

یادداشتی از ثریا رایان

اهمیت رشد و توسعه شخصی در شکل گیری کیفیت زندگی فردی

داشتن برنامه ای دقیق برای توانمندی شخصی به ما کمک میکند تا نقاط ضعف خود را شناخته و قدم های مثبتی جهت رفع آنها برداریم علاوه بر آن تمرکز بر نقاط قوتمان به ما کمک می کند از تمامی پتانسیل خود استفاده کرده و رشد چشمگیری در مهارت هایمان جهت رسیدن به اهدافمان داشته باشیم.

به گزارش خبر ، ثریا رایان در یادداشت ارسالی به پایگاه ارسالی به پایگاه خبری گزارش خبرآورده است ؛

توسعه ی فردی سفری است برای ساختن زندگی بهتر و تبدیل شدن به نسخه ی بهتری از خودمان که تلاشی مداوم و مستمر می طلبد. رشد فردی به ما کمک می کند تا تاثیرات مثبت بسیاری در همه ی زمینه های زندگیمان ایجاد می کنیم. از طریق رشد فردی می توانیم نقاط ضعف ، نقاط قوت و استعدادها ی خود را شناسایی کنیم و برای تقویت و شکوفایی آنها برنامه ریزی کنیم و یاحتی می توانیم به خود کمک کنیم تا اشتباهات و عادات منفی خود را بدون قضاوتمان دیده و به سمت اصلاح و تغییر حرکت کنیم.

تعریف توسعه فردی

پیراساس تعریفی که در ویکی پدیا موجود است، «توسعه ی فردی فعالیت هایی را پوشش می دهد که آگاهی و هویت را بهبود می بخشد، استعدادها و پتانسیل ها را پرورش می دهند، سرمایه ی انسانی می سازند، زمینه ی فعالیت های حرفه ای و کاری را فراهم می کنند، کیفیت زندگی را بالا می برند و به یافتن و تحقق رویاها و آرزوها کمک می کنند.» به زبان ساده تر بهبود فردی و توسعه ی فردی عبارتست از پرورش مهارت هایی که فرد را قادر می سازد تا اهدافش در جهت شکوفایی حداکثری توانمندی های بالقوه خود را به درستی تعیین کند و برای تحقق آنها برنامه ریزی کرده و گام های عملی بردارد. توسعه ی فردی یک فرایند مداوم در طول زندگی است و اولین قدم جهت توسعه فردی مدیریت کردن زمان و انرژی و همچنین داشتن تمرکز بروی اهداف است. منظور از بهبود یعنی بهتر کردن آن مهارتی که داریم و منظور از توسعه یعنی کسب مهارتی که فعلا نداریم.

توسعه فردی به دو صورت اصلی جسمی و ذهنی تقسیم بندی می شود. پرواضح است که جنبه های روحی و روانی توسعه فردی نیز بسیار حائز اهمیت است که با کمک مشاور می توان به این مهم دست یافت. توسعه جسمی شامل مباحث مربوط به سلامتی و آمادگی جسمی است و شامل نوع تغذیه ، ورزش ، پیشگیری از بیماری ها و سبک زندگی سالم مورد بررسی قرار میگیرد که در موارد خاص می توان به متخصصین این علوم مراجعه کرد. توسعه ذهنی بسیار گسترده است و شامل موارد بیشماری می شود که به چند نمونه از ان اشاره می کنیم:

مدیریت استرس ، خشم، حسادت، اضطراب

بالا بردن اعتماد به نفس و عزت نفس

یادگیری مهارت های جدید همانند یادگیری هنر، زبان جدید، مهارت های دیجیتالی و...

یادگیری مهارت های یادگیری مطالعه، حل مسئله ، بهبود حافظه و ارتقاء خلاقیت

یادگیری مهارت های ارتباطی و انگیزشی

غلبه بر تنبلی و به تعویق نیاندختن کارها

تغییر ذهنیت و مثبت اندیش بودن

توسعه فردی از زمانهای بسیار دور مورد اهمیت بوده . میشل فوکو در کتاب مراقبت از خویشتن از تکنیکی با نام اپیمیلیا (epimelia) یاد می کند که در رم و یونان باستان برای داشتن زندگی بهتر توصیه می شده است. در این تکنیک نکاتی در باب تغذیه سالم، تمرینات جسمانی، خودداری از عمل جنسی، تفکر، عبادت و اقرار توصیه می شده است؛ تکنیک هایی که بسیاری از آنها در سنت مسیحیت همچنان باقی مانده است.

