

ماهنامه اقتصادی اجتماعی

# کیان بهبود

سال سوم | بهمن ۱۴۰۲ | شماره ۳۸



## یادداشت سردبیر

برخی از صاحبان کسب و کار بدون تحلیل و بررسی آغازین، با سر داخل کار شیرجه می‌روند و در حین پیشروی کارها را اصلاح می‌کنند. برخی دیگر، در تحلیل و تجزیه اولیه گیر می‌افتند و هرگز شروع نمی‌کنند.

شاید شما ترکیبی از این دو باشید و این درست همان جایی است که باید باشید.

بهترین راه برای دستیابی به هر هدف تجاری یا شخصی، نوشتن تمام مراحل ممکن برای رسیدن به هدف است. سپس، آن مراحل را بر اساس آنچه که ابتدا باید اتفاق بیفتد، مرتب کنید. برخی از مراحل ممکن است چند دقیقه طول بکشد درحالی که برخی دیگر ماه‌ها زمان می‌برد. نکته این است که همیشه قدم بعدی را بردارید.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول:  
دکتر احمد رضا قنبری

سردبیر: فاطمه قنبری

طراح و صفحه آرا: مرضیه پهلوانی نژاد

روابط عمومی: زینب یزدی پور

آدرس:

اصفهان، خیابان بزرگمهر،  
روبه روی 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](https://www.instagram.com/shadkaman.ir)

[@seemorghetavana](https://www.instagram.com/seemorghetavana)

# فهرست

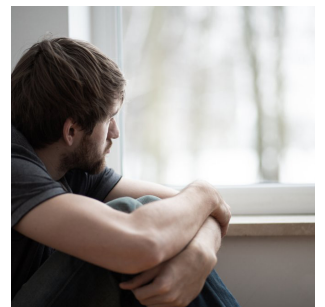
با این ۱۱ قدم کسب و کار خود را شروع کنید! / ۴

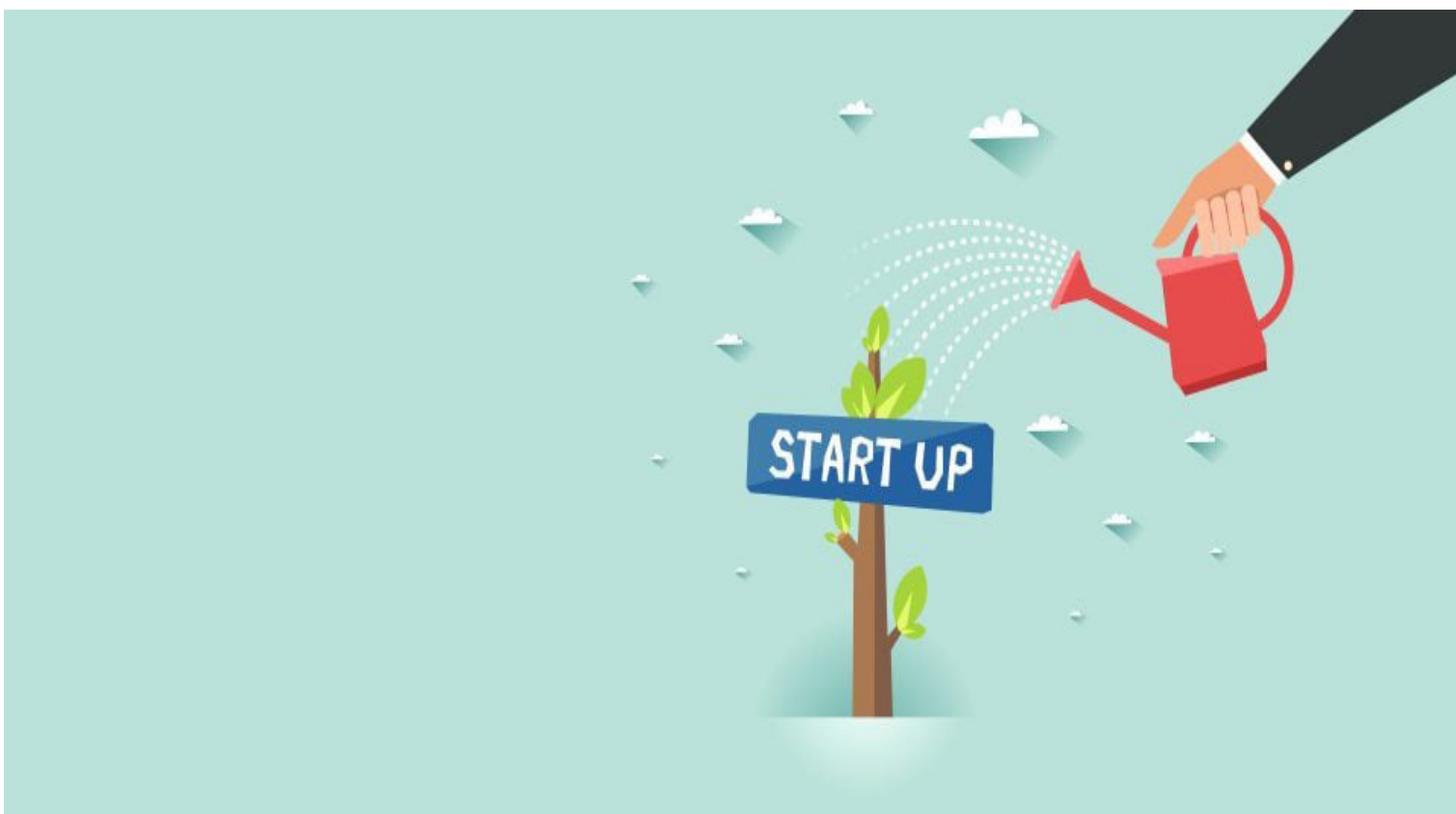


۷ نکته برای افزایش انگیزه در محل کار / ۱۲



غلبه بر اضطراب اجتماعی با ۹ راهبرد / ۲۲





## پیش از شروع

### ذهنیت درستی داشته باشید

مردم اغلب موفقیت‌های یک‌شبه را می‌بینند، زیرا آن‌ها تیترو خوبی برای اخبار هستند. اما به ندرت در واقعیت به این سادگی اتفاق می‌افتد. سال‌ها رؤیایپردازی، تلاش و ساختن پیش از یک موفقیت بزرگ از دید افراد پنهان می‌ماند.

بنابراین، به یاد داشته باشید که روی سفر خود تمرکز کنید و موفقیت خود را با دیگران نسنجید.

### ثبات نکته کلیدی است

صاحبان مشاغل جدید در ابتدا تمایل دارند از انگیزه خود انرژی بگیرند، اما وقتی این انگیزه از بین می‌رود ناامید می‌شوند. به همین دلیل است

## شروع به کار یک کسب و کار

راه‌اندازی یک کسب و کار یکی از هیجان‌انگیزترین و باارزش‌ترین تجربیاتی است که می‌توانید در طول زندگی خود داشته باشید. اما از کجا باید شروع کنید؟

راه‌های مختلفی برای ایجاد 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.

