

מדריך לשמירה על תפקוד הזיכרון



ניצה אייל ויעל רייכנטל

חיזוק הזיכרון

מדריך לשמירה על תפקוד הזיכרון

ניצה אייל ויעל רייכנטל

מהדורה שנייה

עריכת לשון: גילת עירון-בהר
עיצוב והפקת דפוס: פנינה נחמיאס
מזכירות ותיאום הפקה: סימונה דוד
מנהל הוצאה לאור: טוביה מנדלסון
הדפסה: דפוס מאור ולך בע"מ

כל הכתוב בחוברת זו בלשון זכר או בלשון נקבה מכון לשני המינים כאחד
© כל הזכויות שמורות לאשל, תשע"ה - 2015

הודפס בירושלים תשע"ה, 2015
המהדורה הראשונה הופקה ב-1998
בשיתוף עם מודן, הוצאה לאור בע"מ, ג'וינט ישראל-אשל ופז, רשות לפרישה ולזקנה

תוכן העניינים

5	פתח דבר
7	מבוא
9	פרק ראשון: היכרות עם הזיכרון
9	מהו הזיכרון
10	האם אפשר לשפר את הזיכרון
11	פרק שני: זיכרון וגיל - אילו תפקודי זכירה משתנים עם הגיל?
11	גורמי השפעה עקיפים
12	גורמי השפעה ישירים
15	פרק שלישי: מה משפיע על הזיכרון
15	מצבי לחץ ומתח
15	רגשות של עצב ודיכאון
16	מצבי מחלה שונים
16	שימוש בתרופות
17	הפרעות שינה
19	פרק רביעי: אורח חיים בריא משפיע לטובה על הזיכרון
19	זיכרון ופעילות קוגניטיבית
20	זיכרון ופעילות גופנית
21	זיכרון ופעילות חברתית
21	זיכרון ותזונה
22	זיכרון ופעילות פנאי
25	פרק חמישי: כיצד נשפר את הזיכרון? לימוד שיטות חשובות
25	שיטת החזרות
25	שיטות ארגון
26	שיטות קישור
27	שיטת התמונות
29	פרק שישי: היכרות עם סביבה ועם עזרים המחזקים את הזיכרון
29	עריכת רשימות
29	הנחת חפצים במקומות קבועים
29	בניית סביבה מאורגנת

30	היעזרות בחפצים קטנים אך שימושיים
30	שימוש במחשבים
33	פרק שביעי: הצעות לשיפור תפקוד הזיכרון במצבים בחיי היומיום
33	איך משפרים את הריכוז?
34	איך לומדים מידע חדש וגם זוכרים אותו?
35	דרכים לזכירת שמות חדשים
36	תופעת "על קצה הלשון" - איך שולפים מילים ושמות ממאגרי הזיכרון?
37	איך זוכרים היכן מניחים חפצים?
38	כיצד נזכור אם נעלנו את הדלת או כיבינו את התנור?
39	כיצד נלמד להפעיל מכשירים חדשים?
41	סיכום

אשל, האגודה לתכנון ופתוח שירותים למען הזקן בישראל בג'וינט ישראל מעודדת קיום אורח חיים בריא לקידום ושימור בריאותו ותפקודו של האדם המבוגר. התפיסה של אורח חיים בריא נובעת מיחסי גומלין בין בריאות פיזית, בריאות נפשית, בריאות קוגניטיבית, בריאות חברתית ובריאות רוחנית. תכניות רבות של ג'וינט ישראל-אשל מאמצות את "מודל עמיתים". מחקרים מעידים על כך שתמיכת עמיתים היא אסטרטגיה חיונית ויעילה לקידום בריאות ולשינוי התנהגות מתמשכים לאנשים עם מחלות כרוניות או במצבים אחרים.

החבורת "חיזוק הזיכרון" יוצאת לאור במסגרת תכנית "עמיתי קידום בריאות", המכשירה נשים וגברים מבוגרים (בני 60+) לפעול כסוכני שינוי להעלאת המודעות ולהכרה בחשיבות קידום אורח חיים בריא. בחוברת ישנם גם כלים פשוטים לקידום אורח חיים בריא בקהילה.

אנו מאמנים שבריאות המוח היא גורם חשוב המשפיע על איכות חיינו. תפקוד המוח מניע על בסיס יומיומי את היכולת לזכור, ללמוד, לאהוב, ליצור קשר, לתכנן, לפתור בעיות, לחוות, לתרום וליהנות מהחיים.

החבורת "חיזוק הזיכרון" היא מהדורה חדשה ומעודכנת לספרון שכתבה ניצה אייל וראה אור על ידי אשל ב-1998. תודה לניצה אייל וליעל רייכנטל על ריענון החוברת ועל תרומתן לפיתוח הידע בנושא חשוב זה.

"עוד ינובון בשיבה, דשנים ורעננים יהיו." תהילים צ"ב

רנדי גרבר

ראש תחום בריאות ורווחה
ג'וינט ישראל אשל

למי מיועד המדריך?

מדריך זה מיועד לכל אדם שיש לו עניין בתהליכי הזכירה שלו, בשמירה על איכותם ובשיפורם. הוא מתאים לכל גיל ומופנה במיוחד לאנשים מבוגרים החשים שזיכרונם נחלש.

מה כולל המדריך?

תיאור קצר של הזיכרון האנושי; הצגת השינויים הנורמליים החלים בזיכרון עם השנים; סקירת מצבים המשפיעים על תפקוד הזיכרון, כמו מצבי לחץ ומתחים; היכרות עם אורח חיים בריא המשפר את הזיכרון; הצעות לשיטות ולעזרים המסייעים בשמירה על תקינות הזיכרון ואף בשיפורו.

מה אין במדריך?

מעשי קסמים או תרופות פלא לחיזוק הזיכרון.

איך להפיק תועלת מרבית מהמדריך?

המדריך בנוי משבעה פרקים. **מומלץ לקרוא בכל פעם פרק אחד בלבד**, לרשום פרטים מעניינים או חשובים, לחזור ולקרוא במדריך כמה פעמים, לספר על הכתוב בו לחברים או לבני משפחה, והחשוב מכול - להשתמש בהצעות ובשיטות השונות המובאות בו בחיי היומיום.

בכמה מהפרקים מופיעה הפינה "נזכור ש...", ובה הכללים המרכזיים והחשובים ביותר המופיעים באותו פרק. שינון קבוע של כללים אלו מבטיח היכרות טובה עם הכתוב במדריך ושליטה בעזרים המוצעים בו. "פינת הזהב" כוללת טיפים שימושיים בנושא הזיכרון.

היכרות עם הזיכרון

הזיכרון האנושי הוא אחד הכישורים המורכבים והחשובים ביותר שבורך בהם האדם. הוא הבסיס לכל תפקודנו, ובאמצעותו אנו אוגרים ידע, רגשות והתנסויות במשך כל חיינו. לכל אחד מאתנו יש מאגר זיכרונות אישי וייחודי לו בלבד, ולכן הזיכרון הוא חלק בלתי נפרד מתחושת הזהות האישית, מההכרה שלנו בעצמנו ובמה שמייחד אותנו מהאחרים.

אנו בנויים מהזיכרונות שיש לנו מאירועים שונים שעברנו בחיים, ולא מסכום האירועים שהתנסינו בהם עצמם. הזיכרון הוא מנגנון חכם ורגיש של בניית הזהות האישית. הוא בורר מבין אירועי החיים את אלה המשתלבים בזהות שלנו והתומכים בה, ומנפה את היתר. חלק מהאירועים לא נזכור כלל, אחרים נזכור מזווית ראייה זו או אחרת, ואת מרביתם נעצב ונשנה במרוצת השנים.

למרות המחקר הרב שהוקדש למוח האנושי בשנים האחרונות, ובמיוחד לתהליכי הזכירה, עדיין מרובה הלא-ידוע על הידוע. לא לחינם מכנים הפסיכולוגים את המוח "הקופסה השחורה", שכן תופעה מרתקת זו של תפקוד המוח והתהליכים המתרחשים בו היא עדיין בגדר תעלומה מסקרנת ביותר שפוענחה רק בחלקה.

מהו הזיכרון?

בדרך כלל נוטים להתייחס לזיכרון כאילו היה אחד מאברי הגוף. אנחנו מייחסים לו תכונות ונותנים לו ציונים, כמו "זיכרון מבריק" או "זיכרון בוגדני", אך המציאות שונה לחלוטין; הזיכרון אינו אבר מוחשי, אלא תהליך, הכולל שלושה שלבים:

רכישה - רכישת מידע חדש

אחסון - אחסון מידע זה בתאי המוח

שליפה - שליפת המידע בשעת הצורך.

בדרך כלל קשיים בזכירה אינם חלים על התהליך כולו, אלא על אחד משלבי בלבד. למשל, כשאנחנו מרוכזים בזמן שיחה והמידע לא נקלט, הרי שיש לנו קושי בשלב הרכישה, ואילו כשאנחנו מצליחים להיזכר בשם כלשהו, הקושי הוא בשלב השליפה.

עצרו! נחזור לקטע הקודם ונתבונן בשלושת שלבי הזכירה. האם יש בהם משהו מיוחד?

נכון. האותיות הראשונות של שלושת השלבים יוצרות את המלה "ראש". בראש גם מתרחשים תהליכי הזכירה ונשמרים מאגרי הזיכרון. זו דוגמה לשיטת ארגון של מידע חדש - קביעת סימנים העוזרים הן לאחסון יעיל והן לתהליך השליפה. באמצעות ה"ראש" נזכור את שמם של שלושת שלבי הזכירה.

האם אפשר לשפר את הזיכרון?

