

BBC ACTIVE

Hărți mentale

TONY BUZAN
BARRY BUZAN



Veche Publishing; București; 2012
ISBN 978-606-588-048-1

Cartea de față aduce în discuție un sistem revoluționar de planificare și organizare care a schimbat deja viețile a milioane de oameni din întreaga lume. Conceptul de hartă mentală, sau „briceag elvețian al creierului“, cum a mai fost denumit, reprezintă o transformare radicală a vechilor metode de luare a notițelor, menită să simplifice și să dezvolte atât abilitățile organizatorice, cât și pe cele creative. Amploarea luată de acest fenomen se traduce în peste 250 de milioane de oameni care folosesc tehniciile euristicii mentale în sistemul educațional și în mediul de afaceri.

Pe lângă explicarea tuturor regulilor de realizare a unei hărți mentale, perfect aplicabile oricărui domeniu în care doriți să vă dezvoltați, oricarei decizii pe care doriți să o luați sau oricarei probleme cu care vă confruntați, cartea cuprinde și reproducerile exacte ale unor hărți mentale realizate atât de oameni obișnuiți, cât și de genii și personalități marcante, toate acestea ilustrând incredibila putere transformatoare și creativă a acestor tehnici.

Tony Buzan, Barry Buzan
Hărți mentale

The Mind Map Book

© Tony Buzan 1993, 2000, 2003, 2006

© CURTEA VECHE PUBLISHING, 2008

Traducerea din limba engleză Alexandra-Andreea Cork

TONY BUZAN este un autor englez renumit pentru succesul pe care l-au avut cărțile sale, în care a reinventat și elaborat conceptul de hărți mentale. Are, în mod regulat, apariții la TV și susține seminarii pe tot mapamondul. Lucrările sale au fost primite foarte bine de către public, fiind tipărite în peste 100 de țări și traduse în mai mult de 30 de limbi. Figură influentă a literaturii motivaționale, Buzan a abordat, de asemenea, teme precum *coeficientul geniului* („genius quotient”), *inteligenta spirituală, memorie, creativitate și citire rapidă*. Este președinte și fondator al *Brain Foundation* și *Brain Trust Charity*, precum și al unor campionate „ale mintii” – *World Memory Championships* și *World Championships of the Brain, Mind Body Spirit Festival* și *Mind Sports Olympiad*, toate promovând antrenarea funcțiilor cognitive și a euristicii mentale.

BARRY BUZAN, fratele lui Tony Buzan, predă la Facultatea de Studii Internaționale din cadrul London School of Economics și are o bogată carieră academică. Printre lucrările publicate de el, amintim: *Anticipating the Future* (1988, scris în colaborare cu Gerald Segal), *The Logic of Anarchy* (1993, scris împreună cu Charles Jones și Richard Little), *Identity, Migration and the New Security Agenda in Europe* (1993, cu Ole Waever, Morten Kelstrup și Pierre Lemaître) și multe altele.

*Dedic această carte tuturor
combatanților în Bătălia Minții, în
Secolul Creierului și Mileniul
Mentalului, celor care luptă pentru
dezvoltarea și eliberarea Inteligenței
Umane.*

Mulțumiri

BBC WORLDWIDE MULTUMEȘTE următorilor pentru furnizarea de imagini și permisiunea reproducării de materiale protejate de legea privind dreptul de autor. Am încercat să-i identificăm și să-i menționăm pe toți deținătorii unor astfel de drepturi. Cu toate acestea, dorim să ne cerem scuze anticipat pentru eventualele erori sau omisiuni.

Bell Telephone Laboratories, New Jersey, p. 356 sus;

Bettmann Archive, p. 341 și 356 (jos);

British Museum, p. 355 (sus);

Edison National Historic Site, p. 350 (jos);

Gemeentemusea van Amsterdam, p. 354 (sus);

Museu Picasso, Barcelona, © DACS, 1993, p. 59 (sus);

NHPA p. 31 (A. Bannister);

Biblioteca Universității Northwestern, Evanston, Illinois, SUA;

Departamentul Colecții Speciale, p. 353 (jos);

Oxford Scientific Films, p. 80 (Okapia/K.G. Vock), p. 100 (H. Taylor), p. 214 (T. Heathcote);

Royal Collection © 1993 Maiestatea Sa Regina Marii Britanii, p. 59 (jos);

Science Museum, Londra, p. 351;

Dr. M. Stanley/Boeing, imaginea X;

Reprezentanților Bibliotecii Universității Cambridge pp. 352 și 358;

Tate Gallery, Londra, p. 357 (sus);

UPI/Bettmann, pp. 349 (sus) și 357 (jos);

Biblioteca Witt, Institutul de artă Courtauld/Galeria Moravcke, Brno, p. 353 (stânga sus);

Sean Adam, imaginea VI;

Tony Bigonia, Richard Kohler, Matthew Puk,
John Ragsdale, Chris Slabach, Thomas Spinola,
Thomas Sullivan, Lorita Williams, p. 202;
Claudius Borer (original), imaginea V;
Douglas Brand, imaginea XVII;
Mark Brown, imaginea III; **Barry Buzan**, p. 260;
Tony Buzan (schițe) p. 94, Hărți mentale pp. 96
(original), 295 și 296;
Pan Collins, p. 178;
Lynn Collins și **Caro Ayre**, p. 244;
Kathy de Stefano, p. 150 (sus);
Thomas Enskog, imaginea XIV (sus);
Dr. John Geesink, p. 150 (jos);
Lorraine Gill, imaginea VIII;
Denny Harris, p. 184;
Brian Heller, p. 279;
IBM, imaginea XI;
Lana Israel, p. 278;
Jean-Luc Kastner, imaginea XXI;
Raymond Keene OBE, imaginea XIX;
Donna Kim și **familia**, p. 237;
Charles La Fond, p. 265 (sus);
B.H. Lee, p. 307;
James Lee, imaginea XV;
Jim Messerschmitt și **Tony Messina**, pp. 302 și
305;
Jonathan Montagu, p. 341;
Katarina Naiman, imaginea XIII;
Vanda North, p. 96, imaginea IV și p. 273;
Karen Schmidt, imaginea XII;
Jan Pieter H. Six, imaginea XX;
Lars Soderberg, p. 265 (jos);
Norma Sweeney, imaginea VII;
Şeicul Talib, imaginea XXV;
Nigel Temple, imaginea XXIV;
Tessa Tok-Hart, p. 223;

Lady Mary Tovey, p. 282;
Graham Wheeler, imaginea XVI;
Benjamin Zander, imaginea IX¹.

Din cauza unor dificultăți de ordin tehnic, majoritatea hărților mentale prezentate în această carte au fost scanate (cele rămase sunt incluse sub eticheta „original“). Toate celelalte lucrări, cu excepția schițelor lui Tony Buzan, de la p. 94, au fost reproduse de Julian Bingley. După cum se poate vedea în lista de la pp. 7-8², hărțile mentale rămân sub copyrightul autorilor de drept.

Autorii hărților mentale de la p. 213 și ai ilustrației XVIII au dorit să rămână anonimi.

Autorii doresc să adreseze mulțumiri speciale lui Stanley și Boeing pentru permisiunea de a reproduce portretul doctorului Stanley în fața hărții sale mentale geniale! (Vezi imaginea X.)

1 Veți găsi imaginile I-XXV atașate la sfârșitul cărții, în format color. (*n. red.*)

2 *Nota ed. Rom.*: În lucrarea de față, ilustrațiile reprezentând hărți mentale au fost reproduse în limba în care au fost concepute, pentru a nu distorsiona unicitatea procesului creativ al autorilor acestora.

Recunoștință

AM DORI SĂ NE EXPRIMĂM DIN NOU aprecierea deosebită și gratitudinea următoarelor persoane: părinților noștri, Gordon și Jean Buzan, pentru că ne-au lansat în această aventură incredibilă, în special mamei, pentru interesul și orele de muncă depuse cu acest manuscris; Vandei North, redactorul nostru extern, care, ajutându-ne pe noi la *Hărți mentale*, a depus un efort comparabil cu scrierea unei lucrări proprii; lui Lorraine Gill, artist, pentru informațiile detaliate privind importanța și natura simțului săzvăzului, ale imaginii, precum și a relației dintre artă, creier, memorie și creativitate; lui Deborah Buzan, pentru încurajările susținute și ajutorul său de-a lungul anilor implicați în lucrul la acest proiect; lui Michael J. Gelb pentru susținerea constantă și participarea afectivă la această carte și la Lumea Hărților Mentale; prietenilor noștri care au petrecut atâtea ore citind și ajutându-se în diferitele stadii ale lucrării – Lynn și răposatul Paul Collins, care, printre multe alte lucruri, ne-a ajutat să înțelegem că un salt cuantic este unul mic!; lui Judy Caldwell, a cărei critică pozitivă ne-a umplut de entuziasm; lui John Humble, care prin susținerea arătată ideii hărților mentale ne-a oferit un sprijin emoțional constant; lui Sean Adam, pentru enorma contribuție personală, angajamentul de zece ani la acest proiect și incitarea constantă a lui Tony de „a scoate odată cartea aceea“; lui George Hughes, primul care a aplicat tehnica de studiu familial prin hărți mentale; lui Edward Hughes, primul care a aplicat gândirea radiantă³ și hărțile mentale pentru ca Universitatea Cambridge să ajungă pe primul loc; doctorului Andrew Strigner, pentru ajutorul său în

3 Gândirea arborescentă sau radiantă este procesul care stă la baza hărților mentale. (n. trad.)

menținerea gândirii arborescente (*radiant mină*) într-un stadiu radiant; lui Peter Russell, autorul volumului *Brain Book*⁴, pentru sprijinul său susținut; Geraldinei Schwartz, care ne-a ajutat foarte mult în dezvoltarea conceptului; Phyllidei Wilson, pentru capacitatea sa de a găsi în mod constant soluții la cele mai complexe probleme în timp ce dactilografia manuscrisul acestei cărți; personalului administrativ de la Tony - Carol Coaker, Kate Morrell și Lesley Bias - pentru că au menținut în stare de funcționare toate sistemele în timpul redactării acestei cărți și pentru contribuțiile lor la hărțile prezentate în volum; întregii echipe de la BBC: Nick Chapman, Chris Weller, Sheila Ableman, Deborah Taylor, Kelly Davis, Kate Gee, Sara Kidd și Jennifer Fry; Martin și Alison Cursham, care ne-au oferit un refugiu pe timp de vară și ne-au ajutat să începem lucrarea; Caro, Peter, Doris, Tanya și Julian Ayre, pentru că ne-au oferit susținere, ne-au hrănит și ne-au pus la dispoziție minunata lor casă și grădina de la Greenham Hall, unde a fost scrisă o mare parte a acestui volum; familiei Folley care ne-a oferit o casă și un spațiu de lucru de o calitate excepțională; lui Peter Barrett, primul care a realizat un software al hărților mentale; și tuturor celor care realizează hărți mentale, aplică gândirea radiantă și sunt membri ai Brain Club⁵.

4 Manualul creierului. (n. trad.)

5 Clubul de studiu al creierului. (n. trad.)

Despre autori

TONY BUZAN este un bine cunoscut autor, conferențiar și consultant guvernamental, de afaceri și profesional, pentru universități și școli pe teme precum creierul, învățarea și aptitudinile intelectuale. Este inventatorul hărților mentale, instrumentul intelectual cunoscut și sub denumirea de „briceagul elvețian al creierului”!

În plus, Tony Buzan este fondatorul cluburilor Brain Trust Charity și al cluburilor educative Use Your Head/Brain, președintele Mind Sports Council și al Buzan Organization, și creatorul conceptelor de gândire arborescentă și instruire/educație mentală.

Născut la Londra în 1942, Tony Buzan a absolvit în 1964 University of British Columbia cu distincții în domeniile psihologie, engleză, matematică și în științe. Între 1970 și 1980 a lucrat pentru publicația *Daily Telegraph*, în strada Fleet, și a fost redactor-șef al *International Journal of MENSA* (societatea persoanelor cu IQ superior). Printre cele mai bine vândute cărți ale sale se numără clasicul *Use Your Head* și alte volume din colecția studiilor despre minte, care l-au catapultat pe poziția de cel mai bine vândut autor internațional. Cărțile sale au fost publicate în peste 100 de țări și au fost traduse în peste 30 de limbi.

Tony Buzan a devenit un star al mass-media internaționale, ca participant, prezentator și coproducător pentru multe emisiuni, programe, materiale video și audio, de radio și televiziune, printre care serialul *Use Your Head* (BBC TV), serialul *Open Mind* (ITV) și *Enchanted Loom* (un documentar de o oră despre creier) și la numeroase discuții în direct. Ultimele sale producții video sunt materialul premiat *MindPower* (BBC Video) care explică folosirea conceptului hărții mentale în afaceri și *Family Genius*.

(un set video care include toate principiile din seria cărților despre minte, construit pentru a dezvolta capacitatea mentală a întregii familii).

Tony este consultant pentru departamente guvernamentale și organizații multinaționale (printre care BP, Barclays International Digital Equipment Corporation, Electronic Data Systems, General Motors, IBM, Management Centre Europe și Walt Disney) și este invitat adesea să susțină conferințe pentru companii internaționale, universități și școli. În 2000 a lansat, împreună cu guvernele și organizațiile guvernamentale din Anglia, Singapore, Mexic, Bahrain, Kuweit și Liechtenstein, inițiative educaționale de amploare.

Tony Buzan este fondatorul Memoriad, The World Memory Championships (Campionatul mondial de memorie), fondatorul World Speed Reading Championships (Campionatul mondial de lectură rapidă), și cofondator al Mind Sports Olympiad (Olimpiada sporturilor mentale), denumită și „Mental Olympic Games”, care a atras 25 000 de participanți la începutul secolului XXI (secolul creierului!) din 74 de țări din întreaga lume. De la membrii Young President Organisation a primit apelativul afectuos „Mr. Brain”. Tony este și deținătorul celui mai mare „IQ creativ”. El și-a folosit capacitățile creative pentru a scrie peste 4000 de poezii, dintre care unele au câștigat premii și distincții literare.

Tony Buzan este consilier pentru antrenorii echipelor olimpice și atleții olimpici, pentru echipa olimpică britanică de canotaj și pentru echipa olimpică britanică de săh. Autorul este el însuși un atlet care a câștigat premii. Este membru al International Council of Psychologists și al Institute of Training and Development. Este membru al Institute of Directors, membru de onoare al City of London, și președinte de

onoare al Young Entrepreneurs' Societies din cadrul universităților Cambridge și Bristol. O mare parte a lucrărilor sale sunt dedicate ajutării persoanelor cu dizabilități în sfera învățării.

Pe lista sa de distincții, pe lângă Premiul YPO pentru leadership, figurează și recunoașterea de către EDS cu premiul Eagle Catcher - acordat tuturor celor care încearcă imposibilul și reușesc!

BARRY BUZAN este profesor de relații internaționale la London School of Economics. Între anii 1955 și 2002 a fost profesor responsabil cu cercetarea la Catedra de relații internaționale de la Universitatea Westminster și director de cercetare al Centrului de studiu a păcii și conflictelor de la Universitatea din Copenhaga până în 2002. A deținut și funcția de președinte al Asociației Britanice de Studii Internaționale între 1988 și 1990. Și-a obținut prima diplomă la University of British Columbia (1968), și doctoratul de la London School of Economics (1973). A participat intensiv la folosirea și dezvoltarea hărților mentale încă din 1970 și a lucrat împreună cu fratele său, Tony Buzan, la scrierea lucrării de față, încă din 1981.

În domeniul academic, s-a specializat în structura și istoria sistemului internațional ca întreg. Este prin excelență specializat în științele socio-umane, având vaste cunoștințe de istorie, politică, economie globală, științe și sociologie. A scris și a ținut conferințe despre aspectele conceptuale ale securității internaționale, despre teoria relațiilor internaționale și despre securitatea regională în Europa, Africa de Sud, Asia de Sud, Asia de Sud-Est, Asia de Nord-Est și Orientul Mijlociu. Lawrence Freedman îl descrie ca fiind „unul dintre cei mai interesanți teoreticieni ai relațiilor internaționale contemporane“.

De-a lungul carierei sale academice, Barry Buzan a folosit hărțile mentale ca o unealtă de stăpânire a

subiectelor complexe și masive, pentru pregătirea și susținerea prelegerilor publice și academice și pentru planificarea și scrierea articolelor, lucrărilor și cărților. Printre publicațiile sale se numără: *Seabed Politics* (1976); *People, States and Fear: The National Security Problem in International Relations* (1983, 1991, a doua ediție revizuită); *South Asian Insecurity and the Great Powers* (1986, cu Gowher Rizvi și alții autori); *An Introduction to Strategic Studies: Military Technology and International Relations* (1987); *The European Security Order Recast: Scenarios for the Post-Cold-War Era* (1990, cu Morten Kelstrup, Pierre Lemaître, Elzbieta Tromer și Ole Waever); *The Logic of Anarchy* (1993, cu Charles Jones și Richard Little); și *Identity, Migration and the New Security Agenda in Europe* (1993, cu Ole Waever, Morten Kelstrup și Pierre Lemaître); *Security: a New Framework for Analysis* (1998, cu Ole Waever, Morten Kelstrup și Pierre Lemaître); *Anticipating the Future* (1998, cu Gerald Segal); *The Arms Dynamic in World Politics* (1998, cu Eric Herring); *International Systems of World History: Remaking the Study of International Relations* (2000, cu Richard Little) [trad. Rom.: *Sistemele internaționale în istoria lumii*, Ed. Polirom, 2009] și *Regions and Powers: The Structure of International Security* (2003, cu Ole Waever).

Alte lucrări consacrate: *International Society and World Society: Rethinking English School Theory* și *Does China Matter?* (scrisă în colaborare cu Rosemary Foot).

Prefață

TONY: ÎN AL DOILEA AN DE STUDENȚIE, am intrat în bibliotecă întrebând bibliotecara unde aş putea găsi o carte despre creierul meu și modalitățile prin care l-aș putea folosi. Ea m-a îndrumat imediat spre secțiunea medicală!

Când i-am explicat că nu doresc să realizez o operație chirurgicală asupra creierului meu, ci să afli cum să-l folosesc, am fost informat în mod politicos că nu există asemenea cărți.

Am părăsit biblioteca uimit.

Ca și alți studenți, treceam prin perioada tipică de „pelerinaj”: înțelegerea treptată a faptului că volumul informației academice crește și creierul începe să cedeze în fața efortului impus de gândire, creativitate, memorie, rezolvarea de probleme, analiză și compozиție. Din nou, ca și alții, am început să obțin nu doar rezultate din ce în ce mai slabe, ci foarte des *niciun rezultat*. În mod paradoxal, cu cât studiam și luam mai multe notițe, cu atât reușeam mai puțin!

Progresul logic în ambele situații m-ar fi dus la catastrofa. Dacă aş fi redus volumul de învățat, nu aş fi reușit să absorb informația necesară, și prin urmare aş fi avut un randament scăzut; dacă aş fi învățat mai mult, luând mai multe notițe, acordând mai mult timp studiului, aş fi avansat spre eșec într-o spirală similară.

Am presupus că răspunsul trebuie să stea în modul în care îmi foloseam inteligența și capacitatele intelectuale – de aici a decurs vizita mea la bibliotecă.

În timp ce ieșeam din bibliotecă în ziua aceea, am realizat că „problema” inexistenței cărților de care aveam nevoie era de fapt un avantaj ascuns. Dacă nu erau disponibile astfel de cărți, atunci găsisem un teren virgin care merita exploatață.

Am început să studiez pe rând fiecare domeniu al

cunoașterii în care mă gândeam că aş putea găsi răspunsul la următoarele întrebări fundamentale:

- Cum învățăm cum să învățăm?
- Care este natura procesului de gândire?
- Care sunt cele mai bune tehnici de memorare?
- Care sunt cele mai bune tehnici de gândire creativă?
- Care sunt cele mai bune tehnici de citire rapidă și eficientă?
- Care sunt cele mai bune tehnici de gândire în general?
- Există posibilitatea construirii unor noi tehnici de gândire sau a unei tehnici fundamentale?

Pentru a încerca să găsesc un răspuns la aceste întrebări am început să studiez psihologia, neurofiziologia creierului, semantica, neurolingvistica, teoria informației, memoria și mnemotehnicile, percepția, gândirea creativă și științele naturii. Treptat, am realizat că un creier uman funcționează mai eficient, dacă se permite diferitelor sale componente fizice și capacitațiilor intelectuale o funcționare interactivă armonioasă, și nu una independentă.

Cele mai mici lucruri au produs cele mai importante și satisfăcătoare rezultate. De exemplu, simpla combinare a aptitudinilor verbale și coloristice mi-a transformat total modul de redactare a notișelor. Prin simpla adăugare a două culori în notițe, mi-am îmbunătățit capacitatea de reproducere a acelei informații cu mai mult de 100%, și poate chiar mai important, a început să îmi placă ceea ce făceam.

Treptat a început să prindă formă o arhitectură generală, și în același timp, am început să dau meditații, de placere, unor elevi care fuseseră descriși ca „elevi cu dificultăți de învățare”, „cazuri problemă”, „dislexici”, NES (elevi cu nevoi educative speciale), „întârziăți mental” sau „delincvenți”. Toate aceste așa-

zise „eșecuri“ s-au transformat rapid în elevi buni, unii dintre ei devenind cei mai buni elevi din clasă.

Unei tinere, Barbara, i se spusese că are cel mai slab IQ pe care îl înregistrase vreodată școala sa. După o lună de meditații despre cum se poate învăța, IQ-ul său a crescut la 160, iar, în final, a absolvit ca cea mai bună elevă a școlii. Pat, o Tânără americană de un talent extraordinar, care fusese etichetată în mod eronat ca „elev cu nevoi educative speciale“, a afirmat ulterior (după ce a obținut rezultate maxime la un număr de teste de memorie și creativitate): „Nu aveam *nevoi educative speciale*; nu mi se OFEREA posibilitatea de a învăța!“

La începutul anilor 1970 a apărut inteligența artificială și am putut cumpăra un computer cu o memorie de un megabyte la care am primit un manual de funcționare de 1000 de pagini. Cu toate acestea, la stadiul nostru de civilizație așa-zis avansat, toți venim pe lume cu cel mai complex și mai uimitor bio-computer, de miliarde de ori mai puternic decât orice computer cunoscut. Unde sunt însă manualele noastre de operare?!

Atunci am decis să scriu o serie de cărți bazate pe cercetările mele: *An Encyclopedia of the Brain and Its Use*. Am început în 1971, și, pe măsură ce progresam, imaginea de la orizont devinea din ce în ce mai clară – apărea conceptul incipient al gândirii radiante și al hărților mentale sau al schemei euristice.

În primele stadii de dezvoltare a conceptului, am considerat că schemele euristice vor fi folosite în primul rând pentru memorare. Însă, după luni de discuții, fratele meu Barry m-a convins că gândirea creativă era o aplicație la fel de importantă a acestei tehnici.

Barry lucrase cu teoria schemelor euristice dintr-o perspectivă foarte diferită, și contribuția sa a accelerat

enorm pentru mine dezvoltarea procesului hărților mentale. Povestea sa este foarte interesantă și este spusă cel mai bine de el însuși.

BARRY: AM AFLAT PENTRU PRIMA DATA de ideea lui Tony despre hărțile mentale în 1970, la scurt timp după ce m-am stabilit și eu la Londra. În acel moment, ideea era încă într-o fază incipientă, abia începuse să prindă o identitate proprie, distinctă de luarea notișelor prin cuvinte-cheie. Era o parte din agenda mai largă a lui Tony despre metodele de învățare și înțelegerea creierului uman. Deoarece mă implicam ocazional în munca lui Tony, cunoșteam vag acest proces de dezvoltare. Am început să folosesc constant această tehnică în momentul în care am început scrierea unei teze de doctorat.

Ce m-a atras la metoda schemelor euristice nu a fost aplicabilitatea ei în *înregistrarea* ideilor care îl captivase pe Tony, ci în *crearea* ideilor. Aveam nevoie nu numai să organizez un număr din ce în ce mai important de date de cercetare, dar și să-mi clarific gândurile referitoare la problema politică destul de complicată a cauzelor eșecului aproape constant al mișcărilor pacifiste în atingerea obiectivelor propuse. Din experiența proprie, știam că schemele euristice erau un instrument eficient de organizare a gândirii, deoarece îmi permiteau să schițez ideile principale și să văd rapid și clar cum se legau unele de altele. Hărțile mi-au oferit un stadiu intermediar extrem de util între procesul de gândire și transcrisul tezei pe hârtie.

Am realizat curând că problema realizării unei legături între idei și scrierea tezei era un factor important în succesul sau eșecul colegilor mei de studii postuniversitare. Mulți nu au reușit să realizeze această conexiune necesară. Au ajuns să-și cunoască

din ce în ce mai bine subiectul de cercetare, dar erau din ce în ce mai puțin capabili să pună cap la cap toate detaliile pentru a putea transpune teza pe hârtie.

Hărțile mentale mi-au oferit un avantaj competitiv extrem de important. Mi-au permis să-mi asamblez și rafinez ideile fără să trec prin procesul de compunere și recompunere a versiunilor preliminare, proces ce ocupă foarte mult timp. Separând gândirea de scriere, am reușit să gândesc mai clar și să am o vizionare mai cuprinzătoare asupra subiectului. Când a venit momentul să încep scrierea tezei, aveam deja o structură clară și un sens, și acest lucru a făcut scrierea mult mai usoară, mai rapidă și mai plăcută. Mi-am terminat doctoratul mai repede decât cei trei ani prevăzuți, și am avut timp să scriu și un capitol pentru o altă carte, să particip la înființarea și apoi la redactarea unei noi reviste de relații internaționale, să fiu redactor asociat la un nou ziar studentesc, să învăț să conduc o motocicletă și să mă însor (realizând împreună cu viitoarea mea soție o schemă euristică pentru jurăminte de nuntă). Datorită acestor experiențe, entuziasmul meu pentru latura de gândire creativă a tehnicii a crescut.

Schemele euristice⁶ rămân un element central în modul meu de a aborda munca de cercetare. Mi-au permis să susțin o producție neobișnuită de cărți, articole și prezentări pentru conferințe. M-au ajutat să rămân un generalist într-un domeniu în care dificultatea informației îi forțează pe cei mai mulți să devină specialiști. Îi atribui de asemenea meritul de a-mi permite să expun într-o manieră clară probleme teoretice a căror complexitate inspiră mult prea des o proză incomprehensibilă. Impactul asupra carierei mele este poate cel mai bine reflectat de surpriza cu

6 Sinonim pentru hărți mentale; alte sinonime – rețele sau hărți semantice, hărți conceptuale, diagrame păianjen. (*n. trad.*)

care sunt întâmpinat când fac cunoștință cu cineva: „Sunteți mult mai Tânăr decât mă așteptam. Cum ați reușit să scrieți atât de mult într-un interval atât de scurt?“

După ce am trăit impresionantul efect al schemelor euristice asupra vietii și muncii mele, am devenit un susținător militant al importanței gândirii creative în aplicațiile pe care Tony le construia.

La sfârșitul anilor 1970, Tony a decis că trebuie să existe o carte despre schemele euristice și am discutat participarea mea la acest proiect. În deceniile care au urmat, ne-am dezvoltat stiluri foarte diferite. Din experiența sa ca profesor și autor, Tony a dedus o gamă foarte largă de aplicații, a corelat hărțile cu teoriile legate de funcționarea creierului și a derivat o mare parte din principiile hărților mentale. Ca autor în domeniul academic, sfera mea de aplicabilitate era mult mai restrânsă. În viziunea mea, schemele euristice încorporau doar câteva elemente de formă, aproape nicio culoare sau imagine, și aveau o arhitectură destul de sumară. Le-am folosit aproape exclusiv pentru compunerea de lucrări, deși începusem din ce în ce mai mult să le utilizez cu mari beneficii în sarcinile de predare și de management. Am învățat cum să gândesc profund pe perioade lungi de timp, folosind schemele euristice pentru a structura și susține proiecte de cercetare importante.

Am dorit să colaborez la această carte din mai multe motive. Unul a fost ideea că sintetizând ambele moduri de înțelegere am produce o carte mai bună. Altul a fost entuziasmul profund pe care îl resimteam amândoi pentru hărțile mentale și dorința de a le pune la dispoziția unui public mai larg. Un al treilea motiv a fost frustrarea pe care am trăit-o când am încercat să-i învăț pe unii dintre studenții mei tehnica hărților mentale. După câteva încercări nereușite, m-am

convins că Tony avea dreptate când spunea că oamenii trebuie învățați nu doar o tehnică, ci și un mod de gândire. Am dorit o carte pe care s-o pot înmâna unei persoane spunându-i: „Această carte te va învăța să gândești și să lucrezi la fel de bine ca mine.“

Efortul care a urmat a durat destul de mult. A luat forma unui dialog susținut la intervale regulate, dar mari de timp în care fiecare dintre noi încerca să-l facă pe celălalt să-și înțeleagă pe deplin propriile idei. Aproximativ 80% din carte îi aparține lui Tony: teoria creierului, asocierile dintre creativitate și memorie, regulile, cea mai mare parte a tehnicii, aproape toate povestirile și asocierile cu alte resurse. Lui îi aparține și proza, deoarece a scris aproape toate versiunile preliminare. Principalele mele contribuții constau în structurarea cărții, și argumentul că adevărata putere a hărților mentale este utilizată prin aplicarea regulilor fundamentale de organizare. Am jucat rolul de critic, oponent, pisălog, susținător și co-generator-de-idei.

A trecut mult timp până când am ajuns să ne înțelegem și să ne apreciem pe deplin și reciproc ideile, dar în final am ajuns la un consens aproape complet. Deși iau mult timp, lucrările scrise în colaborare pot avea ca rezultat cărți mai profunde și mai complexe comparativ cu ceea ce ar fi produs fiecare autor pe cont propriu. *Hărți mentale* este o lucrare de acest gen.

Tony: După cum a spus și Barry, am pus în practică ideile pe care le susținem și susținem doar idei pe care le punem în practică, în sensul că am folosit hărțile mentale pentru a scrie volumul *Hărți mentale*. De-a lungul unei perioade de 15 ani, am compus independent hărți mentale prin brainstorming, după care ne-am întâlnit și am interconectat cele două seturi de idei. După o discuție profundă, incubam și îmbinam

următorul set de idei, lăsam un timp observării fenomenelor naturale, realizam fiecare pe cont propriu hărți mentale pentru ideile noastre privind următorul stadiu, și, din nou, ne întâlneam pentru a compara și a trece mai departe.

Harta mentală a ultimei versiuni a cărții a generat hărți mentale pentru capitole, fiecare hartă mentală formând baza pentru textul capitolului respectiv. Acest fructuos proces creativ a dat un sens nou cuvântului „frate”, și în special expresiei „relație frătească”. În timp ce scriam carte, am realizat că am dat naștere unei minți colective care conținea toate elementele minților noastre individuale și rezultatele sinergetice explozive ale acestei interacțiuni.

Postfață la prefață

Hărțile mentale au fost prezentate lumii formal pentru prima dată în primăvara anului 1974, la publicarea cărții *Use Your Head*. Pentru a sărbători evenimentul, am dat o mare petrecere aniversară la Royal Albert Hall din Londra pe 21 aprilie 1995, sărbătorind lansarea cărții de față.

Cu fiecare an care trece de la publicarea cărții, numărul de oameni care au folosit gândirea arborescentă și schemele euristice a crescut într-un ritm aproape exponențial. În prezent, se estimează existența a peste 250 de milioane de utilizatori ai schemelor euristice în întreaga lume, și aplicabilitatea tehnicii în fiecare țară de pe pământ.

Pentru a încuraja susținerea și comunicarea între utilizatorii gândirii arborescente și ai schemelor euristice, și pentru a ajuta instituțiile filantropice care susțin gândirea ca element necesar în orice programă școlară, am fondat, în anul 2000, Mind Mappers' Society. Scopul său era prezentarea gândirii

arborescente, a schemelor euristicе și educația privind utilizarea capacităților mentale întregii populații a globului până în anul 2010.

Alăturați-vă nouă.

Introducere

Hărți mentale, modalități de folosire

Sumar

- Scopurile volumului *Hărți mentale*
- Organizarea secțiunilor
- Organizarea capitolelor
- Realizarea exercițiilor
- Nivelurile cunoștințelor despre hărțile mentale
- Feedback
- *Hărți mentale* și utilizatorul

Scopurile volumului Hărți mentale

ACEASTĂ CARTE ESTE CONCEPUTĂ ca o aventură pentru a ispiti, încânta, stimula și impulsiona cititorul. Veți descoperi lucruri uimitoare despre creierul dumneavoastră și modurile sale de funcționare și veți realiza primii pași spre libertatea de gândire.

Hărți mentale are ca obiective principale:

1. Prezentarea unui concept nou în dezvoltarea gândirii - *gândirea arborescentă*.
2. Prezentarea unui instrument nou și revoluționar care permite folosirea gândirii arborescente cu cele mai bune rezultate în toate domeniile vieții dumneavoastră - schema euristică.
3. Să ofere o libertate intelectuală profundă indicând modul în care vă puteți controla natura și evoluția proceselor cognitive, și faptul că gândirea creativă este o capacitate teoretic infinită.
4. Să furnizeze experiența practicării gândirii arborescente, ridicând astfel semnificativ standardul multor aptitudini intelectuale și inteligențe specifice.

5. Să creeze un sentiment de entuziasm și descoperire pe parcursul explorării acestui nou univers.

Organizarea secțiunilor

Pentru a realiza aceste obiective, volumul a fost organizat în şase secțiuni principale:

1. Arhitectura naturală

În această secțiune sunt prezentate informații de ultimă oră despre creier, organizarea, arhitectura și modul său de funcționare. Veți înțelege că mulți dintre marii gânditori din istorie (numiți în această carte *minți de excepție*) au folosit aptitudini disponibile tuturor. Apoi veți afla de ce, în ciuda acestui fapt, peste 95% din populație are probleme majore în domenii precum gândirea, memoria, concentrarea, motivația, organizarea ideilor, luarea deciziilor și planificarea.

Această secțiune vă prezintă și gândirea arborescentă și schemele euristicice, arătând cum fiecare derivă din structura fundamentală a creierului și cum vă pot îmbunătăți dramatic performanțele mentale.

2. Fundamente

Secțiunea *Fundamente* dorește să vă ghideze în aplicarea practică a aptitudinilor emisferelor dreaptă și stângă ale creierului, arătând cum pot fi ele folosite independent și cum pot fi combinate în moduri specifice care multiplică într-un mod copleșitor avantajele pe care le obțineți din folosirea creierului. Rezultatul este descrierea tehnicii complete a schemelor euristicice (explicată în capitolul 9).

3. Structura

În această secțiune veți primi un set complet de legi și recomandări pentru folosirea cu eficiență maximă a gândirii arborescente și a schemelor euristicice. Scopul

acestor legi și recomandări este creșterea preciziei și a libertății gândirii.

Împreună cu sfaturile despre crearea unei scheme euristice optime, veți găsi îndrumări și încurajări pentru crearea unui stil personal de elaborare a schemelor euristice.

4. Sinteză

Secțiunea de sinteză oferă o rapidă trecere în revistă a tuturor sarcinilor intelectuale care pot fi abordate cu succes prin tehnica hărților mentale. Printre acestea se numără: realizarea alegerilor (procesul decizional), organizarea ideilor proprii (notarea ideilor), organizarea ideilor altor persoane (luarea de notițe), gândirea creativă și brainstormingul avansat, îmbunătățirea memoriei și imaginației și crearea unei inteligențe colective.

5. Utilizări

Această secțiune este un meniu de aplicații ale tehnicii hărții mentale. Care pot fi subîmpărțite în următoarele domenii:

- Personal
- Familial
- Educațional
- Profesional și de afaceri
- Viitorul

ACESTE titluri reprezintă domeniile în care schemele euristice sunt folosite cel mai des. Pentru fiecare domeniu veți învăța o gamă completă de aptitudini concrete și practice de realizare a schemelor euristice care au fost create pentru a vă oferi un instrumentar vast în viața și munca intelectuală. Printre aplicațiile concrete se numără autoanaliza, rezolvarea de probleme, memorarea, scrierea eseurilor, managementul și ședințele. Secțiunea se încheie cu prima prezentare a hărților mentale computerizate și o imagine fugărească a viitorului unei lumi instruite în sfera

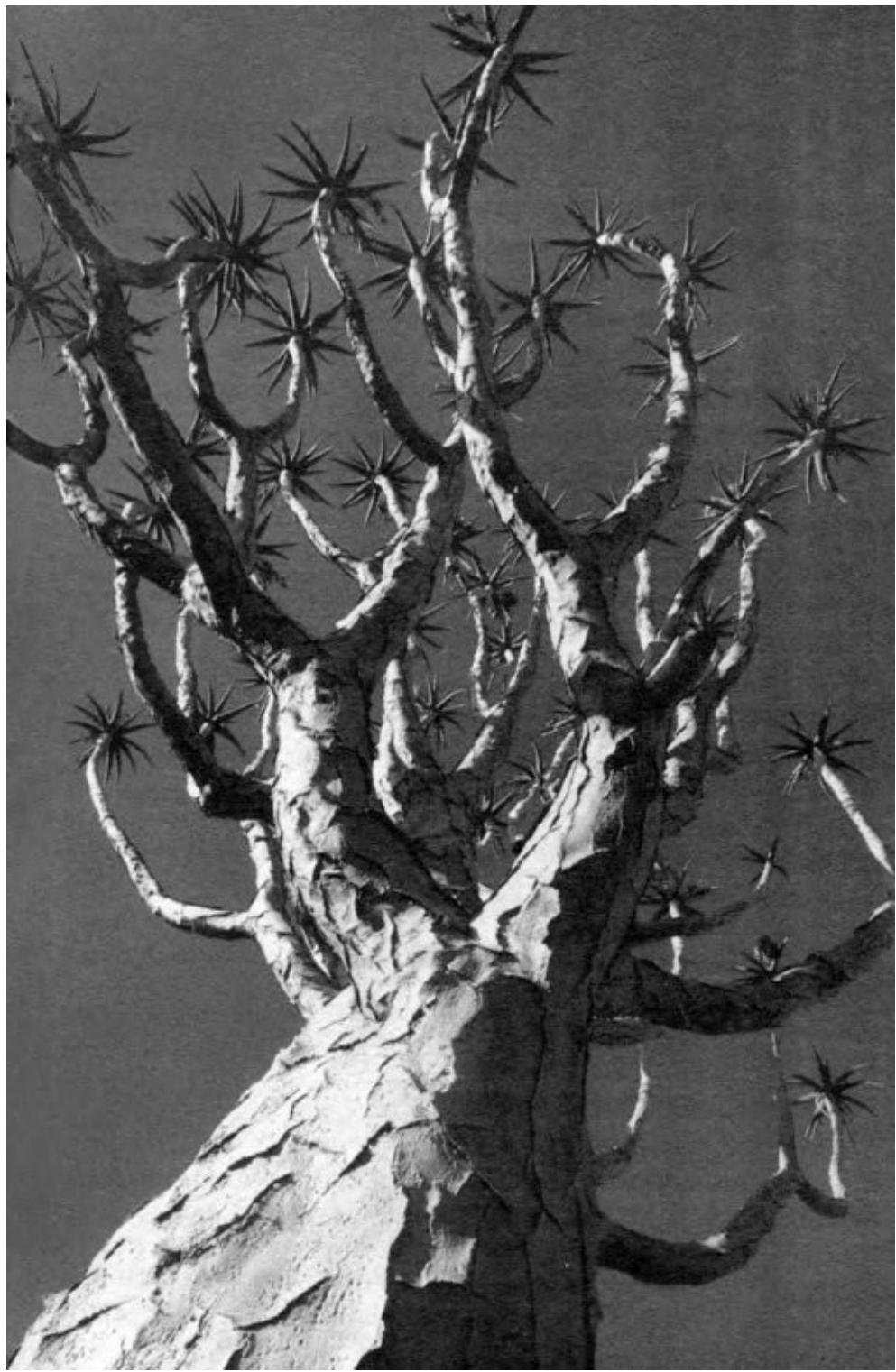
mentalului, în care aptitudinile de folosire a creierului sunt cunoscute pe scară largă.

6. Anexe

Această secțiune a fost inclusă ca suport pentru tot ce am prezentat înainte și pentru amuzamentul și distracția cititorului.

6.1 Note la chestionarul Minti de excepție

Aceasta este o colecție de 17 note de la 14 din cei mai mari gânditori ai lumii selectați din domeniile artistic, științific, politic și literar. Pentru a le trata ca pe un chestionar, analizați fiecare notă și încercați să ghiciți autorul. Cel mai mare scor înregistrat la acest chestionar până în momentul tipăririi cărții a fost șapte din 17 - puteți să obțineți mai mult? (pentru răspunsurile la chestionar, vezi p. 359).



6.2 Bibliografie

Bibliografia include romane, cărți de popularizare a științei și volume științifice tradiționale despre creier. Sunt menționate și un număr de cercetări, în cazul în care doriți să aflați mai multe despre acest subiect care reprezintă o sursă inepuizabilă de încântare. Referințele bibliografice sunt indicate prin următorul simbol: *

Organizarea capitolelor

1. Structura capitolelor

Fiecare capitol din carte conține următoarele elemente principale:

- Prezentarea conținutului capitolului
- O introducere despre ideea principală
- Conținutul capitolului
- O continuare, legând fiecare capitol de următorul

În plus, veți găsi date interesante care vă vor stimula la reflectii sau la meditație pe tot parcursul cărții.

2. Textul evidențiat cu litere mai mici

Pe parcursul volumului *Hărți mentale* veți întâlni pagini în care unele paragrafe sunt scrise cu litere mai mici și centrate față de restul textului. Acestea sunt pasajele pe care studenții noștri ne-au rugat în mod repetat să le subliniem, deoarece le-au găsit deosebit de utile în procesul de învățare.

3. Cercetări

Pe tot parcursul cărții semnul † la începutul unui paragraf indică începutul unei zone de text în care sunt descrise cercetări pentru a argumenta de ce este important să urmăm recomandările făcute în cuprinsul volumului *Hărți mentale*.

Realizarea exercițiilor

Veți atinge o nouă dimensiune a înțelegерii și experienței, dacă veți realiza exercițiile oferite în această carte. Exercițiile se prezintă sub forma unor chestionare, probleme sau explorări. Cel mai bine este să folosiți o planșetă de plastic pentru scheme euristicе (un suport pentru o coală de format A3), un set de cel puțin 12 cariochi pentru scris, patru sau mai multe creioane de subliniere de diferite culori și un pix sau stilou obișnuit pentru scris.

Cu aceste materiale, veți putea să vă folosiți la maximum aptitudinile de gândire arborescentă și euristică mentală și veți învăța aceste noi tehnici ușor, rapid și cu placere. Un alt avantaj al realizării exercițiilor recomandate este că planșeta pentru scheme euristicе devine un jurnal vizual al progresului dumneavoastră. Hărțile mentale în alb-negru prezentate pe parcursul cărții vă așteaptă să le colorați în culorile dorite.

Nivelurile cunoștințelor despre hărțile mentale

Indiferent de nivelul de cunoștințe actual despre hărțile mentale, abordarea inițială ar trebui să fie o răsfoire rapidă a cărții, observarea structurii ei, a zonelor de interes deosebit și formularea obiectivelor inițiale.

După aceea, abordarea dumneavoastră va depinde de nivelul de cunoștințe și de experiența personală:

1. Începători

Dacă sunteți începător, adică nu aveți niciun fel de experiență anterioară cu hărțile mentale sau dețineți informații foarte puține despre acestea, continuați să citiți cartea *Hărți mentale* ca pe un manual. Pentru un rezumat al modului de abordare în acest caz, citiți

capitolul 14, p. 171. (Pentru o explicație mai detaliată a tehnicii de studiu citiți *Crearea unei hărți mentale*, capitolul 9.)

2. Elevii de nivel intermediar

Dacă vă aflați la un nivel intermediu, aveți unele cunoștințe despre hărțile mentale și ați început o formă de aplicare sumară, folosiți tehnica pentru studiu. Încercați să vă perfecționați tehnica în lumina informațiilor din această carte, urmărindu-vă în același timp obiectivele personale din lista de la scheme euristice din Secțiunea 5 (*Utilizări*).

3. Elevii de nivel avansat

Dacă vă aflați la un nivel avansat, înseamnă că aveți o experiență considerabilă în folosirea hărților mentale; aşadar, vă sfătuim să vă concentrați mai mult pe primele trei secțiuni, pe domeniile unde aveți nevoie de cunoștințe mai aprofundate sau în care informațiile sunt noi pentru dumneavoastră. Apoi citiți rapid Secțiunea 5 (*Utilizări*) pentru a reîntări, rafina și extinde aptitudinile existente.

Indiferent de nivelul dumneavoastră, vă încurajăm să construiți - fie în timpul, fie după citirea volumului *Hărți mentale* - o hartă mentală generală pentru întreaga carte.

Feedback

Hărți mentale va fi întotdeauna un volum care evoluează. Prin urmare, apreciem enorm feedbackul dumneavoastră sub mai multe forme:

1. Relatări

Dacă aveți relatări sau povești de la prieteni sau cunoștințe care au folosit schemele euristice într-un mod remarcabil sau ieșit din comun.

2. Cercetări

Dacă aflați despre cercetări, experimente sau studii

care susțin oricare dintre ideile prezentate în această carte, vă rugăm să ni le împărtășiți și nouă, scriind la Buzan Centres, cu referințe cât mai detaliate posibil.

3. Completări

Dacă există completări generale, capitole noi, sau chiar secțiuni noi pe care ați dori să le vedeți introduse în edițiile viitoare, vă rugăm să ni le comunicați.

4. Citate ale mintilor de excepție

Avem nevoie de cât mai multe exemple posibil!

5. Exerciții/jocuri

Dacă ați creat, sau cunoașteți alte persoane care au creat, exerciții sau jocuri ce încurajează dezvoltarea tehniciilor de realizare a schemelor euristică, vă rugăm să ne trimiteți o descriere cu detalii complete despre autorul lor.

6. Hărți mentale

Analog, dacă aveți exemple superbe de hărți mentale care ar putea fi introduse în edițiile viitoare, vă rugăm să ne trimiteți originalele sau copii xerox color pentru a le putea analiza.

7. Bibliografie

Dacă există alte cărți sau lucrări de cercetare care credeți că ar fi utile, vă rugăm să ne trimiteți detaliile publicării.

Hărți mentale și utilizatorul

În procesul citirii acestor cuvinte folosiți personalitatea dumneavoastră unică și un set de aptitudini de învățare cu o configurație unică. De aceea, veți progresă într-un ritm și cu o viteză potrivite pentru dumneavoastră. Din această perspectivă, este important să vă comparați în primul rând cu propria persoană. Exemplele din *Hărți mentale* nu trebuie folosite ca standarde de atins, ci drept balize călăuzitoare pe drumul spre obiectivul personal.

După ce ați terminat de citit *Hărți mentale* vă recomandăm să o citiți din nou pe fugă. Această lectură fugară finală va fi ca o reîntâlnire cu un prieten vechi și vă va oferi pentru fiecare secțiune a cărții perspectiva unui cunoscător.

Partea I

Arhitectura naturală

Oricine ești și oriunde te află, folosești – citind aceste cuvinte – cel mai frumos, mai complicat, mai complex, mai misterios și mai puternic obiect din univers: propriul creier.

Ca model evolutiv, avem abia 45 000 de ani și ne aflăm în prezent în zorii unei revoluții care va schimba cursul dezvoltării umanității. Pentru prima dată în istoria de trei milioane și jumătate de ani a inteligenței umane, inteligența însăși a realizat că se poate înțelege, analiza și alimenta *singură*. Aplicându-se ei însăși poate crea moduri noi de gândire mult mai flexibile și mai puternice decât modurile tradiționale de gândire utilizate astăzi în întreaga lume.

NUMAI ÎN ULTIMELE SECOLE AM ÎNCEPUT să strângem informații despre structura și modul de funcționare ale creierului. Pe măsură ce entuziasmul descoperirilor ia avânt, numărul de lucrări și articole publicate despre acest subiect este în creștere. Într-adevăr, s-a calculat că în ultimii zece ani am acumulat aproximativ 95% din informația deținută vreodată despre creierul uman. Deși ne aflăm încă foarte departe de o înțelegere completă (suntem din ce în ce mai conștienți că ceea ce știm este numai un procent foarte mic din informația totală), avem informații suficiente pentru a ne schimba, pentru totdeauna, perspectiva despre noi și despre semenii noștri.

Care sunt deci aceste descoperiri și care sunt

răspunsurile la următoarele întrebări?

1. Care sunt componentele creierului uman?
2. Cum procesăm informația?
3. Care sunt funcțiile principale ale creierului?
4. Unde se află centrii nervoși responsabili pentru aptitudini în creier?
5. Cum învățăm și cum ne reamintim cel mai ușor?
6. Este creierul uman la bază un instrument de creare și căutare de patternuri⁷?
7. Care sunt tehniciile folosite de acei oameni extraordinari și totuși normali care au putut să-și amintească cu mult mai mult decât semenii lor?
8. De ce sunt atât de mulți oameni deznađăjduiți de capacitatea și funcționarea propriului creier?
9. Care este modul natural și adecvat de a gândi?
10. Care este expresia naturală și adecvată a gândirii umane?

Secțiunile 1-5 răspund la toate aceste întrebări, prezentând arhitectura naturală a creierului dumneavoastră atât la nivel celular, cât și macrocelular, și principiile generale de funcționare ale creierului. Veți vedea cum mintile de excepție au folosit aptitudini accesibile tuturor, și veți înțelege de ce 95% dintre oameni sunt nesatisfăcuți de modul în care mintea lor funcționează. În capituloarele acestei secțiuni vă vom prezenta un nou și avansat mod de gândire, bazat pe arhitectura creierului: gândirea arborescentă și expresia sa naturală, hărțile mentale.

⁷ Pattern – concept din psihologie descriind o structură sau o formă de organizare generală considerată în ceea ce are ea definiitoriu, ca o constelație de raporturi fără referințe la conținut. Formă caracteristică activității, într-o oarecare măsură tipizată (*Dicționar de psihologie*, Paul Popescu-Neveanu, Ed. Albatros, 1978). (n. trad.)

Capitolul 1

Uluitoarele capacitați ale creierului

Sumar

- Cercetări neurologice moderne
- Psihologia învățării – reactualizarea
- *Gestalt* – completitudinea
- Creierul ca mașină de realizat conexiuni prin intermediul gândirii arborescente
- Evoluția istorică a inteligenței umane

Acest capitol vă invită la o rapidă trecere în revistă a ultimelor cercetări biofizice și neurofiziologice legate de acel uimitor biocomputer – creierul uman. Veți descoperi cât de multe celule nervoase aveți și cum interacționează acestea în moduri surprinzător de complexe și sofisticate. Veți descoperi natura adevărată a sistemelor de procesare cerebrală a informației și veți afla rezultatele unor cercetări de ultimă oră legate de emisferele dreaptă și stângă. Citind despre natura și modul de funcționare ale memoriei și ale celorlalte funcții cerebrale importante, veți descoperi volumul extraordinar al capacitațiilor și potențialului creierului.

Cercetări neurologice moderne

Celula nervoasă

DUPĂ CE A STUDIAT CELULA NERVOASĂ, Sir Charles Sherrington, considerat de mulți bunicul neurofiziologiei, a fost atât de impresionat încât a făcut următoarea declarație poetică:

Creierul uman este un război magic în care milioane de suveici scânteietoare ţes un model evanescent, întotdeauna cu sens, deşi niciodată constant, o armonie schimbătoare de submodele. Este ca și cum Calea Lactee ar începe un dans cosmic.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

În fiecare creier uman se estimează existența unui milion de milioane (1 000 000 000 000) de celule nervoase.

Fiecare celulă nervoasă (neuron) conține un vast complex electrochimic și un puternic sistem de procesare și transmitere a microinformației care, în ciuda complexității sale, ar putea încăpea pe vârful unui ac. Fiecare dintre aceste celule cerebrale arată ca o supercaracătă, cu un corp central și zeci, sute sau mii de tentacule.

Pe măsură ce mărim factorul de amplificare, vedem că fiecare tentaculă seamănă cu o ramură de copac, radiind din centrul celulei sau din nucleu. Ramurile celulei nervoase se numesc dendrite (definite ca „structuri sau marcaje naturale în formă de arbore”). O ramură deosebit de mare și de lungă, numită axon, este poarta principală de ieșire pentru informația transmisă de celula respectivă.

Fiecare dendrită și axon pot atinge între un milimetru și 1,5 metri lungime, iar pe toată lungimea sa se află mici protuberanțe în formă de ciupercă numite spini dendritici și butoni sinaptici.

Avansând în această lume supermicroscopică, descoperim că fiecare spin dentritic sau buton sinaptic un număr important de substanțe care sunt principalii purtători de mesaje în cadrul proceselor de gândire

umană.

Un spin dentritic/buton sinaptic de la o celulă nervoasă se va conecta cu un buton sinaptic de la o altă celulă nervoasă, și, la trecerea unui impuls electric prin celulă, substanțele chimice vor fi expulzate în spațiul minuscul, plin cu lichid dintre cele două butoane. Acest spațiu este numit fantă sinaptică.

Elementele chimice „cad” pe suprafața receptoare creând un impuls care călătorește prin celula nervoasă receptoare, de unde este orientat spre o celulă nervoasă adiacentă (vezi detaliul imaginii de la p. 46).

Deși este reprezentată simplu, cascada de informație biochimică ce se produce de-a lungul sinapsei inspiră admirație prin dimensiunile și complexitatea sa. Este, în termeni microcosmici, o Cascadă Niagara.

O celulă nervoasă poate primi impulsuri de la sute de mii de puncte conectoare în fiecare secundă. Acționând ca o imensă centrală telefonică, celula va calcula instantaneu, microsecundă cu microsecundă, suma datelor de la toate informațiile primite și le va redirecționa de-a lungul traseului adevărat.

Un anumit mesaj, gând, sau amintire retrăită este pasată de la un neuron la altul, stabilind astfel biochimic un traseu electromagnetic. Fiecare dintre aceste trasee neurale este cunoscut sub numele de engramă. Aceste engrame sau hărți mentale reprezintă unul dintre cele mai interesante domenii ale cercetărilor neurologice moderne și ne-au ajutat să ajungem la niște concluzii surprinzătoare.

Ori de câte ori în mintea dumneavoastră apare un gând, rezistența biochimică/electromagnetică de-a lungul traseului care a creat acel gând se reduce. Este ca și cum am încerca să tăiem o potecă prin pădure. Prima dată este un chin deoarece trebuie să ne luptăm cu hătișurile. A doua oară trecem pe potecă mai ușor deoarece am eliberat-o prima dată. Cu cât veți merge de mai multe ori pe potecă, cu atât rezistența în acel loc va fi mai mică, până când după multe repetiții, avem un drum larg și neted unde nu mai este nevoie să plivim decât puțin sau deloc. În creier există o funcție asemănătoare: cu cât patternurile sau hărțile gândurilor sunt repetitive mai mult, cu atât rezistența opusă de ele este mai mică. De aceea, un lucru foarte important este că *repetiția crește probabilitatea repetiției*. Cu alte cuvinte, cu cât un eveniment mental are loc de mai multe ori, cu atât probabilitatea repetării sale este mai mare.

Pentru a reveni la analogia cu pădurea, folosirea repetată menține poteca liberă, încurajând astfel un „trafic” suplimentar.

Cu cât reușiți să creați și să folosiți mai multe poteci, cu atât gândirea dumneavoastră va fi mai „clară”, mai rapidă și mai eficientă. Limitele inteligenței umane pot fi, în multe feluri, legate de capacitatea creierului de a genera și folosi acest tip de trasee.

În iarna lui 1973, profesorul Pyotr Kouzmich Anokhin de la Universitatea din Moscova a făcut ultima sa declarație publică despre rezultatele cercetărilor sale de 60 de ani privind natura celulelor nervoase. Concluzia sa, în lucrarea „The Forming of Natural and

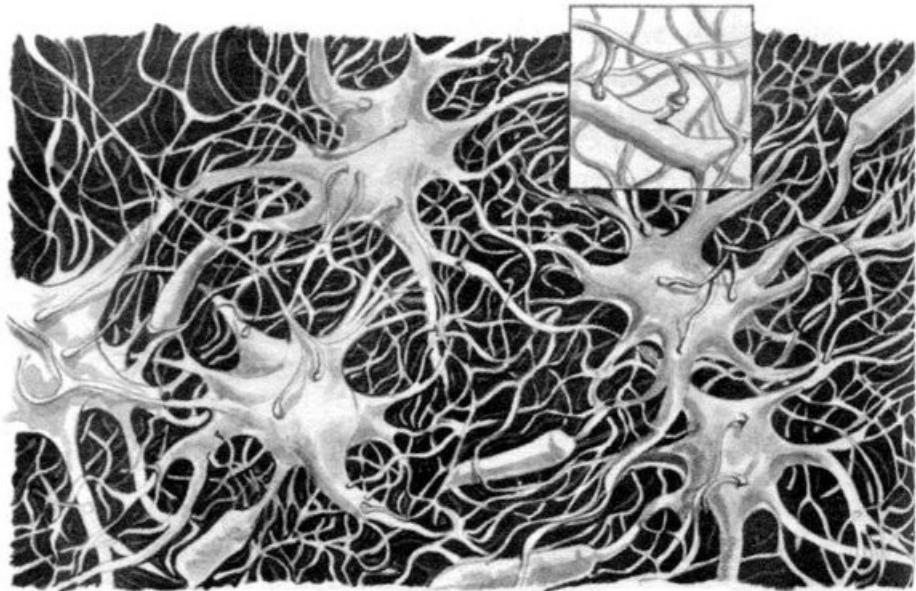
Artificial Intelligence“ (Construirea inteligenței naturale și artificiale),* a fost următoarea:

Putem dovedi că fiecare dintre cei 10 miliarde de neuroni ai creierului uman are o posibilitate de a realiza conexiuni de ordinul cifrei unu urmată de 28 de zerouri! Dacă un singur neuron are această calitate ca potențial, cu greu ne putem imagina ce poate face întregul creier. Dacă numărul total de combinații/permutări posibile în creier ar fi scris pe hârtie, am avea cifra unu urmată de 10,5 milioane de kilometri de zerouri!

Nu există încă o ființă umană care să-și poată folosi întregul potențial al creierului. Acesta este motivul pentru care nu acceptăm estimări pesimiste despre limitele creierului uman. Potențialul său este nelimitat!

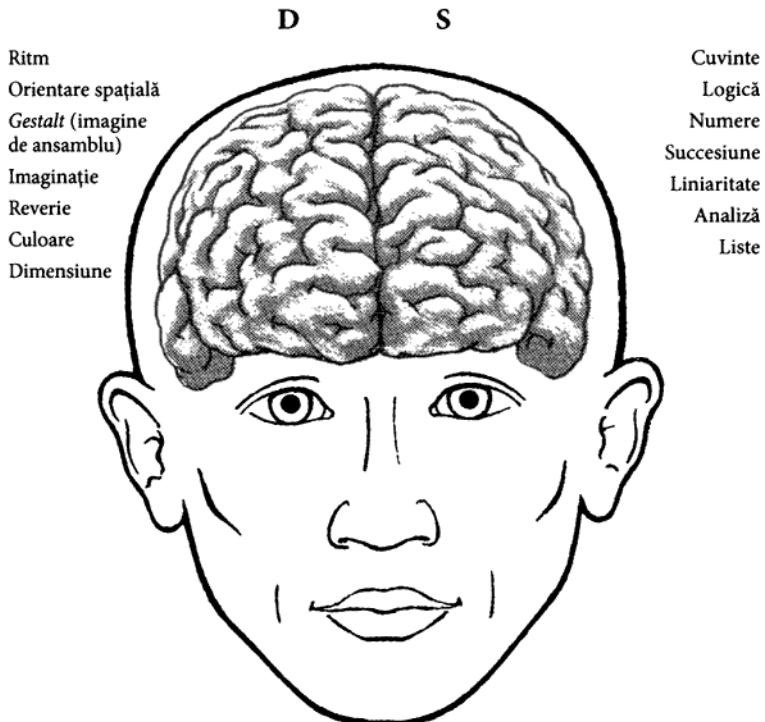
Cum se realizează aceste lucruri? Prin cea mai mare îmbrățișare din universul cunoscut – neuronii îmbrățișează alți neuroni.

Fiecare neuron individual poate contacta și îmbrățișa până la 10 000 de celule cerebrale învecinate sau chiar *mai multe*, concomitent.



Illustrație arătând un neuron și conexiunile sale cu neuronii vecini, exemplificând o parte din „îmbrățișările neuronale” ce se regăsesc pe toată suprafața creierului. Această imagine este amplificată de 1000 de ori și reprezintă o zonă microscopică din creier.

