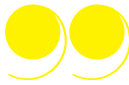




نکته مهم توسعه فردی فقط این است: فردی بودن! هر انسانی متفاوت است. اگر غیر از این بود، هر کتاب خودیاری به همه کمک می کرد یا هر فرایند یادگیری برای همه دانش آموزان مفید بود



توسعه فردی چیست و چرا برای موفقیت الزامی است؟ توسعه فردی به زبان ساده

نوشین تقیانی
نویسنده

کمتر از یک دهه است که علم روانشناسی و مراجعه به روانشناس در جامعه ما پذیرفته شده است. پیش از آن مراجعه به روانشناس نوعی تابو به حساب می آمد و اگر هم کسی این کار را انجام می داد سعی می کرد از دیگران پنهان کند تا انگ روانی و بیمار بودن نخورد. خوشبختانه در چند سال اخیر بیشتر مردم به این نتیجه رسیده اند، همانطور که زمان احساس درد و مشکلات جسمی به پزشک متخصص مراجعه می کنند، زمانی که از نظر روحی نیز احساس مشکل و ناراحتی دارند، باید به روانشناس و روانپزشک مراجعه کنند. این پذیرفته شدن علم روانشناسی در جامعه فواید خیلی زیادی دارد، اما دو مشکل اساسی نیز به وجود آمده است. اول چاپ بدون نظارت و تیراژ بالای کتاب های به اصطلاح روانشناسی مثبت و دوم تعداد بالای افرادی که هیچ علمی در این زمینه ندارند ولی هر روز در حال برگزاری دوره های موفقیت و سخنرانی های انگیزشی هستند.

است. بنابراین، منطقی است که فرایند توسعه فردی برای هر کس متفاوت باشد. اما توسعه فردی در واقع به چه معناست؟

پنج زمینه اصلی توسعه فردی

وقتی صحبت از توسعه فردی می شود، باید به هرم سلسله مراتب نیازهای مازلو اشاره کرد. به گفته مازلو، برای اینکه شما به حداکثر پتانسیل خود برسید، ابتدا باید نیازهای اساسی شما برآورده شود. به عبارت دیگر، رسیدن به خودشکوفایی به این معنی است که ما به بالاترین سطوح خودآگاهی، اعتماد به نفس، رشد فردی و خودشناسی رسیده ایم. مشابه سلسله مراتب نیازهای مازلو، ما در توسعه فردی نیز شاهد پنج حوزه مختلف هستیم و اهداف مختلف توسعه فردی می توانند در دسته های مختلفی قرار گیرند.

۱-ذهنی: ورزش دادن به مغز و حفظ تناسب ذهنی در توسعه فردی بسیار مهم است. رشد و توسعه ذهنی می تواند با شرکت در کارگاه ها، جلسات آموزشی، خواندن کتاب، دیدن فیلم یا حتی درست استراحت کردن به دست بیاید. هرچه آمادگی ذهنی شما بیشتر می شود، انعطاف پذیری، خلاقیت و خودآگاهی شما نیز بهبود می یابد.

۲-اجتماعی: ارتباطات و روابط اجتماعی برای پیشرفت فردی ضروری است. خودسازی یک فرایند انفرادی نیست. انسان ها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستند و ما برای یادگیری و رشد به این ارتباط نیاز داریم. ما از ارتباطات اجتماعی موارد مهمی مانند مهارت های ارتباطی، حل مسأله، ایجاد رابطه و توانایی دریافت (و دادن) بازخورد به دست می آوریم.

۳-معنوی: چه مذهبی باشید چه نباشید، رشد و توسعه فردی می تواند در معنویت به وجود بیاید. اما مهم است که بدانیم دین و معنویت

با شروع این فرایند، خود را برای موفقیت در تمام زمینه های زندگی آماده خواهید کرد

می خواهید انتخاب درستی داشته باشید، بهتر است کمی اطلاعات اولیه تان در مورد این موضوع را بالا ببرید و بعد کتاب مورد نظر خود را انتخاب کنید. در ادامه این یادداشت می خواهیم به زبان ساده بررسی کنیم که توسعه فردی چیست و چرا در دنیای امروز اینقدر اهمیت پیدا کرده است؟

توسعه فردی یک فرایند مادام العمر است. چیزی نیست که شما در طول یک یا دو ماه آن را انجام دهید و به نتیجه برسید. در این فرایند شما مهارت ها و ویژگی های خود را از زبانی می کنید تا اهداف درستی برای خودتان تعیین کنید و پتانسیل های خود را به فعلیت برسانید.