در آسیای شرقی هم تکنیک های جالبی برای بهبود و رشد فردی استفاده می شده است. بی وشو و تای چی چوآن از تکنیک های باستانی چینی بودند که با تمرین تنفس و تمرین کنترل انرژی، مراقبه و هنرهای رزمی در کنار طب سنتی چینی مثل ماساژ و طب سوزنی برای بهبود زندگی افراد استفاده می شده اند. هند و سنت های باستانی هند همچون یوگا و مراقبه و تکنیک های تنفس هم هدفی جز ارتقاء زندگی پیروان خود نداشتند.

چرا توسعه شخصی اهمیت دارد؟

شخص را مجبور می کند از منطقه امن خود خارج شویم

پذیرفتن چلنج و خارج شدن از نقطه امن زندگی و یا هر موقعیتی دیگر مثل موقعیت شغلی مان به ما کمک می کند تا رشد بیشتری کنیم. شاید برای خروج از این منطقه ی امن احتیاج داشته باشیم بعضی از توانایی های خود را افزایش دهیم و یا برای روبرو شدن با موقعیت های جدید احتیاج به یادگیری مهارت های جدید ی داشته باشیم . در هر دوصورت روبرو شدن با این موقعیت ها و تلاش برای بهبود و توسعه خودمان تلاشی است برای خروج از منطقه امن خودمان . مزیت خارج شدن از منطقه ی امن این است که به ما اجازه می دهد رشد را تجربه کنیم و مهارت های خود را ارتقا دهیم.

نقاط قوت را توسعه می بخشد

داشتن برنامه توانمندی شخصی به ما کمک میکند تا نقاط ضعف خود را شناخته و قدم های مثبتی جهت رفع آنها برداریم علاوه بر ان تمرکز بر نقاط قوتمان به ما کمک می کند از تمامی پتانسیل خود استفاده کرده و رشد چشمگیری در مهارت هایمان داشته باشیم.

باعث افزایش اعتماد به نفس می شود

هنگامی که به یک هدف از پیش برنامه ریزی شده می رسیم ، توسعه پیدا می کنیم و احساس خوشایندی داریم نسبت به خودمان و هرچه بیشتر در کار و زندگی کسب مهارت کنیم احساس قدرت بیشتری می کنیم که منجر اعتماد به نفس بیشتر در ما می شود. تصمیم برای بهبود مهارت هایمان گامی است به سوی اعتما به نفس بیشتر.

باعث افزایش خود آگاهی می شود

لازمه توسعه شخصی ، بررسی صادقانه خود و زندگی خودمان است . باید ارزشهای خود را بشناسیم. باید بدانیم در زندگی به کجا می خواهیم برسیم . با یافتن پاسخ این سوالات فرایندی را طی می کنیم که باعث افزایش خود آگاهیمان می شود.

گامهای اساسی جهت توسعه شخصی

فکر کنید به کدام مهارت فردی نیاز دارید؟

زمان مهمترین سرمایه ای انسان است. اولین قدم در استراتژی توسعه فردی این است که یاد بگیریم چطور بهترین استفاده از زمان را داشته باشیم و استفاده صحیح از وقتمان داشته باشیم. ابتدا باید هدفمان را روشن کنیم تا بیهوده زمانمان را هدر ندهیم . برای مثال اگر می خواهیم یک برنامه نویس حرفه ای شویم نیازی به یادگیری کد گذاری نداریم و نباید وقتمان را برای یادگیری مطالبی که در جهت هدفمان نیست هدر دهیم.

تفکر کارآفرینی را در ذهن خود پرورش دهیم

صرفنظر از اینکه چه شغلی داریم و یا در چه زمینه ای فعالیت می کنیم ، کار افرین بودن مزایای بسیاری دارد. کارافرینان با روحیه نوآوری معمولا موفق تر برای خود و دیگران برنامه ریزی می کنند و وارد عمل می شوند. چنین فاکتورهایی باعث می شود که یک فرد با تفکر کارآفرین، در توسعه مهارت های ضروری برای رشد شخصی خود با شرایط متغیر محیط راحتتر خود را تطبیق دهد و بدین ترتیب و در تحقق اهدافش موفقتر باشد.

ذهنی پویا داشته باشیم

پرورش ذهنی پویا که در جست و جوی رشد و تکامل باشد ، برای توسعه فردی بشدت مهم است. کسانی که ذهنی پویا ندارند هرگز ریسک نمی کنند و پیشرفتی هم حاصل نمی کنند. آنان با ترس از شکست هرگز خود را در معرض موقعیتی جدید قرار نمی دهند و تجربه جدیدی را کسب نمی کنند . بسیاری اوقات این افراد بدلیل داشتن طرز فکر ثابت و ذهنی بسته از تشخیص فرصت های خوب زندگی خود ناتوانند و از موفقیت باز می مانند.

