

FEJLESZD A MEMÓRIÁD!

Több mint 200 vizuális feladat és technika

Dr. Pascale Michelon

hvg  könyvek





LONDON, NEW YORK, MUNICH,
MELBOURNE, AND DELHI



A fordítás alapja

Dr. Pascale Michelon: *Max Your Memory*
Copyright © Dorling Kindersley Limited, 2012
Szövegcopyright © Dorling Kindersley Limited, 2012
A Penguin Random House Company

Fordította © Nagy Györgyi Eszter

Szerkesztette Komor Kata

Illusztráció Keith Hagan

www.greenwich-designer.co.uk

HVG Könyvek, Budapest, 2018

Kiadóvezető Budaházy Árpád

Felelős szerkesztő Mandl Orsolya

Kiadóvezető Budaházy Árpád

hvgkonyvek.hu

ISBN 978 963 304 571 8

Minden jog fenntartva.

Jelen könyvet vagy annak részleteit tilos reprodukálni, adatrendszerben tárolni, bármely formában vagy eszközzel – elektronikus, fényképes úton vagy más módon – a kiadó engedélye nélkül közölni.



Kiadja a HVG Kiadó Zrt., az 1795-ben alapított Magyar Könyvkiadók és Könyvterjesztők Egyesülésének tagja.

Felelős kiadó Szauer Péter

Nyomdai előkészítés HVG Press

Felelős vezető Tóth Péter

Nyomás TBB, Szlovákia

További információ www.dk.com

Discover more at

www.dk.com



Tartalom

HOGYAN HASZNÁLD A KÖNYVET? 6

1. AZ VAGY, AMIRE EMLÉKSZEL 8

Mi a memória?	10
Automatikus a memóriánk?	12
Hol tárolja az agyunk az emlékeket?	14
Miért felejtünk?	16
A felejtést bemutató gyakorlatok	18
Vajon fejleszhető a memóriánk?	20
Agyunk képlékeny	22
Tájékozódás a városi dzsungelben	24
Ellenőrzés	26

2. NÉHÁNY PILLANAT MÚLVA ELFELEJTED (A RÖVID TÁVÚ MEMÓRIA) 28

Próbáld ki: mennyire emlékszel a közelmúltra?	30
Mi a rövid távú memória?	34
Vizuális rövid távú memória	36
Munkamemória	38
Szuper technika: Fejleszd a munkamemóriád odafigyeléssel!	40
Koncentrációt fejlesztő feladatok	42
Ellenőrzés: használd a rövid távú memóriád!	44

3. VÉSD AZ AGYADBA! (A HOSSZÚ TÁVÚ MEMÓRIA) 52

Próbáld ki: mennyire emlékszel a múlttra?	54
Mi a hosszú távú memória?	58
Miért nem felejtünk el soha biciklizni?	60
Szuper technika: Így fejleszd a hosszú távú memóriád!	62
Tegyük személyessé!	64
Érdeemes magolni?	66
Ellenőrzés: használd a hosszú távú memóriád!	68



4. AZ ÉLÉNK BENYOMÁSOK HATÁSA (MEMÓRIA ÉS KÉPZELET)

Próbáld ki: használd a képzelőerőd!
 Hogyan fejleszti a memóriát a vizualizáció?
 Miért emlékszünk jobban a különleges pillanatokra?
 Miért olyan fülbemászó az a dallam?
 Szuper technika: A kapcsolatképzés
 Gyakorold a kapcsolatképzést!
 Szuper technika: A memóriapalota
 Gyakorold a memóriapalota módszerét!
 Ellenőrzés: használd a képzeleted a jobb memóriáért!

5. RAKJ RENDET AZ EMLÉKEID KÖZÖTT! (REND ÉS MEMÓRIA)

Próbáld ki: mennyire van rend a fejedben?
 Miért fejleszti a memóriát a rendezett elme?
 Az információ sorba rendezése
 Szuper technika: A memóriafogas
 Gyakorold a memóriafogas módszerét!
 Szuper technika: Az elmetérkép
 Gyakorold az elmetérkép módszerét!
 Ellenőrzés: gyakorold a tartós emlékek létrehozását!

6. NÉV- ÉS ARCMEMÓRIA

Próbáld ki: mennyire emlékszel a nevekre és arcokra?
 Szuper technika: A háromlépéses névmemória-fejlesztés
 Gyakorold a háromlépéses névmemória-fejlesztést!
 Ellenőrzés: gyakorold a nevek és arcok megjegyzését!

