

ماهنامه اقتصادی اجتماعی

# کیان بهبود

سال سوم | اسفند ۱۴۰۲ | شماره ۳۹

## یادداشت سردبیر

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم برای رهایی از افسردگی انجام دهیم، مراقبت از خود است.

مراقبت از خود هنگام یافتن انگیزه مهم است. حتی یک روز بیشتر زنده ماندن با افسردگی یک کار بزرگ و شایسته قدردانی است.

از مقایسه دستاوردهای خود با دیگران بپرهیزید، زمانی را برای مراقبت از خود اختصاص دهید،

بر سلامت روان خود تمرکز کنید و خود را با ابزارها و طرز فکر مناسب برای یافتن بهره‌وری مسلح کنید. به یاد داشته باشید، آنچه در برابر آن مقاومت می‌کنید ادامه خواهد داشت.

تلاش برای ایجاد انگیزه در مواجهه با افسردگی به طور بالقوه می‌تواند افسردگی را قوی‌تر کند.

در عوض، آنچه را که در حال حاضر احساس می‌کنید بپذیرید.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه‌آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،  
روبه‌روی بیمارستان صدوقی،  
جنب ساختمان میرداماد،  
کوچه طاووسی (۳۵)،  
مجتمع پزشکی طاووس،  
طبقه اول، واحد ۲

ارتباط با مدیر مسئول: ۰۹۱۳۱۱۸۱۲۸۹

تلفن پذیرش آگهی: ۰۳۱۳۲۶۵۸۹۱۵

[www.kianbehboodnews.ir](http://www.kianbehboodnews.ir)  
[www.shadkaman.com](http://www.shadkaman.com)

@shadkaman.ir

@seemorghetavana

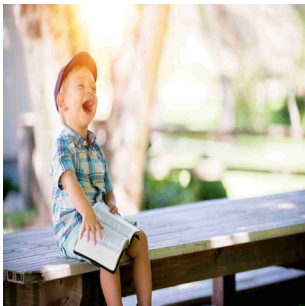
# فهرست

با این ۱۱ قدم کسب و کار خود را شروع کنید! / ۴



پاداش درونی و اثرات آن بر تیم شما / ۱۶

هوش هیجانی در محیط کار / ۲۲



شادی را به زندگی خود وارد کنید / ۲۷

ناامیدی و افسردگی / ۳۱







## ۴. ساختار کسب و کار خود را انتخاب کنید.

هنگام انتخاب ساختار کسب و کار خود در نظر بگیرید که هر ساختار چگونه بر میزان مالیات، فعالیت روزانه و در خطر بودن دارایی‌های شخصی شما تاثیر می‌گذارد.

### شرکت با مسئولیت محدود (LLC)

شرکت با مسئولیت محدود (**Limited liability company**) یا به اختصار **LLC** مسئولیت شخص شما را در قبال بدهی‌های تجاری محدود می‌کند. در این شرکت‌ها، هر فرد به اندازه میزان سرمایه خود در شرکت، مسئول قرض‌ها و تعهدات شرکت است.

## شروع به کار یک کسب و کار

راه‌اندازی یک کسب و کاری از هیجان‌انگیزترین و باارزش‌ترین تجربیاتی است که می‌توانید در طول زندگی خود داشته باشید. اما از کجا باید شروع کنید؟ راه‌های مختلفی برای ایجاد و ثبت یک کسب و کار وجود دارد. برای افزایش شانس موفقیت، این مقاله را دنبال کنید.

ما شما را در تمام مراحل این فرایند، از تعریف ایده کسب و کارتان تا ثبت، راه‌اندازی و رشد آن راهنمایی می‌کنیم.

در ادامه مباحث پیشین، به مراحل کلی که برای ایجاد یک کسب و کار بایستی طی کنید، اشاره می‌کنیم.

## شرکت تضامنی با مسئولیت محدود (LLP)

این نوع شرکت‌ها مشابه شرکت با مسئولیت محدود است، اما به طور معمول توسط متخصصانی مانند وکیلان، حسابداران، و معماران استفاده می‌شود.

### مزایا

همانند **LLP**، شرکا به اندازه سرمایه گذاری خود در شرکت مسئول هستند. ثبت این نوع شرکت‌ها آسان است. در تقسیم سود و زیان انعطاف پذیری بیشتری وجود دارد.

### معایب

ساختار مدیریتی پیچیده و وابسته به توافقات داخلی احتمال تعارض منافع مشکل در انتقال سهام

این نوع شرکت‌ها معمولاً به دو یا چند نفر تشکیل می‌شوند که از این مالکان به عنوان اعضا یاد می‌شود.

### مزایا

دارایی شخصی اعضا محفوظ می‌ماند. مسئولیت مالی اعضا محدود به سرمایه‌شان است. از ساده‌ترین نهادهای تجاری برای راه اندازی است و ثبت و اداره آن نیاز به مقررات پیچیده ندارد. ساختار مدیریتی ساده‌تری نسبت به شرکت‌های سهامی بزرگتر دارد.

### معایب

جذب سرمایه در این شرکت‌ها محدودتر است که باعث مشکلات در تامین منابع مالی برای رشد و گسترش شرکت می‌شود. وابسته به توافقات داخلی اعضا است و در صورت عدم اتفاق نظر، منجر به مسائل و مشکلات داخلی شود.





## ۵. ثبت کسب و کار خود و دریافت مجوز

پس از انتخاب ساختار کسب و کار، چندین مسئله حقوقی در هنگام راه اندازی کسب و کار وجود دارد که باید به آنها رسیدگی شود. در ادامه لیست مفیدی از مواردی که هنگام تأسیس کسب و کار خود باید در نظر بگیرید، آورده شده است:

### انتخاب نام تجاری

نامی به یاد ماندنی اما نه چندان دشوار انتخاب کنید. در صورت امکان، برای ایجاد وبسایت اینترنتی خود، همان نام را بعنوان دامنه انتخاب کنید. نام تجاری نمی تواند با نام شرکت ثبت شده دیگری یکسان باشد، همچنین نمی تواند علامت تجاری یا علامت خدماتی دیگری را که قبلاً در اداره ثبت اختراعات و علائم تجاری ثبت شده است نقض کند.

اگر می خواهید یک کسب و کار را به تنهایی راه اندازی کنید، موسسه انفرادی را در نظر بگیرید. شرکت و مالک از نظر حقوقی و مالیاتی یکسان محسوب می شوند و صاحب کسب و کار مسئولیت کسب و کار را برعهده می گیرد.

اگر کسب و کار شکست بخورد، مالک شخصا و از نظر مالی مسئول تمام بدهی های تجاری است.

### مزایا

انعطاف پذیری در تعیین اهداف  
تصمیم گیری سریع  
کنترل کامل بر مالیات، هزینه ها و درآمدهای سازمان

### معایب

محدودیت در منابع مالی  
ریسک زیاد  
محدودیت در مهارت ها و تخصص ها  
عدم تعادل در کار و زندگی شخصی فرد



## ثبت کسب و کار

این فرآیند شامل ثبت نام شرکت یا تجارت، انتخاب نوع شرکت، تعیین مقر و سایر اطلاعات مرتبط با شناسنامه کسب و کار می‌شود. همچنین، برخی از کسب و کارها باید مجوزهای خاصی از مراجع مربوطه را دریافت کنند، مانند مجوزهای بهداشت، محیط زیست، احتیاطی و غیره. این اقدامات حقوقی و اداری راهی است برای اطمینان از رعایت قوانین و مقررات مربوط به حوزه فعالیت کسب و کار شما و افزایش اعتبار و اعتماد جمعیت و مشتریان.

## ۶. امور مالی خود را سر و سامان دهید.

ایجاد یک حساب تجاری جداگانه برای مدیریت امور مالی خود امری ضروری است. کسب و کار شما باید از امور مالی شخصی شما جدا باشد. حساب بانکی تجاری می‌تواند برای تراکنش‌های تجاری مانند پرداخت یا صورتحساب مشتریان استفاده شود. اگر محصولی برای فروش دارید، به یک حسابدار برای مدیریت امور مالی خود نیاز دارید. همچنین یک نرم افزار حسابداری برای تولید صورت حساب‌های مالی ضروری است.



## نقطه سر به سر خود را تعیین کنید

قبل از سرمایه گذاری برای کسب و کار خود، باید از هزینه‌های راه اندازی کسب و کار خبر داشته باشید. برای تعیین این موارد، فهرستی از تمام لوازم فیزیکی مورد نیاز خود تهیه کنید، هزینه خدمات حرفه‌ای مورد نیاز خود را برآورد کنید، قیمت مجوزهای مورد نیاز برای فعالیت را تعیین کنید و هزینه فضای اداری یا سایر املاک و مستغلات را محاسبه کنید. در صورت وجود، هزینه‌های حقوق و مزایا را اضافه کنید.

کسب و کارها ممکن است سال‌ها طول بکشد تا به سود دست یابند، بنابراین بهتر است هزینه‌های راه‌اندازی را بیش از حد برآورد کنیم و پول زیادی داشته باشیم. بسیاری از کارشناسان توصیه می‌کنند که پول نقد کافی برای پوشش شش ماه هزینه‌های عملیاتی داشته باشید.

