

תרגיל שליפה ואחסון מחודש של שמות מהעבר

דרך מעניינת לתרגל זכירה של שמות של אנשים שהכרנו בעבר, היא ליצור מספר ארמונות זיכרון מתקופות וממקומות שונים ששהינו בהם.

את התרגיל הזה יש לבצע לאורך זמן ממושך. מומלץ לייחד לו מחברת וליצור בה מפעם לפעם 'ארמון זיכרון'. בכל פעם נחשוב על מקום אחר, למשל בית הספר בו למדנו, בסיס צבאי בו שרתנו, מושב בו התגוררו בני משפחה, מקום בו עבדנו. נדמיין (ולמי שיכול, מומלץ גם לצייר) את המקום ולאחר מכן נגדיר בו כמה תחנות שנרצה. נשבץ בכל תחנה את אחת מהדמויות שקשורות במקום.

איך ניזכר בדמויות אלו? א. ישנן דמויות ושמות שאנו זוכרים באופן טבעי מאותן תקופות.

ב. עצם המחשבה המעמיקה על המקום תוך כדי יצירת ארמון הזיכרון, עשויה להזכיר דמויות שקשורות למקום.

ג. שמות נוספים עשויים 'לצוץ' בזיכרונו בימים שלאחר ביצוע התרגיל. מומלץ להכניס גם אותן לארמון.

חשוב לעגן כל דמות ב'ארמון' שיצרנו באמצעות אסוציאציות (כפי שלמדנו במפגש על זכירת שמות). כמו כן, מומלץ לעבור מידי פעם על הארמונות שיצרתם כדי להיזכר בשמות.

באמצעות תרגיל מתמשך זה נוכל לחזור על שמות של אנשים רבים שהכרנו במהלך השנים ולחזק את האסוציאציות שסייעו לנו בהמשך בשליפת השמות שלהם כשנדרש לכך.

בהצלחה,

עידית