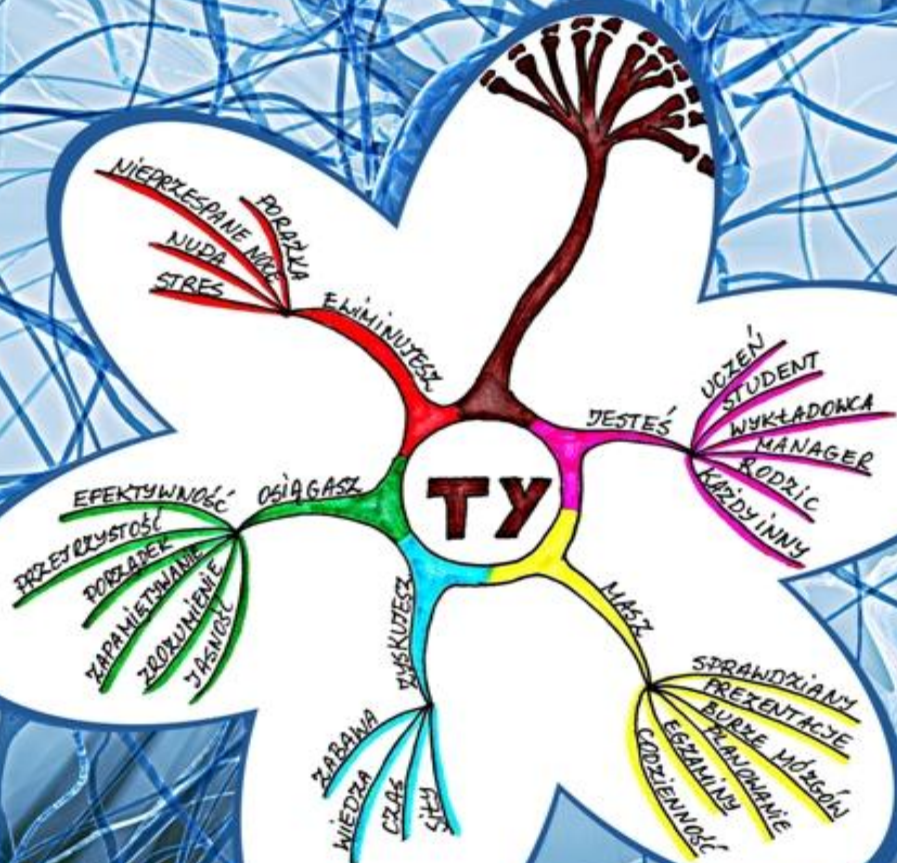


NAUCZ SIĘ W 7 GODZIN JAK TWORZYĆ MAPY MYŚLI



Irena Sidor-Rangelow

**Naucz się w 7 godzin:
Jak tworzyć
mapy myśli**

**© Copyright by Irena Sidor-Rangelowa,
Anna Gergana Rangelow, Slavcho Rangelov**

Projekt okładki Slavcho Rangelov

ISBN: 978-83-935157-0-7

**Wszelkie prawa zastrzeżone. Rozpowszechnianie i
kopiowanie całości lub części publikacji zabronione
bez pisemnej zgody autora.**

Witaj,

Cieszymy się, że wybrałeś nasz kurs!

Pewnie zrobiłeś to w celu nauczenia się czegoś nowego, przeczytania czegoś interesującego, z czego będziesz miał pożytek. Mamy nadzieję, że spełnimy twoje oczekiwania.

Jeśli nie jesteś pewien, czy dokonałeś trafnego wyboru, niech odpowiemy na kilka pytań, które być może sobie zadajesz:

„Czy ten kurs jest dla mnie?”

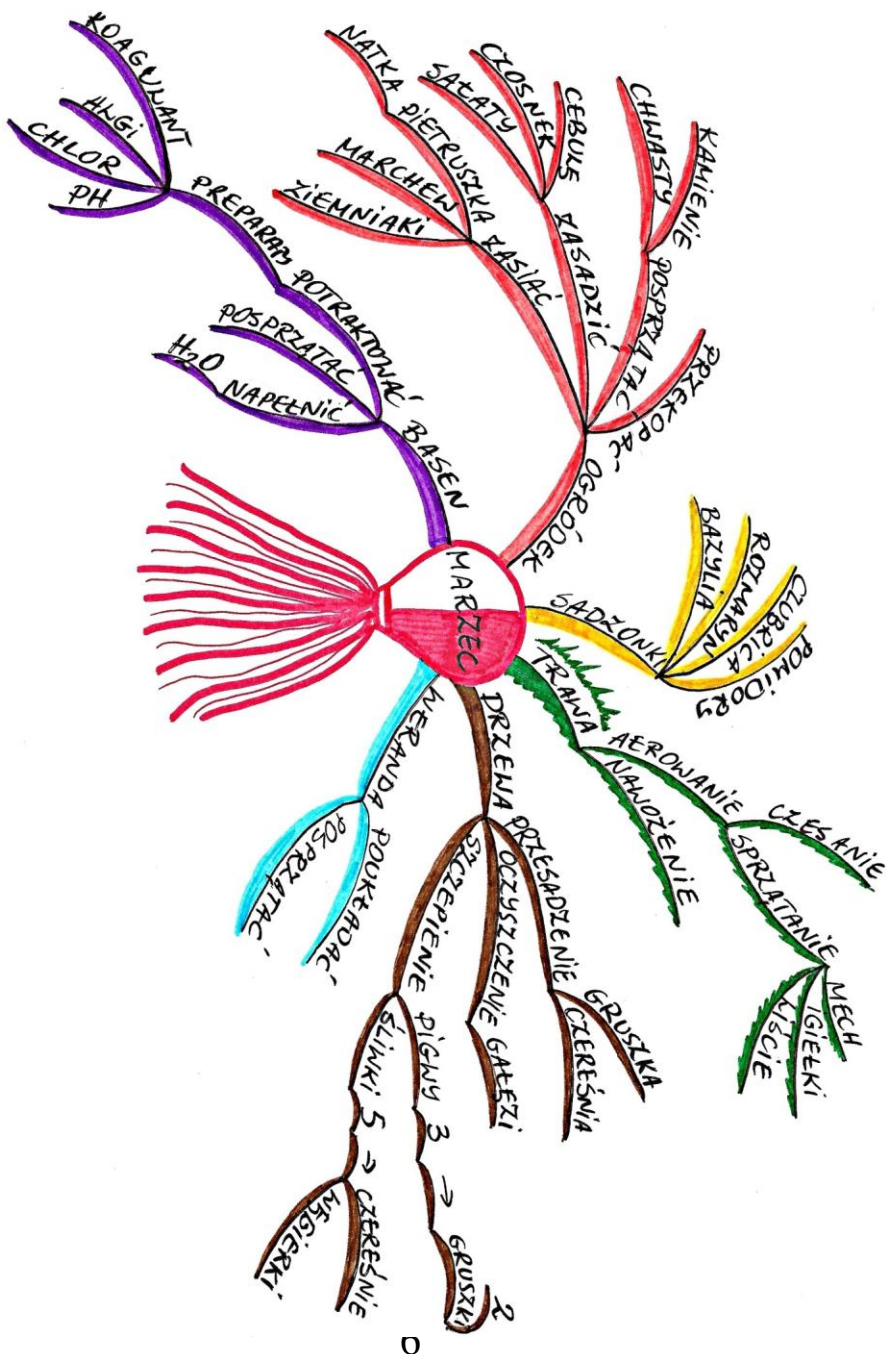
Jest on dla ciebie, jeśli jesteś uczniem, studentem, wykładowcą, managerem, rodzicem lub kimkolwiek, kto chciałby się dowiedzieć jak szybko, jasno i przejrzysto można robić notatki i zapamiętywać to, co jest w nich zapisane. Jeśli jesteś którymś z tych ludzi, wówczas ten kurs jest dla ciebie.

„Po co mi ten kurs?”

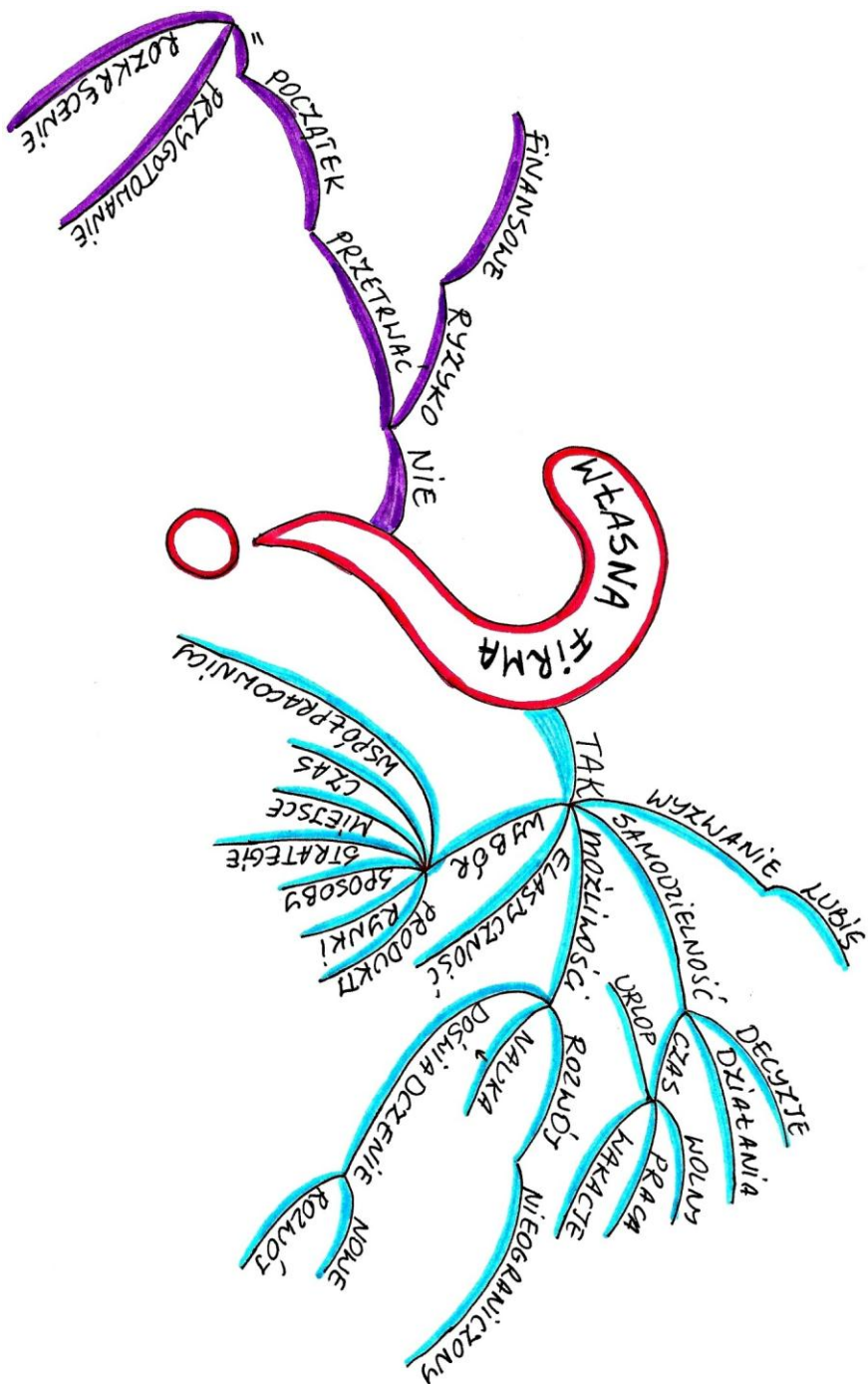
Będzie ci bardzo pożyteczny, jeśli czekają cię klasówki, prezentacje, egzaminy, matura, kierowanie burzą mózgów, planowanie w pracy lub w codziennym życiu (remonty, wszelakie obowiązki, podróże, budowa domu, wiele innych). Ten kurs może się przydać nie tylko tobie, ale również twoim bliskim - każdy musi planować, organizować, notować i każdy może do tych celów wykorzystać mapy myśli. **Oto kilka przykładów:**

„Długa i mroźna zima znudziła się nam wszystkim. W końcu, gdy nadszedł miesiąc marzec, pojawiła się nadzieja na rozruszanie się daleko od pieców i kaloryferów: posprzątać wokół domu, uporządkować ogródek, drzewa, trawniki. Kiedy śnieg

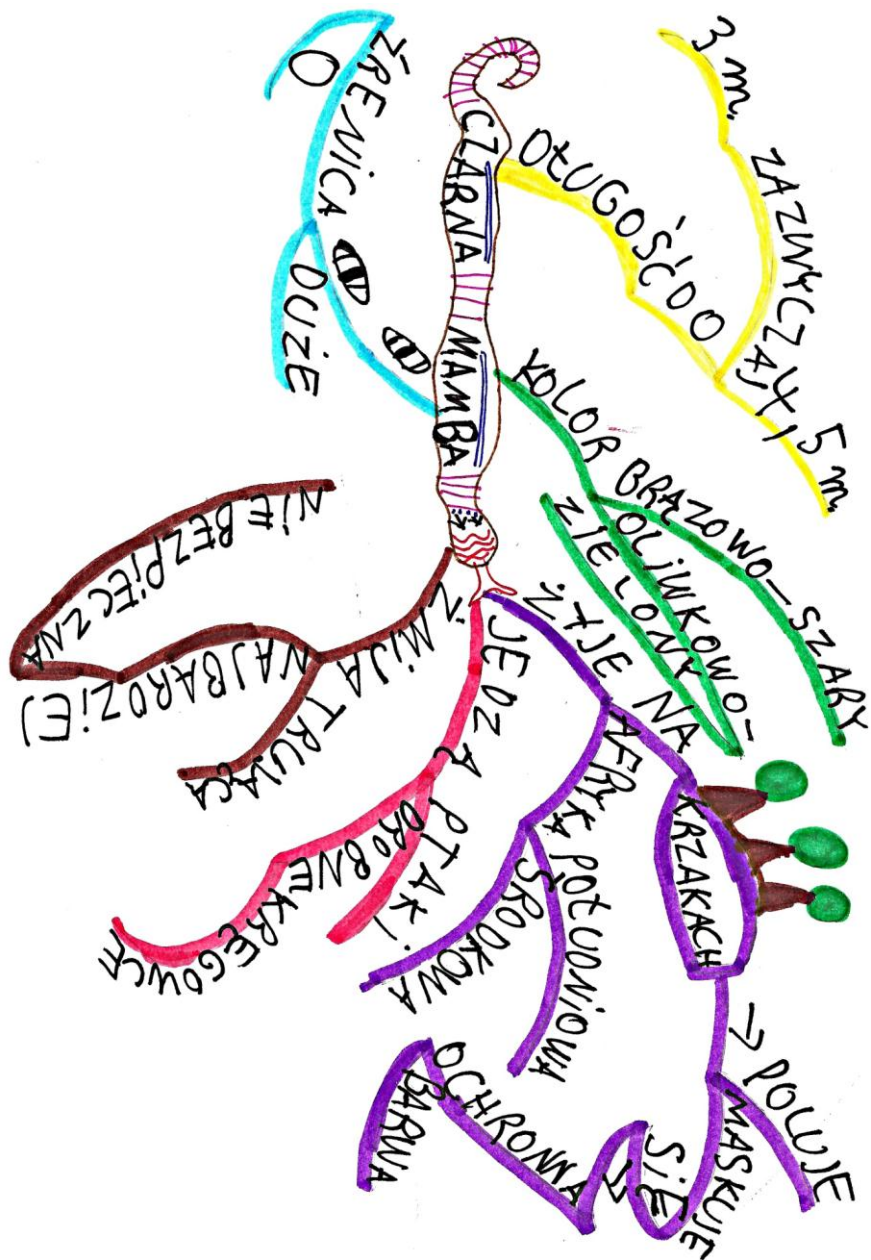
się stopił, spojrzałam na zewnątrz i zobaczyłam, jak wiele pracy nas czeka. Nawet trochę pożałowałam, że zima się skończyła. Ale niezależnie od tego, czy jest nam smutno lub wesoło, czas płynie i staramy się go wypełnić jakąś pracą. Dlatego też postanowiłam przeznaczyć marzec na generalne porządki w podwórku. Zrobiłam mapę myśli do tego projektu. Zapisałam w niej wszystko, co miałam ochotę, by było wykonane w ramach tego miesiąca. A u jego końca sprawdzę, czy sprostaliśmy wszystkim zadaniom.”



