

# تهیه نقشه راه موفقیت فردی در زندگی

#هادی\_آقاجانی

**موفقیت فردی** یا پیشرفت شخصی عبارت است از رشد مهارت هایی که فرد را قادر می سازد اهداف خود را برای رشد حداکثری توانایی های خود انتخاب کند و برای دستیابی به آنها برنامه ریزی و گام های عملی بردارد. بهبود پیشرفت شخصی مستلزم زمان، انرژی و مدیریت تمرکز است. همچنین می توان گفت که انسان در طول فرآیند زندگی خود نیازمند رشد فردی است. توسعه یعنی کسب مهارتی که در حال حاضر آن را نداریم، اما بهبود یعنی ارتقای مهارتی که داریم.

رشد فردی فرآیندی دائمی است، به سطح تحصیلات و سواد انسان، سن و سال بستگی ندارد و هرکسی در هر موقعیت و سنی می تواند برای رشد فردی خود سرمایه گذاری و تلاش کند. نوع شناسی جدید معتقد است که نمی توان نسخه واحدی برای موفقیت فردی برای همه افراد تجویز کرد زیرا مسیر رشد هر فرد متفاوت است. به همین دلیل است که ابتدا باید اهداف خود را در زندگی شخصی مشخص کنیم و ببینیم به کجا می خواهیم برویم و چه تصویری از آینده خود در ذهن داریم. پس از تعیین اهداف، سعی می کنیم مسیر رشد خود را پیدا کنیم و در واقع می توان گفت که از مسیر منحصر به فرد خود "برآورد" مناسبی داریم. حالا چیزی که می تواند برای هر یک از ما متفاوت باشد این است که یکی به دنبال موفقیت شغلی است، یکی به دنبال خوشبختی و یکی به دنبال پول یا دیگری به دنبال یک رابطه عاطفی سازنده و دیگری به دنبال یافتن زمینه تحقیق و مطالعه درباره خودش.

## چطور یک نقشه راه برای موفقیت خود طراحی کنیم؟

اگر رویایی در سر داریم، چگونه می توانیم برای رسیدن به آن به یک برنامه گام به گام برسیم؟ ما تیم خودساخته سعی داریم در این مقاله به موضوعاتی بپردازیم که شما را قادر می سازد نقشه راه موفقیت در هر کاری را برای خود طراحی کنید. اکثر افراد موفق اصلاً نمی خواهند فقط یک رویاپرداز باشند. آنها می خواهند هر چیزی که رویایشان را در دنیای واقعی می بینند بسازند، اما اینکه از کجا شروع کنند، کی شروع کنند و چگونه شروع کنند برایشان مشکل می شود و شاید به دلیل نداشتن نقشه راه این اتفاق بیوفتد. برای موفقیت، آنها برای همیشه از دستیابی به رویاهای خود ناامید خواهند شد.

اما ریسک نکردن و عادت نکردن به شرایط فعلی برای افراد موفق به معنای خطر است، یک منطقه امن که فقط به ظاهر امن است، اما در واقع رویاهای آنها را می کشد، بنابراین برای فرار از منطقه امن و رسیدن به اهداف عالی

در زندگی، منطقی است. معمولاً افراد موفق اهدافی را تعیین می کنند تا برای رسیدن به آن تلاش کنند و به موفقیت دست پیدا نمایند.

## جنبه های مختلف موفقیت فردی و توسعه آن

بهبود و پیشرفت را می توان به دو بعد اصلی جسمی و روحی تقسیم کرد، اما جنبه های روحی و روانی را نیز باید در نظر گرفت. اما این جنبه ها نیاز به بررسی تخصصی توسط روانشناسان و علمای دین دارد.

### بهبود و رشد جسمانی

بهبود و رشد جسمانی با سلامتی و آمادگی جسمانی مرتبط است. در این حوزه موضوعاتی مانند سبک زندگی، خواب و استراحت، بیماری ها، تغذیه و پیشگیری و درمان بیماری ها بررسی می شود. با توجه به اینکه مشکل مردم عموماً به دلیل رعایت نکردن توصیه های اولیه در زمینه سلامت و آمادگی جسمانی است، اغلب افراد در این زمینه ضعف دارند.

### بهبود و رشد ذهنی

حوزه های مربوط به رشد ذهنی بسیار گسترده است که هر کدام نیاز بررسی های مفصلی دارد. در زیر تنها به شرح مختصری از آن می پردازیم.