Prin aceste scânteieri și îmbrățișări repetitive sunt create, hrănite și dezvoltate patternuri infinite, hărți infinite ale mintii dumneavoastră. Gândirea arborescentă reflectă structura și procesele interne ale mintii. Schemele euristice sunt oglinda externă a gândirii dumneavoastră arborescente care vă permite accesul la această fabrică imensă a gândirii.



Imagine frontală a cortexului cerebral. Capacitățile corticale prezentate constituie centrala electrică a aptitudinilor intelectuale care pot fi folosite pentru a gândi și observa.

Emisferele cerebrale

La sfârșitul anilor 1960, profesorul Roger Sperry din California, care a primit ulterior Premiul Nobel pentru cercetările sale, a anunțat rezultatele studiului celei mai evolute zone a creierului, cortexul cerebral („cortex” însemnând „înveliș extern” sau scoarță).

Descoperirile lui Sperry indicau inițial că cele două părți, sau emisfere, ale cortexului tind să-și împartă între ele principalele funcții intelectuale (vezi *imaginea de la p. 47*). Emisfera dreaptă părea să domine următoarele domenii intelectuale: ritmul, orientarea în

spațiu, *gestalt* (imaginea de ansamblu), imaginația, reveria, culoarea și dimensionarea. Emisfera stângă părea să domine o gamă de aptitudini mentale diferite însă la fel de importante: cuvintele, logica, numerele, succesiunea, liniaritatea, analiza și liste.

Cercetările ulterioare realizate de Ornstein, Zaidel, Bloch *et al.* au confirmat aceste descoperiri. În plus, au arătat următoarele:

Deși fiecare emisferă este *dominantă* în anumite activități, ele sunt aproape la fel de capabile în *toate* domeniile și aptitudinile mentale identificate de Roger Sperry sunt distribuite în *întreg* cortexul.

Modul actual de etichetare a persoanelor ca având o dominantă stângă sau o dominantă dreaptă este din acest motiv contraproductiv. După cum arăta Michael Bloch în lucrarea sa *Tel/Syn*: „Dacă ne autointitulăm «dominant stâng» sau «dominant drept», ne limităm capacitatele de a dezvolta noi strategii”.*

Afirmația „Sunt foarte slab la sau nu posed aptitudinea mentală X” este atât un neadevar, cât și o neînțelegere. Dacă avem rezultate slabe într-un domeniu de aptitudini, afirmația corectă ar trebui să fie „Trebuie să îmi mai dezvolt aptitudinea mentală X”. Singura barieră în calea exprimării și aplicării tuturor aptitudinilor noastre mentale o constituie cunoștințele limitate despre modul de acces la respectiva aptitudine.

Gama de aptitudini disponibile include aptitudinile atribuite anterior emisferelor drepte sau stângi:

1. Limbaj

- Cuvinte
- Simboluri

2. Numere

3. Logică

- Succesiune
- Listare

- Liniaritate
- Analiză
- Timp
- Asociere

4. Ritm

5. Culoare

6. Imagistică

- Reverie
- Vizualizare

7. Orientare spațială

- Dimensiune
- *Gestalt* (imaginie de ansamblu)

Gândirea arborescentă și schemele euristice țin cont de toate aceste elemente

Psihologia învățării - reactualizarea ⁸

Cercetările au arătat că în timpul proceselor de învățare creierul uman își amintește cu precădere următoarele:

- Itemi de la începutul perioadei de învățare („efectul primatului”)
 - Itemi de la sfârșitul perioadei de învățare („efectul de recentă”)
 - Orice itemi *asociați* cu lucruri sau patternuri deja stocate, sau cu alte aspecte ale conținutului de învățat
 - Orice itemi *evidențiați* ca deosebiți sau unici
 - Orice itemi care atrag în mod special unul din cele cinci simțuri
 - Itemi care prezintă un interes deosebit pentru persoană

Lista de rezultate, împreună cu graficul de pe pagina următoare, oferă informațiile cele mai importante pentru înțelegerea modului de funcționare a propriului creier. Din aceste informații (și nu din

⁸ Amintirea. (n. trad.)

teoria dominanței cerebrale, cum au presupus mulți) a luat naștere sistemul meu de scheme euristice. În anii 1960, în timp ce țineam o serie de conferințe la diferite universități despre psihologia învățării și memorie, am început să remarc o discrepanță enormă între teoria pe care o prezentam și ceea ce făceam în realitate.

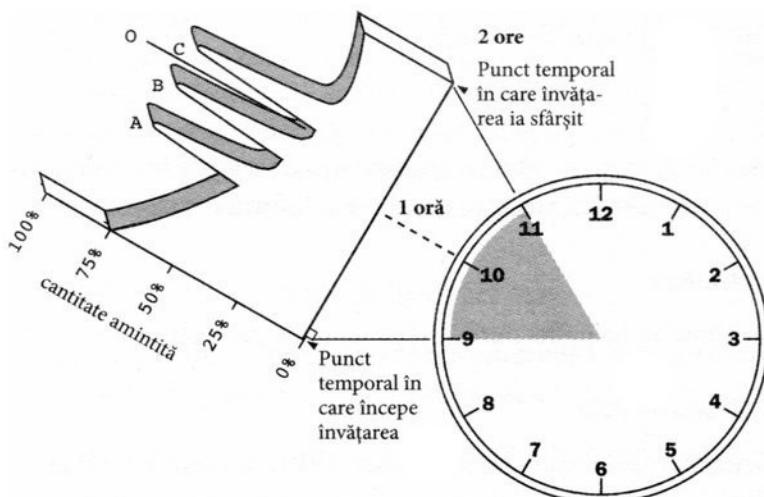
Notele mele de curs erau notițe tradiționale liniare, furnizând un volum tradițional de informație uitată sau necomunicată. Foloseam acest tip de notițe ca bază pentru prelegerile despre memorie în care arătam că doi dintre cei mai importanți factori în reactualizarea informației sunt *asocierile* și *evidențierile*. Cu toate acestea tocmai elementele de acest fel lipseau cu desăvârșire în notițele mele!

Punându-mi constant întrebarea „Ce anume mă va ajuta să fac asocieri și să evidențiez în notițe?” am ajuns la finalul anilor 1960 și începutul deceniului 1970 la un concept embrionic al hărților mentale. (Pentru o discuție completă a reactualizării în timpul învățării, vezi *Crearea unei hărți mentale*.) Cercetările mele ulterioare privind natura procesării informației, structura și funcționarea celulei nervoase și cortexul cerebral au confirmat și susținut teoria inițială, iar astfel au luat naștere hărțile mentale.

Gestalt - completitudine

Creierul uman tinde să caute patternuri și completitudine. De exemplu, majoritatea oamenilor care citesc cuvintele „Unu, doi, trei...” vor trebui să-și reprime impulsul de a adăuga și „patru”. Analog, dacă cineva spune „Am să îți povestesc o istorie fascinantă... Ah! Scuză-mă, tocmai am realizat că nu trebuie să povestesc nimănuï”, mintea dumneavoastră va cere insistent o continuare! Această tendință înnăscută a creierului de a căuta finalizarea este

satisfăcută de structura schemelor euristicice. Schema euristică permite o succesiune infinită de sonde asociative care investighează exhaustiv ideea sau problema cu care vă confruntați.



Grafic de predicție a punctelor de maxim și minim în timpul procesului de învățare.

Creierul ca mașină de realizat conexiuni prin intermediul gândirii arborescente

Această uimitoare mașină, creierul, are cinci funcții principale – recepția, stocarea, analiza, produsul final și controlul – explicate în continuare:

1. Recepția

Orice este preluat de simțuri.

2. Stocarea

Memoria, inclusiv retenția (capacitatea de a stoca informații) și reactualizarea (capacitatea de a accesa informația stocată).

3. Analiza

Recunoașterea patternurilor și procesarea informației.

4. *Produsul final*

Orice formă de comunicare sau act creativ, inclusiv gândirea.

5. *Controlul*

Vizează toate funcțiile mentale și fizice.

Aceste cinci categorii se susțin reciproc. De exemplu, este ușor să *recepționăm* informații, dacă suntem interesați și motivați și dacă procesul de recepție este compatibil cu funcțiile cerebrale. *Recepționând* eficient informațiile, ne va fi ușor să le *stocăm* și să le *analizăm*. Analog, o *stocare* și o *analiză* eficiente vor mări capacitatea noastră de a *recepționa* informații.

Similar, *analiza*, care implică un sir complex de sarcini de procesare a informației, solicită o capacitate de *stocare* (păstrare și asociere) a ceea ce s-a *recepționat*. Calitatea *analyzei* va fi în mod evident afectată de capacitatea noastră de a *recepționa* și *stoca* informația.

Acste trei funcții converg spre o a patra – *comunicarea produsului final* sau exprimarea prin hărți mentale, vorbire, gesturi etc. A ceea ce a fost *recepționat, stocat și analizat*.

A cincea categorie, *controlul*, se referă la monitorizarea generală de către creier a tuturor funcțiilor mentale și fizice, inclusiv a stării generale de sănătate, atitudinii și condițiilor de mediu. Această categorie este deosebit de importantă deoarece o minte sănătoasă și un corp sănătos sunt esențiale pentru ca celelalte patru funcții, de recepție, stocare, analiză și comunicare a produsului final, să funcționeze la potențialul maxim.

Evoluția istorică a inteligenței umane

Istoria inteligenței umane poate fi considerată o încercare repetată a creierului de a găsi moduri de comunicare eficientă cu el însuși.

Când omul a tras pentru prima dată o linie dreaptă, în conștiința umană s-a produs o revoluție, în care hărțile mentale reprezintă ultimul stadiu de dezvoltare. Pentru o discuție detaliată, vezi lucrarea lui Lorraine Gill, „Line is manmade“ (Linia a fost creată de om).

Odată ce omul a realizat că își poate externaliza „imaginile mentale“ interne, dezvoltarea s-a produs rapid. Primele semne au devenit imagini, începând cu primele picturi rupestre ale aborigenilor australieni. Pe măsură ce s-au dezvoltat civilizațiile, imaginile s-au condensat în simboluri și de aici au apărut alfabetele și scrierile, precum caracterele chinezești sau hieroglifele egiptene. Odată cu dezvoltarea gândirii occidentale și influența crescândă a Imperiului Roman, tranziția de la imagine la literă a fost completă. Ulterior, timp de 2000 de ani, puterea foarte mare a literei a exercitat o dominație evoluționistă asupra imaginii momentan ridiculizate.

Primii oameni care au desenat semne au făcut efectiv un pas gigantic în evoluția inteligenței, deoarece au externalizat primele indicii ale vieții mentale. Făcând acest gest, și-au fixat gândurile în timp și spațiu și au permis gândurilor să parcurgă aceleași dimensiuni. Inteligența umană putea acum să comunice cu ea însăși în sfera infinită a timpului și spațiului.

Simbolurile, imaginile și codurile au evoluat treptat spre scriere, iar acest progres imens a reprezentat cheia către emergență și dezvoltarea unor civilizații de

mari dimensiuni precum cele din Mesopotamia și China. Aceste popoare se bucurau de avantaje evidente asupra celor care nu descoperiseră încă scrierea și, din acest motiv, nu aveau acces la înțelepciunea și cunoștințele derivate de la marile minți ale trecutului.

Ca un râu întins care este forțat într-un canal îngust, tendința de strângere a informației s-a accelerat treptat de-a lungul secolelor, dând naștere „exploziei informaționale” de azi. Recent, această „explozie” a fost parțial cauzată de presupunerea că scrierea este singurul instrument corect pentru învățare, analiză și diseminarea informației.

Dacă scrisul este într-adevăr cel mai bun mod de asimilare, analiză și transmitere a informației, de ce există atât de multe persoane cu probleme în domeniile învățării, gândirii, creativității și memoriei? De ce se plâng de o incapacitate fundamentală, pierderea încrederii în sine, un interes în scădere și aptitudini de concentrare, memorare și gândire reduse?

Reacțiile uzuale la aceste probleme includ autodenigrarea, limitarea performanței, apatia și acceptarea regulilor rigide și dogmatice, toate împiedicând și mai mult funcționarea naturală a creierului.

Am considerat cuvântul, propoziția, logica și numărul ca fiind pietrele de temelie ale civilizației noastre, forțându-ne creierul să folosească moduri limitate de expresie, considerate de noi ca fiind cele corecte. De ce am făcut acest lucru? Deoarece, în termeni evolutivi universali, suntem încă în stadiul de nou-născuți. De aceea, este de înțeles modul în care ne-am pus în situația de a „experimenta pe propria piele”, situația momentan inconfortabilă descrisă în capitolul următor și rezolvată în capitolele ulterioare.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Din descoperirile fiziologiei și psihologiei știm că în creier există un vast potențial care poate să fie descătușat. Pentru a afla mai multe despre potențialul real al creierului și posibilitățile de exploatare, trebuie să examinăm mai atent acele minți considerate de istorie ca „excepționale”. În capitolul următor vom face cunoștință cu unii dintre marii gânditori ai trecutului și vom analiza dacă aceștia și-au folosit într-adevăr întreaga lor capacitate asociativă, de analiză și de gândire arborescentă.

Capitolul 2

Minți de excepție

Sumar

- Minți de excepție
- Folosirea întregii game de aptitudini mentale

Indivizii considerați „minți de excepție” în artă, știință, politică, literatură, domeniul militar, afaceri și educație au folosit cu toții notițe pentru a-i ajuta să gândească. În lumina informațiilor prezentate în capitolul 1 despre funcționarea creierului, capitolul 2 examinează măsura în care unele dintre mariile personalități ale istoriei și-au folosit imensa putere de gândire. Acum aveți ocazia să-i analizați și să-i copiați.

Minți de excepție

ACEIA DINTRE VOI CARE au fost criticați pentru că iau notițe „dezordonate” sau „desenează” își vor găsi în ceea ce urmează consolarea și răzbunarea!

În timpul prelegerilor mele din ultimii 25 de ani, am afișat adesea notele unui gânditor neidentificat, general recunoscut ca fiind „excepțional”. Am invitat apoi participanții la curs să identifice autorul notelor. În fiecare grup, participanții au menționat - de obicei atribuindu-le greșit - numele da Vinci, Einstein, Picasso, Darwin și cel puțin un mare muzician, om de știință sau om politic.

Acum aveți ocazia să-i analizați și să-i copiați.

Acest experiment relevă presupunerea că oameni precum da Vinci și Einstein trebuie să-și fi atins potențialul genial folosind o gamă de aptitudini

mentale mai largă decât contemporanii lor. Exemplele care urmează susțin această presupunere, dovedind că mințile exceptionale au folosit într-adevăr în mai mare măsură aptitudinile lor naturale, și că - spre deosebire de contemporanii lor mai liniari - au început să folosească intuitiv principiile gândirii arborescente și schemelor euristice.

Folosirea întregii game de aptitudini mentale

Un mod rapid de a stabili eficacitatea notelor personale sau a oricărui set de note este de a citi lista de aptitudini mentale de la p. 49 și de a vedea câte dintre aceste aptitudini sunt încorporate în acele notițe - cu cât mai multe, cu atât mai bine.

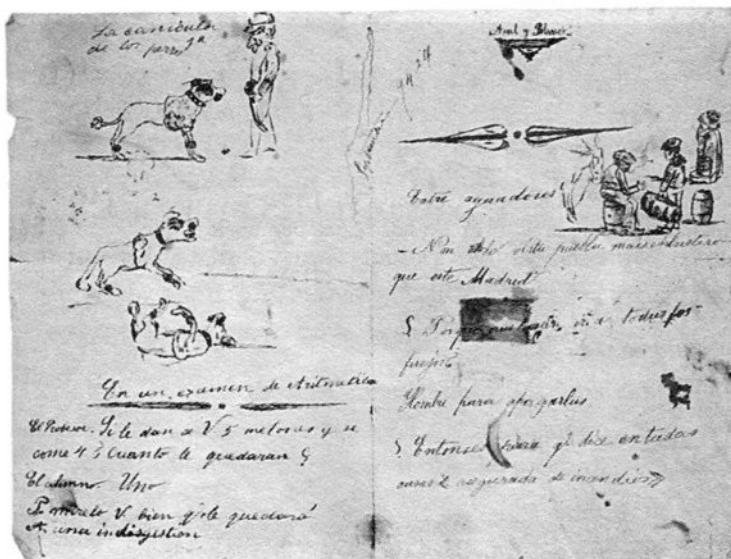
Notele de la p. 59, realizate de Leonardo da Vinci, ilustrează acest fapt. El folosește cuvinte, simboluri, succesiuni, liste, liniaritate, analiză, asocieri, ritm vizual, numere, imagistică, dimensionare și *gestalt* - un exemplu de minte completă care se exprimă complet. Notele lui Picasso, tot de la p. 59, sunt la fel de complexe. Puteți încerca să ghiciți care note au fost realizate de da Vinci și care de Picasso ca exercițiu de încălzire înainte de a încerca să ghiciți cui aparțin notele din chestionarul Minți de excepție din anexe (p. 349).

În chestionarul Minți de excepție veți găsi mai multe exemple ale modurilor în care s-au exprimat marii gânditori, reflectând întreaga lor gamă de aptitudini mentale.

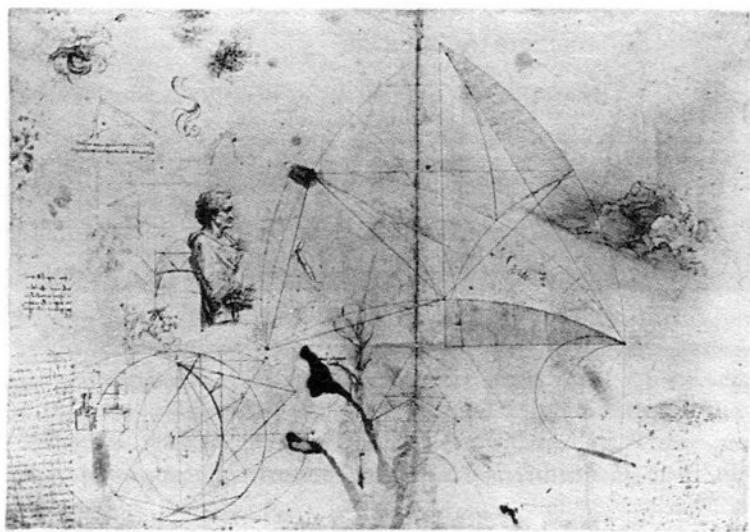
Pentru o discuție completă privind natura, manifestarea și descătușarea geniului, cu povestiri din viețile multor gânditori menționați în *Hărți mentale*, citiți *Buzan's Book of Genius*.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Aceste note sunt exprimarea exterioară a proceselor de gândire ale marilor minti ale trecutului și arată că aceștia și-au folosit într-adefăr în proporție mai mare capacitatea mentală inherentă față de contemporani. Știm că am putea cu toții să folosim aceeași putere mentală inherentă. Și atunci de ce atâția oameni au în prezent probleme atât de mari cu gândirea, creativitatea, rezolvarea de probleme, planificarea, memoria și adaptarea la schimbare? Motivele sunt explorate în capitolul următor, „Mintea în impas”.



Minti de excepție, nota 1.



Minți de excepție, nota 2.

Capitolul 3

Mintea în impas

Sumar

- Notarea ideilor în maniera standard liniară
 - Stilurile principale în conspectare/notare a ideilor în maniera tradițională
 - Instrumente folosite în conspectarea/notarea ideilor în maniera tradițională
 - Dezavantajele metodelor tradiționale de conspectare/notare a ideilor
 - Consecințele asupra creierului uman
 - Rezultatele cercetărilor realizate cu ajutorul metodelor tradiționale de conspectare/notare a ideilor

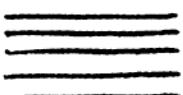
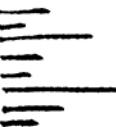
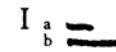
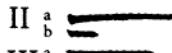
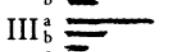
Acest capitol dezvăluie slăbiciunile inerente ale sistemelor folosite în prezent pentru conspectarea/notarea ideilor în lumea întreagă. Analizând eficiența diferitelor stiluri de conspectare/notare a ideilor, putem începe să creăm un sistem care lucrează în armonie cu creierul și nu în opozitie cu acesta.

Notarea ideilor în maniera standard liniară

ESTE IMPORTANT ÎNCĂ DE LA ÎNCEPUT să realizăm o distincție clară între *notarea propriilor idei* și *conspectare*. Notarea propriilor idei înseamnă organizarea gândurilor personale, adesea într-un mod creativ, inovativ. Conspectarea sau luarea de notițe înseamnă rezumarea gândurilor aliei persoane, aşa

cum sunt exprimate într-o carte, articol sau conferință.

În ultimele două decenii, am studiat împreună cu colegii mei stilurile de conspectare/notare a ideilor persoanelor de la toate nivelurile în școli, universități și diferite profesii.

	STIL	SCOPURI	INSTRUMENTE
1		MEMORARE COMUNICARE & PREZENTARE INOVARE & CREATIVITATE PLANIFICARE ANALIZĂ LUAREA DECI- ZIILOR ETC.	CUVINTE NUMERE SUCCESIUNI LINII, LISTE LOGICĂ ANALIZĂ MONOCROM
2			
3	I  II  III 		

Cele trei stiluri principale de notare a ideilor folosite de 95% din persoanele care conspectează și-și notează ideile în toate școlile și profesiile din întreaga lume, indiferent de limbă sau naționalitate. Înțelegeți de ce creierele lor sunt „în impas“? (vezi pp. 62-69)

Această cercetare a fost realizată în multe țări și a inclus observația, chestionarea și experimentele practice.

Unul dintre experimente constă în a solicita fiecărui membru al grupului să pregătească în 5 minute un discurs inovativ, creativ pe tema „Creierul, inovația, creativitatea și viitorul“. Li se permitea folosirea unei game largi de hârtii, creioane colorate și alte materiale de scris și erau rugați să includă următoarele obiective în notele lor:

- Memoria

- Luarea deciziilor
- Comunicarea și prezentarea
- Gestionarea timpului
- Inovația și creativitatea
- Rezolvarea de probleme
- Planificarea
- Umorul
- Analiza
- Participarea publicului

Deși li s-a oferit o gamă largă de materiale, majoritatea a ales hârtia standard liniată și un singur creion (de obicei negru, albastru sau verde). Rezultatele sunt surprinzătoare.

Stilurile principale de conspectare/notare a ideilor în maniera tradițională

Cele trei stiluri principale folosite în experiment sunt exemplificate la p. 61.

1. Stilul „expozitiv/narativ” constă în simpla expunere într-o formă narativă a ideilor care vor fi comunicate.
2. Stilul „listare” implică notarea ideilor pe măsură ce apar.
3. Stilul „plan” numeric/alfabetic constă în notarea ideilor într-o succesiune ierarhică compusă din categorii și subcategorii.

Mulți oameni îmbină diferite elemente din aceste trei stiluri principale. Însă, există și un al patrulea stil, mult mai rar, descris adesea ca „dezorganizat” sau „dezordonat”. Acest al patrulea stil, după cum vom vedea, ar putea fi foarte înrudit cu schemele euristiche.

În întreaga lume sistemele actuale standard de conspectare/notare a ideilor sunt identice. Dacă notele persoanelor din Oriental Mijlociu sau din Asia arată diferit față de notele din Occident, ele folosesc de fapt

aceleași elemente. Deși limbi precum chineza, japoneza și araba sunt scrise vertical sau de la dreapta la stânga și nu de la stânga la dreapta (vezi p.65), prezentarea este totuși liniară.

În orice școală, universitate sau companie vizitată, cele trei stiluri majore descrise mai sus au fost folosite de peste 95% din subiecții testați.

Instrumente folosite în conspectarea/notarea ideilor în maniera tradițională

În fiecare dintre cele trei stiluri principale descrise, principalele instrumente folosite au fost:

1. Patternurile liniare

Notele erau de obicei scrise în linii drepte. Erau de asemenea folosite gramatica, succesiunea cronologică și ierarhică.

2. Simbolurile

Acestea includeau litere, cuvinte și numere.

3. Analiza

Analiza era utilizată, dar calitatea ei era afectată negativ de patternurile liniare, reflectând un accent prea mare pus pe natura liniară a prezentării, și nu pe conținut.

Aruncând o privire rapidă peste capitolul 1 („Cercetări neurologice moderne”, p. 48) ne reamintim că simbolurile, patternurile liniare, cuvintele, numerele și analiza, elemente principale ale conspectării/notării ideilor în maniera standard, sunt numai trei din multitudinea de instrumente disponibile cortexului cerebral al creierului uman. Aceste note standard arată o lipsă aproape completă de:

- Ritm vizual
- Patternuri vizuale sau pur și simplu patternuri
- Culoare
- Imagini (imagine)

- Vizualizare
- Dimensionare
- Orientare în spațiu
- *Gestalt* (completitudine)
- Asociere

Și aceste elemente-lipsă sunt esențiale în funcționarea generală a creierului, și mai ales în reactualizarea informațiilor în timpul învățării, de aceea nu este surprinzător că majoritatea participanților la cercetare au considerat frustrant acest proces de notare a ideilor. Cuvintele cel mai des asociate cu conspectarea/notarea ideilor au fost: „plăcuteală”, „pedeapsă”, „dureri de cap”, „crampa scriitorului”, „temă”, „examen”, „timp pierdut”, „eșec”, „rigiditate”, „depresie”, „frică”, „studiu”, „învățare”.

Mai mult, peste 95% din note au fost scrise într-o singură culoare, monotonă (de obicei albastru, negru sau gri). Cuvântul „monoton” are două sensuri, primul fiind echivalent cu monocord, iar al doilea exprimând plăcuteala prin lipsa de variație. Și ce face un creier când este plăcutisit? Se deconectează, se debrânsează și pleacă la culcare. Deci 95% din populația umană cu studii realizează note într-o manieră predestinată să-i plăcutească pe ei și pe alții într-atât încât atenția lor se volatilizează și mulți intră într-o stare de inconștiență.

Și metoda dă rezultate. Nu trebuie decât să ne uităm la bibliotecile din școli, universități, orașe sau metropole în întreaga lume.

سید احمد سادی، السلام علیکم و آمدید

ابن قاسم الذهناع والآنس . و نیمه صد و سیمین

* طبقاً لمرصد كوريا الاشتراكي للدراسات المتقدمة من انتشار الاسلامية

النورانية ؟

* وتحقيق بند التحالف الجوي في منطقة الخليج

* وانتشار الاستبدادي المالي في ترسانة دول تنبع العلة

الاستبدادية هي جملة شيء لا يطغى

عام الذهناع والآنس ياتیكم في مقدمه باسم الولي

في صيغة الازمة البرلانية في نهر

Note arabe exemplificând similaritatea stilului global de notare a ideilor, indiferent dacă direcția scrisului este de la stânga la dreapta, de la dreapta la stânga, sau chiar verticală, cum se întâmplă cu limbile asiatice (vezi p. 62).

Ce fac jumătate din oameni în acele locuri? Dorm! Locurile noastre de studiu devin uriașe dormitoare publice!

Această „boală a somnului“ generală ca reacție la învățare se datorează faptului că în ultimele secole am notat ideile într-un mod care implică mult *mai puțin* de jumătate din capacitatea scoarței cerebrale. Acest lucru se datorează faptului că aptitudinile asociate cu emisferele noastre stângă și dreaptă nu au posibilitatea să interacționeze unele cu altele într-un mod care să producă o spirală de progres și dezvoltare. În schimb, am pus pe creier shaua unui sistem de conspectare/notare a ideilor care îl împinge la

respingere și uitare! Dezavantajele combinate ale acestor doi factori ne taxează foarte rău.

Dezavantajele metodelor tradiționale de conspectare/notare a ideilor

Există patru dezavantaje ale sistemului standard actual de conspectare/notare a ideilor:

1. Mascarea cuvintelor-cheie

Ideile importante sunt redate în cuvinte-cheie – acele cuvinte, de obicei substantive sau verbe tari, care trezesc în minte o puzderie de asociere relevante ori de câte ori sunt auzite sau citite. Prin notarea ideilor în maniera standard aceste cuvinte-cheie apar adesea pe pagini diferite, mascate de masa de cuvinte mai puțin importante. Acești factori nu permit creierului să realizeze asocierile adecvate între conceptele-cheie.

2. Dificultatea reactualizării

Notele monotone (monocrome) sunt vizual plăcute și încântătoare. Prin urmare, ele vor fi respinse și uitate. În plus, notarea standard a ideilor ia adesea forma unor liste fără sfârșit aparent uniforme. Simpla monotonie a creației acestor liste aduce creierul într-o transă semihipnotică, făcând aproape imposibilă amintirea conținutului lor.

3. Irosirea timpului

Sistemele standard de conspectare/notare a ideilor irosesc timp în toate stadiile:

- Încurajând note inutile
- Solicitând citirea notelor inutile
- Solicitând recitarea notelor inutile
- Solicitând căutarea cuvintelor-cheie

4. Impossibilitatea stimulării creativității creierului

Prin însăși natura sa, prezentarea liniară a notării standard a ideilor împiedică creierul să realizeze asociere, contracarând astfel creativitatea și memoria.

În plus, mai ales când se confruntă cu note tip listă, creierul are constant sentimentul că activitatea lui „s-a încheiat” sau „s-a terminat”. Acest fals sentiment de finalizare acționează ca un narcotic mental, încetinind și suprimând procesele de gândire.

Consecințele asupra creierului uman

Folosirea repetată a sistemelor de conspectare/notare a ideilor ineficiente are asupra creierelor noastre următoarele consecințe:

- Ne pierdem puterea de concentrare, în urma rebeliunii explicabile a creierului împotriva tratamentului inadecvat.
- Dobândim obiceiul cronoфag de a realiza note la alte note, în încercarea de a descoperi esența din ce în ce mai eluzivă a subiectului de studiu.
- Ne pierdem încrederea în aptitudinile noastre mentale și în noi însine.
- Pierdem plăcerea de a învăța, atât de evidentă la copiii mici și la persoanele care au avut norocul de a învăța cum să învețe.
- Suferim de plăcereală și frustrare.
- Cu cât ne străduim mai mult, cu atât progresăm mai puțin, deoarece ne punem singuri bețe în roate fără să o știm.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Sistemele noastre actuale de conspectare/notare a ideilor produc rezultate din ce în ce mai slabe. Avem nevoie de un sistem care să producă rezultate din ce în ce mai bune.

† În acest moment sunt relevante două povestiri. Prima este istoricul bolii unei fetițe autiste menționate

În cartea lui Springer și Deutsch *Left Brain, Right Brain* (1985).* Autorii afirmă că aptitudinile artistice superioare sunt întâlnite adeseori la autiștii care au și o deficiență importantă de limbaj. Ei comentează că „La vîrsta de trei ani și jumătate, Nadia realiza desene foarte apropiate de realitate cu un grad considerabil de detaliu...“ Ei sugerează că aceste aptitudini speciale reflectă contribuția emisferei drepte și observă mai târziu că aptitudinile de desen ale Nadiei „*s-au redus odată cu progresul terapiei*“. Dacă Nadia ar fi fost învățată într-o manieră compatibilă cu funcționarea sa cerebrală, ar fi continuat probabil să-si dezvolte aptitudinile artistice deja destul de avansate, împreună cu aptitudinile verbale în formare. Hărțile mentale ar fi fost instrumentul potrivit.

A doua povestire are ca protagonist o Tânără din New York care la vîrsta de nouă ani era un elev de nota zece. Când a împlinit vîrsta de zece ani, devenise un elev de nota opt; la vîrsta de 11 ani, un elev de nota șase; și la vîrsta de 12 ani, un elev de nota patru în pragul unui eșec total. Ea, profesorii și părinții erau total nedumeriți, deoarece studia cu tot atâta efort, dacă nu chiar mai mult, în fiecare an și era evident intelligentă.

Părinții au aranjat să o văd. După o conversație lungă și tristă, ea s-a luminat deodată și a zis: „Există un domeniu în care mă perfecționez din ce în ce mai mult în fiecare an.“

„Care?“ am întrebat eu.

„Notarea ideilor“, a răspuns ea.

Răspunsul ei m-a lovit ca un trăsnet, deoarece rezolva misterul. Pentru a avea performanțe mai bune la școală, ea presupunea că trebuie să noteze mai mult și mai bine ideile. „Mai bine“, pentru ea însemna „mai multe propoziții“, cât mai ad litteram și mai tradițional „îngrijite“. Prin urmare, se străduia, într-un mod naiv,

din ce în ce mai tare, să realizeze însăși acțiunea care o făcea să nu înțeleagă și să uite ceea ce studia. Această metodă a fost folosită deliberat de un rus pe nume Şereşevski, care avea o memorie perfectă, pentru a se ajuta să uite! Îndată ce a înțeles ce făcea, Tânărul a fost capabil să aplique schemele euristice și să inverseze tendința.

Rezultatele cercetărilor realizate cu ajutorul metodelor tradiționale de conspectare/notare a ideilor

Aceste rezultate sunt confirmate de multe cercetări academice privind conspectarea/notarea ideilor, în special de cele ale dr. Howe de la Universitatea Exeter.

* Cercetările sale urmăreau să evaluateze eficiența diferitelor tipuri de notare a ideilor. Eficiența era evaluată prin măsura în care studenții erau capabili să vorbească ajutându-se de notițe și manifestând o înțelegere completă și integrată. Ei trebuiau să fie capabili să-și folosească notițele și pentru a recapitula, să-și aminti corect și a analiza răspunsurile în condiții de examen, când notițele nu mai erau disponibile. Acestea au fost rezultatele, începând cu cele mai reale:

1. Transcriere ad litteram a discursului.
2. Transcriere a discursului prin filtrul personal.
3. Notarea ideilor principale în propoziții date.
4. Notarea ideilor principale în propoziții compuse de student.
5. Notarea ideilor principale prin cuvinte-cheie date. (Acestea erau uneori deosebit de proaste, deoarece persoana care le primea era incapabilă să facă asocierile mentale adecvate.)
6. Notarea ideilor principale prin cuvinte-cheie personale.

Cercetările lui Howe arată că eficiența, concizia și participarea activă personală sunt de o importanță crucială în notarea eficientă a ideilor.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După cum am văzut, sistemele actuale de conspectare/notare a ideilor utilizează numai o fracțiune din enormul potențial de învățare al creierului. Știm și că mințile de excepție au folosit într-o proporție mult mai mare această capacitate mentală disponibilă tuturor. Înarmați cu aceste informații, putem trece la capitolul următor, care prezintă gândirea arborescentă – un mod mai clar, mai natural și mai eficient de folosire a creierului.

Capitolul 4

Gândirea arborescentă

Sumar

- Informația – sistemul de procesare cerebral

Acest capitol integrează informația din capitolele 1 și 3 și prezintă gândirea arborescentă, un important pas evolutiv în înțelegerea, accesarea și dezvoltarea creierului uman.

Informația - sistemul de procesare cerebral

CE SE ÎNTÂMPLĂ ÎN CREIER când gustați o pară coaptă, miroșiți flori, ascultați muzică, urmăriți un pârâu, atingeți o persoană iubită, sau vă lăsați pur și simplu pradă amintirilor?

Răspunsul este în același timp simplu și uimitor de complex.

Fiecare fărâmă de informație care pătrunde în creier – fiecare senzație, amintire sau gând (încorporând fiecare cuvânt, număr, cod, aliment, parfum, linie, culoare, imagine, ritm, observație și textură) poate fi reprezentată ca o sferă centrală de la care radiază zeci, sute, mii, milioane de cârlige (vezi *Imaginea I*).

Fiecare cârlig reprezintă o asociere, și fiecare asociere are propriul sir infinit de legături și conexiuni. Numărul de asocieri pe care le-ați „folosit” deja poate fi considerat memoria, baza de date sau biblioteca personală. În timp ce citiți aceste cuvinte puteți fi siguri că în mintea care le citește există un sistem de procesare a informației care depășește cu mult cele mai avansate computere din lume prin capacitatele

analitice și posibilitățile de stocare.

În urma folosirii acestui sistem multi-cârlig – multiordonat – de procesare și stocare a informației, creierul conține deja hărți ale informației care i-ar lăsa pe cei mai mari cartografi ai lumii cu gura căscată, dacă ar putea să le vadă.

Patternurile de gândire ale creierului pot fi astfel considerate o gigantică Mașină de Asociere și Ramificare (MAR!) –, un super bio-computer cu linii de gândire radiind dintr-un număr virtual infinit de noduri informaționale. Această structură reflectă rețelele neurale care constituie arhitectura fizică a creierului.

Un calcul rapid va arăta că baza de date existentă cu itemi de informație, și asocierile care radiază din ele, constituie *mai multe cvadrilioane* de asocieri de date.

† Unii oameni folosesc această vastă bază de date ca o scuză pentru a se opri din învățare, spunând că creierele lor sunt „aproape pline” și că, din acest motiv, nu vor mai învăța nimic nou deoarece trebuie să păstreze prețiosul spațiu rămas pentru „lucrurile cu adevărat importante”. De fapt, nu există motive de îngrijorare deoarece acum știm, în urma cercetărilor doctorului Mark Rosenweig din Paris, că și dacă am furniza creierului 10 segmente de informație (fiecare fiind un simplu cuvânt sau imagine), în fiecare secundă, timp de 100 de ani, tot am folosi mai puțin de o zecime din capacitatea sa de stocare.

Această uimitoare capacitate de stocare este posibilă datorită sofisticării aproape incredibile a căilor complexe care compun procesele noastre metabolice. Chiar și o singură sub-componentă a unei căi metabolice este uimitor de complexă (vezi *în capitolul*

1, „ Cercetări neurologice moderne“, p. 45). Îi, aşa cum a subliniat profesorul Anokhin, chiar și această fenomenală capacitate de stocare este nimic față de capacitatea creierului de a construi patternuri folosind informațiile pe care le posedă deja.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Gândirea arborescentă sau radiantă (de la „a radia“, însemnând „a se răspândi sau deplasa în toate direcțiile, sau dintr-un centru stabilit“) se referă la procesele mentale asociative care pornesc sau se conectează la un punct central. Celelalte sensuri ale cuvântului „radiant“ sunt la fel de relevante: „care strălucește intens“, „imaginea unor ochi strălucitori care emană bucurie și speranță“ și „punctul focal al unei ploi de meteoriți“ – similar cu o „sclipire a gândirii“.

Indiferent cât de multe informații posedați deja, și cât de multe asocieri ati realizat deja, potențialul dumneavoastră de a crea patternuri și combinații noi de idei le depășește de *mai multe* cvadrilioane de ori!

Cu cât învățați/acumulați mai multe informații noi într-un mod integrat, arborescent, organizat, cu atât vă este mai ușor să învățați mai mult.

Din acest gigantic potențial de procesare și învățare derivă ideea gândirii arborescente care este o manifestare a hărților mentale.

Cum dobândim accesul la acest nou și incitant mod de gândire? Cu hărțile mentale, care reprezintă expresia externă a gândirii arborescente. O hartă mentală radiază întotdeauna de la o imagine centrală. În timp ce fiecare cuvânt și imagine se deschide într-un nucleu asociativ, întregul devine o rețea cu potențial infinit, ce gravitează în jurul conceptului central. Deși harta mentală este desenată pe o pagină bidimensională, ea reprezintă o realitate multidimensională, cuprinzând spațiul, timpul și culoarea.

Înainte de a învăța cum să aplicăm acest instrument foarte eficient, este esențial să înțelegem principiile de funcționare ale creierului care îl generează. Este la fel de important să înțelegem că gândirea arborescentă este naturală și constituie modul potențial automat în care au funcționat dintotdeauna creierele umane. În dezvoltarea evolutivă a proceselor gândirii, am folosit raze unice de radiație, în locul centralei puternice multidimensionale.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Un creier care gândește radiant ar trebui să se exprime într-o manieră arborescentă care să reflecte patternul propriilor procese de gândire. După cum vom vedea în capitolul următor, „Modalități evolutive”, schemele euristice au acest tip de formă.

Capitolul 5

Modalități evolutive

Sumar

- Harta mentală - o definiție

Acest capitol definește expresia naturală a gândirii arborescente: harta mentală, următorul pas în evoluția gândirii umane.

Harta mentală - o definiție

HARTA MENTALĂ ESTE O EXPRESIE a gândirii arborescente și este, din acest motiv, o funcție naturală a minții umane. Este o importantă tehnică vizuală ce oferă o cheie universală pentru descătușarea potențialului cognitiv. Harta mentală sau schema euristică poate fi aplicată la orice aspect al vieții, unde ameliorarea învățării și o gândire mai clară vor ridica nivelul performanței umane. Schema euristică are patru caracteristici esențiale:

- a) Obiectul atenției este cristalizat într-o imagine centrală.
- b) Temele principale ale subiectului *radiază* de la imaginea centrală ca niște ramuri.
- c) Ramurile cuprind o imagine-cheie sau cuvânt-cheie scris pe o linie asociată. Subiectele de importanță mai mică sunt și ele reprezentate ca ramuri atașate la ramuri de nivel superior.
- d) Ramurile formează o structură nodală conectată. Schemele euristice pot fi ameliorate și îmbogățite cu imagini, culori, coduri și dimensiuni pentru a adăuga interes, frumusețe și individualitate. Acestea,

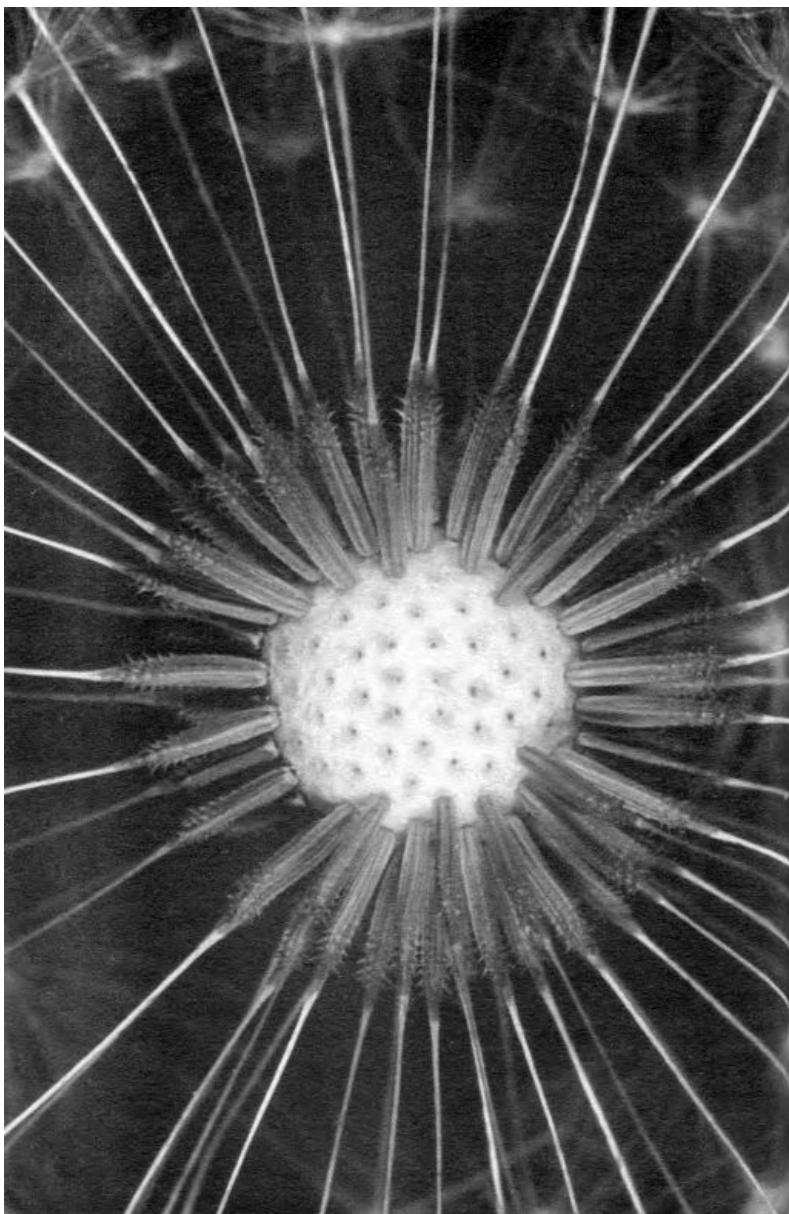
la rândul lor, stimulează creativitatea, memoria și în special reactualizarea informației.

Schemele euristice vă vor ajuta să distingeți între capacitatea de stocare mentală, pe care schema dumneavoastră euristică vă va ajuta să o dovediți, și eficiența stocării mentale, pe care schema euristică vă va ajuta să o atingeți. Stocarea eficientă a datelor va crește semnificativ capacitatea de stocare. Seamănă puțin cu diferența dintre un depozit umplut eficient sau ineficient, sau cu diferența dintre o bibliotecă cu sau fără sistem de stocare.

Schemele euristice reprezintă pasul următor în trecerea de la gândirea liniară („unidimensională”), prin gândirea laterală („bidimensională”), spre gândirea arborescentă sau multidimensională.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Înarmați cu informațiile pe care le-ați dobândit despre funcționarea și potențialul creierului, sunteți acum pregătiți să călătoriți prin lumea complexă a cortexului cerebral personal. Această călătorie va pune bazele pentru exprimarea și eliberarea potențialului dumneavoastră mental și vă va conduce, prin intermediul unei serii de exerciții de brainstorming, către arta completă a realizării schemelor euristice.



Arhitectura naturală – floare de păpădie cu semințe.

Partea a II-a

Fundamente

Capitolele 6-9 investighează universurile gemene ale cuvintelor și imaginilor, arătând cum se poate descătușa extraordinara energie mentală prin folosirea tehniciilor extrem de eficiente de brainstorming și asociere. Aceste capitole încep cu tehnica de bază de brainstorming arborescentă, descriu brainstormingul pentru minihărți mentale și se încheie cu realizarea unei hărți mentale.

Capitolul 6

Brainstorming verbal

Sumar

- Exercițiu de minihartă mentală verbală
- Implicații
- Aplicații

Acest capitol explorează în profunzime sistemul creierului de procesare a informației prin gândirea arborescentă. Prin exercițiile de brainstorming, veți descoperi vastul potențial al mașinăriei asociative proprii și veți înțelege mai bine unicitatea omului ca individ. Vă vom prezenta o nouă tehnică de brainstorming și niște rezultate de cercetare interesante. Ce este mai important, veți ajunge la o mai profundă înțelegere a comunicării și a modurilor în care se pot evita neînțelegările.



Exercițiu „Fericirea” (vezi pp. 86-87).

Exercițiu de minihartă mentală verbală

MINIHARTA MENTALĂ ESTE FORMA EMBRIONICĂ a hărții mentale. Chiar dacă această hartă mentală este

„mini“, implicațiile ei sunt gigantice.

Pentru a realiza următoarele exerciții veți avea nevoie de creioane și de un blocnotes pentru hărți mentale, imaginea de la p. 83 sau câteva foi albe mari.

Realizarea exercițiilor

Umpleți rapid liniile cu primele zece asocieri care radiază din centru când vă gândiți la conceptul „fericire“ folosind câte un cuvânt-cheie scris cu litere mari, notat fără să faceți pauză pentru a-l alege. Este important să notați *primele* zece cuvinte care vă vin în minte, indiferent cât de ridicolă ar putea să pară. Acest exercițiu nu este un test și nu ar trebui să dureze mai mult de un minut.

Dacă puteți, rugați două sau trei persoane diferite să realizeze exercițiul în același timp. Nu discutați asocierile proprii în timpul exercițiului.

Analiza rezultatelor

Obiectivul dumneavoastră este găsirea cuvintelor comune tuturor membrilor grupului. (În acest caz, „comun“ înseamnă *exact* același cuvânt – „soare“, de exemplu, nu este același lucru cu „însorit“.)

Înainte de a număra rezultatele, fiecare ar trebui să estimeze, pe cont propriu și în secret, cât de multe cuvinte vor fi comune *tuturor* membrilor grupului; cât de multe cuvinte vor fi comune tuturor cu excepția unei persoane; și cât de multe cuvinte vor fi fost alese o singură dată de o singură persoană.

Când ați terminat exercițiul și ați realizat estimările, comparați cuvintele pe care le-ați notat cu cele ale prietenilor sau asociaților. Apoi, verificați și discutați numărul de cuvinte comune. (Dacă faceți acest exercițiu singur, comparați setul dumneavoastră de asocieri cu cel al autorului, de la p. 86.)

Fiecare persoană poate citi pe rând cu voce tare lista sa de cuvinte, în timp ce membrii grupului le notează, subliniind cuvintele identice și identificându-

le prin culori sau notând numele membrului în dreptul cuvântului comun (vezi *imaginea II*).

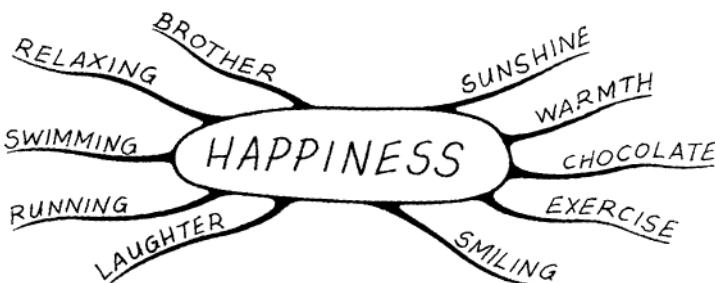
Majoritatea oamenilor prezic existența unui mare număr de cuvinte comune grupului și numai câteva unice fiecărui individ. Însă, după mii de testări, am descoperit că și *un singur* cuvânt comun în cadrul unui grup de patru persoane este o raritate.

Când acest cuvânt „comun“ devine centrul următoarei minihărți mentale, și același grup de patru persoane este rugat să repete exercițiul folosind cuvântul „comun“, se observă același rezultat, arătând că și lucrurile comune provin din diferențe fundamentale!

Cu cât sunt mai multe persoane într-un grup, cu atât şansele găsirii măcar a unui singur cuvânt comun tuturor membrilor grupului sunt mai mici.

Rezultatele exercițiilor similare

Exercițiul pe care tocmai l-ați realizat pentru cuvântul „fericire“ produce rezultate similare cu orice cuvânt.



Mostră din exercițiul „fericire“.

De exemplu, un grup de manageri bancari de nivel superior, toți cu vîrste între 40 și 55 de ani și provenind din medii sociale similare, au realizat același exercițiu pentru cuvântul „fugă“. Așa cum am prevăzut, nu a existat niciun cuvânt comun tuturor

celor patru membri ai grupului; ocazional, un cuvânt a fost comun pentru trei membri; câteva perechi de cuvinte au apărut la câte două persoane; și majoritatea cuvintelor au fost unice fiecărui individ.

Grupul s-a plâns că nu este corect deoarece cuvântul nu este unul de interes major pentru ei. Dacă am fi ales unul dintre acelea, ei credeau că rezultatele lor ar fi fost mult mai „comune”.

În consecință, au primit un al doilea exercițiu, folosind cuvântul „bani” în loc de „fugă”. Spre surprinderea lor, rezultatele au fost și *mai puțin* comune.

Aceste rezultate contrazic ideea falsă, foarte răspândită, conform căreia: cu cât o persoană este mai educată, cu atât este mai „donată” (conformă unui model dat). Gândirea arborescentă demonstrează tocmai contrariul: *cu cât educăm mai mult oamenii, cu atât rețeaua lor asociativă va deveni mai vastă și mai personală*.

În imaginea II veți găsi rezultatele a trei grupuri de patru persoane care și-au notat asocierile pentru cuvântul „fugă”. A fost folosit un cod al culorilor pentru a indica ce cuvinte sunt comune la mai mult de o persoană.

Implicații

Vastul potențial al memoriei asociative

Gândiți-vă că fiecare imagine, sunet, miros, gust sau senzație pe care le-ați recepționat vreodată – conștient sau inconștient – este ca un minuscul centru radiant cu milioane de asocieri emanând din el.

Acum, imaginați-vă că încercați să transpuneți pe hârtie toate aceste asocieri.

Ar fi imposibil, deoarece de fiecare dată când ați nota ceva ar apare un gând despre ceea ce tocmai ați notat. Aceasta ar fi o nouă asociere pe care ați fi obligat să-o notați, și.a.m.d., *la infinit*. Creierul uman poate realiza un număr infinit de asocieri; și potențialul nostru de gândire creativă este la fel de infinit.

În creierul uman există în medie cinci trilioane multiple de asocieri „folosite”. Această vastă rețea poate fi considerată nu numai memoria sau biblioteca personală, ci chiar întregul eu conștient și paraconștient (vezi Tony Buzan, *Harnessing the Parabrain*).

Unicitatea fiecărui individ

Faptul că indivizii au atât de puține asociieri comune pentru un anumit cuvânt, imagine sau idee arată că suntem cu totii magic și misterios diferenți unii de alții.

Cu alte cuvinte, fiecare ființă umană este de departe mult mai individualizată și mai unică decât să presupun până în prezent. Persoana care citește acum această propoziție efectuează, la nivel cerebral, trilioane de asocieri pe care nu le-a mai realizat nimeni, în trecut, prezent sau viitor.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Când găsim un mineral unic îl numim: „nestemătă”, „neprețuit”, „giuvaier”, „inestimabil”, „prețios”, „comoară”, „rar”, „frumos”, „de neînlocuit”. În lumina informațiilor revelate de cercetări despre noi, ar trebui să începem să aplicăm acești termeni referindu-ne la noi însine și la restul ființelor umane.

Aplicații

Extraordinara noastră unicitate are multe beneficii. De exemplu, în orice situație de brainstorming sau rezolvare de probleme, cu cât diversitatea ideilor este mai mare, cu atât este mai bine. Fiecare individ devine astfel o parte extrem de valoroasă a procesului.

În contextul social mai larg, aşa-numitul comportament „delincvent”, „anormal” sau „excentric” poate fi percepță frequent de acum înainte ca „divergență adekvată de la normă, determinând o creativitate crescută”. Astfel, multe probleme sociale aparente se pot dovedi *soluții*.

Rezultatele acestor exerciții subliniază și pericolele implicate în abordarea oamenilor ca grup și nu ca indivizi. Aprecierea unicății noastre ne poate ajuta în rezolvarea neînțelegerilor și conflictelor, atât personale, cât și sociale.

Exercițiile asociative relevă puterea nelimitată a fiecărui creier uman, atât a indivizilor „talentați”, cât și a celor considerați până acum „mediocri”. Din acest motiv, aceste exerciții pot elibera miliarde de persoane de limitările mentale autoimpuse. Simpla realizare a exercițiului „fericire” descris în acest capitol poate oferi oricui o explozie instantanee de putere mentală.

Să luăm exemplul unui băiețel de opt ani dintr-un cartier sărac al Londrei care era considerat efectiv un idiot, atât de către profesor, cât și de el însuși. După ce a terminat exercițiul „fericire”, l-am întrebat dacă mai poate găsi și alte asocieri pentru oricare dintre cele zece cuvinte pe care le scrisese. S-a oprit un moment, a scris două, apoi și-a ridicat privirea și a întrebat cu un început de licărire: „Pot să continui?”

Când am spus „Da”, a început timid, ca o persoană care intră în mare pentru prima dată. Apoi, din ce în ce

mai repede, aproape ca un ropot de tobe, cuvintele și asocierile au început să țâșnească din el. Întreaga sa postură fizică s-a transformat într-o plină de entuziasm, energie și fericire pe măsură ce umplea pagina, strigând efectiv: „Sunt deștept! Sunt deștept!” Avea dreptate. Educația sa era deficitară.

Înțelegerea naturii radiante a realității ne oferă o nouă perspectivă, nu doar asupra naturii procesului de înțelegere, ci și asupra naturii neînțelegерii și, prin urmare, ne ajută să evităm multe dintre capcanele emoționale și logice care ne macină tentativele de comunicare.

În contextul acestui volum, brainstormingul reprezintă primul pas spre hărțile mentale. Aceste exerciții vă pot consolida și tonifica aptitudinile asociative, pregătindu-vă pentru dezvoltarea exhaustivă a gândirii radiante.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Dacă aptitudinea de gândire arborescentă a creierului poate fi aplicată la „funcția corticală stângă” a vocabularului, atunci aceeași capacitate poate fi aplicată și la „funcția corticală dreaptă” a imaginației și imaginilor? Capitolul următor explorează această problemă.

Capitolul 7

Brainstorming vizual

Sumar

- Puterea imaginilor
- Exercițiu de realizare a unei minihărți mentale cu imagini

Acest capitol discută cercetări neurologice moderne care au uimit expertii din întreaga lume. Împreună cu exercițiile practice descrise aici, aceste informații vă vor permite accesul la vastele rezerve de aptitudini imaginative care se află în stare latentă la 95% din populație.

Puterea imaginilor

† ÎN 1970, REVISTA *SCIENTIFIC AMERICAN* a publicat rezultatele unui experiment fascinant realizat de Ralph Haber.* Haber a arătat subiecților săi serii de 2560 de imagini fotografice, prezentând o imagine la fiecare 10 secunde. A avut nevoie de aproximativ șapte ore pentru a arăta unui subiect toate imaginile, dar acest timp de vizionare era împărțit în sesiuni separate pe parcursul mai multor zile. La o oră de la vizionarea ultimei imagini, se testa puterea de rememorare a subiecților.

Fiecare persoană privea 2560 de perechi de diapositive, în care unul provine din grupul celor văzute, iar celălalt apartine unui set similar, dar care nu fusese vizionat. În medie, exactitatea recunoașterii a fost între 85 și 95%.

Confirmând acuratețea inegalabilă a creierului ca mecanism de recepție, stocare și reactualizare, Haber

a realizat un al doilea experiment pentru a testa capacitatea creierului de recunoaștere rapidă. În acest experiment subiecții vizionau o imagine pe secundă.

Rezultatele au fost identice, arătând nu doar capacitatea extraordinară de înregistrare și reactualizare a creierului, dar și faptul că, fără a pierde din exactitate, aceste operații se pot realiza la viteze incredibil de mari.

Pentru a testa și mai mult creierul, Haber a realizat un al treilea experiment în care diapozițivele erau prezentate tot în ritmul de o imagine pe secundă, însă ca imagini în oglindă. Din nou, rezultatele au fost identice, arătând că și la viteze foarte mari, creierul poate jongla cu imaginile în spațiul tridimensional fără a-și reduce eficiența.

Comentariul lui Haber: „Acest experimente cu stimuli vizuali sugerează că recunoașterea imaginilor este, în esență, perfectă. Rezultatele ar fi fost probabil aceleași și dacă am fi folosit 25 000 de imagini în loc de 2500.”

Un alt cercetător, R.S. Nickerson, a publicat în *Canadian Journal of Psychology* rezultatele unor experimente în care fiecare subiect vedea 600 de imagini în ritm de una pe secundă. La testarea recunoașterii imediat după prezentare, media performanței a fost în jur de 98%!

Ca și Haber, Nickerson și-a continuat cercetările, mărind numărul de imagini de la 600 la 10 000. Este important de precizat că Nickerson a subliniat faptul că fiecare dintre cele 10 000 de imagini „producea o impresie vie” (adică, imagini izbitoare, memorabile, de genul celor folosite în hărțile mentale).

Cu aceste imagini surprinzătoare, subiecții au

obținut o acuratețe a recunoașterii de 99,9%. Luând în calcul un anumit grad de plăcere și obosale, Nickerson și colegii săi au estimat că, dacă ar fi arătat subiecților un milion de desene, și nu 10 000, aceștia ar fi recunoscut 986 300 – însemnând o acuratețe de 98,6%. Pentru a cita o veche zicală, motivul pentru care „o imagine valorează cât o mie de cuvinte“ este folosirea unei game vaste de aptitudini corticale: culoare, formă, linie, dimensiune, textură, ritm vizual și, mai ales, *imaginație* – un cuvânt care vine de la latinescul *imaginari*, cu sensul textual „a privi mental“.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

În articolul său, „Învățarea a 10 000 de imagini“, în *The Quarterly Journal of Experimental Psychology*, Lionel Standing comenta: „capacitatea memoriei de recunoaștere a imaginilor este aproape nelimitată!“

Din acest motiv, imaginile sunt mai evocative decât cuvintele, mai precise și mai puternice în declanșarea unei game largi de asociieri, susținând astfel gândirea creativă și memoria. Vedem astfel cât de ridicol este că 95% din modul de notare a ideilor este realizat fără ajutorul imaginilor.

Motivul acestei respingeri a imaginii este în parte datorat accentului prea mare pus de lumea modernă pe cuvânt ca vehicul primar al informației. Dar poate fi de vină și faptul că mulți oameni dețin convingerea (falsă) că sunt incapabili să creeze imagini.

În ultimii 30 de ani, împreună cu alți autori ca dr. Betty Edwards și Lorraine Gill, am sondat opiniile personale în acest domeniu. În aceste experimente, aproape 25% din subiecți au afirmat că *nu sunt capabili* de vizualizare și peste 90% credeau că au o incapacitate genetică de a desena sau picta *în orice fel*.

Cercetări ulterioare au arătat că orice persoană cu un creier „normal” (adică nelezat genetic sau fizic) poate învăța să realizeze desene artistice la nivelul unui școlar bun la desen (vezi mai jos).