„Każdy człowiek, w pewnym momencie, musi podjąć decyzję odnośnie tego, co będzie robił w życiu. Ja zdobyłam swoje wykształcenie - zostałam psychologiem. Dwójka moich dzieci podrosła - jedno chodzi do szkoły, drugie - do przedszkola. Zadałam sobie pytanie: „a co ze mną powinno się dalej stać?” Miałam wybór: poszukać gdzieś pracy, albo założyć własną firmę. Znalazłam wiele przyczyn, aby nie wybrać pierwszego wariantu i skierowałam się w stronę drugiego, ale i tam nie wszystko mi się wydawało jasne i łatwe. Wprost nie miałam pojęcia, co przedsięwziąć. Wówczas postanowiłam zrobić mapę myśli i zapisać w niej wszystko, co uzasadnia lub zaprzecza podjęciu decyzji o stworzeniu firmy. Kiedy zrobiłam mapę, zobaczyłam, że uzasadnień jest więcej i są one bardzo znaczące dla mnie. W ich świetle zbladło wszystko to, co wcześniej mnie niepokoiło. Stworzyłam własną firmę i odczuwam dużą satysfakcję z tego, co robię.”



Dzieci także mają różne zadania do rozwiązania. Zwykle są one związane z ich obowiązkami szkolnymi i lekcjami. Nasza ośmioletnia Victoria z wielką przyjemnością pozowała do zdjęć do tego kursu. Pewnego dnia musiała przygotować do szkoły informację o czarnej mambie i postanowiła wykonać mapę myśli na ten temat. Zobacz, jak ją zrobiła! Nawet jeśli znajdziesz w jej mapie jakieś błędy albo niedoskonałości, to zrobiła ona najwyższej jakości opisanie czarnej mamby.



„Naucz się w siedem godzin: Jak tworzyć mapy myśli” znajdzie zastosowanie we wszystkich sferach twojego życia. Wykorzystując mapy myśli:

- **osiągniesz swoje cele za cenę mniejszego wysiłku i w krótszym czasie;**
- **będziesz rozumiał i zapamiętywał ważne informacje;**
- **wyeliminujesz stres, bezsenne noce i porażki.**

Mapy myśli posiadają wyjątkową jasność i porządek, co prowadzi do maksymalnej przejrzystości zawierającej się w nich informacji. Mapy myśli są najefektywniejszym, ze wszystkich znanych ludziom, sposobem na prowadzenie notatek.

Kurs ten jest w formie książki, która składa się z siedmiu części. Możesz ją przeczytać za jednym razem, ale czytając codziennie po jednej części - w ciągu tygodnia niezauważalnie przejdiesz przez cały kurs. Oznacza to, że każdego dnia będziesz zaangażowany tym zajęciem w ciągu najwyżej jednej godziny. Dlatego też kolejne rozdziały nazwaliśmy: „Godzina I”, „Godzina II” itd. Poza tym, będziesz uczestniczył w kursie nie opuszczając swojego pokoju - siedząc na ulubionym krześle, w domowym ubraniu, o wygodnej dla ciebie porze.

Podczas każdego kursu jest normalne, by jego uczestnicy zadawali pytania, dzielili się pomysłami, rozmawiali. Dlatego będziemy oczekiwać, byś do nas pisał i jesteśmy gotowi odpowiadać na twoje pytania. Pisz do nas na adres:

sidor_rangelova@abv.bg

A teraz: przyjemnego czytania i powodzenia! Pewni jesteśmy, że wspaniale dasz sobie radę i dobrze będziesz się bawił!

Irena Sidor-Rangelow

Anna Gergana Rangelow

Slavcho Rangelov

Przez chwilę byliśmy tutaj we troje. Teraz ja - Irena - będę „trzymać pióro”. Gergana i Slavcho będą niedaleko, ponieważ bez nich i ich pomocy nie byłoby możliwe, abym kontynuowała.

GODZINA I

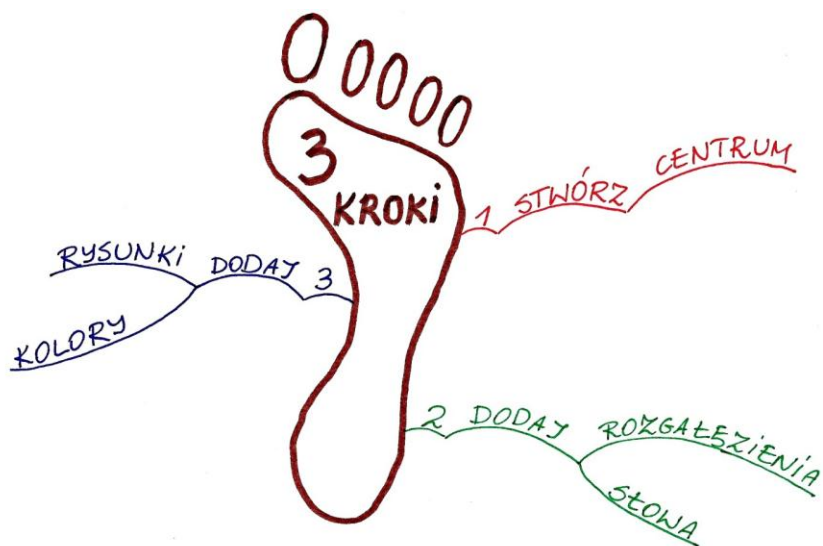
Mapy myśli to wielki wynalazek Tony`ego Buzana. Zasłużył nim sobie na uznanie wielu uczniów, studentów i tych, którzy poświęcają czas i wysiłek na wzbogacanie własnej wiedzy. Jako wielką stratę traktuję fakt, że dowiedziałam się o mapach myśli w momencie, gdy już dawno temu ukończyłam szkołę, studia, a edukacja stała się dla mnie jedynie swego rodzaju hobby. Ale to nic - moje dzieci skorzystały z bogactwa map myśli i doskonale zdają sobie sprawę, że ich sukcesy w szkole, na uniwersytecie i w rozwijaniu własnego biznesu to wynik pracy, wytrwałości i stosowania właśnie map myśli Tony`ego Buzana.

Tony Buzan nie jest jedynym, który zajmuje się sposobem, w jaki informacja porządkuje się w naszych głowach. Na przykład Kant określił ten proces jako wytwarzanie w świadomości schematów obejmujących wszystko, co jest nam wiadome w danej sferze. Dopóki taki schemat nie zaistnieje w naszym umyśle, dopóty nie jest dla nas dostępna wiedza z danej dziedziny. Podczas gdy byłam na studiach, myśl ta zrobiła na mnie duże wrażenie. Zawsze starałam się tworzyć takie schematy, wiążące w jedno wszystkie informacje dotyczące oddzielnych przedmiotów. Wymagało to wiele pracy - długotrwałego przekartkowania podręczników i notatek, dodatkowego zapisywania informacji w najróżniejszym porządku, uwzględniającym wszelkie możliwe powiązania faktów i zjawisk, ciągłego powracania do przerobionego materiału. I ustawicznie pojawiały się nowe pytania, które niejednokrotnie wyrывały mnie ze spokojnego snu.

W pewnym momencie Tony Buzan odkrył sposób na porządkowanie informacji i określanie związków i stosunków między jej elementami, zanim jeszcze stała się ona częścią naszej wiedzy. Mapy myśli dają nam szansę zobaczyć własnymi oczami i na zwykłej kartce papieru narysowany jasny i dokładny schemat, według którego umysł nasz porządkuje informacje. W świetle moich wspomnień i doświadczeń, jest to instrument, który oszczędza czas, pracę, rozgoryczenia i otwiera nieograniczone horyzonty dla naszego rozwoju i kreatywności.

Tony Buzan określa ponad dwadzieścia zasad, których należy przestrzegać podczas tworzenia map myśli. Na pierwszy rzut oka wygląda, iż jest to bardzo wiele zasad. Podobna ilość konkretnych wskazań na samym początku mogłaby zniechęcić niejednego czytelnika. Pomimo, że autor map myśli skonkretyzował je nie w celu utrudnienia, a w celu ułatwienia pracy, to ze względu na ich ilość nie będę ich wymieniać. Zaczniemy od kilku pierwszych kroków - dzięki nim wejdziesz na drogę, której celem jest umiejętność tworzenia genialnych notatek w postaci map myśli. Gdy dotrzesz do tego celu, zmienisz nie do poznania wszystkie swoje notatki, a nudna i pracochłonna nauka stanie się ciekawym i przyjemnym zajęciem. Zacznieś osiągać efekty, których sam nie oczekiwałeś. Więc złapmy się za rękę i wykonajmy razem trzy pierwsze kroki.

1. Stwórz kolorowe centrum.
2. Dodaj rozgałęzienia i słowa.
3. Dodaj kolory i rysunki.



Ponieważ staliśmy się ludźmi od momentu, w którym opanowaliśmy umiejętność posługiwania się narzędziami pracy, aby wykonać daną pracę, będą ci niezbędne odpowiednie instrumenty. Potrzebna ci będzie biała kartka papieru, najlepiej w rozmiarze A4. Także kilka kolorowych flamastrów albo długopisów, lub po prostu kredek.

Więc możemy zaczynać!

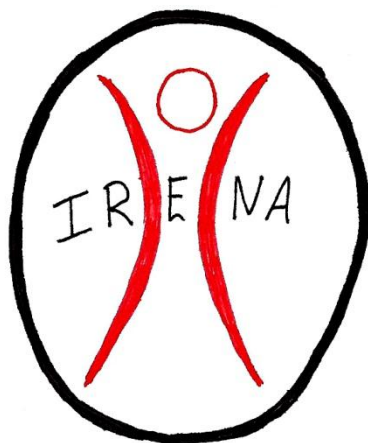
Połóż kartkę na biurku w pozycji poziomej (dłuższym bokiem do ciebie).

Teraz wymyślimy temat, nad którym będziesz pracować. Otaczający nas świat dostarcza nieskończoną ilość najróżniejszych tematów. Każda rzecz, która istnieje (rzeczywiście lub przypuszczalnie), może stać się przedmiotem jakiegoś tematu.

Zanim zajmiesz się całym światem, zrób coś miłego i pożytecznego dla siebie samego.

STWÓRZ CENTRUM

Każda mapa myśli ma swój początek w środku kartki (w centrum). Jest to miejsce, które skupia najwięcej uwagi. Tam piszemy temat, który będzie rozwijany w mapie myśli. W środku kartki napisz dużymi, drukowanymi literami twoje imię. Obrysuj je formą chmurki, albo jakąś inną. Pokoloruj to centrum, by było bardziej wesołe. W ten sposób pierwszy krok będzie już za tobą. Może ci się wydawać bardzo mały, a jest on tak duży!

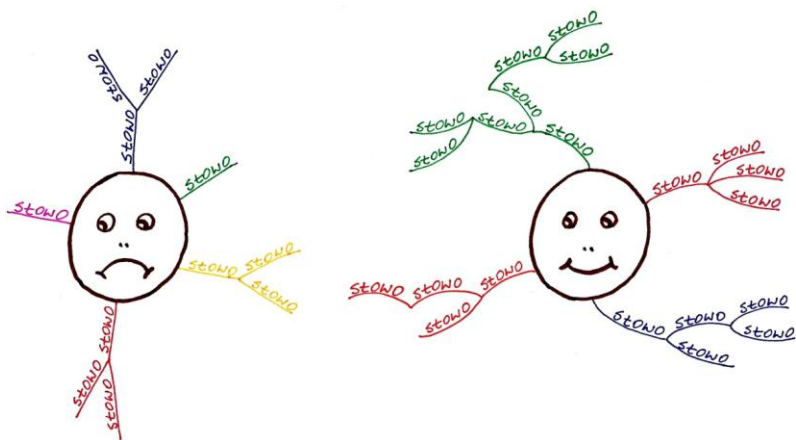


DODAJ ROZGAŁĘZIENIA I SŁOWA

Rozgałęzienia biorą swój początek od centrum. Rozgałęzienia te nazywają się „główne”, gdyż nad nimi będą zapisywane główne aspekty tematu. Sporządzając mapę myśli na podstawie

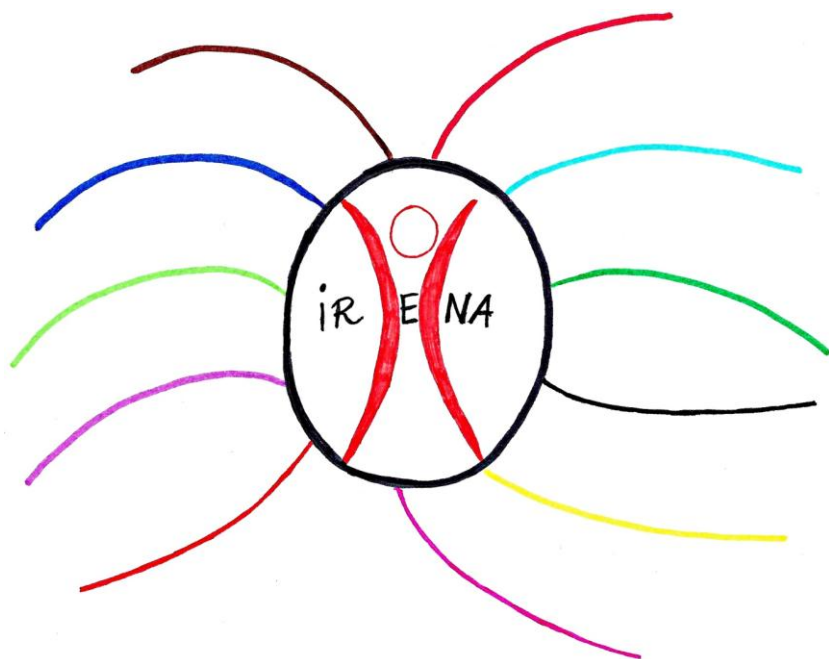
książki lub któregoś z jej rozdziałów, najwygodniej będzie ci narysować pierwsze główne rozgałęzienie „na godzinie pierwszej zegara”. Nie jest to zasada, która musi być bezwzględnie przestrzegana. Mój syn zawsze zaczyna rysowanie głównych rozgałęzień w miejscu, które odpowiada położeniu wskazówki o godzinie dziewiętej. Kiedy będziesz chciał przenieść na kartkę wszystko związane z twoją nową ideą, najlepiej nie zwracaj uwagi skąd zaczynasz, bowiem wówczas ważne będzie tylko jedno - byś zapisał wszystko, co w niewiarygodnym tempie pojawia się w twoim umyśle. Później będziesz mógł narysować nową mapę i uporządkować ją starannie, tym bardziej, jeśli będziesz musiał lub chciał podzielić się tą nową ideą z innymi.

Czasem ludzie nie wiedzą, jak powinny wyglądać rozgałęzienia, dlatego postaram się je opisać.



Rozgałęzienia rysujemy w kształcie łuków. Długość tych łuków powinna uwzględniać długość słów, które będą nad nimi zapisane. W celu łatwiejszego zapisywania i późniejszego odczytywania warto jest się postarać, by łuki rozgałęzień były wygięte ku położeniu horyzontalnemu, ale uwierz mi, często

okazuje się to całkowicie niemożliwe, więc nie przejmuj się tym nadmiernie. A więc, staraj się rysować rozgałęzienia podobne do tych z prawej strony rysunku u góry:



Jeśli postawisz sobie zadanie by stworzyć mapę myśli według lekcji z podręcznika, to wówczas: w centrum zapiszesz temat lekcji, a nad głównymi rozgałęzieniami tematy rozdziałów zawartych w lekcji. Gdy olśni cię jakaś nowa idea: w centrum zapiszesz jej nazwę, a nad głównymi rozgałęzieniami - główne aspekty twojej idei.

Większość z nas ma raczej skłonność do krytykowania siebie, zamiast chwalenia. Nawet wówczas, gdy zrobimy coś dobrego, to albo przypiszemy zasługę za to szczęśliwemu zbiego-

wi okoliczności, albo, jeśli już przyznamy zasługę samemu sobie, to prawie zawsze wytykamy sobie jakieś „ale”. Czy zdarza ci się kierować do siebie podobne repliki:

- no, zrobiłem to dobrze, **ale** mogłem lepiej;
- zdałem egzamin dobrze, **ale** mogłem lepiej;
- dobrze wyglądałem w tych spodniach, **ale** mam trochę za grube uda;
- bardzo chcę wykonać to zadanie, **ale** to chyba nie na moje siły;
- jestem mądry, **ale** są przecież mądrzejsi?