## ۱. کسب و کار خود را مشخص کنید.

اغلب مشاوران کسب و کار می‌گویند تلاش کنید از چیزی که دوست دارید درآمد کسب کنید، اما دو عنصر مهم دیگر را فراموش می‌کنند: سودآوری و مهارت.

برای مثال شما ممکن است عاشق موسیقی باشید، اما اگر خواننده یا ترانه‌سرای خوبی نباشید، کسب و کار شما تا چه حد قابل اجرا است؟

شاید شما بخواهید یک مغازه خواروبارفروشی در محله خود باز کنید، اما در حال حاضر سه مغازه خواروبارفروشی دیگر در این محله وجود دارد. وقتی خدمتی را ارائه می‌دهید که فروشگاه‌های مجاور نیز آن را ارائه می‌دهند، به راحتی نمی‌توانید بازار را مال خود کنید.

که ایجاد عادات و پیروی از روال ضروری است که در زمان از بین رفتن انگیزه به شما قدرت می‌دهد.

## قدم بعدی را بردارید

برخی از صاحبان کسب و کار بدون تحلیل و بررسی آغازین، با سر داخل کار شیرجه می‌روند و در حین پیشروی کارها را اصلاح می‌کنند. برخی دیگر، در تحلیل و تجزیه اولیه گیر می‌افتند و هرگز شروع نمی‌کنند.

شاید شما ترکیبی از این دو باشید و این درست همان جایی است که باید باشید.

بهترین راه برای دستیابی به هر هدف تجاری یا شخصی، نوشتن تمام مراحل ممکن برای رسیدن به هدف است. سپس، آن مراحل را بر اساس آنچه که ابتدا باید اتفاق بیفتد، مرتب کنید. برخی از مراحل ممکن است چند دقیقه طول بکشد در حالی که برخی دیگر ماه‌ها زمان می‌برد. نکته این است که همیشه قدم بعدی را بردارید.



اگر ایده واضحی از کسب و کار خود ندارید، این سؤالات را از خود بپرسید:

به چه کاری علاقه‌مندید؟

از چه کاری متنفرید؟

در چه کاری خوب هستید؟

دیگران در مورد چه چیزهایی با شما مشورت می‌کنند؟

اگر ده دقیقه فرصت داشته باشید که یک

سخنرانی ۵ دقیقه‌ای در مورد هر موضوعی داشته

باشید، آن سخنرانی در مورد چیست؟

کاری که همیشه می‌خواستید آن را انجام دهید؛

ولی امکانات آن را ندارید؟

این سؤالات شما را به ایده‌ای برای کسب و کارتان

سوق می‌دهد، و اگر از قبل ایده‌ای دارید، به شما

در گسترش آن کمک می‌کند. پس از یافتن ایده

خود، مهارت و سودآوری آن را در نظر بگیرید.

می‌توانید یک محصول از پیش تهیه شده را

بهبود ببخشید و اشکالات آن را رفع کنید، یا یک

محصول دیجیتالی بفروشید تا مشکلات کمتری را

تجربه کنید.

## چه نوع کسب و کاری را باید شروع کنید؟

قبل از انتخاب نوع کسب و کار برای شروع، چند

نکته کلیدی را در نظر بگیرید:

چقدر بودجه دارید؟

چقدر زمان برای سرمایه‌گذاری در کسب و کار

خود دارید؟

آیا ترجیح می‌دهید در خانه کار کنید یا در دفتر

یا کارگاه؟

علاقه شما چیست؟

آیا می‌توانید اطلاعات (مانند دوره آموزشی) را به

جای یک محصول بفروشید؟

چه مهارت یا تخصصی دارید؟

چقدر سریع باید کسب و کار خود را گسترش

دهید؟

چه نوع حمایتی برای راه‌اندازی کسب و کار خود

دارید؟

آیا با شخص دیگری شریک هستید؟



## ۲. در مورد رقیبان و بازار خود تحقیق کنید.

بیشتر کارآفرینان زمان بیشتری را برای محصولات

خود صرف می‌کنند تا اینکه با محصولات رقبا

آشنا شوند. اگر برای تأمین مالی وامی درخواست

دهید، وام‌دهنده یا شریک بالقوه می‌خواهد بداند

چه چیزی شما یا کسب و کارتان را متمایز

می‌کند؟

اگر تجزیه و تحلیل بازار نشان دهد که محصول یا خدمات شما در منطقه شما اشباع شده است، ببینید آیا می‌توانید رویکرد متفاوتی را در نظر بگیرید.

## تحقیقات اولیه

مرحله اول هر رقابتی تحقیقات اولیه است که مستلزم به دست آوردن داده‌ها به طور مستقیم از مشتریان بالقوه به جای استناد به نتایج شما بر روی داده‌های گذشته است. می‌توانید از پرسش‌نامه‌ها، نظرسنجی‌ها و مصاحبه‌ها استفاده کنید تا بدانید مصرف‌کنندگان چه می‌خواهند.

نظرسنجی از دوستان و خانواده توصیه نمی‌شود مگر اینکه آنها بازار هدف شما باشند. افرادی که می‌گویند چیزی می‌خرند و افرادی که واقعا آن را می‌خرند بسیار متفاوت هستند. در این حالت شما مقدار پول زیادی در آنچه آن‌ها می‌گویند سرمایه‌گذاری کرده‌اید و در نهایت خریداری برای محصول شما نیست.

## تحقیق ثانویه

هنگام انجام تحقیقات ثانویه، از منابع اطلاعاتی موجود، مانند داده‌های سرشماری برای جمع‌آوری اطلاعات استفاده کنید. داده‌های فعلی ممکن است به روش‌های مختلفی که برای نیازهای شما مناسب است مطالعه، گردآوری و تجزیه و تحلیل شوند، اما ممکن است به اندازه تحقیقات اولیه دقیق نباشند.



## تجزیه و تحلیل SWOT را انجام دهید

SWOT مخفف نقاط قوت، ضعف، فرصت‌ها و تهدیدها است. انجام تجزیه و تحلیل SWOT به شما این امکان را می‌دهد که به حقایق در مورد نحوه عملکرد محصول یا ایده شما در صورت عرضه به بازار نگاه کنید و همچنین می‌تواند به شما در تصمیم‌گیری در مورد جهت ایده خود کمک کند. ایده کسب و کار شما ممکن است نقاط ضعفی داشته باشد که در نظر نگرفته باشید یا ممکن است فرصت‌هایی برای بهبود محصول رقیب وجود داشته باشد.

## ۳. طرح کسب و کار خود را ایجاد کنید.

طرح کسب و کار یک نقشه جدید برای ایجاد یک کسب و کار جدید است. این نقشه جذب سرمایه‌گذاران بالقوه، مؤسسات مالی و مدیریت شرکت را ساده می‌کند.