- مدیریت زمان، انرژی و تمرکز (اولین گام و اساسی ترین گام در توسعه فردی)
- مهارت های ارتباطی، انگیزه و رهبری
- مهارت های دیجیتال
- عزت نفس و اعتماد به نفس
- استرس، افسردگی، اضطراب و عصبانیت را مدیریت کنید
- یادگیری، خواندن، حل مسئله، خلاقیت و مهارت های حافظه
- کنترل ذهن، مثبت اندیشی و خوش بینی
- مهارت های ارائه و سخنرانی



## مراحل موفقیت فردی در زندگی

هر فردی تعریف خاص خود را از موفقیت دارد و خودش تصمیم می‌گیرد موفقیت برای او چه معنایی دارد. برای تعریف موفقیت، حداقل باید بدانید که مسیر موفقیت برای هیچ دو نفر  $100\%$  یکسان نیست. مطمئناً نقشه راه شما برای پیروزی و پیشرفت با فرد کناری شما متفاوت است. گاهی اوقات شما این اشتباه را مرتکب می‌شوید که شاید تفکر و ایده یک نفر از موفقیت بتواند مسیر موفقیت شما را رقم بزند. اما باید توجه داشته باشید که شخصیت، ویژگی‌ها و مهارت‌های شما کاملاً متفاوت است. مراحل زیر را می‌توان به عنوان استراتژی‌های استاندارد برای حرکت به سمت موفقیت مورد استفاده قرار داد تا بتوانید مسیر منحصر به فرد خود را بسازید.

1. تعریف روشنی از موفقیت فردی برای خود داشته باشید

آیا برای موفقیت باید در مورد خود قضاوت خوبی داشته باشید؟ آیا باید پول و ثروت زیادی داشته باشید؟ آیا برای تبدیل شدن به یک فرد موفق باید یک خانه مجلل به ارزش میلیاردها داشته باشید؟ آیا برای حمایت از تلاش‌های شما به یک شریک نیاز دارید؟ آیا باید در یک رشته تحصیلی خاص و در یک دانشگاه خاص مدرک بگیرید تا فردی موفق محسوب شوید؟ آیا این دقیقاً تعریف شما از موفقیت است یا خواسته‌های والدینتان یا شاید انتظارات اطرافیان و دوستانتان؟

وارن بافت در این زمینه می گوید: در تعریف فعلی من از موفقیت، پول و ثروت جایی ندارند. امروزه تعریف من از موفقیت در مقیاس این است که «دیگران چقدر مرا دوست دارند». شاید در ابتدای راه و در زمان هدف گذاری، هدف و مقیاس موفقیت شما متفاوت تعریف می شد. وارن بافت معتقد است که ایده های عینی یک شرط حیاتی برای موفقیت هستند. فراموش نکنیم که اراده، پشتکار، ثبات و سایر عادات موفقیت عامل اصلی موفقیت افراد موفق بوده است. اگر از شما بپرسند که تعریف شما از موفقیت چیست، آیا پاسخ قطعی خواهید داشت؟ آنچه اهمیت دارد این است که چگونه تعریف موفقیت در شما نهادینه شده است و چگونه می توانید خود را در قبال آن مسئول بدانید.

## 2. پیشرفت و سطح رضایت از زندگی را اندازه گیری کنید

مهم ترین بخش های زندگی خود را هر از گاهی مرور کنید. البته تمرکز شما نباید صرفاً روی چیزی باشد که احساس می کنید، بلکه باید تغییر کند. شما باید همه چیز را با هم مقایسه کنید:

- زندگی کاری یا حرفه و شغلی که در آن مشغول هستید.
- روابط شما با دیگران، رابطه شما با شریک زندگی، خانواده و دوستان
- مدیریت مالی و استراتژی های سلامت اقتصادی
- تعهد شما به پیشرفت دینی و معنوی
- وضعیت سلامت جسمی و روانی
- اوقات فراغت خود را چگونه می گذرانید یا چه فعالیت های تفریحی برای تقویت جسم و روح خود انجام می دهید؟

آیا می توانید موفقیت خود را در هر یک از این زمینه ها تعریف کنید؟ نادیده گرفتن هر یک از این قسمت ها مانند تلاش برای ساخت یک ساعت سوئیسی زیبا بدون توجه به دندانهای زنگ زده در دنده است. البته اگر بخواهید دندانهای معیوب را نادیده بگیرید، سیستم با نقص فنی مواجه می شود و به درستی کار نمی کند. از طرفی ترمیم این دندانهای کوچک باعث می شود این ساعت سوئیسی اصل مانند روز اول عمل کند. برای اینکه دید بهتری از هر بخش از زندگی خود داشته باشید، می توانید آنها را در مقیاس یک تا ده رتبه بندی کنید. عدد یک نشان دهنده کمترین میزان رضایت و عدد ده نشان دهنده بالاترین سطح رضایت است. برای اینکه بفهمید چه چیزی برای شما مهم است، می توانید سوالات زیر را از خود پرسید:

- سطح رضایت فعلی من در هر زمینه از زندگی چقدر است؟
- اگر به سطح بالاتری از رضایت برسیم چه احساسی خواهیم داشت و زندگی من چگونه تغییر خواهد کرد؟
- این بخش از زندگی در مقایسه با چیزهای دیگر چقدر مهم است؟

با توجه به پاسخ های شما، علاوه بر حوزه هایی که هسته اصلی توجه شماست، باید برای رشد و پیشرفت فردی هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی تلاش کنید. شما باید همیشه قدرت شناسایی و مقابله با موانع بیرونی و درگیری معنوی درونی را داشته باشید. اگر از نظر جسمی و روحی سالم نباشید قطعاً یکی از دندانه ها به درستی کار نمی کند و ابزار موفقیت شما دچار مشکل می شود.

### 3. ارزش ها و اولویت های خود را برای موفقیت فردی بشناسید

اشتباه نکنید، هدف گذاری فقط یک جلسه در یک زمان نیست. مطمئن شوید آنچه از ذهن شما بر روی کاغذ منتقل می شود نتیجه یک هیجان آنی و یک تصمیم لحظه ای نباشد. اگر بدانید واقعاً چه احساسی در مورد هر بخش از زندگی دارید، بهتر می توانید اولویت های خود را شناسایی کنید. به این فکر کنید که چقدر از آنها راضی هستید و حالا بنویسید که می خواهید چه کسی باشید، چه کاری انجام دهید و چه چیزی می خواهید داشته باشید. یادداشت های خام و بیهوده را کنار بگذارید و چند هفته یا چند ماه را صرف بررسی اهداف و اولویت های خود کنید. بدون نگاه کردن به افکار و یادداشت های قبلی خود، دوباره تلاش کنید و ببینید چه چیزی به دست خواهید آورد. چه چیزی مورد توجه شما قرار گرفت؟ چه چیزی به همان نسبت قبلی توجه شما را به خود جلب کرد و در همان موقعیت ایستاد؟

اگر نمی دانید مسیرتان در راستای خواسته ها و علایق شماست یا خیر، ببینید وقت، انرژی و توجه شما روی چه چیزی متمرکز شده است. به رفتار و عملکرد خود توجه کنید. کسب ثروت و ایجاد آزادی مالی و اقتصادی ممکن است یکی از اهداف شما باشد. اما اگر بیش از درآمد خود خرج کنید یا پول خود را صرف چیزهای بی ارزشی کنید که با دارایی های ارزشمند شما همخوانی ندارد، رفتار شما برعکس رفتار فردی است که از نظر مالی و اقتصادی باهوش است. نگاهی دوباره به حوزه های زندگی خود بیندازید و از خود پرسید که آیا اهداف شما با ارزش های شما مطابقت دارد یا خیر. به رفتار و عملکرد روزانه خود نگاهی بیندازید و ببینید آیا کارهایی که انجام می دهید و قدم هایی که برمی دارید شما را حتی یک قدم به هدفتان نزدیک می کند یا خیر. اگر پاسخ منفی است، ممکن است تمام راه را اشتباه رفته باشید و این احتمال وجود دارد که واقعیت ها را به درستی مشاهده نکنید.

### 4. از کمک یک مربی موفق بهره مند شوید

باید با این واقعیت روبرو شوید که ممکن است در خلاف جهت آب شنا کرده باشید. وقتی برای رسیدن به اهدافتان تصمیمات جدی می گیرید، ممکن است مورد انتقاد یا حتی طرد شدن توسط دیگران قرار بگیرید، ممکن است دوستی و حمایت دیگران را از دست بدهید، اما خوبیش این است که در مسیر جدید، دوستان جدیدی پیدا می شود. شما از حمایت تعدادی از افراد جدید لذت خواهید برد. هدف شما در هر زمینه ای از زندگی که تعریف می شود باید این باشد که به خودتان فرصت استفاده از راهنمایی ها و توصیه های یک مربی موفق را بدهید. انتخاب

های عاقلانه ای داشته باشید، کسی را پیدا کنید که شما را راهنمایی کند و شما را تشویق کند تا به هدفتان برسید و شانه به شانه از شما حمایت کند. این راهنما می تواند یک دوست خانوادگی، یک مربی با تجربه یا یک کهنه کار در زمینه کاری شما باشد، اما او باید بداند که چگونه در مورد موضوع یا چالش خاص شما عمل کند و هیچ برنامه ای جز موفقیت شما در نظر نگیرد.

