

پیشگفتار کتاب بی نظیر «چرخش روان چرخ زندگی»

چرخش روان چرخ زندگی

آغاز تحول در زندگی، خوشبختی، موفقیت و درآمد شما

غلامحسین مومنی



هشت بُعد - مهارت - مختلف
در زندگی انسان وجود دارد. هنگامی که
این ابعاد کنار هم قرار می‌گیرند، چرخ زندگی را
می‌سازند. پُر واضح است که هر چرخ برای چرخیدن
باید به شکل دایره باشد، در غیر این صورت تعادل خود را
از دست می‌دهد و لنگ می‌زند و از مسیر منحرف می‌شود.
چرخ زندگی نیز به همین منوال است، ابعاد مختلف این
چرخ باید دارای امتیاز مشابهی باشد. برای این که این چرخ
به طور مناسب و متعادل بچرخد، لازم است این هشت
بُعد با یکدیگر در تعامل باشند و با هم رشد نمایند تا
رضایت درونی حاصل شود. الگوی چرخ زندگی،
نقشه راه برای رسیدن به یک زندگی ایده‌آل
می‌باشد و موجب رهایی از
سردرگمی است.



پیشگفتار کتاب بی‌نظیر «چرخش روان چرخ زندگی»

هشت بُعد - مهارت - مختلف در زندگی انسان وجود دارد. هنگامی که این ابعاد کنار هم قرار می‌گیرند، **چرخ زندگی** را می‌سازند. پُر واضح است که هر چرخ برای چرخیدن باید به شکل دایره باشد، در غیر این صورت تعادل خود را از دست می‌دهد و لنگ می‌زند و از مسیر منحرف می‌شود. چرخ زندگی نیز به همین منوال است، ابعاد مختلف این چرخ باید دارای امتیاز مشابهی باشد. برای این که این چرخ به‌طور مناسب و متعادل بچرخد، لازم است این هشت بُعد با یکدیگر در تعامل باشند و با هم رشد نمایند. هرگاه یکی از این ابعاد بیشتر از بقیه رشد کند، تعادل بر هم می‌خورد و چرخ زندگی انسان به‌خوبی نمی‌چرخد و زندگی پیش نمی‌رود. برخی افراد در زندگی روی یک یا دو بخش از چرخ زندگی تمرکز می‌کنند و به بخش‌های دیگر زندگی کم‌توجه هستند، لذا باعث می‌شود که به صورت تک‌بُعدی - کاریکاتوری - رشد کنند و در نتیجه، رضایت درونی حاصل نمی‌شود. پس برای پیشرفت متوازن - نه رشد کاریکاتوری - و چندبُعدی، لازم است که انسان چرخ زندگی را بشناسد و تلاش کند زمینه رشد همه ابعاد زندگی را فراهم آورده و متعادل رشد کند. چرخ زندگی، نشان می‌دهد در کدام بُعد از زندگی ضعف وجود دارد و باید تقویت شود. بررسی، تحلیل و سوارکردن چرخ، روی زندگی افراد مهم است و از این طریق انسان‌ها قادرند اهداف خود را در زندگی مشخص نمایند. نام آن به این دلیل چرخ زندگی است که نقشه هر بُعد از زندگی انسان، روی شکل دایره‌مانندی شبیه به میله‌های چرخ رسم شده است.