طرح کسب و کار به شما کمک می‌کند تا ایده خود را بسط دهید و مشکلات احتمالی را شناسایی کنید. هنگام نوشتن یک طرح تجاری جامع، بخش‌های زیر را در نظر بگیرید:

## خلاصه اجرایی

خلاصه اجرایی باید اولین مورد در طرح کسب و کار باشد، اما در آخر نوشته شود. این کسب و کار جدید شما را توصیف می‌کند و اهداف شرکت و روش‌های دستیابی به آنها را برجسته می‌کند.

## شرح شرکت

شرح شرکت شامل مشکلاتی است که محصول یا خدمات شما آن‌ها را حل می‌کند و پاسخ به این سؤال که چرا کسب و کار یا ایده شما بهترین است. به عنوان مثال، پیشینه شما در زمینه مهندسی مولکولی است، و از این پس زمینه برای ایجاد نوع جدیدی از لباس‌های ورزشی استفاده کرده‌اید.



## تجزیه و تحلیل بازار

این بخش از طرح کسب و کار تجزیه و تحلیل می‌کند که چگونه یک شرکت در مقابل رقبای خود قرار گرفته است. تحلیل بازار باید شامل بازار هدف، تجزیه و تحلیل تقسیم‌بندی، اندازه بازار، نرخ رشد، روندها و ارزیابی محیط رقابتی باشد.



## سازمان و ساختار

در مورد نوع سازمان تجاری مورد انتظارتان، استراتژی‌های مدیریت ریسک و اینکه چه کسی تیم مدیریت را پرسنل خواهد کرد، بنویسید. صلاحیت آنها چیست؟ آیا کسب و کار شما یک شرکت با مسئولیت محدود تک‌نفره خواهد بود یا یک شرکت بزرگ؟

## محصولات یا خدمات

این بخش نحوه عملکرد کسب و کار شما را توضیح می‌دهد. این شامل محصولاتی است که در ابتدای کسب و کار به مصرف‌کنندگان ارائه خواهید داد، نحوه مقایسه آنها با رقبای موجود، هزینه محصولات شما، چه کسی مسئول ایجاد محصولات، نحوه تهیه مواد و هزینه آنهاست.



## مأموریت و اهداف

این بخش باید حاوی بیانیه مختصری از مأموریت باشد و جزئیات آنچه را که کسب و کار می‌خواهد انجام دهد و مراحل رسیدن به آن را شرح دهد. این اهداف باید SMART (مشخص، قابل اندازه‌گیری، اقدام محور، واقع‌بینانه و محدود به زمان) باشند.

## خلاصه پیشینه

نوشتن این بخش از طرح کسب و کار زمان بر است. هر گونه داده، مقاله و مطالعات تحقیقاتی را در مورد روندهایی که می‌تواند بر کسب و کار یا صنعت شما تأثیر مثبت و منفی بگذارد، گردآوری و خلاصه کنید.

استراتژی خروج برای هر کسب و کاری که به دنبال سرمایه است مهم است، زیرا در صورت تصمیم به بازنشستگی یا ادامه دادن به پروژه‌های دیگر، نحوه فروش شرکت یا انتقال مالکیت را مشخص می‌کند. یک استراتژی خروج همچنین به شما این امکان را می‌دهد که در زمان فروش، بیشترین سود را از کسب و کار خود ببرید. چند گزینه مختلف برای خروج از یک کسب و کار وجود دارد و بهترین گزینه برای شما بستگی به اهداف و شرایط شما دارد.

رایج‌ترین استراتژی‌های خروج عبارت‌اند از:

فروش کسب و کار به شریک خود  
واگذاری کسب و کار به اعضای خانواده  
انحلال دارایی‌های تجاری  
بستن درها و ترک محل

طرح بازاریابی ویژگی‌های محصول یا خدمات شما را مشخص می‌کند، تجزیه و تحلیل SWOT را خلاصه می‌کند و رقبا را تجزیه و تحلیل می‌کند. همچنین در مورد اینکه چگونه کسب و کار خود را تبلیغ خواهید کرد، چقدر پول برای بازاریابی خرج می‌شود و انتظار می‌رود که کمپین چقدر طول بکشد، بحث می‌کند.

## برنامه مالی

برنامه مالی شاید هسته اصلی طرح تجاری باشد؛ زیرا بدون پول، کسب و کار به جلو نمی‌رود. یک بودجه پیشنهادی را به همراه صورت‌های مالی پیش‌بینی شده، مانند صورت درآمد، ترازنامه و صورت جریان‌های نقدی در برنامه مالی خود بگنجانید. معمولاً صورت‌های مالی پنج ساله قابل قبول است. اگر به دنبال وام خارجی هستید، این بخش جایی است که باید درخواست تأمین مالی خود را درج کنید.



## برنامه ریزی برای مالیات را شروع کنید

یکی از مهم‌ترین کارهایی که باید هنگام راه اندازی یک کسب و کار کوچک انجام دهید، شروع برنامه ریزی برای مالیات است. انواع مختلفی از مالیات‌ها وجود دارد که ممکن است مشمول آنها باشید، از جمله مالیات بر درآمد، مالیات بر مشاغل آزاد، مالیات بر فروش و مالیات بر دارایی. بسته به نوع کسب و کاری که دارید، ممکن است از شما خواسته شود مالیات‌های دیگری مانند مالیات بر حقوق و دستمزد یا مالیات بیکاری بپردازید.

ادامه دارد...

[www.forbes.com](http://www.forbes.com)

منبع

## یک مدل کسب و کار مقیاس پذیر ایجاد کنید

همان‌طور که کسب و کار کوچک شما رشد می‌کند، داشتن یک مدل کسب و کار مقیاس پذیر بسیار مهم است تا بتوانید مشتریان بیشتری را بدون متحمل شدن هزینه‌های اضافی بپذیرید. مدل کسب و کار مقیاس پذیر مدلی است که می‌تواند به راحتی تکرار شود تا بدون افزایش قابل توجه هزینه‌ها، به مشتریان بیشتری خدمت کند.

برخی از مدل‌های تجاری مقیاس پذیر رایج عبارت‌اند از:

مشاغل مبتنی بر اشتراک کاربر  
مشاغلی که محصولات دیجیتال می‌فروشند  
کسب و کارهای بازاریابی شبکه‌ای





رویاپردازی می کنید. در نهایت این بر عملکرد شما، رضایت شغلی و رفاه ذهنی شما تأثیر می گذارد.

## ۸ نشانه بی انگیزگی

فقدان انگیزه در کار برای همه به یک شکل ظاهر نمی شود، که همین امر تشخیص آن را سخت می کند. در اینجا هشت نشانه متداول وجود دارد که نشان دهنده انگیزه پایین هستند.

### عدم رعایت وقت شناسی

دیر به دفتر یا محل کار خود می رسید. روز کاری را آهسته تر از حد معمول شروع می کنید. لیست کارهای خود را به تعویق می اندازید. همه اینها نشانه بی حوصلگی و بی انگیزگی نسبت به کار خود است.

## کاهش انگیزه

شغلی وجود ندارد که همیشه عاشق آن باشید. برای همه این اتفاق می افتد که زمانی احساس کنند در شغل خود به بن بست رسیده اند. در این حالت رفتن به محل کار برای یک یا چندین هفته، طاقت فرسا به نظر می آید.

