

# Hogyan fejlesszük memóriánkat?

- 
- Hogyan tarthatunk fejben minél több adatot?
  - Kipróbált fogások nevek és arcok megjegyzésére
  - Bevált módszerek telefonszámok és dátumok memorizálására
- 

DONALD H.WEISS

# Menedzserek kiskönyvtára

Fordította: Szűr-Szabó Katalin

A fordítás alapjául szolgáló kiadás:  
Donald H. Weiss: Increasing your memory power

Copyright © 1986 AMACOM, a division of American  
Management Association, New York  
Hungarian translation © 1990 Szűr-Szabó Katalin

ISBN 963 7970 54 1  
ISSN 0865-0802

Magyar kiadás © 1991 Park Könyvkiadó, Budapest  
A kiadásért a kiadó igazgatója felel  
Felelős szerkesztő: Révy Katalin  
Szerkesztette: Osztoivits Ágnes  
A címlapot tervezte: Vémi József  
Műszaki szerkesztő: Szabados Erzsébet

## Bevezetés

# Egy kis memóriatorna

Szégyellnivalóan kínos pillanatok. Mindannyiunknak volt része ilyesmiben. Egy név, ami egyszerűen kiesett az emlékezet lyukas szitáján, évfordulók, melyeket rendre elfelejtünk, kisebb-nagyobb események, amelyek menthetetlenül elkallódnak a mindennapok ezerny gondja közepette. Vagy Önnel talán nem fordult elő hasonló eset, mint az alábbi?

Ön: Nos, ahogy Ön is látja, Jones úr, termékünk bevezetésével jelentős költségcsökkentést érhetne el a jelenleg használt berendezéssel szemben.

Vevő (bosszús röffenéssel): Nem kétlem, hogy igaza van, csak hogy nem Jonesnak, hanem Smithnek hívnak.

És ez nem hangzik ismerősen?

Ön: Biztos, hogy ide csaptam le a szemüvegem! Olvasáshoz felvettem (dühödten körülkémlél). Hova az ördögbe tűnhetett? Csak egy kis hideg teáért szaladtam ki a konyhába. Esküszöm, hogy ide tettem! Ha azonnal nem kerül meg ez a nyomorult, én biz' isten... Jesszus! Rögtön megüt a guta!

Házastárs: Csak nem azt keresed, ami a fejed búbján ékeskedik?

Válaszoljon csak, kedves olvasó, egy-két szűrőpróbaszerű kérdésre: mi a nagynénikéje telefonszáma?

Ugye, hogy a nyelve hegyén van? Hova tette azt a levelet, amit a főnöke sürgősen kér? Tudja-e fejből a beszámolóját, amit ma délután a vállalati tanács előtt kell tartania? Milyen kár, hogy az embernek nem káptalan a feje!

Pedig az! Ennél ezerszer többet is meg tudunk jegyezni. Az agy minden akaratlagos ráhatás nélkül is tárolja az információt. Még nem szerkesztettek olyan komputert, mely vetekedhetne az emberi agy kapacitásával.

A feledékenységet ne az emlékezőtehetségünket hibáztassuk. Páratlan adatbank áll a rendelkezésünkre. A szürkeállomány millió sejtje lesi az információt, amit a pozitív töltésű ionok egyik idegsejtől a másikhoz repítenek. Ehhez még odafigyelésre sincs szükség.

A jó memóriához nem kell zseninek születni. Hogyan tudjuk a tárolt emlékeket aktivizálni; ez az a titok, amit meg kell fejtenünk. Az agy egy rejtett zuga alig várja, hogy elbújtassa azt az információt, ami nélkül képtelenek vagyunk tovább dolgozni. Hiába tépjük a hajunkat, az a nyavalyás csak ül és magában nevet, míg mi a memóriánkat csepüljük. Pedig ezért a keserves állapotért csak magunkat hibáztathatjuk.

Bizonyos szempontból ez a könyvecske „izomfejlesztő”, állóképességet növelő tankönyv. Bár az agyat aligha tekinthetjük izomnak, az edzés hiányát ugyanúgy megsínyli. A párhuzam olyannyira igaz, hogy a tudósok kiderítették: ahogy izomzatunknak csak kis hányadát mozgatjuk rendszeresen, addig agyunk kapacitásának is csak mintegy húsz százalékát használjuk ki.

De mindez bizonyosan nem új Önnek. Ön is tisztában van ezzel, különben nem vette volna meg ezt a

könyvet. Ön is arra vágyik, hogy felszabadítsa az agyában lekötött, elfecsérelt energiákat.

Nos, igyekszem megfelelni az elvárásoknak. Íme, egy csokorralaló „kondicionáló” gyakorlat, amelyek révén eredményesebben működtetheti az emlékezőtehetségét.

## I. fejezet

# Hogyan fejlesszük az emlékezőtehetségünket?

A memória tökéletesítésére senkit sem lehet kényszeríteni. Ez elsősorban akarat kérdése.

De miért akarhatja bárki is fejleszteni a memóriáját? Nem árt, ha szentelünk némi időt ennek a kérdésnek.

Előfordul, hogy munkahelyi problémáink megoldását reméljük a jobb emlékezőképességtől. Arra az emberre, aki a legapróbb részleteket is fejben tartja, aki kívülről fűjja a legfontosabb adatokat és akinek nem okoz gondot, hogy jegyzetek nélkül tartson meg egy lendületes és lebilincselő beszámolót, arra felfigyelnek a felettesei. És előléptetések idején fejhossznyi előnnyel indul a munkatársaival szemben.

Meglehet, Ön is azok sorába tartozik, akik egyszerűen kiütést kapnak attól, hogy folyton elfelejtik ügyfeleik nevét. Vagy attól, hogy képtelenek észben tartani kedvesük telefonszámát, nagynénikéjükről nem is szólva. Ne feledjék: a tanulás (és az elsajátítottak rugalmas előhívása) olyan, mint a sport - ahhoz, hogy győzzünk, először akarnunk kell.

## Emlékezetfejlesztés ösztönzőkkel

Tehát az akarat fontos ösztönző az emlékezetfejlesztésben. A memória passzív működésébe nincs beleszólásunk, de némi munkával elérhetjük, hogy nekünk dolgozzon.

Az információátárolás mikéntje magyarázatot ad a memória működésére és a fejlesztés lehetőségeire. Az emlékezet legfontosabb feladata az, hogy egy kép- és adathalmazt tároljon. Emlékezetünk révén felidézhetjük, újra átélhetjük régmúlt élményeinket.

Mint már említettem, az agy ezerszer több élményt őriz, mint gondolnánk vagy amire valaha is újra szükségünk lenne. Ennek az irdatlan kincsnek egy része közvetlenül a tudat felszínén, a könnyen *hozzáférhető emlékezetben* található. Nagy része azonban lesülylyed a mélybe, és ott vár arra a pillanatra, amikor ismét szükség lesz rá. A maradéknak örökre nyoma vész, vagy pedig csak nagyon keservesen hívható elő. Ezt nevezzük *hozzáférhetetlen emlékezetnek*, amelynek emlegetése, bármily szokatlan legyen is, elengedhetetlen: az emlékezetfejlesztés egyik alapvető módszere éppen az, hogy emlékeinket nem engedjük lecsúszni a hozzáférhetetlen memóriába, hanem a hozzáférhető memóriá szintjén tartjuk.

Sok ember csukott szemmel megy el az élet apróbb-cseprőbb eseményei mellett, ezek azonban - akár odafigyelünk rájuk, akár nem - feltétlenül nyomot hagynak emlékezetünkben. Sok ilyen élmény - sajnos - idővel a hozzáférhetetlen memória mocsarában köt ki, ahonnan csak a szakszerű pszichiátriai beavatkozás vagy egy nagyobb lelki megrázkódtatás, esetleg valamilyen asszociáció tudja csak kimenteni.

Hány olyan csip-csup dolog van, amiről meg mi szeretnénk elfeledkezni: hivatali pletykákról, jelentésünkbe vagy más fontos hivatali iratunkba csúszó komoly hibáról, bosszantó hibákról, amiket elkövetünk, kósza híresztelésekről, szóbeszédéről. Hogy szabaduljunk tőlük, szántszándékkal kitöröljük őket az emlékezetünkéből, azaz a pszichológia zsargonja szerint, „elfojtjuk”.

Mindezek tetejében még ott van mindaz az információ, amihez szinte észrevétlenül jutunk, de amikor szükségünk van rá, már sehol sem találjuk. Az ilyen lelki okokra visszavezethető feledékenység veszekedések vagy mulasztások okozója.

Ha emlékezetünk hatékonyságát növelni szeretnénk, először is uralmunk alá kell hajtanunk az elfojtott vagy más okokból figyelmen kívül hagyott információhalmazt, mert ha ezt a lehetőséget kihagyjuk, erről sajnos örökre le kell mondanunk.

Ha kellemetlen vagy fájdalmas élményben van részünk, általában a következőt tehetjük: vagy elfojtjuk az emléket, vagy rögtön szembenézünk vele, leküzdjük természetes megbántottságunkat és megteszünk minden tőlünk telhetőt, hogy az esettel járó megrázkódtatás erejét tompítsuk. Megpróbálhatunk együtt élni dühítő vagy kínos emlékeinkkel ahelyett, hogy elhessegetnénk vagy tudatunk legeldugottabb zugaiba számúznánk őket, ahonnan később már képtelenek vagyunk segítség nélkül előhozni. Ha így teszünk, az élmény friss és könnyen felidézhető marad. A lassan megfakuló emlék nemsokára a tudatküszöbre, a „hozzáférhető memóriába” kerül.

Itt legfontosabb emlékeink tárházát gyarapítja, amelyek előhívásához nem keli különösebb erőfeszítés. Ha

csak rajtunk múlna, itt tartanánk minden élményt és tudomásunkra jutott adatot. Hogy ebből mégis mennyire fogunk emlékezni, az kizárólag attól függ, hogy mennyire vagyunk urai annak a rengeteg - örömteli vagy kellemetlen, esetleg csak közömbös - benyomásnak, ami nap mint nap ér bennünket.

Képzeljük csak el, micsoda tébolyult zűrzavar támadna a fejünkben, ha *mindig mindenre* emlékeznénk! Hogy ezt az információáradatot *hol* és *hogyan* tároljuk, az értékítéletünk, ízlésünk, érdeklődési körünk és szellemi beállítottságunk függvénye: vagy a mély tudatban (meglehetősen hozzáférhetetlenül) vagy a tudatküszöbön, ahonnan szükség esetén előhívható.

Fejünkben hemzsegnek a tennivalók, események és ismerősök raja kavarog, ezernyi fontosnak érzett dolog, vagy olyasmi, amire valamilyen okból felfigyeltünk. Ezt nevezzük *memóriamagnak*.

Beállítottságunk, érzelmi kötődéseink, ízlésünk és érdeklődésünk szintén döntő hatással van arra, hogy az emlékezetnek mikor mekkora hányadát aktivizáljuk. Egy pillanat alatt eszünkbe jut minden, amit életünk egy adott periódusában fontosnak vagy érdeklődésre számot tartónak vélünk. Az viszont, ami elhanyagolható, sőt merőben lényegtelen, menthetetlenül kihullik a rostán.

Mindez összefügg azzal, hogy az emberek szinte öntudatlanul is nagyobb figyelmet szentelnek annak, amit érdeklődésre méltónak tartanak. Ennek fordítottja is igaz: mellékes - az adott pillanatban érdektelennek tűnő - benyomásokra alig figyelünk fel.

Ez az a pont, ahol határozottan kézbe kell vennünk memóriánk irányítását. A *memóriamag* segítségével el kell válasszuk a hozzáférhető memóriába kerülő élmé-



nyeinket a hozzáférhetetlenre ítéltektől. Ne szolgáltsuk ki magunkat az események kényének-kedvének; amikor csak tehetjük, éljünk a kínálkozó választási lehetőséggel. Nekünk kell eldöntenünk, mire érdemes vagy nem érdemes emlékezni.

Azt persze nem láthatjuk előre, hogy egy szép napon egyik vagy másik élményünk mekkora jelentőségre tesz majd szert. Azt azonban logikusan kikövetkeztethetjük, hogy egy élmény mennyire értékes. Ennek érdekében vizsgáljuk meg a következőket.

Először is tegyük fel magunknak az alábbi kérdéseket: „Mi történik, ha ezt elfelejtem?” „Kihat-e majd az életemre és a számomra fontos emberekére?” Ha ezekre a kérdésekre nemleges a válasz, akkor a szóban forgó dolgot valószínűleg nem érdemes megjegyezni.

