

## סדנת שיפור מיומנויות הזיכרון

הרבה מהחכמים הידועים עסקו בזיכרון במשך הדורות.

כ-600 שנה לפני הספירה הנוצרית, פרמנידס תפס את הזיכרון כמעין ערבוב של חושך ואור, חום וקור, אשר רק אם התנאים נותרים כפי שהיו בזמן הערבוב, הזיכרון יכול להיות רבוע.

במאה הרביעית לפני הספירה, אפלטון הציג את תיאורית לוח השעווה, תיאוריה שבחלקה תקפה עד היום. הרעיון המרכזי היה שחוויה נחרטת על גבי לוח השעווה ורק הזמן, השוחק את לוח השעווה, יכול לעמעם את הזיכרון.

בסוף המאה הרביעית לפני הספירה, אריסטו היה הראשון שהכניס לנושא טרמינולוגיה מדעית יותר, אך הוא ייחס ללב את רוב התפקודים שאנו מייחסים היום למוח. תרומתו העיקרית של אריסטו הייתה שהדגיש את העובדה שזיכרון בנוי מאסוציאציה של תמונות ורעיונות.

במאה השלישית לפני הספירה, הירופילוס דיבר על רוח חייתית, נמוכה יותר, ועל רוח גבוהה, אנושית. הוא ייחס את הזיכרון לרוח הנמוכה יותר (המוחות הקדמונים) ובכך העביר אותו למוח במקום ללב. רק 2000 שנה מאוחר יותר תוכר אבחנתו כנכונה בבסיסה.

את הרעיון הזה פיתח, במאה השנייה לספירה, גאלן, אשר חזר וטען כי הזיכרון שייך לרוח החייתית יותר, הנמוכה יותר באדם, ומיקם אותו בצידי המוח. רעיונותיו התקבלו על ידי הכנסייה והפכו לדוגמה. כתוצאה מכך, אף אחד לא ערער עליהם למשך 1500 שנים.

היום, כשעומדים לרשותנו מכשירים רבים אשר מתעדים בזמן אמת את הפעילות המוחית, ידוע שהזיכרון אינו ממוקם במקום אחד במוח, אלא בכמה מקומות וידוע גם שיש מנגנון מרכזי, ההיפוקמפוס, אשר מהווה את הארכיון לקטעי הזיכרון.

לימוד של מנגנוני הזיכרון והבנה של שלביו השונים, יכול לעזור לנו בדלייה רצונית של הנתונים שאנו מחפשים. מה שחשוב לנו להבין הוא שהזיכרון הוא משהו שניתן לאמן בצורה נכונה, הוא יכול להתרחב בצורה משמעותית.

בסדנה נתייחס לארבעת שלבי הזיכרון: קליטה אקטיבית, קידוד, אחסון ודלייה של הנתונים. לאחר שנכיר במעט את מבנה המוח ואת התהליכים הקשורים לתפיסה נתייחס לשלבים השונים:

1. נלמד טכניקות שונות כדי לשפר את הקליטה האקטיבית של הנתונים, להיות שותפים בתהליך ההכנסה לזיכרון: אסוציאציות רצוניות, הדגשות, קיבוץ
2. נגדיר לעצמנו את ה"תיקיות" במוח, איך נתייק את הנתונים
3. נקבל כמה עצות פרקטיות כדי להשאיר את המוח שלנו צעיר ולתחזק את האחסון
4. נלמד אילו פרמטרים צריך לספק למוח כדי לשלוף את הנתונים ממנו.

הסדנה מתובלת בהומור רב ומתנהלת באווירה לא פורמאלית, אך לא בשל כך לא רצינית.

מחיר הסדנה למשתתף יחיד: 500 ₪ (כולל מע"מ)