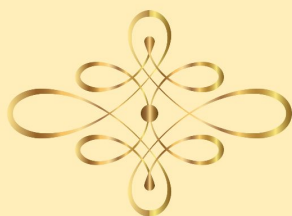


تأسیسگاه
بهبودی
بهبودی
۱۳۳۸

معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و آموزشهای اجتماعی

ده گام برای شکوفایی توانمندیها

و
بالدردن پتانسیلها



فرد موفق بودن به مثابه گنج است و رسیدن به آن «گنجینه ای» ارزشمند. اما موفق شدن و دستیابی به «موفقیت» معجزه آئی و یک شبه نیست که با اجی مجی لا ترجی آن را از آن خود کنیم. بلکه برای موفق شدن و رسیدن به موفقیت باید توانایی هایمان را بشناسیم و باورش کنیم و با تقویت آن و آزمون و خطاها در مسیر هدف حرکت کنیم. بنابراین تا زمانی که با خودتان صادق نباشید موفقیت رخ نمی دهد. اگر نیرویی شما را وادار می کند تا کیفیت زندگی خود را بهبود دهید، وارد مرحله ای تازه از زندگی

خواهید شد. در این مرحله تازه، خصوصیات و ویژگی های شما به گونه ای خواهد بود که توانایی و امکان استفاده از همه پتانسیل ها برای تان فراهم خواهد شد. در این مرحله تازه، توانایی به حداکثر رساندن نتایج حاصل از فعالیت هایتان را خواهید داشت. فرمولی ساده برای استفاده از پتانسیل ها در ادامه ارائه شده است که با آنها آشنا می شوید



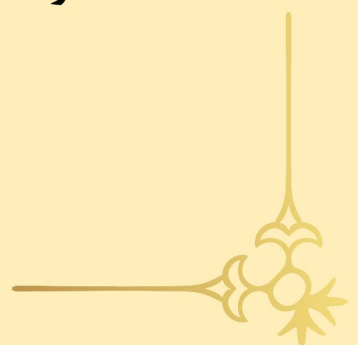
گام اول

به طور کلی اول باید مشخص کنید جایگاه فعلی تان
کجاست. پس از آن هدف و جایگاهی که قصد رسیدن به
آن را دارید مشخص کنید و در نهایت، برنامه ای طرح
ریزی می کنید که برای رسیدن به هدف تان بر اساس آن
عمل خواهید کرد. این سوال ها را از خودتان در این مرحله
بپرسید و پاسخ دهید.





- در حال حاضر کجای زندگی ام قرار گرفته‌ام؟ به چه اهدافی می‌خواهم دست پیدا کنم؟
- نسبت به جایگاه کنونی ام چه احساسی دارم و تا به اینجا به چه چیزهایی دست پیدا کرده‌ام؟
- سطح کیفی تلاش‌ها و فعالیت‌های روزانه من چیست؟
- از پس انجام چه کاری به خوبی برمی‌آیم؟ به کجا باید برسیم که احساس خوشحالی، رضایت و موفقیت داشته باشیم؟
- در حال حاضر برای چه موضوعی زیاد تلاش می‌کنم؟
- چه هدفی دارم که برای دستیابی به آن تلاش کرده باشم؟
- حوزه‌ای هست که احساس کنم پتانسیل و توانایی بیشتری برای پیشرفت داشته باشم؟ دقیقا در کدام حوزه‌ها؟
- چرا این احساس را دارم؟ چه شد که تاکنون نتوانستم در این حوزه‌ها پیشرفت کنم؟
- چگونه می‌توانم با استفاده از پتانسیل‌هایم به نتایج و بازده بهتری دست یابم؟
- چگونه می‌توانم از موفقیت‌ها و شکست‌های گذشته درس بگیرم و از این تجربه برای داشتن آینده‌ای بهتر استفاده کنم؟
- بالا بردن استانداردهای شخصی چگونه به من در دستیابی سریع‌تر به اهداف دلخواه کمک خواهد کرد؟



