

Mapy Myśli

Mapy Myśli a notowanie

Ludzkość od zarania dziejów tworzyła notatki w celach: zachowania pamięci, komunikacji, rozwiązywania problemów i analizowania, kreatywnego myślenia i przypominania. Cechą charakterystyczną technik używanych do tych celów (pomijając hieroglify) to używanie słów, zdań, list, linii, logiki, linearności, numerów i monotonność (jeden kolor). Widać to zwłaszcza w ostatnich wiekach. Wszystkie z tych technik używają **tylko lewej półkuli mózgu**. Wiadomo jednak, że dopiero **połączenie z prawą półkulą, czyli pobudzenie wyobraźni, wymiarów, kolorów, przestrzeni, rytmu – wzmacnia wielokrotnie zdolność nauki i zapamiętywania, kreatywności i pozwala na pełne wykorzystanie mocy swojego umysłu**. Taką możliwość dają **Mapy Myśli**.

Wady zwykłych notatek:

Zbyt długie – ważne myśli można wyrażać za pomocą słów– kluczy. Są to rzeczowniki lub czasowniki, które wywołują ciąg skojarzeń, przywołując całe zagadnienie. Tradycyjne notatki to zbiór wielu słów wypełniony ze słowami kluczowymi, które trudno znaleźć. Utrudnia to budowanie związków między ważnymi pojęciami.

Trudne do zapamiętania. Notatki standardowe są jednokolorowe, linearne, mało atrakcyjne dla mózgu. Z tego względu ciężko jest je przyswoić. Umysł nudzi się nimi, a nawet wyłącza podczas ich czytania (ile razy złapałeś się na myśleniu o czymś innym, podczas nauki?). Informacje przyswojone szybko zanikają.

Zabierają dużo czasu. Podczas tradycyjnego notowania, tracimy mnóstwo cennego czasu zapisując zbędne słowa, czytając je, szukając słów niosących informację (słowa klucze). Szacuje się, że tracimy do 90% czasu na zbędne czynności podczas tworzenia i powtarzania liniowych notatek!

Nie pobudzają mózgu do twórczej pracy. Linearne zapiski uniemożliwiają tworzenie i wykorzystanie skojarzeń. Notatki takie trudno jest rozszerzać czy uzupełniać o nowo zdobytą wiedzę, dając fałszywe poczucie kompletności. W konsekwencji umysł nie wykracza poza te granice, trzyma się schematu i tłumi proces myślenia.

Mapy Myśli a uczenie się

Mózg dobrze wchłania informacje, jeśli zastosujemy pewne zasady poznane w psychologii. Te same zasady wykorzystuje się także **tworząc Mapy Myśli**. Używamy w nich:

obrazów,

słów kluczowych,

skojarzeń

i mnemotechnik.

Szybka nauka – Zasady zapamiętywania:

1. Synteza. Jest to połączenie wielu zmysłów do zapamiętywania. **Używając więcej niż jednego zmysłu**, umysł znacznie lepiej zapamiętuje informacje. Im więcej zmysłów użyjesz, tym szybciej zapamiętasz i łatwiej sobie przypomnisz wprowadzoną wiedzę.

Zmysły: wzrok, słuch, zapach, dotyk, kinestezja. Tworząc obraz na Mapie Myśli, staraj się aby słowa klucze przywoływały wymienione zmysły.

2. Ruch. Znacznie łatwiej zapamiętujemy filmy w których jest jakaś akcja, które są w ruchu, niż nieruchome obrazy. Tworząc Mapy Myśli używaj obrazów które przywołują ruch.

3. Skojarzenia. Cokolwiek chcesz zapamiętać, musisz to połączyć z czymś, co już znasz, co jest stabilne w Twoim mentalnym środowisku. Przypominając informacje, nieświadomie tworzysz ciąg skojarzeń. Tak samo w Mapach Myśli, **łączysz główny temat z kolejnymi zagadnieniami, tworzysz odnośniki – ułatwiając tworzenie skojarzeń.**

To tak jak z wieszakiem. Chcąc powiesić ubranie, musisz powiesić je na czymś co jest już stabilne w środowisku (wieszak, hak, gwóźdź w ścianie). W pustej przestrzeni ubranie spadnie. Tak samo w umyśle. **Informacja wpuszczona do próżni przepadnie. Informacja którą połączysz z czymś co już znasz – zostanie zapamiętana.**

4. Humor. Pamiętamy dobrze to, co nas bawi. Wykorzystaj to w Mapach Myśli! Używaj zabawnych ilustracji, skojarzeń i baw się!

5. Wyobraźnia. Jak powiedział Einstein, wyobraźnia jest ważniejsza niż wiedza. Wiedza jest ograniczona, podczas gdy wyobraźnia jest nieograniczona. Im bardziej korzystasz z wyobraźni podczas nauki, tym lepiej! **Tworząc Mapy Myśli pobudzaj swoją wyobraźnię za pomocą obrazów, symboli i słów–kluczy. Wyobrażaj sobie to, co notujesz.**

6. Numeracja. Numery to domena lewej półkuli. Sekwencje, kolejność – pomagają w zapamiętywaniu i przypominaniu informacji. Tworząc Mapy Myśli możesz numerować gałęzie i słowa kluczowe.

