

3

פרק שלישי

**למה אנחנו לא זוכרים אנשים שפגשנו לפני שעה?!
איך להכיר אנשים על מנת לזכור אותם.**

ארבעה שלבים. זה כל שנדרש כדי לזכור אדם חדש:
שלב א: טרום פגישה - להיות מודעים לכך שאנחנו עומדים לפגוש אנשים חדשים ושעלינו לנסות ולזכור אותם.
שלב ב: לשים לב לשם, להתעניין באדם ולחזור על השם במהלך השיחה (הטבעה בזיכרון לטווח קצר).
שלב ג: לקשור שם לאדם. מגוון טכניקות יובאו בהמשך והן הבסיס לערכה זו.
שלב ד: להכניס את השם למאגר זיכרון לטווח ארוך בעזרת שינון, טכניקות אסוציאטיביות ותכנת **Name Recall®**.

שלב א - המסך נפתח - רגע לפני שמגיעים לאירוע חדש

כשאנחנו מגיעים לאירוע חדש, רובנו מחליפים שמות למען הפורמליות שבדבר ולא כי באמת מעניין אותנו מי נמצא מולנו. למעשה, אנחנו לא מרוכזים באנשים אחרים - אלא בעצמנו. מה אנחנו הולכים להגיד, איזה רושם אנחנו עושים, אנחנו בכלל לא באוריינטציה להתחיל לזכור אנשים!
שבועות לאחר מכן אנו עשויים לפגוש אדם שהיה באירוע ולהתנצל בפניו: "אני מצטער אבל שכחתי את שמך..."
לא שכחנו. לא זכרנו מלכתחילה, כי כלל לא קלטנו את השם...לא שמנו לב אליו.

לפני אירוע שבו אתם צפויים להכיר אנשים חדשים, בין אם זה כנס, תערוכה או מפגש חברתי, היו מודעים לעובדה כי אתם עומדים להכיר אנשים חדשים, וחובה עליכם לנסות ולזכור את שמם. בראותכם את שערי גן האירועים או את המארחת הצעירה שעליה הוטלה המשימה לקבל את פניכם, הרגילו את עצמכם לחזור ולשנן לעצמכם בלב: " **אני עומד להיכנס לאירוע שבו אפגוש אנשים חדשים, מעניינים ומיוחדים. עלי לשים לב לשמותיהם ולנסות לזכור אותם.**"

אם לצדכם בן או בת הזוג, אפשר ורצוי להגיד את המנטרה בקול, שגם הם ישמעו. כך ייראה שאתם אכן רציניים ונחושים... ויתרום גם למודעות בני לווייתכם.

כעת תוכלו לגשת אל מזנון המתאבנים ולחטוף עלה גפן ממולא. אוכל טוב לא מזיק לשיפור יכולות הזיכרון.

שלב ב - איך להתנהג באירוע חדש על מנת לזכור אנשים?

להתנהג יפה... לא להרביץ לאנשים חדשים ולא לעצבן אותם, אלא אם כן אתם זקוקים נואשות לתשומת לב, או שמדובר במישהו שחנה בחניה השמורה לכם...

כשאתם פוגשים אדם חדש ומחליפים שמות, היו בטוחים שקלטתם את השם של האדם. אם לא שמעתם היטב את השם, שאלו שוב את האדם לשמו. לא נעים? ההפך! שאלתכם מראה על התעניינות כנה ואמתית.

אם אתם פוגשים מחר ותיק, טוב תעשו אם תציגו עצמכם ראשונים. מנעו מן האדם מבוכה אפשרית למקרה שאין הוא זוכר את שמכם ועשו טובה גדולה - אל תעמידו אנשים במבחן! שום דבר טוב לא יוצא מן השאלה: "נו... בוא נראה אם את/ה זוכר/ת אותי?". במקרה הטוב, מצטיירים כמטומטמים ובמקרה הגרוע כחסרי לב שחצנים.

ראיתם מישהו מוכר? גשו אליו וגלו את כל הקלפים: "שלום **רוברט**... (לחיצת ידיים). שמי דונלד... נפגשנו במסיבה של ג'ון וברברה לפני שנה. שפכתי יין על השמלה הלבנה של אשתך אז" (טוב, אני מניח שרוברט היה זוכר אתכם במקרה כזה). גישה כזאת משנה עולמות. רוברט יהיה אסיר תודה שאתם לא בוחנים אותו, ויעריך את העובדה שאתם זוכרים את שמו. מדובר בגישה מנצחת - זכיתם לאהדה, להערכה ולחבר חדש.