ممکن است احساس فرسودگی کنید، یا وجود پروژه های دشوار مربوط به کار شما را دلزده کند. ممکن است درخواست ترفیع شما توسط ریاست رد شود یا دلایل دیگری که باعث کمبود انگیزه برای ادامه شغلتان می شود.

زمانی که هیچ انگیزه ای برای کار احساس نمی کنید، انجام کارهای روزمره سخت است. کار را به تعویق می اندازید، دقایقی را که می گذرد می شمارید، یا در مورد انجام کار دیگری

## غیبت زیاد

اغلب احساس می‌کنید که نیاز به استراحت دارید و روزهای زیادی را مرخصی می‌گیرید.

## عدم تمرکز

توجه شما از یک کار به کار دیگر پرت می‌شود و در یک زمان روی یک کار تمرکز نمی‌کنید. زمانی را در رسانه‌های اجتماعی سپری می‌کنید، با همکاران خود چت می‌کنید یا بیشتر از حد معمول استراحت کنید.

## منفی‌نگری

به شغل خود یا شرکتی که در آن کار می‌کنید نگاهی منفی‌تر از حد معمول دارید. همچنین بهانه‌هایی برای عدم انجام کارها به موقع یا به شیوه عالی پیدا می‌کنید.

## تغییر در خلق و خوی همکاران

وقتی بی‌انگیزه هستید، احساسات منفی بیشتری نسبت به همکاران خود دارید. ممکن است احساس کنید فردی که قبلاً با او رابطه خوبی داشته‌اید، بیش از حد معمول شما را آزار می‌دهد، حتی اگر رفتارش تغییر نکرده باشد.

## به راحتی از پا درمی‌آیید

به راحتی از پا درمی‌آیید و در مورد عقب افتادن وظایف خود مضطرب می‌شوید، حتی اگر انرژی لازم برای انجام آنها را ندارید.

## احساس گم شدن

زمانی که در کار با کمبود انگیزه مواجه می‌شوید، به راحتی احساس گم شدن می‌کنید. شاید بیش از حد معمول هدف زندگی خود را زیر سوال ببرید یا به این فکر کنید که آیا شغل دیگری وجود دارد که شما را شادتر کند.

## هیچ انگیزه‌ای برای انجام هیچ کاری ندارید

انگیزه کم شما در محل کار در زندگی شما نفوذ می‌کند و باعث می‌شود انرژی لازم برای تمرین سرگرمی‌های مورد علاقه خود یا گذراندن وقت با دوستان را نداشته باشید.



## چرا انگیزه‌ای برای کار ندارم؟

شما بدون انگیزه به جایی که امروز هستید نرسیدید. هر موفقیتی مستلزم تلاش و کوشش سخت است، چه تحصیلات را به پایان رسانده

می‌کنند. اگر شغل فعلی شما با نیازهای شما مطابقت ندارد، ممکن است به سختی انگیزه پیدا کنید.

### ۳. نداشتن هدف در کار

اگر شغل و زندگی کاری شما با ارزش‌های شخصی یا هدف زندگی شما همسو نباشد، ممکن است احساس ناراحتی کنید. طبق یک مطالعه از دانشگاه آکسفورد، افرادی که در محل کار خوشحال هستند ۱۳ درصد بازده بیشتری دارند. عدم رضایت می‌تواند به کاهش بهره‌وری و انگیزه کمک کند.



### ۴. محیط کار سمی

هیچ کس نمی‌خواهد در یک محیط کار سمی کار کند. یک محل کار سمی می‌تواند بر عزت نفس شما تأثیر منفی بگذارد و به انگیزه شما آسیب برساند. وقتی قلدری، سرزنش و شایعات اداری بیداد می‌کند، حتی کار کردن در شغل رویایی شما می‌تواند سخت شود.

باشید، چه پیشنهاد شغلی دریافت کرده باشید یا راه خود را به یک شرکت باز کرده باشید.

اما این بدان معنا نیست که بی‌انگیزگی نمی‌تواند راه خود را به زندگی شما پیدا کند. گاهی اوقات شرایط زندگی یا مشکلات کاری بر انرژی و علاقه شما به شغل‌تان و بر رفاه و پیشرفت شما تأثیر می‌گذارد.

دلایل متفاوتی برای انگیزه پایین در محل کار وجود دارد. کشف علت اصلی می‌تواند باعث شود مشکل را پیدا کنید.

### ۱. فرسودگی شغلی

احساس فرسودگی در محل کار می‌تواند باعث از دست دادن انگیزه و لذت از شغل‌تان شود. شاید شما در حال پیشروی یک پروژه جدید و دشوار هستید یا عادت دارید تا دیروقت کار کنید و استراحت نکنید. انجام این تلاش مداوم ممکن است برای شما بیش از حد باشد و باعث خستگی و کمبود انگیزه شود.

### ۲. زندگی شغلی ناموفق

اینکه چه چیزی یک زندگی شغلی رضایت‌بخش را ایجاد می‌کند ذهنی است و آنچه شما را برای خوب کار کردن تشویق می‌کند ممکن است با گذر زمان متفاوت باشد.

شاید قبلاً آن شب‌های طولانی در محل کار را دوست داشتید زیرا باعث می‌شد احساس مهم بودن کنید، اما اکنون در عوض شما را خسته

## ۶. کمال‌گرایی

اگر یک کمال‌گرا هستید، پیشرفت به سمت اهداف با نتایج ناقص باعث بی‌انگیزگی می‌شود. شاید پروژه‌های آنطور که فکر می‌کردید کار نکند و از تلاش بیشتر دلسرد می‌شوید. یا ارائه‌ای که روی آن سخت کار کرده‌اید، آنطور که انتظار داشتید نتیجه نگرفت و دیگر مشتاق ارائه آن به تیم خود نیستید.

اگرچه تلاش برای بهترین بودن در کارتان چیز خوبی است، اما اگر شما را بیش از حد از انجام کاری ترساند، مانعی برای کار شماست.

چه رفتار سمی از طرف رئیس شما باشد و چه همکاران شما، احساس اضطراب شما را فرا می‌گیرد. و زمانی که همیشه برای انتقاد رئیس یا نظرات مخرب در حالت آماده باش هستید، داشتن انگیزه برای کار دشوار است.

## ۵. غرق شدن در کار

انجام وظایف زیاد در محل کار یا مدیریت یک زندگی شخصی پرتلاطم می‌تواند باعث شود دارید زیر کوهی از مسئولیت‌ها غرق می‌شوید. هنگامی که احساس می‌کنید وظایف زیادی روی دوش خود دارید، آرام کردن ذهن و تمرکز روی کار برای شما سخت می‌شود.



## ۷. نبود چالش

اگر فقدان انگیزه شما ناشی از بی‌حوصلگی است، می‌تواند نشانه‌ای از عدم مواجهه با چالش کافی در شغل‌تان باشد. اگرچه بد نیست شغلی را بخواهید که برایتان آسان باشد، اما گاهی اوقات کشف موقعیتی که امکان نوآوری و حل مشکل را فراهم می‌کند برای افزودن هیجان به کار شما کافی است.

