

به نام خدا

برنامه ریزی توسعه فردی

دفتر توسعه فناوری سلامت - کارگاه دوم - بخش چهارم

علت این که همچنین عنوانی را در مطالب کارآفرینی اضافه کردیم، این است که ما معتقدیم، کارآفرینی یک راه حل توسعه فردی، محلی و اجتماعی است. این راه حل توسعه در بخش فردی، کاملاً مربوط به اقدامات فردی است. افراد توسعه پیدا نمی کنند و موفق نمی شوند، جز این که بتوانند شناخت خوبی از توانایی ها و امکانات خود داشته باشند. اهداف مناسبی داشته باشند و بتوانند برای رسیدن به آن اهداف برنامه ریزی کنند. تمام این چیزهایی که به عنوان مقدمه گفتیم، در مفهوم و روش هایی از برنامه ریزی خلاصه می شود که به عنوان برنامه ریزی توسعه فردی نامیده می شود. ما می خواهیم از برنامه ریزی توسعه فردی در مسیر کارآفرینی استفاده کنیم. کارآفرینی خاص و آرزوی برخی از افراد هست. ما گفتیم اگر بخواهیم وارد دنیای کارآفرینی شویم باید یک سری ویژگی ها را داشته باشیم. برای شناخت آن ویژگی ها باید به خودآگاهی برسیم. که بتوانیم براساس آن مسیر شغلی خود را انتخاب کنیم. اولین ابزاری را که برای شناخت خود ارائه کردیم، جدول علایق و مهارت ها بود. گفتیم در یک بعد از این جدول تمام علایق خود را از بالاترین به کمترین مشخص کنیم. در مقابل آن ها نیز مهارت ها را بنویسیم. و از این جدول نمودار علایق و مهارت ها را به دست بیاوریم و ببینیم که چطور شغل های خود را جانمایی کنیم.

از جدولی که علایق و مهارت ها را بیان کردیم، می توانیم جدول توزیع مشاغل را به دست آوریم. گفتیم در باکسی که پایین و سمت چپ است، کارهایی هستند که باید از آن ها پرهیز کنیم چون نه علاقه داریم و نه مهارتی در انجام آن ها داریم. در باکس بالا و سمت چپ، کارهایی را داریم که مهارت داریم ولی علاقه نداریم. این ها کارهایی هستند که باید کمتر به آن ها بپردازیم. در باکس پایین و سمت راست، کارهایی را می بینیم که علاقه مندی زیاد و مهارت کم داریم. که باید مهارت خود را در آن ها توسعه دهیم. باکس بالا و سمت راست، باکس ایده آل ما است. هم مهارت و هم علاقه زیاد داریم. این ها دستاوردهای ما هستند و در محیط بیرونی ما وجود ندارند. کاملاً درونی هستند. براساس اینکه ریشه بسیاری از سوالات و مشکلات و عدم توسعه یافتگیمان در فرد فردمان هست، به اینکه بتوانیم از ابزارهایی استفاده کنیم که مسیر شناخت خود و بلوغ ذهنیمان را طی کنیم، تاکید داریم.

گفتیم به روش وظیفه ای، زندگی به دو گروه زندگی شغلی و تحصیلی تقسیم می شود. در زندگی تحصیلی وقت خود را صرف یادگیری و توسعه مهارت ها می کنیم. در بخشی از سن ما حجم زندگی تحصیلی بیشتر است و بعد از آن حجمش کمتر شده و زندگی شغلی نقش پررنگ تری را پیدا می کند.

برای زندگی شغلی سه گزینه پیش رو داریم که عبارتند از:

- استخدامی. نوعی از زندگی که انرژی و زمان خود را در طول مشخصی از عمر می فروشیم و در ازای آن حقوق دریافت می کنیم.

