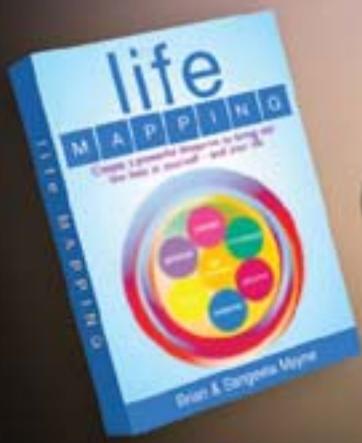




# خارطة الحياة

برلين ماين ، سانجيتا ماين



نشرة نصف شهرية خاصة بالمشتركون فقط، تعنى بالتطوير وبناء الذات  
تصدر عن شركة ميديا إنترناشيونال - قطر (ذ.م.م.) بالتعاون مع شبكة www.islamonline.net والمركز العربي للتدريب التربوي لدول الخليج  
العدد الخامس والأربعون - نوفمبر 2005 م ■ الاشتراك السنوي 110 دولار أو ما يعادله + 10 دولار أجور البريد خارج دولة قطر

## محاور العدد:

- نقطة تقول ورؤى جديدة
- التحولات الشخصية
- لا تحكم على الأشياء بظواهرها
- فكر مرة بعد مرأة
- زد منوعيتك وادراكك
- لحظة السحرية
- المشاعر الإيجابية والسلبية
- درجات النجاح
- حان وقت العمل «ورشة عمل»
- كلمات أخيرة

## صندوق مكسور

أحببت الصناديق حتى صار تفكيري مربعاً، وصارت هوايتي كسرها، وأرجع فأحباب صندوقاً من جديد ثم يضيق عليّ فأكسره، فلم يأسني صندوق أبداً في حياتي.  
سألني صديق: هل يمكن أن يترك عمله ليذهب لعمل جديد لا يعرف عنه شيئاً؟ وسألته: هل يمكن أن يستمر في عمل لا يضيف له شيئاً، لا بالأخذ ولا بالعطاء، أي لا تفاعل ولا إضافة؟  
لماذا نرضى لأنفسنا بأن نظل في صناديق مغلقة ثم نشتكي من الحر والاختناق؟ لماذا نخاف دائماً من المجهول؟ أهو الخوف من الفشل أم من الألم؟ وأيهما أكثر ألمًا، أن نستمر في الشكوى أم أن نتحرّك خارج الصندوق الذي يختنقنا؟  
قليل من تغيير النظرة إلى ما هو خارج الصندوق يسمح لنا باتخاذ القرار، البقاء أم التغيير.  
ميال أنا للتغيير دائمًا، لهذا فصناديقي كلها مكسورة.

أحمد محمد علي

**البداية**

حاول أن تخمن ما الذي تراه في الصورة، ولا تقرأ السطور التالية حتى تعرف ما الذي تعنيه الصورة.

2



البعض سيعرف بسهولة وب مجرد النظر للصورة، البعض الآخر سيحتاج لبعض الوقت ليعرف ماذا تعني الصورة، إذا لم تكن من هؤلاء فأنت ما زلت لا تعرف ما الذي تعنيه الصورة؛ اقلب الصفحة وانظر إلى الكلمة المحددة بالأبيض في الظلاء السوداء وسترى كلمة «LIFT».

والآن ما الذي تعنيه معرفتك أو عدم معرفتك لقراءة الكلمة في هذه الصورة؟ إذا كنت منمن استطاعوا معرفة الكلمة بسهولة وسرعة فأنت منمن لديهم القدرة على الأبيض، والأبيض هنا هو الأمل، وبالتالي فأنت منمن يستطيعون رؤية النجاح والأمل في دوائر الفشل واليأس. وأنت أيضاً منمن يستطيعون التفكير خارج الصندوق. وإذا كنت منمن لم يتعرفوا على الصورة فأنت تحتاج لإعادة البحث في ملفاتك الداخلية وترتيبها.

والآن أدعوكلاكم للحاق بنا في ورشة عمل خارطة الحياة، فداخل كل من رسام خرائط يفكر لك ويقدم لك البديل في كل مشكلة، والشيء الغريب أن هذا الرسام يعمل بنفس المنهجية طوال سنوات حياتك.