Meglehet, hogy ez a dolog - noha nekünk vagy más valakinek fontos - a beható vizsgálat második fordulóját már nem éli túl. Ez pedig a következő kérdéscsoport: Milyen hamar lesz erre szükségem? Mikor akarom, hogy eszembe jusson? Ha egy fontos ügyfél nevéről van szó, akit aznap délelőtt akarunk felkeresni, akkor ez természetesen égetően sürgős. Nem is szólva arról, mennyire fontos, hogy ne felejtsük el az aznap délelőtti igazgatótanácsi ülést. Válaszoljunk tehát erre a kérdésre: „mikor lesz erre az információra szükségem? Most rögtön vagy csak sokára?”

Végül pedig, előnyt élvez mindaz, amitől valami más is függ - mint például elnökhelyettesi kinevezésünk. Az egyes információtöredékeket mindig a belőlük fakadó gyümölcsöző lehetőségek tükrében vizsgáljuk.

Ebből következik, hogy fontosnak azt tartjuk, ami döntő befolyással van a magunk és a hozzánk közel állók életére, amire azonnal szükségünk van és amitől

sok minden függ. A fontossági sorrend felállításánál ezeket a lényeges ismérveket figyelembe véve a memória hibátlan működésének útjából elháríthatjuk az egyik legfontosabb akadályt: az értelmetlen zűrzavart.

Hogy ez mivel jár, tudjuk jól: olyan az agyban, mint egy forgalmi dugó - egyetlen gondolatsor megakasztja a többit, és az ebből kerekedő felfordulás a *szórakozottság* okozója.

A szórakozott emberek figyelmét sokkal inkább a fejükben kavargó gondolatok, mint a külvilág eseményei kötik le. Feledékenységük irányíthatóvá válik, vagyis saját, szubjektív fontossági sorrendjük befolyása alá kerül. Minden másról megfeledkeznek, illetve minden mást kirekesztenek a gondolataikból, amit nem éreznek sürgetőnek vagy a maguk számára hasznosnak. Legégetőbbnek vélt problémáik igájukba hajtának minden mást, legszemélyesebb érdekeik nem engednek be semmit a tudatküszöbön át az agyba. Kívül és a mélytudatban minden hozzáférhetetlenné válik, s „elfelejtődik”, amit mások fontosnak éreznek. A józan gondolkodás náluk teljesen hiányzik. Emlékeztetők nélkül elveszett emberek.

Bár az agy automatikusan csökkenti a napi benyomások keltette feszültséget, a fontossági sorrendnek mégis hasznát vehetjük a további rendcsinálásban, a szórakozottság kiküszöbölésében. Ki kell válogatnunk azokat az élményeinket, amelyekhez könnyen hozzá akarunk férni. Képzeljének el egy hatalmas szekrényt, teli kis rekeszekkel, amikbe mindent rendben eltehetünk, az alábbi feliratok figyelembevételével:

1. Fontos és sürgős.
2. Meglehetősen fontos.

3. Lényegesnek látszó.

4. Csip-csup ügyek.

Mivel ezt a fontossági sorrendet beállítottságunk, ízlésünk, értékrendünk és érdeklődésünk határozza meg, ezek nyomán formálódik a memóriamag is. Lelki és érzelmi állapotunk, a környezethez fűződő viszonyunk és annak értékelése meghatározza, mit tartunk majd fontosnak, mit sürgősnek és mi szolgálhat kiindulási pontként más ügyek intézésénél. A szubjektív szempontok épp oly lényegesek, mint a fontossági sorrendnél alkalmazott ésszerűségi szempontok.

A memóriamag kialakulását a szükség diktálja, mint ahogy az emberi életet is a szükségletek határozzák meg. Valamilyen cél vagy elképzelés, egy szükséglet kielégítése kihat emberi megnyilvánulásainkra, társadalmi pozícióink javítására - tudásunk gyarapítására, egy másik állás megszerzésére vagy a meglévőben való előrejutásra.

Ha tisztában vagyunk céljainkkal, akkor kitűzhetjük magunk elé a bejárando utat. Olykor öntudatlanul is valamilyen cél megvalósításán jár az eszünk, például ha korgó gyomorral a legkiadósabb étel mellett döntünk.

Akár a sportolókra, Önre is áll a szabály: minél céltudatosabb, annál jobban emlékszik mindarra, amit tett vagy megtanult, vagyis annál jobb a memóriája. Ha ugyanezt a céltudatosságot meg tudja valósítani a másokhoz fűződő viszonyában is, akkor jobban észben tudja majd tartani nevüket és a velük kapcsolatos adatokat. Ha Ön előtt lebeg az elérendő cél, sikeresen birkózik majd meg a közbülső feladatokkal.

Az elhatározás önmagában nem üdvözít. Célkitűzés nélkül az ember olyan, mint aki iránytű nélkül vág neki

a tengernek: nem tudja, hol tart, ezért a már letudó mérföldeknek sem tud szívből örülni.

Nézzünk egy példát! Szókincsünket szeretnénk gazdagítani.

### 1. Akarat:

Az önművelés halálosan unalmas és lélekölő, ha nem hatja át a változtatás vágya. Memóriánk fejlesztéséhez az első lépés az erős elhatározás.

a) Döntsük el, hogy mi az, amin változtatni akarunk és ez a változás milyen szükségletet elégít majd ki.

b) A kitűzött célokat rangsoroljuk; kezdjük a legfontosabbakkal, a legsürgetőbbekkel és azokkal, amelyek a legnagyobb haszonnal kecsegtetnek.

c) A célok elérésére kidolgozott általános programot bontsuk részfeladatokra.

d) Dolgozzunk ki átfogó akciótervet és töretlen elszántsággal, rendszeres munkával valósítsuk meg.

e) Ha egy-egy részfeladatot jól elvégeztünk, jutalmazzuk meg önmagunkat.

Hány szavas napi átlagra törekszünk? Hányat akarunk megjegyezni úgy, hogy emlékezzünk is rá? Hogy kezdjük hozzá? A *mit*, *mikor*, *hogyan* kérdésekre adott válasz a lényeges pontokra irányítja a figyelmet.

Tegyük fel, naponta öt szót akar helyesen használni. Tehát tudja a „*mit*”. Azzal is tisztában van, hogy „*mikor*” - minden áldott nap (bár az sem kizárt, hogy sosem hagyja abba). Az érdeklődés ébrentartásához és a célprogramhoz a „*hogyan*” kérdésre kell válaszolnia. Ehhez forrásmunkákra van szüksége: szótárakra, lekonokra.

A cél önmagában is táplálja az érdeklődést, hiszen egyszer tisztáztuk, hogy mit akarunk elérni, vágyaink

megvalósulása olyan elégedettséggel tölt el bennünket, hogy ettől a tanulás is könnyebben megy.

Ha megvan a cél és kitűztük a feladatokat, a megvalósítás sincs már messze. De a kezdő lökés - az „akarat” - hiányában ezt a könyvecskét akár vissza is tehetjük a polcra és tovább törhetjük fejünket azon, hogy hol az ördögben van a szemüvegünk.

### Emlékezetfejlesztés megfigyeléssel

A memóriában szóbeli és vizuális tudás halmozódik fel, segítségével újra meg újra átélhetjük, feléleszthetjük korábbi élményeinket, benyomásainkat. Hogy az agy pontosan miképp tárolja az emlékeket, ma még senki sem tudja. Mindössze azt tudjuk, ha élményeinket frissen és bármikor felidézhetően akarjuk megőrizni, ahhoz kitűnő emlékezőtehetségre van szükség. Ehhez pedig jó megfigyelőkészségre. Természetesen, más módszerekhez is folyamodhatunk - képek felidézéséhez, képzettársításhoz, így a hozzáférhető memóriában gondos megfigyeléssel rögzített élményeket előhívhatjuk.

A jó megfigyelőkészség az öt érzékszervre - a látásra, hallásra, tapintásra, szaglásra és ízlelésre támaszkodik. A hatékony emlékezetfejlesztés érdekében lehetőleg egy időben mind az ötöt be kell vetnünk. Ahogy a Konfuciusznak tulajdonított mondás mai parafrázisa ajánlja:

*Mondd, és én hallom,*

*Mutasd meg, és én látom,*

*Hadd, hogy tegyem, és én emlékezem.*

(Az eredeti változatban az utolsó sor így szólt:

*Hadd, hogy tegyem, és én megértem.)*

Ebben az összefüggésben a „tenni” ige egyet jelent a „lehető legtöbb érzékszerv használatával”. Másképp fogalmazva, agyunk rekeszeiben összegyűjtjük a lehető legtöbb információt, benyomást, s egyben megsokszorozzuk érzékszerveink tevékenységét, hogy szükség esetén minél könnyebben azonosíthassuk az adott élményt, adatot.

A ráismerés a megfigyelésben kulcsszerepet játszik. Mind az élményben, mind az ezt követő emlékezés folyamatban jelen van. Minél alaposabban megfigyelünk valamit, annál valószínűbb, hogy az emlék megragad a hozzáférhető memóriában.

Valószínűleg Ön is megfordult álláskeresőben ismeretlen cégnél. Tegyük fel, a titkárnő átvezeti Önt az adatfeldolgozó központra, ahol egy sor gép zümmög és zakatol, ezeknek rendeltetésével azonban Ön nincs tisztában (ez a példa komputerkezelőkre, természetesen, nem vonatkozik). Ha megkérdeznék, mit látott, nem emlékezne, mert egyik gépet sem ismerte fel, és így a tapasztalatait nem raktározta el az emlékezetében. A titkárnő viszont minden egyes gépre emlékezne. Ha azonban valaki egyenként végigmutatná a gépeket és elmagyarázná Önnek működésüket, emlékezne arra, hogy látta már őket, és a későbbiek során tetszés szerint fel tudná az emlékképet is idézni.

Elmondok egy másik, feltehetően ismerős példát. Az irodavezető új másológépet vesz, de olyan típusút, amelyet Ön nem ismer. Ám - mintegy varázsütésre - mindenhol ugyanaz a másológép köszön vissza, ahol csak megfordul. Mintha mindenki egyszerre határozta volna el, hogy ugyanezt a típust veszi meg, ugyanabban a színben.

Ön persze a lelke mélyén tudja, hogy a többi másológép már ezer éve a helyén áll, csak nem figyelt fel rá. Most, hogy saját irodájában naponta elmegy mellette, most tűnt csak fel, hogy másutt is pont olyat használnak, mint amelyet az irodavezető vett.

Az emlékezetfejlesztés egyik módja tehát az, ha nyitott szemmel, környezetünkre fogékonyan járunk-  
kelünk a világban és alaposan megfigyelünk mindent, majd minden erőnkkel azon vagyunk, hogy az emlék ne csússzon át a hozzáférhetetlen memóriába. Tanuljuk meg mindennek a nevét. Ne hagyjuk lazálni az agyunkat. A mozgékony, éles elme, akárcsak az izmos test, nem hagy teret a tunyaságnak.

Ám a kitűnő megfigyelőkészség csak egy lehetőség a memóriafejlesztésre. Rendelkezésünkre áll még a mnemotechnikai módszer is és annak két leghasznosabb eszköze: a képfelidézés és a képzettársítás.

### Emlékezetfejlesztés képek felidézésével

Ez a módszer népszerűségét a hipnotizőrök és stressz feloldásával foglalkozó szakemberek működésének köszönheti. A teremtő képzelet legalább kétféleképp segítheti elő az emlékezést: nem engedi ellustulni az agyat, és azonnal felhívja a figyelmünket az egyszer már olvasott vagy hallott szövegre. Olyan emlékképekről van tehát szó, amelyek szervesen beépültek az egyéniségünkbe.

Mint említettem, a ráismerés szorosan összefügg az emlékezéssel, mégis sokszor kínkeservesen tudunk csak megtanulni egy számsort vagy névjegyzéket. Ha azonban ezekhez, akár csak gyermetegnek tűnő képe-

ket társítunk, felidézésük menni fog, mint a karika-csapás.

Képfelidéző képességünk összefügg az emlékezés folyamatával, jobban mondva az *emlékezési utóképpel*. Röviddel az események után rögződik - ezek, sajnos, többnyire életünk kínos pillanatai, szégyenletes baklövései -, és rendkívüli élességgel eleveníti fel az emlékképet, szinte beleégeti tudatunkba és valósággal sokkol bennünket, valahányszor újra eszünkbe jut.

A kisgyermek, aki még nem tud beszélni, a jelképes, fogalmi megjelenítés hiánya miatt kénytelen benyomásait képzetekké alakítani. Felnőttkorban aztán az emlékképeket tetszés szerint, bármikor elő tudjuk bányászni agyunk rejtett zugaiból. Tanulás közben először mindent elképzelnünk.

A gyermekkori szárnyaló képzelet később lassan átadja a helyét a fogalomalkotásnak. De a színes képzeletnek a memória mindig hasznát veszi.

Most pedig olvassa el kérem az itt következő utasításokat, majd csukja be a szemét és szívja be a csészéből felszálló kávéillatot! (Kávé hiányában bármi más megteszi.)