7. SZÁMMEMÓRIA

76 Próbáld ki: mennyire emlékszel a számokra? 148
 78 A tömbösítés szépsége 152
 82 Szuper technika: A számasszociációs módszer 154
 Gyakorold a számasszociációs módszert! 156
 84 Ellenőrzés: gyakorold a számok megjegyzését! 158

8. TEST ÉS ELME ÖSSZEHANGOLÁSA (EGÉSZSÉG ÉS MEMÓRIA)

90 164
 92 Már nem olyan, mint régen! Befolyásolja a kor a memóriát? 166
 94 Mindjárt megőrülök! Hogyan kezeld a stresszt? 168
 96 Stresszoldás jogával 170
 Az alvás jelentősége 172
 A gondolkodást serkentő ételek 174
 Mozgással a jobb memóriáért 176

104 **Összefoglalás / Megoldások** 178
 106 **Megoldások** 180
 110 **Hasznos honlapok / További irodalom** 186
 112 **Név- és tárgymutató** 188
 114 **A szerzőről / Köszönetnyilvánítás** 192



Hogyan használd a könyvet?

Vizuális megközelítés

Ha egyetlen szóval kellene összefoglalni, mivel fejleszhető a leghatékonyabban a memóriánk, az a „kép” lenne. A képekre egyértelműen könnyebben emlékszünk, mint a szavakra. Látni fogjuk, hogy a könyvben leírt memóriafejlesztő módszerek nagy részének a lényege az, hogy az információt jól megjegyezhető képekre fordítsuk le és rögzítsük, mert ezeket később könnyebb lesz felidézni. Ez az egyik oka annak, hogy a *Fejleszd a memóriád!* tele van vicces és megragadó illusztrációkkal, rövid, könnyen befogadható szövegekkel.

Sokkal könnyebb a tanulás, ha vicces és érdekes témákról van szó, ezért a könyvben a legtöbb gyakorlat nem elvont, hanem ismerős, hétköznapi helyzetekkel foglalkozik.

A „Szuper technika” című fejezetben kipróbált memóriafejlesztő módszereket ismerhetsz meg

