

Lantos Mihály

A VILLÁMOLVASÁS  
A GYAKORLATBAN  
szerzőjétől!

# Lépéselőny

**Tanulj meg tanulni!**

Tanulási stratégia  
a vidám diákévekhez



BIOENERGETIC KIADÓ



## Tartalomjegyzék

Előszó	9
Bevezető	10
Hogyan olvasd ezt a könyvet?	13
Miért fontos a jó tanulási módszer?	15
Miért <i>Lépéselőny</i> ?	17
Mi kell a módszer elsajátításához?	18
A probléma alapjai	22
A memóriatárak	25
Az agyféltekék	31
Bekapcsoló technikák	40
Bekapcsoló technikák, első kör	40
Vágyak, célok	45
A komfortzóna	49
Lazítás	56
A pozitív gondolkodás	63
A képzelet	73
Az elmetérképezés	76
Frissesség	81
Tanulási szokások	98
Elköszönés és összegzés	121
Felhasznált irodalom	122
Mellékletek	125



## Előszó

Érdeklődve vettem kézbe Lantos Misi könyvét, és igen, kicsit szkeptikusan is – ahogyan ő is javasolta. Féltem, hogy olyan tanácsot akar adni, aminek köze sincs a valósághoz, ami valamiféle „hókuszpókusz”. Kellemesen csalódtam: ez a könyv újból reményt adott arra, hogy megint elindulhatunk az értő és a tudás örömeivel eltöltő tanulás útján. Ehhez ad hasznos, praktikus ötleteket a szerző, aki nem ígér csodát, de meggyőző afelől, hogy képesek vagyunk a siker elérésére.

A könyvben leírtak egy része szinte magától értetődőnek tűnhet az olvasó számára, hiszen elméletileg tudjuk, hogyan kell ráhangolódni a tanulásra, megteremteni hozzá a megfelelő körülményeket, értelmezni az olvasottakat – de ha kezünket a szívünkre tesszük, megvallhatjuk: nem biztos, hogy így csináljuk. Ez a könyv nemcsak arról szól, hogy milyen a javasolt tanulási stratégia, hanem gyakorlatok, feladatok segítségével valóban elvezet minket az értő tanuláshoz.

Egy kis pihenést, lazítást követően arra biztatom az olvasót, hogy lépjen ki komfortzónájából, olvassa el ezt a könyvet, próbálja ki a gyakorlatokat és élvezze az ismeretszerzés, a tanulás örömeit. Kívánom, hogy ne kötelező, „nemszeretem” tevékenységként jelenjen meg életünkben a tanulás – ehhez ad egy kis segítséget egykori tanítványom, Lantos Misi.

**Dr. Hegedűs Judit PhD**  
tanszékvezető egyetemi docens



## Bevezető

Szia!

Tegeződjünk!

Tudom, ez így kicsit furcsa és szokatlan, no meg van némi korkülönbség közöttünk, aztán meg én, ugye, tanár is vagyok... De ezek csak szokások. Ahogy mondani szokták, a tisztelet nem ebben rejlik. Tudom, hogy tisztelsz engem, hiszen bizalmat szavaztál azzal, hogy kezecedbe vetted ezt a könyvet, én pedig tiszteletem minden erejével írom a következő sorokat, mert becsüllek azért, hogy tenni akarsz magadért, azért, hogy jobb legyél. Közted és köztem csak annyi a különbség, hogy én jó pár évvel előrébb járok, és már megszereztem azokat a tapasztalatokat, amelyek még előtted állnak.

