

۲۲۷۷۴۱

www.ketab.ir

عنصر کلیدی

۲۳ استراتژی برای رشد شخصی و توسعه فردی

نویسنده: ریحانه شوقی

عنصر کلیدی

۲۳ استراتژی برای رشد شخصی و توسعه فردی



نویسنده: ریحانه شوقی

ویراستار: تحریریه بهارسبز

طراحی داخلی کتاب: استودیوزاغ - یاسر عزآباد

طراح جلد: کارگاه گرافیک آسار

لیتوگرافی: سحر گرافیک

چاپ و صحافی: کیمیا

تهران، خیابان انقلاب،
خیابان ۱۲ فروردین، کوچه
بهشت‌آیین، پلاک ۱۰
تلفن: ۰۲۱-۲۲۶۲۹۰۱-۳
کدپستی: ۱۳۱۴۹۶۳۹۹۳
پست الکترونیک:
info@baharesabz.ir
@baharesabzpub

نوبت چاپ: اول، زمستان ۱۴۰۰

شمارگان: ۵۰۰ نسخه

قیمت: ۶۹۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۶۲-۵

حق چاپ محفوظ است.

سرشناسه: شوقی، ریحانه، ۱۳۶۶
عنوان و نام پدیدآور: عنصر کلیدی ۲۳ استراتژی برای رشد شخصی و توسعه فردی/نویسنده
ریحانه شوقی.

مشخصات نشر: تهران: بهار سبز، ۱۴۰۰.

مشخصات ظاهری: ۲۳۶ ص. ۱۴/۵×۲۱/۵ س. م.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۶۸۲۹-۶۲-۵

وضعیت فهرست نویسی: فیا

یادداشت: کتابنامه: ص. [۲۳۲] - ۲۳۶.

عنوان دیگر: ۲۳ استراتژی برای رشد شخصی و توسعه فردی.

موضوع: خودسازی

Self-actualization (Psychology)

خودشناسی

Self-perception

موفقیت

Success

راه و رسم زندگی -- جنبه‌های روانشناسی
Conduct of life -- Psychological aspects

رده بندی کنگره: BF۶۲۷

رده بندی دیویی: ۱/۱۵۸

شماره کتابشناسی ملی: ۸۴۸۹۲۵۹

اطلاعات رکورد کتابشناسی: فیا

۷	مقدمه
۱۱	می‌خواهید پروانه شوید؟! به خودتان پیله کنید
۲۵	آماده‌باشید، غافلگیر خواهید شد
۳۶	چشم‌ها را باید شست، جور دیگر باید دید
۴۶	کرم ابریشم پروانه‌ای است که اکنون باید بخزد
۷۸	من نیازمند یک «تو» هستم تا «من» بشوم
۸۸	هر کس باید راه خود را بسازد
۱۰۳	استراتژی‌های موفقیت
۲۲۰	کنترل، بازخورد و بررسی پیامدها
۲۲۳	تمام آنچه در زندگی اهمیت دارد!
۲۳۲	منابع

مقدمه

من کشته‌ام زده‌ی سفر کردن در دریا‌های ممنوعه و
پیاده شدن در سواحل وحشی‌ام.

[هرمان ملویل^۱]

تغییرات ساختاری و چالش‌هایی که جهان جدید با آن روبه‌روست باعث شده است تا ما به عنوان انسان‌های حاضر در چنین عصری پیوسته نیاز به تغییر و رشد داشته باشیم، دانش و مهارت‌هایی که تا دیروز از آن‌ها استفاده می‌کردیم تا زندگی خود را به پیش ببریم، امروز دیگر کم‌رنگ شده‌اند و یا کاربردی ندارند، از سویی برای استفاده از بسیاری از تکنولوژی‌های روز باید توانایی‌هایی جدید کسب کنیم، سبک زندگی، شیوه‌ی ارتباطات و مهارت‌های شغلی ما هرروز در حال تغییر هستند و ما باید بتوانیم به سرعت با آن‌ها همسو شویم. جهان امروز نه بر پایه مواد خام و دارایی‌های مادی که بر پایه توانمندی‌های خاص انسانی، مانند توانایی گردآوری اطلاعات، خلاقیت و نوآوری، پایه‌ریزی شده است و ثروت و قدرت از گذار از این رهگذر میسر می‌شود. به هرروی چه شما شاغل در یک سازمان باشید و چه یک فرد در جست‌وجوی شغل و چه مالک یک

کسب و کار یا در حال راه اندازی آن فرقی نمی‌کند، نیازمند این هستید تا بتوانید پیوسته خودتان را به روز نگه دارید و مهارت‌ها، دانش و توانمندی‌های خودتان را توسعه بدهید. هر حرفه و شغل به یکسری شایستگی‌ها نیاز دارد که باید به آن مجهز شوید، یک فرد خانه دار باشید و یا یک دانشجو، کارمند یا کاسب، طراح یا تولیدکننده و ... فرقی ندارد، درنهایت می‌خواهید آتی بشوید که باید باشید.

