

۵ آرزوی من در مورد رشد فردی شما

نویسنده: سید محمد حسنی زاده
مدرس و مربی مهارت‌های بهبود عملکرد فردی



اول از همه من ۳۳ سالمه و جوانم، و آرزو هم بر جوانان عیب نیست! چه اشکالی دارد که توقعات را در قالب آرزوهای قشنگی به گوش دیگران برسانیم؟

تجربه ۱۳ ساله مطالعه و بررسی مستمر من در زمینه رشد فردی و افزایش عملکرد افراد، به من ثابت کرد هر فردی در هر زمینه‌ای که علاقمند به انجام کاری باشد، هر چند در آن زمینه تخصصی نداشته باشد، همین علاقه رشد بیشتر در آن زمزمه را فراهم می‌کند.

این طور افراد مجاب می‌شوند که برای رسیدن به اهداف‌شان دست به اقدامی بزنند که شاید از دید دیگران بیهوده و

غیرمفید باشد، ولی هر کس دلیل انجام کاری را از درون به خوبی می‌تواند پیدا کنند.

چرا این کتابچه را نوشتم؟

علت اینکه این کتابچه را نوشتم این است که ما در کشوری زندگی می‌کنیم که به خاطر شرایط حاکم بر آن، علیرغم داشتن ریشه‌های دینی و ملی پیشرو و شورانگیز، به لحاظ دیدگاه‌ها، اعتقادات، باورها، افکار القا شده و ... با دیگر مناطق دنیا تفاوت عمده‌ای داریم. همین تفاوت‌ها و انحرافات از ریشه‌ها باعث شده که شکاف عمیقی با کشورهای پیشرو در زمینه‌های مختلف داشته باشیم و این شکاف روز بروز گسترده‌تر شود.

بسیاری از ما عادت کرده‌ایم که دلایل انجام با عدم انجام اموراتمان را به گردن دیگران و مخصوصاً حکومت و حاکمیت بیندازیم و خودمان را از زیر بار مسوولیت فارغ بدانیم. ذهنیتی که صدمات بیماری به عرصه‌های مختلف وارد کرده، چه در بعد فردی و چه در بعد اجتماعی.

آنچه در این سال‌ها شاهد آن بوده‌ام و در کنار ده‌ها نفری که به مربی‌گری آنها مشغول بوده‌ام به من ثابت کرد، این است که حتی اقدام مثبت کوچک و اقدامات رو به رشد مختصر می‌تواند نتایج چشمگیری در میان مدت داشته باشد، چیزی که شاید در جوامع پیشرفته به خاطر رقابت شدیدتر، سخت‌تر باشد.

بیاید گام‌های کوچکی برداریم تا دنیای زیباتری داشته باشیم. تا بتوانیم از آنچه داریم بهتر استفاده کنیم.

۵ آرزوی من که در این کتابچه می‌خوانید، خیلی دور و دراز نیستند، اتفاقاً هر کسی که این آرزوها را برای خودش داشته باشد و کمر همت ببندد، موفقیت‌های بیشماری به دست می‌آورد.

۱. همه در کنار شبکه‌های اجتماعی، کتاب‌های

خوبی هم بخوانند

این اولین آرزوی من است. ما به واقع دچار انفجار اطلاعات شده‌ایم. دقت کنید نمی‌گویم انفجار دانش، بلکه انفجار

اطلاعات. ما هر روز و هر لحظه اطلاعات جدیدی دریافت می‌کنیم که واقعاً نمی‌دانیم چقدر برای ما کارایی دارند و مناسب هستند، ولی به هر حال دریافت‌شان می‌کنیم. گوشی موبایل کنارمان است و "دیننگ" یک پیامک آمد، "دیننگ" در واتس اپ یک نفر مطلبی فرستاد، "دیننگ" فلان کانال در تلگرام یک پست فرستاد و و این داستان همچنان ادامه دارد. رایانه و لپ‌تاپ و تبلت هم در جای خودش!

دسترسی‌های راحت ما را به خود آن چنان مشغول کرده که از دریافت اطلاعات واقعی و دانش مورد نیازمان روز بروز غافل‌تر می‌شویم.

اینکه از شما بخواهم که شبکه‌های اجتماعی را کنار بگذارید تقریباً خواسته‌ای غیر ممکن است، چون آنچنان به آنها عادت کرده‌ایم که نمی‌توانیم از آنها جدا شویم. آرزوی من چیز دیگری است، آرزوی من این است که در کنار این همه رسانه جدید، از مطالعه کتاب‌ها غفلت نکنید. کتاب‌ها منابع اصلی دانش و اطلاعات مورد نیاز ما هستند. حالا دیگر فرق چندانی ندارد که این کتاب‌ها چاپی باشند یا الکترونیک، مهم این است که به خواندن متون شناسنامه‌دار موثق که لااقل از چند فیلتر قانونی رد شده باشند، همت کنید. لااقل این فیلترهای قانونی می‌توانند تا حدی بر مستند و مفید بودن مطالب چاپ شده دلالت داشته باشد.