Elhiheted, tudom, miről beszélek! Én sem úgy születtem, hogy tanulással kapcsolatos jó tanácsokat osztogattam a szülészorvosnak, sőt! Be kell vallanom, hogy rettenetesen **utáltam tanulni**. Meg voltam győződve arról, hogy a tanulás nehéz, fáradságos munka, amit valami külső hatalom kényszerít rám, és sokkal jobb dolgokat is lehetne csinálni helyette, például edzésre járni, fára mászni vagy rothadt szilvával dobálni a szomszéd néni csirkéit. Az általános iskolát még úgy-ahogy szorgalmasan csináltam végig, még a középiskola első éveit is, de aztán rájöttem, hogy annyira nem is érdekel ez az egész, hiszen én színész akarok lenni, minek nekem kémiát vagy matekot tanulni? Meg az összes többit... Meg is



lett ennek az eredménye! Az érettségi osztályzataimat egy komplett kovácsbrigád görbítette kettesre. Megfogadtam, soha nem ülök be az iskolapadba, mert tanulni rossz! Úgy is fogalmazhatnék: kész szívás!

Tartottam is magam ehhez egy darabig, de aztán az élet úgy hozta, hogy jelentkeztem egy főiskolára, ahová minden igyekezetem ellenére felvettek. Munka mellett, 27 évesen álltam neki ismét tanulni, mondanom sem kell, hogy kínkeservesen, de magamra erőltetve annyi szorgalmat, hogy mégiscsak végigküzdöttem a főiskolás éveket, és hihetetlen, de diplomát szereztem. Közben gyanítottam, hogy rossz a módszer, amivel tanulok, de nem volt különösebb ötletem arra, hogy mivel és hogyan tehetném hatékonyabbá. Viszont igényem lett a tanulásra! Gondoltam, hogy húzok egy merészet: jelentkeztem egy egyetemre, aztán vele párhuzamosan egy másikra is, még hozzá az ELTE pedagógia szakára, de mellette kerestem valami tanulást segítő módszert, mert azt tudtam, hogy csak magolással nem fog menni. Ráakadtam egy tanulást segítő tanfolyamra, amelyet Bakos Kornél, később barátommá lett oktató tartott. Kornéltól nemcsak jó ötleteket kaptam arra, hogy miképpen tudok hatékonyabban tanulni, de ő indított el azon az úton, amely az egyetemen kutatási területem is lett, vagyis a tanulási stratégiák felé.

Vicces, de ma már azon az egyetemen tanítok, amelynek az elvégzése valamikor lehetetlennek tűnt. Az elmúlt sok-sok évben a tanulás-módszertani tanfolyamaim keretében több ezer diáknak mutattam meg, hogyan lehet sokkal hatékonyabban és élményekkel fűszerezve tanulni.





Álljunk csak meg egy pillanatra! Te most miért vetted a kezedbe ezt a könyvet? Önként vagy szülői fenyegetés hatására? Végül is mindegy. Akár érzed, hogy valami nem stimmel a tanulási szokásaiddal, akár csak a wifi-hozzáféréseket akarják korlátozni, azt már tudod, hogy ez a könyv a tanulásról szól, pontosabban arról, hogy hogyan tanuljunk hatékonyan.

Azt javaslom, hogy most ide, a pontozott vonalra **írd le a célodat!** Tudom, kicsit zavarba ejtő dolog beleírni egy könyvbe, de ezt a könyvet egyébként is ketten írjuk. Te és én. Én mondom valamit, te értelmezed, és így áll össze az az ismeret, amellyel segíteni szeretném az életedet. Szóval, kérlek, válaszolj arra a kérdésre, hogy miért jó az neked, ha ismersz és használsz egy hatékonyabb tanulási stratégiát? Utána el ne felejtsd aláírni! 😊

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



## Hogyan olvasd ezt a könyvet?

*Mondhatnám, hogy úgy, ahogy egy könyvet szokás, de talán mégsem.*

A sok közül az egyik célom, hogy ez egy olyan könyv legyen, amelyet bármikor használhatsz, ha szükséged van rá. Néha leveszed a polcról és belelapozol, kapsz belőle ötleteket, inspirációt, egy kis erőt a tanulás eredményes folytatásához.

Ha viszont most veszed kézbe először, akkor volna néhány javaslatom.