כן, אומרים החוקרים. אנשים שמפעילים את תאי המוח שלהם שומרים על כושרם ועל יעילותם. למידה חדשה, אתגר מוחי, אימון שכלי - כל אלה מחזקים את הזיכרון. המוח אינו שריר, אבל אם בכוונתנו לשמור עליו, רצוי שנתייחס אליו כאל שריר. שרירים מאמנים בכל יום, מחזקים ומטפחים, וגם דואגים לתזונה מתאימה. המוח רוצה שנתייחס אליו לפחות כמו אל שרירי הרגליים. גם המוח רוצה אימון יומיומי, טיפוח והזנה. גם המוח רוצה חדר כושר, ואם לא שכונתי - אז ביתי.

נזכור ש...

נזכור שתהליך הזכירה כולל שלושה שלבים:

רכישה, אחסון ושליפה:

- 1. רכישה - תלויה בנסיבות מתאימות (למשל, ביכולתנו לשמוע ולראות כהלכה), במידת העניין שיש לנו במידע וכן ביכולת הריכוז שלנו.**
- 2. אחסון - תלוי בדרך שארגנו בה את המידע החדש, באופן שקישרנו אותו למידע קודם ובשיטה ששיננו אותו.**
- 3. שליפה - מותנית באחסון נכון של המידע ובשימוש בשיטות חיפוש יעילות.**

זיכרון וגיל

אילו תפקודי זכירה משתנים עם הגיל?

דניאלה בת ה-65 פרשה לא מזמן מעבודתה במשרד ממשלתי. היא מספרת כי בזמן האחרון שכחה כמה פעמים את מפתחות המכונית והייתה צריכה לחזור הביתה כדי לקחת אותם, אתמול ניסתה להיזכר בשם של אחת משכנותיה ולא הצליחה. גם את מספרי הטלפון של הילדים היא לא תמיד זוכרת. האם השינויים בזיכרון שדניאלה מרגישה הם תקינים?

במשך כל חיי הבגרות של האדם חלים בו שינויים גופניים, חברתיים ופסיכולוגיים. שינויים אלה הם תקינים ונורמליים, להבדיל משינויים הנובעים ממחלות. לתהליך האפדת השיער או לפרישה מהעבודה, למשל, אנו מתייחסים כאל תהליכים צפויים ורגילים המשותפים לכול. גם בתחום הקוגניטיבי מתרחשים שינויים מסוימים עם הגיל, ואחד משינויים אלה הוא בתפקוד הזיכרון.

השינויים בתפקוד הזיכרון הם אישיים, וקצב התפתחותם שונה אצל כל אחד מאתנו. יש המרגישים את השינויים בזכירה בהיותם צעירים יחסית (בגיל 40-50), והאחרים שומרים על חדות זיכרונם גם לעת זיקנה מופלגת. לכן, אין לייחס את כל השינויים המתוארים במדריך לכל האנשים המבוגרים. כל אחד מאתנו מתנסה בשינויים אלה באופן אישי.

גורמי השפעה עקיפים

לגורמים שונים המאפיינים גיל מבוגר יש השפעה עקיפה על תפקודי הזיכרון:

1. **מלכודת הסטריאוטיפים והעמדות השליליות** - "אם אדם צעיר או בגיל העמידה העומד להיפרד מחבריו אינו זוכר היכן הניח את מגבעתו, אין בכך כלום, אך אם קורה דבר כזה לאדם זקן, ימשכו הבריות בכתפיהן ויאמרו: 'זכרוננו הולך ונגמר'." (סמואל ג'ונסון).

אם אנחנו סבורים כי "אנשים זקנים הם שכחנים", או כי "עם התקדמות הגיל אי-אפשר עוד ללמוד ולזכור דברים חדשים", כנראה נחשוב שזה מה שצפוי גם לנו, ואז נתנהג בהתאם ולא ניקח על עצמנו את האחריות לשינוי המצב. זוהי אחת

המלכודות העצמיות ההרסניות ביותר לגבי אנשים מבוגרים - מלכודת "הנבואה המגשימה את עצמה".

2. **יש דברים מעניינים יותר ויש דברים מעניינים פחות** - עם הגיל אנו נעשים יותר בררניים לגבי הדברים המעניינים אותנו באמת. לכן אנחנו נוטים לרכוש ולאחסן רק את הדברים החשובים לנו והמעניינים אותנו, וזורקים בקלות יחסית ל"פח השכחה" את כל השאר.

3. **סליחה, מה אמרת?** - חדות הראייה והשמיעה מתקשה במידה זו או אחרת עם הגיל. ברור, שאם אין אנחנו שומעים כהלכה את שם האדם, או מתקשים לקרוא בבירור את הכותרות בעיתון, איננו מסוגלים לאחסן כראוי מידע זה בזיכרון ולשלוח אותו משם לאחר מכן.

גורמי השפעה ישירים

שינויים אחרים בתפקוד הזיכרון קשורים בתהליכים החלים עם הגיל במערכת העצבים המרכזית:

1. **האטה** - עם השנים אנחנו עושים דברים בקצב איטי יותר. המשמעות המעשית של שינוי זה היא שבבואנו ללמוד דברים חדשים (כמו שפה זרה או הפעלת מכשירים חדשים) נזדקק לזמן רב יותר מאשר בעבר כדי לזכור אותם.

2. **קושי בריכוז** - תשומת הלב של אנשים מבוגרים מוסחת מחמת גורמים שונים (כגון מתח, רעשים סביבתיים או הרגשה גופנית לא טובה) ביתר קלות מאשר אצל צעירים.

3. **שינויים בעיבוד המידע** - באופן בלתי מודע נוטים מבוגרים להשקיע פחות מאמצים בעיבוד של מידע חדש. פעולות עיבוד שונות, ההכרחיות לאחסון ולשליפה נכונים, כגון ארגון המידע הנקלט וקישורו של מידע חדש למידע קודם, נעשות באופן פחות יעיל.

אם נכיר בעובדה שקיימים שינויים נורמליים בזיכרון, יקל עלינו לקבל אותם ולהתמודד עמם. לפי אמרה ידועה, "דרוש כוח לשאת את מה שאי-אפשר לשנות, דרוש אומץ לשנות את מה שאפשר לשנות, ודרושה חוכמה כדי להבחין בין זה לבין זה" (קיפלינג). כלומר, עלינו לדעת להשלים עם שינויים מסוימים, כמו האטה בקצב שבו אנחנו לומדים וזוכרים, אך בד בבד עלינו ללמוד דרכי התמודדות עם תופעות חדשות, כמו קשיי ריכוז ושינויים בעיבוד המידע.

נזכור ש...

- עם הגיל מופיעים כמה שינויים בתהליכי הזכירה. חלק מהשינויים נובעים מגורמים עקיפים - עמדות שליליות כלפי הזיקנה, בררנות לגבי קליטת מידע ושינויים בחושים, וחלקם מגורמים ישירים - האטה בתפקוד, קושי בריכוז ושינויים באופן עיבוד המידע.
- שינוי בתפקוד אינו מצביע בהכרח על מחלה. יש להניח שאלה הם שינויים נורמליים החלים עם הגיל אצל כל אחד מאיתנו, אולם אם השינוי הוא קיצוני ומפריע בחיי היומיום, מומלץ לגשת ולהתייעץ עם רופא המשפחה.
- שינויים בזיכרון מופיעים אצל כל אחד בגיל אחר ובקצב שונה.

מה משפיע על הזיכרון?

ד"ר לוי, מנהל מחלקה בבית חולים גדול במרכז הארץ, לא מבין מה קורה לו. בזמן האחרון הבחין כי זיכרונו אינו טוב כשהיה. "קרה ששכחתי שמותיהם של הסטודנטים, וגם קרה ששכחתי להגיע לפגישות חשובות", הוא מספר, "אבל לא קרה ששכחתי לתת את הטיפול הנכון לחולה". ובכל זאת, הרופא המוכשר מוטרד מאוד: "אני יודע שזו תקופה לחוצה במיוחד במחלקה, או ששכחתי מאיזו מחלה הוא סובל, אבל אני מודאג, אני בן 62 ונמצא בשיא הקריירה, מה קרה לזיכרון שלי?"

בתפקוד הזיכרון חלות תנודות הקשורות למצבים ולתנאים שונים. חשוב ביותר להכיר מצבים אלה, כדי להבין מדוע אנחנו מתקשים לפעמים לזכור וכדי ללמוד להימנע במידת האפשר מנסיבות המקשות על תפקוד הזיכרון.

מתי אנחנו זוכרים פחות טוב?

מצבי לחץ ומתח

הזיכרון מושפע ממצבנו הנפשי. מצבים רגשיים מוקצנים, כמו מתחים, התרגשות גדולה ודאגות, מקשים הן על רכישת מידע חדש והן על תהליך השליפה של מידע ישן. לדוגמה, בתקופות של מעברים בחיים, כמו פרישה מהעבודה או מעבר למקום מגורים חדש (כמו דיור מוגן), אנחנו עלולים להיות מתוחים ולהרגיש שקשה לנו להתרכז, להיזכר בדברים מסוימים ולחשוב בצורה בהירה. לאחר שנסתגל למצב החדש ונרגיש רגועים יותר יחזרו גם תפקודי הזכירה והחשיבה לרמתם הרגילה.

רגשות של עצב ודיכאון

אירועים הקשורים בפרידה ובאובדנים, כמו מחלות או התאלמנות, מעוררים אצלנו תגובות של דיכאון, ייאוש וחוסר תקווה. מצב-רוח דיכאוני מלווה בפסיביות ובאדישות, אנו שוקעים בעצמנו ובשברוננו, ואין לנו כוחות נפש להתאמץ ולתפקד כרגיל. למצב נפשי כזה יש השפעה שלילית על תפקוד הזיכרון.

