

كيف تقوم بترتيب الأفكار واستغلالها على الوجه الأمثل ؟



الأحد 4 يونيو 2017 10:06 م

أحياناً عندما نكون في حالة استرخاء تظهر في عقولنا الكثير من الأفكار منها ما قد يكون قيم ومنها ما ليس له قيمة ليظل مجرد فكرة ولكن عندما نحاول إيجاد حل لمشكلة ما أيضاً تتراود الكثير من الأفكار في ذهنك بدرجة لا يمكنك معها أن تركز لتصل إلى حل نهائي لذلك قمنا بكتابة هذا المقال لنساعدك في ترتيب أفكارك

أولاً قبل أن تقوم بترتيب أفكارك يجب أن تستطيع تذكرها أولاً لذلك هذه الملاحظات يجب أن تنفذها لكي تستطيع تجميع أكبر كمية من الأفكار داخل عقلك

ترتيب الأفكار ولاحتفاظ بها، ثق نفسك

الإحتفاظ بالأفكار دون نسيانها:

1. احتفظ بمذكرة صغيرة داخل السيارة:

لا يمكنك تحديد ميعاد ورود الأفكار لعقلك لذلك يجب أن تحتفظ بقلم ومذكرة صغيرة في السيارة لكي تستطيع عندها كتابة أفكارك قبل أن تنساها

2. كتابتها على الهاتف الذكي:

إن كنت لا تحب الورقة والقلم وتريد الاحتفاظ بكل أفكارك في مكان واحد أمام عينيك يمكنك أن تقوم بتحميل أي تطبيق يسمح بالكتابة على الهاتف الذكي لتستطيع استخدامه في تدوين أفكارك فور ورودها في عقلك

3. ارسال بريد الكتروني لنفسك:

افتح البريد الالكتروني الخاص بك واكتب رسالة إلة نفسك تحتوي على كل الأفكار التي تفكر فيها وضعها في حفظ المسودات حتى تعود لها كلما احتجت إلى ذلك

4. ضع قلم وورقة بالقرب من السرير:

عادة ما تدفق الأفكار في عقلك في حالات الاسترخاء خاصة قبل النوم لذلك يمكن أن تضع قلم ومذكرة صغيرة تكتب فيها كل ما يبدد في ذهنك حتى لو كانت مجرد مذكرات ولكنها مفيدة للمخ وتصفية الذهن

الأفكار تظل مجرد أحلام لا قيمة لها من دون أن يتم تنفيذها و أول شيء يمكن أن تبدأ به هو ترتيب الأفكار إذا كانت الأفكار عشوائية فلا بأس بها إنما إن كانت الأفكار في حل مشكلة ما يجب أن تقوم بترتيبها بشكل جيد لتستطيع استخلاص الحل منها ويجب أن تعلم أنك ان أرد استيضاح الأمر يجب ألا تحاول الضغط على خلايا مخك لكي ترتب أفكارك بداخله ولن تحصل من هذه الطريقة إلا على الاصطدام بالحائط والتعب والصداع

1. استخدم sticky note:

قم بشراء sticky note واكتب عليها افكارك والصقها أمام نظرك بحيث تكون مجموعات لكل فكرة مجموعتها الخاصة

2. قم برسم خريطة للعقل:

خريطة العقل طريقة فعالة في وصل الأفكار بعضها ببعض ابدأ برسم دائرة تحتوي على فكرة واحدة من أفكاره في منتصف الورقة ثم ارسم عدة خطوط تخرج من الدائرة في اتجاه حافة الورقة وابدأ في كتابة كل يمكن أن يتعلق بالفكرة لتنفيذها واصل القيام بذلك على جميع الأفكار حتى تحصل على روابط من ثم قم بترتيب تنفيذها كما يجب

3. استخدم الرسم لتدوين الأفكار:

استخدم الأشكال والألوان لكي تدون أفكارك وتكتب كل ما يتعلق بها في قائمة الكل أمام عينيك بحيث تستطيع ترتيبها

4. الكتابة الابداعية:

اغلق هاتفك وضع الكمبيوتر على وضع النوم واجلس بالقرب من طاولة تضع عليها ورقة وقلم وابدأ في كتاب خطاب لنفسك كصديق بحث تصف في هذا الخطاب كل ما تريد قوله

5. جدولة الأفكار:

تخيل أنك تصنع كتاب من أفكارك وتقوم بوضعها في فهرس الكتاب

6. اصنع جدول زمني:

من المهم أن تضع أفكارك على جدول زمني بحيث تضع نفسك أمام التزام تحقيقها

7. تحدث إلى نفسك وسجل هذا الحديث:

تحدث إلى نفسك بصوت عال مع تسجيل الصوت لنفسك هذ يعطيك بعض الراحة وشفاء الذهن كما يجعلك تشعر كما لو كنت تتحدث مع صديق حقيقي لا تستمع إلى التسجيل فوراً اتركه يومين أو ثلاثة ثم ابدأ في سماعه من جديد وستجد أن الأفكار تدخل رأسك بشكل مختلف

8. النشاطات التي لا تحتاج إلى نشاط المخ:

من المهم أن يحصل المخ على الراحة بحيث يتغير تشكّل الخلايا العصبية لتعيد النظر في تفكيرك وأفكارك من جديد مثل الخياطة والتريكو والشخبة على الورق دون كتابة شيء محدد أو تنظيف الغرفة أو طي الملابس بعد ذلك يمكنك نقل أفكارك إلى الورق

9. الجلوس والتأمل:

يمكن أن تجلس وتفكر في أي شيء تحبه لعطيك القدرة على النظر إلى أفكارك من منظور آخر يساعدك على ترتيبها وإيجاد الحل بعدها يمكنك أن تلجأ إلى الورقة والقلم

10. النوم:

عندما تجد أن كل شيء قد أغلق في وجهك يمكنك عندما أن تصلي لله ثم تنام قبلولة لمدة ساعتين أو تنام أي معدة تريدها عندها ستعيد الخلايا العصبية ترتيب نفسها من جديد لتجد نفسك أمام أفكار جديدة ترتبك بما تريد

11. التمشية وممارسة التمارين الرياضية:

عند الخروج للتمشية واستنشاق الهواء العليل وتغيير مكان العمل يمكن أن يضعك أمام الكثير من الأفكار الجيدة واحمل معك ورقة وقلم وابدأ في الكتابة بالطريقة التي تريد