**واليك هذه التجربة:**

فكرة في مشكلة قابلتك وكيف كان حلها، أكتب ذلك في ورقة، والآن حاول أن تضع نفسك في موقف مشابه ولاحظ ماذا ستفعل، غالباً سوف تسعى لا إرادياً لنفس الحلول والبدائل، وستستبعد نفس الحلول والبدائل التي استبعدتها في المرات السابقة لمواجهة مشكلة مماثلة، وبالتالي فأنت تفكراً في نفس النطاق وعلى نفس الخريطة ونفس التفكير العادي، وهذا التفكير العادي هو أول طريق وعر عليك تجوزه، ولذلك فأنت تحتاج لخريطة جديدة تضمن لك الوصول للأرض الجديدة التي هي ذاتك الحقيقة.

**نقطة تحول ورؤية جديدة**

بصفة عامة فكلبني البشر في حاجة إلى رؤية جديدة في كافة جوانب الحياة، وعلى مدى مراحل الحياة، وتكون في شكل تغير كامل في حياة كل منا أو رؤية جديدة لنفس الأشياء التي كان نراها بشكل مختلف من قبل، وبالتالي تكون لنا آراء جديدة عن نفس الأشياء التي كان لنا عنها آراء مغایرة تماماً فيما قبل هذه الأشياء التي قد تكون أشخاصاً، أو أماكن، أو مفاهيم وعقائد. هذا هو الورق التي سنرسم عليه خارطة الحياة لكل منا، وقبل أن نبدأ في رسم الخريطة لا بد أن تحدد أولاً نقاط القوة والضعف في حياتك حتى تستطيع التعرف على الأماكن الإستراتيجية في خريطتك، والأماكن الأخرى التي تكثر بها التضاريس والمناطق الوعرة، والتي تحتاج لإعمار وإصلاح، وكذلك المناطق الأكثر ضعفاً في شخصيتك التي تود لو أن إعصاراً أتى وقضى عليها فلا يصبح لها أثر على خريطتك.

لذا عليك رسم هذه الخريطة بوضوح وتركيز شدیدين حتى تسيطر على عالمك، وتركز على المناطق الإستراتيجية لديك، وتحسن استخدامها على أفضل وجه ممكن، وهذا العدد هو مجرد محاولة لمساعدتك على رسم خارطة الحياة (خريطة حياتك)، فاستعد بالورقة والقلم والألوان، وارسم معنا الخريطة.

نقاط يجب أن تعرفها:

**أولاً: التحولات الشخصية.**

التحولات الشخصية هي أكثر التحولات التي ندركها ونشعر بها ونرى آثارها في حياتنا، ويمكننا دائماً استرجاعها وتذكر ما تغير فيها بسبب هذه التحولات، هذه التحولات هي حوادث

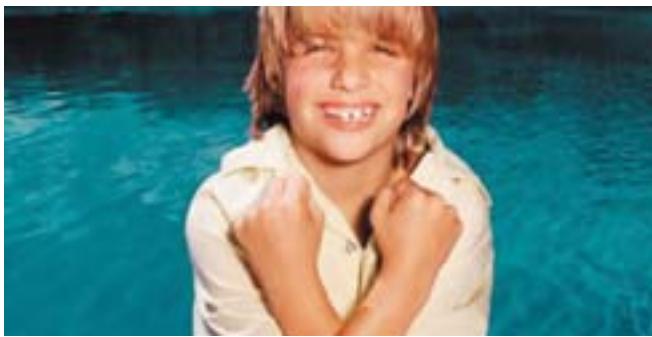


**اعتبر المشاعر السلبية مستنقعات في خريطة حياتك عليك ردهما وتعويها لأنها طموح وتفاؤل**

**هدفك هو الحلم الذي تود أن تراه حقيقة، فاحلم بجرأة**

**حان وقت التغيير» ..  
اجعل هذا شعارك وأنت  
ترسم خريطة حياتك**

**أسأل دائمًا وكن فضوليا؛  
لأن المعلومات دائمًا هي  
خط الدفاع الذي يحميك  
من الحكم على الأشياء  
بظواهرها**



قابلًا للتحقيق، علينا رسم وتخيل شكل التغيير الذي نود أن نكون عليه؛ لأن النظرة الجديدة هي الأداة الأساسية في رسم الخارطة، وبالتالي فهي التي تحدد السلوكيات والاتجاهات في الحياة من خلال اللاوعي، ومن ثم يقوم العقل الوعي بتنفيذها. ومن ثم فطريقك للتغيير وتطوير شخصيتك هو عمل «نقطة التحول» التي تصنعها بنفسك.