Képzeld magad elé egy csésze finom, forró feketekávé! Milyen a színe? Milyen a csésze formája? Színezz ki magában sok apró, élethű részlettel. Ez a kis agytorna szolgáltatja a kiindulópontot a továbbiakhoz.

Látja, kedves Olvasó, nem is olyan ördögösség ez. Dús képzelőerővel mindenki meg van áldva. (Ne vegyék sértésnek, de ki kell mondanunk, a rádióhallgató nemzedékek fantázia dolgában messze túlszárnyalják a tévén nevelkedett generációkat.) Ám fantáziánk működtetéséről lassacskán leszoktunk, amint a szavak képpé formálódtak előttünk.



Az emlékezéshez különösen jól illik a képi látásmód, vagyis az a folyamat, amikor egy kép felidézésével újra átélünk múltban lejátszódó eseményeket, magunkban átismétlünk korábban tanult számokat, szavakat. Képzületünkben egy kép felidézésével nem szükségképpen tökéletesítjük az emlékezetünket, de minden emlékezési kísérletünk személyes benyomáshoz, számunkra fontos tárgyhöz, névhez, számhoz kötődik majd, és ez ott válik különösen lényegessé, amikor meghatározott sorrendben akarjuk őket felidézni.

### Asszociatív emlékezetfejlesztés

Tartós emlékezetjavulást úgy érhetünk el, ha az asszociáció törzsmotívumát: egy felejthetetlen emlékképet összekapcsolunk a megjegyzendő - adattal, élménnyel, névvel vagy számmal. Pszichológusok általában hat asszociációtípust különböztetnek meg; ezek a következők: hasonlóság, ellentét, összetartozás, gyakoriság, újdonság és elevenség.

A pszichologizáló krimik kedvelőinek nem kell bővebben elmagyaráznom a *hasonlóság törvényét*. Azt a szabad asszociációs tesztet értjük ezen, amikor az orvos szavakat sorol fel, melyekre a páciensnek az első eszébe ötlő szóval kell válaszolnia. Szakértők szerint az ilyen asszociációs lánc betekintést nyújt a „szegény ördög” lelki nyavalyáinak okaiba.

Mnemonikus eszközként is alkalmazhatjuk ezt az elvet. Ha két dolog valamiben hasonlít egymásra vagy kiegészíti egymást, akkor összekapcsolhatjuk őket. Ön, tegyük fel, munkából hazafelé egy doboz kávéat akar venni. Amikor ez először eszébe jut, kapcsolja

össze a csésze forró, illatos fekete képét a reggeli első kortyok nyomán fellépő jó érzéssel.

A nap folyamán ezután valahányszor kávéát lát, képzelje el, milyen cefetül fogja érezni magát, ha reggel nem ihat kávéát. Erősen koncentráljon arra a pár első kortyra, amelynek élvezetétől megfosztja magát, ha útközben elfelejt bemenni a fűszereshez. Mielőtt az irodából kilépne, még mossa ki a csészéjét. A csésze és a vásárlás szükségessége ekkor végképp összefonódik.

Ha két szó vagy élmény között valamilyen szempont alapján párhuzamot vonhatunk, akkor az ok-okozati viszony mintájára közös nevezőre hozhatjuk őket. Az emlékezés folyamata beindulhat hasonló hangzású szavak hatására is, még ha fogalmi hasonlóság nincs is közöttük. A megszokás közelíthet egymáshoz olyan hasonló hangzású szavakat, mint vár és kár, pék és fék, papír és panír.

*Az ellentétekkel* is ugyanígy állunk. Ezért fordulhat elő, hogy a lélektani krimikben a „páciens” a feladott szó szöges ellentétével reagál. Hogy miért? Az emberi elme - az egyéni jellegzetességeket tegyük most félre - hajlamos arra, hogy ellentétpárokban gondolkodjon: fekete és fehér, alul és felül, hideg és meleg, sötét és világos stb. Egyes pszichológusok a hasonlóság és az ellentétek törvényét, fellépésüket az agy automatikus reflexei közé sorolják.

Egészen más a helyzet az *összetartozás törvényével*. Itt ugyanis a tanult reflexekből kell kiinduljunk. Ha két benyomást vagy gondolatot rendszeresen összekapcsolunk, vagy a kettővel mindig ugyanolyan körülmények között találkozunk, akkor a másik is azonnal eszünkbe jut, valahányszor az egyikre gondolunk. A kapcsolódás függ gyermekkori környezetünktől, neveltetésünktől

stb. Az összetartozó dolgok - az analógiák - rendszerét körülményeink szabják meg.

Úgyszintén életünk során sajátíthatjuk el a *gyakoriság törvényét*. Erről később bővebben is szó lesz. Egyszeri vagy többszöri ismétléssel, szövegek felmondásával vagy újbóli elpróbálásával növelhetjük az esélyt, hogy bármilyen megtanult dologra könnyen vissza tudjunk emlékezni.

Sok rég tanult dolog az évek során feledés ködébe vész és átadja helyét az új, frissebb benyomásoknak. Ez az *újdonság törvénye*, amely kimondja, hogy az emlékezet előnyben részesíti az új gondolatokat, adatokat, élményeket a régiekkel szemben. Ezzel aligha szállhatunk vitába, nem igaz?

Van azonban olyan módszer, amellyel megakadályozhatjuk, hogy az újonnan megszerzett tudás kiszorítsa vagy eltakarja a régit: ha időnként átismételjük a régebben tanultakat. Ha ezt a rendszeres frissítést elvégezzük, nemcsak ismereteinket tartjuk viszonylag napra készen, hanem a tapasztaltak hitelességét, emlékeink pontosságát is megőrizhetjük.

Végül pedig nézzük az *elevenség törvényét*. A feledés sokkal kevésbé kezdi ki az elevenen bennünk élő emlékeket, mint a közömböseket. Mint már említettem, a memóriánkban lassabban enyészik el az erős hatás. Monumentális képek, karikatúrák vagy mulatságos esetek csaknem kitörölhetetlen tény- és élményerősítő befolyással rendelkeznek.

Amikor sorrendben kell megtanulnunk valamit, legjobb, ha a sor mindegyik tagjához társítunk valamilyen képet. Vegyünk egy példát: vendégeket várunk egy fontos megbeszélésre és szeretnénk megtanulni, hogy hívják őket. Kapcsoljunk mindegyik névhez

valami merőben együgyű képet: Ádám - egy inas nyakon le s fel ugráló ádámcsutka, Barna - kiszáradt, széltépte tájon kavargó barna por.

Figyelte-e, kedves Olvasóm, hány mozgással kapcsolatos jelzőt használtunk? Le és fel ugráló, széltépte, kavargó. A mozgás remekül feldob egy képet; ezért nem tudunk egy könyvre vagy újságra odafigyelni, ha közben a tévét is bekapcsoljuk. Tekintetünket mágnesként vonzza a mozgás, és így a vele társuló képet sem felejtjük el. Tehát a tanulság: egy eleven, mozgalmas kép, és máris jobban emlékszünk mindenre.

A tanulás és emlékezés előbbiekben felsorolt alaptörvényei nyomán Ön is kitalálhat mulatságos vagy izgalmas emlékezet erősítő gyakorlatokat. Egyik épp oly jól beválik, mint a másik, mert mind ugyanazon az asszociációs elven alapulnak, amelynek része a fantáziakép-alkotási technika. A további fejezetekben a tanult gyakorlatokat név- és arcmemória fejlesztésére, a hallottak és az olvasottak, valamint telefonszámok, beszédek megjegyzésére alkalmazzuk. Megtanítom arra, kedves Olvasó, hogyan vegye hasznát ezeknek az ötleteknek, de a megfelelő motiváltságról Önnek kell gondoskodnia - enélkül nem lesz képes elsajátítani és hasznosítani őket.

## Név-, arc- és tárgymemória

Némelykor egy név vagy egy arc felidézéséhez egyszerű képzettársítás vagy egy kapcsolódó emlékkép előhívása is elég. Tegyük fel, hogy Ön összefut valahol Berci nevű ismerősével. Emlékszik még, ugye, a hasonlóság törvényére - milyen asszociációt ébreszt Önben a „Berci” hangzása? Bozontot. És hogy hozhatja ezt összefüggésbe Bercivel? Mennyire bozontos Berci? Szakálla térdig ér, sörényébe belekapaszkodik a szél, karja meg szőrös, mint egy majomé? Lám, a hasonlóság törvénye! Bozont Berci. Egész jól hangzik. Képzелjen csak maga elé egy igazi Bozont Bercit; az se baj, ha ehhez az elevenség törvényéről tanultakat is segítségül hívja.

Mi van akkor, ha Berci nem bozontos? Ha egy szőrszál sem lengedezik tar koponyáján? Akkor máris ott az ellentétek törvénye - Tar Berci. Ha meg csak félig kopasz, akkor egy kis képzelőerő segítségével egészen lekopaszíthatjuk.

Ha viszont Berci női társaságban van, akkor az összetartozás törvényével segíthetünk magunkon. A nők többségének hosszabb a haja, mint egy férfinak. Képzелje hát maga elé Bercit egy nő társaságában. Ha Bercit az ég valóban nem áldotta meg sok hajjal, akkor legyen meg így a nevét: „Berci az a kopasz, akinek hosszú hajú barátnője van.”

Nem lehetetlen, hogy Önnek is gyakran gondot okoz a következő probléma: nem ismeri fel azokat, akikkel

egyszer már találkozott. Emlékezetében testetlen nevek lebegnek: „Hát persze, hogy találkoztam már Bercivel!” Csakhogy, amikor szemtől szembe kerül az illetővel, nem ismer rá.

A mentőkötelet ilyen helyzetben csakis az éles megfigyelőkészséggel párosult képzettársítástól és a fantázia hatékonyságától remélheti. Figyelje csak meg alaposan Berci arcformáját, szemének színét, ajkai teltségét. Mire emlékeztetik a látottak? (Használja a hasonlóság törvényét!) Ha mindent apróra megvizsgált, társítson hozzá valami mulatságos, jól ismert dolgot (elevenség törvénye).

Ne csüggedjen, ha még ez sem hozza meg a várt eredményt. Lehet, hogy nem figyelt eléggé oda vagy máson járt az esze, esetleg épp azon törte a fejét, hogy mit is mondjon. Vagy egy sürgős közlendő kötötte le a figyelmét. Persze az sem kizárt, hogy Ön fütyül arra, kit hogy hívnak és hogy néz ki. Ez esetben semmi baj a memóriájával, hiszen könnyen megfeledkezünk arról, amit eleve meg sem tanultunk.

A feledékenységet nagyon könnyen levetkőzhetjük. Elég, ha odafigyelünk, van némi képzelőerőnk és alkalmazzuk a képzettársítás elvét. Az alapos megfigyelés a kiindulópont, melyhez tetszés szerint kapcsolhatjuk az öt érzékszerv valamelyik érzetét.

A hasonlóság elvét a hallottak észben tartásánál is használhatjuk. Ha legközelebb megismerkedik valakivel, próbálja fülét ráhangolni a név zenéjére. Mire emlékezteti ezek után? Kemény és pattogó lesz, mint Oszkár? Lágy és olvadó, mint Mónika? Hogy illik a név dallamossága a viselőjéhez?

Csak a fülünket kell hegyeznünk, hogy mindeerre válaszolhassunk. Először is ismételjük meg rögtön a

hallott nevet: „Jó napot, Oszkár!” „Ugye, Mónikának hívják?” Amikor hangosan is kiejti a nevet, újra hallja, de immár a saját hangján.

Hogy eldönthessük, illik-e a név a viselőjéhez, nem árt, ha közben alaposan szemügyre vesszük az illetőt. Milyen karakterű: erős és zömök, vagy inkább gyenge és törékeny, netán elpuhult vagy mégis kemény? A külsőt kapcsoljuk össze gondolatban a hallott névvel.

Most pedig nézzük meg, milyen a haja, a szeme színe, a bőre. Világos vagy sötét? A szín illik-e Oszkár-hoz vagy Mónikához? Minél több támpontja lesz, annál biztosabban megjegyzi új ismerősét.

Beszélgetés közben hallgassa a hangját is és egyeztesse a névvel és a külsőhöz.

És természetesen ne feledkezzünk meg a tapintásról és a szaglásról sem. Rázzon vele kezét. Milyen a bőre érintése? Kemény-e a kézszorítása vagy erőtlen? Megcsapja-e az Ön orrát közben egy illat - kölnié vagy arcvízé? Nyugodtan - de észrevétlenül - szimatoljon csak a levegőbe, ne restellje magát. Ha az illető nem akarná, hogy ezt az illatot más is érezze, biztosan nem használná.

Ez a név már nem fog azonosíthatatlanul lebegni az emlékezetében, szilárdan lehorgonyozza az alaposan körüljárt egyéniség: Oszkár zömök, határozott kézfogású, szőke férfi, a hangja mély, rekedtes és átható illatú arcvizet használ. Most már csak az utolsó lépés van hátra: a névhez szemléletes becenevet kell találnunk - nevezzük el, mondjuk, Oszkár uszkárnak.

