

התכונות

רק 50 אחוז מן האמהות זוכרות מתי החלו ילדיהן להלך, ורק 36 אחוז זוכרות מתי צמחה להם השן הראשונה.

16. הנכון הרבה שפירוס ונשים אינם שוכחים לעולם?

הנשים מיטיבות לזכור עלבונות יותר מכל בעליהן אחר ממשפחת היונקים. אולם אין כל הוכחות ממשיות לכך שפירוס לים זכרים פגיעות וגוטרם איבה משך שנים רבות.

17. האם נהדש כוח-זכרוןך ככל שאתה הולך ומזדקן?

כומר הזכירה של אדם מגיע לשיא בגיל עשרים, ויורד ב־15 אחוז בגיל 45. לאחר מכן תלוי כוח-הזכרון בעיקר בהתעיינות בחיים. במידה שהתעיינותו של האדם בעבודות פוחתת, כן נחלש גם כוח-זכרונו.

18. מדוע מיטיבים אנשים זקנים לזכור מקרובים שאירעו לפני זמן רב, לא מקרובים שאירעו לפני זמן קצר?

הפסיכולוגים סבורים כי הסיבה לכך נעוצה בהתנונות תא-המוח, המכילים את מרכז-הזכרון הראייתי. בדרך כלל קל יותר לזכור מקרובים שאירעו לפני תהליך-ההתנונות.

19. מהי הדרך הטובה ביותר לזכור עובדות?

הלימוד הכולל יעיל יותר מן הלימוד המקוטע. אל תשגן את החומר קטע אחר קטע, אלא עבור עליו מתחילתו ועד סופו. שיטה זו תאפשר לך לקלוט את המסגרת הכללית, לקשר בינה לבין הפרטים. כאשר עליך לזכור חומר רב, שגן איתו תוך הפסקות קצרות של מנוחה. הפסקות אלו יתנו לחומר אפשרות להיקלט כהלכה.

20. מה הן שיעות היום הטובות ביותר לזכירה?

כאן אין לקבוע כלל אחיד. כמה בני-אדם מיטיבים לזכור עובדות בשעות-הבוקר. אחרים מיטיבים לזכור בלילה. בחר לך את הזמן המתאים ביותר ושגן את העובדות הרצויות לך. המדע גילה כי מוח-האדם מיטיב לקלוט עובדות, כאשר אין כל הפרעה מבחוץ. זכרון פועל אפילו כאשר אתה ישן. באוניברסיטת-קרולינה הורכבו במיסות הסטודנטים מיקרופונים, שהשמיעו להם קטעים של מחזות שקספיריים. כאשר התעוררו הסטודנטים למחרת בבוקר, היו מרבית הקטעים חרוטים בזכרונם.

21. עד איזה גיל יכול אדם לזכור את ימי ילדותו?

הפסיכולוגים גילו כי אדם מסוגל לזכור בבירור רק את כל אשר אירע לאחר מלאת לו חמש שנים. הם זוכרים את ספורי הוריהם על ילדותם, לא את העובדות האמיתיות.

מה זה זכרון? האם זה משחו אשר אין לך בה פיקוח עצמי? האפשר לשפר אותו. או שמא הוא מוגבר בהיקפו כמו ארכיון? האם כוח-זכרונו של אדם נהדש לעת זקנה? למי יש כוח זכרון חזק יותר? לגברים, או לנשים? ומדוע שוכח הבעל מתי זה יום ההולדת של אשתו? אם יש בריצון לדעת את התשובות לשאלות אלה, עיין ברישומה הבאה. המבוססת עד ממצאי פסיכולוגיים אמריקאיים נודעים. לאחר מכן רצוי שתעיון במבחן-הזכרון אשר בתחתית העמוד. אפשר שהוא יתן לך את המפתח להבנת התכונה החשובה המכונה בשם זכרון.

סבורים כי אנשים אלה מצטיינים פשוט בראייה בלתי רגילה, החורטת את התמונות במוחם.

10. המסוגל אדם "לזכור" מקומות אשר לא ראה לפני כן?

לעתים קרובות נכנס אדם לחדר, אשר לא ראה מימיו, ומרגיש כי ביקר במקום לפני כן. הפסיכולוגים נותנים לתופעה זו הסבר פשוט: אחד החפצים, אשר במקום, מוכיר לאדם חפצים אשר ראה קודם במקום אחר ויוצר אשליה של ביקור קודם באותו החדר.

11. מה אתה זוכר יותר — מאורעות משמחים או מאורעות מצערים?

ברור שמאורעות נעימים נחרטים בזכרונוך יותר, ואינך חי אותם מחדש פעמים רבות. לעומת זאת אתה נוטה לשכוח מאורעות מצערים. על כן נראית תקופת-הילדות תמיד כי אישרת בעיני אנשים מזדקנים.

12. המיטיבים יודים לזכור יותר ממבוגרים?

לא בהכרח. אולם אם העובדות הנלמדות חדשות גם לילד וגם למבוגר, יזכור אותן הילד ביתר קלות, היות ואין במוחו כל אסוציאציות קבועות, העשויות לסתור אותן.

13. למי כוח-זכרון חזק יותר — לגברים או לנשים?

כוח-הזכרון של הנשים עולה במקצת על זה של הגברים. בדרך כלל זוכר כל מין את העובדות אשר מעניינות אותו יותר. נשים מיטיבות לזכור צבעים, צורות ופני-בני-אדם. גברים מיטיבים לזכור מספרים ועובדות הגיוניות.

14. מדוע שוכחים בעלים את ימיהם-הזדקת שר נשיהם?

הסיבה פשוטה ביותר: ימיהם-הזדקת של הנשים פשוט אינם מעניינים אותם.

15. הזוכרות אמהות את הימים הראשונים בחיי ילדיהן?

