



توسعه فردی؛ پل دستیابی به دستاوردهای بزرگ

نویسنده: محمد نیرو

مقدمه

توسعه و مهارت‌های فردی، از جمله برای مدیران آموزشی، بسیار اهمیت دارند. این مهارت‌ها به افراد کمک می‌کنند تا به دستاوردهای بزرگ و موفقیت‌های چشمگیری دست یابند. در اینجا از واژه "هدف" استفاده نشده است، زیرا معمولاً این واژه به تاریخ و زمانی اشاره دارد که یک فعالیت به پایان می‌رسد. اما "دستاورد" می‌تواند زمان بردار نباشد. به عنوان مثال، شما ممکن است بخواهید یک زبان جدید را یاد بگیرید تا بتوانید مطالب را بخوانید و حتی فیلم به زبان مربوطه ببینید. این نوع دستاوردها را نمی‌توان در یک تاریخ مشخص به پایان رساند و گفت که یادگیری زبان به پایان رسیده است و رشد بیشتری وجود ندارد. دستیابی به دستاوردهای بزرگ، نیازمند مهارت‌ها و صفات خاصی است که در سلسه یادداشت‌هایی، به بررسی برخی از آنها می‌پردازیم.

چرا دستاوردهای بزرگ!؟

دستاوردها در زندگی بسیار اهمیت دارند و بدون آنها، زندگی ما تکراری و بی‌هیجان می‌شود. بسیاری از افراد در طول زندگی‌شان هیچ دستاوردی قابل توجهی کسب نکرده



و با روزمرگی زندگی می‌کنند. در ادامه به سه دلیل و نتیجه اصلی داشتن دستاوردهای بزرگ اشاره می‌کنم.

۱- ایجاد حال خوب: دستاوردها به ما احساس موفقیت، خوشبختی و حال خوب می‌دهند و ما را از روال عادی خارج می‌کنند. وقتی مدت زمان طولانی برای دستیابی به یک دستاورد زحمت می‌کشیم و در نهایت آن را به دست می‌آوریم، احساس رضایت بیشتری خواهیم داشت و به ارزش و استعداد خود اعتماد بیشتری پیدا خواهیم کرد. داشتن دستاوردها و کسب موفقیت‌های ارزشمند، باعث می‌شود تا برای بهتر کردن زندگی‌مان، صرفاً به تفریحات و فعالیت‌های مقطعی و کوتاه مدت اکتفا نکنیم، بلکه به دنبال انجام کارهای بزرگتر و پرچالش‌تر باشیم. در واقع، اصلی‌ترین لذت ما ناشی از انجام کارهای سخت و بزرگ است که اکثر افراد به آن فکر نمی‌کنند و انجام آن را از خود باز می‌دارند. به عبارتی، حال خوب، در پی کار خوب است.

۲- کلید تغییر نگرش: دستاوردها و پیشرفت‌های بزرگ، نظر افراد را نسبت به ما دگرگون می‌سازد. ممکن است افرادی باشند که سال‌ها درباره‌ی ایده‌ها و آرزوهای بزرگ صحبت کنند، اما هیچ دستاورد چشمگیری در زندگی خود نداشته‌اند. برای اثبات خود، کافیست نشان دهیم که این دستاوردها را در کار و زندگی خود به دست آورده‌ایم. اگر ما یک کتاب نوشته و چاپ کرده باشیم، قرار دادن آن روی میز، به تنهایی میزان ارزش و کیفیت ما را بالا می‌برد. در نتیجه، نظر افراد اطرافمان نسبت به ما تغییر خواهد کرد و برای ما ارزش قائل می‌شوند.

۳- پل رشد شخصیت: دستاوردها و تأثیر آنها بر رشد شخصیتی افراد، یکی از مسائل مهمی است که باید به آن توجه کنیم. هنگامی که ما تلاش می‌کنیم تا به دستاوردهای خود برسیم، به عنوان پیامدهای جانبی، نه تنها مهارت‌ها و خصوصیاتمان رشد می‌کنند، بلکه شخصیتمان نیز تغییر می‌کند. این موضوع در کتاب "سفرهای قهرمانان" نوشته مایکل هاگ نیز آمده است. هاگ بر این باور است که داستان‌های موفق، از افسانه‌ها و ماجراهای قدیمی تا فیلم‌ها و رمان‌های معاصر، یک الگوی مشترک را دنبال می‌کنند که از دو فاز اصلی تشکیل شده است: "مسیر داخلی" و "مسیر خارجی". در مسیر خارجی، قهرمان با مسائل خارجی، ماجراجویی‌ها و دشمنان مواجه می‌شود. در مسیر داخلی، قهرمان با موانع و مشکلات داخلی خود مواجه شده و از طریق تغییر و رشد شخصی، قدرت‌هایش را کشف و تقویت می‌کند. به این