#### **رابعاً: زد منوعيتك وإدراكك:**

من أكثر نقاط التحول فائدة في حياتك تلك التي تتعلق بتغييرات في حياتك الشخصية، أو تلك المرتبطة بذكريات شخصية، هذه الذكريات قد تكون سعيدة أو مؤلمة وقد تكون جارحة في بعض الأوقات، ورغم صعوبية هذه الذكريات فإنها والتجارب هي التي تصقل شخصياتنا وتتحت فيها ما لا تستطيع قوى كثيرة فعله، ومن ثم تكون هذه التجارب مرشدنا ودليلنا في طرقات الحياة عبر تضاريس الحياة المحفورة في الخريطة حتى قبل أن نرسمها. وهذه التجارب والذكريات تعمل أيضًا كفلتر تجعلنا نحكم على كثير من المواقف والخبرات طبقاً لخبراتنا القديمة ومن ثم فقد نعي ارتکاب الأخطاء وبنفس الطريقة ولعل هذا هو أحد تفسيرات الإصابة بأمراض الخوف المرضي - ونعمق من نقاط الضعف فيها، فتحن لا نرى الحياة كما هي وإنما كما نود أن نراها، ومن ثم عليك أن تدرك ذاتك الحقيقة فهناك رحلة عليك القيام بها هي رحلة استكشاف ذاتك حتى تتمكن من رسم الخريطة.



#### **ثانية: لا تحكم على الأشياء بظواهرها.**

سأحكى لك موقفاً كلما تذكرته شعرت بنفس الحرج والإرتباك الذي انتابني وقت حدوث الموقف، بينما كنت أجلس في أحد المطاعم أتناول وجبة الغداء إذا بعيني تلتقي بزميلتين لي منذ أيام الدراسة، فأشرت إليهما ودعوتهم للجلوس معي وتصافحت بحرارة، وجلسنا نتذكر أيام الدراسة وما مضى من عمرنا وأخذنا نضحك ونتذكر المواقف الطريفة التي مرت بنا أيام الدراسة، وبينما نحن كذلك لاحظت أن هناك رجلاً يطيل النظر إلى زميلاتي، فرميته بنظرة حادة وعاودت الحديث معهما، ومن جديد رأيته ما زال ينظر إلى الزميلتين كأنما يعرفهما ويطيل النظر إليهما، فأخذت أنظر إليه تارة بازدراوة وتارة باحتقار، ثم نظرت إليه نظرة تعني التهديد وتعني أن عليه أن يحترم وجودي معهما، ولم تمض أكثر من ثوانٍ معدودة حتى وجدت إحدى الزميلتين تتظر خلفها لتجد هذا الرجل، وتقوم وترحب به وبشدة، وتدعوه لمشاركة الطاولة، وتعرفي بي قائلة: أود أن أعرفك بأخي لقد كنت أنا في انتظاره هنا بينما وجدهناك. ولك أن تخيل مدى الاعتذار الذي قدمته له ومدى الججل الذي شعرت به. الغرض من سرد هذا الموقف هو أن نتعلم أن لا تحكم على الأشياء بظواهرها، ولتنقلب على هذا الأمر أسأل دائمًا وكن فضوليا؛ لأن المعلومات دائمًا هي خط الدفاع الذي يحميك من الحكم على الأشياء بظواهرها.

#### **ثالثاً: فكر مرة بعد مرة:**

كثير من الناس يحاولون تغيير عاداتهم وسلوكياتهم واتجاهاتهم في الحياة، وكثيراً ما تبوء هذه المحاولات بالفشل، مما الذي يمكن فعله حتى يجعل من هذا التغيير واقعاً وشيئاً ممكناً

إذا أردت هذه اللحظة فستحصل عليها، ولكن عليك أن تريدها بصدق ومن داخلك وتبحث عنها، وتذكر أنك لو أردتها بصدق فسيتأمر العالم كله معك لتحقيقها، وعندما تصل إلى هذه اللحظة ستتمكن من الاستفادة من النقاط الإستراتيجية في شخصيتك بسهولة.

ابحث عن هذه اللحظة واسع لها في داخلك فستجدها في شكل قرار عليك اتخاذه سيغير من مسار حياتك.

### سادساً: المشاعر الإيجابية والسلبية.

ارجع معي بذاكرتك للوراء قليلاً، وتذكر بعض اللحظات التي مرت بك وكان لها عظيم التأثير في شخصيتك وحياتك. والآن من جديد أحضر الورقة والقلم وتذكر موقفاً مفرحاً مر بك وأثر فيك كثيراً، وحاول كتابة بعض المشاعر التي تشعر بها عندما تتذكر هذا الموقف، فاكتب مثلاً:



عندما حصلت على شهادتي الجامعية كنت أشعر بـ:  
الطمأنينة، السعادة، الثقة بالنفس، حب الحياة، الحماسة، الإيجابية،  
القدرة على التحكم في الذات.  
بعدما تنتهي من الكتابة ستجد نفسك تشعر بنفس هذه المشاعر التي قد مرت  
بك من قبل، وستشعر كم كانت سعيدة هذه اللحظة.

