

## ۷ نکته برای رشد شخصی



رشد شخصی یک سفر مادام العمر است. افرادی که عمداً قصد دارند زندگی خود را از طریق رشد و توسعه خود غنی کنند، شادتر و موفق تر هستند و روابط بهتری دارند. در این مقاله توضیح می‌دهیم که چرا رشد شخصی برای حرفه شما مهم است و نکاتی را فهرست می‌کنیم که به شما کمک می‌کند در مسیر پیشرفت شخصی شروع کنید.

### چرا رشد شخصی مهم است؟

از نظر فکری، اخلاقی، جسمی یا همه موارد فوق، رشد شخصی نتیجه مستقیم تلاش‌هایی است که برای بهبود خود انجام می‌شود. هدف از رشد شخصی که گاهی اوقات به عنوان خودسازی یا خودشکوفایی از آن یاد می‌شود، بهبود عادات، رفتار، اعمال و واکنش‌های فرد است. برخی از نمونه‌های توسعه شخصی عبارتند از:

- یاد بگیرید که خشم خود را کنترل کنید.
- یادگیری غلبه بر میل به تعویق انداختن کار
- از طریق ورزش و یک رژیم غذایی سالم برای بدن خود وقت بگذارید.
- یادگیری ترک عادت تنبلی
- یاد بگیرید که با ملاحظه‌تر باشید.
- یاد بگیرید که مسئولیت‌پذیرتر شوید.
- توسعه مهارت‌های جدید و یادگیری چیزهای جدید
- تغییر طرز فکر
- اتخاذ نگرش مثبت‌تر

### استراتژی‌های رشد شخصی

در حالی که مسیر رشد شخصی هر فرد متفاوت است. در اینجا چند عادت وجود دارد که می‌توانید برای شروع تحول خود اتخاذ کنید:

## ۱. به یادگیری ادامه دهید

توانایی و تمایل به یادگیری مهارت قدرتمندی است که می‌تواند تأثیر مثبتی بر بسیاری از زمینه‌های زندگی شما از جمله زمینه‌ی حرفه‌ای داشته باشند. یادگیری می‌تواند به معنای سنتی از طریق خواندن یا مطالعه، یا به معنای بیشتر بین فردی از طریق گوش دادن صورت گیرد. در هر صورت، این یک جنبه حیاتی از توسعه شخصی است. آموزش و پرورش همیشه پیامدهای اقتصادی داشته است. امروزه، بیش از هر زمان دیگری منابع برای افرادی وجود دارد که به دنبال گسترش دانش خود هستند. چه از برنامه‌های رایگان آنلاین یا منابعی مانند کتابخانه استفاده کنید، فرصت‌های زیادی برای یادگیری وجود دارد.

یکی دیگر از جنبه‌های مهم یادگیری گوش دادن است. گوش دادن یک ابزار یادگیری قدرتمند است که به شما کمک می‌کند مهارت‌ها و روابط بین فردی خود را توسعه دهید. از طریق گوش دادن به تجربیات و نظرات دیگران است که می‌توانید درک خود از جهان و جایگاه خود را در آن گسترش دهید.

## ۲. زمانی را برای کارهای داوطلبانه در نظر بگیرید.

فرصت‌های داوطلبانه راهی فوق‌العاده برای انجام کارهای خوب، یادگیری مهارت‌های جدید و دستیابی به دیدگاه‌های ارزشمند است. در حین کار داوطلبانه، مهارت‌هایی وجود دارد که یک هماهنگ‌کننده داوطلب دوست دارد به شما آموزش دهد، اما در غیر این صورت ممکن است هرگز آنها را یاد نگیرید. کمک به دیگران همچنین می‌تواند با افزایش توانایی شما در همدلی و همچنین با گسترش جهان بینی به پیشرفت شخصی شما کمک کند.

## ۳. چیزها و مکان‌های جدید را تجربه کنید

مانند کار داوطلبانه و یادگیری، سفر نیز بخش مهمی از دستیابی به دیدگاه است. به راحتی می‌توان فراموش کرد که افراد و مکان‌هایی وجود دارند که کاملاً با آنچه شما به آن عادت کرده‌اید متفاوت هستند. سفر می‌تواند فرآیندهای فکری، حواس و رشد شخصی شما را به چالش بکشد. اگرچه سفرهای بین‌المللی بیشترین انگیزه را به شما می‌دهد، اما لازم نیست برای دیدن چیزهای جدید به کشور دیگری بروید. گاهی سفر به یک شهر دیگر خلاقیت و شادی را به شما القا می‌کند.

