

#MAKINIKIA Kutoka Kitabu Your Brain At Work (Mbinu Za Kushinda Usumbufu, Kuongeza Umakini Na Kuweza Kufanya Kazi Kwa Ubora Siku Nzima)

Rafiki yangu mpendwa,

Ni imani yangu kwamba kupitia tano za juma umeweza kupata uelewa mpana wa ubongo wako, jinsi unavyofanya kazi, mapungufu yake na njia bora kabisa za kuutumia kwa manufaa yako zaidi.

Karibu kwenye #MAKINIKIA ambapo nakupa mafunzo ya ziada yanayotokana na kitabu chetu cha juma ambacho ni Your Brain at Work: Strategies for Overcoming Distraction, Regaining Focus, and Working Smarter All Day Long ambacho kimeandikwa na David Rock.

Hapa nakwenda kukushirikisha hatua 30 muhimu za kuchukua ili kuweza kuutumia ubongo wako vizuri.

1. Chukulia fikra zako kama rasilimali muhimu unayopaswa kuitunza, kwa sababu inachukua nishati kubwa kwenye ubongo wako.
2. Weka kipaumbele kwenye kuweka vipaumbele, bila vipaumbele utapoteza nguvu zako.
3. Epuka kuianza siku yako kwa majukumu yasiyo muhimu kama emails, mitandao ya kijamii na habari, hizi zinaichosha akili haraka.
4. Weka yale majukumu yanayokutaka kufikiri zaidi wakati ambao akili yako ina nguvu, mapema kwenye siku yako.
5. Usitumie fikra zako kutunza vitu vingi kwa wakati mmoja, hii inakuchosha haraka, kama kuna mawazo uliyonayo ambayo huyafanyii kazi yaandike mahali, utatoa nafasi kubwa kwa ubongo wako kufanya yale muhimu.
6. Tenga muda maalumu kwa kila jukumu ulilonalo. Fanya jambo moja kwa wakati.
7. Unapokuwa na taarifa nyingi kwenye akili yako ziweke kwa makundi, kwa zile zinazoendana kukaa pamoja.

8. Fanya jambo moja kwa wakati na unapofanya jambo, akili yako yote iwe kwenye jambo hilo, unapojikuta unafikiria kitu kingine jikamate na kurudi kwenye jambo unalifanya.
9. Mambo ambayo ni ya kujirudia rudia kufanya unaweza kuyafanya yanayoendana kwa pamoja.
10. Ondoa foleni ya mawazo kwenye akili yako, kadiri unavyokuwa na mambo mengi unayofikiria kwa wakati mmoja ndivyo unavyoichosha akili. Vuta yale mawazo yanayoendana na kile unachofanya kwa wakati huo, mengine achana nayo.
11. Kama unataka kuwa na umakini kwenye kile unachofanya, ondoa kabisa usumbufu wa nje, zima simu na fanyia kazi yako eneo ambalo hakuna mwingiliano na watu.
12. Kuondokana na usumbufu wa ndani, usiruhusu mawazo yasiyohusika na unachofanyia kazi yakujie wakati unatekeleza jukumu muhimu. Unapaswa kufikiri jukumu hilo muhimu pekee.
13. Unapoonza kuna dalili za kupata usumbufu, zuia kabla hujaingia kwa usumbufu, kwa sababu kinga ni bora kuliko tiba. Ukisharuhusu usumbufu ukaingia ni vigumu kuuondoa.
14. Jijengee utambuzi wa kiwango chako cha umakini kwa kila muda wa siku yako. Jua wakati gani una umakini mkubwa na kuweka majukumu muhimu. Na pia unapokuwa na umakini mdogo angalia nini kinachangia na uchukue hatua.
15. Tumia homoni ya msongo (adrenaline) pale unapotaka kujisukuma kukamilisha kitu, jijengee hofu itakayokusukuma zaidi, mfano tarehe ya mwisho ya kukamilisha ambayo ni karibu, au kukosa kitu fulani iwapo hutakamilisha.
16. Tumia homoni ya furaha (dopamine) ili kujisukuma zaidi kukamilisha yale muhimu, kuwa na zawadi unayotegemea kuipata ukikamilisha jambo.
17. Unapotumia homoni hizo mbili, zitumie kwa kiasi, kwa sababu zikiwa juu sana, utakuwa na hofu ya kushindwa kuchukua hatua kabisa au utakuwa na raha kupitiliza itakayoingilia ufanisi wako.
18. Unapokuwa kwenye mkwamo wa kimawazo, pale unapotaka jibu fulani na hulipati, jipe mapumziko kidogo au badili kile unachofanya na utashangaa jibu linakuja lenyewe.
19. Unapotaka kutatua tatizo, angalia zaidi suluhisho kuliko kuangalia zaidi tatizo. Akili inapenda kuangalia tatizo kwa sababu ndiyo kitu inajua.