## ۸. عدم امنیت شغلی

شاید صنعت شما در سال‌های آینده منسوخ می‌شود، یا یک فریلنسر هستید که نگران جذب مشتریان کافی هستید. اگر دائماً نگران از دست دادن درآمد خود هستید، طبیعی است که احساس اضطراب کنید و سطح انگیزه شما ضربه بخورد.

## ۷ نکته برای بانگیزه ماندن در شغل خود

احساس کمبود مداوم انگیزه در کار استرس‌زاست. ممکن است نگران باشید که همکاران خود را ناامید کنید یا حتی شغل خود را از دست بدهید. اما قبل از اینکه اجازه دهید این افکار تحت تأثیر قرار گیرند، چند نفس عمیق بکشید و فکر کنید.

شغل و موقعیت شما در زندگی گواه این است که می‌توانید با ابزارهای مناسب انگیزه پیدا کنید. در اینجا هفت نکته برای افزایش انگیزه و استفاده از پتانسیل‌های خود، فارغ از موانعی که بر سر راه شما وجود دارد، آورده‌ایم.





## ۱. به خود استراحتی بدهید.

زمان تحویل پروژه‌ها و ضرب‌الاجل‌ها رسیده‌اند، اما هیچ‌چیز مهم‌تر از حال روحی و جسمی شما نیست. یک استراحت کوتاه می‌تواند به شما کمک کند از استرس محیط کار برای لحظاتی دور باشید. پس از اینکه انرژی لازم برای ادامه کار را پیدا کردید، با انگیزه بیشتر به محیط کار برگردید.

می‌توانید با خوردن یک نوشیدنی یا میان وعده، خواندن چیزی جذاب یا لذت از پیاده روی در فضای باز، از استراحت خود نهایت استفاده را ببرید. گنجاندن وقفه‌های کوتاه در جریان کار شما دقیقاً همان چیزی است که برای کاهش استرس و نزدیک شدن به وظایف با نگاهی تازه به آن نیاز دارید.

## ۲. محیط خود را تغییر دهید.

اگر در یک دفتر حضوری کار می‌کنید، همکاران کم‌کار یا پرحرف ممکن است حواس شما را پرت کنند و انگیزه شما را از بین ببرند. سعی کنید در کنار همکارانی که درگیر کار هستند بنشینید یا در صورت امکان در فضایی آرام کار کنید و مکالمات غیر کاری را برای استراحت ناهار خود ذخیره کنید.

و اگر از راه دور کار می‌کنید، می‌توانید برای تغییر محیط خود به یک فضای کاری یا کافی شاپ مراجعه کنید و احساس مسئولیت بیشتری برای انجام کار به خود بدهید. زمان آن است که میز کاری خود را با دکوراسیونی که به شما روحیه و انگیزه می‌دهد، تغییر دهید.



### ۳. هدف گذاری کنید

با اهداف واضح تر و تکنیک‌های مدیریت زمان، انگیزه خود را حفظ کنید و در کارها پیشرفت کنید. اگرچه بسیاری از مشاغل دارای اهداف و ضرب‌الاجل‌های از پیش تعیین شده هستند، سعی کنید آنها را به مراحل کوچکتر تقسیم کنید.

اگر توسعه‌دهنده نرم‌افزاری هستید که مسئول برنامه‌نویسی یک ویژگی جدید هستید، می‌توانید هدف خود را به مراحل کوچک و قابل اندازه‌گیری تقسیم کنید. اگرچه هدف نهایی معرفی یک ویژگی جدید است، نقاط عطف منتهی به محصول نهایی می‌تواند شامل ایجاد طرح اولیه و آزمایش محصول نهایی باشد.

### ۴. بردهای خود را جشن بگیرید.

انجام وظایف کاری خاص، صرف نظر از سطح انگیزه شما، می‌تواند چالش برانگیز باشد. برای رویارویی با کارهایی که از آنها دوری می‌کردید، سعی کنید از انگیزه بیرونی برای ایجاد یک سیستم پاداش، پیدا کردن انگیزه و جشن گرفتن پیروزی‌های خود استفاده کنید.

می‌توانید پاداش‌های کوتاه‌مدتی را تعیین کنید، مانند یک استراحت یا قهوه پس از تکمیل یک کار سخت، یا انگیزه‌های مهمی مانند خرید هدیه برای خود برای نیل به یک هدف خاص ایجاد کنید.



## ۵. نسبت به خود مهربان باشید.

تقریباً همه در بهره‌وری خود دچار رکود می‌شوند و گهگاه به حمایت همکاران خود نیاز دارند. به جای اینکه به خودتان سخت بگیرید یا سعی کنید از پس آن بر بیایید، برای مراقبت از خود کمی استراحت کنید. ممکن است با انرژی جدید برگردید و حتی ریشه انگیزه کم خود را کشف کنید.

## ۶. استرس را کاهش دهید

استرس بر تمام سیستم‌های بدن شما تأثیر می‌گذارد و باعث خستگی و تمرکز کم می‌شود و توجه کامل به کارتان را تقریباً غیرممکن می‌کند. اگر استرس علت اصلی کاهش انگیزه شماست، مواجهه مستقیم با چالش‌ها و تلاش برای حل آن ممکن است به شما کمک کند انرژی خود را بازیابید.

تمرینات تمرکز حواس مانند تنفس عمیق یا مدیتیشن راه دیگری برای کاهش استرس در طول روز است. با شرکت در این تکنیک‌های آرامش بخش، می‌توانید احساس اضطراب را کاهش دهید، سطح انرژی و تمرکز را افزایش دهید.

## ۷. مشوق‌های خود را کشف کنید.

انگیزه محل کار از منابع مختلفی ناشی می‌شود. گاه این انگیزه درونی است، مانند انجام کاری که به آن افتخار می‌کنید و گاه بیرونی که با حفظ یک چک حقوق ثابت به دست می‌آورد. اما به هر حال، محرک‌های شما منحصر به شما هستند، بنابراین برای کشف آنچه که باعث می‌شود شما وادار به کار شوید، وقت بگذارید.



برخی از عوامل انگیزه‌بخش:

## درخواست کمک کنید.

چه در حال مبارزه با باورهای محدودکننده باشید و چه با یک چالش سلامت روان مانند اضطراب یا افسردگی درگیر باشید، پیدا کردن انگیزه به تنهایی دشوار است. اگر چندین نکته و ترفند را امتحان کرده‌اید و هنوز در تلاش برای بازیابی انرژی و انگیزه خود هستید، زمان آن رسیده است که به دنبال راهنمایی حرفه‌ای باشید.

درخواست کمک از یک متخصص سلامت روان یا یک مدیر حرفه‌ای جای خجالت ندارد. آنها می‌توانند به شما کمک کنند مکانیسم‌های مقابله‌ای را توسعه دهید و به سطوح معمول انگیزه و بهره‌وری خود بازگردید، یا چیزی را در زندگی خود مشخص کنید که باید تغییر کند.