Teraz ci proponuję, abyś zrobił z tym porządek i wyrzucił te wszystkie „ale”. Skup się na tym, co ci się w tobie podoba i powoduje, że czujesz się dobrze. Oczekuję byś wymienił przynajmniej 10 cech, umiejętności, wartości jakie posiadasz. Nie ma znaczenia co wymienisz, wystarczy, by to były rzeczy, które samemu tobie się podobają. Zapisz wszystko, co przyjdzie ci do głowy, nie pomijaj niczego. Rozumiem, że to zadanie może się okazać trudne, więc zdecydowałam ci pomóc. Wypełnij poniższy „Arkusz samoakceptacji”:

- cechy mojego wyglądu zewnętrznego, które podobają mi się najbardziej
- cechy mojego charakteru, które podobają mi się najbardziej:
- umiejętności, bądź talent, które posiadam:
- osiągnięcia, z których jestem zadowolony:
- moi koledzy lubią mnie za
- nie chciałbym zmienić w sobie takich cech, jak
- lubię siebie za

Teraz powinieneś już mieć dziesięć słów niezbędnych do twojej mapy i są nimi odpowiedzi, których udzieliłeś w arkuszu - twoje cechy i wartości. Jeżeli któraś z cech powtarza się w różnych punktach, napiszesz ją tylko jeden raz.

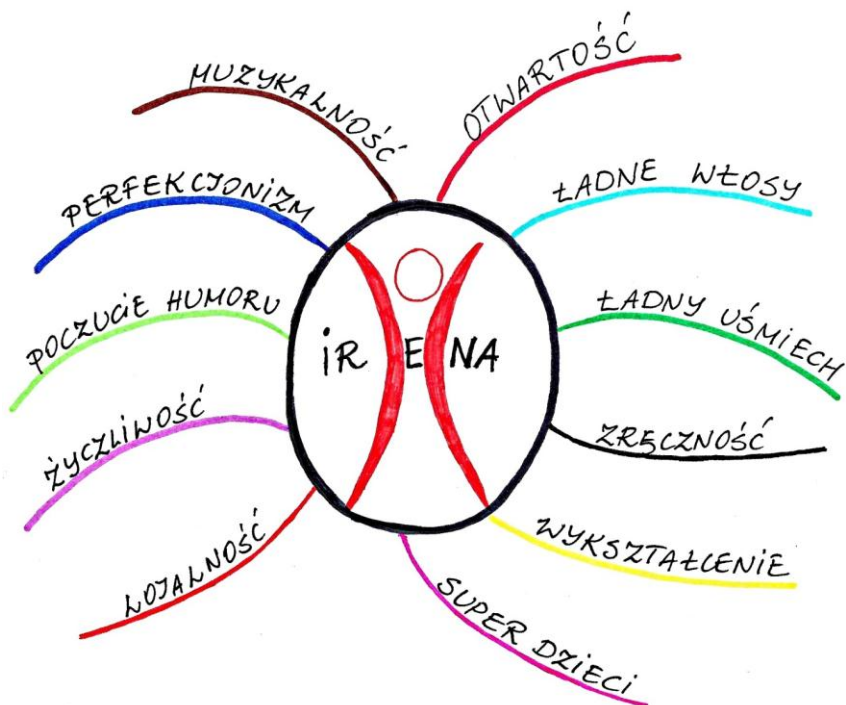
Jeśli odnalazłeś w sobie więcej niż dziesięć pozytywnych cech, to po prostu narysujesz więcej rozgałęzień; jeśli w tej chwili odnalazłeś ich mniej niż dziesięć, to trochę później wróć do tego zadania i postaraj się je dokończyć. Przekonana jestem, że wkrótce przypomnisz sobie zalety, które tak nieopatrzenie pominąłeś.

Masz już gotowe słowa i wiesz, jak narysować rozgałęzienia.

Każdą cechę zapisz nad oddzielnym rozgałęzieniem odchodzącym od centrum. Zapisz twoje cechy drukowanymi literami, tym sposobem bardzo dobrze podkreślisz, że są one bardzo ważne. Używanie drukowanych liter podczas sporządzania map myśli ma swoje znaczenie: gdy po jakimś czasie powracasz do wcześniej wykonanych map, to wówczas tekst napisany drukowanymi literami jest łatwiejszy do odczytania. Daje to oszczędność czasu, a i nie będziesz się dziwił co tam dokładnie napisałeś. Jeśli bardzo się śpieszysz, to wtedy pisz tak, jak jest ci wygodnie, w końcu najważniejsze jest być zapisał wszystko to, co jest ważne, co ma znaczenie.

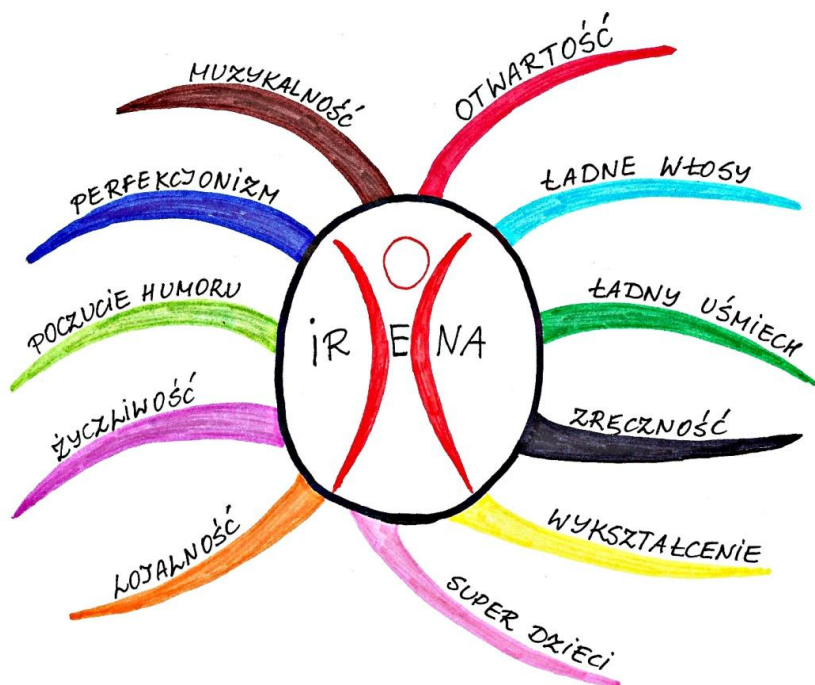
Postaraj się, by ta pierwsza twoja mapa myśli miała przynajmniej dziesięć rozgałęzień.

Moja mapa wygląda tak:

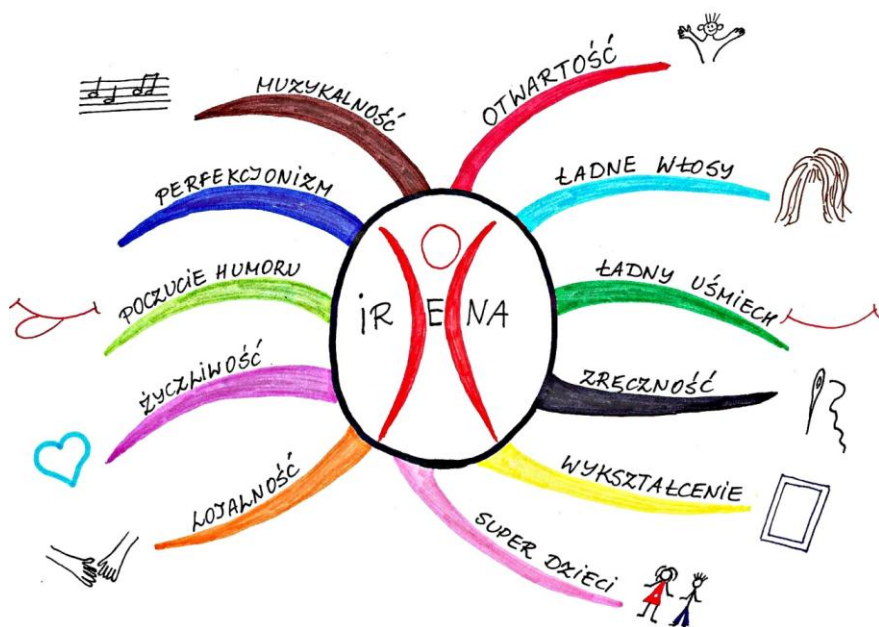


DODAJ KOLORY I RYSUNKI

Teraz, gdy i ty jesteś gotowy, masz: centrum, rozgałęzienia i słowa. Możesz dodać kolory i rysunki. Pogrub różnymi kolorami główne rozgałęzienia i w ten sposób podkreśl, że są one ważne.



Co do rysunków - chodzi tu o proste piktogramy, które prezentują twoje skojarzenia z napisanymi słowami. Ta mapa jest twoja i możesz rysować to, co sam chcesz. Tylko ty musisz wiedzieć co narysowałeś, wszystko tu jest twoje. Nikt nie będzie sprawdzał lub oceniał. Rysunki wykonujesz dla siebie - ich zadaniem jest pomaganie przy zapamiętywaniu, sprawiają, iż mapy stają się weselsze, ciekawsze i różne jedna od drugiej.



Teraz, gdy już dodałeś kolory i rysunki, twoja mapa jest gotowa. Moje gratulacje, jest to pierwsza twoja mapa myśli, ale i nie tylko to. Jest to mapa twojej wyspy skarbów, tylko twojej wyspy, pełnej twoich skarbów.

O czym mówiliśmy podczas godziny I:

1. Tony Buzan i mapy myśli.
2. Trzy kroki ku tworzeniu mapy myśli:
 - a) tworzenie centrum,
 - b) dodawanie głównych rozgałęzień i słów,
 - c) dodawanie kolorów i rysunków.

A oto, o czym będziemy mówić podczas godziny II:

1. Sposoby, którymi odbywa się proces myślenia.
2. Jak się wykonuje rozwinięte mapy myśli.

GODZINA II

Mapa, którą wykonałeś w ciągu poprzedniej godziny, jest to prosta mapa myśli. Posiada ona tylko centrum i główne rozgałęzienia. Taka mapa może być przydatna w pewnych sytuacjach - na przykład, kiedy przygotowujesz spis niezbędnych zakupów, albo gdy chcesz zapisać swoje zadania do wykonania. Jednakże najczęściej będziesz potrzebował czegoś więcej. Kiedy czytasz książkę i chcesz zrobić z niej notatki, kiedy musisz narysować mapę z lekcji bądź wykładu, kiedy zechcesz szczegółowo opisać swoją nową ideę, to wówczas rzeczy się komplikują. W tych przypadkach musisz odzwierciedlić w mapie różne związki, które się układają na większej ilości poziomów. Niektóre fakty okazują się następstwem innych, niektóre pojęcia obejmują bardziej skomplikowane zjawiska.

Ale, tak naprawdę, nic się tu nie komplikuje. Mapy myśli z lekkością dają sobie radę z wszelakimi zadaniami.

W ludzkiej głowie nieustannie płynie jakaś myśl. Jedna myśl natychmiast przechodzi w drugą, czasami nawet jest nam trudno dogonić własne myśli. To przechodzenie od jednej myśli do drugiej zawdzięczamy nieprzerwanym skojarzeniom tworzącym się w ludzkim mózgu.

Każde pojęcie, które możemy sobie wyobrazić, posiada pewne swoje cechy. Kiedy pomyślisz o słowie „fotel”, w świadomości twojej pojawia się przedmiot, który jest meblem i wiesz, że chodzi o mebel, który jest miękki, wygodny, obity miękkim materiałem; kiedy usiądziesz w nim, możesz się oprzeć, masz gdzie oprzeć sobie ręce. W nim możesz czytać ciekawą książkę, oglądać telewizję, pomarzyć. Wszystkie te skojarzenia pojawiają się w twoim umyśle tylko z powodu słowa „fotel”, niezależnie od tego, czy tylko myślisz o tym przedmiocie, wypowiadasz bądź słyszysz jego nazwę. Skojarzenia pojawiają się natychmiastowo, we wszystkich kierunkach od słowa „fotel”. Można to porównać do promieniowania: każde pojęcie (o znanym nam znaczeniu) pojawiając się w naszym umyśle, promieniuje tak, jak światło żarówki, gdy patrzysz na nie przez zmrużone powieki. Jest to też podobne do wybuchających sztucznych ogni, kiedy ich iskry kreślą w powietrzu świetliste łuki.

Z myślami dzieje się jeszcze coś. Myśl nieustannie płynie. Jedna myśl przechodzi w drugą, jedna informacja się łączy z drugą i jest to nieprzerwany proces. Jedna myśl kojarzy się z drugą, ta z kolei z następną i w ten sposób powstaje „strumień świadomości”. Czy mogę opowiedzieć, co sobie myślę o „fotelu”?

Skoro wiem już, co reprezentuje to pojęcie, myślę sobie, że mój fotel jest do wymiany, nie podoba mi się już jego obicie, w ogóle chciałabym, aby miał inną formę. Z pewnością przejdę się do „Ikea” i coś sobie wybiorę, w środę będę miała na to czas, ale czy uda mi się zrobić wszystko, co zaplanowałam na poniedziałek i wtorek? Oho! Zupełnie zapomniałam, że w środę umówiłam się z koleżanką na kawę, długo się z nią nie widziałyśmy. Dawniej było inaczej, mieszkaliśmy blisko siebie i częściej się spotykałyśmy. Ale tamto nasze mieszkanie było dosyć

małe, teraz mamy nawet ogródek, ups... muszę podlać sałatki!...

To był strumień swobodnych myśli. Często myślimy w podobny sposób. Ale, jeśli swobodna myśl swoim strumieniem może nieoczekiwanie nas zaprowadzić do nieprzewidzianych miejsc, to nie powinno się to wydarzyć, gdy pracujemy nad jakimś tematem, kiedy tworzymy na jego podstawie mapę myśli. W takiej sytuacji trzymamy się danego zagadnienia, ale, mimo wszystko, umysł nasz działa tak samo, nieprzerwanie tworząc skojarzenia i robi to na dwa sposoby: poprzez promieniowanie i płynięcie.

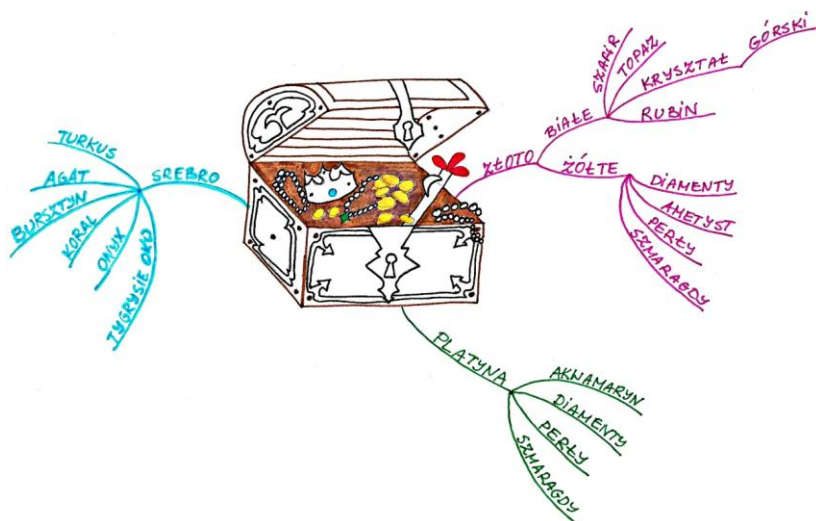
Rozwinięte mapy myśli jednoczą to promieniowanie i płynięcie.

Rozgałęzienia główne, które „promieniają” od centrum mapy myśli, reprezentują jedną kategorię, przyjmujemy, że najwyższą. Każde główne rozgałęzienie (nosi ono na sobie pewne pojęcie - słowo) także może promieniować w formie następnych rozgałęzień i może się to powtarzać wiele razy. Każde następne rozgałęzienie oddala się od centrum i zmniejsza się jego kategoria. Jednocześnie z tym nosi ono bardziej szczegółową informację od poprzedniego. Jedna rozwinięta mapa myśli skupia wokół centrum informacje ogólniejsze, a ku jej peryferiom informacja staje się coraz bardziej szczegółowa. Daje to idealny porządek i przejrzystość tego, co zostało zapisane.

A co się dzieje z mapą twojej wyspy skarbów? Udało ci się odnaleźć przynajmniej 10 skarbów? Czy poczułeś się bogaty?

Przekonana jestem, że jeśli mógłbyś mi teraz odpowiedzieć, to twoja odpowiedź by zabrzmiała: „Tak!”.

Teraz spójrz na te bogactwa i spróbuj je pogrupować. Jeśli by to były klejnoty wykonane ze szlachetnych metali i drogocennych kamieni, to z pewnością byś je podzielił według tego, czy zrobiono je z żółtego bądź białego złota, platyny, srebra, a potem według tego, czy zawierają w sobie diamenty, szafiry, rubiny, albo ozdobione są innymi kamieniami szlachetnymi.