هنگامی که می‌دانید چقدر برای شروع کسب و کار خود نیاز دارید، باید بدانید که کسب و کار شما در چه نقطه‌ای درآمد کسب می‌کند. این رقم نقطه سر به سر شماست.

نقطه سر به سر = هزینه ثابت ÷ حاشیه مشارکت  
در مقابل، حاشیه مشارکت = کل درآمد فروش - هزینه ساخت محصول

## ۷. سرمایه کسب و کار خود را تأمین کنید

راه‌های مختلفی برای تأمین مالی کسب و کار شما وجود دارد. برخی از آنها به تلاش قابل توجهی نیاز دارند، در حالی که به دست آوردن برخی دیگر آسان‌تر است. دو دسته بودجه وجود دارد: داخلی و خارجی.





## بودجه داخلی شامل:

پس انداز شخصی

کمک از دوستان و خانواده

## تامین مالی خارجی شامل:

وام مشاغل

سرمایه گذاران

تامین مالی جمعی

اگر کسب و کار را با سرمایه خود تامین می‌کنید، در صورت شکست کسب و کار، بخشی از ثروت خود را از دست داده‌اید. با اجازه دادن به اعضای خانواده یا دوستان برای سرمایه گذاری در کسب و کار شما، در صورت از بین رفتن شرکت، روابط خود را به خطر می‌اندازید. صاحبان مشاغلی که می‌خواهند این خطرات را به حداقل برسانند، بودجه خارجی را در نظر بگیرند.

کسب و کارهای کوچک ممکن است مجبور به استفاده از ترکیبی از چندین منبع سرمایه باشند. در نظر بگیرید که چقدر پول مورد نیاز است، چقدر طول می‌کشد تا شرکت بتواند آن را بازپرداخت کند و تا چه حد ریسک پذیر هستید. مهم نیست از کدام منبع استفاده می‌کنید، برای سود برنامه ریزی کنید.



## ۸. برای بیمه اقدام کنید

شما باید برای کسب و کار خود بیمه داشته باشید، حتی اگر یک کسب و کار خانگی باشد یا هیچ کارمندی نداشته باشید. نوع بیمه‌ای که نیاز دارید بستگی به مدل کسب و کار شما و خطراتی دارد که با آن روبرو هستید. ممکن است به بیش از یک نوع خط مشی نیاز داشته باشید و ممکن است با رشد کسب و کارتان به پوشش بیشتری نیاز داشته باشید.

## بیمه خسارت اموال

حفاظت از دارایی‌های فیزیکی مانند ساختمان‌ها، تجهیزات، ماشین‌آلات و موجودی‌ها در برابر خسارت‌های ناشی از حوادث مانند حریق، سرقت و خسارت‌های طبیعی

## بیمه تجهیزات و ماشین‌آلات

پوشش در برابر خسارت یا آسیب به تجهیزات و ماشین‌آلات مورد استفاده در کسب و کار

## انواع بیمه

### بیمه مسئولیت مدنی

پوشش در برابر خسارات مالی و جسمی ناشی از اقدامات کسب و کار به طور معمول در مکان فیزیکی یا دور از آن



## ۹. ابزارهای کسب و کار موردنیاز

### نرم افزار مدیریت ارتباط با مشتری (CRM)

این نرم افزار به شما کمک می کند روابط با مشتری را مدیریت کنید، داده های فروش و بازاریابی را ردیابی کنید و کارهایی مانند خدمات مشتری و پیگیری را به طور خودکار انجام دهید.

ابزارهای کسب و کار می توانند به آسان تر کردن زندگی شما و اجرای روان تر کسب و کار کمک کنند. انتخاب این ابزارها می تواند به شما در صرفه جویی در زمان، خودکارسازی وظایف و تصمیم گیری بهتر کمک کنند.

### نرم افزار مدیریت پروژه

برنامه ریزی، اجرا و پیگیری پروژه ها. همچنین می توان از آن برای مدیریت وظایف کارکنان و تخصیص منابع استفاده کرد.

ابزارهای زیر را در نظر بگیرید:

### نرم افزار حسابداری

درآمد و هزینه های کسب و کار خود را پیگیری کنید، صورت های مالی را تهیه کنید و مالیات ها را بایگانی کنید.





## ۱۰. تجارت خود را بازاریابی کنید

اگر محصولات یا خدمات را به صورت آفلاین می‌فروشید، صفحه‌ای در سایت خود قرار دهید که مشتریان بتوانند مکان‌ها و ساعات کاری شما را پیدا کنند. سایر صفحاتی که باید اضافه کنید عبارتند از: صفحه «درباره ما»، صفحات محصول یا خدمات، سؤالات متداول، وبلاگ و اطلاعات تماس.

### سایت خود را برای سئو بهینه کنید

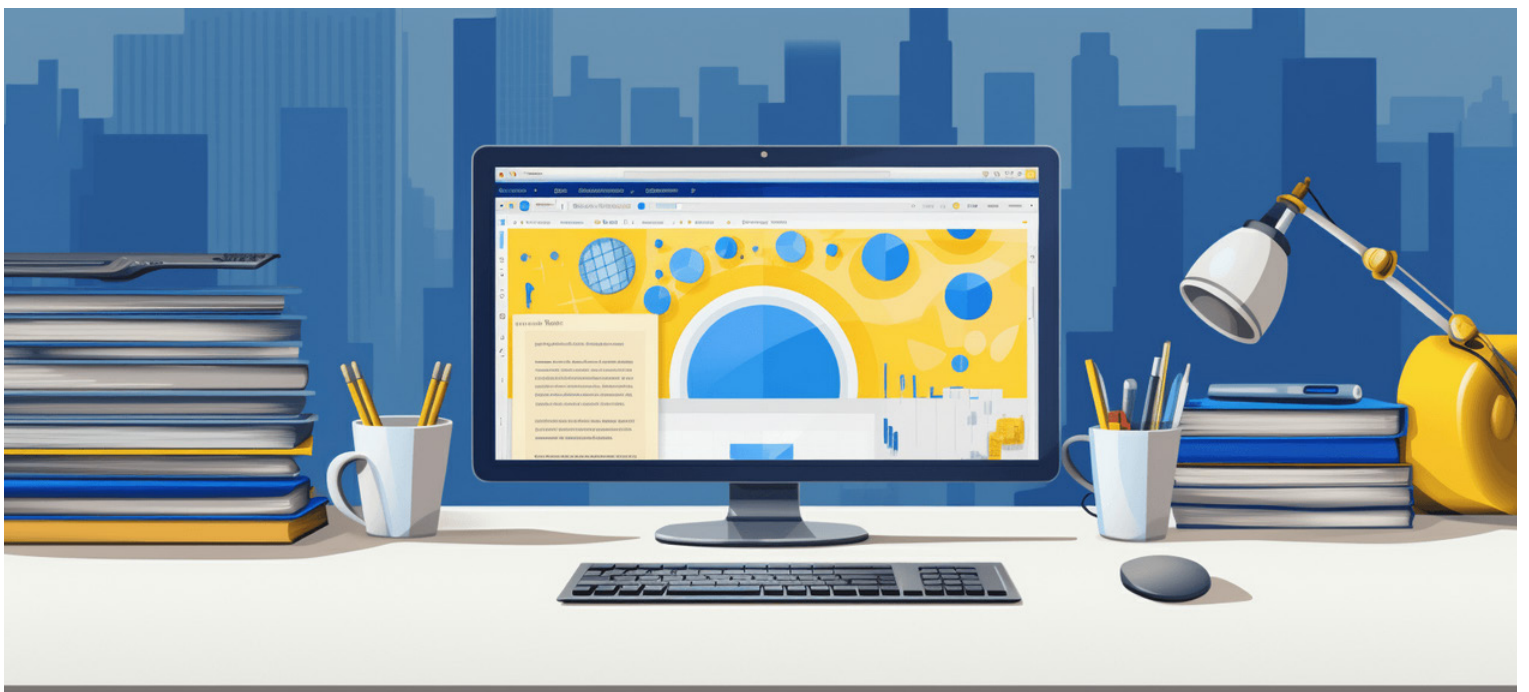
پس از دریافت یک وب سایت یا فروشگاه تجارت الکترونیک، روی بهینه سازی آن برای موتورهای جستجو (SEO) تمرکز کنید. به این ترتیب، هنگامی که یک مشتری بالقوه کلمات کلیدی خاصی را برای محصولات شما جستجو می‌کند، موتور جستجو می‌تواند آنها را به سایت شما نشان دهد.

سئو یک استراتژی بلند مدت است، بنابراین در ابتدا انتظار ترافیک زیادی از موتورهای جستجو نداشته باشید، حتی اگر از همه کلمات کلیدی مناسب استفاده می‌کنید.