+ دریافت تشکر و قدردانی بابت زحماتتان

+ احساس هدفمندی در دستاوردهای خود

+ دریافت حقوق کافی برای حمایت از خود

+ حفظ امنیت شغلی

+ پاداش یا ترفیع

+ روز شماری معکوس تا یک تعطیلات یا

استراحت طولانی

+ تبدیل شدن به یک متخصص موضوع در یک

مهارت خاص

+ ایجاد فهرستی از کارها برای تیک زدن



## انگیزه خود را برگردانید

وقتی هیچ انگیزه‌ای برای کار ندارید، احساس می‌کنید دیگر هرگز انگیزه خود را نمی‌توانید بازگردانید. اما یافتن علت اصلی این تغییر اولین قدم شما برای بازیابی انرژی و یافتن انگیزه برای ادامه است.

چه با فرسودگی شغلی دست و پنجه نرم کنید یا وظایف زیادی را به طور همزمان انجام دهید، راه‌هایی برای غلبه بر چالش‌های خود وجود دارد. مانند استراحت و ایجاد سیستم‌های پاداش برای خود. نسبت به خود دلسوز باشید، پیروزی‌های خود را جشن بگیرید و از سلامت روحی و جسمی خود مراقبت کنید تا تعادل را پیدا کنید و انگیزه خود را بازیابی کنید.

منبع

[www.betterup.com](http://www.betterup.com)





## اختلال اضطراب اجتماعی

احساس اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی کاملاً طبیعی است. رفتن به یک قرار یا ارائه یک سخنرانی در مقابل تعداد زیادی از افراد باعث ایجاد حس اضطراب و بی‌قراری در وجود بسیاری از افراد می‌شود. اما اگر در تعاملات روزمره خود دچار احساس اضطراب، ناامنی و خجالت هستید، به احتمال زیاد با اختلال اضطراب اجتماعی یا اجتماع‌هراسی روبه‌رو هستید.

در اختلال اضطراب اجتماعی، ترس و اضطراب منجر به اجتناب از رویدادهای اجتماعی می‌شود که زندگی فرد را مختل می‌کند. اضطراب شدید بر روابط، روال روزانه، کار، مدرسه یا سایر فعالیت‌های شما تأثیر می‌گذارد.

اختلال اضطراب اجتماعی یک اختلال مزمن است. با این حال، یادگیری مهارت‌های مقابله‌ای در روان‌درمانی به شما کمک می‌کند اعتماد به نفس داشته باشید و توانایی خود را برای تعامل با دیگران بهبود بخشید.

### نشانه‌ها

احساس کمرویی یا ناراحتی در موقعیت‌های خاص لزوماً نشانه‌ای از اختلال اضطراب اجتماعی به‌ویژه در کودکان نیست. افراد بسته به ویژگی‌های شخصیتی و تجربیات زندگی خود، میزان متفاوتی از راحتی را در موقعیت‌های اجتماعی نشان می‌دهند. برخی از مردم به طور طبیعی محتاط‌تر و برخی دیگر ابراز‌گرتر هستند.

برخلاف اضطرابی که به طور معمول در روز تجربه می‌کنید، اختلال اضطراب اجتماعی شامل ترس، اضطراب شدید و اجتناب از رویدادهای اجتماعی است. این ترس به حدی شدید است که در روابط، روال روزمره زندگی، کار و مدرسه و سایر فعالیت‌های اجتماعی اختلال ایجاد می‌کند.

اختلال اضطراب اجتماعی معمولاً در اوایل تا اواسط نوجوانی شروع می‌شود، اگرچه گاهی اوقات می‌تواند در کودکان کوچکتر یا در بزرگسالان نیز به وجود آید.

## علائم عاطفی و رفتاری اختلال اضطراب اجتماعی

علائم و نشانه‌های اختلال اضطراب اجتماعی می‌تواند شامل موارد زیر باشد:

ترس از موقعیت‌هایی که در آن ممکن است مورد قضاوت منفی قرار بگیرید

نگران شرمساری یا تحقیر خود باشید

ترس شدید از تعامل یا صحبت با غریبه‌ها

نگرانی از اینکه دیگران متوجه شوند که شما مضطرب به نظر می‌رسید

ترس از علائم فیزیکی که ممکن است باعث خجالت شما شود، مانند سرخ شدن، عرق کردن، لرزش یا داشتن صدای لرزان

اجتناب از انجام کارها یا صحبت با مردم به دلیل

ترس از خجالت

دوری از موقعیت‌هایی که ممکن است در مرکز توجه قرار بگیرید

اضطراب در انتظار یک فعالیت یا رویداد اجتماعی



ترس یا اضطراب شدید در موقعیت‌های اجتماعی

تجزیه و تحلیل عملکرد خود و یافتن نقص در تعاملات خود پس از یک رویداد اجتماعی

انتظار بدترین پیامدهای ممکن از یک تجربه منفی در طول یک موقعیت اجتماعی

در کودکان، این اضطراب خود را به صورت گریه، کج‌خلقی، ماندن کنار والدین یا امتناع از صحبت در موقعیت‌های اجتماعی نشان می‌دهد.

## علائم فیزیکی

علائم و نشانه‌های فیزیکی که می‌تواند با اختلال اضطراب اجتماعی همراه باشد شامل موارد زیر است:

خجالت زدگی

ضربان قلب سریع

لرزش

تعریق

ناراحتی معده یا حالت تهوع

مشکل در تنفس

سرگیجه یا سبکی سر

احساس خالی شدن ذهن

تنش عضلانی

## اجتناب از موقعیت‌های اجتماعی رایج

اگر با اختلال اضطراب اجتماعی درگیر هستید، تحمل این تجارب معمول و روزمره برای شما دشوار است:

تعامل با افراد ناآشنا و غریبه

شرکت در مهمانی‌ها یا مجالس اجتماعی

رفتن به محل کار یا مدرسه

شروع مکالمات

برقراری تماس چشمی

دوستیابی

ورود به اتاقی که افراد قبلاً در آن نشسته‌اند

بازگرداندن اقلام به فروشگاه

غذا خوردن جلوی دیگران

استفاده از سرویس بهداشتی عمومی





## محیط

اضطراب اجتماعی ممکن است یک رفتار آموخته شده باشد. برخی افراد پس از یک موقعیت اجتماعی ناخوشایند یا شرم‌آور دچار اضطراب قابل توجهی می‌شوند. همچنین بین اختلال اضطراب اجتماعی و والدینی که رفتار مضطربانه در موقعیت‌های اجتماعی نشان می‌دهند یا از فرزندان خود بیش از حد محافظت می‌کنند، ارتباط وجود دارد.



## فاکتورهای خطر

عوامل متعددی می‌توانند خطر ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی را افزایش دهند، از جمله:

### سابقه خانوادگی

اگر والدین یا خواهر و برادرهای بیولوژیکی شما این بیماری را داشته باشند، احتمال ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی بیشتر است.