פינת הזהב

להלן הצעות להתמודדות עם מצבי לחץ ועם מתחים:

- **הצבת יעדים שאפשר לעמוד בהם** - כשאנחנו קובעים לעצמנו מטרות סבירות וקצרות טווח, אנחנו חשים שליטה על החיים ותחושת יכולת.
- **התכוננות מראש** - יש אנשים שכל מצב חדש או לא מוכר עלול ליצור חרדה ומתח, בעיקר אם מגיעים אליו לא מוכנים. לכן, מוטב להיערך, לבנות תסריטים אפשריים, לאסוף מידע, להיעזר בניסיון של אחרים ולדמיין את עצמנו במצב החדש.
- **הפסקה וחופשה** - מתח מוגזם או מצוקה נפשית גורמים לעייפות ולשחיקה. לכן ניקח מדי פעם הפסקה מהפעילות הרגילה או נצא לחופשה.
- **חיך** - הומור מפחית מתחים ומסייע לנו להתבונן בדברים בפרופורציות ותוך קריצה קלה.
- **שיתוף ברגשות** - אחד האמצעים היעילים ביותר להפחתת מתח הוא שיחה טובה עם אדם קרוב שעמו אנו מרגישים בנוח ושאינו שיפוטי.

מצבי מחלה שונים

כל מצב של מחלה גורם לעליית המתח והחרדה של החולה. הכוונה היא גם למחלות קשות המתבטאות בפגיעה מוחית או למחלות כרוניות (יתר לחץ דם, סוכרת, מחלות לב), וגם למחלות שגרתיות, כמו שפעת, חום גבוה וזיהומים שונים. במצבי מחלה אנו עלולים להרגיש שהראש "כבד" ולא צלול, וכי קשה להיזכר בדברים מסוימים. תחושה זו היא חלק ממצב המחלה ותחלוף כשנחלים.

שימוש בתרופות

התרופה הנכונה למחלה הנכונה ובמינון הנכון יכולה להוסיף הרבה לאיכות החיים ולשפר את המצב הגופני והנפשי. ואולם, לנטילת תרופות יש בדרך כלל מחיר, בין השאר השפעה שלילית על הזיכרון. לכן יש לשקול את ההשפעות המיטיבות שבלקחת תרופות מול השפעותיהן השליליות. נוסף על כך, עלינו לאמץ כלפי כל תרופה את הכלל "כבדהו וחשדהו". אם קיים חשש שתרופה מסוימת משפיעה על הזיכרון, חשוב להתייעץ עם הרופא או עם הרוקח ולברר אם באמת היא נחוצה. לא פחות חשוב למסור לרופא פרטים על כל התרופות שנוטלים (גם תרופות ללא מרשם), מכיוון ששילובים מסוימים בין תרופות עלולים גם הם לפגוע בתפקוד הזיכרון, דבר זה חשוב במיוחד אם מקבלים טיפול אצל יותר מרופא אחד.

פינת הזהב

האם יש תרופה לחיזוק הזיכרון?

כיום קיימים בשוק תוספי מזון שונים האמורים לשפר את הזיכרון, אבל הם לא נבדקו לעומק ויעילותם לא הוכחה מדעית. יותר מכך, מרבית האנשים אינם מודעים לסכנות הטמונות מעירוב תרופות מרשם ותרופות טבעיות הנמכרות ללא צורך במרשם. עירוב זה יכול להפוך את צמחי המרפא לרעילים ולהפריע לפעולת התרופות. מוטב לא לקחת סיכון מיותר ולהימנע מתוספי מזון שיעילותם לחיזוק הזיכרון לא הוכחה. אם בכל זאת רוצים לצרוך אותם - חשוב להתייעץ עם רופא.

הפרעות שינה

"שוב לא ישנתי טוב הלילה, אני מתעוררת עם ראש כבד, קשה לי להתרכז ואני חסרת סבלנות. באחת הפעמים אפילו מצאתי את עצמי מנמנמת באמצע השיבה, או יותר נכון, מצאו אותי מנמנמת..." מתלוננת צביה בת ה-63, מזכירה במשרד עורכי דין.

מדוע שינה חשובה למוח? בזמן השינה מתרחשות פעילויות נירו-כימיות התורמות לעיצוב ולגיבוש ראשוני של הזיכרון. הקשרים העצביים במוח מתחזקים ומידע לא רלוונטי מנופה. כשאיננו ישנים טוב בלילה, תהליכים אלו נפגעים, אנחנו מתעוררים עייפים, ואין לנו מספיק אנרגיה במשך היום. נדודי שינה ועייפות עלולים לפגוע בזיכרון ובריכוז. כשהשינה טובה יותר, מצב הרוח ותפקוד הזיכרון טובים יותר. ההמלצה היא לזמן שינה של שבע עד שמונה שעות ביממה, אם כי מספר שעות השינה פוחת עם הגיל.

נזכור ש...

- תפקוד הזיכרון מושפע מהתנאים ומהמצבים שבהם אנו חיים. באילו מצבים אנחנו זוכרים פחות טוב?
- במצבים ובאירועים שגורמים לחצים ומתחים
 - כשמרגישים עצב כבד, ייאוש או דיכאון
 - בזמן מחלה, כשסובלים מכאבים ומקשיי תפקוד שונים
 - כשלוקחים תרופות מסוימות או צורכים כמה תרופות שהשילוב ביניהן עלול לגרום לתופעות לוואי
 - אם השינה מופרעת ואנו סובלים מנדודי שינה ועייפות



אורח חיים בריא משפיע לטובה על הזיכרון

יגאל בן ה-70, מורה בגמלאות, סובל מעודף משקל; כשהוא מתעצבן, לחץ הדם שלו מרקיע שחקים, ולעתים קרובות הוא נתקף בקוצר נשימה. תמיד היה עסוק מכדי לטפל בבעיות הבריאות שלו, ואמר שכשייצא לפנסיה, ימצא את הזמן המתאים. בשנה האחרונה יגאל שם לב לירידה בזיכרון, הפוגעת בתפקודו ובעיקר גורמת לו לחרדה. בסופו של דבר, פנה יגאל אל נירולוג שבדק אותו, שלח אותו לבצע בדיקות מעבדה שונות ולבסוף הושיבו לשיחה חשובה. הוא הסביר לו שאמנם תפקודי הזיכרון שלו תקינים, אך הם נמצאים בטווח התחתון. נוסף על כך, למיטב התרשמותו, נראה לו שיגאל סובל מרמות גבוהות של חרדה ומתח; בדיקות המעבדה הראו כי רמת הכולסטרול בדמו גבוהה ורמות הסוכר שלו הן על גבול הסוכרת. הרופא הביע דאגה - יגאל היה מודאג אף הוא.

כשיצא מהמרפאה, החליט לערוך שינוי בחייו. בחודשים הבאים קיבל כמה החלטות מהותיות: הוא התחיל להקפיד על תזונה נכונה, ולקחת תרופות להורדת כולסטרול ולאזון רמות הסוכר בדם. עם אשתו הוא יוצא שלוש פעמים בשבוע לצעידה נמרצת על חוף הים, הם נרשמו לסדרה של הרצאות ונפגשים יותר עם חברים. בהדרגה חזר לעצמו, מצב רוחו השתפר, הזיכרון שלו חזר לתפקד בצורה תקינה, והוא מרגיש יעיל ומרוכז וגם רגוע יותר.

הזיכרון מושפע מאין-ספור גורמים נפשיים וגופניים. בפרק זה נכיר את ההשפעה של אורח החיים על הזיכרון ונראה כיצד השמירה על בריאות גופנית ונפשית תורמת לבריאות המוח ולשמירה על הזיכרון בהווה וגם בעתיד.

זיכרון ופעילות קוגניטיבית

פעילות קוגניטיבית מומלצת בכל גיל למי שרוצה לשמור על תפקודי הזיכרון. אך אין הכוונה דווקא לפעילות אקדמית במובן המסורתי. קיימות אין-ספור פעילויות קוגניטיביות שמסייעות בהגנה על המוח ובטיפול הגמישות המנטלית, החל בעיסוקים כמו קריאה, כתיבה או למידת שפה חדשה, וכלה במשחקי חשיבה כמו ברידג' ושחמט, פתרון תשבצים ופעילויות הכרוכות במיומנות ידיים כמו סריגה, גינון או נגינה על פסנתר.

דבר אחד אפשר לומר בבטחה: נוכל לדחות את הירידה בתפקודים קוגניטיביים אם נראה בהשכלה פרויקט לכל החיים, אם נישאר סקרנים וחקרנים ביחס לידע חדש ולהתנסויות חדשות. כשאנו שומרים באופן פעיל על הגמישות המנטלית, גדלה הסבירות שהמוח יתגבר את הקשרים והמעגלים של תאי העצב שלו, ולפי ממצאי מחקרים אחרונים גם גדלים הסיכויים להצמחת תאי עצב חדשים.

זיכרון ופעילות גופנית

ידוע כי פעילות גופנית חיונית לבריאות ולהרגשה הטובה בכל גיל. פחות מוכרת התרומה של פעילות גופנית לבריאות המוח. המוח הוא צרכן האנרגיה הגדול ביותר בגוף, וזו מגיעה אליו דרך הדם בצורת מזון וחמצן. פעילות גופנית היא אחת הדרכים להזרים יותר דם למוח. בעשור האחרון פורסמו מחקרים שונים שהצביעו על כך שאימון גופני בקרב אנשים מבוגרים משפר למידה, זיכרון, הרגשה ומצב רוח, ואף מאיץ התאוששות של רקמת מוח לאחר חבלה ופציעה. נוסף על כך, פעילות גופנית מפחיתה כאבים כרוניים ומשפרת את איכות השינה.

פעילות גופנית היא ללא ספק מתנה. אפשר להתחיל בה בכל גיל, זמן ומצב, בתנאי שהפעילות מובנית ומותאמת ליכולת האישית ולמצב הגופני. בבניית תכנית אימון לתגבור המוח והזיכרון בעזרת פעילות גופנית, חשוב להתרכז בשלושת התחומים הבאים: שיווי משקל, כוח רגליים, פעילות אירובית. מדוע חשוב כוח רגליים? רק לאחר שמגבירים את כוח השרירים ברגליים, אפשר לתרגל את מרכזי שיווי המשקל והקואורדינציה במוח. ומדוע פעילות אירובית? פעילות זו חשובה במיוחד כי היא מגבירה את זרימת הדם למוח.

