

# 404

در گذشته های خیلی دور که امکاناتی مانند قطب نما و GPS وجود نداشته افرادی که مجبور به جابجایی و حرکت در دریا و صحرا و جاده ها بوده اند جهت صحیح حرکت خود را با کمک گرفتن از طبیعت تشخیص می داده اند. یکی از این عوامل طبیعی ستاره قطبی است. آن ها می دانستند هر وقت به سمت آن ستاره پرنور حرکت کنند در حال عزیمت به سمت شمال کره زمین هستند و سایر جهت ها را نیز با همان ستاره هماهنگ کرده و جهت یابی می نموده اند. اینگونه از رفتن به بیراهه نجات یافته و در مسیر حرکت گم نمی شدند و به دور خود نمی چرخیدند. اکنون ما نیز در حال حرکت هستیم همه ما در حال جابجایی در زمان هستیم. اما سوال این است که ما به کدام مقصد می رویم؟ آیا ستاره قطبی خود را تشخیص داده ایم؟ آیا در هر حال و موقعیتی سمت و سوی درست حرکت خود را تشخیص می دهیم؟

گرچه موفقیت شاخص و ملاک معینی ندارد و برای هر فرد متناسب با شرایط خودش تعریف و تعیین می شود، اما عوامل موفقیت با هر تعریف و شاخصی مشابه و معین است. یکی از مهمترین عوامل موفقیت در افراد موفق، تلاش هدفمند و جهت دار است. ما در هر لحظه از عمر خود در حال حرکت هستیم. عمر ما می گذرد و این حرکت به هیچ عنوان متوقف نمی شود. اما اگر بتوانیم به این حرکت زمانی، جهتی خاص بدهیم، متوقف نشویم و حواسمان به اطراف پرت نشود، مسیر طولانی تری را در زمان کمتری طی خواهیم کرد و زودتر به مقصد خواهیم رسید.

اما چگونه می توانیم به این حرکت جهت دهی کنیم؟

ترسیم چشم انداز ۴۰ سالگی یکی از روشهای موفقیت آمیز برای جهت دهی و هدفمند نمودن تلاش های روزانه، ماهانه و سالانه ماست. این چشم انداز می تواند همان ستاره قطبی ما در انتخاب مسیر حرکت در زمان باشد. اگر بتوانیم این ستاره قطبی را با تمام جزئیاتش و با کمی چاشنی آرمانگرایی در حد معقول و قابل دسترس و مطابق با استعداد، توانمندی و سایر ظرفیت های خود، ترسیم و تعیین کنیم، از سردرگمی در همه انتخاب ها در همه لحظات زندگی خود نجات پیدا کرده و در پیچ و تاب جاده زندگی راه را گم نخواهیم کرد.

برخی از نظریه پردازان عمر انسان را به دو قسمت تقسیم می کنند: عمر فعال و عمر منفعل

## عمر فعال:

آن قسمت از زندگی که در راستای یک چشم انداز روشن طی می شود ” عمر فعال ” نامیده می شود. افرادی که در سنین پایین تر چشم اندازی برای خود ترسیم می کنند، میزان عمر فعال بیشتری دارند. بنابراین ما در هر زمان که چشم انداز روشنی برای زندگی از امروز به بعد خود طراحی کنیم، یک زندگی فعال را شروع می کنیم. زندگی فعال باعث افزایش امید، خوشبینی، تاب آوری و کارآمدی در ما می شود که همه اینها روی هم سرمایه روانشناختی ما را تشکیل می دهند.

به بیان دیگر، طراحی چشم انداز باعث تقویت سرمایه روان شناختی ما می شود. با داشتن یک چشم انداز روشن در زندگی، می توانیم بدانیم که کجا هستیم و دوست داریم در آینده نزدیک و آینده دور در کجا باشیم، چگونه می توانیم ” امید ” و ” خوش بینی ” داشته باشیم.

کاربرد های مهم طراحی چشم انداز :

1. حال و آینده را به هم پیوند می دهد
2. باعث ایجاد تعهد در ما می شود
3. باعث ایجاد و نگهداری انگیزه می شود .
4. به فعالیت های ما انسجام ، جهت و معنا می دهد .
5. باعث شناسایی معیار برای سنجش فعالیت ها ، تصمیمات و اقدامات ما می شود آیا این کاری که می خواهم بکنم ، یا این رشته ای که می خواهم انتخاب بکنم یا این اقدامی که قصد دارم انجام دهم ، در راستای چشم انداز پنج ساله ، ده ساله و ... من هست ؟

#### مراحل برنامه ریزی توسعه فردی :

1. خودشناسی: شناخت توانایی ها، قابلیت ها، استعدادها، شایستگی ها، نقاط قوت و ضعف و ابعاد و ویژگی های گوناگون شخصیتی خود
2. هدف گذاری و برنامه ریزی: تعیین اهداف خود در زمینه های شخصی، تحصیلی و کاری و برنامه ریزی برای دستیابی به آنها
3. یادگیری: آموختن هر آنچه برای رسیدن به اهداف مورد نیاز است و تغییر دائمی (و نه از روی عادت و نه تصنعی) در تفکرات، احساسات و رفتار خود

۴۰ سالگی با شکوه من