دلیل دیگری هم برای این آرزو دارم، کتاب‌ها به خاطر پیوستگی متنی که دارند، آرامش بیشتری را به خواننده خود القا می‌کنند؛ به عکسِ مطالبی که از رسانه‌های مختلف به دست می‌آورید.

در یک متن بلند - که همان کتاب باشد - نهایتاً به تعداد فصول آن، پیام و اطلاعات کلی به دست خواهید آورد، اما در یک روز، در شبکه‌های اجتماعی با انبوهی از پیام‌های مفید و ناکارآمد مواجه خواهید شد و همین عاملی است برای تشویش ذهن شما.

۲. هر کسی یک دوره آموزشی را ببیند

این دومین آروزی من است. شاید فکر کنید که چون خودم مدرس و آموزش دهنده هستم این آروز را دارم تا درآمد بیشتری داشته باشم، حتی اگر برداشت شما هم این باشد، باز هم در متعالی بودن این آرزو شکی وجود ندارد.

وقتی چیزی را یاد بگیریم، با تعریف درست یادگیری، یعنی آنچه را فراگرفته‌ایم در زندگی پیاده سازی کنیم؛ مطمئناً زندگی ما رو به رشد خواهد بود. در مسیری قرار خواهیم گرفت که ما را به سمت یک هدف والا به حرکت در خواهد آورد.

در وهله اول مهم این نیست که پیرامون چه چیزی می آموزید، مهم این است که به آموزش مداوم عادت کنید. مهم این است که همواره در مسیر رشد باشید.

از پیامبر اکرم(ص) حدیثی نقل شده که اکثر ما بارها آن را شنیده ایم «اطْلُبُوا الْعِلْمَ مِنَ الْمَهْدِ إِلَى اللَّحْدِ» که ترجمه آن با زبان شعر همان «زگهواره تا گور دانش بجوی» است. چرا؟ برای اینکه فراگیری دانش بیشتر به بهبود جنبه های مختلف زندگی خواهد انجامید، البته علمی که با عمل همراه باشد.

در کلام افراد موفق امروزی هم همین کلام را به زبان دیگری دریافت خواهید کرد. کافی است که به شرح حال زندگی افراد سرشناس عصر کنونی رجوعی داشته باشید. محال است

پیوندی بین علم و عمل را در حوزه فعالیت شان پیدا نکنید که همان عامل موفقیتشان نباشد.

مهم این نیست که آنچه یاد می‌گیرید از چه کسی باشد، مهم این است که در مسیر یادگیری باشید. حتی به نظر من در ابتدا آدم نباید به دنبال مدرسان بسیار صاحب نام که آموزش‌های گران ارائه می‌دهند باشد، حتی بین مدرسان هم جای رشد وجود دارد. ممکن است نیاز شما با مدرسی که آن چنان صاحب نام نیست ولی دسترسی بهتری به او خواهید داشت، نیز برطرف گردد، ولی اگر به دنبال قرار گرفتن در کنار افراد بسیار درجه یک باشید شاید سختی دست یافتن به این افراد شما را از حرکت در مسیر رشد، منصرف کند.

موضوع این یادگیری هم بستگی به نظر خودتان است. بعضی‌ها دوست دارند برنامه نویسی یاد بگیرند، خب همین کار را بکنند، بعضی‌ها هم دوست دارند بهره‌وری شان را افزایش دهند، آنها هم همین راه را باید طی کنند. بعضی دیگر دوست دارند نویسندگی را یاد بگیرند، و ... مهم این است که آنچه می‌خواهید یاد بگیرید منطبق با علائق شما باشد. این علاقه‌ها را رشد دهید تا زندگی‌تان در مسیر رشد قرار گیرد.

۳. هر کسی خاطرات خوش را بنویسد

گاهی اوقات که نگاهی به دفتر خاطرات خودم می‌اندازم و مسیر تغییراتی که کرده‌ام را نگاه می‌کنم، با خودم می‌گویم ای کاش همه افراد دفتر خاطراتی داشته باشند تا بتوانند گذر زمان را درمورد خودشان متوجه شوند.

