

ישמו את מה שלמדתם

4. תשומת לב

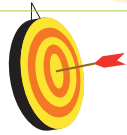
כמה פעמים איחרתם לעבודה או לפגישה כי חזרתם הביתה לבדוק אם נעלתם את הדלת, כיביתם את הגז או ניתקתם את המגהץ? מכירים את תחושת התסכול המתלווה לכך?

שכחה גוזלת זמן יקר בחיי היום יום. החדשות הטובות הן שבעזרת מעט תשומת לב ומודעות למעשיכם, ניתן להילחם בשכחה.

לעתים קרובות אנו כה עסוקים במחויבויותינו היום יומיות שאין אנו מקדישים תשומת לב למעשינו. פעולות שגרתיות והרגלים מתבצעים ברמת מודעות נמוכה, וכתוצאה מכך אנו שוכחים ומפספסים דברים שעם קצת תשומת לב נוכל להימנע מלשכוח או לפספס אותם.

התרגיל הבא יתרום להבנת יחסי הגומלין בין שכחה לחוסר תשומת לב. בסיומו תוכלו לגלות עד כמה תשומת הלב שלכם ממלאת תפקיד מרכזי בזיכרון, וחשוב יותר, כיצד היא תוכל לשפר את זיכרוכם.





סמנו מתוך הרשימה הבאה את אותם דברים ששכחתם במהלך החודשים הבאים:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> היכן המשקפיים | <input type="checkbox"/> ימי הולדת וימי נישואים |
| <input type="checkbox"/> לקחת תרופות או ויטמינים | <input type="checkbox"/> תורים אצל הרופא |
| <input type="checkbox"/> לשלם חשבונות | <input type="checkbox"/> מפתחות הרכב |
| <input type="checkbox"/> פגישה עם חבר | <input type="checkbox"/> לקחת בגדים מניקוי יבש |
| <input type="checkbox"/> למלא דלק ברכב | <input type="checkbox"/> לאסוף את הילדים מבית ספר |
| <input type="checkbox"/> לכבות את המזגן | <input type="checkbox"/> טיפול רכב שנתי |
| <input type="checkbox"/> קוד סודי של הכספומט | <input type="checkbox"/> להשקות צמחים |
| <input type="checkbox"/> סיסמה למחשב | <input type="checkbox"/> פריטים ברשימת הקניות |
| <input type="checkbox"/> לבקש משהו מחבר | <input type="checkbox"/> פריטים ברשימת המטלות |
| <input type="checkbox"/> להכניס את הכביסה למייבש | <input type="checkbox"/> שמות של מכרים ותיקים |
| <input type="checkbox"/> ללכת לבנק | <input type="checkbox"/> שמות של מכרים חדשים |
| <input type="checkbox"/> להגיש דו"ח בזמן | <input type="checkbox"/> לנעול את הדלת |
| <input type="checkbox"/> לשלוח מכתב | <input type="checkbox"/> לנתק את המגהץ |
| <input type="checkbox"/> להחזיר טלפון | <input type="checkbox"/> להחזיר ספרים וסרטים לספרייה |
| <input type="checkbox"/> לענות לאימייל חשוב | <input type="checkbox"/> לאכול ארוחה |

בחרו חמישה פריטים שסימנתם ונסו לשחזר מה עשיתם באותו הזמן שגרם לכם לשכוח אותם.

לדוגמה:

- "יצאתי מהבית באיחור ושכחתי לנתק את המגהץ".
- "מיהרתי לחזור הביתה כדי לא לפספס תכנית טלוויזיה והנחתי את המפתחות במקום כלשהו".
- "עניתי לטלפון בזמן שקראתי עיתון והשארתי את המשקפיים היכן שהוא".
- "חשבתי על משהו שמטריד אותי בעבודה במקום להקדיש תשומת לב למקום בו החנתי את הרכב".
- "הייתי בדרכי להגיש דו"ח מסוים כאשר בדרך פגשתי קולגה ופיתחי שיחה"

פריט #1

פריט #2

פריט #3

פריט #4

פריט #5
