

9. עניין

התעניינות אינה תורמת רק לזכירת דברים, אלא אף משפרת את איכות החיים ואת מידת ההנאה מביצוע פעולות שגרתיות

" ישנו דבר אחד גרוע יותר מזה שמרכלים עלייך... וזה שלא מרכלים עלייך בכלל".
ברנארד שו.



בבואכם לענות על השאלות הבאות, שימו לב לרגשות ולתחושות שהשאלות מעוררות בכם.

מה אתם זוכרים היטב מילדותכם?

כתבו זיכרון מיוחד שנותר חד בזיכרוכם.

רשמו פריטים שאתם זוכרים מבית ילדותכם.

נסו לשער מדוע זיכרונות אלה, ולא אחרים, צצו ועלו בזיכרונכם?

מה מעניין ומרגש אתכם בחייכם היום-יומיים?

הכינו רשימה של 15 מטלות בעבודה, בבית ובחיי היום יום. רשמו אותן בהתאם לתדירות שבה עליכם לבצע אותן:



לעיתים רחוקות

כתיבת דו"ח שנתי

פעם/פעמיים בחודש

תשלומים/שכר דירה

תדירות גבוהה

כלים/גיהוץ/פינוי אשפה

ליד כל מטלה, דרגו 1 עד 3 את מידת ההנאה שלכם מביצוע אותה מטלה.
(תופתעו ודאי לגלות כי ישנם אנשים שמוצאים עניין והנאה בגיהוץ או בבדיקות
תקופתיות...)

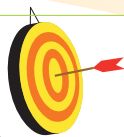
1. מהנה
2. נסבל
3. בלתי נסבל

התבוננו במטלות שדירגתם ב-1: מה בדיוק אתם אוהבים בהן?
(למשל: שטיפת כלים עוזרת לי לחשוב, גיהוץ - אני נהנה לראות את הקמטים
הופכים לחלקים. וכו')

ישנן מטלות בלתי נמנעות, אך אין הדבר אומר כי אנו לא יכולים להפכן לחווייתיות. הכנסת צבע ועניין למטלות משעממות יכולות לתרום בשני אופנים:

ביצוען ללא התחושה כי בזבזנו זמן יקר ערך...ויכולת טובה יותר לזכור לבצען! הנה מספר רעיונות שיעזרו לכם ליצור הנאה במטלות יומיות:

1. שטיפת כלים - תוך האזנה למוזיקה או להרצאה מוקלטת
2. לאסוף את הילדים מבית הספר - ולהציע משחק חדש לזמן הנסיעה
3. ארגון התיקיות שלכם - תוך כדי שינון פסוקים, שירה וכו' בקול רם.



כתבו מחדש את רשימת המטלות שדירגתם ב-3 (אלה שסימנתם כ'בלתי נסבלות'), והעלו רעיונות כיצד להפכן למהנות יותר. אם הנכם מתקשים במשימה רשמו לפחות את היתרונות בביצוען.
