



خانه تکانی ماهانه



جایگزینی برای اهداف سالانه
و فراموش کردن آنها در میانه مسیر

۱۰ کار ماهانه برای بهبود شرایط زندگی

علیرضا طباطبایی

نویسنده



اگر یک هدف ۱۲ ماهه تعیین کنید و در پایان دوره به آن فکر کنید، ممکن است متوجه شوید که یک سال تمام به دنبال هدف اشتباهی بوده‌اید

یک ماه جدید می‌تواند شروعی تازه باشد و به عنوان یک تنظیم مجدد کوچک عمل کند. این شروع مجدد کوچک می‌تواند کل زندگی شما را تحت تأثیر قرار دهد زیرا برخلاف سال، ماه دوره بسیار خوبی برای مکت، تأمل، جمع‌آوری بازخورد و اصلاح مسیر زندگی تان است. اغلب آدم‌ها در پایان سال به دنبال اهداف جدید برای سال جدید هستند. ماه آخر سال را کاملاً بی‌ارزش می‌بینند و همه اهداف را

برای سال بعد برنامه‌ریزی می‌کنند. اما موضوع مهم این است که اگر یک هدف ۱۲ ماهه تعیین کنید و در پایان دوره به آن فکر کنید، ممکن است متوجه شوید که یک سال تمام به دنبال هدف اشتباه با استراتژی اشتباهی بوده‌اید. با این حال، اگر آن را به ماه‌ها تقسیم کنید و هر ماه را به عنوان یک شروع جدید ببینید، می‌توانید خطر اتلاف وقت خود را به حداقل برسانید.

فقط به این دلیل که در ابتدای سال یک هدف تعیین کرده‌اید به این معنی نیست که باید آن هدف را برای ۱۲ ماه دنبال کنید. گاهی اوقات متوجه می‌شوید که خواسته‌ها و اولویت‌هایتان تغییر کرده و بر همین اساس باید برنامه‌ها و عادت‌هایتان را تغییر دهید و واقعیت این است که به هر حال تغییرات مهم یکباره اتفاق نمی‌افتد. در طول زمان اتفاق می‌افتند.

زندگی شما با انجام پراکنده بعضی کارها و تصمیمات تغییر نخواهد کرد. با این حال، اگر ماه‌ها یا سال‌ها در انجام کاری یا تصمیمی استمرار داشته باشید، می‌توانید تغییرات شگفت‌انگیزی را تجربه کنید.

در اینجا ۱۰ کار کوچک وجود دارد که می‌توانید در پایان هر ماه انجام دهید تا بهترین استفاده را از زمان خود در طول سال ببرید:

۱. یک نمای کلی: پایان هر ماه باید برنامه ماه بعدتان را تنظیم کنید

اگر تقویم یا برنامه‌ریز خود را به روز نگه دارید، این کار چند دقیقه بیشتر طول نمی‌کشد، اما به شما کمک می‌کند تا وضوح ذهنی داشته باشید و به خوبی آماده

شوید برای دوره بعد.

برای به دست آوردن یک دید کلی از ماه آینده، نگاهی انتقادی به همه رویدادها، قرارها و جلساتی که در هفته‌های آینده رخ می‌دهد داشته باشید.

بررسی کنید که آیا قرار ملاقات‌ها هم‌پوشانی دارد یا خیر و آیا رویدادهای مهمی را که ممکن است بزودی رخ دهد نادیده گرفته‌اید؟

اگر به ضرب الاجلی نزدیک می‌شوید، می‌توانید برای مثال، روزهای خاصی را در تقویم خود خالی بگذارید تا مطمئن شوید که زمان کافی برای آن پروژه اختصاص می‌دهید و آن کار به خوبی انجام می‌شود.

اگر با نگاهی سریع به تقویم ماه آینده متوجه شدید که تولدها یا سالگردهای مهم نزدیک است، می‌توانید کارت‌های تبریک آماده کنید یا برای هدایایی که می‌خواهید برنامه‌ریزی کنید تا بعداً نگران نباشید و به محدودیت زمانی بپردازید.

از طریق این سیاهه (چک لیست) سریع، می‌توانید در طول ماه آینده در زمان و انرژی زیادی صرفه‌جویی کنید.

۲. به خودتان اجازه دهید زندگی را جشن بگیرید

اغلب اوقات، ما آن قدر در زندگی روزمره خود محو می‌شویم که فراموش می‌کنیم پیروزی‌ها و نقاط عطف خود را جشن بگیریم. به همین دلیل است که باید در پایان هر ماه کمی وقت بگذارید و به خاطر همه چیزهایی که به دست آورده‌اید به خود افتخار کنید.

به تقویم و لیست کارهای گذشته خود نگاهی بیندازید و از تلاش‌های خود قدر دانی کنید. علاوه بر این، لحظه‌ای به تمام اتفاقات خوبی که در طول ماه رخ داده است فکر کنید؛ شاید با کسی که برای تان مهم است تماس تلفنی خوبی داشتید؟

شاید به این افتخار می‌کنید که چند بار ورزش کرده‌اید؟ یا شاید به این افتخار می‌کنید که به رغم مشکلات فراوان، این ماه را پشت سر

گذاشته‌اید؟ این موضوع را اصلاً کوچک و ساده فرض نکنید. این روزها فشارهای کوچک و بزرگ زیادی روی همه ماست که ممکن است ظرف تحمل یا صبر ما را به شکلی بپرکند که همه آن فشارها را به شکل عصبانیت یا خشم روی عزیزانمان یا حتی خودمان بروز دهیم و اینکه توانستیم یک ماه را با وجود مشکلات و مسائل و فشارها به پایان برسانیم و باعث هیچ فاجعه‌ای نشدیم، خودش برد بزرگی محسوب می‌شود.

همیشه چیزی هست که بتوانید به آن افتخار کنید. فقط باید برای تصدیق پیروزی‌های کوچک و زیبایی‌های نه چندان آشکار زندگی تان وقت بگذارید. پایان یک ماه بهترین زمان برای انجام این کار است.

۳. نعمت‌های تان را بشمار
مشابه بردهای تان، می‌توانید همه چیزهایی را که برای شان شکرگزار هستید، یادداشت کنید.

بیشتر اوقات، ما زندگی و نعمت‌های خود را بدیهی می‌گیریم و به جای قدر دانی از داشته‌هایمان، بیشتر می‌خواهیم.

پایان یک ماه زمان بسیار خوبی برای فکر کردن به همه افراد، چیزها و فرصت‌هایی است که بابت آنها شکرگزار هستید.

پس یک تکه کاغذ بردارید و تمام چیزهایی را که نمی‌خواهید در زندگی خود از دست بدهید، یادداشت کنید و اگر نمی‌دانید چه بنویسید، با چیزهایی شروع کنید که ما اغلب آنها را به شکل پیش فرض یا بدیهی می‌بینیم؛ برای خانه، سلامتی و توانایی خود در تنفس، فکر و حرکت شکرگزار باشید.

هنگامی که شروع به نوشتن کنید، به سرعت متوجه خواهید شد که چیزهای بسیار دیگری وجود دارد که می‌توانید بابت آنها شکرگزار باشید.

۴. امور مالی خود را بررسی کنید

اگر اهداف مالی برای سال دارید، پایان ماه فرصتی عالی است تا ببینید آیا در مسیر رسیدن به آن اهداف هستید یا خیر. بررسی

خودت را دوست بدار