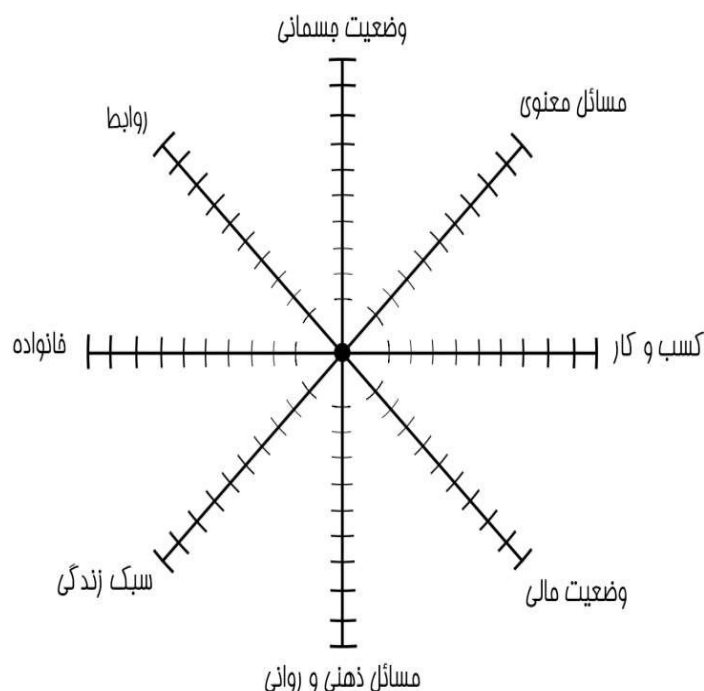
مفهوم چرخ زندگی، از یک مفهومی شکل گرفت که از سوی پُل جی مایر^۱، بنیان‌گذار موسسه انگیزه موفقیت^۲ SMI مطرح شده بود. چرخ زندگی از توان بسیار بالایی برخوردار است، زیرا نشان‌دهنده تصویر روشنی از زندگی کنونی انسان در مقایسه با زندگی ایده‌آل می‌باشد.

با توجه به مفهوم چرخ زندگی، مهارت‌های جامع موفقیت در زندگی، هشت مهارت است که هر انسان خواهان موفقیت، باید از آن‌ها بهره‌جوید. شاید برخورداری از یک یا چند از این مهارت‌ها سبب احساس شادکامی و کامیابی شود، اما طعم واقعی خوشبختی، شادی و رضایت در یادگیری و تبحر در تمام مهارت‌هاست. این هشت مهارت موفقیت در زندگی عبارت‌اند از: وضعیت جسمانی؛ وضعیت مالی؛ کسب و کار؛ سبک زندگی؛ مسائل ذهنی و روانی؛ مسائل معنوی؛ خانواده؛ روابط.

این هشت مهارت در قالب «**چرخ زندگی**» در نمودار زیر ترسیم شده است:

^۱. Paul J. Mayer.

^۲. Success Motivation Institute.



چرخ زندگی بخش‌های مختلف زندگی را به نمایش می‌گذارد. هرچه اجزای چرخ زندگی در تعادل باشند، چرخ روان‌تر می‌چرخد و نشان‌دهنده حرکت و رشد متعادل‌تر زندگی است. وقتی تعادل در زندگی ایجاد گردد، افراد، ارزشمندی بیشتری احساس می‌کنند. چرخ زندگی به انسان این آگاهی را می‌دهد که از کجا و چگونه شروع کند تا در زندگی خود به تعادل برسد و دچار مشکل نگردد. همان‌طور که پیش از این هم اشاره شد، بررسی، تحلیل و سوار کردن چرخ روی زندگی دارای اهمیت بالایی است، و از این طریق می‌توان اهداف را در زندگی مشخص نمود. همه انسان‌ها برای رسیدن به موفقیت در زندگی نیاز به تعیین اهداف بلندمدت و کوتاه‌مدت دارند. اما زمانی که تصمیم به هدف‌گذاری دارند، نمی‌دانند چه اهدافی را برای خود تنظیم کنند. الگوی چرخ زندگی به افراد کمک می‌کند تا چارچوب مشخصی را برای اهداف خود تعیین نمایند و فقط در همین چارچوب تمرکز کرده و وقت بگذارند. هر چقدر بتوان اهداف خود را ساده‌تر کرده و آن‌ها را به بخش‌های کوچک‌تری تقسیم نمود، به همان میزان امکان رسیدن به اهداف راحت‌تر می‌شود، و الگوی چرخ زندگی در این موارد به انسان کمک می‌کند. الگوی چرخ زندگی، نقشه راه برای رسیدن به یک زندگی ایده‌آل می‌باشد و موجب رهایی از سردرگمی است. بهره‌گیری از چرخ زندگی برای تعیین اهداف، یک روش قدرتمند است؛ به این صورت که ابتدا می‌توان کل زندگی را به چند بخش و گروه کلی تقسیم نمود، بعد درون هر بخش، اهداف را به صورت جزئی‌تر یادداشت کرد یا این‌که بخش‌هایی از زندگی را که نیاز به بهبود یا پیشرفت آن‌ها دارد، انتخاب نموده و سپس اهداف متناسب با آن‌ها را گزینش کرد.

