

7. מניעת שכחה

אין דרך טובה יותר לזכור רשימת קניות לסופרמרקט מאשר לרשום אותה על פתק קודם לכן. כל זאת בהנחה שאתם זוכרים לקחת את הפתק לסופרמרקט...

ואולם, ישנם פתרונות נוספים ויעילים לא פחות. התרגיל הבא מבטיח כי בפעם הבאה שתגיעו לסופר, ללא פתק או רשימה, תוכלו לזכור אם מטרתכם הייתה לקנות חמאת בוטנים, חמאה או בעצם חבילת בוטנים.

" אשתי התחילה דיאטה המבוססת על אגוזי קוקוס ובננות. היא לא ממש רזתה... אבל איך שהיא מטפסת על עצים!"
סטיבן רייט.



התרגיל הבא נקרא שיטת החדר הרומאי או שיטת הזיכרון על פי מיקום, והוא יאפשר לכם לזכור מטלות, פריטים ורשימות ללא צורך בפתקים או ביומנים אלקטרוניים.

בתרגיל הבא צאו ל"סיור" מהיר בסלון ביתכם. התחילו בדלת הכניסה, היכנסו לסלון והתבוננו (או ראו בדמיון) את הרהיטים בסלון לפי הסדר שבו הם ממוקמים, עם כיוון השעון או בניגוד לו.

רשמו עשרה פריטים לפי סדר מיקומם בסלון ביתכם בעמודה השמאלית.

הרשימה שלכם

רשימה לדוגמה

דלת כניסה
מראה
מנורת רגל
ספה
טלוויזיה
מזנון
כוננית ספרים
כורסת טלוויזיה
מערכת סטריאו
עציץ

לאחר שהשלמתם את הרשימה עליכם לשנן ולזכור אותה! זהו החלק החשוב ביותר, אז היו בטוחים שאתם זוכרים את הרשימה. סדר הפריטים בבית יעזור לכם לשלוף מהזיכרון רשימה מסוימת של פריטים שתמצאו לזכור.

כמו כן, שימוש בחושים תורם להחדרת המידע לזיכרון, במיוחד חוש ההומור. אם למשל תרצו לזכור רשימת מטלות או רשימת קניות לסופר, כל שעליכם לעשות הוא ליצור קשר אסוציאטיבי בין המטלה או הפריט לריהוט בבית.

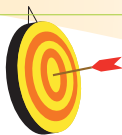
שימו לב לרשימה הבאה:

רשימת קניות

חמאה
ביצים
לחם
חלב
ריבת תות שדה

סלון הבית

ידית דלת הכניסה
מראה במסדרון
מנורת רגל
ספה
טלוויזיה



דמיינו **חמאה** מרוחה על **ידית הדלת**, ידכם אוחזת בידית ומתלכלכת בחמאה. כעת ראו לנגד עיניכם **ביצים** נזרקות על **המראה במסדרון**, מתנפצות ונמרחות עליו.

כדי לזכור את הפריט השלישי, את **הלחם**, דמיינו שאתם מניחים פרוסת לחם מתחת ל**מנורת הרגל** בסלון ושורפים את הלחם עד להפיכתו לטוסט. כעת דמיינו שקיות **חלב** מונחות על **הספה** בזמן שאתם יושבים עליה וצופים ב**טלוויזיה** בפרסומת ל**ריבת תות שדה**.

הערה: אנא חזרו וקראו את הפסקה הנ"ל וודאו שאתם אכן רואים באופן ברור את התמונות האסוציאטיביות.

הרעיון ביסודו הוא לקשור באופן אסוציאטיבי בין דברים שאנו רוצים לזכור לדברים אחרים שאנחנו לא יכולים לשכוח, כאלה הטבועים בזיכרוננו. מה טבוע בזיכרוננו? למשל כיצד נראה הבית שלנו - היכן נמצאת הספה בסלון, איזה רהיט נמצא משמאל לספה וכו'. מאוחר יותר, כאשר תגיעו לסופרמרקט, כל שיהיה עליכם לעשות הוא להיזכר במובן מאליו - ברהיטים הנמצאים בסלון ביתכם, במטבח וכן הלאה, ולשלוף מהזיכרון איזה פריט מרשימת הקניות קשור אסוציאטיבית לרהיט מסוים בבית.

כעת, בואו נראה אם אתם זוכרים את רשימת הקניות. כסו את הרשימה בעמודה השמאלית, עברו על "החדר הרומאי" שלכם, על הרשימה בעמודה הימנית, ובדקו אם אתם זוכרים אילו פריטים יש לקנות. התחילו בידית הכניסה לבית. האם אתם זוכרים מה היה מרוח על הידית? המשיכו עם שאר פריטי הרשימה.

בסופרמרקט עצמו, על מנת לזכור את רשימת הקניות, סיור מנטלי מהיר בביתכם יפתור את הבעיה!