**توسعه فردی را از کجا شروع کنیم؟**

**فهرست مطالب**

**یک لحظه تصور کنید سوار بر ماشین زمان به ده سال قبل سفر می‌کنید و با خود ده سال قبلتان روبه‌رو می‌شوید. آیا او را در آغوش می‌کشید و با افتخار از خودتان و موفقیت‌هایی که در این ده سال کسب کرده‌اید صحبت می‌کنید یا خجالت می‌کشید و از شرمندگی توان روبه‌رو شدن با او را ندارید؟ برنامه‌ریزی برای *توسعه فردی (Personal development)* یکی از راه‌هایی است که می‌تواند کاری کند که در دیدار با افتخار با خود ده سال پیشتان روبه‌رو شوید.**

**توسعه فردی چیست؟**

**توسعه فردی مجموعه فعالیت‌هایی است که برای شناسایی و بهبود استعدادها، پتانسل یادگیری، اشتغال و حتی ثروت طراحی می‌شود. توسعه شخصی به‌طور خلاصه یعنی تقویت و پرورش هر مهارتی که می‌خواهید برای بهبود خودتان آن را توسعه دهید**

**توسعه فردی شامل فعالیت‌هایی است که توانایی‌ها و پتانسیل‌های فرد را توسعه می‌دهد، سرمایه انسانی را ایجاد می‌کند، قابلیت اشتغال را تسهیل می‌کند و کیفیت زندگی و تحقق رؤیاها و آرزوها را افزایش می‌دهد. رشد شخصی ممکن است در تمام طول عمر فرد اتفاق بیفتد.**

**رشد و توسعه فردی لزوماً چیزی نیست که فقط به خود کمکی و مراقبت از خود نیاز داشته باشد. افراد می‌توانند از مشاوران، معلمان، والدین، مربیان و دیگران برای حمایت از توسعه فردی خود استفاده کنند. توسعه فردی به ‌ویژه در صورتی مهم است که خود را در جایگاهی می‌یابید که از هدف و مسیر خود مطمئن نیستید.**

**بسیاری از افراد به ‌جای اینکه به دنبال کمک باشند، به ‌تنهایی با مشکلات روبرو می‌شوند. بنابراین به یاد داشته باشید که منابعی برای کمک وجود دارد. توسعه فردی، انتخاب آگاهانه برای بهبود زندگی، برای تبدیل ‌شدن به یک فرد بهتر و رشد به ‌عنوان یک فرد است. توسعه فردی یک فرایند تحول‌آفرین است که به شما امکان می‌دهد در سلامت جسمی، عاطفی، فکری، معنوی و اجتماعی خود پیشرفت و رشد کنید**

**ابعاد توسعه فردی؛ سینمای ۵ بعدی**

**شاید ابعاد زیادی برای توسعه فردی وجود داشته باشد ولی به نظر می‌رسد، آن‌ها روی ۵ ستون اصلی بنا شده‌اند. این ابعاد عبارت‌اند از: ذهنی، اجتماعی، معنوی، عاطفی و جسمی. در ادامه هر کدام از این ابعاد را می‌شکافیم و در هر کدام از این ابعاد، سفری کوتاه را تجربه می‌کنیم.**

**بُعدذهنی**

**حوزه توسعه شخصی به این اشاره می‌کند که همه چیز در وهله اول در گرو رشد ذهنی شما است. شرکت در کلاس‌های آموزشی، خواندن کتاب، گوش دادن به پادکست یا تماشای یک ویدئوی اطلاعاتی از یوتیوب یا آپارات مثال‌هایی از فعالیت‌هایی است که می‌تواند به بهبود رشد ذهنی‌تان کمک کند. با اختصاص دادن زمانی در طول روز یا در طول هفته برای این فعالیت‌ها، می‌توانید رشد و بهره‌وری را در زندگی‌تان مشاهده کنید.**

**یکی از بهترین کارهایی که می‌تواند ذهنتان را آماده رشد و توسعه کند،** [**مدیتیشن**](https://bookapo.com/mag/lifestyle/what-is-meditation/) **است. رابین شارما معتقد است مدیتیشن با کم کردن سطح کلسترول بدنتان، قلعه‌ای برایتان می‌سازد که حالاحالاها اضطراب و استرس، توان نفوذ به آن را ندارند.**