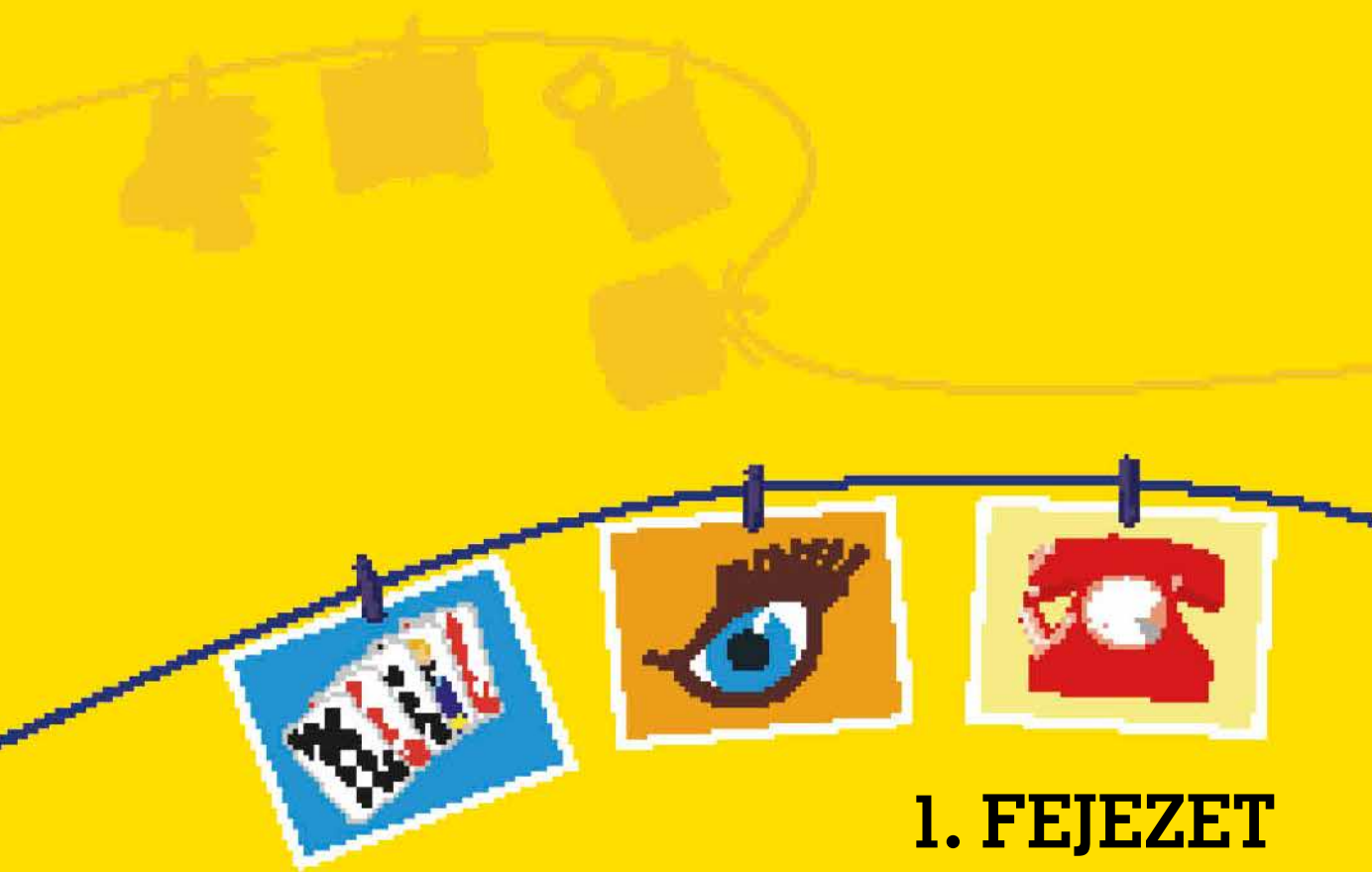
A fejezetek

Elsőként fontos megérteni, mi az a memória, és hogyan működik. Az 1. fejezetben ezt jól érthető illusztrációkkal magyarázzuk el, ahogy azt is, mi mindenre képes az agyunk. A 2. és 3. fejezet a rövid, illetve hosszú távú memóriát mutatja be. A következő két fejezetben megismerheted a legfontosabb memóriafejlesztő módszereket, amelyek a vizualizációt és a képzeletet (4. fejezet), illetve a rendszerezést (5. fejezet) hívják segítségül. Ezután a névmemóriával (6. fejezet) és a számmemóriával (7. fejezet) foglalkozunk részletesen, és ezek fejlesztését segítő módszereket mutatunk be. Az utolsó fejezet néhány életvezetési tanáccsal szolgál, amelyek jó hatással lehetnek az agyra: táplálkozási és stresszkezelési tippeket kapsz, hogyan aludj és mozogj eleget.



Külön kiemeljük a „Szuper tippek” és az „Érdeklenség” részekben a memória működésére vonatkozó izgalmas tényeket





1. FEJEZET

AZ VAGY, AMIRE EMLÉKSZEL

Mi a memória?

Vajon milyen lenne mindig a pillanatban élni, a közeli és távoli emlékeink nélkül? Szinte elképzelni is lehetetlen: előzmények és összefüggések nélkül honnan tudnánk, kivel beszélgetünk, mi a kedvenc színünk, és hogyan értelmeznénk a velünk történő dolgokat?

Az emlékek rendszerezése

A memóriánkban tároljuk, és innen hívjuk elő a világról gyűjtött információkat, illetve azt, hogyan reagálunk rá. Mindez nélkülözhetetlen ahhoz, hogy megértsük önmagunkat, a másokkal való kapcsolatunkat, és hogy mit jelent számunkra a világ. A memória működésének megértéséhez képzeljük el, ahogy egy fényképalbumba gyűjtjük a tavalyi nyaralás képeit. Először azonosítjuk, mit ábrázolnak az egyes képek. Ezután a képeket



időrendi sorrendben az albumba rakjuk. Ez azért fontos, mert amikor az élmény bármelyik részét szeretnénk felidézni, könnyű lesz elővenni az albumot és kikeresni a megfelelő képet. E három dolog – a rögzítés (kódolás), a tárolás és az előhívás – jelenti az emlékezés folyamatának alapvető lépéseit.