7. Symbolizm. Językiem podświadomości, która odpowiada za pamięć są symbole. Zamiast nudnych, zwykłych słów, naucz się używać symboli. Stwórz własny system symboli, w którym każdy będzie miał przypisane znaczenie. Symbolami można też zapisywać pojęcia abstrakcyjne, trudne do zapamiętania.

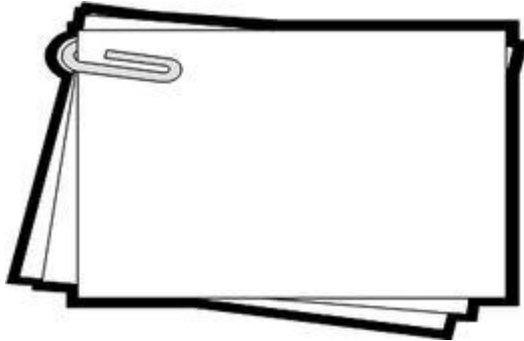
8. Kolory. Twój umysł kocha kolory. Kolorowe obrazy działają twórczo na wyobraźnię, wzbudzają zainteresowanie, pomagają zapamiętywać. Rysując Mapy Myśli używaj jak najwięcej kolorów. Akcentuj to, co najważniejsze (np. na czerwono), rysuj podtematy w konkretnych kolorach, twórz kolorowe obrazki i symbole.

9. Wyolbrzymianie. To, co wyróżnia się z tłumu – zapamiętujesz łatwo. Wykorzystaj to w tworzeniu obrazków do Map Myśli.

Jak tworzyć Mapy Myśli?

Tworzenie Mapy Myśli krok po kroku:

Krok 1.: Przygotuj dużą kartkę papieru.



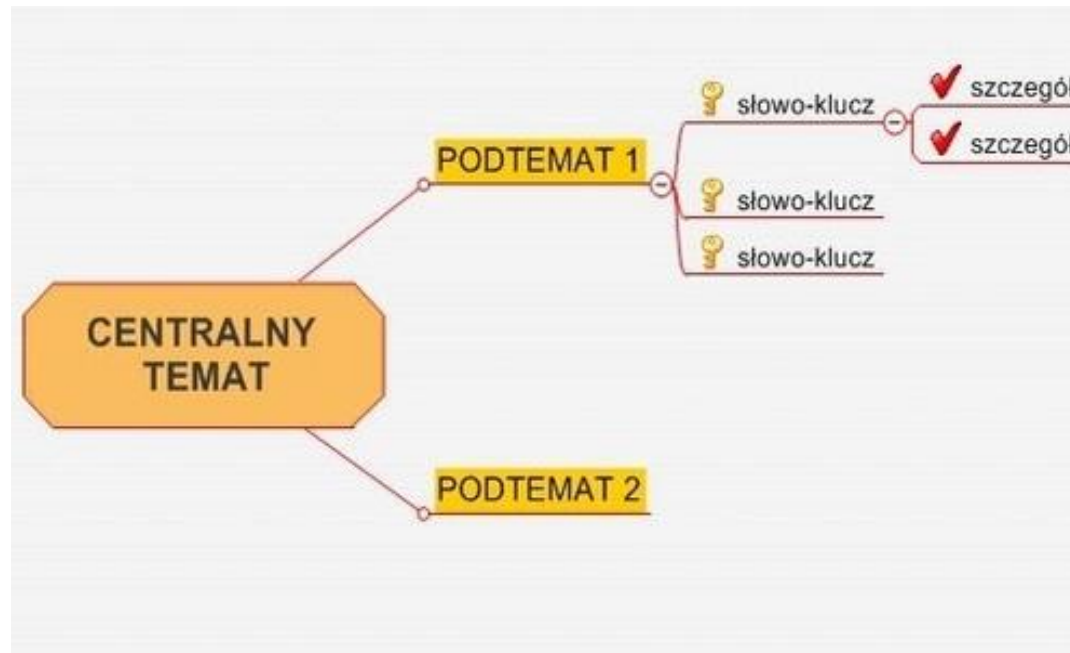
- ⇒ najlepiej bez wzoru (czysty papier ksero)
- ⇒ wielkość minimum A-4
- ⇒ połóż ją poziomo (panoramicznie)

Krok 2.: Na środku kartki umieść główny pomysł / temat czego dotyczy Mapa Myśli.