**او علاوه بر این مورد، فایده‌های دیگری را درباره مدیتیشن در** [**کتاب باشگاه پنج صبحی ها**](https://bookapo.com/books/the-5-am-club/) **بیان کرده است که می‌توانید خلاصه این کتاب را در بوکاپو مطالعه کنید.**

**راهکار فوری‌فوتی: در مسیر رفت‌وآمد از محل کار یا مدرسه، می‌توانید به پادکست گوش کنید. نصب اپلیکشن‌های پادکست مانند کست‌باکس می‌تواند شما را به دریایی از پادکست‌های فارسی و انگلیسی متصل کند.**

**بُعد اجتماعی**

**این جنبه در مورد ایجاد روابط، برقراری ارتباط مؤثر، گسترش شبکه دوستی و مهارت اجتماعی است**

**همه چیزتان در جهت بهبود مهارت‌های ارتباطی به این بُعد بستگی دارد. این بُعد نسبت به ابعاد دیگر، مورد بی‌مهری بیشتری از طرف افراد مختلف قرار گرفته است. با این حال توسعه مهارت‌های اجتماعی و ارتباطی یک ستون مهم برای رشد فردی است.**

**یکی از مهم‌ترین دلایلی که افراد نمی‌خواهند یا بهتر بگوییم نمی‌توانند در این بُعد، رشد کنند این است که نمی‌دانند چطور با هر کسی ارتباط بگیرند. .**

**راهکار فوری‌فوتی: اگر قصد دارید به کافه یا رستورانی بروید از دوست یا همکارتان درخواست کنید تا شما را همراهی کند و در این بین از مسائل مختلف صحبت کنید و همچنین می‌توانید در هنگام گوش دادن به صحبت‌های دوست یا همکارتان، گوش‌دادن فعال را تمرین کنید.**

1. **بُعد معنوی**

**رشد معنوی، یکی دیگر از دلایل اهمیت توسعه فردی است. این جنبه‌ای است که شما را راهنمایی می‌کند تا ارتباطات عمیق‌تری ایجاد کنید، درباره خود و دنیای اطرافتان بیشتر بدانید و درک بهتری از آنچه از زندگی می‌خواهید ایجاد کنید. این جنبه به راهنمایی سایر جنبه‌های زندگی شما کمک می‌کند. مثالی از یک فعالیت معنوی برای رشد روزانه: وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید، قبل از شروع روز، پنج دقیقه را به مدیتیشن و نفس کشیدن اختصاص دهید**

**رشد شخصی در حوزه معنویت می‌تواند برای هر فردی معنای متفاوتی داشته باشد. بهترین روشی که می‌توانیم به شما توصیه کنیم این است که ببینید چه چیزی موجب آرامشتان می‌شود و کمک می‌کند تا شما را به خود واقعی‌تان وصل کند.**

**نماز خواندن، دعا کردن، خواندن کتاب‌های مقدس مانند قرآن، انجیل یا تورات، مراقبه، پیاده‌روی در طبیعت از فعالیت‌هایی هستند که می‌توانند در این دسته قرار بگیرند.**

**دیپاک چوپرا قواعد و اصول معنوی زندگی برای موفقیت در تمام جنبه‌های زندگی را در یک کتاب خلاصه کرده است. او می‌گوید گاهی به جای تقلا کردن و مبارزه کردن، در ابتدا باید وضع موجود را قبول کرد و در ادامه با استفاده از افکار مثبت، انرژی بی‌کران هستی را با خود هماهنگ کرد. این اصول را می‌توانید در** [**خلاصه کتاب هفت قانون معنوی موفقیت نوشته دیپاک چوپرا در بوکاپو**](https://bookapo.com/books/the-seven-spiritual-laws-of-success) **بیابید.**

**راهکار فوری‌فوتی: روز خود با یک عبادت کوتاه پنج دقیقه‌ای شروع کنید.**

1. **بعد عاطفی**

**قطعا همه اتفاق‌نظر دارند که یکی از مهم‌ترین بُعدهای توسعه شخصی، بُعد عاطفی است. بروز ندادن احساسات یا کشتن آن‌ها در درونتان نه تنهای کمکی نمی‌کند بلکه وضع زندگی‌تان را از اینکه هست، بدتر می‌کند**

