

ZOLCZER PÉTER

A NYELVTANULÁST ELŐSEGÍTŐ ÁLTALÁNOS KÉSZSÉGEK (7. RÉSZ)

Cikksorozatomban előző részeiben olyan (nyelv)tanulást elősegítő általános készségeket vettünk sorra, mint a koncentrációképesség, a rendszeresség betartása, önmagunk motiválása, az akaraterő fejlesztése, vagy épp a szokásaink feletti (teljes) uralom elsajátítása. Ebben a cikkben az emlékezőképesség fejlesztéséről írok, amely az eddig említettekhez képest a legszorosabb kapcsolatban áll a nyelvtanulással.

Mára már köztudott, hogy az egészségünk szempontjából testünk fitten tartása mellett elengedhetetlen a szellemi, kognitív (megismerési) képességeink folyamatos edzése is. Az már talán kevésbé közismert, hogy a keresztretjévenyfejtésen és a sudokun kívül léteznek olyan memóriatechnikák is, amelyekkel a hasznos agytorna közben idegen nyelvi szókincsünket is könnyedén fejleszthetjük. Az egyik ilyen technika az ókori görög költőtől, Simonides-től származó memóriapalota (amelyet maga Sherlock Holmes is aktívan használ a történetekben). Lényege, hogy az emlékezőképességünk hatékony kiaknázására épül, sok más memóriatechnikával ellentétben (pl. szókartya, folyamatos ismétlés), melyek nem úgy próbálják meg elraktározni az információt a fejünkben, ahogyan az természetes módon történne. Ez a természetes mód pedig nem más, mint a kontextuson belüli információ-tárolás. Biztosan előfordult már velünk, hogy egy illatot megérezve vagy épp egy bizonyos zeneszámot meghallva egy olyan emlék jutott eszünkbe (sokszor meglepő részletességgel), amelyről magunk sem tudtuk, hogy tárolva volt hosszú távú emlékezetünkben. Az agyunk úgy tud hatékonyan emlékeket tárolni, ha azokat valamilyen kontextushoz (képi, térbeli vagy akár érzelmi) tudja kötni. A memóriánknak erre a

tulajdonságára épül a memóriapalota technika, amely egy valós hely (innen a palota elnevezés) képzeletbeli másolatát használja kontextusként a hosszú távú és hatékony emléktároláshoz, melynek segítségével lényegében bármilyen jellegű információt meg tudunk jegyezni, legyen az vers, telefonszám, idézet vagy akár egy idegen nyelv szavai és azok jelentései. Mindössze öt egyszerű lépést kell követnünk ahhoz, hogy felépítsünk egy saját memóriapalotát, amelybe aztán eltárolhatjuk a megjegyezni kívánt információt.

Első lépésben ki kell választanunk egy olyan valós helyet, amelyet nagyon jól ismerünk, gyakran látogatjuk, és hosszú ideig viszonylag kevés változat)ás megy végbe rajta. A legtöbb ember számára ez a hely a saját otthona lesz, de bármilyen helyszín megfelel, ami a fenti feltételeknek eleget tesz. Második lépésben fel kell építenünk a választott hely képzeletbeli mását minél nagyobb pontossággal, majd alakítsunk ki benne egy állandó útvonalat, amelyen keresztül bejárjuk az adott helyet. Az útvonal ne keresztesse önmagát, illetve ne kelljen visszafordulnunk rajta. A harmadik lépésben annyi a dolgunk, hogy memorizáljuk ezt az útvonalat azáltal, hogy ismételten elképzeljük, amint végigmegyünk rajta. A kiindulópont lehet a reggeli ébredés, a munkából való hazatérés, vagy bármilyen más ilyen jellegű gyakori tevékenység. A lényeg, hogy minél részletesebb módon véssük emlékezetünkbe azt, hogy egy adott szobába belépve merre nézünk, mit látunk, esetleg mihez érünk hozzá. Figyeljünk arra is, hogy milyen hangokat hallunk, illetve milyen illatokat érzünk, miközben végigmegyünk a helyen. Ezzel a lépéssel alakítjuk ki azokat a „memóriatárolókat”, amelyekben majd informá-

ciókat tárolhatunk. Kezdetnek érdemes legalább tíz ilyen tárolót kialakítani. Ezt a számot aztán később bővíthetjük, kialakíthatunk új memóriapalotát is, vagy akár felhasználhatunk egy tárolót több információ tárolására is. A negyedik lépésben vegyük elő a megjegyezni kívánt információkat, és egyenként társítsuk őket a memóriapalotánkban kialakított tárolókkal, vagyis a választott hely egyes helyszíneivel. Az ötödik – és egyben legfontosabb lépésben – össze kell kötnünk a tárolókat a megjegyezni kívánt információkkal egy olyan kitalált, lehetőleg minél abszurdabb, bizarrabb, nevetségesebb, furcsább vagy lehetetlenebb módon, amelyet csak el tudunk képzelni. Fontos, hogy legyünk minél részletesebbek, amikor ezt elképzeljük. Minél különösebb a kapcsolat az információ és a kontextus között, annál hatékonyabb lesz annak tárolása emlék formájában.

Tételezzük fel, hogy *komorebi* japán szót és annak jelentését (a fákon átszűrődő napfény) szeretnénk megjegyezni. Mondjuk, hogy a választott memóriapalotánkban van egy déli fekvésű szoba, ahol az ablakkal szemben van egy komód. Képzeletünkben a szobába lépve az ablak redőnyein keresztül mindig átszűrődik a fény, amely aztán a faragott fa komódra vetődik. Komód. Redőny. Komorebi. A fákon átszűrődő fény.

Láthatjuk, hogy a memóriapalota technika amellett, hogy a kontextus-alapú emléktárolás miatt hosszú távon is hatékony, alkalmazásával kreativitásunkat is fejlesztjük. Mindemellett a technikával fitten tartjuk elménket, és persze a nyelvtanulás egyik legfárasztóbb és talán legesszenciálisabb elemét, a szókincset is fejleszthetjük vele. Ez már nagyon sok légy egy csapásra. Egy próbát biztosan megér!