1 The Hero's 2 Journeys, Michael Hauge, Christopher Vogler



ترتیب، با دستیابی به دستاوردها، هم توانمندی‌هایمان را بهبود می‌بخشیم و هم شخصیتمان را تقویت می‌کنیم.

سه عامل دستیابی به دستاوردهای بزرگ!

مهمترین عامل برای رسیدن به یک دستاورد، خودمان هستیم. این نکته مهمی است که بسیاری از افراد به آن توجه ندارند. آنها دست‌نیافتن به دستاوردهای بزرگ را ناشی از شرایط خانوادگی، تحصیلات یا هوش ناکافی و غیره می‌دانند. اما با بررسی صدها فرد موفق در ایران و دنیا، می‌توان گفت اغلب موفقیت‌ها و دستاوردهای بزرگ، برخاسته از سه عامل در خود افراد است. اول، طرز فکر^۱ که شامل تمام باورها، ذهنیت و دیدگاه‌هایی است که نسبت به خود و دنیا داریم و با تجربیاتی که کسب کرده‌ایم، شکل گرفته است. دوم، خصوصیتی که در خود پرورش می‌دهیم، مانند انضباط فردی و موارد دیگر. و سوم، مهارت‌هایی که سعی می‌کنیم کسب کنیم، مانند مدیریت زمان و انرژی و موارد دیگر. بنابراین، با کار کردن روی این سه مورد، به ویژه مورد اول، می‌توانیم خودمان را به اندازه کافی ارتقا داده تا به دستاوردهای دلخواهمان برسیم.

جادوی طرز فکر!

برای رسیدن به موفقیت و دستاوردهای بزرگ، اولین قدم، ارتقای طرز فکر خود است. کارول دوک^۲ در کتاب طرز فکر، دو نوع نگرش را مقایسه می‌کند: "طرز فکر ثابت"^۳ و "طرز فکر رشد"^۴. در طرز فکر ثابت، اعتقاد بر این است که هر فرد دارای توانایی‌های ثابتی است و نمی‌توان آن‌ها را تغییر داد. از طرف دیگر، در طرز فکر رشد، فرض بر این است که توانایی‌ها و استعدادها قابل تغییر و توسعه هستند و با تلاش و تمرین می‌توانند بهبود یابند. کتاب با استفاده از مطالعات روانشناسی، نمونه‌های واقعی و تجربیات شخصی، به خوانندگان نشان می‌دهد که با تغییر نگرش خود می‌توانند به کسب و کارهای بزرگتر و زندگی‌های موفق‌تر دست یابند که در ادامه به پنج مورد اشاره می‌شود.

۱- چالش‌ها: فرصت یا وحشت؟ افراد با طرز فکر رشد، چالش‌ها را به عنوان

فرصت‌هایی برای پیشرفت می‌بینند. آنها دوست دارند در زندگی خود، شرایطی را تجربه کنند که مجبور شوند خود را به چالش بکشند و یاد بگیرند که چگونه مسائل جدید را حل کنند. اما افراد با طرز فکر ثابت، از چالش‌ها فرار می‌کنند و به دنبال

1 Mindset

2 Dweck, C. S. (2006). Mindset: The new psychology of success. Random House.

3 Fixed Mindset

4 Growth Mindset



تغییر نیستند و تلاش می‌کنند تا زندگی خود را ثابت نگه دارند. آن‌ها تمایل دارند در یک مکان کار کنند و حقوقی را دریافت کنند و تلاشی برای تغییر و پیشرفت نکنند.