بسیاری از صاحبان کسب و کار آنقدر پول خرج می‌کنند تا محصولات خود را تولید کنند که تا زمان راه اندازی آنها بودجه‌ای برای بازاریابی وجود ندارد. از طرف دیگر، آن‌ها زمان زیادی را صرف توسعه محصول کرده‌اند که زمانی برای بازاریابی وجود ندارد.

### یک وب سایت ایجاد کنید

حتی اگر شما یک تاجر آجر و ملات هستید، حضور در وب ضروری است. ایجاد یک وب سایت نیز زمان زیادی نمی‌برد - می‌توانید آن را در یک آخر هفته انجام دهید. شما می‌توانید یک وب سایت اطلاعاتی استاندارد یا یک سایت تجارت الکترونیکی ایجاد کنید که در آن محصولات را به صورت آنلاین می‌فروشید.



## محتوای مرتبط با کسب و کار خود ایجاد کنید

محتوای دیجیتالی با کیفیتی را در سایت خود ارائه دهید که یافتن پاسخ صحیح برای سوالات خود را برای مشتریان آسان می‌کند. ایده‌های بازاریابی محتوا شامل ویدئوها، توصیفات مشتری، پست‌های وبلاگ و دمو می‌باشد. بازاریابی محتوا را یکی از حیاتی‌ترین وظایف در لیست کارهای روزانه خود در نظر بگیرید. این در ارتباط با ارسال پست در رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌شود.

## در فهرست راهنماهای آنلاین فهرست شوید

مشتریان از دایرکتوری‌های آنلاین برای یافتن مشاغل محلی استفاده می‌کنند. برخی از تالارهای شهر و اتاق‌های بازرگانی نیز فهرست‌های تجاری دارند. کسب و کار خود را تا حد امکان در فهرست‌های مرتبط قرار دهید. همچنین می‌توانید فهرست‌هایی را برای کسب‌وکار خود در فهرست‌های راهنما ایجاد کنید که بر صنعت شما تمرکز دارند.



## یک استراتژی رسانه‌های اجتماعی ایجاد کنید

می‌توانید از فناوری برای خودکارسازی فرآیندهای تجاری خاص، از جمله حسابداری، بازاریابی ایمیلی و تولید سرخ استفاده کنید. انجام این کار به شما زمان بیشتری برای تمرکز بر جنبه‌های دیگر کسب و کارتان می‌دهد.

هنگام گسترش تجارت خود، مراقب امور مالی خود باشید و مطمئن شوید که هنوز سودآور هستید. اگر پول کافی برای پوشش هزینه‌های خود به دست نمی‌آورید، باید یا هزینه‌های خود را کاهش دهید یا راه‌هایی برای افزایش درآمد خود بیابید.



### یک تیم بسازید

همانطور که تجارت شما رشد می‌کند، باید وظایفی را محول کنید و تیمی از افراد را گرد هم بیاورید که می‌توانند به شما در اجرای عملیات روزانه کمک کنند.

مشتریان بالقوه شما هر روز از رسانه‌های اجتماعی استفاده می‌کنند، شما نیز باید آنجا باشید. محتوای جالب و مرتبط با مخاطبان خود را ارسال کنید. از رسانه‌های اجتماعی برای بازگرداندن ترافیک به وب سایت خود استفاده کنید، جایی که مشتریان می‌توانند در مورد کارهایی که شما انجام می‌دهید اطلاعات بیشتری کسب کنند و محصولات یا خدمات شما را خریداری کنند.

لزوماً لازم نیست در هر پلتفرم رسانه اجتماعی حضور داشته باشید، با این حال، حضور در شبکه‌های اجتماعی به شما کمک زیادی می‌کند، زیرا آنها ویژگی‌های تجارت الکترونیکی را ارائه می‌دهند که به شما امکان می‌دهد مستقیماً از حساب‌های رسانه‌های اجتماعی خود بفروشید.

## ۱۱. کسب و کار خود را گسترش دهید

برای گسترش کسب و کار خود، باید مشتریان خود را افزایش دهید. این را می‌توان با بازاریابی، بهبود محصول یا خدمات، همکاری با سایر سازندگان یا افزودن محصولات یا خدمات جدید که مکمل آنچه قبلاً ارائه می‌دادید است، انجام داد.

وظایف خاصی را برون سپاری کنید تا بتوانید بر گسترش کسب و کار تمرکز کنید. به عنوان مثال، اگر بازاریابی رسانه‌های اجتماعی زمان زیادی را از شما می‌گیرد، آن را برون سپاری کنید. همچنین



منابع برای ایجاد یک تیم عبارتند از:

پلتفرم‌های استخدام برای یافتن کارمندان مناسب  
آگهی‌های شغلی  
رسانه‌های اجتماعی  
پلتفرم‌های فریلنسری

همچنین ممکن است شراکت با سایر مشاغل در صنعت خود را در نظر بگیرید. به عنوان مثال، اگر شما یک برنامه ریز عروسی هستید، می‌توانید با یک گل فروش، عکاس، شرکت پذیرایی یا محل برگزاری شریک شوید. به این ترتیب، شما می‌توانید به مشتریان خود برای تمام نیازهای عروسی خود یک خدمت یکپارچه ارائه دهید.

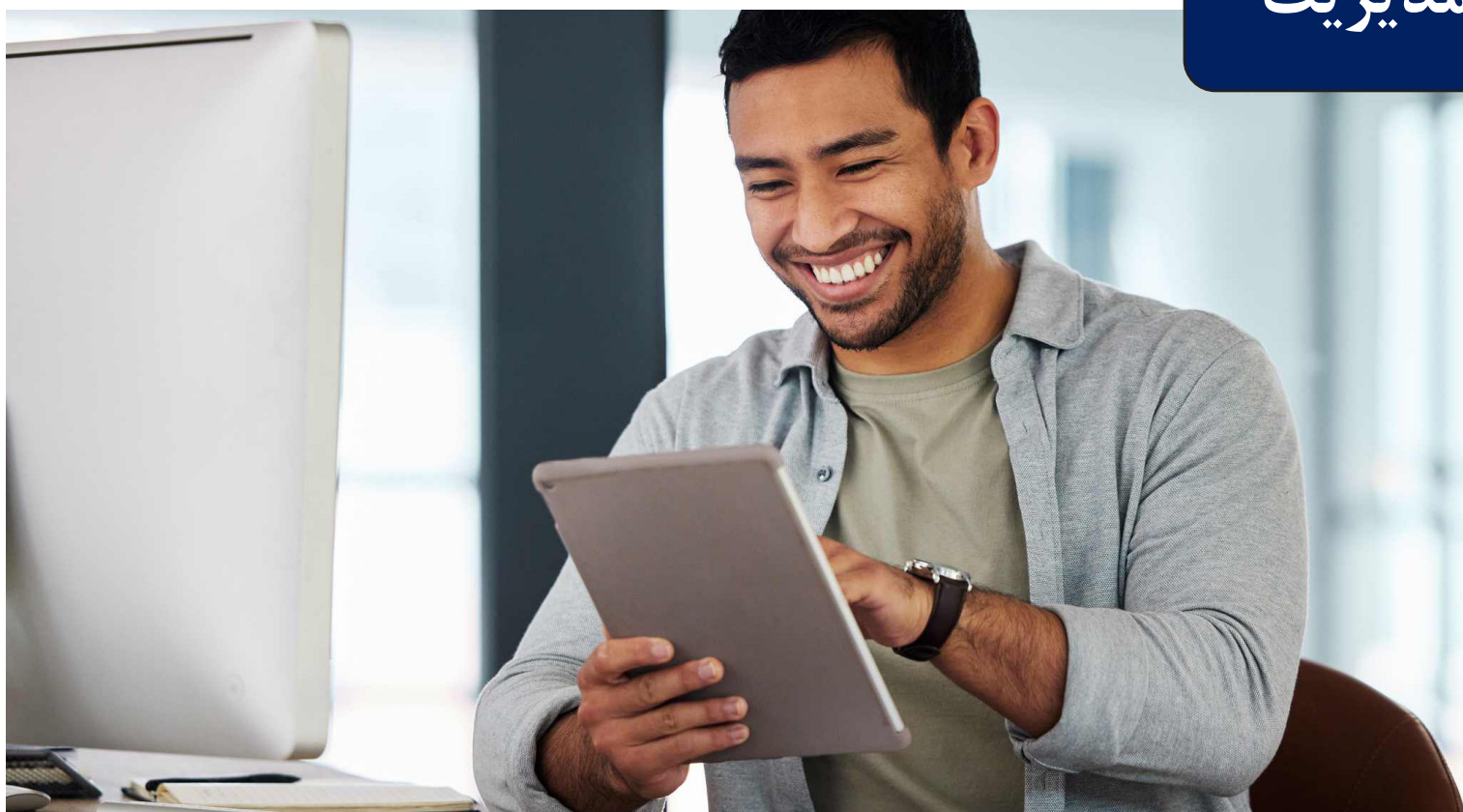
برای یافتن شراکت‌های بالقوه، کسب‌وکارهایی را در صنعت خود جستجو کنید که مکمل کاری که انجام می‌دهید هستند.

