

راهکارهای انگیزشی برای بهتر انجام دادن کارها

معمولی بودن چیز جالبی نیست. چرا باید یک فرد معمولی باقی بماند در صورتی که می‌توانیم کاری کنیم که دنیا از مهارت‌های ما انگشت به دهان بماند، کافی است اراده کنید.

گروه بهداشت و سلامت - لحنی هستند که احساس می‌کنند زمان کافی برای انجام کارها پتان را ندارند. مثلاً پیاده‌روی نکرده‌اند، با دوستان ۶ ماه تماس نگرفته‌اند، شغل جدیدی را درخواست ندادند. این‌ها می‌توانند درخواست رئیس را به اتمام برسانند و هزاران کارمانده دارند. این لیست ناتمام است و به شدت شما را نگران می‌کند. به نظر شما چه چیزی باعث می‌شود که بتوان این اتفاقات و احساسات پیشگیری کرد؟

چگونه می‌توان یک احساس خوب را به طور مداوم داشت و کارها را به انجام رساند؟ در این قسمت مراحل ساده‌ای را به شما معرفی می‌کنیم که بتواند با کمک آنها تمرکزتان را روی اولویت‌ها حفظ کند و کارهایتان را به انجام برساند. **چطور با انگیزه در کار خود بهترین باشیم؟**

۱. آمادگی یک راه کلیدی

برای شروع است - قبل از اینکه بخواهید، برنامه روز بعد را یادداشت کنید. در نتیجه زمانی که صبح بیدار می‌شوید، سریعاً می‌دانید که باید چه کاری انجام دهید و برای آن‌ها برنامه‌ریزی کنید. اضطراب شما نیز کاهش می‌یابد. می‌دانید که چه زمانی باید پشت میز بروید و چه زمانی استراحت کنید. انجام دادن این کار هر شب قبل از خواب، استرس شما را کاهش می‌دهد و یک نظم و ترتیب را در ذهن‌تان ایجاد می‌کند.

۲. همه چیزهایی که می‌خواهید امسال به آن دست پیدا کنید را یادداشت کنید - داشتن یک برنامه مناسب در طول روز یک راه عالی برای افزایش انگیزه در شماست. همچنین می‌توانید مقاصد خود را در بلندمدت روی کاغذ بنویسید و ببینید که دوست دارید تا ۶ ماه آینده یا تا آخر سال به چه چیزهایی دست پیدا کنید. زمانی که

مارک تواین پیشنهاد می‌کند که روز خود را با انجام کارهای سخت شروع کنید. یعنی قورباغه را قورت بدهید. بهتر است کار سختی که دارید را هر چه زودتر به اتمام برسانید. زمانی که آن را تمام کردید، احساس سبکی می‌کنید و می‌توانید برای ادامه روز خود برنامه‌ریزی داشته باشید و روی کارهای آسان‌تر و خوشحال‌کننده تمرکز کنید.

۳. یک محرک پیدا کنید - سعی کنید محرک شخصی داشته باشید. همیشه انگیزه را در خودتان بالا نگه دارید. ببینید که چه چیزهایی باعث حفظ انگیزه شما می‌شود مثلاً خواندن یک کتاب، انجام یک ورزش، تماشای یک فیلم سینمایی و دیدن یک سخنرانی می‌تواند عامل انگیزه شما باشد و هر زمان که ناامید شدید، آن‌ها را به کار ببندید.

۴. روی نظم شخصی و روتین تمرکز کنید - زمانی که به تلاش و پیگیری شما در آن‌ها ارجا کنید، انگیزه شما در سطح بالایی قرار می‌گیرد. داشتن نظم شخصی و دیسیپلین یعنی پایبند بودن به روتین‌های روزانه. یعنی روشی که کمی خسته‌کننده است اما نتایج آن در طولانی مدت فوق‌العاده خواهد بود. **۵. قورباغه‌ها را قورت بده**

چگونه نفس بکشید، احساس لذت کنید و در کنارش، کارهایی را هم به اتمام برسانید.

۸. به این فکر کنید این کار می‌تواند اعتبار شما را افزایش دهد

مثلاً شاید پیش خودتان فکر کنید که دیگران هرگز نمی‌دانند تا چه حد سخت‌کوش هستید. در نتیجه دیگران اهمیت نمی‌دهند. مطمئن باشید سخت‌کوشی هیچ‌گاه بدون پاسخ نخواهد ماند.

۹. جوری کار کنید که انگار یک نفر شما را نظارت می‌کند

هر زمان که برنامه‌ریزی می‌کنید و کاری را انجام می‌دهید، تصور کنید که یک نفر بر کار شما نظارت می‌کند. به نظر تان این فرد از شما چه چیزی می‌خواهد؟ آیا دوست دارد که تلفن همراه شما کنار دستتان باشد؟ احتمالاً نه! پس عوامل حواس پرتی را حذف کنید و با جان و دل به انجام کاری که باید، بپردازید.

