

ما آنچه هستیم که مدام تکرار می کنیم. پس تعالی یک عمل نیست بلکه یک عادت است. ویل دورانت

زندگی به معنای یافتن خود نیست. زندگی یعنی ساختن خود. جرج برنارد شاو

چرا مهارت های توسعه فردی مهم هستند؟

مهارت های توسعه شخصی مهم هستند زیرا به شما اجازه می دهند برنامه های استراتژیک و تاکتیکی برای رشد شخصی و حرفه ای به سمت اهداف خود ایجاد کنید. تقویت مهارت های توسعه شخصی می تواند مفید باشد تا بتوانید آنها را در برنامه های روزمره خود به کار ببرید و از آنها برای موارد زیر استفاده کنید:

- ارتقای سبک زندگی یا کیفیت زندگی
- اشتغال زایی
- ایجاد عزت نفس و اعتماد به نفس
- بهبود توانایی های اجتماعی
- بهبود خودآگاهی
- بهبود سلامت
- بهبود و توسعه نقاط قوت و استعداد های خود
- تحقق آرزوها
- ثروتمند شدن
- دستیابی به اهداف شخصی و شغلی
- دستیابی به پیشرفت در حرفه خود
- رشد معنوی
- رضایت مندی از خود
- شناسایی پتانسیل های درونی

این مفهوم حوزه وسیع تری از خودسازی را در بر می گیرد: توسعه فردی شامل رشد افراد دیگر نیز می شود. این مهم ممکن است از طریق نقش هایی مانند نقش معلم یا مربی، یا یک خدمت حرفه ای (مانند ارائه آموزش، ارزیابی یا مربیگری) انجام شود.

توسعه شخصی فراتر از بهبود خود و توسعه دیگران است، زمینه ای برای تمرین و تحقیق است. به عنوان یک زمینه عملی، شامل روش های توسعه شخصی، برنامه های یادگیری، سیستم های ارزیابی، ابزارها و تکنیک ها می شود.

هر نوع توسعه، اعم از اقتصادی، سیاسی، بیولوژیکی، سازمانی یا شخصی، اگر بخواهیم بدانیم آیا واقعاً تغییری رخ داده است یا خیر، نیازمند چارچوبی است. در مورد توسعه شخصی، یک فرد اغلب به عنوان قاضی عمل می کند، اما اعتبار سنجی بهبود عینی مستلزم ارزیابی با استفاده از معیارهای استاندارد است.

چارچوب‌های توسعه شخصی ممکن است شامل اهداف یا معیارهایی باشد که نقاط پایانی، استراتژی‌ها یا برنامه‌هایی را برای دستیابی به اهداف، اندازه‌گیری و ارزیابی پیشرفت، سطوح یا مراحل که نقاط عطف در مسیر توسعه را تعریف می‌کنند و یک سیستم بازخورد برای ارائه اطلاعات در مورد تغییرات تعریف می‌کنند.

توسعه خود چیست؟

خودسازی فرآیند یادگیری چیزهای جدید و ایجاد مهارت‌های جدید است - مهارت‌هایی که به ما کمک می‌کنند شانس موفقیت، دستیابی به اهداف و رویاهایمان را افزایش دهیم.

وقتی روی خودسازی کار می‌کنیم، مهارت‌های اجتماعی، عاطفی و عملی مورد نیاز خود را کسب می‌کنیم تا بتوانیم کاری را که در نظر داریم انجام دهیم. بنابراین ما موفقیت بیشتری کسب خواهیم کرد.

یک ذهنیت ایجاد کنید

اگر ما یک "ذهنیت ثابت" داشته باشیم، ممکن است از چالش‌ها دوری کنیم زیرا نمی‌خواهیم در مقابل دیگران احساس خجالت یا تحقیر کنیم. اما این کار می‌تواند مشکل‌ساز باشد، زیرا ترس ما از اشتباه کردن می‌تواند ما را به اجتناب از چالش‌ها و تجربیات جدید سوق دهد - تجربیاتی که به ما کمک می‌کنند رشد کنیم، خودمان را در راه‌های مهمی بهبود بخشیم، و سبک زندگی مورد نظرمان را بسازیم.

اگر "رشد مداوم ذهنیت" داشته باشیم، علیرغم خطر، از چالش‌ها لذت می‌بریم، معمولاً به این دلیل که برای یادگیری و رشد ارزش بیشتری نسبت به دیگران قائل میشویم. به همین دلیل است که کسانی که ذهنیت رشد دارند، اغلب مهارت‌های جدید را آسان‌تر یاد می‌گیرند، زیرا معتقدند که می‌توانند و بنابراین واقعاً روی آن کار می‌کنند.

