

DRMEMORY • מהדורת 2026

חדר כושר למוח

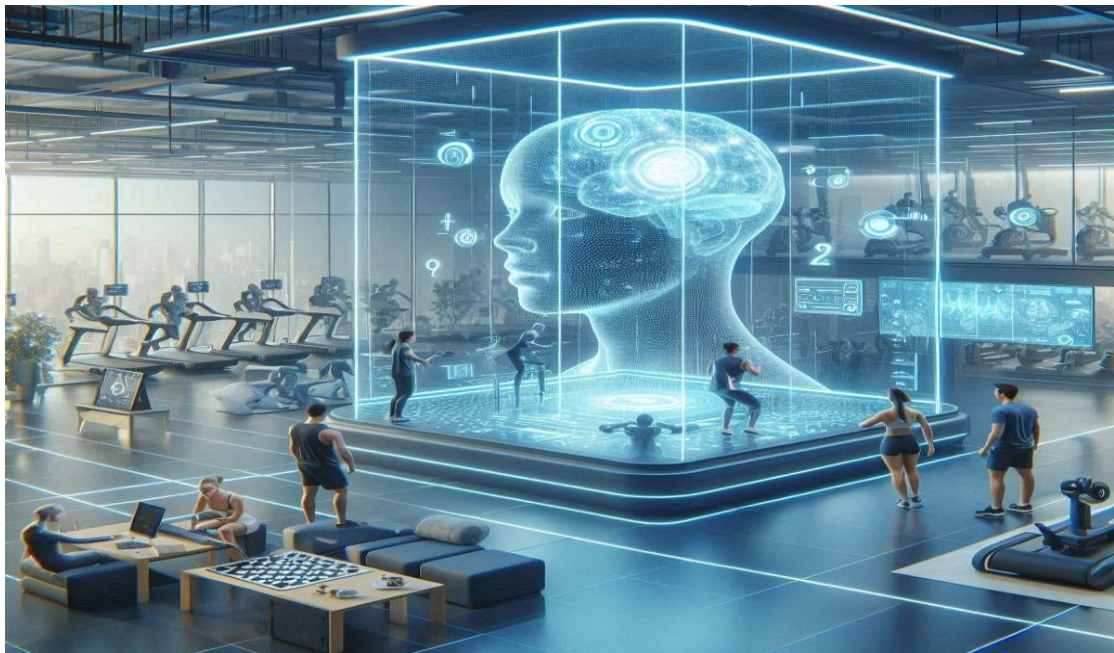
המדריך המעשי לזיכרון, קשב ויכולות קוגניטיביות

לחשוב בבהירות • לזכור טוב יותר • לפעול מתוך מצוינות אישית
ידע מעשי, תרגול יומיומי וכלים לבניית הרגלים קוגניטיביים — בגישה אנושית, מאוזנת ומבוססת ידע.

ד"ר ינון היימן

פסיכולוגיה קוגניטיבית (M.A) | חקר המוח וחינוך (M.A)
מתמחה בפסיכותרפיה דינמית

www.drmemory.co.il



(תמונה זו - כמו גם כל התמונות האחרות במדריך נוצרו ע"י AI)

מכתב קצר לקורא ולמתרגל

זיכרון טוב אינו רק היכולת לשלוף שם או מספר במהירות. הוא נשען על קשב, משמעות, ארגון, שינה, תנועה, קשר אנושי ותחושת מסוגלות. לכן אימון קוגניטיבי אפקטיבי אינו מרוץ אחר טריקים; הוא שילוב בין הבנה, תרגול והרגלים תומכים.

אין צורך לבצע הכול בבת אחת. בחרו כלי אחד, תרגלו אותו במשך שבוע, ורק אחר כך הוסיפו כלי נוסף. עקביות מתונה עדיפה על מאמץ חד-פעמי.

המדריך נועד להעניק מידע וכלים לתרגול זיכרון, קשב והתנהלות קוגניטיבית. הוא אינו מהווה אבחון, ייעוץ רפואי, טיפול פסיכולוגי או פסיכותרפיה ואינו מחליף פנייה לאיש מקצוע.

© 2026 ד"ר ינון היימן. כל הזכויות שמורות.

תוכן עניינים:

מכתב קצר לקורא ולמתרגל.

הקדמה.

פרק 1 : מה הוא בעצם זיכרון ?

פרק 2 : מה קורה כשהזיכרון "מתקלקל" ואיך זה קשור לגיל מתקדם ?

פרק 3 : חמשת הדברות להאטת קצב הזדקנות המוח.

הדיבר הראשון : פעילות גופנית.

הדיבר השני : תזונה.

הדיבר השלישי: שינה איכותית.

הדיבר הרביעי: תמיכה חברתית ומעגלי חברים.

הדיבר החמישי: הפעלת המוח.

פרק 4 : טכניקות זיכרון : חדר הכושר של הזיכרון. ששת כללי הברזל.

כלל ברזל ראשון : היה נוכח – מיקוד תשומת לב (קשב) בגיל מבוגר יותר.

כלל ברזל שני : שמות ופרצופים.

כלל ברזל שלישי : אנשים ומכרים ככלי לשמירת הזיכרון ולחדותו.

כלל ברזל רביעי: צרו לעצמכם "מפות זיכרון" בנות ארבעה שלבים.

כלל ברזל חמישי : השתמשו בסביבתכם על מנת לזכור – יצירת עולם זיכרון פנימי.

כלל ברזל שישי: שימוש ולמידה טכנולוגית.

סיכום.

מקורות קריאה נוספים.

הקדמה

מדריך זה מיועד בעיקר לנו בני גיל העמידה ובני גיל הזהב. רובנו חווים שינויים ביכולתנו לזכור. לעיתים אנחנו עצמנו חשים קשיי זיכרון ולעיתים אנו מבחינים בכך ביחס לאנשים קרובים ואהובים אשר מקיפים אותנו. **נראה שעם הבינה מגיעה השכחה.** אך טבעי הוא שכל שאנו מתבגרים אנחנו חווים (אם אובייקטיבית ואם סובייקטיבית) את העובדה שזיכרוננו מתעמעם מעט (כאילו בוגד בנו לעיתים), או שאנו מתקשים לזכור, לשנן ולהיות מרוכזים- כפי שהיינו מסוגלים כבעבר.

ככל שאנו מתבגרים, אנו נוטים לשכוח : שמות של אנשים, שמות של מקומות, היכן הנחנו חפצים, האם נטלנו את התרופה של הבוקר ? ועוד כהנה וכהנה דברים משמעותיים אשר אנו חשים אי נוחות גדולה כאשר אנחנו איננו זוכרים אותם.

במדריך זה נבין באשר לזיכרון, נבין כיצד מנגנון הזיכרון עובד, מדוע הוא נחלש, נדבר על השינויים אשר אנו עוברים במהלך השנים. בנוסף, נבהיר כיצד לשמר את יכולתנו לזכור, ו"ניתן סימנים" בטכניקות לשימור, שיפור ושדרוג יכולתנו לזכור דברים.