۲- انتقادات: پله‌هایی برای بهتر شدن: انتقادات، نشانگر فرصت‌های بهبود هستند و نشان می‌دهند که هنوز ما پتانسیل رشد داریم. به جای تکرار ادعاهای ثابت، باید بهبود خودمان را مدنظر قرار دهیم. همه ما توانایی تغییر داریم و در تمامی جنبه‌های زندگی‌مان می‌توانیم پیشرفت کنیم. افرادی که طرز فکر ثابت دارند، در مقابل انتقادات مقاومت می‌کنند و همچنان به ادعاهای خود پایبند می‌مانند. اما کسانی که به دنبال رشد هستند، انتقادات را به عنوان فرصتی برای بهبود می‌بینند و هویتشان را بازنگری می‌کنند. آن‌ها توانایی بهبود را در خود حس می‌کنند و با خوشحالی تقاضای بهبود را می‌پذیرند.

۳- افزایش تلاش، افزایش موفقیت: افراد با طرز فکر رشد و طرز فکر ثابت در رویکرد خود نسبت به تلاش بیشتر، تفاوت دارند. افراد با طرز فکر ثابت تمایل دارند از تلاش بیشتر، دوری کنند و تنها به اندازه‌ای تلاش می‌کنند که بتوانند توقعات رئیس خود را برآورده کنند. از سوی دیگر، افراد با طرز فکر رشد به دنبال پیشرفت هستند و باور دارند که تلاش، باعث بهبود شرایط زندگی می‌شود. آن‌ها معتقدند که تلاش بیشتر خطری ندارد، بلکه به نتایج بهتری منجر می‌شود. در واقع، عدم تلاش و ترس از تلاش بیشتر، می‌تواند افراد با طرز فکر ثابت را از دستیابی به اهداف بزرگ‌تر خود باز دارد.

۴- بازی تا پایان: انعطاف در برابر موانع: دیدگاه این دو گروه در برخورد با موانع متفاوت است. افراد با طرز فکر رشد، موانع را به عنوان فرصتی برای رشد و پیشرفت می‌بینند. آن‌ها معتقدند که شکست‌ها موقتی هستند و پایان بازی نیستند، بلکه با انعطاف و پشتکار، به شکست‌ها پاسخ می‌دهند و تلاش می‌کنند خود را بهبود ببخشند. اما افراد با طرز فکر ثابت، هر مانع را به عنوان یک شکست دائمی می‌بینند و از تلاش دوباره خودداری می‌کنند. این نگرش باعث از دست دادن فرصت‌های بزرگی می‌شود.

۵- درک متفاوت از موفقیت دیگران: تفاوت دیگر بین افراد با طرز فکر ثابت و رشد، دیدگاه آن‌ها نسبت به موفقیت دیگران است. افراد با طرز فکر ثابت به موفقیت دیگران حسادت کرده و معتقدند که مصالحشان در خطر است. برعکس، افراد با طرز فکر رشد می‌فهمند که وجود دیگرانی که به موفقیت دلخواهشان رسیده‌اند، فرصتی برای دستیابی به همان موفقیت است. ما نیز می‌توانیم از تجربیات افرادی که در همین راستا پیشرفت کرده‌اند، یاد بگیریم.



سه گام تا دستیابی به دستاوردهای بزرگ

برای رسیدن به دستاوردهای بزرگ، بایستی گام‌های ذیل را دنبال کنیم.

۱- انتخاب درست: نخستین گام که بسیار حائز اهمیت است، انتخاب درست دستاورد مورد نظر است. بسیاری از افراد در این مرحله با اشتباهات بزرگی مواجه می‌شوند. یکی از اشتباهات بزرگ این است که بدون داشتن دلیل ارزشمند، قدرتمند، قانع‌کننده و منطقی، به انتخاب یک دستاورد مشخص می‌رسند. بنابراین در میان راه، ممکن است دچار تردید یا سستی شوند. فرض کنید تصمیم می‌گیریم یک کتاب بنویسیم؛ اما دلیل اصلی این انتخاب شاید جبران احساس کمبود در مقابل دوستی باشد که نویسنده کتاب است. بنابراین ممکن است پس از چند روز، علاقه و انگیزه‌مان به نوشتن کتاب کاهش یابد و متوقف شود.

