

## 5. היעזרו בתזכורות ויזואליות

דמיינו שאתם שבים הביתה ומתים מרעב. מתחשק לכם לצאת לחסעדה איטלקית טובה על מנת לאכול את מנת הפסטה החביבה עליכם, אך משנים את דעתכם, לנוכח המחשבה שזה יקח זמן רב ואתם עייפים מעמל היום.

במקום לצאת לחסעדה, אתם נכנסים

למטבח, מניחים סיר מים על הכירה ומדליקים את

האש. עד שהמים ירתחו, אתם פוסעים אל עבר חדר השינה מתוך כוונה להחליף לבגדים נוחים יותר.

בדרך לחדר השינה לוכדת את עיניכם מודעת פרסום על משלוח מזון מהיר המונחת על השולחן. אתם סורקים את רשימת המנות המופיעות במודעה, ובשיחת טלפון מזמינים פטוצ'יני, לחם שום וסלט ירקות. לכשסיימתם את ההזמנה, אתם מתיישבים על הספה, וממשיכים לקרוא את הספר המרתק שאתם כבר סקרנים לדעת את סופו.

כעבור זמן מה אתם נזכרים: "אה... נכון, רציתי להחליף מכנסיים", ועושים דרככם אל עבר חדר השינה.

זמן קצר לאחר שסיימתם לבצע מספר

מטלות נוספות, פעמון הדלת מצלצל.

אתם פותחים את הדלת לנער שליח המגיש לכם שקית נייר חומה, נוטל את כספכם ומרחרח באפו בחשדנות ושואל: "משהו נשרף במטבח"?

ייתכן שלאשתו של רודני דינג'רפילד זה לא היה קורה, אבל קרוב לוודאי שזה קרה לרובנו.

"לאשתי יש זיכרון נוראי.  
היא זוכרת הכול."  
רודני דינג'רפילד



הסיבה לכך היא שהמוח האנושי אינו מסוגל לבצע מספר פעולות במקביל. כאשר אנו עוסקים בפעולה מסוימת, קשה לנו לזכור מטלה אחרת. אי לכך, מן הראוי שנשתמש בעזרי זיכרון ויזואליים שיעזרו לנו לזכור דברים אחרים

דמיינו שהייתם מביאים את חבילת הפסטה ומניחים אותה על השולחן בסלון. חבילת פסטה שלא במקומה הייתה מן הסתם מראה מוזר מספיק כדי להזכיר לכם לכבות את הגז.

- עזרים ויזואליים יכולים להוות תזכורת מצוינת למגוון של מטלות זיכרון:
- שקית אבקת כביסה - להזכיר להוציא את הבגדים ממכונת הכביסה.
  - אריזה ריקה של מזון לחתולים - להזכיר לקנות עוד אוכל לגרפילד או לשמוצי.
  - עקמת סרטי די.וי.די - לזכור להחזיר את הסרט לספריית הווידאו.
  - פריט מהמטבח - למנוע "אסון" קולינרי.

רשמו בטבלה הבאה חמישה דברים ששכחתם בשבועיים האחרונים, וחמש תזכורות ויזואליות שיכולתם להיעזר בהן על מנת למנוע שכחה (אם אתם מתקשים לשחזר חמישה דברים כאלה, חזרו לרשימות בסעיפים 3 ו-4 על מנת לרענן את זיכרוכם).



דוגמה:

מטלה נשכחת	עזר לזיכרון
לשלוח מכתב	להניח את המכתב על ידית הדלת
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____