במדריך זה אני מנסה, כפסיכולוג קוגניטיבי, אשר מתעמק שנים רבות (יותר מכפי שאני יכול לזכור) בתחום הזיכרון – לתת לכם טיפים והסברים אשר בשילוב עם עבודה עצמית מטעמכם יסייעו לכם לשפר את רמת החיים – ואף לזכור ששפרתם. אותה.

בוקסת מידע – הזיכרון האנושי

הזיכרון האנושי (memory) הוא היכולת לשמור מידע על הסביבה, שנקלט מהחושים, לאגור אותו ולחזור ולהשתמש בו. לא רק היכולת נקראת זיכרון אלא גם המידע שאגרנו במוח נקרא באותו שם בדיוק - זיכרון.

הזיכרון חשוב מאד ליכולת הלמידה שלנו, מכיוון שבעזרתו ניתן לצבור ידע וניסיון מחוויות העבר שלנו. כמו כן הוא משמש לכל פעילות קוגניטיבית, כלומר פעילות הקשורה לחשיבה.

חשיבות הזיכרון ליכולת ההישרדות שלנו היא קריטית. זאת מפני שהזיכרון חיוני ליכולת הלמידה שלנו. זה קורה דרך הניסיון והידע מחוויות העבר, שאנו הולכים וצוברים. כך מאפשר הזיכרון לפרש חוויות חדשות וללמוד עליהן לעתיד.

מבחינת המוח, הזיכרון הוא היכולת שלו לקודד את המידע, לאחסן אותו ולשלוף אותו ממאגר זיכרון, כשהוא נדרש. זה ממש כמו זיכרון של מחשב, שמאחסן מידע בכוון או בתאי זיכרון ושולף את המידע המאוחסן, על פי הצורך.

פרק 1 : מה הוא בעצם זיכרון ?

ויותר מדויק- מה הוא זיכרון אנושי ? זיכרון הוא בעצם היכולת שלנו לאגור מידע במוחנו באופן בלתי מוחשי (מוחשי – כלומר שניתן לחוש אותו - זיכרון מוחשי הוא למשל לכתוב דבר מה). אנחנו **מקודדים** מידע בזיכרון, לאחר מכן אנחנו **מאחסנים** את המידע וכאשר אנו נדרשים למידע, אנחנו **שולפים** את המידע.

המידע אשר מצוי בזיכרון עשוי להגיע מהסביבה החיצונית – דרך החושים השונים שלנו. למשל כאשר אנחנו פוגשים אדם חדש אשר מציג עצמו ושמו הוא דני. הפעם הראשונה בה אנחנו שומעים את השם – זה שלב הקידוד. כאשר אנחנו משננים את השם במוחנו – זה שלב האחסון, ולאחר שבוע כאשר אנו פוגשים את האדם ונזכרים בשמו – זה שלב השליפה. יש להבין שכאשר אנחנו מתבגרים, יכול ותהינה בעיות בכל אחד מן השלבים (קידוד, אחסון ושליפה) ועם זכירת שמות – קיים קושי מיוחד עליו נרחיב בהמשך.

המידע אשר מצוי בזיכרון יכול גם להגיע מעולמו הפנימי של האדם. לדוגמא אם חלמתי חלום ואני מתעורר וזוכר את החלום לפרטי פרטים הרי שמדובר בזיכרון פנימי.

הזיכרונות אגורים במוחנו במספר אזורים שונים עם שמות יוניים ולטינים מסובכים - כמו ההיפוקמפוס (סוסון ים ביוונית) ואמיגדלה (שקד ביוונית). בתוך המוח ובתוך אזורים ספציפיים אלה קיימים תאי העצב של המוח אשר נקראים נוירונים. כמות הנוירונים היא כחול אשר על שפת הים\ ככוכבים אשר בשמים. הבעיה המרכזית עם הנוירונים האלה – היא שהם מתים ומתנוונים. לאורך החיים חלים שינויים בתאי העצב ובקשרים ביניהם. שאלת היווצרותם של נוירונים חדשים במוח הבוגר עדיין נחקרת, אך יכולתו של המוח להשתנות וליצור קשרים חדשים נשמרת במידה מסוימת לאורך החיים. הנוירונים האלה בעצם אחראים על הזיכרון שלנו. אם באמצעות קשרים חדשים שנוצרים כאשר הנוירונים נתקלים במידע חדש אותו הם מקודדים ואם באמצעות שינוי צורני בנוירונים עצמם. מדובר בתהליך סבוך ומורכב מאוד, אשר עם כל הכבוד לתחום מדעי המוח, עדיין המדע אינו מבין עד הסוף ממה עשויים הזיכרונות שלנו, איך הם בדיוק נוצרים וכמובן לא באשר לדרך המדויקת בה הזיכרונות מפוגגים.

אנו נעסוק **בעיבוד המידע** – כלומר בהליך הראשוני של זיהוי והבנה של מוחנו באשר למה שאנו חשים ומרגישים. יש כאן שימוש בזיכרון לטווח הארוך. ככל שההליך העיבוד של המוח יהיה מהיר ויעיל יותר כך נוכל לאפשר לעצמנו תגובה מהירה, חדה ומדויקת יותר.

נעסוק גם בנושא **חידוד הקשב** – מדובר ביכולת שלנו להפנות את תשומת לבנו למידע מסוים, כאשר הקשב מושחז אנחנו יכולים לקבל החלטות איזה מידע נוכל לקלוט ולעבד.

וכמובן שנתמקד **בחיזוק הזיכרון** שלנו, הן הזיכרון לטווח ארוך, הן הזיכרון החושי והן הזיכרון לטווח קצר. מדובר למשל ביכולתנו לזכור מילים, לזכור פרצופים ולזכור פעולות שבצענו, אם באופן אוטומטי ואם באופן מודע.

בוקסת מידע – מי זו האמיגדלה ?

אמיגדלה – היא מבנה המצוי במוח דמוי שקד (אמיגדלה ביוונית פירושה שקד). האמיגדלה נמצאת בעומק האונה הרקתית (האונה הצמודה לרקה) האמיגדלה מעורבת ביצירת זכרונות רגשיים.

האמיגדלה נחשבת למעורבת ישירות בתהליכי ויסות רגשי ו"ממונה" על פחד ומורא. האמיגדלה מקושרת עם תגובות רגשיות למצבי סכנה (בעיקר פחד ותוקפנות). האמיגדלה נחשבת כאחראית על הפן הרגשי של הזיכרון.



בוקסת מידע - מה זה היפוקמפוס ?

היפוקמפוס הוא אזור במוח המצוי בתוך האונה הרקתית (האונה הצמודה לעצם הרקה). לבני האדם יש שני היפוקמפוסים. אחד בצד ימין והשני בצד שמאל. ההיפוקמפוס אמון על רכישת זיכרונות חדשים ביחס לעובדות ולאירועים. ההיפוקמפוס קשור לתהליכים הרלבנטיים לזיכרון לטווח ארוך.

היפוקמפוס הוא ביוונית סוס ים. וההיפוקמפוס עצמו דומה מעט לסוס ים ומכאן נגזר שמו.



פרק 2: מה קורה כשהזיכרון מתקלקל ואיך זה קשור לגיל מתקדם ?