Úgy szerkesztem meg, hogy **ha akarsz**, először **fuss** végig rajta. Találsz benne kiemelt szavakat, ha csak azokat olvasod el, akkor is kapsz ötleteket a jó tanuláshoz, akkor is felnyitom a szemed egy-egy gondolattal, és inspirállok arra, hogy gondold tovább ezeket. Minden fejezet első és utolsó bekezdése *dőlt betűkkel* van szedve, ez azt a célt szolgálja, hogy tekinteted megakadjon a fejezet bevezető gondolatain, majd a befejező részén is, ezzel mintegy keretbe foglalva a mondanivalót.

Persze, a mélyebb magyarázatokat a részletekben találod meg, amihez azt kell, hogy olvasd el elejétől végéig a szöveget. Ígérem, mindent megteszek azért, hogy ne legyen unalmas!

Tehát dönthetsz úgy, hogy **elejétől végéig** elolvasod a könyvet, és közben elvégzed a javasolt gyakorlatokat.



Választhatod azt a megoldást is, hogy először **végigfutsz** a könyvön, csak a vastagon kiemelt szavakat olvasva, aztán elkezded előlről, és belemélyedsz a részletekbe.

A harmadik variáció, hogy minden fejezetnek elolvasod az **első** és az **utolsó bekezdését**, aztán a fejezetben lévő **vastagon kiemelt** szavakat, végül elolvasod **újra**, elejétől a végéig, figyelmesen. Amint kész egy fejezet, jöhet a következő!

A három közül válaszd azt, amelyik izgalmasan hangzik. A lényeg, hogy jól szórakozz!

A fejezetek közben ábrákat találsz, hogy könnyebb legyen az aktuális téma megértése, de ezeknek a nagy részét színesben is megtalálod a könyv végén. Akár az olvasást felfüggesztve hátralapozhatsz, de ha – csak úgy – van egy kis időd és kedved, át is nézegetheted őket. A rajzok és illusztrációk, valamint a könyv borítója Dudek Heni munkája, akinek a rajzai és festményei gyakran adnak inspirációt a kreatív gondolkodásnak.

*A legfontosabb, hogy legalább annyira élvezd az olvasást, mint én most az írást!*





## Miért fontos a jó tanulási módszer?

*Jogos a kérdés!*

A dédapám 1868-ban született egy alföldi kis faluban, egy dohánykertész fiaként. Már gyerekkorában is sokat dolgozott, hiszen szorgalmas parasztemberek voltak, de azért a kis Lantos Ferenc járt iskolába. Elvégzett négy elemi! A négy elemi osztályban megtanult írni, olvasni és számolni. A szakmát, vagyis a dohánykertészet csínját-bínját pedig az apjától, vagyis az én ükapámtól tanulta meg. Ez a tudás neki épp elegendő volt ahhoz, hogy boldogan élje le az életét, mert az a világ, amelyben élt, nem egy félelmetes, ismeretlen közeg volt, hanem jól ismert hely. Boldogan élt, mert nemcsak használta a világot, hanem értette is. Annyit, amennyire szüksége volt.

Ugorjunk nagyjából 150 évet, vagyis a mai korba! Gondold el, mennyi ismeretre van szükséged ahhoz, hogy az életedet legalább alapszinten képes legyél élni! Hogy ne halj éhen, de ne is üssön el az autó, eljuss a távoli ponton lévő iskolába, tudd kezelni a mobiltelefonodat, meg tudd szerelni az elromlott szerkentyűdet, tudj keresni az interneten stb. A dédapám világához képest milliószor több ismeretre van szükséged, hiszen a technikai, szellemi és erkölcsi fejlődés az elmúlt évtizedekben olyan mértékű növekedésen esett át, hogy ha néhai Lantos Ferenc megjelenne itt, azt hinné, hogy egy másik univerzumba csöppent.