כל פעילות חשוב להתחיל במתינות ולהעלות את רמת המאמץ בהדרגה - מהקל אל הכבד.

פינת הזהב

דוגמאות לפעילות גופנית לחידוד המוח:

ריקודי עם - יש בהם שינויי קצב, רצף, כיוון ומהירות, וכן תיאום (קואורדינציה ושיווי משקל) עם בן/בת הזוג תוך כדי שימת לב למוזיקה ולקצב.

משחקי כדור - כדורסל, כדורגל, כדורעף, פינג-פונג וכן תרגילים באמצעות כדור (כידור, הקפצה, זריקה, תפיסה) תוך כדי שינוי בתנוחה (ישיבה, עמידה) ו/או בתנועה (הליכה קדימה, הצידה ואחורה). שימוש בכדורים בגדלים ובמשקלים שונים.

גיוון תנועתי - תרגילים שונים באמצעות מכשירים חיצוניים שונים - מקל, טבעת, חישוק, מטפחת, משקולות, בקבוקים, מדרגות - עם ובלי בן/בת זוג. תרגילים אלה יפתחו את טווח התנועות ודיוקן, את מגוון צורות האחיזה והלפיתה, וישפרו את התפיסה, החושים, ויסות הכוח והמהירות.

שיטות הרפיה - שיטות כמו מדיטציה וטאי צ'י נותנות תשומת לב מיוחדת לגוף ולקשר גוף-נפש.

זיכרון ופעילות חברתית

רובנו חיים ברשתות חברתיות מורכבות הכוללות בני משפחה, חברים אישיים, חברים לעבודה, שכנים, נותני שירותים שונים ועוד. כל מפגש איתם דורש מאיתנו הפעלה של מרבית החושים, התבוננות והקשבה, ריכוז, עיבוד מידע ומתן תגובה נכונה. בקשר עם אנשים אחרים אנחנו משתמשים בשפה, בוחרים את המילים המתאימות ומעבירים מידע ורגשות. זוהי פעילות מוחית מורכבת ביותר התורמת לשמירה ולתגבור של תפקודי מוח רבים וביניהם הזיכרון.

בדרך כלל איננו מתרגלים כישורים חברתיים, אבל אולי הגיע הזמן ליזום פעילות חברתית, להכיר אנשים חדשים ולהרבות בקשרים עם בני המשפחה ועם חברים. כל אחד צריך התעמלות חברתית חיובית ומעשירה.

זיכרון ותזונה

כיום מוסכם כי איכות המזון והכמויות שאנחנו אוכלים משפיעות על הגוף ועל הבריאות, אבל איננו מודעים להשפעה שיש למזון ולהרגלי התזונה על פעילות המוח והזיכרון. לפי ממצאי מחקרים, כמו שתזונה לא בריאה עלולה לגרום למחלה גופנית כמו סוכרת, מחלת לב והשמנת יתר, היא גם עלולה להשפיע על תפקודי המוח, לעתים אף בצורה לא הפיכה. הרגלי תזונה בריאים תומכים במוח ומחזקים אותו, מאטים את השינויים החלים במוח עם הגיל ואת הידרדרות הזיכרון בעתיד.

בתקשורת, בספרים ובעיתונים מוצגות בפנינו אין-ספור הצעות שונות לתזונה כזו או אחרת שבעקבותיה יתרחשו נסים ונפלאות. אין נסים, אך נוכל להיעזר בכמה ממצאי מחקרים מדעיים מעודכנים הממליצים על תזונה בריאה למוח:

אומגה 3: מה הקשר בין דגים, סויה, אגוזי מלך, שמן קנולה וזרעי פשתן? כולם מכילים אומגה 3. אלו הן חומצות שומן החיוניות לפעילות הלב, זרימת הדם, איזון לחץ הדם וממפרטורת הגוף, קרישת הדם, ייצור הורמונים ושמירה על תפקודים קוגניטיביים.

נוגדי חמצון (אנטי-אוקסידנטים): חומרים המסייעים בצמצום ריכוזי הרדיקלים החופשיים, חומרים מחמצנים שבכמויות גדולות עלולים להזיק לתאי הגוף והמוח, ובכך מפחיתים את הסיכון לפתח מחלות כמו סרטן, סוכרת, אלצהיימר ומחלות לב. הם מצויים בריכוזים גבוהים בירקות ירוקים וכתומים ובפירות אדומים וכתומים.

ויטמין B12: מחסור בוויטמין B12 עלול לפגוע בתפקוד הזיכרון. ניתן להשלים את המחסור באמצעות תזונה נכונה, תוספי מזון ובמקרים מסוימים גם בזריקות. המקור הטבעי לוויטמין B12 הוא מוצרים מן החי - בשר, בקר, בעיקר כבד, עוף, הודו, דגים, ביצים ומוצרי חלב.

שתייה: כמות הנוזלים המומלצת משתנה כמובן בהתאם לגיל, למצב הבריאותי ולתנאי הסביבה, וכן לפי סוג הנוזל, אך ההמלצה הכללית היא 8-10 כוסות בממוצע ביממה לאישה ו-10-12 כוסות לגבר. מה לשתות? רצוי מים.

אלכוהול: בעבר התייחסו לשתיית אלכוהול בשלילה גמורה, כאל נוהג פסול שרק פוגע בבריאות. היום ידוע שצריכת אלכוהול קלה ומתונה - כוסית עד שתיים ביום - מחזקת את הזיכרון ומפחיתה את הסיכון להתקפי לב.

זיכרון ופעילות פנאי

העיקרון פשוט: אם רוצים לקדם את המוח ולשמור עליו צריך להשתמש בו ולהפעילו. כל פעילות מהנה וחדשנית היא טובה. אבל שלא כמו באימון גופני, כאן אין צורך בנעלי ספורט ובבגדי ספורט אופנתיים; הכפכפים הישנים וכורסה נוחה יספיקו ברוב המקרים. את תרגילי החיזוק למוח אפשר לעשות גם בבית וגם בחוץ, הם יכולים לכלול לימודים, חוגים, האזנה למוזיקה, נגינה, ספרי קריאה, תשבצים, סודוקו ומשחקי מחשב, אין גבול לאפשרויות.

פינת הזהב

להלן כמה הצעות לפעילויות בשעות הפנאי:

- **פעילות פנאי בבית:** משחקי חשיבה (חידות, תשבצים, סודוקו, חידוני טריוויה, ברידג', שחמט), נגינה, כתיבה, עבודה בגינה, האזנה למוזיקה.
- **מחשבים:** גלישה באינטרנט והעמקת הידע בתחומי עניין, כניסה לפורומים וצ'טים, משחקי מחשב, למידת פונקציות חדשות במחשב, אימון בתוכנות שמטרתן שיפור הכושר הקוגניטיבי.

- **פעילויות תרבות והעשרה:** לימודים, ריקודים, סדנאות, חוגים, לימודי שפה חדשה, הרצאות, מקהלה, לימודי נגינה על כלי חדש, קונצרטים, סרטים.
- **פעילות חברתית:** מפגשים עם חברים ובני משפחה, בילויים, טיולים למקומות חדשים בארץ ובעולם.
- **התנדבות** במסגרת ארגונים שונים, או עזרה לשכנים במצוקה או לחברים נזקקים.

נזכור ש...

אורח חיים בריא משפיע לטובה על הזיכרון.

נקפיד על:

- פעילות קוגניטיבית שוטפת הכוללת למידה חדשה
- פעילות גופנית קבועה
- תזונה נכונה ומאוזנת
- פעילויות פנאי מגוונות
- קשרים קבועים ומספקים עם בני משפחה וחברים

כיצד נשפר את הזיכרון? לימוד שיטות חשובות

האם אפשר לשפר את הזיכרון? לפי מרק טוויין, הסופר האמריקני הידוע, "זיכרון דומה למזג אוויר - כל הזמן מדברים עליו, אבל לא עושים דבר כדי לשפר אותו". אנחנו יודעים כיום, על פי תוצאות של מחקרים שונים, שאפשר, בכל גיל, לשמור על כושר הזיכרון ואף לשפרו. כיצד עושים זאת?

בפרק זה מובאות הצעות ושיטות לחיזוק הזיכרון. הצעות אלו אינן תרופות פלא; הן מחייבות מאמץ ותרגול. השאלה היא האם יש לנו נכונות להתאמץ למען עצמנו. אם כן, עלינו להשתמש בהתמדה בשיטות ובעזרים המוצעים בהמשך, ומובטחת לנו הרגשה של שינוי ושיפור.

שיטת החזרות

הראשונה והידועה מכולן היא שיטת החזרות. כבר נאמר במקורותינו: "אינו דומה שונה פרקו מאה פעמים לשונה פרקו מאה ואחת" (חגיגה ט, ע"ב). אנו יודעים היום, כי לחזרות תפקיד מרכזי בשיפור תהליך הזכירה. ככל שנחזור יותר על המידע שאנו רוצים לזכור, ונגוון יותר את אופן השינון ("בלב", בקול רם, בכתב), כך יגדלו הסיכויים שמידע זה ייאגר בזיכרוננו. ההמלצה היא לחזור חמש פעמים לפחות על מה שאנו רוצים לזכור, ולעשות מרווחים הולכים וגדלים בין חזרה אחת לבאה.