وضعیت جسمانی در الگوی چرخ زندگی

منظور از وضعیت جسمانی، همانا سلامتی جسم، روح و ذهن می‌باشد، و شامل موارد ذیل می‌گردد: وزن ایده‌آل، پیاده‌روی، انعطاف‌پذیری، افزایش استقامت، افزایش انرژی، کاهش مقدار کلسترول، بهبود شاخص توده عضلانی، آغاز

کردن یوگا و مدیتیشن، استفاده از متخصص تغذیه، بهبود حالت ظاهری بدن، برنامه آزمایش‌های سالانه پزشکی، کاهش قند، کافئین و غذاهای چرب، زودتر خوابیدن، زودتر بیدار شدن و...

وضعیت مالی در الگوی چرخ زندگی

وضعیت مالی به مواردی از جمله: درآمد، پس‌اندازها، ارزش خالص دارایی‌ها، برنامه شروع پس‌انداز، آغاز سرمایه‌گذاری، رهایی از بدهی‌ها، خرید خانه، حساب بانکی، پس‌انداز برای دانشگاه فرزندان، کمک‌های خیریه و... مربوط می‌گردد.

کسب و کار در الگوی چرخ زندگی

در این بخش وضعیت کسب‌وکار در مورد بررسی قرار گرفته می‌شود. بایستی مشخص شود که در حال حاضر از نظر شغلی، جایگاه انسان در کجاست؟ درآمد آن به چه صورتی هست؟ آیا جای رشد و ترقی در کسب و کار مورد نظر وجود دارد؟ رشد مورد ذکر شامل موارد: افزایش درآمد، افزایش سود، جایگاه در بازار، پروژه‌های بزرگ، اعتبار برند، عملکرد رضایت مشتری، توسعه تیم، مهارت‌های جدید، بهبود عملکرد، پیدا کردن یک مربی، مربی شخص دیگری شدن و... می‌گردد.

سبک زندگی در الگوی چرخ زندگی

این بخش در مورد فعالیت‌های کلی زندگی مانند: مسافرت، ماجراجویی، تجمعات، زبان‌های مختلف، سرگرمی‌ها، یادگیری نواختن ساز موسیقی، محل زندگی، نحوه زندگی، اوقات فراغت، نوع دوستان و... می‌باشد. موارد فوق هر یک این قابلیت را دارند تا فرد را در مسیر یک پویا قرار دهند.

مسائل ذهنی و روانی الگوی چرخ زندگی

این بخش مربوط است به مجموعه‌ای از باورهای ذهنی می‌شود، و نیز بررسی این موضوع که شخص چقدر برای بحث آموزش و فعالیت‌های ذهنی وقت می‌گذارد. که می‌تواند به تقسیم‌بندی زیر بینجامد: ۳۰ دقیقه مطالعه روزانه، ۳۰ دقیقه گوش دادن به فایل‌های آموزشی، شرکت در دوره‌های آموزشی جدید، شرکت در سمینارها، استفاده از کوچ (مربی)، ملحق شدن به سازمان‌های حمایت‌کننده (خیریه)، کسب مهارت جدید، اختصاص زمان بیش‌تر به برنامه‌ریزی، بالابردن سطح دانش در موضوعی خاص، حذف تماشای تلویزیون، عدم شایعه‌پراکنی، مرور روزانه اهداف اصلی، عمل مطابق ارزش‌ها و...

مسائل معنوی در الگوی چرخ زندگی

این بخش مربوط به باورهای معنوی انسان است. شامل موارد: انجام امور مذهبی از روی اخلاص، شرکت در کارهای داوطلبانه در مراکز دینی، ملحق شدن به گروه‌های مذهبی، مطالعه کتاب‌های دینی و مذهبی، زندگی کردن مثل یکی از الگوهای باورهای مذهبی، تعلیم به دیگران، مطالعه عمیق تر و...