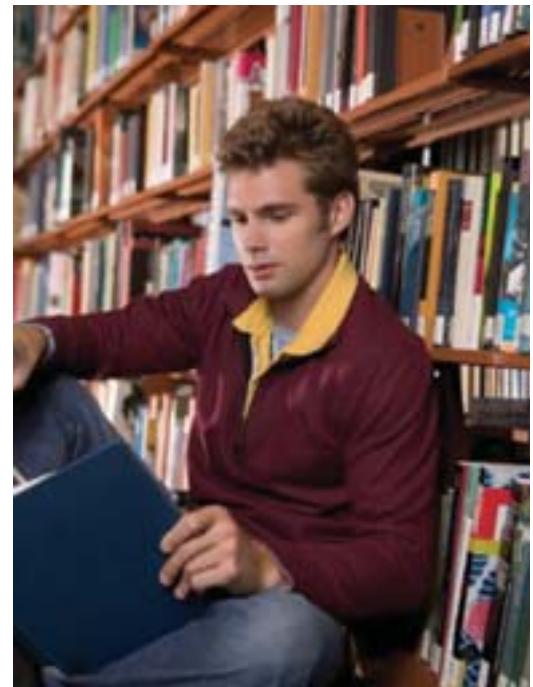
غير من جلستك وتذكر موقفاً حزيناً مر بك وأثر فيك بشدة، أو تجربة مؤلمة مرت بك وغيرت فيك الكثير، واكتب ما شعرت به، فمثلاً عندما فقدت عزيزاً لديك شعرت بـ «إحباط، توتر، عدم الشعور بالأمان، حزن، خوف». ولكن تذكر الآن كم أن نعمة النساء التي أنعم الله -عز وجل- علينا بها جعلتك تخطي هذا الموقف، وجعل هذا الموقف الآن مجرد ذكرى لا أكثر قد تثير فيك الشجون لدقائق ولكن لا وجود لها أكثر من ذلك. اعتبر هذه المشاعر السلبية مستنقعات في خريطة حياتك عليك ردمها وتحويلها لأنهار طموح وتفاؤل.

من هذه التجربة تعلم دائماً أن تتذكر فقط التجارب السعيدة والناجحة، وأن تردم الذكريات السلبية والحزينة برمال النجاح.  
وتذكر دائماً أنه لا يحدث لك شيء صدفة، وإنما يحدث قدرًا لتصلك رسالة ما تطلب منك أن تقرأ العلامات وتتبعها.

### درجات النجاح:

إن ما يميز درجات النجاح بين الناس ليس الظروف المحيطة بهم أو خبراتهم، إنما دروس الحياة التي يتعلمونها.

**تجربة عملية:**  
فكر في موقف تخشاه أو تحبه، واكتبه في ورقة، واكتب مشاعرك حيال هذا الموقف وردود أفعالك المتوقعة أو التي قمت بها بالفعل في هذا الموقف. والآن تمدد على أريكة وأغمض عينيك واسترخ وانظر إلى السماء. ركز بصرك على السماء أو شيء جميل من الطبيعة، والآن تذكر الموقف



الذي كتبته وفكر فيه بعيداً عن ذاتك، بعيداً عن أنك عانيت منه أو تعاملت معه من قبل. فكر لو أن هذا الموقف عرض لشخص هو قدوتك ماذا كان سيفعل؟ تقمص شخصية هذا الشخص القدوة وفك في الموقف مرات ومرات؛ والآن هل لك نفس الآراء في الغائب؟ لن تكون كذلك، وإذا استطعت الوصول لأراء مخالفه لما قمت به بالفعل أو تنبأت بالقيام به فأنت الآن تستطيع الخروج من ذاتك ورؤيتها من مكان عال، ومن ثم أنت قادر على معرفة من أنت وهذا هو لب رسم الخريطة.