שיטות ארגון

ארגון נכון של המידע במחסני הזיכרון בעזרת השיטות האלה:

א. **חלוקה לקבוצות** - כשלפנינו מידע הכולל כמה פריטים, נחלק אותו לקבוצות. איך נזכור למשל את המספר 540270? נחלק אותו לשתי קבוצות: 540-270. נוכל גם לחפש חוקיות מסוימת בתוך הקבוצות, למשל, לראות שסכום הספרות בשתי הקבוצות שווה ל-9, ושסכום הקבוצה הראשונה הוא פי שניים מהקבוצה השנייה (270 כפול 2 שווה 540). לא רק מספרים, כל מידע ניתן לחלוקה לפי קבוצות. כיצד נארגן למשל רשימת סידורים ופעולות שעלינו לעשות? נחלק לסידורים הקשורים

לבנק, לבית, לחברים, למקום העבודה, לקופת חולים וכדומה. שיטה זו עשויה לעזור גם בקליטה נכונה ובאחסון יעיל של חומר לימודים חדש. נכון, הקבצות מחייבות השקעה של מאמץ וזמן, הן אינן קורות מעצמן, אך בדרך זו השגנו כמה דברים חשובים: יותר ריכוז, חזרות על המידע וארגון.

ב. **קביעת מילות מפתח** - מילות מפתח הן מילים המשמשות סימן ותזכורת. כותרות בעיתון, שמות פרקים בספר, מושגים חשובים, כינויים שונים - כל אלו הן מילות מפתח, המרכזות בתמציתיות את מהות המידע. גם אנחנו יכולים ליצור מילות מפתח כדי שיעזרו לנו בארגון המידע. למשל, כשאנו רוצים לזכור חומר לימוד חדש שקראנו או הרצאה מעניינת ששמענו, נציין לעצמנו כמה מילות מפתח, ואחר נשנן אותן (בשיטת החזרות). כך, באמצעות מילים בודדות, נוכל לשמור את המידע החדש ולאחר מכן לשלוף אותו בקלות רבה יותר.

ג. **צירוף של אותיות ראשונות (ראשי תיבות)** - "רבי יהודה היה נותן בהם סימנים: דצ"ך, עד"ש, באח"ב" (הגדת פסח). מה בעצם עשה רבי יהודה? צירף את האותיות הראשונות של עשר מכות מצרים לשלוש מילים בלבד, וכך הקל ביותר על מאמץ הזכירה. זו שיטה עתיקת יומין לארגון מידע, והשימוש בה לא פסק עד ימינו אלה. בחיי היומיום שלנו אנחנו נתקלים במספר רב של צירופים לפי שיטה זו: מהו פלמ"ח אם לא פלוגות מחץ, רמטכ"ל - ראש המטה הכללי, מתנ"ס - מרכז לתרבות, נוער וספורט. גם אנחנו יכולים לבנות צירופים כאלה, אם כדי לזכור מרכיבים של מטלה קבועה ואם לזכירת מידע חד-פעמי, כמו רשימה ארוכה של סידורים או של קניות.

פינת הזהב

לאחר שהכרנו כמה שיטות חשובות לחיזוק הזיכרון אנו יכולים להשתמש באחת מהן כדי לזכור אותן. למשל, ניעזר בשיטת ראשי התיבות וניצור את מלת המפתח "קח את" מהאותיות הראשונות של ארבע השיטות:

קישור

חזרות

ארגון

תמונות

עתה נזכור: **קח-את** השיטות לחיזוק הזיכרון והשתמש בהן!

שיטות קישור

כשאנחנו קולטים מידע חדש חשוב ביותר ליצור חוליה מחברת בינו לבין סוגי מידע שונים ומגוונים המאוחסנים כבר בזיכרון. לדוגמה, אם נתבקש לציין את המפה של סין ניתקל כנראה בקושי מסוים, אך את המפה של איטליה נצייר בלי היסוס. הסיבה לכך היא שאנחנו מקשרים בין צורת המפה של איטליה לבין צורה של מגף וכך נזכרים בה בקלות.

כשאנחנו רוכשים מידע חדש נשאל את עצמנו: "מה זה מזכיר לי?" התשובה אינה חייבת להיות הגיונית, אלא גם אסוציאטיבית ודמיונית. לדוגמה, אם המידע החדש שאנו רוצים לזכור הוא השם "דן אביבי", נוכל לקשור אותו למשמעות מסוימת, כמו: "הגבעה פורחת באביב", או לצליל של המילה, כך שתתחרז עם מילה אחרת, כמו "אביב-חביב", או שהקישור יעשה דרך שמות של מקומות מוכרים אחרים, כמו "רמת אביב" ו"תל דן".

שיטת התמונות

פתגם סיני ידוע אומר: "תמונה אחת טובה יותר מאלף מילים". מתברר שאנו זוכרים טוב יותר דברים השמורים במאגרי הזיכרון בתמונות. שיטת התמונות לשיפור הזכירה מבוססת על יצירה מכוונת של תמונה פנימית. לדוגמה, נעצום את העיניים וננסה לראות בדמיון נוף של מקום אהוב עלינו או פנים של אדם קרוב - זוהי יצירת תמונה.

איך נשתמש ביצירת תמונות לשיפור הזכירה? כשאנחנו מעוניינים לזכור מידע כלשהו, נשתדל לראות אותו בדמיון. ככל שהתמונה הדמיונית תהיה חיה, מעניינת ואפילו מוגזמת או מצחיקה, הסיכוי שניזכר בה הוא גדול יותר. למשל, אם קבענו להיפגש עם חברה במועדון ואנחנו מעוניינים לזכור את מועד הפגישה, נדמיין לנו אותה מתנדנדת במרץ, ושערה מתנופף ברוח, על מטוטלת של שעון גדול שמחוגיו מצביעים על שעת הפגישה. את הפגישה הזאת, כנראה, לא נחמיץ. ברור שכל אחד מאיתנו בונה לו את התמונות והדימויים האישיים שלו.

נזכור ש...

כדי לשפר את הזיכרון:

- נרבה **בחזרות** על מידע חדש.
- נשתמש בשיטות **ארגון** שונות - נחלק לקבוצות, ניצור מילות מפתח, נרכיב מילים מאותיות ראשונות (ראשי תיבות).
- **נקשר** כל מידע חדש למידע קודם.
- נשתמש בדמיון ונראה **תמונות** של מה שרוצים לזכור.

היכרות עם סביבה ועם עזרים המחזקים את הזיכרון

שימוש בעזרים יומיומיים הנמצאים בסביבתנו הקרובה אינו מחליש את יכולת הזיכרון, אלא להפך, משפר את תהליך הזכירה. כשאנו משתמשים בעזרים אלו אנחנו חוזרים על המידע באמצעות חושינו השונים, שמים אליו לב ומארגנים אותו. לפנינו חמישה סוגי עזרים המומלצים לשימוש בכל עת:

עריכת רשימות

מומלץ לרשום את כל הסידורים, הקניות, הפגישות, שיחות הטלפון שעלינו לעשות, שאלות שאנו רוצים לשאול את הרופא וכדומה. לעצם הרישום חשיבות רבה ביותר - בעזרתו אנחנו משפרים את הריכוז שלנו ומשלבים חושים נוספים, כמו ראייה ומישוש. כיצד נערוך את הרשימות? הרשימה צריכה להיות מאורגנת לפי נושאים וקבוצות.

לדוגמה, ברשימת קניות נרכז את דברי המכולת בנפרד, ירקות ופירות בנפרד, בשר בנפרד וכדומה (או לפי כל חלוקה אחרת שיש לה משמעות לגבינו). לפעמים אנשים טוענים "אני עורך רשימה, אבל אחר-כך אני לא זוכר היכן שמתי אותה", איך נתמודד עם טענה זו? הדרך הטובה ביותר היא לתלות את הרשימה במקום קבוע, ממש "מול העיניים" (על המקרר, ליד דלת הכניסה). על הרשימה להיות מאורגנת, מונחת במקום קבוע ונגישה.

הנחת חפצים במקומות קבועים

אחד מהעזרים החשובים ביותר הוא החלטה על מקומות קבועים ומוגדרים לחפצים שונים, כמו משקפיים, מפתחות, תרופות, חשבונות לתשלום. אלה הם פריטים שאנו מניחים בדרך כלל באופן אוטומטי ולאחר מכן מחפשים אותם בכל הבית. אם נקפיד לשים חפצים אלה במקומותיהם הקבועים, נחסוך מעצמנו גם חיפושים מיותרים וגם עוגמת נפש.

בניית סביבה מאורגנת

נארגן את הסביבה ונהפוך אותה ל"מזכירה הפרטית" שלנו. חפצים שאנו רוצים לקחת עמנו נניח במקום בולט, כך שלא נוכל לצאת מהבית בלי להיתקל בהם. לדוגמה, ביום גשם נתלה את המטרייה על ידיית הדלת, וכדי לזכור לגשת לבית המרקחת נניח את בקבוק התרופות ליד התיק.

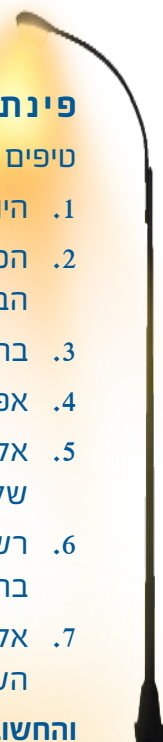
היעזרות בחפצים קטנים אך שימושיים

מי מאיתנו אינו אומר "התכוונתי לשמוע את התכנית ברדיו, אבל שכחתי", או "שכחתי לכבות את התנור בזמן", או "אינני זוכר אם לקחתי הבוקר את התרופות"? כדי למנוע מצבים כאלה עומדים לרשותנו עזרים קטנים ונוחים מאוד. למשל: קופסה מיוחדת לתרופות, המציינת את הזמנים שבהם יש ליטול את התרופות (בוקר,צהריים וערב), שעון קוצב-זמן (טיימר), שעון מצלצל רגיל, שיצלצל בשעה הרצויה ויזכיר לנו לעשות את הפעולה הדרושה, שימוש ביומן אישי שנרשום בו זמנים של פגישות וסידורים והיעזרות במחשב ובטלפון הנייד לתזכורות. עזרים כאלה נפוצים מאוד, אינם יקרים וקלים להפעלה.

