

תקציר השיעור: מה למדתי מהספר Use Your Head מאת טוני בוזן?

טוני בוזן (1942-2019) היה מומחה בריטי לכישורי למידה וזיכרון.

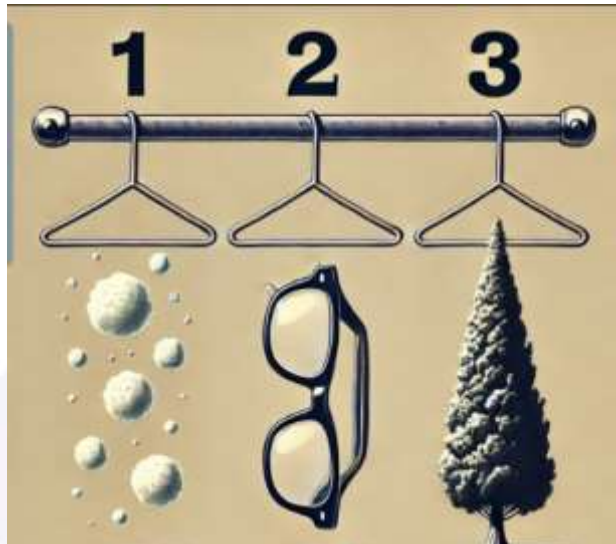
- חקר ולימד שיטות לשיפור הזיכרון
- פיתח שיטות לשיפור החשיבה והזיכרון, הידועה שבהן: Mind Mapping – מפות חשיבה
- לימד את השיטות בטלוויזיה – בערוץ BBC
- כתב 80 ספרים בנושאי חשיבה וזיכרון
- ייסד את תחרויות הזיכרון העולמיות

מה למדתי מהספר?

1. לטענת בוזן, כדי להשתמש במוח בצורה טובה, צריך להכיר את דרכי הפעולה שלו ואת חלקיו.
2. דרכי הפעולה המרכזיות של המוח בתהליכי חשיבה וזיכרון מסתמכים על אסוציאציה, דמיון, העצמה חושית, הסתעפות, רצף/מיקום ויצירתיות.
3. המוח מחולק לאונה שמאלית ואונה ימנית. לכל אונה תפקידים שונים. יחד עם זאת, האונות עובדות בשיתוף פעולה.

אונה שמאלית	אונה ימנית
מילים	דמיון
יכולת ניתוח	תפיסת שלם
לינארי	תפיסה מרחבית
מספרים	צבע
רשימות	קצב
לוגיקה	חלומות בהקיץ

4. אנחנו שוכחים הרבה ממה שאנו לומדים וזה קורה מהר מאוד – יום לאחר שלמדנו מידע חדש, אנו שוכחים 80% מהפרטים.
5. הדרך למנוע שכחה: לדאוג לחזרות ולריענון הידע שלנו.
6. כדי לזכור מידע אנו מחברים אותו לפי אסוציאציות שעולות במוחנו, חלק מהאסוציאציות שיעלו לנו יהיו דומות לאחרים וחלק שונות באופן משמעותי – כל אחד לפי הידע שלו והתנסויותיו וחוויותיו.
7. למדנו את שיטת המספרים המתחרזים, בה קשרנו בין המספרים למילים שמתחרזות איתן:



- 1 ברד
- 2 משקפיים
- 3 ברוש
- 4 סבא
- 5 משמש
- 6 חרמש
- 7 צבע
- 8 מונה (הצייר)/ בונה
- 9 פשע
- 10 גשר

חיברנו* את המתלים למילים שהיינו צריכים לזכור:

- 1 ברד - שולחן
- 2 משקפיים - נוצה
- 3 ברוש - חתול
- 4 סבא - עלה
- 5 משמש - תלמיד
- 6 חרמש - תפוז
- 7 צבע - מכונית

8 מונה/ בונה – עפרון

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי

* החיבור נעשה באמצעות דמיון של הפריט למילת הרמז של המספר. לדוגמה: כדי לזכור את המילה שולחן שמופיעה ראשונה, קשרנו אותה למילה ברד שמייצגת עבורנו כעת את המספר 1. דמיינו ששולחן האוכל בביתנו ומלא בברד, קר לנו ואנחנו לא יכולים להניח את הצלחת וכד'.

שעות ספורות לאחר סיום השיעור כתבה לי עפרה שהיא כבר השתמשה בשיטה כדי לזכור את רשימת הקניות שלה וזה עבד מצוין. ביקשתי ממנה לתאר לכם מה היא עשתה וכך היא כתבה:

קישרתי כל פריט ברשימת הקניות למילת העוגן של המספר (ברד, משקפיים וכד'). הנה הפירוט המלא:

1. ברד – ארטישוק – דמיינתי שדה ארטישוקים מכוסה בברד

2. משקפיים – חציל – דמיינתי חציל "חמוש" במשקפיים

3. ברוש – קישוא – דימיינתי עץ כריסטמס מקושט בקישואים.

4. סבא – ליים – דימיינתי זקן סוחט ליים על תבשיל

5. משמש- כוסברה - דימיינתי שאני רוקחת צ'אטני ממשמש וכוסברה

6. חרמש – סלרי - חרמש קוצר שדה של סלרי

7. צבע – סלרי - סתם דמיינתי גזר בצבע כתום בוהק

8. בונה – בצל - דימיינתי אנשים בונים כנסיה רוסית, עם כיפה שדומה לבצל

9. פשע – פטריות - אסוציאציה קצת פרברטית... אבל דמיינתי אדם פצוע מכוסה בפטריות

10. גשר – עדשים - דמיינתי גשר שנשפכה עליו שקית עדשים.