علائم اضطراب اجتماعی می‌تواند در طول زمان تغییر کند. اگر با تغییرات، استرس یا درخواست‌های زیادی در زندگی خود مواجه باشید، ممکن است شعله‌ور شوند. اگرچه اجتناب از موقعیت‌هایی که باعث ایجاد اضطراب می‌شود ممکن است در کوتاه‌مدت احساس بهتری در شما ایجاد کند، اما اگر درمان نشوید، احتمالاً اضطراب شما در طولانی‌مدت ادامه خواهد داشت.

## علل ایجاد

مانند دیگر مشکلات سلامت روان، اختلال اضطراب اجتماعی احتمالاً از تعامل پیچیده عوامل بیولوژیکی و محیطی ناشی می‌شود. علل احتمالی عبارتند از:

## صفات ارثی

اختلالات اضطرابی معمولاً در خانواده‌ها ایجاد می‌شود. با این حال، کاملاً مشخص نیست که چه مقدار از این ممکن است به دلیل ژنتیک باشد و چه مقدار به دلیل رفتار آموخته شده است.

## ساختار مغز

ساختاری در مغز به نام آمیگدال در کنترل پاسخ ترس نقش دارد. افرادی که آمیگدال بیش فعال دارند واکنش ترس شدیدی دارند که باعث افزایش اضطراب در موقعیت‌های اجتماعی می‌شود.

## تجربیات منفی

کودکانی که تمسخر، قلداری، طرد شدن یا تحقیر را تجربه کرده‌اند، بیشتر مستعد ابتلا به اختلال اضطراب اجتماعی هستند. علاوه بر این، سایر رویدادهای منفی در زندگی، مانند تعارضات خانوادگی، تروما یا سوء استفاده ممکن است با این اختلال همراه باشد.

## خلق و خوی

کودکانی که در مواجهه با موقعیت‌ها یا افراد جدید خجالتی، ترسو، گوشه‌گیر یا منزوی هستند، در معرض خطر بیشتری قرار دارند.

## مطالبات اجتماعی یا کاری جدید

علائم اضطراب اجتماعی معمولاً در سال‌های نوجوانی شروع می‌شود، اما ملاقات با افراد جدید، سخنرانی در جمع یا ارائه یک کار مهم ممکن است برای اولین بار علائم را ایجاد کند.

## داشتن ظاهر یا وضعیتی که جلب توجه کند.

به عنوان مثال، تغییر شکل صورت، لکنت زبان یا لرزش ناشی از بیماری پارکینسون می‌تواند کمرویی را افزایش دهد و باعث ایجاد اختلال اضطراب اجتماعی در برخی افراد شود.



## پیامدها

در صورت عدم درمان، اختلال اضطراب اجتماعی زندگی شما را تحت کنترل خود در می‌آورد. اضطراب در کار، مدرسه، روابط یا لذت از زندگی اختلال ایجاد می‌کند. پیامدهای این اختلال عبارتند از:

عزت نفس پایین

عدم قاطعیت

خودگویی منفی

حساسیت به انتقاد

مهارت‌های اجتماعی ضعیف

انزوا و روابط اجتماعی دشوار

پیشرفت تحصیلی و شغلی پایین

سوء مصرف مواد، مانند نوشیدن بیش از حد الکل

خودکشی یا اقدام به آن

سایر اختلالات اضطرابی و برخی دیگر از اختلالات سلامت روان، به ویژه اختلال افسردگی و مشکلات سوء مصرف مواد، اغلب با اختلال اضطراب اجتماعی رخ می‌دهند.

## از یک متخصص کمک بگیرید.

درمان در مراحل اولیه از تبدیل اضطراب به یک اختلال جدی جلوگیری می‌کند.

## ژورنال نویسی

یادداشت کنید که چه موقعیت‌هایی باعث استرس شما می‌شود و راهکارهایی برای آن پیدا کنید.



## تعیین اولویت‌های زندگی

با مدیریت دقیق زمان و انرژی خود، اضطراب را کاهش دهید و وقت خود را صرف کارهایی کنید که از آن لذت می‌برید.

## پیشگیری

اگر در برخی از موقعیت‌های اجتماعی احساس اضطراب می‌کنید، می‌توانید برای جلوگیری از تبدیل آن به یک اختلال، این راهکارها را انجام دهید.

## حذف موارد ناسالم

مصرف الکل، مواد مخدر، نیکوتین و حتی کافئین باعث ایجاد استرس و اضطراب شدید می‌شود. اگر به هر یک از این مواد معتاد هستید، ترک آن و ایجاد یک سبک زندگی سالم می‌تواند استرس شما را کاهش دهد.

## غلبه بر اضطراب اجتماعی

مقابله با اضطراب اجتماعی مانند چرخاندن سوئیچ نیست. نیاز به زمان، صبر و تمرین دارد. در اینجا ۹ راهبرد برای کمک به شما برای غلبه بر اضطراب اجتماعی آورده شده است.

### ۱. محرک‌ها را شناسایی کنید.

اولین قدم برای مدیریت اضطراب اجتماعی این است که بدانید چه چیزی باعث جرقه آن می‌شود. محرک‌ها می‌توانند برای هر فرد منحصر به فرد باشند. برخی ممکن است اجتماعات بزرگ را ترسناک بدانند، در حالی که برای برخی دیگر سخنرانی در جمع ترسناک باشد. برای شناسایی محرک‌های خود، یک ژورنال از احساسات و موقعیت‌هایی که شما را مضطرب می‌کند، نگه دارید. شناخت این محرک‌ها گامی مهم در مدیریت واکنش‌های شما به آنها است.

## ۲. سخنرانی را تمرین کنید.

صحبت کردن در جمع یک ترس رایج است، حتی برای کسانی که اضطراب اجتماعی ندارند. اثر نورافکن (این باور که همه روی شما متمرکز هستند) می‌تواند این ترس را بزرگتر کند. سعی کنید به یک گروه سخنرانی عمومی بپیوندید یا جلوی آینه یا گروه کوچکی از دوستان تمرین کنید. ممکن است وحشتناک به نظر برسد، اما هر چه بیشتر این کار را انجام دهید، راحت‌تر خواهد بود.



### ۳. تمرکز را از خود به دیگران تغییر دهید.

اغلب، اضطراب اجتماعی ناشی از ترس از قضاوت شدن است. ما ممکن است بیش از حد بر روی خود متمرکز شویم، و باور کنیم که هر حرکت ما تحت نظارت است. تغییر تمرکز بر روی دیگران می‌تواند کمک کننده باشد. در موقعیت‌های اجتماعی، روی مکالمه و افراد اطرافتان تمرکز کنید. سوال بپرسید و به پاسخ‌ها علاقه واقعی نشان دهید. این تغییر می‌تواند اضطراب اجتماعی را کاهش دهد.

