

# ۱۰ گام برای شکوفایی، تغییر خود و کشف پتانسیل فردی

تاریخ بروزرسانی: ۳۰ خرداد ۱۴۰۱

شکوفایی خود به معنای تغییر بخشهایی از خود است که دوست ندارید یا دیگر برایتان کارایی ندارد. این امر میتواند به معنای تغییر حرفه، عادات بد، ویژگیها یا حتی دنبال کردن مهارتهای جدید باشد. اگر احساس میکنید میخواهید خود را شکوفا کنید و پتانسیل های فردی خود را کشف کنید، ممکن است به یکی از دو دلیل باشد:

- متوجه میشوید که در مسیر زندگی، شغل یا رابطه اشتباهی قرار گرفته اید. این بدان معناست که شما از نردبان اشتباهی بالا رفته اید.
  - متوجه میشوید که به اندازه کافی سریع بالا نمیروید. شما هدفی دارید اما به نظر دست نیافتنی است.
- نکته اصلی این است که آیا میخواهید خود را دوباره شکوفا کنید و به دنبال کشف پتانسیل فردی خود هستید یا خیر؟

## شکوفایی و تغییر خود چقدر طول میکشد؟

بطور متوسط شکوفایی و تغییر خود حدود ۶۶ روز طول میکشد. در یک مطالعه جذاب در سال ۲۰۰۹ توسط محقق روانشناسی سلامت فیلیپا لالی، ۹۶ داوطلب یک رفتار خوردن، نوشیدن یا فعالیت (مانند نوشیدن یک بطری آب همراه با ناهار یا دویدن ۱۵ دقیقه قبل از شام) را برای تغییر در طول ۱۲ هفته انتخاب کردند. هر روز، این داوطلبان گزارش می دادند که آیا این رفتار را انجام داده اند یا نه و چه احساسی در انجام آن بصورت خودکار داشتند. نتایج نشان داد که به طور متوسط ۶۶ روز طول میکشد تا یک رفتار خودکار شود. این بدان معنا نیست که تغییر خود، حتما در ۶۶ روز اتفاق می افتد. تغییر شدید شرایط یا ثروت یا ویژگیهای شما میتواند ماه ها یا حتی سالها طول بکشد.



## ۱۰ نکته برای تغییر خود و کشف پتانسیل فردی

آیا در مسیر سریعی برای تغییر خود هستید؟ این نکات منحصر به فرد را امتحان کنید. امیدوارم همانطور که به من کمک کردند بتوانند به شما کمک کنند.

### ۱. من دیگر یا خود دوم

مطالعات نشان میدهد که تلاش برای تصویرسازی از خود در آینده دشوار است. افرادی که «خود آینده» را تصور میکنند، در واقع شروع به فکر کردن به شخص کاملاً متفاوتی میکنند. به گفته سیسرو، فیلسوف رومی، «خود دوم، یک دوست قابل اعتماد» است. به عبارت دیگر، فرد دیگری است که میتوانید به ذهن خود بیاورید و با او گفتگو کنید.

برای مثال، اگر می خواهید شفقت و مهربانی را در خود پرورش دهید، ممکن است آقای گاندی را به عنوان «من دیگر» خود تصور کنید. یا اگر میخواهید کارآفرین شوید، ممکن است از افراد موفق مانند اپرا یا وارن بافت الهام بگیرید. «خود دوم»ها به شما کمک میکنند از باورهای محدود کننده در مورد خودتان جدا شوید. ممکن است بیش از حد از خود انتقاد کنید، اما اگر خود را فردی با ارزشهای قوی یا نوع دوستانه تصور کنید، مانند بیل گیتس، ترکیب کردن باورهای خود با آنها بسیار آسان تر خواهد بود.

### آیا مهارت یا خصلتی وجود دارد که بخواهید آن را پرورش دهید؟

- با انجام طوفان فکری سریع، شخصیت جایگزین خود را پیدا کنید:
- آیا شما الگوهای دوران کودکی داشتید؟
- آیا افرادی (واقعی یا تخیلی) وجود دارند که ویژگیهایی داشته باشند که شما آنها را تحسین کنید؟

### هنگامی که الگوی خود را پیدا کردید، بیشتر به عمق ماجرا رفته و فرد انتخابی خود را تجزیه و تحلیل کنید:

- چه کار میکنند؟
- افرادی که با آنها وقت میگذرانند چه کسانی هستند؟
- برنامه روزانه آنها چگونه است؟
- چه عادت‌هایی را انجام میدهند؟
- زندگی آنها چگونه است؟

خود را در حین مدیتیشن تجسم کنید. تغییر خود را در مواقع استرس یا چالش تجسم کنید و در هنگام مواجهه با تصمیمات دشوار زندگی، با خود مشاوری کنید. حتی میتوانید تصویری از آنها را به تصویر پس زمینه گوشی یا کامپیوتر خود اضافه کنید، لباسی بپوشید که شما را به یاد آنها می اندازد. با گذشت زمان، ممکن است به آرامی تبدیل به خود دیگر شوید. تغییر خود برای شما فوق العاده قدرتمند است. از این تکنیک به نفع خود استفاده کنید.