- خوداشتغالی، مانند شغل پزشکان و وکلا که تخصص خاصی را دارند.
 - کارآفرینی، راه اندازی کسب و کار، پیاده کردن ایده های نو و توسعه کسب و کار است.
- برای اینکه بین این سه زندگی شغلی درنهایت بتوانیم خوب انتخاب کنیم، باید خود را بهتر بشناسیم و بتوانیم براساس ویژگی ها و توانمندی ها، اهداف و آرزوهای خود برای آینده برنامه ریزی کنیم.
- اولین گامی که برای برنامه ریزی توسعه فردی لازم است برداشته شود، خودآگاهی است. خود انسان مفهوم پیچیده ای است که ما از آن مفهوم پیچیده ای مانند عزت نفس، اعتماد به نفس، احترام به نفس و ... مشتق می شوند. اولین گام برای تعیین هدف و برنامه ریزی برای آینده، شناخت خودمان است. بدانیم که چه چیزهایی را داریم و چه چیزهایی را نداریم، چه ویژگی های مثبت و نقاط قوتی داریم و چه کارهایی در توان انجام ما نیستند. خودآگاهی فرآیندی زمان بر است که در طول زندگی براساس تجاربی که ما انجام می دهیم به دست می آیند.
- خود آگاهی یعنی این که ما در ورای زمان و شرایط ذهنی بدانیم چه توانایی هایی داریم و مقهور شرایط در زمان مشخص نشویم. ما براساس شناخت خود و تعیین وضعیتمان به خودآگاهی می رسیم، براساس آن به خود تنظیمی می رسیم و سپس به توسعه فردی می رسیم و دوباره این چرخه می تواند ما را توسعه دهد. درحقیقت براساس این خودآگاهی ما تنظیم می کنیم در مسیر موفقیت باشیم.
- مواردی که ما در خود آگاهی باید در نظر بگیریم موارد مربوط به نیازهای ما، مهارت ها، علایق فردی، ارزش ها و آمال و آرزوهای ما هستند. برای رسیدن به خودآگاهی باید هر یک از این ها را درمورد خود تعریف کنیم. مهارت هایی که تا به امروز کسب کرده ایم، درحقیقت منابع ما برای رسیدن به توسعه فردی هستند. انسان ها براساس محیط هایی که در آن ها شکل گرفته اند، ارزش های متفاوتی دارند.

اجزایی که برا توسعه فردی به کار می روند عبارتند از:

1. خودآگاهی
2. دانش نسبت به خود
3. شناخت هویتمان
4. توانایی هایمان
5. پتانسیل هایمان
6. سرمایه های انسانی
7. کیفیت زندگی
8. آرزوها

9. چیزهایی که درباره آینده می خواهیم به بهترین شکل فکر کنیم.

عزت نفس یکی از ویژگی های نفس (خود) است. عزت نفس یعنی به توانایی ها و ارزش های خودمان اعتقاد داشته باشیم. یعنی حدی از علاقه ای که خود را قبول داریم و به خود احترام می گذاریم. هرچقدر این حد بالاتر باشد، شما نتایج بهتری را از خود انتظار دارید. و احترام بیشتری به خود می گذارید. عزت نفس غرور یا خودبرتربینی نیست. عزت نفس یعنی کارهایی که ما می توانیم انجام دهیم. اعتقاد به توانایی ها و علایقمان. عزت نفس شامل شناخت و پذیرش و دوست داشتن فرد توسط خودش هست.

برای داشتن عزت نفس بالا باید بتوانیم تصویری از خود را در ذهن داشته باشیم. ترسیم این تصویر نتیجه فرایند اولیه خود شناسی است. برای ترسیم این تصویر نیاز به یک سری عوامل داریم که عبارتند از:

1. ارزش ها و باورها: ارزش های ذهنی ما چیزهایی هستند که مسیر بایدها و نبایدهای ما تعیین می کنند.

2. حس خوشبختی فرد

3. توانایی های ارزشی فرد

4. اخلاقیات و مسائل مذهبی و ایدئولوژیک

5. ظاهر فیزیکی

مطمئناً در این ترسیم تصویر آینده یک سری محدودیت ها نیز داریم. باید بدانیم که فرآیند خودشناسی، فرآیندی زمان بر است.