همچنین می‌توانید مشاغلی را جستجو کنید که به همان بازار هدف شما خدمات می‌دهند اما محصولات یا خدمات آن‌ها متفاوت است. برای مثال، اگر لباس‌های زنانه می‌فروشید، می‌توانید با یک جواهرفروشی یا یک آرایشگاه شریک شوید.

منبع

**Forbes**





کردنشان شده‌اید. قدردانی از تلاش و دستاوردهای کارمندان بهره‌وری آن‌ها را افزایش می‌دهد و انگیزه‌ی مضاعف برای تلاش بیشتر و دستاوردهای بیشتر می‌گردد.

پاداش‌های ملموس مانند افزایش حقوق و پاداش مشوق‌های بسیار خوبی هستند، با این حال ایجاد محیطی که کارمندان از کار خود احساس غرور کنند، بهترین راه برای تشویق کارمندان و رضایت شغلی طولانی‌مدت و عملکرد پایدار است.

پاداش درونی بهترین راه برای تقویت حس غرور و احساس هدفمندی در تیم شماست.

## پاداش درونی چیست؟

یک پاداش ناکارآمد باعث بی‌انگیزگی فرد، بهره‌وری پایین و عدم تعهد در بین کارمندان

## اثرات پاداش درونی

وارد محل کار می‌شوید و با کارمندان خسته و بی‌انگیزه روبه‌رو می‌شوید. چه می‌کنید؟ انگیزه کارمندان به راحتی به دست نمی‌آید. ساعات کاری طولانی و طاقت‌فرسا، کار بیش از حد و پروژه‌های دشوار و وقت‌گیر کارمندان را بی‌انگیزه و بی‌علاقه نسبت به مشارکت می‌کند. به عنوان یک مدیر، بهترین کاری که می‌توانید انجام دهید این است که به دنبال روش‌های جدید برای انگیزه بخشی به کارمندان خود و بهبود عملکرد آن‌ها زمانی که روحیه خوبی ندارند باشید. گاهی اوقات تیم شما فقط به یک پاداش درونی نیاز دارد.

یکی از راه‌های ایجاد انگیزه در کارمندان، اهدای پاداش‌های درونی به مناسبت دستاوردهای آن‌هاست. با این کار، شما به کارمندان خود نشان می‌دهید که متوجه تلاش آن‌ها و سخت کار



پاداش درونی از احساسات درونی یک فرد ناشی می‌شود، نه از تعریف و تمجید دیگران. برای دستیابی به این پاداش، کارمندان باید با انگیزه درونی شروع به کار کنند و برای هیجان و چالش‌های نقش خود به جای مزایای بیرونی آن کار کنند.

## نمونه‌هایی از محرک‌های درونی عبارتند از:

انجام یک پروژه به خاطر اهمیت آن در رسیدن به هدف تیمی  
مشارکت در توسعه حرفه‌ای به خاطر بهبود بخشیدن خود  
انتخاب مسیر شغلی موردعلاقه خود  
ایفای نقش مدیریت برای الهام بخشی به دیگران

می‌شود که کیفیت کار آن‌ها را به شدت تحت تاثیر قرار می‌دهد. هر انگیزه‌ای برای هر تیمی کارساز نیست.

هم پاداش‌های درونی هم پاداش‌های بیرونی به میزان مشارکت کارمندان کمک می‌کنند، اما تعریف آن‌ها و نحوه اجرای آن‌ها متفاوت است.

پاداش درونی، احساس غرور و بااهمیت بودن در هنگام اجرای وظایف معنادار و مهم است. هنگامی که فرد متوجه شود که وظایفی که انجام می‌دهد، در جهت رشد و ارتقای شرکت است و نقش اساسی در آن دارد، این یک پاداش درونی است که انگیزه او را برای بهره‌وری بیشتر افزایش می‌دهد.





## پاداش بیرونی چیست؟

نوع آشکارتر پاداش، پاداش بیرونی است. پاداش‌هایی که ملموس و مالی هستند، مانند افزایش حقوق، تعریف و تمجید. این نوع پاداش از یک منبع خارجی (مدیر یا فرد ارشد) دریافت می‌شود.

انگیزه بیرونی به کارمندان این مفهوم را منتقل می‌کند که برای رسیدن به یک هدف خاص، باید سخت کار کنند، بدون اهمیت به اینکه چه احساسی دارند. آن‌ها به جای کار به پاداش اهمیت می‌دهند. در مقابل، انگیزه درونی با هدف افزایش بهره‌وری و ایجاد انگیزه از طریق خود کار است.

### نمونه‌های محرک بیرونی عبارتند از:

اتمام یک پروژه بزرگ برای دریافت پاداش کمک به یک هم‌تیمی برای دریافت کمک مشابه در آینده

انتخاب یک شغل برای حقوق و مزایای بالا تلاش مضاعف برای به پایان رساندن یک پروژه برای دریافت تمجید و تعریف از دیگران



## مزایای پاداش درونی بر عملکرد کارمندان

وقتی کارمندان احساس غرور و هدفمندی می‌کنند، درگیر کردن آن‌ها با کار و پرورش عادات مولد آسان‌تر می‌شود. این باعث می‌شود روحیه تیمی بالا رود. علاوه بر آن مزایای دیگری نیز وجود دارد که در زیر آورده‌ایم.



### ۱. بهبود مشارکت کارمندان

کار معنادار و هدفمند یکی از بهترین عوامل ایجاد انگیزه برای مشارکت کاری کارمندان است. هنگامی که کار هدفمند باشد، کارمندان نقش خود را در کار مهم می‌دانند. وقتی ببینند که کارشان به شرکت کمک می‌کند، برای آن تلاش بیشتری انجام می‌دهند.

یک پروژه هیجان انگیز یا یک تحقیقات جالب، یا کاری که زندگی را برای دیگران آسان کند، یک کار هدفمند و معنادار است. تعریف معنادار به خود شخص بستگی دارد. باید دید کارمندان معنا را در چه می‌بینند و چه چیزی به آن‌ها احساس رضایت می‌دهد.

## ۲. افزایش بهره‌وری

انگیزه و بهره‌وری با همدیگر حرکت می‌کنند. اگر کارمندی به کاری که انجام می‌دهد هیچ اهمیتی ندهد، بهره‌وری او صفر است. انگیزه چیزی است که با فرسودگی شغلی مبارزه می‌کند و کیفیت خروجی کار را تضمین می‌کند. انگیزه درونی انرژی موردنیاز تیم شما را فراهم می‌کند تا سخت کار کنند و سازنده باشند.

## ۴. حفظ کارمندان

انگیزه درونی موجب می‌شود که رضایت کارمندان از کار خود و شرکت افزایش یابد، در نتیجه مشارکت بیشتر و احتمال ترک شرکت کمتر می‌شود. هنگامی که کارمند در کار خود احساس استقلال و شایستگی کند، از شغل خود لذت می‌برد و ترجیح می‌دهد در موقعیت باقی بماند.



## ۳. بهبود ثبات و تداوم

انگیزه درونی کارمندان را تشویق می‌کند تا در شغل خود تلاش مداوم داشته باشند، که باعث ایجاد کار بهتر می‌شود. لذت بردن از کار شما را در وضعیتی قرار می‌دهد که از نظر روحی و روانی احساس رضایت بیشتری داشته باشید.

## ۵. یادگیری ساده‌تر

اگرچه پاداش‌های بیرونی به کارمندان انگیزه می‌دهند تا مهارت‌های جدیدی را برای مزایای بیشتر کسب کنند، اما انگیزه درونی فرآیند یادگیری را تسریع می‌کند. کارمندی که به وظایف خود علاقه‌مند است و احساس می‌کند عملکرد او شناخته و تقدیر می‌شود، مشتاق است که مهارت‌های خود را توسعه بخشد و تاثیر آن را در هدف و کار خود ببیند.

## ۵ نمونه پاداش درونی

اگر برای تجلیل از دستاوردهای کارمندان جوایز بیرونی ارائه کرده‌اید و متوجه شده‌اید که آن‌ها هنوز انگیزه و روحیه ندارند، می‌تواند نشانه‌ای برای ایجاد تغییر در سبک پاداش‌دهی باشد.

در اینجا پنج نمونه از پاداش‌های درونی آورده شده است تا به شما الهام بخشد و ایده بهتری درباره نحوه عملکرد این سیستم‌های پاداش به شما بدهد.

### ۱. وظایف معنادار

از کارمندان خود پرسید که چه کاری را معنادار می‌دانند، چه چیزی در نقششان برایشان مهم است و چرا. این کار را از طریق فرم‌های بازخورد انجام دهید.

این به تیم شما می‌گوید که به نظرات آن‌ها احترام می‌گذارید و در عین حال به شما اطلاع می‌دهد که چه وظایفی به آن‌ها احساس هدف می‌دهد و چه کارهایی را غیرضروری می‌دانند.

### ۲. به کارمندان خود استقلال دهید

انجام کار معنادار و مستقل انگیزه و رضایت را بهبود می‌بخشد. وقتی به کارمندان استقلال می‌دهید تا کار خود را تکمیل کنند، به آن‌ها نشان می‌دهید که برای انجام کار به آن‌ها اعتماد دارید.