המוח כמו כל מערכות גופנו עובר שינויים במהלך חייו. כמו אברים נוספים גם התפקוד של חלקים מסוימים במוחנו הולך ויורד. כמובן שקיימת התאמה בין שינויים מבניים במוח לבין שינויים בתפקודי הזיכרון והחשיבה שלנו בגיל מבוגר. שינויים אלה באים לידי ביטוי במותם של תאי העצב, בדעיכת הקשרים בין תאי העצב ובאופן כללי בתפקוד לקוי של רשתות עצביות.

השינויים המרכזיים כוללים ירידה בביצוע משימות קוגניטיביות שדורשות עיבוד מידע מהיר, כולל ירידה בזיכרון לטווח הקצר, כולל ירידה ביכולת קבלת החלטות וכולל ירידה ביכולת לגלות גמישות מחשבתית. בנוסף קיימת ירידה ברמת יכולת הריכוז וברמת היכולת להתמקד בפיסת מידע ספציפית.

יכולות קוגניטיביות שונות משתנות בקצב שונה לאורך החיים. מהירות העיבוד עשויה להיחלש מוקדם יחסית, בעוד שידע, ניסיון ויכולות מילוליות עשויים להישמר ואף להשתפר במשך שנים רבות.

ירידה בזיכרון אצל אנשים מבוגרים קשורה בעיקרה לפעילות מערכת העצבים שבמוח. ככל שהגיל עולה, חלה האטה ביכולתו של המוח לקבל מידע חדש ולעבד אותו. מדובר בתופעה שהיא חלק מהזדקנות נורמלית.

המהות של "ספרון הזיכרון" היא מתן כלים לתפקוד מיטבי שלנו בגיל מבוגר יותר. אנו רוצים לעבוד, ללמוד, ליצור, לטייל, לאהוב, לנהוג וליצור. כמובן שכל הפעולות הללו מצריכות חדות מחשבה ויכולת ליצור ולצבור זיכרונות תוך מתן דגש על שיפור ושדרוג יכולותינו הקוגניטיביות.

הבה נתחיל במסענו

בוקסת מידע – קידוד, אחסון ושליפה.

קידוד: זהו התהליך שבו מידע מומר לצורה שניתן לאחסן בזיכרון. כאשר אנחנו רואים, שומעים או מריחים משהו, צריך לקלוט אותו באמצעות החושים ולהפנות אליו את הקשב

אחסון: בשלב זה, המידע שנקלט מועבר למאגר הזיכרון. זה כולל שמירה על המידע לאורך זמן, בזיכרון לטווח קצר או ארוך

שליפה: כשאנחנו רוצים לשלוף מידע מהזיכרון, המוח מפעיל רשתות של אסוציאציות ורמזים כדי להעלות מחדש מידע שנקלט ונשמר בעבר.

פרק 3 : חמשת הדברות להאטת קצב הזדקנות המוח ?

הדיבר הראשון : פעילות גופנית: פעילות גופנית היא מפתח סופר משמעותי במסענו, פעילות גופנית מסייעת לנו לשמור על לחץ דם תקין, מסייעת במניעת מחלות כגון סוכרת, מסייעת בסילוק שומנים עודפים, מסייעת לנו לשמור על משקל גוף תקין, ובכלל מרחיקה מאתנו רעות חולות. פעילות גופנית משפרת את זרימת הדם למוח ומפחיתה סיכון למחלות בכלל ולמחלות ניווניות בפרט.

סוג הפעילות ועוצמתה צריכים להיות מותאמים לגיל, למצב הבריאותי ולכושר האישי. במקרה של מגבלה רפואית מומלץ להתייעץ עם איש מקצוע. אולם פעילות גופנית מתונה, כגון הליכה יומית בת כ 45 דקות, שחיה, פילאטיס, יוגה, שיעור התעמלות עם בני גילנו – כל אלה – שווים את משקלם הבריאותי בזהב.



הדיבר השני: תזונה : גם תזונה נכונה היא מפתח סופר משמעותי בשמירה על מוחנו. עלינו להרבות במזון מגוון ובריא. פירות וירקות – להתמקד בפירות וירקות עשירים בנוגדי חמצון אשר יסייעו בשמירת המוח ובשמירה על תפקודו. להתמקד במזונות עם חומצות שומן אומגה 3 – חומצה זו מצויה בדגים כמו סלומון טונה וסרדינים – גם הם יכולים לסייע בשמירה על תפקוד המוח ובמניעת הזדקנותו. למעט באכילת סוכרים (משקאות ממותקים, ממתקים, עוגות עתירות סוכר וכו'). לנסות לאתר מאכלים בהם יש כולסטרול טוב – לדוגמא ביצים פטרוזיליה ושום. הרעיון הכללי הוא גיוון תזונתי, עם כל אבות המזון, הימנעות ממאכלים מעובדים ועתירי שומן וסוכר ואכילה במשורה (לא עד ש"הבטן מתפוצצת").



הדיבר השלישי: שינה איכותית: השינה היא מרכיב הכרחי בכל גיל. הפרעות שינה פוגעות באופן חמור באיכות החיים. בגיל מבוגר שכיחות הפרעות השינה "מגיע" לכ- 60% מהאוכלוסייה. רוב הטרוניות בגיל זה ביחס לטיב השינה הן ביחס לקושי בהרדמות, חלומות ביעותים, יקיצות מוקדמות ויקיצות באמצע הלילה. שינה לא סדירה ונדודי שינה מביאים לירידה ביכולות הקוגניטיביות שלנו, לירידה ברמת הערנות שלנו, וכמובן לפגיעה בזיכרון שלנו. קיים קשר דו כווני בין תחלואה פיזית ונפשית לבין הפרעות שינה. הסובלים מהפרעות שינה מצויים בקבוצות סיכון להתפתחותן של : מחלות לב, יתר לחץ דם, אירועים מוחיים ודכאון. הסיבות השכיחות להתפתחות הפרעות שינה בגיל מבוגר הן : אורח חיים נטול גירויים מספיקים, מחלות רקע, נטילת תרופות, וצריכת קופאין ואלכוהול.

מומלץ להקפיד על היגיינת שינה (חדר שינה מסודר, מטופח, שלו ובטמפרטורה נעימה). מומלץ לבצע פעילות אירובית כשלוש ארבע שעות לפני שעת השינה ולהגיע לחדר השינה כאשר אנחנו עייפים. מומלץ להפחית מתח נפשי בטרם שעת השינה. אמצעים יעילים להפחתת מתח נפשי הם בין היתר : כתיבה, שיחה עם אדם קרוב, עיסוי, האזנה למוזיקה מרגיעה ותרגול טכניקות הרפיה כגון מדיטציה.

פינת אימון : נא לעצור את קריאת החוברת. נא לגשת לחדר השינה. נא להחליף מצעים - למצעים חדשים וריחניים. נא לנקות את חדר השינה. אנא הניחו ספר שאתם מעוניינים לקרוא לצד המיטה. נא לבדוק שהמזגן תקין. ונא להניח רדיו, פטיפון או כל מכשיר אחר אשר יכול להשמיע מוזיקה מרגיעה ונעימה בטרם אתם מתעתדים להירדם. הנה – אנחנו מוכנים לשינה.