שימוש במחשבים

יונתן ואילנה, שניהם גמלאים, החליטו שהם מעוניינים להירשם ללימודים במתנ"ס הקרוב לביתם. לאחר שהסתכלו על תכנית הלימודים לשנה הקרובה הציעה אילנה שילכו ללמוד מחשבים, אך יונתן טען בתוקף שזה כבר לא בשבילם. לבסוף אילנה הצליחה לשכנע את יונתן שיצטרפו לשיעור ניסיון בקורס מחשבים ויונתן הסכים לנסות. אחרי שיעור ניסיון עם מורה מצוינת, בעלת הרבה סבלנות, בקבוצה קטנה של אנשים שכמו יונתן מעולם לא נגעו במחשב, הם החליטו להירשם לקורס וגילו עולם חדש. היום הם לא מבינים כיצד לא התחילו בזה קודם, הם מתקשרים עם הנכדים והילדים בעזרת המחשב, ולמעשה מדברים עם נכדיהם בשפה חדשה. אילנה התחילה ללמוד קורס אנגלית דרך הרשת ושניהם גם מתרגלים את הזיכרון בעזרת תוכנות אימון מיוחדות.

לפי ממצאי מחקרים, עצם העיסוק במחשב והגלישה ברשת טובים לשמירה על תפקוד המוח. הם דורשים אקטיביות מצדנו, לימוד של מיומנויות חדשות, מעורבות בעולם המודרני, הפעלת חושים רבים, שילוב ביניהם ותיאום תנועות היד בהפעלת המחשב. נוסף על כך, בעזרת המחשב והגלישה ברשת ניתן לא רק לשפר את הזיכרון, אלא גם לטפח קשרים חברתיים, להתכתב עם הנכדים, ללמוד מידע וגם לשחק משחקי מחשב. כן, גם לשחק. יש חוקרים הסבורים שמשחקי מחשב מחזקים את הזיכרון.



פינת הזהב

טיפים כיצד להצליח בלימודי המחשב ובהפעלתו:

1. היו סבלניים כלפי עצמכם. לכל אדם קצב התקדמות משלו.
2. המחשב יתאים את עצמו לקצב שלכם. אינכם צריכים להגיע למהירויות הביצוע של הנכדים.
3. בחרו מדריך מחשבים שיש לו סבלנות, שמדבר לאט ובגובה העיניים.
4. אפשר ללמוד בקבוצה אך עדיף ללמוד עם מדריך פרטי.
5. אל תפחדו לעשות טעויות. המחשב לא יתקלקל כתוצאה מטעויות שלכם.
6. רשמו את הנחיות המדריך. אם לא תזכרו מה לעשות הרשימות תהיינה בהישג יד.
7. אל תתביישו לשאול שאלות אם אינכם יודעים או זוכרים את הוראות השימוש.

והחשוב מכול - לתרגל, לתרגל ולתרגל.

נזכור ש...

אפשר לשפר את הזיכרון באמצעות עזרים שונים:

- נערוך רשימות.
- נתכנן מקומות קבועים לחפצים מסוימים.
- ניעזר בסביבה בתור "מזכירה אישית".
- נשתמש בחפצי עזר שונים (קופסת תרופות, שעון, קוצב זמן, יומן או לוח שנה).
- ניעזר בטלפון הנייד ובמחשב לתזכורות.

נתחיל להשתמש בעזרים השונים עוד היום. נבחר באחד מהם ונשתמש בו מעתה בקביעות. לאחר תקופה מסוימת נצרף אליו בזה אחר זה את העזרים האחרים.

הצעות לשיפור תפקוד הזיכרון במצבים בחיי היומיום

איך משפרים את הריכוז?

ככל שנהיה מרוכזים יותר, כן נבטיח קליטה טובה יותר, ובהתאם לכך - אחסון נכון ושליפה יעילה של המידע. על כך כבר אמרו חכמים כי "אמנות הזיכרון היא אמנות תשומת-הלב" (סמואל ג'ונסון).

להלן כמה דרכים למיקוד תשומת הלב ולשיפור יכולת הריכוז:

1. **הפעלת כל החושים:** אחת הדרכים לשיפור הריכוז היא להשתמש בכמה חושים יחד לקליטת המידע שברצוננו לזכור. לדוגמה, כשאנחנו עושים פעולה מסוימת (כמו הנחת חפץ, כיבוי אורות, נעילת דלתות) נשלב את חוש המישוש (נהיה מודעים לתחושות כמו: הקרירות של המפתח, החום של התנור, החספוס של הדלת) ואת חוש השמיעה (נאמר לעצמנו בקול רם: "אני נועל/ת עכשיו את הדלת", "אני סוגר/ת עכשיו את התנור").

2. **לעשות דבר אחד בכל פעם:** נמנע מלעשות כמה פעולות יחד. לכן, גם אם אנחנו רגילים מאז ומתמיד להקשיב לחדשות ולקרוא עיתון בו-זמנית, עלינו לשנות עתה ממנהיגנו, כי שתי פעולות אלו מתחרות ביניהן על תשומת הלב. אם חשוב לנו לקלוט ולזכור את הנאמר בחדשות, נדחה את הקריאה בעיתון לזמן אחר. נשתדל, באופן מכוון ומודע, להעמיד במרכז תשומת הלב כל פעם פעולה אחת בלבד. אולי נפסיד זמן, אך בוודאי נרוויח ריכוז.

3. **הימנעות מפעילות אוטומטית:** שאלות כמו "היכן שמתי את הארנק?" או "האם נעלתי את הדלת?" מתקשרות לפעולות שעשינו באופן אוטומטי, כלומר מתוך הרגל, במהירות ובלי לחשוב. כדי לשפר את הריכוז יש לשוב ולקבל אחריות על חלק מפעולותינו האוטומטיות והשגרתיות. כיצד נעשה זאת? עלינו להחליט כי מעתה נבצע פעולות מסוימות במודע, מתוך השקעת מחשבה, בלי למרהר ובאופן פעיל.

אם תוך כדי עשיית הפעולה נשאל את עצמנו שאלות כמו: "היכן שמתי?", "איזה סימן אני עושה?", "מה יזכיר לי את המקום?", נהיה מודעים לעצם עשיית הפעולה. בד בבד

יחזקו בזיכרוננו פרטים נוספים, כמו "אני זוכר/ת שנעלתי את הדלת, ואחר כך שמתי את המפתחות בתיק". לפני שנצא מהבית נבדוק בצורה מכוונת ובלי למהר אם כיבינו את המכשירים הביתיים שיש לכבותם והאם הפעלנו את אלה שיש להפעילם (דוד מים, תנור, גז, אזעקה), וכן נבדוק את תוכן הארנק והכיסים.

ייתכן שהצעות אלו מעוררות אי-נוחות ופקפוק. קורה שאנו אומרים לעצמנו: "אני באמת רוצה לזכור טוב יותר אבל אין לי כוח להתאמץ" או "אין לי זמן להשקיע בכל התרגילים האלו". נכון, זו דרישה בהחלט לא פשוטה, אך ללא מאמץ וכוח רצון לא נצליח להשיג את המטרה ולשפר את הזיכרון. ועתה, אם למרות כל הקשיים יש לנו נכונות להתאמץ למען עצמנו, ננסה עוד היום את אחת מההצעות לשיפור הריכוז.

פינת הזהב

כדי לשמור על הריכוז:

- נשתמש בכמה חושים בעת עשיית הפעולה (נשמע, נראה, נטעם, נריח, ניגע, ננוע).
- נבצע בכל פעם משימה אחת בלבד.
- נפעל בצורה מכוונת, מתוך מודעות ובלי למהר.

איך לומדים מידע חדש וגם זוכרים אותו?

למידה דורשת מאמץ פעיל. לכל מי שמעוניין ללמוד ממש ולא רק "כאילו", ולזכור לאורך זמן את מה שלמד, מוקדשות ההצעות האלה:

למידה בזמן הנכון: יש אנשים שהם רעננים ומלאי אנרגיה בשעות הבוקר, לכן כדאי להם לרכז פעילויות למידה שונות בבוקר ולא להתפתות לסדרת הרצאות, מעניינת ככל שתהיה, בשעות הערב. אחרים יתעוררו לפעילות מלאה בשעות מאוחרות יותר, להם כדאי להירשם לקורסי למידה בשעות אחר הצהריים והערב. חשוב מאוד לזהות לאיזו משתי הקבוצות אנו שייכים, ולקבוע את סדר היום בהתאם.

מוטיבציה ללמידה: לעתים קרובות חוסר מוטיבציה או חוסר ביטחון עצמי לגבי היכולת ללמוד מהווים מחסום לאחסון מידע חדש בזיכרון. אם המוטיבציה ללימודים אינה בשיאה, רצוי להתחיל בחומר קל ולהמשיך אל הכבד. מוטיבציה אפשר גם לתגבר: נשכנע את עצמנו שכדאי ללמוד וכי הידע החדש ירחיב את אופקינו, יסב לנו הנאה ויסייע ברכישת מיומנויות חדשות.

שילוב כל החושים בלמידה: במהלך הלמידה מוטב להשתמש במרבית החושים - גם לרשום, גם לחזור בקול, גם למשש וגם להריח. לדוגמה, אם אנו מעוניינים לזכור מידע בנושא מסוים, למשל ציור אמריקני במאה ה-20, נוכל לקרוא ספרות עיונית ויפה בנושא, לגלוש ברשת ולצפות בסרטים מתאימים, לערוך סיור במוזיאון לאמנות מודרנית ואולי אף לצייר בעצמנו. כל אלה יספקו רשתות תמיכה נוספות לחומר הלמידה החדש.

ארגון המידע החדש: כיוון שהמוח האנושי מעדיף מידע מאורגן, רצוי ליצור תוך כדי הקריאה תת-פרקים, קבוצות של נושאים, משפטי מפתח ומילות מפתח. זוהי דרך ליצירת תבניות משמעותיות שישארו בזיכרון.