وهذه بعض الأسئلة التي قد تفيدك في ذلك:

- عندما تنظر إلى نفسك ماذا ترى؟
- ما اللحظات التحولية في حياتك؟
- ما الشخصيات التي تود أن تقمصها أو تود أن تكون شبهاً لها في بعض الصفات؟

### خامساً: اللحظة السحرية.

«حان وقت التغيير».. أجعل هذا شعارك وأنت ترسم الخطبة، هذه اللحظة السحرية لها أسماء وتعريفات عديدة، فهي لحظة «الميلاد الحقيقي، الطريق الجديد»، هي اللحظة التي يأتي كل شيء فيها في مكانه الصحيح ووقته المناسب، في هذه اللحظة ستجد كل الأمور تسير بشكل طبيعي، وستشعر كما لو أن حلمك قفز من خيالك وتحقق أمام عينيك في دقائق معدودة هذه اللحظة، قد يكون موقفاً مر بك أو قراراً قررت اتخاذه، وبعد مرور الموقف ستستشعر أنك اتخذت القرار السليم، وتذكر أنك



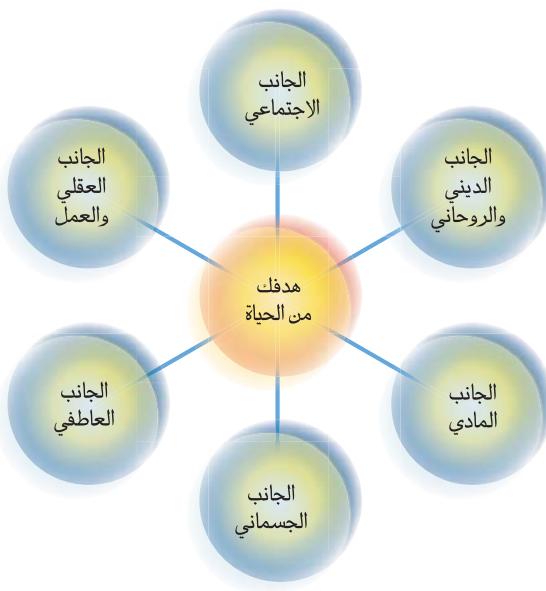
## الحل من داخلك أنت وليس من الخارج



### حان وقت العمل

تكنيك خارطة الحياة هو أداة سوف تساعدك على الربط بين أهدافك وأحلام في الحياة -الموجودة في اللاوعي- وبين الواقع والحياة -الموجودة في الوعي- فهذا التكنيك يعمل على الربط بين الفص الأيمن والفص الأيسر من المخ، ومن ثم تشغيل المخ بالكامل، فقد اعتمدت معظم التكنيكات في الأعوام الماضية على التركيز على تشويط الفص الأيسر وزيادة مهاراته اعتماداً على أن الفص الأيسر هو المسؤول عن العمليات الحسابية والمنطقية والتفكير العلمي، ويقوم هذا الفص بحفظ البيانات والمعلومات في شكل أرقام وكلمات، لكن تكنيك خارطة الحياة إلى جانب هذا يركز على تشويط الفص الأيمن من المخ المسؤول عن العواطف والمشاعر والتخيلات، والذي يقوم بحفظ البيانات والمعلومات في شكل صور.

**الخريطة**



هناك 7 مجالات أساسية في حياة كل منا ترسم تضاريس خارطة الحياة، الآن من جديد أحضر ورقاً وقلماً وألواناً وممحاة، وارسم مع 7 دوائر ( خاصة الفص الأيمن من المخ )، و 7 مربعات ( خاصة الفص الأيسر من المخ ).  
هذه هي الخريطة التي سوف نشغل بها الفص الأيمن، هدفك أو أهدافك من الحياة هي الترس الذي ستتدور حوله كافة الدوائر الأخرى، لذا لا بد أن يكون واضحاً محدداً دقيقاً، اكتبه بزمن المضارع بشكل إيجابي ومتقابل، وبالمثل في خريطة الفص الأيسر، ولكن في شكل مربعات حتى تفرق بين الخريطتين كخطوة أولى ثم تدمجهما معاً.

### ذاتك الحقيقة

- الحياة خدعة
- الحياة اختيار
- الحياة رحلة
- الحياة فرحة
- الحياة تحدٍ
- الحياة كفاح
- الحياة عقاب
- الحياة فشل

### ذاتك غير الحقيقة

ما بين القطبين يعيش معظمنا في الحياة، فالحياة مدرسة كبيرة لا يمكنك الانتقال من صف إلى آخر إلا إذا نجحت بنسبة 100% في كل صف لتنتقل إلى الآخر وتكتسب مهارات كل صف، وقد تمضي عمرًا طويلاً في إحدى المراحل وقد تتجاوز أخرى بسهولة.

ارسم خريطةك، وضع نسخة منها في مكتبك، وأخرى في غرفة نومك وفي كل مكان تتردد عليه بكثرة



الداخل وليس من الخارج من خلال الندوات. أدعوك أن تتذكر شخصاً ما كلما جلست إليه شعرت بنوع من التفاؤل، وشعرت كلما تحدثت إليه بأن حالتك المعنوية مرتفعة، وأنك راغب في الماضي تدماً في خطتك، ترى ما بداخل هؤلاء الأشخاص أنه الإيمان واليقين بالله عز وجل ثم النقاقة في النفس. دائمًا احرص على ذلك؛ قوّ إيمانك بالله، ولكن على يقين بأن الله دائمًا معك، هكذا يكون بداخلك دائمًا مصنع لإنجاح الأمل والتفاؤل ورفع الروح المعنوية، واحرص أيضًا على استخدام إستراتيجياتي الدفع عن الروح المعنوية والنفس.