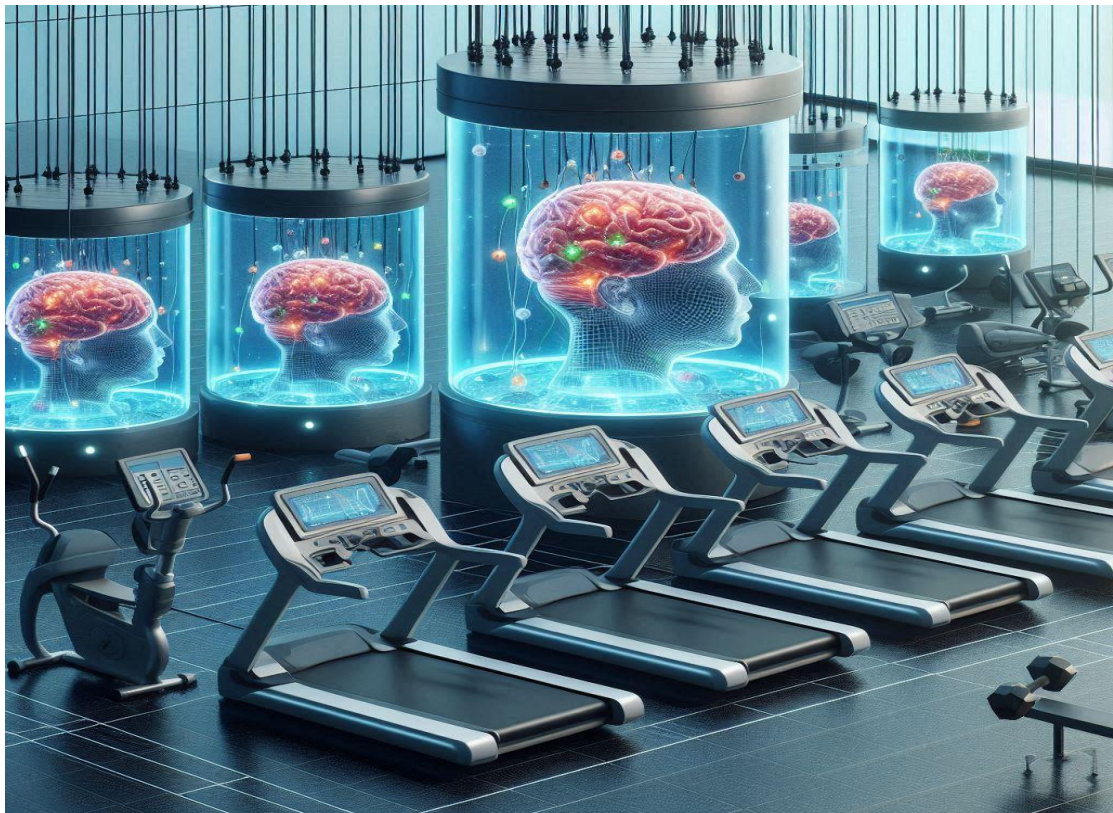
הדיבר הרביעי: תמיכה חברתית ומעגלי חברים : כל המחקרים מראים שהגורמים המשמעותיים ביותר לשמירה על בריאות הנפש והמוח אצל בני אדם, הם – תמיכה חברתית ומעגלים חברתיים. הקיפו עצמכם בחברים, בפעילויות משותפות. תתנדבו, תגרמו לעצמכם להרגיש חיוניים. פעילויות כמו התנדבות חברתית, הצטרפות לקבוצות קריאה, הצטרפות לקבוצות לימוד והצטרפות לקבוצות שמשחקות יחדיו משחקי חברה – מגבירות את האינטראקציה החברתית שלנו ומספקות גירוי קוגניטיבי שעשוי להגן על המוח, קל וחומר בגיל מבוגר.



הדיבר החמישי: הפעלת המוח : "המוח הוא כמו שריר – ככל שנטפח אותו יותר כך הוא יהיה יותר מפותח, חזק ויתפקד טוב יותר" – אין מדובר בקלישאה. מדובר במציאות. ככל שאנו מתבגרים קצב מותם של תאי המוח עולה. אנו חשופים יותר לאיבוד זיכרון ולמחלות כגון אלצהיימר, דמנטיות למיניהן ופרקינסון. משכך עלינו להפעיל את מוחנו ללא הרף ולאתגר אותו. פעילות קוגניטיבית עשויה לתמוך בתפקוד, בלמידה ובתחושת המסוגלות, כחלק מאורח חיים בריא ומאוזן.

עלינו לבצע אימונים קוגניטיביים שוטפים : משחקי חשיבה, פאזלים, רמי, תשבצים, סודקו, שח מט. עלינו לנסות לשחק במשחקי חשיבה אשר משלבים צורך בריכוז, תכנון אסטרטגי וחשיבה לעתיד. בנוסף אם תמיד רצינו ללמוד שפה נוספת ואף פעם לא היה לנו פנאי, או שרצינו ללמוד לנגן – זה בדיוק הזמן. לימוד אלמנטים חדשים מחזקים ומטייבים את המוח ושומרים עליו מפני פגעי הזמן.

לסיכום פרק זה – מומלץ להשקיע זמן בפעילויות האלו על מנת לשמור על תפקוד אופטימלי של מוחנו בגיל מבוגר. המוח הוא כאמור כמו שריר – וככל שנאמץ יותר שריר חשוב זה – כך הוא ישמור על חיוניותו ואף יתחזק.



פרק 4 : טכניקות זיכרון : חדר הכושר של הזיכרון - כללי ברזל.

האם ניתן לשפר ולשמר את הזיכרון ?

התשובה היא חיובית. אנו מביאים פה קו מחשבה אשר מתייחס למוח כאל שריר. כפי שכאשר אנו רוצים לשפר את הפלסטיות של השרירים שלנו, לוודא שנראה חטובים יותר, בריאים יותר וחיוניים יותר אנו הולכים לחדר הכושר ולקאנטרי – כך בחוברת זו אנו נצעד יחדיו במשעולי חדר הכושר של הזיכרון.

במדריך זה נציג בפני הקוראים טכניקות, הצעות, תרגילים וטיפים לשיפור יכולותנו הקוגניטיביות עם דגש על נושא הזיכרון. היה ויש לקורא המסור את הרצון והמוטיבציה לשדרג עצמו למען עצמו מבחינה קוגניטיבית – להתמיד ואף לחלוק בידע עם חבריו וחברותיו – הרי שניתן להתחיל במסע.

בוקסת מידע – זיכרון מפורש וזיכרון מרומז

זיכרון מפורש (גלוי): משמש לאחסון עובדות (תאריכי ימי הולדת, אירועים שקרו ועד). חלק מן העובדות הן כלליות (ידע כללי= פעולות מתמטיות, מיהו נשיא המדינה, איזה יום היום) וחלקן אפיזודות (אירועים אישיים שקרו לנו). תהליך זה הוא תהליך מודע.

זיכרון מרומז (חבוי): משמש לאחסון מיומנויות, למשל: שחייה, הליכה, רכיבה על אופניים ועוד. הגוף עושה תנועות שהוא יודע ומכיר, מבלי שבאמת נקדיש מחשבה לפעולה עצמה. תהליך זה הוא תהליך לא מודע.



