

ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK (5. RÉSZ)

Cikksorozatomban előző részeiben röviden kifejtettem, hogy milyen szerepe van a (nyelv)tanulásban a koncentrációképességnek (1. rész), hogy mennyire fontos a testmozgás a megfelelő szintű motivációhoz (2. rész), hogy a tanulási folyamatban milyen esszenciális a rendszeresség, a pontos célok megadása és a megfelelő időbeosztás (3. rész), illetve, hogy milyen összefüggés van az önfegyelem, az akarat-erő és a tanulási folyamat között (4. rész). Ebben a részben azt fejtem ki, hogy miképpen fonódnak össze a fenti tényezők egyetlen készségben: a szokások elsajátításának képességében.

A szokások olyan cselekvések, melyek gyakori ismétlések által rendszeressé váltak. Kialakulásuk elején, tudatos döntésen alapuló cselekvésekből állnak, melyeket a folyamatos ismétlés hatására annyira automatizáltak végzünk, hogy végül tudatos ellenőrzés alatt álló cselekvésekből tudattalaná válnak. Mindennapi tevékenységeink és cselekvési mintázatunk túlnyomó része valójában szokások összessége. Ebből következik, hogy szokásaink nagymértékben és közvetlenül befolyásolják nyelvtanulási képességünket, hiszen a nyelvtanulás maga is egy szokás, vagyis ismétlődő tevékenység, amelynek hatékonysága szinte egyenesen arányos a rendszerességgel.

James Clear 2018-ban megjelent *Atomic Habits* [„Atomnyi” szokások] című könyvében kifejti, a szokásokra is érvényes, hogy kicsi, de rendszeres változ(tat)ásokból alakulnak ki, amelyek végül nagy hatást fejtenek ki életünkre (és ez érvényes a jó és a rossz szokásainkra is). Clear szerint egy adott szokás elsajátítását azzal kell kezdeni, hogy a célt – azt, hogy a szokást elsajátítsuk – 100%-os egészsként kell felfogni, majd minden nap legalább 1%-nyi előrelépést tenni a kívánt

szokásunk kialakításának érdekében. Ezek az akár 1%-nyi rendszeres, apró lépések lassan, de biztosan juttatnak majd el a kívánt szokás állandósításához. (Clear élvezetes módon foglalja össze a szokásokról készült kutatásainak lényegét egy mindössze 8 perces, angol nyelvű előadásban.)

A szokás hatalma – Miért tesszük azt, amit teszünk, és hogyan változtassunk rajta? című könyvében Charles Duhigg a mindennapokból vett példákon keresztül világít rá a szokások természetére. Amellett, hogy a szokásokkal kapcsolatos izgalmas, tudományos felfedezéseken keresztül szemléli szokásaink kérdéskörét, könnyedén alkalmazható módszereket és stratégiákat is közöl jó szokások kialakítására, illetve rossz szokások elhagyására. Duhigg azt a mechanizmust, amely minden szokásunkat irányítja, szokáshuroknak nevezi. Ez a hurok három elemből áll: jel, rutin és jutalom. A mechanizmus működését Duhigg egy saját életéből vett szokáson mutatja be. A szerző minden délután szünetet tartott munka közben, átment a munkahelyén lévő kis büfébe, ott vett egy csokis sütit, amit a kollégáival való beszélgetés közben fogyasztott el. Ez a cselekvéssorozat gyorsan szokásává vált. Nem is volt vele problémája, egészen addig, amíg felesége meg nem jegyezte, hogy vissza kellene venni kicsit, mert meghízott. Duhigg tudta, hogy minden szokás egy jellel kezdődik, amely lényegében sóvárgás egy jutalom iránt. A jel lehet egy hely, egy időpont, egy érzelmi állapot, egy adott tevékenység, lényegében bármi, ami előidéz egy adott rutint. Duhigg megfigyelte, hogy számára a csokis süti utáni sóvárgás minden nap délután 3 és fél 4 között jelentkezett. A rutinnal tisztában volt: szünet, büfé, süti, beszélgetés a barátokkal. Már csak arra

kellett rájönnie, hogy konkrétan mi az a jutalom, ami után sóvárgott. A következő három napban kísérletet végzett saját magán. Első nap a büfé helyett egy rövid sétára ment. Második nap a büfébe ment, de süti helyett csoki szeletet vett. Harmadik nap pedig ugyanúgy elment a büfébe, de nem vett semmit, csak beszélgetett a kollégáival. Ebből az egyszerű kísérletből rájött, hogy számára a jutalom nem a sütemény volt, hanem a kollégáival való beszélgetés – a süti csak egy mellékcselekvés volt, melyet aztán könnyen el tudott hagyni. Duhigg példájából rendkívül sokat tanulhatunk. Fontos, hogy mielőtt bármit is kezdünk szokásainkkal, alaposan elemezzük őket, mivel könnyen lehet, hogy sok rossznak vélt szokásunkkal ugyanabban a cipőben járunk, mint Duhigg a csokis sütivel.

Ahogy azt a cikksorozat 3. részében kifejtettem, a nyelvtanulás azon tevékenységek egyike, melyek esetében a rendszeresség és a gyakoriság alapvető fontosságúak, ezért – ha igazán hatékonyak akarunk lenni – egy új nyelv elsajátítását tudatosan szokássá kell alakítanunk. Keressünk hát egy jelet, amely megszokott módon elindítja a rutinos tanulási folyamatot, hogy aztán néhány hónap után azt vegyük észre, saját magunkat jutalmaztuk meg, hiszen gond nélkül szólalunk meg idegen nyelven.

FELHASZNÁLT IRODALOM

- Clear, James. 2018. *Atomic Habits: An Easy & Proven Way to Build Good Habits & Break Bad Ones*. New York: Avery Publishing
- Clear, James. *Atomic Habits: How to Get 1% Better Every Day*. https://www.youtube.com/watch?v=U_nzqnXWvSo, letöltés: 2019. 08. 26.
- Duhigg, Charles. 2015. *A szokás hatalma – Miért tesszük azt, amit teszünk, és hogyan változtassunk rajta?* Solymár: Casparus Kiadó