Mónika alacsony, sötét hajú, dundi kezű és nyájas szavú nő - a lágyan zengő névhez kellemes egyéniség járul. Nevezzük talán Nyájas Mónikának?

Ennyi benyomás összegyűjtése után felejthetetlen

képel kapunk bárkiről és alkalomadtán a név felidézése is könnyen megy majd.

A fent említett figyelemaktivizáló gyakorlat az előlünk bujkáló tárgyak felkutatásában is kapóra jön. Nézzük a mindig eltűnő szemüveg esetét. Többnyire figyelmetlenül lecsapjuk valahova, és ezt még akkor sem vesszük észre, ha közben történetesen nem ég a ház. Mindennapos dolog; ugyan ki figyel oda ilyesmi-re? És nincs is baj addig, amíg nem akarjuk megint feltenni.

*Tessék, a megrögzött feledékenység ellenszere: „élje át” a szemüveg lecsapásának minden mozzanatát ahelyett, hogy csak szeleburdian elhányná valahol. Nézzen körül: milyen a felület, ahova letette? Sötét vagy világos, sima vagy göcsörtös? Vészen az eszébe minden részletet.*

Ezután a szemüveg következik. Nyitott szárral fekszik vagy csinosan összehajtogatva? Üveggel lefelé vagy felfelé? Készítsen a látottakról képzeletbeli gyorsfényképet.

Érintse meg a szemüveget és azt a helyet, ahol fekszik. Milyennek találja a felületet, keménynek vagy puhának, érdesnek vagy simogatóan bársonyosnak? Dörzsölje meg az ujjával. Üreges vagy tömör? Kopogtassa meg, milyen hangot ad? Keressen hozzá kifejező, „testhezálló” jelzőt.

Kocogtassa meg a szemüveggel. Élesen szól egy kemény felületen vagy lágyan? Csukja be közben a szemét és gondolkozzon, mire emlékezteti ez a hang. Ha rájött, ne felejtse el.

Végül nézzük, mire megyünk a szaglással. (Hálás lehet, hogy arra már nem próbálom rávenni: kóstolja is meg!) Ha a konyhában van, vegyen egy mély lélegzetet - milyen illatot érez? Lehet, hogy épp ez a „szagminta”



juttatja majd az eszébe, hogy hol hagyta el azt az átkozott szemüveget.

Nos, azt hiszem, a dolog világos: a korábbi szórakozott automatizmust váltsa fel a cselekvést kísérő, minden részletre kiterjedő szemlélődés.

Ez a céltudatosság, tudom, nem mindig alkalmazható. De lassú javulást érhetünk el, ha vérünnké válik, hogy mindent tudatosan, nagyobb figyelemmel végezzünk. A kezdeti egy-két perc lerövidül néhány másodpercre.

Név- és arcmemóriánk fejlesztéséhez a kulcs az erős elhatározás és az, hogy minden erőnkkel próbálunk rászokni az alapos megfigyelésre és a képzettársításra. A gyakorlás - mint az élet többi területén - itt is meghozza a sikert, és az újabb sikerekért egyre kevesebbet kell majd törni magunkat.

### III. fejezet

## A kifejezőkészség és az emlékezet javítása

Ahhoz, hogy szándékosan felidézzük, vagy felelevenítsük múltbeli tapasztalatainkat, agyunkat alaposan meg kell dolgoztatnunk. A memória összetevői ez esetben a tapasztalás (tanulás és bevésés), valamint a szerzett tapasztalat vagy tudás megőrzése, hogy tetszés szerint felidézhessek, bármikor újra megnézhessek a múltunkról készült emlékfilmeket.

Ehhez először is jobban kell használnunk hozzáfér-

hető emlékezetünket, tehát mindazt, amit a tudatküszöbön tárolunk. Mint mondtam, tartalmasabbá tehetjük az életünket, rengeteg újdonsággal gyarapíthatjuk emlékeink tárházát, ha jobb megfigyelőkké válunk. Elérkezett tehát az idő, hogy elméleti síkról a gyakorlat mezejére lépünk. Tanácsaim arra vonatkoznak majd, hogy miképp tartsuk benyomásainkat, tudásunkat mindig „elérhető” közelségben, hogyan teremtsünk értelmes rendet a tapasztalatok özönében, egy szóval hogyan fejlesszük a kifejezőkészséget, hogyan bővítsük szókincsünket.

Bizonyára emlékszik még arra a példára, amikor a felvételi beszélgetés során az adatfeldolgozó központ gépeit nem tudta egymástól megkülönböztetni. A szógyűjtést legkézenfekvőbben így kezdheti: az ott dolgozóktól kérdezze meg mindegyik gép nevét, tanulja meg, hogy ez osztályozó, az lézernyomtató stb.

Megnevezéseket elsajátíthatunk úgy is, hogy nem ismerjük a fogalmakhoz tartozó tárgyakat. Ehhez elegendő a memorizálás - csúnya szóval magolás - és a szavakra való emlékezés, de tárgyfogalom-kapcsolat megteremtése, megtanulása gyorsabb, hatékonyabb és könnyebb, ha a tapasztalást megelőzi a szótanulás. Először tehát halljuk vagy olvassuk valahol azt a bizonyos szót. A következő lépés az, hogy megtudjuk, mire való, milyen a külseje. A szó és a hozzá kapcsolódó meghatározások így bekerülnek hozzáférhető memóriánkba. Most már csak az van hátra, hogy lehetőség nyíljon a tanultak és a valóság egyeztetésére.

A memorizálás és a felidézés elmélyíti kifejezőkészségünket, függetlenül attól, hogy tárgyakra vagy elvont fogalmakra vonatkozó szavakat tanulunk-e meg. Vanak, akik szüntelen ismétléssel sikeresen elsajátítanak

a fülüknek idegenül hangzó, összefüggéstelen adatokat. A papagájszerű szajkózás - gépies memorizálás - segítségével bármit bemagolhatunk. Ebben még semmi újdonság nincs.

Azt viszont esetleg még nem hallotta, kedves Olvasó, hogy a pusztá ismétléssel csak rövid távú emlékezetünket gyarapítjuk. *Egy nap nem sok, és úgy kiszáll a fejükből, mintha sosem tanultuk volna, hacsak az első kísérletet követően nem kezdjük az anyagot újra memorizálni.* Még többet is megjegyezhetünk, ha bizonyos időn belül többször is átismételjük a tanultakat.

Ahhoz, hogy minél árnyaltabban fejezhessük ki magunkat, napi négy-öt szó megtanulását érdemes kitűznünk magunk elé. A szakterületünkön hasznosítható szavakkal kell kezdenünk a munkát. Ne feledjük, a szükségletek meghatározóak. Ami közel áll szívünkhöz, azt könnyebben jegyezzük meg, arra jobban emlékezünk.

Keressük ki a megtanulandó szavakat az értelmező szótárból, lexikonból vagy tankönyvből. Az egyes szavak után írjuk ki alapjelentését. Ha egynél több meghatározással találkozunk, a többi jelentést is. Ezután írjunk mindegyik szóval egy egyszerű mondatot, amiben a szó alapjelentésében fordul elő. Nézzük, mi a helyzet a „vezető” szóval:

Vezetésre, irányításra alkalmas személy:

1. Idegenvezető, 2. Gépjárművet vezető személy

Hogyan hangzana egy mondat ezzel a szóval?

*"Az új vezető megnyerte beosztottai bizalmát."*

Használjunk fel minden kínálkozó alkalmat, amikor ezt a szót alkalmazhatjuk. Értelemszerű használatra törekedjünk, ne elégedjünk meg a pusztá ismételtetés-

Hogyan változik a helyzet többjelentésű szavak esetében? Nos, a *vezető* erre is jó példa. Ha már megragadtuk az alapjelentés lényegét, térjünk át a többletjelentés definíciójára.

A fenti példánál ez a következő:

„Energia, különösen villamosság vezetésére alkalmas.”

Mint látjuk, a második jelentésnek nem sok köze van az elsőhöz. Hogy mégse felejtjük el, az asszociáció törvényét hívjuk segítségül:

*„Az új vezető energikussága szinte felvillanyozta az eltunyult beosztottakat.”*

Ha a memória fejlesztésén túl szókincsünket is bővíteni, a megfigyelőkészségünket pedig élesíteni szeretnénk, a fentiekben vázolt szómemorizálás segítségünkre lesz. Árnyaltabban tudjuk majd kifejezni magunkat, és a tanultak tartósan rögződnek a hozzáférhető memóriában.

#### IV. fejezet

## Az olvasottak bevéssése

Az olvasás - természetesen, a *helyes* olvasás - szintén a szókincs gyarapítását szolgálja. Sokan felületesen olvasnak. Részben ez az oka, hogy hiába olvasnak rengeteget, szókincsük nem gyarapszik és többnyire alig emlékeznek arra, hogy mit olvastak.

Ebben a fejezetben először az olvasás szókicsnővelő szerepével foglalkozunk, majd a hatékonyabb olvasás mikéntjével, amelyből világosan leszűrhető, hogy bizo-

nyos módszerek segítségével többet meg tudunk jegyezni az olvasottakból.

Mint már mondtam, sokan felületesen olvasnak. Tekintetük elsiklik az olyan szavak felett, amelyek jelentésével nincsenek tisztában. Az ismeretlen szavak értelmét a szövegkörnyezetből silabizálják ki és így fogalmuk sincs arról, hogy ezek a szavak tulajdonképpen mit is jelentenek.

Ezen könnyen túltehetjük magunkat, ha szótárral olvasunk. Az ismeretlen szavakat azonnal kikereshetjük, és mindegyikkel végigcsinálhatjuk az előző fejezetben ismerttetett gyakorlatot. A szókincs gyarapodásával az emlékezet is jelentősen javulni fog. Igaz ugyan, hogy ez időigényes, de az eredmény kárpótol a fáradozásért.

Általánosságban hogyan fejleszthetjük tehát olvasási készségünket? Az, hogy csak nagy vonalakban emlékszünk arra, amit olvastunk, nem a gyenge memória, hanem olvasási szokásaink rovására írható. Felszínesen átfutjuk, ami elénk kerül, netán túl lassan olvasunk vagy egynél többször is átrágjuk magunkat egy könyvön. Ha e helytelen beidegződésektől megszabadulunk, memóriánk szinte magától rohamos javulást mutat majd.

Olvasás közben azonban nemcsak az ismeretlen szavakról nem veszünk tudomást, de figyelmünket elterelheti sok más körülmény is; ezek sorában az egyik első hely a televíziót illeti. A bekapcsolt készülék előtt alig értjük, amit olvasunk és a figyelemért folytatott versengésben az egydimenziós, mozdulatlan betű alulmarad a sokdimenziós, mozgalmassal - és hanggal - szemben.

A fenti érvelés után nem is kétséges, hogy ha a tévét lezárjuk, máris egy akadállyal kevesebb áll a figyelem

és a memória útjában. Hogy miért? Mert egyszerre csak egy dologra tudunk figyelni. Ha meg kell osztanunk a figyelmünket, a bennünket érő benyomásokat nem tarthatjuk a könnyen hozzáférhető tudatküszöbön, ezért le kell mondanunk róluk. Súlyos árat fizetünk tehát azért, ha olvasás vagy tanulás közben a tévé előtt ücsörgünk vagy fél füllel kedvenc opera- vagy popénekesünket hallgatjuk.

A másik olvasási hiba a túlzott lassúság: időközben ugyanis elvesztjük a gondolat fonalát és az oldal végére érve megfeledkezünk az elejéről. E mögött az olvasási kísérő hangos vagy néma artikulálás áll.

Minden magunkban kiejtett szóval a beszéd tempójára csökkentjük az olvasását. Ez csak akkor nem lesz csigalassúságú, ha egyébként igen szaporán pereg a nyelvünk. Az olvasás tempóját tovább lassíthatja a száj- és nyelvmozgás; pláne, ha mindent még hangosan ki is ejtünk. A fennhangon kiejtett szó elvonja figyelmünket a szöveg mondanivalójáról. Ha pedig az elvész - amint azt korábban is hangsúlyoztam -, vele együtt eltűnik az emlékezés képessége is.

Olvasási szokások tudós ismerői állítják, hogy az emberek többsége a kelleténél többször is elolvas mindent. Ezt a jelenséget visszaesésnek vagy regresziónak nevezik. Eredményeképpen nemcsak az olvasás tempója lassul le, de a megértés kárára is válik. Ha ilyesmit tapasztalunk, csak egyszer olvassuk át a szöveget. Ez az emlékezésben is komoly segítséget nyújt majd.