STÂNGA: cel mai bun efort artistic al unui autor cu dominanță dreaptă desenând cu mâna dreaptă.

DREAPTA: cel mai bun efort artistic al aceluiași autor, două ore mai târziu, după ce a fost învățat să deseneze, folosind mâna stângă.

Motivul pentru care atâtia oameni presupun că sunt incapabili să creeze imagini este că, în loc să înteleagă potențialul creierului de a atinge întotdeauna succesul prin experimentare continuă, ei consideră în mod greșit eșecul inițial drept o incapacitate fundamentală și o măsură incontestabilă a lipsei de talent. Din acest motiv, lasă să se atrofieze și să dispară o aptitudine mentală care s-ar fi putut dezvolta în mod natural.

*În cartea sa *Ghosts in the Mind's Machine*, S.M. Kosslyn afirmă că „în majoritatea experimentelor de imagerie, performanțele subiecților cresc evident odată cu exercițiul“.

Schemele euristice trezesc din nou la viață această

excepțională capacitate de vizualizare. Atunci când creierul își dezvoltă aptitudinea de a crea imagini, își dezvoltă în același timp și capacitatea de gândire, aptitudinile perceptive, memoria, creativitatea și încrederea în sine.

Două opinii larg împărtășite și dăunătoare au dus la respingerea aptitudinilor de vizualizare în epoca modernă:

1. Imaginile și culorile sunt întru câtva primitive, copilărești, imature și irelevante.

2. Puterea de a crea și reproduce imagini este un talent dat de Dumnezeu numai unui grup foarte mic de persoane. (Când în realitate este un talent dat de Dumnezeu fiecărui om!)

Ajungând la o înțelegere mai completă a creierului uman, începem să realizăm că trebuie să stabilim un nou echilibru între aptitudinile imagistice și cele verbale. În industria calculatoarelor acest lucru este reflectat de dezvoltarea din ce în ce mai mare a unor aparate capabile să permită asocierea și manipularea concomitentă a cuvintelor și a imaginilor. La nivel personal, a dat naștere hărților mentale.

Exercițiu de realizare a unei minihărți mentale cu imagini

Exercițiul este recomandat persoanelor care doresc să-și dezvolte „musculatura mentală” vizuală și este identic cu exercițiul „fericire” descris în capitolul anterior, cu excepția faptului că acum în centru se află o imagine, și pe fiecare dintre cele zece ramuri care înconjoară imaginea, vor fi desenate primele zece „asocieri imagistice”.

Într-un exercițiu de acest gen este esențial ca subiectul să-și depășească inhibițiile legate de realizarea unui desen „prost”. Indiferent cât de prost

poate părea desenul inițial, prin faptul că mintea omenească evoluează prin încercări și succese (nu erori) desenul va reprezenta un prim stadiu experimental de la care, în continuare, se va produce o îmbunătățire inevitabilă.



Exemplu de minihartă mentală de Vanda North pentru exercițiul cu imagini (vezi pp. 96-98).

O bună și recomandată imagine centrală de start este „acasă”, deoarece oferă ample oportunități de dezvoltare facilă a unor imagini asociate.

Scopurile exercițiului

Scopurile acestui exercițiu vizual sunt:

1. Eliberarea enormei puteri a cortexului vizual.
2. Creșterea capacitaților de stocare și reactualizare ale memoriei folosind imaginile pentru evidențiere și asociere.
3. Creșterea plăcerii estetice – savurarea imaginilor.
4. Dărâmarea rezistenței față de folosirea imaginilor în învățare.
5. Încurajarea relaxării mentale.

6. Începerea dezvoltării extraordinarelor puteri de vizualizare și percepție folosite de marii artiști/gânditori precum Leonardo da Vinci.

Asocierea imaginilor în practică

Îlată un exemplu interesant și amuzant despre cum funcționează asocierile în practică.

Fiul în vîrstă de 5 ani al unuia dintre participanții la un seminar ținut de noi a dorit să se alăture grupului de adulți care lua parte la curs. Băiețelul, Alexander, care abia putea să scrie câteva litere disparate din alfabet, a insistat curajos să fie lăsat să ia parte la exercițiu. Cu toate protestele adulților, în final i s-a permis să participe.

Alexander a ales ca imagine centrală un creier uman, deoarece îl auzise menționat de atâtea ori în zilele anterioare. A început să-i asocieze imagini în maniera următoare.

„Acum, să vedem, ce face creierul meu?... Ah da, pună întrebări!“ Spunând aceasta, desenă o imagine care aducea cu un semn de întrebare și continuă imediat: „Ce mai face creierul meu?... Ah da, are prieteni!“ Și desenă rapid o strângere de mâină, apoi continuă: „Ce mai face creierul meu?...“

„Ah da, spune «mulțumesc»!“ Și desenă un mic plic continuând cu o veselie și un entuziasm crescând și țopăind în scaun la fiecare nouă descoperire: „Ce altceva mai face creierul meu?...“

„Ah da, îi iubește pe mami și tati!“ Și desenă o mică inimă, realizând astfel toate cele zece asocieri vizuale fără un moment de ezitare și cu un strigăt de entuziasm la final. Acesta era un creier care funcționa complet natural – arborescență „curgătoare“, radiantă, deschisă și elegant asociativă.

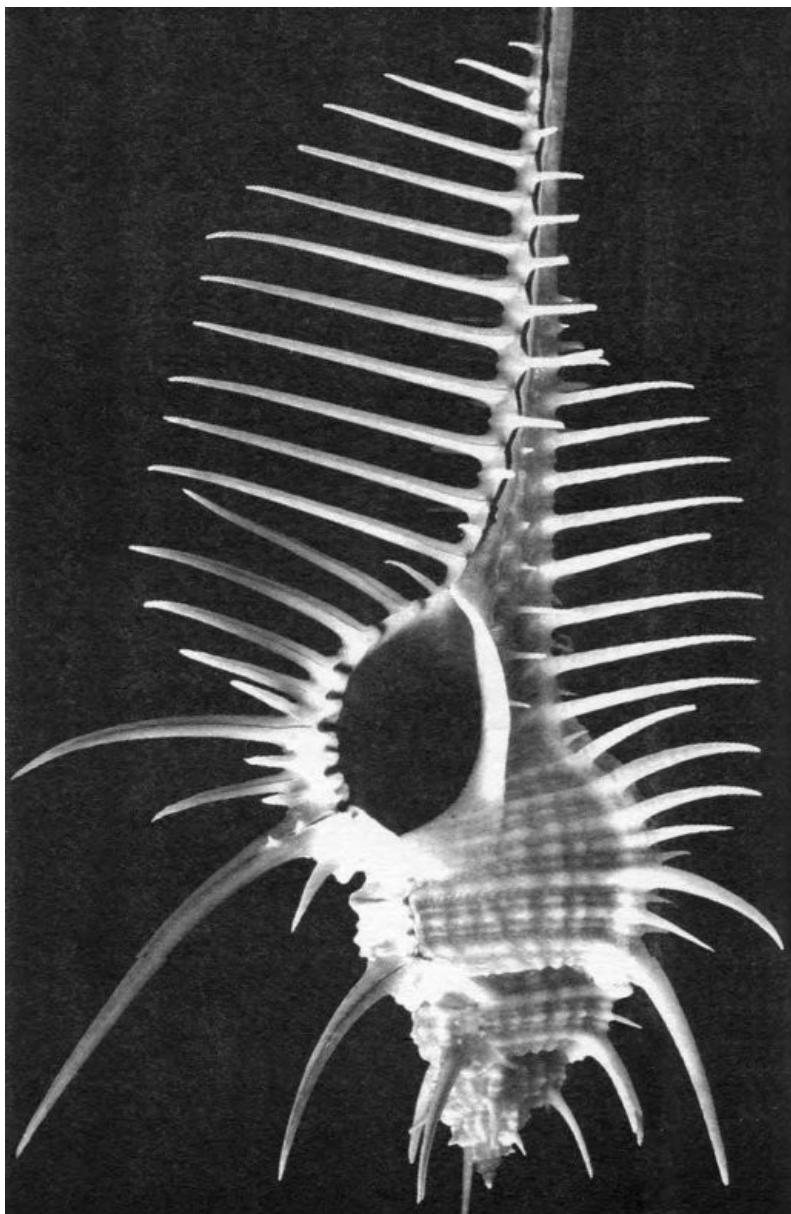
Realizarea exercițiului

Înarmați cu aceste informații despre capacitatea dumneavoastră înnăscută de asociere a imaginilor,

Începeți întocmai aşa cum ați procedat la exercițiul de asocieri verbale, creându-vă propria imagine centrală sau „casă” (sau folosind una similară cu cea de la p. 96) și adăugând imaginile care vă vin în minte.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După ce ați realizat aceste două exerciții de brainstorming folosind aptitudini corticale diferite, aveți nevoie să integrați cele două lumi, a cuvintelor și a imaginilor. În capitolul următor vom continua traекторia de la brainstormingul rudimentar spre schemele euristice.



Arhitectura naturală - cochilia unui gastropod Venus Murex.

Capitolul 8

De la brainstorming la hărți mentale

Sumar

- Dezvoltarea capacitaților asociative
- Exercițiu

Acest capitol continuă procesul început în capitolul 6 cu exercițiul „fericire”. Depășind stadiul minihărții mentale, acest capitol vă va conduce la harta mentală completă arătându-vă cum puteți extinde o minihartă mentală până la dimensiunea dorită.

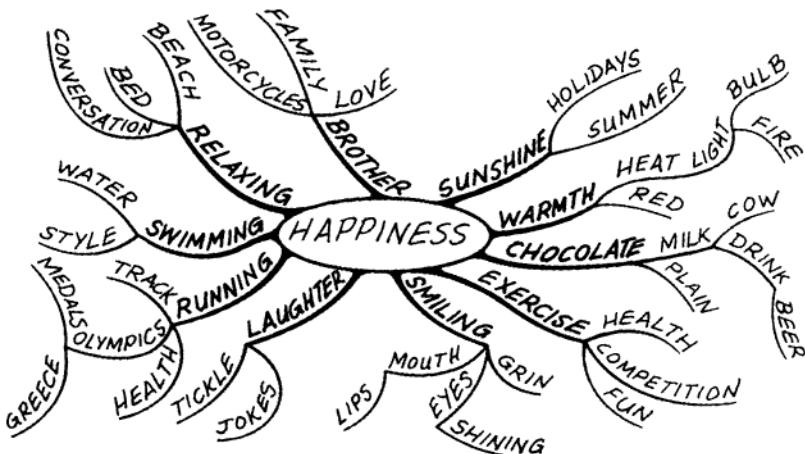
Dezvoltarea capacitaților asociative

PASUL URMĂTOR ESTE EXTINDEREA exercițiului inițial „fericire”, urmând sugestiile deja expuse.

În exact același fel în care primele zece cuvinte sau imagini au radiat din conceptul central de „fericire”, fiecare dintre aceste zece cuvinte poate genera asocieri *proprii*.

Prin „asocierea liberă” a fiecăruiuia dintre aceste zece cuvinte sau imagini, conectând conceptele care emană din ele cu linii și scriind clar cu litere de tipar cuvintele-cheie pe liniile care au aceeași lungime cu cuvintele, puteți începe să construiți o hartă mentală arborescentă de asocieri de tipul celei de mai jos.

Privind imaginea veți observa că primele zece cuvinte au fost scrise cu litere mai mari, iar liniile pe care sunt așezate sunt mai groase decât cele secundare. Acest lucru ajută la evidențierea importanței lor de concepte-cheie, care au venit primele în minte.



Exercițiul „fericire” extins, hartă mentală obișnuită.

Pe măsură ce realizați mai multe conexiuni între cuvinte în miniharta mentală, veți ajunge la o sofisticare și la o eficiență din ce în ce mai mare a memoriei.

* În 1985, Anderson și Parlmutter au realizat un experiment interesant cu memoria. Ei au prezentat subiecților cuvinte-cheie și i-au rugat să genereze asocieri începând cu o anumită literă.

De exemplu, un grup a primit cuvintele-cheie și succesiunea de litere „câine - d, os - m”. Al doilea grup a primit succesiunea „cartofor - d, os - m”. Subiecții au fost apoi testați pentru viteza cu care au generat cuvântul „carne”. Subiecții din primul grup au fost mai rapizi deoarece cuvântul care îi precedea, „câine”, a activat lanțul asociativ „câine - os - carne”. În urma observațiilor făcute, Anderson și Parlmutter sugerează că:

SUBIECT DE MEDITAȚIE

„Memoria funcționează pe baza unui proces de activare, care se propagă de la un cuvânt la cuvântul asociat prin intermediul acestor conexiuni.“

Exercițiu

Priviți imaginea de la p. 102. Apoi dezvoltați fiecare dintre cele zece cuvinte-cheie alese de dumneavoastră inițial prin asocieri suplimentare. Acordați un minut fiecărui cuvânt-cheie (în total 10 minute).

La finalizarea acestui exercițiu, veți fi la nivelul doi, trei și patru de ramificație pe miniharta mentală. În acest moment, veți realiza că puteți continua astfel la infinit!

Acest exercițiu arată că, folosind tehniciile adecvate, creierul dumneavoastră este capabil să exploreze și să-și manifeste aptitudinile creative nelimitate.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Acum, după ce v-ați exersat, integrat și extins capacitatele asociative verbale și imagistice, sunteți pregătiți să vă exprimați întreaga gamă de aptitudini mentale și corticale în cadrul hărților mentale.

Capitolul 9

Crearea unei hărți mentale

Sumar

- Exploatarea întregii game de aptitudini mentale
- Prezentarea ierarhiilor și a categoriilor
 - Călătorie prin mintea unui autor de hărți mentale, partea întâi.
 - Implicații
 - Călătorie prin mintea unui autor de hărți mentale, partea a doua
 - Mai multe despre ierarhii și categorii
 - Avantajele ierarhiei, categorisirii și RFO
 - Avantajele schemelor euristicice față de gândirea liniară în conspectare și notarea ideilor proprii

Acest capitol vă prezintă tehniciile de ordonare și structurare a gândirii; iar „Călătoria prin mintea unui autor de hărți mentale” vă permite să urmăriți procesul euristicii mentale „din interior”. În plus, veți întâlni noi dovezi ale infinitei capacitați creative și asociative a creierului.

Exploatarea întregii game de aptitudini mentale

SE POATE ACCESA ÎNTREGUL POTENȚIAL al schemei euristicice utilizând în poziția centrală o imagine și nu un cuvânt și prin folosirea preferențială a imaginilor în locul cuvintelor, ori de câte ori este posibil. Combinarea aptitudinilor corticale de prelucrare a imaginilor și cuvintelor multiplică puterea intelectuală,

În special atunci când vă creați propriile imagini.

† În 1989, W.M. Matlin a descris un experiment care arăta acest lucru. A fost realizat de Bull și Whitrock în urmă cu 16 ani pentru a descoperi efectele imaginilor asupra învățării.

Bull și Whitrock au cerut unor copii de nouă și zece ani să învețe cuvinte ca „revistă”, „creier”, „problemă” și „adevăr”. Copiii au fost împărțiți în trei grupuri. Primul grup a citit cuvântul și definiția sa, le-a notat și apoi și-a creat propriile imagini, atât pentru cuvânt, cât și pentru definiție. Copiii din grupul doi au făcut același lucru ca și cei din grupul unu cu excepția faptului că au copiat un desen în loc să își creeze o imagine proprie. Copiii din grupul 3 au scris pur și simplu cuvântul și definiția sa în mod repetat.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Schemele euristice exploatează toată gama aptitudinilor corticale – cuvântul, imaginea, numărul, logica, ritmul, culoarea și orientarea în spațiu – printr-o tehnică unică și eficientă. În acest fel, vă oferă libertatea de a parurge după dorință spațiul infinit al creierului.

Peste o săptămână s-a testat capacitatea copiilor de a-și aminti cuvintele și definițiile lor. Copiii din grupul unu, care își creaseră singuri imaginile, au avut de departe cele mai bune rezultate, în timp ce copiii din grupul trei, care nu realizaseră niciun desen, au avut cele mai slabe performanțe.

Această descoperire susține afirmația că hărțile mentale sunt un instrument de învățare unic și eficace. Deoarece nu se limitează la folosirea imaginilor, ci este el însuși o imagine.

Prezentarea ierarhilor și a categoriilor

Pentru a controla și aplica această vastă capacitate mentală, aveți nevoie să vă structurați gândurile și schemele euristice folosind ierarhizarea și categorisirea. Primul pas este identificarea Regulilor Fundamentale de Organizare (RFO).

Regulile Fundamentale de Organizare sunt concepte-cheie în jurul cărora pot fi organizate o multitudine de alte concepte. Termenul „mașini”, de exemplu, conține o gamă vastă de categorii, una dintre ele fiind „vehicule cu motor”. Această categorie la rândul ei generează o serie largă de subcategorii, una dintre acestea fiind „automobile”. „Automobile” conține la rândul ei o gamă vastă de tipuri, unul dintre ele fiind Fordurile, care la rândul lor se pot subdivide în diferite modele.

Din această perspectivă, „mașini” este un cuvânt mai puternic decât Fordurile deoarece cuprinde și structurează potențial o mulțime uriașă de informații. „Mașini” nu numai că sugerează un set de categorii, dar le și aşează într-o ordine ierarhică subordonată cuvântului.

Analog, această ierarhie poate fi extinsă în sens ascendent spre niveluri și mai înalte de generalizare: „artefacte”, de exemplu, are printre subordonatele sale „mașini”. Aceste cuvinte influente sau Reguli Fundamentale de Organizare reprezintă cheia trasării și organizării procesului creativ asociativ. Sau, într-o altă manieră, acestea sunt titlurile capitolelor pe care le-ați utilizat, dacă ați scris o carte pe o anumită temă.

† O cercetare consacrată realizată de Bower, Clark, Lesgold și Winzenz în 1969 a demonstrat importanța ierarhiilor ca ajutor al memoriei. În acest experiment, subiecții erau împărțiți în două grupuri. Fiecare grup i se arătau patru cărți, cu 28 de cuvinte scrise pe fiecare

dintre acestea.

Subiecții din primul grup au primit cuvinte organizate ierarhic. De exemplu, cuvântul „instrument” era în capul listei, urmat de ramuri descendente către „coarde” și „percuție”. La nivelul următor plecau ramuri descendente de la cuvântul „coarde” spre „vioară”, „violă” și „violoncel”, iar „percuție” se ramifica în „țimbale”, „tarabane”, „bongo” și aşa mai departe.

Subiecții din grupul doi au văzut exact aceleași cuvinte, dar aranjate aleatoriu. Ambele grupuri au fost apoi testate pentru capacitatea de a reactualiza cuvintele. După cum vă așteptați deja, subiecții din grupul unu, care primiseră cuvinte organizate ierarhic, au avut performanțe mult mai bune decât cei din grupul doi, care primiseră liste aleatorii cu aceleași cuvinte.

Călătorie prin mintea unui autor de hărți mentale, partea întâi

Acum aveți ocazia de a pătrunde în mintea unei persoane și de a-i explora ideile despre natura fericirii. Pe parcurs veți avea ocazia să aplicați toate tehniciile de euristică mentală învățate până acum, precum și unele tehnici noi.

Autorul hărții mentale începe cu o imagine centrală care exprimă conceptul de fericire. Această imagine necesită încorporarea dimensionării și a cel puțin trei culorii.

Prima Regulă Fundamentală de Organizare care apare în mintea creatorului hărții mentale este „ACTIVITĂȚI”. Aceasta este scrisă cu litere de tipar și caractere mari pe o curbă groasă care pleacă din centru, linia fiind de aceeași lungime ca respectivul cuvânt.

Un influx rapid de asocieri – vas cu pânze, inimă, o persoană care aleargă – izvorât din ideea de activități dă naștere cuvântului „împărtășire“.

În acest moment creierul modelatorului hărții activează un alt RFO – „OAMENI“. Acesta este plasat la stânga hărții mentale, din nou cu caractere mari, atașat de imaginea centrală printr-o linie îngroșată. Gama de culori folosite la scrierea cuvântului reflectă multitudinea de culori ale diferitelor rase, inclusiv cea de marțian!

Un alt flux de idei – „familie“, „prietenii“, „artiști“, „îngrijitori“, „animale“ – radiază din acest cuvânt-cheie.

Unele dintre aceste gânduri generează la rândul lor idei. La cuvântul „familie“ este adăugat „frate“, „mamă“, „tată“. La „artiști“ este adăugat „magicieni“, „actori“, „clovni“. Iar la „îngrijitori“ se vor alipi „medici“, „asistente medicale“, „profesori“ și „antrenori“.

Următoarele trei gânduri sunt toate RFO – „ALIMENTE“, „MEDIU“ și „SENZATII“ – și primesc statutul corespunzător pe harta mentală.

Următoarele două gânduri sunt declanșate de cuvântul „mediu“. Gazda noastră adaugă imediat imaginea unor munți și cuvântul „rural“. În acest moment, să ne oprim pentru a analiza implicațiile lucrurilor care s-au realizat până acum.

Implicații

Dacă ne uităm la harta mentală creată de gazda noastră, devine clar că oricare imagine sau cuvânt-cheie poate fi plasat în centrul unei noi hărți mentale care ar crea noi ramificații externe.

Din această perspectivă, orice hartă mentală este potențial infinită. Din perspectiva naturii sale arborescente, fiecare cuvânt sau imagine adăugată la harta mentală creează posibilitatea unei game noi, mai extinse, de asocieri, care, la rândul lor, adaugă posibilitatea de noi mulțimi și mai mari, *ad infinitum*. Astfel, se demonstrează din nou infinita natură asociativă și creativă a fiecărui creier uman normal.

De asemenea, contrazice complet credința, foarte răspândită, că generarea ideilor este mult mai dificilă decât *modificarea și organizarea* lor. Dacă posibilitatea noastră de a genera scheme euristice este infinită, singura dificultate este alegerea momentului de a ne opri; deși schema euristică ne poate ajuta să luăm și această decizie.

La polul opus, notițele liniare în formă de listă se opun în mod direct modului în care funcționează gândirea, prin faptul că generează o idee și apoi o rup total de ideile care o precedă și de cele care o vor urma. Disociind continuu fiecare idee de contextul său, ei împiedică și opresc fluxul natural al gândirii.

Listele înfârțează mișcarea liberă a creierului, reducând-o în final la paralizie și stabilind lanțuri de gândire asociativă scurte care reduc și mai mult probabilitatea reactualizării și a creativității.

† Listele produc acest efect pentru că acționează în totală opozitie cu natura asociativă a creierului. Odată transpusă pe hârtie, ideea este „terminată”, separată de ideile care o preced sau o urmează. Această ghilotinare constantă este unul dintre principaliii factori responsabili pentru îngrozitoarele statistici internaționale despre generarea ideilor creative. De exemplu, în testelete Torrance în care li se cere

subiecților să găsească cât mai multe utilizări posibile (asocieri) pentru o idee dată, numărul mediu – lăsând subiectul cât timp dorește – este un biet 26. Asta în condițiile în care, dacă subiecții ar fi cunoscut gândirea arborescentă, ar fi putut obține scoruri de mai multe milioane înainte de a renunța să mai caute idei din pură extenuare.

Călătorie prin mintea unui autor de hărți mentale, partea a doua

Revenind la creatorul nostru de hărți mentale, îl găsim – momentan afectat de educația anterioară – trăind un blocaj mental.

Datorită lipsei de cunoștințe despre creierul uman, aceste blocaje mentale lasă oamenii paralizați pentru câteva secunde, minute, ore, ani și uneori chiar pentru o viață întreagă. Însă, odată înțeleasă natura infinit asociativă a creierului, sunteți în postura de a-l ajuta să se ajute singur.

Exploatând tendința creierului de a funcționa în *gestalturi* sau completitudini, gazda noastră adaugă, pur și simplu, linii goale la cuvintele-cheie de pe harta mentală, tentând creierul să „umple” zonele de care este atras.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Odată ce creierul uman a realizat că poate asocia orice cu orice, va găsi aproape instantaneu asocieri, *mai ales atunci când primește o stimulare suplimentară*.

De acum, privim cu încântare cum gazda noastră finalizează rețeaua asociativă: adăugând imagini suplimentare; idei la nivelurile doi, trei și patru; zone de legătură; coduri adecvate; și sublinieri ample când

se consideră că o ramură majoră este încheiată.

În acest stadiu devine evident un alt aspect important al gândirii arborescente/schemelor euristice: harta mentală se bazează pe *logica asociativă* și nu pe logica temporală. Harta mentală se extinde în toate direcțiile și înregistrează orice fel de gânduri, din orice perspectivă.

După ce a generat suficiente idei pentru a satisface cerințele discursului, prezentării, eseului sau explorării, gazda noastră decide să-și ordoneze și mai mult ideile, acordând fiecareia câte un număr, organizând în acest fel harta mentală într-o succesiune cronologică, dacă acest lucru este necesar. Pentru mai multe informații despre succesiunea cronologică, vezi capitolele 22 (p. 247), 23 (p. 256), 25 (p. 281), 27 (p. 298) și 28 (p. 313).

Mai multe despre ierarhii și categorii

Regulile Fundamentale de Organizare ale oricărei hărți mentale sunt acele cuvinte sau imagini care reprezintă cele mai simple și evidente instrumente de ordonare. Acestea sunt conceptele-cheie, care atrag ele însеле cel mai mare număr de asocieri.

Tocmai această folosire a ierarhizării și a categorisirii distinge harta mentală completă de minihărțile mentale descrise anterior. În acestea, primele zece cuvinte sau imagini își câștigau poziția privilegiată, pur și simplu pentru că apăreau primele. În harta mentală completă, Regulile Fundamentale de Organizare sunt alese în funcție de importanța lor inherentă.

Un mod simplu de descoperire a Regulilor Fundamentale de Organizare este de a răspunde la întrebări ca:

- Ce cunoștințe sunt necesare?

- Dacă harta ar fi o carte, care ar fi titlurile capitolelor?
 - Care sunt obiectivele mele concrete?
 - Care sunt cele mai importante șapte categorii în domeniul ales?
 - Care sunt întrebările mele fundamentale? „De ce?“, „Ce?“, „Unde?“, „Cine?“, „Cum?“, „Care?“, „Când?“ funcționează extraordinar de bine ca ramuri principale ale unei hărți mentale.
 - Care este categoria supraordonată sau mai extinsă în care se încadrează aceste idei?

De foarte multe ori, pur și simplu, punând aceste întrebări descoperim Regulile Fundamentale de Organizare dorite. Dacă lucrurile nu funcționează aşa, începeți cu imaginea sau ideea centrală și desenați între patru și șapte ramuri care pleacă de la ea. Apoi puneți din nou întrebările de mai sus.

O metodă alternativă este revenirea la tehnica minihărții mentale, prin scrierea primelor zece cuvinte sau imagini care vă vin în minte, pentru ca ulterior să vă întrebați care dintre ele se pot subordona unor idei mai generale.

Avantajele ierarhiei, categorisirii și RFO

1. Ideile fundamentale sunt necesare pentru ca ideile secundare și terțiare să poată fi accesate la rândul lor rapid și fără efort, facilitând o structură armonioasă de gândire.

2. Regulile Fundamentale de Organizare ajută la crearea, modelarea și construirea hărților mentale, permitând minții să gândească într-un mod structurat natural.

Exercițiu

Folosind toate tehnicele de realizare a hărților mentale învățate până acum, construiți-vă propria

hartă mentală pentru conceptul de fericire și comparați-o cu cea de la p. 102.

Avantajele schemelor euristice față de gândirea liniară în conspectare și notarea ideilor proprii

Inversând dezavantajele tehnicii tradiționale de notare a ideilor (descrise la pp. 66-67), putem rezuma astfel avantajele hărților mentale:

1. Economie de timp notând numai cuvintele relevante: între 50 și 95%.
2. Economie de timp citind numai cuvintele relevante: peste 90% din timpul total.
3. Economie de timp la analiza hărților mentale: peste 90% din timpul total.
4. Economie de timp deoarece nu mai este necesară căutarea cuvintelor-cheie prin poliloghia inutilă: peste 90% din timpul total.
5. O mai bună concentrare asupra problemelor reale.
6. Cuvintele-cheie esențiale sunt mai ușor de detectat.
7. Cuvintele-cheie esențiale sunt juxtapuse în timp și spațiu, îmbunătățind astfel creativitatea și reactualizarea.
8. Asocieri clare și adecvate între cuvinte.
9. Este mai ușor pentru creier să integreze și să-și amintească hărți mentale vizual stimulative, multicolore, multidimensionale comparativ cu notări liniare, monotone și plăcute.
10. În timp ce realizează hărți mentale, subiectul este mereu pe punctul de a face noi descoperiri și conexiuni. Acest lucru încurajează un flux de idei continuu și potențial nelimitat.
11. Hărțile mentale funcționează în armonie cu dorința naturală a creierului de a finaliza sau încheia,

regenerând dorința noastră naturală de învățare.

12. Folosind constant toate aptitudinile corticale, creierul devine din ce în ce mai rapid, mai receptiv și mai încrezător în capacitatele sale (a se vedea *capitolul 3, „Consecințele asupra creierului uman“*, p. 67).

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

La finalul secțiunilor 1 și 2, v-ați familiarizat cu arhitectura și fundamentele gândirii arborescente. Ați progresat de la brainstormingul de bază, la minihărțile mentale și apoi la harta mentală completă. Acum vă trebuie o structură în care să vă puteți exprima gândirea arborescentă. Secțiunea 3 vă oferă principiile fundamentale care vor descătușa, în loc să inhibe, creativitatea dumneavoastră naturală.

Partea a III-a

Structura

Secțiunea 3 prezintă toate legile și recomandările făcute pentru hărțile mentale. Aceste principii vă vor ajuta să vă dezvoltați masiv precizia mentală, creativitatea, capacitatea și libertatea gândirii. Odată ce veți înțelege și vă veți însuși legile fundamentale ale hărților mentale, vă veți putea dezvolta mai rapid stilul personal de realizare a acestora.

Capitolul 10

Principii fundamentale

Sumar

- Perspectiva marțiană asupra inteligenței umane
- Cei trei „A“ ai schemelor euristice
- Legi și recomandări pentru realizarea hărților mentale
 - Rezumat al legilor schemelor euristice
 - Argumente pentru legile schemelor euristice
 - Rezumat al recomandărilor pentru schemele euristice
 - Argumente pentru recomandările schemelor euristice
 - Cele patru zone periculoase

Capitolul 10 începe cu analiza dezvoltării inteligenței umane din perspectiva unui marțian imaginar. Această perspectivă extraterestră ne permite o mai mare obiectivitate în explorarea principiilor fundamentale ale gândirii arborescente decât ar fi altfel posibil. Sunt prezentate principii și recomandări – suplimentate de exerciții practice – pentru a vă ajuta să depășiți blocajele mentale, să vă amintiți ce ați notat în harta mentală și să vă pregătiți condițiile de lucru adecvate. În final veți vedea cum pot fi evitate cele mai frecvente capcane care îi pândesc pe începători în utilizarea tehnicii hărților mentale.

Perspectiva marțiană asupra inteligenței umane

IMAGINAȚI-VĂ CĂ SUNTEȚI UN MARȚIAN apartinând unei civilizații vechi de un miliard de ani și ați fost rugat să studiați, să ajutați și, în final, să vă împrieteniți cu reprezentanți ai rasei tinere, dar foarte talentate, de locuitori ai Terrei.

Studiați intensiv locuitorii planetei și descoperiți că posedă un cortex surprinzător de complex, cu o gamă largă de aptitudini mentale avansate și o capacitate asociativă infinită, o capacitate de stocare virtual nelimitată și o capacitate generatoare de idei noi și asociații, la fel de nelimitată. În plus, ei posedă un corp fizic magnific de complex și flexibil pentru a susține și transporta această inteligență, aptitudinea psihologică de a-și dezvolta capacitatele și o curiozitate înăscută care îi împinge să exploreze toate aspectele universului.

În continuare observați că, în încercarea de a dobândi accesul la vastele lor capacitați mentale, membrii acestei rase își forțează mintea să funcționeze numai prin canalul incredibil de îngust și restrictiv al limbajului. Prin urmare, mulți dintre ei trăiesc stări de greață numai la ideea de a învăța și, în milioanele de instituții de învățare răspândite pe suprafața planetei, majoritatea elevilor dorm sau încearcă să scape!

Mișcat de această situație tragicomică, decideți să le oferiți oamenilor un set de legi de euristică mentală pentru a-i ajuta să-și elibereze incredibilele capacitați. Aceste legi trebuie să fie valide pentru orice structură academică în care oamenii ar putea alege să le aplique - semantică, neurofiziologie, teoria procesării informației, teoria emisferelor corticale, fizică, psihologie, filozofie, studiul memoriei sau teoria învățării. În continuare urmează legile, teoriile și recomandările pe care le propuneți.

Cei trei „A“ ai schemelor euristicice

În multe culturi orientale vechi, maeștrii-profesori ofereau noilor învățăcei trei recomandări fundamentale: „supunere“, „cooperare“ și „continuare“. Fiecare dintre aceste instrucțiuni caracteriza un anumit stadiu de învățare.

„Supunerea“ însemna că elevul urma să-și imite maestrul cerând lămuriri numai atunci când era strict necesar. Oricare alte întrebări urmău să fie notate și puse în etapa următoare.

„Cooperarea“ se referea la al doilea stadiu, cel în care elevul, după ce învățase tehniciile fundamentale, începea să consolideze și să integreze informațiile, punând întrebările potrivite. În acest stadiu, elevul îl asista pe maestru în analiză și creație.

„Continuare“ însemna că, odată ce a învățat amănunțit tot ce putea să-l învețe maestrul, elevul își va onora maestrul, continuând procesul de evoluție mentală. În acest mod, elevul putea folosi cunoștințele maestrului drept platformă: de la care să creeze noi paradigmă și sensuri, devenind astfel un maestru pentru generația următoare.

Echivalentele acestor trei recomandări la nivelul euristicii mentale îl reprezintă cei trei „A“: „Acceptare“, „Aplicare“ și „Adaptare“.

- „Acceptarea“ înseamnă că, în prima etapă, trebuie să lăsați la o parte orice prejudecăți aveți despre propriile limitări mentale și să urmați exact legile hărților mentale, imitând modelele date cât se poate de precis.

- „Aplicarea“ este a doua etapă, care începe după ce ați finalizat pregătirea de bază oferită în această carte. În acest moment, vă sugerăm să realizați un minimum de 100 de hărți mentale aplicând legile și

recomandările din acest capitol, costruindu-vă un stil personal de scheme euristice și experimentând cu diversele tipuri de hărți mentale descrise în capitolele următoare. Ar trebui să folosiți tehnica hărților mentale pentru toate aspectele conspectării și creării de note până când simțiți că au devenit un mijloc perfect natural de organizare a gândurilor dumneavoastră.

• „Adaptarea“ se referă la dezvoltarea continuă a aptitudinilor dumneavoastră de autor de hărți mentale. După ce ați exersat realizând câteva sute de hărți mentale „pure“, a venit momentul să experimentați moduri de adaptare a formei hărții mentale. Comunicați-ne rezultatele...

Legi și recomandări pentru realizarea hărților mentale

Legile

Legile schemelor euristice au fost create din dorința de a extinde, și nu de a restricționa, libertatea dumneavoastră mentală. În acest context, este important să nu confundăm ordinea cu rigiditatea sau libertatea cu haosul. Foarte des, ordinea este percepță în termeni negativi, ca rigidă și restrictivă. Analog, libertatea este confundată cu haosul și lipsa de structură. În realitate, adevărata libertate mentală înseamnă capacitatea de a crea ordine din haos. Legile euristicii mentale vă vor ajuta să realizați exact acest lucru. Ele sunt împărtite în legile tehnicii și legile expunerii:

Tehnici

1. Folosiți evidențierea
2. Folosiți asocierea
3. Fiți clar
4. Construiți-vă un stil personal

Dispunerea în pagină

1. Folosiți ierarhizarea
2. Folosiți ordonarea numerică

Recomandări

Recomandările completează legile și sunt grupate în:

1. Depășirea blocajelor mentale
2. Reîntărire
3. Pregătire

Rezumat al legilor schemelor euristice

Tehnici

1. Folosiți evidențierea

- Folosiți întotdeauna o imagine centrală.
- Folosiți imaginile pe tot parcursul creării hărții mentale.
 - Folosiți trei sau mai multe culori la fiecare imagine centrală.
 - Folosiți dimensionarea în imagini și în jurul cuvintelor.
 - Folosiți sinestezia (amestecul simțurilor fizice).
 - Folosiți variații în dimensiunile scrisului, liniilor și imaginilor.
 - Organizați amplasarea pe hartă.
 - Folosiți o spațiere adecvată.

2. Folosiți asocierea

- Folosiți săgețile când dorîți să faceți legături în și între ramuri.

- Folosiți culorile.
- Folosiți codarea.

3. Fiți clar

- Folosiți un singur cuvânt-cheie pe fiecare linie.
- Folosiți litere de tipar.
- Scrieți cuvintele-cheie pe linii.
- Lungimea liniei să fie egală cu cea a cuvântului.
- Conectați ramurile principale la imaginea centrală.

- Conectați liniile la alte linii.
- Desenați mai accentuat liniile centrale.
- Lăsați „granițele“ să îmbrățișeze dispunerea ramurilor.
 - Construiți imagini cât se poate de clare.
 - Păstrați hârtia în poziție orizontală în fața dumneavoastră.
 - Mențineți literele cât mai verticale.

4. Construiți-vă un stil personal

Dispunerea în pagină

1. Folosiți ierarhizarea

2. Folosiți ordonarea numerică

Argumente pentru legile schemelor euristicice

Tehnici

1. Folosiți evidențierea

După cum am văzut, evidențierea este unul dintre principaliii factori ai dezvoltării memoriei și creativității. Toate tehnicele de evidențiere pot fi folosite și pentru asociere și viceversa. Următoarele legi vă vor permite o evidențiere maximă și adecvată în cadrul hărții mentale.

Folosiți întotdeauna o imagine centrală.

O imagine atrage automat ochiul și creierul. Ea declanșează numeroase asocieri și este uimitor de eficientă în ajutarea memoriei. În plus, o imagine este atractivă - la multe niveluri. Incită, place și atrage atenția.

Dacă un anumit cuvânt (și nu o imagine) ocupă poziția centrală pe harta dumneavoastră mentală, acesta poate fi transformat într-o imagine folosind dimensionarea, colorarea multiplă și o formă atractivă de prezentare.

Folosiți imaginile pe tot parcursul creării hărții mentale.

Folosind imaginile ori de câte ori este posibil, vă veți bucura de avantajele descrise mai sus, creând în același timp un echilibru stimulant între aptitudinile vizuale și cortical lingvistice, ameliorând astfel perceptia vizuală.

Dacă veți lăsa la o parte echipa de a nu fi un bun artist și veți încerca să desenați un fluture, de exemplu, se poate să considerați prima imagine nesatisfăcătoare. În unele cazuri, se înregistrează un eșec magnific! Dar aveți avantajul de a fi încercat, iar următoarea dată când veți vedea un fluture veți dori să-l priviți mai atent pentru a vă putea aminti și reproduce.

Astfel, folosind imagini în hărțile mentale, veți fi mai clar concentrați asupra vieții reale și vă veți strădui să vă îmbunătățiți reprezentările obiectelor reale. Veți „deschide ochii” asupra lumii care vă înconjoară.

Folosiți trei sau mai multe culori la fiecare imagine centrală.

Culorile stimulează memoria și creativitatea, permitându-ne să scăpăm de pericolul monotoniei monocrome. Ele adaugă viață imaginilor și le fac mai atractive.



Folosiți dimensionarea în imagini și în jurul cuvintelor.

Dimensionarea „scoate în evidență” lucrurile, iar ceea ce iese în evidență este mai ușor de amintit și de comunicat. Astfel, cele mai importante elemente din harta dumneavoastră mentală pot fi evidențiate prin desenare sau scrierea în 3D.

Folosiți sinestezia (amestecul simțurilor fizice).

Ori de câte ori este posibil, includeți în hărțile mentale cuvinte sau imagini care activează văzul, auzul, miroslul, gustul, atingerea și chinestezia (senzațiile fizice). Această tehnică a fost folosită de mulți campioni ai memorării și de marii scriitori și poeți.

De exemplu, în poemul său epic *Odiseea*, o uimitoare capodoperă a memoriei, Homer folosește întreaga gamă de senzații umane pentru a exprima emoția și pericolele călătoriei lui Ulise spre casă după asediul Troiei. În scena de mai jos, Ulise a făcut greșeala de a-l înfuria pe Neptun, zeul mării, care se răzbună iscând o furtună groaznică:

*În timp ce vorbea, marea s-a prăbușit
asupra lui cu o furie atât de cumplită încât
pluta s-a înclinat din nou și a fost purtat de
ape la mare distanță. A dat drumul cârmei,
și forța atât de mare a uraganului a rupt
catargul în două, de la jumătate, încât și
vela, și verga au căzut în mare. Ulise a stat
sub apă mult timp, și tot ce putea face era
să revină din când în când la suprafață,
pentru că hainele pe care i le dăduse
Calipso îl trăgeau la fund; dar în final și-a
scos capul deasupra apei și a scuipat apa
sărată care-i șiroia de pe frunte. În ciuda
acestor neajunsuri nu a pierdut din vedere
pluta, și a înnotat cât a putut de repede spre
ea, s-a prins de ea și a urcat din nou la bord
ca să scape de încercare. Marea a azvârlit pluta
de colo-colo, aşa cum vântul de toamnă
formează vârtejuri cu penele de pe drum.
Era ca și cum vânturile de sud, nord, est și
vest plesneau și aruncau de la unul la altul
barca în același timp ca într-un joc.*

Observați ritmul, repetițiile, succesiunea evenimentelor, imageria, apelul la toate simțurile, mișcarea, exagerarea, culoarea și sentimentele, toate incluse într-un paragraf minunat și memorabil.

Este interesant de observat cum trăiesc copiii mici natura prin toate simțurile lor. O ating, o gustă, o mișcă și o explorează; apoi cântă, fac versuri și își spun unul altuia povești, creând fantezii și reverii euristice fascinante.

Ca și acești copii, marele campion al memorării, Șereșevski, numit și „S”, folosea sinestezia pentru a putea memora aproape toate momentele vieții sale. În cartea sa despre „S”, *The Mind of a Mnemonist*, Alexander Luria* afirmă:

Chiar și pentru „S”, sensul cuvintelor era cel mai important. Fiecare cuvânt îi trezea în minte o imagine detaliată, iar ceea ce-l diferenția de marea majoritate a oamenilor era că imaginile sale erau incomparabil mai vii și mai stabile decât ale lor. În plus, imaginile sale erau invariabil legate de componente sinestezice...

Mișcarea este și ea o mnemotehnică importantă și poate fi folosită pentru a amplifica hărțile mentale. Cuvintele, desenele, întreaga hartă mentală se poate mișca – precum remarcabilele animații create de Walt Disney. Pentru a anima imaginile, adăugați pur și simplu indicatorii vizuali adecvați ai mișcării, ca în exemplele de mai jos:



Folosiți variații în dimensiunile scrisului, liniilor și imaginilor

Schimbarea mărimii este cel mai bun mod de indicare a importanței relative a itemilor într-o ierarhie. Proporțiile mari accentuează, crescând astfel probabilitatea reamintirii.

Organizați amplasarea pe hartă.

Spațierea organizată mărește claritatea imaginii, ajută la folosirea ierarhizării și categorisirii, lasă harta mentală „deschisă” la completări și este estetic atrăgătoare.



Folosiți o spațiere adecvată.

Lăsând în jurul fiecărui obiect o cantitate adecvată de spațiu, harta mentală este ordonată și structurată. În ultimă instanță, spațiul dintre itemi poate fi la fel de important ca și itemii însăși. De exemplu, în arta japoneză de aranjare a florilor, întregul aranjament se bazează pe spațiul dintre flori. Similar, în muzică sunetul este adesea aranjat în jurul tăcerii. De exemplu, faimoasa *Simfonie a V-a* de Beethoven începe cu un moment de tăcere sau o pauză.



2. Folosiți asocierea

Asocierea este un alt factor important în îmbunătățirea memoriei și a creativității. Este instrumentul integrativ folosit de creier pentru înțelegerea experiențelor noastre fizice, cheia memorării și a gândirii umane.

După ce v-ați ales imaginea centrală și Regulile Fundamentale de Organizare, puterea asocierilor poate conduce creierul în profunzimea oricărui subiect.

După cum am arătat deja, orice tehnică folosită pentru asociere poate fi folosită și pentru evidențiere, și viceversa.

Folosiți săgețile când dorîți să faceți legături în și între ramuri.

Săgețile conduc automat ochiul la conectarea unei părți a hărții mentale cu alta. Ele pot fi unidirectionale, multidirectionale, de mărimi, forme și dimensiuni variabile. Ele dău gândurilor orientare spațială.

Folosiți culorile.

Culoarea este unul dintre cele mai puternice instrumente de susținere a memoriei și a creativității. Alegând anumite culori pentru un cod al culorilor sau pentru anumite domenii ale hărții mentale, veți obține un acces mai rapid la informație, o memorare mai bună a informației și un număr și o varietate mai mare de idei creative. Codurile culorilor și simbolizarea prin culoare pot fi create atât de indivizi, cât și de grupuri.

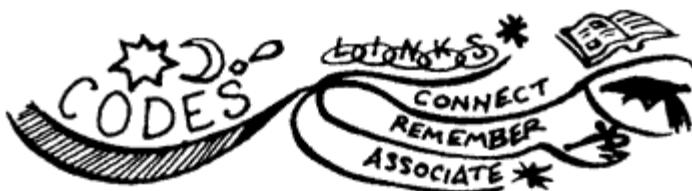
Folosiți codarea.

Codurile vă permit realizarea de conexiuni instantanee între diferite părți ale hărții mentale, oricât de departe ar fi amplasate pe pagină. Codurile pot lua forma bifelor, crucilor, cercurilor, triunghiurilor și sublinierilor, sau pot fi mai complexe, ca în harta mentală din imaginea III.

Codurile pot economisi mult timp. De exemplu, ați putea folosi o gamă de coduri simple în toate notele

dumneavoastră pentru a reprezenta oameni, proiecte, elemente sau procese care apar frecvent.

Codurile susțin și amplifică categorisarea și ierarhizarea prin simpla aplicare a culorilor, simbolurilor, formelor și imaginilor. Ele pot fi folosite și pentru a conecta materialul-sursă (precum referințele bibliografice) cu harta mentală.



3. Fiți clar

Ambiguitatea estompează percepția. Dacă notițele sunt mâzgălite, vor stânjeni memorarea în loc să o amplifice; natura asociativă și claritatea gândirii vor fi, de asemenea, îngrădite.

Folosiți un singur cuvânt-cheie pe fiecare linie.

Fiecare cuvânt deține mii de asocieri posibile. Plasând câte un cuvânt pe fiecare linie dobândiți libertate asociativă sporită, ca și cum am da unui membru încheieturi suplimentare. Expresiile importante *nu* sunt pierdute și vă păstrați *toate* opțiunile deschise. (Pentru o discuție detaliată despre această regulă, a se vedea „Ideeaa că expresiile sunt mai sugestive“, de la p. 144.)

Folosiți litere de tipar.

Literele de tipar au o formă mai clară și sunt, din acest motiv, mai ușor de „fotografiat“ pentru minte. Timpul suplimentar petrecut cu scrierea literelor de tipar este mai mult decât recuperat prin avantajele asocierilor creative și ale reactualizării rapide. Literele de tipar încurajează concizia și atât literele mari, cât și

cele mici, pot fi folosite pentru a indica importanța relativă a cuvintelor de pe harta mentală.

Scrieti cuvintele-cheie pe linii.

Linia formează un „schelet” pentru „țesutul muscular” al cuvântului. Organizează și asigură cursivitatea ameliorând astfel claritatea și reamintirea. Liniile încurajează și realizarea de conexiuni și completări suplimentare (vezi desenele de la pp. 146-147).

Lungimea liniei să fie egală cu cea a cuvântului.

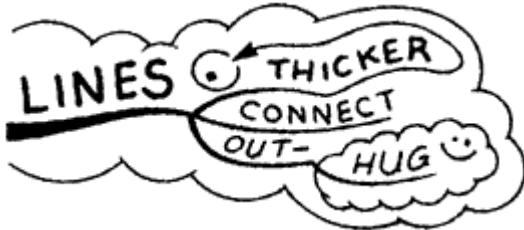
Această lege facilitează amplasarea cuvintelor în apropierea altora, încurajând astfel asocierile. În plus, spațiul economisit vă permite să includeți mai multe informații în harta dumneavoastră mentală.

Conectați liniile la alte linii și ramurile principale la imaginea centrală.

Conecțarea liniilor de pe harta mentală vă va permite să faceți conexiuni între gândurile din mintea dumneavoastră. Liniile pot fi transformate în săgeți, curbe, bucle, cercuri, ovale, triunghiuri, poliedre sau orice alte forme din stocul nelimitat al creierului dumneavoastră.

Desenați mai accentuat liniile centrale și asemănătoare cu forme naturale.

Prin subliniere, liniile mai groase semnalează imediat creierului importanța ideilor centrale. Dacă harta mentală se află într-un stadiu exploratoriu, puteți descoperi în timpul procesului euristic că unele dintre ideile periferice sunt de fapt mai importante decât cele centrale. În acest caz, puteți pur și simplu îngroși liniile externe acolo unde este necesar. Liniile curbe, asemănătoare formelor din natură, adaugă mai mult interes vizual.



Lăsați granițele să „îmbrățișeze” disponerea ramurilor.

Când o linie de graniță „îmbrățișează” conturul unei ramuri încheiate dintr-o hartă mentală, se definește forma unică a acelei ramuri. Această formă unică poate apoi declanșa reactualizarea informației conținute de ramura respectivă. Pentru gânditorii mai versați în mnemotehnică, aceste forme pot deveni „imagini vii”, amplificând considerabil probabilitatea reamintirii.

Mulți dintre noi fac acest lucru inconștient în copilărie. De exemplu, vă amintiți vreodată că ați stat întinși afară într-o zi cu soare, privind cerul albastru punctat cu nori? În caz afirmativ, este posibil ca privind norii în derivă să fi gândit: „Uite o oaie!” „Acolo e un dinozaur!” „Uite o barcă!” „Acolo e o pasăre!”...

Creierul crea imagini din forme aleatorii, transformând astfel formele în ceva mai ușor de memorat. În același mod, crearea formelor pe harta mentală vă va permite să organizați multe bucățele de informație într-o formă mai memorabilă. Această grupare a datelor se numește „chunking”⁹ și este un procedeu mnemotehnic foarte cunoscut.

Conform psihologilor, memoria noastră pe termen scurt este capabilă de depozitarea în medie a doar

⁹ Chunk – „modalitate de organizare a informațiilor în unități de sens, în funcție de scopurile sau baza de cunoștințe a subiectului“, Mircea Miclea, *Psihologie cognitivă*, Ed. Polirom, Iași, 1999. (n. trad.)

șapte itemi de informație. Gruparea în unități cu sens ne poate ajuta să folosim acest spațiu de stocare mai eficient.

De exemplu, un utilizator de creier neantrenat își poate folosi toată capacitatea memoriei pe termen scurt pentru a stoca un număr de telefon cu 7 cifre. Utilizatorul mai experimentat, pe de altă parte, va organiza numerele în unități cu sens sau *chunkuri*, lăsând astfel spațiu pentru alte informații.

În 1982 Chase și Erickson au realizat un experiment analizând acest aspect al memoriei, descris de Glass și Holyoak în 1986*. Un subiect s-a dovedit extrem de interesant. Inițial putea să-și amintească numai o medie de 7 cifre. Însă, după mai mult de doi ani de practicare a tehniciilor de *chunking*, își putea aminti 82 de cifre. Strategia sa preferată era asocierea cifrelor care se potriveau cu informații deja stocate în memoria pe termen lung. De exemplu, succesiunea „351” era asociată cu un record mondial anterior pentru cursa de o milă (3 minute și 51 de secunde).

Astfel, trasarea granițelor pe o hartă mentală are avantaje mnemonice evidente. Dacă doriți să adăugați ramuri suplimentare după ce ați trasat o graniță, noul set de ramuri poate fi închis de o nouă graniță, în genul inelelor concentrice de pe trunchiul unui copac tăiat.

Construiți imagini cât se poate de clare.

Claritatea externă încurajează claritatea gândirii interne. O hartă mentală clară va fi mai elegantă, mai flexibilă și mai atrăgătoare.

Păstrați hârtia în poziție orizontală în fața dumneavoastră.

Formatul („peisaj”) orizontal vă oferă mai multă libertate și spațiu pentru desenarea hărții mentale decât poziția verticală („portret”). O hartă mentală orizontală este și mai ușor de citit.

Creatorii de hărți mentale începători își păstrează adesea creionul și corpul nemîșcate, rotind hârtia. Poate că în realizarea de hărți mentale acest lucru nu cauzează probleme, dar recitirea hărții mentale va necesita contorsiuni fiziologice care ar putea pune la încercare chiar și capacitatele unui maestru yoghin!

Mențineți literele cât mai verticale.

Scrisul vertical oferă creierului un acces mai rapid la gândurile exprimate. Această lege se aplică și la unghiul format de linii și la literele scrise. Dacă veți menține liniile trasate cât mai aproape de orizontală, harta mentală va fi mult mai ușor de citit. Încercați să nu depășiți un unghi maxim de 45°.

4. Construiți-vă un stil personal, respectând legile schemelor euristice

După cum am discutat deja, suntem uimitor de unici. Hărțile noastre mentale ar trebui să reflecte rețelele și patternurile de gândire ale creierelor noastre individuale; cu cât acestea sunt mai apropiate, cu atât creierul va fi capabil să se identifice mai mult cu ele.

Pentru a construi un stil de scheme euristice cu adevărat personal, ar trebui să urmați regula „1+“. Această înseamnă că fiecare hartă mentală pe care o realizați este puțin mai colorată, puțin mai imaginativă, puțin mai logic asociativă, și/sau puțin mai frumoasă decât cea anteroară.

În acest mod, vă veți dezvolta și rafina constant toate aptitudinile mentale. În timp, veți produce hărți mentale pe care veți *dori* să le reanalizați și să le folosiți în procesul creativ și în comunicare. În plus, cu cât vă veți personaliza mai mult hărțile mentale, cu atât vă va fi mai ușor să vă reamintiți informațiile conținute de ele. (*Pentru mai multe informații despre acest subiect, vezi capitolul 11, p. 149.*)

Dispunerea în pagină

1. Folosiți ierarhizarea

Așa cum am discutat în capitolul 9 (p. 105), folosirea ierarhizării și a categorisirii sub forma Regulilor Fundamentale de Organizare amplifică foarte mult puterea creierului dumneavoastră.

2. Folosiți ordonarea numerică

Dacă harta mentală este suportul pentru o anumită sarcină, o prelegere, un eseu sau răspunsul la o întrebare de examen, veți dori să vă comunicați gândurile într-o anumită ordine, cronologică, sau în ordinea importanței.

Pentru aceasta, puteți pur și simplu numerota ramurile în ordinea dorită, acordând sau accentuând adekvat fiecare ramură dacă este necesar. Puteți folosi literele alfabetului în locul numerelor, dacă dorîți. Folosind ordonarea în acest fel, veți avea automat o gândire mai logică.

Rezumat al recomandărilor pentru schemele euristice

Depășirea blocajelor mentale

- 1. Adăugați linii goale.**
- 2. Puneți întrebări.**
- 3. Adăugați imagini.**
- 4. Gândiți-vă la infinita capacitate asociativă pe care o posedăți.**

Reîntăriți

- 1. Revedeți hărțile mentale.**
- 2. Faceți scurte verificări.**

Pregătiți-vă

- 1. Pregătiți-vă atitudinea mentală.**

- Construiți-vă o atitudine mentală pozitivă.
- Copiați imaginile din jurul dumneavoastră.
- Dedați-vă hărții mentale.
- Dedați-vă absurdului!
- Construiți o hartă mentală cât mai frumoasă posibil.

2. Pregătiți-vă materialele

3. Pregătiți-vă spațiul/mediul de lucru

- Asigurați-vă că în cameră este o temperatură moderată.
- Folosiți lumina naturală de câte ori este posibil.
- Asigurați-vă că aveți suficient aer curat.
- Mobilați adecvat camera.
- Creați o ambianță plăcută.
- Alegeti o muzică adecvată sau, dacă preferați, lucrăți în liniște.

Argumente pentru recomandările schemelor euristice

Recomandările schemelor euristice au fost create pentru a vă ajuta să aplicați legile, să deschătușați fluxul gândirii și pentru a vă asigura cel mai bun mediu posibil pentru creier și corp.

Depășirea blocajelor mentale

1. Adăugați linii goale

În cazul în care vă confruntați cu un blocaj temporar, adăugați pur și simplu o linie sau linii la harta mentală pe care o creați. Acest lucru va lansa creierului invitația de a completa ceea ce a rămas neîncheiat și va „reconecta“ infinita dumneavoastră putere asociativă.

2. Puneți întrebări

Întrebările sunt principalul instrument prin care creierul acumulează rețele de cunoștințe. Provocând creierul cu întrebări potrivite, stimulați o reacție de depășire a blocajelor.

3. Adăugați imagini

Adăugând imagini la hărțile mentale măriți numărul stimulilor posibili pentru asocieri și reamintire.

4. Gândiți-vă la infinita capacitate asociativă pe care o posedăți

Păstrând în minte acest gând, veți elibera creierul de orice restricții habituale. Amintiți-vă exercițiului „fericire” – orice cuvânt poate deveni centrul unui flux de asocieri.

Exerciții

În acest stadiu poate veți considera utile aceste două exerciții.

În primul rând, alegeți orice bucată de informație din memorie și conectați-o logic sau fantastic cu orice obiect ales la întâmplare.

În al doilea rând, luați orice parte a unei hărți mentale unde v-ați „împotmolit” și faceți din ea centrul unei noi minihărți mentale. Încurajați o curgere rapidă de asocieri verbale pentru a descătușa fluxul asocierilor mentale.

Reîntăriți

1. Revedeți hărțile mentale

Cercetările au arătat că amintirea se alterează la o repetare în funcție de o curbă temporală specifică (vezi *Use Your Memory* de Tony Buzan). Dacă aveți nevoie de o amintire activă (și nu de una pasivă) a hărții mentale, poate pentru un examen sau proiect, trebuie să vă planificați o repetiție la un anumit interval. Acest lucru vă va permite să rafinați sau să corectați unele

zone, să completați orice zone care au fost pierdute din vedere și să subliniați asocierile de o importanță deosebită.

După o perioadă de învățare de o oră, ideal ar fi să revedeți harta mentală:

- În primele 10-30 de minute
- După o zi
- După o săptămână
- După o lună
- După trei luni
- După șase luni

Harta mentală va fi încorporată în memoria pe termen lung.

2. Faceți scurte verificări

Ocazional, la repetarea hărții mentale, realizați o hartă mentală rapidă (de numai câteva minute), rezumând tot ceea ce vă puteți aminti din harta inițială.

Când realizați din nou una dintre aceste hărți mentale, de fapt vă recreați și reîmprospătați amintirile, demonstrând din nou că memoria și creativitatea sunt două fețe ale aceleiași monede.

Dacă nu faceți decât verificări ale hărții mentale inițiale, creierul va rămâne dependent de stimulul extern al hărții mentale pentru a recunoaște ceea ce s-a îndeplinit deja. Creând o hartă mentală nouă, pe de altă parte, veți putea testa ce vă amintiți *fără* stimulul extern. Apoi puteți compara rezultatele cu harta mentală inițială și corecta orice erori, discrepanțe sau omisiuni.

Pregătiți-vă

Pentru a atinge performanțe maxime, aveți nevoie de un context ideal – fizic și mental – în care să creați scheme euristice proprii. Următoarele recomandări ar

trebuie să vă ajute să aveți cea mai bună atitudine, cele mai bune materiale și cel mai bun mediu de lucru posibil.

1. Pregătiți-vă atitudinea mentală

Construiți-vă o atitudine mentală pozitivă.

O atitudine mentală pozitivă deblochează mintea, crește probabilitatea realizării de conexiuni spontane, relaxează corpul, ameliorează percepția și ajută la crearea unei anticipații pozitive în legătură cu rezultatele. Toate aceste beneficii se vor reflecta în harta mentală. De aceea, este de o importanță vitală să abordăm pozitiv fiecare nouă hartă mentală, chiar dacă apare într-o situație care este percepță ca fiind negativă, cum este și cazul examenelor.

Copiați imaginile din jurul dumneavoastră.

Ori de câte ori este posibil, copiați alte hărți mentale, imagini și opere de artă. Creierul este proiectat să învețe prin copiere și apoi să creeze imagini sau concepte noi din cele pe care le-a copiat. Sistemul reticulat activator ascendent (un „centru de sortare” sofisticat care stă la baza creierului) va căuta automat informațiile care vă vor ajuta să vă îmbunătățiți aptitudinile de euristică mentală.

