

"לזכור יותר בזום" - סיכום מפגש 3

1. דיברנו על כך שכל הזיכרונות שלנו מבוססים על אסוציאציות. בנוסף, דיברנו על החשיבות של

הפיכה של מחשבות/ דברים שאנו רוצים לזכור לתמונות – TIP- Turn Into Picture .

זאת הן משום שכך הופכים מחשבות/ מושגים מופשטים למשהו מוחשי ואז קל יותר לזכור והן משום שזה מפעיל אזורים רבים וחדשים במוח. ראינו צילום של הדמיה מוחית של מוח שתורגל בהפיכה לתמונות, שאזורים רבים יותר פעילים בו.

הבנו שההפיכה לתמונות דורשת שימוש בדמיון ותרגולו זכירה של צמדים של פריטים באמצעות

הדמיון.

2. למדנו את העקרונות של "זיכרונות דביקים" שעשויים לסייע באופן משמעותי לזיכרון: תמונה מוחשית, פרסונליזציה (לדמיין שמדובר בסיטואציה שקורית לי/ אצלי בבית), שימוש בכמה חושים, התייחסות לרגש, חוסר היגיון, הומור, תנועה, הגזמה (גודל: ענק/ קטן או כמות: מיליון).

3. לאחר מכן למדנו את הטכניקה של "שרשרת זיכרון", המבוססת על שילוב של סיפור ותמונות. הרעיון הוא ליצור סיפור דמיוני ומופרז ובנוסף לעשות ויזואליזציה שלו .

דיברנו על כך שעבור רוב האנשים, השימוש בדמיון מאתגר, אך תרגול והיחשפות לדוגמאות עשויים לסייע. לכן, בנוסף לדוגמאות שתרגלנו במפגש, אני מביאה כאן דוגמה נוספת ל"שרשרת זיכרון".

כדי לזכור את המילים הבאות: מחשב, נעליים, סבון, עט, סופגניה, טלפון, ברווז, מפתח, קנקן, לבנה.

ניצור סיפור כמו הסיפור הבא שיצרה בת-עמי. לאחר מכן נדמיין אותו והדבר יסייע בזכירת המילים.

הנה שרשרת הזיכרון של בת-עמי:

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

אני יושבת בסלון ורואה מחשב ענק שתופס את כל החדר. המחשב רוצה לצאת מהבית ולשם כך זקוק לנעלים שיישאו אותו. הוא נועל נעלים ענקיות .

הנעליים מחליקות על סבון והוא נופל על הרצפה. הוא מנסה מאד לקום אך לא מצליח. לפתע יורדים מהשמים המון עטים שהוא רוצה להיאחז בהם כדי לקום מהרצפה, אך בקצה כל עט יש סופגניה עגולה ובתוכה ריבה עם ריח משכר שמעורר בו חשק לטעום.

הוא פותח את הפה כדי לטעום ולפתע הסופגניה מתקשרת בטלפון לבקש עזרה. עונה לה בטלפון ברווז - גע גע גע. הברווז אומר שכדי לחזור הביתה, עליו למצוא את המפתח בתוך קנקן קפה, ובכדי להגיע אליו יש לזרוק לבנה על קנקן הקפה ולשבור אותו.

משימות לביצוע עד המפגש הרביעי:

1. לחזור על שרשרות הזיכרון שבאמצעותן תירגלנו (לא לשכוח לבצע ויזואליזציה שלהן).
2. ליצור שרשרת זיכרון (סיפור+תמונות) עם המילים הבאות : בנק, חתול, יומן, ספה, דחליל, עיתון, גרביים, מצלמה, פיסטוקים, נחל.