

سیری در کمال فردی

نام کتاب: سیری در کمال فردی
نویسنده: کنت بلانکار
مترجم: محمد رضا آل یاسین
گردآوری کننده: اعظم نجار پور

پیش در آمد: به راستی مقصود نهایی ما از زندگی چیست؟ اگر رسالت خود را در زندگی تعیین نکرده اید و تنها به اهدافتان می اندیشید، پس از آن که به همه آنها دست یافتید و به اوج موفقیت رسیدید از شور و شوق می افتید و به انسان نیم مرده ای تبدیل می شوید.

تفاوت هدف و مقصود: هدف چیزی است که به سویش نشانه می رویم و هنگامی که آن را می زنیم یعنی دیگر به آن رسیده ایم و به عبارت بهتر راه به پایان برده ایم؛ اما مقصود، بی نهایتی مستمر و مستقل از زمان است که تنها جهت را می نمایاند و فقط می توان با آن هم سو شد.

استیو کاوی می گوید: «رسالت را نمی توان تعیین کرد بلکه باید آن را کشف کرد.»

چگونه رسالت خود را تعیین کنیم؟

عبارتی که رسالت ما را تعیین کند باید دارای سه بند باشد:

بند اول را با تمام جامعه بشریت مشترک و آن شناخت، اتصال و هماهنگی با نیروی بزرگتر و نیرومند تر از همه ماست. بند دوم را نیز با تمام بشریت سهیم هستیم. این معنا که ایثار پیشه کنیم و با رفتار و گفتار خود، دنیا را برای خود و دیگران بهتر و دلپذیرتر کنیم و تمام تصمیماتمان آکنده از عشق و ایثار و صداقت و حق شناسی باشد. بند سوم تعیین رسالت به شغل و حرفه مربوط است.

ارزشها

ارزش های شما در زندگی چیست؟ تنها زمانی خود را موفق، کامیاب و شادمان خواهید یافت که براساس معیارهای خود زندگی کنید.

۲۰ مورد از ارزش های زندگی تان که بیشترین رضایت و خوشنودی را در شما فراهم می کنند بنویسید، سپس ۵ مورد از مهمترین آنها را انتخاب کنید.

هدف گذاری

پره اول گردونه کمال عبارتی است که مفهوم رسالت شماست و مسیر این گردونه را تعیین می کند. پره دوم هم به ارزش ها تعلق دارد و نیروی مورد نیاز را برای به حرکت در آمدن گردونه به سوی کمال فردی تامین می کند. پره سوم آن اهداف هستند که ایستگاه های بین راه این سفرند. هر تلاش و کوششی حاصل توجه به هدفی انگیز است.

پنج گام اساسی برای هدف گذاری موثر (مدل پنج گام SMART)

۱- اهداف خود را دقیق و روشن بیان کنید.

- ۲- انگیزه هدف هایتان را مشخص کنید . بعضی اهداف مانند اهداف ورزشی در خود شور و هیجانی دارند اما برای برخی دیگر مانند کاهش وزن هیچ انگیزه ای وجود ندارد ، در چنین شرایطی است مه یاید برای خود نوعی پاداش تعیین کنید تا کشش لازم را به وجود آورید .
- ۳- در انتخاب هدف ها واقع بین باشید .
- ۴- هدف های عمده و اساسی زندگی خود را تعیین کنید .
- ۵- هدف ها باید قابل پیگیری باشند . سنجش دقیق میزان پیشرفت به سوی هدف قهرمانان است . با رسم جدول و نمودار میزان پیشرفت را پیگیری کنید .

Specific : دقیق و روشن

Motiuational : دارای انگیزه

Attainable : واقع بینانه

Releuant : عمده و اساسی

Trackable : قابل پیگیری

نیروی تخیل ابزاری سریع برای رسیدن به هدف

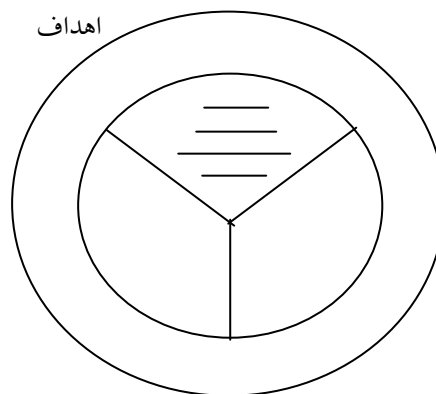
وضعیت مطلوب خود را در یک روز جمعه درده سال دیگر مجسم کنید و به این پرسش ها پاسخ دهید :