Az ő tanulási stratégiája – ha volt egyáltalán olyan, ami annak nevezhető – csupán annyi volt, hogy a megtanulni kívánt anyagokat sokszor elismételték, és ezáltal begyakorolták. A mai tanulási igények esetében ez a „stratégia” nem elegendő, hiszen nincs idő arra, hogy mindent csak az ismétелgetésen keresztül tanulj meg.

Ugyanakkor az emberi elme nem változott semmit az utóbbi 150 évben, vagyis a dédapámnak ugyanolyan agya volt, mint most bármelyikünknek. Az ő világában – kis túlzással – egy mai nyolc általánost végzett ember tudása egy egyetemi professzori szintnek felelt volna meg.

Könnyű tehát belátni, hogy az **elménk fantasztikus dolgokra képes**, kihasználtsága valószínűleg a mai tudásunkkal megtömve is csak töredéke a benne rejlő lehetőségeknek, de ezeket kihasználni csak akkor tudjuk, ha jól használjuk. Elménk egy minden képzeletet felülmúlóan szuper számítógép, de ha a 150 évvel ezelőtti elavult programot futtatjuk rajta, mit sem ér manapság.

A megoldás tehát az, hogy úgy **használjuk** az elménket, **ahogyan** valójában **működik**. Ahogyan képes működni! Ha frissítjük ezt a programot, nemcsak többet tudunk tanulni, hanem könnyebben és élvezetesebben is tesszük. Ennek eredménye pedig talán a legfontosabb a XXI. században!

*Gondolkodó, saját életét bátran és biztosan irányító lényekké válunk, akik ezen keresztül az emberiség javát szolgálják, folyton folyvást.*



## Miért Lépeselőny?

*Mert ez egy eszköz. Egy tanulási stratégia. Olyan módszer, amely a legjobban illeszkedik az elménk működési mechanizmusához, vagyis a tanulás, tapasztalatszerzés, információfeldolgozás során úgy használja az agyat, ahogyan az természetes módon működik, és nem úgy, ahogyan az elvárásainkat erőltetve kényszeríteni próbáljuk. Szakítunk azokkal a szokásokkal, amelyek eredetét talán már nem is ismerjük, de tudjuk, hogy egyáltalán nem hatékonyak a jelenlegi tanulási igényeink szempontjából.*

A tanulás akkor hatékony, ha a teljes elmét bevonjuk a folyamatba, és megtaláljuk benne az élményt. Ami mindig is ott volt, csak éppen megfeledkeztünk róla. Karoljunk hát újra bele, és tegyük meg az első **lépést!** Majd a következőt. Aztán az összes többit, így szerezve **előnyt** a személyes kiválóságunk felé vezető úton.



Bonyolultan hangzik? Nem az. Ha a könyv végére értél, kérlek, hogy lapozz vissza ide, és olvasd el újra ezeket a gondolatokat! Világos lesz minden! 😊

*Tanulni, de nem gondolkodni: hiábavaló fáradság;  
Gondolkodni, de nem tanulni: veszedelmes!*

(Konfuciusz)



## Mi kell a módszer elsajátításához?

*Bármilyen tevékenységbe kezdünk bele, érdemes tisztáznunk, hogy miért szeretnénk azt tenni, vagyis meg kell tudnunk fogalmazni a célunkat. Ezt annyira fontosnak vélem, hogy kicsit később egy teljes fejezetet szentelek neki. A célunk mellett az is fontos, hogy tudjuk, mire van szükségünk ahhoz, hogy a célunkat elérjük. Tisztázzuk tehát, mi kell ahhoz, hogy a Lépéselőny nevű tanulási módszert megismerd, elsajátítsd és eredményesen alkalmazd a mindennapjaidban!*