החליפו כרטיסי ביקור, עיינו בשם מתוך כוונה לזכור וחזרו עליו בקול. אם מדובר באדם חדש היעזרו בכרטיס הביקור כדי לדעת את הדרך הנכונה לאיית ולהגות את שמו. תשאלו את ענבל או את אלן מה קורה במערכת העצבים שלהם כשמישהו קורא להם **ענבר** במקום **ענבל** או **הלן** במקום **אלן**. שימת דגש על היגוי נכון של השם מחמיאה לאדם ומחוללת הכרת טובה שאכן שמו/ה חשובים לכם.

אמרו את השם בקול ברגע שאתם קוראים או שומעים אותו לראשונה: "נעים מאוד, **ביל גייטס**, שמי דונלד פיצ'גרלד דק... במה אתה עוסק **ביל**? אהה... אני רואה

שאתה יו"ר של חברת תכנה... מעניין. לא שמעתי עליכם, אבל בטח שמעת עליו - דונלד'ס הדברה? יש לנו סניפים בכל ארה"ב.... איפה אתם יושבים, ביל? ... סיאטל? כן, יש לנו סניף לא רחוק מכם, בסן דייגו..."

חזרו על השם תוך כדי שיחה, תוך ציון פרטים הקשורים לאדם, למקום שבו נפגשתם ולמעשיו. מדובר בשיטה להטביע ולזרוע מספר נקודות אסוציאטיביות בזיכרון. " אז מה ביל, איך אתה נהנה מלונדון?... כן, גם אני לא מצאתי בית קפה נורמלי שפתוח אחרי שמונה בערב... אבל יש להם סטארבקס בלייסטר סקוויר, ביל. יש עוד אחד בסקוטלנד. אצלנו בגלן הייטס בית הקפה פתוח עד חצות, על אף שב־23:00 כבר אין קפה."

התעניינו באדם בכנות! שאלו שאלות מנחות, וחפשו תחומי עניין משותפים. אנחנו זוכרים טוב יותר את מי שמעניין אותנו. אולי גם האישה מולכם אוספת סוסוני ים או חרצנים של אפרסק. " דרך אגב, סופיה. ראיתי שאכלת אפרסק מקודם. שמרת את החרצן במקרה? יש לי אוסף מדהים של חרצנים בסלון ... " אתם חייבים להודות שזה טיזר מעולה לשיחת היכרות... או שלא.

שחזרו את מי פגשתם תוך כדי האירוע

ברגע פנוי, בזמן שאתם לוקחים כוס משקה מהבר, קחו שתי דקות להתבוננות באנשים שכבר פגשתם, ושנונו את שמם. " פגשתי את ג'ים ואת ג'ק... והנה דייוויד ושירלי... שירלי היא אשתו של ג'ק..."

רשמו בגב כרטיסי הביקור שניתן לכם, פרטים חשובים הקשורים באדם

מיד לאחר האירוע, במלון או בבית, כתבו על גב כרטיס הביקור (או על דף נפרד) פרטים חשובים על האדם - מה סיפר, מה מיוחד בו ושונה, איך האדם נראה או נשמע: קול נמוך, עיניים יפות, בגד מיוחד. תהליך הכתיבה עוזר להטמיע את המידע בזיכרון. "ג'יימס רוזנברג - ג'ונג'י, גבוה, ביישן, אפטרשייב פולו משנת '56 ... משחק ברידג'... שלושה ילדים: ג'יימס ג'וניור, סו־אלן וג'יימס ג'וניור השני.

מובן שתוכלו להכניס את המידע ישירות אל תכנת **Name Recall®** המיועדת בדיוק בשביל זה. אם המחשב האישי אינו נגיש לכם בעשרים וארבע השעות שלאחר האירוע, מומלץ לרשום את הפרטים על כרטיס הביקור או על דף נפרד, זאת על מנת לשמר את המידע בזיכרון לטווח קצר. בהזדמנות הראשונה העבירו את המידע לתכנה.

הערה: ישנן תרבויות שמייחסות לכרטיס הביקור חשיבות רבה (מגדיר סטטוס חברתי או היררכי בחברה), ולכן לא מומלץ שבעל הכרטיס יראה אתכם הושמים פרטים על גב הכרטיס. זה עלול לפגוע. כמו כן, לא כדאי להשתמש בקצהו של כרטיס הביקור כקיסם לשיניים בזמן שאתם מדברים עם בעל הכרטיס. (זה קרה לי פעם. האיש חיטט בשיניו בעזרת כרטיס הביקור שלי. לא נעלבתי חלילה... פשוט מחקתי אותו מתכנת **Name Recall**® ופזרתו מסמרים מתחת לצמיגי ה-B.M.W שלו).