از سویی میل ذاتی انسان به کمال و پیشرفت او را ناخواسته به این مسیر سوق می‌دهد تا هرروز بهتر از دیروز باشد. اینجا بحث بر سر این است که بسیاری از ما راه و روش توسعه دادن شایستگی‌های خودمان را نمی‌دانیم، ما می‌خواهیم و در تلاشیم که رشد داشته باشیم و توسعه پیدا کنیم اما هر بار با شکست مواجه می‌شویم و یا هر از جایی درمی‌آوریم که خواست و ترجیح ما نبوده است.

ما ترجیحات و خواسته‌های واقعی و مورد نیازمان را نمی‌شناسیم و نمی‌دانیم آنچه انجام می‌دهیم دقیقاً همان کاری است که باید انجام دهیم یا خیر؟ فرض کنید در کنار یک بزرگراه فردی تصادف کرده است، نیاز واقعی او چیست؟ خواست او چیست و آنچه باید انجام شود کدام است؟

او تشنه است و طلب آب می‌کند؟ این نیاز اوست، اما آیا یک نیاز واقعی است؟ آیا نیازی است که برآورده شدن آن به صلاح اوست؟ می‌خواهد بنشیند، آیا این نیاز اوست؟ آیا برآورده شدن این نیاز در مسیری است که برای او پیروزی و موفقیت به ارمغان بیاورد؟ یا حتی یک نیاز واقعی است؟ او درد دارد، درخواست مسکن می‌کند، آیا این نیاز اوست و آیا برآورده شدن این نیاز به نفع اوست؟

پاسخ پرسش‌های این مثال، کاملاً واضح است، حداقل اگر شما یک دوره مقدماتی کمک‌های اولیه گذرانده باشید، می‌توانید به این پرسش‌ها پاسخ بدهید، اما آیا تمام مسائل زندگی ما هم به همین گونه هستند و پاسخ آن‌ها به همین وضوح و روشنی باکمی دانش در دسترس است؟

می‌توانیم بگوییم که این طور نیست، ما در حقیقت نمی‌توانیم در پاسخ

به نیازهای متنوع زندگی به همین صراحت پاسخ بدهیم. خیلی از مشکلات و چالش‌های زندگی به شکلی است که راه‌حلی مشخص و واضح ندارد. انسان امروز با توجه به شرایط خاص محیطی‌اش و با توجه به ویژگی‌های ذاتی‌اش نیازمند توسعه یافتن است دیگر نظام خانواده و یا سیستم آموزشی به‌مانند گذشته نمی‌تواند برای او کافی باشد، به همین دلیل او باید برای توسعه خود دست‌به‌کار شود، به این سبب شاید مناسب‌ترین واژه‌ای که بتوانیم برای این موضوع پیدا کنیم، واژه‌ی توسعه فردی^۱ باشد.

توسعه فردی یک فرایند مستمر است که در آن پیوسته وضعیت موجود و مطلوب را در حوزه‌ی موردنظر خود قیاس کرده و برای رفع این شکاف نیازهای شناسایی شده را رفع می‌کنیم. این فرایند به فرد کمک می‌کند تا در خصوص دانش، عملکرد و یا موفقیت‌های خود فکر کند و برای ارتقا و پیشرفت فردی خود برنامه‌ریزی کند.

البته ذکر این نکته ضروری است که واژه‌ی توسعه‌ی فردی تاکنون بیشتر برای توسعه‌ی توانمندی‌های شغلی افراد در سازمان به‌کار می‌رفته است، اما از آنجاکه این واژه لزوماً بار سازمانی نداشته و می‌تواند به افراد عادی که در تلاش برای توسعه خود هستند نیز گسترش یابد ما آن را به‌عاریت گرفته و تعریف این واژه را با استفاده از تعاریف ارائه‌شده توسعه‌ی فردی در کتب و مقالات مختلف این حوزه ارائه خواهیم کرد.

از سویی قبل از شروع نگارش این کتاب از یک جامعه صدوپنجاه‌نفری که در سنین بین بیست الی شصت و پنج سال قرار داشتند این پرسش به‌عمل آمد که دانستن چه چیزی درگذشته باعث می‌شد تا آن‌ها رفتاری متفاوت با امروز نشان دهند و به عبارتی به موفقیت‌های بیشتر و رضایت بیشتری از زندگی دست پیدا کنند.