اگر یک مدیر بازاریابی هستید که مسئول واگذاری وظایف به یک کارآموز را دارید، به جای اینکه خودتان کمپین طراحی کنید، به او اجازه دهید پروژه‌های خود را طرح و برنامه ریزی کند. به آن‌ها بگویید که می‌خواهید به چه نتیجه‌ای برسند و به آن‌ها آزادی خلاقیت بدهید تا به طور مستقل ایده‌ها را توسعه دهند. نتیجه ممکن است شما را شگفت‌زده کند.





## ۴. پیشرفت آنها را اندازه گیری کنید

اگر کارمندان ندانند برای چه چیزی تلاش می کنند، نمی توانند انگیزه درونی پیدا کنند. سعی کنید اهداف SMART را توسعه دهید، بررسی عملکرد انجام دهید، و بازخورد ارائه دهید تا بهره‌وری و انگیزه کارمندان خود را تشویق کنید. این کار، بینش در مورد اینکه آیا آنها در نقش خود پیشرفت می کنند و آیا برای توسعه مهارت‌های خود به حمایت بیشتری نیاز دارند را ارائه می دهد.

## ۵. القای حس قدردانی

کارمندی که احساس می کند از کارش قدردانی نمی شود، برای انتخاب یک شغل بهتر استعفا می دهد. انگیزه درونی به کارمند کمک می کند از رکود خارج شود و فرصت‌های رشد را تشخیص دهد.

برای ایجاد محیطی که در آن کارمندان شما نسبت به کار خود احساس غرور کنند، فقط بر نحوه بهبود آنها تمرکز نکنید. سعی کنید عملکرد آنها را تکمیل کنید و آنچه را که به خوبی انجام می دهند جشن بگیرید. این باعث می شود که آنها از تلاش های خود احساس غرور کنند.

منبع

**betterup**





## اهمیت هوش هیجانی در محیط کار

داشتن سطح معینی از هوش هیجانی یا EQ در تمام جنبه‌های زندگی مهم است. از برقراری روابط با اطرافیان تا زندگی مشترک و ارتباط با همکاران. بنابراین دلایل زیادی وجود دارد که بخواهید هوش هیجانی خود را بهبود ببخشید.

تقویت هوش هیجانی به پیشرفت شغلی شما و آسان‌تر شدن زندگی روزمره کمک می‌کند. بنابراین تلاش برای بهبود هوش هیجانی یک امر ضروری است. در زیر تعدادی از مزایای هوش هیجانی بالا را با هم مرور می‌کنیم.

## نقش هوش هیجانی

هوش هیجانی چه در محل کار چه در ارتباط با دیگران، می‌تواند مزایای زیادی برای شما به همراه داشته باشد. در زیر تعدادی از موقعیت‌هایی که هوش هیجانی می‌تواند نقش مفیدی در زندگی شما داشته باشد را با هم می‌خوانیم.

## درک ارتباط غیرکلامی

داشتن سطح بالایی از هوش هیجانی به شما این امکان را می‌دهد که ارتباطات غیرکلامی را بهتر درک کنید. این باعث می‌شود که یک موقعیت را قبل از تبدیل شدن به یک مشکل مدیریت کنید. به عنوان مثال، اگر متوجه شدید که همکارتان علائم استرس یا اندوه را نشان می‌دهد، زمانی را برای گوش شنوای او بودن اختصاص دهید.

## آگاهی نسبت به احساسات خود

بهره گیری از هوش هیجانی به شما کمک می کند تا از احساسات خود آگاهی بیشتری داشته باشید. این باعث می شود رفتار خود را قبل از اینکه در محل کار به یک مشکل تبدیل شود، مدیریت کنید. برای مثال، اگر شب سختی را سپری کرده‌اید، تلاش کنید روز بعد تمرکز خود را به سمت چیزی مثبت تر تغییر دهید.

## پیشرفت شغلی

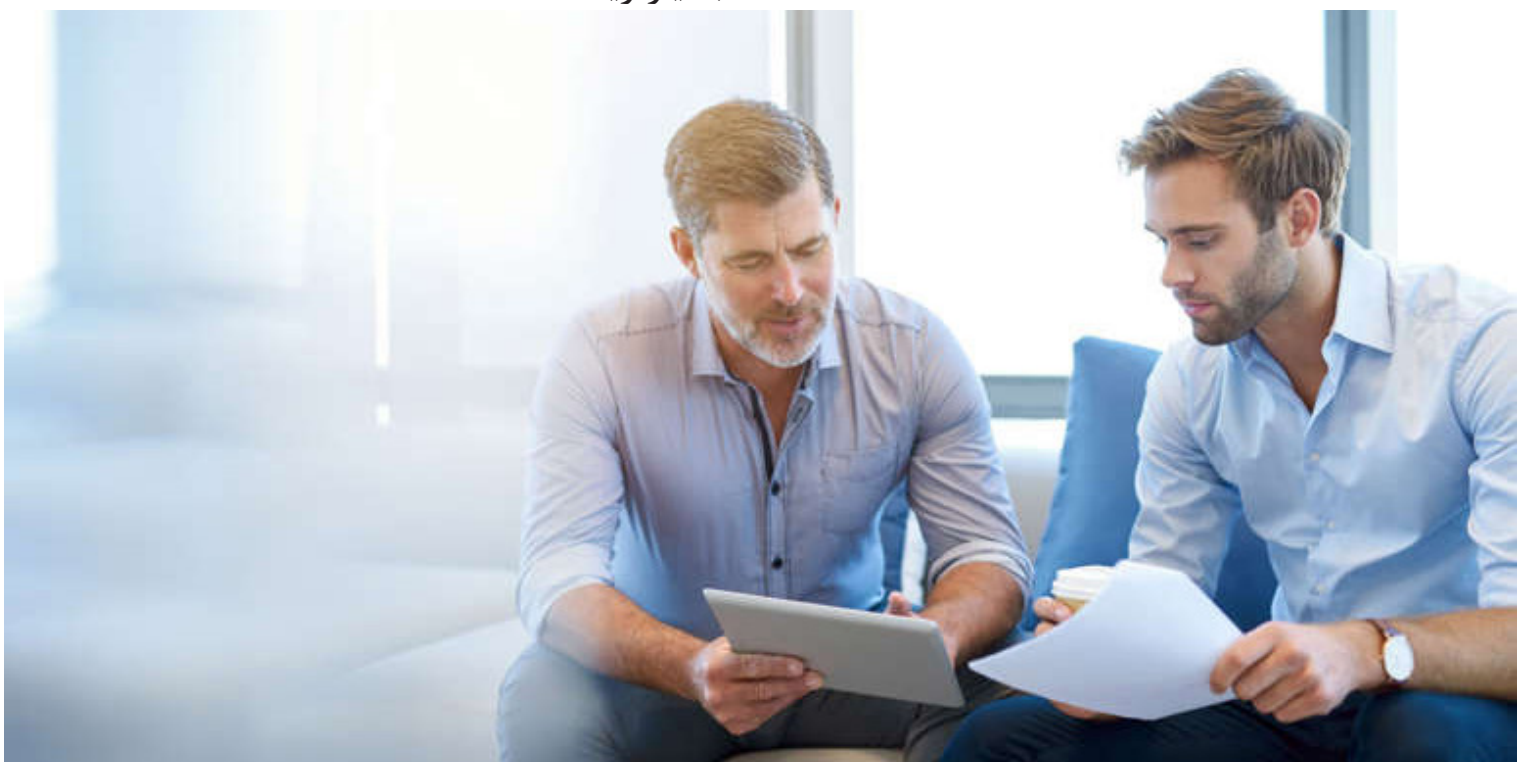
هوش هیجانی یک راه مطمئن برای پیشرفت شغلی است. مهارت‌های مدیریت و EQ در کنار هم به کار می‌آیند. هرچه موقعیت‌های بیشتری را با صبر، گوش دادن فعال، مثبت‌اندیشی و همدلی بگذرانید، سریع تر به یک مدیر موفق در حرفه خود بدل می‌شوید.

## کارایی

همدلی و صرف زمان برای درک درست احساسات دیگران می‌تواند کارایی و بهره وری را افزایش دهد. داشتن سطحی از EQ، تصمیم گیری را آسان تر می‌کند، که به نوبه خود به شما و اطرافیانتان اجازه می‌دهد وظایف را به طور موثرتری انجام دهید.

## مشوق دیگران شوید

یکی از مزایای سطح بالای EQ این است که تبدیل به یک مشوق و الهام‌بخش برای اطرافیان خود می‌شوید. هنگامی که شما همدلی از خود نشان می‌دهید، دیگران نیز تلاش می‌کنند مهارت‌های بین فردی خود را بهبود ببخشند. احساسات مسری هستند. هنگامی که در برخورد با دیگران با گشاده‌رویی و صبر رفتار می‌کنید، احتمال اینکه اطرافیانتان از شما پیروی کنند بسیار زیاد است.