آنهايي که خاطراتشان را می‌نویسند، دیدگاه‌هایشان را هم می‌نویسند، خواسته‌ها، امیال، آرزوها، تنش‌ها، واکنش‌ها و ... بعد از چند سال، این نوشته‌ها خواندن دارد. باید خواند و فهمید به کدام هدف رسیده‌ایم، کدام آرزو و میل را داشته‌ایم که

امروز اصلاً در موردش فکر هم نمی‌کنیم! چه آینده‌ای برای خودمان تصور می‌کردیم و اکنون در آن قرار داریم یا نه. واقعاً به رشد فردی کمک شایانی می‌کند. مدام نوشتن اهداف و آرزوها، به حرارت دائمی آنها کمک می‌کند. از جمله عادات افراد موفق همین نوشتن اهداف بلندشان است، آن هم نه یک بار و دوبار، بلکه روزانه و رجوع مداوم به این نوشته‌ها. این عادت موجب شفافیتی می‌شود که در مسیر حرکت هُل دهنده‌ای فوق‌العاده قوی است.

۴. هر هفته یک ساعت اینترنت قطع شود تا

بیشتر به خودمان فکر کنیم!

امروز که این کتابچه را می‌نویسم، دو ماهی است که از قطعی چند روزه تلگرام می‌گذرد. به وضوح یادم است که در آن چند روز، تمام اطرافیانم به طرز عجیبی فعالیت هایشان مفیدتر بود. حتی خود من!

ما در زنجیر اینترنت گیر افتاده‌ایم. نمی‌خواهم و نباید این انتظار را داشته باشم که به کل اینترنت را غیر مفید بدانم، اشکال از نحوه استفاده ما از این ابزار بسیار قابل است. ما بد استفاده می‌کنیم.

اگر فرهنگ استفاده از اینترنت را داشتیم، هم از آن در کارهایمان و برای سرعت بخشی به اموراتمان استفاده می کردیم و هم در جایی که نیازی به آن نداشتیم از آن جدا می شدیم.

شاید این مطلب را فقط افراد هم سن و سال من که در یک نقطه عطف تاریخ تکنولوژیک قرار داشته اند متوجه شوند. ما روزگار نوجوانی و اوائل جوانی را بدون فروغ اینترنت گذرانیدیم و تجربه های زندگی تماماً بدون آن را داریم، تجربه زندگی کاملاً با اینترنت در عصر جوانی مان را هم داریم.

هر دو تجربه های ناب است. از مهمترین تجربه های عصر بدون اینترنت، زندگی با قواعد و زمانبندی های معین تر بود. آدم ها

وقتی در کنار هم بودند، واقعاً در کنار هم بودند، موقع صحبت کردن با هم، نگاهشان به چشمان یکدیگر بود، الان نگاه‌ها به گوشی‌هاست. البته روی صحبت‌م در این بند چیز دیگری است. ما اکنون زمان کمتری می‌گذاریم تا با خودمان فکر کنیم واقعاً در زندگی با خودمان چند چندیم!

شاید قطع کردن اینترنت الزاماً به این تفکر منجر نشود، ولی خودمان می‌توانیم این برابری را ایجاد کنیم. می‌توانیم هفته‌ای یک بار همه وسایل‌مان را کنار بگذاریم و چشمان‌مان را به روی همه چیز ببندیم و به روی افکار و اطراف و اهداف‌مان باز کنیم. به روی اینکه:

در نهایت چه می‌خواهم بشوم؟
چه چیزی داشته باشم خوشحالم؟
چه طور آدمی باشم، خودم کیف خواهم کرد؟
افراد اطرافم را چقدر دوست دارم؟
در زندگی به دنبال چه چیزی هستم؟
برای چه به این دنیا آمده‌ام؟
چقدر کسب درآمد داشته باشم راضی خواهم بود؟

...

سه ماه این تجربه را داشته باشید مطمئنم که آن را دیگر کنار
نخواهید گذاشت.

۵. آرزو می‌کنم برنامه‌ریزی بهتری برای زندگی‌مان داشته باشیم

می‌گویند برای کسی که سوار بر قایق است و مقصدی را در ذهن ندارد، هر بادی که بوزد، باد موافق است. یعنی هر کسی که برای زندگی‌اش هدفی نداشته باشد، در واقع هر چه برایش پیش آید، قصد همان را داشته است. افرادی که در زندگی هدف دارند، و برای این هدف تلاش می‌کنند، برنامه‌ریزی می‌کنند و اقدامات مورد نیاز را انجام می‌دهند، رضایت بیشتری کسب خواهند کرد.

اما شاید تجربه کرده باشید که بسیاری از افراد در برنامه ریزی هایشان دچار شکست می شوند، سه دلیل برای اینکه برنامه ریزی ها به شکست منجر می شود را در یک فایل صوتی آماده کرده ام که از لینک زیر می توانید آن را دریافت کنید.

f.2barabar.com/z9

برای شما که تا اینجا همراه بودید دو هدیه دیگر هم دارم که از لینک بالا قابل مشاهده و دریافت است. منتظر شما هستم.