Deducați-vă hărții mentale.

Multe persoane se îngrijorează sau devin frustrate dacă hărțile mentale realizate nu se ridică la înălțimea propriilor așteptări. În aceste cazuri, trebuie să analizați *necritic* harta mentală și să vă reînnoiți hotărârea de a continua și de a o îmbunătăți.

Deducați-vă absurdului!

În special în stadiile inițiale creative ale unei hărți mentale, toate ideile „absurde” sau „neserioase” trebuie notate permitând oricăror idei suplimentare să ia naștere din ele. Ideile care par absurde sau neserioase sunt de obicei cele mai îndepărtate de normă. Aceleași idei se dovedesc de cele mai multe ori

cele care conțin noi paradigmă și cele mai importante descoperiri, care se află și ele, prin definiție, foarte departe de normă.

Construiți o hartă mentală cât mai frumoasă posibil.

Creierul este atras în mod natural de frumusețe. Cu cât o hartă mentală este mai frumoasă, cu atât veți crea mai multe idei și o veți memora mai bine. (Pentru mai multe informații despre puterea imaginilor, vezi capitolul 7, p. 91.)

2. Pregătiți-vă materialele

La nivel paraconștient tindem să ne „conectăm” sau „deconectăm” la orice informație senzorială, în funcție de gradul său de atractivitate. Din acest motiv, hârtia, creioanele, cariocile de evidențiere și sistemele de umplere trebuie să fie cele mai bune posibil, ca să vă atragă și să doriți să le folosiți.

3. Pregătiți-vă spațiul/mediul de lucru

Ca și materialele, mediul de lucru poate să vă trezească o emoție negativă, neutră sau pozitivă. Din acest motiv, ambianța trebuie să fie cât mai plăcută și confortabilă posibil pentru a vă transpune într-un cadru mental ideal.

Asigurați-vă că în cameră este o temperatură moderată.

Temperaturile extreme vă vor distrage de la lucru. La o temperatură moderată vă puteți modifica vestimentația fără efort pentru a atinge un confort optim.

Folosiți lumina naturală de câte ori este posibil

Lumina naturală este cea mai relaxantă lumină pentru ochi și furnizează creierului informații mai exacte despre formă, culoare, grafică și dimensiuni.

Asigurați-vă că aveți suficient aer curat.

Unul dintre principalele nutrimente ale creierului este oxigenul. Aerul curat oferă creierului acest combustibil, amplificând astfel perceptia și forța

mentală.

Mobilați adecvat camera.

Asigurați-vă că scaunul și biroul sau masa sunt de cea mai bună calitate disponibilă și că designul vă permite să mențineți o poziție relaxată, verticală și confortabilă. O bună postură mărește afluxul de sânge la creier, ameliorează percepția și crește rezistența fizică și mentală. În plus, un mobilier atractiv, cu o formă plăcută va trezi *dorința* de a folosi spațiul de lucru.

Creați o ambianță plăcută.

La fel ca materialele și mobilierul de calitate, ambianța atractivă va încuraja folosirea spațiului de lucru. Deoarece învățarea este adesea asociată cu pedeapsa, mulți oameni transformă, fără să realizeze, biroul sau spațiul de lucru într-o celulă de închisoare. Faceți din ambianța dumneavoastră de lucru un loc unde să *doriți* activ să vă aflați, chiar dacă nu aveți nicio sarcină de învățare în minte. Câteva tablouri favorite pe perete, un covor atrăgător – aceste mici retușuri pot crea un spațiu de lucru mai primitor și mai atractiv.

Alegeți o muzică adekvată, sau dacă preferați, lucrați în liniște.

Fiecare om reacționează în moduri diferite la muzică. Unora le place să asculte muzică în timp ce realizează scheme euristice; alții preferă liniștea. Este important să încercați ambele variante, cu și fără muzică și să alegeți muzica – clasică, jazz, rock, pop sau oricare alt gen – cea mai potrivită pentru dumneavoastră și pentru trăirile dintr-un anumit moment.

Cele patru zone periculoase

Fiecare autor de hărți mentale se confruntă cu patru

pericole majore:

1. Hărțile mentale create nu sunt în realitate hărți mentale.
2. Ideea că expresiile sunt mai sugestive.
3. Ideea că o hartă mentală „dezordonată” nu e bună de nimic.
4. O reacție emoțională negativă la orice hartă mentală.

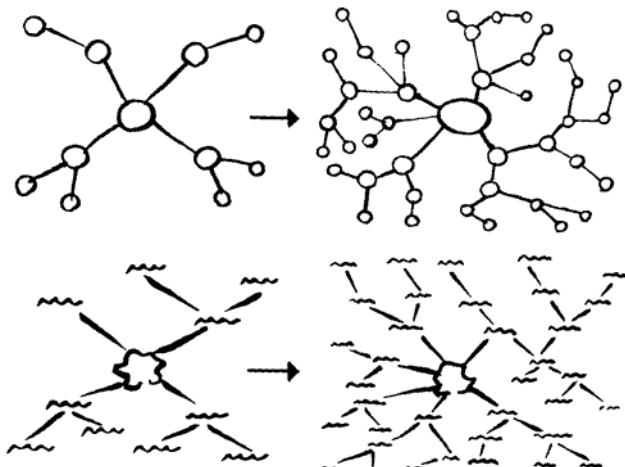
Toate aceste pericole pot fi evitate cu ușurință atât timp cât țineți minte principiile explicate mai jos.

1. *Hărțile mentale create nu sunt în realitate hărți mentale*

Desenele de mai jos sunt create adesea de persoane aflate în primele stadii de realizare a schemelor euristice, ce nu și-au însușit încă pe deplin toate legile hărților mentale.

La o primă vedere, arată ca niște hărți mentale și par să se supună principiilor fundamentale de realizare a schemelor euristice. Există, cu toate acestea, un număr de diferențe. Pe măsură ce se dezvoltă ambele figuri, structura lor devine din ce în ce mai aleatorie și mai monotonă. Mai mult, toate ideile sunt reduse la același nivel și fiecare devine disociată de celelalte.

Deoarece legile clarității, evidențierii și asocierii au fost neglijate, ceea ce parea să se dezvolte într-o structură și sub o formă ordonată a dus în final la confuzie, monotonie și haos.



Hărți mentale care nu sunt în realitate hărți mentale. Aceste structuri, adesea numite mănușchiuri sau diagrame-păianjen, duc la confuzie, monotonie și gândire haotică. Verificați singuri câte aptitudini corticale sunt incluse și, mai important, câte sunt excluse.

2. Ideea că expresiile sunt mai sugestive

Această capcană poate fi cel mai bine explicată printr-un exemplu practic.

Să presupunem că o persoană a avut o după-amiază foarte nefericită și dorește să introducă în harta mentală-jurnal informațiile din figurile 1 și 2 de la pp. 146-147.

Inițial acest lucru poate părea o înregistrare perfect adecvată a unei după-amizeze într-adevăr „foarte nefericite”. Însă, la o examinare mai atentă, devin maiclare un număr de dezavantaje. În primul rând, această notă face extrem de dificilă revizuirea interpretării după-amiezei. Expresia redă un concept fix care nu lasă loc niciunei alte posibilități.

Dimpotrivă, figura 2 desface expresia în semnificațiile cuvintelor individuale, permitând fiecărui

cuvânt să radieze asocierile sale unice. Importanța acestui lucru poate fi sesizată și mai clar în figura 3 (p. 147), unde regula cuvântului unic este continuată până la finalul său logic și unde au fost urmate recomandările de folosire a imaginilor și a culorilor. Aici se poate vedea că ideea principală a după-amiezei este conceptul de *fericire*, cu accentul principal pus pe ne din nefericire. Poate v-ați îmbolnăvit, ați avut un eșec răsunător, sau ați primit niște vești deosebit de proaste, toate acestea pot fi adevărate. Este la fel de adevărat că după-amiaza conținea unele aspecte pozitive (poate ieșise soarele, chiar dacă pentru foarte scurt timp!) pe care regula cuvântului/imaginii unice vă permite să le înregistrați adekvat. Regula euristică a itemului unic permite observarea mai clară și mai realistă a mediului intern și extern și de aceea vă ajută să fiți mai „fidel” propriilor experiențe.

În cel mai rău caz, expresiile negative pot elimina zile, ani și chiar decenii din viețile oamenilor. „Anul trecut a fost cel mai rău an din viața mea!”, „Anii de școală au fost un iad!”, pentru a cita două exemple folosite frecvent.

Dacă acest tip de gânduri sunt constant repetate, ajung în final să aibă aparență adevărului. Dar nu sunt adevărate. Desigur, fiecare trăiește uneori dezamăgiri și frustrări. Dar există întotdeauna factori pozitivi subiacenți – chiar și numai faptul că mai suntem încă în viață, conștienți că suntem deprimați! Desigur, trebuie să avem în vedere că încă posedăm potențialul de dezvoltare și schimbare pozitive.

Folosind cuvinte unice în harta mentală veți ajunge să vedeați mediul intern și extern mai clar și mai realist. Veți avea și un plus de echilibru, reușind să vedeați și „cealaltă față a monedei” în fiecare problemă. Este o strategie deosebit de utilă în rezolvarea problemelor și gândirea creativă deoarece vă deschide toate

opțiunile.

3. Ideea că o hartă mentală „dezordonată” nu e bună de nimic

În unele situații, poate atunci când nu aveți timp suficient sau când ascultați o prelegere destul de confuză, veți produce o hartă mentală cu aspect „dezordonat”. Asta nu înseamnă că este „proastă”. Este pur și simplu reflectarea stării mentale din acel moment sau a informațiilor primite de creier.

Harta mentală „dezordonată” este poate confuză și urâtă, dar reprezintă o înregistrare fidelă a proceselor dumneavoastră mentale din timpul realizării ei.

Notele liniare scrise îngrijit pot fi plăcute din punct de vedere estetic, dar ce posibilități de recuperare a informațiilor oferă ele?

După cum am văzut, acest tip de note par foarte precise și organizate, dar – lipsindu-le evidențierile sau asocierile – sunt de obicei aproape imposibil de decodat pentru ochi.

Înțelegerea acestui fapt poate elimina o mare cantitate de vinovătie și autodiscreditate. Privind harta mentală, puteți ajunge să realizați că nu dumneavoastră, ci profesorul sau autorul cărții pe care o citiți a fost dezorganizat, dezordonat și confuz!

4. O reacție emoțională negativă la orice hartă mentală

Ocazional se poate realiza de la prima încercare o hartă mentală „finală”, dar de cele mai multe ori se vor crea „ciorne”. Dacă ne cuprinde dezamăgirea sau depresia față de standardul hărții mentale, ar trebui să ne reamintim pur și simplu că este numai o primă schiță care va necesita revizuire înainte de a ajunge la maturitate.

Exercițiu

Hărțile mentale de pe tot parcursul volumului au fost selectate sau modificate pentru a ilustra cât mai

multe legi și aplicații posibile. În acest moment, poate va fi utilă o trecere rapidă în revistă a tuturor hărților mentale din această carte, verificând ce legi au fost folosite și criticându-le când este cazul. După aceea, ar fi bine dacă ati copia elemente din cele mai bune hărți, pentru a produce hărți mentale proprii, mai ramificate, mai frumoase și mai memorabile!

VERY UNHAPPY AFTERNOON

Fig. 1: Exemplu standard de notare a unei expresii, care la prima vedere pare adekvată, dar conține inexacități periculoase.



Fig. 2: Exemplu de notare mai concisă, care ilustrează libertatea fiecărui cuvânt de a genera asocieri proprii.

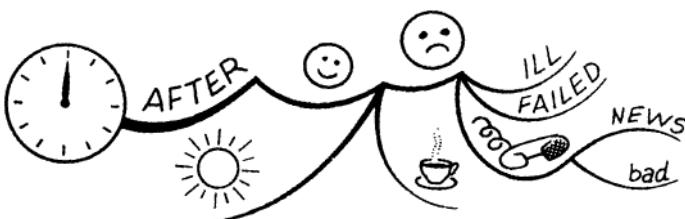


Fig. 3: Exemplu de notare conform principiilor schemelor euristice, care permite autorului o reflectare mai profundă, mai autentică și mai echilibrată a realității.

Evoluție de la nota „o după-amiază foarte nefericită” în care aplicarea legilor schemelor euristice aduce însemnarea mult mai aproape de adevăr (vezi pp. 132 și 144).

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Acest capitol v-a oferit toate cunoștințele de care are nevoie o persoană pentru a se lansa în universul infinit al schemelor euristice! Acum, după înșușirea legilor și recomandărilor, trebuie să ajungeți să realizați hărți mentale personale. Capitolul următor, „Dezvoltarea unui stil personal”, explică modul în care hărțile mentale se pot perfecționa folosindu-le în exprimarea combinației personale de aptitudini și caracteristici.

Capitolul 11

Dezvoltarea unui stil personal

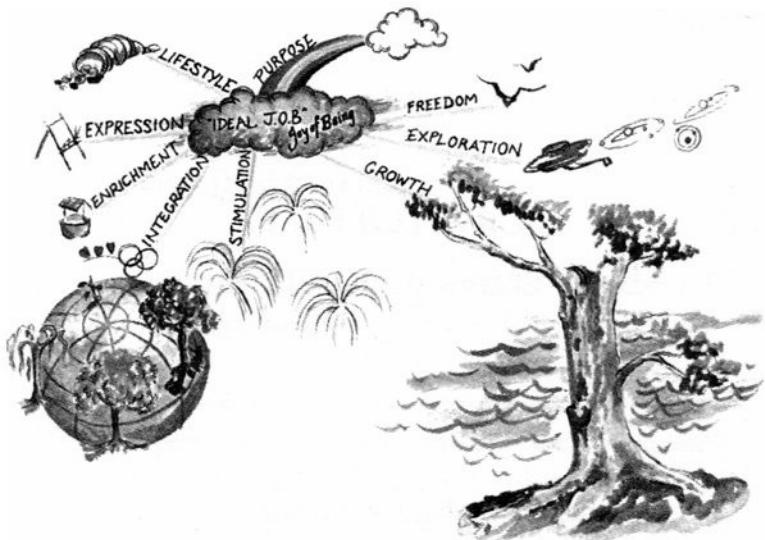
Sumar

- Arta realizării hărților mentale
- Exemple de hărți mentale artistice
- Beneficiile realizării de hărți mentale artistice

Acest capitol va prezenta modalități de folosire a legilor și recomandărilor de realizare a hărților mentale pentru a exprima personalitatea unică a autorului. Vom începe prin a prezenta exemple foarte diferite de hărți mentale artistice și apoi vom explora beneficiile potențiale ale acestui tip de hărți mentale.

Arta realizării hărților mentale

HĂRȚILE MENTALE REPREZINTĂ oportunitatea ideală pentru a perfecționa coordonarea ochi-mână și pentru a dezvolta și a rafina aptitudinile vizuale. Cu un pic de exercițiu, aptitudinile de realizare a imaginilor dezvoltate anterior pot fi folosite pentru a aduce hărțile mentale pe tărâmul artei. Acest tip de hartă mentală permite creierului să-și exprime propria personalitate artistică și creativă. În construirea unui stil personal aplicarea principiilor fundamentale ale cromaticii, imaginii, dimensiunii și spațierii este deosebit de utilă.



Hartă mentală realizată de Kathy De Stefano pentru a exprima ideea locului de muncă ideal (vezi p. 151).



Hartă mentală realizată de John Geesink de la Digital Corporation, pentru a explora conceptul de iubire fără folosirea cuvintelor (vezi p. 151).

Exemple de hărți mentale artistice

Uimitoarea hartă mentală sub formă de arbore din imaginea V este de Claudio Borer, care devine faimos în toată Europa pentru hărțile mentale artistice privind structurarea organizațiilor. Această hartă mentală universală include principiile generale în baza cărora se formează organizațiile, principalele ramuri și „fructele“ posibile pentru o companie care se dezvoltă.

Hartă mentală de la p. 150 (sus) a fost realizată de Kathy De Stefano, consultant de marketing, pentru a exprima ideea sa despre locul de muncă ideal. Rezultatul este o operă de artă extrem de creativă și o hartă mentală vibrantă și creativă.

Cealaltă hartă mentală de la p. 150 (jos) a fost creată de dr. John Geesink, un consultant internațional din industria computerelor. El a dorit să exprime într-o manieră artistică, amuzantă și vizuală conceptul de „iubire“. Cei care au văzut harta sa mentală l-au rugat stăruitor să le dea o copie color!

Beneficiile realizării hărților mentale artistice

1. Dezvoltarea aptitudinilor artistice și a perceptiei vizuale, care la rândul lor amplifică memoria, gândirea creativă și încrederea în sine.
2. Reducerea stresului, relaxarea și autoexplorarea.
3. Plăcerea de a desena.
4. Furnizarea unor sabloane pentru alți creatori de hărți mentale.
5. O mai bună înțelegere a lucrărilor marilor artiști.
6. De ordin material (de exemplu, un băiețel englez în vîrstă de cinci ani, fascinat de hărțile mentale, a început să facă în jur de două astfel de lucrări pe zi, pe care le-a vândut ulterior contra unei sume de 5 ori mai mare decât cea pe care o primea săptămânal drept

bani de buzunar.)

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

În acest stadiu vă simțiți probabil ca un copil care tocmai a primit un set de jucării incredibil de frumos și complex, dar nu știe prea bine ce să facă cu ele. Secțiunea următoare explorează gama largă de aplicații posibile pentru aptitudinile de realizare a schemelor euristice și tehniciile învățate.

Partea a IV-a

Sinteză

Capitolele 12-17 explorează multitudinea de sarcini distincte care pot fi realizate cu succes prin folosirea hărților mentale. Printre acestea, se numără următoarele domenii principale de activitate mentală: realizarea alegerilor, organizarea propriilor idei sau a ideilor altor persoane; gândirea creativă și brainstormingul precum și crearea unui „creier grupal“ sau metaminte.

Capitolul 12

Procesul decizional

Sumar

- Deciziile obișnuite
- Luarea rapidă a unei decizii
- Călătorie prin mintea unui autor de hărți mentale, partea a treia
- Alegerea
- Cum abordăm indecizia
- Exerciții de luare a unei decizii
- Beneficiile hărților mentale binare

Harta mentală este un instrument deosebit de util pentru clarificarea alegerilor personale. Folosind harta mentală pentru a vă fixa nevoile și dorințele, prioritățile și limitele, veți reuși să luați decizii bazate pe o imagine mai clară asupra factorilor implicați. Posedând acum cunoștințe ample despre legile schemelor euristice, folosiți acest capitol ca un ajutor în aplicarea noilor aptitudini în procesul decizional.

Deciziile obișnuite

ÎN PROCESUL DECIZIONAL OBIȘNUIT, harta mentală vă ajută să echilibrați factorii opuși.

Să luăm ca exemplu decizia de a cumpăra sau nu o mașină nouă. Aveți nevoie de un anumit grad de confort și calitate a vieții, dar nu aveți foarte mulți bani. Din acest motiv, veți fi poate nevoiți să alegeți o mașină la mâna a doua și să puneți în balanț economia pe care o faceți versus fiabilitatea și durata de viață a automobilului.

Harta mentală nu decide în locul dumneavoastră.

Amplifică însă, în mod substanțial, capacitatea dumneavoastră decizională, subliniind compromisurile cele mai importante.

Luarea rapidă a unei decizii

Deciziile luate rapid sunt cunoscute sub numele de decizii binare (derivat din latinescul *bis*, însemnând a două oară). Deciziile binare reprezintă primul stadiu în crearea ordinii. În linii mari, le putem privi ca pe niște evaluări ale deciziilor, deoarece implică variante simple, de tipul: da/nu, mai bine/mai rău, mai puternic/mai slab, mai eficace/mai puțin eficace, mai eficient/mai puțin eficient, mai scump/mai ieftin. A treia incursiune în mintea creatorului de hărți mentale vă va oferi un bun exemplu.

Călătorie prin mintea unui autor de hărți mentale, partea a treia

Vizitându-ne din nou gazda, aflăm că el sau ea se pregătește să ia decizia de a cumpăra sau nu o casă.

Urmând legile euristicii mentale, în centru este plasată o imagine multidimensională, multicoloră. Deoarece aceasta este o decizie evaluativă, Regulile Fundamentale de Organizare sunt reprezentate de răspunsurile de tip DA/NU.

Odată stabilită imaginea centrală și ramurile principale, gazda noastră urmează metoda minihărții mentale, care permite hărții mentale să „surprindă” orice gând apără în minte în legătură cu achiziționarea casei. Odată ce a plasat câteva dintre ramurile principale, gazda noastră urmează metoda minihărții mentale, permitând fluxului gândirii sale o evoluție nestânenită. Fiecare gând este plasat în locul cel mai potrivit de pe harta mentală. Deoarece procesul

asociativ este rareori liniar, desfășurarea normală va implica multe salturi de la o ramură la alta, după cum dictează cursul gândirii. De exemplu, noțiunea de stres, odată apărută pe hartă, ar putea declanșa gânduri despre vise sau despre mediul în care trăim. La rândul lor, aceste gânduri ar putea conduce la luarea în considerare a unor alternative. (O completare metodică, ramură cu ramură, a hărții mentale nu este de dorit, deoarece limitează activitatea creierului și-l încarcerează într-o metodă de gândire semicronologică.) Este mult mai bine să lăsăm mintea să alerge liberă, permitând încorporarea întregii game de gânduri și emoții într-o rețea asociativă în plină dezvoltare.

Folosirea, de către gazda noastră, a imaginilor și culorilor este deosebit de importantă pentru procesul decizional, deoarece aceste elemente vizuale ajută la captarea conceptelor și a emoțiilor. Contra opiniei larg răspândite, emoțiile constituie o parte integrantă a oricărui proces decizional și trebuie din acest motiv să se bucure de importanța cuvenită în hărțile noastre mentale.

Alegerea

Odată ce toate informațiile, gândurile și emoțiile relevante au fost reunite în harta mentală, există cinci modalități prin care putem lua o decizie binară:

1. Generarea procesuală

În multe cazuri, soluția vine din însăși harta mentală. Când creierul a ajuns la o imagine de ansamblu asupra tuturor informațiilor adunate, se produce o înțelegere bruscă, de tip „Aha!“, care încheie eficient procesul decizional.

2. Ponderea numerică

Dacă, după completarea hărții mentale, decizia nu

este clară, poate fi folosită metoda ponderii numerice. În această metodă, fiecare cuvânt-cheie specific, indiferent de așezarea sa pe harta mentală, primește un număr de la 1 la 100 în funcție de importanța sa (vezi imaginea IV).

Când fiecare item a primit un număr, „scorurile” sunt adunate, întâi pentru jumătatea „DA” și apoi pentru jumătatea „NU” a hărții. Totalul cel mai mare „câștigă”.

Harta mentală realizată de Vanda North (vezi imaginea IV), fost președinte al International Society for Accelerated Learning and Teaching (Societatea internațională de învățare și predare rapidă) și cofondator al Brain Trust, constituie un exemplu clar de hartă mentală ponderată numeric. Vanda a trebuit să facă ponderea între un număr de factori personali și profesionali pentru a decide dacă își mută sediul de afaceri sau rămâne pe loc. Puteți vedea care opțiune a câștigat!

3. Intuiția/Supralogica

Dacă nici prima și nici a doua metodă nu au produs o decizie, se poate face o alegere bazată pe intuiție sau pe „instinct primar”.

Intuiția este o aptitudine mentală foarte des criticată, pe care eu și neuropsihologul Michael Gelb preferăm să o definim ca „supralogică”. Creierul folosește supralogica pentru a interoga uriașa sa bază de date (compusă din multe miliarde de itemi strânși din experiența anterioară), în legătură cu deciziile pe care trebuie să le ia.

Creierul realizează instantaneu cele mai extraordinare calcule matematice, analizând trilioane de posibilități și permutări, pentru a ajunge la o estimare matematic precisă a succesului probabil, care ar putea fi exprimată subconștient după cum urmează:

Din analiza bazei de date virtual infinite acumulate

în viață de până acum și integrată cu trilionul de itemi de informație prezentată în actuala situație de decizie, estimarea prezentă a probabilității tale de succes este 83,7862%.

Rezultatul acestor masive registre de calcul ale creierului este transpus într-o reacție biologică și interpretat de individ ca „trăire intuitivă”.

Cercetările de la Harvard Business School au arătat că managerii și președinții de organizații naționale și multinaționale au atribuit 80% din succesul lor faptului că și-au urmat sentimentele intuitive sau instinctul.

Harta mentală este deosebit de utilă pentru această formă de supralogică, prin faptul că furnizează creierului o gamă mai largă de informații ca bază de calcul.

4. Incubația

O altă metodă este de a permite creierului să incubeze o idee. Cu alte cuvinte, după completarea hărții mentale decizionale, permiteți creierului să se relaxeze. În momentele de odihnă și solitudine, creierul armonizează și integrează toate informațiile primite. În aceste momente realizăm cele mai importante și mai corecte decizii, deoarece relaxarea eliberează puterea gigantică a paracreierului - 99% din aptitudinile noastre mentale nefolosite, printre care și cea „paraconștientă”.

Această metodă este confirmată de experiența practică. De exemplu, mulți oameni afirmă că și-au amintit brusc locul în care se afla un obiect, au avut pe neașteptate idei creative sau au realizat instantaneu că trebuie să facă o anumită alegere, în timp ce stăteau în pat, erau în reverie, se ocupau de gradină, stăteau la plajă, se plimbau, făceau jogging pe distanțe lungi, se plimbau în natură sau se aflau în orice situație calmă, odihnitoare și solitară. Este recomandabil să folosiți această tehnică, deoarece creierul se

armonizează și integrează tocmai în acest tip de situații și, prin urmare, trebuie să ia cele mai adecvate și mai productive decizii.

5. Dacă ponderile sunt egale

Dacă ati realizat harta mentală și niciuna dintre metodele anterioare nu a generat o decizie, înseamnă că „DA” și „NU” au o pondere egală. În acest caz, orice decizie va fi mulțumitoare, și poate e mai util să dați cu banul (instrumentul ultim de decizie binară) – cap pentru o opțiune, pajură pentru cealaltă.

În timp ce dați cu banul, urmăriți-vă cu atenție emoțiile, deoarece este posibil să descoperiți că aveți în realitate o preferință. Din punct de vedere logic, poate sunteți de părere că variantele sunt egale, dar paracreierul dumneavoastră ia în acest timp o decizie supralogică.

Dacă moneda arată cap și prima reacție pe care o aveți este una de dezamăgire sau, dimpotrivă, de ușurare, atunci adevăratele dumneavoastră sentimente vor fi în sfârșit revelate și veți putea realiza alegerea potrivită.

Cum să abordăm indecizia

În foarte puține cazuri metodele de mai sus vor eșua și veți rămâne oscilând între pro și contra ca un pendul.

În acest punct creierul realizează o tranziție subtilă de la o decizie binară (cu două opțiuni) la una triadică (cu trei opțiuni). Decizia nu mai este pur și simplu „da” sau „nu”. Acum este:

1. Da.
2. Nu.
3. Continui să mă gândesc la alegere.

A treia opțiune este mai mult decât contraproductivă, și asta din cauza faptului că, pe

măsură ce este menținută mai mult, caracterul contraproductiv se intensifică. În final, devine opțiunea, deoarece reprezintă direcția în care este dirijată energia dumneavoastră mentală.

Soluția cea mai simplă la această problemă este de a decide să nu se ia a treia decizie! Cu alte cuvinte, în momentul în care recunoașteți acest vertij amețitor la orizontul dumneavoastră mental, trebuie să alegeti imediat „da“ sau „nu“ (prima sau a doua opțiune). Prințipiu de bază aici este că orice decizie, împreună cu implementarea, sunt opțiuni mult mai profitabile decât stagnarea într-o stare de paralizie.

Exerciții de luare a unei decizii

Ca orice formă de gândire, procesul decizional binar necesită antrenament. Exersați-vă aptitudinile decizionale răspunzând la următoarele întrebări:

- Să cumpăr obiectul X?
- Să învăț materia X?
- Să-mi schimb caracteristica personală X?
- Să mă alătur organizației X?
- Să plec în țara/orașul X?

În următorul exercițiu cu „obiectul X“, ideea de bază este de a găsi RFO fără niciun fel de informații – cu alte cuvinte, de a construi un set de întrebări pe care le puteți adresa oricărui obiectiv și care, ca set de investigații, poate constitui baza unei hărți mentale complete odată identificat obiectul. Acest exercițiu poate fi realizat și pentru a vă ajuta să analizați o întrebare înainte de a încerca să răspundeți la ea. În harta mentală de la pagina următoare, pentru exercițiul „obiectul X“, ramurile principale sunt explicate după cum urmează:

1. Istorico - Care sunt originile X? Cum a apărut?
2. Structura - Ce formă ia? Cum este construit?

Aceste interogări pot merge de la un nivel molecular până la nivelul arhitectural.

3. Funcție - Cum funcționează? Care este dinamica lui?

4. Rol - Ce face: a) în mediul natural? și b) în universul uman?

5. Clasificare - Cum interacționează cu alte lucruri? Din nou, se poate merge cu interogările de la un nivel foarte general animal, vegetal, mineral, la clasificări precum speciile sau tabelul periodic al elementelor. Ați putea încerca acest exercițiu cu una dintre următoarele sugestii de „obiect X”: cal, mașină, carbon, Spania, soare, Dumnezeu, piatră, carte, TV.

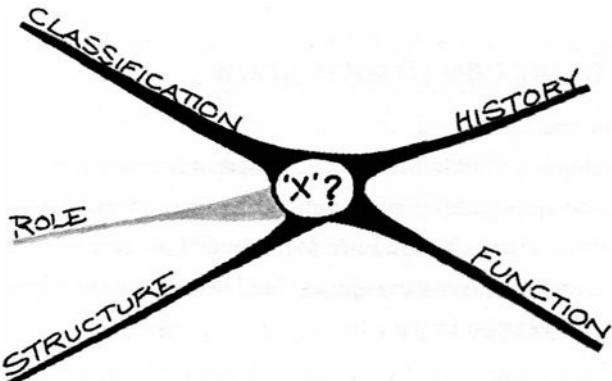
Puteți desigur folosi oricare alt obiect doriti. Când ați terminat acest exercițiu, verificați dacă nu puteți îmbunătăți setul de bază de idei pentru realizarea unei hărți mentale (dacă reușiți, spuneți-ne și nouă!).

De asemenea, puteți crea hărți mentale binare pentru domeniile de dezbatere publică precum religia, politica, moralitatea, profesiile și sistemul educațional.

Beneficiile hărților mentale binare

1. Hărțile mentale binare permit creierului să asimileze imediat o gamă întreagă de informații complexe și interconectate, aducând toate problemele în centrul atenției. De asemenea, ele oferă creierului un cadru prestructurat pentru asocieri, asigurându-se că toate elementele relevante sunt luate în considerare.

2. Utilizează totă gama de aptitudini corticale, conducând la o decizie analizată mai complet.



Exercițiul „X“ (vezi pagina anterioară)

3. Folosesc imaginile, culorile și dimensiunile pentru a adăuga creativitatea necesară procesului decizional.
4. Folosesc culorile și imaginile pentru a aduce reacții emoționale vitale în procesul decizional și a ajuta la sublinierea principalelor puncte de comparație.
5. Procesul de realizare a schemelor euristice conduce adesea spre, sau declanșează singur o decizie.
6. Generează un număr mai mare de informații specifice decât orice altă metodă, asigurând astfel o decizie finală mai precisă, mai ales dacă este folosită metoda ponderii numerice.
7. Folosesc o gamă mai largă de aptitudini corticale decât în mod obișnuit, eliberând astfel aptitudinile intuitive, supralogice ale creierului.
8. Oferă un mediu echilibrat și bogat în care pot fi incubate deciziile adecvate.
9. Reflectând clar procesul intern de decizie, permit persoanei să rămână concentrată asupra tuturor elementelor relevante pentru decizia respectivă.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După ce v-ați familiarizat cu procesul decizional binar, sunteți pregătiți pentru tranziția la hărțile mentale policategoriale. Capitolul următor prezintă această tehnică interesantă care vă va ajuta să luați decizii mai complexe și să vă organizați ideile.

Capitolul 13

Organizarea propriilor idei

Sumar

- Notarea ideilor
- Scheme euristice complexe
- Călătorie prin mintea unui realizator de hărți mentale, partea a patra
- Exerciții de stimulare a gândirii
 - Beneficiile hărților mentale policategoriale

În acest capitol veți învăța cum să vă organizați ideile (să le notați), folosind hărți mentale multiramificate sau policategoriale. Acestea implică ierarhii mai complexe și un număr mai mare de Reguli Fundamentale de Organizare față de modelul binar simplu. Hărțile mentale policategoriale pot fi folosite, pentru majoritatea sarcinilor descriptive, analitice și evaluative, dar noi am folosit exemple decizionale elementare pentru a ușura tranziția de la hărțile mentale binare la cele policategoriale. Veți continua călătoria prin mintea realizatorului de hărți mentale și veți învăța unele jocuri și exerciții antrenante de stimulare a gândirii.

Notarea ideilor

NOTAREA IDEILOR ESTE PROCESUL PRIN CARE extrageți informații fie din memorie, fie din rezervoarele creative și organizați informațiile într-o formă externă. Este procesul prin care vă organizați *propriile* idei într-o formă binară sau policategorială (mai complexă). De asemenea, este un ajutor prețios

pentru procesul decizional.

Scheme euristice complexe

Dacă hărțile mentale binare simple au două ramuri principale care pleacă din centru, hărțile mentale complexe sau policategoriale pot avea orice număr de ramuri. În practică, media ramurilor sau Regulile Fundamentale de Organizare (RFO) se află între trei și șapte.

Acest lucru se întâmplă deoarece, după cum am văzut în capitolul 10 („Argumente pentru legile schemelor euristice”, p. 124), creierul obișnuit nu poate reține mai mult de șapte itemi principali de informație în memoria pe termen scurt. De aceea, ar trebui să încercați să selectați numărul minim de RFO care circumscrui subiectul ales, folosindu-le ca pe un mod de a sparge informația în părți (chunks) manipulabile, și nu ca pe niște titluri de capitole dintr-o carte.

Următoarele grupuri de RFO s-au dovedit deosebit de utile în construirea de hărți mentale policategoriale:

- Întrebările fundamentale – cum/când/unde/de ce/ce/cine/care?
 - Diviziunile – capitole/lecții/teme
 - Proprietățile – caracteristicile lucrurilor
 - Istoricul – succesiunea cronologică a evenimentelor
 - Structura – forma lucrurilor
 - Funcția – ce face lucrul respectiv
 - Procesul – cum funcționează lucrurile
 - Evaluarea – cât de bun/valoros/benefic este obiectul
 - Clasificarea – cum se leagă lucrurile între ele
 - Definițiile – ce înseamnă lucrurile
 - Personalitățile – ce roluri/caractere au oamenii

Învățând să construiți și să manipulați hărți mentale policategoriale vă veți dezvolta enorm capacitatea creierului de a descrie, analiza, evalua și sintetiza informația. Interesant este că, în ultimul secol, sistemele de clasificare ierarhică foarte sofisticate folosite în biologie și astronomie au ajuns să semene din ce în ce mai mult cu hărțile mentale policategoriale —caz în care hărțile mentale reflectă natura și viceversa!

Călătorie prin mintea unui autor de hărți mentale, partea a patra

De când ne-am despărțit de gazda noastră în ultimul capitol, el sau ea a luat decizia, bazată pe harta mentală binară finalizată, de a cumpăra o casă. Problema este acum mai complexă: *ce fel* de casă să cumpăr?

Inițial, procesul este identic. Gazda noastră pune în centru o imagine adecvată tridimensională, multicoloră. Apoi selectează RFO care acoperă întreaga gamă de opțiuni disponibile: preț, mediu înconjurător, scopuri, îmbunătățiri, mărime, stil.

Odată stabiliți acești parametri, gazda noastră își poate nota dorințele și prioritățile specifice sub fiecare titlu. Acest proces clarifică imediat gama de opțiuni de realizat, subliniind compromisurile-cheie care vor guverna achiziția. Harta mentală nu ia decizia de una singură – oferă realizatorului o diversitate de opțiuni din care poate fi aleasă cea mai bună.

Odată finalizată hartă mentală policategorială, gazda noastră este gata să consulte prezentările agenților imobiliari cu o idee mult mai clară despre ceea ce dorește și are nevoie de la o casă.

Exerciții de stimulare a gândirii

Ca orice formă de gândire, hărțile mentale policategoriale sunt o aptitudine care poate fi învățată și dezvoltată. Iată două exerciții atractive pentru antrenament.

De ce ar fi amuzant să...?

Fiecare dintre aceste exerciții poate fi realizat ca hartă mentală rapidă, deoarece reprezintă un mod excelent de dezvoltare a aptitudinii de selecție rapidă a RFO. Imagineați-vă și apoi realizați hărți mentale pentru răspunsurile la întrebarea „De ce ar fi amuzant să...“

1. Ies în oraș cu un/o...
2. Cumpăr un/o...
3. Învăț un/o...
4. Schimb un/o...
5. Cred un/o...
6. Părăsesc un/o...
7. Încep un/o...
8. Creez un/o...
9. Termin un/o...

Precizați un obiect pentru fiecare item din listă și încercați să alegeti câteva obiecte „absurde“, pentru a stimula în același timp imaginația, memoria și gândirea creativă. Pasul următor este realizarea unei hărți mentale rapide pentru fiecare, alegând nu mai mult de șapte motive majore pentru care itemul ar fi distractiv. (Un beneficiu secundar al acestui exercițiu este că de multe ori determină trecerea la fapte când subiectul realizează cât de mult s-ar putea distra!)

Obiectul X

Este un mod mai abstract, prin urmare mai solicitant, de testare a capacitatei de selecție a RFO. Sarcina subiectului este să pregătească o hartă mentală care descrie obiectul X. Problema este că el

nu știe ce este obiectul X și trebuie să găsească un set de RFO generale care, dacă ar fi dezvoltate, ar putea genera o descriere completă și organizată a oricărui obiect.

Procesul decizional

După finalizarea hărții mentale policategoriale, procesul decizional va semăna cu o simplă alegere între două opțiuni, pașii de urmat în acest caz fiind identici cu cei descriși în capitolul precedent.

Beneficiile hărților mentale policategoriale

După terminarea hărții mentale policategoriale, doriți, poate, să aplicați una sau mai multe dintre metodele descrise în capitolul 12 („Procesul decizional“, pp. 161-164) pentru a lua o decizie. Principalele beneficii ale hărții mentale policategoriale sunt următoarele:

1. Ajută la dezvoltarea capacităților mentale de clasificare, categorisire, analiză și claritate.
2. Permite colectarea unor informații complexe într-o formă integrată pe o singură pagină, crescând astfel șansele de a lua o decizie informată și intelligentă.
3. Subliniază compromisurile-cheie care trebuie analizate în decizie.
4. Ca și hărțile mentale binare, utilizează întreaga gamă de aptitudini corticale, conducând la o decizie analizată în profunzime.
5. Stimulând toate aceste arii corticale, hărțile mentale policategoriale încurajează creierul să intre într-un dialog cu sine însuși. Cu alte cuvinte, permit creierului să-și observe propria activitate printr-o imagine de ansamblu externă, astfel, creierul află mai multe despre el. Aceste noi cunoștințe extind perspectiva creierului, încurajându-l să construiască gânduri și mai profunde despre subiect.

6. Pot fi păstrate în dosare pentru utilizări ulterioare, amintind motivele deciziilor anterioare sau pentru orientare în situații în care trebuie luate decizii similare.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Acum, după ce ați învățat să vă organizați ideile, să le notați folosind hărțile mentale policategoriale, vă va fi mai ușor să organizați ideile altor persoane și să luați notițe. Arta vitală și plăcută de a lua notițe, tradițional chinul vieții multora, este subiectul capitolului următor.

Capitolul 14

Organizarea ideilor altor persoane

Sumar

- Notarea ideilor altor persoane
- Cele patru funcții principale ale notișelor
 - Stabilirea unui „cadru mental” productiv pentru realizarea notișelor
 - Exemplu practic de hartă mentală policategorială
 - Beneficiile hărților mentale policategoriale în realizarea notișelor

Acest capitol prezintă modul în care se pot folosi hărțile mentale policategoriale pentru organizarea ideilor altor persoane (notarea ideilor prezentate la un curs, conferință etc.). După ce vom explora principalele funcții ale notării ideilor, vom vorbi despre pregătirea pentru realizarea acestei activități cu eficiență maximă în fiecare sesiune de studiu. Există și un exemplu practic de notare policategorială a ideilor și un rezumat al beneficiilor metodei.

Notarea ideilor altor persoane

NOTAREA IDEILOR ALTOR PERSOANE înseamnă recepționarea ideilor prezentate la conferințe, în cărți sau prin intermediul altor mijloace de comunicare, și organizarea lor într-o structură care reflectă gândirea autorului sau permite reorganizarea ei pentru satisfacerea nevoilor proprii. Când se iau notișe, este bine să fie completate cu gândurile personale.

Cele patru funcții principale ale notișelor

Mnemonică - analitică - creativă - conversațională

Mnemonică

Din păcate, majoritatea elevilor și studenților din întreaga lume par să credă că notișele nu sunt nimic mai mult decât un ajutor al memoriei. Singura lor preocupare este ca notișele să le permită să-și amintească ceea ce au citit pentru un interval de timp suficient de mare pentru a lua examenul, după care informația poate fi uitată cu bucurie. După cum am văzut, memoria este într-adevăr un factor important, dar nu unic. Alte funcții, ca analiza și creativitatea, sunt la fel de importante.

Harta mentală este o mnemotehnică deosebit de eficientă pentru toate motivele descrise în capitolul următor (capitolul 15, p. 179). Ca tehnică de luat notișe, nu are niciunul dintre dezavantajele notării liniare a ideilor, aşa cum am arătat în capitolul 3 („*Dezavantajele metodelor tradiționale de conspectare/notare a ideilor*”, pp. 66-67). În schimb, oferă toate avantajele unei metode care funcționează în armonie cu creierul, folosind și eliberând întreaga sa gamă de capacitați.

Analitică

Când luăm note la o prelegeră sau când conspectăm, este esențial să identificăm de la început structura fundamentală a informației prezentate. Harta mentală să poată ajuta să extrageți Regulile Fundamentale de Organizare și ierarhiile din informația liniară.

Creativă

Cele mai bune notișe să vor ajuta nu numai să memorați și să analizați informația, ele vor stimula și apariția gândurilor creative.

Hărțile mentale combină *luarea* de note din mediul *extern* (prelegeri, cărți, reviste și mass-media) cu notele create din mediul *intern* (procesul decizional, analiza și gândirea creativă).

Conversațională

Când înregistrați sub formă de hartă mentală informația dintr-o carte sau prelegere, notele dumneavoastră trebuie să includă toate informațiile relevante ale sursei respective. *Ideală este includerea gândurilor spontane care vă trec prin minte în timp ce ascultați prelegerea sau citiți cartea.* Cu alte cuvinte, harta mentală realizată trebuie să reflecte conversația dintre mintea dumneavoastră și cea a vorbitorului sau autorului. Pot fi folosite culori speciale sau coduri simbolice pentru a diferenția contribuțiile proprii în schimbul de idei.

Harta mentală devine un instrument foarte eficient de adunare a informației de la alte persoane, de evaluare a calității gândirii lor și de asociere cu propriile scopuri și nevoi.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Dacă prelegerea sau cartea este prost organizată sau exprimată, harta dumneavoastră mentală va reflecta această lipsă de claritate. Lucru ce poate conduce la o hartă mentală dezordonată, dar va releva în același timp sursa confuziei. De aceea, veți avea un control mult mai mare asupra situației comparativ cu persoanele care au luat note sub formă liniară și își ascund confuzia în pagini de linii și liste frumos ordonate, dar funcțional inutile.

Stabilirea unui „cadru mental” productiv pentru realizarea notișelor

Pentru a profita cât mai mult de momentele când luați notișe, este important să vă organizați abordarea într-un mod care să vă permită să construți o hartă mentală structurată în timp ce înregistrați informațiile.

Pentru a stabili cel mai productiv cadru mental de conspectare a ideilor dintr-o carte, folosiți Tehnica de Euristică Mentală Naturală – TEMN (Mind Map Organic Study Technique,) descrisă în detaliu de Tony Buzan în *Crearea unei hărți mentale* (capitolul 9). Sunt nouă etape principale:

1. *Răsfoiți rapid* cartea, pentru a avea o idee generală despre modul în care este organizată.
2. Stabiliți cât *temp* veți petrece învățând și cât material veți parurge în acest timp.
3. Transpuneți pe harta mentală informațiile pe care le aveți deja despre subiect pentru a stabili „cârlige” mentale asociative.
4. Definiți-vă *scopurile* și *obiectivele* sesiunii de studiu și realizați o altă hartă mentală cu toate întrebările la care trebuie să răspundeți.
5. Realizați o scurtă *sinteză* a textului, citind cuprinsul, titlurile capituloarelor, rezultatele, concluziile, rezumatele, comentariile imaginilor sau ale graficelor importante și orice alte elemente importante care vă atrag atenția. Acest proces va furniza imaginea centrală și ramurile principale (sau Regulile Fundamentale de Organizare) ale noii hărți mentale policategoriale a textului. Mulți studenți afirmă că 90% din sarcina de învățare este realizată la finalul acestei etape de analiză rapidă generală.
6. Acum treceți la *imagină generală*, parcurgeți tot materialul neabordat la pasul anterior, în special

Începutul și sfârșitul paragrafelor, secțiunilor și capitolelor, unde tinde să se concentreze informația esențială. Adăugați informațiile în harta mentală.

7. Pasul următor este *completarea detaliilor*, în care completați majoritatea informațiilor de pe harta învățării, sărind însă peste zonele problematice importante. Fiind familiarizat cu restul textului, vă este mult mai ușor să înțelegeți aceste pasaje și să eliminați o mare masă de informații nerelevante din hartă mentală.

8. În sfârșit, stadiul *reviziei finale* în care reveniți la zonele problematice peste care ați sărit anterior și căutați în text răspunsurile la întrebările pe care le-ați ridicat sau finalizați obiectivele neterminate. În acest moment ar trebui să finalizați notele care constituie harta mentală. Vezi capitolul 24 (*Realizarea hărții mentale principale*, p. 269).

Acest proces poate fi comparat cu realizarea unui puzzle, începem prin a arunca o privire peste imaginea completă de pe cutie, apoi plasăm colțurile și marginile și umplem treptat partea de mijloc până când avem o reproducere completă.

În cazul unei prelegeri, este recomandată o abordare similară. Pentru ca sarcina de realizare a notițelor să fie mai ușoară, puteți întreba vorbitorul înainte de a începe dacă vă va oferi un rezumat al ideilor, temelor sau categoriilor principale care vor fi discutate în timpul sesiunii.

Dacă acest lucru nu este posibil, construiți o hartă mentală în timp ce ascultați, căutând RFO pe măsură ce prelegerea avansează. După încheierea prelegerii puteți rescrie, re-ordonă și cizela harta mentală, proces care vă va forța să găsiți sensul informației, pregătirii și prezentării, ajungând astfel la o mai bună înțelegere a materiei. Pentru mai multe informații despre realizarea unei hărți mentale în timp ce participați la o

prelegere, a se vedea capitolul 26 (p. 294).

Exemplu practic de hartă mentală policategorială

Harta mentală policategorială din imaginea VI a fost produsă de un tată pentru a-și ajuta fiica să treacă examenele de admitere la universitate, la disciplina literatură engleză.

Pus în față unei structuri de complexitatea unui roman, creierul are un avantaj enorm dacă poate folosi acest tip de „grilă” mentală care trasează principalele elemente literare ale romanului.

Acest tip de hartă mentală permite cititorului să extragă esența oricărui text mai exact și mai complet. De asemenea, ușurează mult transpunerea acelor informații esențiale într-o formă orală sau scrisă (de exemplu, un eseu sau răspunsul la o întrebare de examen).

Harta mentală de pe pagina următoare a fost pregătită într-o perioadă de patru luni de Pan Collins, producătorul programului TV irlandez de succes *The Late Late Show*. Pan a trebuit să organizeze ideile întregii echipe despre temele abordate, prezentatorii, ordinea emisiunilor etc. Pentru ea, și-a notat, cu săgeți mari, performanțele de audiență ale emisiunii în fiecare săptămână.

Beneficiile hărților mentale policategoriale în realizarea notițelor

1. Toate cele 12 beneficii menționate în capitolul 9 (pp. 114-115).
2. Descătușarea enormei capacitați mentale asociative de „căutare-și-găsire” a răspunsului.
3. Obiectivele de învățare pot fi atinse mult mai

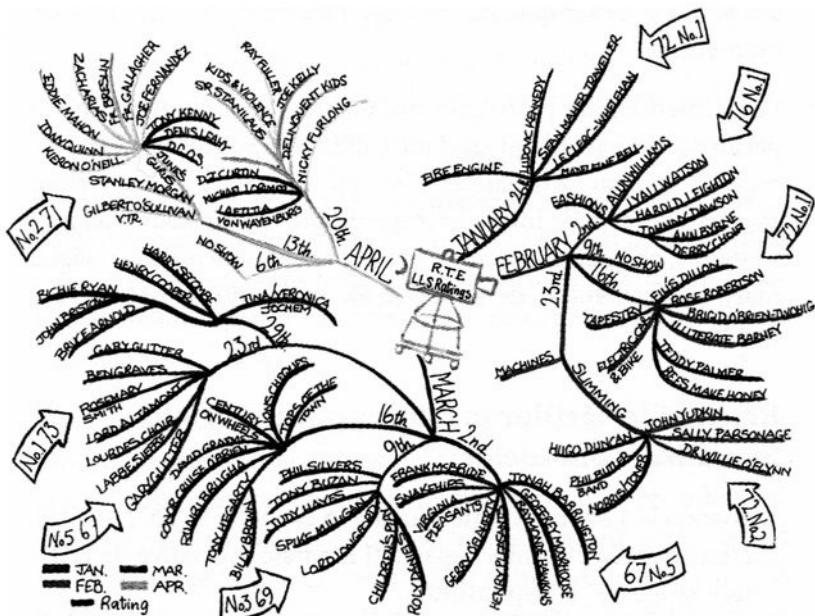
repede.

4. Notișele sub formă de hartă mentală se pot transforma ușor și rapid în eseuri, prezentări și alte forme de comunicare sau creație.

5. O claritate din ce în ce mai mare a gândirii analitice.

6. O plăcere din ce în ce mai mare pentru acumularea de cunoștințe.

7. O înregistrare permanentă și ușor accesibilă a tuturor experiențelor de învățare semnificative.



Hartă mentală realizată de Pan Collins, producător-șef al emisiunii *The Late Late Show* de la postul de radio irlandez Telefís, care arată planificarea și înregistrările a patru emisiuni importante (vezi p. 177).

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După ce ați folosit hărțile mentale în organizarea propriilor idei și în organizarea ideilor altor persoane, sunteți gata de explorarea relației dintre hărțile mentale și memorie – subiectul capitolului următor.

Capitolul 15

Memoria

Sumar

- Un mit grecesc
- Harta mentală ca instrument multidimensional de memorare
- Harta mentală mnemonică – oglindă a creativității
- Aplicații ale hărților mentale mnemonicice
- Beneficiile hărților mentale mnemonicice

Acest capitol începe cu un mit grecesc plin de savoare, care aduce lumină asupra relației dintre memorie, energie și creativitate. În continuare, vom explora hărțile mentale ca instrumente mnemonicice și de gândire creativă, înainte de a rezuma beneficiile hărților mentale mnemonicice.

Un mit grecesc

ZEUS, REGELE ZEIILOR, ERA UN DON JUAN RENUMIT. Își petrecea majoritatea timpului cu seducerea – fie directă, fie prin subterfugii – celor mai frumoase femei din cer și de pe pământ.

Contrag credinței populare, iubirea să nu era împărțită în mod egal – exista o zeiță cu care și-a petrecut mult mai mult timp decât cu oricare altă femeie. Numele ei era Mnemosyne, zeița memoriei. La un moment dat, a petrecut nouă zile și nouă nopți făcând dragoste pasional cu ea, acuplare care a dus la nașterea celor nouă muze.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Zeus simbolizează energia și puterea. Astfel, conform mitului, aplicând energie sau putere memoriei producem o fertilizare care dă naștere creativității. Această relație are implicații majore pentru teoria schemelor euristice. Este interesant de remarcat că Tony a creat teoria schemelor euristice numai pe baza cercetărilor sale privind reactualizarea în timpul învățării și mnemotehnicile. Harta mentală a fost inițial o tehnică de memorare. Ea a evoluat, în mod natural, transformându-se într-o tehnică de gândire creativă, cu utilizări variate, având ca suport teoretic cercetările lui Sperry despre creier și cele realizate de Torrance și colaboratorii săi despre creativitate.

Muzele reprezintă creativitatea. Fiecare este zeița unei arte:

- Erato – zeița poeziei de dragoste
- Calliope – zeița poeziei epice
- Euterpe – zeița poeziei lirice
- Urania – zeița astronomiei
- Polyhymnia – zeița imnurilor
- Clio – zeița istoriei
- Thalia – zeița comediei
- Terpsichore – zeița dansului
- Melpomene – zeița tragediei

Harta mentală ca instrument multidimensional de memorare

Mnemotehnicile implică folosirea imaginației și a asocierilor pentru a produce o imagine nouă și

memorabilă. Precum și imaginația și asocierea, harta mentală combină *toate* aptitudinile corticale, dând naștere unui instrument de memorare multidimensional deosebit de avansat.

Multidimensional în acest context înseamnă că, în locul perspectivelor unidimensională (liniară) sau bidimensională (p. 2D), harta mentală permite crearea unei imagini interne, radiante, tridimensionale care folosește asocierea încrucișată, culorile și timpul.

Un gând creativ combină în mod similar două elemente pentru a produce un al treilea, în scopul proiecției prezentului în viitor. Instrumentul creativ vă ajută să proiectați prezentul în viitor, în scopul schimbării sau creării acelui viitor. *Instrumentul mnemonic vă ajută să recreați trecutul în prezent.*

Harta mentală mnemonică coincide întru totul ca mecanică și design cu harta mentală multidimensională *creativă*. În același fel în care harta mentală mnemonică multiplică exponențial capacitatele memoriei, harta mentală *creativă* multiplică în mod similar modelul de gândire *creativă* simplă, la infinit, în toate direcțiile.

Harta mentală mnemonică - oglindă a creativității

Ca și memoria, gândirea *creativă* se bazează pe imaginație și asociere. Scopul este de a conecta itemul A cu itemul B, producând astfel o idee nouă, inovativă, departe-de-normă, pe care o etichetăm în mod obișnuit drept „*creativă*“. Din acest motiv, procesele mnemonicice și cele de gândire *creativă* au o structură identică – singura diferență fiind intenția.

Un instrument mnemonic asociază doi itemi pentru a permite creierului să-și reamintească (să recreeze) o a treia imagine în viitor.

Un instrument creativ combină în mod asemănător două elemente pentru a proiecta un al treilea în viitor, dar obiectivul creativ este schimbarea sau influențarea viitorului într-un anumit fel, în timp ce scopul mnemonic este pur și simplu reamintirea.

Astfel, când creați hărți mentale mnemonicice, vă antrenați simultan capacitatele de gândire creativă. Acestea, la rândul lor, dezvoltă memoria, creând o spirală ascendentă susținută mutual.

Ilustrația de la p. 184 exemplifică harta mentală ca instrument de gândire creativă și, în același timp, mnemotehnică. A fost desenată de un producător de film american numit Denny Harris, cu intenția inițială de a-l ajuta să-și amintească ce dorea să prezinte într-un film pe tema memoriei. Harta sa mentală rezumă conținutul filmului, incluzând o prezentare generală, o explicație detaliată a sistemului mnemonic al numerelor/cifrelor, aplicațiile unui sistem mnemonic simplu și o discuție generală a teoriei și aplicațiilor practice prezentate în film. În acest caz, construirea unei hărți mentale mnemonicice a devenit un proces creativ autentic, producând de la sine idei noi pentru structura și conținutul emisiunii – memorie alimentată de creativitate alimentată de memorie.

Aplicații ale hărților mentale mnemonicice

Majoritatea aplicațiilor concrete sunt incluse în secțiunea 5, sub etichetele „viață personală”, „familie”, „educație” și „afaceri”. Există însă multe aplicații generale de memorare ale hărților mentale, precum amintirea emisiunilor de radio și TV de un interes deosebit, a viselor, a evenimentelor familiale plăcute sau a listelor de forma „lucruri-de-făcut”.

Aceste hărți se dovedesc a fi extrem de utile dacă suntem în căutarea unei amintiri „pierdute” – cum ar fi

numele unei persoane sau localizarea unui obiect.

În aceste cazuri, centrarea pe obiectul pierdut este de obicei contraproductivă deoarece acesta „a dispărut” și, centrându-vă pe „obiect”, vă concentrați pe o lipsă sau nonexistență.

Amintindu-vă puterea asociativă a creierului, lăsați centrul hărții gol și înconjurați-l de cuvinte și imagini asociate cu centrul absent.

De exemplu, dacă centrul „absent” este numele unei persoane, ramurile principale care pornesc de la el ar include sexul, vîrsta, înfățișarea, familia, vocea, hobby-urile, profesia, și unde v-ați întâlnit prima și ultima oară. În acest fel, amplificați considerabil probabilitatea creierului de a recunoaște centrul din banca de date stocate în memorie. (Pentru mai multe informații pe această temă, a se vedea Tony Buzan, *Use Your Memory*, capitolele 23-24.)

Dacă nu este oportună crearea unei hărți mentale creion-hârtie pentru recuperarea unei amintiri „pierdute”, puteți pur și simplu să vizualizați mental un ecran pe care adăugați elementele hărții mentale.



Hartă mentală realizată de cunoscutul producător american de film Denny Harris, rezumând o întreagă

emisiune despre memorie (vezi p. 182).

Beneficiile hărților mentale mnemonice

1. Folosesc toate aptitudinile corticale, crescând enorm probabilitatea reamintirii.
2. Activează creierul la toate nivelurile, acesta devenind mai alert și mai abil în recuperarea informațiilor.
3. Atractivitatea lor face creierul să dorească să revină la ele și încurajează probabilitatea unei amintiri spontane.
4. Au o structură intrinsecă creată pentru a ajuta memoria.
5. Folosirea hărților mentale mnemonice activează creierul, care devine mai rapid în aplicarea mnemotehnicilor, iar astfel fiecare folosire ridică încă puțin nivelul de bază al aptitudinii de memorare.
6. Reflectă procesul de gândire creativă, dezvoltând astfel simultan aptitudinile de gândire creativă.
7. Mențin reamintirea la un nivel înalt pe tot parcursul perioadei de învățare sau ascultare (contrar curbelor standard ale uitării descrise în Tony Buzan, *Use Your Memory*, capitolul 5).
8. Folosesc toate capacitatele asociative ale persoanei, dezvoltând capacitatele fizice ale creierului de înregistrare și creare de conexiuni, crescând astfel probabilitatea reamintirii.
9. Oferă o metodă „fără greș” de reamintire, crescând nivelul încrederii în sine, al motivației și funcționarea mentală generală.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După cum am văzut, memoria și creativitatea sunt două fețe ale aceleiași monede. După ce am explorat beneficiile mnemonice ale hărților mentale, capitolul următor va explora mulțimea de avantaje ale folosirii lor ca instrumente de gândire creativă și brainstorming.

Capitolul 16

Gândirea creativă

Sumar

- Scopurile hărților mentale creative
 - Harta mentală ca mecanism de gândire creativă
 - Stadiile procesului de gândire creativă
 - Hărți mentale pentru schimbarea de paradigmă
 - Beneficiile hărților mentale creative

În acest capitol, accentul cade pe gândirea creativă folosind hărțile mentale. Veți descoperi de ce hărțile mentale sunt atât de surprinzător de eficiente în acest domeniu și cum le puteți folosi pentru a vă extinde și dezvolta capacitatele de gândire creativă și brainstorming, atingând astfel noi dimensiuni ale înțelegerii.

Scopurile hărților mentale creative

HĂRȚILE MENTALE DE BRAINSTORMING sau gândire creativă au multe obiective. Cele mai importante sunt:

1. Explorarea tuturor posibilităților creative pe o anumită temă.
2. Eliberarea mintii de preconcepțiile legate de un anumit subiect, făcând astfel loc noilor gânduri creative.
3. Generarea ideilor care conduc la acțiuni concrete, la schimbarea sau crearea realității fizice.
4. Încurajarea unei gândiri creative mai productive.
5. Crearea de noi cadre conceptuale în care pot fi

reorganizate ideile anterioare.

