

"לזכור יותר בזום": סיכום מפגש 4: זכירת שמות

מה עשינו במפגש?

א. התחלנו עם 2 תרגילים:

1. זכירת שם- הראיתי תמונה של אישה ואמרתי את שמה, ביקשתי שתזכרו לשלב מאוחר יותר.

2. זכירת פרצופים- הראיתי 5 פרצופים. שאלתי לגבי כל אחד מהמצולמים אם בן מעל או מתחת לגיל שלושים וחמש.

לאחר כרבע שעה הראיתי 10 פרצופים וביקשתי לזהות אילו פרצופים ראיתם קודם ואילו לא. התרגיל הראשון תירגל את היכולת לשלוף מהזיכרון על-ידי היזכרות חופשית (recall). לעומת זאת השני תירגל את המנגנון של זיהוי recognition. דיברנו קצת על ההבדל בין שני המנגנונים.

ב. דיברנו על אסטרטגיות לזכירת שמות ופנים. כתבתי במסמך זה את הדברים המרכזיים שהתייחסנו אליהם.

ג. תירגלנו שימוש באסטרטגיות אלו על כמה שמות.

למה כל כך קשה לנו לזכור שמות חדשים ומה עושים עם זה?

הרבה מהקושי שאנשים מתייחסים אליו כקושי בזכירת שמות נובע מחוסר תשומת לב/ הקצאת קשב/ תכנון לזכור. קושי נוסף הוא שיש לנו כשש שניות להפנים ולעבד את השם לפני שהוא יעלם.

אם כן, **כלל ראשון**: כדי לזכור, צריך להתכוון לכך ולהקדיש תשומת לב.

כלל שני: לחשוב האם באמת חשוב לנו לזכור את השם. אם חשוב, למה בעצם? מוטיבציה היא תשתית חשובה של זיכרון, כדאי להבין האם יש לי מוטיבציה לזכור שם מסויים ולמה. במקרה שיש לי מוטיבציה, פשוט להתעניין בכנות באנשים ולנסות לזכור את שמם (טכניקות שיסייעו לזכור מובאות בהמשך).

כלל שלישי: כשעומדים להגיע למקום חדש בו צפויים להכיר אנשים חדשים, לחשוב על זה שיהיו שם אנשים חדשים ושאתם מעוניינים לזכור אותם. המודעות לזה שאנו רוצים לזכור את השם, עשויה לסייע לנו להצליח לקלוט את השם. זה שלב חשוב שלפעמים אנו מדלגים עליו. בנוסף, היו בטוחים ששמעתם את השם! אם לא שמעתם טוב או שאינכם בטוחים, שאלו שנית את האדם לשמו. אין לא נעים- אנשים אוהבים לומר את שמם! מומלץ להשתמש בשם כמה פעמים במהלך השיחה כדי להפנים אותו בצורה טובה יותר.

איך זוכרים שמות?

למדנו מספר שיטות לזכירת שמות, רובן מבוססות על יצירת אסוציאציה שתזכיר את השם. אני מזכירה כאן את עיקרי הדברים ומצרפת תרגול.

שלבים בתהליך זכירת שמות:

1. לשמוע את השם
2. לחשוב על אסוציאציה
3. להפוך את האסוציאציה לתמונה (TIP)
4. לקשור את האסוציאציה למאפיין חיצוני בולט של האדם
5. לחזור על השם במהלך השיחה
6. לחזור על השם שוב בערב לאחר הפגישה/ ביום למחרת

סוגי האסוציאציות בהן מומלץ להשתמש:

(חלק מהסעיפים מבוססים על ספרו של ערן כ"ץ, "סוד הזיכרון המצויין"):

1. אסוציאציה הקשורה למשמעות השם,

לדוגמה: איל- לדמיין את האדם עם קרניים,

דניאלה- לדמיין אותה אוכלת מעדן "דניאלה".