**این جنبه برای بسیاری از افراد چالش‌برانگیزترین است. احساسات برای برخی ناراحت‌کننده است. یادگیری برخورد مؤثر با ناامیدی، عصبانیت، غم، غمگینی، بی‌حوصلگی و موارد دیگر می‌تواند دشوار باشد. یادگیری کنترل واکنش به احساسات، در تمام جنبه‌های زندگی به شما کمک خواهد کرد. مثالی از یک فعالیت عاطفی برای رشد روزانه: در طول شبانه‌روز، 5 دقیقه را به نوشتن در مورد سپاسگزاری اختصاص دهید یا برخی از جملات تأکیدی قبل از خواب را بخوانید**

**اگر در شروع کار نمی‌توانید احساساتتان را به زبان بیاورید، دست به دامن قلم شوید و به نوشتن پناه ببرید. همچنین پیدا کردن و داشتن دوستی که سنگ‌صبورتان باشد، نعمت بزرگی است؛ اگر این نعمت را دارید، حسابی قدرش را بدانید. علاوه بر تمام این موارد مراجعه به مشاور و روان‌شناس می‌تواند به رشد شما در این بُعد کمک کند.**

**راهکار فوری‌فوتی: در آخر شب، خاطره آن روزتان را در دفتر خاطراتتان بنویسید.**

1. **بعد فیزیکی:**

**فقط این نیست که به طور منظم به باشگاه بروید یا غذاهای مناسب بخورید. این جنبه همچنین شامل بهداشت فردی، مراقبت از پوست، خواب کافی، وضعیت بدنی مناسب، استفاده از کرم ضد آفتاب مناسب و مراقبت از بدن می‌شود. این جنبه به شما امکان می‌دهد تا روی جنبه‌های دیگر تمرکز کنید. مثالی از یک فعالیت در جهت رشد روزانه: به‌ جای رانندگی به یک کافه محلی برای ناهار با دوستان، پیاده‌روی یا دوچرخه‌سواری کنید. با انجام این کار اهمیت توسعه فردی را در این زمینه، خوب متوجه خواهید شد**

**به آخرین بُعد از این سینمای پنج‌بعدی رسیدیم. در نظر داشته باشید که بُعد فیزیکی فراتر از ورزش کردن است. برای اینکه تصویر دقیقی از این بعد داشته باشید، باید عادت‌های غذایی و عادت‌های خواب را هم در نظر بگیرید. شناخت** [**انواع عادت**](https://bookapo.com/mag/lifestyle/how-to-create-good-habits/) **می‌تواند شما را در اصلاح عادت‌های بد گذشته و جایگزینی و تثبیت عادت‌های خوب یاری کنید**

**علاوه بر خواب دست‌کم هشت‌ساعته در طول شبانه‌روز، ورزش کردن، تهیه غذای سالم و مقوی، برنامه غذایی منظم و معاینه‌های منظم پزشکی در بهبود این بُعد اثرگذار هستند.**

**تصور غلط و رایجی در زمینه ورزش کردن وجود دارد که می‌گوید تمرین کردن باید ساعت‌ها طول بکشد و لباست از عرق بدن، خیس آب شود. هر چند این نوع تمرین هم می‌تواند چیز خوبی باشد اما برای افرادی که مشغله کاری امانانش را بردیده چه می‌شود کرد؟ مقید بودن به دست‌کم ۱۵ دقیقه ورزش در طول روز می‌تواند کمک کننده باشد.**

**راهکار فوری‌فوتی: شب‌ها کمی زودتر بخوابید و دست‌کم یک برنامه تمرینی کوتاه با استفاده از برنامه‌های گوشی در برنامه‌ریزی روزانه‌تان بگنجانید**

**.**

**اهداف توسعه فردی؛ ۲۸ مقصد جذاب**

**هر انسانی می‌تواند هدف‌های مختلفی برای توسعه فردی داشته باشد، ما در اینجا لیستی از ۲۷ مورد از مهم‌ترین اهداف توسعه شخصی را گردآوری کرده‌ایم که می‌توانید هر کدام از آن‌ها را به عنوان مقصدی جذاب در سفر توسعه شخصی خود انتخاب کنید:**