Az **első** és legfontosabb, hogy **szükség van a befektetett munkádra!**

Modernnek nevezett világunknak rengeteg előnye van, de kétségtelen hátránya, hogy elhiteti veled: nem kell tenned semmit, majd mi kiszolgálunk, nekünk fontos a kényelmed, hogy te élményekben gazdag életet élj; ehhez csak egyetlen aprócska dologra van szükségünk: a pénzedre. Ezért tehát fogyassz, költsd el nálunk a pénzed, vásárolj olyan termékeket, amire nem is biztos, hogy szükséged van. Ez egy nagyon nagyon buta és hamis illúzió! Bármit is szeretnél elérni az életedben, ahhoz igenis tenned kell! Tened kell még azért is, hogy olyasmit vásárolj, amire valójában nincs is szükséged, hiszen pénzt kell keresni hozzá, a lehető legbecsületesebb módon, mert ha nem így szerzel jövedelmet, nem is lehetsz igazán nyugodt a jövődet illetően. De ennél sokkal nagyobb probléma, hogy ez az illúzió szép lassan átformálja



a gondolkodásodat, és ez a szemlélet áttevődik az életed minden területére. Így fogsz tenni a magánéletedben, a párok kapcsolatodban, a sportban és persze a tanulásban is. Várom, hogy megtörténjenek a dolgok, valaki tegye meg helyetted. Nem fogja! Az nem elegendő, hogy hajlandó vagy bemenni az órára, hajlandó vagy kinyitni a könyvet, hajlandó vagy átöltözni az edzéshez, és a tanárod örüljön, hogy megteszed... Csak **magadért teszed** vagy nem teszed meg! Ha teszel magadért, meglesz az eredménye. Ha nem, nem. Te döntesz! Ha nem döntesz, akkor mindig más fog dönteni helyetted, és az életed nem a tiéd lesz, hanem mindig azé, aki megmondja, mit csinálj, hová menj és milyen arcot vágj.

Ha most úgy döntesz, hogy érdekel téged ez a *Lépéselőny* nevű tanulási módszer, mert szeretnél élvezetesebben, könnyebben és eredményesebben tanulni, ezért belefekteted az energiádat, áldozol rá időt, akkor megígérem, hogy mindent megteszek annak érdekében, hogy segítsék ezen az úton! Benne vagy? Akkor itt a kezem! Csapj bele! 😊

A **második**, ugyanilyen fontos dolog, ami kell a sikerhez, hogy **légy szkeptikus!**

Vagyis ne higgy nekem! Nem azért, mert hülyeségeket beszélek, hanem azért, mert ez nem hit kérdése. Továbbá eszemben sincs téged győzködni! Nem is lenne jó taktika a részemről, hogy bizonygassam az igazam, és megpróbáljak „eladni” neked valamit, amit vagy úgy érzel, hogy jó, vagy kételkedsz benne. A hit érzelmi kérdés. A hitem érdekében sok mindent meg tudok tenni, de érzelmeket „csinálni” nem tudok.



Az érzelmek – ahogy a pszichológiai szakirodalom fogalmaz – nem állnak akaratlagos szabályozás alatt, vagyis nem tudok dönteni arról, hogy valamit érzek vagy ne érzek. Dönteni tudok arról, hogy valakivel szóba álljak vagy se, de arról már nem tudok határozni, hogy szimpatikusnak érzem őt vagy sem. Éppen ezért arra kérlek, mondd azt, hogy ugyan **nem hiszem el**, amit itt olvasok, hiába van mögötte sokéves tapasztalat, **de lehetségesnek tartom**. Lehetséges, hogy hasznosak ezek a technikák a tanulásban, éppen ezért kipróbálom őket, hogy én magam is megtapasztaljam! Az a tapasztalat pedig, amelyet megszerezteél, már biztosan a tiéd! És ez erősebb, mint a hit!

A **harmadik** fontos dolog, hogy eddig használtál egyfajta módszert a tanulásban, amit vagy eredményesnek látsz, vagy kevésbé eredményesnek, de most esélyed van arra, hogy javíts ezen. Csiszold, tökéletesítsd a tanulási módszered, vagy kezdj el alkalmazni egy teljesen új módszert! Ezt hívjuk **paradigmaváltásnak**. Ha most úgy döntesz, hogy belevágsz, jöhetnek az új alkalmazott módszerek!