### ۲. از سرگرمی های الگوی خود استفاده کنید

گاهی اوقات اگر احساس کلافگی میکنید، تغییر خود دشوار میشود. تنها راه برای رها شدن این است که احساسات، افکار و نحوه گذراندن وقت خود را تغییر دهید. الگوها و منیت های تغییر دهنده ای را که در مرحله قبل بیان کردید، به خاطر دارید؟ عالی است. حالا تحقیق کنید که سرگرمیهای آنها چیست.

- الگوی شما چه مطلبی با کتابی میخواند؟

- علایق الگوی شما چیست؟
- الگوی شما اوقات فراغت خود را چگونه میگذرانند؟

اکنون کلید اینجاست: مواردی را که قبلاً انجام داده اید انتخاب نکنید. آنهایی را انتخاب کنید که هرگز امتحان نکرده اید.

به عنوان مثال، یکی از الگوهای من، نویسنده فوق العاده با استعداد جویس کارول اوتس است. اوتس میگوید که بر روی تپه بزرگی در نزدیکی خانه اش پیاده روی میکند. وقتی فکرش به بن بست میرسد، آن تپه بزرگ را بالا میرود. او می گوید تقریباً هر بار، وقتی به اوج رسید، یک ایده عالی به ذهنش رسیده است. من این ایده را دوست داشتم، بنابراین بزرگترین تپه را در نزدیکی خانه خود پیدا کردم و وقتی از نظر ذهنی متوقف میشوم، بر روی آن پیاده روی میکنم.

### ۳. اهداف کلیدی شما

شما سوخت لازم برای تبدیل شدن به بهترین نسخه از خود یا تغییر خود را دارید. اکنون باید اهداف اصلی خود را تعیین کنید. اگر تا به حال این کار را نکرده اید، لیستی از ۲۰ هدف برتر خود را یادداشت و سپس فقط روی ۳ تا ۵ هدف تمرکز کنید. چرا فقط ۳ تا ۵ هدف؟ اگر مردم بر روی بسیاری از اهداف تمرکز کنند، تمایل دارند هیچ کاری را انجام ندهند. بنابراین بهتر است بر روی چند هدف تمرکز بیشتری داشته باشید تا همه آنها. این ۳ تا ۵ هدف، اهداف کلیدی شما هستند؛ اهدافی که باید بدون توجه به هر اتفاقی، آنها را تکمیل کنید. این اهداف را یادداشت و بر روی آینه خود بچسبانید و هر شب قبل از رفتن به رختخواب آنها را بخوانید. هنگامی که اهداف اصلی خود را بدست آوردید، با تنظیم سیستم زندگی خود، خود را برای موفقیت آماده کنید.



### ۴. خلوت کنید

اگر مستعد احساس تنهایی هستید، احتمالاً باید از این مرحله بگذرید. با این حال، علم نشان میدهد که تنهایی میتواند فواید زیادی به همراه داشته باشد. اما اول، تفاوت بین تنها بودن و تنهایی چیست؟ وقتی تنها هستید، معمولاً معنای منفی احساس غمگینی ناخواسته وجود دارد. ما میخواهیم از این مسئله جلوگیری کنیم. از سوی دیگر، تنهایی احساسی مثبت است از دانستن اینکه وقتی تنها هستید، حالتان خوب است. مطالعات نشان میدهد که تنهایی میتواند به افزایش احساس آزادی، خلاقیت، صمیمیت و معنویت شما کمک کند. من متوجه شدم که فقط ده دقیقه تنهایی (دور از شوهر، کامپیوتر و همسایه های پر سر و صدا) واقعا میتواند به من کمک کند تا به اعماق وجود خود روم.

در خلال خلوتتان، از شما میخواهم روی این سؤالات تمرکز کنید:

- چرا میخواهم خودم را دوباره تغییر دهم؟
- من باید به چه عادت ها و انتخابهایی بله بگویم؟
- به چه عادت ها و انتخابهایی باید نه بگویم؟
- آیا حتی زمانی که شرایط سخت شود در این دوره باقی می مانم؟

وقتی در خلوت مینشینید، از اینکه چقدر مغزتان احساس شفافیت بیشتری میکند، شگفت زده خواهید شد. سعی کنید به مدت طولانی تری به تنهایی بپردازید تا ذهن خود را حتی بیشتر پاک کنید و از درهم و برهمی بیرونی دور شوید.