**گوش‌دادن فعال**

**اعتمادبه‌نفس**

**کنار آمدن با خود و دیگران**

**تغییر عادت‌های بد و ایجاد عادت‌های خوب**

**مدیریت انتظار از دیگران**

**غلبه بر** [**اهمال کاری**](https://bookapo.com/mag/lifestyle/how-to-avoid-procrastination/)

**تنظیم ساعت خواب**

**تقویت اراده**

**از شکست نترسیدن**

**تجربه** [**پیشرفت در زندگی**](https://bookapo.com/mag/lifestyle/make-progress/)

**بهبود هوش هیجانی**

**منفعل نبودن**

**گسترش شبکه ارتباطی**

**شناسایی و بهبود نقاط ضعف**

**بهبود و ایجاد روابط حرفه‌ای**

[**رشد خلاقیت**](https://bookapo.com/mag/lifestyle/creativity-and-ways-to-improve-it/)

**یادگیری زبان جدید**

**تغذیه سالم**

**بهبود** [**مهارت مدیریت زمان**](https://bookapo.com/mag/lifestyle/time-management-technique/)

**غلبه بر اضطراب و استرس**

**تعادل بین کار و زندگی**

**شادابی در زندگی**

**یادگیری و بهبود** [**زبان بدن**](https://bookapo.com/mag/communications/how-to-read-body-language/)

**تقویت مهارت نه گفتن**

**لذت بردن از زندگی**

**امید به آینده**

**ایجاد انعطاف‌پذیریرشد** [**مهارت سازگاری**](https://bookapo.com/mag/lifestyle/compatibility-skill-development/)

**توسعه فردی کارکنان**

**اگر مدیر سازمانی هستید و به فکر سرمایه‌گذاری روی کارمندانتان نیستید، باید بدانید احتمال خروج کارمندانتان در کمین شماست! چرا؟ اگر مایل باشید در مورد اهمیت رشد و توسعه فردی در محیط کار کمی آماربازی کنیم تا دلیل این خطر را بهتر درک کنید:**

* **56درصد کارکنان دوره‌های آموزشی پیشنهادی که توسط مدیرشان معرفی می‌شود را می‌گذرانند.**
* **یک دلیلی که کارکنان احساس می‌کنند از یادگیری عقب مانده‌اند این است که زمان کافی ندارند.**
* **70درصد کارکنان بیان کردند که فرصت‌های آموزشی و توسعه مرتبط با شغل بر تصمیم آن‌ها بر ماندن در جایگاه شغلی‌ای که مشغول به‌کار هستند، تاثیرگذار است.**
* **74درصد کارکنان احساس می‌کنند که به دلیل کمبود فرصت‌های توسعه، به پتانسیل کامل خود دست پیدا نمی‌کنند**

**این آمار می‌تواند برای شما دلگرم‌کننده یا ترسناک باشد. حالا برای رشد کارکنان چه باید کرد؟ راه‌های متفاوتی برای این کار وجود دارد ولی نکته کلیدی چیست؟ نکته مهم رشد کارکنان است نه رشد شرکت شما؛ هر چند رشد کارکنان به‌شکل غیرمستقیم باعث رشد شرکت شما نیز می‌شود.**

**برنامه داشته باشید**

**می‌توانید با کمک مشاوران و متخصصان در اول هر سال، برنامه‌ای را برای رشد کارکنان طرح‌ریزی کنید. ببینید هر جایگاه شغلی نیاز به چه مهارت‌هایی نیاز دارد، هر کارمند چه دغدغه‌ای دارد، چراکه همان طور که گفتیم، این برنامه باید برای هر فرد منحصربه‌فرد باشد.**

**فراتر از آموزش رسمی فکر کنید**

**این برنامه به دوره آموزشی ختم نمی‌شود، مثلا می‌توانید یک دوره هم‌خوانی کتاب راه بیندازید تا کارکنان در آن شرکت کنند، نظراتشان را بگویند و شور و شوق رشد در آن‌ها شکوفا شود**

**آموزش‌هایی برای توسعه مهارت‌های نرم داشته باشید.**

**وقتی پای مهارت‌های نرم درمیان است، لنگیدن پای کارکنان در آن حسابی می‌درخشد! ممکن است کارکنانی را پیدا کنید که در مهارت‌های فنی، حتی فن آخر استاد را هم بلد باشند اما از مهارت‌های نرم بی‌بهره باشند. ما در مقاله** [**مهارت های نرم چیست**](https://bookapo.com/mag/communications/how-to-improve-soft-skills/)**، به این نکته اشاره کردیم که در عصر حاضر مهارت‌های نرم نسبت‌به مهارت‌های سخت و فنی اهمیت بیشتری پیدا کرده‌اند.**