6. Captarea și dezvoltarea intuițiilor „fulger” atunci când se produc.

7. Planificarea creativă.

Harta mentală ca mecanism de gândire creativă

Harta mentală este un instrument ideal pentru gândirea creativă deoarece utilizează toate aptitudinile asociate în mod obișnuit cu creativitatea, în special imaginația, capacitatele associative și flexibilitatea.

În literatura psihologică, în special în manualele de testare a gândirii creative ale lui E. Paul Torrance, flexibilitatea a fost identificată ca element-cheie în gândirea creativă. Alți factori importanți includ capacitatea de a:

- Asocia ideile noi și unice cu cele preexistente.
- Folosi culori diferite.
- Folosi forme diferite.
- Combina elemente neobișnuite.
- Mări și folosi dimensiunile.
- Modifica poziția conceptuală.
- Rearanja și conecta concepțele preexistente.
- Inversa concepțele preexistente.
- Reacționa la un obiect atrăgător din punct de vedere estetic.
- Reacționa la un obiect atrăgător din punct de vedere emoțional.
- Reacționa la un obiect plăcut simțurilor (văzul, auzul, pipăitul, mirosul și gustul).
- Folosi forme și coduri interschimbabile.

Din analiza legilor și a teoriei generale a euristicii mentale se poate vedea că harta mentală este, în realitate, o manifestare externă sofisticată și elegantă a tuturor acestor categorii definite: este o manifestare externă a întregului proces de gândire creativă.

(Cercetările mele au pus în evidență o similitudine izbitoare între factorii principali ai gândirii creative și principalii factori din istoria dezvoltării tehnicilor mnemonice. Pentru discutarea lor a se vedea capitolul 15 („Harta mentală mnemonică - oglindă a creativității”, p. 182).

Natura aproape identică a gândirii creative și a principiilor mnemonice confirmă harta mentală ca manifestare esențială și naturală și ca instrument al acestor forme de gândire. De asemenea, se pun bazele pentru afirmația care contrazice majoritatea literaturii științifice despre creativitate și memorie – cele două procese, în loc să fie separate, distințe și, pentru mulți teoreticieni, opuse, sunt în realitate imagini în oglindă ale aceluiași proces.

Mitul popular conform căruia geniul creativ este distrat și uituc nu ține cont de faptul că geniile respective uită numai lucrurile pe care psihologii consideră că este important ca ei să și le amintească. Dacă atenția lor s-ar concentra asupra capacitatii lor de memorare legate de obiectul gândirii lor creative, am descoperi că memoria geniilor este la fel de vastă ca și cea a unui mnemonist (campion al memoriei) renumit.

Stadiile procesului de gândire creativă

Aplicarea corectă a tehnicii hărții mentale de gândire creativă poate permite autorului hărții mentale să producă cel puțin de două ori mai multe idei creative decât un grup tradițional de brainstorming de dimensiuni mari în același interval de timp.

ACEste sunt cele cinci etape ale procesului de euristică mentală creativă.

1. Harta mentală expres

Începeți prin a desena o imagine centrală care să vă stimuleze. (De exemplu, dacă încercați să găsiți noi posibilități pentru tehnologia zborului, puteți desena o pereche de aripi de tipul celor de la Concorde.) Imaginea trebuie amplasată în centrul unei pagini mari, goale și de la ea trebuie să plece *fiecare* idee care să apară în minte când să gândiți la subiectul respectiv.

Lăsați apoi ideile să apară cât mai rapid cu puțință, nu mai mult de 20 de minute. Lucrul în viteză eliberează creierul de patternurile sale habituale de gândire și încurajează apariția de idei noi și adesea absurde. Aceste idei aparent absurde trebuie *întotdeauna* păstrate, deoarece conțin cheile către noi perspective și ruperea de obiceiurile vechi și restrictive. Pentru a-l cita pe Rudolf Flesch:

A gândi creativ poate însemna pur și simplu a realiza că nu există nicio virtute specială în a face lucrurile aşa cum au fost făcute dintotdeauna.

De asemenea poate fi util să ne amintim faimosul dictum al lui Ezra Pound:

Geniul... este capacitatea de a vedea zece lucruri acolo unde omul obișnuit vede unul și unde omul talentat vede două sau trei, plus capacitatea de a înregistra această perceptie extinsă în forma materială a artei sale.

Motivul pentru alegerea unei pagini cât se poate de mari este dat de următorul precept Buzan: „O hartă mentală se va extinde pentru a umple spațiul disponibil“. În gândirea creativă, aveți nevoie de cât mai mult spațiu posibil pentru a stimula creierul să producă din ce în ce mai multe idei.

2. Prima reconstruire și revizuire

Luați o scurtă pauză, permitând creierului să se odihnească și să înceapă să integreze ideile generate până atunci. Apoi va trebui să realizați o nouă hartă mentală, în care veți identifica principalele ramuri sau Regulile Fundamentale de Organizare, combinând, organizând în categorii, construind ierarhii, găsind asocieri noi și reanalizând, în contextul hărții mentale complete, orice idei care păreau inițial „stupide“ sau „absurde“. După cum am văzut, cu cât o idee este mai puțin convențională, cu atât se dovedește, de cele mai multe ori, a fi mai bună.

În primul stadiu, al reconstrucției, puteți observa apărând în jurul limitelor externe ale hărții mentale concepte similare sau chiar identice. Nu trebuie să le eliminați ca pe niște repetiții inutile. Ele sunt fundamental „diferite“ prin faptul că se atașează la alte ramuri ce radiază din imaginea centrală. Aceste repetiții periferice reflectă importanța subiacentă a ideilor adânc îngropate în stocul propriu de informații și care vă influențează în realitate fiecare aspect al gândirii.

Pentru a acorda acestor concepte importanță

vizuală și mentală adecvată, trebuie să le subliniați de la a doua apariție; subliniați-le printr-o formă geometrică la a treia apariție; și dacă apar și a patra oară, încadrați-le într-o formă tridimensională.

Asociind aceste zone tridimensionale pe harta mentală și acordând dimensiunile adecvate asocierilor, puteți crea un cadru mental cu totul nou, care să conducă la o inspirație subită, aşa cum se întâmplă când privim date vechi dintr-o perspectivă nouă.

O astfel de schimbare reprezintă o reorganizare masivă și instantanee a întregii structuri a gândirii.

Într-un anumit sens, acest tip de hartă mentală poate părea „recalcitrantă”, prin faptul că imaginea centrală și principalele ramuri nu mai au o importanță centrală.

Cu toate acestea, departe de a încălca regulile, o astfel de hartă mentală le folosește la maximum, în special regula evidențierii și a imageriei. O idee nouă descoperită și repetată la granițele gândirii poate deveni un nou centru. Urmând funcția „caută-și-găsește” a propriului creier harta mentală explorează cele mai îndepărtate asocieri ale gândului prezent în căutarea unui nou centru care îl va înlocui pe primul.

Din acest motiv, harta mentală susține
și reflectă explorarea și dezvoltarea
mentală.

3. Incubația

Așa cum am văzut în capitolul 12 („Procesul decizional” p. 160), realizările creative instantanee se produc adesea atunci când creierul se află într-o stare de relaxare, liniște și solitudine – poate în timpul unei plimbări, când alergăm, în timpul somnului sau al reveriei. Aceste stări mentale permit procesului de gândire arborescentă să activeze cele mai îndepărtate

cotloane ale paracreierului, crescând astfel probabilitatea unor reușite mentale.

Marii gânditori creativi au folosit cu succes această metodă de-a lungul istoriei. Einstein le spunea studenților să includă incubarea ca parte necesară a procesului de gândire; Kekule, descoperitorul structurii circulare a benzenului, includea perioade de incubație/reverie în programul său zilnic de lucru.

4. A doua reconstruire și revizuire

După incubare, creierul va avea o nouă perspectivă asupra primelor două hărți mentale și veți descoperi că este util să realizați o nouă hartă mentală expres pentru a consolida rezultatele acestei integrări.

În timpul acestui stadiu de reconstrucție va trebui să țineți cont de toate informațiile adunate și integrate în stadiile 1, 2 și 3 pentru a realiza o hartă mentală de ansamblu.

Harta mentală pe care o găsiți pe imaginea VII, realizată de Norma Sweeney, este rezultatul unei incubări intense și al unui număr considerabil de revizuiri asupra gândurilor expuse. Reprezintă punctul culminant al ideilor privind prezentarea Brain Club în lume.

5. Stadiul final

În acest stadiu, trebuie să căutați soluția, decizia sau înțelegerea deplină care a constituit obiectivul inițial al procesului de gândire creativă. Acest lucru implică adesea asocierea elementelor disparate în harta mentală finală, fapt care conduce la descoperiri și intuiții importante.

Hărți mentale pentru schimbarea de paradigmă

În cadrul unui proces îndelungat și profund de gândire creativă, dacă în primul stadiu de reconstruire și revizuire s-a ajuns la idei noi, incubarea poate

produce o nouă perspectivă asupra ideilor noi reunite, cunoscută sub numele de schimbare de paradigmă.

Harta mentală din imaginea VIII este realizată de Lorraine Gill. Ea rezumă o serie de prelegeri despre procesul creativ, din perspectiva artistului practicant. Harta mentală încorporează istoria artei, dezvoltarea unei „gramatici a vizualului” și instrumente pentru realizarea sarcinilor creative. În concordanță cu cercetările neurologice moderne, harta mentală prezintă arta ca știință (și știința ca artă), subliniind în același timp antrenarea imaginației și a corpului în procesul creativ.

Harta mentală din imaginea IX realizată de Benjamin Zander, dirijorul Filarmonicii din Boston, este rezultatul unui astfel de proces. Harta mentală reflectă abordarea inovativă și surprinzătoare realizată de Zander pentru *Simfonia a IX-a* de Beethoven, abordare care a fost rezultatul unor ani de studiu, euristică mentală și incubare intensă.

O schimbare de paradigmă reprezintă o transformare globală a modului de înțelegere a unor premise încetătenite în gândirea întregii lumi. Ca exemple putem enumera teoria darwinistă a evoluției și teoria relativității formulată de Einstein, paradigme ale gândirii care au înlocuit paradigmile anterioare. Harta mentală este un instrument fundamental pentru înregistrarea *procesului* de schimbare de paradigmă.

Pentru realizatorul de hărți mentale, care gândește creativ, noua realizare este plasată de la sine într-un cadru nou de asocieri spontane care s-au produs în paracreier în timpul procesului de incubație. În acest mod, creatorul de hărți mentale adaugă noi dimensiuni gândirii sale, înregistrează stadiile schimbării de paradigmă atingând vizuni mnemonice și macroscopice ale subiectului care conduc nu numai la noi idei creative, ci, în final, la înțelepciune.

Beneficiile hărților mentale creative

1. Folosesc automat toate aptitudinile de gândire creativă.
2. Generează o energie mentală crescândă pe măsură ce harta mentală se apropiе de atingerea scopului său.
3. Permit autorului o viziune de ansamblu a mai multor elemente concomitent, crescând astfel probabilitatea de integrare și asociere creativă.
4. Permit minților oamenilor să vâneze idei care în mod normal rămân în obscuritatea periferiei gândirii lor.

5. Cresc probabilitatea dobândirii de intuiții noi.
6. Susțin și reîntăresc procesul de incubație, crescând probabilitatea generării de idei noi.
7. Încurajează înclinația naturală spre joc și umor, crescând astfel probabilitatea ca autorul hărții mentale să se îndepărteze mult de normă și să producă în acest fel o idee cu adevărat creativă.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După ce v-ați descătușat potențialul creativ personal prin intermediul hărților mentale, puteți câștiga o cantitate enormă de energie dinamică suplimentară colaborând cu alții pentru a realiza o minte de grup sau grupală. Acesta este subiectul capitolului următor.

Capitolul 17

Hărți mentale grupale

Sumar

- Funcțiile hărților mentale grupale
- Crearea unui „creier“ grupai
- Aplicații ale hărților mentale grupale
- Exemple de hărți mentale grupale aplicate
 - Creierul grupai binar
 - Beneficiile hărților mentale grupale

În acest capitol vom explora posibilitățile interesante oferite de hărțile mentale grupale, unde grupuri de indivizi își pot combina și multiplica aptitudinile creative personale.

Funcțiile hărților mentale grupale

AVANTAJELE REUNIRII INDIVIZILOR în grupuri de euristică mentală au fost foarte bine rezumate de Michael Bloch de la Laboratorul Sperry în prezentarea sa pentru Tel/Syn*:

În viața de zi cu zi, acumulăm miliarde de informații cu un caracter unic pentru fiecare dintre noi. Datorită acestei unicități, fiecare persoană posedă cunoștințe și o perspectivă strict personală. De aceea, lucrul împreună cu alte persoane este benefic în sarcinile de rezolvare ale problemelor. Combinând cunoștințele noastre de euristică mentală cu cele ale altora, multiplicăm asocierile pe care le putem realiza, atât noi, cât și ceilalți.

În brainstormingul de grup, harta mentală devine reflectarea externă, „copia fizică”, a consensului grupai emergent și alcătuiește, prin urmare, un document sau o notă grupală. Pe tot parcursul acestui proces, creierele individuale își combină energiile pentru a crea un „creier grupai” separat. În același timp, harta mentală reflectă evoluția acestui eu multiplu și înregistrează conversația care are loc în el.

În varianta cea mai performantă, este imposibil de diferențiat o hartă mentală grupală de una produsă de un mare gânditor pe cont propriu.

Crearea unui „creier” grupal

† S-au realizat numeroase cercetări privind impactul pozitiv al verificării informațiilor și al întrebărilor adecvate, amplificat prin folosirea hărții mentale. Una dintre cele mai interesante cercetări a fost realizată de Frase și Schwartz (1975).* Aceștia au împărțit subiecții participanți la experiment în trei grupuri a câte două persoane. În primul grup, o persoană citea un pasaj și punea apoi întrebări partenerului despre pasajul

respectiv. În cel de-al doilea grup, o persoană ctea un pasaj și apoi partenerul îi punea întrebări despre pasajul respectiv. În al treilea grup, pasajul era citit în gând și nu existau interacțiuni cu partenerul. Grupurile 1 și 2 au înregistrat performanțe bune la testele ulterioare privind reamintirea pasajului, în timp ce al treilea grup a avut performanțe slabe.

Rezultatele acestui experiment vin încă o dată în sprijinul ideii că notarea informațiilor și a întrebărilor personale într-o schemă euristică va conduce la o înțelegere mult mai bună a materialului citit. Descoperirile lui Frase și Schwartz postulează și ideea că este extrem de benefic să se lucreze în perechi sau în grup, în loc de a studia pe cont propriu, și promovează angajarea în conversații active despre materialul studiat, în locul studiului în tăcere – verbalizarea foarte activă conducând la o mai mare eficiență în procesarea informațiilor și la o rată mai mare a reamintirii. În plus, lucrul cu alte persoane va duce la perspective și asocieri unice fiecărui individ, contribuind la o hartă mentală generală mai extinsă și la o învățare mai detaliată și mai integrată.

Stadiile implicate în realizarea hărții mentale grupale sunt similare cu cele descrise pentru harta mentală individuală de gândire creativă. Principala diferență este că multe dintre funcțiile care au loc în paracreierul individului în timpul incubației sunt înlocuite de activitatea fizică a unor membri ai grupului.

Există șapte stadii principale ale procesului de realizare a schemelor euristice de grup:

1. Definirea subiectului

Subiectul este clar și concis definit, obiectivele sunt stabilite și membrii grupului primesc toate informațiile care ar putea avea relevanță pentru deliberările lor.

2. Brainstormingul individual

Fiecare membru al grupului trebuie să petreacă cel puțin o oră realizând o hartă mentală expres și o hartă mentală de reconstruire și revizuire pe care să figureze ramurile principale sau Regulile Fundamentale de Organizare. (Acestea sunt echivalente cu stadiile 1 și 2 din cadrul procesului individual de euristică mentală creativă din capitolul 16, pp. 188-192.)

Această metodă diferă foarte mult de brainstormingul tradițional în care un individ conduce grupul, notând ideile centrale cheie date de alți membri pe o tablă sau pe un ecran central. Acest mod de acțiune este contraproductiv, deoarece fiecare cuvânt sau concept menționat public va crea vârtejuri și curenți mentali care îi vor atrage pe toți membrii grupului în aceeași direcție. Procedând astfel, grupurile de brainstorming tradițional neagă puterea asociativă non-liniară a creierului individual, pierzând astfel câștigurile mari care ar putea fi realizate dacă i s-ar permite inițial fiecărui creier să-și exploreze neîntrerupt gândurile despre subiect.

3. Discuția în grup restrâns

Grupul se împarte acum în grupulețe, de trei până la cinci membri. În fiecare grup mic, membrii schimbă idei și adaugă la hărțile mentale proprii ideile generate de ceilalți membri. Acordați o oră acestei etape.

Este esențială menținerea unei atitudini *total pozitive*, de acceptare necondiționată. Indiferent ce idee este menționată de un membru al grupului, aceasta trebuie susținută și acceptată de toți ceilalți. În acest mod, creierul care a generat ideea va fi încurajat să continue explorarea acelui lanț asociativ. Următoarea verigă a lanțului se poate dovedi o intuiție profundă, emanând dintr-o idee care păruse inițial slabă, stupidă sau irelevantă.

4. Realizarea primei hărți mentale multiple

După încheierea discuțiilor în grupul restrâns,

acesta este pregătit pentru a realiza prima hartă mentală multiplă.

Se folosește un ecran de proiecție sau o foaie de hârtie de mărimea unui perete pentru a înregistra structura de bază. Această operațiune poate fi realizată de întreg grupul, un membru mai experimentat în realizarea schemelor euristică din fiecare grup restrâns sau de o persoană care funcționează pe post de scrib pentru întregul grup.

Este bine să se stabilească de comun acord codurile colorilor și formelor pentru a asigura claritatea gândirii și atenției.

Ramurile principale sunt reprezentate de Regulile Fundamentale de Organizare și toate ideile sunt încorporate în harta mentală, grupul păstrându-și atitudinea de acceptare totală. Pentru creierul grupai, această hartă mentală reprezintă stadiul la care ajunge realizatorul de hărți mentale pe cont propriu în a doua etapă a brainstormingului individual.

5. Incubația

Ca și în cazul aplicării euristicăi mentale creative la nivel individual, este esențial să lăsăm timp hărții mentale de grup pentru a fi complet asimilată de creier.

Din nou, procesul de brainstorming euristic diferă în mod substanțial de metoda tradițională, în care urmărirea ideilor tinde să fie o activitate analitică și verbală continuă până la obținerea unui rezultat. Acest tip de abordare folosește numai o mică parte din capacitatele creierului, producând astfel un rezultat care reprezintă și mai puțin decât această parte, deoarece eliminând atât de mult din aptitudinile naturale ale creierului, nu pierdem doar folosirea lor, ci și relația sinergetică pe care acestea o dețin cu aptitudinile pe care le-am folosit.

6. A doua reconstruire și revizuirea

După incubație, grupul trebuie să repete stadiile 2, 3 și 4 pentru a înregistra rezultatele gândurilor nou evaluate și integrate. Acest lucru implică realizarea de hărți mentale expres individuale, apoi elaborarea de hărți mentale reconstruite care arată principalele ramuri, schimbul de idei, modificarea hărților mentale în grupuri mici și, în sfârșit, crearea unei noi hărți mentale de grup.

Cele două hărți mentale grupale gigantice pot fi apoi comparate în timpul pregătirii pentru stadiul final.

Harta mentală de la p. 202 este o hartă mentală de grup creată de o echipă de opt directori de la firma Digital: Matthew Puk, microsystems unit manager, Thomas Spinola, second shift unit manager, Thomas Sullivan, major accounts unit manager, Chris Slabach, field service manager, Lorita Williams, unit manager, Richard Kohler, specialist unit manager, Tony Bigonia, field service unit manager, și John Ragsdale, field service manager. Ei au lucrat împreună timp de cinci zile pentru dezvoltarea lucrului în echipă. Concluziile lor au fost invariabil pozitive!

7. Analiza și luarea deciziilor

În acest stadiu, grupul ia decizii critice, stabilește obiectivele, schițează planuri și le modifică folosind metodele descrise în capitolul 12 (p. 155).

Aplicații ale hărților mentale grupale

Principalele aplicații ale hărților mentale grupale sunt:

- Creativitate colectivă însumată.
- Reamintire combinată.
- Analiza și rezolvarea problemelor în grup.
- Decizie de grup.
- Managementul proiectelor în grup.
- Formare și educare în grup.

Exemple de hărți mentale grupale aplicate

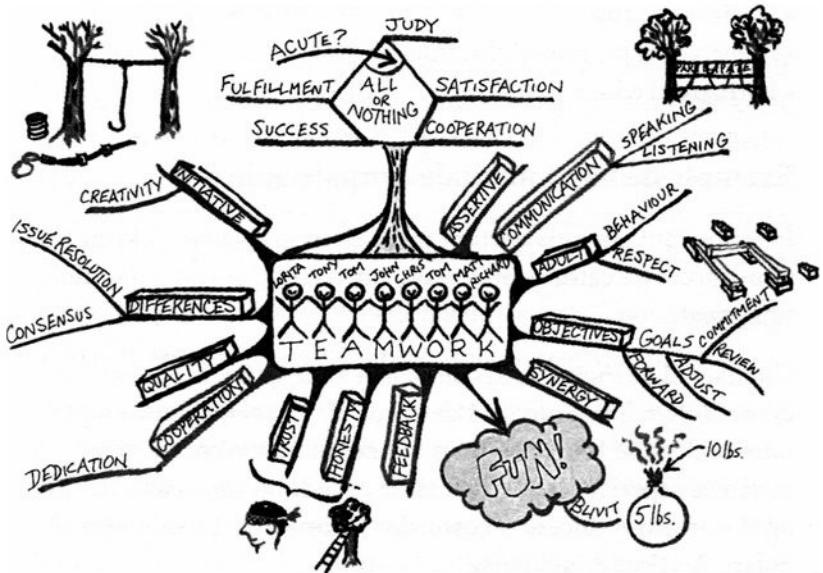
În ultimii ani, metoda hărților mentale de grup a fost folosită cu mult succes de către familii, școli, universități și companii multinaționale.

Un manual de inginerie al companiei aeriene Boeing a fost condensat într-o hartă mentală de aproape opt metri pentru a permite echipei de 100 de ingineri aeronautici cu vechime să învețe în câteva săptămâni ceea ce înainte ar fi durat câțiva ani. Rezultatul a fost o reducere a costurilor estimată la 11 milioane de dolari. A se vedea imaginea X.

Electronic Data Systems (EDS), Digital Equipment Corporation și Nabisco au implementat programe de învățare pentru studiul în grup. Folosind schemele euristicice de grup și Tehnica de Euristică Mentală Naturală (TEMN), aproximativ 120 de membri cu vechime ai personalului au putut intra într-o sală de curs dimineața și au plecat în seara aceleiași zile cu echivalentul a patru până la șase cărți de informație înțeleasă, trecută în hărți mentale, integrată, reactualizată în detaliu și aplicată la situația lor profesională.

La universitățile Oxford și Cambridge, studenți ca Edward Hughes au folosit hărțile mentale grupale pentru a obține, cu un timp minim de studiu, calificativul „excepțional” la examene.

În întreaga lume, iau naștere grupuri de „familii-geniu”, în care familia devine creierul grupai, iar părinții și copiii ocupă constant primele locuri, indiferent de activitatea mentală (adesea și fizică) pe care au ales să o urmeze. Pentru a afla mai multe despre o zi de învățare a unei familii-geniu, vezi capitolul 21 (p. 234) și capitolul 24 (p. 269).



Hartă mentală pentru dezvoltarea lucrului în echipă realizată de directorii de la Digital (vezi p. 200).

Creierul grupai binar

Cea mai primitivă formă de creier grupai este mintea binară, în care două persoane lucrează, în parteneriat, la un proiect creativ. Se urmează o procedură similară cu cea descrisă în capitolul 21 (p. 234) pentru mintea grupală.

1. Se definește subiectul.
2. Subiecții se retrag separat pentru a-și pregăti hărțile mentale expres și hărțile mentale de bază.
3. Se reunesc pentru discuții și fac schimb de idei.
4. Realizează prima hartă mentală comună.
5. Incubează ideile nou integrate.
6. Realizează o nouă hartă mentală comună revizuită.
7. Analizează și iau decizii.

În proiectele pe termen lung (de exemplu, scrierea acestei cărți împreună cu fratele meu), realizarea de hărți mentale comune are mai multe avantaje. Hărțile mentale pot fi folosite ca moduri de ordonare, înregistrare și stimulare a conversației în numeroasele întâlniri necesare unui astfel de proiect. Ele vă pot permite să conduceți procesul pe termen lung și în numeroase sesiuni, păstrând continuitatea și viteza de lucru.

Beneficiile hărților mentale grupale

1. Această metodă de gândire și învățare este naturală pentru creierul uman și este, de departe, *mult mai plăcută*.

2. Pe tot parcursul procesului de construire a schemelor euristice, importanța acordată individului și grupului este egală și constantă. Cu cât persoanele au mai des ocazia de a-și explora propriul univers mental, cu atât acești exploratori participă cu mai multe elemente la activitatea grupului, fără să se piardă contribuțiile.

3. Creierul grupai beneficiază de pe urma contribuțiilor individuale și își transmite instantaneu puterea fiecărui membru în parte, amplificând astfel capacitatea lor de a contribui la creierul de grup.

4. Chiar din primele stadii, creierul grupai poate genera mult mai multe idei creative și utile comparativ cu metodele de brainstorming tradiționale.

5. Realizarea grupală a schemelor euristice creează automat un consens emergent, construind astfel spiritul de echipă și concentrând toate mințile asupra scopurilor și obiectivelor grupului.

6. Fiecare idee exprimată de oricare membru este acceptată ca validă. Astfel, membrii încep, din ce în ce mai mult, să se simtă „posesori“ ai consensului grupai

emergent.

7. Creierul grupai acționează ca o copie fizică a memoriei grupului. El garantează că la finalul întrunirii fiecare membru al grupului posedă o înțelegere similară și multilaterală a obiectivelor atinse. (Din nou, această situație diferă fundamental de abordările tradiționale în care membrii grupului pleacă de obicei cu o înțelegere presupusă care se dovedește, adesea, foarte diferită de opiniile altor membri.)

8. Harta mentală grupală oferă un instrument foarte eficace pentru dezvoltarea de sine a individului, instrument ce funcționează ca un punct de referință relativ obiectiv, cu care subiectul poate testa și explora ideile asociate.

Din acest capitol și din capitolele anterioare în care s-a discutat despre unicitatea individuală, veți ajunge rapid la concluzia că unicitatea unei persoane contribuie semnificativ la dezvoltarea hărților mentale individuale și de grup. Un mod deosebit de eficient și de plăcut de a dezvolta această unicitate este construirea unui stil personal de realizare a schemelor euristice.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Acest capitol încheie formarea de bază privind procedeele simple și avansate de realizare a schemelor euristice, la nivel individual și de grup. Secțiunea următoare analizează în detaliu multitudinea de aplicații interesante ale noilor dumneavoastră aptitudini. Această secțiune se încheie cu o serie de uimitoare descoperiri recente despre hărțile mentale și computere și cu viziunea lui Tony Buzan despre un viitor în care toți oamenii sunt educați în domeniul mentalului și în care schemele euristice vor fi bine cunoscute.

Partea a V-a

Utilizări

În capitolele 18-29 vom explora gama de posibile aplicații practice ale noilor dumneavoastră aptitudini de realizare a schemelor euristice: începând cu aplicațiile personale (autoanaliza, rezolvarea de probleme și agenda personală în tehnica hărților mentale), continuând cu studiul în familie, apoi cu aplicațiile educaționale (gândirea, predarea și transpunerea unei cărți, a unei prelegeri sau a unui film sub formă de hărti mentale); și, în final, aplicații profesionale și de afaceri, printre care se numără hărțile mentale computerizate și perspectiva unui viitor în care întreaga lume gândește în scheme euristice. Unii cititori vor dori să parcurgă întreaga secțiune capitol cu capitol, în timp ce alții vor prefera consultarea capitolelor care li se par mai relevante pentru nevoile personale.

- Sfera personală**

Autoanaliza, rezolvarea de probleme, agenda în tehnica schemelor euristice

- Sfera familială**

Studiul în familie și poveștile

- Sfera educativă**

Gândire, predare, realizarea hărții mentale principale

- Sfera profesională și de afaceri**

Şedințe, prezентări, management, hărți mentale computerizate

- Viitorul**

Spre o lume instruită în gândirea arborescentă și

sfera mentalului

Capitolul 18

Autoanaliza

Sumar

- Autoanaliza folosind hărțile mentale
 - Analiza obiectivelor din trecut și proiectarea obiectivelor viitoare
 - Ajutarea altora în procesul de autoanaliză
 - Exemple de hărți mentale de autoanaliză
 - Beneficiile hărtilor mentale pentru autoanaliză

Acest capitol investighează modul în care pot fi folosite hărțile mentale pentru a vă înțelege mai bine propria persoană, nevoile, dorințele și obiectivele pe termen lung. Veți învăța și cum să-i ajutați pe alții să se autoanalyzeze și veți avea ocazia de a consulta câteva exemple fascinante de hărți mentale pentru autoanaliză.

Autoanaliza folosind hărțile mentale

DACĂ SUNTEȚI PE PUNCTUL DE A CÂNTĂRI argumentele pro și contra pentru schimbarea locului de muncă sau dacă încercați să vă stabiliți prioritățile pe termen lung, hărțile mentale vă pot ajuta enorm în clarificarea gândurilor și a sentimentelor. Vezi capitolul 12 (p. 155).

Deoarece harta mentală folosește întreaga gamă de aptitudini corticale, ea furnizează o imagine multilaterală despre persoană. Având în față această

imagine externă clară a propriei persoane probabilitatea de a suferi consecințe nefericite realizând alegeri contrare propriei naturi sau contrare nevoilor și dorințelor personale este mult mai mică.

Este util să începem cu o „imagine completă” sub forma unei hărți mentale de autoanaliză care să includă cât mai multe dintre principalele dumneavoastră caracteristici și trăsături de personalitate. Există patru etape principale.

1. Crearea ambianței

Înainte de a începe, aveți nevoie să vă pregătiți mediul de lucru urmând recomandările făcute în capitolul 10 (pp. 141-142). Într-un domeniu atât de sensibil ca autoanaliza, este deosebit de important ca materialele să fie de cea mai bună calitate și mediul cât se poate de atractiv, confortabil și stimulant din punct de vedere mental. Această preocupare pentru propria persoană va face autoanaliza mai deschisă, mai profundă, mai completă și mai utilă.

2. Harta mentală expres

Desenați o imagine centrală 3D, în culori, care să încapsuleze imaginea fizică sau conceptuală despre propria persoană. Apoi realizați o hartă mentală permitând un flux complet și liber de informații, gânduri și emoții. Lucrul în viteză va ușura exprimarea tuturor ideilor, în timp ce tentativa de a lucra ordonat și cu grijă are mai multe șanse să inhibe sinceritatea spontană, necesară acestui tip de exercițiu.

3. Reconstruirea și revizuirea

Acum alegeți ramurile principale sau Regulile Fundamentale de Organizare. Printre RFO-urile utile se numără:

- Istoria personală – trecutul, prezentul și viitorul
- Punctele forte
- Slăbiciunile
- Lucrurile care vă plac

- Lucrurile pe care le detestați
- Obiectivele pe termen lung
- Familia
- Prietenii
- Realizările
- Hobby-urile
- Serviciul
- Casa
- Responsabilitățile
- Emoțiile

Ultimul factor, structura dumneavoastră emoțională, este deosebit de important și mult prea des exclus. Culorile, formele, simbolurile și imaginile sunt deosebit de utile în exprimarea acestui aspect al personalității dumneavoastră în harta mentală.

Alte RFO importante vizează direcțiile în care se îndreaptă viața dumneavoastră în prezent sau cele pe care ați dori să le ia în viitor. Aceste RFO pot constitui ramurile principale ale hărții mentale.

- Învățarea
- Cunoștințele
- Afacerile
- Sănătatea
- Călătoriile
- Timpul liber
- Cultura
- Ambițiile
- Problemele

Acum, după ce ați completat harta mentală expres și ați ales ramurile ei principale, ar fi indicat să creați o versiune mai mare, mai artistică și bogată în detalii. Această hartă mentală finală este oglinda externă a stării dumneavoastră interne.

4. Luarea deciziilor

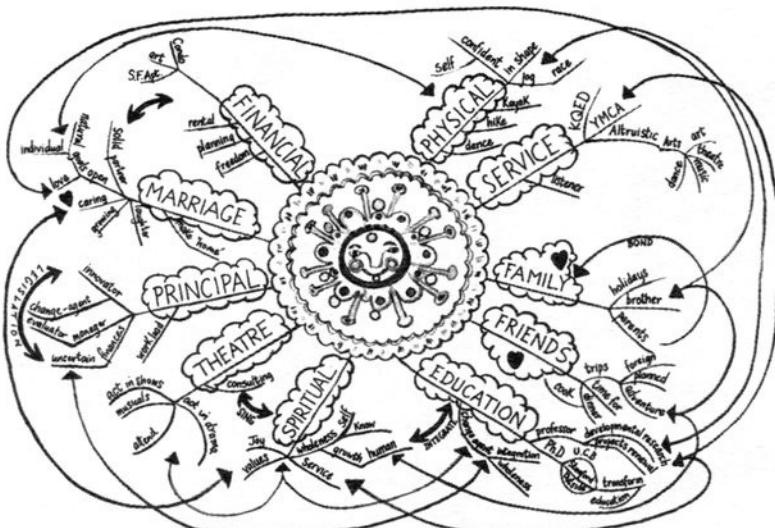
Privind harta mentală finală puteți lua decizii și să puteți planifica acțiunile viitoare folosind metodele

descrie în capitolul 12 (pp. 158-163).

Analiza obiectivelor din trecut și proiecțarea obiectivelor viitoare

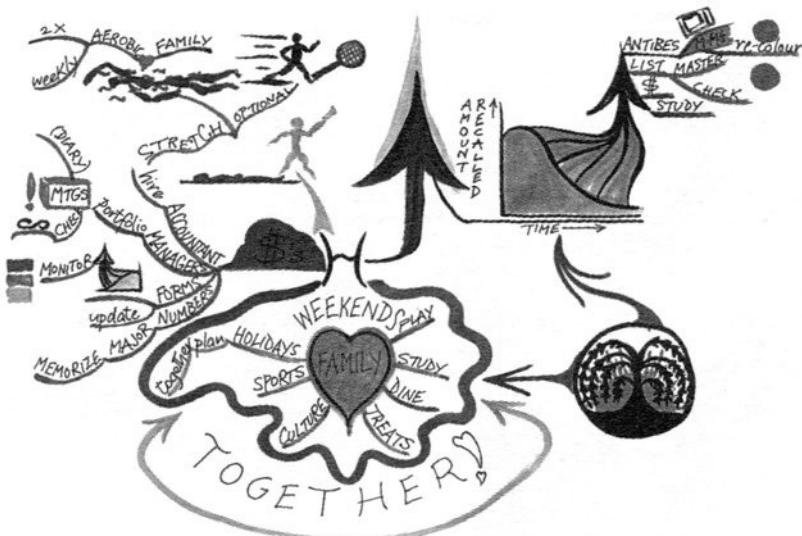
O analiză personală anuală a realizărilor din trecut și proiectarea obiectivelor viitoare este extrem de utilă în ordonarea și planificarea vieții dumneavoastră, iar harta mentală este instrumentul ideal pentru ambele sarcini.

După ce v-ați evaluat realizările de anul trecut în formatul schemei euristice, puteți folosi această hartă mentală ca punct de plecare pentru o nouă hartă mentală care să descrie planul de acțiune pentru anul viitor. Astfel, puteți folosi acest interval de timp pentru a dezvolta punctele forte și prioritățile și, poate, pentru a alege să acordați mai puțin timp și energie domeniilor care s-au dovedit mai puțin productive sau satisfăcătoare pentru dumneavoastră în trecut.



Hartă mentală desenată de o femeie director

general care și-a analizat sistemul de credințe, sinele și direcțiile alese pentru viitor (vezi p. 216).



Hartă mentală desenată de un director general al unei organizații multinaționale care și-a reanalizat viața și și-a îndreptat atenția către familie (vezi p. 215)



Arhitectură naturală – Stejar iarna

Cu trecerea anilor, aceste hărți mentale anuale vor forma o listă neîntreruptă, relevând tendințele și patternurile de pe parcursul vieții și oferindu-vă posibilitatea de a vă înțelege modul propriu de funcționare și direcția în care se îndreptă viața dumneavoastră.

În afară de hărțile mentale anuale, vă recomandăm să realizați hărți mentale de autoanaliză la începutul și la sfârșitul fiecărei etape importante din viață, indiferent dacă vă schimbați locul de muncă sau casa, la începutul sau sfârșitul unei relații sau ciclu de studii.

Ajutarea altora în procesul de autoanaliză

Puteți dori să vă ajutați un prieten sau coleg să se autoanalyzeze. Este, poate, o persoană care nu a mai realizat niciodată o hartă mentală. În acest caz, puteți urma cele patru stadii descrise mai devreme (pp. 210-212), singura diferență fiind că, în locul autoanalizei personale, veți deveni scribul altei persoane.

Prietenii sau colegii își pot descrie imaginile centrale în timp ce dumneavoastră le desenați. Vă pot dicta toate gândurile, sentimentele și ideile care le vin în minte, în timp ce le notați sub forma unei hărți mentale expres. Vor avea probabil nevoie de ajutor în găsirea unor Reguli Fundamentale de Organizare potrivite. După ce finalizați această etapă, puteți desena o hartă mentală extinsă care să încorporeze tot ce s-a discutat. În final, se poate face o analiză în particular sau, dacă este cazul, împreună.

Exemple de hărți mentale de autoanaliză

Exemplul de la p. 213 (jos) reprezintă o hartă mentală desenată de un director executiv de la o corporație multinațională care a dorit inițial să-și

analyzeze viața în domeniul profesional. Însă, pe măsură ce harta mentală îi dezvăluia din ce în ce mai mult sentimentele, desenul a început să reflecte toate elementele importante din viața sa.

Acestea au inclus familia, afacerile, activitățile sportive, învățarea și autodezvoltarea generală, precum și interesul său pentru filozofile și practicile orientale.

Ulterior, a precizat că, înainte de autoanaliza prin scheme euristice, presupunea că afacerile sunt principala sa preocupare. Dar, prin intermediul hărții mentale, a realizat că familia era fundamentul real al vieții sale. Prin urmare, și-a transformat relația cu soția, copiii și familia extinsă și și-a modificat programul de lucru pentru a reflecta adevărările sale priorități.

După cum era de așteptat, sănătatea și starea sa psihică s-au îmbunătățit enorm, familia a devenit mult mai apropiată și mai iubitoare și afacerile s-au redresat spectaculos, pe măsură ce au început să reflecte noua sa perspectivă pozitivă.

Exemplul de la p. 213 (sus) a fost creat de o femeie director care își dorea o schimbare în planul profesional și personal. Ea a realizat harta mentală pentru a vedea cine este și care este sistemul său de credințe. Inițial, s-a observat că avea o stimă de sine relativ scăzută. Însă, în momentul încheierii analizei, strălucea la fel de mult ca harta sa mentală.

Beneficiile hărților mentale pentru autoanaliză

1. Oferă o perspectivă comparativă și obiectivă asupra propriei persoane.
2. Folosind toate aptitudinile corticale, oferă o imagine completă și realistă asupra individului.
3. Oferă atât o perspectivă macroscopică cât și una

microscopică asupra persoanei, inclusiv tendințe principale, dar și detalii mărunte, dar relevante.

4. Ușurează planificarea viitorului și o ajută să fie mai exactă amplasând-o în contextul stării prezente a individului.

5. Funcționează ca un registru permanent, permitând astfel autorului hărții mentale o perspectivă autentică pe perioade lungi de timp.

6. Pot fi folosite pentru a-i ajuta pe alții să se autoanalizeze.

7. Folosind culorile, imaginile și codurile, facilitează exprimarea emoțiilor și le include în autoanaliză.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După ce am folosit hărțile mentale pentru autoanaliză în general, capitolul următor discută modul în care acestea pot fi folosite în rezolvarea unor probleme personale concrete.

Capitolul 19

Rezolvarea problemelor

Sumar

- Rezolvarea problemelor personale cu ajutorul schemelor euristice
 - Folosirea hărților mentale în rezolvarea problemelor interpersonale
 - Stadiile rezolvării problemelor interpersonale
 - Beneficiile folosirii schemelor euristice în rezolvarea problemelor interpersonale

În acest capitol, veți descoperi cum pot fi folosite hărțile mentale, atât în rezolvarea problemelor personale, cât și pentru depășirea dificultăților în relațiile cu alte persoane. Multe dintre aptitudinile deja dobândite - precum autoanaliza și luarea deciziilor - joacă un rol important în rezolvarea problemelor.

Rezolvarea problemelor personale cu ajutorul schemelor euristice

ACEST PROCES ESTE APROAPE IDENTIC cu autoanaliza, cu excepția faptului că se centrează pe o anumită trăsătură sau caracteristică de personalitate care poate cauza probleme.

De exemplu, să ne imaginăm că problema cu care vă confruntați este timiditatea excesivă. Începeți cu o imagine centrală (poate un desen în care vă ascundeți față în mâini?), apoi realizați o hartă mentală expres, exprimând toate gândurile și emoțiile declanșate de

ideea timidității.

În prima reconstrucție și revizuire, Regulile Fundamentale de Organizare ar putea include: situațiile în care vă simțiți timid; emoțiile care compun timiditatea; reacțiile fizice trăite; comportamentul verbal și fizic rezultat; originile timidității dumneavoastră (când a apărut pentru prima oară și cum s-a dezvoltat); și posibilele cauze fundamentale.

După ce ați definit, analizat și incubat pe larg problema, aveți nevoie de o a doua reconstrucție și revizuire. În această a doua hartă mentală trebuie să luați fiecare element al problemei și să stabiliți un plan de acțiune concret pentru soluționarea ei. Implementarea acestor acțiuni diferite ar trebui să vă permită să rezolvați fiecare problemă în întregime.

În unele cazuri, se dovedește că v-ați înselat în privința problemei reale. Dacă același cuvânt sau concept apare pe mai multe ramuri, există posibilitatea ca acesta să joace un rol mai important în dificultatea dumneavoastră decât cuvântul plasat în centru. În această situație, începeți o altă hartă mentală, cu noul concept-cheie ca imagine centrală și continuați la fel ca mai sus.

Folosirea hărților mentale în rezolvarea problemelor interpersonale

Relațiile apropiate ajung adeseori la finaluri dureroase, deoarece niciuna dintre părți nu înțelege sau nu realizează pe deplin punctul de vedere al celeilalte persoane. Dacă emoțiile sunt intense și nu există o comunicare reală, indivizii se trezesc într-o spirală asociativă defavorabilă, din ce în ce mai distructivă.

De exemplu, dacă persoana A simte că el sau ea a fost rănită de persoana B, persoana A este mai

înclinată să gândească negativ despre persoana B. Aceste gânduri negative amplifică suferința trăită de persoana A, fapt care declanșează un nou val de gânduri negative despre persoana B. Spirala negativă crește în intensitate până când, pentru a folosi o expresie familiară, problema „depășește orice limite”.

În final, chiar și evenimentele pozitive din trecut sunt atrase în vîrtejul negativ și sunt privite într-o lumină negativă. De exemplu, cadoul de aniversare făcut de un partener celuilalt nu mai este privit ca un semn de iubire. În schimb, partenerul este acuzat că l-a folosit drept „mită” sau ca mod de distragere a atenției de la o greșeală.

Deschizând canale curate de comunicare între persoane, schemele euristice pot ajuta oamenii să evite spirala asociativă defavorabilă. În plus, structura radiantă, atotcuprinzătoare a hărții mentale permite participanților să-și plaseze problema într-un context mai vast și mai bun. Toate acestea sunt confirmate de faptul că un număr de căsătorii și prietenii strânse au fost salvate prin aplicarea hărților mentale.

Un exemplu de rezolvare a problemelor personale cu ajutorul schemelor euristice este harta mentală desenată de Tessa Tok-Hart de la p. 223. Harta sa mentală exteriorizează atât problemele trăite personal, cât și cele observate la alții în timpul comunicării. Imaginea centrală a celor două chipuri conectate printr-o linie groasă indică elementul uman fundamental vizat, itemii din dreapta fiind impedimentele imediate, iar cei din stânga elemente de susținere ale procesului.

Arcurile din extrema dreaptă indică factorii circumstanțiali care constituie cele mai dese cauze de conflict. Arcurile din extrema stângă reprezintă trăsăturile de caracter care ajută la depășirea conflictului. Urechile portretului din partea pozitivă a

pagina sunt deschise și ascultă, iar urechile portretului din dreapta sunt închise pentru orice informație nouă. Săgețile scurte din centrul jumătății drepte a hărții mentale indică un blocaj complet al comunicării. Săgețile mari de pe arcurile externe ale hărții mentale arată război, distrugere, alienare și dezbinare, pe de o parte, și creativitate, prietenie, fericire și unitate, pe cealaltă parte.

Stadiile rezolvării problemelor interpersonale

Pentru a reuși în rezolvarea problemelor interpersonale, este esențial ca ambii parteneri să înțeleagă pe deplin partea teoretică și aplicativă a schemelor euristică. Presupunând aceste cunoștințe de bază, procesul include trei stadii principale.

1. Crearea ambientei

Ca și în cazul autoanalizei, este important ca materialele folosite să fie de cea mai bună calitate, iar mediul cât mai confortabil și agreabil cu puțință pe întreaga durată a procesului. Deoarece acesta poate dura mai multe ore, în special în cazul unei probleme importante, trebuie să vă planificați activitatea și pauzele și să aveți ceva ușor de mâncare, pentru a vă asigura că exercițiul nu se limitează la analiză, ci conduce la o soluție.

2. Realizarea hărților mentale

În acest stadiu, fiecare individ realizează trei mari hărți mentale separate: lucrurile care-i plac, lucrurile pe care le apreciază și soluțiile.

Pentru fiecare dintre cele trei hărți mentale trebuie să urmați procedura obișnuită, completând întâi o hartă mentală expres, care trebuie urmată de o reconstruire mai atentă în care vă veți selecta RFO.

Lucrurile care displac

Timp de o oră (sau mai mult dacă este nevoie)

fiecare participant realizează o hartă mentală exhaustivă cu fiecare aspect negativ al relației, până în prezent. Indiferent cât de mare poate fi numărul elementelor pozitive din situații, în acest moment scopul este descrierea completă și obiectivă a tuturor aspectelor negative.

Este esențial ca participanții să-și realizeze hărțile în intimitate și să nu aibă loc niciun schimb de opinii sau păreri în timpul procesului de construire a hărților mentale.

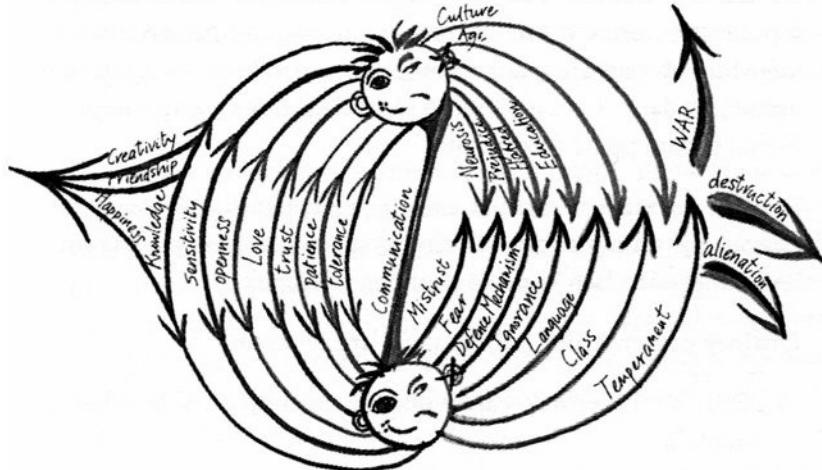
După finalizarea hărții mentale negative, trebuie să se ia o scurtă pauză, timp în care conversația se va limita strict la alte probleme.

Lucrurile pe care le apreciem

Se va urma acum o procedură identică pentru întocmirea hărții mentale pozitive, în care se va trece fiecare element trecut și prezent care ne produce satisfacție. Din nou, este esențial să nu aibă loc nicio discuție în timpul procesului de construire a hărților mentale, în ideea de a avea o discuție formală după finalizarea celor trei hărți mentale.

Soluțiile

Pentru această hartă mentală, indivizi se centrează fiecare pe soluții, compunând planuri de acțiune pentru a rezolva fiecare aspect al problemei.



Hartă mentală de Tessa Tok-Hart despre rezolvarea problemelor de comunicare (vezi p. 220).

3. Discuția formală

În acest stadiu, participanții prezintă pe rând (vezi capitolul 26, p. 288), întâi hărțile mentale negative, apoi cele pozitive și, în final, soluțiile.

În timpul prezentărilor, ascultătorii au în față o foaie de hârtie goală pe care notează prin scheme euristice, complet și precis, tot ceea ce se spune despre ei. Este esențial în acest moment ca ascultătorii să rămână scribi total tăcuți. Singurele comentarii permise sunt cele făcute în scopul verificării înțelegerii corecte a afirmațiilor și al confirmărilor punctului de vedere al partenerului. Respectarea acestei reguli este deosebit de importantă în timpul prezentării hărții mentale negative, când o parte din afirmații se pot dovedi surprinzătoare, şocante sau chiar traumatizante.

Ascultătorii trebuie să nu uite că, pe baza naturii multiordonate a percepției, orice spune prezentatorul este, *din perspectiva sa, adevărat*. Aceste afirmații trebuie interiorizate și integrate de ascultător dacă el sau ea dorește să înțeleagă de ce a apărut problema și

cum poate fi rezolvată.

Este, de asemenea, esențial ca toți participanții „să spună tot adevărul și numai adevărul“ din perspectiva lor, deoarece omisiunea unei părți lasă în urmă probleme deschise.

Ordinea prezentărilor trebuie să fie următoarea:

1. X prezintă lucrurile care-i plac, în timp ce Y face harta mentală.
2. Scurtă pauză.
3. Y prezintă lucrurile care-i plac, în timp ce X face harta mentală.
4. Scurtă pauză.
5. X prezintă lucrurile pe care le apreciază, în timp ce Y face harta mentală.
6. Scurtă pauză.
7. Y prezintă lucrurile pe care le apreciază, în timp ce X face harta mentală.
8. Scurtă pauză.
9. Y prezintă soluțiile, în timp ce X face harta mentală.
10. Scurtă pauză.
11. X prezintă soluțiile, în timp ce Y face harta mentală.
12. Discuție. Stabilirea de comun acord a soluțiilor și sărbătorirea.

Este cel mai bine să se discute întâi aspectele negative, deoarece acestea formează în mod evident nucleul problemei. Scopul nu este de a câștiga puncte răنindu-l pe celălalt, ci de a explica cât mai complet posibil ce anume produce durere unui partener, pentru ca amândoi să-și poată vindeca răнile. Simplul act de a pune toate aspectele negative pe masă, într-o atmosferă de obiectivitate și respect, poate adesea rezolva mai mult sau mai puțin problema care a fost produsă în principal de înțelegerea greșită a punctului de vedere al celuilalt.

Discutarea aspectelor pozitive în continuare, după epuizarea celor negative, va produce, adesea, la fel de multe surprize plăcute pe cât de numeroase au fost şocurile negative din exerciţiul precedent. Aspectele pozitive ale relaţiei dău un impuls suplimentar căutării de soluţii, orientând energia oamenilor spre un minicreier grupal care este atras instinctiv spre consens. Imediat după schimbul de soluţii, trebuie identificate zonele de acord mutual şi confirmate planurile de acţiune.

Beneficiile folosirii schemelor euristice în rezolvarea problemelor interpersonale

1. Structura lor garantează deschiderea din partea participantilor.
2. Furnizează fiecărui participant o imagine completă a perspectivei celuilalt.
3. Încurajează onestitatea participantilor.
4. Plasează problema într-un context mult mai larg permitând o înțelegere mai profundă a cauzelor sale şi o motivaţie mai puternică în rezolvarea lor.
5. Funcţionează ca un jurnal continuu al relaţiei, iar hărţile mentale pozitivă şi cea a soluţiilor pot fi folosite ca surse de putere şi suport pe măsură ce relaţia se dezvoltă.
6. Această metodă permite persoanei nu numai înțelegerea celuilalt, ci şi dezvoltarea de intuiţii importante despre propria persoană, fapt care duce la o mai mare putere de conştientizare şi la o maturizare mai accelerată.
7. În afara înțelegерii mai profunde, metoda euristică mentală conduce la o legătură mai strânsă între parteneri, la o relaţie mai puţin stresantă şi la un respect mai ridicat pentru punctul de vedere unic al celuilalt.

Procesul descris în acest capitol este facilitat considerabil de realizarea prealabilă a autoanalizei personale obiective. În acest context, veți descoperi că rezolvarea problemelor personale și interpersonale devine mai ușoară și mai eficientă, conducând de cele mai multe ori la o amplificare progresivă a bunăstării personale și reciproce.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

În afara autoanalizei și a rezolvării de probleme, hărțile mentale pot juca multe roluri utile în viața de zi cu zi. În capitolul următor descoperim cum putem folosi hărțile mentale în tinerea unei agende personale - agenda euristică!

Capitolul 20

Agenda euristică

Sumar

- Principiile agendei euristice
- Planul anual
- Planul lunar
- Planul zilnic
- Secțiunile de planificare a vieții
- Beneficiile agendei euristice

O agendă obișnuită este instrumentul liniar prin excelență, plasându-ne ferm sub tirania timpului. În acest capitol veți descoperi un jurnal euristic revoluționar care vă va permite să gestionați timpul în funcție de nevoile și dorințele dumneavoastră și nu invers. Agenda euristică poate fi folosită atât ca instrument de planificare, cât și pe post de oglindă retrospectivă a evenimentelor, gândurilor și sentimentelor. Agenda euristică este singurul instrument care permite sintetizarea celor două abordări tradiționale, cea de jurnal și cea de agendă.

Principiile agendei euristice

În același mod în care euristica mentală constituie un progres uriaș de la notarea liniară a ideilor, agenda care folosește tehnica euristică mentală sau Agenda Personală (AP), cum mai este numită, este mult mai eficientă și mai eficace decât cea obișnuită.

În afara aptitudinilor corticale folosite în agendele tradiționale (verbală, numerică, liste, succesiunea și ordinea), agenda euristică include culorile, imageria,

simbolurile, codurile, umorul, reveriile, *gestalt* -ul (completitudinea), dimensionarea, asociativitatea și ritmul vizual.

Oferindu-vă o reflectare autentică și completă a creierului, agenda euristică permite funcționarea în toate cele trei dimensiuni spațiale, împreună cu cea temporală și cromatică. Astfel, agenda euristică devine nu numai un sistem de management al *timpului*, ci și un sistem de autogestionare personală și a *vieții*.

Planul anual

Planul anual (sau anoplanul) trebuie să ofere pur și simplu o imagine de ansamblu a evenimentelor majore din cursul anului. Trebuie să fie cât mai pozitiv posibil (pentru a vă oferi un feedback de susținere continuu) și să nu conțină detalii specifice, deoarece acestea pot fi trecute în planurile zilnice și lunare.

Veți avea nevoie să folosiți mult culorile, codurile și imaginile în planul anual, și trebuie să vă stabiliți coduri proprii pentru a garanta caracterul privat al informației acolo unde este necesar. Acest cod al culorilor trebuie continuat în planificarea lunară și zilnică, pentru a păstra concordanța și ritmul trimiterilor, planificării și amintirii.

Planul lunar

Pagina planului lunar este pur și simplu o versiune dezvoltată a unei singure luni din cadrul planului anual. Datele și zilele încep din colțul stâng superior al paginii, în timp ce orele unei zile încep în stânga sus și se termină în dreapta sus.

Pentru a păstra pagina și mintea ordonate, nicio zi nu trebuie să conțină mai mult de cinci ședințe/evenimente/sarcini înregistrate ca imagini,

coduri sau cuvinte-cheie în culori. Orice detalii suplimentare pot fi incluse în planul zilnic.

Păstrând codul colorilor constant, se poate obține o viziune de ansamblu instantanee asupra întregului an. În același mod, detaliind planul anual de mai sus în cele 12 planuri lunare, puteți obține un acces instantaneu la orice perioadă, cu reamintire garantată.

Mai mult, aceste planuri lunare și anuale oferă o bază ideală pentru evaluarea anuală a realizărilor și stabilirea obiectivelor viitoare (vezi *capitolul 18, pp. 212-215*). Referințele încrucișate, calculele și observarea tendințelor generale devin mult mai ușoare când dispuneți de o imagine de ansamblu asupra întregului an.

Planul zilnic

Pagina planului zilnic se bazează pe ziua de 24 de ore, pe harta mentală ca instrument mnemonic și de planificare și pe faptul că mintea umană este un mecanism vizionar, orientat spre scop.

Ca și în cazul planurilor anual și lunar, și aici se aplică toate legile posibile ale euristicii mentale. Ideal ar fi să realizeți câte două hărți mentale pentru fiecare zi: prima pentru planificarea din timp a zilei; și a doua pentru a urmări desfășurarea ei – aceasta putând fi folosită și pentru a ne aminti retrospectiv ziua.

Exemplul de la p. 231 este a doua zi din luna august din planul meu lunar. În acest plan al zilei, ceasul cu 24 de ore din colțul din stânga sus mi-a oferit o imagine autentică a cantității de timp real al zilei. Imaginea centrală a hărții mentale a zilei a fost carte pe care o citiți acum. Gura zâmbitoare, care aduce puțin cu lampa lui Aladin, arăta că dictam secțiuni din carte și că speram să fiu inspirat de „geniul”¹⁰ imaginației

¹⁰ În limba engleză, cuvântul *genie* are două sensuri – „geniu“ și „duh“. (n.

proprii.

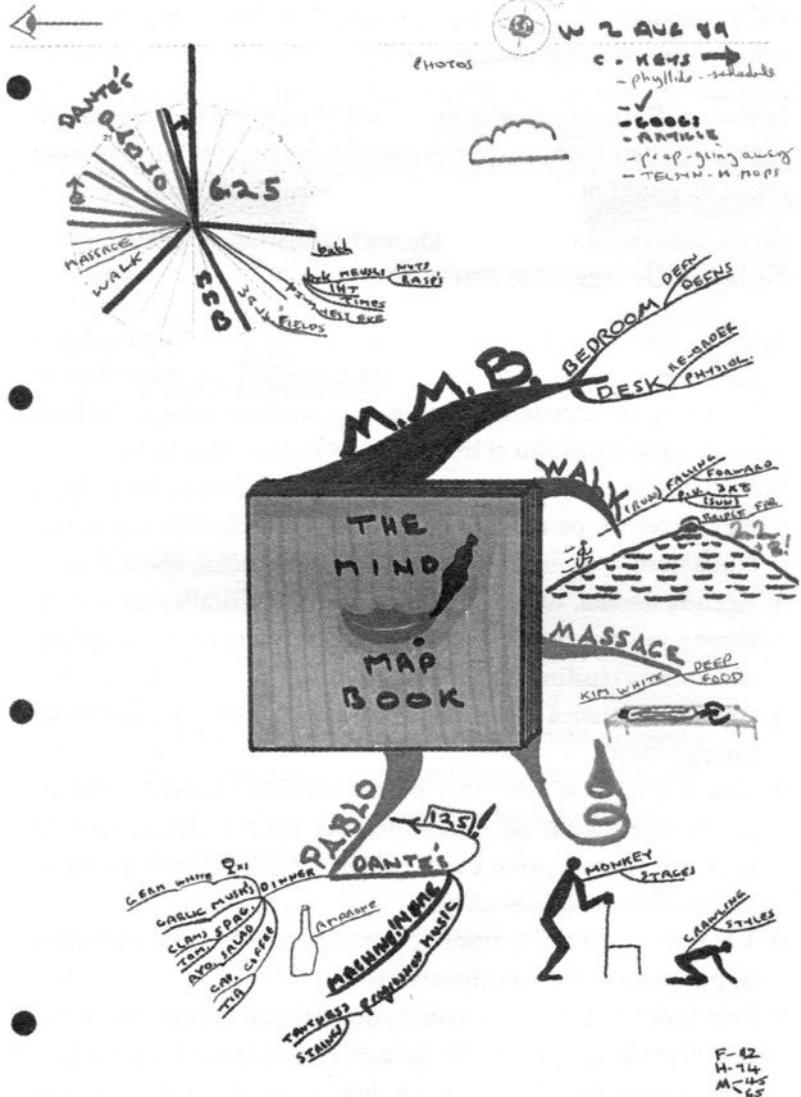
Ziua s-a împărțit în cinci ramuri principale, de departe cea mai mare fiind lucrul la carte. Plimbarea și alergarea, masajul și exercițiile fizice erau menite să mă ajute să mă gândesc și să mă pregătesc fizic pentru zilele următoare în care îmi planificasem să lucrez la carte. Seara aveam să iau parte la sărbătorirea unui eveniment împreună cu un prieten!

