

### دادداشت

## قدرت فوق العاده کار آفرینان در کنترل احساسات

انسان‌ها دارای احساسات، عواطف و اعتقادات هستند. چگونگی احساسات در هر لحظه فلما بر انجام کارهای بعدی افراد تاثیرگذار است. در شرایط خوب روحی بر پیشرفت کسب و کار و تهیه فهرستی از انجام کارها تمرکز می‌کنید. وقتی هم سرحال نیستید نامایی به انجام کار خاصی ندرید. در عوض سبقت‌ها جاولی تلویزیون به تماشای سریال‌های موردعلاقه می‌نشینید. کارآفرینان موفق، قدرت فوق العاده‌ای در کنترل احساسات دارند بنابراین در راحتی به اهداف خود دست پیدا می‌کنند. دلما در حال پیشرفت و ترقی هستند تا شناخت بعدی از خود داشته باشند. خودآگاهی موجب می‌شود تا احساسات منفی، نوسانات عاطفی و احساسی را کمتر تجربه کرده و برای مشکلات راه‌حل مناسب پیدا کنند. برای داشتن کسب و کار بر رونق همچنین غلبه بر چالش‌های احساسی می‌توانید بر مهارت‌های زیر، تمرکز کنید.

### قرار دادن خود در حالت ایده‌آل

اغلب سخنرانی‌های «تونی رابینز» نویسنده و سخنران موفق، درباره بازگشت از شرایط ناپسند احساسی و انگیزشی افراد به شرایط ایده‌آل است. او عقیده دارد هنگامی که محرکی سبب نوسانات احساسی می‌شود، سعی کنید به موضوع از خارج و مانند یک فرد بی‌طرف بنگرید. برداشتن عوامل از راننده از بدتر شدن و پیشرفت اوضاع بد در ذهن جلوگیری می‌کند. با انجام کارهایی در زمینه ورزش و موسیقی، شرایط و حال روحی خود را تغییر داده و بهتری کنید. تمام این تغییرات در عرض یک دقیقه هم در پیش‌بینی از منظر رخ می‌دهد. کنترل کنترل همه حرکات است. هر اندازه این تمرین‌ها یا بیشتر انجام دهید، بهتر می‌توانید به قوی‌ترین حالت خود بازگردید. یادگیری برگشت به حالت ایده‌آل، به تغییر شرایط کمک می‌کند، در ضمن بر احساسات و عواطف خود کنترل خواهید داشت. کارآفرینان هم باید اصول کسب موفقیت را معاندت روزگار، رعایت کنند.

### تعیین استراتژی کلی زندگی

کام لول برای رسیدن به خواسته‌ها، داشتن اطلاعات کافی درباره موضوع موردنظر است. بسیاری از کارآفرینان، غرق جزئیات و استفاده از تاکتیک‌ها می‌شوند. از کاری به سرغ دیگری می‌روند و این‌طور به نظر می‌رسد که کارها را بدون توجه به نظر گرفتن تصویر کلی انجام می‌دهند. وظایف کارآفرینی، زمانی مدتی دارد که با استراتژی اصلی کسب و کار مطابقت داشته باشد. برسی کنید کسب و کار به نفع چه افرادی است و چه مشکلاتی حل خواهند شد. به دیدگاه مشخص، خلاصه اهداف و دستور العمل‌های اجرایی نیاز دارید. استراتژی بردار به شناسایی اصول اولیه استراتژی بر انجام وظایف روزمره تاکید دارد. شفافیت در استراتژی، موجب رسیدن به هدف و محدودیت‌های ذهنی را می‌گیرد. در واقع شفافیت به شما قدرت می‌دهد، هرگز درگیر مشغله‌های کاری، نشوید.

### آموزش و بهینه‌سازی ذهن

مفز مانند مایچه‌ای است که با تمرین و ممارست، می‌توان آن را تقویت کرد. بنابراین هر روز از ذهن خود استفاده کنید و کارایی آن را به حداکثر برسانید. مطالب مفید و با محتوای مناسب مطالعه کنید که شما را به چالشی و تفکر وادار کند. صبح بلافاصله پس از بیداری ذهن را با اطلاعات فراوان موجود در تلفن همراه، عکس تکبید زیاد موجب حواس پرتی و عدم تمرکز می‌شوند. در عوض کارهایی مانند تماشای ویدئو، گوش دادن به موسیقی، خواندن کتاب، تمرین‌های ذهنی و تمرکز را انجام دهید. سعی کنید روزی با تمرین ذهن آغاز کنید. این اولین گام به بر زنده‌های عاطفی است که طی روز پیش خواهند آمد. زیرا با انجام تمرین‌ها، ذهن در شرایط قوی‌تری قرار خواهد گرفت. زمان زیادی در زندگی و کسب و کار را به انجام تمرین‌های ذهنی اختصاص دهید. در این زمینه با کمک فردی از افراد متخصص و شریکت در کارهای تخصصی اطلاعات خود را بالا ببرید و درباره چگونگی کارکرد مغز هم مطالعاتی داشته باشید. هر اندازه کنترل بیشتری روی احساسات داشته باشید، پیشرفت جانشینگری در کسب و کار خواهید داشت. به هیچ‌وجه نگذارید احساسات و عواطف تصمیم گیرنده باشند. قدرت را کاملا در دست بگیرید، مطمئن از پس انجام کارها به‌خوبی برخورد کنید.

### مترجم هوستا عسکری نسب



## مک

موسسه خیریه حمایت از کودکان مبتلا به سرطان

mahak-charity.org

## مشکلات فضای سبز محله خود را به ۱۴۷۱۰۰۰ گزارش کنید

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.



این مسئول با اشاره به نظارت مستمر بر وضعیت فضای سبز شهرداری توضیح داد: نیروهای این سازمان

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

## زین العابدینی خیر داد: جاده چالوس پاکسازی شد

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

## احمدی نژاد خبر داد: ۶۰ درصد تقاطعات و میادین چراغدار کرج مجهز به دوربین ثبت تخلفات رانندگی

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

## سهم ۱۳ درصدی کودکان کار از شاغلان ساختمانی

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.

به گزارش پیام آشنا، پیمان بضاعتی پور اظهار کرد: سازمان سیمما منظر و فضای سبز شهرداری کرج گفت‌وگوهای شهروندان برای اطلاع رسانی در خصوص مشکلات فضای سبز محله خود سامله ۱۴۷۱۰۰۰ را فرمولوشن کند.