۱۰. چیزهای جدید یاد بگیرید

حتی اگر در یک زمینه تخصصی نداشته باشید، باز هم باید چیزهای جدید یاد بگیرید. یک کتاب یا یک موضوع جدید انتخاب کنید. از همکارانتان بخواهید که در مورد



وی استفاده از درمان‌های دارویی، غیر دارویی یا مشاوره را از جمله روش‌های درمان افسردگی فصلی دانست و تأکید کرد: درمان این اختلال به کمک نور درمانی، دارو و روش‌های روان‌پزشکی انجام می‌شود و اگر چنانچه فرد به اختلال دو قطبی مبتلا باشد باید به پزشک خود اطلاع دهد؛ چرا که این موضوع برای زمان تجویز نور درمانی و دیگر داروهای ضد افسردگی بسیار اهمیت دارد.

گاهی اوقات باید یک زمان سکوت برای خودتان انتخاب کنید. فرقی ندارد که این زمان چه موقع است. مثلاً می‌توانید ساعت ۶ بعد از ظهر لپ‌تاپ خود را ببندید و به دنبال اولویت‌های دیگر بروید و مطمئن باشید که همه چیز را به موقع انجام داده‌اید.

مسائل مختلف به صورت آنلاین و مجازی با شما به بحث و گفتگو بپردازند و چیزهای جدید یاد بگیرند. اگرچه برای شما سخت است اما سطح اطلاعات تان را به شدت بالا می‌برد.

۱۱. به دیگران کمک کنید

پرورش دادن و مربی‌گری برای دیگران، راه عالی برای حفظ انگیزه

کاهش روند پیری مغز حتی هر ماه یکبار ورزش کردن



زندگی‌شان رویایی شده است. شرکت کنندگان نظرسنجی‌هایی را در مورد فعالیت بدنی در اوقات فراغت مانند دویدن، رقصیدن، باغبانی، پیاده‌روی و

محققان از داده‌های یک پایگاه داده بریتانیایی متشکل از ۱۲۱۷ فرد متولد شده در سال ۱۹۴۶ استفاده کردند که سلامت آنها در طول

اوقات فراغت، در هر مقطعی از زندگی بزرگسالی، تأثیر مثبتی بر شناخت دارد.

وی در ادامه افزود: «به نظر می‌رسد این موضوع حتی در سطوح کم فعالیت، بین یک تا چهار بار در ماه، هم صادق است. حتی به نظر می‌رسد افرادی که قبلاً فعال نبوده‌اند اما در دهه ۶۰ عمر خود شروع به فعالیت می‌کنند، عملکرد شناختی بهتری نسبت به افرادی که هرگز فعال نبوده‌اند، دارند.»

بزرگترین فایده برای عملکرد تفکر و حافظه، برای افرادی که در طول زندگی خود از نظر بدنی فعال بودند.

جیمز در بیانیه خبری دانشگاه گفت: «هر چه فرد بیشتر فعال باشد، احتمال بیشتری دارد که عملکرد شناختی بالاتری در آینده داشته

صدف؛ گنجینه‌ای از ویتامین‌ها و مواد معدنی



گروه بهداشت و سلامت - صدف فواید زیادی برای سلامتی دارد به طوری که گنجینه‌ای از ویتامین‌ها به شمار می‌رود.

انجمن تغذیه آلمان معتقد است که صدف‌ها یک غذای عالی هستند؛ زیرا سرشار از ویتامین‌ها، مواد معدنی و پروتئین‌های با ارزش غذایی بالا است. این انجمن آلمانی تأکید کرده است که صدف سلامت قلب را حفظ و به کاهش وزن و لذت بردن از چابکی کمک می‌کند.

صدف سرشار از ویتامین‌های A، B1، B2، B6، B12، C، D و مواد معدنی (آهن، کلسیم، منیزیم، فسفر و روی) بوده و کالری کمی دارد؛ به گونه‌ای که ۱۰۰ گرم از آن حدود ۶۵ کالری دارد.

علاوه بر این، صدف حاوی اسیدهای چرب غیر اشباع امگا ۳ است که باعث کاهش کلسترول بد و در نتیجه پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی می‌شود.

علائم کمبود ویتامین در بدن و درمان هر کدام

به دلایل گوناگونی ایجاد می‌شود که یکی از آنها کمبود ویتامین‌های A و B می‌باشند. ویتامین B۱۲ یا نیاکین مهمترین ویتامین برای سلامت پوست است که کمبود آن باعث بیماری پلاگر می‌شود. کمبود بیوتین نیز باعث فلسی شدن و خشکی پوست می‌شود. برای جلوگیری از خشکی پوست مصرف سبزیجات برگ‌دار، آجیل‌ها، غلات و ماهی‌های چرب را در برنامه غذایی خود بگنجانید.



مصرف روزانه ۱۰ میلی‌گرم ویتامین C توصیه می‌شود. نارنگی، پرتقال، فلفل دلمه‌ای قرمز، پاپایا و کیوی جزو منابع اصلی ویتامین C هستند.