**الإستراتيجية الأولى:** البعد عن كل ما قد يشعرنا بالألم.

**الإستراتيجية الثانية:** السعي نحو كل ما قد يدخل علينا السرور.

غالبًاً ما نتجه في سلوكياتنا وتصرفاتنا إلى الإستراتيجية الأولى، وهي تحد إلى قدر كبير من قدراتنا الإبداعية والتفكير الإيجابي؛ لأنها دائمًا تبعدها عن المخاطرة والتغيير متخذة مبدأً ما نعلمه أفضل مما لا نعلمه في حين أن ذلك قد يكون غير صحيح، لذا عليك العمل في معظم الوقت بالإستراتيجية الثانية، وأن تسعى لتجربة كل جديد ولا تخشَّ الألم ولا تخف العواقب والنتائج، فما أصابك لم يكن ليخطئك، وما أخطئك لم يكن ليصيبك.

والآن نعود للهدف الذي وضعته لنفسك في الحياة، سؤال

برئ: كيف ترى نفسك؟

اكتُب في الورقة عندما تقابل شخصًا ما لأول مرة كيف تعرف نفسك ماذا تقول له، بعدما تنتهي من كتابة هذه النقاط أعد قراءتها وستعرف كيف ترى نفسك، وبالتالي كيف تكون أهدافك.



الجانب العقلي والعمل

الجانب العاطفي

هدفك من الحياة

الجانب المادي

الجانب الديني والروحي

الجانب الجسماني

الجانب الاجتماعي

### خارطة الفص الأيسر من المخ.

خطوات رسم خريطتك:

1- حدّد أهدافك في الحياة.

2- حدّد ماذا تريدين أن تكوني بعد 10 سنوات من الآن، وكيف تريدين مستقبلك أن يكون.

بعد أن تكتب الأهداف في الورقة تعال معي لنتعرف على الخطوة الأولى في رسم الخريطة، وهي تحديد أهدافك في الحياة. ملحوظة هامة جداً عليك كتابة الهدف العام في الوسط ثم الأهداف الفرعية الخاصة بكل مجال والتي ستعمل جميعها في النهاية على الوصول للهدف الأساسي المركزي -

### الخطوة الأولى للهدف:

لتحقيق أهدافك في الحياة عليك أن تكون متخصصاً ولديك الدوافع والروح المعنوية العالية التي تساعدك على ذلك، ومن ثم فلا بد أن تكون في حالة من الإيجابية، ولكن ضغوط الحياة كثيرةً ما تنتقل بنا من هذه الحالة إلى نوع من الإحباط والسلبية، فما هو الحل؟ وكيف يمكنك الحفاظ على حالتك المعنوية ومحاسنك مرتفعة؟ لجأ علماء التنمية الذاتية في السنوات الماضية إلى شحذ همم الأفراد من خلال الندوات والمحاضرات التي تهدف لرفع همم والمعنويات، وكانت هذه الطريقة تؤتي ثمارها، لكن المشكلة في أنها عقب حضور مثل هذه الندوات نشعر بهذه المشاعر لفترة ما ثم تعود (ريمًا) لحالتها القديمة، ويتبادر إلىنا نوع من اللامبالاة أو الإحباط والكسل، وتعود شخصًا عادياً يفكر بطريق عاديه، ويقابل أشخاصًا عاديين، ومن ثم فليس الحل أن توافق على حضور مثل هذه الندوات، وإن كان عليك حضورها من آن إلى آخر، فما الحل؟

الحل من داخلك أنت وليس من الخارج، فأنت تحتاج لشحذ هممك من

- 3- ما الذي حلمت دائمًا أن تتحققه لكنك خائف من تحقيقه أو دائمًا تواجهك العقبات في تنفيذ هذا الأمر؟
  - 4- إذا كان لديك مصباح سحري يتيح لك إكسابك مهارة ما، ما المهارة التي ستطلبها؟
  - 5- ما أكثر الأشياء التي تشعرك بالسعادة والرضا عن النفس؟
  - 6- كيف تريد أن يراك الناس بعد موتك؟
  - 7- إذا أتيح لك أن تحلم حلمًا، وأن تستيقظ لتجد هذا الحلم حقيقة، فما هذا الحلم؟
- انظر إلى إجاباتك، واسأل نفسك: هل حياتي الحالية والهدف الذي وضعته لحياتي يتاغم مع هذه الإجابات؟ إذا كان كذلك فأنت على الطريق الصحيح وتسطر على مناطقك الإستراتيجية، وإن لم يكن كذلك فاعمل على صياغة هدفك من جديد.