לא. נסינות שנערכו באוניברסיטת-קליפורניה הוכיחו כי

1. היש גבור לזכרות החומר שאתה מסוגל לזכור? הפסיכולוגים גילו כי כושר-זכרונו של אדם הינו גמיש ביותר, היות והזכירה מבוצעת בעיקר על ידי קישורי-רעיונות.

2. העשויות תזכורות בכתב לשפר את כוח זכרונוך?

אין הן משפרות אותו ואין הן פוגמות בו. התזכורות מרעילות רק כאמצעי זמני, המזכיר לך את אשר עליך לעשות.

3. האם קשירת חוט מסביב לאצבעך עוזרת לך לזכור?

קשירת חוט לא תועיל לך, אם לא תיצור קשר בינו לבין הדבר שאתה רוצה לזכור. הנחת הגרביים לתוך הנעליים, העברת הטבעת מאצבע לאצבע, הזזת הטלפון ממקומו — כל זה עשוי להזכיר לך שעליך לעשות משהו. אולם אם לא יוצר הקשר ההגיוני, אתה עשוי לשכוח מדוע הזזת את הטלפון, או העברת את הטבעת.

4. איזו עובדות קשות ביותר לזכירה?

מרבית בני-האדם מתקשים לזכור מספרים-סלפונים, תאריכים ועובדות-סטטיסטיות. הסיבה: רובנו מוצאים את המספרים משעממים, ומתקשים לקשרם עם משהו מועיל ורב-משמעות.

5. האם ריכוז-המחשבה עוזר לך לזכור?

כאשר אתה לומד עובדה חדשה, עשוי ריכוז-מחשבה לקבוע אותה במוחך. אבל כאשר אתה מנסה לזכור עובדה, עלול ריכוז המחשבה להפריע לך. כאשר אתה רוצה לזכור משהו, מוטב שתפרה את מחשבותיך, הניח להן לשוטט כרצונן.

6. המיטיב אתה לזכור עובדות פשוטות יותר מעובדות מורכבות?

העובדות המורכבות נזכרות ביתר קלות, היות והן נלמדות תוך מאמץ.

7. המיטיבים הדומרים האיטיים לזכור יותר מן המהירים?

לא. הלומדים האיטיים עושים מספר רב של שגיאות ומרבהים לשכוח את החומר הנלמד. לעומת זאת מיטיבים הלומדים המהירים לזכור, היות והם מרכינים את תשומת-ליבם בעובדות העיקריות.

8. התוכל לשפר את זכרונוך על ידי שינון לזכות-זמנים או תאריכים?

אל תבזבז את זמנוך. שינון עובדות חסרות-ערך אינו מועיל. אתה יכול לשפר את זכרונוך רק על ידי השימוש המעשי בה. לדברי הפסיכולוג הניו-יורקי, ברונו פירסט, מוטב שתנהג לפי שלושת הכללים הבאים: (א) רבו את תשומת-לבך בעובדה שאתה רוצה לזכור. (ב) קשר אותה עם משהו שכבר ידוע לך. (ג) חזור עליה מפעם לפעם.

9. האם זכרון בלתי רגיל הוא סימן לאינטליגנציה גבוהה?

כן. אמנם ידועים מקרים של אנשים בעלי רמת אינטליגנציה נמוכה המיטיבים לזכור עובדות ומספרים. אולם הפסיכולוגים

בחו את כח זכרונוך

1. 8-2-4-5-7-3-6-1

2. 6-1-5-8-4-7-2-3

1. באיזה סוג זכרון אתה מצטיין — זכרון-ראייה, זכרון-שמיעה, או זכרון-שרירי? בעלי זכרון-ראייה הינם בדרך כלל קולטי-העובדות הטובים ביותר. הם זוכרים תמונות, מאורעות, פרצופים. בעלי זכרון-שמיעה רומים למכשיר-הקלטה, זוכרים בעיקר מוסיקה, קולות ושמיות. בעלי זכרון-שריריים זוכרים בעיקר בעזרת מישוש והתנועה. מיטיבים למצוא את דרכם בחדרים חשוך כים. דמבחוץ הבא, שנלקח מתוך ספרו של ויליאם רוברט בטיכוגניה שימושית, אפשר לך לקבוע מהו שטח-הזכרון בו אתה מצטיין ביותר.

א. מצא ארבע מלים חוזרות למלה "צוף" ולמלה "נברשת".
ב. בחר לך מלה ארוכה ונסה לאיית אותה בסדר הפוך.
ג. פתח את פיך ונסה לתאר בדמיונוך את המלים "בקיבוק ובעבוע" מבלי להניד בשפתיד.
(התשובות בעמוד 12)

1. האם כוח-הזכרון שלך הוא מעולה, ממוצע, או ירוד? תוכל לגלות זאת אם תבחן את עצמך במבחן הבא. הלקוח מתוך ספרו של ברננד בירו שיפור הזכרון תוך שלשה שבועות.

קרא את סדרת-הספרות הראשונה בקול רם. התעכב על כל סיפורה למשך שנייה אחת. אחר כסה את הספרות בכף ידך וכתוב אותן לפי הזכרון. נהג כך גם בשתי סידורות הספרות האחרות.

א. 1-2-3-4-5-6-7-8

ב. 1-2-3-4-5-6-7-8

ג. 1-2-3-4-5-6-7-8

קרא את סדרות הספרות הבאות באותה צורה. אחר

הוב אותן בסדר הפוך, לפי הזכרון.

ד. 1-2-3-4-5-6-7-8

ה. 1-2-3-4-5-6-7-8

ו. 1-2-3-4-5-6-7-8

ז. 1-2-3-4-5-6-7-8

ח. 1-2-3-4-5-6-7-8