A **negyedik**, hogy **ne akarj elsőre tökéletes lenni!** Hibázz nyugodtan! Abból tapasztalsz. Ha szégyelled a hibáidat, az azt is jelenti, hogy soha semmi komoly dologba nem mersz belevágni, mert attól félsz, hogy nem sikerül elsőre, sőt, még az egyébként meglévő tudásodat sem alkalmazod. Gondolj csak az idegennyelv-tudásodra! Lehet, hogy nagyon sokat tudsz, lehet, hogy jól érted azt a nyelvet, és képes vagy remekül használni is, de nem mersz megszólalni, mert mi van akkor,





ha rosszul ejted ki a szavakat? Őszintén belegondolva: mégis, mi történhet? Legfeljebb megtudják rólad, hogy nem ez az anyanyelved, de ettől még megértenek, nem? Ráadásul, ha bátran használod, olyan visszajelzéseket fogsz kapni, amelyek tovább csiszolgatják a tudásodat, vagyis csak így lesz esélyed továbblépni a tökéletesség felé vezető úton.

Tehát azt javaslom, légy bátor! Próbálj ki és használj minden olyan dolgot, ami a magad és mások hasznára válik! Nem baj, ha elsőre nem tökéletes, fuss neki újra, másodszorra már az lesz, mert tanulsz az első hibáiból. Ha meg sem próbálsz, megmaradsz a bölcsődés szinten, csak éppen a ruháidat fogod kinőni!

Az **utolsó**, de legalább ennyire fontos dolog, hogy ha mindezeket tudomásul vetted, megfogadtad és mellettük döntötél, akkor **gyakorolj!** Használj a *Lépéselőny* tanulási technikáit, csiszolgasd a saját kedved és igényeid szerint, és élvezd!

*Élvezd a játékot, élvezd a tudásodat, élvezd a sikereidet, hiszen ezeket te magad érted el! Megérdemled, megdolgoztál érte! Boldog ember vagy!*



## A probléma alapjai

*Ha felismerjük a problémáinkat, erejüket veszítik.*

(Carl Gustav Jung)

*A néhány évvel ezelőtt elhunyt Hankiss Elemér írta egyszer, hogy az a világ, amelyben élünk, egy „**élménytársadalom**”.*

Nagyon találó ez a kifejezés, ugyanis a XXI. század európai emberének a legfontosabb motivációja, hogy minél több élményt minél nagyobb dózisban, minél gyorsabban és persze minél olcsóbban szerezzen meg. Ha csak pár tíz évvel megyünk vissza az időben, azt találjuk, hogy egészen más motivációja volt, mondjuk, az 50 évvel ez előtti európai embernek, 100-200 évvel ezelőtt meg pláne. Mondhatnám úgy is, hogy nem ismerünk a történelemben még egy olyan korszakot, amely ennyire az élménykeresésről szólt volna. Lehetne vitatkozni arról, hogy ez jó-e vagy sem, illetve hogy mindez hová vezet, és meddig lehet még fokozni, ettől azonban a jelenség nem fog megváltozni.

Ez azzal a hátránnyal jár, hogy minden olyan tevékenység, amely nem kecsegtet élménnyel, háttérbe szorul, illetve az olyanok, amiért többet kellene tenni, szintén, mert van helyette könnyebben megszerezhető. Ez utóbbi alatt természetesen a tanulást értem, ami lehet élmény is (ezt szerintem már te is látod), de sokkal gyorsabb, könnyebb és azonnalibb élmény



például a közösségi oldalak nézegetése. Csakhogy az biztosan nem szolgálja a hosszú távú fejlődésedet, vagyis a legnagyobb élmény, a boldogan élt élet biztosan nem lesz a tiéd.