2. אסוציאציה הקשורה למשמעות השם בצירוף מאפיין כלשהו במראה האדם, לדוגמה: דוד הוא ג'ינג'י כמו דוד המלך (נדמיין אותו עם כתר), אמיר הוא גבוה (כמו צמרת העץ), למעיין יש עיניים כחולות כמו מי מעיין זכים. גילי תמיד מחייכת, לפזית יש שערות בצבע זהב.
3. אסוציאציה למישהו אחר עם אותו השם. במקרה זה נדמיין את שניהם עושים משהו ביחד. לדוגמה: יוסי האחיין רוקד ביחד עם יוסי החדש שפגשתי הרגע.
4. אסוציאציה לשם של מישהו אחר על דרך הניגוד: "יפית שפגשתי כעת לא יפה כמו יפית מהעבודה שלי", "ישראל נראה ממש אמריקאי, בשונה משמו".
5. אסוציאציה לשם המקום בו נפגשנו. (האסוציאציה יכולה להתבסס על משמעות או על צליל) לדוגמה: את שירה פגשתי במקהלה, את עוזי פגשתי בגולן (במוצב עוז 77), את דינה פגשתי בסיור בבית המשפט העליון.
6. אסוציאציה של השם לפריט לבוש שהאדם לובש באותו הרגע. לדוגמה: נורית לובשת צעיף צבעוני מרהיב. נדמיין שהוא נוצר מזר של פרחי נורית. סמי חובש כובע קסקט. מדמיינים שהוא מחביא סמים בתוך הכובע.
7. אסוציאציה לצליל של השם – חרוז לדוגמה: גיתה- פיתה, עדינה – קלמנטינה.
8. אסוציאציה לשיר על אדם עם אותו השם: לדוגמה: יונה, דינה, יוסי, מיכאל, דני וכו'.
- שיטה נוספת:

לאיית את השם בראש או לבקש שבעל השם יאיית. מסופר על הנשיא רוזוולט שהיה כותב (בדימיון) לאנשים שפגש את שמם על המצח שלהם.

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

במהלך המפגש כדאי לזכור:

1. אנשים אוהבים לשמוע את שמם. שימוש פעיל בשם יחדיר את השם לזיכרון, לכן נפנה אל האדם בשמו תוך כדי שיחה כמה פעמים, ככל שזה מתאים: "כן, דבורה", "להתראות דבורה"...
2. לשאול שאלות על השם, זה עוזר להפנמתו.

כמה דברים נוספים שעוזרים לזכירת שמות:

1. בסוף כל יום כדאי לעבור בראש ועדיף בכתב על שמות של אנשים שפגשנו ולהיזכר על מה דיברנו איתם. העיבוד הנוסף הזה, יקפיץ אותם לזיכרון שלנו כשניפגש שוב בעתיד.
2. להתכוון למפגשים ידועים מראש. למשל: כשיודעים שהולכים לאירוע של חברים/ משפחה, לנסות לחשוב מראש את מי פגשנו באירוע קודם שלהם, מה היו השמות שלהם ועל מה שוחחנו איתם. זה יגרום לכך שכשתיפגשו אותם באירוע הקרב, תשלפו את שמותיהם וגם שאלות רלוונטיות במהירות.
3. לעבור מידי פעם על רשימת אנשי הקשר בטלפון שלנו ולהיזכר מי האדם ואיך הוא נראה.

כמה זכרני שמות ידועים:

1. בנימין דיזרעאלי עבד ככל בוי במלון בלונדון, קיבל טיפים שמנים בגלל שזכר את שמות האורחים. אח"כ השתמש ביכולת זו גם בעת עבודתו הדיפלומטית וכראש ממשלת בריטניה.
2. צ'רלס אליוט נשיא אוניברסיטת הרווארד שזכר שמות של 20,000 סטודנטים.
3. אמן הזיכרון הארי לוריין, שמגיע לאירועים כשעה לפני שעליו להופיע ולומד את השמות של 300-400 הנוכחים באמצעות שיטות של אסוציאציות.

המלצות נוספות:

1. לפני שהולכים לאירוע, לחשוב מי האנשים אפגוש שם ולנסות לשחזר את שמותיהם.
2. לאחר אירוע, לשחזר את השמות של האנשים שפגשתי (חדשים וישנים). לגבי החדשים, לרשום ליד שמם את האסוציאציה שעוזרת לי לזכור אותם.

3. מידי ערב, כשמחזרים את היום (בע"פ או ביומן היומי), לכתוב את מי פגשתי כשמדובר באנשים חדשים, לכתוב גם את האסוציאציה שעוזרת לי לזכור את שמם.
4. מידי פעם לעבור על רשימת אנשי הקשר שלנו ולנסות להיזכר כיצד נראים אנשים שאיננו רואים באופן תדיר.
5. למי שממש רוצה להשקיע, אפשר לייצר אסוציאציות לרשימת 100 השמות הנפוצים (ניתן למצוא באינטרנט בחיפוש: 100 השמות הנפוצים לבנים, 100 השמות הנפוצים לבנות).

