

عجلة الحياة

THE WHEEL OF LIFE

ما هي عجلة الحياة؟؟

هي دائرة مكونة من مثلثات وكل مثلث يشكل جانب من حياتك . عليك إذا تُقيّم كل مثلث على وتحدد النسبة المئوية التي يحتلها في حياتك. في ما يلي مثال عن ”عجلة الحياة“، يبين لك كل جانب من جوانب حياتك، ويتسنى لك من خلاله تقييم مجالات حياتك ومختلف أنشطتها وفقاً لمستوى الرضا الذي تشعر به في كل من هذه المجالات، في مقابل أسلوب الحياة المثالي الذي تحلم به، وهو الذي يحظى بالتقييم الأفضل.

يعتبر تطبيق هذا التمرين سهلاً للغاية. ما عليك سوى أن تستخدم أحد النماذج المتوفرة عن ”عجلة الحياة“ وتدوّن عليه جوانب حياتك المختلفة (اختر بين ستة إلى ثمانية أبعاد هي الأهم بالنسبة إليك)، وقيّم كل جانب من هذه الجوانب من خلال وضع علامة تقديرية على سلم من 1 إلى 10، باعتبار 1 المستوى الأدنى من الرضا و10 المستوى الأفضل. أما الهدف من التمرين فيتمثل في إيجاد التوازن الصحيح بين مختلف الأوجه أو الأنشطة في حياتك، وهو ما يضمن لك تحقيق الاتزان والرضا في حياتك على المستويات كافة. عندما تدوّن الأفكار على الورق، فهي تتبلور في ذهنك وتصبح أكثر وضوحاً، ويصير بإمكانك أن تعمل على كل جانب على حدة حتى تحقق مزيداً من الرضا عنه، لأن عجلة الحياة تبين لك أي الجوانب تحتاج أن توليها مزيداً من الاهتمام، كما تعرفك عن موطن القصور أو الفراغ في المجالات الأخرى التي يفترض بك أن تضع خطة عمل تساعدك على أن تعمل خطوة بخطوة من أجل تحقيق مستويات الرضا التي ترغب فيها. تعالجها أيضاً، وهو ما يضمن لك في نهاية المطاف الوصول إلى الحياة المثالية التي لطالما حلمت بها.

كيف نرسم عجلة الحياة؟؟ وكيف نعتني بها؟؟

1. بداية حدد الجوانب المهمة من حياتك: الجانب الديني، الجانب الصحي، الجانب الاجتماعي، الجانب العملي، الخ...

2. ارسم دائرة مقسمة على مثلثات متساوية بعدد الجوانب التي حددتها وكل مثلث منها يكون باسم كل جانب من جوانب حياتك.



3. أنظر إلى كل جانب من هذه الجوانب.. ثم حدد مدى رضاك عن نفسك.

4. لَوْن المثلثات بحسب نسبة رضاك .. وهكذا في كل الجوانب.

في المرحلة الأولى ستعرف مدى رضاك على نفسك. مثلا على هذا الشكل:



بعدها تأمل في كل جانب من الجوانب ثم اسأل نفسك:

- هل أنا راض على حياتي بهذا الشكل؟
 - ما هي الجوانب التي أهملها وتعود علي بالضرر؟
 - ما الذي أوصلني إلى هنا؟؟ ما الذي سبب عدم توازن العجلة؟
 - ما الذي ممكن أن افعله لتحسين كل جانب؟؟
- اكتب كل ما يخطر ببالك لا تخف من الأفكار السلبية ... إنها مجرد مقترحات ستعمل على معالجتها لاحقاً
لكن يجب أن تبحث في أعماق نفسك لتعرف كيف وصلت إلى هذه الحالة ... لا تلوم نفسك ولا الآخرين
... لا تهتم بما حدث لك ولكن لماذا أثر عليك... تذكر أن أفكارك هي التي تؤثر عليك... ، وأن لديك القوة
على تغيير كل الأفكار التي بداخلك ...