Egy emlék akkor válik tartóssá, ha jól rögzítettük – így könnyen előhívható lesz. A könyvből megtudhatod, milyen sokféleképpen fejleszthetjük a memóriánkat. Olyan módszerekről lesz szó, amelyek segítenek jelentést társítani az információkhoz, ezáltal a rögzítésük során könnyebben megjegyezhetőkké válnak.



1. Használd a lelki szemeidet!

Nézzük meg, mi történik az agyunkban, amikor egy szövegben olvasott információkat rögzítünk. Olvasd el az alábbi rövid szöveget, és képzelj el a jelenetet!

Gyönyörű nap volt, tökéletes a piknikezéshez. A levegő friss volt, a parkot mindenfelé virágok borították. Juli talált egy tökéletes helyet egy hatalmas fa alatt, ahol leterítette a plédet és lerakta a kosarát. Mivel a fa még alig rügyezett ki, a nap sugarai áthatoltak a koronáján, és Juli lábait melengették. Miközben kivette a kosárból az ennivalót, megpillantotta az előtte elterülő víztükrön megcsillanó fényt.

Most válaszolj a jobb oldali kérdésekre az elképzelt kép alapján!



- ▶ **A) Milyen évszakban játszódik a történet?**
- ▶ **B) Milyen színűek voltak a virágok?**
- ▶ **C) Milyen fa alá ült le Juli?**
- ▶ **D) Milyen színű volt Juli plédje?**
- ▶ **E) Milyen ételeket vett ki Juli a kosarából?**
- ▶ **F) Mit pillantott meg Juli a vízen?**



A feladat megoldásához elmerültél az emlékeid tengerében, hogy a képet részletekkel egészítsd ki. Ha újra elolvasod a történetet, kiderül, hogy egyik válasz sincs benne. A szövegben szereplő utalások beindították

a fantáziádat, ami kapcsolatba lépett a rendelkezésedre álló rengeteg információval. A szöveg olvasása közben elképzelt részletek nagyon hasznosak, mert később segítenek felidézni, miről olvastál.

SZUPER TIPP: ALKOSS KÉPET! Hogyan dolgozza fel az agyunk az információt? Először elemzi és rögzíti (kódolja). Vegyük például egy tehén rajzát, amely fölött a spanyol „vaca” szó szerepel. Az agy azonosítja a szót, és összekapcsolja a képpel. Eddig minden rendben: tudjuk, hogy a „vaca” szót olvassuk, és hogy ez a szó jelenti spanyolul azt, hogy „tehén”. Ezt valószínűleg meg is tudjuk jegyezni, de növelhetjük a memóriánk teljesítményét, ha további képet alkotunk hozzá. Hogyan? Képzletben fotózd le a két információt együtt! Így az agyad rögzíteni fogja a tárgy és a szó közötti kapcsolatot, és közben nő a valószínűsége annak, hogy később emlékezz a szóra, mert a vizuális információ könnyebben megragad a memóriában.



Automatikus a memóriánk?

Próbáld ki a következő két gyakorlatot, hogy jobban megértsd, hogyan működik a memória! Vajon mindig erőfeszítést kell tennünk, hogy megjegyezzünk valamit, amire később is emlékezni szeretnénk, vagy van, ami automatikusan rögzül?

2. Egy nap a tengerparton

A tengerparton vagy. Számold meg, hány játékot tudsz egyből elpakolni (ezek az asztalon és a széken vannak), és hányat kell előbb megtisztítanod (ezek vannak a homokban).

Most takard le a képet! Noha a játékok memorizálása nem volt feladat, fel tudod idézni a részleteiket?

Válaszolj a következő öt kérdésre!

▶ A) Van kalap a gumikacsán?

▶ B) Milyen színű a polip?

▶ C) Milyen kép van a vödörön?

▶ D) Vannak csillagok a labdán?

▶ E) Milyen színű a dömper?



ÍGY MŰKÖDIK: AZ AUTOMATA AGY Vajon mindig tudatosan jegyezzük meg a dolgokat? Vagy előfordul, hogy anélkül is emlékszünk rájuk, hogy erőfeszítést tennénk? A fenti gyakorlat elvégzése után valószínűleg észrevetted, hogy akaratlanul is megjegyeztél néhány információt. Az agyunk rengeteg adatot és részletet rögzít anélkül, hogy tudnánk róla. Ha belegondolunk, ez nem véletlen: nagyon fárasztó lenne állandóan arra gondolni, hogy mindent megjegyezzünk. Bár az automatikusan rögzített információk nagy részét soha nem tudatosítjuk, az agyunk rendszeresen felhasználja ezeket, hogy a világról alkotott elképzeléseinket kialakítsuk vagy megerősítsük.