כלל ברזל ראשון : היה נוכח – מיקוד תשומת לב (קשב) בגיל מבוגר יותר.

כאשר אנו מתבגרים חלים מספר שינויים בסוגיית ה"קשב" שלנו. מה הוא בעצם הקשב?

הקשב הוא מנגנון שאמור לאפשר לנו להתרכז במידע שרלוונטי לנו בזמן נתון – המערכת התפיסתית שלנו מפנה את הקשב שלנו לחלק מהמסרים במרחב ומתעלמת מאחרים. כלומר, מערכת הקשב שלנו מתמקדת במידע חשוב ומנטרלת מידע פחות רלבנטי.

הבה ניתן דוגמא פשוטה. אנחנו הולכים ביער ונהנים מהשלווה, המיית הרוח הנעימה ומציוץ הציפורים. לפתע פתאום נשמעת שאגה. מייד מנגנון הקשב שלנו מנטרל את המיית הרוח הנעימה ואת ציוץ הציפורים ומרוכז כל כולו באיום הפתאומי אשר משקפת השאגה.

קשב הוא גם היכולת שלנו להתרכז באופן אבסולוטי בקריאת ספר לדוגמא, או בהבנת מאמר.

עת אנחנו מתבגרים, יכולתנו למקד קשב נפגעת. אנחנו מוסחים בקלות רבה יותר, ויכולתנו לבצע את פעולות קליטת האינפורמציה, אחסונה ושליפתה – נפגמת. לכן המסע שלנו מתחיל בניסיון להגברת יכולתנו למקד את הקשב שלנו. כאשר נצלח משוכה זו, הדבר ישפיע לחיוב על כל תהליך הזיכרון שלנו.

היכן השארתי את המפתחות שלי ?

חזרתי הביתה והנחתי את המפתחות. הלכתי לישון, ועכשיו אינני זוכר היכן הנחתי אותם. אני משוכנע שהמפתחות בבית, מכיוון שפתחתי איתם את הדלת הנעולה. אני מנסה לשחזר את צעדיו אבל אינני זוכר היכן הנחתי את המפתחות שלי. לא הייתי כנראה מרוכז כאשר הנחתי את המפתחות במקום כלשהו בבית.

כיצד נמקד את תשומת הלב שלנו, את הקשב שלנו ואת הריכוז שלנו במשימות זיכרון פשוטות בתהליכים קבועים (היכן השארתי את המפתחות שלי ? האם נטלתי תרופה היום ? היכן הנחתי את הפלאפון ? וכו').

א. לערב את כל החושים בפעולה האוטומטית – אנחנו רוצים לזכור היכן הנחנו את המפתח. לכן כאשר נניח את המפתח על השולחן במרפסת – נביט בשולחן (ראייה) נדמיין את המפתח על השולחן. בנוסף נגיד לעצמנו בקול רם חזרתי הבייתה ביום כזה וכזה כרגע שעת ערב והנחתי את המפתח על השולחן במרפסת (שמיעה). בנוסף ניתן גם לגעת פיזית במפתח ובשולחן ולחוש אותם (חוש המישוש). בדרך זו אנו מעצימים וממקדים את הקשב לנושא והופכים אותו לרב חושי. זה מגדיל באופן ניכר את הסיכוי שנזכור היכן הנחנו את המפתח כאשר חזרנו הבייתה.

ב. עלינו להבין שכאשר אנחנו מתבגרים ורוצים לזכור דבר מה עלינו לנסות ולהימנע מחלוקת קשב לאלמנטים נוספים. כאשר אנו צעירים אנחנו פעמים רבות עושים פעילויות רבות בו זמנית. ל"קשב הצעיר" יש יכולת לחלק את משאביו כמעט באופן אין סופי. לדוגמה נהיגה ברכב תוך שמיעת מוזיקה ודיבור בפלאפון עם חבר. עת אנחנו מתבגרים משאבי הקשב שלנו מצטמצמים. יש להכיר בכך. אם אנו רוצים לנהוג ברכב באופן בטיחותי, הרי שעלינו להתרכז אך ורק בנהיגה ברכב. לא ליצור לעצמנו הסחות קשב נוספות. אותו כנ"ל אם אנו רוצים לשוחח עם חבר ולהיות מרוכזים בשיחה ולזכור אותה. הבה ננסה להתרכז בשיחה בלבד. נכבה את הטלוויזיה אשר דולקת ברקע. היא גוזלת מאיתנו משאבי קשב חשובים ומשמעותיים.

ג. להפוך את הפעולה לפעולה לא אוטומטית – לדוגמה אם אני ימני. כאשר אני מניח את המפתחות על השולחן אעשה זאת במודע ביד שמאל. כאשר אני עושה זאת ביד שאינה הדומיננטית שלי, הסיכוי שאזכור את הסיטואציה גדול הרבה יותר מכיוון שהמוח ביצע "עיבוד נוסף" (שאינו אוטומטי) ביחס לפעולה ובכך הגדיל את סיכויי הזכירה של הפעולה שבוצעה.

פינת אימון : כאשר אתם יוצאים מהבית בפעם הבאה – היו נוכחים, הפנו קשב באופן מלא לארבעה דברים : כיבוי אורות, סגירת הברז בכיור, הפעלת האזעקה וכיבוי דוד המים החמים. הפעילו את כל החושים בצעו כל משימה בנפרד, כאשר טכניקת השימוש בכל החושים משמשת אתכם – השקיעו בכך אנרגיה וזמן. עכשיו כשאתם מחוץ לבית שחזרו את הפעולות הללו וראו שאתם הרבה הרבה יותר רגועים.

כלל ברזל שני : שמות ופרצופים.

זכירת שמות וקישורם לפרצוף ספציפי הן משימה קשה כמעט בכל גיל, קל וחומר עת אנו מתבגרים. שהרי אין שום קשר בין השם לבין הפרסונה. יכול ויקראו לאדם "רם" והוא בפועל "נמוך קומה". יכול ויקראו לאחר "אייל" והוא ידמה בעניינו דווקא לבעל חיים אחר. סוגיית זכירת השמות היא סוגייה אשר מטרידה באופן משמעותי אותנו ואת חברנו מכיוון שיש לנו כבני אדם רגישות גדולה מאוד לשמות של הסובבים אותנו, ואנו חשים אי נוחות משמעותית כאשר אנחנו לא מצליחים לזכור את שמות האנשים הסובבים אותנו, בין אם הכרנו אותם לפני זמן קצר ובין אם אנו מכירים אותם שנים רבות.

כיצד נתמודד עם סוגיה רגישה זו בתחום הזיכרון ?