קישור המידע לידע ולניסיון קודמים: כזכור, הידע אינו קיים בראשו במגירה מבודדת, אלא מחובר לרשתות רבות ומגוונות. אם ברצוננו לשפר למידה אנו יכולים להיעזר בתכונותיו של האינטרנט המוחי שלנו. מידע חדש יישמר ויזכר טוב יותר אם נחבר אותו לרשתות הקיימות בעזרת אסוציאציה או התייחסות למידע קודם מוכר.

חזרות על המידע החדש: את חשיבותן של החזרות כבר ציינו, אבל כדאי לדעת שמוטב לחזור על המידע החדש עם חברים. עצם נוכחותם יוצרת מחויבות ללמידה ודורשת לימוד פעיל. את החזרות נעשה בקול, נשאל שאלות, נדון ונתווכח.

דרכים לזכירת שמות חדשים

היכרות עם אנשים חדשים מעשירה את חיינו, פותחת הזדמנויות, ומוסיפה תוכן ועניין. כדי לשפר את יכולת הזכירה של שמות חדשים נוכל להיעזר בהצעות האלה:

1. **חזרה על השם** - לאחר ששמענו את שם האדם נשתמש מיד בשם זה במהלך השיחה. אם נחזור כמה פעמים על השם החדש, נבטיח את אחסונו במאגרי הזיכרון.
2. **קישור השם למידע קודם** - עתה עלינו לחשוב "מה מזכיר לי שם חדש זה". הקשרים יכולים להיות מסוגים שונים - למשמעות השם, לצליל שלו, לאות הראשונה והאחרונה, להברות נפרדות שלו ועוד. לדוגמה, השם "תרצה" מתקשר אצלי עם מישהי שהייתי רוצה להכיר אותה, השם "רבקה" מתקשר אצלי לשחקנית רבקה מיכאלי, והשם "ברכה" מתקשר לכך שפגשתי אותה בתקופת הקיץ ליד הבריכה.
3. **מציאת סימן מיוחד במראה של האדם** - נסקור היטב את האדם, את מראהו, את הופעתו הכללית ובפרט את פניו. ננסה למצוא איזה סימן אופייני ומיוחד לאדם זה, כמו: אף סולד, סנטר מחודד, עיניים גדולות, נקודות חן, צורת עמידה, מבנה גוף, הבעת פנים. נציין לעצמנו סימן זה ואולי אף נגזים אותו, כמו בקריקטורה.

4. **קישור שם האדם לסימן המיוחד** - עתה עלינו לבנות סיפור קטן המחבר בין השם החדש לבין הסימן המיוחד במראה האדם. למשל, לזאב יש אף מחודד ובלט כמו לכלב זאב, ואילו עליזה תמיד מחייכת ומזכירה לי את התמונה המפורסמת של ה"מונה ליזה".

הערה חשובה: זו הזדמנות נהדרת לא להתבייש להיות יצירתיים ולהשתחרר מחוקי השפה המקובלים או ממוסכמות לשוניות. הכול מותר ואפשרי, כל סיפור הוא "חוקי" ויעיל, אם הוא מקשר בין מראה האדם לבין שמו. אפשר להיעזר בשיטה זו כתרגול מצוין לפיתוח הדמיון והיצירתיות.

פינת הזהב

כיצד נזכור שמות חדשים?

- נוודא ששמענו היטב ושקלטנו את השם החדש.
- נחזור על השם במהלך השיחה.
- נקשר את השם עם שמות קודמים הידועים לנו, עם המצב שבו שמענו אותו ועם הרגשתנו באותה עת.
- נמצא סימן בולט ואופייני במראה של האדם.
- נקשר באמצעות סיפור קטן בין השם לסימן האופייני במראה האדם.

תופעת "על קצה הלשון" - איך שולפים מילים ושמות ממאגרי הזיכרון?

אחת התלונות השכיחות של אנשים מבוגרים היא הקושי להיזכר בשמות של אנשים מוכרים להם. אנשים רבים מתארים את אי-הנעימות ואת המבוכה שהם חשים כשהשם של האדם המוכר "נמצא על קצה הלשון" וכאילו מסרב להישלף. למעשה, תופעה זו מוכרת בכל גיל, אולם היא מתגברת עם השנים. יתר על כן, צעירים הנתקלים בקושי בשליפת שמות מוכרים אינם מוטרדים מכך במיוחד וממשיכים בעיסוקם, ואילו מרבית האנשים המבוגרים מייחסים לו משמעות שלילית של הזדקנות ושל פגיעה ביכולת התפקוד שלהם.

מה עושים? איך מתמודדים עם תופעת "על קצה הלשון"? איך מגיעים למילה המבוקשת?

מציאת רמזים לשליפת המילה או השם: ננסה למצוא רמזים שיזכירו לנו את המילה החסרה, למשל, לאיזה תחום היא משתייכת (האם זה שם של אדם, ירק, פרי, חיה, ספר

וכדומה). ננסה להיזכר מתי השתמשנו בה לאחרונה ובאיזה הקשר, וגם אילו תכונות מאפיינות אותה (באיזו אות היא מתחילה? באיזו אות היא מסתיימת? מה הצליל שלה? האם היא ארוכה או קצרה?). יש אנשים שעוברים במחשבה על ה-א"ב, וכך מצליחים לזהות את האות הראשונה של המילה.

שחזור המצב: לפעמים לא רק המילה חומקת מאתנו, אלא גם שאלה שרצינו לשאול או פעולה שרצינו לעשות. במקומות אלה רצוי לשחזר בדמיון את המצב שבו היינו קודם כשחשבנו על המילה או על הפעולה. למשל, כשאנו נכנסים לאחד החדרים בבית ואיננו יכולים להיזכר מה באנו לקחת, ננסה לשחזר איפה היינו ומה עשינו ממש לפני שהחלטנו להיכנס לחדר. אם אפשר, לא נסתפק בשחזור בדמיון, אלא נחזור על עקבותינו בפועל ונעשה שוב את אותה סדרת פעולות. ברוב רובם של המקרים ניזכר במילה האבודה, או בפעולה שחמקה מזיכרוננו.

פסק זמן: אם ניסינו את כל הדרכים ואת כל הרמזים והמידע החסר (המילה, השאלה, הפעולה) איננו נשלף נעשה הפסקה במאמץ להיזכר בו. נשתדל לא לחשוב עליו, נתעלם ממנו ונמשיך בפעילות אחרת. מה קורה בשלב זה? כשמפסיקים להתאמץ, מתחיל לעבוד במוחנו סורק הממשיך באופן סמוי בתהליך החיפוש אחר המילים החסרות. כולנו מכירים את הרגשת ההקלה, כשהמלה החסרה צצה לה לפתע פתאום, לפעמים אחרי כמה שעות, לפעמים אחרי כמה ימים, לפעמים באמצע הלילה.

פינת הזהב

המילה נמצאת "על קצה הלשון" - מה עושים?

ננסה להגיע למילה החסרה דרך נושאים קרובים, נחפש מילים דומות, את האות הראשונה שלה או את צליל המילה. ננסה לשחזר בדמיון ובמעשה את המצב שבו היינו כשחשבנו על המילה או על הפעולה שעמדנו לעשות. אם לא הצלחנו, נפסיק להתאמץ. במרבית המקרים יישלפו המילה או המידע מעצמם במשך הזמן ממאגרי הזיכרון.

איך זוכרים היכן מניחים חפצים?

מי ראה את המשקפיים שלי? איפה שמתי את המפתחות של המכונית? שאלות אלה ועוגמת הנפש הנלווית אליהן מוכרות לכל אחד מאיתנו. כולנו מכירים את השיטוט המיוסר בין חדרי הבית או במקום העבודה ואת החיטוט הזעפני במגירות. במרבית המקרים פעולות אלה נעשות במצבים של כניסה הביתה או יציאה ממנו, כשממהרים או עושים כמה דברים בבת אחת. הידיים מניחות את המפתחות, והראש חושב על דברים אחרים.

מקומות קבועים: נבחר כמה מקומות קבועים בבית שבהם נניח את החפצים - מתלים למפתחות הבית, מקום מיוחד למשקפי הקריאה, מקום שבו מניחים את המכתבים הנכנסים, מקום מיוחד לכל המסמכים הדורשים טיפול (כמו תשלום חשמל או תגובה למכתב מהעירייה לגבי המיסים), קופסאות אחסון לתרופות היומיות, קופסה שבה מניחים את התכשיטים ועוד.

בניית רמזים בסביבה: כזכור, סביבה עשויה לרמוז לנו היכן הנחנו חפצים שונים. נניח את הדברים במקום שאי-אפשר להתעלם ממנו או לחלוף על פניו בלי משים. נצמיד את התשלום לעירייה במגנטים למקרר או נשים אותו בתיק התלוי על ידית דלת היציאה. אפשר גם להיעזר בחושים כשעושים זאת: לשמוע את הדלת נסגרת, לגעת בידית הקרה, להתבונן לאחר ולראות את התיק תלוי על הידית וגם להגיד בקול: "הנחתי את המתנה שקניתי לנכדים במגירה שמאלית בארון". אולי זה נשמע מגוחך, אבל כך מגייסים גם את המודעות האישית וגם את הסביבה כדי לתגבר את הזיכרון.

בניית תמונות בדמיון: תמונה ברורה של החפץ בזיכרון תקל על מציאתו. אם אראה בעיני רוחי את צרור המפתחות שעליו תלויים יונת שלום כסופה, מטבע ישן עם חור ופעמון קטן למזל, אולי אזכר גם היכן מונחים המפתחות ברגע זה. כשהנחתי אותם על השידה בחדר השינה הפעמון צלצל. איזה מזל.

פינת הזהב

נארגן פינות קבועות לדברים האלה:

- מפתחות
- משקפיים
- מסמכים לטיפול
- דואר נכנס
- חשבונות
- תרופות
- פינת משפחה שבה ישאירו בני הבית הודעות זה לזה

כיצד נזכור אם נעלנו את הדלת או כיבינו את התנור?