Mit értünk gyors átfutáson vagy visszakeresésen? Amikor ismerős téma kerül elénk, amelyben kevés az új szó, próbáljunk egyenletes tempóban olvasni és közben erősen koncentráljunk a szöveg mondanivaló-

jára. Csak akkor lapozzunk vissza a tisztázásra szoruló kérdésekhez, ha már a szöveg végére értünk.

A regresszió során lassul az olvasás ritmusa, csökken a szövegértés és az emlékezés határfoka. Az átfutás vagy visszakeresés révén elérhetjük, hogy a szöveget, mint kerek egészet lássuk és csak az átfogó kép kialakulása után tisztázzuk a homályos részeket. Mindez a megértést és a bevésést segíti. A zavartalan, megszakítás nélküli olvasás során önkéntelenül is kiemeljük az emlékezés számára sarkalatos pontokat és gondolatban meg is jegyezzük. (A következő alfejezetben az írásbeli rögzítésre is kitérek.) Ha végeztünk, általában szívesen átgondoljuk még egyszer a lényeges kérdéseket. Tehát csakis akkor lapozzunk vissza, ha egyik-másik kérdés felidézésével nehézségünk támad.

Mindent egybevetve, a három, itt felsorolt olvasási hiba a pontos emlékezés kerékkötőjévé válik. Tehát törekednünk kell, hogy legyőzzük őket.

### Felületes és lényeglátó olvasás

Az olvasottak könnyebb felidézése érdekében két egymástól ugyan különböző, de egymást nem kizáró olvasási módszerről ejtünk szót. Az első a felületes, a második a lényeglátó olvasás. Ez utóbbinál nem árt, ha a vezérmotívumokból vázlatot készítünk; ennek mi-kéntjére rövidesen rátérek.

Ritka madárnak számít manapság, aki a szakterületén megjelenő újdonságokkal lépést tud tartani, függetlenül attól, hogy az illető menedzser, mérnök, orvos vagy jogász. Lassanként belefulladásunk a „muszáj elolvasnom”, a „nem árt, ha tudom” információáradatba.

Az egyetlen mentőöv az emlékezési folyamatnál is alkalmazott rangsor. Ha nem válogatunk, menthetetlenül végünk. Könyveknél és folyóiratoknál a legegyszerűbb módszer, ha előbb átnézzük a tartalomjegyzéket és csak a fontosnak vélt témákból csemegézünk, mert ezzel a memóriamagot sem terheljük túl.

Ha az irodában vagy otthon, az asztalon tornyosuló betűtengerre esik a pillantásunk, a pánikon és a fejünkben dúló zűrzavaron csak egyféleképp lehetünk úrrá: csupán ismerkedési szándékkal futunk át mindent. Ez pedig azt jelenti, hogy *a mondanivaló alapos és mélyen-szántó megértése nélkül is a lényeg kiemelésére törekedünk*. A felületes olvasás során kiválóan szolgálja ezt a célt az átlapozás, a visszakeresés és a gyors átpörgetés.

Ha egy szakmai anyagot átlapozunk, csak a tárgyra vonatkozó leglényegesebb tényeket, adatokat, szempontokat válogatjuk ki. Ugyanazt tesszük, mint a tartalomjegyzék átolvasásakor. Szemléltető anyagoknál, mint például grafikonoknál, táblázatoknál vagy statisztikai kimutatásoknál egyszerűbb a helyzet. Összefüggő szöveg olvasása közben hagyjuk figyelmen kívül a tárgyhoz nem szorosan tartozó kérdéseket, és csakis a lényegre koncentráljunk. Az „átfutás” tehát annyit tesz, mint a szövegből kiemelni a lényeget érintő kérdéseket. Ezután elég az így szerzett információt, időnként felelevenítve a tudatküszöbön tartani.

A szelektív olvasás egyik formája, ha előbb átfutjuk a kezünkbe kerülő anyagot, és kiválasztjuk, mi az, amit elég, ha felületesen átolvasunk (erről még szó lesz később) és mi érdemel alaposabb figyelmet. Jól megírt cikkeknel vagy fejezeteknel ez a válogatás könnyen elvégezhető, mert a témamegjelölő vagy összegző mondat szinte kiugrik a szövegből, nem lehet nem észreven-



ni. A bekezdéseket a témára vonatkozó címek, alcímek vezetik be. Mielőtt belefognánk a fejezet olvasásába, tájékozódási céllal fussuk át és válasszuk szét a fontos és elhanyagolható témákat.

A gyors átfutáskor csak a címeknél, alcímeknél, témamegjelölő mondatoknál és az első olvasáskor már feltűnt, a lényegről többet is eláruló kulcsszavaknál időzünk el hosszasan; tekintetünk egyébként vilámsebesen cikázik ide-oda a sorokon. A kiemelt vezérszavak segítségével alaposabban megértjük a szöveget, és az értett szövegre emlékezni is fogunk, a lapon levő többi szó figyelemelterelő hatását pedig csökkentjük. Gyorsolvasáson többnyire ezt a módszert értik.

Az előbbieken vázolt olvasási módszerekkel csak felületes ismereteket szerezhethetünk, bár igen alkalmas arra, hogy a szükséges adatokat, tényeket vagy más információtöredékeket kiválogassuk. A lényeglátó olvasás - memorizálás nélkül is kiszűri az emlékezet számára rögzíthető, illetve társalgás közben felhasználható információt. A célzott, összpontosított olvasás maximálisan „kifacsarja” a memóriamagot.

Azt javaslom Önnek, kedves Olvasó, hogy első látásra semmit se olvasson szavanként. Futólag ismerkedjen csak a nyomtatott szöveggel. Így könnyen kiválaszthatja az alapos olvasásra érdemes részeket, még mielőtt az információáradat átcsapna szegény feje felett vagy végleg zátonyra futna a beláthatatlan mennyiségű, talán fontos, talán jelentéktelen részleten.

Az olvasottak rögzítése a rangsor felállításával kezdődik. A szöveg pontos értelmezése itt kulcsfontosságú. Ezért nem lehet elégszer hangsúlyozni, milyen fontos szerepet játszik a memóriafejlesztésben a szókincs gyarapítása.

A helyes megértés elengedhetetlen feltétele az olvasott szöveg újrafogalmazása, átcsoportosítása és értékelése. Így készíthetünk vezérszavakból - vázlatot.

A vezérmotívum-vázlat valójában a főbb témákból összeállított lista. Azért nevezzük vezérmotívum-vázlatnak, mert a lényeg felvillantásával beindítja az emlékezési folyamatot, színházi szaknyelven szólva „súg” az emlékezetnek; amint meglátjuk, eszünkbe jut róla a szöveg többi része is, az egész bekezdés, amelyből kiemeltük, egyben úgy közvetíti a bekezdés lényegét fő koncepcióját, hogy a részen át az egészet láttatja.

A felületes gyorsolvasásnál kiemeljük a lényegét. Ha azonban alaposak szeretnénk lenni, meg kell szakítanunk a folyamatos olvasást azzal, hogy egy noteszba vagy a lap szélére feljegyzünk valamit. Saját szavainkba öntve kitörölhetetlenül eszünkbe vessük a mondani való lényegét, és később, ha emlékezetünk cserben hagy, ehhez a széljegyzethez fordulhatunk segítségért.

A vezérmotívum-vázlat sokoldalúan alkalmazható az olvasott szövegen kívül felidézhetjük a hallottakat is, sőt kapóra jöhet saját beszédeink memorizálásánál is. Minderről még bővebben is szó lesz a későbbiekben.

Bár ez a módszer sokféleképp használható és különösen hasznos a felületes olvasásnál, mégsem helyettesítheti a koncentrált figyelmet, amely csak igazi érdeklődésből fakadhat.

A hatékony olvasás alfája és ómegája a célkitűzés vagyis, hogy mire akarunk az elolvasott anyagból emlékezni. Ez a felületes olvasás során vezérfonalként használható, mert figyelmünket a megfelelő részletekre irányítja.

Olvasás előtt tehát tisztázzuk, mi is a célunk. A jól körülhatárolt cél, a konkrét feladatok kiválasztatják

velünk azt a részt, amit majd a tudatküszöbön fogunk tárolni.

Az átfogalmazás során - amikor a szerző gondolatait saját szavainkkal is megfogalmazzuk - a leírtaknak mintegy különleges értéket kölcsönzünk. Ezt az újrafogalmazott, kiemelt gondolatot a margóra írt széljegyzet (az ún. vezérmotívum-vázlat) formájában, egy szóval vagy egy rövid mondattal foglalhatjuk össze; azaz tulajdonképpen alcímekkel látjuk el a szöveget.

A szél jegyzetelés ugyan elősegíti a megértést és a jobb emlékezést, de nem vetekszik az olvasás közben *külön papírra* vetett jegyzet hasznosságával. Kiválasztjuk az emlékezet számára legfontosabb vezérmotívumokat, majd rendszerezzük őket. Hosszabban el is időzhetünk: átértékelhetjük és megemésztethetjük az olvasottakat. A vezérmotívum-vázlat segítségével széttagolt anyagot újra egységes egészé tehetjük.

### Vezérszavakból - vázlat

(A fenti szöveg egymást követő bekezdéseiből kiírtuk a széljegyzet alapjául szolgáló vezérmotívumokat. Keresse ki, kedves Olvasó, hogy melyik „végszó” melyik szövegrésznek felel meg.)

Igazi érdeklődés = koncentrált figyelem

Célkitűzés

Gyors átfutás - a lényeg kiemelése

Széljegyzetek saját szavainkkal

Rendszerezés - elemzés - egységbe foglalás

Gondolom, eléggé meggyőztem Önt arról, hogy a margóra vagy noteszba lefirkantott széljegyzetek milyen fontosak a visszakeresésnél, átfutásnál. Így kiválaszthatja azt, amit érdemes megjegyezni. Ha alapos, jó munkát végzett, akkor szinte már memorizálni sem kell, hiszen az egyes szavak felvillantják emlékezetében az egész szöveget.

Néha mégis előfordul, hogy a széljegyzet később értelmetlennek, homályosnak tűnik. Keresse ki újra, vonatkozó szövegrészt, javítsa ki a széljegyzetet és a pontosított információkivonatot alaposan vesse az emlékezetébe.

A felületes és a mélyenszántó olvasás nem ellenségei egymásnak. Egyik erősíti a másikat, mert rendszerezi ismereteinket és kiemeli a lényegét.

## V. fejezet

# A hallottak felidézése

A névmemória akadozásáért vajon nem az a jelentéktelen apróság okolható, hogy Ön oda sem figyel, amikor valakinek bemutatkozáskor a nevét hallja?

De ez még csak a kezdet. Ennél sokkal többről is megfeledkezhetünk. Halljuk ugyan, csak épp nem figyelünk oda. Gondolataink szétszóróznak, mint a zsákból előugró bolhák. Beszélgetés közben is másutt jár az eszünk. Az is előfordul, hogy bár figyelünk, de ahelyett, hogy néhány lényegre törő kérdéssel tisztáznánk, amit nem értünk, hagyjuk a szóáradatot tovább

hömpölyögni. Máskor meg egyszerűen azt hisszük, hogy mindent értünk, csakhogy a valóság ennek épp az ellenkezője: a mondottakból semmi sem rögzül a memóriamagban. Más esetben az érzelmek homályosítják el az ítélőképességet, és a hallottakat tévesen értelmezzük, így pontatlan vagy a valóságnak ellentmondó lesz az emlékkép is, mintha rózsaszín vagy fekete szemüvegen át néznénk, ami történt. Összegezve tehát: amire oda sem figyeltünk, arra nem is emlékezhetünk.

Ha azonban néhány valóban pofonegyszerű szempont alapján az általam *együtműködő figyelemnek* nevezett készségre törekszünk, ha ettől semmi sem tántorít el bennünket, akkor a hallottak jó részét megértjük és meg is jegyezzük.

Együtműködő figyelemnek pedig azért nevezem, mert szeretném hangsúlyozni: *azok, akik valóban odafigyelnek másokra, többre emlékeznek, mert tevőleges résztvevői a beszélgetésnek, és figyelmüket teljesen a másik ember mondandójának szentelik.*

Vannak, akik csak szenvedő alanyai a beszélgetésnek, füttyülnek arra, amit nem értenek, megismerés és rendszerezés helyett szabad teret engednek a teljes zűrzavarnak. Sokan csak fél füllel figyelnek a másokra, mert saját gondolataik mindig, még mások „ékesszólását” hallgatva is elsőbbséget élveznek. Az együtműködésre vágyó ember - velük ellentétben - partnerként kapcsolódik a beszélgetésbe.