- א. **מועד הפגישה הראשוני :** אנו פוגשים את דני. דני הוא מצטרף לקבוצת הקלפים שלנו. דני מציג את עצמו. "נעים מאוד שמי דני". ראשית נוודא ששמענו היטב את שמו. נהיה מרוכזים בשם החדש. מייד נחזור על השם מספר פעמים. הן בראשנו והן בקול רם. "נעים מאוד להכירך דני, איך זה שלא ראיתי אותך כאן לפני כן דני ? נשמח לתאם איתך מועד למשחק הקלפים הבא שלנו דני."
- ב. **מיקום השם והעברתו לזיכרון העבודה ולזיכרון לטווח הארוך :** עלינו "לשחק" עם השם, משמעויותיו ואסוציאציות שהוא מעורר בנו. לדוגמא פגשתי את דני לאחר שאכלתי דני בבוקר. פגשתי את דני לאחר שאתמול בערב ראיתי את דני קושמרו בטלוויזיה. בנוסף, אני מתכנן טיול מדין ועד אילת. ככל ש"נעבד" יותר את השם דני כך יקל עלינו לזכור שם זה עם קונטציה לאדם הספציפי.
- ג. **שילוב רגשי בזכירת השם :** ככל שיעורבו יותר אלמנטים מוחיים רגשיים כך יקל עלינו לזכור את השם – מכיוון שיייווצרו קישורים נוספים במוח אשר יעוררו "אקטיבציה" לשם החדש. לדוגמא אני מאוד אוהב לאכול דני – והנה הכרתי אדם בשם זהה. דני מזכיר לי את השם דנה – דנה הייתה חברתי הטובה בתיכון.
- ד. **ניסיון למצוא קישור בין מראהו של האדם לבין שמו :** מדובר בדרך כלל בקישור מאולץ, שהרי הבהרנו שהסיכוי למצוא קשר בין מראהו של האדם לשמו הוא כמעט חסר סיכוי. אולם עלינו להפליג בדמיוננו בסוגיה זו – הדבר יסייע לנו לשמור בזיכרוננו את השם. הבה נשוב לדני מיועדנו – לדני יש עיניים חומות וחכמות – בדיוק כמו עיניה של דנה מהתיכון. בנוסף לדני יש גומות חן ואם הייתי במאי ועושה פרסומת לדני – הייתי משתמש בדני מיועדנו להשתתף בפרסומת. בראשנו אנחנו יכולים ליצור את הפרסומת הלכאורית הזו, ולדמיין את דני כגיבור הראשי.

פינת תירגול – אנא הביטו בשלושת הפרצופים אותם יצרה ה AI. לגברת הימנית קוראים רינה ולאדון האמצעי קוראים רם. הבה ננסה לתרגל את אשר למדנו בכלל הברזל השני. רינה : רינה הוא שם מאוד שכיח. עלינו להתאמץ על מנת לזכרו. הבה ניתן בשם סימנים. רינה מסמלת שמחה. בפעם הראשונה בה ראינו את רינה בתמונה היא מחייכת. כבר ניתן לעשות קישור רגשי בין שמה לבין הסיטואציה הראשונה בה ראינו את רינה. בנוסף יש לקשר בין רינה לבין חוויה חיובית אותה עברנו. רינה = שמחה = אתמול היינו במסיבת יום ההולדת של הנכד והיינו שרויים ברינה ובשמחה. הבה נעבור לרם. הבחור האמצעי ראשית גם רם וגם רינה שניהם מתחילים באות ר'. בנוסף רם משמעותו גבוה. הבחור האמצעי הוא אכן הגבוה בתמונה. שערו מתבדר ברוח כמו צמרתו של עץ שגובהו רם. כך נתנו סימנים ברינה וברם. הבה נעבור לאדם השלישי. שמו אריה – אנא תנו בו סימנים בעצמכם – עד אשר תזכרו ששמו הוא אריה. לדוגמא – שער וזקנו נראים כמו



רעמה.....

בוקסת מידע – סוגי זיכרון

זיכרון חושי: מאגר המחזיק את המידע שאנחנו קולטים מהסביבה דרך החושים. הוא מאוחסן לזמן קצר מאוד, כמו חצי שנייה למידע חזותי ובין 3-4 שניות למידע שמיעתי

זיכרון לטווח קצר (זיכרון בעבודה): מאגר המכיל את המידע שאנחנו מודעים אליו ברגע נתון. זהו הזיכרון שמאפשר לנו לגשת למידע ולשלוף אותו.

זיכרון לטווח ארוך: מאגר ששומר על מידע לזמן רב יותר. בו אנחנו זוכרים חוויות מעבר ומשתמשים במידע מהעבר לטובת ההווה.

כלל ברזל שלישי : אנשים ומכרים ככלי לשמירת הזיכרון ולחדותו.

דברו עם אנשים, היו איתם בקומוניקציה. לא רק ברמת ה"שלום ומה שלומכם". אלא השתמשו באנשים אחרים על מנת לחדד את מחשבותיכם וזיכרוכם. בקשו מאנשים להביע את דעתם באשר לנושאים מסוימים. תגיבו להם. תתווכחו איתם. תצרו דו שיח. תחשבו על פתרונות. תבחנו את הנושא ממספר אספקטים. תנסו "לצאת מהקופסא". תנסו לשחק משחק מחשבתי ולהבין מדוע הצד השני מגיב כפי שהוא מגיב. כיצד הייתם אתם מגיבים במקומו? תעשו את מירב המאמצים להכיר אנשים חדשים, לשמוע את דעותיהם, להתיידד איתם להעביר איתם את שעות הפנאי, לשחק עימם משחקי קלפים מאתגרים, או משחק שח או דמקה. אם עד עתה שיננתם את המשפט "לא טוב היות האדם לבדו" הרי שמעתה תוסיפו למשפט זה נדבך נוסף "לא טוב היות מוח האדם לבדו". אנשים סביבכם שומרים אתכם חדים וערניים – גם אם הם אינם בעלי הדעות שלכם – לעיתים מבחינת מוחנו זה עדיף, מכיוון "ששרירי מוחנו" מפעילים את עצמם ביתר שאת כאשר אנו מתווכחים וחושבים על טיעונים לכאן ולכאן.



כלל ברזל רביעי: צרו לעצמכם "מפות זיכרון" בנות ארבעה שלבים.

בחרו נושא שמעניין אתכם וצרו לו "מפת זיכרון". הכוונה במפת זיכרון היא שבשלב מס 1 - תקדישו לנושא כלשהו רבע שעה ותכתבו כל מה שאתם זוכרים על נושא זה. לדוגמא : אלביס פרסלי. הבה ניצור מפ, זיכרון ביחס ל" אלביס פרסלי". ניקח דף נייר ונרשום כל מה שאנחנו זוכרים לגביו. מתי הוא נולד ? היה נשוי ? היו לו ילדים ? איך הוא נראה ? איך גילו אותו ? עשה צבא ? שירים בולטים ? סרטים בולטים ? ופשוט ננסה ליצור מפת זיכרון של כל האינפורמציה שיש לנו על אלביס פרסלי.

בשלב מס 2 תכנסו לאינטרנט (גוגל) ותחפשו על אלביס פרסלי אינפורמציה נוספת. כתבו גם אותה על הדף.

בשלב מס 3 אתם נדרשים לשנן הן את האינפורמציה שכבר ידעתם והן את האינפורמציה החדשה.

ובשלב מס 4 (יכול להתקיים רבע שעה לאחר שלב מס 3 או יום לאחר שלב מס 3) תנסו לשלוף מהזיכרון את כל האינפורמציה ביחס לאלביס פרסלי. הן את מה שכבר ידעתם והן את האינפורמציה אותה הוספתם לעצמכם בשלב מס 2.