اگر نتوانیم عزت نفس خود را بالا ببریم یا بهبود دهیم، باعث می شود یک سری احساسات منفی داشته باشیم. یعنی عدم داشتن عزت نفس، یک سری پیامدهای بد دارد که عبارتند از:

- احساس تنهایی. کسانی که عزت نفس بالایی ندارند، در تعاملات اجتماعی منزوی خواهند شد.
- احساس اضطراب
- پرخاشگری
- رضایت پایین از زندگی شغلی و فردی. اگر می خواهیم به رضایت برسیم، باید عزت نفس خود را پرورش دهیم.
- مشکلات سلامتی ذهنی و بدنی

چه گام هایی باید برداریم که عزت نفس خود را بالا ببریم؟ کارهایی که می توانیم انجام دهیم عبارتند از:

- با خود گویه مثبت داشته باشید (positive self talk). گوشمان نسبت به ندای درون فعال می شود و با تکرار آن ها ترس خود را از پا گذاشتن به دنیای ناشناخته ها از بین می بریم.
- بدانید که چه چیزی را در مورد خودتان بیشتر دوست دارید. علایق خود را بشناسیم. شناختن علایق ما باعث احترام به خودمان می شود.
- با دیگران در مورد توانایی های خود صحبت کنید. یکی دیگر از کارهایی که باعث بهبود عزت نفس ما می شود این است. وقتی از توانایی هایمان صحبت می کنیم، کمک می شود مبالغه ها از بین برود و به توانایی های خود اعتماد بیشتری داشته باشیم.
- بر دستاوردهای خود متمرکز باشید. باید موفقیت هایمان را به خود یادآوری کنیم.
- برای آینده برنامه ریزی کنید. نباید مقهور آینده باشیم.

یک سری کارها نیز هستند که برای بهبود عزت نفس خود نباید انجام دهیم. این کارها عبارتند از:

- از کسی تقلید نکنید. عزت نفس یک امر فردی است، ممکن است ما نتیجه ای را که کس دیگری به آن رسیده است دوست داشته باشیم، اما تقلید شیوه زندگی صحیح نیست، زیرا افراد با یکدیگر بحث می کنند. تنها تقلیدی که بر اساس ویژگی های ما باشد، پذیرفته است.
- در مورد خود منفی فکر نکنید. نباید گویه منفی داشته باشیم.
- خود را فراموش نکنید. باید به خود احترام بگذاریم و به خودمان فکر و رسیدگی کنیم. فیزیک انسان مهم ترین چیزی است که در دنیا داریم.
- اگر موفقیتی را برای خود قایل نیستید به عنوان شکست آن را در نظر نگیرید و به عنوان تجربه به آن نگاه کنید

داشتن عزت نفس برای ما یک سری نتایج خواهد داشت که عبارتند از:

- مسولیت پذیری
- احساس افتخار بر اساس انجام موفق کارها
- برخورد مثبت و با علاقه با چالش ها
- بیان آزاد هیجانات
- احساس تاثیر گذاری بر افراد اطراف ما
- تحمل موانع و چالش ها در زندگی

برنامه توسعه فردی که یک سری مقدمات را درموردش گفتیم، باید شامل سه جزء باشد. درحقیقت باید سه مرحله را برای آن در نظر بگیریم. ما باید یک چشم انداز درباره آینده خود داشته باشیم. بخشی از این چشم

انداز مربوط به تصویری است که از آینده خود ترسیم می کنیم. این تصویر آینده، قسمتی را در حال امروز ما و توانایی هایمان دارد و آنچه که دوست داریم در تصویر آینده می رود. بعد از آن براساس چشم اندازی که داریم باید اهدافی که مشخص، شفاف و قابل اندازه گیری هستند را ترسیم کنیم. قابل اندازه گیری بودن هدف این کمک را می کند که بتوانیم سیستم های بازخورد و فیدبک را داشته باشیم و اگر جایی از مسیر رسیدن به هدف منحرف می شویم، بتوانیم به اهداف برگردیم. پس از تعیین اهداف، نیاز به یک برنامه اقدام داریم که بتوانیم به هریک از آن اهداف برسیم.

بعد از عزت نفس، نیاز به یک ویژگی نفسی دیگر داریم که آن اعتماد به نفس است.

- در یک تعریف ساده اعتماد به نفس عبارت است از احساس قدرت و باور به این که فردی ارزشمند هستید.
- مورد مهم این است که شما فکر کنید چه کاری را قادر به انجام هستید
- هر چه قدر اعتماد به نفس بالاتری داشته باشید موفقیت های بیشتری می توانید به دست بیاورید
- اعتماد به نفس تاثیر بسیار زیادی در درک افراد از شما دارد
- برای ساختن اعتماد به نفس در زمینه شغلی، سلامتی فردی و تحصیلی از راه هایی که در این زمینه ثابت شده اند استفاده کنید

راهکارهایی را برای تقویت اعتماد به نفس نیز می توانیم در نظر بگیریم که عبارتند از:

- از گفتگوی مثبت با خود استفاده کنید.
- دانش و مهارت خود را افزایش دهید.
- از اشتباهات درس بگیرید.
- از خودتان توقع موفقیت داشته باشید.
- بر خجالت غلبه کنید.
- در زمینه موفقیت خود مسولیت پذیر باشید.