**در همین مقاله اشاره کردیم که مهارت‌های نرم ارتباطات، رهبری، تفکر انتقادی، کارگروهی و حرفه‌ای‌گری در حال حاضر از اولویت بالاتری برخوردارند.**

**از آن‌ها بپرسید که به چه چیزی نیاز دارند**

**در نهایت همه این کارها برای رشد کارکنان و موفقیت آن‌ها است که به نوبه خود به رشد و پویایی کسب‌وکارتان کمک می‌کند. اگر رشد، توسعه و آموزش‌های شما موفقیت‌آمیز نیست، می‌توانید از کارکنانتان نظرسنجی کنید که به نظرشان بهترین راه برای رشد و توسعه به عنوان یک کارمند چیست.**

**اگر فکر می‌کنید در مدیریت و رهبری سازمان نیاز به کمک دارید، سایمون سینک به کمکتان می‌آید. او در** [**کتاب رهبران آخر غذا می‌خورند**](https://bookapo.com/books/leaders-eat-last) **شما را برای تبدیل شدن به رهبری موفق و الهام‌بخش آماده می‌کند. او در این کتاب نحوه ایجاد تعهد درونی و اعتماد متقابل در یک سازمان را توضیح می‌دهد.**

**ویژگی‌های شخصیتی و** [**چک لیست توسعه فردی**](https://javidmgdm.com/personal-development-checklist/)

**در ادامه لیستی از ویژگی‌های شخصیتی آمده است که به فرد کمک می‌کنند تا زندگی شادتر، کامل‌تر و موفق‌تری داشته باشد. برنامه‌های توسعه فردی (PDP) اغلب بر اساس برخی از این ویژگی‌های شخصیتی مهم و رفتارهای شخصی است.**

**همیشه با دیگران همدلی داشته باشید.**

**. اعتماد به ‌نفس خود را توسعه دهید و عزت‌نفس خود را افزایش دهید.**

**. یاد بگیرید که یک شنونده عالی باشید. فعالانه به آنچه دیگران می‌گویند توجه کنید.**

**. اهمیت توسعه فردی در هر زمینه‌ای مطرح می‌شود؛ مثل هوش هیجانی. مهارت‌های هوش هیجانی خود را بشناسید.**

**. زبان بدن خود را بهبود بخشید.**

**. یاد بگیرید که به طور واقعی با دیگران کنار بیایید.**

**. مهارت‌های** [**مدیریت زمان**](https://javidmgdm.com/time-management-training-what-are-time-management-tricks/) **خود را بهبود بخشید. تعلل را متوقف کنید.**