- ۱- اگر علاقه به تغییر محل زندگی خود دارید ، ده سال دیگر در چنین روزی کجا را مایلید در نظر بگیرید ؟
- ۲- میل دارید به چه کسی زندگی کنید ؟ آیا قصد ازدواج و بچه دار شدن را دارید یا خیر ؟
- ۳- شوق انجام چه کاری را دارید ؟ با ذکر جزئیات از لحظه بیداری تا لحظه ای که می خوابید ، ساعت به ساعت آن را توصیف کنید .
- ۴- با استفاده از این تکنیک می توانید تصویر یک روز ایده آل را در سه ماه ، یک سال یا پنج سال آینده در تصویر خود ببینید اما فراموش نکنید که هدف های شما در ده سال آینده با هدف های ۵ سال آتی باید کاملا متفاوت باشند زیرا در آینده دورتر شما از آموخته و تجربیات بیشتری بهره مند خواهید بود . پس از آن ۵ هدفی را که رسیدن به آنها بیشترین تاثیر را بر زندگی شما خواهد گذاشت برگزینید و پس از کنترل کردن بامدل SMART آن را به گردونه کمال منتقل کنید و گردونه را کامل کرده موجهی فراهم آورید تا به سوی کمال هدایت شوید .

گردونه کمال شما :

رسالت

ارزش ها



مدل ها گام price

- ۱- مشخص کردن چارچوب دقیق عملکرد یا رفتار (Pinpoint)

محدوده اجراء عملکرد خود را به طور دقیق و روشن تعیین کنید . فضاهایی را در نظر بگیرید که قابل سنجش و اندازه گیری باشند و بتوانند کانون توجه قرار گرفته و فعالیت هایتان را متمرکز کنند .

۲- ثبت و یادداشت عملکرد یا رفتار (Record)

اول وضعیت کنونی خود را نسبت به آن مشخص کنید . از این نقطه است که می توانید عملکرد و رفتار خود را زیر نظر گرفته به پیشرفت خود را بسنجید .

۳- سهیم کردن دیگران (Involve) : دنبال کردن یک هدف نیاز به حمایت و پشتیبانی دارد .

۴- هدایت و راهنمایی (Coach) : برای پیگیری هدف به کسی نیاز دارید که هادی و راهنمایی شما باشد . رفتار و عملکرد شما را زیر نظر بگیرد و براساس نتایج بدست آمده ، شما را تمجید و تویخ کند . همچنین خودتان نیز باید بر کار خود نظارت کنید .

۵- ارزیابی (Evalnate) : وقتی هدف را بر می گزینید تاریخی را برای رسیدن به آن تعیین کنید . زمان ارزیابی هنگامی است که به پایان مدت تعیین شده رسیده باشید .

خود سنجی

به طور کلی سطح توانایی و میزان تعهد و پشتکار شما در راه رسیدن به هدف ، در یکی از موارد زیر جای می گیرد

۱- مستقل و کارآزموده (مهارت و تعهد در سطح عالی)

اگر اطلاعات و تجربه لازم و همچنین انگیزه و اعتماد به نفس کافی دارید بدون نیاز به هدایت و حمایت دیگران به طور حتم به سر منزل مقصود خواهید رسید .

۲- مبتدی و مشتاق (مهارت ناچیز توام با تعهد عالی)

نیاز به هدایت و راهنمایی دارید .

۳- سرخورده و ناامید (وقتی تردید غالب می شود .)

بسیاری از اوقات مشاهده می شود که شخص هدفی را برای خود بر می گزیند و مشتاقانه وارد عمل می شود اما چیزی نمی گذرد که مشکلات و موانعی دور از انتظار ، او را دلزده و مایوس می کند . این احساس امری طبیعی است و شخص در چنین شرایطی باید به خود نهیبی بزند و کانونی برای راهنمایی و پشتیبانی تشکیل دهد تا وقتی از هدف دور می افتد رفتارش را به مسیر صحیح بیندازد و کارهای درستش را تحسین کند .

۴- کار آزموده و مردد (مهارت عالی و تعهد ناچیز)

محتاج مشوقی دلسوز هستید تا نقاط درخشان رفتار شما را ببیند و به محض مطابقت آنها با مسیری که به هدف می رسد شما را تحسین کند و به خود امیدوارتان نماید .

اصلاح مسیر به سوی کمال (مدل چهار گام PACT)

۱- دورنگری (Perspective) : آیا آنچه در زندگی شما می گذرد با هدف ها ، ارزش ها و رسالت شما سازگار

است ؟ برای اینکه چشم اندازی از زندگی خود داشته باشید ، لازم است که خلوتگاهی درونی برای خود بیافرینید و در سکوت و آرامش آن خلوتگاه ، رفتارتان را مرور کنید .

۲- آزادی عمل (Autonomy) : شما زمانی از آزادی عمل برخوردارید که بر زندگی و محیط اطرفتان مسلط

باشید و اختیارتان به دست همسر ، فرزندان ، رئیس ، هکار یا حتی غرایز لجام گسیخته نباشد .

۳- هم آوایی جسم (Tone) : بررسی میزان تندرستی (ورزش ، خواب کافی و....)