## تقویت هوش هیجانی

حال که از مزایای هوش هیجانی مطلع شدید، احتمالاً به این فکر افتاده‌اید که هوش هیجانی خود را بهبود ببخشید. خوشبختانه روش‌های زیادی برای تقویت هوش هیجانی وجود دارد. در زیر به این روش‌ها اشاره کرده‌ایم.

### شناسایی نقاط ضعف

اگر به دنبال بهبود هوش هیجانی خود هستید، اولین راه عالی برای شروع این است که در مورد ضعف‌های عاطفی خود فکر کنید. به عنوان مثال، ممکن است در تسکین فردی که به صورت شفاهی احساسات منفی خود را ابراز کرده است عالی باشید، اما ممکن است در درک ارتباطات غیرکلامی کمتر مهارت داشته باشید.

با خودتان صادق باشید و به یاد داشته باشید که هیچ کس نمی‌تواند در همه چیز عالی باشد. برای فهرست کردن نقاط ضعف خود وقت بگذارید تا بتوانید زمینه‌هایی که نیاز به بهبود دارند را شناسایی کنید.

### سابقه هوش هیجانی خود را مرور کنید

به عنوان بسط نکته قبل، بهتر است سابقه EQ خود را مرور کنید. نحوه واکنش خود به موقعیت‌های گذشته را بررسی کنید. به ایمیل‌ها و پیام‌های متنی خود نگاهی بیندازید و در نظر بگیرید که آیا می‌توانستید با همدلی بیشتری به کسی پاسخ دهید یا خیر.

صرف وقت برای انعکاس واقعی رفتار قبلی‌تان می‌تواند به شما کمک کند تا موقعیت‌های مشابه را به طور مؤثرتری در آینده مدیریت کنید.



## دریافت بازخورد

اگر برای درک تمایلات عاطفی خود تلاش می‌کنید، می‌تواند ایده خوبی باشد که از خانواده و دوستان خود بازخورد بخواهید. افراد نزدیک به شما معمولاً با صراحت به این درخواست پاسخ می‌دهند و بازخوردی که به شما می‌دهند کاملاً رک و صادقانه است.

از بازخوردی که از خانواده و دوستان دریافت می‌کنید استفاده کنید تا بفهمید دیگران چگونه شما را درک می‌کنند و در مورد اینکه چه کاری می‌توانید برای ایجاد یک تغییر مثبت انجام دهید، استفاده کنید.

## درخواست کمک کنید

اگر به دنبال بهبود هوش هیجانی خود هستید، می‌توانید از مدیر خود درخواست کمک کنید. می‌توانید توضیح دهید که به دنبال بهبود مهارت‌های ارتباطی و مدیریت خود هستید و از آنها بپرسید که آیا راهنمایی برای انجام این کار دارند یا خیر.

موارد زیادی وجود دارد که مدیر شما ممکن است پیشنهاد دهد، که شامل شرکت در یک سمینار آموزشی یا شرکت در یک فعالیت کاری مفید برای کل تیم باشد.



بهبود EQ یک ماراتن است، نه یک دوی سرعت، و مهم است که آنچه را که در مورد EQ می‌آموزید به طور منظم تمرین کنید. برخی از تمرین‌ها ممکن است انفرادی باشند، مانند تماشای خود در آینه برای درک بهتر زبان بدن و حالات چهره. سایر تمرین‌ها نیاز به همکاری با دیگران دارد. برای مثال، ممکن است هر روز تلاش بیشتری برای صحبت با افراد از طبقات مختلف انجام دهید تا EQ را در دنیای واقعی تمرین کنید.

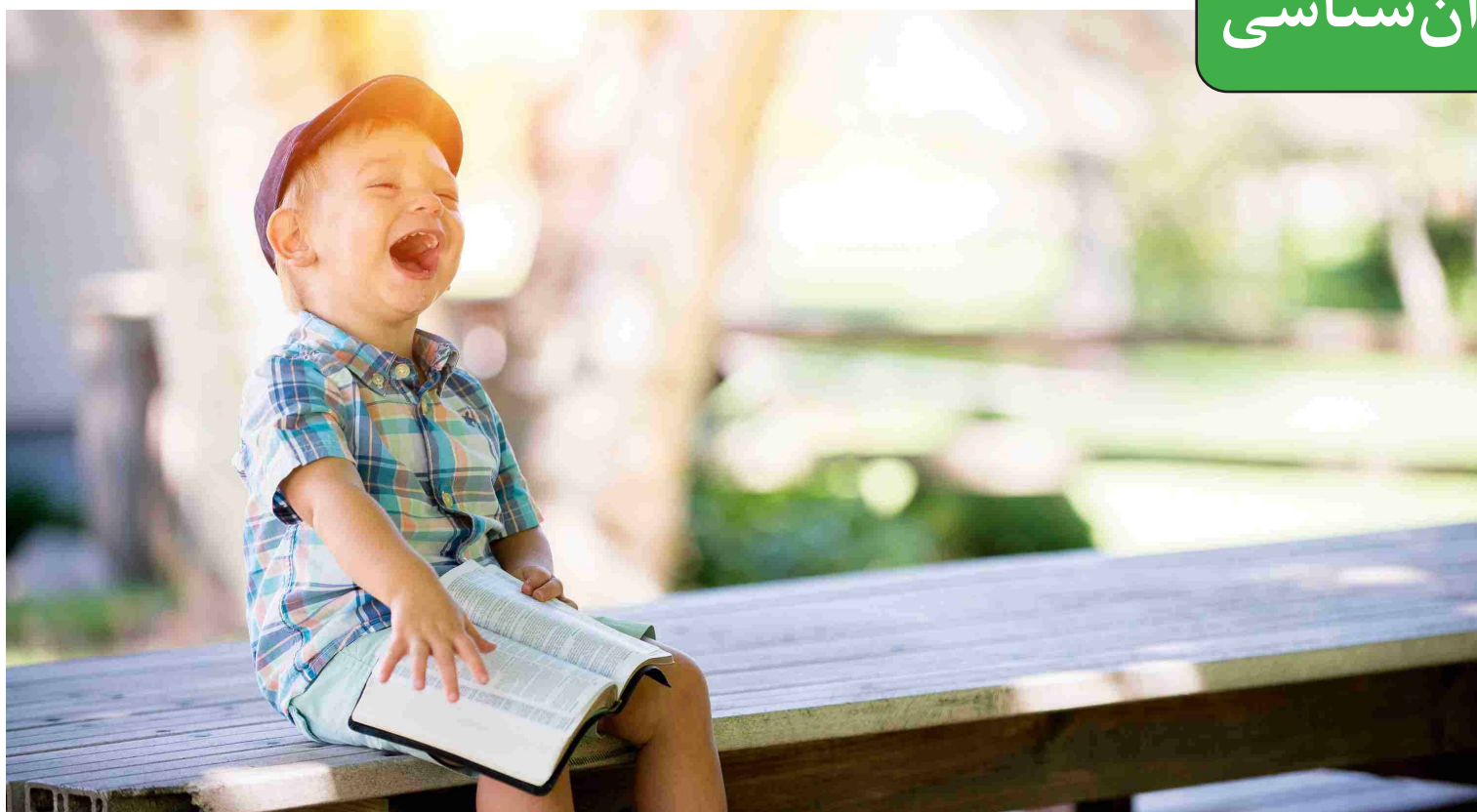
بهبود EQ یک راه عالی برای پیشرفت شغلی و الهام بخشیدن به اطرفیانتان برای انجام این کار است. به یاد داشته باشید که هوش هیجانی برای همه است و اگر حتی یک نفر در تیم EQ پایینی داشته باشد، همه را تحت تاثیر قرار می‌دهد. به همین دلیل، افراد در تمام سطوح باید برای بهبود EQ خود تلاش کنند. از کارکنان سطح پایه گرفته تا مدیرعاملان، این مسئولیت همه است.

منبع

Indeed







محققان هاروارد از سال ۲۰۰۳ به مطالعه شادی پرداخته‌اند که آن را «مطالعه گرانت» می‌نامند. در میان یافته‌های آن‌ها، عادات ساده‌ای وجود دارد که می‌تواند به ما کمک کند شادی را به زندگی خود وارد کنیم. این موارد برخی از یافته‌های آن‌هاست.

## قدردانی

بسیاری از مطالعات در دهه‌های گذشته نشان داده‌اند که افرادی که آگاهانه موهبت‌های خود را می‌شمارند، شادتر هستند و کمتر افسرده می‌شوند. مطالعه گرانت نیز این را ثابت می‌کند.

شکایت از چیزهای احمقانه‌ای که بر روزهای ما تأثیر می‌گذارد آسان‌تر است تا اینکه شکرگزار باشیم. اما می‌توانیم این را تغییر دهیم و قدردانی را برای چیزهای ساده‌ای مانند صبحانه، غروب

## شادی آسان است

شادی نهایت آرزوی هر انسانی است. با این وجود، ما اغلب فکر می‌کنیم که شادی پیچیده‌تر از آن است که بتوان به آسانی آن را حس کرد. ما شادی را در چیزهایی می‌بینیم که دور از دسترس ما، یا خارج از کنترل ما هستند.