گفتیم برای اینکه بتوانیم آینده خود را ترسیم کنیم، باید بتوانیم تصویرسازی کنیم. حال به این مفهوم می پردازیم:

- تصویر سازی تکنیکی هست که ما برای تصور آینده از اهدافی که در سر داریم استفاده میکنیم
- تصویر سازی به معنی این است که ما از آنچه که برای ما در آینده مطلوب است تصویری در ذهن بسازیم و خود را در آن آینده متصور شویم
- چشمان خود را ببندید و خود را در زمان موفقیت تصور کنید

- در هنگام تصور آینده سعی کنید ذهن خود را از اضطراب، استرس، افسردگی، ناراحتی و عصبانیت خالی کنید

- به یاد داشته باشید تصویر سازی از آینده یک فرایند به اندازه عمر شماست

در برنامه ریزی توسعه فردی، بعد از اینکه تصویری از آینده مطلوب رسم کردیم، مهم ترین چیزی که نیاز داریم تعیین اهداف فردی هستند. تمام افراد موفق اعم از ورزشکاران، محصلین و صاحبین کسب و کار دارای هدف هستند. این هدف باید یک سری ویژگی ها داشته باشد که عبارتند از:

- اهدافی که به روشنی تعریف شده اند

- این اهداف تعیین کننده خواسته دقیق آن ها است

- بر اساس این اهداف آنها اقدامات لازم برای رسیدن به هدف را تعریف می کنند

برای اینکه بتوانیم فرآیند هدف گذاری را راحت کنیم و همیشه از این تکنیک خوب استفاده کنیم، سیستمی از هدف گذاری هست که ما می گوئیم اهداف اسمارت. هر بخش این سیستم با توجه به حروف انگلیسی کلمه اسمارت صورت گرفته است که عبارتند از:

1. باید بدانیم چه کاری را می خواهیم انجام دهیم؟

2. قابل سنجش و اندازه گیری بودن هدف

3. قابل دستیابی بودن هدف

4. مرتبط باشند. اهداف مرتبط با چشم انداز باشند.

5. باید زمان مشخص داشته باشیم.

وقتی در حال تعیین هدف هستیم، باید جنبه های مهم زندگی شخصی خود را در نظر بگیریم. این جنبه ها عبارتند از:

- شغل

- تحصیل و آموزش

- وضع مالی زندگی فردی

- روابط اجتماعی (خانوادگی، دوستان و همکاران)

- سلامت

- علایق و تفریحات



تصویر بالا نشان می دهد که ما برای توسعه و ایجاد برنامه اقدام، چطور باید حرکت کنیم. در این هرم موارد زیر را داریم:

1. چشم انداز
2. ماموریت
3. تعیین اهداف کاملا روشن
4. راهبردها
5. تاکتیک ها
6. برنامه عملیاتی

در تعیین توالی از چشم انداز به سمت برنامه عملیاتی نگاه های مختلفی وجود دارد که می تواند کوتاه ت باشد.



در نگاه کوتاه مدت به مسیر توسعه فردی، می توانیم طبق هرم بالا نگاه کنیم. در راس این هرم هدف را داریم. اهداف بلند مدت. این اهداف را در فرآیند زندگی به اهداف کوتاه تر تبدیل کنیم. سپس راهبردها و اقداماتی که تعریف می شوند را داریم. مهم ترین قسمتی که در هر برنامه ریزی و هر مسیر رشد و توسعه باید داشته باشیم، بازخورد تعریف می کنیم. کار بازخورد این است که بعد از طی مقداری از مسیر نگاه می کنیم که آیا برنامه ها و اقدامات ما در مسیر هدف ما هستند؟ آیا میزانی موانع برطرف شده اند؟ آیا میزانی از دستاوردها را داریم؟ بازخورد کمک می کند، اهداف ما در مسیر اهداف بلندمدت باشند.

آری
کتابخانه
دوم - بخش چهارم