

# در یکسال هوشمندانه زندگیمان را می سازیم

## هفته سی و پنجم: کارهای نیمه کاره را روی کاغذ بنویس!

کارهای نیمه تمام، فضایی را در ذهن ناخودآگاه ما اشغال می کنند.

وقتی ما به جای نوشتن کارهای نیمه کاره در یک تقویم یا یک دفترچه یادداشت، سعی می کنیم آنها را در حافظه خود نگه داریم ذهن خود را درگیر جزئیات زندگی می کنیم و از کارهای مهم باز می مانیم.

اگر احساس سردرگمی، عدم تمرکز و حواس پرتی می کنید، تمرین این هفته به شما آرامش ذهن خواهد داد. فکرش را بکنید که اگر از شر این جزئیات راحت شوید، فرصت خواهید داشت که چه رویاهایی را به واقعیت تبدیل کنید.



## تمرین:

این هفته کارهای نیمه کاره ای را که در ذهن خود نگه داشته اید و با خود به این طرف و آن طرف می برید، روی کاغذ بنویسید. می توانید

از این سوالات به عنوان راهنما استفاده کنید:

آیا باید آزمایشات سالیانه پزشکی انجام بدهید و آن را پشت گوش انداخته اید؟

آیا هر روز به خود می گوئید این هفته برای معاینه زنان یا سینه ها به پزشک مراجعه می کنم؟

آیا جرمگیری دندانهای خود را انجام داده اید؟ آیا در دهان خود دندان فاسد دارید؟

آیا لازم است یک نظافتچی برای شستن راهروهای آپارتمان بیاورید؟

آیا باغچه خانه به توجه یک باغبان نیاز دارد؟

آیا باید به کسی تلفن کنید؟ آیا لازم است ایمیلی را جواب بدهید؟

آیا باید تولدی را تبریک بگویید یا کارت تبریکی باید بفرستید یا باید هدیه ای بخرید؟

آیا یادداشت هایی روی میز کار شما تلنبار شده است و لازم است به آنها رسیدگی کنید؟

آیا باید قبض تلفن را بپردازید؟



همه این کارهای خرده ریز را روی کاغذ بنویسید و سپس جلوی هر کدام تاریخ مشخصی را برای انجام آنها یادداشت کنید.

کارهای خرده ریز را روی کاغذ بنویسید. سپس جلوی هر کدام تاریخ مشخصی را برای انجام آنها یادداشت کنید.

**امتیاز:**

برای هر کاری که روی کاغذ نوشتید و تاریخی برای انجام آن تعیین کردید، ۵۰ امتیاز به خود بدهید.

**بهترین ها را برایتان آرزو دارم.**

آیا شما تجربیات هفته قبل خود را در باشگاه هوشمندان زندگی با بقیه دوستان سهیم می شوید؟

این کار دوفایده دارد هم شما با بیان و نشتن تجربه خود به آموخته های خود عمل بیشتری می کنید هم سایر دوستان شما به ادامه راه تشویق می شوند.

این درس برای شخص شماطراحی شده است شما نمی توانید آن را در اختیار شخص دیگری بگذارید ممنونم که به حقوق مولف احترام می گذارید.