#### 5. چه عادات و رفتارهایی برای موفقیت ایجاد کرده اید؟

بر خلاف شواهد علمی که مبتنی بر بیدار شدن از خواب است، ما قصد نداریم به شما توصیه کنیم که هر روز ساعت ۵ صبح از خواب بیدار شوید و قبل از فکر کردن به هر چیزی نیم ساعت ورزش کنید. همیشه سوالات این چینی از خود پرسید که:

- عادات و برنامه های روزانه من چگونه شکل می گیرد؟
- چه انتخاب ها یا رفتارهایی به موفقیت من کمک می کند و چه موانعی بر سر راه موفقیت من وجود دارد؟

هرچه بیشتر از ارزش های خود آگاه باشید، تشخیص اولویت های خود، اهدافی که در بالای لیست قرار دارند و چه اهدافی در انتهای لیست قرار دارند، آسان تر خواهد بود. اکنون زمان آن فرا رسیده است که به خاطر عادت های خوبی که شما را به هدفتان نزدیکتر می کند، به خودتان پاداش دهید و عادت هایی را که مانع موفقیت شما می شوند یا آنها را به تاخیر می اندازند، تغییر دهید. به یاد داشته باشید که انسان ها خطاپذیر هستند و خطا بخشی از پازل موفقیت است. چگونه باید در مورد رفتارهایی که به موفقیت شما کمک نمی کند، اقدام کنید؟ ابتدا باید پاداش های عاطفی و روانی حاکم بر شما را در هر شرایطی بدانید. اگر بدانید چه جوایزی باعث می شود مانند درخت کریسمس بدرخشید، آن پاداش را با ایجاد یک عادت جدید یا تغییر یک عادت بد مرتبط خواهید کرد.

#### 6. موفقیت های خود را جشن بگیرید و پیشرفت خود را در این مسیر بسنجید

هر بار که تغییری ایجاد می کنید و این تغییر شما را به موفقیت می رساند، باید به خودتان پاداش دهید. باید شما آن را به یک عادت تبدیل نمایید. کارشناسان در این زمینه شواهدی ارائه می کنند که نشان می دهد مغز در حوزه رفتار یادگیری و ایجاد عادات جدید به پاداش بهتر از تنبیه پاسخ می دهد. در زمان تنبیه، تاکید بر رفتار نادرست است، نه آنچه در ابتدا قصد داشتیم یاد بگیریم. اگر در مسیر موفقیت به خود پاداش دهیم، در واقع شادی و شادی را به روح خود تزریق کرده ایم. ما همچنین استرسی را که هنگام یادگیری چیزهای جدید، عادات جدید و رویکردهای جدید با آن مواجه می شویم، کاهش می دهیم.

**به موانع موفقیت به عنوان راهی برای پیروزی فکر کنید**

اگر در مسیر پیشرفت به نقطه ثابتی رسیده اید، احتمالاً باید توجه خود را به اولویت دیگری معطوف کنید. شاید این تغییر دیدگاه، باعث شود آزادانه تر و واضح تر درباره موانع موفقیت فکر کنید. یا شاید فرصت خوبی باشد که برای مدتی در آنجا بایستید و از گلبرگ های رز لذت ببرید. پس از یک دوره طولانی، استراحت کوتاه باعث تقویت قوای جسمی و روحی شما می شود. به یاد داشته باشید که حرکت مداوم به جلو یک ریتم عادی نیست. چرخه استراحت و تجدید قوا و حرکت به سمت هدف باید دائماً در گردش باشد.

## سخن پایانی

موفقیت فردی همان چیزی است که همه ما انسان ها برای ادامه زندگی و رسیدن به آنچه دلخواهمان است بدان نیاز داریم، لذا تهیه یک نقشه راه از مهم ترین گام های ما در تبدیل شدن به یک فرد موفق است.

هادی آقاجانی (مدرس ارتباطات و توسعه فردی)

09198888657

[www.aghajanilearning.com](http://www.aghajanilearning.com)