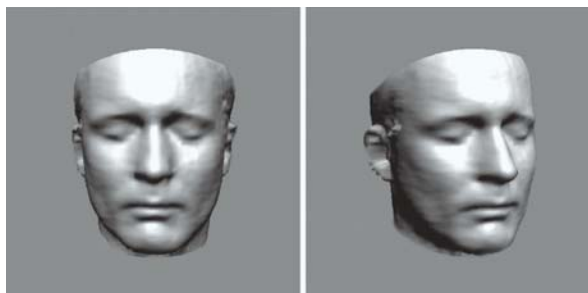
נעצו מבט בוחן באדם

אני מודע לעובדה שאין זה מנומס לנעוץ מבטים. לרוב נחוש אי נוחות לבחון בעינינו אדם. נטיית הלב היא להתמקד רק בעיניים, בזמן שאנו משוחחים עמו. אם ברצוננו לזכור היטב מראהו של אדם כלשהו, עלינו לנהוג כמו ה"ן קלר. אל תתביישו! הכפילו את הזמן שבו אתם מתבוננים באדם. כמובן, רצוי לא להגזים. נעיצת מבט יכולה להתפרש כמאיימת ומביכה, לכן עשו זאת בטקט.

לא כולם נבוכים מנעיצת מבטים.
מכירים את משחק הילדים, בו שני אנשים מתבוננים איש בעיני רעהו והראשון שמצמצם, צוחק או מסית את מבטו, מפסיד?
ובכן, קיימות תחרויות ספורט רשמיות למשחק "הורדת עיניים" ואגודה אמריקאית בנושא.
אגודת NASD – National Association of Staredown Professionals נוסדה על ידי ארני ארמסטרונג בשנת 1998.
אלוף העולם בחמש השנים האחרונות הוא טוני פטרסון שאיש אינו מסוגל להסתכל בעיניו המטורפות בלי להשבר.
"זו תחושה נהדרת לערוך קרב ולנצח בכוח המבט בלבד" צוטט פטרסון.



מחקרים מראים כי הזווית הטובה ביותר להתבונן באדם היא בהטיה בת 20-30 מעלות ולא ישר או בפרופיל... משהו ביניהם שיאפשר לתפוס בעינינו את פני האדם באופן תלת-ממדי. המוח מעבד מידע באופן יעיל יותר בזווית כזו¹.



לא נכון ✘

נכון ✔

אז נכון, קשה לעשות זאת תוך כדי שיחה עם אדם.. "סליחה ... אתה מוכן להתבונן רגע לכיוון בר המשקאות? אני מעוניין לראות איך אתה נראה בזווית של 30 מעלות..."
עם זאת, ניתן לעשות זאת לאחר מכן, כשהאדם אינו מבחין בכך.

לסיכום שלב ב' - במהלך האירוע כאשר תמצאו רגע לבדכם, סרקו את משתתפי האירוע בעיניכם, שלחו מבט בוהן באותם אנשים שתרצו לזכור ושננו את שמותיהם.

שלב ג - המסלול המהיר לקשירת השם לאדם

השיטה הפופולרית והידועה ביותר לזכירת שמות מבוססת על בניית קשר אסוציאטיבי בין השם לפרט ויזואלי בולט במראה האדם.
אם למשל פגשנו את אורי שיש לו עיניים יפות, נוכל לדמיין הרבה אור קורן מעיניו. בפעם הבאה שנפגוש אותו נתבונן בעיניים היפות - הן שיזכירו לנו את האור הקורן מהן - מה שיזכיר לנו את השם אורי.

¹ Perceptions and Psychophysics, 2005, 67 (1), 158-167, C. Hong Liu, G. Collins, R. Farivar & A. Chaudhuri

לעומת זאת, אם פגשנו את זוהר שהוא טיפוס דיכאוני ואפרורי, אפשר לדמיין כי הוריו קראו לו זוהר על מנת שיהיה קצת יותר זוהר ועליז.

פגשנו את בתיה הלבושה ברישול. אין ספק שבתיה זקוקה ל... אמבטיה!

את ד"ר ג'ים בראון פגשנו בכנס ההתעוררות של ארגון הרופאים המרדמים. ד"ר ג'ים בראון נראה שרירי, גבוה ומסוקס.

את השם ג'ים נהפוך לג'יפ ונדמיין אותו נוהג בג'יפ חום (Brown) בזמנו הפנוי.

אין ספור ספרים נכתבו על השיטה הזו, שהיא ללא ספק אחת היעילות ביותר. עם זאת, מניסיון אישי השיטה הזו לא תמיד נכונה לכולם. ראשית, לא תמיד קופצת אסוציאציה לראש ברגע שרואים אדם מסוים, ושנית, האסוציאציה לא תמיד מחזיקה מעמד בטווח הארוך. בקיצור, היא אינה יעילה דיה לזכירת מאות או אלפי שמות לטווח ארוך. הבסיס האסוציאטיבי אכן נכון, אבל קיימות שיטות נוספות.