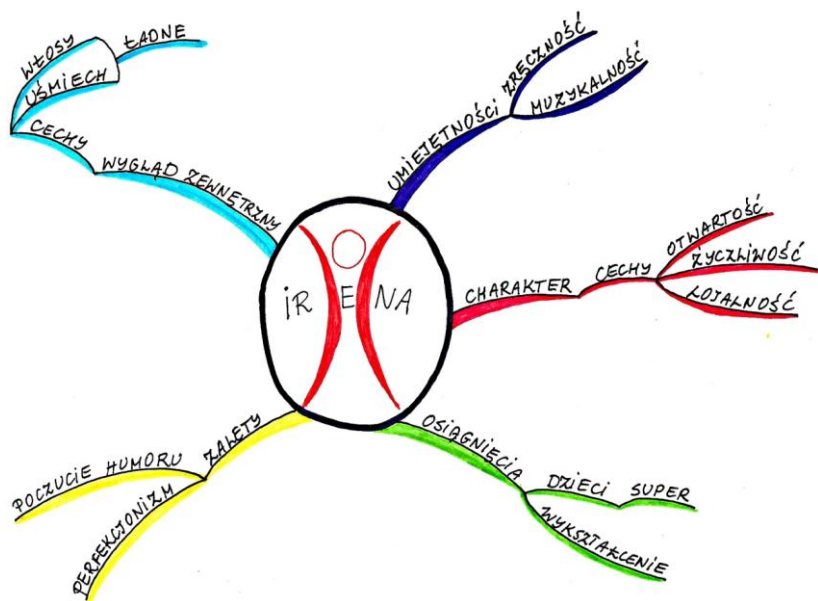
Pewnie byś się martwił, że skądś pojawi się statek piratów, morscy bandyci dopłyną do twojej wyspy i ukradną twoje skarby. Możliwe, że byś je schował w jakiejś jaskini, albo zakopał pod jakimś drzewem... i nigdy, przed nikim byś o nich nie wspomniał. A zobacz, twoje skarby nie są takie. Nie musisz ich ani ukrywać, ani nikt nie może ci ich zabrać. Możesz nosić je sobie wszędzie i każdemu je pokazywać. Super. Aby ci było jednak wygodniej, niechaj je uporządkujemy. Wszystkie twoje

cechy, które wymienileś i z których jesteś dumny, można pogrupować w kilka kategorii. Jeżeli podczas poprzedniej godziny skorzystałeś z pomocy „arkusza samoakceptacji”, to niech i teraz ci on posłuży.

Wykonajmy jeszcze jedną mapę myśli.

1. W środku kartki napisz swoje imię i je obrysuj formą, która ci się podoba.
2. Od centrum narysuj główne rozgałęzienia (może 3, 4, albo 5) i zapisz nad nimi sfery, w których się zawierają twoje dobre cechy, na przykład: umiejętności, cechy charakteru (w tej kategorii można zebrać kilka punktów z arkusza), osiągnięcia, zalety, cechy wyglądu zewnętrznego.
3. Od każdego głównego rozgałęzienia narysuj tyle rozgałęzień, ile cech jest przyporządkowanych napisanej nad nim sferze. Nad rozgałęzieniami zapisz odpowiednie cechy.

Ja to zrobiłam tak:



W ten oto sposób stworzyłeś mapę, która wokół centrum skupia ogólniejszą, główną informację, a oddalając się od centrum informacja staje się bardziej szczegółowa. Wszystko jest przejrzyste i uporządkowane i może być przeglądane na różnych poziomach ogólności. Zauważ: twoja mapa jednocześnie promieniuje (tam, gdzie się pojawiają nowe idee) i płynie (tam, gdzie rozwijasz te idee).

Jestem przekonana, że twoja mapa jest wspaniała, zrobiłeś świetną robotę.

A teraz chcę ci coś zaproponować. Coś, co będziesz mógł robić każdego dnia. Chciałabym nawet cię zobowiązać, byś to każdego dnia robił. Przygotuj dużą białą kartkę (co najmniej rozmiar A3) i przyklej w jej centrum swoje zdjęcie. Jeśli w tej chwili nie masz pod ręką zdjęcia, napisz dużymi literami swoje

imię i pod nim: „sukcesy”. Postaraj się, abyś każdego dnia, najlepiej ku jego końcowi, narysował jedno główne rozgałęzienie. Zapisz nad nim aktualną datę. Potem dodaj do tego rozgałęzienia tyle następnych rozgałęzień, ile sukcesów osiągnąłeś tego dnia. Nie szukaj rzeczy wielkich. Dziś może zrobiłeś dobre wrażenie w szkole lub w pracy, albo przygotowałeś smaczne spaghetti, albo pies twój w końcu cię zrozumiał, że nie wypada siusiać w domu, możliwe, że naprawiłeś złamany stoliczek i już nawet nie można zauważyć gdzie był złamany, a może w tramwaju odstąpiłeś miejsce pewnemu starszemu panu i w zamian usłyszałeś kilka miłych słów wdzięczności? Zauważ, że wszystko, co zrobiłeś, i odczułeś w związku z tym satysfakcję, zawdzięczasz twoim cennym umiejętnościom, wiadomościom, przekonaniom, cechom charakteru. Zapisz nad ostatnimi rozgałęzieniami słowa oznaczające twoje sukcesy. Jeśli uda ci się je zamienić bądź wzbogacić rysunkami, będzie idealnie. Jeśli zawieszysz tą kartkę gdzieś na ścianie, w jakimś widocznym miejscu, to masz szansę regularnie wywiązywać się z zadania, każdego dnia dopisując nowe sukcesy. Uwierz mi, bardzo jest przyjemnie je zbierać, chyba nawet przyjemniej niż wrzucać monety do skarbonki.

Proszę, w ciągu ostatnich dni zrobiłam kilka rzeczy. Nie są one zbyt wielkie, ale wykonanie każdej z nich powodowało, że się czułam dobrze i byłam z siebie dumna. Kiedy po jakimś czasie przeczytam to, co wcześniej zapisałam, przypomnę sobie wszystkie momenty, w których odczuwałam satysfakcję. Zawsze, gdy pomyślę, że nic mi nie idzie i jestem w złym nastroju, będę mogła pomóc sobie tymi, chociaż drobnymi, wspomnieniami.

01.02.2012

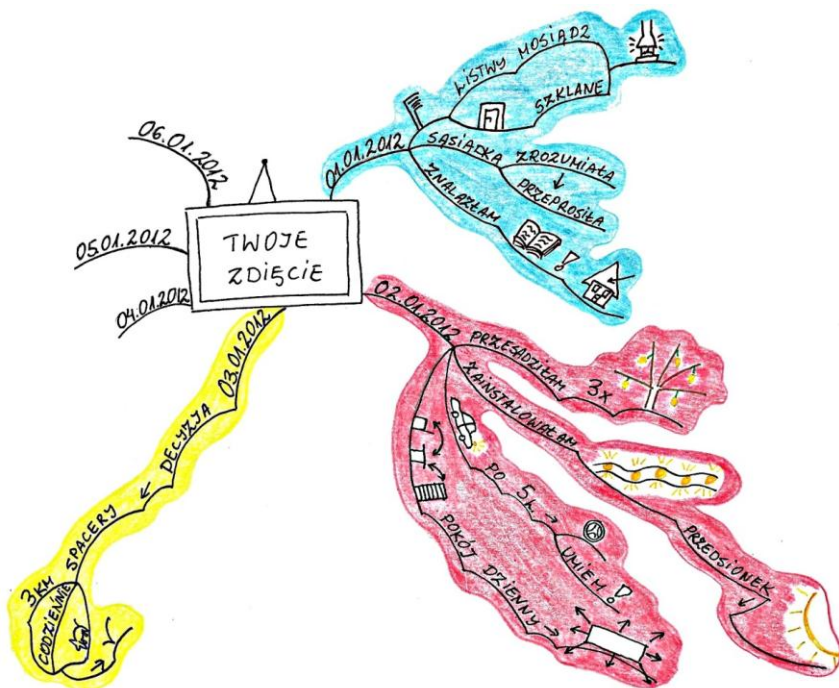
- Udało mi się wyczyścić mosiężne listwy i szybę w kominku, który załśnił jak nowy.
- Wytłumaczyłam mojej impulsywnej sąsiadce, że wczoraj nie zachowała się właściwie i ona mnie zrozumiała! I przeprosiła!
- Wreszcie znalazłam na strychu książkę, która była mi bardzo potrzebna, a której szukałam długo.

02.02.2012

- Przesadziłam trzy cytrynowe drzewka i najprawdopodobniej uratowałam im życie.
- Zainstalowałam w ciemnym przedsionku świecącą taśmę, która podczas świąt ozdobiła werandę i w przedsionku już nie jest tak ciemno.
- Po pięcioletniej przerwie prowadziłam samochód i okazało się, że nie zapomniałam, jak się to robi.
- Poprzestawiałam meble w pokoju dziennym i teraz wygląda bardziej przestronny.

03.02.2012

- Podjęłam decyzję, że codziennie będę chodzić z naszym psem na długie spacery. Dzisiaj poszłam z nim na właśnie taki spacer.



O czym mówiliśmy podczas godziny II:

1. Realizowanie procesu myślowego:
 - a) promieniowanie,
 - b) płynięcie.
2. Tworzenie rozwiniętej mapy myśli zawierającej:
 - a) centrum,
 - b) główne rozgałęzienia,
 - c) peryferyjne rozgałęzienia.
3. Jak odzwierciedlamy proces myślenia (promieniowanie i płynięcie) w mapie myśli.

A oto, o czym będziemy mówić podczas godziny III:

1. Myślenie jako nieprzerwany łańcuch skojarzeń.
2. Mapy myśli, jako odzwierciedlenie myślenia.
3. Określanie słów kluczowych i słów kreatywnych.

GODZINA III

Czy kiedykolwiek zadawałeś sobie pytanie, w jaki sposób myślisz? W jakim języku? Czy słowami i zdaniami? Jaka jest gramatyka i stylistyka twoich myśli?

Wyobraź sobie, że nagle przenosisz się gdzieś do kosmosu, do jego ciemnej części, patrzysz na odległe gwiazdy, wokół ciebie nie ma nic. Zamknij na chwilę oczy, zobacz to miejsce, posłuchaj absolutnej ciszy, zwróć uwagę jak się tam czujesz, absolutnie sam w wielkim kosmosie. Zaledwie kilka sekund wystarczyło, aby twoja myśl cię zaprowadziła tak daleko byś zobaczył i odczuł to niezwykle miejsce. Twój umysł nie opowiedział tobie słowami, co tam widziałeś i poczułeś, a pokazał ci obrazy i spowodował, że odczułeś tą podróż.

Podobnie teraz możesz zanurkować w oceanie na głębokość 20 metrów. Zrób to.

Najprawdopodobniej widziałeś tam morskie zwierzęta, niektórych z nich nawet nie znasz nazw, ale one były tam; poczułeś wodę, możliwe, że z niepokojem rozglądałeś się za rekina-
mi, nie wiem, ty tam byłeś. I znowu: czy umysł twój mógłby w ciągu tych kilku sekund opowiedzieć ci to wszystko słowami?

Nie, nie mógłby. Myśl i mowa nie są synonimami. Mowa się składa z języka, w nim słów i zdań podporządkowanych grama-

tyce i stylistyce. Myśli chodzą własnymi drogami. Są one łańcuchami nieprzerwanych asocjacji. Pojawiają się słowa, które przechodzą w obrazy, odczucia, znowu w słowa, obrazy, odczucia i dzieje się tak przez cały czas. Nie ma gramatyki, nie ma stylistyki, najczęściej nie ma i języka. Jedynie, gdy prowadzisz jakiś dialog wewnętrzny, albo teraz, gdy „rozmawiasz” ze mną, czynisz to w języku, który jest ci najbliższy. I mimo wszystkim słowom, które wypowiadasz w myśli, w umyśle twoim pojawiają się tysiące obrazów i odczuć i dzieje się to bez słów!

Kiedy chcesz zapamiętać jakąś lekcję lub wykład, gdy przygotowujesz referat albo prezentację - najczęściej sporządzasz notatki. Do tej pory były to notatki tradycyjne, linearne. Robiąc je, zapisujesz wszystkie ważne rzeczy i zwykle je porządkujesz w punktach, podpunktach, pod-podpunktach i w ten sposób tworzysz tekst, który jest krótszy od oryginału. Ale słów jest nadal wiele, piszesz w formie zdań, zachowując zasady gramatyki i stylistyki. Czasem zdarza się, że pracujesz nad tekstem, który zawiera dużo informacji i w końcu stwierdzasz, że wprost go przepisujesz.

Mapy myśli są także notatkami zawierającymi ważne dla nas informacje. Możemy je zrobić jedynie z pomocą słów, które zapisujemy. Jednak naszym celem, gdy tworzymy mapy myśli, jest maksymalne zbliżenie się do sposobu, w jaki myślimy, w jaki informacja układa się w naszych mózgach.

Wykonując poprzednie mapy zauważyłeś, że staraliśmy się nazywać różne rzeczy pojedynczymi słowami. To jedno słowo ma wystarczać, byś wiedział, o co chodzi. Kiedy spojrzysz na ostatnią swoją mapę, zauważysz, że nie ma ona nic wspólnego z gramatyką i stylistyką, nie ma przypadków, przyimków, nie ma zdań, akapitów i mimo wszystko, jest ona absolutnie jasna. Dzieje się tak, ponieważ tworząc ją użyłeś „kluczowych słów”,

to znaczy takich, które noszą wiele informacji i wywołują wiele obrazów i asocjacji. Jeśli będziesz musiał opowiedzieć komuś o tym, co zawiera twoja mapa, skorzystasz ze zdań, zwrócisz uwagę na gramatykę i stylistykę, wypowiesz wiele słów, których w twojej mapie nie ma. Ale sam widzisz, nie ma potrzeby, by tam były.

Dowolnie wybrany tekst zawiera w sobie między 4 i 11% takich kluczowych słów. Pozostałe są rodzajem wypełniacza, dzięki któremu czytanie tekstu jest łatwiejsze, ale nie nosi on szczególnej informacji. 4-11% słów to słowa kluczowe, a pozostałe należą do kategorii słów „kreatywnych”, to znaczy takich, które mogą zostać zamienione innymi, o podobnym znaczeniu i przez to nie zostanie zmieniony sens i zawartość zapisanej informacji. Robiąc notatki możesz pominąć do 96% zbędnych (kreatywnych) słów, co w efekcie:

1. Skraca czas robienia notatek.
2. Oszczędza twoją rękę.
3. Skraca czas niezbędny na powtórkę materiału (przed egzaminem bądź prezentacją) o minimum 90%.
4. Maksymalnie ułatwia odnajdywanie szukanej w notatkach informacji.

W tym momencie może ci się wydawać dość nieatrakcyjnym fakt, że musisz sam znaleźć słowa kluczowe w danym tekście. Ty musisz zrobić kategoryzację: które słowa są kluczowe, a które kreatywne. Ale właściwie, akurat to jest najatrakcyjniejsze. Abyś znalazł słowa kluczowe (te, które noszą zawartość, obrazy, asocjacje), musisz dobrze zrozumieć dany tekst, a, żebyś go zrozumiał, musisz mu poświęcić maksymalną uwagę i

skoncentrować się nad tym, co czytasz lub czego słuchasz. Kiedy osiągasz zrozumienie dzięki dobrej koncentracji, budzi się w tobie zainteresowanie materiałem, po czym sam zaczynasz zadawać sobie różne pytania i starasz się odnaleźć na nie odpowiedzi. I tu zaczyna się pojawiać coś, co dajesz od siebie. Nazywa się to „kreatywność” i dzięki niej możesz dojść do pewnych nowych wywodów, a możesz też dotrzeć do pytań, na które odpowiedzi będziesz musiał dodatkowo poszukać. Będziesz szukał odpowiedzi nie dlatego, że ktoś ci tak polecił, a sam będziesz tego chciał. Gdy dzięki koncentracji zaangażujesz do nauki zrozumienie, robisz największy krok do zapamiętania materiału.

Tu chcę podkreślić coś bardzo, bardzo ważnego:

Nigdy nie zdarzy się tak, byś zrobił mapę myśli na podstawie tekstu, którego nie zrozumiałeś. Skoro mapa jest obecna, oznacza to, że materiał został zrozumiany!

