

Τρικ για να θυμάστε ονόματα



Δεν υπάρχει

περίπτωση να θυμάται κάποιος όλα τα ονομάτων των συναδέλφων του σε ένα γραφείο-εκτός και αν πρόκειται για μια χούφτα ανθρώπων.

Μην ανησυχείτε. Ρεπορτάζ των New York Times δίνει τη λύση μέσω εύστοχων συμβουλών, που αν τις ακολουθήσετε ίσως και να θυμηθείτε τους... μισούς!

Ακολουθήστε τα εξής βήματα:

Φωτογραφική μνήμη

Όταν συναντάτε κάποιον για πρώτη φορά, τραβήξτε μια φωτογραφία με το νου. Τι φοράει, τι χρώμα είναι τα μάτια του ή τα μαλλιά του. Γελάει ή όχι; Χωρίς να το γνωρίζετε, ο εγκέφαλός σας κρατάει στο «αρχείο» του το συγκεκριμένο καρέ και το ανασύρει όποτε το χρειαστείτε. Ένας από τους λόγους που ξεχνάμε, είναι γιατί αποθηκεύουμε πολλές ίδιες εικόνες- μνήμης. Σκεφτείτε πόσες φορές σας έχουν συστήσει σε κόσμο σε ένα πάρτι, για παράδειγμα. Ο εγκέφαλός σας έχει αποτυπώσει εκατοντάδες τέτοιες μνήμες. Όλα μοιάζουν ίδιες για το μυαλό σας και σταδιακά αρχίζουν και θολώνουν. Αν θυμάστε ότι ο άνθρωπος που μόλις γνώρισате, είχε λευκά μαλλιά και φορούσε κόκκινο φόρεμα, π.χ., τον ξεχωρίζετε από τη μνήμη.

Κοιτάξετε στα μάτια

Σίγουρα κοιτάζετε κάποιον στα μάτια όταν σας συστήνεται, αλλά είστε σίγουροι ότι δίνετε προσοχή στα μάτια του; Μελέτη του 2007, έδειξε ότι αν πραγματικά κοιτάξει κανείς κάποιον στα μάτια και τα συνδέσει με το πρόσωπό του, είναι πιο εύκολο να θυμηθεί το όνομά του.

Γίνετε δημιουργικοί

Για να ενδυναμώσετε το συνδετικό κρίκο που σας ενώνει με το πρόσωπο κάποιου, και εν γένει με το όνομά του, φτιάξτε διάφορα τρικ. Αν για παράδειγμα γνωρίσετε κάποια Άννα, μπορείτε να «παίξετε» με το όνομά της: για παράδειγμα Μάννα!

Γίνετε συναισθηματικοί

Μην ανησυχείτε-δε χρειάζεται φυσικά να ξεσπάσετε σε κλάματα. Αν καταφέρετε και «καθιερώσετε» μια συναισθηματική σύνδεση με το πρόσωπο ή το αντικείμενο που προσπαθείτε να θυμηθείτε, αυτό μπορεί να σας βοηθήσει να το καταφέρετε. Αν δηλαδή έχετε μια φωτογραφία με έναν γνωστό σας σε κάποιο λούνα παρκ, ίσως θυμηθείτε αν τον συνδέσετε με το φόβο ή τη χαρά που σας προκαλεί ο χώρος.

Πηγές: newsbeast.gr- ikypros.com