مفهوم تغییر در عصر موفقیت های آنی

فرآین تغییر دارای سه مرحله متوالی است :

۱- تغییر در دانش و آگاهی ۲- تغییر در دیدگاه ۳- تغییر در رفتار

هفت قدم جادویی برای تغییر رفتار

- ۱- برهم زدن الگوهای فکری: وقتی این احساس به سراغتان آمد که رفتارتان ناشیانه و ناموزن است و باعث شده است که همه دست از کار بکشند و به ریخت و قیافه شما بنگرند آن را نادیده گرفته و امری عادی تلقی کنید.
- ۲- بر آنچه از دست می دهید متاسف باشید.
- وقتی از کسی تقاضا کنید که رفتار متفاوتی را در پیش گیرید بی درنگ به زیان هایی می اندیشید که ممکن است در اثر چنین تغییری با آن روبرو شود. به بیانی دیگر در فرآیند تغییر، غم و اندوه و احساس خسران، امری طبیعی است.
- ۳- گام سوم: احساس تنهایی
- سومین واکنشی که انسان در برابر تغییر رفتار از خود نشان می دهد احساس تنهایی است. وقتی الگوی رفتاری کهنه خود را با دوستان و نزدیکان در میان بگذارید در میان بگذارید و از آنها کمک و حمایت بخواهید.
- ۴- تغییرات محدودی را برگزینید.
- هر بار فقط می توان به معدودی از تغییرات تن داد.
- ۵- توجه به منابع و امکانات
- آدمی پس از شکست الگوی رفتاری خویش، احساس می کند که وسیله و ابزاری برای ایجاد رفتار جدید ندارد.
- این ذهن شماست که حدود منابع و امکانات را تعیین می کند.
- ۶- آمادگی افراد متفاوت است.
- لرزه افراد یک گروه که هدف یکسانی دارند نباید همگام باشند بلکه باید هر کس را به فراخور استعدادش حمایت کرد.
- ۶- بازگشت به عادات قبلی
- اگر به هنگام تغییر رفتار، گاهی به اعمال قبلی خود برگشتید دلسرد نشوید زیرا چنین واکنشی کاملاً طبیعی است.
- کافی است که به خود آید و رفتارتان را به مسیر درست هدایت کنید.
- بانی خیر رفتار کنید.
- تدابیری برای یک رنگی ظاهر و باطن
- ۱- دفترچه ویژه: در بالای هر صفحه آن بنویسید: «دیروز». گردونه کمال را در پیش روی خود بگذارید. رفتار دیروزتان را با در نظر گرفتن شخصیت ایده آل خود بسنجید. کارهای خوبی را که دیروز انجام داده اید و کارهای ناشایسته تان را در این دفترچه بنویسید.
- ۲- کد اخلاق و رفتار: فهرستی از خصوصیات اخلاقی مطلوب که اگر به کار گرفته شوند می توانند شخصیت دلچسب و مطلوبی را که انتظارش را دارید بروز دهند.
- ۳- نیاپیش صبحگاهی: ستایش، اعتراف و شکرگزاری
- ۱- براساس قواعد و قوانین اجتماعی و مذهبی استوارند و تصمیم دوباره آنها آسان
- ۴- بازیابی اخلاقی: رفتار است
- ۲- موقعیت های دشوار
- ۱- آیا کاری که می کنم مجاز و شروع است و آیا با ارزش ها، رسالت و اهدافم مطابقت دارد؟
- ۲- آیا این کار منصفانه است و حق کسی را پایمال نمی کند؟
- ۳- با انجام دادن این کار، چه احساسی نسبت به خود پیدا خواهم کرد؟

اسباب سفر به سوی کمال فردی (مدل چهار گام Help)

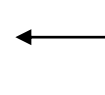
۱- شوخ طبعی (Humor)

۲- خود باوری (Esteem)

۳- توانایی گوش کردن (Listening) Explore تحقیق

مدل ۳ گام (Ear) Acknowledge تصدیق

Response پاسخ



وقتی منظور کسی را متوجه نمی شوید اول درباره سخنانش از او سوال کنید و پس از اینکه منظورش را متوجه شدید تایید کنید .

۴- تحسین کردن (Praising) : گاهی خود و دیگران را در حین اجرای یک کار درست غافلگیر کرده با یک

تحسین ، دقیقه ای شاد کنید .

مسئولیت زندگی خود را به گردن گیرید . (مدل سه گام ABC)

Activaitinig event رویدادها

Belief system نظام اعتقادی

Consequence نتیجه یابی آمد

باورها

شما اختیار تام دارید که مانند یک مرغابی که در فضای محدودی می گردد و مدام واك واك می کند پیوسته لب به شکوه بگشایید و برای توجیه کاستی ها خود همه چیز و همه کس را به باد ملامت بگیرید و در نتیجه در کار خود در جا بزنید ؛ یا همچون عقابی که از کوه ها و صخره ها می گذرد و اوج می گیرد موانع را پشت سر گذارید و تغییرات عمده ای را در زندگی خود پدید آورید .

همگام با گردونه (مدل پنج گام P)

۱- رسالت Purpose

۲- خود باوری Pride

۳- شکیبایی Patience

۴- پایداری Persistence

۵- دورنگری Perspective