## ۴. خلاق باشید

خلاقیت باعث افزایش خودآگاهی می‌شود که جنبه مهمی از رشد و توسعه شخصی است. با طراحی، نوشتن، عکاسی، نواختن موسیقی، بازیگری یا هر کار خلاقانه دیگری، متوجه خواهید شد که عمل خلق کردن بسیار جذاب است و در نهایت، بسیار مهمتر از نتیجه نهایی است.

## ۵. سلامتی خود را در اولویت قرار دهید.

رشد شخصی مستلزم تعهد و انضباط شخصی است. این بدان معناست که به جای آنچه آسان است، آنچه برای شما خوب است اولویت‌بندی کنید. رفتار با دقت و احترام با بدن بخش مهمی از رشد فردی شماست. رشد شخصی یک تلاش فعالانه و مستلزم قدرت و استقامت است. اولویت دادن به سلامتی مانند خوردن یک رژیم غذایی متعادل و سالم و ورزش است. خواب کافی و مصرف ویتامین‌هایتان است. یک سبک زندگی سالم فواید بسیاری را به همراه خواهد داشت، یکی از آنها این است که دیدگاه شما کاملاً برای بهتر شدن تغییر خواهد کرد.

## ۶. زندگی خود را ارزیابی کنید

خودآگاهی یک جنبه کلیدی رشد شخصی است، بنابراین مهم است که برای ارزیابی کامل زندگی خود کمی زمان بگذارید. در اینجا چند سؤال مهم وجود دارد که باید از خود بپرسید که به شما در ارزیابی مؤثر زندگی کمک می‌کند:

الان زندگی‌تان چگونه است؟ از چه حوزه‌هایی راضی هستید؟ چه حوزه‌هایی را نیاز به بهبود می‌دانید؟

دوست دارید زندگی شما چگونه باشد؟ چگونه امیدوار هستید که خود را بهبود بخشید، و چرا انجام این کار مهم است؟ چگونه این تغییرات را انجام می‌دهید، و برای انجام این کار چه نیازی دارید؟ چه دانش و تجربیاتی به پیشرفت شخصی شما کمک می‌کند؟ زمانی را صرف جستجوی منابعی کنید که در طول سفر به شما کمک کنند.

جدول زمانی شما چیست؟ فهرستی از فعالیت‌ها و چیزهایی که دوست دارید تجربه کنید تهیه کنید و نقاط عطف ایجاد کنید تا پیشرفت خود را پیگیری کنید.

هنگامی که با کمبودهای خود مواجه شدید، برای بهبود آنها برنامه ریزی کنید. آگاه بودن تنها بخشی از مبارزه است. ایجاد تغییر و رشد خود مستلزم اقدام است، پس با برداشتن گام‌های کوچک برای بهبود وضعیت خود در زندگی شروع کنید.

## ۷. زمان خود را مدیریت کنید

اتلاف وقت بسیار آسان است و بیشتر ما هر روز ساعت‌ها بدون اینکه متوجه باشیم این کار را انجام می‌دهیم. ممکن است احساس کنید که وقت ندارید، اما این احتمالاً فقط یک توهم است. شما زمان دارید، فقط باید نحوه صرف آن را اصلاح کنید. اولویت دادن به رشد شخصی، نحوه گذراندن اوقات فراغت را به شدت تغییر خواهد داد. در اینجا برخی از فعالیت‌های متداول اتلاف وقت، و نحوه بازسازی آنها به نفع پیشرفت شخصی خود آورده شده است:

کمتر تلویزیون تماشا کنید و زمانی که تماشا می‌کنید، واقعاً روی تماشای برنامه‌ها و فیلم‌هایی که دوست دارید تمرکز کنید، به جای اینکه چیزهایی را که واقعاً به آن علاقه‌ای ندارید زیاد تماشا کنید.

مدت زمانی را که بی هدف صرف گشت و گذار در اینترنت می‌کنید را کاهش دهید. در نظر بگیرید که یک تایمر تنظیم کنید تا از مدت زمان گذشته آگاه شوید.

در رفت و آمد خود تجدید نظر کنید و به جای رانندگی از اتوبوس استفاده کنید. سپس می توانید از این زمان برای خواندن، مدیتیشن یا گوش دادن به پادکست‌ها و یادگیری اطلاعات یا مهارت‌های جدید استفاده کنید.

تعدادی از دوستان خود را دور هم جمع کنید تا یک پاتوق بدون فکر را به چیزی سازنده تر و/یا مولدتر تبدیل کنید، مانند کار داوطلبانه، گذراندن وقت در طبیعت با پیاده روی، انجام یک ورزش یا شرکت در کلاس با هم.