Proponuję, byś wykonał kilka krótkich ćwiczeń: poniżej znajdziesz trzy krótkie teksty, na podstawie których zrobisz trzy „mini mapy myśli”.

Zacznij od określenia tematu pierwszego tekstu, znajdź w nim słowa kluczowe i narysuj do niego mapę myśli.

Potem wykonaj to samo z następnymi tekstami.

Poniżej znajdziesz mapy wykonane przeze mnie na podstawie tych tekstów. Na razie nie zaglądaj do nich - spróbuj samodzielnie poradzić sobie. Do moich map możesz zajrzeć w

każdej chwili, ale pamiętaj, że każda mapa jest unikalna i najważniejsze jest, aby była zrozumiała i czytelna dla tego, kto ją tworzy i wykorzystuje. Więc nie ma map gorszych i lepszych.

I tylko jedna rada: ponieważ zaczynasz już samodzielne rysowanie map myśli, istnieje prawdopodobieństwo, że popełnisz pewne błędy. Jest to całkiem naturalne, ale ty będziesz chciał je poprawić. Dlatego odłóż długopisy i flamastry, zamień je na automatyczny ołówek (twardość grafitu „H” jest chyba najlepsza) i kolorowe kredki. Kiedy zechcesz i zdecydujesz, wrócisz do długopisów i flamastrów. Ja do dziś używam ołówka i kredek.

PRZYKŁAD 1:

„Sukces jednostki zależy od jej kreatywności, posiadanej wiedzy, znajomości języków obcych, umiejętności posługiwania się komputerem i Internetem, skutecznej komunikacji interpersonalnej.”

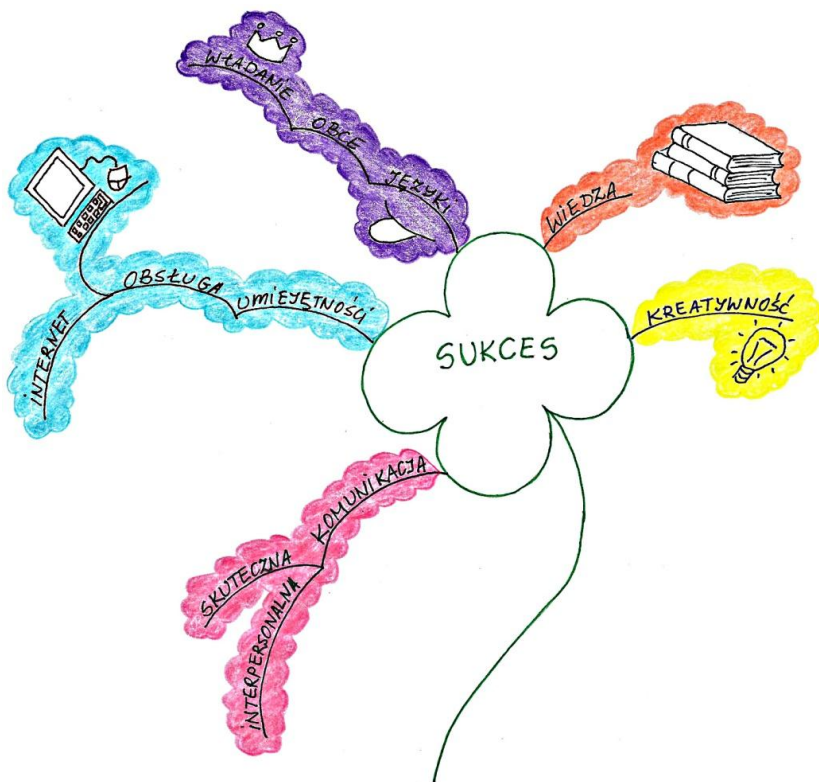
PRZYKŁAD 2:

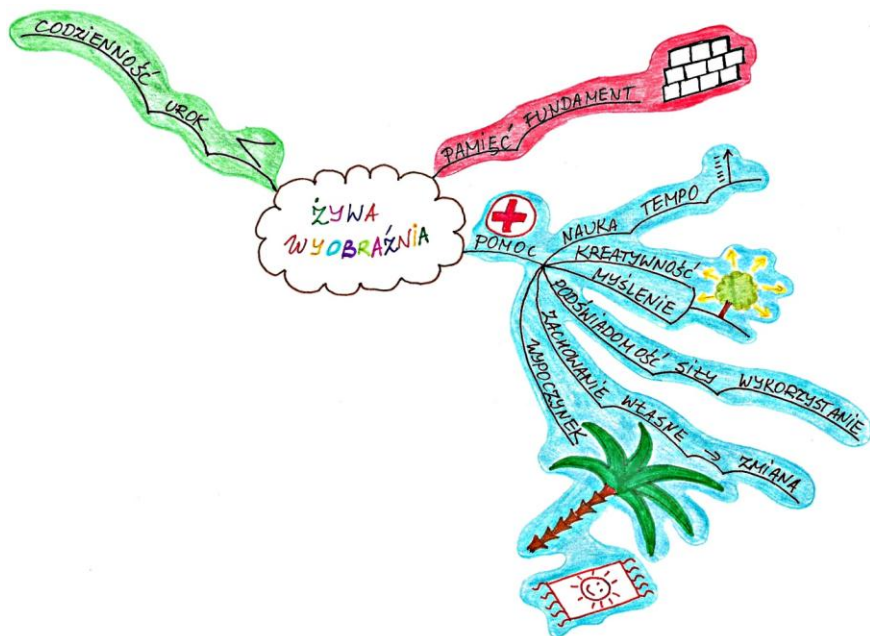
„Żywa wyobraźnia nie tylko dodaje magicznego uroku naszej codzienności, jest również fundamentem pamięci. Dzięki niej możesz znacznie zwiększyć tempo uczenia się, podnieść kreatywność myślenia, wykorzystywać siły swojej podświadomości, zmieniać swoje zachowania, czy lepiej wypoczywać.”

PRZYKŁAD 3

„Mózg ma dwie pracujące ze sobą w harmonii półkule: lewą - „akademicką” odpowiedzialną za odbieranie i przetwarzanie informacji z zakresu mowy, cyfr, logiki, matematyki, kolejności, liczb, za myślenie analityczne i prawą - „kreatywną”, która „odpowiada” za rytm, muzykę, wyobraźnię, relacje przestrzenne, humor, intuicję, myślenie syntetyczne. Lewa półkula uaktywnia działanie pamięci krótkoterminowej, prawa zapewnia funkcjonowanie pamięci długoterminowej.”

/”Techniki pamięciowe dla każdego” Andrzej Bubrowiecki/





A teraz jeden dłuższy tekst. Zadanie jest takie samo. Potem zobaczysz moją mapę z tego tekstu. Na razie nie spoglądaj na nią. Znajdź samodzielnie słowa kluczowe i skonstruuj swoją mapę, moją zostaw na potem.

Zacytuję jeden fragment z książki „NLP Wprowadzenie do programowania Neurolingwistycznego” – Joseph O`Connor i John Seymour. Tekst ten jest nośnikiem pożytecznej informacji, a dodatkowo posłuży nam jako przykład, na podstawie którego sporządzimy mapę myśli.

„Tradycyjne podejście do uczenia się dzieli je na cztery etapy. Pierwszy to nieświadoma niekompetencja. Nie tylko nie wiesz, jak coś robić, ale też nie zdajesz sobie sprawy, że tego nie wiesz. Na przykład, nie jeżdżąc nigdy samochodem, nie masz pojęcia, jak to jest. Zacząłeś jednak się uczyć. Bardzo prędko odkrywasz swoje ograniczenia. Zaliczyłeś już kilka lekcji i świadomie obsługujesz wszystkie przyrządy, kierujesz, koordynujesz pracę sprzęgła i obserwujesz drogę. To wymaga całej twojej uwagi. Nie jesteś jeszcze kompetentny, więc jeździsz bocznymi drogami. Jest to etap świadomej niekompetencji. Ze zgrzytem wrzucasz biegi i zjeżdżasz z drogi, wywołując atak serca u motocyklisty. Chociaż nie jest to przyjemne (szczególnie dla motocyklisty), na tym etapie uczysz się najwięcej.

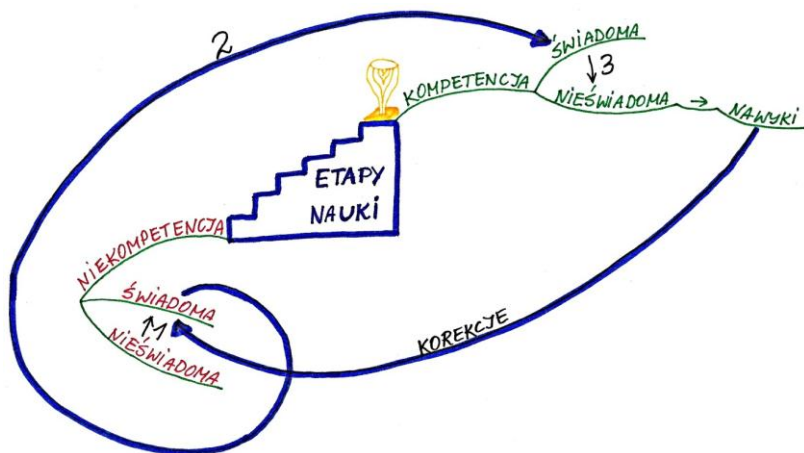
Potem następuje etap świadomej kompetencji. Możesz prowadzić samochód, lecz wymaga to twojej pełnej koncentracji. Opanowałeś już umiejętności, lecz ich jeszcze nie udoskonaliłeś.

Ostatecznie, jako cel naszych starań, osiągamy nieświadomą kompetencję. Wszystkie te drobne sprawności, których

uczyleś się tak pracowicie, zlewają się w jedno sprawne działanie. Możesz wówczas słuchać radia, podziwiać krajobraz albo prowadzić konwersację równocześnie z prowadzeniem samochodu. Twoja świadomość ustanawia zadania i pozostawia nieświadomości ich realizację, uwalniając twoją uwagę dla innych spraw.

Jeśli praktykujesz coś wystarczająco długo, osiągniesz ten czwarty etap i uformujesz nawyki. W tym momencie umiejętność stanie się nieświadoma. Tym niemniej nawyki nie muszą być najefektywniejsze dla danego działania. Nasze filtry mogły spowodować, że po drodze do nieświadomej kompetencji opuściliśmy jakieś istotne informacje.

Przypuśćmy, że grasz w tenisa, ale chcesz grać lepiej. Trener prawdopodobnie przyjrzy się twojej grze i zacznie zmieniać takie rzeczy, jak kroki, sposób trzymania rakiety, sposób przemieszczania jej w powietrzu. Innymi słowy, weźmie coś, co dla ciebie było jednym elementem - na przykład uderzeniem z forehendu - rozłoży na części składowe i przebuduje tak, że uzyskasz lepsze uderzenie. Przejdiesz wstecz poprzez etapy uczenia się do etapu świadomej niekompetencji i będziesz się oduczał, zanim ponownie się czegoś nauczysz. Jedynym powodem do robienia tego jest pragnienie zbudowania nowych możliwości, bardziej wydajnych form działania.”



I ty i ja znaleźliśmy w tekście słowa, które uznaliśmy za kluczowe. Czy są jakieś różnice między moim i twoim wyborem? Jeśli są, to nie ma żadnego w tym problemu. Takie różnice mogą być zależne od kilku przyczyn. Gdy dany tekst traktuje nieznaną do tej pory dla ciebie dziedzinę, wtedy więcej w nim słów ocenisz jako kluczowe. Kiedy temat nie wydaje ci się interesujący, wolisz się zaznajomić z nim pobieżnie - niektóre rzeczy po prostu zignorujesz i kluczowych słów będzie mniej. Poza tym, pracując nad jakimś tematem, możesz stawiać sobie różne cele i te cele będą decydować o tym, co jest ważne w tekście i co można ominąć. Znaczenie ma także zaufanie, którym darzysz własną pamięć. Jeśli ufasz jej bardziej, niektóre słowa pominiiesz. Podobnie wydarzy się i wówczas, gdy przedmiot jest ci w pewnym stopniu znany.

Oto, od czego zależy, jakie i ile kluczowych słów wybiera człowiek:

1. Znany - nieznan material.
2. Interesujący-nudny temat.

3. Cel - określa ilość i jakość słów kluczowych. Jedne słowa wybierzesz pisząc plan na jutro, a inne - pisząc plan na następny rok.
4. Zaufanie do własnej pamięci.

O czym mówiliśmy podczas godziny III:

1. Myślenie jako nieprzerwany łańcuch asocjacji: słowa, obrazy, odczucia, znowu słowa, znowu obrazy... - bez gramatyki i stylistyki.
2. Mapy myśli jako odzwierciedlenie myśli:
 - a) słowa kluczowe - nośniki informacji - 4-11% zawartości tekstu - elementy mapy myśli.
 - b) słowa kreatywne - pozostałe słowa w tekście, które nie noszą kluczowej informacji i mogą być zamienione podobnymi - nie zapisujemy ich w mapie myśli.
3. Uwaga i koncentracja jako warunek zrozumienia - niezbędnego przy wyłanianiu kluczowych słów.
4. Decydujące kryteria przy wyborze kluczowych słów.

A oto, o czym będziemy mówić podczas godziny IV:

1. Różne funkcje lewej i prawej półkuli mózgowej.
2. Jak zaangażować cały mózg podczas nauki.

GODZINA IV

Teraz zaczniemy od kilku informacji dotyczących ludzkiego mózgu. Niektóre rzeczy na pewno wiesz, ale nie widzę przeszkody, byśmy je powtórzyli.

Wiemy, że nasz mózg składa się z dwóch półkul połączonych skomplikowaną siecią włókien nerwowych o łacińskiej nazwie corpus collosum. Każda z półkul pełni różne funkcje, kieruje różnymi rodzajami umysłowej i fizycznej aktywności. Lewa półkula zawiaduje prawą dłonią, prawym okiem, uchem i innymi częściami ciała znajdującymi się z prawej strony. A z kolei prawa półkula wykonuje te same funkcje w stosunku do lewej połowy ciała. Jest to fakt. Ciekawsze jest jednak to, jak półkule mózgowe podzieliły się między sobą różnymi rodzajami aktywności umysłowej. Tu już nie chodzi o tak elementarną polaryzację: lewe i prawe. Tu każda półkula wykonuje swoje zadania i są one dosyć różne. Lewa półkula odpowiada za logikę, słowa, liczby, analizę, to znaczy za tak zwane myślenie abstrakcyjne, lub inaczej mówiąc: jest ona wyspecjalizowana w sferze języka i logiki. Prawa z kolei ma związek z rytmem, wyobraźnią, to ona „widzi” kolory, marzy, odczuwa przestrzeń, syntezuje odczucia (gestalt), rozpoznaje twarze, obrazy. Jest wyspecjalizowana w rozwiązywaniu zadań wzrokowo - ruchowych.

Kiedy późną wiosną patrzysz na liściaste drzewo, to jest to czymś tak banalnym, że wprost nie wiadomo, o czym by tu mówić. Ale, jednocześnie z tym, w twojej głowie dzieją się niesłychanie skomplikowane rzeczy. Jedno i to samo drzewo, a obie twoje półkule rejestrują je na różne sposoby. To, że patrzysz na liściaste drzewo, które wyrasta z ziemi, jest informacją podaną przez językowo-logiczną lewą półkulę. A co robi w takim razie prawa? Ona widzi pewną zieloną, dosyć dużą formę (ogólnie: dużą zieloną plamę) połączoną w dolnej części z drugą, która jest ciemnobrązowa i cieńsza od poprzedniej, ale wydłużona i ta z kolei w swoim dolnym końcu łączy się z czymś, co jest wszędzie dookoła. Jeśli ta półkula zauważy, że w zielonej plamie są małe czerwone kuleczki, to wtedy lewa półkula natychmiast podpowie, że chodzi o drzewo czereśniowe.

Co się dzieje, gdy robisz tradycyjne, linearne notatki? Korzystasz ze słów, tworzysz za ich pomocą zdania starając się przestrzegać logicznej kolejności, gramatycznych i stylistycznych zasad. Praca jest związana z dokładnością i porządkowaniem i właściwie nie ma nic zabawnego lub ciekawego dopóki robisz te notatki i potem, gdy je czytasz. Kiedy robisz tradycyjne linearne notatki, twój mózg zaczyna się nudzić, ty wyruszasz w astralne podróże, myśli twoje wciąż uciekają i są gotowe zajmować się wszystkim innym poza notatkami. Gdy tylko pomyślisz o nauce, ogarnia cię senność. Z pewnością wiesz już, o co chodzi: tak, maksymalnie angażujesz swą lewą półkulę (logiczną), a prawa, nie wiadomo dlaczego, sobie odpoczywa. To nie jest w porządku. Skoro zajęła połowę twojej głowy, niech popracuje, pomoże. Pozwól jej, by zamieniła nudną naukę w interesującą.