מפות זיכרון אלו עובדות על כל האלמנטים הרלבנטיים בזיכרון. זיכרון טווח ארוך, זיכרון עבודה, קידוד, אחסון ושליפה.



כלל ברזל חמישי - השתמשו בסביבתכם על מנת לזכור – יצירת עולם זיכרון פנימי.

הבה ננצל את סביבתנו הקרובה על מנת ליצור לעצמנו "עולם זיכרון פנימי".

רשימות רשימות ושוב רשימות – עת אנו מתבגרים, עלינו לקבע דברים ברשימות. על הרשימה להיות במקום קבוע. פן חלילה נאבד אותה. אני ממליץ שהרשימה תהיה על המקרר. או לחלופין על דלת הכניסה. וזאת, על שום מה? על שום שלא נשכח היכן הנחנו את הרשימה. ברשימה נכתוב הכל. נוכל אפילו להיערך שבוע מראש עם סדר יום. בבוקר עלי ליטול תרופות (לאחר שנטלתי אמחק את המטלה), לאחר מכן יש לי חוג ברידג' בשעה 10:00. בשעה 13:00 עלי לבצע קניות בסופר ולקנות חלב, אספרגוס ותאנים. ובערב בשעה 20:00 יש לי חתונה. עצם הרישום ברשימה יסייע לנו לזכור את האירועים (שהרי הפעלנו את הזיכרון וחושבים נוספים הרלבנטיים לאירוע). ובנוסף לאחר שסיימנו משימה מסוימת אנחנו מוחקים אותה מדף הרשימה.

"קופסת ההפתעות" : עלינו ליצור קופסא (נמקם אותה על שולחן האוכל הסלון) בה נשים את כל הדברים החשובים שלנו – אשר אנו משתמשים בהם על בסיס יום יומי. מפתחות, משקפיים, תרופות, הפלאפון שלנו וכל דבר אשר אנו נוטים כבשגרה להניח ולשכוח היכן הנחנו אותו. היתרונות ברורים. ריכוז כל האביזרים החשובים לנו במקום יחיד ובולט, יחסוך לנו זמן רב ועוגמת נפש רבה עת לא נאלץ יותר לחפש שעות אחר מחזיק המפתחות שלנו לדוגמא

פינת תרגול – "קופסת ההפתעות"

לכו לחנות. רכשו קופסא גדולה בצבע כחול או אדום או כל צבע אחר אשר משתלב עם פינת האוכל שבביתכם. הניחו את הקופסא על שולחן האוכל. שימו בקופסא את מפתחות ביתכם, את הפלאפון שלכם ואת המשקפיים שלכם. סגרו את הקופסא. לכו לנוח. לאחר שתתעוררו תנסו להיזכר היכן מצוי המפתח שלכם. המשימה קלה – הוא נמצא בקופסת ההפתעות. אותו כנ"ל לכל דבר אותו אתם נוטים לאבד או לשכוח היכן הנחתם אותו.



כלל ברזל שיש: שימוש ולמידה טכנולוגית.

למידה טכנולוגית משמעותה, הבנה של העולם הטכנולוגי הבסיסי אשר סביבנו ושימוש מושכל בעולם זה לשם מימוש שתי מטרות.

א. חידוד, אימון ושדרוג מוחנו וזיכרוננו.

ב. יצירת עולם זיכרון דיגיטלי.

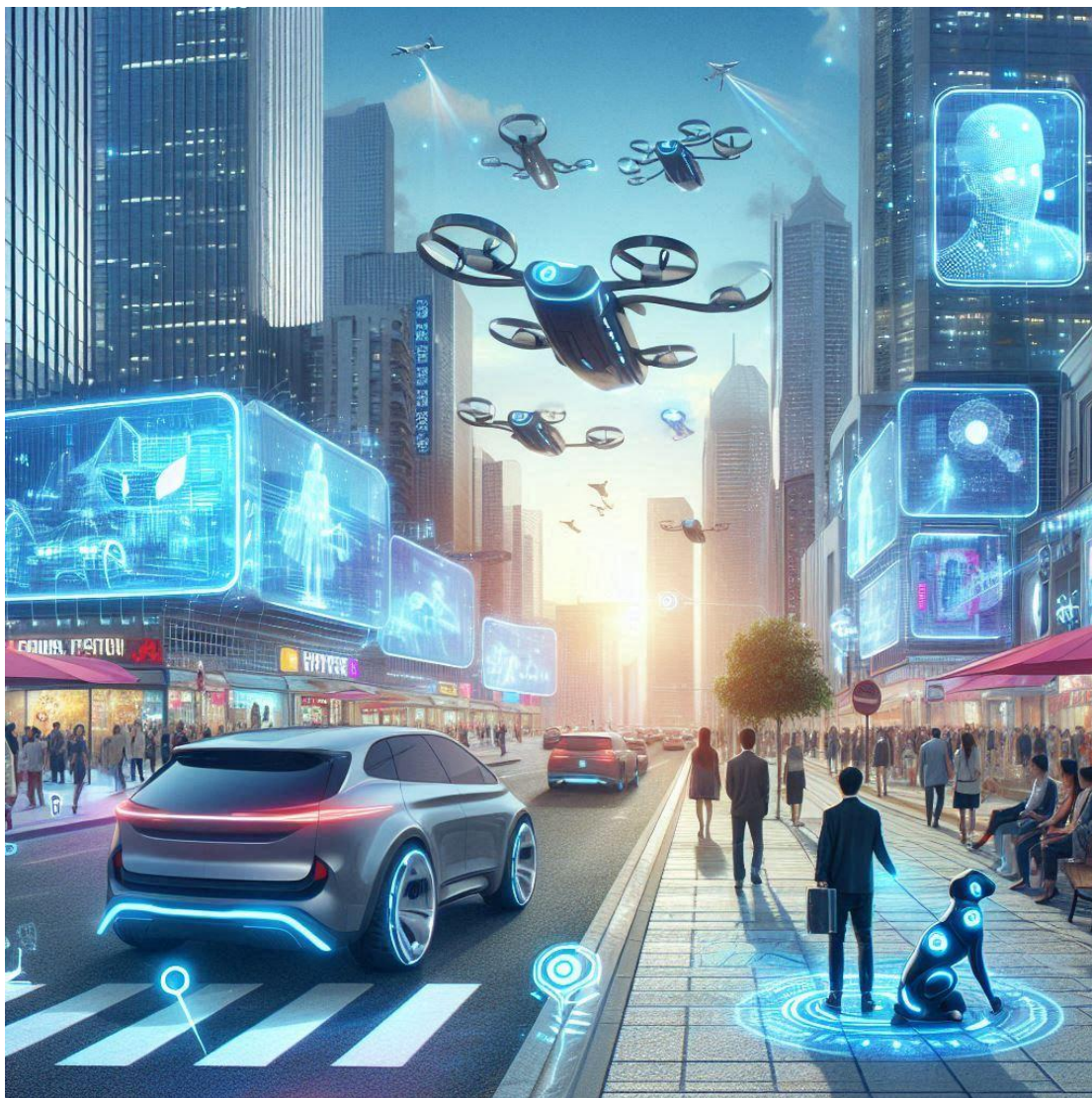
שתי המטרות שלובות האחת בשנייה. לעיתים כאשר אנו מעט מתבגרים אנו חשים במעין "ניתוק טכנולוגי" כלומר אנחנו מרגישים שהטכנולוגיה "אצה כדי טסה" לה, בעוד אנחנו מדשדשים מאחור.

