

3. ישנם דברים שתמיד שוכחים

בעולם הקצבי והלחוץ של ימינו לא ניתן למנוע לחלוטין שדברים יפרחו מזיכרוננו. זה קורה לכולם מדי פעם. אבל כאשר מקרי שכחה קורים לעתים תכופות יותר, התחושה היא שבעיית השכחה משתלטת על חיינו, ומתחיל להיווצר תסכול רב.

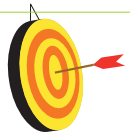
הצעד הראשון בדרך להתגברות על בעיית השכחה הוא לזהות היכן הוא הכי נפוץ ביום יום שלנו.



"יש באמתחתי שלושה זוגות משקפיים. אחד לראייה לטווח ארוך, אחד לטווח קצר והשלישי כדי למצוא את שני הזוגות הראשונים"
ג'ורג' ברנס

הכינו רשימה של דברים שאתם נוטים לשכוח. הנה מספר דוגמאות:

- מפתחות הרכב
- משקפיים
- שמות של מכרים
- להשיב אימיילים
- תשלום דוחות



רשימת ה"דברים שאני נוטה לשכוח":

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

כעת, לאחר שזיהיתם את אותם הדברים שאתם נוטים לשכוח, קבצו אותה בהתאם לקטגוריות הבאות:

כללי	בית	עבודה
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

האם יש תחומים מסוימים שבהם זיכרוןכם יעיל פחות?

האם אתם יכולים לתאר את התחושה שמתלווה לכל אחד מן הדברים ששכחתם (למשל עצבות, פחד, תסכול, עוגמת נפש, או לחץ).

לחץ ומתח, היעדר תשומת לב וחוסר עניין הם הגורמים המרכזיים לזיכרון גרוע. האם תוכלו לנחש כמה אנשים על פני כדור הארץ סובלים מבעיות קשב, ריכוז וחוסר תשומת לב?
כמה אנשים מתקשים להתמקד בעניין מסוים לפרקי זמן ממושכים?

הנה הבשורה המנחמת - כולם!
לכולנו, בלי יוצא מן הכלל, יכולת ריכוז מוגבלת!

אפילו לגיבורי העל - סופרמן, ספיידרמן ובאטמן - יש יכולת ריכוז מוגבלת... אותן שתי שניות של חוסר ריכוז המאפשרת לאויביהם להשתלט עליהם.

החדשות הטובות הן שאין לנו סוג האויבים שלהם יש... יש בהחלט פתרונות למאבק באויב השכחה...