Ahhoz, hogy beszélgetőpartnerünk örömében-bánatában osztozni tudjunk, teljes, *osztatlan figyelmünket* neki kell szenteljük. Csináljunk nagytakarítást - az asztalunkon épp úgy, mint a fejünkben. Ha a beszélgetésre a munkahelyünkön kerül sor, tegyünk félre

mindent, amivel éppen foglalkozunk. Tekintetünk ne akadhasson meg elintézendő ügyiratokon, nyitott dossziék tartalmán. Ne maradjon az asztalon semmi, ami elvonhatná a figyelmünket. Ha pedig a pillanat nem kedvez a beszélgetésnek, egyezzünk meg másik időpontban, amikor zavartalanul átadhatjuk magunkat a beszélgetésnek.

Nehezebb rendet rakni a fejünkben, mint az asztalunkon. Ám ez sem kivihetetlen, csak tartsuk szem előtt, hogy lehetetlen egyszerre két- vagy többfelé koncentrálni. Figyelmünket kizárólag beszélgetőpartnerünknek szenteljük.

Csaknem hatszor sebesebben gondolkodunk, mint beszélünk, így gondolataink figyelés közben akaratlanul is elkóborolnak. Az időkülönbség folytán eszünkbe jutnak saját gondjaink - korábban már volt szó a csapongó figyelemről, ami azt a téves meggyőződést szüli, hogy egyszerre két dologra is oda tudunk figyelni -, és a figyelmünkért folyó küzdelemben beszélgetőpartnerünk problémái maradnak alul. Halljuk ugyan, mit mond a másik, de a szavak jelentése már nem hatol be se a memóriamagba, se a hozzáférhető memóriába.

Bár mindenki szívesen egyetértene Arisztotelésszel abban, hogy az emberi lény gondolkodó állat, az azonban tagadhatatlan, hogy az emberek többségének tisztánlátását elhomályosítják az érzelmek. Beszélgetés közben ezért azt halljuk, amit hallani *akarunk*, más szóval *arra emlékszünk, amiről úgy hisszük, hogy hallottuk*. A józan gondolkodáson úrrá lesznek az egymással vetélkedő indulatok, érzések, előítéletek és vélt értékek. Az ilyen szűrőn áthatoló szavak torz értelmezést nyernek.

Képzeld magát a következő helyzetbe: felküld egy

jelentést az üzemeltetési elnökhelyetteshez, ő pedig így fogadja: „A szállítmányozás gépi feltételeire vonatkozó rész érthetetlennek tűnt”. Ön ezt a következőképp "hallja": "A szállítmányozással kapcsolatos jelentésé--- semmi értelme." Árnyalatnyi, ám mégis jelentős különbség.

Ezt hallván Önt vagy elfutja a pulykaméreg és nekitámad a felettesének („Hogy érti azt, hogy az *én* jelentésem értelmetlen?"), vagy félrevonulva dühösen nyalogatja a sebeit („Elnézést! Majd átírom az egészét.") Az elnökhelyettes pedig csak annyit akart mondani, hogy egy bizonyos rész tisztázásra szorul.

A kölcsönös megértést lehetetlenné tették az indulatok. Ön lobbanékonyságában elferdítette az elhangzott szavak értelmét, és így meghamisította az emlékezetét is. Sokszor csak a *válaszreakció* marad meg az emlékezetünkben, a kiváltó ok már nem. Az ilyen érzelmektől fűtött figyelem zavarja a tisztánlátásunkat, önmagunknak is és a környezetünkben élőknek is szükségtelen bonyodalmakat okoz. Azt a torzító hatást, amelyet az érzelmek a memóriára gyakorolnak, tompíthatjuk és kedvező irányba fordíthatjuk, ha megtanulunk uralkodni indulatainkon.

Ha saját szavainkkal átfogalmazzuk az elhangzott kijelentést, vagyis egyfajta pozitív visszacsatolással élünk, akkor a pontos visszaemlékezés útját nem állják majd indulatok. Tegyük félre esetleges sértettségünket, és kérdezzük meg nyugodtan, hogy beszélgetőpartnerünk mit is mondott valójában. Az előbbi példában az elnökhelyettes szállítmányozással kapcsolatos kijelentésére körülbelül így kérdezhetünk rá:

- Ha jól értettem, zavarosnak találta a jelentésemet? Mire az elnökhelyettes így felel:

- Nem. Szó sincs ilyesmiről. Csak a technikai adatokkal nem vagyok tisztában, ennyi az egész. Szeretném, ha elmagyarázná.

Most már valószínűleg Önnek is eszébe jut főnöke eredeti mondata, megfeledkezik a mérgéről és a buta félreértés nyomán Önben támadt rossz érzésről. Ha valóban vissza tud emlékezni, akkor a kimagyarázkozás most már helyes megvilágításba helyezi az elhangzott kijelentést:

- Olyan ostobán éreztem magam. Azt hittem, azt akarja mondani, hogy rossz jelentést írtam, és ettől elöntött a méreg.

Az átfogalmazásnak van még egy további célja is: összefoglaljuk beszélgetőpartnerünk szavait.

Ezek a szavak mintegy jelzik az agynak, hogy a hallott információt az Ön szavaival, *pontos megfogalmazásban* rögzítsék. Ön egy másik ember gondolatait a sajátjaként memorizálja, azaz a hallott információt a magáévá teszi, és újabb ismerettel gazdagítja a memóriamagot.

Bár többnyire az élet kellemetlen pillanatai élnek elevenen emlékezetünkben, kellemes, pozitív érzelmek is erősíthetik a memóriánk hatékonyságát. Szívesen elálmodozunk egy-egy emlékezetesen szép élmény részleteinél. A fájó emlékeket megpróbáljuk kitörölni, de a boldog pillanatoktól nem tudunk megválni. Minél több lélekvidító emléket őrzünk, annál jobb lesz a memóriánk. Próbáljuk meg tehát az elevenesség törvénye alapján mulatságos képekkel társítani emlékeinket!

A megfigyelőkészség, azon belül pedig az, ha beszélgetés közben partnerünk szemébe nézünk, segítheti az emlékezést, mert jobban tudunk koncentrálni, figyelhetünk olyan jelenségekre is, amelyek ugyan sza-



vakban nem jutnak kifejezésre, de az elhangzottakhoz köthet. Ha azután összegezzük az egy időben több érzékszervünktől beérkező benyomásainkat, jobb megfigyelőkké válunk, és végső fokon növeli az emlékezet teljesítőkéességét. Később az emlékkép felidézésekor a hallottak is eszünkbe jutnak, az elhangzott szavakat kifejezőbbé teszik a gesztusok vagy az őket kísérő arckifejezés.

Olykor azért nem emlékszünk, mit hallottunk, mert beszélgetés közben nem értettük, mit akar a másik mondani. A *tisztázásra irányuló kérdések* eloszlatják a félreértésből adódó nézeteltérést. Mivel kevés emberben van meg a bátorság, hogy bevallja: „Nem egészen értem, hogy mit akar ezzel mondani”, egy egyszerű kérdés kimenthet bennünket a pácból: tisztázhatjuk a hallottak értelmét és a megaláztatástól is megkíméljük magunkat: „Csak a félreértés elkerülése végett kérdelem: Ön ezek szerint erre meg erre gondolt?”

Ha nem tévedtünk, az információt máris továbbíthatjuk a memóriamagba. Ha pedig rosszul értettük, és most ez tisztázódott, a helyesbített változatot véshetjük emlékezetünkbe.

Az emlékezés szempontjából korántsem mindegy, hogy milyen a tisztázó szándékú kérdés. Ha az az alábbi típushoz tartozik: „Úgy érte, hogy a pénzügyi jelentésben hibásan van feltüntetve a végösszeg?”, akkor erre egyszerű igen vagy nem a válasz. Sokszor nincs is többre szükség. Egyenes kérdésre egyenes választ kaptunk. Ezt nevezik *eldöntendő kérdésnek*. Ez esetben egy tényre, véleményre vagy érzelemmegnyilvánulásra vagyunk kíváncsiak.

A *mi, miért, ki, mikor, hol* és *hogyan* kérdések a téma kifejtését, részletezését vagy további magyarázatot kí-

vánnak. Beszélgetőpartnerünktől az egyszerű igennél vagy nemnél bővebb választ remélünk, és egyben élhetünk a kérdésben rejlő lehetőséggel is: elmélyíthetjük a téma megértését, és így alaposabban bevéshetjük a hallottakat.

A memóriában tárolt információ végső formáját a beszélgetés zárószakaszában *kialakított konszenzus* adja meg. Ez a kacifántos kifejezés valójában azt jelenti, hogy Ön és beszélgetőpartnere egyetértenek abban, hogyan is értsék egymás szavait. Sajnos, sokan elmulasztják, hogy ezzel zárják a beszélgetést, illetve beérik a nem mindig célravezető „Érti?” kérdéssel.

Nyilván Ön is tudja, mire vezet, ha megelepszik a pusztá feltételezéssel, hogy beszélgetőpartnere értette Önt: bolondot csinál magából is, a másik emberből is. Ha csak *úgy véli*, hogy kifogástalanul értette, amit partnere mondott, azt kockáztatja, hogy pontatlan információt őriz az emlékezetében. Ezért ne mulassza el a visszacsatolást még a memorizálás megkezdése előtt.

### Az együttműködő figyelem akcióprogramja

1. Beszélgetőpartnerünknek szenteljünk osztatlan figyelmet, tegyünk rendet fejünkben és asztalunkon is.
2. Nézzünk partnerünk szemébe, figyeljünk szavaira és gesztusaira egyaránt.
3. Tegyünk fel eldöntendő és kifejtendő kérdéseket, ha a hallottak további tisztázásra szorulnak.
4. Információs visszacsatolás és újrafogalmazás után - ha még szükséges - tegyünk fel további, kiigazításra irányuló kérdéseket.

5. Alakítsunk ki konszenzust - vagyis partnerünkkel közösen döntsük el, hogy nem értettük-e félre egymást, hogy mindenre úgy emlékszünk, ahogy az valóban megtörtént és elhangzott.

Az együttműködő figyelem segítségével teljes képet kaphatunk arról, amit partnerünk mondott és a lehető legalaposabban megérthetjük, felfoghatjuk a hallottakat, ami egyben azt is jelenti, hogy emlékszünk rá. Javul ezáltal a felfogóképességünk és a memóriánk.

### Elhangzott beszédek tartósabb megjegyzése

Mások beszédeinek hallgatása közben az együttműködő figyelem terén elért eredményeinknek vajmi kevés hasznát vehetjük. Itt ismét a már említett vezérmotívum-vázlathoz folyamodhatunk.

Emlékszük-e, kedves Olvasó, mit mondtam a koncentrálóképességről: tudunk-e egyszerre kétfelé figyelni? (Ha az emlékezete netán cserbenhagyta, a válasz: nem.) Ebből pedig az következik, hogy beszédek hallgatása közben a jegyzetelés (hacsak nem egy briliáns gyorsírót tisztelhetünk Önben) akadályozza az osztatlan figyelmet.

Ne feledje azonban a másik szabályt sem: az agy minden információt befogad, akár tudatosan irányítjuk, akár nem. Miközben tehát az előadót hallgatjuk, firkantsuk le azokat a szavakat, amiket *hangsúlyoz*, mert azt *szeretné*, ha Ön éppen ezekre *emlékezne*. Mondanivalója lényegét sűríti ezekbe a szavakba. Az így lejegyzett szavakból összeáll az előadás gerince.

Amint az előadó elhallgat, rögtön fussa át a jegyzetét. Ahol hiányosságra bukkanna, egészítse ki; meg-

lepve tapasztalja majd, hogy mi mindenre vissza tud emlékezni.

A vezérmotívumokból - képzettársítás révén - kerek gondolatok állnak össze. Az előadás vagy beszéd minden főbb eszméjének egy-egy vezérmotívum felel meg, ezek sorából pedig kibontakozik a beszéd egésze.

Közben szókincsünk is gyarapszik. Akár élőben, akár a rádióban vagy a televízióban hallgatjuk az előadást, a közben készített vázlattal szókincsünk is bővül.

Szónokok ugyanis előszeretettel bombázzák közönségüket kevésbé ismert szavakkal. A közönség ez ellen úgy védekezik, hogy nem vesz róluk tudomást, és a szöveggörnyezetből próbál tájékozódni. Más szóval felületesen hallgatja az előadót. Elutasítják maguktól az ismereteik bővítésére kínálkozó lehetőséget, ráadásul más veszélynek is kiteszik magukat.

Alap- és továbbképzéssel foglalkozó hivatásosok körében közszájon forog egy történet a felületes figyelemmel járó veszélyekről. Hogy igaz-e vagy sem, az ma már kideríthetetlen, a belőle levonható tanulság felett azonban nem hunyhatunk szemet.