Genialne umysły dały przykłady i dowody na to, że jednocześnie zaangażowanie obu półkul mózgowych podczas pracy

umysłowej prowadzi do zaskakujących całą ludzkość dzieł, idei, wynalazków.

Albert Einstein twierdził, że wyobraźnia posiada siłę większą niż wiedza.

Mapy myśli są bardzo dobrym polem, na którym możesz połączyć jednoczesną pracę lewej i prawej półkuli mózgowej. Osiągniesz to włączając w mapy maksymalną ilość kolorów i rysunków. Tak jest, rysunków! Nikt nie chce i nie oczekuje od ciebie byś stał się artystą. Chodzi o proste rysunki, piktogramy, których znaczenie ma być jasne dla Ciebie, a nie dla kogokolwiek innego.

Niewielu ludzi lubi i umie rysować. Jest to dosyć ciekawe z uwagi na to, że prawie wszystkie dzieci uwielbiają zajmować się rysowaniem. Rysują na kartkach, na stołach, na ścianach i podłogach, na płytkach chodnikowych, nawet na własnych rękach i twarzach. To ich rysowanie często przysparza dorosłym nieco kłopotu: zmywanie, wycieranie, pranie, tłumaczenie się przed sąsiadką... Dorośli w tej sytuacji zabraniają rysowania gdzie popadnie, ale w efekcie dzieci przestają rysować gdziekolwiek, nawet w bloczku. W szkole jakiś jeszcze czas oddają się rysowaniu podczas lekcji z rysunku, ale oceny i niesprawiedliwe werdykty w konkursach ostatecznie zabijają w nich chęci do zajmowania się tym.

Rysując, włączasz swoją wyobraźnię, która jest w domenie prawej półkuli mózgowej. Bez wyobraźni nie są możliwe ani zrozumienie, ani kreatywność. Zrozumienie daje nam szansę dowiedzieć się, gdzie i dlaczego się znajdujemy w chwili obecnej. Wyobraźnia wskaże nam drogę i cel, do którego chcemy dotrzeć. A dotarcie do celu zapewni motywacja, za którą odpowiada także prawa półkula! Czyż nie wygląda to tak, jak byśmy

bez jej udziału byli prawie bezsilni? No właśnie, w dodatku odpowiada ona także za „przesył” informacji do pamięci. Im więcej obrazów, kolorów i rysunków istnieje w twojej „bazie danych”, tym lepiej zrozumiesz, a więc i lepiej zapamiętasz. Dlatego algebra najczęściej okazuje się trudna: nie ma w niej kolorów, obrazów, a jedynie abstrakcyjne symbole, logika. Z geometrią jest trochę lepiej, ale też nie zawsze.

Jeden rysunek, nawet najprostszy, jest wart więcej niż tysiąc słów. Gdy dodasz rysunki do map myśli, stają się one weselejsze i ciekawsze, dzięki czemu zapamiętujesz je łatwiej i efektywniej.

Zobacz opis jednego obrazka:

Kawałek ziemi w oceanie - wygląda jak mała wyspa albo półwysep. Na tej ziemi rośnie około 20 wysokich palm. Przy samym brzegu siedzi duży pies, a parę metrów od niego widać sylwetkę człowieka, najprawdopodobniej kobiety. Stoi w wodzie sięgającej nad jej kolana, z rozłożonymi rękoma, najwyraźniej zaskoczona przez dwa delfiny równocześnie wyskakujące z wody. Ocean jest spokojny, lekki wiatr marszczy lustro wody. Słońce wędruje ku zachodowi i barwi na czerwono i żółto delikatne obłoki i wodę.

A teraz zobacz ten obrazek:



Czy także myślisz, że jest różnica? Jeśli za kilka godzin będziesz musiał opowiedzieć, co było na tym obrazku, przekonana jestem, że nawet nie będziesz próbował przypomnieć sobie słów, którymi go opisałam. Po prostu przypomnisz sobie widziany wcześniej obraz i opowiesz, co na nim było. Widziałeś na nim różne formy, różne kolory i ich odcienie i to zostało zarejestrowane przez twoją prawą półkulę mózgową. Lewa, ze swojej strony, ubrała to wszystko w słowa, nazywając każdy szczegół z obrazka. W ten sposób zarówno prawa, jak i lewa półkula, przyjęły jedną informację i każda zrobiła to na swój sposób. Kiedy zechcesz odtworzyć tą informację, będziesz mógł skorzystać z danych, zebranych przez obie półkule, co wpłynie na dużą dokładność wspomnienia.

I właśnie dlatego staraj się rysować w twoich mapach myśli i włączać do nich kolory. Kolory stymulują i angażują do pracy twoją prawą półkulę mózgową. Taką samą rolę pełnią rysunki. Po prostu zacznij rysować tam, gdzie możesz, a z czasem zobaczysz, jak wiele rzeczy będziesz mógł bez trudności narysować i coraz więcej słów będziesz zamieniał na rysunki.

A gdzie powinieneś się starać, by było najwięcej rysunków?

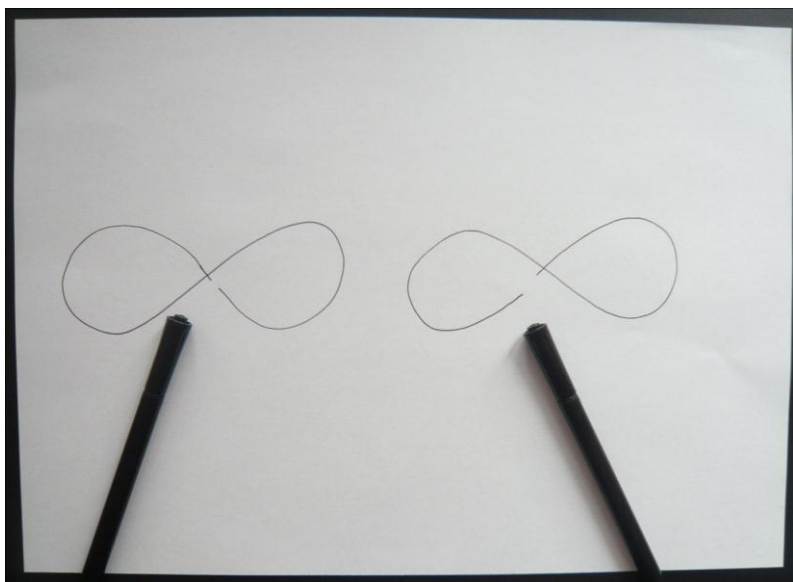
Przede wszystkim staraj się, aby rysunki były obecne w centrum - aby zastępowały, albo uzupełniały tytuł tematu. Następnie na rozgałęzieniach głównych - niech będzie jak najwięcej rysunków. Potem i na następnych rozgałęzieniach rysuj ile się da. Poza opisanymi korzyściami, rysunki zapewniają i wygodę. Jeśli systematycznie zajmujesz się jakąś dziedziną nauki (zdarza się to uczniom, studentom, wykładowcom, pracownikom naukowym), zauważyć możesz, że dziedzina ta posiada charakterystyczny dla siebie język. Chodzi tu o zasób pojęć nazywających fakty i zjawiska będące przedmiotem tej dziedziny. Pojęcia te pojawiają się często i możesz zamienić je odpowiednimi rysunkami. Tak samo możesz postąpić z pojęciami, które są bardziej uniwersalne, nie są charakterystyczne dla konkretnej dyscypliny naukowej, często są obecne i w mowie potocznej. W ten sposób, dopóki sporządzasz mapę myśli - jednocześnie pisząc i rysując - obie półkule mózgowe otrzymują bodźce i pracują razem.

Myślenie, twórczość, inteligencja, uczenie się - to procesy nie tylko mózgu, ale i całego ciała. Paul Dennison - twórca „gimnastyki mózgu” - proponuje lekkie i łatwe w wykonaniu ćwiczenia, pomocne podczas procesu uczenia się. A ich efekty

to: poprawa zapamiętywania, zdolności rozumienia, czytania, pisanie, rysowania, twórczego myślenia, a także sprawności ruchowej.

Ponieważ tak i tak masz przed sobą w tej chwili długopisy, flamastry, kredki i ołówki, możesz z ich pomocą wykonać jedno z ćwiczeń Paula Dennisona. Stymuluje ono jednoczesną pracę obu półkul mózgowych, koordynuje współdziałanie ręka-oko, poprawia orientację przestrzenną, ułatwia wzrokowe rozróżnianie symboli, poprawia charakter pisma, pomoże ci w nauce rysowania.

Weź kartkę papieru, połóż ją poziomo (dłuższym bokiem ku sobie). Będziesz potrzebował ołówki, kredki lub flamastry, aby rysować jednocześnie obiema rękoma. Jako początek narysuj duży znak nieskończoności - będą to dwa lustrzane względem siebie znaki, każdy narysowany jedną z rąk.



Potem możesz rysować w ten sposób różne formy geometryczne, drzewo, serce, kwiatek, a następnie spróbuj coś napisać, na przykład swoje imię. Tu możesz zacząć od łatwiejszych drukowanych liter, potem przejść do pisanych. Przez cały czas się staraj, by obie ręce pracowały dokładnie, rysując lustrzane względem siebie formy.



Kiedy nie dysponujesz kartką i przyborami do rysowania, możesz rysować dłońmi na dużych powierzchniach (podłoga, stół, tablica), albo w powietrzu - symetrycznie do wyobrażalnej linii środkowej.

O czym mówiliśmy podczas godziny IV:

1. Różne funkcje lewej i prawej półkuli mózgowej:
 - a) lewa: logika, słowa, liczby, analiza;
 - b) prawa: rytm, wyobrażenia, kolory, marzenia, stosunki przestrzenne, synteza odczuć, rozpoznawanie.
2. Jak angażujemy prawą półkulę, gdy wykonujemy mapy myśli (kolory, rysunki), w rezultacie czego cały mózg uczestniczy w procesie nauki.

A oto, o czym będziemy mówić podczas godziny V:

1. Ewentualne trudności podczas tworzenia map myśli i jak sobie z nimi radzić.
2. Interesujące ćwiczenie: „gimnastyka sportowa dla mózgu”.

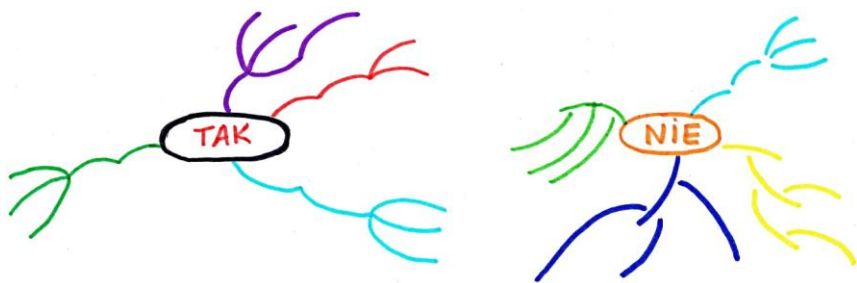
GODZINA V

Gdy zdobywasz jakąś nową umiejętność, zwykle przyjmujesz to z radością i entuzjazmem. Jeśli proces ten idzie gładko, o nic się nie potykając, satysfakcja staje się jeszcze większa. Wierzę, że właśnie tak się dzieje teraz, dopóki uczysz się robienia map myśli - wszystko jest jasne, spokojnie posuwasz się do przodu krok za krokiem. Sądzę tak, ponieważ do tej pory nie poskarżyłeś się, że masz jakiegokolwiek wątpliwości, ale jeśli masz jakieś, to po prostu napisz. Tak jak dla ciebie, tak i dla mnie jest bardzo ważne, abyś nauczył się z tego kursu pożytecznych rzeczy i aby ci się podobało, dopóki pracujemy razem.

Jeżeli do tej pory wszystko jest w porządku, to zawsze może pojawić się jakaś niejasność, pytanie. I zanim się to stanie, chcę zwrócić twoją uwagę na niektóre rzeczy, o których częściowo już mówiliśmy, zrobimy coś w rodzaju powtórki.

Jak należy rysować linie rozgałęzień i dlaczego tak?

Rozgałęzienie główne zaczyna się od centrum, a łuki następnych rozgałęzień biorą początek dokładnie od końca rozgałęzienia głównego. Każde następne zaczyna się od końca poprzedniego. Nie od jego środka lub gdzieś wokół niego, bowiem w ten sposób ulega zatraceniu niezbędna przejrzystość. Łuki łączą się ze sobą, przez co odzwierciedlamy związki między pojęciami. Jeśli byśmy ich nie połączyli, to mogłoby to podpowiadać, że między pojęciami nie ma związku, a to by przeczyło naszym zamiarom. I jeszcze: staramy się, aby długość danego rozgałęzienia odpowiadała długości zapisanego nad nią słowa kluczowego (w tym przypadku: unikamy niepotrzebnie długich łuków, co stwarzałoby wrażenie oddalania pojęć, które są ze sobą powiązane).



Co zrobić, by słowa kluczowe były pojedynczymi słowami?

Przede wszystkim, czasami rzeczywiście spotykamy pojęcia, których nazwy składają się z więcej niż jedno słowo i tutaj nie jesteśmy w stanie niczego zmienić, na przykład: dziura ozonowa, czarna dziura, czerwony gigant, biały liliput, krąg polarny, naczynie krwionośne, święty Mikołaj i wiele innych. Podobnie się zdarza, gdy musisz zapisać tytuł jakiejś książki, imiona autora lub bohatera historycznego - wtedy piszemy wszystkie

niezbędne słowa nad jednym rozgałęzieniem. Czasami będziesz musiał włączyć większą ilość informacji w postaci tabeli lub wykresu. W takich sytuacjach możesz nad odpowiednim rozgałęzieniem zapisać: „tablica 1”, albo „wykres 3”. Jeśli miejsce na to pozwala, wówczas możesz nad następnym rozgałęzieniem narysować to, co dopiero co wskazałeś. Jeśli miejsca jest brak i musisz tą informację „wynieść” poza granice mapy, wówczas umieść wskazówkę dotyczącą miejsca, gdzie ta informacja się znajduje (strzałka, numer, cokolwiek). Inaczej sprawy się mają, kiedy po prostu bardzo chcesz napisać nad jednym rozgałęzieniem więcej, niż jedno słowo. Może ci się wydawać, że w przeciwnym razie nie będziesz w stanie potem sobie przypomnieć związku między słowami nad sąsiadującymi rozgałęzieniami. Jest to zrozumiałe, skoro do tej pory robiłeś tylko linearne notatki, pisałeś całymi zdaniami i nie sądziłeś, że istnieją inne sposoby robienia notatek. Teraz robisz coś dla siebie nowego i potrzebujesz trochę czasu, aby się tego dobrze nauczyć. Jeśli początkowo nie jesteś w stanie zaufać wystarczająco swojej pamięci, wówczas zapisuj to, bez czego wydaje ci się, że ni- jak nie możesz się obejść (mimo wszystko staraj się nie przesadzać). Bardzo szybko stwierdzisz, że obawy twoje były bezpod- stawne i zaczniesz stopniowo eliminować to, co jest zbędne. Przekonasz się, że słowa kluczowe są przede wszystkim poje- dyncze.

Które rozgałęzienia są główne (ogólniejsze), a któ- re peryferyjne (szczegółowe)?

Zawsze ogólniejsze jest to rozgałęzienie, które generuje więcej asocjacji, jest bardziej pojemne. Możliwe, że nie brzmi to zbyt jasno. W takim razie: wyobraź sobie, że masz sporzą- dzić mapę myśli dotyczącą twoich najbliższych wakacji. Tym

razem chcesz odwiedzić Francję, zwiedzić tam kilka miast i ich zabytki, ale przede wszystkim będziesz miał możliwość zobaczyć Luwr i spełnić w ten sposób jedno z największych swoich marzeń. Aby skonstruować mapę myśli dotyczącą tej podróży, w centrum najprawdopodobniej napiszesz „wakacje 2012”. Potem idzie kolej na najważniejsze rzeczy związane z tymi wakacjami. Jest jasne, że Luwr jest najważniejszy. Czy oznacza to, że właśnie to zapiszesz nad głównym rozgałęzieniem odchodzącym od „wakacje 2012”? Najprawdopodobniej nie postąpisz w ten sposób. Twoja wycieczka potrzebuje poważnego przygotowania i będziesz musiał: przygotować bagaż, a w nim wszystkie rzeczy mogące się okazać niezbędne w podróży; zdecydować, z jakiego transportu będziesz korzystał na każdym z etapów; wybrać hotele, w których będziesz nocował; przewidzieć czas postoju w każdym miejscu, w zależności od tego ile zabytkowych i atrakcyjnych obiektów byś chciał obejrzeć. I dopiero tutaj przychodzi kolej na Luwr. Pomimo, że jest on dla ciebie najważniejszy, jego miejsce w twojej mapie nie jest nad głównym rozgałęzieniem.