**. یاد بگیرید که واقعاً خودتان را دوست داشته باشید. به فردی تبدیل شوید که الهام‌بخش دیگران باشد.**

**. روابط اجتماعی را تقویت کنید.**

**. رفاه اجتماعی را در اولویت قرار دهید.**

**. شادی و مثبت‌اندیشی را انتخاب کنید.**

**. برنامه‌های روزانه‌ای را ایجاد کنید که از بهداشت خواب حمایت می‌کند.**

**. زود از خواب بیدار شوید و روز خود را با یک برنامه منظم شروع کنید.**

**. همیشه خود را قربانی فرض نکنید. مالکیت و کنترل زندگی خود را به دست بگیرید.**

**. در مورد مدیریت زندگی خود فعال‌تر شوید.**

**. در هنر حل تعارض بدون اضطراب مسلط شوید.**

**. گذشته را رها کنید.**

**. خشم، رنجش و کینه را کنار بگذارید.**

**. در موقعیت‌های چالش‌برانگیز انعطاف‌پذیرتر شوید.**

**. یاد بگیرید که استرس را به طور مؤثر مدیریت کنید.**

**. باورهای خود محدودکننده را نادیده بگیرید این فقط مانع پیشرفت می‌شود.**

**. خود را به اشتراک بگذارید. شما دانش زیادی برای به اشتراک گذاشتن با جهان دارید.**

**. اراده خود را افزایش دهید.**

**. یک ذهنیت سالم را توسعه دهید و حفظ کنید.**

**. تصمیمات خوب بگیرید و یک تصمیم‌گیرنده کارآمد شوید.**

**. روی طرز فکر خود کار کنید.**

**. مهربانی را در اولویت قرار دهید.**

**ظرفیت خود را بالا ببرید.**

**. به طور مداوم برای بهبود رفاه اجتماعی، جسمی، ذهنی، عاطفی و معنوی خود تلاش کنید.**

**. در مراقبت از خود و عشق به خود فعال باشید تا بتوانید برای اطرافیانتان بهترین باشید.**

**. نگرش قدردانی را در خود ایجاد کنید.**

**. یاد بگیرید که ذهن خود را در میان هرج‌ومرج زندگی آرام کنید و به اهمیت توسعه فردی پی ببرید.**

**. درک کنید که خودخواهی مثبت، خودخواهی نیست.**

**. الگوی دیگران باشید تا دنیا را به مکانی بهتر تبدیل کنید.**

**. زندگی را هر روز جشن بگیرید.**

**. آن‌قدر خودتان را دوست داشته باشید که بدون غفلت از دیگران به نیازها و رفاه خود رسیدگی کنید.**

**. بالاترین خود را تجسم کنید تا بتوانید با خود واقعی خود ارتباط برقرار کنید.**

**. برای همه ملاقات‌های خود دلگرم‌کننده باشید.**

**. رؤیاهایتان را باور کنید.**

**. ماجراجو باشید.**

**. بر بهره‌وری خود نظارت داشته باشید و مطمئن باشید که همیشه بهترین کار را انجام می‌دهید.**

**. یادگیری را در اولویت قرار دهید. چیزهای جدید یاد بگیرید.**

**. به دنبال ملاقات با افراد جدید در شرایط مختلف باشید.**

**. پذیرای تغییر باشید.**

**. تعریف شخصی خود را از موفقیت که ارزش‌ها و اهداف شما را در برمی‌گیرد، ایجاد کنید.**

**. به دنبال چالش‌های جدیدی باشید که مهارت‌های شناختی شما را افزایش می‌دهند.**

**. بین شغل و زندگی شخصی خود تعادل ایجاد کنید.**

**. زندگی را کمتر جدی بگیرید. از زندگی بیشتر لذت ببرید.**

**. صبور بودن را بیاموزید**

**مزایای توسعه فردی**

* **شما متوجه خواهید شد که چه کاری می‌خواهید انجام دهید.**
* **برای انجام کارهایتان انگیزه خواهید داشت.**
* **شما قادر خواهید بود اهداف روشنی را تعیین کنید.**
* **تعادل بهتری بین کار و زندگی شخصی خود برقرار می‌کنید.**
* **آینده شغلی خود را بهبود خواهید بخشید.**

**دلیل اهمیت توسعه فردی چیست؟**

**با توجه‌ به تمام اطلاعاتی که در مورد اهمیت توسعه فردی جمع‌آوری کرده‌ایم، درک اینکه چرا توسعه فردی بسیار مهم است، آسان‌تر می‌شود. این یک فرایند مادام‌العمر است که به شما کمک می‌کند تا اهداف زندگی خود را ارزیابی کرده و پتانسیل خود را محقق کنید. شما زندگی‌ای دارید که با اهداف، علایق و هدف شما تعریف می‌شود. ممکن است همیشه به اهداف کوتاه‌مدت خود نرسید، اما یک جهت دارید و برنامه بلندمدت شما در حال اجرا است. توسعه فردی به رضایت و موفقیت شما در زندگی کمک می‌کند.**

**توسعه فردی به شما این امکان را می‌دهد که چشم‌اندازی از آینده خود داشته باشید. شما ایده روشنی از مسیری که می‌خواهید برای رسیدن به آنجا بروید دارید و ازآنجایی‌که هدف و مقصد خود را در زندگی می‌دانید، می‌توانید مسیرهای مناسبی را انتخاب کنید که شما را به آنجا برساند و به شما در رسیدن به اهدافتان کمک کند.**

**از طریق فرایند توسعه فردی، شما آگاهی خود را بهبود می‌بخشید، پتانسیل خود را شناسایی و توسعه می‌دهید و در نهایت کیفیت کلی زندگی خود را ارتقا می‌دهید. شما نقش فعالی در دانستن اینکه چه چیزی باید تغییر کند یا چه چیزی در زندگی شما باید بهبود یابد، ایفا می‌کنید**