شاید با خود فکر کنید اگر میلیونر بودید، شغل رویاهایتان را داشتید، شریک زندگی ایده‌آلی داشتید خوشحال بودید. اما روانشناسان می‌گویند این شادی است که موفقیت را به زندگی شما می‌آورد، نه بالعکس.

شاعر و فیلسوف آمریکایی، رالف والدو امرسون، می‌گوید: «هیچ چیز جز خودتان نمی‌تواند برای شما خوشبختی بیاورد.» اما این سوال باقی می‌ماند که چگونه می‌توانیم خود را شاد کنیم؟

## ایجاد روابط معنادار

بین شادی و روابط نزدیک و معنادار مانند شریک زندگی، دوستان و اعضای خانواده نیز ارتباط وجود دارد. روابط مسموم می‌توانند روحیه و خلق‌وخوی شما را پایین بیاورند. روابط مثبت برای شادی امری ضروری است، بنابراین افراد منفی را در زندگی خود رها کنید.

## نیکوکاری

از دیگر فعالیت‌های اجتماعی که می‌تواند برای ما شادی به ارمغان بیاورد و حس هدفمندی را در ما ایجاد کند، داوطلب شدن در کارهای نیکوکارانه است. این کار می‌تواند به شما در ملاقات با افراد همفکر کمک کند و ارتباطات شما را گسترش دهد.

آفتاب، یک دوش آب گرم تمرین کنیم، که همگی می‌توانند دیدگاه ما را تغییر دهند.

## همدلی و شفقت

این مطالعه نشان داد زمانی که ما موفق می‌شویم خود را جای دیگران بگذاریم و درک کنیم که همه دیدگاه‌های متفاوتی دارند، کمتر با دیگران درگیر می‌شویم. کینه‌توزی تأثیر منفی بر سلامت روان ما دارد. شاید به همین دلیل است که محققان دریافته‌اند که بخشش می‌تواند ما را شادتر کند.

## رها کردن

بخشش به معنای توجیه اعمال کسانی نیست که به ما صدمه زده‌اند، بلکه به معنای رها کردن آن آسیب است. مطالعه هاروارد همچنین نشان داد که با افزایش سن، معمولاً در رها کردن آسیب‌ها و شکست‌های گذشته بهتر عمل می‌کنیم.



## از یادگیری دست نکشید

در یک کلاس شرکت کنید، یک مهارت جدید بیاموزید یا یک کتاب بخوانید. هنگامی که شروع به آموزش می‌کنیم، مغز ما از نظر فیزیکی تغییر می‌کند.

## ورزش منظم

ورزش باعث ترشح اندورفین می‌شود که تقویت کننده خلق و خوی طبیعی است. بسیاری از مطالعات نشان داده‌اند که ورزش علاوه بر فواید جسمی، تأثیر مثبتی بر سلامت روان ما نیز دارد. در کنار ورزش، یک رژیم غذایی سالم داشته باشید. این عادت دیگری است که در سلامت روان موثر است.

## به اندازه کافی بخوابید

کمبود خواب منجر به نوسانات خلقی، اضطراب و افسردگی می‌شود. بزرگسالان بین ۷ تا ۹ ساعت در شب نیاز به خواب دارند.

## مدیتیشن کنید

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که مدیتیشن می‌تواند استرس را کاهش دهد، خودآگاهی را افزایش دهد و سلامت روان را بهبود بخشد. اگر فکر می‌کنید مدیتیشن برایتان سخت است، همیشه ذهن‌آگاهی را امتحان کنید. تمرین حضور در زمان حال می‌تواند استرس و نشخوار فکری را کاهش دهد.





## بخندید

مطالعات متعدد نشان می‌دهد که خنده یک کاهش دهنده استرس طبیعی است. بنابراین تماشای فیلم‌های کمدی، گذراندن وقت با افرادی که شما را به خنده می‌اندازند، یا خواندن یک کتاب خنده دار، همگی می‌توانند به سلامت روان شما کمک کنند.

## با حیوانات وقت بگذرانید

مطالعات دیگر نشان داده اند که حیوانات می‌توانند استرس و اضطراب را کاهش دهند. گذراندن وقت با حیوانات خانگی یا داوطلب شدن در پناهگاه حیوانات نیز می‌تواند برای شما خوشحال کننده باشد.

## هدف تعیین کنید

مطالعات مختلف نشان می‌دهد که تعیین اهداف به ما انگیزه می‌دهد و باعث می‌شود نسبت به آینده خوش بین باشیم. به همین ترتیب، محققان هاروارد دریافتند که داشتن جهت و هدف می‌تواند با افزایش حس هدفمندی ما را شاد کند.

## زمانی را در طبیعت بگذرانید

به گفته اتحادیه ملی بیماری‌های روانی، دسترسی به طبیعت برای کاهش استرس و احساسات منفی و همچنین ترویج تعامل اجتماعی و حتی کمک به ایجاد حس معنا برای زندگی کمک می‌کند.

منبع

[thedailydigest.com](http://thedailydigest.com)





## ارتباط کاهش انگیزه و افسردگی

افسردگی باعث ایجاد بی‌تفاوتی، نارضایتی، ناامیدی و احساس گناه می‌شود، همچنین می‌تواند بر خواب شما تأثیر بگذارد و بی‌خوابی و آشفتگی در خواب را موجب شود.

از نظر رفتاری در حالت افسردگی، افراد ناامیدی و آشفتگی بیشتری را تجربه می‌کنند. افسردگی همچنین بر اشتها، شما، عدم تمرکز و سطح انرژی شما تأثیرگذار است.

## چگونه در هنگام افسردگی و ناامیدی انگیزه بگیریم؟

افسردگی و ناامیدی یکی از احساساتی است که افراد زیادی در طول زندگی آن را تجربه می‌کنند. در این شرایط، معمولاً پیدا کردن انگیزه کار دشواری است.

براساس گزارش موسسه ملی سلامت روان، بیش از ۱۶ میلیون بزرگسال در سال ۲۰۱۶ در ایالات متحده، یک دوره افسردگی جدی را تجربه کرده‌اند.

در این مقاله، به بررسی دلایلی می‌پردازیم که باعث احساس افسردگی و ناامیدی در افراد می‌شود، و راه‌حلهایی برای ایجاد انگیزه در این شرایط ارائه می‌دهیم.

## ۷ دلیل رایج برای افسردگی و ناامیدی

عوامل متعددی برای افسردگی وجود دارد. به این لیست با ذهنی باز نگاه کنید و ببینید کدام یک در مورد شما صدق می‌کند.

### خشم سرکوب شده

وقتی افسرده هستیم، احساسات و عواطف دیگر را سرکوب می‌کنیم. رایج‌ترین احساسی که به طور ناخودآگاه آن را بیرون می‌ریزیم، خشم و عصبانیت است.

## حسادت پنهان

احساس حسادت از درون ما را می‌خورد و انگیزه ما را از بین می‌برد. حسادت ناآگاهانه، می‌تواند به سرعت به افسردگی منجر شود.

### نیازهای اساسی برآورده نشده

آبراهام مزلو دریافت که همه ما نیازهای اولیه اساسی شامل ایمنی، تعلق و عزت نفس داریم.

هنگامی که این نیازها برآورده نشوند، درگیر روان رنجوری می‌شویم. افسردگی و اضطراب از اشکال رایج روان رنجوری هستند.





## شرایط زندگی

اگر در حال حاضر درگیر جدایی یا از دست دادن یکی از عزیزان خود هستید، تجربه افسردگی و غم و اندوه طبیعی است.

## شرایط به دلخواه شما پیش نمی‌رود

شما انتظار چیزی را دارید (یک ترفیع، قرار ملاقات و غیره) اما این اتفاق نمی‌افتد. این شرایط شما را ناامید می‌کند و منجر به افسردگی شما می‌شود.

## خواسته های سرکوب شده

وقتی به چیزی که می‌خواهیم نمی‌رسیم، ناامیدی ما را در بر می‌گیرد. گاهی این خواسته‌ها معقول است، و در مواردی دیگر خودخواهانه.

## زندگی متفاوت با ارزش‌های خود

ممکن است انتخاب‌هایی انجام داده باشید که شما را به چالش می‌کشد یا به گونه‌ای رفتار کنید که با ارزش‌های شخصی شما همسو نیست.

اتخاذ تصمیمات نادرست و زندگی برخلاف ارزش‌هایمان، ما را به سمت افسردگی و نارضایتی از خود سوق می‌دهد.



## حفظ انگیزه در شرایط افسردگی

وقتی سعی کنیم به طور ارادی به خود انگیزه بدهیم، افسردگی را تغذیه کرده‌ایم.

چه باید کرد؟

به جای تلاش برای دور کردن افسردگی، آن را همانطور که هست بپذیرید و به جای مبارزه با آن، احساسش کنید.

هرچه بیشتر از احساسات منفی فرار کنید، این احساسات قوی‌تر می‌شوند.