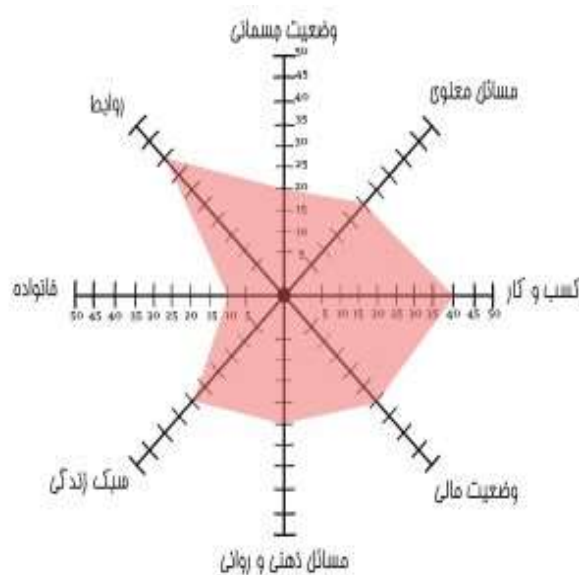
خانواده در الگوی چرخ زندگی

بخش حاضر مربوط به این موضوع می‌شود که خانواده چه اولیتی در زندگی انسان دارد و چقدر برای آن وقت می‌گذارد. شامل موارد: سپری کردن زمان بیش تر با خانواده، شب برای صرف شام در خانه حضور داشتن، قصه‌گویی شبانه برای فرزندان، قرار عاشقانه با همسر هر جمعه شب، بحث و بررسی اتفاقات با همسر هر پنجشنبه شب، برنامه‌ریزی ملاقات با والدین، بخشیدن یا عذرخواهی کردن از یکی از اعضای فامیل، برنامه‌ریزی سفرهای کوتاه خاص، اختصاص وقت خصوصی به هر یک از فرزندان و...

روابط در الگوی چرخ زندگی

این بخش راجع به روابط فرد با دوستان می‌باشد. شامل: وقت گذاشتن برای بودن کنار بهترین دوستان، رابطه بیش تر با آدم‌های موفق هم فکر، ارسال کارت تبریک تولد برای همه دوستان، وقت گذاشتن با حداقل دوستان، ایجاد روابط جدیدی که دوست دارید، گسترش دادن برخی روابط، محدود کردن بعضی از روابط، قطع کردن بعضی از روابط و...

هر شخص برای مشاهده وضعیت چرخ زندگی خود، می‌تواند پس از بررسی وضعیت بر روی نمودار چرخ زندگی، از نمره یک تا ۱۰، صادقانه به خود نمره بدهد و آن را روی نمودار علامت بزند. عدد یک کمترین تطبیق با واقعیت، و عدد ۱۰ بیشترین میزان تطبیق را نشان می‌دهد. سپس نقاط نمره داده شده را در هر قسمت به هم وصل کند و داخل نمودار را هاشور بزند. به این ترتیب قسمت هاشور خورده، نمایانگر چرخ زندگی هر شخص است. برای مثال: تصویر زیر چرخ زندگی شخصی است که از لحاظ روابط و کسب و کار موقعیت مناسبی دارد؛ ولی از نظر خانواده و وضعیت جسمانی شرایط مناسبی ندارد.



تمرین ۱: چرخ زندگی خود را با توجه به الگوی داده‌شده، ترسیم نمایید.

در بخش ضمیمه آخر کتاب، سوالاتی برای ترسیم دقیق‌تر چرخ زندگی آورده‌ایم که شما با توجه به پاسخی که به سوالات می‌دهید، می‌توانید چرخ زندگی خود را با دقت بیشتری ترسیم کنید.

تمرین ۲: با توجه به الگوی چرخ زندگی خود، اهداف خود را بنویسید و از میان همه اهدافی که بر روی کاغذ آوردید، ۸ هدف برتر را جدا و در جدول زیر یادداشت کنید. برای هر کدام از اهداف، مشخص کنید که مربوط به کدام عرصه است و برای آن آخرین مهلت دستیابی تعیین نمایید.