3. A méret a lényeg

Vajon ezek a hétköznapi tárgyak elférnek egy cipősdobozban? Írj „igen” vagy „nem” az egyes tárgyak melletti helyre, majd takard le a képeket!

A)

B)

C)

D)

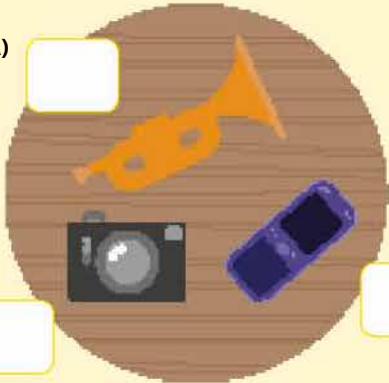
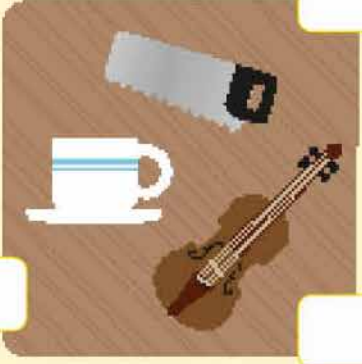

E)

F)

G)

H)

I)

Noha nem kellett megjegyezned magukat a tárgyakat és a csoportosításukat, fel tudod idézni, melyik asztalon milyen tárgy van?

▶ Kerek asztal

▶ Négyzet alakú asztal

▶ Háromszög alakú asztal

SZUPER TIPP: ÉRTSD MEG, MIT JELENT!

Ha meg kellene tanulnunk egy szöveget, valószínűleg azzal kezdenénk, hogy újra és újra elolvassuk arra számítva, hogy az ismétlés segít rögzíteni az információt az agyunkban.

Pedig nem ez a leghatékonyabb módja a megtanulandó szöveg elsajátításának, ráadásul így nagyobb eséllyel felejtjük el. A szöveg jelentésének a megértése az, ami segít jobban emlékezni rá. Minél inkább megérted azt, amit olvasol, annál több kapcsolatot találsz a szöveg és aközött, amit már tudsz, így annál jobban fogsz emlékezni rá.



Hol tárolja az agyunk az emlékeket?

Vajon az emlékek az agyunk hátsó vagy elülső részében találhatóak? Tudjuk ezt egyáltalán? A tudósok többéves kutatás során rájöttek, hogy az agy nem egyetlen területen tárolja az emlékeket.

A fő lebenyek

Az agy tömege kb. 1,5 kg, és két féltékéből áll: jobb és bal. Mindkettőt négy nagyobb lebeny alkotja: a nyakszirti lebeny (a fej hátsó részénél, a nyak felett), a halántéklebeny (a halántékok mellett), a homloklebeny (közvetlenül a homlok mögött) és a fali lebeny (a fejtető hátsó részénél). Az agy egyes lebenyei különböző készségekért és funkciókért felelősek.

Mi történik a lebenyekben?

A nyakszirti lebenyben dolgozz fel a látottakat. A fali lebeny elsősorban a figyelemért, az érzetek, például a tapintás, hő- és fájdalomérzet feldolgozásáért, illetve a térbeli tájékozódásért felel. A homloklebeny az olyan fejlettebb funkciókért felelős, mint a döntéshozás, az érvelés, az indulatkezelés, a társas viselkedés és az emlékezés. A halántéklebenyhez elsősorban a hallás és szaglás, illetve a nyelv és az emlékezés kapcsolódik. A halántéklebeny mélyén található a limbikus rendszer, amelynek egyes területei szabályozzák az étvágyat, az érzelmeket és az ösztönöket. Ezek egyike, a hippokampusz, különösen fontos a tanulásban, mert szerepet játszik az új emlékek létrehozásában.

Láthatjuk, hogy a memória nem egy bizonyos agyterülethez kapcsolódik, hanem több különböző



lebeny és terület felelős érte. Összefoglalva: egy emlék úgy jön létre, hogy az agy több különböző területén tárolt számos információt összekötjük és előhívjuk.