- Kuangalia suluhisho, kitu ambacho hujui kunahitaji nishati kubwa, hivyo akili haipendelei sana. Jilazimishe kuangalia zaidi suluhisho kuliko tatizo.
20. Unapokutana na tatizo kubwa, lirahisishe kwa kwenda chini zaidi kwenye mizizi yake. Kwa kwenda ndani zaidi utagundua tatizo siyo kubwa kama ulivyokuwa unaliona mwanzoni.
21. Epuka kuwa na hisia kali kwa sababu hizi huzuia akili isifikiri vizuri na kushindwa kuchukua hatua. Unapoona hisia kali zinakujia, badili mtazamo wako juu ya kitu unachofikiria au kufanyia kazi.
22. Upe ubongo wako vitu viwili inavyotaka sana, uhakika kwa kuelewa vizuri kile ambacho unafanyia kazi na udhibiti kwa kuchagua mwenyewe kipi unafanyia kazi. Unapokuwa na uhakika na udhibiti, ubongo wako unasukumwa kuchukua hatua zaidi.
23. Yajue matarajio yako kwenye kila unachofanya, kisha ona kama ni matarajio unayoweza kuyafikia au yapo nje ya uwezo wako kabisa. Epuka kuwa na matarajio makubwa sana, ambayo yapo nje ya uwezo wako, maana unapoyakosa akili yako inakufanya ukose msukumo wa kuchukua hatua zaidi.
24. Kama unataka kuwa na akili inayokusukuma mara zote, hakikisha unapitiliza matarajio unayojiwekea kwenye kila unachofanyia kazi. Hata kama umepitiliza kidogo, akili yako inakupa msukumo zaidi.
25. Ubongo wako unakuwa vizuri pale unapokuwa umezungukwa na watu unaowajua, ambao inawachukulia ni marafiki, na kuwa vibaya pale unapokuwa na watu ambao huwajui, ambao inawachukulia kama maadui. Hivyo kila unapokutana na mtu, weka juhudi za kutengeneza urafiki ili ubongo wako uwe kwenye upande chanya.
26. Katika kuimarisha mahusiano yako na wengine, kuna vitu vitatu vya kuzingatia, hadhi, uhusiano na usawa. Wafanye watu kuona hadhi yao iko juu, na kile wanachofanya kinafanywa na wengine na pia ni haki na usawa kwao kufanya kitu fulani.
27. Kama wale unaohusiana nao, ambao mahusiano yenu yanaathiriwa na hadhi yako, labda ni mfanyakazi na wewe ni bos, kuboresha mahusiano yenu ya kikazi unapaswa kumwonesha kwamba naye ana hadhi pia. Wengi hujiona wana hadhi pale wanapopewa nafasi ya kipekee kwenye jambo fulani.
28. Wengine wanapokuwa wamekwama, epuka kuwatatulia matatizo yao, badala yake wasaidie kutatua matatizo yao wenyewe. Wewe wasaidie kwa maswali na mapendekezo ambayo yatawafikisha kwenye suluhisho

la matatizo yao wenyewe. Mtu anapojua kwamba amefikia suluhisho mwenyewe analifanyia kazi kuliko akiona amepewa suluhisho na mtu mwingine.

29. Unapotaka kuwabadilisha watu, usiwalazimishe kubadilika, badala yake wasaidie kujibadilisha wenyewe. Huwezi kumbadili yeyote kwa lazima, ila unaweza kuwashawishi wengine kujibadili wao wenyewe.

30. Unapotaka kujenga tabia mpya kwako au kwa wengine, weka kitu kinachojirudia rudia kinachokumbusha tabia hiyo mpya. Kadiri kitu kinavyojirudia rudia kwenye ubongo wa mtu, ndivyo njia mpya ya mishipa ya fahamu inatengenezwa na baadaye kuwa tabia. Kitu kinachofanywa mara moja moja ni vigumu sana kuwa tabia.

Rafiki, haya ndiyo mazoezi ya kufanyia kazi ili kuweza kunufaika zaidi na ubongo wako. Kama ambavyo utakuwa umejifunza, ubongo wako una uwezo mkubwa sana ila umekuwa huutumii. Anza kuutumia sasa na utaweza kufanya makubwa huku ukiwa na utulivu wa hali ya juu.

Uchambuzi huu wa kitabu umeandaliwa na Dr. Makirita Amani.

Dr Makirita ni daktari wa binadamu, kocha wa mafanikio, mwandishi na mjasiriamali. Kuendelea kupata chambuzi hizi za vitabu kwenye TANO ZA JUMA, hakikisha unajiunga na channel ya TANO ZA JUMA ambayo ipo kwenye mtandao wa telegram.

Kujiunga ni bure kwa juma la kwanza, kisha baada ya hapo unachagua kulipa tsh elfu moja kwa juma, au elfu tatu kwa mwezi au elfu 30 kwa mwaka. Kwa maelezo zaidi tuma ujumbe kwenda namba 0717396253, ujumbe utumwe kwa njia ya telegram pekee.

Karibu sana.