برای بیشتر ما پیش آمده است که سراغ یک شغل، هنر، ورزش یا رشته تحصیلی رفته ایم و بعد از چند سال متوجه شده ایم که پیشرفت زیادی در آن نداریم. خیلی از افراد در این نقطه جسارت ادامه ندادن و تغییر مسیر را ندارند. تعداد زیادی اعتماد به نفس خود را از دست می دهند و فکر می کنند که عرضه و استعداد انجام هیچ کاری را ندارند. در حالی که همه انسان ها دارای استعدادهای خاص خود هستند. مهم پیدا کردن آن ها و رشد توانایی ها است. اگرچه رشد فردی اولیه مادر خانواده و مدرسه شکل می گیرد، اما این فرایند نباید متوقف شود. مطمئناً آنطور که به نظر می رسد آسان نیست. هر فردی، منحصر به فرد



موفقیت برای هر شخصی تعریف و شرایط متفاوتی دارد

چه بخواهیم چه نخواهیم، ما مدام در معرض این دومنوع اطلاعاتی غلط قرار می گیریم. منابعی که موفقیت را در چند جمله کلیشه ای و شعاری خلاصه کرده اند و به مخاطب القا می کنند که رسیدن به اهداف و رؤیایا خیلی راحت است و کافی است که بخواهید! حالا راه مقابله با این بمباران اطلاعات اشتباه چیست؟ با توجه به شرایط اقتصادی جامعه، خیلی از ما توان مراجعه به مشاور و روانشناس را نداریم (گرچه به نظر من این کار از خرید لباس و رفتن به رستوران و کافه بسیار واجب تر است). بنابراین راهی جز اینکه اطلاعات خودمان را در این زمینه از طریق منابع قابل اعتماد

و علمی بالا ببریم. با انجام این کار، زمانی که با جملات و سخنان اصطلاحاً انگیزشی و بدون پشتوانه علمی مواجه می شویم تحت تأثیر قرار نمی گیریم. یکی از اصطلاحات روانشناسی که در چند سال اخیر خیلی می شنویم «توسعه فردی» است. اگر اهل شبکه های اجتماعی باشید، غیرممکن است روزانه چند ویدیو و متن با این موضوع به چشمتان نخورد. یا کافی است به دو سه کتابفروشی سر بزنید تا ده ها عنوان کتاب که در مورد توسعه فردی نوشته شده اند ببینید. صد البته همه این کتاب ها جزو کتاب های روانشناسی زرد به حساب نمی آیند، اما اگر

مترادف نیستند. در واقع معنویت به این معناست که شما در حال تلاش برای درک عمیق تر جایگاه خود در دنیای اطرافتان باشید. این درک به شما کمک می کند خود را بشناسید و ارزش های خود را کشف کنید.

۴-عاطفی: توسعه فردی عاطفی اغلب با هوش هیجانی همراه است. به زبان ساده، هوش هیجانی توانایی درک احساسات است. فراتر از احساسات، درک این است که چگونه آن احساسات، افکار و اعمال ما را شکل می دهند. هوش هیجانی به شما کمک می کند تا روابط قوی تر و بهتری ایجاد کنید. همچنین می تواند به شما کمک کند تا با احساسات خود ارتباط برقرار کنید و تصمیمات آگاهانه ای در مورد آنچه برای شما مهم است بگیرد.

۵-فیزیکی: بدن سالم، ذهن سالم را تغذیه می کند. بین سلامت جسمانی، روانی و عاطفی شما پیوندی ذاتی وجود دارد. این جنبه از رشد فردی بر سلامت جسمانی متمرکز است، مانند تغذیه، خواب و ورزش. وقتی بعد فیزیکی شما تغذیه می شود، ذهن شما نیز از آن فواید بهره می برد.

چگونه توسعه فردی می تواند به ما کمک کند؟

نکته مهم توسعه فردی فقط این است: فردی بودن! هر انسانی متفاوت است. اگر غیر از این بود، هر کتاب خودیاری به همه کمک می کرد یا هر فرایند یادگیری برای همه دانش آموزان مفید بود. اما در واقعیت، ما از تجربیات زندگی خود می دانیم در مورد طبیعت انسان هیچ راه حلی «مناسب همه» وجود ندارد. شما نیازها، نقاط قوت، فرصت ها و مهارت های اطرافیان خود را ندارید. پس چرا برنامه توسعه فردی شما با آن ها یکسان است؟ در حالی که خودشکوفایی و رشد درونی یک فرایند مادام العمر است، اهداف توسعه فردی شما نباید دلهره آور باشد. از کارهای کوچک شروع کنید. مانند یادگیری یک مهارت جدید یا حتی تلاش برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی. با شروع این فرایند، خود را برای موفقیت در تمام زمینه های زندگی آماده خواهید کرد.

به گفته مازلو، برای اینکه شما به حداکثر پتانسیل خود برسید، ابتدا باید نیازهای اساسی شما برآورده شود

مسیر توسعه فردی و رسیدن به موفقیت در دست خود شخص و مخصوص خود او تعریف می شود



توسعه فردی یک فرایند مادام العمر است. چیزی نیست که شما در طول یک یا دو ماه آن را انجام دهید و به نتیجه برسید