مثل یک کارآفرین فکر کنید

همه می‌توانند از یادگیری نحوه تفکر مانند یک کارآفرین سود ببرند، صرف نظر از اینکه کسب و کار خود را داریم یا نه. چرا؟ از آنجایی که کارآفرینان باید مبتکر باشند، در برنامه‌ریزی همه مسائل را برنامه‌ریزی کنند و برای همه چیز آماده باشند، و در ترغیب دیگران به خرید چشم‌انداز یا رویاهایشان (محصول یا خدمات مورد نظر) ماهر باشند، آنها تمایل دارند که سازگار باشند و در انواع موقعیت‌ها موفق شوند.

خود را آرام کنید و استرس را از بین ببرید (ریلکس باشید)

استرس زیاد نه تنها برای سلامتی و رفاه ما مضر است، بلکه می تواند ما را از پیگیری موثر و دستیابی به اهداف خودسازی خود باز دارد. با یادگیری برخی از استراتژی های کاهش استرس، بدن و ذهن شما برای مقابله با چالش هایی که به ناچار به وجود می آیند مجهزتر می شوند.

واکنش های مثبت خود را افزایش دهید

زندگی گاهی سخت است. همه ما فراز و نشیب هایی را تجربه می کنیم. اما همه ما به این فراز و نشیب ها یکسان پاسخ نمی دهیم. برخی از مردم اجازه می دهند روزهای سخت آنها را شکست دهند. سایر افرادی که مثبت فکر می کنند، خیلی همه چیز را سخت نمی گیرند. به همین دلیل است که افزایش واکنش های مثبت شما بسیار مهم است. اگر بتوانید حتی کمی مثبت تر باشید، زمان های بد چندان هم تاریک به نظر نمی رسند.

رابطه سالم تری با گوشی خود ایجاد کنید

بسیاری از مردم فقط در موبایل و تکنولوژی های دیگر خود غرق می شوند و به این جسم اجازه می دهند زمان، فضای اصلی و حتی احساسات آنها را اشغال کند. جای تعجب نیست که این روزها که توجه ما توسط فناوری گرفته شده است، رغبتی به یادگیری مهارت های جدید نداشته باشیم. به همین دلیل است که بسیار مهم است که از تلفن هوشمند خود پیشی بگیرید یاد بگیرید چگونه از فناوری خود به روش هایی استفاده کنید که برای شما مفید باشد به جای اینکه برای شما بد باشد.

انعطاف پذیرتر باشید

تاب آوری مهارت فوق العاده مهمی است که به شما کمک می کند پس از زمین خوردن سریع برگردید. این یکی از مهم ترین مهارت های موفقیت است، زیرا هیچ یک از ما اگر زمانی که شکست می خوریم به تلاش خود ادامه ندهیم، هرگز به چیزی نخواهیم رسید. بنابراین مهارت های انعطاف پذیری را ایجاد کنید.

مراقب لحظه حال باشید

وقتی حواسمان باشد و در لحظه حاضر بمانیم، هر روز را همانطور که می آید می بینیم. حتی اگر هدف یا رویایی داریم که برای آن تلاش می کنیم، بهتر می توانیم از این روند لذت ببریم و از بخش های ساده و شگفت انگیز فقط زنده بودن لذت ببریم.

سلامتی

من مرتکب اشتباه بزرگ شدم که به اندازه کافی از سلامت روحی و جسمی خود مراقبت نکردم واضح است که این مرا از جایی که می‌خواستم عقب نگه داشته است. بنابراین مراقب سلامتی خود باشید.

به رشد خود در راه های جدید ادامه دهید

هر چه راه های بیشتری برای خودمان ایجاد کنیم، مجموعه مهارت‌هایمان گسترده‌تر می‌شود و تمایل بیشتری به موفقیت داریم. بنابراین سعی کنید برخی از مهارت های احساسی جدید را یاد بگیرید یا برخی از فعالیت ها را برای ایجاد این مهارت ها امتحان کنید. شما ممکن است چیزی یاد بگیرید که کل زندگی شما را تغییر دهد.

به طور خلاصه: خودسازی کلید موفقیت است

خودسازی ما کلید دستیابی به هر آنچه که می‌خواهیم است. ما ممکن است همیشه 100٪ مواقع موفق نباشیم، اما هر چه ابزارهای بیشتری در جعبه ابزار خود داشته باشیم، شانس موفقیت ما بیشتر است.