Azt mesélik, hogy néhány éve az Amerikai Orvosszövetség egyik kollégiuma, valamint egy pszichológuscsoport bizonyítani kívánta azt az állítást, hogy az emberek csak fél füllel hallgatják a szónokokat, elsősorban a mindenki által jól ismert végeláthatatlan szakmai tanácskozásokon. Érvek helyett elvégeztek egy kísérletet: szerződtettek egy színészt, aki rendkívül hatásosan és nagy meggyőző erővel adott elő egy hazafiaskodó zagyvalékot, más szóval, egy lenyűgözően megfogalmazott halandzsát. A tanácskozás végeztével arra kérték a hallgatóságot, hogy érdekesség, tartalmasság és

hasznosság szempontjából osztályozzák az előadókat. Az összes résztvevő közül a színész került az első helyre.

Milyen tanulságot vontunk le ebből? *Az emberek jelentős hányadának szemében nem a mondanivaló lényege, hanem tállalási módja a mérvadó.* A hallgatóság ugyan jószérivel a színésznek egy szavát sem értette (és még ennél is kevesebbet jegyzett meg belőle), mégis azt képzelte, hogy érti, amit mond. Ha bárki is vette volna a fáradságot és lejegyezte volna a vezérmotívumokat, akkor rájött volna a turpisságra.

A történet hitelességét igen, tanulságát azonban aligha vonhatjuk kétségbe. Jól illusztrálja a vezérszó-vázlat fontosságát: segítségével megértjük és bevéshtjük a hallottakat, ellenőrizhetjük az elhangzottak igaz vagy hamis voltát, és gyarapíthatjuk a szókincsünket is. Az új kifejezések elsajátításával az elhangzott beszédről őrzött emlékkép is élesebb és a vázlat révén bármikor felidézhető lesz.

A vezérszó-vázlat nemcsak mások, de saját felszólalásaink lényegét is rögzítik az emlékezetünkben. És ezzel el is érkeztünk következő témánkhoz.

## Saját felszólalásaink, beszédeink észben tartása

Tegyük fel, hogy beszédet kell valahol tartanunk. Valószínűleg könnyebben megjegyzünk egy logikus gondolatsor, mint egy esetleges szóhalmazt.

Először lássuk a szó szerinti memorizálást. Ehhez a módszerhez folyamodunk leggyakrabban, ha kívülről meg akarunk tanulni egy beszédet. Ezután kitérek a memóriamagra és kulcsszavakra támaszkodó beszédtanulásra.

Ha nem bízunk másra, hogy beszédünket megírja, akkor az első lépés a fogalmazás. Ha kész, körültekintően nézzük át. (Ha más által írt beszédet akarunk megtanulni, akkor először az író jelenlétében nézzük át.) Aztán döntsük el, hogy (1.) egyszerre mekkora szakaszokat tanulunk meg, (2.) melyik a legalkalmasabb idő a tanulásra, (3.) és milyen jutalmat szánunk magunknak a sikerért.

A „mikor” eldöntéséhez több tényezőt is figyelembe kell vennünk: mennyi időnk van a tanulásra, korábban milyen gyorsan tanultunk meg hasonló jellegű szövegeket- milyen hosszú maga a beszéd, és mennyire világos a benne foglalt információ. Természetesen, mindezt kiegészíthetik egyéni szempontok is.

Ha a jelszónk többet, gyorsabban és pontosabban, akkor az a legokosabb, ha az egész bemagolása helyett, kis részenként, állandó ismétléssel sajátítjuk el. A *többszöri ismétlés* módszerével minden középiskolás

tisztában van, vagy legalábbis nem ártana, hogy ha így tanulnának ahelyett, hogy a dolgozat előtti éjszakán próbálnák bebiflázni az anyagot.

A magolással csak rövid távú eredményt érhetünk el. A tudatküszöb csak egy éjszakára tárolja az információt - ha szerencsénk van, esetleg két-három napig is -, de azután a fejünkben nyüzsgő gondolatok kiszorítják az emlékezetből. Köznapi kifejezéssel élve, kiesik a fejünkéből, és nem valószínű, hogy valaha is újra eszünkbe jut.

Tudományos kísérletek azonban bebizonyították, hogy a többszöri ismétléssel hosszú távon megjegyezhetünk bármit, mert mindaddig a tudatküszöbön marad az információ, ameddig nem vagyunk restek átismételni.

Ha kevés az időnk és nem lehet részünk abban az élvezetben, hogy apránként haladjunk előre, akkor nem marad más hátra, mint hogy egyszerre tanuljuk meg az egészet, ám ekkor se feledkezzünk meg arról, hogy az adott időn belül - a már tanultakat - újra meg újra átismételjük. Ez a tanulási módszer egységében láttatja a beszédet, lehetővé teszi az összefüggések felismerését, mondanivalónk elrendezését.

A beszéd hossza természetesen behatárolja az *egészen* tanulás lehetőségét. Egy szokatlanul hosszú szöveget szinte képtelenség egyszerre megtanulni, hiszen nem tömhetünk többet a fejünkbe, mint amennyinek a bogadására képes.

A memorizálás nagyobb összpontosítást kíván. Ez pedig energiaigényes, és az agy energiakészlete - vagyis teljesítőképessége - egyénenként változó. Memóriánkat, akár a testünket, gyakorlással edzhetjük és nagyobb teljesítményre sarkallhatjuk.

Az összpontosításhoz megfelelő körülményeket kell teremtenünk. Természetesen, ez is egyéenként különbözik, az itt felsorolt néhány ötlet mégis megkönnyítheti a kemény agytornát.

A már sokszor mentőövként használt vezérszóvázat a beszéd memorizálását is megkönnyíti, mert az egész megtanulása helyett a kulcsfontosságú részekre irányítja a figyelmet. Ennek alapfeltétele az, hogy a beszéd tárgyában otthonosan mozogjunk, még akkor is, ha azt történetesen más írta meg helyettünk.

### Gyakorlati jó tanácsok a memorizálási képesség fejlesztéséhez

1. Keressünk egy viszonylag nyugalmas helyet, ahol azonban nincs túl nagy csend (különben valószínűleg elszundít a beszéd felett).

2. A helyiség hőmérséklete legyen épp megfelelő, se túl meleg, se túl hideg, mert a szélsőségek elvonják a figyelmet.

3. Kérjük, hogy ne zavarjanak. (A titkárnő ne kapcsoljon be senkit, az ajtóra akasszuk ki a „Ne zavarjanak” táblát.)

4. Mielőtt nekilátnánk, intézzünk el mindent, ami nem tűr halasztást. Így memorizálás közben nem jut eszünkbe majd mással foglalkozni. Ne gondoljunk másra, csak az előttünk álló feladatra.

5. Engedjük el magunkat, de ne túlságosan. Egy kis feszültség még kapóra is jön: ülőhelyünk legyen kissé kényelmetlen, járkáljunk, és közben mondjuk a beszédet fennhangon, ne nyomjuk el magunkban teljesen a nyugtalanság érzését.



6. Ne éljünk semmilyen doppingszerrel. A közhi-delemmel ellentétben se a gyógyszerek, se az alkohol nem javítja a koncentrációképes-séget, sőt inkább csök-kenti.

7. Munkanapunk legtermékenyebb időszakában ta-nuljunk; akkor, amikor a legfrissebbek vagyunk és a legjobb teljesítményt nyújtjuk.

8. Elérhető, reális célt tűzzünk ki magunk elé. A kiindulópont: számítsuk ki, milyen időbeosztás szerint kell dolgoznunk a siker érdekében.

9. Ha sikeresen megoldottunk egy részfeladatot, jutalmazzuk meg önmagunkat: egy pohár üdítővel, egy kis pihenéssel, bármivel, amit egyébként csak ritka alkalmakkor engedélyezünk magunknak.

A vezérszóváazlat ugyanolyan hasznos a beszéd me-morizálásakor, mint a hallgatása közben. A kulcssza-vak ugyanolyan erős hatást gyakorolnak a memóriára.

Vizsgálatok bizonyítják, hogy jóval többre emlé-kszik az, aki hangosan tanul, mint aki csendben, magá-ban. (Lásd 5. jó tanács.)

*Mivel egy beszéd hallgatása közben is csupán a kulcs-szavakat firkantjuk le, a beszéd megírásakor is először csak azokat emeljük ki, amelyeket ki akarunk domborítani.*

Ha a tárgyat töviről-hegyire ismerjük, elég a téma-vázlat. Egy-egy témát külön kártyára írjunk, és tegyük őket a tartandó beszéd sorrendjébe. Ekkora kártyákat könnyen magunknál tarthatunk egy tárcában is.

Más a helyzet, ha még csak most ismerkedünk a tárgykörrel. A megoldás: a témavázlat alapján elkészí-tett beszéd.

A témavázlat alapjául kulcsszavak szolgálnak, mind-

egyik egy-egy főbb gondolat megtestesítője. A kulcsszavak köré csoportosítjuk a gondolat magyarázatát, kifejtését. Ha tisztában vagyunk azzal, hogy miről akarunk beszélni, a kulcsszavak megtanulásával mondanivalónk lényegét rögzíthetjük emlékezetünkben. Innen már gyerekjáték a többi.

Akár leírtuk szó szerint az egész beszédet, akár csak témavázlatot készítettünk, gyakoroljuk fennhangon. Mint tudjuk, egyetlen színész sem lép próba nélkül színpadra. Ezzel szemben a tapasztalt, sok vihart látott bemondó, narrátor vagy kísérszöveget beolvasó, soha nem látott szöveggel is magabiztosan elboldogul. De a színész már más tészta.

Ha belegondolunk, ugyan miben különbözik egy színházi próba attól, ha nekünk egy sereg idegen előtt kell beszédet mondanunk? Éppúgy, mint a színészek, nekünk is meg kell győződnünk beszédünk- produkciónk - hatásosságáról.

Az első lehetőség, ha mások jelenlétében elmondjuk a beszédünket. Erre kiválóan alkalmas házastársunk, esetleg a legjobb barátunk vagy a főnökünk - vagy egy baráti társaság. Ügy kell viselkednünk, mintha idegnek előtt állnánk. Tekintsünk kosztümös főpróbának minden kínálkozó alkalmat.

Ha mások előtt kell megszólalnunk, megváltozik beszédtempónk, hangsúlyozásunk, de még hangszínünk is. Ha módunk nyílik rá, beszédünket vegyük fel kazettára is.

Még közönség jelenlétében is álljunk tükör elé: így megfigyelhetjük tartásunk, gesztusaink és arckifejezésünk változásait. Ha a tükörben látjuk magunkat, amint beszélünk, könnyebben megjegyezzük mondanónkat.

A közönségtől származó visszacsatolásra két mód is nyílik: Figyeljük, hogyan reagálnak, elsősorban a gesztusnyelvre koncentráljunk. Egy ponton hirtelen unott képet vágnak? Vagy érdeklődéssel, sőt lelkesen hallgatják, amit mondunk?

Ha unatkoznak, tegyünk kis kitérőt, változtassunk az előadásmódon vagy dolgozzuk át azt az anyagrészt; ennek a memória is hasznát látja majd. És ha már az unalomból is előnyt kovácsolunk, képzeljük csak el, mire képes az érdeklődés vagy a lelkesedés.

Végül, hallgassuk meg alkalmi közönségünk kritikai észrevételeit. Jegyezzük meg, hogy mit találtak egyhangúnak, mi keltette fel az érdeklődésüket vagy hozta őket izgalomba. A hallottak alapján elvégezhetjük az apróbb finomításokat. És minél többet dolgozunk a beszéden, annál könnyebben fel tudjuk majd idézni, ha rákerül a sor.

## VII. fejezet

# Számok és megbeszélések memorizálása

Négytagú irányítószámok, és minimum héttagú telefonszámok világában élünk, bár ennél hosszabbak is vannak, főleg, ha eléjük tesszük a nemzetközi vagy a helyi körzetszámot is.

Nézzük először a héttagú telefonszámot! A számsorok megjegyzése nem tartozik a könnyű, játékos feladatok közé, ezért a legjobb, ha kisebb egységekre bontjuk. Ha például a budapesti Park Kiadói akarjuk hívni.

és nincs telefonkönyvünk, az 1401614-es számot kell tudnunk fejből. Pofonegyszerű, nem? De ha felbontjuk a számsort, például így: 140-16-14, máris könnyebben megjegyezhetjük. A legtöbb embernek ennél nincs is többre szüksége.

Hosszan kígyózó számsorok fejben tartására létezik körülményesebb módszer is, amit „kulcsszó-abc”-nek neveznek. Ha üres óráiban, kedves Olvasó, szeret rejtjelfejtéssel bíbelődni, akkor ezt a módszert is élvezni fogja.

Szavakra könnyebb visszaemlékezni, mint számokra. Az elvont számoknál érzékletesebbnek találjuk őket, ezért hamarabb bevészhetők.

Az asszociációs elven alapuló módszer lényege, hogy a számoknak betűk felelnek meg. A megjegyzendő számok helyébe betűket helyettesítünk.

