

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

زندگی شاد با توسعه فردی

نویسنده:

آرام احمدزاده

فهرست مطالب



یک لحظه تصور کنید سوار بر ماشین زمان به ده سال قبل سفر می‌کنید و با خود ده سال قبلتان روبه‌رو می‌شوید. آیا او را در آغوش می‌کشید و با افتخار از خودتان و موفقیت‌هایی که در این ده سال کسب کرده‌اید صحبت می‌کنید یا خجالت می‌کشید و از شرمندگی توان روبه‌رو شدن با خود را ندارید؟ برنامه‌ریزی برای توسعه فردی از راه‌هایی است که می‌تواند کاری کند که در دیدار با خود ده سال پیشتان افتخار کنید. بدون شک همه‌ی ما دوست داریم در زندگی خود مهارت‌های خاصی داشته باشیم تا بتوانیم کیفیت زندگی روزمره‌ی خود را بالا ببریم و فردی کارآمدتر برای خود و جامعه‌ی خود باشیم؛ اما گاهی برای دستیابی به این هدف نمی‌دانیم باید از چه ابزاری کمک بگیریم تا به هدف خود برسیم و بتوانیم در روابط اجتماعی و تحصیلی و کاری خود عملکرد خوب و با کیفیتی داشته باشیم.

به نقل از دیریمون گرین اگر در حال بهتر شدن نیستید، دارید بدتر می‌شوید لذا توسعه فردی اهمیت دارد. اما یک انگیزه کلیدی که حتی از این هم الهام‌بخش‌تر است در پس رشد فردی وجود دارد و آن اینکه مهارت‌های توسعه فردی شما را به امور مسلط می‌کند. وقتی فعالانه در تلاش برای بهبود طرز فکر، مهارت‌ها و به طور کلی زندگی خود هستید لازم نیست به استعداد یا شانس تکیه کنید در عوض کار می‌کنید و آگاهانه موفق می‌شوید. رشد فردی متصل‌کننده جایی است که اکنون هستید و جایی که می‌خواهید باشید. وسیله‌ای است که شما را به اهدافتان می‌رساند.

در این عرصه پهناور وجود و در محدوده زمانی که ما قرار داریم افراد در زندگی روزمره خود چار سردرگمی‌های زیادی هستند و این مشکلات را به زمین و زمان ارتباط می‌دهند و در مقابل، افرادی هستند که سوار بر اسب مراد خود به مدارج بالا می‌رسند. تفاوت این دو دسته از انسان‌ها در نحوه استفاده از نعمت آگاهی در زندگی است، که از مسیرهای رسیدن به آگاهی و ایجاد توسعه فردی در زندگی شخصی می‌باشد. در این کتاب سعی شده تا صرفاً نقشه راهی برای رسیدن به این مهم برای شما ترسیم شود و با شماره گذاری نکات در هر بخش بتوان یک تقسیم بندی مشخص و مدون در دید شما ایجاد کند تا تفکیک آنها به راحتی صورت پذیرد. امیدوارم با مطالعه این کتاب بتوانیم به شما کمک کنیم، در مسیر رشد و توسعه گام‌های استوارتری بردارید.

آرام احمدزاده بهار ۱۴۰۳



تعریف توسعه فردی

خیلی از افراد درگیر روتین‌های تکراری روزانه می‌شوند. روزهایی هستند که از خواب بیدار می‌شوید و عادات هر روزه خود را انجام می‌دهید، چای یا قهوه درست می‌کنید و به محل کارتان می‌روید، در راه خانه هم به این فکر می‌کنید که برای شام چه درست کنید، بعد از شام سه قسمت از یک سریال را می‌بینید و به رختخواب می‌روید. روز بعد دوباره بیدار می‌شوید و این کارها را دوباره انجام می‌دهید. ممکن است روزی برسد که احساس کنید این روتین تکراری فقط و فقط در جا زدن است، خبر خوب اینکه شما تنها نیستید و تقریباً همه افراد همین حس را حداقل یک بار در زندگی‌شان تجربه می‌کنند. راه حل این مشکل چیزی نیست جز استفاده از روش‌ها و تکنیک‌های توسعه فردی.