## ۵. خود را از نظر شغلی و حرفه ای دوباره شکوفا کنید

آیا یکی از موارد زیر را احساس میکنید:

- به اندازه کافی در حرفه خود به چالش کشیده نشده اید.
- دستمزد پایین و کار بیش از حد یا قدردانی نشده اید.
- بی علاقه در کار

پس شاید زمان تغییر فرا رسیده باشد. چه ۳۰، چه ۴۰ یا ۵۰ ساله باشید، تغییر شغل در میانسالی هرگز دور از ذهن نیست. در واقع، طبق نظرسنجی ها، میانگین سنی که افراد تغییر شغل میدهند ۳۹ سال است. حتی اگر هنوز به سالهای آخر زندگی خود نرسیده اید، تغییر شغل میتواند به شما کمک کند تا زمانی که به آنجا برسید، در جایی که میخواهید باشید.

- رزومه خود را آماده کنید. رزومه ای محکم و مقاوم در برابر رکود بسازید که حتی حساس ترین استخدام کنندگان را تحت تاثیر قرار دهد.

• خود را مسواک بزنید! زبان بدن خود را طوری بسازید که حرفه ای باشد.

- شروع به شبکه سازی و ایجاد ارتباطات جدید کنید و شانس تغییر شغل خود را افزایش دهید.

نتیجه این است که تغییر شغل میتواند ترسناک باشد. اما اگر بتوانید بر ترس خود غلبه کنید، فرصتهای بزرگی نیز در انتظار شماست!

## ۶. لباس برای موفقیت

لباس هایی که میپوشید، میتواند بر موفقیت شما تأثیر زیادی بگذارد. آیا لباسهایی میپوشید که نشان دهنده موفقیت و حرفه ای بودن باشد؟ در یک مطالعه جذاب در سال ۲۰۱۴ که در ژورنال روانشناسی تجربی منتشر شد، محققان، مردانی را که کت و شلوار و لباس معمولی پوشیده بودند، مورد مطالعه قرار دادند. کسانی که حرفه ای لباس می پوشیدند معاملات سودآورتری انجام میدادند و آنهایی که لباس معمولی میپوشیدند، سطح تستوسترون پایین تری داشتند. تکان دهنده بود؟ درست است. نحوه لباس پوشیدن شما میتواند به معنای واقعی کلمه احساس شما را تغییر دهد. مانند فردی که میخواهید به او تبدیل شوید، لباس بپوشید. رنگها نیز میتوانند احساس شما را تغییر دهند.



## ۷. مهارت های بقای اجتماعی

آیا در انجام کارهای معمولی گیر کرده اید؟

- بردن بچه ها به مدرسه
  - در خانه ماندن و عدم امکان سفر
  - مجبور شدن در پروژه ای که هیچکس نمیخواهد آنرا انجام دهد.
- شما باید برخی از مهارتهای بقا را توسعه دهید. توسعه مهارتهای بقا به این معنی است که هر آنچه را دارید بردارید و آن را به نفع خود تغییر دهید. از فعالیتهای معمول خود برای ایجاد فرصت استفاده کنید:
- شما باید بچه ها را از مدرسه ببرید؟ از این فرصت برای دوستی با برخی از والدین استفاده کنید. شاید فرزندان والدین شروع به دوستی با فرزندان شما کنند. این احتمالاً میتواند منجر به تشکیل کلپ های سرگرم کننده جدید

شود که والدین و بچه ها میتوانند در آن شرکت کنند.

- آیا باید بدون مسافرت در خانه بمانید؟ یک سرگرمی جانبی آنلاین را شروع کنید. درآمد غیرفعال ایجاد کنید. از آن پول برای ایجاد صندوق بازنشستگی استفاده کنید.
- آیا باید روی یک پروژه نامطلوب کار کنید؟ مهارتهای مورد نیاز برای تسلط بر پروژه را بیابید. این مهارتها را بهتر از هر کس دیگری در تیم خود، مسلط شوید. متخصص و کارا باشید.