Ca și planurile anual și lunar, aceste planuri zilnice pot fi folosite pentru a reevalua orice perioadă a vieții dumneavoastră, în linii generale sau în detaliu. O privire rapidă poate reduce în memorie o întreagă săptămână, lună sau an în imagini extrem de vii.

Secțiunile de planificare a vieții

Ca orice altă agendă, agenda euristică vă poate ajuta să urmăriți diferite aspecte ale vieții dumneavoastră. Din nou, pentru a menține mintea ordonată, cel mai bine este să folosiți un număr limitat de Reguli Fundamentale de Organizare. Cele mai utile sunt:

- Sănătatea și starea de bine
- Familia și prietenii
- Creativitatea
- Starea financiară și munca



Hartă mentală din agenda personală a lui Tony Buzan descriind ziua în care a început să scrie volumul *Hărți mentale* și simbolizarea inspirației venite de la ideile discutate într-o conversație (vezi pp. 229-230).

În fiecare dintre aceste secțiuni puteți planifica și

reprezenta sub formă de hărți mentale conversații telefonice, întâlniri, vacanțe etc. și vă puteți nota ideile creative și lucrurile de ținut minte.

Beneficiile agendei euristice

1. Oferă atât o perspectivă macroscopică, cât și una microscopică asupra vieții dumneavoastră devenind, pe măsură ce se dezvoltă, un instrument amplu de gestionare a vieții. Permite acoperirea viitorului și trecutului; planificarea și notarea.

2. Este atractivă din punct de vedere vizual și devine din ce în ce mai atractivă, pe măsură ce aptitudinile utilizatorului se îmbunătățesc - în final utilizatorul ajunge să creeze opere de artă.

3. Agenda anuală, lunară și zilnică permite vizualizarea instantanee a unor perioade de timp lungi, cu referințe încrucișate și observarea tendințelor pe termen lung.

4. Agenda euristică plasează fiecare eveniment în contextul întregii vieți.

5. Sistemul agendei este în sine un instrument mnemotehnic multidimensional de mnemotehnici multidimensionale! În acest fel, poate fi privit ca un nucleu extern al aproape tuturor amintirilor dumneavoastră.

6. Vă oferă controlul asupra acelor aspecte ale vieții care sunt importante pentru dumneavoastră.

7. Prin modul în care este conceput, sistemul încurajează automat dezvoltarea personală. Reușește acest lucru deoarece permite creierului să folosească mai eficient modelul recent descoperit de învățare TEFVAS. Modelul TEFVAS se referă la faptul că mintea omenească funcționează prin Tentativă, după care se produce un *E* veniment, urmat de *F* eedback, care este apoi *V* erificat de creier, care se Adaptează pentru a-și

urmări obiectivul permanent și ultim, Succesul.

8. Folosind imaginile, codul, culorile și alte legi ale euristicii mentale dobândiți acces imediat la informație.

9. Deoarece agenda euristică este atractivă și vizual stimulantă, vă încurajează să o folosiți. Ea diferă foarte mult de agendele standard empirice pe care mulți oameni le resping inconștient - „uitând” să treacă lucruri în agendă, notând la pagina greșită sau simțindu-se vinovați că nu le folosesc deloc.

10. Revizuirea agendei devine asemănătoare cu vizionarea filmului vieții dumneavoastră!

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Euristica mentală nu numai că vă dezvoltă capacitatea de autoanaliză, rezolvare a problemelor și organizare personală, dar vă poate și îmbogăți viața de familie. Secțiunea următoare explorează gama de moduri incitante de folosire a hărților mentale pentru studiu și amuzament în familie.

Capitolul 21

Studiul în familie și poveștile

Sumar

- Poveștile în tehnica hărților mentale
 - Harta mentală de grup pentru învățarea în familie
 - Ziua de studiu familial prin intermediul hărților mentale
 - Beneficiile hărții mentale familiale
 - Harta mentală familială în practică

Acest capitol explorează modul în care se pot aplica în cadrul familiei tehnicele descrise la capitolul 17 (p. 195). Indiferent dacă o folosiți pentru distracție sau pentru învățare, harta mentală familială este interesantă, incitantă și distractivă. Ea poate consolida și dezvolta relațiile dintre membrii familiei.

Poveștile în tehnica hărților mentale

PENTRU ÎNCEPUT, PREGĂTİȚI-VĂ MEDIUL și materialele: întindeți hârtie pentru harta mentală, pe jos sau pe masă, și aduceți multe culori de bună calitate. Povestea ca proces cuprinde șapte etape principale.

1. Căutarea ideii

Fiecare membru al familiei caută independent, cu ajutorul tehnicilor de brainstorming, idei pentru o poveste cu zâne supercreativă. Ideile pot deveni titluri de poveste (cu cât mai fantastice, cu atât mai bine!) sau personajul principal (poate fi un animal, o legumă, un extraterestru sau chiar un om!).

Fiecare persoană citește cu voce tare ideile și se votează care titluri sau personaje vor fi folosite în povestea de grup din ziua respectivă. Poate fi dificil de ales, dar puteți oricând păstra unele idei pentru a le folosi într-o poveste, într-o altă zi.

2. Brainstormingul individual

Pe o foaie nouă de hârtie, fiecare desenează imaginea sau personajul principal ales și realizează timp de 20 de minute o hartă mentală expres cu primele idei care-i vin în minte, pentru a face povestirea originală, interesantă și extraordinară.

3. Reconstruirea și revizuirea

Fiecare membru al familiei alege în această etapă Regulile Fundamentale de Organizare, preferabil incluzând una sau toate ideile următoare:

- Intrigi
- Personaje
- Teme
- Situații
- Vocabular
- Culori
- Desene
- Morală
- Sentimente
- Consecințe

Acestea formează principalele ramuri ale hărții mentale reconstruite și revizuite. Membrii mai tineri pot avea nevoie de o mână de ajutor de la părinți... Explicați-le că personajele sunt „oamenii din poveste”, intrigile sunt „ce se întâmplă în poveste”, ș.a.m.d. Aceste hărți mentale trebuie să fie pline de imagini și de culoare, iar desenarea lor trebuie să dureze între 30 și 40 de minute.

4. Incubația

În acest moment, toți vor fi gata pentru o pauză! Jucați un joc, odihniți-vă, beți ceva sau luați o mică

gustare, iar apoi petreceți următoarele 30 de minute privind și discutând hărțile mentale. Acest lucru va fi probabil foarte amuzant și foarte surprinzător - adesea descoperim că unii membri ai familiei au mai multă imaginație decât ne-am fi închipuit vreodată! Dar nu uitați că este esențial să fim total pozitivi cu ideile tuturor. Orice critică sau descurajare în acest stadiu va reduce drastic încrederea și plăcerea acelei persoane.

5. Realizarea primei hărți mentale de grup

Alegeți un scrib sau scrieți, pe rând, fiecare, o parte din uriașa hartă mentală. Începeți cu o imagine centrală multicoloră și multidimensională, apoi selectați și combinați cele mai bune Reguli Fundamentale de Organizare pentru a realiza planul complet al povestirii. Alegeți cât de multe concepte doriți, radiind de la fiecare dintre ramurile principale.

6. Începerea narăriunii

După ce toată lumea s-a așezat în cerc în jurul hărții mentale finalizate, fiecare membru va spune, pe rând, o parte a poveștii. Povestea poate fi dată mai departe în orice moment, dar ideal ar fi să o lăsați puțin „în aer”, permitând următoarei persoane să găsească o continuare imaginativă, fantastică sau amuzantă.

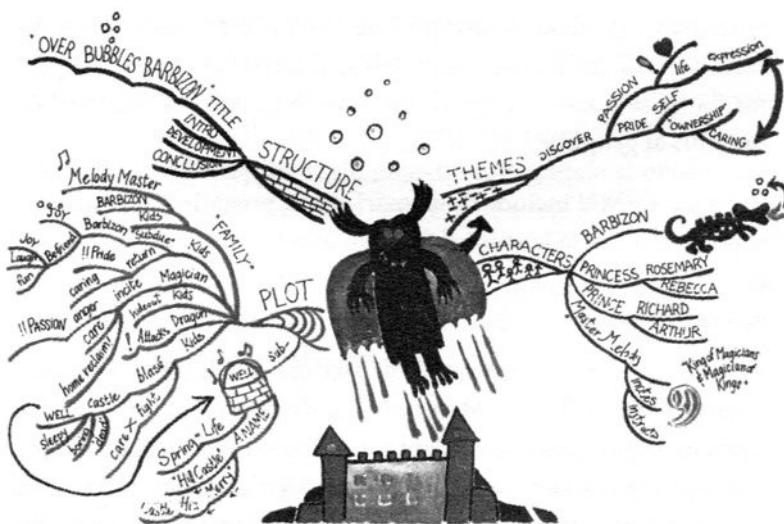
Fiecare membru trebuie să încerce să facă povestea și mai bizară, și mai imaginativă când îi vine rândul. Acest lucru va încuraja creierul grupui să folosească harta mentală ca fundament pe baza căruia să construiască un turn al fanteziei deosebit de inventiv.

Este o idee bună să înregistrați povestea.

7. Crearea celei de-a doua hărți mentale de grup

După o altă scurtă pauză, puteți asculta înregistrarea sau puteți repovesti, în timp ce creați o ultimă hartă mentală, mult mai frumoasă. Această hartă mentală finală poate fi realizată ca exercițiu de grup sau individual. Pentru povestiri mai bine redate,

este o idee excelentă transcrierea întregului text cu litere de tipar de dimensiuni mari, fără a depăși zece rânduri pe pagină. Pagina opusă fiecărei pagini de text trebuie să rămână albă, iar pe această pagină albă un alt membru al familiei poate desena ilustrații adecvate textului. În acest fel, familia creează o superbă bibliotecă de povești și, în timpul scrierii poveștii, învață un număr mare de aptitudini care pot fi transferate în cadrul școlar. Harta mentală și ilustrațiile pot fi folosite pentru a decora peretii din dormitoarele copiilor (de multe ori ajung să decoreze întreaga casă!).



Hartă mentală pentru o poveste realizată de Donna Kim și copiii ei (vezi pp. 235-238).

Harta mentală de grup pentru învățarea în familie

Tehnica de Euristică Mentală Naturală (TEMN) – descrisă în capitolul 14 (pp. 174-176) și *Use Your Brain* de Tony Buzan, capitolul 9 – permit persoanelor să

mărească viteza, înțelegerea, eficacitatea și eficiența învățării de cinci până la zece ori. Aplicând aceleași tehnici la studiul familial sau de grup, această performanță se poate multiplica din nou în funcție de numărul de membri ai grupului.

Pe scurt, TEMN include două mari etape, pregătirea și aplicarea, și poate fi folosită la studiul de grup în felul următor:

1. Pregătirea

- Decideți în grup **cantitatea** de text care va fi citită în cursul sesiunii de studiu și stabiliți nivelul de dificultate aruncând o privire rapidă peste text. Cantitatea poate varia de la un singur capitol într-o sesiune scurtă, până la o parte considerabilă pentru o sesiune mai lungă sau o carte întreagă pentru o zi de studiu familial (a se vedea mai sus). În cursul sesiunilor mai lungi, membrii familiei pot decide dacă fiecare va studia același material și vor compara ulterior sau vor studia părți diferite și vor combina informațiile.

- Decideți **durata** potrivită pentru sesiunea de studiu și împărțiți-o în bucăți de lungimi adecvate pentru a acoperi fiecare parte sau diviziune a lucrării.

- Realizați individual o hartă mentală expres cu toate **informațiile** pe care le aveți despre subiect, crescând viteza de lucru a creierului și stabilind „cârlige” asociative pentru fixarea noilor informații. Acest proces vă ajută să identificați zonele pe care nu le stăpâniți și care vor avea nevoie de o atenție specială.

- Priviți hărțile mentale realizate de fiecare dintre ceilalți membri, schimbați idei și creați o hartă mentală sau hărți mentale ale cunoștințelor actuale ale grupului.

- Stabiliți-vă pe cont propriu scopurile și **obiectivele** acestei sesiuni de studiu. Regulile Fundamentale de Organizare - „Cine?”, „Când?”,

„Unde?”, „De ce?”, „Ce?”, „Cum?” și „Care?” - sunt deosebit de utile în acest moment.

- Priviți din nou hărțile mentale realizate de fiecare, schimbați idei și creați hărți mentale adecvate pentru scopurile și obiectivele grupului în cadrul acestei sesiuni de studiu.

- Realizarea de hărți mentale pentru cunoștințele și obiectivele actuale va ajuta grupul să se centreze pe subiect și va amplifica motivația și concentrarea.

- Realizați la nivel individual și apoi la nivel de grup o hartă mentală cu toate întrebările care trebuie să primească un răspuns în această sesiune de studiu.

2. Aplicarea

- Acum e momentul ca fiecare să-și formeze **un plan** al textului, uitându-se la cuprins, la titlurile principalelor paragrafe, rezultate, concluzii, grafice sau ilustrații importante și la orice vă mai reține atenția.

- Încercați să identificați principalele elemente ale textului, discutați-vă impresiile cu ceilalți membri ai grupului și creați o hartă mentală de grup preliminară, care să reflecte structura de bază a textului.

- Acum treceți la etapa **imaginii de ansamblu** și abordați materialul neacoperit în plan, în special începutul și sfârșitul paragrafelor, secțiunilor și capitolelor, unde tind să se concentreze informațiile esențiale.

- Discutați-vă din nou impresiile cu ceilalți membri ai grupului și începeți să adăugați detalii pe harta mentală grupală.

- Apoi urmează **completarea detaliilor**. Aceasta este etapa de umplere a puzzle-ului mental. Uitați-vă din nou peste material și completați grosul informațiilor necompleitate în viziunea de ansamblu și imaginea generală. Acum marcați dificultățile și treceți mai departe – vă veți ocupa de ele în curând.

- În sfârșit, vine **revizia finală**. În această etapă

reveniți la părțile dificile și zonele-problemă peste care ați sărit în etapele anterioare. Tot acum vă veți uita peste text pentru a răspunde la întrebările la care nu ați răspuns, pentru a îndeplini obiectivele rămase și a completa harta mentală personală aflată în evoluție.

- Discuția finală de grup va ajuta la rezolvarea oricărora „zone-problemă”, va răspunde la întrebările dificile și va realiza obiectivele rămase. Acum realizați ultimele modificări, individual sau în grup, la hărțile mentale realizate.

- La încheierea acestui proces de studiu în grup, fiecare membru deține atât o macroînțelegere (o vizuire de ansamblu) asupra materialului cât și o microînțelegere (o înțelegere mai detaliată a conținutului). Macroînțelegerea este inclusă în harta mentală de grup cu ramurile ei principale, în timp ce microînțelegerea este exprimată în detaliile hărților mentale.

Ziua de studiu familial prin intermediul hărților mentale

Planul de studiu familial poate fi folosit de orice familie ai cărei membri doresc să își dezvolte cunoștințele, în scopuri academice sau de interes general. A fost creat pentru a face studiul cât mai eficient și mai plăcut posibil.

Cu acest tip de plan de studiu și cu notițele bine organizate sub forma hărților mentale, conținutul unei cărți întregi poate fi comunicat membrilor grupului în 30-60 de minute! Ziua de studiu urmărește să acorde fiecărui membru două ore de timp de studiu per carte. Astfel, într-o familie cu patru membri, se pot citi patru cărți, pot fi transpusă sub formă de hărți mentale, înțelese și discutate într-o singură zi!

Planul de studiu a fost descris în detaliu de Tony

Buzan în *Harnessing The Parabrain*, capitolul 10, iar etapele principale sunt rezumate mai jos. Vezi harta mentală de la p. 273.

1. Începeți în jurul orei 10 dimineața cu câteva exerciții fizice pregătitoare (30 de minute). Aceste exerciții pot lua forma jocurilor, întinderilor sau a gimnasticii aerobice și au ca scop încălzirea și nu un efort fizic intens.
2. Aruncați o privire rapidă peste textul care va fi studiat (15 minute).
3. Pauză – odihnă, jocuri sau un alt fel de relaxare (5-10 min).
4. Decideți cât timp aveți disponibil pentru studiu și pauze și împărțiți-l în perioade, astfel încât să acoperiți toate secțiunile materialului de studiu (10 minute).
5. Realizați o hartă mentală pentru cunoștințele actuale despre subiect, scopuri și obiective și întrebările la care dorîți să răspundeți (20 de minute).
6. Pauză (5-10 minute).
7. Încercați să vă formați un plan de ansamblu al cărții, citind cuprinsul, principalele titluri ș.a.m.d. Apoi treceți ramurile principale pe harta mentală de grup (15 minute).
8. Este timpul să vă formați o vizionare generală inspectând mai detaliat materialul, apoi continuați să vă completați harta mentală (15 minute).
9. Pauza de masă (1 oră).
10. Aceasta este etapa dezbatelor, în care puteți discuta și rezolva problemele cu alți membri ai familiei (30 minute).
11. Pauză (5-10 minute).
12. Revizia finală – treceți în revistă cartea abordând orice probleme deosebite sau întrebări și completând ultimele detalii pe harta mentală (30 minute).
13. Pauză (5-10 minute).

14. Aceasta este etapa schimbului de idei în care fiecare membru al familiei prezintă, din propria hartă mentală, un rezumat complet al informațiilor aflate prin studierea textului. (*Pentru detalii privind realizarea prezentărilor, vezi capitolul 26, p. 288.*) Fiecare prezentare trebuie să dureze aproximativ 25 de minute, cu o pauză de 5-10 minute după primele două. În timp ce un membru prezintă, ceilalți notează ideile pe propriile hărți mentale și încearcă să înțeleagă discursul prezentatorului. Având deja o experiență cu textul și profitând de organizarea și dispunerea prezentatorului, ar trebui să reușești să vă perfecționați și să vă îmbunătățiți hărțile mentale până la nivelul maxim posibil. Harta mentală de la p. 244 este rezultatul unei zile de studiu în aer liber în grădină, primăvara în Somerset, Anglia. Două familii, Ayres și Collins, studiau cărți și informații despre dezvoltarea geniului familial, iar din acest motiv aplicau ceea ce învățau la modul în care învățau! Harta mentală finală a zilei de studiu a fost finalizată de mamele Lynn Collins și Caro Ayre. Imaginea centrală reprezinta cele patru sferturi ale subiectului de studiu și fiecare ramură a fost numerotată astfel încât numărul să fie, în același timp, o imagine care să reprezinte conținutul ramurii. De exemplu, numărul trei este încorporat în forma unei jumătăți de creier, deoarece această ramură se ocupă cu funcțiile emisferelor cerebrale dreaptă și stângă (vezi *capitolul 1*, „*Cercetări neurologice moderne*”, p. 42), iar numărul șase este reprezentat de un unicorn (corn unic) reprezentând unicitatea! Harta mentală este împânzită cu multe alte imagini pline de tâlc a căror căutare îl va fascina pe cititor!

15. Sărbătorirea reușitei – perfecționați-vă tehnică!

Puteți sărbători cumpărând bilete la cinema, la teatru sau la un eveniment sportiv, organizând o cină

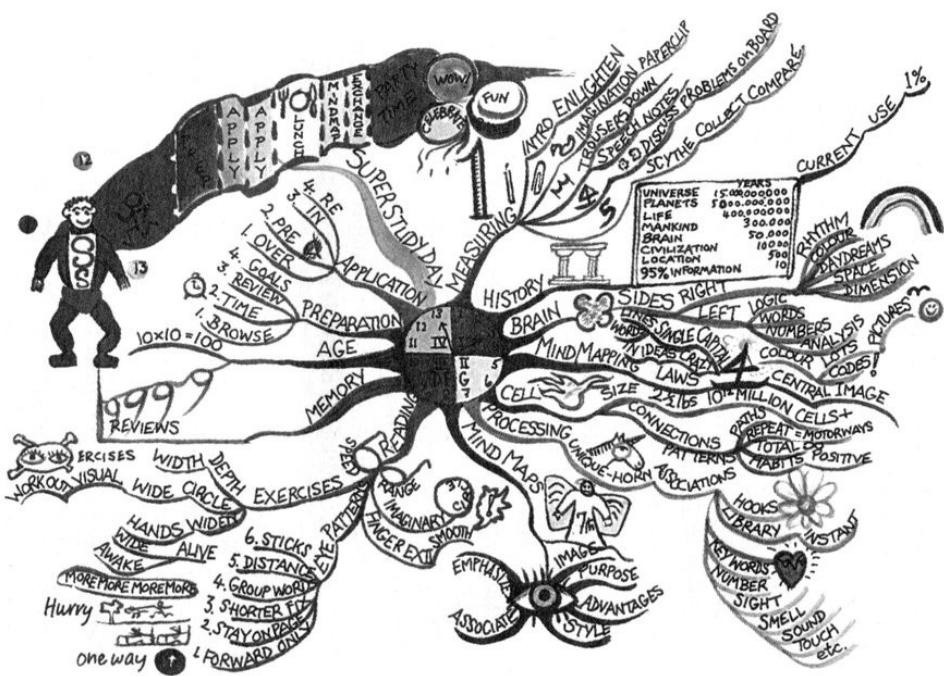
specială, acordându-vă reciproc „distincții” și cumpărând un cadou familiei.

În ziua care urmează acestei zile de studiu puteți descoperi că vă amintiți mai bine și aveți o înțelegere mai profundă a textului studiat. Acest lucru se întâmplă deoarece somnul sau reveria oferă ideilor ocazia de a se reintegra și reorganiza în minte.

Ulterior, repetițiile regulate la intervalele recomandate în capitolul 10 („Argumente pentru recomandările schemelor euristice”, p. 138) vă vor permite să mențineți în condiții bune amintirea și înțelegerea textului.

Beneficiile hărții mentale familiale

1. Harta mentală familială oferă beneficiile hărții mentale de grup descrise în capitolul 17 (pp. 203-204).
2. Folosind hărțile mentale pentru poveste se dezvoltă creativitatea familiei.



Hartă mentală a unei zile de studiu complete realizată de două mame, Lynn Collins și Caro Ayre (vezi pp. 242-243).

3. Viteza și eficiența studiului individual crește direct proporțional cu numărul de membri ai familiei.

4. Pe tot parcursul procesului de euristică mentală, membrii familiei discută materialul pe care îl studiază, în loc să studieze în tăcere. Cercetările au arătat că verbalizarea activă duce la o procesare mai eficientă și la o rată mai mare de reamintire a informației.

5. Folosind hărțile mentale în locul notișelor liniare, cunoștințele se îmbogățesc pe măsură ce sunt comunicate în loc să-și piardă valoarea și să devină confuze.

6. Membrii familiei își dezvoltă capacitatea de a înțelege noi domenii ale cunoașterii.

7. Prin urmare, își exercează capacitatea de a se

pregăti pentru și de a susține examene.

8. Mai important, întreaga lor atitudine față de învățare și examene este transformată. Prin euristica mentală familială, toți membrii familiei pot ajunge să privească învățarea ca pe o activitate plăcută și nu ca pe o pedeapsă.

9. Folosirea hărții mentale ca suport și mod de comunicare cu alți membri ai familiei poate dezvolta motivația persoanelor de a-și perfecționa aptitudinile de gândire și notare/conspectare a ideilor prin hărți mentale.

10. Euristica mentală familială întărește unitatea familiei, deoarece fiecare membru participă și susține interesele intelectuale ale celorlalți, împărtășind un sentiment de satisfacție și motivație crescută. Familia devine o familie de prieteni.

Harta mentală familială în practică

Multe familii care au început să realizeze regulat zile de studiu familial au observat cum copiii lor au trecut de la ocuparea ultimelor poziții în clasă la locul unu, doi sau trei la toate materiile.

De asemenea, părinții au observat că excelează la serviciu și în studiile legate de profesie.

O familie suedează, cu doi părinți și trei copii, a apreciat ziua de studiu în familie atât de mult, încât au hotărât să o organizeze regulat, la fiecare sfârșit de săptămână, pentru următoarele șase luni. Pe măsură ce performanțele copiilor la școală se îmbunătățeau și din ce în ce mai mulți prieteni aflau despre interesantele zile de studiu familial, informația a circulat și familia a fost literalmente asediată de copiii vecinilor care doreau și ei să ia parte la distracție!

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

În acest capitol am prezentat principalele aplicații ale hărților mentale în cadrul familiei și am remarcat cum efectele se răsfrâng și în sfera educațională. Secțiunea următoare discută mai pe larg avantajele educaționale ale euristicii mentale în sarcini concrete precum scrierea unui eseу, pregătirea unui examen, predarea și notarea ideilor din cărți, prelegeri și filme.

Capitolul 22

Gândirea

Sumar

- Euristica mentală pentru eseuri
 - Euristica mentală în pregătirea pentru examen
 - Euristica mentală pentru proiecte și rapoarte
 - Exemple de proiecte de hărți mentale
 - Beneficiile hărților mentale în realizarea prezentărilor și a proiectelor scrise

Acest capitol prezintă trei aplicații majore ale euristicii mentale în sarcini de gândire și notare a ideilor - pregătirea și scrierea eseurilor, examenelor și proiectelor sau rapoartelor.

Euristica mentală pentru eseuri

DACĂ CONSPECȚAREA DUPĂ O CARTE sau prelegere implică extragerea elementelor esențiale dintr-un material liniar pentru a genera o hartă mentală, crearea notișelor pentru un eseu înseamnă în primul rând identificarea elementelor esențiale ale subiectului pe o hartă mentală și apoi folosirea hărții mentale pentru construirea unei structuri liniare.

- Ca întotdeauna, ar trebui să începeți harta mentală cu o imagine centrală reprezentând subiectul eseului.
- Puteți alege ulterior Regulile Fundamentale de Organizare adecvate, aşa cum am arătat în capitolul 9 (p. 105) și în capitolul 13 (p. 166), ca ramuri principale

sau subdiviziuni principale. În acest stadiu, trebuie să acordați o atenție deosebită cerințelor explicite ale subiectului sau întrebării. De obicei, cuvintele folosite în descrierea subiectului eseului sugerează care trebuie să fie Regulile Fundamentale de Organizare.

- Lăsați mintea să se desfășoare liberă, adăugând informațiile sau ideile pe care doriți să le comunicați acolo unde par cele mai relevante pe harta mentală. Nu există limite pentru numărul de ramuri și subramuri care pot porni de la Regulile Fundamentale de Organizare. În acest stadiu al schemei euristice trebuie să folosiți codificarea (culori, simboluri sau ambele) pentru a indica trimiterile la alte referințe sau asocierile între diferite zone.

- În continuare, redactați și reordonați harta mentală pentru a obține un întreg coeziv.

- Pentru etapa următoare, așezați-vă și scrieți prima ciornă a eseului, folosind ca plan harta mentală. O hartă mentală bine organizată trebuie să vă ofere toate subdiviziunile principale ale eseului, menționând la fiecare punctele-cheie și relațiile dintre ele. În acest stadiu trebuie să scrieți cât mai repede posibil, sărind peste orice zone care creează dificultăți deosebite, mai ales anumite cuvinte sau structuri gramaticale. Astfel, textul va avea mai multă cursivitate. Puteți reveni mai târziu, oricând doriți, la „zonele-problemă”, procedura seamănă mult cu cea recomandată pentru studierea unei cărți.

- Dacă vă întâlniți cu „blocajul scriitorului”¹¹, realizarea unei noi hărți mentale vă va ajuta să le depășiți. De multe ori, simpla desenare a imaginii centrale impulsionează imaginația, permitându-i să se joace și să rătăcească în jurul subiectului eseului. Dacă vă blocați din nou, adăugați noi ramificații pornind de la cuvintele-cheie și imaginile pe care le-ați generat

11 Lipsa de inspirație. (n. trad.)

până în acest moment și *gestalt*-ul, sau „înclinația spre completitudine” naturală a creierului dumneavoastră, va umple spațiile goale cu noi cuvinte sau imagini. În același timp ar trebui să vă reamintiți de infinita capacitate asociativă a creierului dumneavoastră și să lăsați *toate* gândurile să se desfășoare în voie, în special cele pe care le-ați fi putut respinge ca „absurde”. Acest tip de blocaje vor dispărea imediat ce veți realiza că ele, în realitate, nu sunt produse de incapacitatea creierului, ci de o teamă subiacentă de eșec și de o înțelegere greșită a funcționării creierului. • Faceți o verificare finală a hărții mentale și realizați ultimele modificări la eseul, adăugând trimiterile la alte referințe, susținându-vă argumentele cu noi dovezi și citate și modificând sau dezvoltând concluziile, acolo unde este cazul.

Merită să menționăm că hărțile mentale pe care le discutăm sunt menite să înlocuiască volumul uriaș de note liniare realizat de majoritatea studenților înainte de începerea lucrului la eseuul propriu-zis. Metoda euristică mentală folosește o singură hartă mentală și o primă schiță rapidă în locul celor 20 de pagini standard de note și a celor două sau trei ciorne. Merită de asemenea adăugat că un procesor de text este o completare excelentă la o hartă mentală deoarece permite o mai mare flexibilitate în realizarea ciornelor. Similar, programul computerizat Mind Map Plus (*capitolul 28, pp. 313-314*) este un partener superb pentru scrierea eseuriilor.

Studentii și elevii care dau în mod regulat examene vor găsi foarte utilă posibilitatea de a scrie fiecare eseu cu o limită de timp impusă, ca și cum ar fi o întrebare de examen. Această abordare este deosebit de eficientă în situațiile în care concurența este acerbă, iar creierul are nevoie de o pregătire constantă pentru a excela sub presiunea situației de examen (a

se vedea și povestea lui Edward Hughes, în Tony Buzan, *Crearea unei hărți mentale*, capitolul 1).

Hărțile mentale din imaginile XII-XIV sunt realizate de elevii suedezi de școală primară Karen Schmidt, Katarina Naiman și Thomas Enskog, și au fost construite pentru eseuri despre sport, Suedia și, respectiv, computere.

După cum a spus Katarina în timp ce își construia harta mentală:

Cu cât scriam și desenam mai mult, cu atât îmi veneau în minte mai multe lucruri – pe măsură ce aveam din ce în ce mai multe idei, acestea deveneau din ce în ce mai curajoase și mai originale. Am realizat că o hartă mentală nu se încheie niciodată.

Numai o persoană pe care o respect, o senzație intensă de foame sau sete în stomac m-ar putea face să mă opresc din construirea hărților mele mentale!

Aceste hărți mentale, dintre care două sunt în suedeza, subliniază universalitatea limbajului hărților mentale.

Euristica mentală în pregătirea pentru examen

Dacă ați aplicat euristica mentală de-a lungul întregii perioade de studiu, și v-ați revăzut hărțile mentale la intervalele recomandate, ar trebui să fiți mai mult decât pregătiți pentru examen. Nu mai trebuie decât să transpuneți cunoștințele excelente, dobândite, într-o performanță excelentă.

- Primul pas este citirea completă a subiectelor de examen, alegând întrebările la care doriți să răspundeți, notând prin hărți mentale orice gânduri care vă vin în minte la citirea întrebărilor.

- Apoi trebuie să decideți în ce ordine veți răspunde la întrebări și cât timp veți aloca fiecareia.

- Rezistând tentației de a începe să răspundeți imediat, pe larg, la prima întrebare, realizați câte o hartă mentală expres pentru *toate* întrebările la care intenționați să răspundeți. Urmând această procedură, permiteți mintii să exploreze, pe *toată durata examenului*, ramificațiile tuturor întrebărilor, indiferent la ce subiect răspundeți la un moment dat.

- Reveniți la prima întrebare și construiți o hartă mentală care va funcționa ca schelet pentru răspunsul dumneavoastră. Imaginea centrală corespunde comentariilor introductory, iar fiecare dintre ramurile principale constituie un subcapitol sau o secțiune a eseului. Pentru fiecare ramificație a ramurilor principale ar trebui să puteți scrie unul sau două paragrafe.

- În timp ce vă construiți răspunsul, veți descoperi că puteți începe să faceți trimiteri către orice parte a structurii și că puteți încheia cu propriile gânduri, asociere și interpretări. Un astfel de răspuns va dovedi examinatorului o cunoaștere vastă, o capacitate de analiză, organizare, integrare și trimiteri la surse și, în special, o capacitate de a produce idei creative și originale despre subiect. Cu alte cuvinte, veți obține calificativul maxim!

Harta mentală din imaginea XV (jos) este una dintre sutele de hărți mentale realizate de studentul James Lee, care și-a pregătit aceste hărți mentale pentru examenele de încheiere a ciclului liceal și pentru examenul de admitere la universitate. La vîrstă de 15 ani, James a pierdut șase luni de școală din motive de sănătate și a fost sfătuit să repete anul deoarece examenele GCSE¹² se profilau la orizont. James și-a

12 Numite și O-Level, examene care se dău între 14 și 16 ani, premergătoare examenelor GCE Advanced Level sau A-Level, considerate calificative standard

convins profesorii să-l lase să-și „încerce puterile” și a început să construiască hărți mentale pentru toate informațiile noi! În numai trei luni, a parcurs materia pentru un an întreg și, din zece examene, a obținut șapte calitative FB și trei calitative B. Harta mentală din imaginea XV (jos) a fost realizată de James pentru istorie și expune principalele explicații date pentru începutul celui de-al Doilea Război Mondial.

Euristica mentală pentru proiecte și rapoarte

Scrierea unui proiect sau raport, de la câteva pagini până la o teză de doctorat, poate fi ușurată mult prin folosirea hărților mentale.

Proiectele de acest fel pot implica cercetări vaste și o prezentare finală sub formă scrisă, grafică și orală, dar abordarea este în esență aceeași cu cea folosită pentru eseuri și examene.

În orice sarcină de studiu, primul pas este stabilirea volumului de informații care va fi studiat într-un anumit interval de timp. Aceste obiective de timp/volum sunt la fel de importante în proiectele pe termen lung ca și în cele pe termen scurt.

Ulterior, în timpul fazei de cercetare, puteți folosi hărți mentale pentru notarea ideilor din materialul-sursă, a rezultatelor de cercetare, pentru a organiza și integra ideile pe măsură ce apar, și pentru a forma baza prezentării finale orale sau scrise. (Pentru mai multe informații despre susținerea unei prezentări, a se vedea capitolul 26.)

Ca și eseul, sau răspunsul la o întrebare de examen prin tehnică hărților mentale, proiectele și rapoartele scrise în acest fel au o probabilitate mai mare de a fi bine structurate, centrate pe problemă, creative și originale, comparativ cu cele bazate pe metodele

pentru accesul la studiile universitare. (n. trad.)

laborioase tradiționale de compunere liniară a ideilor, a ciornelor și a versiunilor revizuite.

Exemple de proiecte de hărți mentale

Harta mentală din imaginea XI rezumă un proiect realizat de IBM și British Government Youth Training Scheme. Scopul era realizarea unui îndrumar privind cele mai eficiente moduri de predare la tineri. Acest rezumat s-a dovedit atât de util, încât a fost inclus în Manualul IBM/YTS de formare internă, împreună cu alte hărți mentale.

Un alt exemplu este o elevă de 16 ani din SUA, Lana Israel, care a devenit un autor de mare succes prin cartea ei *Brain Power for Kids - How to Become An Instant Genius* (Dezvoltarea capacităților intelectuale la copii – cum să devii instantaneu un geniu), scrisă în colaborare cu Tony Buzan.

Ascensiunea Lanei spre recunoașterea publică a început la gimnaziul Highland Oaks din districtul Dade, statul Florida, când s-a înscris la un concurs de proiecte științifice.

Pentru că tocmai descoperise hărțile mentale și era fascinată de ele, Lana a ales ca temă de proiect investigarea efectelor euristicii mentale asupra învățării. Ea a decis să realizeze o serie de experimente privind reactualizarea informației și creativitatea folosindu-și colegii ca subiecți. Ca orice bun cercetător, și-a împărtit subiecții în două grupuri, grupul experimental și grupul de control, și a urmărit cu atenție cele două seturi de rezultate ale testelor.

Grupul de elevi care a folosit hărțile mentale a înregistrat o ameliorare marcantă a performanțelor, iar precizia și creativitatea proiectului Lanei i-au adus locul întâi la târgul de proiecte științifice al districtului. Ea s-a calificat și pentru competiția între state, unde a

câștigat locul doi, dintr-un total de 42 de concurenți înscriși.

În urma acestor evenimente, Amanda Morgan-Hagan, o fostă profesoară a Lanei, a invitat-o la a opta Conferință Mondială a Profesorilor Copiilor Talentați și Supradotați care urma să aibă loc în Sydney, Australia. „Lana mi-a arătat ce făcuse și am înțeles brusc că acest subiect s-ar potrivi perfect pentru conferință și ce minunată ar fi această prezentare pentru educatorii din întreaga lume.”

Folosind hărțile mentale ca bază pentru prezentarea ei, Lana a devenit instantaneu o figură celebră. A apărut la televiziunea națională, a participat la numeroase emisiuni la radio și a fost interviewată de cele mai importante cotidiene. Cartea ei, *Brain Power for Kids*, s-a bucurat de o publicitate imensă și Lana a primit sute de scrisori de la oameni care doreau să afle mai multe. Pentru un exemplu de hartă mentală a Lanei, a se vedea p. 278.

Ceea ce a început ca un proiect științific școlar a devenit o carieră pentru Lana. După cum spune ea: „Euristica mentală m-a ajutat atât de mult, încât vreau să împărtășesc aceste cunoștințe cu alte persoane. Vreau să schimb fața procesului educațional în întreaga lume.” John Sculley, șeful companiei Apple Computers, a afirmat că, după părerea lui, prin euristica mentală „Lana va schimba lumea”.

Beneficiile hărților mentale în realizarea prezentărilor și a proiectelor scrise

1. Elimină stresul și disconfortul cauzate de dezorganizare, teama de eșec și „blocajul imaginativ”.
2. Eliberează „cârligele asociative” pentru înregistrarea noilor informații și idei, ridicând astfel nivelul de creativitate și de originalitate.

3. Reduc enorm timpul necesar pentru pregătirea, structurarea și finalizarea prezentării sau proiectului scris.
4. Vă oferă control permanent asupra procesului analitic și creativ.
5. Conduc la o prezentare, eseu, proiect sau raport mai centrat pe idee, mai organizat și mai integrat.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După cum se arată atât de clar în povestea Lanei Israel, elevul care învață adekvat va evoluă în mod natural, devenind un bun profesor. Capitolul următor explorează mulțimea de modalități prin care euristica mentală poate veni în ajutorul persoanelor implicate în învățarea altor persoane.

Capitolul 23

Predarea

Sumar

- Dezvoltarea creierului
- Aplicații ale euristicii mentale în activitatea de predare
- Educația specială
- Beneficiile hărților mentale în predare

Acest capitol aruncă o lumină nouă asupra rolului profesorilor și explorează varietatea de moduri în care hărțile mentale pot fi folosite pentru a face predarea și învățarea mai stimulente, mai plăcute și mai eficiente.

Rolul profesorilor

MESERIA DE PROFESOR ESTE, CATEGORIC, una dintre cele mai importante profesii, deoarece dascălii sunt responsabili pentru cea mai prețioasă dintre toate resursele, intelectul uman. Întrucât creierul operează construind sinergetic structuri gigantice pe baza cunoștințelor pe care le posedă deja, rolul profesorului devine și mai important. Dacă baza de cunoștințe este falsă sau slabă, cu cât elevul construiește mai mult pe ea, cu atât sunt mai mari şansele ca întreg edificiul să se prăbuşească. Din nefericire, în astfel de cazuri, depunerea unui efort mai mare duce la performanțe din ce în ce mai proaste.

De aceea, este esențial ca orice profesor să înțeleagă că prima lecție pe care trebuie să o predea elevilor este modul de funcționare a creierului, a *învăța cum să înveți* - chiar înainte de a începe scrisul, cititul și aritmetica.

Pentru a atinge acest obiectiv, creierul are nevoie de instrumente adecvate. Harta mentală este un astfel de instrument.

Dezvoltarea creierului

Când învață pentru prima dată creierul uman să creeze hărți mentale?

„Când i se explică acest lucru”, ați putea răspunde.

Răspunsul corect este: „În momentul (și poate chiar mai devreme) în care se naște!”

Gândiți-vă la modul în care se dezvoltă creierul unui bebeluș, în special la felul în care învață limbajul. Unul dintre primele cuvinte pe care le spun copiii este „mama”. De ce „mama”? Deoarece „mama” este centrul hărții mentale! De la ea radiază principalele

ramuri ca iubirea, hrana, căldura, protecția, transportul și educația.

În acest fel, copilul construiește instinctiv în interiorul său hărți mentale, din momentul în care se naște și pe tot parcursul vieții, construind, din fiecare centru radiant, ramuri și rețele de asociere în expansiune, care devin în final bagajul său de cunoștințe ca adult.

Profesorul trebuie să se asigure că aceste rețele complicate sunt hrănite constant pentru a se asigura nu numai de dezvoltarea lor continuă, pe tot parcursul vieții elevului, ci și de aplicabilitatea lor externă.

Aplicații ale euristicii mentale în activitatea de predare

În afară de familiarizarea elevilor cu teoria și practica hărților mentale, profesorul poate folosi hărțile mentale într-un număr de moduri practice pentru a face predarea și învățarea mai ușoare și mai plăcute.

1. Pregătirea notelor de curs

Unul dintre cele mai eficiente moduri de folosire a hărților mentale îl reprezintă notele de curs. Pregătirea unei prelegeri sub forma unei hărți mentale este mult mai rapidă decât scrierea prelegerii și are marele avantaj de a permite vorbitorului și elevului o imagine de ansamblu asupra subiectului, în orice moment. O prelegere sub formă de hartă mentală este ușor de actualizat de la un an la altul fără a deveni dezordonată, iar calitățile sale mnemonice fac ca o revizuire rapidă înaintea prelegerii să fie suficientă pentru a reduce subiectul în memorie. Deoarece cunoștințele profesorului vor evoluă, aceeași hartă mentală va genera prelegeri destul de diferite dacă va fi folosită an de an. Acest lucru evită plăcileală notelor de curs vechi fără a necesita vreun efort suplimentar!

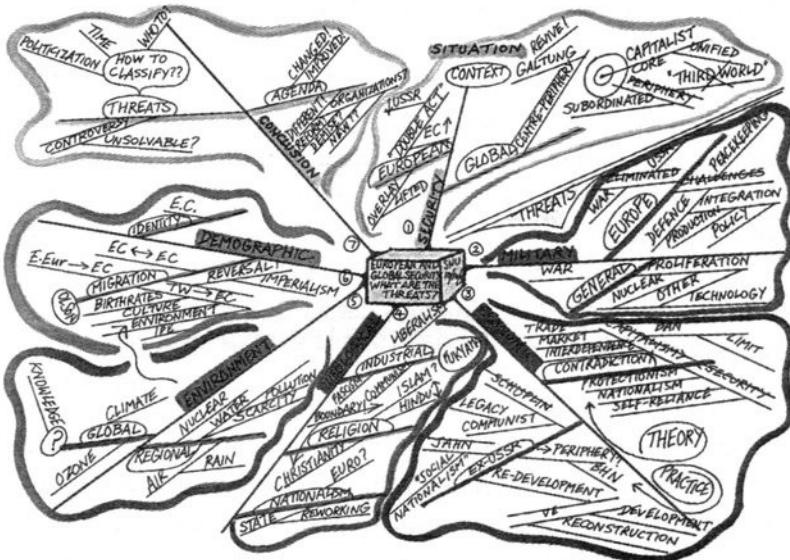
Prelegerea este mai amuzantă și mai interesantă, atât pentru vorbitor, cât și pentru elevi/public.

Reprezentând un schelet pentru prelegere, harta mentală permite vorbitorului să realizeze un echilibru perfect între discursul spontan și proaspăt, pe de o parte, și o prezentare clară și bine structurată, pe de altă parte. Permite o monitorizare exactă a timpului pe parcursul prelegerii sau, dacă durata se modifică, dintr-un anumit motiv, permite vorbitorului să ajusteze pe loc discursul în funcție de timpul alocat, după cerințele existente. Această funcție corectivă poate fi foarte utilă dacă sunt disponibile informații noi exact înaintea cursului (o știre sau un vorbitor anterior).

Harta mentală de la p. 260 a fost realizată de Barry Buzan pentru o prelegere de anvergură în fața unui public de cercetători și profesori universitari. Subiectul din centru a fost fixat de organizatorii conferinței și din acest motiv nu a fost redus la un cuvânt sau imagine unică. Există destul de multe cuvinte-cod care indică zone ale cunoașterii sau idei ale altor autori familiari vorbitorului. Observați arhitectura cu linii paralele, care oferă o alternativă la trasarea ramurilor primare și secundare. Din acest tip de hartă mentală un vorbitor care stăpânește subiectul poate vorbi 10 minute sau 10 ore. Oricare dintre principalele ramuri poate deveni o prelegere independentă, astfel acest tip de plan putând fi chiar schița unui curs. Poate fi (și a și fost) folosit pentru o prelegere universitară. Ar putea fi (dar nu a fost) folosit ca schiță pregăitoare pentru scrierea unui articol.

Harta mentală despre dinamica substanțelor chimice din imaginea XVI a fost pregătită de Graham Wheeler, șeful Catedrei de chimie de la Școala Herschel, din Anglia. Harta acoperă un întreg capitol al cursului de chimie pentru elevii mari care se pregătesc de examenele universitare și este folosită atât de

profesor, pentru a-și planifica și ghida prelegherea, cât și de elevi, pentru a urmări predarea.



Hartă mentală realizată de profesorul Barry Buzan pentru o prelegere ținută în fața unui public de cercetători și oficialități pe probleme de politică externă (vezi p. 259).

În cei cinci ani în care Graham Wheeler a predat chimia pentru examenele de admitere la universitate prin intermediul hărților mentale, elevii săi au înregistrat un procent de reușită de 98%. (Vezi Kastner, *capitolul 27, „Exemple de hărți mentale manageriale“*, pp. 308-311.)

2. Planificarea anuală

Harta mentală poate fi folosită și pentru a oferi profesorului o viziune de ansamblu asupra programei întregului an școlar, arătând diviziunile trimestriale și tipul de lecții care trebuie susținute. (De exemplu, un profesor de geografie ar putea avea ideea unei excursii anuale pe teren și prezentări cu diapositive pentru

lecțiile standard.)

3. Planificarea trimestrială

Este o subdiviziune a planului anual și adesea ia forma unei hărți mentale mai mici create prin dezvoltarea unei sau unor ramuri din programul anual. Termenul de plan poate arăta care subiecte din programă intenționează profesorul să le acopere și aproximativ în ce ordine.

4. Planificarea zilnică

În o formă similară cu agenda euristică cotidiană descrisă în capitolul 20 (p. 227) și ar include detaliile specifice ale lecțiilor, precum momentul începerii și al încheierii, clasa, subiectul ș.a.m.d.

5. Lecțiile și prezentările

Folosind o tablă mare, tradițională, de sticlă sau metal, sau un proiectoare, profesorul poate desena, pe măsură ce lecțiile avansează, partea corespondentă a hărții mentale. Această reflectare externă a procesului de gândire poate ajuta la clarificarea structurii lecției. De asemenea, va menține interesul elevilor și va susține memorarea și înțelegerea subiectului acoperit. Pot fi împărtășite și hărți mentale „schelet“ pe care să le completeze elevul, sau fotocopii alb-negru pe care aceștia le vor colora.

6. Examenele

Dacă scopul examenului este testarea cunoștințelor și al nivelului de înțelegere al studentilor și nu aptitudinile lor de expunere, harta mentală este soluția ideală. Dintr-o privire, ea poate arăta profesorului dacă studentul posedă sau nu o înțelegere a subiectului, precum și principalele sale puncte forte și puncte slabe. Harta mentală indică și zonele în care lanțul asociativ, dintr-un motiv sau altul, a evoluat greșit. Această abordare îi furnizează profesorului o idee clară și obiectivă asupra nivelului cunoștințelor studentului, neparazitată de evaluări ale aptitudinilor din alte

domenii, precum corectitudinea gramaticală, scrierea corectă și lizibilitatea scrisului. În plus, reprezintă o mare economie de timp, eliminând momentele petrecute de obicei cu citirea și notarea stivelor de foi de examen!

Acest concept a fost dezvoltat și mai mult de Christine Hogan, directorul Scolii de Management de la Curtin University of Technology, Perth, Australia. În calitate de coordonator al programelor universitare de comportament organizațional, Hogan a prezentat profesorilor și studenților euristica mentală. Ea a spus:

Am prezentat euristica mentală ca instrument de examinare. La începutul semestrului, studentii au primit un ghid de folosire și obiective pentru fiecare săptămână.

Pe pagina opusă a acestui caiet au fost încurajați să construiască o hartă mentală rezumativă. Lî s-a spus că la examen vor primi o hartă mentală și vor putea alege unul dintre subiectele săptămânale, ca de exemplu:

Alegeți una dintre temele „motivație” sau „leadership”, și construiți o hartă mentală ilustrând modelele/conceptele/teoriile de bază și ideile proprii despre subiect. Folosiți o pagină dublă din caiet.

După testare, am construit o schemă de evaluare a hărților mentale ale studentilor.

Schemă de notare

a) Conținutul:

Extensiv (acoperirea întregii game de concepte/teorii) - 5

Intensiv (acoperirea detaliilor) - 5

b) Aducerea ideilor proprii - 4

c) Folosirea strategiilor de euristică mentală

Culori - 2

Simboluri - 2

Săgeți - 2

TOTAL - 20

Credem că euristica mentală este o strategie care poate fi folosită pentru a încuraja învățarea „autentică” în locul celei „superficiale”. Biggs și Telfer (1987), împreună cu Marton și Slajo (1976), au realizat o cercetare privind învățarea autentică și cea superficială, descoperind că învățarea „autentică” este intrinsec motivată, și că, în acest caz, studenții încearcă să înțeleagă sensul hărții create de ei și contextul ideilor și al conceptelor noi. Pe de altă parte, învățarea „superficială” tinde să fie motivată extrinsec și conduce la ceea ce noi numim „învățatul pe dinafară”.

Watkins și Hattie (1985) arată că abordarea superficială este folosită cu precădere în școala primară și generală și că puțini studenți găsesc necesară modificarea strategiilor la nivel universitar. Mulți dintre studenții noștri sunt ajutați să treacă la învățarea autentică prin intermediul hărților mentale, unde sunt încurajați să vadă imaginea de ansamblu și să realizeze conexiuni între teorii, concepte și ideile proprii.

7. Proiectele

Hărțile mentale sunt ideale pentru planificarea, urmărirea și prezentarea proiectelor. Ele încurajează gândirea multilaterală și centrată pe subiect încă din primele stadii, permit atât profesorului, cât și studentului să verifice progresul și să observe rețeaua crescândă de informații interconectate și oferă un cadru ideal pentru prezentările finale orale sau scrise.

Harta mentală poate fi deosebit de utilă în educația profesională. La Metropolitan Police Service, din Londra (care deține un efectiv de 44 000 de persoane), formarea este o preocupare majoră. Comisarul Douglas

Brand a folosit o hartă mentală (vezi *imaginea XVII*) pentru a ține cont de toate problemele reziduale legate de formare după ce în cadrul secției a fost realizată o analiză generală. Harta sa mentală arată cum pot fi încorporate într-un tot unitar considerentele generale și detaliile complexe. Ea acoperă și domenii care ar putea fi utile persoanelor aflate în formare.

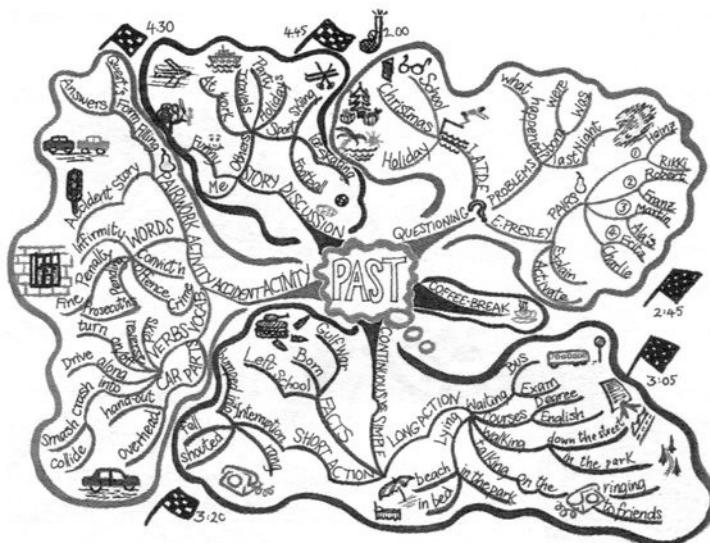
Un alt exemplu arată cum pot fi folosite hărțile mentale pentru planificarea lecțiilor în unul dintre cele mai dinamice domenii educaționale din acest moment: învățarea limbilor străine. Harta mentală de la p. 265 (sus) a fost construită, ca plan de lecție pentru un grup de persoane care nu erau vorbitori nativi de limba engleză, de Charles La Fond, coordonatorul unei rețele internaționale de școli de limbi străine. Desenele de pe harta mentală sunt alese pentru a stimula mintile cursanților să pună întrebări în timpul predării, pentru a încuraja discuția și a indica activități. Această hartă mentală reprezintă o jumătate de zi de curs și este folosită și pentru recapitulare.

Cealaltă hartă de la p. 265 explică, într-un mod mai detaliat, cum poate fi folosită o hartă mentală pentru predarea gramaticii. Harta mentală realizată de Lars Soderberg, un renomit lingvist și profesor suedez, include o prezentare generală detaliată a principalelor elemente ale gramaticii franceze pe o singură pagină. Dintr-o singură privire harta mentală face clar și ușor accesibil ceea ce multe persoane consideră dificil, dacă nu imposibil.

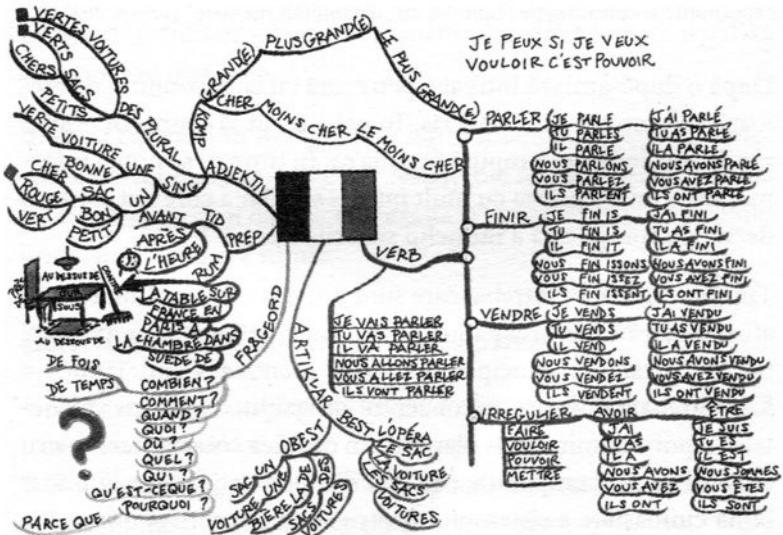
Educația specială

Hărțile mentale sunt utile în special în ajutarea celor cu nevoi educaționale speciale. Harta mentală de la p. 266 a fost realizată de autor în colaborare cu un băiețel de nouă ani pe care îl vom numi Timmy. Timmy

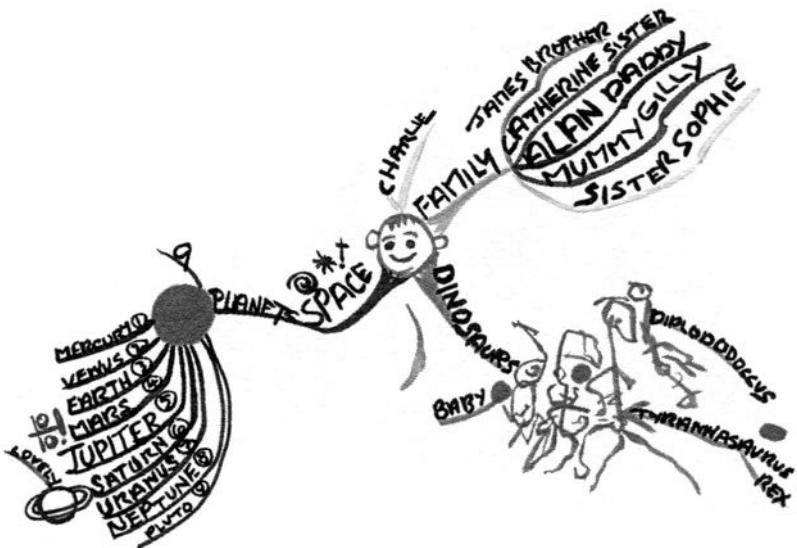
suferea de o paralizie cerebrală destul de gravă, ceea ce însemna că funcțiile sale motorii erau semnificativ afectate. El era considerat de mulți ineducabil și neinteligent.



Hartă mentală a unei lecții de limba engleză pentru un grup de persoane care nu sunt vorbitori nativi ai limbii, realizată de profesorul lor, Charles La Fond (vezi p. 264).



Hartă mentală de Lars Soderberg reprezentând o imagine de ansamblu a gramaticii limbii franceze (vezi p. 264).



Hartă mentală realizată de Timmy, cu ajutorul lui Tony Buzan, demonstrând capacitatele și cunoștințele copilului cu „dizabilități mentale” (vezi p. 264)

După o după-amiază întreagă petrecută cu el, înconjurate de creioane colorate și hârtie de scris, Tony i-a cerut să spună, în primul rând, din cine este compusă familia sa. În timp ce se notau informațiile, Timmy privea cu mult interes și chiar a corectat scrierea destul de complicată a numelui surorii sale.

Timmy a fost apoi întrebat care sunt principalele sale interese și a afirmat, fără ezitare, „spațiul și dinozaurii“. Acestea au fost deci notate ca ramuri principale ale hărții mentale. Când Timmy a fost întrebat ce-i place la conceptul de spațiu, a răspuns „planetele“. Apoi a numit precis planetele în ordinea corectă, acest lucru arătând că, în comparație cu 90% din populație, posedă o mai bună cunoaștere a sistemului nostru solar, precum și o imagine clară despre acesta. Când Timmy a ajuns la planeta Saturn, s-a oprit, l-a privit pe Tony în ochi și a spus „FRHUMOASĂ“

Când discuția a ajuns la dinozauri, Timmy a cerut un creion și a mâzgălit rapid un desen. Știind că aceste mâzgălituri nu sunt niciodată lipsite de sens, Tony i-a cerut să explice ce înseamnă. Timmy i-a explicat că erau, evident, un Diplodocus și un Tyrannosaurus Rex: tatăl, mama și bebelușul. Mintea lui Timmy era la fel de ageră și de clară ca a unui elev bun, singura sa dificultate fiind conexiunile gândirii sale și exprimarea lor.

A cerut să-și realizeze propria hartă mentală. A produs o altă „mâzgălitură“ și a dat explicația următoare: portocaliul reprezenta corpul său, care îl face foarte fericit. Bucla neagră din partea de sus reprezenta creierul său, care îl făcea, de asemenea, foarte fericit. Bucla galbenă reprezenta acele părți ale corpului care nu funcționau, și care îl făceau foarte nefericit. S-a oprit un moment și a adăugat o buclă

neagră peste partea inferioară a hărții mentale, despre care a spus că reprezenta modul în care urma să-și folosească gândirea pentru a determina corpul să funcționeze mai bine.

În acest caz ca și în multe altele, harta mentală eliberează creierul „cu dizabilități mentale” de restricțiile semantice care adesea măresc handicapul dacă acesta există și pot chiar crea unul acolo unde, inițial, nu era nimic.

Beneficiile hărților mentale în predare

1. Trezesc automat interesul elevilor, făcându-i mai receptivi și mai cooperanți în clasă.
2. Fac lecțiile și prezentările mai spontane, creative și mai plăcute, atât pentru profesor, cât și pentru elevi.
3. În loc să rămână relativ rigide cu trecerea anilor, notele profesorului sunt flexibile și adaptabile. În aceste vremuri de schimbări și dezvoltare rapidă, profesorul trebuie să-și poată modifica și completa notele de curs rapid și ușor.
4. Deoarece hărțile mentale prezintă numai materialul relevant sub o formă clară și memorabilă, elevii tind să ia note mai bune la examene.
5. Spre deosebire de textul liniar, hărțile mentale expun nu numai informațiile, ci și *relațiile dintre ele*, oferind elevilor o înțelegere mai profundă a subiectului.
6. Volumul fizic al notelor de curs se reduce considerabil.
7. Hărțile mentale sunt deosebit de utile copiilor cu „dizabilități de învățare” și în special celor cu dislexie. Eliberând copilul de „tirania semantică”, care reprezintă adesea peste 90% din dificultate, harta mentală îi permite acestuia o exprimare mai naturală, mai completă și mai accelerată.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După ce am discutat modurile de aplicare a euristicii mentale în sarcinile educaționale narrative și în predare, rămâne să analizăm aplicațiile ei într-una dintre cele mai importante activități de învățare, notițele. Capitolul următor discută în amănunt cele mai bune moduri de folosire a hărților mentale în notarea ideilor dintr-o carte, prelegere, material video, material computerizat sau film.