אני ממליץ לשלט בטכנולוגיה הבסיסית. הן בפלאפון שלנו והן במחשב הביתי שלנו. איננו נדרשים להיות "האקרים" או "מתכנתי מחשבים", אולם עלינו לשלוט באלמנטים בסיסיים על מנת שנוכל להגשים את שתי המטרות שציינו לעיל (אימון מוחנו וזיכרוננו + יצירת עולם זיכרון דיגיטלי).

שליטה בטכנולוגיה הבסיסית נוכל להשיג באמצעות מספר דרכים. ראשית ניתן לבקש מבן משפחה שישב איתנו מספר שעות אם ברצף ואם לא ברצף – ויסביר לנו. אני ממליץ להקליט את "פגישות הטכנולוגיה" הללו (באישור בן המשפחה כמובן) – על מנת שנוכל לצפות בהן שוב ושוב. בנוסף ניתן לשכור שירותיו של מומחה לתחום אשר נשלם לו על פי שעה על מנת שיסביר לנו את הבסיס של שימוש מושכל בפלאפון סלולארי ושימוש מושכל במחשב. כאשר אני עורך פגישות אישיות במסגרת "חדר כושר לזיכרון" לשם תרגולי זיכרון אני מקדיש זמן משמעותי לשם הבהרת הסוגיות הטכנולוגיות והשפעתן על הזיכרון.

חידוד אימון ושדרוג מוחנו – כאשר אנו בקיאים מעט במחשבנו האישי והפלאפון שלנו, אנחנו מתחילים להבין – כיצד החברה הצעירים בוהים במסכים שלהם שעות כדי ימים כדי שנים. העולם הטכנולוגי הוא עולם ומלואו. ניתן לשחק משחקי מחשבה - מחדדי זיכרון ומחשבה, כגון סודוקו ושח, אם נגד יריבים אנושיים ואם נגד המחשב עצמו. ניתן ללמוד שפות חדשות, לצפות במקומות רחוקים ואף בדיוניים. לקרוא ספרים, להאזין לספרים, לשחק משחקי זיכרון ובעצם לחדד את מוחנו בכל אופן בו אנו בוחרים.

יצירת עולם זיכרון דיגיטלי – ברגע בו אנו לומדים כיצד לתפעל את היומן הדיגיטלי שלנו. הרי שנפתח בפנינו עולם חדש. מדובר ביומן אשר מצוי בפלאפון שלנו ובמחשב שלנו. יומן קל מאוד לתפעול ובעל נגישות רבה מאוד. אנו יכולים להכין בכל תחילת חודש רשימה מלאה של החודש העומד בפנינו. לרבות אירועים, חוגים, פגישות, ביקורים, שעות נטילות תרופות, קניות, טיסות, הצגות ואירועי תרבות אחרים. היומן הדיגיטלי – כבר "יאזכר" אותנו בעצמו. בהתאם לאשר ננחה אותו. הוא ייתן לנו התראה בכל בוקר ליטול את התרופות שלנו. ויזכיר לנו 24 שעות לפני קונצרט שהזמנו אליו כרטיסים ויזכיר לנו כל שנה ושנה באשר לתאריכי ימי ההולדת המדויקים של הנכדים והננינים. היומן הדיגיטלי שלנו ישמש לנו בעצם כמזכיר אישי – אשר צמוד אלינו 24/7. זה קצת כמו "רשימות" אבל משודרג יותר.



סיכום

תם מדריך "חדר הכושר למוח". אולם מבחינתנו מדובר כמובן בתחילתו של המסע שמטרתו היא - לשמור על מוחנו ועל זיכרוננו במצב של חדות וערנות. עלינו לתרגל ושוב לתרגל. עלינו לשנות ממנהגנו, להבין שאם אנו רוצים בריאות איתנה ואריכות חיים למוחנו עלינו לנהוג אחרת באורחות חיינו. אין מדובר במעין "תרופת קסם" אלא בסוג של תהליך. מוחנו וזיכרוננו הם המשאב המשמעותי ביותר מבחינתנו – שהרי "הזיכרון הוא אני" ובלא הזיכרון – "אינני קיים יותר".

לשם העמקה ותרגול ניתן להירשם לסדנאות הזיכרון והמצוינות הקוגניטיבית, אשר מועברות על ידי ובהן אנו מתרגלים את האלמנטים המצוינים במדריך וכמובן שוקדים על טכניקות זיכרון חדשות.

שלכם

ד"ר ינון היימן, פסיכולוג קוגניטיבי.

המשך הדרך עם DRMEMORY

המדריך הוא נקודת פתיחה. בסדנאות DRMEMORY אנו הופכים את העקרונות לתרגול חי: מתנסים בכלים, מבינים מה עובד עבור כל אדם, ובונים תוכנית שימוש שמתאימה לשגרת החיים.

סדנת מצוינות וקוגניציה

מסגרת מעשית המשלבת זיכרון, קשב, למידה, חוסן נפשי והרגלים תומכים — ליחידים, לקבוצות ולארגונים.

למי זה יכול להתאים?

- למי שרוצה לרכוש שיטות שימושיות לזיכרון וללמידה.
- לקבוצות וארגונים המבקשים לחזק תפקוד, מסוגלות ורווחה.
- למי שמחפש מסגרת תרגול מובנית, אנושית ומעוררת סקרנות.

לפרטים וליצירת קשר:

www.drmemory.co.il

המסלולים הם הכשרה ותרגול לשיפור מיומנויות קוגניטיביות והתנהלות אישית; הם אינם מהווים טיפול פסיכולוגי או תחליף לייעוץ רפואי.

מקורות קריאה נוספים

היימן ינון (2023) **הבלתי מאושרים**, הוצאת סטימצקי.

היימן ינון, עדי כרמלי (2022), **אומנות הליטיגציה קרב המוחות הפסיכולוגי**, הוצאת בורסי.

לופטוס אליזבט (1982) **חקר הזיכרון**, הוצאת אור עם.

Atkinson R. C., & Shiffrin R. M., Human Memory: A Proposed System and its Control Processes, in 2 THE PSYCHOLOGY OF LEARNING AND MOTIVATION (K.W. Spence & J.T. Spence Eds. 1968)

Leone G., Remembering Together: Some Considerations on How Direct or Virtual Social Interactions Interactions Memory Processes, in THEORIES AND PRACTICE IN INTERACTION DESIGN (Bagnara G. & Smith C. Eds, 2006)

SCHACTER D. L., SEARCHING FOR MEMORY: THE BRAIN, THE MIND, AND THE PAST .(1996)

Tulving E., How Many Memory Systems are There?, 40(4) AMERICAN PSYCHOLOGIST 385 (1985)