Nie zawsze jednak sprawy są tak łatwe i jasne. Czasami możesz się poczuć rzeczywiście zakłopotany dopóki starasz się prawidłowo odzwierciedlić związki między kluczowymi pojęciami. Niech cię to nie zniechęca. Kiedy popełnisz błąd, chwilę po tym on sam się „uwypukli” i zauważysz, że coś nie jest w porządku. Po chwili namysłu znajdziesz prawidłowe rozwiązanie. Właśnie to jest dobre w mapach myśli: niemożliwe jest, by nie zauważyć dopuszczonych błędów. Stopniowo, gromadząc doświadczenie, będziesz robił coraz mniej pomyłek. Podobnie, gdy zaczynasz studiować jakąś dotychczas ci nieznaną dyscyplinę, początkowo możesz mieć trudności i nie zawsze być pewnym, które pojęcia są kluczowe i jakie miejsce powinny zająć w twojej mapie myśli. Im bardziej będziesz zgłębiał dany temat,

tym łatwiejsze będą twoje decyzje. Z drugiej strony, kiedy sporządzasz mapy myśli, znacznie wzbogacasz swoje wiadomości z danej dyscypliny i dokładnie poznajesz jej struktury. Jeśli w każdej następnej mapie korygujesz błędy z poprzednich - będzie to wystarczające. Bądź cierpliwy i przebaczaj sobie drobne potknięcia.

Kiedy zabraknie miejsca.

Czasami może się okazać, że informacji do zapisania jest niespodziewanie dużo i kartka jest za mała. Gdybyś mógł to przewidzieć wcześniej, to wziąłbyś większą kartkę, ale już jest za późno. Jeśli spotka cię coś takiego, to jest rozwiązanie. Zawsze możesz zrobić drugą część danej mapy. Na drugiej kartce narysuj takie samo centrum i kontynuuj nanoszenie potrzebnej informacji. Możesz ponumerować obie części dużymi rzymskimi cyframi. Jeśli zauważysz, że będziesz musiał narysować wiele głównych rozgałęzień od centrum, wówczas narysuj to centrum większe i wtedy łatwiej zmieścisz większą ilość rozgałęzień.

Czym jest najlepiej rysować mapy myśli?

Mnie najbardziej się podobają automatyczny ołówek (z grafitem o twardości H) i kolorowe kredki. Możesz próbować kolorowych długopisów, flamastrów, markerów - wybierzesz to, co najbardziej tobie się podoba. I mimo wszystko, na początek polecam ołówki. Gdy odczujesz silną potrzebę poprawić jakiś błąd, ołówek jest najłatwiej wytrzeć.

Od czego zależy stopień szczegółowości mapy myśli?

Tak, ten stopień może być różny i to zależy od kilku przyczyn. Kiedy jeszcze jesteś laikiem w danej sferze, wtedy masz najwięcej do nauczenia. Spotykasz się z nowymi pojęciami, których dokładne znaczenie musisz zrozumieć i zapamiętać. Na tym etapie twoje mapy będą najbardziej szczegółowe, będziesz zapisywał wszelkie detale do ich wyczerpania. Kiedy już się zaznajomisz z językiem i podstawowymi pojęciami danej dyscypliny, będziesz mógł je zamienić na wybrane przez siebie rysunki i symbole. Nie będziesz już powtarzał opisów tych szczegółów, a będziesz operował stworzonym przez siebie kodem kluczowych symboli. Szczegółowość mapy myśli zależy od wiedzy tego, kto ją wykonuje. Zależy i od tego, co dokładnie jest ci potrzebne w danej chwili - czy cała przedstawiona informacja, czy tylko jej część. To z kolei zależy od celu, który chcesz osiągnąć.

I jeszcze kilka słów na temat rysunków.

W ciągu poprzedniej godziny mówiliśmy głównie o tym. Jeśli do danego tematu wprowadzasz dużo nowych rysunków i nie jesteś pewien, że będziesz pamiętał ich znaczenie, to zrób w rogu kartki legendę, która będzie wyjaśniała, co one oznaczają. Możesz przeznaczyć do tego celu specjalny notes i umieszczać w nim wszystkie wymyślane przez siebie symbole i ich znaczenia.

Jeśli ciągle robisz błędy.

Jest to normalne, gdy zaczynasz robić coś nowego, czego do tej pory nie robiłeś. Opanowanie każdej nowej umiejętności jest związane z przechodzeniem przez kilka etapów nauki. Tak było, kiedy uczyłeś się tabliczki mnożenia, gry w szachy, pływania, jeżdżenia na nartach... Zawsze na początku po prostu się uczysz i wtedy robisz najwięcej błędów. Jeśli je zauważasz, to ich rola jest bardzo pożyteczna dla ciebie. Pokazują ci one różne aspekty, na które musisz zwrócić uwagę. A jeśli chodzi o mapy myśli: wszyscy „kartografowie”, których znam, na początku popełniali wszelakie błędy, tu obowiązkowo włączam i siebie. Kontynuuj ćwiczenia, rób mapy z najróżniejszych tematów, a całkiem niedługo będziesz mistrzem w tej sztuce.

Dziś pokażę ci jeszcze jedno zabawne ćwiczenie. Wydaje mi się nawet, że jest ono najbardziej zabawne z opisanych dotychczas. Muszę ci powiedzieć, że wymyśliłam je wiele lat temu, kiedy jeszcze byłam dzieckiem. Zajmowałam się nim w szkole podczas nudnych, według mnie, lekcji i w ten sposób zappełniałam sobie czas. Myślałam wtedy, że chodzi tylko o swego rodzaju zabawę. Nie tak dawno temu przypomniałam sobie o nim i pokazałam je moim dzieciom. Im także bardzo się spodobało. Zauważyliśmy jeden bardzo ciekawy efekt: nawet krótkotrwałe wykonywanie tego ćwiczenia przynosi znaczną poprawę charakteru pisma i dużą lekkość przy pisaniu.

Potrzebne są: kartka, coś do pisania i lusterko. Połóż kartkę przed sobą, a lusterko nad górną krawędzią kartki tak, byś mógł widzieć kartkę w lusterku. Jeśli normalnie piszesz prawą ręką, to weź długopis w lewą, a jeśli piszesz lewą - wtedy weź w prawą. I teraz: patrząc tylko w lusterko postaraj się napisać jakieś słowo w taki sposób, byś w lusterku uzyskał jego prawidłowy obraz. Nie pozwalaj sobie spoglądać na kartkę, patrz

jedynie w lusterko. Uwierz mi, zabawa jest niesłychana. Dopóki starasz się pisać w ten sposób, musisz dosłownie porzucić zasady, dzięki którym pomyślnie funkcjonujesz w otaczającej cię przestrzeni. Przestrzeń ta odwraca się do góry nogami, przechodzi w lustrzany swój obraz i aby było jeszcze trudniej, musisz pisać ręką, która nie umie tego robić. Tym ćwiczeniem wytwarzasz całkiem nowe połączenia nerwowe w twoim mózgu - tak, jak to robiłeś przed laty, kiedy po raz pierwszy próbowałeś rysować i pisać. I poczujesz się dokładnie tak, jakbyś po raz pierwszy w życiu chwycił ołówek nie mając pojęcia, jak się nim rysuje. Spróbuj, przeżycie to jest bardzo ciekawe i zabawne.





O czym mówiliśmy podczas godziny V:

1. Ewentualne trudności podczas tworzenia map myśli:
 - a) jak należy rysować linie rozgałęzień,
 - b) pojedyncze słowa kluczowe,
 - c) główne i peryferyjne rozgałęzienia,
 - d) gdy nie wystarcza miejsca,
 - e) czym rysować mapy myśli,
 - f) stopień szczegółowości map myśli,
 - g) kiedy ciągle robisz błędy.

A oto, o czym będziemy mówić podczas godziny VI:

1. Niektóre zastosowania map myśli.

GODZINA VI

Już wiesz wszystko, co należy wiedzieć o sporządzaniu map myśli i twoja nauka może stać się dzięki temu przyjemniejsza i bardziej efektywna. Teraz pozostaje byś zaczął zapisywać w formie map myśli wszystko, czego powinienes lub chcesz się nauczyć. W ciągu poprzednich godzin pewnie zauważyłeś, że chodzi tu o umiejętność, którą opanowujesz szybko, łatwo radząc sobie z ewentualnymi trudnościami i teraz już jesteś gotów poradzić sobie z większymi wyzwaniami.

Cała ludzka wiedza jest zapisana w książkach. Jeśli chcesz do tej wiedzy dotrzeć i ją osiąść, musisz te książki przeczytać i zapamiętać ich zawartość. Najprawdopodobniej nie przeczytasz wszystkich, ale z pewnością przeczytasz niektóre z nich i już możesz to zrobić z wysoką jakością. A jak? - Gdy uporządkujesz zawierającą się w nich informację w formie map myśli - jest to najbardziej efektywny sposób na zrozumienie i zapamiętanie.

Gdy sięgasz po literaturę naukową, przyczyny tego mogą być różne. Zawsze kieruje tobą konieczność nauczenia się czegoś nowego, ale różne cele określają różne twoje podejścia.

Gdy czytasz podręcznik i wiesz, że będziesz zdawał egzamin z jego zawartości, wówczas musisz sporządzić bardzo szczegółową mapę. Praktycznie cała informacja może się okazać nie-

zbędna podczas egzaminu. Nie możesz sobie pozwolić, aby pominąć coś, co nie wydaje ci się ciekawe. Gdy przygotowujesz jakąś prezentację lub po prostu postanowiłeś wzbogacić swoją wiedzę, wówczas czytając właściwą książkę realizujesz postawiony sobie cel. Zdecydowanie warto jest taki cel skonkretyzować. Najlepiej zapisz go w rogu kartki, na której rysujesz mapę myśli, albo, jeśli cel zawiera wiele aspektów - na odwrocie tej kartki lub na oddzielnej kartce. Ważne jest, aby cały czas było w twoim zasięgu to, co zapisałeś. Działanie to zajmie ci nie więcej niż 5 minut, a pomoże w zorganizowaniu uwagi na ważnych rzeczach, co z kolei pozwoli na oszczędność cennego czasu. Gdy znasz już cel, przychodzi czas na szybki przegląd. W ciągu 5-10 minut, przekartkowując książkę, najlepiej zaczynając od końca, zatrzymuj uwagę na tych częściach tekstu, które wyglądają inaczej. Będą to tytuły rozdziałów, wprowadzenia, podsumowania, spis treści, fragmenty zapisane w ramkach lub innym drukiem. Wszystko, co zostało w tekście wyróżnione, zawiera informacje podkreślone przez samego autora i dlatego warto jest najpierw z tym właśnie się zapoznać. W ten sposób zorientujesz się w lekturze i mniej więcej będziesz wiedział, co cię oczekuje. Możesz wykonać dwukrotnie taki przegląd - w ten sposób uda ci się wyłowić z tekstu więcej ważnych momentów. Na tym etapie wskazane jest, byś narysował mapę myśli: w centrum zapisz temat, nad którym będziesz pracował. Dodaj także główne rozgałęzienia, które najprawdopodobniej będą odpowiadały tytułom rozdziałów książki, może uda ci się dodać i nieco rozgałęzień bardziej szczegółowych. W ten sposób będziesz dysponował ogólnym schematem lektury, będziesz orientował się w jej konstrukcji i w tym, gdzie znajduje się informacja, niezbędna do zrealizowania przyjętego przez ciebie celu. W tym momencie będziesz gotowy przystąpić do właściwego czytania. Podczas tego właściwego czytania możesz zapełniać swoją mapę dodatkowymi informacjami, lub narysować nowe mapy obej-

mujące oddzielne części tematu. Możesz tu postępować na dwa różne sposoby:

1. Wprowadzanie nowych danych w trakcie czytania.
2. Zapisywanie informacji po przeczytaniu oddzielnych części tekstu: rozdziały, podrozdziały lub inne wydzielone partie.

Pierwsze podejście daje ci pewność, że nie ominiesz niektórych ważnych szczegółów, zapiszesz wszystko, ale czasami w ten sposób może być ci trudniej wyłowić z tekstu jego sens, zwiększa się szansa dopuszczenia błędów i niepotrzebnych powtórzeń w twoich notatkach. Nie będzie to fatalne w skutkach, ale może się to tobie nie podobać.

Drugi sposób daje ci szansę uporządkować przeczytaną informację w wygodną dla ciebie formę. Unikniesz powtórzeń, odsiejesz te szczegóły, które nie mają znaczenia i nie są decydujące dla zrozumienia danego zagadnienia. Ponad to, pracując w ten sposób, okażesz zaufanie do własnej pamięci, a ona lubi to i służy nam najlepiej, kiedy jej wierzymy.

Dokonując wyboru jednego ze sposobów, podstawową rolę odgrywa to, na ile znana jest tobie dana sfera. Jeśli jest ona dla ciebie całkiem nowa i nieznana, prawdopodobnie będziesz skłonny wybrać pierwszy sposób, przynajmniej na początku. Gdy zaznajomisz się z podstawowymi terminami i niektórymi zjawiskami z danej dyscypliny, prawdopodobnie wybierzesz drugi sposób.

Gdy dokończysz czytanie tej części, wykonaj mapę myśli z sześciu dotychczasowych części tego kursu. Nie będziesz miał z tym trudności, tekst jest ci dobrze znany i dobrze go zrozumia-

leś. Potem będziesz mógł porównać swoją mapę z moją (znajdziesz ją na końcu tej części).

Prawdziwym wyzwaniem dla specjalisty od map myśli, jakim stopniowo się stajesz i ty, jest sporządzanie map myśli podczas lekcji, wykładów, tematycznych spotkań lub zebrań. Ponieważ jest tu niezbędna pewna rutyna, nie zaczynaj stosowania map myśli natychmiast i wszędzie. Jeśli masz możliwość uczestniczenia w jakimś spotkaniu, tam będzie na początek najbezpieczniej. Podczas różnych spotkań sprawy rzadko rozwijają się dynamicznie i będziesz dysponował dostateczną ilością czasu na wybranie i zapisanie tego, co wydaje się tobie ważne. Nie będziesz odczuwał zakłopotania, że jeśli jakaś informacja nie zostanie zapisana, może to doprowadzić do niepożądanych skutków - spotkania nie kończą się testem lub egzaminem. Podobnie, telewizja też może okazać się tu pomocna. Najróżniejsze popularno-naukowe programy często zawierają ciekawe i pożyteczne informacje. Dopóki oglądasz takie programy, możesz rysować mapy myśli - bez żadnego stresu, koncentrując się na doskonaleniu nowej umiejętności. W pewnym momencie poczujesz swoją kompetencję i to cię skłoni do sporządzania map myśli podczas lekcji i wykładów. Ponieważ znasz sposoby wykładania twoich nauczycieli, na początek wybierz jakiś bardziej właściwy przedmiot. Dobrze jest, byś dowiedział się na początku lekcji, jaki będzie jej temat i o jakich jego aspektach będzie mowa. Wielu wykładowców ma zwyczaj na początku lekcji oddzielać kilka minut na przedstawienie tematu i ogólnych idei wykładu, co daje ci szansę zapisać to w postaci tematu i kilku głównych rozgałęzień w twojej mapie myśli. Potem nie zostaje już nic innego, jak uważne słuchanie i rozwijanie twojej mapy poprzez dopisywanie nowych danych. Sporządzanie notatek w formie map myśli podczas wykładu zmusi cię do maksymalnej koncentracji i aktywnego zaangażowania.