دومین اشتباه این است که دستاوردهای انتخاب شده، به اندازه کافی بزرگ نیستند. انتخاب دستاوردهای کوچک و سطح پایین ممکن است انگیزه را کم کند. در کتاب "هدف‌های سخت" نوشته مارک مورفی، توصیه شده که برای رسیدن به دستاوردهای بزرگ، باید هدف‌های بزرگتری انتخاب کنیم. در این حال و با طرز فکر رشد، ذوقزده شده و انگیزه و تلاشمان را بیشتر می‌کنیم. اگر در ارزشمند بودن دستاوردی مردد هستیم، شاید به این دلیل است که دلیل محکم و کافی برای آن نداشته و احتمالاً به آن نخواهیم رسید. البته ممکن است در تحقق آن ترس و تردید وجود داشته باشد، اما اطمینان داشته باشیم که ارزش دستاورد را ارزیابی کرده‌ایم. کاردون در کتاب قانون ده برابر^۲ توصیه می‌کند که هدف‌هایمان را ده برابر بزرگتر کنیم! گفتنی است که در گام نخست، طمع به دستاوردهای متعدد و متنوع هم اشتباه است، چرا که با محدودیت منابع مواجه هستیم.

۲- تمرکز منابع: در گام دوم، نیازمند متمرکز کردن تمام منابع موجود برای تحقق دستاورد مورد نظر خود هستیم. منابع ممکن است شامل انرژی فیزیکی، فکری، زمان و دارایی ما باشد. بسیاری از افراد می‌خواهند دستاورد بزرگی داشته باشند، با این حال، اغلب نمی‌توانند به اندازه کافی، منابع را به آن اختصاص دهند و در نتیجه، دستاورد مورد نظر حاصل نشده و ناامیدانه رهاش می‌کنند. هر روز زمان و انرژی محدودی داریم و برای رسیدن به هدف‌هایمان باید منابعمان را با دقت مدیریت کنیم. این نکته به

1 Murphy, M. (2011). Hard Goals: The Secret to Getting from Where You Are to Where You Want to Be New York: McGraw.

۲ کاردون، گرانت (۱۴۰۱). قانون ده برابر؛ تنها تفاوت بین موفقیت و شکست، انتشارات نگاه نوین.



ویژه که اغلب، منابع مورد نیاز، بیشتر از پیش‌بینی ما لازم می‌شود، اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. کتاب ضرورت‌گرایی^۱ به این نکته می‌پردازد که باید تمرکزمان را بر کارهای کم و ضروری تمرکز دهیم و کارهایی را که با هدفمان همخوانی ندارند حذف کنیم. برای آزادسازی منابع، لیستی از کارهایی که قبلاً شروع کردیم را تهیه کنیم و از کارهایی که بازدهی کافی ندارند و همسو با دستاوردهایمان نیستند جدا شویم. گاهی سوگیری هزینه تلف‌شده^۲، مانع پرهیز از ادامه برخی کارها می‌شود. مثلاً دست کشیدن از سریال کم‌ارزشی که چند قسمت آن را دیده‌ایم!

۳- فعالیت مداوم: سومین گام در دستیابی به دستاوردهای بزرگ، ادامه دادن کارها به حدی است که بتوانیم به آن دستاورد دسترسی پیدا کنیم. این گام یکی از نکات کلیدی است که برای بسیاری از افراد دشوار است. بنا بر فرمایش پیامبر اعظم (ص) محبوبترین عمل نزد خدا کاری است که دوام آن بیشتر باشد، اگرچه اندک باشد^۳. برخی، کاری را که حتی منابعی برای آن اختصاص داده‌اند، به اندازه کافی ادامه نمی‌دهند تا به نتیجه برسند. برای این منظور، به جای برنامه‌ریزی دقیق زمانی و تعیین ساعت‌ها و روزها برای انجام کارها، باید یک قانون ساده^۴ تعیین کرد که بر اساس آن برای رسیدن به دستاورد مورد نظر تلاش کنیم. به عنوان مثال، تعیین کنیم که هر روز صبح بعد از صبحانه حداقل نیم ساعت به یادگیری زبان اختصاص دهیم و سپس به انجام کارهای روزمره بپردازیم. این روش نیازمند ایجاد عادت‌ها و انضباط شخصی است و در نهایت باعث می‌شود که تلاش و فعالیت مورد نیاز، بخشی از زندگی‌مان شود و دیگر نیازی به برنامه‌ریزی جزئی نداشته باشیم.

1 McKeown, Greg (2014). *Essentialism: The Disciplined Pursuit of Less*. Virgin Books.

2 Sunk Cost Bias

۳ أَحَبُّ الْأَعْمَالِ إِلَى اللَّهِ أَدْوَمُهَا وَإِنْ قَلَّ (نهج الفصاحه، ص ۱۶۶)

4 Sull, Donald (2015). *Simple Rules: How to Thrive in a Complex World*. Houghton Mifflin Harcourt.