۸ هدف برتر		
عرصه	هدف	آخرین مهلت

نکته: در بررسی، اصلاح و انتخاب ۸ هدف برتر خود، موارد زیر را مدنظر قرار دهید.

- ۱- صریح و شفاف بودن
- ۲- قابل پایش و اندازه‌گیری بودن
- ۳- دست‌یافتنی بودن
- ۴- مرتبط بودن

معمولاً هدف‌هایی که در مدت زمان زیر یک سال محقق می‌شوند، انگیزه بیشتری نسبت به هدف‌های بلندمدت برای افراد ایجاد می‌کند.

حال با جواب به این سوال که: «کدام‌یک از هدف‌های ذکر شده در جدول فوق تاثیر بیشتری را در زندگی من خواهد داشت؟» مهم‌ترین هدف زندگی خود را انتخاب کنید. حال از این به بعد مدام روزانه روی دستیابی همین هدف، بیشتر تمرکز کنید. سپس بعد از دستیابی به مهم‌ترین هدف زندگی، می‌توان برای هدف مهم بعدی نیز اقدام نمود.

در فصل‌های یک تا هشت مطالب لازم به منظور تقویت هر مهارت مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است که شما با بکارگیری آن‌ها قادر خواهید شد تک‌تک مهارت خود را که نیاز به تقویت دارد، تقویت کنید. یعنی چرخ زندگی خود را باد کنید تا روان‌تر بچرخد و به موفقیت و رضایت درونی برسید. در ادامه، به یک برنامه کاربردی، مفید و مختصر دسترسی

دارید که انتظارات شما را متحول کند و زندگی با ارزشی را برای شما به ارمغان بیاورد. این کتاب عصارهٔ بیش از سه دهه تجربه بنده در مراحل زندگی، صنعت، کسب و کار، مشاوره، کوچینگ، ارتباطات، مطالعه و آموزش‌های مختلف است که شخصا تست نموده، و بعد از نتیجه گرفتن به نزدیکان نیز توصیه کردم؛ و سپس بعد از این که آن‌ها نیز نتیجه گرفتند به مراجعین و بقیه مردم عزیز ارائه دادم.

این کتاب نقشهٔ راه عملی و تست شده به صورت مختصر و مفید برای دستیابی به خوشبختی و رضایت درونی است که با به کارگیری راهکارهای آن و ساختن عادت‌های مثبت و مفید به شادی، خوشبختی، سلامت، موفقیت و ثروت بیشتر رهنمون خواهید شد و احساس رضایت درونی و حس خوب خواهید کرد.

مسئولیت منحصربه‌فرد شما در قبال خودتان و آینده است. هم‌اکنون دست به کار شوید و هرروز بر روی همین امر، متمرکز باشید. پس بیایید مطالعه و به کارگیری این کتاب کوچک متحول کننده زندگی که سعی شده پیچیده‌ترین مطالب، به ساده‌ترین شکل ارائه گردد را شروع کنیم! ما مسئول به ساختن یک زندگی عالی برای خودمان و دیگران هستیم. مهم نیست تا به امروز چه کار کردیم، مهم این است که از این به بعد چه کار می‌خواهیم انجام بدهیم. یک ضرب‌المثل بلژیکی هست که می‌گوید: «سخت‌ترین قدم، همان قدم اول است.» و آفرین به شما که قدم اول را خوب برداشتید. بیایید مشکلات را حمل نکنیم، حل کنیم. به جای آنکه به تاریکی لعنت بفرستید یک شمع روشن کنید. برای شروع نیاز نیست عالی باشید، اما برای عالی بودن باید شروع کنید. بسم‌الله...

لطفا در صورت تمایل به تهیه کتاب ارزشمند «چرخش روان چرخ زندگی» عدد ۱۱۱ را به شماره ۰۹۳۹۳۲۸۴۰۲۱ ارسال بفرمایید.

@momenibusiness

Momenibusiness.com

Ghm639@gmail.com