

# ذهن‌روبی

## MIND SWEEP

هنگامی که احساس می‌کنید در سرتان یک هرج و مرج بزرگ برپاست، کلی کار انجام نشده دارید که به همه‌شان در آن واحد فکر می‌کنید، مشکل است که بتوانید خودتان را جمع و جور کنید و ذهنتان را آرام کنید. اما برای هر کاری راه حلی هست. باید با تکنیک Mind Sweep ذهنتان را جارو کنید.



## چرا؟

چون ذهن محل ذخیره سازی اطلاعات نیست. ذهن ابزار تصمیم‌گیری، تجزیه و تحلیل و خلاقیت است. هرچیزی که ذهن شما را به خود معطوف کرده و توجه شما را می‌دزدد، باعث می‌شود که ذهن شما در بالاترین سطح توانایی خود نباشد. بیایید ذهنمان را خالی کنیم تا به وظایف اصلی‌اش بپردازد.

## یک فنجان چای برای خودتان بریزید.



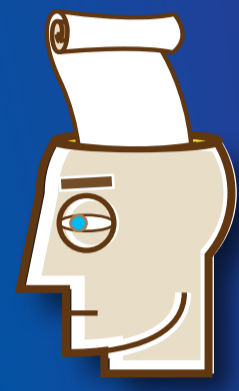
نیم‌ساعت وقت مفید کنار بگذارید و یک فنجان چای برای خودتان بریزید. می‌خواهیم با خودمان خلوت کنیم و ذهنمان را از نگرانی‌ها، پروژه‌ها و کارهای ناتمام و تعهدات انجام‌نشده خالی کنیم.

## چند ورق کاغذ و یک قلم بردارید.



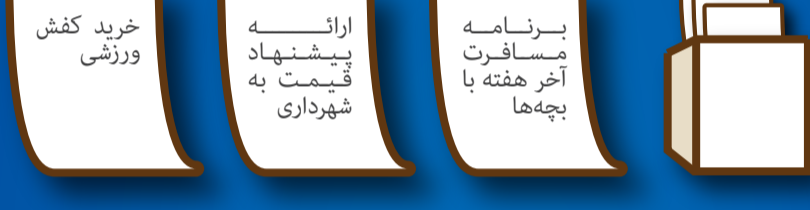
به تعداد زیادی برگه‌ی کوچک نیاز خواهیم‌داشت. می‌توانید کاغذهای A4 را به 4 قسمت مساوی تقسیم کنید، یا از برگه‌های سفید کوچک موجود در بازار استفاده کنید. ایده اصلی این است که هر کار، پروژه یا نگرانی را روی یک برگه بنویسیم.

## همه چیز را بنویسید.



هرچه در در ذهن دارید، شامل تعهداتی که به خود و دیگران داده‌اید، آرزوهایی که برای زندگی آینده خود دارید، کتاب‌هایی که باید مطالعه کنید، فیلم‌هایی که باید ببینید، دوره‌های آموزشی که باید شرکت کنید، درس خواندن برای امتحان هفته آینده و ... همه و همه را بدون سانسور و طبقه‌بندی و قضاوت روی کاغذ بیاورید.

هدف این است که هرچه در ذهن دارید، روی کاغذ بیاورید. مثلاً:



مهم نیست که احساس شما نسبت به این کارهای انجام‌نشده چیست، شاید به نظر ایده‌های خوبی نباشند و نتایج جالبی به دنبال نداشته باشند، ولی اگر در گوشه‌ی ذهن شما جا دارند، نیازمند توجه شما هستند. در این مرحله به راحل و نحوه انجام کارها فکر نکنید، فقط اطلاعات را از درون ذهنتان جمع‌آوری کنید.

## در عوض چه نسیبتان خواهد شد؟



اکنون شما اولین مرحله از تکنیک پنج مرحله‌ای G.T.D یا **Getting Things Done** را انجام داده‌اید. این تکنیک راه‌حلی است برای به سرانجام رساندن و جلوگیری از به عقب انداختن کارها. اما ذهن‌روبی به تنهایی دارای فواید ارزشمندی است:

- خوابی آرام و عمیق
- بالا رفتن کیفیت حضورتان در کنار خانواده و دوستان
- افزایش بهره‌وری در هنگام انجام دادن کارهای روزانه
- ذهن متمرکز و کارآمد در جلسات و یا کلاس درس
- تصمیم‌گیری‌های راحت‌تر و سریع‌تر
- آگاهی از حجم کارهایی که برای انجام در پیش رو دارید

و ...

از این گذشته، آیا می‌دانید که...

## ذهن آشفته چه مضراتی به همراه دارد؟

- ۷۵ درصد حملات قلبی در ساعات آغازین روز یعنی بین ساعات ۵ تا ۸ صبح رخ می‌دهند. همچنین در اولین روز کاری هفته آمار این حملات بالاتر از روزهای دیگر است. چرا؟

- به طور میانگین، یک فرد شاغل معمولی، در طول روز کمتر از دو دقیقه را صرف برقراری ارتباط معنی‌دار، خالصانه و با حضور ذهن با همسر خود می‌کند.

- به طور میانگین، یک فرد شاغل معمولی، در طول روز کمتر از سی ثانیه را صرف برقراری ارتباط معنی‌دار، خالصانه و با حضور ذهن با فرزندان خود می‌کند.

- فردی با یک میز کاری شلوغ و به هم ریخته، به طور میانگین روزانه یک ساعت و نیم به دنبال چیزی خواهد گشت یا چیزی روی میز حواسش را پرت خواهد کرد.

- ۹ نفر از هر ۱۰ نفر، در طول جلسات به مسائل کاملاً بی‌ربطی فکر می‌کنند.

- ۶۰ درصد افراد حاضر در جلسات فقط به خاطر این روی کاغذشان چیزی می‌نویسند که وانمود کنند در حال گوش دادن هستند.



## Getting Things Done

انجام > بازیابی > سازماندهی > بررسی > جمع‌آوری

ذهن‌روبی

ارائه‌ای از



ZehnAfzar

ذهن‌افزارهایی برای ذهن ایرانی

www.zehnafzar.com

admin@zehnafzar.com

0 9 3 0 2 6 9 5 6 8 0