Élménytársadalom alatt elsősorban az európai és észak-amerikai társadalmat értjük, ugyanis a társadalom, és benne az egyén motivációja egészen más lehet például az ázsiai kultúrákban, ahol nem az egyénen kívüli, külső impulzusokat tekintik az élmények forrásának, hanem a belső, a tudat természetéből és működéséből fakadó benyomásokat. *Legyetek önmagatok fénye! Találjátok meg a menedéket önmagatokban, külső segítség nélkül!* – mondta Buddha 2500 évvel ezelőtt, de szavai máig aktuálisak lehetnek.

Ez a fajta élményhajhászás sajnós, azzal jár, hogy az igazán fontos, kellemes és felemelő pillanatokot nem éljük át, mert hatalmas sebességgel rohanunk egyik élménytől a másikig, miközben arra panaszkodunk, hogy semmire sincs időnk. Például tanulni. Mert az a probléma, hogy abban nincs élmény.

Biztosan?

Nem az a baj, hogy nem úgy használjuk az agyunkat, ahogyan lehetne?

Hogy nem úgy használjuk, ahogyan működni képes?

Néha egyszerűen csak nem használjuk ki a benne rejlő kapacitást, és olyan egyszerű feladatokat adunk neki, amelyeket szinte unatkozva hajt végre, mi pedig állati büszkék vagyunk rá, hogy milyen jó agyunk van. Olyan ez, mintha lenne egy csodaszép, tűzpiros Ferrarink, de csak a hátsó udvarban használnánk arra, hogy előreguruljunk 5 métert, majd visszatolassunk. Van

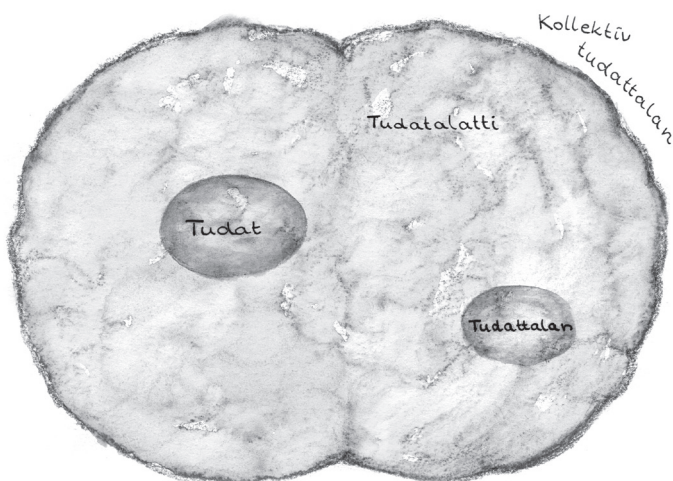


olyan is, amikor nem úgy használjuk, ahogyan működni képes, ilyen például, amikor nagyobb mennyiségű információt akarunk elsajátítani egyetlen olvasással, vagyis az ablaktörlő motorjával akarjuk beindítani a Ferrarit, de néha előfordul, hogy nem arra használjuk, amire való, vagyis a hátsó udvarban tárolt Ferrariban tyúkokat tartunk.

*Ahhoz, hogy hatékonyan és örömmel tudjuk használni, vizsgáljuk meg két oldalról is, hogyan működik az elménk!*

## A memóriatárak

*Az információk tárolását és feldolgozását az elménk négyféle memóriatárral végzi, ezek közül a tanulás során kettőt fogunk leginkább használni. De ismerkedjünk meg mindegyikkel!*



A legnagyobb területet a **tudatalatti** memóriatár foglalja el. Ez az a memóriatár, amelybe annyi adatot tudsz feltölteni, hogy képtelen vagy elérni a „megtelt” szintet, legalábbis nem tudsz annyi ideig élni. Hogy számokkal is érzékeltetve döbbsz seleg meg: ha az agyad összes neuronját, plusz a neuronok közötti idegpálya-kapcsolatokat vesszük, akkor az agyad 2,5 millió gigabájt tárterülettel rendelkezik. Jó fejű gyerek vagy, nem? Ha egy számítógép ugyanilyen kapacitású ROM memóriáját



veszünk, akkor ez azt jelenti, hogy átlagos mp3 formátumú zeneszámokból 41,6 millió órás műsort lehetne összeállítani, ami „csupán” 4756 évig szólhatna ismétlés nélkül. Jó, mi?