Capitolul 24

Realizarea hărții mentale principale

Sumar

- Harta mentală a unei cărți
 - Hărți mentale realizate după prelegeri/casete video/DVD-uri/filme
 - Revizuirea notelor euristice
 - Crearea unei hărți mentale principale
 - Beneficiile notelor euristice și ale hărții mentale principale

Am discutat deja în capitolul 3 despre confuzia intelectuală îngrozitoare creată de metodele liniare tradiționale de luare a notelor și multitudinea avantajelor oferite de notele euristice. În acest capitol, tehnica euristicei mentale este aplicată strict la citirea cărților, asistarea în cadrul prelegerilor și dobândirea unui corp vast de cunoștințe integrate.

Harta mentală a unei cărți

PENTRU A RELUA PE SCURT, tehnica de realizare a hărții mentale pentru o carte are două părți - pregătirea și aplicarea. Aceste două secțiuni includ opt stadii. Pentru a facilita accesul la ele, acestea sunt rezumate mai jos, împreună cu limitele de timp sugerate. La p. 273 se poate vedea o hartă mentală ce rezumă într-un mod complet tehnica TEMN, realizată de Vanda North, incluzând un plan de studiu zilnic.

Pregătirea

1. Răsfoiți rapid cartea - creați imaginea centrală a hărții mentale (10 minute)
2. Stabiliți timpul total și materialul de parcurs (5 minute).
3. Transpuneti pe harta mentală cunoștințele pe care le aveți despre subiect (10 minute).
4. Definiți-vă obiectivele și notați-le pe harta mentală (5 minute).

Aplicarea (timpul depinde de materialul studiat)

5. Sinteza - adăugați ramurile principale
6. Imaginea generală - nivelurile unu și doi
7. Completarea detaliilor - completați majoritatea informațiilor pe harta mentală
8. Revizia finală - finalizați harta.

Pregătirea

1. Răsfoiți rapid cartea (10 minute)

Înainte de a începe citirea cărții în amănunt, este esențial să dobândim o imagine de ansamblu rapidă. Pentru aceasta, cea mai bună metodă este citirea copertelor față și spate și cuprinsul, răsfoirea cărții de câteva ori pentru a dobândi o idee generală (plan) despre carte.

Luați apoi o coală albă de hârtie sau o planșetă pentru scheme euristice și desenați o imagine centrală care rezumă titlul sau subiectul. Dacă pe coperte sau în carte există o imagine deosebit de memorabilă sau colorată, sunteți liberi să o folosiți. Dacă aveți deja o oarecare certitudine a principalelor ramuri care vor

porni din centru, le puteți adăuga în acest moment. Ele vor fi, cel mai adesea, principalele secțiuni sau capitole ale cărții sau obiectivele dumneavoastră în lectura cărții.

În acest stadiu incipient al hărții mentale, acordați creierului o idee centrală și arhitectura fundamentală în care își poate integra toate informațiile achiziționate prin studierea cărții.

2. Stabiliți timpul total și materialul de parcurs (5 minute)

În funcție de obiectivele studiului, de conținutul și nivelul de dificultate al cărții, dar și de cantitatea de cunoștințe pe care le aveți deja, stabiliți timpul total pe care îl veți dedica sarcinii și cantitatea de material de acoperit în fiecare perioadă de studiu.

3. Transpuneți pe harta mentală cunoștințele pe care le aveți despre subiect (10 minute)

Acum lăsați la o parte cartea și harta mentală realizată anterior, luați o nouă foaie de hârtie și desenați cât puteți de rapid o hartă mentală expres cu tot ceea ce știți deja despre subiectul pe care îl veți studia. Aceasta va include orice informații ați dobândit prin răsfoirea inițială a cărții, plus orice cunoștințe generale sau concrete ați acumulat pe parcursul vietii, asociate cu subiectul.

Majoritatea oamenilor sunt încântați și surprinși să descopere că știu mult mai multe despre subiect decât credeau inițial. Acest exercițiu este deosebit de valoros în special pentru că aduce la suprafață asocierile potrivite sau „cârligele” și pune în mișcare mintea în direcția subiectului studiat. El vă permite și identificarea punctelor slabe și a punctelor forte ale cunoașterii, indicând aspectele care trebuie îmbunătățite.

4. Definiți-vă obiectivele și notați-le pe harta mentală (5 minute)

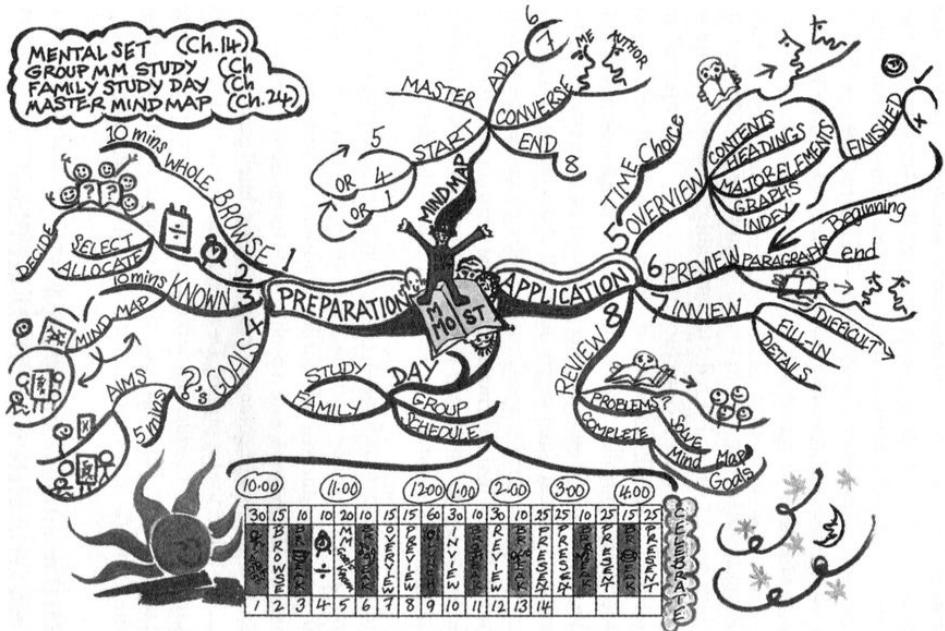
În acest stadiu puteți fie completa harta mentală a cunoștințelor existente pe care tocmai ați terminat-o, folosind un creion de culoare diferită, sau puteți lua o foaie nouă de hârtie pe care să creați o nouă hartă mentală expres cu obiectivele dumneavoastră în citirea cărții. Acestea pot lua forma întrebărilor concrete la care doriți să aflați răspunsul, a domeniilor cunoașterii despre care doriți să aflați mai multe sau, poate, a aptitudinilor pe care doriți să le dobândiți.

Înscrierea obiectivelor pe harta mentală în acest mod crește foarte mult probabilitatea ca sistemul ochi/creier să înregistreze orice informație întâlnită care pare relevantă pentru aceste obiective. Harta mentală a obiectivelor dumneavoastră funcționează ca un „apetit” care motivează în mod natural căutările. La fel cum o persoană care nu a mâncat de câteva zile devine obsedată de mâncare, o bună hartă mentală preparatorie crește „foamea” de cunoaștere.

Aplicarea (timpul depinde de materialul studiat)

5-8. Sinteza, Imaginea generală, Completarea detaliilor, Revizia finală

După încheierea pregătirii sunteți gata pentru a începe cele patru niveluri ale lecturii - sinteza, imaginea generală, completarea detaliilor, revizia finală - care vă vor conduce în profunzimea conținutului. Pentru detalii ale acestor stadii a se vedea capitolul 21 („Harta mentală de grup pentru învățarea în familie”, pp. 238-240).



Hartă mentală de Vanda North rezumând întreaga tehnică TEMN (vezi p. 270 și capitolul 21, p. 241).

În acest moment, aveți două posibilități: puteți realiza harta mentală a cărții în timp ce o citiți sau puteți faceți însemnări pe carte și completa ulterior harta mentală, după citirea cărții. Ambele abordări sunt la fel de valide - alegerea este o problemă în întregime personală, singura diferență apărând doar în cazul în care lucrarea să aparține.

- Realizarea hărții mentale în timpul lecturii este ca o „discuție” în timp real cu autorul și reflectă patternul de cunoștințe care se formează pe măsură ce lectura progresează. Harta mentală în formare să permite să verificați continuu nivelul înțelegerii și să modificați centrul de interes în procesul strângerii de informații.

- Realizarea hărții mentale ulterior înseamnă că produceți harta mentală numai după ce ați dobândit o înțelegere completă a conținutului cărții și a legăturilor

dintre părți. De aceea, harta mentală va fi mai cuprinzătoare și mai centrată pe subiect și va avea nevoie de un număr mai mic de modificări la revizuirea finală.

Indiferent de metoda folosită, este important să vă amintiți că realizarea hărții mentale a unei cărți este un proces interactiv. Scopul nu este reproducerea gândurilor autorului în formatul hărții mentale. Dimpotrivă, este o problemă de integrare și organizare a gândirii acestuia în contextul cunoștințelor, înțelegерii, interpretării și al obiectivelor proprii. De aceea, ideal ar fi ca harta mentală să includă comentariile, gândurile și conexiunile proprii apărute în urma lecturii. Folosirea codurilor și culorilor diferite va permite distincția între contribuțiile proprii și cele ale autorului.

Hărți mentale realizate după prelegeri/casete video/DVD-uri/filme

Acest proces este foarte asemănător cu realizarea hărții mentale pentru o carte, cu excepția faptului că sunteți supus progresiei liniare a lecturii sau a prezentării și nu aveți luxul de a putea consulta diferite părți ale materialului după bunul plac.

Din acest motiv, este foarte important să realizați un plan al subiectului, cât mai repede posibil. Înainte de începerea prelegerii sau a filmului, desenați imaginea centrală și cât mai multe ramuri principale. (Majoritatea lectorilor buni sunt bucuroși să ajute orice persoană care manifestă un interes pentru subiectul lor și vor fi fericiți să vă ofere un plan general al prelegerii arătând ideile principale pe care urmăresc să le dezvolte.)

Din nou, dacă circumstanțele vă permit, înainte de prelegere sau film realizați în două minute o hartă

mentală expres a cunoștințelor pe care le aveți deja despre subiect, pentru a vă pregăti creierul pentru preluarea noilor informații.

Odată cu trecerea timpului, puteți completa informații și idei pe harta mentală acolo unde par a se integra cel mai bine, modificând structura fundamentală dacă este necesar. Ca și în cazul hărții mentale după o carte, trebuie să includeți întotdeauna comentariile și contribuțiile proprii ca răspuns la cele ale autorului.

Nu vă îngrijorați dacă informația pe care o primiți devine dezorganizată și notele dumneavoastră par „dezordonate”. După cum am văzut mai devreme, aşa-numitele notițe liniare, „curate”, sunt în realitate un mod de comunicare a informației mult mai puțin eficient pentru creier.

Lana Israel, fata menționată în capitolul 22, pp. 253-255, folosește în mod evident hărțile mentale ca instrumente standard în activitatea sa școlară. Harta sa mentală de la p. 278 este o combinație de luare de notițe și pregătire a unui eseu sau examen. După cum arăta Lana:

Această hartă mentală este extrasă direct din notițele mele la istorie. Profesorul meu ține curs în fiecare zi și eu iau notițe prin scheme euristice după curs. Această hartă mentală descrie partidele politice americane și pozițiile lor. Imaginea centrală ilustrează schisma politică ce a condus la formarea a două partide separate. Aruncând o privire peste imaginea mea centrală, realizez tema hărții și caracteristicile generale ale partidelor. Democrații sunt mai interesați de omul de rând, pe când federaliștii de aristocrație. Folosirea imaginilor în notițe este minunată pentru gruparea conceptelor în secțiuni, amintirea informațiilor, pe când echivalentul liniar al acestei hărți mentale ar fi cel puțin două sau trei pagini de note liniare – a citi trei pagini în loc de una singură categoric nu este foarte amuzant. Mai mult, această hartă mentală poate fi revizuită în mai puțin de un minut, economisind timp și permitând o reamintire mai bună, deoarece cuvintele-cheie alese sunt strâns interconectate. Folosirea hărților mentale face din învățare o experiență mult mai bogată: amuzantă, unică, creativă. Reamintirea este mai bună, le fel și organizarea, totul reducând multe ore plăcute de memorare, repetare și revizuire. În același timp, hărțile mentale m-au ajutat să obțin mereu calificativul FB la istorie – categoric un avantaj!

Revizuirea notelor euristice

După finalizarea hărții mentale, trebuie să o revedeți regulat pentru a menține înțelegerea și amintirea celor învățate. Ritmurile naturale ale

memoriei sunt discutate în detaliu în cartea lui Tony Buzan *Use Your Memory*, capitolul 11 și *Crearea unei hărți mentale*, capitolul 5. Punctele esențiale sunt rezumate mai jos.

Pentru o perioadă de studiu de o oră intervalele optime și limitele de timp pentru recapitularea finală, după învățare, sunt următoarele:

- După 10 minute - faceți o recapitulare de 10 minute
- După 24 de ore - faceți o recapitulare de 2-4 minute
- După o săptămână - faceți o recapitulare de 2 minute
- După o lună - faceți o recapitulare de 2 minute
- După șase luni - faceți o recapitulare de 2 minute
- După un an - faceți o recapitulare de 2 minute

În acest fel, informația va fi stocată în memoria de lungă durată.

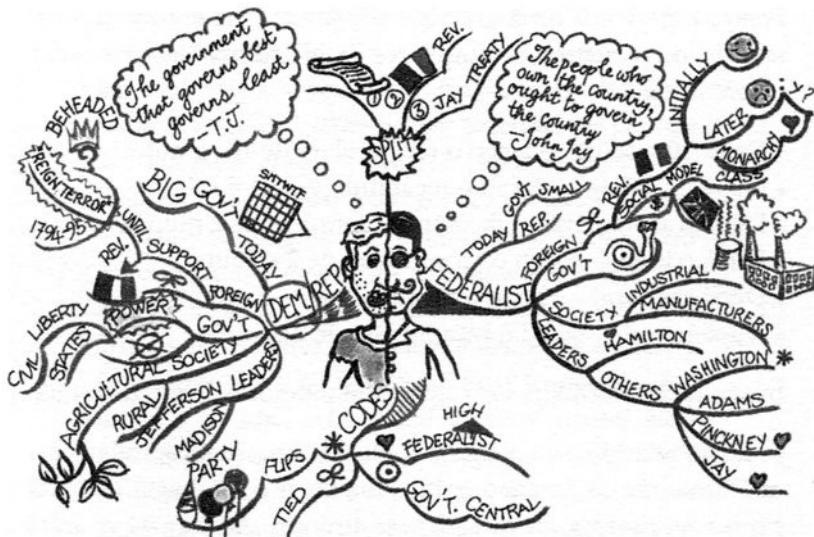
În loc să recitați harta mentală inițială la fiecare recapitulare, cel mai bine este să începeți prin a realiza o nouă hartă mentală expres cu informațiile pe care vi le amintiți. Aceasta vă va arăta ce puteți să vă amintiți *fără ajutor*. Puteți apoi compara cu harta mentală inițială, modificând orice discrepanțe și reîntărind zonele cu o reactualizare slabă.

Realizarea unei hărți mentale principale

Dacă urmați un ciclu de studii de lungă durată, este o idee bună să țineți o hartă mentală principală gigantică cu principalele subsecțiuni, teme, teorii, personalități și evenimente de la materia respectivă. De câte ori citiți o carte sau mergeți la un curs, puteți trece un nou lucru important înțeles pe harta mentală, creând astfel o imagine externă în oglindă a rețelei crescânde de cunoștințe interne. În capitolul 27, pp.

253-255 și imaginea XXI, o hartă mentală principală polivalentă descrie abordarea unei urgențe manageriale!

Harta mentală de la p. 279, despre diferitele specii de păsări, realizată de Brian Heller, un ornitolog amator pasionat și director executiv la IBM, este un excelent exemplu de imagine oglindă externă de acest tip. Brian a reușit să sintetizeze, pe o singură pagină, cunoștințele acumulate într-o viață.

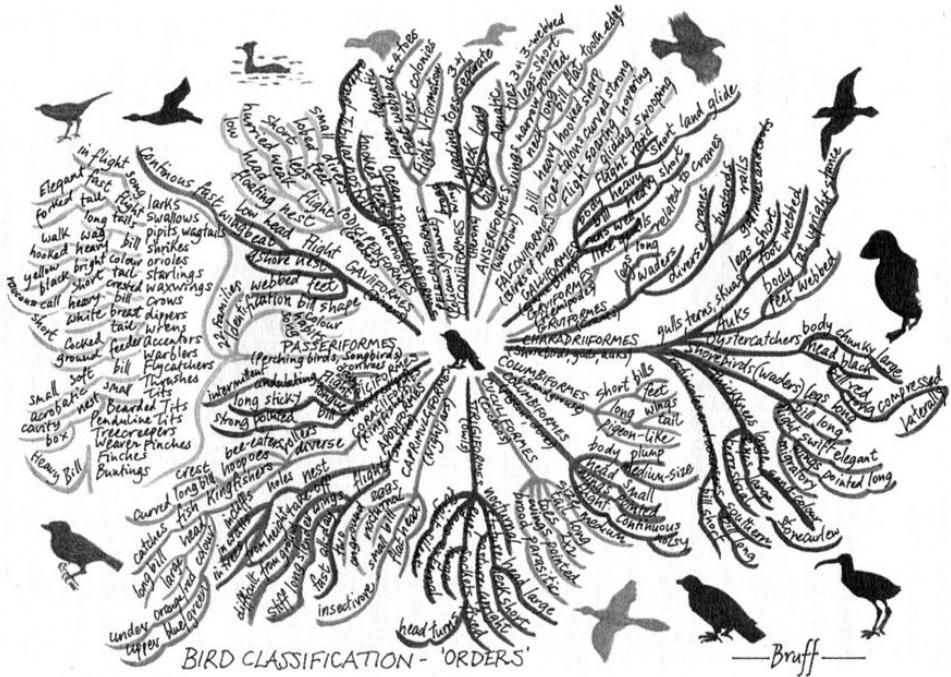


Hartă mentală de Lana Israel pentru pregătirea unui examen la istorie (vezi pp. 253-255 și 275).

Cei care au făcut acest lucru au observat o tendință surprinzătoare și satisfăcătoare. După un interval de timp rezonabil, granițele hărții mentale încep să pătrundă în alte domenii precum neurofiziologia, matematica, filozofia, astronomia, geografia, meteorologia, ecologia și.a.m.d.

Acest lucru nu înseamnă că structura dumneavoastră de cunoștințe se dezintegrează și se

Îndepărtează prea mult de subiect. În realitate, înseamnă că ați ajuns la o cunoaștere atât de profundă și extinsă a subiectului, încât începeți să pătrundeți și în alte domenii ale științei. Acesta este stadiul dezvoltării intelectuale familiar marilor gânditori din istorie în care toate disciplinele sunt înrudite unele cu altele. Este și stadiul în care harta mentală principală vă ajută să contribuiți la expansiunea continuă a cunoașterii umane.



Hartă mentală de Brian Heller de la IBM rezumând informațiile strânse într-o viață despre studiul păsărilor (vezi p. 277).

Beneficiile notelor euristice și ale hărții mentale principale

1. Permit accesarea unei viziuni de ansamblu în

orice moment, oferind astfel o înțelegere mai echilibrată și mai completă a subiectului în întregime.

2. Ocupă mult mai puțin spațiu decât notele liniare. Pot fi rezumate între zece și 1000 de pagini de text pe o singură hartă mentală mare.

3. Oferă creierului un punct focal central și o structură în care să integreze cunoștințele pentru orice subiect.

4. Măresc „setea“ de cunoaștere a creierului.

5. Permit asocierea gândurilor și ideilor proprii cu cele exprimate în cărți, prelegeri sau prezentări.

6. Sunt mult mai eficiente și mai eficace la recapitulări.

7. Îmbunătățesc reamintirea și înțelegerea cărților, prelegerilor și prezentărilor, permitându-vă să excelați la orice materie.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

La încheierea educației formale, multe persoane își găsesc un loc de muncă în lumea afacerilor sau în cea profesională. Următoarele câteva capitole vă arată cum viața profesională poate deveni mai ușoară, mai plăcută și mai productivă folosind euristică mentală.

Capitolul 25

Şedinţele în sfera profesională și de afaceri

Sumar

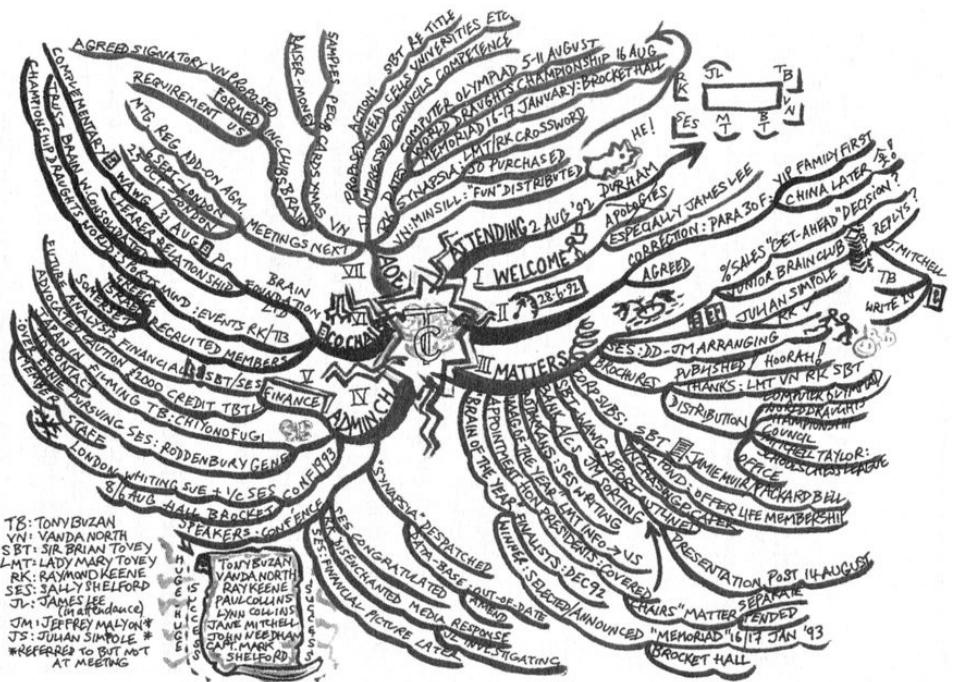
- Euristica mentală la nivel individual
- Euristica mentală la nivel de grup
- Conducerea unei şedinţe având ca suport o hartă mentală
- Beneficiile hărților mentale în cadrul şedințelor

La şedinţe, ideal ar fi ca orice persoană să fie atât un prezentator, cât și un membru al publicului. Folosirea hărților mentale duce la o participare activă, atât la nivel individual, cât și la nivel de grup, iar participarea activă este cheia unei şedințe stimulative și productive.

Euristica mentală la nivel individual

Folosind tehniciile descrise deja la capitolul 14 (p. 171) și la capitolul 24 (p. 269), oricine își poate crea o hartă mentală proprie pe tot parcursul ședinței.

Subiectul ședinței oferă imaginea centrală, iar principalele probleme din agenda zilei corespund ramurilor principale. Pe măsură ce discuția progresează, puteți adăuga idei și informații în poziția care vi se pare cea mai relevantă. Alternativ, poate doriți o minihartă mentală a fiecărui vorbitor. Atât timp cât acestea se află toate pe aceeași foaie de hârtie, va fi foarte ușor să indicați trimiterile la alte surse, pe măsură ce temele și tendințele încep să se reliefize.



Hartă mentală de Lady Mary Tovey a unei întruniri a Brain Trust Charity (vezi pagina opusă).

Din nou, nu este nevoie să vă îngrijorați dacă notele euristice par „dezordonate”. Ele reflectă, pur și simplu, starea confuză a comunicării din acel moment, dar pot fi clarificate și reorganizate ulterior.

Harta mentală de pe pagina opusă a fost construită de Lady Mary Tovey, la o întrunire de patru ore a Consiliului director al Brain Trust Charity. Imaginea centrală reprezintă tema principală a reunii, iar harta mentală acoperă echivalentul a opt pagini de note standard. Lady Mary a folosit o tehnică deosebit de eficientă pe harta mentală și anume înregistrarea pozițiilor membrilor consiliului la masa de ședințe - un truc mnemonic suplimentar și extrem de util.

Harta mentală din imaginea XVIII este un alt exemplu de hartă mentală poliglotă, încorporând

ngleza și japoneza. A fost realizată de un director de la IBM Japonia și a constituit o înregistrare în timp real a întâlnirilor profesionale și sociale realizate pe parcursul a trei zile petrecute în Barcelona, Spania. Această hartă mentală a constituit o bază pentru prezentarea realizată de manager la întoarcerea în Japonia, centrul său local de afaceri.

Euristica mentală la nivel de grup

Ca și în cazul hărților mentale individuale, este recomandabilă realizarea unei hărți mentale principale pe o tablă, ecran sau hârtie de dimensiuni mari și vizibilă tuturor. Astfel, scribul ales poate înregistra fiecare contribuție și o poate plasa în structura generală a reuniunii.

În acest fel, se evită problema mult prea frecventă a ideilor bune sau strălucite care sunt abandonate sau nu apar niciodată, din cauză că metodele tradiționale de structurare a ședințelor și de înregistrare a discuțiilor contracarează comunicarea naturală în grup.

O hartă mentală de grup poate încorpora atât brainstormingul, cât și planificarea. Pentru a rezuma o întrunire între marele maestru sahist Raymond Keene, OBE¹³, Annette Keene, Vanda North și Tony Buzan a fost creată o hartă mentală de grup. Reuniunea urmărea discutarea folosirii clădirii Simpson's-in-the-Strand ca centru internațional pentru sporturile mintii și ca sediu pentru alte evenimente precum Campionatele mondiale de dame, Campionatele mondiale de memorare, diferite campionate de șah, lansarea de cărți și un eveniment de masă precum Olimpiada sporturilor mentale.

S-au discutat pe larg amplasarea, finanțele și marketingul. În urma întrunirii au fost create șase

13 Ordin al Imperiului Britanic. (*n. trad.*)

sporturi mentale noi.

Un avantaj deosebit al folosirii hărților mentale în ședințe este că harta mentală oferă o imagine mai clară și mai echilibrată a conținutului real al discuțiilor. Cercetările arată că în reuniunile tradiționale sunt preferați cei care vorbesc primii, ultimii, sunt cei mai zgomotoși, au un accent specific, un vocabular superior sau o poziție cu mai multă autoritate. Harta mentală elimină aceste prejudicii informaționale, furnizând o imagine mai obiectivă și mai integrată care permite ascultarea tuturor și încurajează participarea echilibrată și o mai mare colaborare în echipă.

Conducerea unei ședințe având ca suport o hartă mentală

Hărțile mentale sunt deosebit de utile pentru conducerea ședințelor. Conducătorul ședinței are agenda de discuții pe o hartă mentală elementară pe care o poate folosi drept cadru pentru a adăuga idei, a orienta discuțiile și a înscrie planul general pentru ceea ce va constitui procesul-verbal al reuniunii. Pot fi folosite codurile colorate pentru a indica acțiuni, idei, întrebări și zone importante. Conducerea unei ședințe în acest mod permite celui care deține poziția de conducere să acționeze precum un căpitan de navă spațială navigând în condiții de siguranță printre mănușchiurile și galaxiile de idei.

O variantă a aceastei teme este folosirea unui scrip oficial al hărții mentale, așezat lângă președinte, pentru a permite președintelui o participare concomitentă la mai multe niveluri și menținerea unei viziuni constante asupra forțelor care acționează în cadrul reuniunii.

O persoană care a folosit cu un succes deosebit această abordare a schemelor euristică a fost Bruce

Johnstone, de la Fidelity. În numărul din ianuarie al revistei Money, articolul despre Johnstone arăta că obținuse, cu multă muncă, venituri anuale medii de 21% în ultimii zece ani, devenind astfel America's Best Income Investor. Articolul afirmă:

Mai multe cărți din biroul său îl recomandă să o persoană hotărâtă să-și folosească la maximum capacitatea mentală: titluri ca The Brain User's Guide (Ghidul utilizatorului de creier) și Use Both Sides of Your Brain (Să folosim ambele emisfere cerebrale). Una dintre consecințele studiilor sale este harta mentală, o diagramă de înregistrare a informațiilor care organizează eficient cuvintele-cheie și ideile pe o singură pagină. La reuniunile bilunare, care întrunesc adesea 30 de analiști și manageri de fonduri, Johnstone stă la un capăt al mesei, înregistrând discuția sub formă de diagramă, în timp ce Peter Lynch, creierul din spatele Fidelity Magellan, fondul național cu cea mai mare creștere, rationalizează timpul fiecărui vorbitor la trei minute, cu un cronometru pentru gătit. De exemplu, la o reuniune din noiembrie anul trecut Johnstone a desenat o ramură verde pe care a scris „AT&T – poate – anulat“. Pe o altă ramificație, roșie, stătea scris „flexibilitate – creștere – rate“ iar pe alta era scris „B traducere: cumpără AT&T!“ După reuniune, Johnstone a comandat 20 000 de acțiuni la 25 de dolari bucata. În două săptămâni prețul a urcat la 27 de dolari!

Beneficiile hărților mentale în cadrul ședințelor

1. Oferă siguranța că fiecare membru înțelege punctele de vedere ale celorlalți membri.
2. Plasează toate contribuțiile în context.
3. Include *toate* contribuțiile individuale pe harta mentală, ridică nivelul energiei, entuziasmului și al cooperării în cadrul grupului.
4. Fiecare membru al grupului are o dare de seamă completă a reuniunii, asigurându-se astfel că fiecare înțelege și își amintește exact ce s-a hotărât.
5. Deoarece hărțile mentale sunt moduri atât de eficiente de comunicare, reuniunile la care se folosesc scheme euristice durează de obicei o cincime din timpul unei reuniuni tradiționale.
6. Cresc probabilitatea atingerii obiectivelor declarate.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Așa cum am văzut, majoritatea şedințelor implică prezentări. Capitolul următor urmărește folosirea schemelor euristice pentru dezvoltarea capacității de prezentare a ideilor și a informațiilor în mediul de afaceri.

Capitolul 26

Prezentările

Sumar

- Folosirea hărților mentale în pregătirea unei prezentări
 - Euristica mentală versus pregătirea liniară
 - Susținerea unei prezentări sub forma hărților mentale
 - Exemple de prezentări cu hărți mentale
 - Beneficiile hărților mentale în prezentări

Prezentările - unu-la-unu, în grupuri mici sau mari, la radio sau la TV - sunt o parte vitală a vieții în lumea afacerilor. Cu toate acestea, mulți oameni sunt terorizați de ideea de a vorbi în public, evaluând echipa lor de discursul public ca fiind mai mare chiar și decât fobia față de păianjeni, șerpi, boli, război și chiar față de moarte! Acest capitol studiază modul în care hărțile mentale vă pot ajuta să depășiți frica, permitându-vă astfel să vă pregătiți și să vă prezentați ideile clar, interesant și eficient. Există și câteva exemple amuzante ale unor moduri în care nu trebuie realizat un discurs sau o prezentare!

Folosirea hărților mentale în pregătirea unei prezentări

LUMEA AFACERILOR ESTE ÎN REALITATE mult mai apropiată de educație decât se consideră în mod

obișnuit. În ambele medii, comunicarea are un rol central. și orice act de comunicare implică împărtășirea și receptarea informației; cu alte cuvinte, predare și învățare.

Deci pregătirea prezentărilor de afaceri este asemănătoare cu pregătirea unui examen sau a unui eseu cu ajutorul hărților mentale (vezi *capitolul 22*, p. 247). Există, de asemenea, multe similitudini cu autoanaliza și rezolvarea de probleme euristice (vezi *capitolele 18*, p. 209, și *19*, p. 218).

- După ce ați desenat imaginea centrală, primul pas este realizarea unei hărți mentale expres pentru orice idei care apar în legătură cu subiectul ales.

- Aruncați o nouă privire peste harta mentală expres, organizați-vă principalele ramuri și subramuri și completați toate cuvintele-cheie care vă vin în minte. Deoarece fiecare cuvânt-cheie va lua cel puțin un minut de prezentare, este bine să vă limitați harta mentală la un *maxim* de 50 de cuvinte-cheie și imagini pentru un discurs de o oră.

- Uitați-vă din nou peste harta mentală și reduceți-o și mai mult, renunțând la materialul neesențial. În acest stadiu, ar trebui să introduceți codurile pentru a indica dacă veți dori să folosiți diapozitive, filme, trimiteri la alte surse, exemple ș.a.m.d.

- Acum, analizați ordinea în care dorîți să prezentați principalele ramuri și numerotați-le în consecință.

- În final, alocați o durată adecvată fiecărei ramuri și apoi urmați-vă propriile instrucțiuni!

Euristica mentală versus pregătirea liniară

Metodele liniare de pregătire a discursurilor au câteva dezavantaje:

1. Deoarece vorbitorii trebuie să se refere constant la notele lor, pierd contactul vizual cu publicul.

2. Deoarece trebuie să își urmărească notele devine imposibilă sublinierea ideilor principale prin gesturi.

3. Engleza scrisă este foarte diferită de engleza vorbită. Limbajul scris „corect din punct de vedere grammatical” este inadecvat pentru o prezentare orală și va induce aproape sigur o plăcere extremă auditorului. O hartă mentală oferă prezentatorului un echilibru perfect între spontaneitatea discursului natural și structura ideilor reduse la esență. Această combinație puternică este cheia unei prezentări eficiente (realizate cu siguranță de sine).

4. Discursul scris înainte de prezentare este înțotdeauna „învechit”. Nu permite vorbitorului să se adapteze nevoilor de moment ale publicului sau să adapteze discursul ca răspuns la ideile exprimate de alții vorbitori.

5. După aproximativ 20 de minute, atenția oamenilor din primele 30 de rânduri tinde să se concentreze mai puțin asupra conținutului discursului și mai mult asupra numărului de pagini rămase!

6. Dependența totală de acest tip de metode inflexibile prezintă pericole inerente.

7. Deoarece vorbitorul este legat de notele sale, este dificil să-și modifice prezentarea astfel încât să încheie în timpul alocat.

În continuare, vom prezenta câteva povestiri adevărate pentru a exemplifica aceste idei.

Primul prezentator a fost obligat să țină un discurs la o conferință de design de trei zile din Washington, D.C. La conferință urmau să participe 2300 de delegați și vorbitorul nostru avea numărul 72 din 75. Trebuia să țină un discurs pregătit dinainte, stând pe un podium și având ceea ce numim „poziția de cimitir” – urma să ia cuvântul imediat după masa de prânz.

Nu era un orator experimentat și, pe măsură ce se apropia de finalul prezentării sale de 45 de minute,

majoritatea publicului dormea deja. S-au trezit toți când a strigat, la final, fraza care a marcat sfârșitul discursului: „Vai, Doamne! Am pierdut ultima pagină!“ Ultima pagină dispăruse într-adevăr, iar în acel moment de pură teroare nu-și mai amintea nimic din ce notase pe ea!

Al doilea prezentator despre care vom vorbi era un amiral cunoscut pentru aptitudinea sa de a face și cele mai plăcitoase discursuri să sune interesant. Putea citi un discurs cam în același mod în care îl transcrie o dactilografa - perfect, dar fără să aibă idee despre conținut.

A fost rugat să vorbească în fața unui grup de ofițeri navali de rang superior și, deoarece nu avea timp suficient, și-a rugat aghiotantul să-i pregătească un discurs de o oră. Își-a ținut prezentarea, dar a început să aibă bănuiala că ceva este în neregulă abia când, după o oră, a descoperit că mai avea încă pe atâtea pagini de citit.

În final, a început să priceapă adevărul - promise două copii ale aceluiași discurs. Dar grozăvia era că articolele fuseseră ordonate în felul următor: p. 1, p. 1, p. 2, p. 2, p. 3, p. 3 și.a.m.d. Din cauza rangului său înalt, nimeni nu îndrăznise să sugereze că această metodă împingea valoarea mneziică a repetiției puțin cam prea departe! O hartă mentală l-ar fi salvat de ridicol.

Susținerea unei prezentări sub forma hărților mentale

Spre deosebire de notele liniare, o hartă mentală oferă vorbitorului libertate și flexibilitate și, de asemenea, ordine și precizie.

Dacă publicul are anumite nevoi sau întrebări care apar, sau înainte sau în timpul discursului, le puteți

asocia imediat cu harta mentală. De asemenea, dacă timpul disponibil pentru prezentare este extins sau redus brusc, puteți modifica ușor și rapid discursul. Flexibilitatea hărții mentale vă permite să vă monitorizați ușor progresul și să accelerați sau să dezvoltați prezentarea în consecință. Performanțele care se încadrează bine în timp sunt impresionante în sine și, în același timp, denotă respect față de public și față de ceilalți oratori.

De asemenea, dacă vorbitorul anterior a prezentat aceleași idei, dar cu mai multă forță sau cu mai multe cunoștințe decât dumneavoastră, puteți face rapid adăugirile sau modificările necesare pe harta mentală, subliniind punctele comune și creând astfel asocierea „intelligent el, intelligent eu”!

Pe de altă parte, dacă vorbitorul anterior a făcut comentarii ilogice sau bazate pe informații greșite, acestea pot fi și ele conectate pe harta mentală și apoi incluse în prezentare pentru a încuraja dezbatările și discuțiile ulterioare.

Pentru a menține interesul publicului și a vă asigura că raționamentul dumneavoastră este urmărit, puteți construi o hartă mentală pe măsură ce discursul avansează, prezentând-o ca pe o simplă „hartă de idei”.

Exemple de prezentări cu hărți mentale

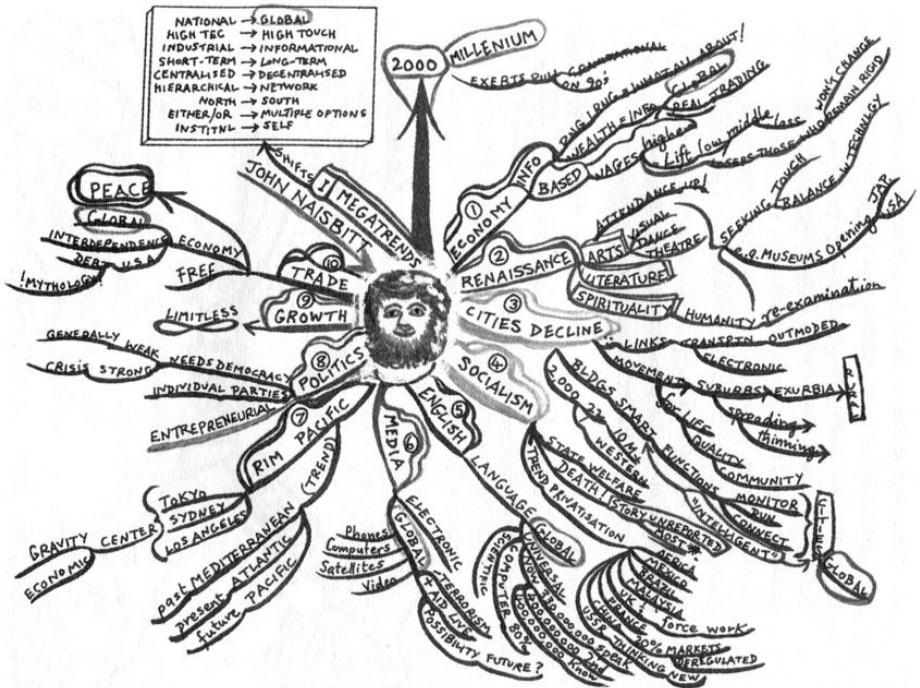
Harta mentală de la p. 295 formează baza unei prezentări a predicțiilor futurologului John Naisbitt. Imaginea centrală este un portret al lui Naisbitt și săgeata din vârful capului său reprezintă vizuirea sa despre viitor, din 1990 până în 2000. Cele zece ramuri numerotate corespund celor zece domenii majore în care Naisbitt a prezis schimbări pentru acest interval.

Pe scurt, Naisbitt a prezis globalizarea economiei

bazată pe informație; o nouă renaștere a artelor, a literaturii și a spiritualității; pierderea influenței principalelor centre ale comerțului; dispariția socialismului în forma sa de ajutor social oferit de stat; ascensiunea limbii engleze la nivel global; trecerea la mediile electronice, interconectate și globale ale mijloacelor de comunicare în masă; deplasarea principalei zone de afaceri de pe coasta atlantică pe coasta pacifică; transformarea politicii într-un fenomen individual și antreprenorial; creșterea nelimitată a potențialului de dezvoltare în toate domeniile și liberalizarea comerțului. În urma acestor schimbări, tendința generală va încina spre scăderea numărului de războaie și conflicte. Toate aceste schimbări pot fi văzute în contextul primului set de megatendințe formulat de Naisbitt, descris în caseta din stânga sus a hărții mentale.

Această hartă mentală constituie o bază de discuție ce poate dura o zi sau o săptămână, despre viitorul planetei. Ea a fost realizată de Tony Buzan folosind tehniciile descrise în capitolele 14 (p. 171), 16 (p. 186) și 24 (p. 269), în timpul unui seminar de două zile ținut la Stockholm, în 1987. La acest seminar John Naisbitt și-a prezentat ideile unui grup de lideri din sfera politicului, afacerilor, profesională și educațională.

A doua hartă mentală (p. 296) a fost pregătită de Tony Buzan, decanul organismului educațional Young President Organisation, ca discurs de bun venit adresat unui grup internațional de demnitari și profesori universitari (care țineau prelegeri pe vasul *Queen Elizabeth II*). Harta mentală a reprezentat atât o bază pentru discursul inaugurral, cât și o modalitate de bilanț pentru profesorii participanți.



Hartă mentală de Tony Buzan a unei prezentări de două zile, echivalentul unei cărți de 400 de pagini de John Naisbitt (vezi p. 293).

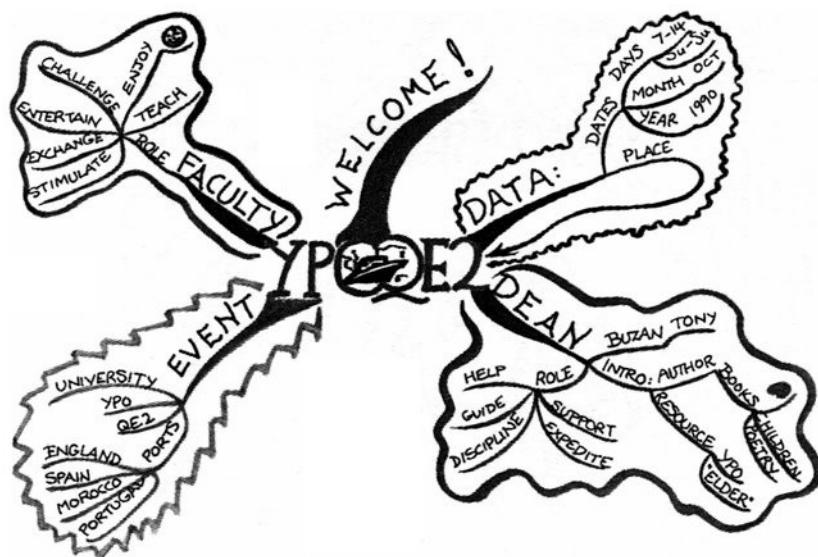
A treia hartă mentală (*imaginea XIX*) este realizată de Raymond Keene, OBE, Mare Maestru Șahist Internațional, redactor de știri legate de șah pentru *The Times* și *Spectator* și cel mai prolific autor pe acest subiect din istorie. Harta mentală era realizată ca pregătire pentru o prelegere pe care Raymond Keene a ținut-o în spaniolă la *Television España*, în cadrul emisiunii *En Jaque*. Harta mentală era despre marele jucător de șah Ruy Lopez, care a trăit în secolul al XVI-lea, și despre contextul intelectual și politic al epocii sale. După cum arată Keene:

Avantajul unei hărți mentale în pregătirea unui discurs sau scrierea unui articol este dublu: autorul este stimulat constant de ramificațiile de idei către noi idei, și mai avansate; în timp ce cuvintele-cheie și imaginile stau garanție că în marea de cuvinte scrise și rostite, nicio idee importantă nu este trecută cu vederea.

În acest context, harta mentală este deosebit de utilă. Fără să întorci sau să răsfoiești paginile, este posibil să îți informezi publicul în avans despre structura și punctele-cheie ale discursului. Având tot timpul desfășurătorul pe o singură pagină, puteți spune publicului planul discursului, o puteți face cu încredere, iar apoi recapitulați, pentru a vă demonstra argumentația. Cu notele liniare, există pericolul de a te opri acolo unde se termină notele, în esență un moment aleatoriu, adesea determinat de trecerea timpului, și nu de idei.

Presupunând că oratorul stăpânește bine subiectul cuvintele-cheie acționează ca un catalizator ex-tempore pentru entuziasm și idei, în locul recitării aride a faptelor, adesea determinate de succesiunea cronologică (de exemplu, prelegerea începe cu începutul vieții unui subiect și se încheie cu sfârșitul ei) și nu de ideile semnificative. Dacă vorbitorul nu stăpânește perfect subiectul, notele liniare nu fac decât să înrăutățească situația. Indiferent dacă este vorba de scrierea unui articol sau de susținerea unei prezentări orale, harta mentală acționează precum o cărmă care vă direcționează prin vastele oceane ale unei prezentări.

Keene a scris acest pasaj ca parte a unui articol pentru *The Times* și s-a bazat pe harta mentală pe care a folosit-o pentru prezentarea realizată la televiziunea spaniolă.



Hartă mentală de Tony Buzan pentru discursul inaugural (vezi p. 294).

Hărțile mentale s-au dovedit atât de utile pentru prezentări, încât neuropsihologul și autorul Michael J. Gelb a scris un volum întreg, *Present Yourself* *, despre gândirea arborescentă și hărțile mentale. Cum era de așteptat, pentru a-și prezenta cartea, a construit o hartă mentală completă.

Beneficiile hărților mentale în prezentări

1. Sporesc contactul vizual cu publicul.
2. Oferă libertate de mișcare.
3. Măresc implicarea atât a vorbitorului, cât și a publicului.

4. Utilizează o gamă mai largă de aptitudini corticale.
5. Vă permit să vă adaptați prezentarea la nevoile publicului și să vă controlați precis timpul.
6. Ușurează modificarea sau elaborarea punctelor-cheie.
7. Duce la o performanță mai memorabilă, mai plăcută și mai eficientă atât pentru vorbitori, cât și pentru spectatori.
8. Permit vorbitorului să se comporte natural.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

După ce am explorat aplicațiile concrete ale hărților mentale la ședințe și prezentări, capitolul următor extinde baza de discuție și analizează modurile în care se pot folosi hărțile mentale pentru dezvoltarea comunicării și creșterea eficienței în multe alte situații manageriale.

Capitolul 27

Managementul

Sumar

- Folosirea hărților mentale în management
- Exemple de hărți mentale manageriale
- Beneficiile schemelor euristicice în management

Despre folosirea hărților mentale în management s-ar putea scrie un volum independent și, din multe puncte de vedere, este vorba chiar despre cartea pe care vă pregătiți să o terminați de citit! Acest capitol arată cum pot fi reunite într-un context managerial toate aplicațiile euristicii mentale descrise anterior, pentru a crește eficiența, productivitatea și satisfacția.

Folosirea hărților mentale în management

HĂRȚILE MENTALE POT FI FOLOSITE de orice persoană dintr-o organizație profesională sau de afaceri, în orice situație în care ar fi folosite în mod normal note liniare.

Pentru început, ziua poate fi planificată folosind agenda euristică (vezi *capitolul 20*, p. 227). Prin urmare, telefoanele, ședințele, orele de consiliere și interviurile pot fi toate transpuse pe harta mentală, pentru a fi siguri că participanții au înțeles complet și exact ceea ce s-a discutat și hotărât de comun acord.

Folosind hărțile mentale în activitatea de formare, companii ca EDS, Digital Computers și British

Petroleum au descoperit deja ce economii uriașe se pot face - în unele cazuri până la 80%! Dr. Mike Stanley, lider de proiect la Boeing Aircraft Corporation din Seattle, a redus manualul de design al unui avion la o hartă mentală lungă de 7,5 metri care i-a adus distincții în cadrul companiei (vezi *capitolul 17, „Exemple de hărți mentale grupale aplicate“*, p. 201). Stanley spune:

Folosirea euristicii mentale este o parte integrantă a programului meu de îmbunătățire a calității aparatelor de zbor Boeing. Acest program a adus economii de peste 10 milioane de dolari companiei (de 10 ori valoarea obiectivului nostru inițial), doar în anul în curs. Am construit o aplicație unică a tehniciilor euristice pentru a identifica proiectele de îmbunătățire a calității Boeing. Într-o singură lună, au fost identificate peste 500 de proiecte prin care se pot economisi milioane de dolari de costuri potențiale.

În afara de creșterea vitezei și eficienței procesului de învățare, schemele euristice permit depășirea curbei uitării, în care 80% din ceea ce este învățat se uită în primele 24 de ore. Repetarea informațiilor conținute în hărțile mentale la intervalele recomandate în capitolul 24 („Revizuirea notelor euristice“, pp. 276-277) garantează că materialul învățat este nu numai „păstrat“, ci și utilizat de creier. În general, aptitudinile discutate anterior - realizarea alegerilor; organizarea ideilor proprii și a ideilor altor persoane; creativitatea de grup și individuală; analiza; definirea și rezolvarea problemelor; stabilirea obiectivelor temporale și cantitative; și, în special, memoria și comunicarea - sunt esențiale pentru managementul de succes.

Exemple de hărți mentale manageriale

1. Structura managerială

Hărțile mentale pot fi folosite pentru a structura o organizație și funcționează ca o viziune stabilizatoare pentru aceasta, explicând organizația altor persoane. Harta mentală din imaginea XX a fost realizată de Jan Pieter H. Six, vicepreședinte al Interpolis, o companie de asigurări germană. În structurarea și explicarea organizației sale acesta a urmărit: structura, rădăcinile sale, cooperativele, achizițiile, vânzările și reorganizarea.

Structura

Dezvoltarea organizațională va fi abordată din două perspective: nivelul de comandă (conducerea, divizia, ramura sau departamentul) și dominanța produsului în structura organizațională (viabil/neviabil), clientul (fermieri/persoane particulare/afaceri) sau regiunea.

Rădăcinile

Interpolis își are rădăcinile în cooperativele agricole catolice. Fermierii sunt organizați în patru uniuni agricole catolice, una pentru fiecare dioceză. Aceste uniuni și-au creat instituții cooperative proprii - bănci, un fond de pensii și companii de asigurări, care au fost inițial companii de asigurare mutuală contra incendiilor.

Cooperativele

În 1969, fondul de pensii și cele patru companii de asigurări au fuzionat formând Interpolis. Patru ani mai târziu, cele cinci companii aveau sediul la Tilburg. Structura organizațională era profund influențată de produse.

Achizițiile

În 1972, Interpolis a cumpărat compania de asigurare specială împotriva grindinei Hagelunie, iar în

1985 compania de asigurări generale De Twaalf Gewesten. Ambele companii aveau un sediu comun, numit Triadome. Ultima achiziție a Interpolis este compania Paarden-Vee-Unie, specializată în asigurările de bovine.

Vânzările

Interpolis își comercializează produsele prin intermediari. Se pot distinge trei canale de distribuție: cele peste 800 de bănci Rabo, cei 60 de agenți LLTB și cei peste 100 de agenți NEVAT.

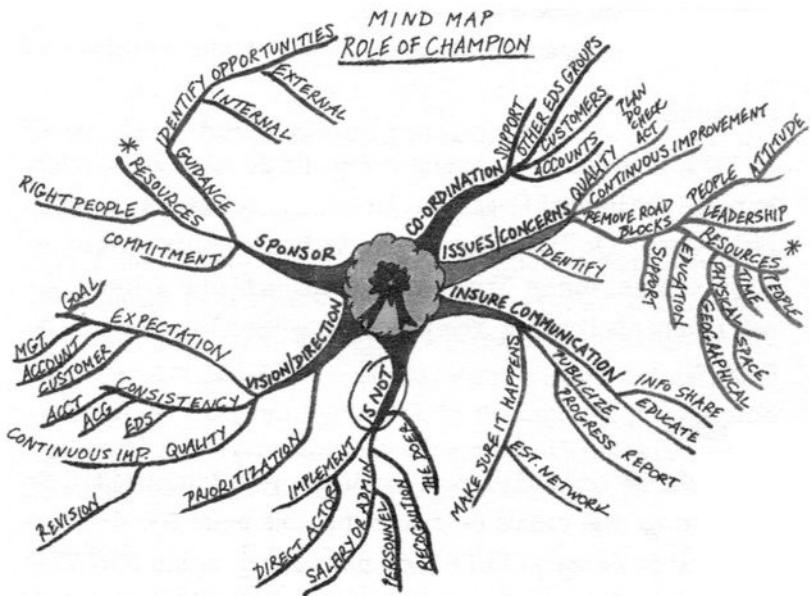
Până de curând personalul de vânzări includea un departament de marketing și cinci organizații regionale de vânzări, fiecare cu inspectorii generali și specialiștii proprii.

Reorganizarea

Reorganizarea a produs multe schimbări între 1987 și 1989. În 1987, inspectorii specialiști au fost detașați de la Departamentul vânzări, transferați în mai multe corpuși de specialiști și încorporați în trei departamente separate.

2. Marketingul

Harta mentală este un instrument fundamental în marketing. Temple Marketing folosește, în Marea Britanie, o „Hartă mentală matrice de marketing” (HMMM) pentru a planifica nevoile strategice ale fiecărui client.



Hartă mentală finalizată, „Campionat” EDS (vezi p. 303).

Harta mentală din imaginea XXIV a fost realizată de Nigel Temple, președinte și director executiv al Temple Marketing, și formează baza planului de marketing pentru fiecare client al întreprinderii.

Harta mentală include: gama de produse pe care clientul dorește să le promoveze; obiectivele afacerii și marketingului; mesajele principale pe care clientul vrea să le transmită publicului și mijlocul mediatic prin care intenționează să facă acest lucru; natura și structura contractelor de consultanță; folosirea diferitelor mijloace mass-media și includerea sau excluderea lor din planul general de marketing; natura reacției urmărite și mijloacele de monitorizare a acesteia; obiectivele de piață în viitorul apropiat, precum și cele pe termen mediu și lung. După cum afirmă grupul Temple:

Folosim hărțile mentale pentru a ne ameliora planificarea conturilor și procesul de gestionare a problemelor la toate nivelurile. De exemplu, în sesiunile de brainstorming, considerăm că hărțile mentale sunt un instrument foarte eficient pentru înregistrarea contribuțiilor creative într-o structură logică.

3. Leadershipul

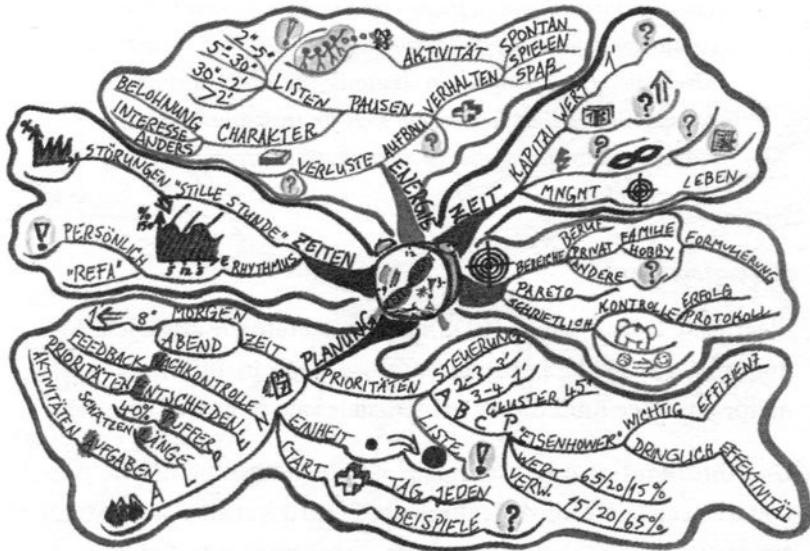
Electronic Data Systems (EDS), conglomeratul de sisteme informaționale, consideră instruirea angajaților în utilizarea schemelor euristiche unul dintre principalele sale obiective.

Una dintre trăsăturile principale ale acestei campanii este dezvoltarea capacitaților de leadership. Pentru a realiza acest lucru era esențială o înțelegere completă a obiectivelor individuale de proiect și stabilirea scopului liderului sau „campionului” pentru multitudinea și varietatea proiectelor.

Pentru a identifica rolul campionului în fiecare grup de proiect, întregul grup primea o hartă mentală (vezi p. 305), pe care o completau apoi împreună. Așa cum au arătat Jim Messerschmitt și Tony Messina, directorii proiectelor și inițiatorii hărților mentale:

A mers deosebit de bine, nu am avut nevoie decât de o foarte scurtă perioadă de timp și toată lumea a înțeles perfect ce încercam să realizăm și care era rolul liderului campion.

Un exemplu de hartă mentală de leadership/hartă mentală a campionului poate fi consultat la p. 302.



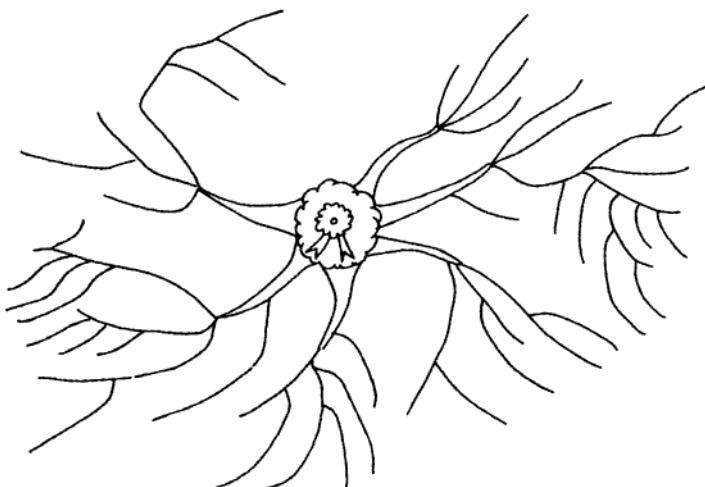
Hartă mentală realizată de Thomas H. Schaper de la Asociația Internațională de Management din Germania, privind încorporarea în viața cotidiană a tehniciilor de folosire eficientă a managementului timpului (vezi mai jos).

4. Managementul timpului

După cum am arătat în capitolul 20, harta mentală este deosebit de utilă pentru gestionarea timpului. Harta mentală de mai sus a fost realizată de Thomas H. Schaper de la Asociația Internațională de Management din ö, Germania.

Harta mentală a lui Schaper include instrucțiunile lui pentru alți manageri privind folosirea eficientă a timpului în managementul vieților lor. Harta mentală vizează domenii specifice: natura planificării (încorporând cuvântul mnemonic german „ALPEN“ pentru pașii principali în managementul personal al timpului), natura ritmurilor biologice și maximizarea energiei prin gestionarea adecvată a timpului personal.

MIND MAP
ROLE OF CHAMPION



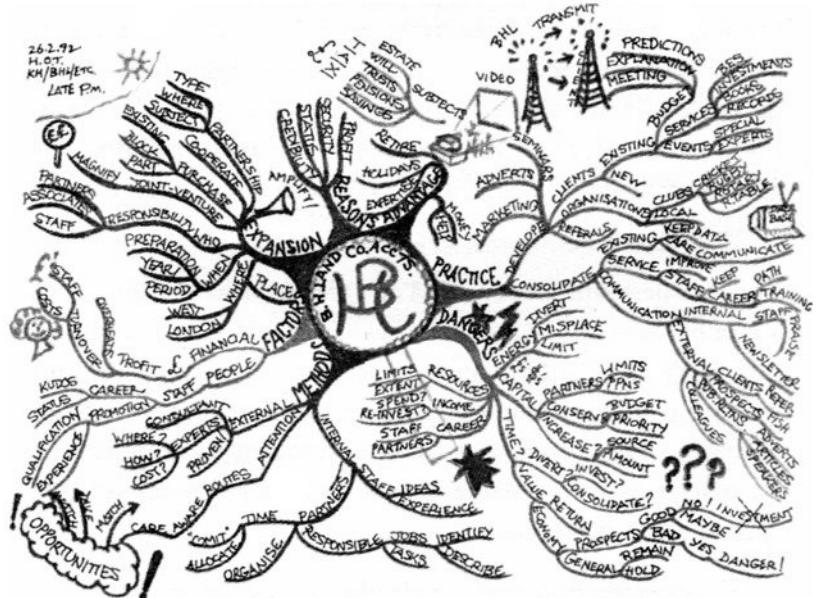
Hartă mentală „Campionat” folosită de Jim Messerschmitt și Tony Messina, directorii proiectului de leadership de la EDS. Aceasta reprezintă primul stadiu (vezi p. 303).