اما توسعه فردی چیست و چگونه می‌توان تکنیک‌های رشد فردی را در زندگی پیاده کرد؟ اگر بخواهیم خلاصه بگوییم توسعه فردی یعنی نگاه به درون خود و تمرکز بر روش‌های بهتر کردن خودمان. دیگر اینکه، توسعه فردی فرآیند و مجموعه‌ای از روش‌هاست که باعث پیشرفت و رشد شخصیتی فرد شده و سبب افزایش و بهبود عملکرد او در زمینه‌های مختلف زندگی و در نهایت بهبود کیفیت زندگی فردی می‌شود. رشد فردی تمام جنبه‌های زندگی را در بر می‌گیرد و فقط روی یک نقطه یا مهارت تمرکز نمی‌کند، این فرایند معمولاً شامل ارتقای مهارت‌های فردی و ارتباطی، یادگیری

مستمر، پذیرش تغییر و تحولات، افزایش خودآگاهی و خودشناسی، تقویت اعتماد به نفس و تعیین و تحقق اهداف شخصی و غیره است. بنابراین توسعه فردی باعث افزایش خودآگاهی و عزت نفس می‌شود و مهارت‌های فردی را بهبود می‌بخشد.

در جای دیگر آمده است؛ توسعه فردی عبارت است از ایجاد و پرورش مهارت‌هایی که با استفاده از آن می‌توانید به شکوفایی برسید و به بهترین نسخه خود تبدیل شوید. باید توجه داشت که این مسیر سرشار از موانع مختلفی است. اگر مانع‌هایی که بر سر راه موفقیت‌مان ظاهر می‌شوند را مانند دیوارهایی در نظر بگیریم توسعه فردی راهی برای از بین بردن و خراب کردن این دیوارها و هموار کردن مسیر رسیدن به اهداف در زندگی است. توسعه فردی به افراد اجازه می‌دهد از مهارت‌ها و توانایی‌هایشان استفاده کنند زندگی‌شان را در نظر بگیرند و برای پیشرفت هدف گذاری کنند. در فرایند توسعه فردی شما روی خودتان سرمایه‌گذاری می‌کنید تا بتوانید از توانایی‌هایی که دارید، بهترین بهره را ببرید توسعه فردی به شما کمک می‌کند فعال باشید و به جای اینکه منتظر فرصت‌ها بنشینید برای خودتان فرصت بسازید. نکته بسیار مهم در توسعه فردی اینکه شما در مسیر توسعه فردی به یک فرد آگاه، مسئولیت پذیر، متعهد و منظم تبدیل می‌شوید که کمال گرایی و اهمال کاری را کنار گذاشته و فقط روی اهداف خود متمرکز است و تلاش می‌کند که جهان را جای بهتری برای زندگی کند.

توسعه فردی تنها به جنبه‌های شخصی زندگی ما اشاره نمی‌کند، بلکه در مورد توسعه شغلی و گام‌هایی که می‌توانید برای پیشبرد حرفه و افزایش دانش خود بردارید، تا به یک کارمند کارآمدتر و سازنده‌تر تبدیل شوید هم مربوط می‌شود. این امر می‌تواند به معنای رسیدن به یک نقطه عطف تجاری بزرگ یا ارتقا شغلی باشد که پیوسته برای آن کار و تلاش کرده‌اید. سوالی که مطرح می‌شود این است که آیا توسعه فردی مفهومی جدید است یا در گذشته نیز به آن اشاره شده؟

باید گفت که در متون و ادیان گذشته دقیقا به این عنوان اشاره نشده است، ولی

برخی از مهم‌ترین مذاهب مانند ادیان ابراهیمی یا مذاهب هندی و همچنین فیلسوفان معاصرتر، از چیزهایی مانند عبادات، نوشتن، موسیقی‌ها و همخوانی‌های معنوی یا حتی ورزش استفاده کرده‌اند تا از این طریق کیفیت زندگی افراد را ارتقا دهند. میشل فوکو در کتاب مراقبت از خویش از تکنیکی با نام اپیملیا epimelia یاد می‌کند که در رم و یونان باستان برای داشتن زندگی بهتر توصیه می‌شده است. در این تکنیک نکاتی در باب تغذیه سالم، تمرینات جسمانی، خودداری از عمل جنسی، تفکر، عبادت و اقرار توصیه می‌شده است؛ تکنیک‌هایی که بسیاری از آن‌ها در سنت مسیحیت همچنان باقی مانده است. در آسیای شرقی هم تکنیک‌های جالبی برای بهبود و رشد فردی استفاده می‌شده است. بی‌شو و تای چی چوآن از تکنیک‌های 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 می‌شده‌اند. نکته جالب آنکه آموزه‌های دو تن از فیلسوفان باستانی مانند ارسطو و کنفوسیوس امروزه نقش مهمی در توسعه فردی قرن ۲۱ ایفا می‌کنند، که یکی متعلق به سنت غربی و دیگر متعلق به سنت شرق دور است. هند و سنت‌های باستانی هند همچون یوگا و مراقبه و تکنیک‌های تنفس هم هدفی جز ارتقاء زندگی پیروان خود نداشت.