De vajon mire használja az elméd ezt a **hatalmas tárterületet**? Pontosan arra, hogy az életed során megszerzett összes információt itt tárolja. De nem csak azt, amit az iskolában tömtek a fejedbe! Azt is, amit te magad szedtél össze, ami érdekelt. Sőt, azt is, ami nem annyira érdekelt, de „rád ragadt”. És ha már itt tartunk, akkor azt is, amit bármikor megláttál, meghallottál vagy megtapasztaltál bármely érzékszerveddel, és az elméd értelmezte, feldolgozta. Amikor megszületted, az első tapasztalataid bizonyára nem voltak túl kellemesek. Hirtelen hideg lett, valami fájdalmat éreztél a szemed környékén, valamivel turkálni kezdtek az orrodban és a szádban, valaki csapkodta a fenekedet, szóval nem csoda, hogy ordibálni kezdtél! Ennek persze rajtad kívül mindenki örült, de később, amikor éjszakákon át hallattad a hangod, a szüleid már nem annyira lelkesedtek érted. Emlékszel ezekre? Hát, nem. Pedig akármi miatt is sírtál ilyenkor, az olyasmi volt, amit az elméd értelmezett vagy értelmezni próbált, így el is raktározott. De nemcsak simán elraktározta, hanem be is építette az addig megszerzett tudásodba azért, hogy az utána érkező újabb információkat már e megértett és elraktározott tudás segítségével értelmezze, majd az így kibővített tudás segítségével legyen képes feldolgozni a bárhonnán, bárhogyan is érkező következő információt, és így tovább. Így tehát az elmédben létezik egy **konstrukció**, vagy ha úgy tetszik, egy hatalmas vázszerkezet, ami nem más, mint az összes eddig





megszerzett tudásod, amely segít értelmezni és elhelyezni az újat, ami tovább erősíti a konstrukciót. Tudod, hogy hívják ezt a folyamatot? Tippelj! Úgy van! Tanulás. Az én fogalmaim szerint a **tanulás nemcsak az, ami az iskolában zajlik**, hanem az életünk minden egyes pillanata a tanulás, a tapasztalatszerzés, vagyis a fejlődés jegyében telik. Szerintem **ez az élet értelme!**

A tudatalatti memóriatár tehát **életünk összes információját** elraktározza, a születésünktől fogva egészen halálunkig, azonban továbbra is megválaszolatlan a kérdés: miért nem emlékszel a születésedre? És egyáltalán, miért nem emlékszel az információk túlnyomó többségére? Például arra, hogy mit csináltál három évvel ezelőtt, épp ezen a napon, 21 óra 14 perckor. Elárulom. Emlékszel! Legalábbis az információk nem veszttek el, ott vannak a tudatalatti memóriatáradban, csupán a felidézéssel vannak gondjaid. Tehát sohasem a tanulással van a gond, hanem a tanult információk előhívásával! Éppen ezért a tudatalatti memóriatárban lévő információkat **passzív tudásnak** hívjuk.

Ezzel szemben az **aktív tudás** az, ami a **tudat** nevű memóriatárban található. Ez az a memóriatár, amelyben a műveletek zajlanak. A számítógépes informatika területén ez a RAM. Vagyis ebben vannak azok az információk, amin éppen gondolkodsz, ide kerülnek be azok a félelmetesen okos dolgok, amelyeket jelen pillanatban ebben a könyvben olvasol, és ez az a terület, ahol éppen értelmez, értékel és elemez az elméd, és ehhez persze az összehasonlításhoz szükséges adatokat a tudatalatti előbb felvázolt konstrukciójából veszi, itt talál ki új dolgokat és ismétli át a régieket, tehát: **gondolkodik**.