كيف تدير حياتك؟

"من البسيط ان تكون سعيداً, و لكن من الصعب ان تكون بسيطاً" - تاجور

الشخص العادي يبدأ كل يوم كالمعتاد:

يستيقظ الساعة السادسة او السادسة و النصف صباحاً.

يخرج من المنزل الساعة السابعة او السابعة و النصف صباحاً.

يبدأ عمله الساعة التاسعة صباحاً.

بقية اليوم يتبع نفس الروتين: عمل, غداء, المزيد من العمل, الذهاب للمنزل.

(في حالة ربة المنزل, فهي ستجد نفسها مرتبكة بالعديد من الأنشطة و الأعمال من لحظة ذهاب افراد المنزل الى العمل حتى اللحظة التي يعودون فيها للمنزل و يطلبون الطعام منها.)

على عتبة المنزل الساعة السابعة او الثامنة مساءً.

القيام بعدد من الأعمال المنزلية, مشاهدة التلفزيون, و النوم الساعة الحادية عشر أو الثانية عشر مساءً.

اليوم التالي. نفس الروتين يتكرر...

هذا يحدث خمس او ست مرات في الأسبوع.

اثنان و خمسون أسبوع في السنة. بأستثناء اسبوعين الأجازات السنوية التي في الغالب تكون مبعثرة على مدار السنة.

هذا يستمر لمدة عشرين او ثلاثين سنة مع القليل من التغييرات في العمل في هذه الأثناء.

هل هذه حياتنا كما يجب ان تكون؟

ان كانت أجابتك "لا". اذن يجب عليك عمل شئ بهذا الشأن.



هذه اداة نستخدمها في التدريب لنساعد الأشخاص على فهم كيف يريدون قضاء حياتهم.

الأجزاء في الدائرة تمثل أكثر المناطق التي يقضي فيها الأشخاص حياتهم و اكثرها اهمية. ان كانت حياتك مختلفة بأمكانك عمل خريطة خاصة بك.

اذا كان الشخص العادي ينام ست ساعات يوميا, هذا معناه انهم مستيقظين لمدة ثمانية عشر ساعة. اذا قمنا بضرب هذا الرقم بسبعة (ايام الأسبوع) سنجد اننا مستيقظين مائة و ستة و عشرون ساعة في الأسبوع. بأمكان كل شخص اختيار بعض (او أي) من هذه الأجزاء لكي يقضي حياته فيها.

هذا التدريب يحدث على مدار اربع خطوات بسيطة:

1. الوقت الذي نمضيه:

كم وقت من كل اسبوع تمضيه في كل من هذه الأجزاء؟

أجمع هذا الوقت و قم بقسمة كل جزء على المجموع لتتوصل لنسبة الوقت الممضي في كل جزء. (على سبيل المثال اذا كنت اقضي عشرين ساعة في الأسبوع مع أطفالي. اذاً عشرين على مائة و ستة و عشرين تساوي ستة عشر في المائة. و هكذا)

1. الأهمية

على نفس الخريطة (و لكن بلون آخر) يمكنك اضافة نسبة أهمية لكل جزء كما ترى. (على سبيل المثال اذا كانت الصحة تمثل اهمية اكبر بالنسبة لك اذا فهي ستكون نسبتها عشرين في المائة و العمل نسبته ستكون عشرة في المائة. فقط تأكد انها في النهاية سيكون مجموعها مائة في المائة).

1. قارن الوقت الذي امضيته في كل جزء لأهميته بالنسبة لك. و أعرف اي من الأجزاء وجدت فيها فارق كبير بين الرقمين.
2. أكتب ثلاث اشياء ستفعلها لتغيير حياتك للأحسن في كل جزء وجدت فيه فارق كبير.

أدارة نشاطاتك لتكون مناسبة لأهميتها بالنسبة لك سيعطيك احساس بالسلام الداخلي و الأنسجام مع النفس. و ليحل محل الأحساس بالذنب و قله الأنجاز و التوتر الذي يعاني منه معظم الناس.

الأختيار اختيارك

منير الشاذلي

مدرب حياه

[monir@inspiredbeing.net](mailto:monir@inspiredbeing.net)