Vessünk egy pillantást a „Kulcsszó-abc” feliratú táblázatra. Nullától kilencig tartalmazza a számoknak megfelelő mássalhangzókat. Nem vitatom, ennek a rendszernek a megtanulása komoly próbatétel, de ha egyszer túljutunk a nehezén, bámulatos mutatványokra tesz képessé.

### *Kulcsszó-abc*

1	2	3	4	5	6	7	8	9	0
t	n	m	z	l	j	k	f	p	sz
d					s	g	v	b	r
ny					cs	c			
ty					gy				
					dzs				

A 2, 3, 4 és 5 nem jelent különösebb gondot. Mind-egyiknek csak egy mássalhangzó felel meg. És az

összefüggésre sem nehéz rájönni: az n-nek két szára van, az m-nek három, a zé rímel a négyel, szorosan összezárt négy ujjunk derékszöget zár be, azaz L-betűt alkot a felfelé meredő hüvelykujjal. Eddig könnyű a dolog.

A többi szám-betű kapcsolathoz már kell némi gyakorlat. Addig nézzük a táblázatot, amíg elég jártaságra nem teszünk szert.

Ebből a rendszerből kimaradtak a magánhangzók és a mássalhangzók közül a h, w, x és y. A kihagyásnak fonetikai okai vannak.

Először fordítva gyakoroljunk: kezdjük egy mondat-  
tal. Fordítsuk le számokra. Ne feledjük, hogy a magánhangzók és a h, w, x és y használatáról le kell mondanunk. Csak a táblázatban megadott mássalhangzók jöhetnek szóba.

A nő gyönyörű.

Megvan? Ha Ön is a 2 6 1 0 - számsort mondta, akkor sikerült a kísérlet.

A nő gyönyörű.

2            6            1            0

n = 2 (az a és az ő nem számít)

gy = 6 (az ö nem számít)

ny = 1 (az ö nem számít)

r = 0 (az ú nem számít)

Egy egyszerű mondattal indítottam, hogy bemutassam, számok memorizálásánál mekkora segítséget kaphatunk értelmes mondatoktól, a találmra kiválasztott betűkombinációkkal szemben. Kialakíthatunk olyan rendszert is, amelyben minden számhoz más szót kapcsolunk. Az összefüggés alapjául a hangzás szolgál-

hat, például tíz = tűz. A szám-mássalhangzó összefüggést ellenőrizzük az abc-ben. Ezután valahányszor eszünkbe kell jusson a 10, csak a túsra gondoljunk.

Most pedig nézzünk egy hosszú számsort és fordítsuk le mondatra:

10796266

Török basa, nagy a hasa.

107 = Török

96 - basa

26 = nagy

6 = hasa

Vannak olyan hosszú számok, amik kifognak az értelmes mondatokon. Ezen úgy segíthetünk, ha könnyen megjegyezhető, rövid szavakat kötünk a számokhoz (például *hitet* az egyhez, ahol csak a t számít; a kettőhöz *hőn-t*, ahol csak az n számít, a háromhoz *hám-ot*, ahol az m számít, a négyhez *házat*, az öthöz *hál-t*, a hathoz *hájat*, a héthez *hecc-et*, a nyolchoz *hív*, a kilenchez *hopp*, a 0-hoz *húr járul*). A szóválasztásnál csak az a fontos, hogy biztosan és könnyen megjegyezzük, a vezérelv pedig csak annyi, hogy mindegyik h-val kezdődik és lehetőleg egy mássalhangzóra végződik.

A gyakorlatban ez a szám-betű kombináció így fest:

08043572196

vagyis húr, hív, húr, ház, hám, hál, hecc, hőn, hit, hopp, háj.

A kulcsszó-abc-hez alkalmazkodó szavakat magunk válasszuk ki. Kiterjeszthetjük a tízesekre és húszasokra is (tíz = tűz, húsz = tús). Azt a szót válasszuk, amivel legjobban tudunk dolgozni, és belőlük alakítsuk ki a legmegfelelőbb szósort. Bár a rendszer bonyolultnak

tűnik, ha hosszú számsorokat kell megjegyeznünk, nagyon hatékonyan alkalmazhatjuk.

## Megbeszélések és más időpontok észben tartása

A számok nagy csoportján belül is különleges helyet foglalnak el a megbeszélések, határidők és más dátumok, mint pl. születésnapok és évfordulók. Vegyünk egy példát: Önnek Sam Brownnal van találkozója június 10-én. Az unokahúga június 2-án ünnepli a születésnapját. Hogy az ördögbe tudja ezt fejben tartani?

A legbombabiztosabb memóriája előjegyzési naptárunknak vagy komputerünknek van. De ha Ön sem különbözik sorstársaitól, akkor valószínűleg még ebbe a kettőbe is elfelejt belekukkantani. A fontos dátumok feljegyzése más dolog, és megint más, hogy bele is nézzünk-e feljegyzéseinkbe.

Próbálkozzunk először a születésnappal. Cica születésnapja június 2-a. Hogyan fordíthatjuk le ezt a kulcsszó-abc alapján? „Cica csini.” Cica = 6 2.

Most tegyük félre Cica nevét és csak a születésnapra koncentráljunk. 6 = cs, 2 = n. (A magánhangzók nem számítanak.) Így azután nemcsak Cica születésnapjára fogunk emlékezni, de ha Cica megtudja, hogy csininek tartjuk, még boldog is lesz.

Sam Brownt viszont aligha boldogítja, ha csininek tartjuk. A június 10-i találkozót valami másról kell megjegyeznünk. Kitalálhatunk hozzá olyan típusú mondatot, mint unokahúgunk születésnapjához. Vagy a június 10-i hét minden napját egy színről nevezhetjük el; a június 10-e, mondjuk kedden van, a napok pedig

Vörösnap, Barnanap, Fehérnap, Zöldnap stb. Június 10-e tehát Barnanap, amikor Sam Brownal van találkozásunk (a név és a szín egyezése).

Röviden: dolgozzunk ki könnyű képzettársításokat, és az sem baj, ha első látásra abszurdnak tűnnek. A képtelenségeket hamarabb megjegyezzük, és tovább őrizzük a hozzáférhető memóriában, mint a logikust.



## Befejezés

Senki sincs örökös szórakozottságra ítélve. Azt sem állíthatom, hogyha e könyvet elolvassa, mindig mindenre emlékezni fog. Mindössze szeretném hangsúlyozni: ha feltett szándéka, hogy memóriáját fejleszti, akkor az sikerül is.

E befejezésül álló összefoglaló után saját magán is kipróbálhatja, mennyit jegyzett meg ebből a könyvecskéből. A homályos fogalmazás szándékos. Tekinthetjük akár elbeszélő stílusban írt vezérszóvázzatnak. Írja le, kedves Olvasó, a bekezdések után, amire emlékszik, azután olvassa át, amit leírt és hangosan számoljon be róla valakinek, aki meghallgatja. Ha olvasás közben esetleg jegyzetelt, a kettőt összeveheti, és így ellenőrizheti a memóriáját.

A memóriában végtelenül sok információt tárolhatunk, mert az agy mindent befogad, válogatás és figyelmünk aktív részvétele nélkül. A befogadás minőségén azonban javíthatunk, ha jobban szem előtt tartjuk saját szükségleteinket és az azt szolgáló memóriát.

Tudatosan irányíthatjuk memóriánkat, hogy a számunkra legfontosabb, legsürgősebb és leghasznosabb információkat tárolja. A tudatküszöbön memóriamagként tárolt benyomások között azonban rangsort kell felállítanunk. Mindaz, amit kevésbé lényegesnek tartunk, lassan átkerül az emlékezet mélyebben fekvő, hozzáférhetetlen rekeszeibe.

Jobban figyeljünk a körülöttünk zajló eseményekre, és ezzel egy időben aktivizáljuk minden érzékszervünket. Így gyűjtsünk gazdag háttéranyagot egy-egy gondolat, tapasztalat, ötlet, kép, név, szám- vagy szó sor vagy egy arc felidézéséhez. Lusta gondolkodással szemben a rendszeresen edzésben levő memória hihetetlen mutatványokra képes.

Beszédek hallgatásakor és memorizálásakor nagy hasznát vehetjük a vezérszavaknak, amely egy szó vagy egy szókapcsolat segítségével megragadja a mondandó lényegét. Ezekkel a vezérszavakkal a szöveg többi részének végszavazhatunk, így azokat figyelmünk előterébe tolhatjuk.

Amikor egy beszédet megtanulunk, az ismétléssel *rögzítjük* memóriánkban a szavakat és jelentésüket. A többszöri ismétlés *bevési* a szavakat, jelentésüket, akár egyvégtében tanuljuk meg a beszédet, akár szakaszonként. A hangos „főpróba” pedig *beleégeti* a szavakat memóriánkba.

Az olvasottak lényegének megjegyzése nem a szöveg mennyiségétől, hanem a minőségétől függ. Ugyanakkor az is igaz, hogy minél többet olvasunk, annál jobban megtornáztatjuk az agyunkat, így tehát egyre jobban fog működni. Az átfutás, átnézés, a felületes olvasás mind az ismerkedő, mind a mélyebb megértésre irányuló olvasás határfokát javítja. Az alapossághoz azonban erős figyelem és érdeklődés szükséges, közben pedig a vezérszavakból vázlatot kell készítenünk (de legalább széljegyzetet), majd az olvasás végeztével újra át kell néznünk a leírtakat. Csakis az elmélyüli, alapos munka hozhatja meg a kívánt eredményt, csakis így lesz emlékezetünk pontosabb, hibátlanabb.

Arc- és névmemóriánkat mnemonikus módszerekkel (fantáziaképekkel, az alkotó képzelet munkájával) vagy a hasonlóságon, ellentéteken, összetartozáson, gyakoriságon, újdonságon stb. alapuló képzettársítással fejleszthetjük. Ha ezeket a kulcsszó-abc-vel együtt használjuk, számmemóriánkat páratlan teljesítményre ösztönözhetjük.

Sokféleképpen elérhetünk memóriajavulást. Az áttekintett alapelvek elsajátítása után Ön, kedves Olvasó, kidolgozhatja az Ön számára legeredményesebb rendszert.

Ha most megkérdezném, mire emlékszik, mit válasszolna?

## A szerzőről

Dr. Donald H. Weiss huszonhat éve foglalkozik szak- és felnőttoktatással. Számos könyv, újságcikk, kazetta és könyv formában megjelenő program, valamint több, a hatékony értékesítési, ellenőrzési és vállalatirányítási készségek kialakítását elősegítő videofilm szerzője. A stresszállapot feloldásáról, és más, személyiségfejlesztő témákról rendszeresen tan előadásokat.

Pályája során dr. Weiss egy oktatási és fejlesztési cég különleges beruházásaiért felelős vezetője, egy biztosítótársaság menedzserképzésért felelős igazgatója, egy állásközvetítő csoport oktatási és képzési igazgatója, e témában tanácsadó, video- és oktatóprogramok forgatókönyvírója és rendezője **volt**. Számos főiskola és egyetem tanára Texasban. többek között az arlingtoni Texasi Egyetemé és a Forth Worth-i Texasi Keresztény Egyetemé. Jelenleg a Millers Biztosítótársaság vállalati képzésért felelős igazgatója.

# HOGYAN ÖSZTÖNÖZZÜK BEOSZTOTTAINKAT?

Bátorítja-e Ön a beosztottait vagy zsarnokoskodik felettük? Nehezebbre esik-e, hogy rávegye őket teljesítményük mennyiségi és minőségi javítására. A Hogyan ösztönözzük beosztottjainkat című könyvecskében gyakorlati tanácsokkal szeretném segíteni a jobb teljesítményre ösztönző munkahelyi légkör kialakításában.

Ebből a könyvből megtudhatja:

- hogyan teremtsen meg a csapatmunka feltételeit;
- hogyan ossza ki a feladatokat és hogyan mérje a teljesítményt;
- hogyan biztassa beosztottait a felelősségvállalásra;
- hogyan sarkallja őket jutalmazással nagyobb erőfeszítésre.

Mindenki tudja, hogy a mai versenyhelyzetben csak megfelelő képességekkel lehet előbbre jutni. Az Amerikai Menedzser Társaság sorozata segít kialakítani azokat a készségeket, amelyekkel Ön is kitűnhet a szürke tömegből.

A sorozatban megjelent:

- Hogyan tartsunk hatásos beszédet?
- Hogyan bánjunk a nehéz emberekkel?
- A jó értekezlet titka
- Az életszervezés művészete
- A jó fellépés titka
- A sikeres menedzser

# Tartalom

Bevezetés - Egy kis memóriatorna	3
1. Hogyan fejlesszük az emlékezőtehetségünket?	5
2. Név-, arc- és tárgymemória	21
3. A kifejezőkészség és az emlékezet javítása	25
4. Az olvasottak bevésése	28
5. A hallottak felidézése	36
6. Saját felszólalásaink, beszédeink észben tartása	46
7. Számok és megbeszélések memorizálása	51
Befejezés	57