## ۴. یاد بگیرید که تنفس خود را کنترل کنید.

آیا تا به حال متوجه شده‌اید که چگونه هنگام اضطراب نفس شما کم عمق می‌شود؟ تمرینات تنفس عمیق می‌تواند یک تغییر واقعی به وجود بیاورد. هنگامی که احساس اضطراب می‌کنید، چند لحظه چشمان خود را ببندید و روی نفس خود تمرکز کنید. روش «۴-۷-۸» را امتحان کنید: با شمارش ۴ نفس بکشید، ۷ را نگه دارید و ۸ را بازدم کنید. تعجب خواهید کرد که چقدر می‌تواند آرامش بخش باشد.

## ۵. افکار منفی را به چالش بکشید.

اضطراب اجتماعی می‌تواند ما را به سمت بدترین سناریوها سوق دهد. به چالش کشیدن این افکار را تمرین کنید. از خود بپرسید:

«آیا این فکر بر اساس واقعیات است یا احساسات؟»

«بهترین چیزی که می‌تواند اتفاق بیفتد چیست؟»

جایگزینی افکار منفی با افکار مثبت می‌تواند به کاهش احساس اضطراب کمک کند.



## ۶. تکنیک‌های آرام سازی را امتحان کنید.

تکنیک‌های آرام سازی، مانند آرام سازی پیشرونده عضلانی یا تجسم، می‌توانند به مدیریت علائم اضطراب کمک کنند. سعی کنید از مدیتیشن استفاده کنید تا به شما کمک کند احساس آرامش بیشتری داشته باشید. این اضطراب اجتماعی را کاهش می‌دهد.

## ۷. عزت نفس را در خود پرورش دهید.

کار بر روی عزت نفس می‌تواند به مدیریت اضطراب اجتماعی کمک کند. برای خود اهداف دست‌یافتنی تعیین کنید، دستاوردهای خود را جشن بگیرید و شفقت به خود را تمرین کنید. همچنان انسانیت خود را به خود یادآوری کنید. شما یک ماشین نیستید و اشکالی ندارد که روزهای تعطیل داشته باشید.

## ۸. از مشاور کمک بگیرید.

گاهی اوقات ما به کمی کمک نیاز داریم. اگر اضطراب اجتماعی شما بسیار زیاد است، به دنبال حمایت از یک متخصص سلامت روان باشید. آنها می‌توانند راهبردها و درمان‌های مناسبی را برای کمک به مدیریت اضطراب اجتماعی ارائه دهند.

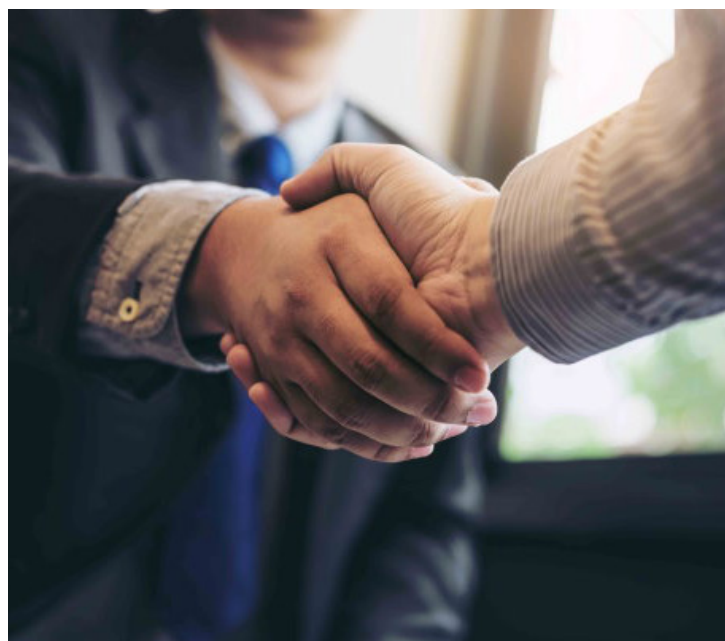
## ۲. قدم گذاشتن در سرزمین‌های ناشناخته

خارج شدن از منطقه امن کار آسانی نیست، اما جادو در آنجا اتفاق می‌افتد. قدم‌های کوچک بردارید. به یک باشگاه کتاب بپیوندید، در یک موسسه خیریه محلی داوطلب شوید یا سرگرمی جدیدی را شروع کنید. شما با افراد جدیدی آشنا خواهید شد، مهارت‌های جدیدی یاد خواهید گرفت و به توانایی‌های خود اعتماد خواهید داشت.



## چند راه برای افزایش مهارت‌های اجتماعی

مهارت‌های اجتماعی شبیه عضلات هستند. هرچه بیشتر از آن‌ها استفاده کنید، قوی‌تر می‌شوند. وقتی نوبت به کاهش اضطراب اجتماعی می‌رسد، تمرین دادن به این «عضلات» واقعاً می‌تواند تفاوت ایجاد کند. در اینجا پنج نکته برای کمک به شما در انجام این کار وجود دارد.



### ۱. به اشتراک‌گذاری تجربیات

آیا تا به حال احساس کرده‌اید که از بیرون به داخل نگاه می‌کنید؟ به اشتراک گذاشتن تجربیات شخصی می‌تواند این شکاف را پر کند. از چیزهای کوچک شروع کنید. نظرات خود را در مورد فیلمی که اخیراً تماشا کرده‌اید یا کتابی که خوانده‌اید به اشتراک بگذارید. نه تنها راه‌هایی را برای گفتگو باز می‌کند، بلکه به مردم امکان می‌دهد شما را بهتر بشناسند. به تدریج، به اشتراک‌گذاری تجربیات و نظرات شخصی را آسان‌تر خواهید یافت.

### ۳. استقبال از فرصت‌های جدید

هر تعامل اجتماعی فرصتی برای یادگیری و رشد است. بنابراین، دفعه بعد که به یک پاتوق معمولی یا رویداد دعوت شدید، «بله» بگویید. با تعیین اهداف کوچک و قابل دستیابی، مانند ماندن در رویداد برای مدت زمان مشخص یا شروع گفتگو با حداقل یک نفر، شروع کنید. به یاد داشته باشید که همواره یک بهانه برای خروج از آن رویداد داشته باشید تا به شما کمک کند هر زمان که نیاز داشتید آن را ترک کنید.

### ۴. اطرافیان مثبت‌اندیش

افراد اطراف ما می‌توانند تاثیر قابل توجهی بر ذهنیت ما داشته باشند. احاطه کردن خود با افراد مثبت و حامی می‌تواند برای اعتماد به نفس شما معجزه کند. اینها کسانی هستند که شما را بالا می‌برند، به شما ایمان دارند و ارزش شما را حتی در سخت‌ترین روزهایتان به شما یادآوری می‌کنند.

پرورش مهارت‌های اجتماعی یک فرآیند است، هیچ اشکالی ندارد اگر قدم‌های کوچک بردارید. فراموش نکنید که پیشرفت خود را جشن بگیرید. این بردهای کوچک همگی جمع می‌شوند.

منبع

[www.mayoclinic.org](http://www.mayoclinic.org)

[www.calm.com](http://www.calm.com)

