

10. מניעת הסחות דעת

מוחנו מסוגל לבצע משימה אחת בלבד בכל פעם, רק משימה אחת. משמעות הדבר היא שכשאתם רוצים להביא את המשקפיים מחדר השינה, אל תעשו שום דבר אחר, ואל תחשבו על דבר אחר מלבד ביצוע המשימה. ראיתם כתם על השטיח בדרך לחדר השינה? עזבו את הכתם! גשו תחילה לחדר השינה, הביאו את המשקפיים ורק אחר כך טפלו בניקוי הכתם.

אם תאפשרו למחשבות להתפזר, כך יקרה גם למטלות שעליכם לבצע. ללא קשר למהות המשימה, חשוב ביותר להתמקד בה ואך ורק בה, כל עוד אתם עוסקים במשימה. קשה להימנע מהסחות דעת, אך נסו לפחות לנטרל מראש את הגורמים השליליים להסחה. נטרול גורמי ההפרעה יתרום לא רק לזיכרונכם, אלא גם ליעילות בביצוע מטלותיכם ולשיפור באיכות החיים שלכם. למשל:

בזמן שאתם כותבים מכתב מסוים, מה עשוי להפריע לכם פתאום?

עברו על שש מטלות שרשמתם בפרק הקודם. רשמו אותן שוב והוסיפו את המטרדים הפוטנציאליים. אילו הפרעות חיצוניות עלולות לצוץ ולהפריע בביצוע המשימה?

לדוגמה:
מטלה

מה עלול להפריע?

איך לזכור
(חדר רומאי/ תזכורות)

שיחת טלפון

לדמיין את לונדון וקירשנבאום
עובדים במחשב שלכם

לכתוב הודעה לעיתונות

תכנית טלוויזיה

השחילו מגבת מטבח
בידית המקרר

לנקות את המקרר

_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



הערה חשובה: לטלפונים סלולריים יש כפתור סודי שהחברות הסלולריות לא מספרות עליו - הוא מכבה את הטלפון! כפתור זה יאפשר לכם לכבות את הטלפון למשך שלוש שעות אפילו... וכאשר תעשו זאת משהו מדהים יקרה - אף אחד לא יכול להטריד אתכם למשך שלוש שעות!
מפחיד ככל שזה יישמע, הדבר מחולל יעילות בלתי רגילה. במהלך השבוע, הפכו מדי פעם ל 'איש הלא נגיש' וגלו את היתרונות המופלאים בדבר.

כעת, בואו נחסל מראש את אותם גורמי הסחה פוטנציאליים. מה ניתן לעשות כדי למגרם?

דוגמה:

לכבות את הטלפון
לעבוד במקום אחר

אנא כתבו (כן, שוב פעם) את שש המטלות לשבוע הבא, את גורמי ההסחה הפוטנציאליים ואיך להימנע מהם מראש.

מטלה	הסחה	נשק סודי
לקחת תרופות	פעמון הדלת מצלצל	שימתינו בזמן שאני לוקח את התרופה
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____



התרגילים הבאים נועדו להעלות את רמת תשומת הלב ואת יכולת המיקוד, ובהתאם לכך להפחית את הנטייה להסחת דעת. התאמנו על כל אחד מהתרגילים פעם בשבוע.

- עצמו עיניים ודמיינו את הספרה אחת. כאשר תראו את הספרה בבירור, אמרו בקול את הספרה. כעת תנו לספרה להיעלם והעלו במקומה את הספרה שתיים. כאשר הספרה מופיעה בבירור לנגד עיניכם, אמרו את הספרה בקול. המשיכו באותה מתכונת לספרה שלוש, כך עד הספרה שלושים. נראה אם תצליחו לא להישבר באמצע התרגיל ולהתמיד עד הסוף!
- שבו במקום נוח, רגליכם מונחות היטב על הרצפה וידיכם מונחות על הירכיים. עצמו את העיניים, רוקנו את המחשבות ומקדו את תשומת הלב בנשימות שלכם. התחילו בשלושים וספרו לאחור כל נשימה (שאיפה ונשיפה) עד שתגיעו לספרה אחת. ראו את הספרות לנגד עיניכם בסמן הספירה לאחור.
- בחרו באובייקט דוגמת פרח, פרי או תמונה. מקדו את מבטכם באובייקט. התבוננו היטב בצורה, בצבעים ובקו המתאר. ח-שבו על אובייקטים דומים שראיתם בעבר והשוו עם זה העומד לפניכם. כעת עצמו עיניים וראו לנגד עיניכם את האובייקט. נסו לדמין אותו ולזכור בדיוק איך הוא נראה, כאילו עליכם לציירו מדמיונכם. לאחר מכן פקחו עיניים והתבוננו בו שוב. נסו למצוא פרט, גוון או קו חדש שלא שמתם לב אליו קודם לכן.