### راديو الأحلام:

هدفك هو الحلم الذي تود أن تراه حقيقة، فالحلم بجراة، وكن على يقين بأن الحلم هو وسيلة الاتصال والمواصلات في خريطتك وهو الدليل، كل ما عليك هو ضبط مؤشر الأحلام على الموجة الصحيحة التي تذيع هدفك وتبعثه على مدار 724، استمع إلى هذا الهدف واضح، وتجنب التشويش، وتأكد من أن الإرسال يغطي كافة أرجاء الخريطة. انتهت الخطوة الأولى من رسم الخريطة.

### الخطوة الثانية:

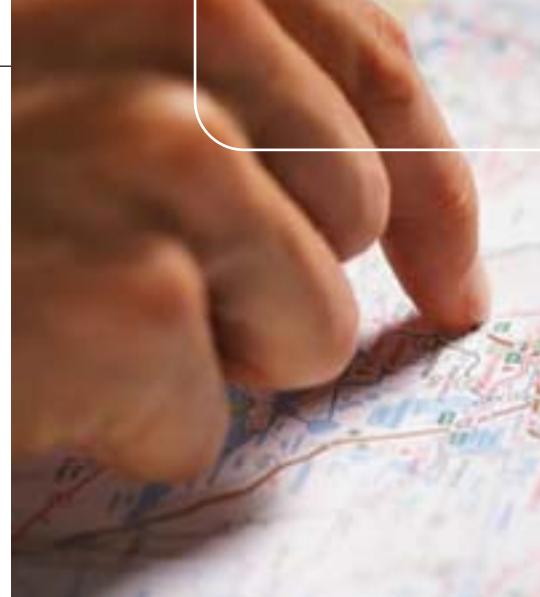
حدد ماذا تريد أن تكون بعد 10 سنوات من الآن، وكيف تريد مستقبلك أن يكون؟ **أنا أنافس أنا**

في الصفحات السابقة كنا في جولة داخل خريطة كل منا، وتعرقنا على المناطق الإستراتيجية والستنقعات والمناطق النائية لدينا، واستخدمنا في ذلك الوعي واللاوعي. والخطوة الحالية هي رسم العالم الذي نريد إعماره، هدفك الذي حدثه هو قائد الجيش الذي ستعمره به، واليقين بالله -عز وجل- والثقة في النفس هم الجنود الذين ستعتمد عليهم في هذه الجولة.

أعد رسم الخريطة الخاصة بالجانب الأيمن والأيسر من المخ، ولكن بألوان مختلفة عن ألوان خريطة الهدف.

أحضر الخريطة الخاصة بالجانب الأيمن من المخ وقف عند كل دائرة، واسأل نفسك ماذا أريد أن أكون بعد 10 أعوام في هذه الدائرة أو إلى أين أريد أن أصل في هذه الدائرة بعد 10 سنوات؟

مثلاً: في دائرة الجانب العقلي والعمل «أريد أن أكتسب مهارات التركيز، إدارة الوقت، وأن أصل إلى مرتبة استشاري في مجال عملي، ...». وكذلك في كل دائرة، لا تنسَ أن تضع حلمك في الدائرة المركزية.



### الكنز

إذا لم تر في نفسك كنزا فهذا لأنك ما زلت تائها في عالمك، وخربيتك غير واضحة المعالم، ولكن كيف تجد الكنز في الخريطة؟

قم باختيار 10 أشخاص ممن يهمهم أمرك في مختلف المجالات السابق ذكرها في الخريطة، فمثلاً شخص هو الأكثر تديناً من بين أصدقائك، وشخص هو الأكثر نجاحاً في العمل، وهكذا قم وحاول أن تجلس مع كل واحد منهم وتسأله أن يقول لك ما الذي يراه فيك مميزاً وما عيوبك من وجهة نظره، وأكد عليه أن يكون صادقاً معك، وأنك لن تتضايق مما سيقوله لك واحرص على لا تقاطعه أو تصحح من آرائه دون ملاحظات بكل ما يقال لك عن نفسك. بعدما تنتهي من هذه اللقاءات جمع النقاط الإيجابية والسلبية في شخصيتك، وستعرف مكان الكنز في خريطتك، ومن ثم يكون هدفك أكثروضحاً وسهولة.

