



ENGLISH

ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK (4. RÉSZ)

Cikksorozatomban előző részeiben röviden kifejtettem, hogy milyen szerepe van a (nyelv)tanulásban (és hogyan fejleszthető) a koncentrációképesség (1. rész), hogy mennyire fontos kapcsolat áll fenn motivációs szintünk, kognitív funkcióink és a testmozgás között (2. rész), illetve, hogy miképpen tudjuk csillapítani és akár megszüntetni az instant gratifikációra való hajlamunkat a rendszeresség betartásával, a pontos célok megadásával és a megfelelő időbeosztás kialakításával (3. rész). Ebben a részben szeretnék kitérni arra, hogy milyen összefüggés van az önfegyelem, az akaratérő és a tanulási folyamat között.

Az önfegyelem kéz a kézben jár az akaratérővel, éppen ezért a kettő különválasztása nem egyszerű feladat. Ha mégis meg kell fogalmaznunk, hogy mi a különbség közöttük, azt mondhatnánk, hogy az önfegyelem annak a mutatója, hogy mennyire vagyunk képesek valami olyat megtenni, amihez nincs kedvünk, míg az akaratérő annak a mértéke, hogy az adott cselekvést milyen intenzitással, mennyi időn keresztül, mennyi akadály ellenére vagyunk hajlandók (el) végezni. Ha belegondolunk, hogy a nyelvtanulás során elkerülhetetlenül beleütközünk az új nyelv rendszereinek (pl. nyelvtani, lexikai) elsajátításából adódó akadályokba, beláthatjuk, hogy mind az önfegyelem, mind pedig az akaratérő gyakorlása szükséges velejárója a nyelvtanulási folyamatnak.

Jocko Willink 2017-ben megjelent, *Discipline Equals Freedom* (Fegyelem egyenlő szabadság) című könyvében lényegre törően mutatja meg, hogy mi az, amit a legtöbb önségítő könyv nem elég mélyen vagy egyáltalán nem tárgyal: az önfegyelem. Hiába ismerjük a leghatékonyabb módszereket, amelyekkel elérhetjük céljainkat, ha nincs elég önfegyel-

münk, semmire sem megyünk ezzel a tudással. Willink szerint a fegyelem teszi igazán lehetővé a szabadságot. Bár az állítás paradoxnak tűnhet, számos élethelyzetet mutat be, melyekben az önfegyelem valóban szabadságot eredményez: ha egy reggel önfegyelmet nem gyakorolva úgy döntünk, hogy tovább alszunk, aznap kevesebb teendővel tudunk végezni. A lemaradást csak úgy lehet behozni, ha másnap korábban ébredünk, ez esetben viszont jóval kevesebbet tudunk aludni, mint kellene, ezért a kialvatlanság miatt az átlagosnál kevésbé vagyunk hatékonyak. Emiatt a harmadik nap ismét korán kell kelünk. Vegyük észre, hogy egy nap nem fegyelmeztük magunkat, és ennek az lett az eredménye, hogy két másik napon fáradtan kellett túlorázunk. Ha ezt levetítjük a szabadidőre, láthatjuk, hogy a szabadidőnkkel való „visszaélés” (vagyis tovább aludni, mint szoktunk) ahhoz vezet, hogy két napon keresztül semmi szabadságunk sincs a szabadidőnk felett, hiszen a lemaradás miatt végig dolgoznunk kell. Ha a kérdéses napon fegyelmeztük volna magunkat, és időben felkelünk, aznap és a rá következő két napon is szabadon rendelkezhetünk volna szabadidőnkkel. Ez ugyanúgy érvényes a tanulásra is, kiváltképp ha már rendelkezünk egy olyan időbeosztással, amelyet szabadidőnk és célunk (a nyelv elsajátítása) függvényében állítottunk össze.

Kelly McGonigal az *Akaraterő-ösztön – Miért fontos? Hogyan működik? Hogyan erősíthető?* című könyvében alaposan körüljárja az akaratérő problémakörét. Könyvéből megtudhatjuk, hogy az akaratérőnk fejlesztésébe fektetett energiánk mellett, hogy többszörösen megtérül, az akaratérőnk is növekvő dinamikával erősíti – ugyanannyi energia befektetése egyre nagyobb mértékben

növeli akaratérőnk, ugyanis minden tevékenység, amelyet annak segítségével végzünk el, tovább motivál, aminek hatására egyre hatékonyabbak leszünk, ezáltal pedig növekszik az akaratérőnk. McGonigal könyvéről a Google-nél is tartott előadást a *Talks at Google* előadássorozaton belül, amelyben rendkívül sok hasznos, gyakorlati tanácsot is ad akaratérőnk fejlesztéséhez. Többek között azt is megtudhatjuk belőle, hogy az akaratérőnk fejlesztését négy alapelv mentén kell megkezdennünk. Elengedhetetlen a megfelelő mennyiségű alvás, a meditáció, a testedzés és az egészséges táplálkozás. Kétségtelen, hogy egy új nyelv elsajátítása megköveteli, hogy folyamatosan gyakoroljuk akaratérőnk, mivel a folyamat szerves része a hibázás, amely természetszerűen demotiváló erővel bír. Ennek tudatosítása után csakis akaratérőnkre hagyatkozhatunk, hogy a biztos jövőbeli hibázások ellenére is újra próbálkozzunk. (Ne felejtsük, a hibázás a nyelvtanulás szerves része, és kimondottan pozitív tényezőként kell kezelnünk, hiszen a hibáinkból rendkívül hatékonyan tudunk tanulni.)

Láthatjuk, hogy az önfegyelem és az akaratérő fejleszthető készségek, amelyek esszenciális szerepet játszanak a nyelvtanulási folyamatban és annak hatékonyságában, ezért ha nyelvtanulásra adjuk a fejünket, érdemes tudatosan fejlesztenünk mindkettőt.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- MacGonigal, Kelly. 2015. *Akaraterő-ösztön – Miért fontos? Hogyan működik? Hogyan erősíthető?* Budapest: Ursus Libris.
- MacGonigal, Kelly. 2012. *“The Willpower Instinct”* | Talks at Google. <https://www.youtube.com/watch?v=V5BXuZLIHAg>, letöltve: 2019. 07. 07.
- Willink, Jocko – Leif Babin. 2015. *Extreme Ownership: How U.S. Navy SEALs Lead and Win*. New York: St. Martin's Press.