در ادامه وظیفه تعریف شده را به رسمیت بشناسید یا به عبارت دیگر، باید به این مسئله واقف باشید که انسان در همه طول عمر خود باید سعی کند چیزهای تازه یاد بگیرد. سعی کنید هر چیزی را که فکر می‌کنید برای دستیابی به اهداف کمک‌تان خواهد کرد، بیاموزید. سعی کنید روحیه‌ای رقابتی در خود به وجود بیاورید. هر روز باید خود را به چالش بکشید. اگر خودتان را به چالش نکشید، پیشرفت نخواهید کرد و اگر پیشرفت نکنید، عملاً امکان تغییر کردن هم وجود نخواهد داشت. اگر شما تغییر نکنید، نمی‌توانید انتظار تغییر اوضاع و شرایط را داشته باشید. به این شکل وضعیت شما همانند قبل باقی خواهد ماند و باز هم خود را از استفاده از پتانسیل‌هایتان بازخواهید داشت. برای استفاده حداکثری از پتانسیل‌ها از انتقادهای و بازخوردهای استقبال کنید چون می‌توانید از این بازخوردها برای بهبود شرایط کمک بگیرید. چه بسا بهتر است سختگیرترین منتقد، خودتان باشید. برنامه ریزی داشته باشید؛ برنامه‌ای که با استفاده از آن بتوان برای گسترده کردن مهارت‌ها، افزایش موقعیت‌ها و کسب تجربه‌های ارزشمند هم استفاده کرد.



گام دوم

پرورش ذهنیتی با ریسک‌پذیری بالا

یکی از خصوصیات که به منظور استفاده از پتانسیل‌ها باید در نظر داشته باشید، ریسک‌پذیری بالاست. درباره‌ی تصویری است که شما از خودتان در هفته‌ها، ماه‌ها و سال‌های آینده در ذهن دارید و قصد دارید شبیه به آن شوید. چنین چشم‌اندازی می‌تواند مشوق هر روزه شما برای حرکت رو به جلو باشد. فراموش نکنید که تنها در صورتی توانایی و فعالیت‌های شما منجر به دستیابی به بهترین نتایج ممکن خواهد شد که به خارج شدن از منطقه امن تان تمایل نشان دهید و ریسک‌های لازم برای دستیابی به اهداف تان را بپذیرید.



گام سوم

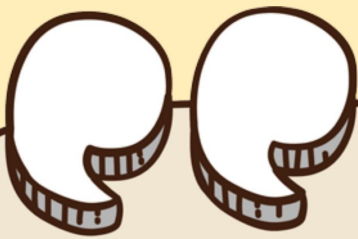
داشتن محرک فیزیکی برای ایجاد انگیزه

وجود محرک فیزیکی کمک بزرگی در ایجاد انگیزه دارد. محرک فیزیکی در واقع اشتیاق و انرژی است که از درون شما سرچشمه می گیرد، هنگام دشوار شدن شرایط با استفاده از آن می توان دوام آورد و به ادامه مسیر فکر کرد. برای به وجود آوردن محرک فیزیکی مورد نیاز، باید هدفی نهایی برای زندگی خود در نظر بگیرید. ویژگی هایی که سبب تداوم اثربخشی محرک فیزیکی می شوند، جسارت، اعتماد به نفس، عزم و اراده کافی برای رویارویی و مواجهه با مشکلات هستند.

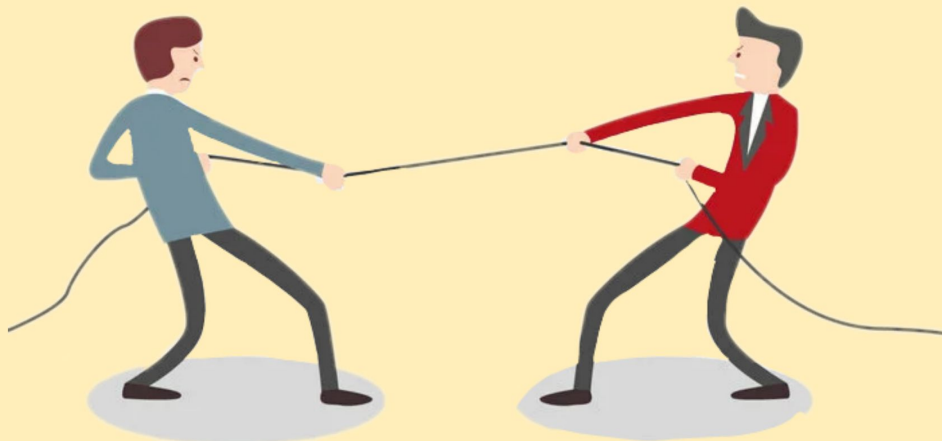
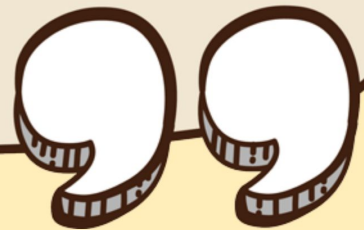


