



## מה שחשוב באמת: להאמין בעצמנו וביכולתנו

- ◆ "המלה נמצאת לי על קצה הלשון..."
- ◆ "מה רציתי לעשות הרגע?"
- ◆ "היכן הנחתי את המפתחות?"

תופעות אלו של קשיים בזיכרון מוכרות לכולנו. למעשה, הן קורות בכל גיל. בגיל צעיר אין אנו מתייחסים לתופעה ובגיל מבוגר אנו מוטרדים ממנה.

כל אחד מאתנו כבר פיתח לו שיטות שונות כיצד לזכור דברים, ובהמשך נציע מספר רעיונות לאופן שבו ניתן להתמודד עם קשיים יום-יומיים בזיכרון, המשותפים לרבים מאתנו.

חשוב לדעת שיכולת הזכירה ניתנת לשיפור, בכל מצב ובכל גיל. ישנן דרכים ללמוד כיצד לזכור יותר טוב.

### "היכן הנחתי את המפתח?"

כמה פעמים אנו מחפשים את מפתחות הבית, את המשקפיים, את הארנק וחפצים שימושיים אחרים? בדרך כלל הם נעלמים בדיוק כאשר אנחנו צריכים אותם ביותר.

### מה נעשה?

נשתדל לא להניח חפצים אלה במהירות ובאופן אוטומטי או שגרתי. נעשה פעולות אלה תוך תשומת לב רבה. נתכנן בבית **מקומות קבועים** למפתחות, למשקפיים, לחשבונות, לתרופות ולחפצים שימושיים נוספים.

### "איך שכחתי את השם?"

אנחנו פוגשים אדם בפעם הראשונה, ברחוב, בעבודה, במועדון ומעוניינים לזכור את שמו.

### מה נעשה?

**נחזור על השם** החדש כמה פעמים במהלך השיחה: כגון, "נכון, זהבה", "מה דעתך זהבה", "בבקשה זהבה", "זהבה, האם...?" נקשר בין השם החדש לבין דברים אחרים שיזכירו לנו אותו (כגון, "זהבה" - זהב בה).

### "האם כיביתי את הגז?"

האם שמת לב כי לפני היציאה מן הבית, מהעבודה או ממקום בילוי, אנו מבצעים מספר פעולות שגרתיות? שימו לב שבדרך כלל אנחנו לא זוכרים דברים שאנו עושים במהירות ובאופן שגרתי.

### מה נעשה?

**לפני היציאה תמיד נבדוק כל מכשיר או חפץ**, להיות בטוחים שהשארנו אותם במצב הרצוי לנו. בעת בדיקה ניגע בכל מכשיר או חפץ, ונאמר בקול רם: "כיביתי את הגז", "נעלתי את הדלת", וכדומה. את הבדיקה נעשה ביד הלא-דומיננטית. כלומר ימניים יבדקו ביד שמאל - ושמאליים יבדקו ביד ימין.

### "מה בעצם הוא אמר?"

לפעמים אנו זוכרים רק חלק מהדברים שנאמרו לנו או שקראנו. מה הסיבה? בדרך כלל, אנו זוכרים רק את הדברים המעניינים אותנו. סיבה נוספת לזכירה חלקית של דברים נעוצה בהפרעות חיצוניות, כמו רעשים, מידת החום בחדר, תחושת רעב או צמא סמויים, נוחות או אי נוחות הישיבה, המידה בה אנו מוטרדים ממחשבות אחרות, ועוד...

### מה נעשה?

נשקיע את המאמצים **בזכירת הדברים המעניינים אותנו באמת**. נימנע מהפרעות חיצוניות, נימנע מקריאת עיתון או ספר בזמן הצפייה בטלוויזיה, נחליש את הרדיו בזמן שיחת טלפון.

### "מה רציתי לקחת מהחדר?"

### "מה רציתי לקנות"

אלו מצבים המוכרים לכולנו.

### מה נעשה?

אחת הדרכים היא **לחזור** - במעשה או באופן דמיוני - **למצב המקורי בו היינו**. למשל, נשוב לחדר שממנו באנו ונתחיל ללכת לכיוון החדר שבו "נתקענו", או שנשחזר בדמיון מה עשינו בחדר הקודם ובדרך ממנו. קרוב לוודאי שפתאום ניזכר בחפץ שרצינו לקחת.

דרך נוספת לחשוב על דברים דומים, ולנסות **להגיע לדבר החסר דרך מילים קרובות השייכות לאותו נושא**. אם איננו זוכרים מה רצינו לקנות, נחשוב למה מתקשרת המילה החסרה. האם זה פרי? ירק? מוצר חלב? ספר? או שנבדוק מה היו התכניות שלנו ובאיזה מצב היינו כאשר התכוונו ללכת לקניות.

### לרשום, לרשום

תמיד מומלץ לערוך רשימות מסודרות של כל פעילות: בלימודים, בהרצאות שונות, לפני יציאה לקניות, וכדומה. כדאי גם לרשום תזכורות לדברים שעלינו לעשות במשך היום או במשך השבוע הקרוב. את הרשימות הללו נניח במקום קבוע ובוולט.



**נזכור:**  
**בכל גיל ניתן לשמור על יכולת הזכירה ואף לשפרה**

פעילות  
יצירתיות  
בריאות  
עצמאות



**אשל** האגודה לתכנון ולפיתוח  
שירותים למען הזקן בישראל  
נוסדה ע"י ג'וינט-מלב"ן ונתמכת ע"י  
ממשלת ישראל וג'וינט ישראל

שימור  
ושיפור  
הזיכרון



סטודיו א' / מעצבים



**אשל**

האגודה לתכנון ולפיתוח  
שירותים למען הזקן בישראל  
נוסדה ע"י ג'וינט-מלב"ן ונתמכת ע"י  
ממשלת ישראל וג'וינט ישראל  
גבעת ג'וינט, ת"ד 3489, ירושלים 91034  
פקס: 02-6557552  
[www.jointnet.org.il/eshelnet](http://www.jointnet.org.il/eshelnet)



UJA-Federation of New York

Published with the assistance of funding  
from a grant from the Joel & Ora Benton,  
Monroe Benton Memorial Foundation