מטלות לשבוע הקרוב:

1. לתרגל את השיטות לזכירת שמות על קובץ התמונות בתרגיל המצורף בהמשך קובץ זה.
2. לתרגל את השיטות שלמדנו לזכירת שמות. מומלץ לתרגל על 5 אנשים מידי יום, אפשרי על אנשים שפגשנו או על אנשים שראינו בטלוויזיה.

בהצלחה,

עידית

תרגול זכירת שמות:

1. לכל אחד מהאנשים הבאים, צרו אסוציאציה שתסייע לכם לזכור את שמו:

ג'וג'ו מויס - פאולין שרה מויס, הידועה בשם העט ג'וג'ו מויס היא סופרת ועיתונאית בריטית, אחת הסופרות היחידות שזכו פעמיים בפרס: "הרומן הרומנטי של השנה" על ידי התאחדות סופרי הרומנים הרומנטיים בבריטניה. ספריה תורגמו לאחת עשרה שפות ברחבי העולם. מספריה הידועים: "ללכת בדרכך" שגם הפך לסרט, "החיים אחר כך" ועוד.



דן בראון הוא סופר אמריקאי, מחברם של מותחנים בלשיים ובהם רבי המכר "מלאכים ושדים", "צופן דה וינצ'י", העוסקים בהרפתקאותיו של האיקונוגרף הבדיוני רוברט לנגדון, המסייע לפענח מעשי רצח ותעלומות.



בועז ביסמוט הוא חבר הכנסת העשרים וחמש מטעם מפלגת הליכוד. עיתונאי ודיפלומט במקצועו. בין השנים 2017–2021 שימש ביסמוט כעורך הראשי של העיתון "ישראל היום", לצד תפקידו כפובליציסט ופרשן בחברת החדשות. בנוסף, כיהן כשגריר ישראל במאוריטניה בין השנים 2004–2008.



נעמה לזימי היא פוליטיקאית ישראלית, חברת הכנסת מטעם מפלגת העבודה וחברת ועדת הכספים. בעבר הייתה חברת מועצת העיר חיפה וסגנית יו"ר אגודת הסטודנטים באוניברסיטת חיפה.



ג'ף בזוס הוא יזם, נדבן ואיש עסקים אמריקאי. בזוס הוא מייסד, יו"ר הדירקטוריון ולשעבר נשיא ומנכ"ל של חברת אמזון. נכון לספטמבר 2022 הוא האדם הרביעי העשיר בעולם, עם הון המוערך בכ-149 מיליארד דולר.



הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

הראל ויזל הוא איש עסקים ישראלי, המכהן כבעלים, מנכ"ל ודירקטור בחברה הציבורית "פוקס-ויזל", אחת החברות המובילות במשק הישראלי, שמפעילה את רשת האופנה "FOX" ורשתות רבות נוספות כגון: "פוקס הום", "ללין", "פוט-לוקר", "אמריקן איגל" ועוד.



לאה גולדברג היתה מהמשוררים העבריים הידועים והחשובים ביותר בעת החדשה, סופרת ילדים, מתרגמת, מחזאית, מבקרת, ציירת וחוקרת ספרות, עיתונאית ומבקרת תרבות, כלת פרס ישראל לספרות לשנת 1970. פרופסור לספרות כללית והשוואתית באוניברסיטה העברית בירושלים.



חלי ראובן היא משוררת ישראלית בת זמננו. חלק משירה הולחנו והיא מופיעה איתם עם ליווי מוזיקלי עם מיטב הזמרים, ביניהם: חני ליבנה, אתי אנקרי, לאה שבת, יובל דור.



הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

חנן בן-ארי הוא זמר-יוצר ומלחין ישראלי. בין להיטיו נמנים השירים: "אם תירצי", "אמן על הילדים",
"אמא אם הייתי"



2. כעת כסו את המלל ועיברו על התמונות. האם אם מצליחים לזכור את השמות באמצעות
האסוציאציות שיצרתם?

אני זמינה עבורכם לכל שאלה בווטסאפ 050-5555675
בהצלחה,
עידית