هیچ احساسی تا ابد طول نمی‌کشد. باید بیاموزید که احساسات منفی خود را همانطور که اتفاق می‌افتند بپذیرید.

در این صورت بهتر می‌توانید با احساس ناامیدی و افسردگی کنار بیایید و انگیزه خود را پیدا کنید.

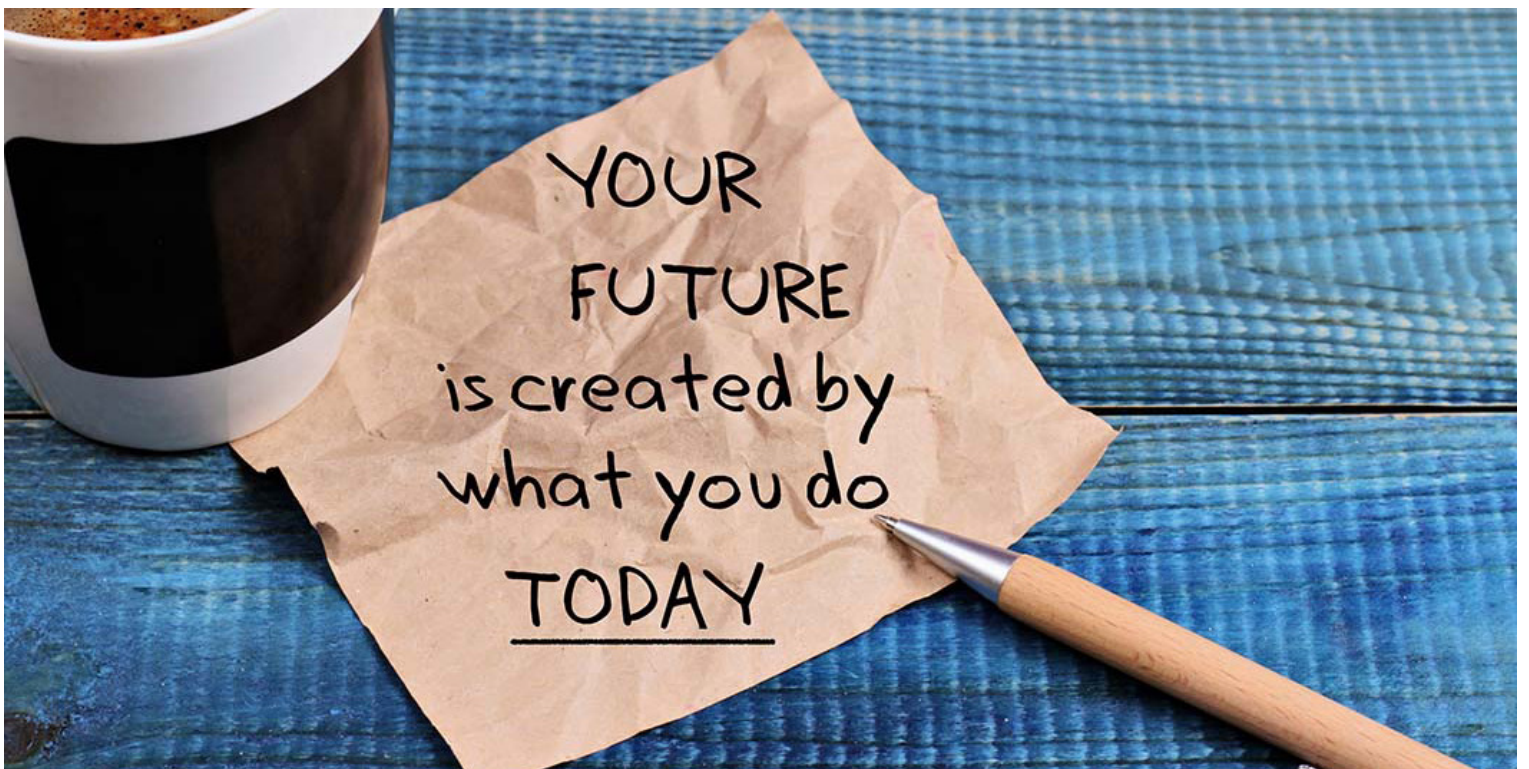
هنگامی که مردم احساس افسردگی می‌کنند، سعی می‌کنند آن را از بین ببرند.

ما معتقدیم که افسردگی چیز بدی است. اگر افسردگی داریم، باید فوراً آن را تغییر بدهیم.

و چگونه آن را تغییر می‌دهیم؟ با زور و تحت فشار قرار دادن خود برای انجام کاری که نمی‌خواهیم انجام دهیم.

غافل از اینکه، آنچه ما در برابر آن مقاومت کنیم، پابرجا می‌ماند.

مقاومت در برابر افسردگی و ناامیدی تنها سبب می‌شود این احساس مدت بیشتری باقی بماند، حتی قوی‌تر می‌شود.





## افسردگی تلاش دارد به شما چه بگوید؟

در بسیاری از اوقات، تنها روشن شدن دلیل افسردگی، می‌تواند آن را کاهش دهد.

این روش قدرتمندی برای مقابله با افسردگی است، اما به دو دلیل پذیرش آن برای ما سخت است.

۱. مواجهه با حقیقتی که در پس علت افسردگی و ناامیدی ما وجود دارد، برای ما دردناک است. و ما اغلب هر کاری می‌کنیم تا آن را نادیده بگیریم.

۲. دلیل افسردگی ما همیشه مشخص نیست. بدون مهارت‌های خودآگاهی کافی، به طور کامل نمی‌توانیم از دلیل افسردگی خود آگاه شویم.

## ۳ استراتژی قدرتمند برای ایجاد انگیزه در هنگام احساس افسردگی

مارتین سلیگمن را پدر روانشناسی مثبت‌گرا می‌دانند. او در اوایل کار خود، به مطالعه افسردگی پرداخت. سلیگمن در کتاب پیشگامانه خود، خوش بینی آموخته شده، تأکید می‌کند که افسردگی نوعی درماندگی آموخته شده است.

درماندگی آموخته شده زمانی رخ می‌دهد که مشکلی ظاهر شود که شخصی، دائمی و فراگیر باشد. وقتی این سه ویژگی وجود دارد، احساس ناامیدی می‌کنیم و افسرده می‌شویم.

روش‌هایی که در ادامه می‌آیند به گونه‌ای طراحی شده‌اند که به شما کمک کنند این احساس را دور کنید. این رویکردها به سه دسته تقسیم می‌شوند: ذهنی، عاطفی و فیزیکی.





## راهبردهای عاطفی برای افسردگی

اگر از افسردگی خود و علت آن آگاه هستید، سعی کنید عمیق‌تر به درون احساسات خود بروید. به یاد داشته باشید، افسردگی فقط یک حالت است.

سعی کنید «مرکز» افسردگی را پیدا کنید. مقابل آینه بروید و با بخش افسرده‌ی وجود خود در آینه صحبت کنید. ببینید چه می‌خواهد و چه نیازهایی دارد.

اغلب، صرفاً اجازه دادن به این بخش غم‌انگیز می‌تواند افسردگی را برطرف کند.

## راهبردهای ذهنی برای افسردگی

هر بار یک قدم بردارید و هر بار فقط یک کار را انجام دهید تا بیش از حد خسته نشوید. وقتی یک کار بزرگ را بر عهده می‌گیرید، آن را به کارهای کوچکتر و قابل مدیریت تقسیم کنید.

قدم‌های کوچک چندان طاقت فرسا نخواهد بود.

تلاش برای دستیابی چیزهای بیشتر به یکباره، می‌تواند باعث از دست دادن انگیزه در شما شود. به تصویر بزرگتر نگاه کنید، و هر بار فقط یک قدم کوچک بردارید.



## راهبردهای فیزیکی برای افسردگی

یکی از بهترین کارهایی که می‌توانیم برای رهایی از افسردگی انجام دهیم، مراقبت از خود است.

مراقبت از خود هنگام یافتن انگیزه مهم است. حتی یک روز بیشتر زنده ماندن با افسردگی یک کار بزرگ و شایسته قدردانی است.

از مقایسه دستاوردهای خود با دیگران بپرهیزید، زمانی را برای مراقبت از خود اختصاص دهید،

بر سلامت روان خود تمرکز کنید و خود را با ابزارها و طرز فکر مناسب برای یافتن بهره‌وری مسلح کنید.

## و در پایان

به یاد داشته باشید، آنچه در برابر آن مقاومت می‌کنید، ادامه خواهد داشت. تلاش برای ایجاد انگیزه در مواجهه با افسردگی به طور بالقوه می‌تواند افسردگی را قوی‌تر کند.

در عوض، آنچه را که در حال حاضر احساس می‌کنید بپذیرید. درک دلیل واقعی افسردگی شما می‌تواند بی‌نهایت مفیدتر از تلاش برای «فشار آوردن به خود» باشد.

با راهبردهای فیزیکی، عاطفی و ذهنی که در بالا به آنها اشاره شد، با افسردگی روبه‌رو شوید و انگیزه شما به طور طبیعی در زمان مناسب ایجاد می‌شود.

منبع

lifehack