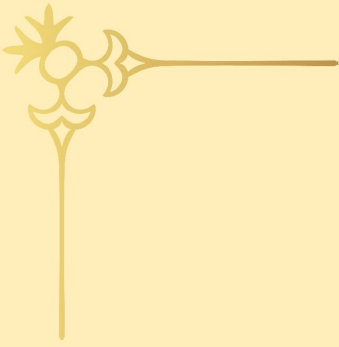
گام چهارم

به چالش کشیدن خود با داشتن روحیه رقابتی



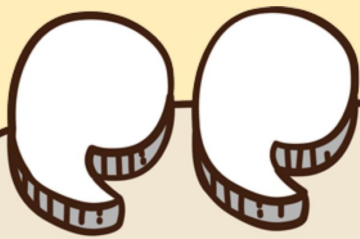
منظور دوئل همیشگی با دیگران نیست، بلکه خودتان را به چالش بکشید تا بتوانید هر روز بهترین عملکرد ممکن را از خود نشان دهید. به بیان بهتر، با خود دیروزتان رقابت کنید. می توانید از این معیار (مقایسه فعالیت های امروز با روز گذشته) برای استفاده در استاندارد سنجش کارایی خود استفاده کنید.



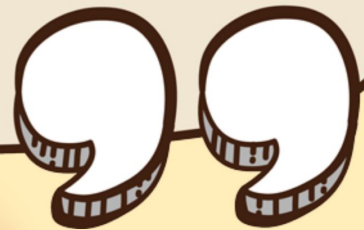


گام پنجم

داشتن چشم اندازی متعادلکننده که مشوق حرکت رو به جلو باشد



منظور تصویری است که شما از خودتان در هفته ها، ماه ها و سال های آینده در ذهن دارید و قصد دارید شبیه به آن شوید. چنین چشم اندازی می تواند مشوق هر روزه شما برای حرکت رو به جلو باشد.



گام ششم

مسئولیت پذیر بودن با استقاره از رویکرد خود انتقاری

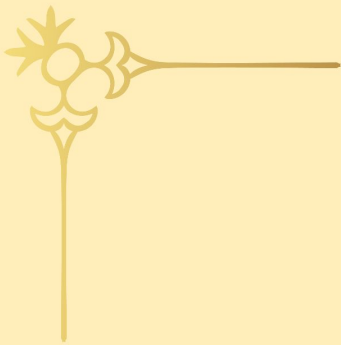
باید با خودتان صادق باشید و با دقت و جدیت، پیشرفتتان را ارزیابی کنید. تنها به این طریق قادر خواهید بود خود را در موقعیتی قرار دهید که توانایی پدید آوردن تغییراتی را داشته باشید که در نهایت زمینه ساز حرکت رو به جلو و پیشرفتتان می شوند



داشتن آرزوهای بزرگ

افراد موفق، در طول مسیرشان بارها اهدافی برای خود در نظر می‌گیرند که عملاً دستیابی به آنها غیرممکن است. شاید بتوان هدف آنها را به هدف کسی تشبیه کرد که می‌خواهد به ستاره‌ها دست پیدا کند. البته رسیدن به چنین هدفی شدنی نیست و آنها خود به این مسئله واقف‌اند. اما زمانی که ستاره‌ها هدف قرار می‌گیرند، فعالیت‌ها و تلاش به قدری زیاد می‌شود که حداقل به ماه می‌توان دست یافت





گام هشتم

اعتماد به نفس لازم برای گذر از موانع

اعتماد به نفس افراد موفق همانند افراد عادی بی ثبات نیست و از عزت نفس شان ریشه می گیرد. صرف نظر از اینکه اطراف شان چه اتفاقی رخ دهد، آنها مطمئن هستند که می توانند کارها را انجام بدهند، چرا که به عزت نفس بالایی دست پیدا کرده اند. این ویژگی، آنها را از آسیب های ناشی از موانع زندگی و انتقاد اطرافیان به دور نگه می دارد.



کام نهم

کسب مهارت‌های مرتبط با مدیریت به منظور کسب موفقیت بیشتر

مدیریت مبحث مهمی است و هر کسی که قصد استفاده از پتانسیل‌های خود را داشته باشد باید تقویت مهارت‌هایش را جدی بگیرد و چگونگی به خدمت گرفتن دیگران برای محقق کردن هدفی بخصوص را بیاموزد



گام دهم

داشتن برنامه مناسب ندرستی به منظور تقویت انرژی

زمانی که خسته و کسل باشید، پیدا کردن انگیزه لازم برای دنبال کردن اهداف به مراتب کاهش می یابد. زمانی که انرژی کافی در اختیار داشته باشیم، بهتر فکر می کنیم، انگیزه و علاقه بیشتری به انجام کارها نشان می دهیم، تصمیم های بهتری می گیریم و در نهایت، به شکلی کارآمدتر فعالیت می کنیم.



تشکر
بهمی
۱۳۳۸

معاونت فرهنگی و اجتماعی
مرکز مشاوره و آموزشهای اجتماعی



نام طراح: فاطمه اسدینژاد