خود مراقبتی را تمرین کنیم

یکی از مواردی که در توسعه فردی بسیار حائز اهمیت است ، مراقبت از خود است. برای خود مراقبتی احتیاج نیست سراغ متدهای پیچیده برویم با خواندن کتاب مورد علاقه ، نوشیدن چای یا کافی، انجام هنر مورد علاقه ، ورزش ، یوگا و ... می توانیم از استرس و اضطراب دوری کرده و سلامت روح و روانمان را پایدار کنیم.

انعطاف پذیر باشیم

یکی از مهارت های مهمی که هر کسی جهت ارتقاء توسعه شخصی باید بیاموزد انعطاف پذیر بودن است. انعطاف پذیری کمک می کند هنگام شکست ، ان را پذیرفته و سریعاً جوانب و علل شکست را بررسی کرده و از نو شروع کنیم. ما می توانیم با بهبود مهارتهایی مانند تنظیم احساسات، ذهن آگاهی و مثبت اندیشی، انعطاف پذیری را در خود ایجاد کنیم.

ارزش های اصیل خود را بشناسیم

باید ارزش های اصیل خود را بشناسیم تا طبق آن ارزشها اهداف خود را تعیین کرده و هم جهت با آنان قدم برداریم. باید در یابیم کدام ارزش برای ما اهمیت بیشتری دارد. ارزشهایی مانند مهربانی، قناعت، خلاقیت، سخت کوشی، کنجکاوی، فداکاری، تعهد به خانواده و یا موفقیت و...

تنظیم برنامه شخصی برای توسعه مهارت های فردی

تنظیم برنامه اختصاصی یکی از مهم ترین مراحل است که باید برای توسعه مهارت های فردی طی شود. یک برنامه تکاملی خوب برنامه ای است که بتواند به تمام این پرسش ها پاسخ دهد: چه، چرا، چگونه، و چه زمانی؟ بنابراین لازم است سؤالات زیر را از خود بپرسید:

چه مهارت هایی نیاز دارید؟
چرا به این مهارت ها نیاز دارید؟
چگونه مهارت های مورد نظر خود را توسعه خواهید داد؟
چه زمانی این مهارت ها را رشد و توسعه می دهید؟

پیشرفت رشد شخصی خود را ثبت کنید

ضروری است همانطور که به سمت اهداف توسعه فردی خود قدم بر می داریم همه ی نکات پیشرفت و احیانا شکست را یادداشت کنیم و خود را ارزیابی کنیم که در چه مرحله ای قرار داریم. ایا درست عمل کرده ایم. در چه مرحله از مسیر خارج شدیم. علت چی بوده و چه اقداماتی لازم است تا در مسیر صحیح باقی بمانیم. حفظ خود آگاهی نسبت به عملکرد خود، امری کلیدی است در توسعه شخصی.

روش های جدیدی را امتحان کنید

این امری روشن و اثبات شده است که هرچه راه های بیشتری برای پیشرفت خود ایجاد کنیم، مهارت های ما گسترده تر شده و موفقیت بیشتری خواهیم داشت؛ بنابراین سعی کنید برخی مهارت های احساسی جدید را بیاموزید یا برخی فعالیت ها را برای ایجاد مهارت های جدید انجام دهید. در تجربه های جدید شما فقط ممکن است چیزی را یاد بگیرید که زندگی شما را کلاً تغییر دهد.

به طور کلی لازمه رشد فردی، ابتدا داشتن انگیزه کافی برای موفقیت و تلاش برای ایجاد تغییر در شرایط موجود می باشد. سپس نیاز به یک برنامه ی دقیق (PDF) (Personal Development Plan) می باشد، که فرد بتواند به وسیله آن خود را ارزیابی کند و برای آینده خود که ممکن است اهداف شخصی، تحصیلی و یا کاری باشد برنامه ریزی کند. سخت کوشی و مداومت و متعهد بودن به اهداف خود از جمله ارشمند ترین عواملی است که به فرد در مسیر رسیدن به اهدافش کمک می کند. در واقع پایه و اساس رسیدن به هر موفقیتی، ارتقاء و توسعه فردی است. باید به خاطر سپرد که رسیدن به موفقیت و توسعه فردی سفری طولانی است و در یک روز اتفاق نمی افتد، باید برای آن به خوبی برنامه ریزی کرد و سپس با پشتکار و سخت کوشی آن را اجرا کرد.

References

reasons why you should invest in personal development. Retrieved from

<https://mymarketability.com/blog/why-focus-on-personal-development>

core benefits of personal development. Retrieved for

<https://www.liveyourtruestory.com/core-benefits-personal-development-performance>