

روپاهایتان را در سال جدید دنبال کنید

پیدا کردن آرزوها و ماموریت شخصی اگر یکی از مهم‌ترین وظایف هر انسانی نباشد...



پیدا کردن آرزوها و ماموریت شخصی اگر یکی از مهم‌ترین وظایف هر انسانی نباشد بدون شک یکی از مهم‌ترین وظایف انسان‌هاست که فراسوی رفع نیازهای اولیه به دنبال هدفی برای زندگی خود هستند؛ انسان‌هایی که برای همه این روزمرگی‌ها، معنایی را دنبال می‌کنند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از روزنامه سپید، اگر شما هم جزو افرادی هستید که دوست دارید روپاهایتان را پیدا و دنبال کنید، نکات زیر می‌تواند به شما کمک کند:

از خودتان بپرسید چه چیزی شما را شاد می‌کند. طوفان ذهنی به پا کنید و همه چیزهایی را که شما را اشتیاق می‌دهد، به هیجان وامی‌دارد و شادی را برای شما به ارمغان می‌آورد را به یاد بیاورید. فهرستی تهیه کنید و اجازه ندهید شرایط روزمره شما را محدود کند و بخش‌های جذاب و پنهان شما را نادیده بگذارد. یک بیانیه و ماموریت برای خودتان تهیه ببینید. بیانیه و ماموریت فقط برای شرکت‌های بزرگ نیستند. یک ماموریت شخصی به زندگی شما جهت می‌دهد و شما را هدفمند می‌سازد. ماموریت شخصی به شما کمک می‌کند تا چیزهایی را که برای شما اهمیت دارد پررنگ کنید. ماموریت، چگونگی تحقق چشم انداز و هدف است. ماموریت را به عنوان راه زندگی یا فلسفه زندگی، نگاه کنید. ماموریت شبیه دستورالعملی است که می‌گوید چگونه کاری را انجام دهید. ماموریت باید به اندازه‌ای فراگیر باشد که به شما فضای کافی حرکت دهد، اما باید به اندازه لازم فشرده باشد که شما بدانید هر روز چه کاری باید انجام دهید. ماموریت، زندگی روزانه شما را در راستای هدف شما از زندگی قرار می‌دهد.

اهداف گذشته خودتان را مورد بازبینی قرار دهید. هدف شما در زندگی، دلیلی است بر اینکه چرا وجود دارید. هدف، دلیل بودن است. مهم‌ترین پرسشی که از خود می‌توانید بپرسید این است: چرا وجود دارید؟ یافتن هدف زندگی، یافتن خود است. زندگی با یک هدف، حرکت دهنده شما هر روز صبح است. اگر تا کنون به دنبال اهدافی بوده‌اید که نتوانسته رضایت و حرکت مورد نظر شما را تأمین کند اکنون زمان آن است که این اهداف را پیدا کنید. این پرسش‌ها می‌تواند در یافتن هدف زندگی، به شما کمک کند:

واقعا چه چیزی را می‌خواهم؟

چه چیزی به من آرامش ذهنی و رضایت درونی می‌دهد؟

تخته آرزوها بسازید. درست کردن تخته آرزوها معمولا با نشستن جلوی تخته با انبوهی از مجلات و بریدن عکسهایی که بیانگر آرزوهای شما است و چسباندن آنها روی یک صفحه سفید به وجود می‌آید. از آنجا که بهتر است این تخته را در آشپزخانه قرار دهید، جایی که هر روز همه اعضای خانواده آن را ببینند؛ پس آن را با روشی مدرن و زیبا درست کنید. این تخته به شما کمک می‌کند هیچ‌گاه مسیر خود را گم نکنید و هر روز با یادآوری آن روپاهایتان را زنده نگه دارید.

منبع: WikiHow