

## 12. סיכום

### מהן הנקודות המרכזיות שלמדנו על הזיכרון בחוברת אימון זו?

- בחלק הראשון גילינו אילו דברים אנו זוכרים טוב ומהן התחושות המתלוות לכך.
- בחלק השני למדנו באילו תחומים זיכרונו חלש יותר.
- בחלק השלישי גילינו את החשיבות הרבה שיש לריכוז ולתשומת הלב בתהליך הזיכרון.
- בחלק הרביעי נעזרנו בעזרי זיכרון על מנת לא לשכוח לבצע מטלות מסוימות כשמוחנו טרוד בעניינים אחרים.
- בחלק החמישי ראינו איך הרגלים יומיומיים יכולים מצד אחד לתרום לזיכרון, אך מצד אחר להפריע לו.
- בחלק השישי הכרנו שיטה לזכירת רשימות - שיטת החדר הרומאי.
- בחלק השביעי יישמנו את העקרונות שלמדנו בפרקים הקודמים לתועלת הזיכרון.
- בחלק השמיני גילינו איך התלהבות והתעניינות תורמים לזיכרון.
- בחלק התשיעי למדנו דרכים יעילות לנטרל הסחות דעת.
- בחלק העשירי גילינו מהם הגורמים לחסמי זיכרון וכיצד להתגבר עליהם.

### אילו כלים עומדים לרשותנו כדי להילחם בשכחה?

- לזהות מדוע ישנם דברים שאנו כן זוכרים היטב
- להבין מדוע ישנם דברים שאנו שוכחים
- לשים לב לדברים שאנו רוצים לזכור
- להשתמש בעזרי זיכרון
- לשנות הרגלים
- להתלהב
- להיעזר בשיטות זיכרון דוגמת החדר הרומאי
- להתעניין בדברים שאנו רוצים לזכור

- להתאמן על תרגילי ריכוז ותשומת לב
- לנטרל מראש את הגורמים שיכולים להסיח את דעתנו
- להפוך מטלות יומיות למהנות על מנת למנוע מצבי שכחה
- לזהות את השעות שבהן מוחנו נמצא בשיא יעילותו מבחינה מנטלית ולנצל זאת

כעת הגיע הזמן לעבור מהלכה למעשים. כשתסגרו מדריך זה, מידת התלהבותכם ורצונכם ליישם את הדברים היא שתקבע את רמת ההצלחה. בעזרת הידע שרכשתם ומוטיבציה חדשה תוכלו לשפר את זיכרוןכם ולהפחית באופן משמעותי את מספר מקרי השכחה בחייכם.