

نقشه زندگی چیست؟

معمولاً به نقشه‌ای نقشه زندگی گفته می‌شود که:

✓ به شما می‌گوید اکنون کجا هستید - و برای این کار به این فکر می‌کنید که پیش از این کجا بوده‌اید (از نظر جغرافیایی، فرهنگی، اجتماعی، تحصیلی، حرفه‌ای، عاطفی و غیره) و بعد از این کجا می‌خواهید بروید.

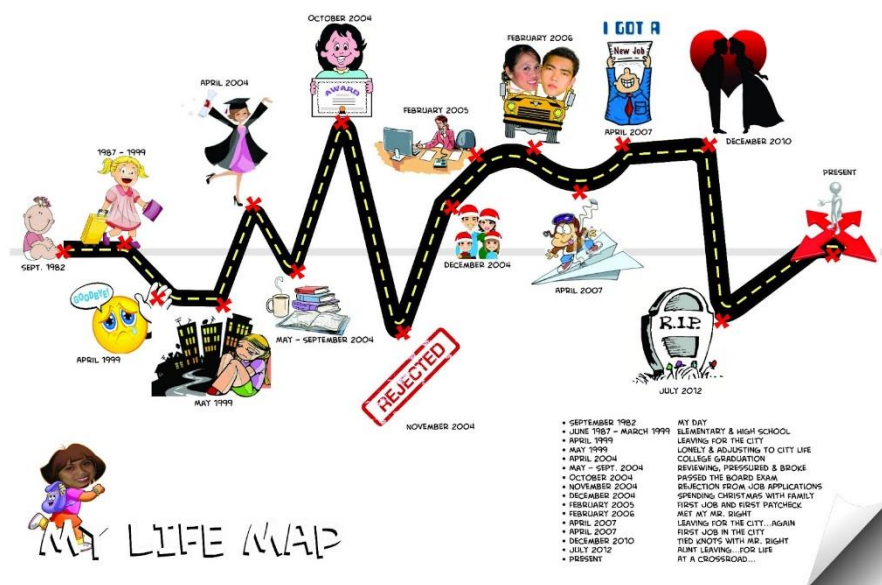
✓ به شما می‌گوید که مهم‌ترین برهه‌های زندگی‌تان کجا بوده است.

نقشه زندگی را می‌توان به روش‌های مختلفی درست کرد:

✓ می‌تواند خط سیر زمانی داشته باشد: از زمان تولدتان شروع شود، تا بزرگ‌شدن‌تان ادامه پیدا کند، و به جایی که اکنون هستید برسد.

✓ می‌تواند مانند یک نقشه جغرافیایی باشد: مسیر قدم‌های شما در جهان و مکان‌ها و جاهایی که در زندگی‌تان بوده‌اید را دنبال کند.

✓ می‌تواند صرفاً مجموعه‌ای از تصاویر باشد: برخی از خاطرات مهم‌تان را نشان دهد.



در نقشه زندگی‌ام چه چیزهایی قرار دهم؟

برای این تمرین، از شما می‌خواهیم نقشه‌ای از برهه‌های مختلفی در زندگی‌تان را ترسیم کنید که شما را به سوی یک ارزش که قلب‌تان برایش می‌تپد هدایت کرده‌اند:

- ✓ اول به یک ارزش که در حال حاضر قلب‌تان بیش از هر ارزش دیگری برایش می‌تپد فکر کنید.
- ✓ به آن ارزش فکر کنید:

- اولین بار چه زمانی با این موضوع آشنا شدید یا با آن سروکار پیدا کردید؟
- وقایع دیگری که در زندگی‌تان رخ داد و به این موضوع مرتبط بود چه بود؟
- ✓ به این لحظه‌ها برگردید و ببینید اگر در آن لحظه حس خاصی یا واکنش خاصی داشته‌اید آن حس یا واکنش چه بوده است؟
- چه حسی داشتید یا چه کاری انجام دادید؟
- به نظر‌تان چه شد که آن حس را پیدا کردید یا آن رفتار را داشتید؟
- ✓ پاسخ‌هایتان را عناصر اصلی نقشه زندگی‌تان در نظر بگیرید. هر جا به نظر‌تان لازم است به نقشه‌تان اطلاعات دیگری نیز بیفزایید تا درک خاستگاه و شرایط زندگی‌تان ساده‌تر شود، اطلاعاتی مانند تحصیلات، شغل، دین، مکان، و غیره.

هر طور خواستید از عکس و تصویر، نقاشی و طراحی، و افزودن جزئیات به نقشه‌تان استفاده کنید تا شما را واقعاً نشان دهد و به بیننده بگوید چه جور آدمی هستید. اگر بخواهید می‌توانید موضوعی را که هم‌اکنون قلب‌تان برایش می‌تپد و برنامه‌های آینده‌تان برای آن را نیز در نقشه‌تان نشان دهید.