העובדה היא שאנו זוכרים שמות מסיבות מגוונות: מכר בעל אותו שם, דמיון לאדם אחר, שינון ושימוש רב בשם, המקום שבו פגשנו לראשונה את האדם מזכיר לנו איכשהו את השם וכו'. אני רוצה אפוא להציע לכם שיטות נוספות, מתוך אמונה ששימוש במגוון של שיטות יהיה נכון יותר, מעניין יותר ויעיל יותר.

הערה: קבעתם פגישת עבודה עם אדם בפעם הראשונה? אל תנסו לדמיין איך הוא נראה!

במהלך שיחה טלפונית רובנו משרטטים בדמיונו את דמות בן שיחנו על סמך הקול ואופי השיחה שהתנהלה. בסוף מתברר שהצעיר הילדותי בעל הקול הצווחני והגבוה שעמו שוחחנו הוא אוסטרלי שמן וענק בן 60, מכוסה קעקועים של דרקונים.

כאשר משרטטים דיוקן דמיוני, אנו עלולים לקבע דמות פיקטיבית לא נכונה שתפריע להטמעת המידע האמיתי בזיכרון. שתי הדמויות - זו פרי הדמיון וזו במציאות - יתנגשו, והן עשויות להפריע לשליפה עתידית מהזיכרון.

הנה כמה אנשים מפורסמים מההיסטוריה, שדמותם הפיזית אינה תואמת בהכרח את מה שרובנו מדמיינים בעיני רוחנו.

נתחיל בקליאופטרה. אחד מסיפורי האהבה הגדולים בהיסטוריה שהצית את דמיונם של רבים הוא זה של קליאופטרה מלכת מצרים ומרק אנטוני. את מראה פניה של קליאופטרה כיפהפייה אקזוטית שוברת לבבות מייצגת לרוב אליזבת טיילור ששיחקה את דמותה בסרט.



ובכן, קליאופטרה האמיתית אמנם הייתה שוברת לבבות, אבל היא ההוכחה שהקסם האישי טוב ממראה חיצוני, כי קליאופטרה האמיתית, זאת שהייתה מלכת מצרים, הייתה, איך נגיד בעדינות... די מכוערת. זהו דיוקנה כפי שהוטבע על מספר מטבעות מאותה תקופה.



ומי החתיך הזה? מנחשים?



זהו הצייר היהודי-האיטלקי מודליאני. האם כך דמיינתם אותו?

ואיך הייתם מדמיינים את חניבעל, המצביא הצבאי של קרתגו שחצה את האלפים על פילים? אני מניח שרוב האנשים לא היו מדמיינים אותו שחום עור, אך חניבעל הפניקי היה ממוצא אפריקני. אפילו בהוליווד יודעים זאת, ובהפקה שתוכננה על ידי פוקס המאה ה-20 לתפקיד חניבעל נבחר השחקן דנזל וושינגטון.



הנה עוד בחור נאה. יש לכם מושג מי הוא?



קבוצה של אמנים, מדענים ואנתרופולוגים ממאונט רנון עיבדו הדמיה ממוחשבת של דמות מפורסמת המוכרת בעיקר מפורטרטים. ובכן, אם הייתה מצלמה דיגיטלית טובה בשנת 1751, בעת שמלאו לו 19 שנים - כך היה נראה, ככל הנראה, ג'ורג' וושינגטון, נשיאה הראשון של ארה"ב.

שלב ד - הכנסת השם למאגר הזיכרון לטווח ארוך בעזרת שינון, טכניקות אסוציאטיביות ותכנת® Name Recall

בכדי לזכור שמות לטווח ארוך פיתחנו את תכנת® Name Recall. מטרת התכנה לחזק את השיטות שתלמדו, על-ידי יצירת סימולציה וירטואלית של פגישה מקרית עם אותם אנשים שתרצו לזכור את שמם. חזרה, שינון וחידוד הקשר האסוציאטיבי אל אותם אנשים בעזרת התכנה, תשפר במידה משמעותית את יכולתכם לשלוף את שם האדם מזיכרוכם ברגע שבו נתקלתם בו, גם אם זה יקרה שנים מאוחר יותר!

כעת נעבור להסבר קצר על שמות - אותו צירוף צלילים שניתן לאדם על ידי הוריו ומשמש תג זיהוי בין אם הוא מוצא חן בעיניו ובין אם לאו.