شکوفایی خود تنها از ایجاد تغییرات شدید و پرواز به طرف دیگر جهان ناشی نمیشود. بدون توجه به شرایط یا کاری که انجام میدهید، میتوانید تغییرات بزرگی را از فرصتهایی که به شما داده میشود ایجاد کنید. چیزی را پیدا کنید که از آن میترسید یا احساس خنثی دارید. برای تغییر شرایط چه کاری میتوانید انجام دهید؟ آیا بخشهایی از فعالیتهای روزانه شما وجود دارد که بتوانید از آنها استفاده کنید؟ یک چیز را در مورد روال خود تغییر دهید و به مرور زمان تغییرات بزرگی خواهید یافت.

## ۸. هدف را سازماندهی کنید

سازماندهی اهدافتان فقط مهم نیست، بلکه کاملاً ضروری است. سیستم های هدف، قطب نمای زندگی شما هستند.

در اینجا یک مثال برای کمک به توضیح آن وجود دارد:

تصور کنید ناخدای یک کشتی هستید. هدف شما رسیدن به جزیره بعدی است و سیستم زندگی شما قطب نما است که به شما کمک میکند تا به آنجا برسید. در طول مسیر با رعد و برق، امواج بزرگ و سختیهای دیگر روبرو خواهید شد. اما در نهایت به آنجا خواهید رسید. زیرا همیشه میدانید که به کدام سمت میروید. حالا همان سناریو را تصور کنید اما بدون قطب نما. شما گم خواهید شد. حتی اگر یک درجه با هدف خود فاصله داشته باشید، دسترسی کامل به جزیره را از دست خواهید داد.

سیستم های هدف میتوانند پیچیده یا ساده باشند. اگر تازه شروع میکنید، توصیه میکنیم اصول اولیه را تنظیم کنید و بعداً به آن اضافه کنید. هنگامی که سیستم هدف خود را راه اندازی کردید، به خوبی در راه تغییر خود و کشف پتانسیل فردی تان هستید. به سیستم هدف خود پایبند باشید و وظایف قابل اجرای خود را پیگیری کنید. به یاد داشته باشید، با هر اقدامی، یک قدم به دستیابی به اهداف کلیدی خود نزدیکتر میشوید.





## ۹. هرگز بطور کامل پخته نخواهیم شد

ما هرگز کاملاً پخته نخواهیم شد. در هر مرحله ای از تغییر و شکوفایی که هستید، میخواهم به خاطر داشته باشید که زندگی به معنای تغییر مداوم خود است. موانع و فشارهای زندگی هرگز پایانی نخواهد داشت. با این حال، نکته مهم این است که هر چه بیشتر تحمل کنید، گرمای بیشتری را در آینده خواهید توانست تحمل کنید. با خود فکر کنید: «چگونه می توانم به گرما نزدیکتر شوم؟». سعی کنید به سمت موانع بدوید و انعطاف پذیری خود را تقویت کنید. شما میتوانید با انجام چالشهای مختلف، انعطاف پذیری خود را افزایش دهید:

- سلامت: با دویدن در یک نیمه ماراتن یا کنترل عادات غذایی، خود را به چالش بکشید.
- ثروت: یاد بگیرید که چگونه به عنوان یک کارآفرین درخواست افزایش حقوق بدهید یا مشکلات را حل کنید.
- ذهن: با استفاده از سم زدایی دیجیتال یا یادگیری بیشتر در مورد شخصیت خود، ذهن خود را کنترل کنید.

## ۱۰. قدرت دوستی ها

شما تصمیم گرفتید خود را دوباره تغییر کنید و در مورد برخی از نکات بالا اقدام کنید. عالی است! با این حال، یک مطالعه جدید توسط محققان دانشگاه جورجیا نشان میدهد افرادی که خود را دوباره تغییر میدهند، اغلب ناراضی هستند. واقعا چرا؟ این به این دلیل است که وقتی مردم خود را دوباره تغییر میدهند، دوستان فعلی خود را از دست میدهند. زیرا هویت جدیدی پیدا میکنند یا سرگرمی های قدیمی خود را از دست میدهند. با این حال اگر بتوانید دوستان خود را حفظ کنید یا حتی دوستان جدیدی پیدا کنید، شانس شما برای شاد بودن بسیار بیشتر است. به عنوان بخشی از طرح تغییر خود، به افرادی که با آنها وقت میگذرانید فکر کنید. از خودتان بپرسید:

- آیا افرادی که با آنها وقت میگذرانم از من حمایت میکنند؟
- آیا افرادی که با آنها وقت میگذرانم مرا به چالش میکشند؟

- آیا افرادی که با آنها وقت میگذرانم باعث میشوند بیشتر احساس درگیری کنم؟  
مطمئن شوید که با افرادی که از شکوفایی و تغییر شما حمایت میکنند، وقت میگذرانید.

منبع: scienceofpeople.com



injamax.com