8. כשיש רשימה של 10 פריטים לזכור, רוב האנשים יזכרו 3-4 מתוכם, כשיש 20 דברים לזכור יזכרו 4-6 פריטים. ככל שמספר הפריטים עולה, % הזכירה יורד.

9. אנשים שלמדו טכניקות זיכרון עשויים לזכור כמויות עצומות של מידע – מעבר לסטטיסטיקות הנ"ל

10. מתי ניתן להשתמש בשיטה זו:

- א. כשנוהגים וחושבים על משהו – תולים על אחד המתלים
- ב. כשפוגשים כמה אנשים ורוצים לזכור את השמות שלהם
- ג. לזכור נקודות מרכזיות לדיון
- ד. לתרגול מוחי
- ה. לזכור משימות
- ו. לזכור קודים מספריים

11. מפת חשיבה היא כלי לתיעוד וארגון תהליכי חשיבה בצורה גרפית.

12. טוני בוזן פיתח את מודל מפות החשיבה לאחר שראה רישומים של דה-וינצ'י, איינשטיין וולט דיסני וגילה שכולם השתמשו בצורת רישום שאינה לינארית, המבוססת על שילוב של כתיבה וציור.

13. מפות חשיבה מבוססות על האופן שבו המוח מעבד, שומר ומקשר מידע:

- א. עיבוד אסוציאטיבי
- ב. מבנה לא-לינארי (אלא רשתות)
- ג. שימוש בתפיסה חזותית (צבעים, תמונות)
- ד. מיקוד במידע מרכזי
- ה. שיתוף פעולה בין המוח הימני והשמאלי

14. כללים ליצירת מפת חשיבה:

- א. דף חלק גדול (להניח לרוחב)
- ב. צבעים
- ג. להשתמש בתמונות
- ד. להתחיל מתמונה במרכז (מציתה אסוציאציות)
- ה. לכתוב רעיונות מרכזיים – על קווים מעוגלים, דומים לענפים והסתעפויות

15. למה ניתן להשתמש במפות חשיבה (רשימה חלקית):

סיעור מוחות

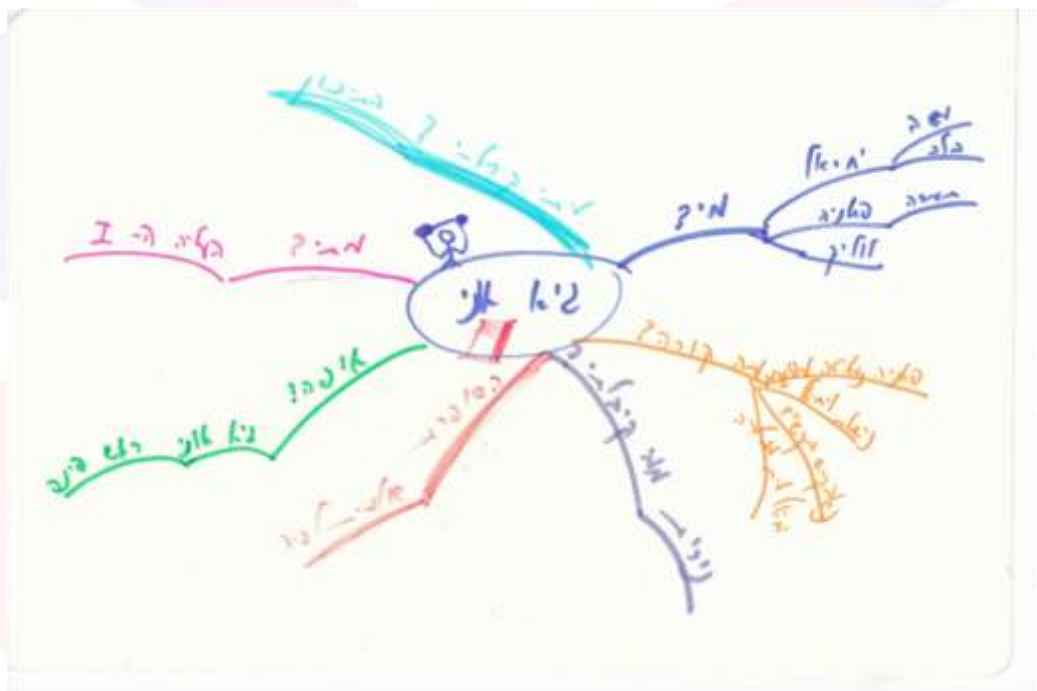
חידוד והעמקה של תהליכי חשיבה

שיפור הזיכרון

ארגון מידע

י"ז פרויקטים

16. דוגמה לשימוש במפת זיכרון לצורך היזכרות בספר שקראנו:



17. סיכום:

- שימוש מכון בצורת הפעולה הטבעית של המוח – אסוציאציות, רשתות, חושים וכו' - מעצים את הזכירה
- לימוד של שיטות זיכרון יכול לשדרג את יכולת הזכירה
- למדנו את שיטת החרוזים הממוספרים, מפות חשיבה
- שימוש במפות חשיבה עשוי לסייע הן להיזכרות והן לזכירה ארוכת טווח

אני מקווה שנהניתם ושתיישמו את הדברים שלמדנו בחיי היומיום.

ותזכרו שאתם תמיד מוזמנים לשתף אותי במייל בשימוש שלכם בתכנים שלמדנו.

בברכה חמה,

עידית

הרצאות, סדנאות ותוכניות לשימור ושיפור הזיכרון בגיל השלישי