

Lekcija 9: IZOŠTRI FOKUS I POJAČAJ PAŽNJU

Mit o multitaskingu

Mi imamo ideju da smo efikasniji ako radimo više stvari u isto vreme. Zato nam se dešava da pričamo telefonom, kuckamo nešto na kompjuteru i na brzinu zapisujemo beleške u rokovnik. U tim situacijama pažnja brzo skače sa jednog sadržaja na drugi, ili je samo delimično prisutna, zato pravimo više grešaka, ne stizemo da završimo ili se čak i ne sećamo da li smo uradili. Često prekidanje, skakanje pažnje sa jednog na drugi sadržaj nije korisno. Kada multitaskujemo produktivnost nam opada i do 40%.



Kako naš um funkcioniše?

Da bismo efikasno i kvalitetno uradili neki zadatak potrebna nam je pažnja. Što smo bolje fokusirani i potpuno prisutni dok obavljamo zadatak, brže i uspešnije ćemo ga uraditi. Međutim, to nije jednostavno. Naš um ima tendenciju da skače sa teme na temu. Misli dolaze u našu svest bez naše potpune kontrole. Važno je da naučimo kako da održimo pažnju na sadržaju na kojem želimo.

Vežbanje naše pažnje i koncentracije

Pažnja i fokus se mogu uvežbavati. Kao što vežbamo telo i mišiće tako upornim i redovnim vežbanjem uma, možemo unaprediti pažnju i fokus. Istraživanja (Mrazek et al., 2013) pokazuju da se prilikom primene vežbi meditacije vidi napredak u količini napora koja je osobi potrebna da bi održala pažnju na željenom objektu. Početnici se susreću sa većim brojem poteškoća i distraktora, te je važno da se vežba održavanje pažnje na željenom objektu, da se prepoznaju distraktori i vraća fokus sa distraktora na željeni objekat. Kroz kontinuiranu vežbu, usmeravanje pažnje postaje lakše, a pažnja stabilnija, i konačno, postizemo to da održavanje pažnje izvodimo gotovo pa bez napora. Takođe, dolazi i do smanjene aktivacije zona u mozgu koje su zadužene za emocije, što je pokazatelj da vežbe meditacije smanjuju emotivne reakcije koje mogu da ometaju koncentraciju.

SAVET: Vežbanje fokusiranog rada

Primena tehnike "TIHI SAT". Odredite sat vremena u toku dana za fokusiran rad bez spoljnih distrakcija. Što manje prekidanja od strane drugih i fokusiranost na samo jedan zadatak (odoleti čestom proveravanju mail-ova, društvenih mreža...). Na ovaj način se stvara radna navika. Poželjno je unapred najaviti kolegama kad je naš "tihi sat", objasniti šta znači i zamoliti za razumevanje.

Kako biste vežbali svoj fokus, odaberite neke od navedenih vežbi koje ćete bar jednom dnevno primenjivati u trajanju od najmanje 5 minuta.

Vežba #1: Brojanje udisaja i izdisaja unazad

Smestimo se udobno sedeći u stolici. Navijemo tajmer na 5 minuta i zažmurimo. Usmerimo našu pažnju na naše disanje. Dišemo prirodnim tempom i dubinom. Zadatak je da osvestimo svaki udah i izdah i odbrojavamo od 100. Dakle, vežba počinje: Udah izdah 100, udah izdah 99, udah izdah 98... Cilj je da fokusirano radimo vežbu, a ne da stignemo do 0. Desiće se da nam pažnja odluta, a kad odlutamo vraćamo se na početak sa udahom i izdahom 100. Poenta je da pratimo zadatak, vežbamo našu koncentraciju i tolerišemo frustraciju.

Vežba #2: Vizualizacija pre početka nekog zadatka

Ova vežba je mentalna priprema za aktivnost koja nas čeka u toku dana. Pre nego što počnemo da radimo, zažmurimo i nastojimo da živo vizualizujemo šta treba da uradimo. Mentalno prolazimo kroz svaku pojedinačnu aktivnost sa naše TO-DO liste, i donosimo čvrstu odluku da ćemo zadatke uraditi kvalitetno. Ova mentalna priprema ima za cilj da usmeri našu pažnju u odgovarajućem, željenom pravcu.