الآن أصبح لديك الهدف واضحًا والطريق إليه ممهداً، إذا راجعت ما فعلناه في السطور الماضية ستتجدد أدناك اعتمدنا على تشغيل الجانب الأيسر من المخ والآن علينا تشغيل الجانب الأيمن؛ للتأكد من أن الهدف الذي رسمته في حياتك هو الهدف الحقيقي والمناسب لك.

أجب عن هذه الأسئلة دون تفكير، وبعد أقصى 30 ثانية للسؤال الواحد:

1- إذا كسبت 100 مليون دولار، ماذا ستفعل وماذا ستغير في حياتك؟

2- إذا عرفت أنك ستموت بعد 6 أشهر؟ افترضاً فالغيب لا يعلمه إلا الله عز وجل - ما الذي ستكون حريصاً على فعله أو الانتهاء منه قبل موتك؟

### الكتاب الرئيسي:

Title: Life Mapping: How to Become the Best You

Author : Brian Mayne, Sangeeta Mayne

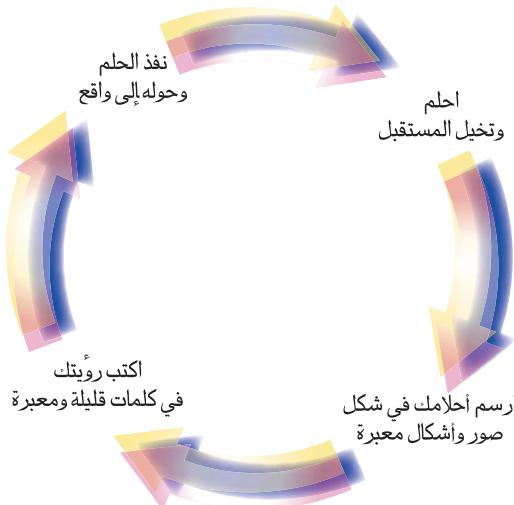
Paperback 224 pages (January 2, 2003)

Publisher: Vermilion

Language: English

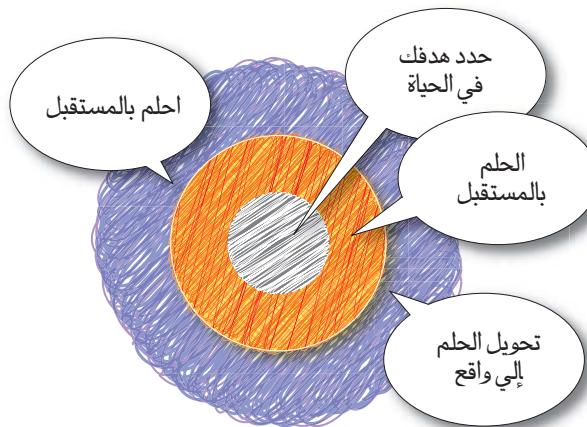
ISBN: 0091884551

لماذا بدأنا في هذه الخطة بالجانب الأيمن من المخ وليس الأيسر؟ لأن المستقبل نراه بصورة ونحلم به، ونعتقد لحد كبير أنه خيال ونسعى إليه وفي داخلنا نخاف أن يكون سراباً، لهذا بدأنا بالجانب الأيمن حتى نحلم بكل ما نريد، ومن ثم نضع الخطة المعتمدة على الجانب الأيسر من المخ الذي يقوم بوضع خطة منطقية لتنفيذ أحلامنا، ومن ثم فإن دورة العمل داخل مخك لرسم الخريطة الخاصة بالمستقبل تجري كما يلى:



أما بالنسبة للخريطة الخاصة بالجانب الأيسر من المخ فاكتبه في كل مربع الخطوات العملية والفعلية التي ستتخذها لتحقيق حلمك.

خارطة حياتك



كلمات أخيرة:

- كن ملتزماً بتحقيق كل ما رسمته في الخطة.
  - كن متقائلاً ودائم الأمل في أن الله -عز وجل- لن يخذلك أبداً.
  - شارك غيرك خططهم وأشرك غيرك معك في خبطتك، فلا تحلم وحدك إنما احلم مع أسرتك وعائالتاك ومجتمعك.
  - ارسم خريطتك، وضع نسخة منها في مكتبك، وأخرى في غرفة نومك، وفي كل مكان تتردد عليه بكثرة.
  - قيم نجاحك وأداءك في كل عام من خلال الشكل التالي:
    - ضع مقاييسا على كل سهم، وحدد إلى أين وصلت
    - أما الآن فقد وصلنا إلى بر الأمان فالى اللقاء