żowania. Każde słowo kluczowe musi się znaleźć na swoim miejscu i twoim zadaniem będzie wskazanie jego związków z innymi słowami kluczowymi. Oznacza to, że nie będziesz mógł pozwolić sobie na roztargnienie i nieuwagę. Błędy będą się zdarzały, jest to raczej nieuniknione. Jeśli pomylisz miejsce któregoś rozgałęzienia, nie trać czasu, a jedynie zaznacz to jakimś znakiem, na przykład wskaż strzałką właściwe miejsce tego rozgałęzienia. Zawsze możesz później przerysować swoją mapę i poprawić błędy. Jedna tylko uwaga: staraj się to robić możliwie najwcześniej po wykładzie, dopóki dobrze pamiętasz, jakich korekty powinieneś dokonać. Gdy robisz mapy podczas wykładów, nie zajmuj się kolorami, zapisuj przy pomocy ołówka lub długopisu, potem dodasz kolory i rysunki. I ma to swoją dobrą stronę: gdy później kolorujesz i upiększasz mapę rysunkami, chcąc lub nie, czytasz to, co zapisałeś i w ten sposób realizujesz powtórkę materiału z notatek. Jak ważne są te powtórki i jak dokładnie należy je wykonywać, będziemy mówić podczas następnej godziny.

Teraz zrób mapę myśli na podstawie sześciu części tego kursu. Moją mapę będziesz mógł zobaczyć niżej.

O czym mówiliśmy podczas godziny VI:

1. Niektóre zastosowania map myśli
 - A. Gotowe teksty: podręczniki, książki itp.:
 - a) podejścia:
 - jednoczesne czytanie i wykonywanie mapy myśli.
 - uzupełnianie mapy po przeczytaniu określonej partii materiału.
 - B. „Na żywo”:
 - a) tematyczne spotkania,
 - b) programy telewizyjne,
 - c) wykłady.

A oto, o czym będziemy mówić podczas godziny VII:

1. Pewne prawa, którym podporządkowana jest nasza pamięć.
2. System powtórek materiału.

GODZINA VII

Już wiesz naprawdę dużo o mapach myśli. Wierzę, że w ciągu tego krótkiego czasu zauważyłeś ich zalety w stosunku do tradycyjnych notatek linearnych i jesteś zadowolony z nowej umiejętności sporządzania interesujących i efektywnych notatek.

Kiedy musisz lub chcesz czegoś się nauczyć, oznacza to, że musisz to zapamiętać. Rysując mapy myśli osiągasz wysoki poziom zrozumienia materiału, nad którym pracujesz. Tak jak już wcześniej sobie powiedzieliśmy, niemożliwe jest, byś zrobił mapę bez zrozumienia informacji, która jest w niej zawarta. Zrozumienie jednak, nie oznacza zapamiętanie. Czasami może się zdarzyć, że czytasz w ciągu kilku godzin książkę lub podręcznik i przez cały ten czas zdajesz sobie sprawę, że bardzo dobrze rozumiesz cały materiał. Mówisz sobie wtedy: „tu wszystko jest takie jasne, wprost nie widzę, czego mam się tutaj uczyć”. Mnie osobiście zdarzyło się coś takiego, gdy przygotowywałam się do egzaminu z pedagogiki. Miałam wtedy do przerobienia dwa grube podręczniki. Oczywiście, przeczytałam je, ale uznałam, że wszystko w nich zawarte doskonale wiem i w ogóle opisane tam zostały rzeczy oczywiste. Nie zrobiłam sobie żadnych notatek - wtedy nie wiedziałam jeszcze nic o

mapach myśli, ale też nie zanotowałam nic w formie tradycyjnych notatek. Udało mi się jakimś cudem zdać ten egzamin, ale zdecydowanie nie byłam zadowolona z tego, że nic a nic nie pamiętałam z podręcznika. Wówczas wydawało mi się to dość dziwne, ale później zrozumiałam, co się wydarzyło: wszystko zapomniałam, ponieważ najpierw niczego nie zapamiętałam. Aby cokolwiek zapomnieć, przed tym trzeba to zapamiętać. A z kolei, by zapamiętać, najlepiej jest wziąć pod uwagę pewne zasady, zgodnie z którymi funkcjonuje pamięć.

Zróbmy teraz pewną małą próbę. W ciągu następnej chwili postaraj się zapamiętać niżej napisane słowa. Przeczytaj je uważnie jeden raz. Następnie weź kartkę i długopis i, bez podglądania, zapisz wszystkie słowa, które zapamiętałeś.

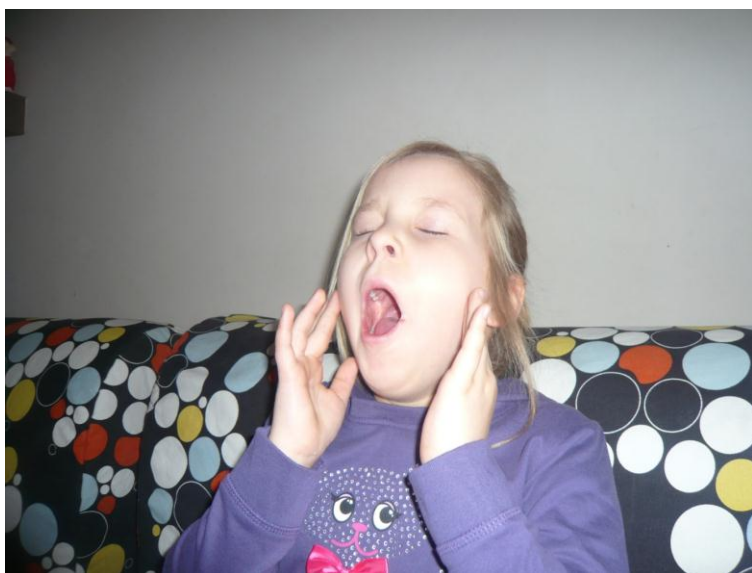
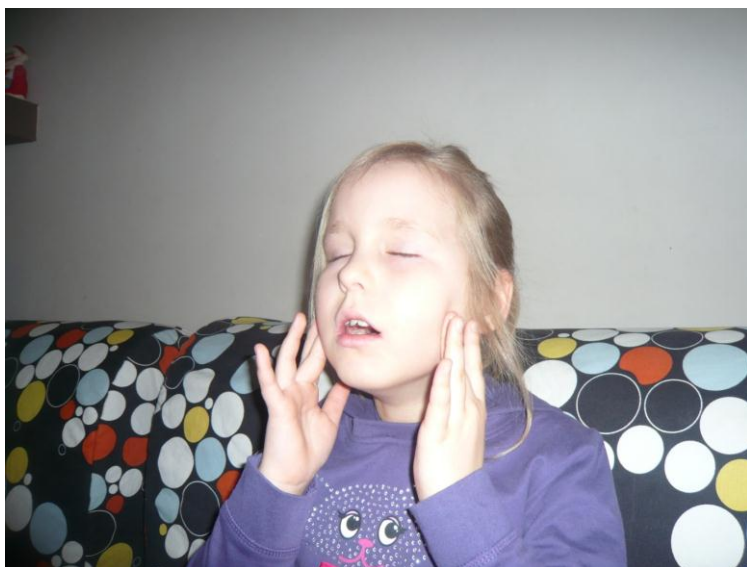
...książka, drzewo, samochód, lampa, telewizor, tablica, but, pies, niebo, sól, drzwi, telefon, paznokiec, koza, śnieg, ołówek, popielniczka, Leonardo da Vinci, cukierek, szkoła, rynna, karuzela, klucz, dziecko, sokół, wąż, góra, smoking, parapet, samolot.

A teraz zwróć uwagę, które słowa zapamiętałeś. Przypuszczam, że twoja pamięć działa podobnie jak u większości ludzi. Jeśli jest tak, możesz zauważyć, że zapamiętałeś przede wszystkim słowa, które znajdują się na początku i na końcu spisu. Ponadto kilka ze środka, ale raczej na pewno „Leonardo da Vinci”. Tak, tu się ujawniła pewna ważna właściwość twojej pamięci: gdy czytasz jakiś tekst, potem się okazuje, że najlepiej zapamiętałeś informacje, które znajdowały się na początku i na końcu tekstu. Ze środka zapamiętujesz najlepiej to, co jest inne i w jakiś sposób nie pasuje do reszty. To ostatnie spowodowało, że zapamiętałeś „Leonardo da Vinci” - element jest różny od

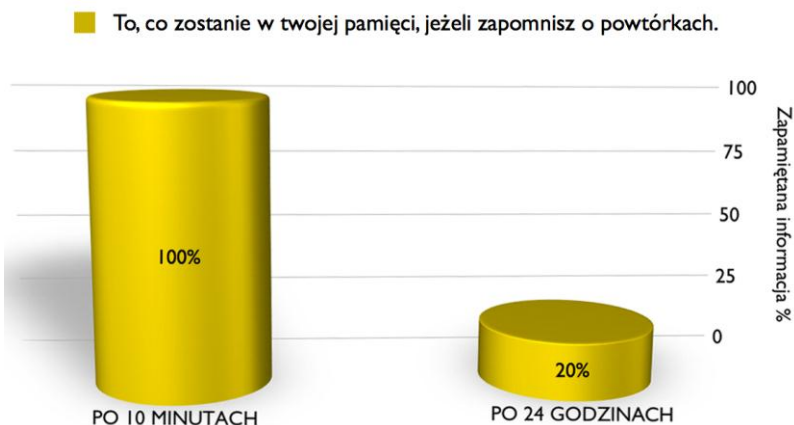
pozostałych: imię wielkiego geniusza wśród różnych zwykłych przedmiotów.

Ze względu na to, dopiero co opisane zjawisko, wskazane jest, abyś we właściwy sposób organizował swój czas przeznaczony na naukę. Nawet nie musisz robić nic więcej od tego, że posłuchasz sygnałów, które twój własny mózg wysyła do ciebie. Może zwróciłeś uwagę, że kiedy zasiądziesz do nauki, z początku wszystko idzie dobrze, rozumiesz materiał i w momencie, gdy rozumiesz go najlepiej, pojawia się w tobie chęć, by wstać na chwilę, pospacerować po pokoju, spojrzeć przez okno, przegryźć herbatniczką. Bardzo często ludzie nie chcą posłuchać tego „wewnętrznego głosu”, robią wszystko możliwe, by go zagłuszyć i uparcie idą z nauką do przodu. A w rzeczywistości postąpiliby najwłaściwiej, jeśli by sobie pozwolili na tą krótką, najwyżej 10-minutową przerwę. A dlaczego? - Jeśli podzielisz jedną długą sesję nauki na mniejsze części, to zauważ, że każda z tych części będzie miała swój początek i koniec. Początek i koniec zapamiętujemy najlepiej i o ile więcej jest tych początków i końców, o tyle więcej materiału mamy szansę zapamiętać. Ponadto, te krótkie przerwy rzeczywiście zapewniają nam odpoczynek niezbędny podczas pracy umysłowej, szczególnie jeśli je wykorzystamy na lekkie ćwiczenia fizyczne. Chęć na krótki odpoczynek podczas nauki pojawia się mniej więcej co 20-40 minut, u różnych ludzi mogą tu występować pewne różnice. Nie lekceważ tych momentów, wykorzystaj je maksymalnie. Jeżeli nie chce ci się wstawać z krzesła, to wykonaj chociaż jeszcze jedno ćwiczenie Paula Dennisona, tak zwane „energetyczne ziewanie”. Wywołaj ziewanie masując równocześnie palcami obu rąk okolice stawów żuchwowych. Jednocześnie z tym, opuszczając powoli dolną szczękę, udawaj, że ziewasz, wydaj głęboki, relaksujący odgłos ziewania. Powtórz to kilka

razy. Jest to świetny sposób na odciążenie mózgu, relaks dla wzroku i pobudzenie twórczego myślenia.



Korzystając z krótkich odpoczynków podczas nauki, już będziesz mógł częściowo poradzić sobie z zapominaniem, albo dokładniej: niezapamiętywaniem. Są i inne rzeczy, o których powinieneś wiedzieć. Jeśli poświęcasz się nauce w ciągu na przykład godziny, to kiedy już skończysz z tym zajęciem - po upływie 10 minut pamięć Twoja będzie w stanie odtworzyć najwięcej z tego, czego się uczyłeś. Jeśli całkowicie zaufasz w tym momencie swojej pamięci i stwierdzisz, że zapamiętałeś wszystko bardzo dobrze, może później spotkać cię niespodzianka. Dziesięć minut po zakończeniu nauki pamiętasz dużo, ale potem nadchodzi okres szybkiego zapominania. W ciągu 24 godzin zapomnisz więcej niż 80% z tego, co początkowo pamiętałeś. To znaczy, że minie mniej więcej tyle czasu, dopóki pójdziesz do szkoły i wywołają cię do tablicy w celu przepytania.



Przypominam sobie sytuację, kiedy uczeń tłumaczył się przed nauczycielem: „Ale ja się tego uczyłem, wszystko wiedziałem, nie wiem dlaczego teraz niczego nie pamiętam!”. No, my już wiemy. Aby uniknąć tego zawrotnego w swoim tempie zapominania, niezbędne są powtórki materiału. Często nauczy-

cele przypominają swoim uczniom, aby powtarzali przerabiany materiał, ale nie wskazują efektywnych na to sposobów, mnie przynajmniej nikt nic o nich nie mówił. Aby uniknąć tego szybkiego zapominania nauczonych informacji, jest sposób i stanowi on system kilku powtórek materiału, który zapewnia dobre zapamiętywanie, a później dobre wyniki podczas egzaminu, albo w innych sytuacjach, kiedy chcemy zabłysnąć swoimi wiadomościami.

W takim razie, jak robić powtórki materiału, który musi być zapamiętany?

Wykorzystaj fakt, że 10 minut po skończeniu nauki pamiętasz najwięcej i wtedy zrób pierwszą powtórkę. Ponieważ już dysponujesz mapami myśli, przeczytaj te, nad którymi pracowałeś przez ostatnią godzinę. Będzie to idealny moment na kolorowanie map i ewentualne dodawanie rysunków. Dopóki kolorujesz, nieuniknienie przeczytasz całą wcześniej naniesioną informację, a dodając kolory i rysunki spowodujesz, że mózg twój zadziała efektywniej. Jeśli od samego początku włączałeś do map kolory i rysunki, mózg twój także skorzysta ze wszystkich sił, które go stymulują i powtórka będzie także maksymalnie efektywna. Wykonując ten przegląd map myśli, zapewniasz sobie dobry poziom zapamiętania w ciągu najbliższych 24 godzin. Z ich upływem znowu byś mógł wyruszyć w podróż do krainy zapominania, ale najlepiej zrób wtedy następną powtórkę i się uratuj. Tutaj możesz postąpić w nieco inny sposób: weź kartkę i zapisz wszystko, co pamiętasz (również w postaci mapy myśli), po czym porównaj to z początkowymi notatkami i uzupełnij wszystko, co pominąłeś. Teraz już będziesz pamiętał materiał w ciągu tygodnia. Abyś nie wyruszył znowu ku tamtej koszarnej krainie zapominania, po tygodniu

powtórz materiał w ten sam sposób jak poprzednim razem. Następną powtórkę, znowu w ten sam sposób, wykonaj po miesiącu, a potem po sześciu miesiącach. Wtedy będziesz już mógł być spokojny, że cała ważna informacja została włączona do twojej osobistej biblioteki, którą nosisz w głowie. Opisany wariant jest idealny, ale nie zawsze jest możliwe zachować dokładnie taki schemat powtórek. Jeśli martwi cię fakt, że nie dysponujesz sześcioma miesiącami i nie dasz rady należycie nauczyć się lekcji, znowu powiem tobie: nie martw się. Możesz przygotować się w krótszym terminie. Znam osoby, które dysponując zaledwie kilkoma dniami na zapamiętanie bardzo dużej ilości informacji, po prostu co dzień albo co drugi dzień robią powtórki. Takie postępowanie, gdy są do dyspozycji mapy myśli, nie zabiera dużo czasu i nie będziesz się czuł jak „kujon”. Kiedy przejdzie klasówka, egzamin albo prezentacja, będziesz mógł kontynuować powtórki, aby zrealizować opisany wcześniej schemat.

O czym mówiliśmy podczas godziny VII:

1. Zrozumienie i zapamiętywanie.
2. Zapamiętywanie informacji z początku, z końca i tego, co się wyróżnia.
3. Znaczenie krótkich przerw podczas nauki.
4. System powtórek materiału

Nie znam cię i nie mogę w tej chwili zobaczyć ciebie, ale widzę coś innego: jak zaczynasz realizować jedno swoje życzenie: świetnie i z łatwością dajesz sobie radę z obowiązkami w szkole albo na uniwersytecie, lub tam, gdzie musisz przyswajać wiedzę i ją rozwijać.

**Życzymy ci wielu sukcesów, trzymamy za ciebie kciuki
i jesteśmy z tobą.**

Spis treści:

GODZINA I	13
GODZINA II.....	24
GODZINA III	33
GODZINA IV	46
GODZINA V	55
GODZINA VI.....	64
GODZINA VII	71