לכל אלה שאינם רוצים להניח לרגע את הספר מהיד כדי לבדוק אם נעלו את הדלת או אם חיברו את הטלפון הנייד למטען, וגם אינם רוצים לחזור הביתה באמצע הסרט כי הם מוטרדים מהשאלה אם כיבו את התנור, מיועדות ההצעות האלה:

לא למהר: מוטב להאט ואפילו לעצור. המהירות מכשילה את הזיכרון. נאמץ את "כיסא

החשיבה" של דניאל, הנוהג להתיישב על כיסא במשך חמש דקות לפני היציאה בשעות הבוקר מהבית. כשתמה על כך בנו, השיב לו דניאל בנחת כי הוא זקוק לזמן זה כדי לחשוב על מעשיו. גם אנו זקוקים לזמן לשם כך.

הפעלת מספר רב של חושים: כל פעולה שבה יהיו מעורבים חושים רבים ככל האפשר - גם נתבונן, גם נשמע, גם נריח וגם ננוע - תיזכר טוב יותר. בנעילת הדלת נסתכל על המפתחות, נחוש אותם ביד, ונשמע את צליל הנעילה.

שימוש ביד הלא-דומיננטית: כדי להימנע מפעולה אוטומטית נשתמש ביד שאינה נשלחת אוטומטית: ביד שמאל - לימניים, וביד ימין - לשמאליים. שימוש ביד שאינה דומיננטית ואינה מיומנת דורש ריכוז ותשומת לב. כך נזכור אם כיבינו את התנור או נטלנו את התרופות.

אמירה בקול: כזכור, אמירה בקול בזמן הפעולה או מיד אחריה היא רמז יעיל ביותר לזכירה. אולי לא נזכור את הפעולה עצמה, האם באמת כיבינו את התנור, אבל נזכור את עצמנו אומרים בקול: "כיביתי את התנור". בכל בוקר כשהוא יוצא מביתו אומר אחד מידידי "אמן" בקול: "אני בודק בכיסים אם לקחתי אתי את שלושת החפצים החיוניים, אמן" - ארנק, מפתחות ונייד.

היעזרות ברשימות תיוג: לזכירה של תפקידים יומיים שגרתיים החוזרים על עצמם, כמו סידור הבית או קניות, אפשר לבנות רשימת תיוג ולעבור עליה מדי יום. רשימות תיוג הן רשימות קבועות המתאימות למצבים מסוימים, לדוגמה רשימת החפצים שניקה אתנו כשנצא לחופשה. באתרי קניות של סופרמרקטים באינטרנט יש גם קטגוריה שנקראת "ההזמנות הקבועות שלי": רשימת מוצרים קבועה שאליה מוסיפים את הקניות הרלוונטיות לשבוע המסוים.

כיצד נלמד להפעיל מכשירים חדשים?

"זו נקודת התורפה שלי," מספרת שירה בת ה-64, "זאת אולי בושה, אבל קשה לי לתפוס את כל האפשרויות שהטלפון החכם מציע לי. מה שאחרים תופסים בחמש דקות, לי לוקח חודש".

כדי להפעיל מכשיר כלשהו אנחנו נעזרים בזיכרון של פעולות מוטוריות ושל ביצוע סדרת פעולות ברצף מסוים. למידה של פעולות מוטוריות דורשת אימון ותרגול. נזכור את הפעולות לאחר שנחזור עליהן שוב ושוב והן יהפכו לפעולות אוטומטיות. הרי איננו חושבים בזמן הנהיגה או העבודה על המחשב על הפעולות השונות שעלינו לעשות; הן נעשות מאליהן.

כדי להפוך את השימוש בטלפון החכם או את הפעלת המחשב לזמינים ונוחים עבורינו גם כדי שלא נצטרך לחפש מדי פעם את חוברת ההוראות, לקרוא בה ולהתעצבן מחדש על הכתב הקטן והצפוף, ועוד באנגלית (או ביפנית), כדאי לעשות כמה דברים:

רשימות: נרשום את הפעולות השונות זו אחר זו על גבי כרטסת, ורצוי בצבעים שונים. אחר כך נניח את הכרטסת במקום קבוע, רצוי בקרבת המטען או ליד המחשב.

תרגול ההפעלה: דני סנדרסון מספר באחד משיריו על מישהו שלמד שחייה בהתכתבות אצל מציל ידוע, אבל כשנכנס סוף-סוף לים - בתוך שניות הוא נעלם. הוא לא תרגל את שלמד. לכן, לא נסתפק בקריאת ההוראות בלבד. נבצע אותן. לא נחכה לרגע שבו נצטרך להפעיל את הטלפון הנייד בזמן אמת, אלא נתרגל את ההפעלה שלו בזמננו החופשי. נתרגל שוב ושוב - ושוב, עד שהפעולה תהפוך לאוטומטית.

חזרה בדמיון על סדרת הפעולות: מדי פעם נחזור בדמיון על השלבים השונים של הפעלת המכשיר. ממצאי מחקרים מראים כי אימון בדמיון של פעולה מוטורית משפר את הביצועים הממשיים, מחזק את הקשרים בין התנועות השונות ומבסס את הסדר שלהן.

פינת הזהב

מדי לילה לפני השינה אני פותחת ספר, קוראת פרק, סיפור קצר, בית משיר, שורה אחת. קוראת ונהנית. אבל כשאני מנסה להיזכר בתוכנו של הספר חודשיים לאחר מכן, אני שואלת את עצמי: רגע, איך בעצם קראו לגיבור של הספר?

אפשר ליהנות מספרים גם בלי לזכור מהם כל פרט, אך לפעמים אנו רוצים לשמור בזיכרון פרטים על הגיבורים או את מהלך העלילה ואולי גם לצטט משפטים מיוחדים ומעניינים. איך עושים זאת?

השיטה היעילה ביותר לזכירת ספרים היא השקעת אנרגיה יצירתית ומלאת חיים בקריאה עצמה: נדמיין תוך כדי הקריאה את ההתרחשויות ואת הדמויות בצורה חיה ככל האפשר, נשתתף ברגשות הגיבורים, נזדהה איתם, נחוש אהדה כלפיהם או כעס, נראה בדמיון את הנופים ואת מקומות ההתרחשות השונים. האם הם מוכרים? האם היינו שם או קראנו על-אודותיהם? נמשיך ונחשוב על הגיבורים ועל עלילת הספר גם אחרי תום הקריאה, ונספר על הספר לבני משפחה ולחברים.

סיכום

אפשר לסכם את המדריך במשפט מפתח אחד:

"כשאני רואה - אני שוכח,

כשאני מקשיב - אני זוכר,

כשאני עושה - אני לומד"

(קונפוציוס).

עם הגיל חלים שינויים בתפקוד הזיכרון של האדם. אלה הם שינויים נורמליים, המתפתחים בקצב שונה אצל כל אדם. היכרות עם שינויים אלה, המשותפים למרבית האנשים המבוגרים, מסייעת לקבלם בלי חרדות ופחדים מיותרים, ומעודדת אותנו להשתמש בשיטות ובעזרים לשמירה על הזיכרון ולשיפורו.

אין במדריך זה מעשי כשפים או תרופות פלא. הרופא היעיל ביותר לחיזוק הזיכרון הוא אנחנו עצמנו. עלינו להשתמש ביכולותינו הקוגניטיביות, ולא להימנע ממצבים המחייבים שימוש בזיכרון או הדורשים מאמץ מחשבתי. שימוש מתמיד בזיכרון ישמור על פעילותו התקינה לאורך השנים.

במדריך זה מוצע ארגז כלים ובו מגוון של שיטות ועזרים לשמירה על הזיכרון. זהו ארגז כלים אישי, וכל אחד יבחר ממנו את הכלים המתאימים לו. המטלה המוטלת עלינו היא להשתמש בכלים אלה בחיי היומיום, להתמיד, ולא להרפות. ללמוד דברים חדשים, ולא לנוח. מומלץ לרענן מדי פעם את ארגז הכלים ולעדכנו. לבדוק אם הכלים שהצטיידנו בהם עדיין מתאימים לנו, אולי כדאי לנו להחליף חלק מהם באחרים, להוסיף על הכלים שכבר ברשותנו או לוותר על חלקם.

נמלא את ארגז הכלים ונצא לדרך. נתחיל להשתמש בשיטות ובעזרים אלה בקביעות. ככל שנשתמש בהם יותר, כן יהפכו לנו לטבע שני. חשוב לזכור, אין שיטה אחת הבאה על חשבון רעותה; כל השיטות והעזרים משלימים ומחזקים זה את זה.

כדאי לשתף בני משפחה וחברים בכתוב במדריך זה. מפתיע עד כמה אנשים בגילאים שונים מגלים עניין בזיכרון ומעוניינים להכיר שיטות ועזרים לתפקוד נכון ויעיל יותר.

ניפרד בתקווה כי קיבלת כלים משמעותיים המאפשרים לך לצאת לדרך הנכונה לקראת זיכרון יעיל ומחוזק.

בהצלחה וזכירה טובה

המדריך בנוי משבעה פרקים. מומלץ לקרוא בכל פעם פרק אחד בלבד, לרשום פרטים מעניינים או חשובים, לחזור ולקרוא במדריך כמה פעמים, לספר על הכתוב בו לחברים או לבני משפחה, והחשוב מכול - להשתמש בהצעות ובשיטות השונות המובאות בו בחיי היומיום

בכמה מהפרקים מופיעה הפינה "נזכור ש...", ובה הכללים המרכזיים והחשובים ביותר המופיעים באותו פרק. שינון קבוע של כללים אלו מבטיח היכרות טובה עם הכתוב במדריך ושליטה בעזרים המוצעים בו. "פינת הזהב" כוללת טיפים שימושיים בנושא הנדון