کمبود ویتامین B۱۲

کمزج‌ترین ویتامین صورت و بدن، کمبود ویتامین‌های A، D، و B۱۲ در خنک‌ترین فصل‌ها یکی از دلایل مهم ایجاد جوش‌های قرمز در برخی از قسمت‌های بدن تان مانند ران‌ها، بازوها، گونه‌ها است. برای مقابله با این جوش‌های ریز سبزیجات برگ‌دار و سبزیجات نارنجی و زرد رنگ حاوی ویتامین A و ماهی آزاد و قرار گرفتن در معرض آفتاب مفید است.

گروه بهداشت و سلامت - ویتامین‌ها در بدن لازم و ضروری هستند. کمبود ویتامین‌ها در بدن گاهی نشانه‌های خفیف یا شدید خودشان را نشان می‌دهد که بهتر است آنها را بشناسید. ویتامین‌ها ریز مغذی‌هایی هستند که نقش حیاتی در بدن ایفا می‌کنند و برای فعالیت‌های بدن لازم و ضروری هستند. ساخت ویتامین‌ها در بدن انجام نمی‌شوند و لازم است که از طریق مواد غذایی مصرفی وارد بدن شوند، برنامه درست غذایی اهمیت زیادی در سلامتی دارد. کمبود ویتامین‌ها در بدن، علائم خفیف و گاه شدیدتری را در بدن ایجاد می‌کند که در این بخش عنوان خواهیم کرد.

کمبود ویتامین مرتبط با بی خوابی: برخی ویتامین‌ها و مواد مغذی می‌توانند به تنظیم ساعت بیولوژیک بدن و خواب بهتر کمک کنند. کمبود ویتامین B۶ منجر به بی‌خوابی می‌شود زیرا با کمبود این ویتامین بدن نمی‌تواند هورمون‌های خواب را به درستی تولید کند.

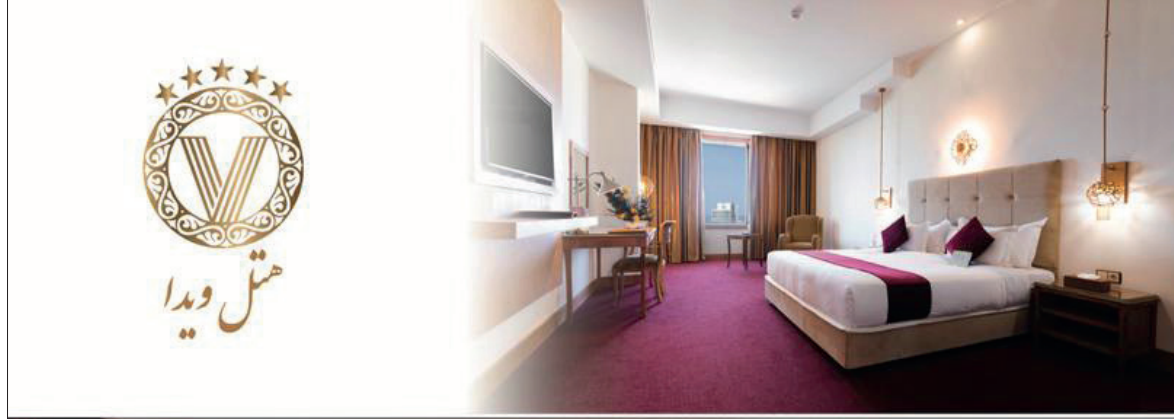
کمبود ویتامین مرتبط با اختلال دید شبانه: کمبود ویتامین A سبب می‌شود که شب‌ها و در تاریکی دیدتان دچار مشکل شود. برای افزایش ویتامین A و تقویت قوه بینایی مصرف هویج مفید است زیرا سرشار از بتاکاروتن است که پیش‌ساز ویتامین A محسوب می‌شود.

کمبود ویتامین مرتبط با شکاف در گوشه لب‌ها: ترک و شکاف در گوشه دهان ممکن است ناشی از کمبود ویتامین‌های B۲، B۳، B۱۲ و B۱۳ یا کمبود آهن و روی (زینک) باشد. این مشکل اغلب در بین گیاهخواران و همچنین افرادی که تغذیه‌شان متناسب با وضع بدنی‌شان نیست بیشتر بروز می‌کند.

کمبود ویتامین مرتبط با خونریزی لثه و زخم‌هایی طولانی‌مدت: خونریزی لثه و زخم‌هایی که می‌لای به بهبودی ندارد، عمدتاً به دلیل کمبود ویتامین C ایجاد می‌گردد. برای پیشگیری از بروز کمبود ویتامین C و ابتلا به بیماری اسکروبروت

گروه هتل‌های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز



021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | ttgroup.ir

09190020362
@asra_beauty_academy
آدرس: روبروی هایپر مارکت، بازارچه حافظ، ویلاهای سروراید
طبقه دوم روزنامه اقتصاد کیش

آموزش همراه با ارائه مدرک معتبر فنی و حرفه‌ای
در کلیه رشته‌های زیبایی
ارائه خدمات زیبایی در کلیه لاین‌های زیبایی

آموزشگاه و آرایشگاه
اسراء محمدی
Beauty Salon