- ⇒ najlepiej zapisany jako obraz
- ⇒ zalecane minimum 3 kolory
- ⇒ w sposób klarowny, jednoznaczny powinien wskazywać na tematykę
- ⇒ używaj obrazów 3-D, stymulujących wyobraźnię

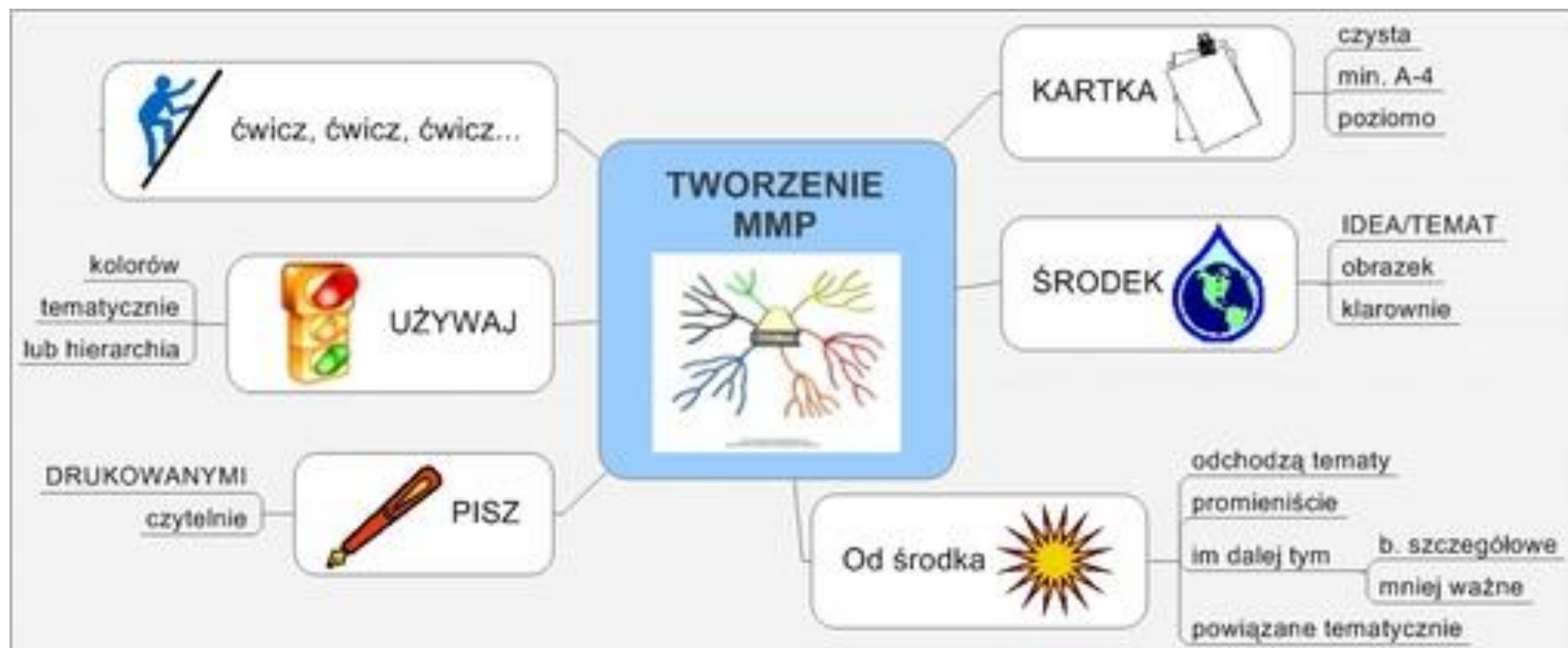
Krok 3.: Od centralnego rysunku/tematu tworzysz odgałęzienia – coraz drobniejsze im dalej od centralnego tematu.

- ⇒ porównaj Mapę Myśli do drzewa: konary, gałęzie, gałązki, listki □
- ⇒ główne konary to podtematy, działy
- ⇒ im dalej od centrum, tym bardziej szczegółowe
- ⇒ na samym końcu (listki) słowa–klucze czyli najbardziej szczegółowe informacje



Krok 4.: Tworzenie całej mapy

- ⇒ Słowa pisz drukowanymi literami, dzięki czemu będą bardziej czytelne
- ⇒ Każde słowo powinno znajdować się na linii, każde na osobnej (lub w otoczce)
- ⇒ Używaj kolorów. Inny kolor najlepiej do oddzielnego tematu. Stymuluje to prawą półkulę mózgu i ułatwia czytelność



Poniżej prezentuję najważniejsze, kluczowe wskazówki tworzenia [Map Myśli](#) wg T. Buzana:

1. Weź dużą kartkę (np. A4 a nawet większą), najlepiej bez wzoru (czystą)
2. Na środku powinna się znaleźć główna idea, temat, zapisana w sposób klarowny, najlepiej z obrazkiem
3. Od centralnego tematu odchodzą coraz mniej ważne idee/tematy powiązane w sposób tematyczny. Im dalej tym mniejsze i b. szczegółowe. (tak jak drzewo - pień najgrubszy, potem gałęzie, gałązki, aż listki jako najmniejsze części)
4. Słowa pisz drukowanymi literami, dzięki czemu będą bardziej czytelne
5. Każde słowo powinno znajdować się na linii, każde na osobnej (lub w jakiejś otoczce)
6. Wszystkie elementy połączone ze sobą liniami w sposób tematyczny
7. Używaj kolorów. Inny kolor najlepiej do oddzielnego tematu. Stymuluje to prawą półkulę mózgu i ułatwia czytelność
8. Twórz swoje mapy tak jak umiesz, nie przejmuj się jeśli coś nie wychodzi. Z czasem nabierzesz wprawy i stanie się to normalne a mapy coraz lepsze.