Așa cum se întâmplă adesea cu hărțile mentale, Schaper a descoperit că hărțile lui serveau mai multor scopuri. L-au ajutat să-și gestioneze mai eficient timpul și autoorganizarea și i-au permis să-și îndrumă colegii. Hărțile mentale au devenit un punct focal de interes, făcându-l un expert în domeniu și un mentor pentru alții.

5. Contabilitatea - dezvoltarea aplicabilității

Hărțile mentale devin o monedă din ce în ce mai valoroasă în domeniul contabilității. Elevii premiați ai Institutului Englez de Contabilitate autorizată le folosesc pentru a se pregăti pentru examene, consilieri fiscale de la companii prestigioase ca Price Waterhouse le folosesc pentru rezolvarea problemelor și consilierea clienților și, după cum se poate vedea din harta mentală construită de Brian Lee (p. 307), partenerul

fondator al B.H. Lee & Company, Accountants, Auditors & Taxation Consultants, hărțile mentale sunt folosite pentru dezvoltarea și extinderea firmelor.



Hartă mentală de B.H. Lee de la firma de contabilitate B.H. Lee & Company, privind dezvoltarea, pericolele și extinderea unei afaceri (vezi pp. 306-308).

Lee a avut trei puncte principale pe harta sa: pericole, dezvoltarea firmelor și extinderea acestora. El își descrie harta mentală în felul următor:

Pericolele

Principalul pericol este suprautilizarea resurselor prin semnarea unui număr prea mare de angajamente și supraextinderea firmei. Este esențial să ținem cont de pericolele care ar putea amenința partenerii și personalul în extinderea firmei, ce presiuni s-ar face simțite asupra veniturilor, cheltuielilor și a planurilor de reinvestiții și cum ar putea fi greșit orientată, deviată sau insuficient alocată o mare parte a energiei.

Dezvoltarea firmelor

Nu avem nevoie numai să ne dezvoltăm, ci să ne și consolidăm. Nu are sens să obținem noi clienți dacă în același timp pierdem clienți vechi. Este important să realizăm că dezvoltarea se aplică în aceeași măsură și la personal și la clienți.

Dezvoltarea poate fi realizată prin marketing, reclamă, recomandări și, mai ales, prin clienții existenți. Acest lucru poate fi încurajat prin susținerea ședințelor de buget, sublinierea produselor noi, formări și organizarea de evenimente speciale.

Extinderea firmelor

Extinderea trebuie definită. Ea este legată de un număr de întrebări inițiale: cine se extinde? Partenerii, asociații, clienții, personalul? Când va avea loc extinderea? Pe ce perioadă de timp? Unde se dorește extinderea? În ce loc sau zonă de apartenență? Se intenționează extinderea prin fuzionarea cu o altă firmă, cumpărarea altei firme, cooperarea cu alții sau formarea de noi parteneriate? Cum identificăți ocaziile prezente în fiecare dintre aceste zone și ce ar putea convinge o persoană să participe la un astfel de plan de extindere? O pensionare anticipată, mai multă vacanță, ajutor aflat la îndemâna, extinderea imperiului de afaceri sau reducerea responsabilității și creșterea concomitentă a profiturilor? Care sunt costurile implicate în acest tip de expansiune: costurile de capital, de resurse și costurile induse de rata normală de venituri? Folosirea metodelor de obținere a extinderii și de identificare a oportunităților trebuie făcută cu grijă. Din ce motive? De unde vin banii? Va fi o schimbare profitabilă?

Este o investiție sigură? Aduce statutul solicitat de fiecare partener? Există surse externe și interne sau alte surse de cunoștințe care trebuie folosite în aflarea răspunsurilor la aceste întrebări.

Lee rezumă:

Contabilitatea funcționează în mod tradițional într-un cadru foarte logic și uneori foarte restrictiv. Hărțile mentale duc gândirea cu mult în afara acestor granițe.

6. Polivalență

Jean-Luc Kastner, director la Hewlett Packard Medical Products Group Europe, s-a confruntat cu o problemă. Compania sa produce un sistem computerizat capabil să monitorizeze și să analizeze bătăile inimii, detectând malformațiile suficient de devreme pentru a alerta medicul de gardă și a putea lua măsurile necesare adecvate. Ei organizează un curs de patru zile de „Formare în detectarea aritmilor cardiace” ținut de traineri specializați.

Într-o zi, persoana responsabilă cu această formare a anunțat că s-a îmbolnăvit și urma să lipsească două luni. Kastner, în postura sa de „șef” și fiind singura persoană care avea suficiente cunoștințe în domeniu pentru a putea ține cursul, a fost obligat să țină locul angajatului său. Caracterul urgent al evenimentului l-a obligat să-și organizeze și să-și suplimenteze cunoștințele existente și să țină cursul.

„Formarea în detectarea aritmilor cardiace” este un curs care urmărește să ofere inginerilor de suport al aplicației HP cunoștințe aprofundate privind:

- *Fiziologia inimii umane*
- *Principalele probleme de ritm și consecințele lor*
- *Modul de funcționare a algoritmilor computerizați*
- *Mecanismul de funcționare a aritmiei*

În plus, personalul format trebuie să fie capabil să:

- Formeze utilizatorul final (o asistentă medicală sau un medic)
 - Explice unele dintre caracteristicile care ar putea pune aparatul în situații dificile
- (Computerul nu va fi niciodată la fel de bun ca un cardiolog)*

Folosirea schemelor euristice în predare

Acest curs deformare părea modelul ideal pentru testarea predării unui subiect foarte dificil cu ajutorul hărților mentale.

Am construit cursul în cinci zile, transpunând materialul existent în hărți mentale și urmărind următoarele scopuri:

- a) Toți cursanții să treacă cu succes teste de diplomă la sfârșitul celor patru zile.*
- b) Toți cursanții să fie capabili să-și construiască propriile îndrumare.*
- c) Să nu folosesc videoproiecțare (decât dacă am nevoie să arăt o copie a unui dosar medical).*
- d) Să cresc proporția reamintirii informației după o lună cu 100% (adesea ajungea sub 40%).*
- e) Atât profesorul cât și cursanții să ia parte cu plăcere la experiment.*

Structura

Formarea a fost structurată folosind harta mentală principală ca hartă a parcursului. Fiecare ramură reprezenta un subiect important și pentru fiecare am construit o hartă mentală detaliată care să poată fi reprodusă pe un flipchart. La fiecare două ore făceam o pauză mai lungă.

Cursul

La începutul prelegerii cursanții erau instruiți să lase toate instrumentele personale de scris în afara camerei. Li se înmânau tablete de scris care aveau numai foi tip A3 și o gamă largă de creioane colorate.

Li se explicau principiile euristicii mentale. În următoarele patru zile, li se cerea să copieze de pe tablă notele euristice realizate de profesor.

Cursul era organizat în secțiuni de 40 de minute, cu 10 minute pauză. În aceste pauze, cursanții aveau acces la instrumentele de formare computerizată care simulau electrocardiogramele (EKG-urile) pacenților. Și-au testat cunoștințele asimilate pe măsură ce cursul avansa.

Când o ramură a hărții mentale principale era finalizată, cursanții erau rugați să-și construiască o hartă mentală proprie. În acest scop afișam pe perete o foaie de hârtie gigantică și grupul participa în comun la construirea hărții mentale principale (vezi imaginea XXI).

La sfârșitul zilei, cursanții erau rugați să copieze harta mentală principală pe foile proprii, să recapituleze și să îndosarizeze informațiile din ziua respectivă. În dimineața următoare, unul dintre cursanți relua harta mentală principală din ziua anterioară împreună cu grupul. Apoi începea activitatea următoare.

La sfârșitul cursului și înainte de testul final, grupul recapitula harta mentală principală și o discuta în detaliu. Examenul final, cerut pentru eliberarea diplomei, a durat două ore.

Rezultatele

Am ținut cursul conform descrierii de mai sus. (Au participat 12 cursanți din Anglia, Franța, Germania, Italia și Irlanda.) Toți 12 au promovat cu 18 din 20 - cea mai bună notă obținută vreodată.

Am realizat o anchetă personală după o lună și rata de reamintire a fost cu mult peste 70%. În realitate, din zece întrebări puse, ei au reușit să răspundă, în medie, la nouă! Feedbackul la curs a fost excelent, cursanții au considerat metoda mai eficientă, mai utilă și mai plăcută decât vechiul curs bazat pe diapositive. Unii cursanți chiar au comentat că ritmul cursului realizat prin intermediul hărților mentale era mult mai bine adaptat pentru cei ale căror cunoștințe de engleză nu erau perfecte. Aceste lucruri demonstrează succesul cursului cu metoda hărților mentale.

Cursul bazat pe euristica mentală a mai fost realizat de patru ori, deformatori diferiți, cu rezultate comparabile. Predarea cu ajutorul hărților mentale este categoric metoda cea mai eficientă a zilelor noastre.

Beneficiile schemelor euristicice în management

1. Duc la un management și la o organizare mai bune și la o forță de muncă mai fericită și mai motivată. Acest lucru înseamnă mai puține zile de muncă pierdute din cauza concediilor medicale și o mai bună imagine a companiei.
2. Îmbunătățesc comunicarea între membrii personalului.
3. Formările devin mai eficiente și mai eficace.

4. Promovarea și marketingul sunt mai focalizate, ducând la vânzări mai mari.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Harta mentală computerizată este o realizare recentă. Capitolul următor explică modul de interacțiune al tehnologiei computerizate cu tehnologia umană.

Capitolul 28

Hărți mentale computerizate

Sumar

- Cuvânt înainte
- Crearea și modificarea unei hărți mentale computerizate
 - Gestiona complexității
 - Împărtășirea informațiilor
 - Suplimentarea inteligenței
 - Transferul cunoștințelor
 - Transformările - abordarea dintr-o nouă perspectivă
 - Lucrul în echipă
 - Predarea rezultatelor
 - Viitorul hărților mentale computerizate

Cuvânt înainte

PROGRAMELE DE REALIZARE a hărților mentale computerizate oferă în prezent capacitați noi și interesante pentru realizator. Abilități ce odinioară reprezentau o viziune a viitorului. Categoric, calculatoarele nu pot concura încă pe deplin cu infinita varietate vizuală, portabilitate și cu „necesarul minim de utilitate” al tehniciilor tradiționale de realizare a schemelor euristic (folosirea hârtiei și a creioanelor colorate), dar distanța se reduce rapid! „Cerneala digitală”, care permite introducerea informațiilor în directoare prin intermediul ecranului cu un creion digital, există deja.

Noile programe oferă ameliorări semnificative ale productivității personale în domenii ca:

- Generarea automată de hărți mentale

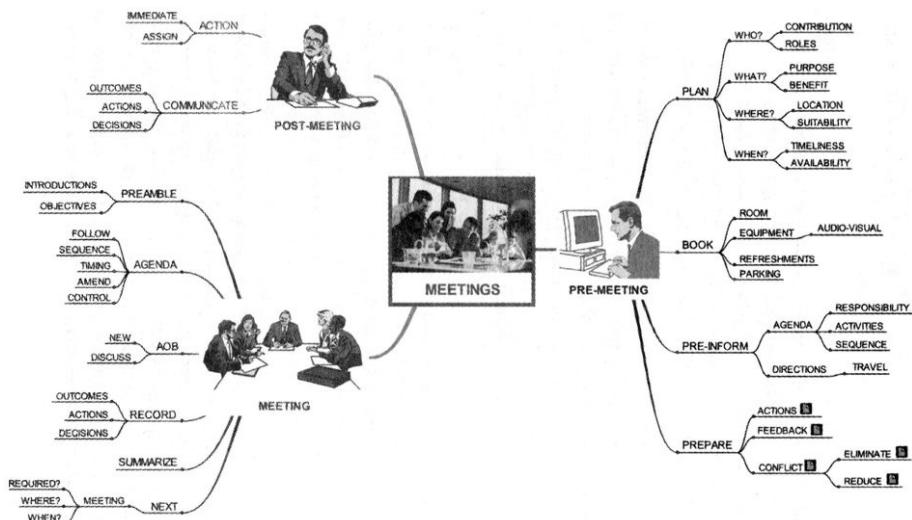
- Modificarea hărții mentale
- Analiza
- Crearea unei perspective diferite
- Navigarea
- Linkuri către sursele de informații
- Generarea de hărți mentale noi din informațiile existente
 - Împărtășirea hărților mentale
 - Conversia hărților mentale în rapoarte, prezentări, planuri

A apărut, în sfârșit, gândirea asistată de calculator (Computer Aided Thinking®, CAT).

Acet capitol vă prezintă hărțile mentale computerizate și caracteristicile MindGenius®, un instrument pentru amplificarea capacitatei cognitive și a productivității, construit de Gael Limited, un partener strategic al Buzan Group.

Crearea și modificarea unei hărți mentale computerizate

Crearea unei hărți mentale computerizate este simplă. În primul rând, vi se cere să introduceți cuvântul-cheie care va constitui punctul central al noii hărți mentale. Odată introdus acest cuvânt-cheie – imaginea centrală –, computerul desenează automat, colorează și poziționează harta în mijlocul ecranului.



Un exemplu de folosire foarte eficientă a unei hărți mentale computerizate într-un mediu de afaceri.

Apoi, tastați pur și simplu titlurile principalelor teme/ramuri (RFO-uri) și apăsați butonul „Enter“. Ramurile sunt introduse și structurate automat. Pur și simplu gândiți, tastați, dați „Enter“ și harta mentală crește sub ochii dumneavoastră! Nu trebuie să vă preocupați de structura precisă și amplasarea corectă a ideilor. Harta mentală crește, urmând cursul gândirii dumneavoastră, și se propagă pe măsură ce vă vin mai multe idei. Aveți undă verde la creativitate!

Hărțile mentale computerizate oferă o separare excelentă între partea creativă și partea reconstructivă a procesului de gândire. Vă eliberați fluxul ideilor fără să fiți distras de calculator. Când ați terminat generarea liberă de idei, puteți reveni și adăuga culori și imagini pentru a face harta mai interesantă și mai ușor de reținut.

Ramurile pot fi repoziționate, recolorate; întreaga structură poate fi reorganizată după nevoie, putând fi adăugate, copiate și deplasate imagini – toate prin

intermediul unor operațiuni simple de apăsare a butoanelor mouse-ului. Fiecare proprietate a ramurii (forma, culoarea, fontul, tipul de conexiune) poate fi schimbată individual sau se pot folosi stiluri predefinite.

Hărțile mentale computerizate pot fi dezvoltate pe o perioadă lungă de timp și nu veți mai avea niciodată nevoie să redesenați harta mentală deoarece hărțile mentale computerizate se transformă și restructurează automat, pentru a face loc noilor idei și intuiții, derivate din noi deliberări sau din noi experiențe și realizări.

Gestionarea complexității

Acum pot fi realizate hărți mentale computerizate de o complexitate enormă. Harta mentală nu mai este limitată de dimensiunile hârtiei pe care o folosiți, ci numai de imaginația dumneavoastră, iar aceasta este infinită!

De aceea, o trăsătură esențială a hărților mentale computerizate este capacitatea de a explora și naviga prin labirintul de hărți mentale. Trebuie să știți unde vă aflați, să detineți mereu controlul, să posedați capacitatea de a vedea anumite zone în contextul hărții mentale generale. Capacitățile normale de mărire/micșorare, deplasare și imagine panoramică nu sunt o soluție.

În schimb, funcțiile de navigare ale programului de explorare a hărții mentale – Mind Map Explorer – oferă un plan structurat al ierarhiei hărții dumneavoastră mentale, similar cu o analiză a eficienței muncii. Când dați clic pe una dintre ramurile planului Mind Map Explorer, o nouă hartă mentală este desenată automat din ramura selectată și subramurile ei, ramura selectată devenind tema centrală a noii hărți mentale.

Acest lucru vă permite o vizionare din elicopter a hărții mentale, explorând vertical și orizontal ierarhia hărții mentale fără a vă rătăci. Funcția Mind Map Explorer (combinată cu opțiunea măririi și a restrângerii ramurilor) permite vizualizarea unui număr mai mic sau mai mare de detalii în funcție de necesități. În fapt, acest lucru înseamnă că nu mai sunteți constrâns de mărimea ecranului calculatorului și nu mai aveți nevoie să extindeți harta mentală pe un număr de pagini sau dosare.

Împărtășirea informațiilor

Împărtășirea informațiilor este importantă și ce mod este mai bun decât punerea hărții mentale la dispoziția altor persoane într-un interval foarte scurt de timp. Puteți face asta prin:

1. Imprimare

Dacă aveți nevoie de o copie pe hârtie a hărții mentale, atunci opțiunile de „imprimare” vă permit să imprimați harta mentală într-o varietate de formate (pe o singură pagină/pe mai multe pagini, color, sub formă de hartă/plan structurat /hartă și plan structurat).

2. E-mail

O simplă funcție de trimitere atașează harta mentală la un e-mail, pe care îl puteți adresa destinatarilor doriti.

3. Vizualizare

Puteți încărca harta într-o aplicație de vizualizare autorizată care permite citirea și navigarea în harta mentală computerizată.

4. HTML

Opțiunile „salvare ca HTML” permit conversiunea hărții mentale în format HTML, aceasta putând fi apoi plasată pe internet pentru a deveni accesibilă altor persoane. Toate caracteristicile navigatorului Map

Explorer sunt incluse.

5. Adobe

Harta mentală poate fi salvată în format „Adobe PDF” și hărțile pot fi împărtășite prin acest standard universal acceptat de distribuire a documentelor în lume.

Suplimentarea inteligenței

Acum, creatorii de hărți mentale pot valorifica puterea PC-urilor moderne realizând sarcini pe care odată doar ni le imaginam. Puteți acorda atributie fiecărei ramuri, adăugând viață hărții mentale și îmbunătățind productivitatea. Deveniți astfel capabil de îndeplinirea unui mare număr de sarcini suplimentare (vezi secțiunile următoare).

Puteți adăuga ramurilor din harta mentală computerizată următoarele atrbute:

1. Categorii (multiple)

Cuvinte-cheie care diferențiază și adaugă sens fiecărei ramuri

2. Resurse (multiple)

Asocierea numelor de persoane/resurse cu o anumită ramură

3. Acțiuni și date

Desemnarea unei ramuri ca acțiune și atribuirea unui termen-limită

4. Atașamente (multiple)

Ataşați ramurii fișiere electronice pe care computerul le poate accesa

5. Conexiuni mentale

Creați conexiuni în structura ierarhică a hărții mentale

ACESTE ATRIBUTE ADAUGĂ INTELIGENȚĂ HĂRȚII MENTALE COMPUTERIZATE ȘI VĂ PERMITE SĂ VERIFICAȚI ȘI SĂ ANALIZAȚI HARTA MENTALĂ PENTRU A AJUNGE LA O MAI BUNĂ

înțelegere.

Transferul cunoștințelor

Regula un cuvânt-pe-ramură este un model intenționat de introducere a ambiguității pentru a deschide noi oportunități gândului.

Însă, când oferiți harta dumneavoastră mentală altora, este posibil ca aceștia să nu înțeleagă sensul anumitor ramuri. Puteți adăuga note la fiecare ramură a hărții mentale folosind fereastra „editorul de note” cu o gamă completă de opțiuni de procesare de text. Conținutul notei poate fi restrâns sau detaliat pentru a asigura înțelegerea mesajelor pe care doriți să le transmiteți cititorului. Adăugarea de note ramurilor oferă posibilitatea unei abordări extrem de eficiente pentru rezumare sau pregătirea redactării unui text.

Hărțile mentale pot fi acum folosite pentru asamblarea informației sau pentru înțelegerea informațiilor provenind de la mai multe surse. Aceste surse sunt adesea în formatul fișierelor electronice și, în prezent, se pot ataşa la fiecare ramură fișiere electronice multiple, indiferent dacă sursele de informare se află pe computer, pe intranet sau pe internet. Dacă aveți acces la această informație, atunci puteți să o lansați direct de pe ramura hărții mentale computerizate. Harta mentală poate deveni o interfață vizuală structurată între sursele de informare și o bază de cunoștințe care poate fi împărtășită și altora.

Transformările - abordarea dintr-o nouă perspectivă

Când întâmpinăm dificultăți în realizarea unei sarcini, suntem adesea rugați să ne detașăm, să adoptăm o nouă perspectivă. De ce? Acest lucru ajută

gândirea să inoveze, să producă idei noi, creative. Hărțile mentale computerizate încurajează această abordare.

Structura subiacentă a hărților mentale (succesiunea și ierarhia) este foarte similară cu alte metodologii vizuale care au fost construite pentru a aborda tipuri concrete de sarcini. Prinț-o simplă apăsare a mouse-ului, vă puteți transforma harta mentală într-una dintre următoarele diagrame:

- Listă (liste într-un format structurat)
- Diagrame de afinitate (tehnica de grupare postbrainstorming)
 - Organigrame
 - Diagrame „pâlnie”
 - Arbore cu informațiile de intrare (utile pentru analiza cauză-efect - identificarea adevăratei cauze a unei probleme)
 - Arbore cu informațiile de ieșire (utile pentru analiza soluție-efect - testarea soluțiilor înaintea implementării lor. Este cel mai simplu mod de a identifica și rezolva eventualele probleme care pot apărea)

Aveți acces imediat la o varietate de tehnici a căror eficiență este dovedită și nu trebuie să redesenați nicio hartă mentală!

Puteți construi interogări care să vă permită să chestionați și să analizați harta mentală computerizată și să dobândiți o înțelegere mai profundă a conținuturilor hărților mentale. Puteți apoi filtra harta mentală pentru a vedea numai ramurile care intrunesc criteriile-filtru stabilite, iar din produsul astfel obținut puteți genera noi hărți mentale. Sortați grâul de tărâtă.

Puteți vedea exact ce vă interesează, schimbând atributele ramurilor și prin răspunsuri la întrebări de tipul: Ce acțiuni trebuie realizate azi? Care ramuri sunt deosebit de relevante pentru mine? Care dintre

ramurile enumerate au fost identificate ca acțiuni cu o prioritate înaltă? Este nevoie de brainstorming pentru o anumită ramură? Puteți aborda harta mentală din perspective diferite - în esență schimbați ideea centrală a hărții mentale. În loc de o hartă mentală, aveți un subset de hărți mentale, fiecare arătând diferite fațete ale hărții inițiale și oferind un stimул inestimabil pentru gândirea inovatoare.

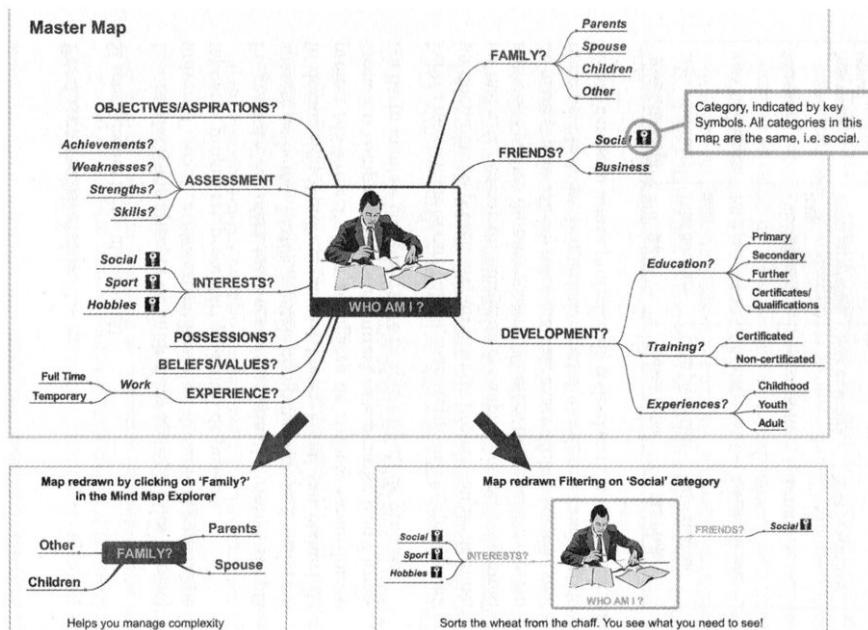
Lucrul în echipă

Grupurile de oameni se stimulează și se inspiră reciproc pentru a crea idei generate de gândirea colectivă, pe baza diverselor experiențe personale și exploatațand puterea imaginației reunite. Cum se poate forma un „amalgam creativ” în jurul unei hărți mentale? Este ușor folosind hărțile mentale.

Hărțile mentale computerizate vă oferă posibilitatea colaborării în grup. Oamenii din locuri diferite pot lucra împreună pe aceeași hartă mentală. Participanții deschid o sesiune de lucru și apoi își pot oferi contribuția și comentariile. Pe măsură ce sunt adăugate informații la harta mentală computerizată, participanții pot observa implementarea schimbărilor în timp real și comenta pe baza lor. Generarea unei hărți mentale globale – ce instrument excelent pentru creativitatea corporativă/guvernamentală!

Dacă multe hărți mentale sunt generate la nivel individual, fiecare autor funcționează adesea ca parte a unei echipe sau structuri organizaționale. Conținutul hărții mentale poate necesita aprobarea înaintea publicării sau puteți furniza începutul unei idei lăsând echipa să o dezvolte. Puteți realiza verificări și comentarii cu ajutorul hărții mentale computerizate. Harta mentală este distribuită electronic destinatarilor doriti cu o solicitare de acțiune. Contribuțiiile fiecărui

participant la hartă sunt codificate cu attribute speciale de identificare astfel încât, în momentul în care harta revine la inițiatorul acțiunii, contribuțiile tuturor să poată fi extrase și fuzionate automat într-o hartă mentală generală. Realizăm o economie de timp, dobândim o imagine de ansamblu și reducem considerabil timpul necesar pentru stabilirea acordurilor sau consensului.



Un exemplu de hartă mentală computerizată care a fost „filtrată”, permitând astfel creatorului/utilizatorului să se concentreze pe anumite ramuri (vezi p. 321).

Predarea rezultatelor

Și acum despre factorul surpriză!

Lumea afacerilor aşteaptă de mult timp apariția unui „limbaj universal”. Acum, acesta există! În afaceri

deciziile se bazează pe rapoarte, propuneri, prezentări și planuri de proiecte.

Programul CAT oferă toate aceste posibilități. Printr-o simplă apăsare pe buton, hărțile mentale computerizate se transformă în documente Word®, prezentări Power Point® sau planuri de proiect MS Project®. Prin adăugarea de atribute ramurilor, se creează o compatibilitate structurală care permite transformarea hărții mentale computerizate în aceste tipuri de produse.

Pentru momentele în care colegii, managerul sau clienții așteaptă un document, o prezentare, un plan de proiect sau de acțiune, nu mai este necesar un munte de ore suplimentare; programul muncește pentru dumneavoastră. Vă oferă un beneficiu extrem de mare și plasează euristică mentală exact acolo unde este mai mare nevoie de ea, la interfața creativă a unei mari varietăți de sarcini cerute în lumea profesională și de afaceri.

Ramurile hărții	Word®	Power Point®	MS Project®
Tema-cheie a hărții	Titlul documentului	Titlul prezentării	Titlul planului
Ramurile principale	Titlul paragrafului	Subtitlul prezentării	Rezumatul sarcinilor
Subramuri	Titlul subparagrafului	Liste numerice	Activități
Note atașate ramurii	Textul paragrafului	Note de lectură	Note de activitate
Resurse	-	-	Resurse necesare acțiunii
Date pentru acțiune	-	-	Data la care se implementează

Se pot exporta și ramuri care sunt acțiuni sub formă

de sarcini în formatul MS Outlook®. Se trimit sarcina prin e-mail persoanei responsabile de acțiune și se inserează acțiunea în lista de sarcini astfel încât prin MS Outlook® să poată fi urmărite acțiunile și avansate în listă până la finalizarea lor.

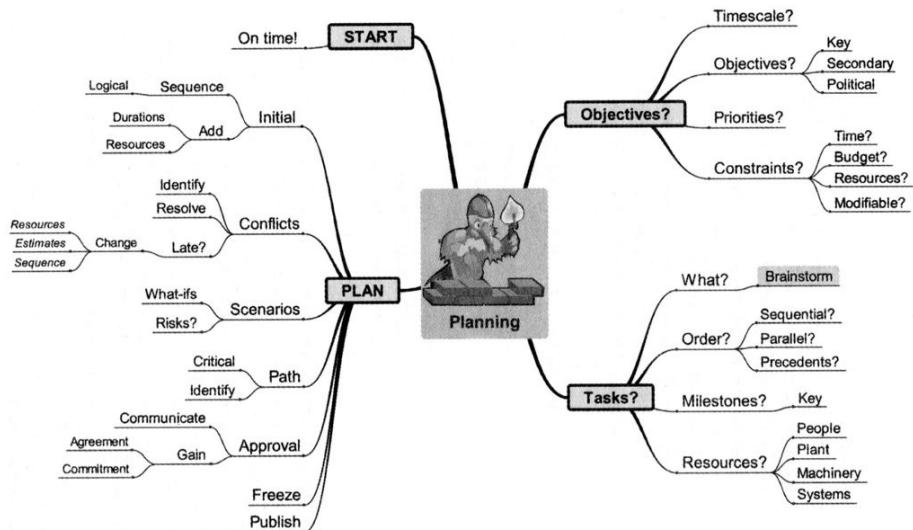
În multe cazuri, informația există deja, nu trebuie recreată hărți mentale de la zero. Puteți realiza hărți mentale computerizate. Pot fi create hărți mentale și din documente Word®, prezentări Power Point® și planuri MS Project®. O mare economie de timp!

Viitorul hărților mentale computerizate

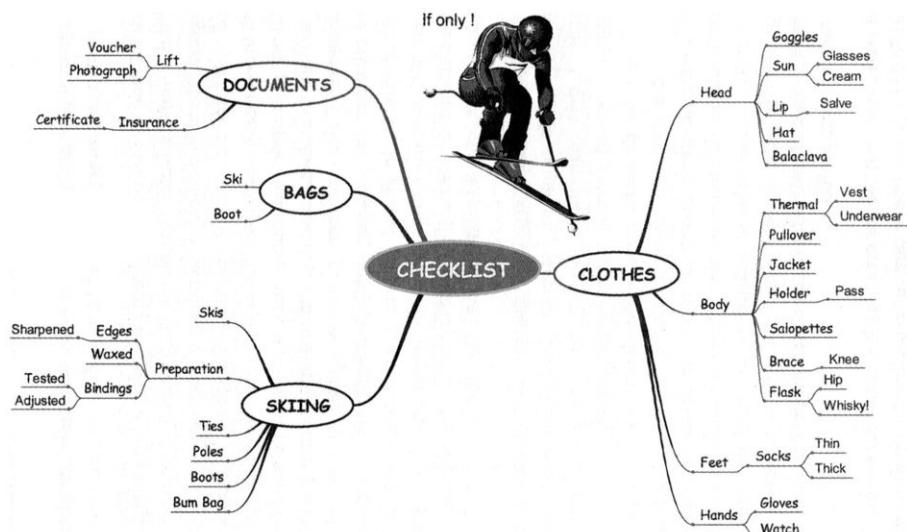
Hărțile mentale computerizate au început în sfârșit să existe. Cu ajutorul computerului, hărțile mentale își vor atinge adevăratul potențial în lumea modernă a echipamentelor electronice iar schemele euristică au început deja să devină o tehnică acceptată pentru munca de birou. Tehnologia își continuă progresul neobosit. Cum ar putea influența tehnologia progresul hărților mentale în viitor?

În primul rând, există deja un fel de „tehnologie magică” ce ne oferă o perspectivă destul de clară despre viitorul pe care îl vor avea hărțile mentale. Vorbim aici despre conceptul de „cerneală digitală”. Se pot cumpăra tablete grafice care permit utilizatorului introducerea datelor cu un creion digital direct pe ecranul calculatorului, ca și cum ar scrie pe o bucată de hârtie! Programele computerizate eficiente de recunoaștere de text transformă cerneala în text standard, dar se poate continua și textul scris de mâna. Programul CAT acceptă și lucrează cu datele în cerneală digitală, vă puteți scrie de mâna hărțile mentale computerizate! Din acest punct de vedere, este foarte clar că traiectoria va fi următoarea: hărțile mentale vor fi scrise, de mâna, direct pe calculatorul

personal și apoi se vor folosi versiunile computerizate pentru analiza și prezentarea rezultatelor.



Dacă ați avea o hartă de realizat și ar trebui să construiți un plan de proiect, ce ar trebui să faceți? Iată câteva sugestii.



Harta mentală generată de computer are o infinitate de utilități – iată două exemple pentru posibilitățile actuale.

În ce alt mod ar mai putea influența tehnologia lumea hărților mentale computerizate? Tehnologia PC continuă să înregistreze progrese rapide în domeniul agendelor ultraușoare, a procesoarelor puternice de tensiune scăzută, a bateriilor cu durată de viață îndelungată, a capacitații încorporate de transmisie fără fir a datelor prin unde electromagnetice și folosirea pe scară largă a bateriilor portabile, capacitați îmbunătățite pentru porturile replicatoare. Calea este liberă pentru echiparea cu toate utilitățile a calculatorului personal mobil. Hărțile mentale computerizate vor circula, în sensul propriu al cuvântului! Veți putea genera hărți mentale computerizate în timpul deplasărilor și veți putea transmite aceste hărți (și orice rapoarte, prezentări, acțiuni și planuri existente) imediat destinatarilor doriți.

Hărțile mentale computerizate înregistrează deja succes în lumea afacerilor. Unele companii (precum Mind Genius/Gael) și-au transferat deja majoritatea interacțiunilor de afaceri într-un mediu în care sunt permise numai hărțile mentale. Se introduce astfel un mod de lucru nou, preponderent vizual, în lumea comercială a viitorului. Oamenii sunt încurajați să își pregătească temeinic ideile înainte de a trece la detaliu de orice fel, permitându-se, de asemenea, dezvoltarea și reanalizarea ideilor și obținerea consensului pe măsură ce proiectul progresează, asigurându-se astfel că toate părțile pot anticipa șidezbat impactul acestor schimbări asupra celorlalți și asupra organizațiilor, cât mai devreme posibil.

Mai vreți și alte vești? Se vor crea hărțile mentale

3D sau modele spațiale de hărți mentale în care conexiunile între niveluri ierarhice sunt porți către alte straturi de hărți mentale și bulevarde ale gândirii – o plimbare prin lumea hărților mentale virtuale!

Schemele euristică au, în mod evident, un viitor bogat în față. Libertatea de gândire, combinată cu capacitatele din ce în ce mai avansate ale computerelor vor asigura în mod cert menținerea hărților mentale ca tehnică principală pentru persoanele și companiile care caută să se descătușeze pe ei și organizația lor în vederea realizării obiectivelor-cheie și transpunerea în viață a viziunii personale sau a companiei.

CĂTRE URMĂTOAREA ETAPĂ

Odată cu dezvoltarea paralelă a inteligenței umane și artificiale, care este cel mai probabil viitor posibil? În ultimul capitol, Tony Buzan ne oferă o perspectivă personală asupra viitorului și prevede o Revoluție a inteligenței, apariția Starurilor mentale și progresul spre o societate instruită în sfera mentalului în care predomină gândirea arborescentă.

Capitolul 29

Spre o lume instruită în gândirea arborescentă

Sumar

- Revoluția inteligenței
 - Explozia informațiilor despre creier
 - Starurile mintii
 - Olimpiada sporturilor mentale/Campionatele mondiale ale memoriei
 - Educația în sfera mentalului
 - 1. Individul instruit în sfera mentalului
 - 2. Familia instruită în sfera mentalului
 - 3. Organizația instruită în sfera mentalului
 - 4. Societatea instruită în sfera mentalului
 - 5. Civilizația instruită în sfera mentalului
 - Gândire radiantă – viitor radiant

În ultimul capitol al volumului Hărți mentale vom discuta tendințele actuale, surprinzător de încurajatoare în domeniul gândirii și al creierului, precum și despre apariția de noi eroi și eroine – starurile mintii. Acest capitol explorează implicațiile gândirii arborescente și ale hărților mentale asupra viitorului omenirii și examinează posibilitățile unei lumi instruite în sfera mentalului din perspectiva individului, a familiei, a organizațiilor, a societăților și a civilizației globale.

Revoluția inteligenței

ÎN MOMENTUL ÎN CARE volumul *Hărți mentale* intră sub tipar, lumea se află în pragul unei revoluții fundamentale: descoperirea capacității inteligenței de a-și înțelege propria natură și de a se autodezvolta. Simultan, începem să realizăm că principalul nostru capital este cel intelectual.

Echipele olimpice naționale dedică în prezent până la 50% din timpul de pregătire dezvoltării capacității și rezistenței intelectuale, iar cele mai importante companii americane de tehnologie a informației cheltuie sute de milioane de dolari pentru dezvoltarea capacităților mentale ale angajaților.

Explozia informațiilor despre creier

Numai în 1992, interesul pentru capacitățile cerebrale a explodat în privința popularizării, când un număr din ce în ce mai mare de ziare, reviste naționale și internaționale au publicat articole de fond despre funcționarea creierului.

- Revista *Fortune* a afișat pe copertă cu litere mari „Puterea creierului”, afirmând că cel mai de preț bun al societății devine „capitalul intelectual”.
- Revista *Omni* publică (două articole) „Creierul și îmbătrânlirea” și „Un regim pentru creier”.
- *Stern* în Germania scrie despre „Dezvoltarea fitnessului mental”.
 - Revista *Synapsia* publică articolul de fond „Dezvoltarea unui creier global”.
 - *Newsweek* explorează modul în care știința deschide noi ferestre către minte și discută cunoștințele despre creier într-un articol care a înregistrat un număr record de răspunsuri de la cititori.
 - Revista *Time* a discutat despre substanțele chimice care influențează activitatea cerebrală.
 - *US News* a scos un număr special, dublu, despre gândirea creativă și un alt număr care sublinia relația minte-corp.

- *The New Scientist* a produs o copertă pe care figurau 20 de creiere!
- Ziarul englez *Times* a studiat revoluția neuroștiințifică.
- *Wall Street Journal* a popularizat cercetări despre celula nervoasă.
- Numărul din septembrie 1992 al *Scientific American*, „Creierul și mintea”, a fost dedicat în întregime acestui subiect, conținând articole de fond despre memorie și învățare.

Concomitent cu această atenție sporită din partea media, suntem martorii apariției unui nou tip de superstar pe scena internațională – starurile mintii.

Starurile mintii

Secoul XX a început cu starurile din lumea filmului și a trecut rapid la starurile muzicii, staruri rock, pop și la staruri ale sportului. Apoi s-a încheiat și a început secolul XXI, Secoul Creierului, cu staruri ale mintii care evidențiază principiul „o minte sănătoasă într-un corp sănătos”. Gary Kasparov, atleticul și dinamicul campion mondial de șah, are deja milioane de fani printre copiii din întreaga lume, care afișează postere cu el pe pereții camerelor și visează să devină mare maestru șahist și campion internațional.

Similar, Tânăra și fermecătoarea campioană de origine ungără, Judit Polgar, cel mai Tânăr Mare Maestru din istoria șahului, devine o figură de cult. Dominic O'Brien, primul campion care a câștigat de șase ori la rând Campionatele mondiale ale memoriei și care folosește hărțile mentale ca ajutor în reactualizarea unor cantități record de date, apare în mod regulat la posturile de televiziune internaționale. Mai este și Raymond Keene, campion al jocurilor și deținător de recorduri pentru numărul de cărți scrise despre jocuri și gândire (100!). Prin hărțile sale mentale, articolele, cărțile și prezentările televizate

(vezi capitolul 26, pp. 294-297) și-a atras un număr de 180 000 de fani care rămân în fața ecranului până la unu noaptea ca să vizioneze emisiunile sale.

Printre alți membri în această „Şarjă a brigăzii inteligenței” se numără și Carl Sagan, faimosul astronom și lider al cercetărilor de mai multe miliarde de dolari pentru descoperirea inteligenței extraterestre; Omar Sharif, al cărui succes ca jucător de bridge depășește succesul înregistrat în cariera de actor; Edward de Bono, care călătorește în întreaga lume și vorbește unui mare număr de persoane despre gândirea laterală; Bobby Fischer, campionul american la haltere care este și un geniu șahist și care a readus jocul în atenția publicului printr-o revenire recentă la vîrstă de 50 de ani când l-a învins pe Boris Spaski, și Stephen Hawking, fizicianul de la Cambridge a cărui carte *Scurtă istorie a timpului*¹⁴ a înregistrat, până în prezent, cea mai lungă perioadă pe lista celor mai vândute cărți din istoria publicistica.

Acestor staruri ale mintii și atleți mentali li s-a alăturat recent extraordinarul polimatematician și profesor universitar de matematică, campionul mondial la dame în vîrstă de 65 de ani, dr. Marion Tinsley. Contrazicând toate miturile despre vîrstă și aptitudinile mentale, Tinsley a continuat să fie numărul unu mondial încă din 1954, perioadă în care a pierdut numai șapte partide. Recent, l-a învins pe numărul doi mondial, Chinook, un program computerizat. Afirmând că și-a folosit numai o mică parte din aptitudinile de gândire arborescentă, Tinsley a învins un calculator care putea calcula 3 milioane de mișcări pe minut, și avea o bază de date de peste 27 de milioane de poziții!

Putem remarcă o tendință similară în popularitatea crescândă a emisiunilor de tipul test de cunoștințe ca

14 Editura Humanitas, București, 2012. (n. red.)

Brain of Britain și *Mastermind* și prin crearea premiilor în genul celui înființat de Brain Trust „*Brain of the Year*” (Creierul anului), acordat recent lui Gary Kasparov pentru jocuri mentale, lui Chiyonofuji pentru performanțe fizice și lui Gene Roddenberry pentru realizările sale în domeniul inginерesc.

Olimpiada sporturilor mentale/Campionatele mondiale ale memoriei

Un studiu recent realizat de David Levy, omul care a devenit faimos în 1968 pentru că a provocat calculatorul să-l învingă la șah și a reușit să rămână campion timp de 20 de ani, a provocat un interes global surprinzător pentru sporturile mintii. Peste 100 de milioane de oameni joacă *Trivial Pursuit* și *Monopoly*, în timp ce 200 de milioane joacă *Scrabble* și rezolvă cuvinte încrucișate, 60 de milioane joacă bridge, 250 de milioane joacă dame și peste 300 de milioane joacă șah.

Ca urmare a acestei creșteri astronomice a interesului, în 1994 s-au organizat Campionatele Mondiale ale Memoriei. Pe măsură ce harta mentală își creează propria revoluție, are loc o evoluție paralelă a sporturilor mintii. În 1997 s-a organizat prima Olimpiadă a sporturilor mentale (Campionatele Mondiale ale Creierului) la Royal Festival Hall din Londra. A atras peste 3000 de participanți din 50 de țări. La începutul noului mileniu, se ținuseră deja patru olimpiade, totalizând peste 30 000 de participanți din peste 74 de țări! Olimpiadele includ concursuri pentru toate formele de gândire arborescentă, inclusiv jocurile de masă, jocurile de cărți și jocurile care vizează principalele aptitudini mentale precum memoria, gândirea creativă, lectura rapidă, inteligența și întocmirea de hărți mentale.

Educația în sfera mentalului

Toate aceste tendințe reflectă atracția crescândă a publicului internațional pentru sfera mentalului, definită după cum urmează:

Educația standard și instruirea numerică implică o alfabetizare în spectrul literelor, al numerelor și al infinitelor lor permutări și combinări. Educația mentală este o înțelegere a alfabetelor proceselor biologice și comportamentale ale propriului creier, incluzând în special cortexul, celula nervoasă, învățarea, memoria și creativitatea.

Volumul *Hărți Mentale*, cu accentul pe care îl pune pe arhitectura radiantă, biologică și conceptuală a creierului, constituie o introducere la educația mentală, un concept care sperăm că va avea profunde efecte pozitive asupra individului, familiei, organizației, societăților și civilizației în general.

1. *Individual instruit în sfera mentalului*

În starea noastră istorică de „analfabetism mental”, mintea individualului este încătușată într-un cadru conceptual relativ restrâns, fără să folosească nici măcar unul dintre cele mai primitive instrumente mentale care ar putea să-l ajute să extindă acest cadru. Chiar și persoanele care au primit tradițional o educație și formare bune sunt semnificativ limitate de faptul că nu pot folosi decât o mică parte din instrumentele biologice și conceptuale de gândire disponibile.

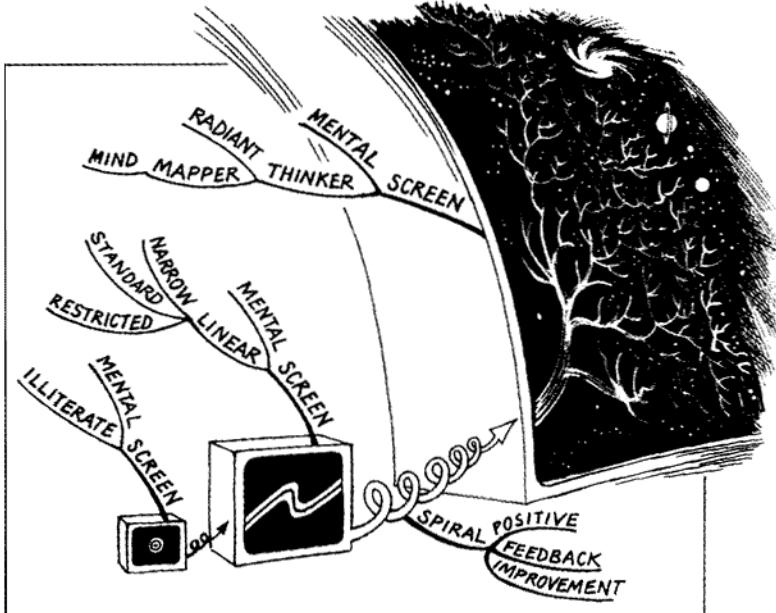
Amplificarea cognitivă

Persoana instruită în sfera educației mentale este capabilă să pornească motoarele de gândire sinergică arborescentă și să creeze cadre

conceptuale și noi paradigmă cu posibilități nelimitate. Desenul de pe pagina opusă arată trei ecrane mentale - al minții neinstruite în gândirea arborescentă, al minții liniare și al minții care gândește arborescent. Se poate vedea că acest ultim ecran, prin natura mecanismului intelectual care îl propulsează, continuă să se dezvolte cu posibilități infinite de complexitate și dimensionare. Această eliberare mentală a persoanei care folosește gândirea arborescentă se datorează buclei de feedback cu autodezvoltare automată și reflectă capacitatea inherentă a fiecărui creier uman - o uzină de energie formidabilă, compactă, eficientă și superbă, cu orizonturi potențial nelimitate.

Aplicarea principiilor gândirii arborescente pentru dezvoltarea capacitaților mentale permite un acces mai liber la principalele activități intelectuale precum alegerea, reactualizarea informațiilor și gândirea creativă. Cunoașterea arhitecturii cerebrale deschide opțiuni și decizii ce pot fi accesate folosind nu doar procesele mentale conștiente, ci și pe cele paraconștiente - vaste continente, planete, galaxii și universuri mentale care așteaptă să fie explorate de persoanele care devin instruite în sfera mentalului.

Individual care posedă o educație mentală este capabil să descopere adevărata natură a generatoarelor de energie vitală, memoria și gândirea creativă. Acestea sunt procese mentale relativ identice care pur și simplu ocupă poziții diferite pe linia timpului. Memoria este re-crearea trecutului în prezent. Creativitatea este proiectarea, din prezent, în viitor, a unui construct mental similar. Dezvoltarea conștientă a memoriei sau a creativității prin hărți mentale amplifică automat capacitațile ambelor.



Imagine arătând dimensiunile diferite ale „ecranelor mentale” ale unei minti needucate în domeniul mental, ale celei liniare precum și ale celei care gândește arborescent. Bucla de feedback cu autodezvoltare automată a persoanei care folosește gândirea arborescentă permite ecranului posibilitatea de a deveni infinit de mare (vezi pagina opusă).

Cel mai eficient mod prin care o persoană își poate dezvolta aptitudinile mentale și amplifica ecranul cognitiv este de a urma principiile de gândire radiantă descrise în capitolul 10 (p. 119). Aceste principii reprezintă un cadru de antrenare și dezvoltare a unor aptitudini mentale de genul celor utilizate de „mințile de geniu” (vezi *capitolul 2*, p. 56, și *Anexa, Chestionarul Minți de excepție - note*, pp. 349-358). Leonardo da Vinci, posibil cel mai experimentat utilizator al aptitudinilor mentale, a construit o formulă în patru etape pentru dezvoltarea unui creier care își

folosește capacitatele mentale și reflectă perfect principiile de gândire arborescentă.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

Principiile lui Leonardo da Vinci pentru dezvoltarea unei minți care își folosește la maxim potențialul de gândire arborescentă

1. Studiați știința artei.
2. Studiați arta științei.
3. Dezvoltați-vă simțurile – învățați, în special, să vedeți.
4. Conștientizați că totul este interconectat.

Dacă ar fi să vorbim în termenii schemelor euristicice, da Vinci spunea cititorului său:

Dezvoltă-ți toate aptitudinile corticale, dezvoltă întreaga gamă a mecanismelor de receptare cerebrală și conștientizează că mintea umană funcționează sinergic și este o mașină asociativă radiantă și infinită, într-un univers radiant.

Aplicând principiile de euristică mentală și legile lui da Vinci, creierul își poate dezvolta expresii proprii, explorând partea neexplorată a tuturor domeniilor. După cum arăta profesorul Pyotr Anokhin:

Nu există nicio ființă umană în viață sau care să fi trăit vreodată care să-și fi explorat întregul potențial cerebral. Din acest motiv, nu acceptăm limitări restrictive în privința potențialului creierului uman – este infinit!

2. Familia instruită în sfera mentalului

Într-o familie care posedă educație mentală,

accentul va fi pus pe dezvoltare, comunicare, învățare, creativitate și iubire, într-un context în care fiecare membru al familiei înțelege și apreciază persoanele minunate, radiante și infinit de complexe care sunt ceilalți membri ai familiei. După cum arăta John Rader Platt:

Dacă această proprietate a complexității ar putea fi transformată cumva în strălucire vizibilă pentru a fi distinsă mai clar de simțurile noastre, lumea biologică ar deveni un tărâm al strălucirii eterne comparativ cu lumea fizică. Soarele cu puternicele sale erupții ar păli într-o palidă simplitate în comparație cu o tufă de trandafiri, o râmă ar fi un far, un câine ar fi un oraș de lumină și ființele umane ar deveni sori arzători ai complexității, lansând fulgere de sensuri unul altuia în noaptea neagră a lumii fizice din jurul lor. Ne-am răni ochii unii altora. Priviți capetele aureolate ale partenerilor dumneavoastră complecși și unici.

Nu este aşa?

Așa este.

3. Organizația instruită în sfera mentalului

În viitor, sperăm că organizația care posedă o educație mentală, fie ea un club, o școală, o universitate sau o afacere, va fi privită în contextul familiei extinse, orientată de aceleași principii, înțelegeri și vizioni.

Anul 1990 a văzut primele semne dramatice ale acestui fenomen. Brain Trust, o organizație internațională nonprofit pentru toate persoanele care doresc să învețe să-și folosească creierul, a stabilit „celule” Use Your Head în zece țări diferite și publică o

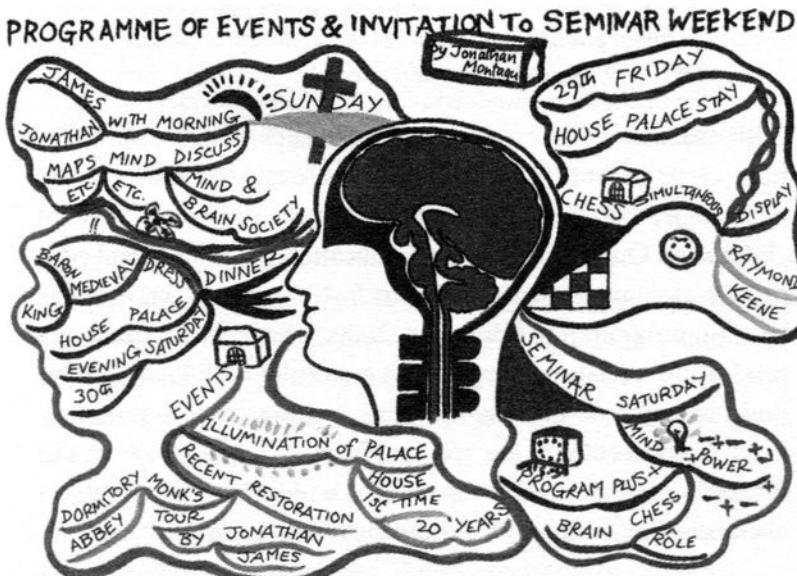
revistă numită *Synapsia*, revista internațională a clubului Use Your Head.

În școli, un număr din ce în ce mai mare de profesori și elevi încep să afle mai multe despre educația mentală. Și la Eton, renumitul colegiu privat, Clubul de studiu al creierului al școlii a înregistrat, în primul său an, 300 de membri (vezi p. 341).

În acest timp, studenții de la Universitatea Durham, conduși de James Lee, au format un club dedicat promovării educației mentale și au creat o rețea în întregul sistem universitar englez.

Și în lumea afacerilor, tendința spre educație mentală se accelerează. În afara numeroaselor exemple prezentate în capitolele 25 (p. 281), 26 (p. 288) și 27 (p. 298), autorii de articole profesionale și de afaceri ajung la aceleași concluzii. Peter Drucker, în cartea sa *Innovation and Entrepreneurship*, a prezis că „managerul viitorului va fi pur și simplu un consilier al învățării”, iar John Naisbitt, în *Megatrends 2000*, a rezumat zece tendințe ale rasei umane în apropierea noului mileniu, identificând metatendința care stă la baza tuturor megatendințelor: „totul se rezumă la a învăța cum să învățăm”. Vezi capitolul 26 (hartă mentală, p. 295).

Aproape identic, Alvin Toffler (autorul cărții *Şocul viitorului*) în volumul *Puterea în mișcare* * afirmă: „Analfabetul viitorului nu va mai fi persoana care nu știe să citească. Va fi persoana care nu știe cum să învețe să învețe.”



Hartă mentală de Jonathan Montagu de la Colegiul Eton, descriind conținutul unui seminar de sfârșit de săptămână (vezi p. 340).

4. Societatea instruită în sfera mentalului

Deoarece numărul de persoane, familii și organizații cu educație mentală crește din ce în ce mai mult, în curând vom vedea zorii societății instruite în domeniul mental.

Realizând importanța acestei tendințe și a implicațiilor ei, Senatul Statelor Unite ale Americii a decretat deceniu 1990 „Deceniu creierului“ declarând:

Prin hotărârea Senatului și a Camerei Reprezentanților Statelor Unite ale Americii reunite în Congres, deceniul care începe la 1 ianuarie 1990 este declarat „Deceniul creierului”, iar președintele Statelor Unite este autorizat și solicită să lanseze proclamații prin care să ceară tuturor oficialilor publici și populației SUA să onoreze acest deceniu prin programe și activități adecvate.

Inițiativa a înregistrat deja un efect considerabil. În afara faptului că se încurajează noi cercetări și explorări în domeniul neurologic, companii ca EDS au inițiat programe precum „Education Outreach” (Asistență educațională) promovând educația în domeniul mentalului. Am fost, de asemenea, martorii lansării programului Education 2000, prin care se caută noi moduri de înțelegere a capacitatei creierului de a învăța, stabilind programe de învățare continuă în întreaga țară și investigând nevoile viitoare ale școlilor. În plus, s-a creat un climat intelectual în care creierul apare din ce în ce mai des ca subiect al emisiunilor radio și TV și în mass-media generală.

Societățile folosesc atât elanul general produs de „Deceniul creierului”, cât și inițiative concrete precum cea a statului Venezuela care a creat un minister pentru dezvoltarea inteligenței umane.

Harta mentală din imaginea XXV, realizată de șeicul Talib, filozoful și gânditorul arab, expune un plan de dezvoltare a unei societăți instruite în sfera mentalului. Demonstrându-și natura panlingvistică, harta mentală acoperă domenii fundamentale precum educația, economia și politica, incluzând și alți factori principali ca agricultura, serviciile, mecanismele de operare, industria, comunicarea și marketingul.

În partea dreaptă a hărții „tehnologia informației”

este subliniată deoarece devine din ce în ce mai importantă în modul în care societățile moderne comunică și realizează tranzacții de afaceri. În partea stângă a hărții, ramura „educație“ arată doi ochi cu pălării deasupra privindu-se reciproc.

După cum afirmă șeicul Talib:

Este o imagine care descrie nevoia de a educa educatorii. Această sarcină a fost neglijată de multe țări care nu realizează enoria sa importanță. Un bun plan poate avea succes numai dacă se pot face modificări în orice stadiu. De aceea, planul trebuie să fie flexibil și dinamic și trebuie să fie viu.

Unul dintre lucrurile interesante la această hartă mentală este că, în versiunea sa incipientă, a fost văzută de o Tânără chelnărită care, întrebătă ce crede că reprezentă desenul, a răspuns: „Este un desen despre crearea unei lumi mai bune.“ Tânără nu putea citi scrierea arabă și nu cunoștea dinainte subiectul hărții. Acesta este un exemplu clar și viu al succesului hărții mentale ca instrument fundamental de comunicare și al importanței aplicării rezultatelor cercetărilor despre funcționarea cerebrală.

5. Civilizația instruită în sfera mentalului

De la dezvoltarea unei societăți instruite în domeniul mental până la dezvoltarea unei civilizații instruite în domeniul mental este un singur pas. În zorii secolului XXI, organizația nonprofit Brain Trust a făcut acest pas proclamând secolul XXI, **Secolul Creierului** și mileniul al treilea **Mileniul Minții**. Dacă dorîți să aflați mai multe despre această inițiativă și să vă alăturați celor care gândesc în același spirit căutați petiția virtuală pe site-ul www.mind-map.com. Odată cu explozia gândirii arborescente în domeniul

informatic, rețelele de transmisie prin satelit și mass-media, facem primii pași spre o structură informațională globală care începe să reproducă un creier embrionar. Devine astfel din ce în ce mai posibilă imaginea unei planete în care comunicarea și înțelegerea sunt mai rapide, mai complexe și în același timp mai accesibile și ușor de înțeles. Începem să ne apropiem de realizarea practică a viziunii filozofului Olaf Stapledon, din *Star Maker*, privitor la un creier global care ia naștere peste patru milioane de ani:

În intruparea autentic rasială, sistemul de radiație care îmbrățișează întreaga planetă și include milioanele de milioane de creiere ale rasei devine baza fizică a eului rasial. Individul se descoperă întrupat în toate corpurile rasei. El savurează într-o intuiție unică toate contactele corporale, inclusiv îmbrățișările reciproce ale tuturor îndrăgostitilor. Prin miliardele de picioare ale tuturor bărbaților și femeilor își explorează lumea într-o fracțiune de secundă. El privește prin toți ochii și înțelege, printr-o intuiție unică, toate câmpurile vizuale. Astfel percepă, dintr-o dată, întreaga suprafață a planetei ca o sferă continuă, multicoloră.

Dar nu numai atât.

Este acum superior creierelor grupale precum acestea sunt superioare celor individuale. Le privește așa cum o persoană ar putea studia celulele vii ale propriului creier; dar și cu interesul detașat al unei persoane care observă un mușuroi de furnici; din nou, ca o persoană captivată de modurile stranii și diverse ale semenilor săi; însă maiestuos ca artistul care nu se gândește decât la viziunea sa și la intruparea ei. În modul rasial de funcționare un om învață toate lucrurile cu o viteză astronomică. Privește lumea în care călătoresc prin toți ochii și toate observatoarele și scrutează spațiul extraterestru. Privind sistemul solar din ambele extremități ale lumii sale, percepă planetele și soarele stereoscopic, ca și cum le-ar vedea în sistemul binocular. Mai mult, percepția sa asupra momentului prezent îmbrățișează nu doar un moment, ci o vastă epocă.

Putem măcar să începem să ne imaginăm un viitor atât de înstărit în domeniul mentalului? Volumul *Hărți mentale* sugerează un răspuns afirmativ.

Gândire radiantă - viitor radiant

Pentru a analiza posibilitățile, trebuie să revenim pentru moment din cosmos înapoi la cortex și să căutăm farurile speranței lui Rader Platt în mulțimea de știri descurajante despre economie, poluare și starea globală generală. Dacă dorim să ajungem la o înțelegere completă a situației actuale și la o interpretare mai realistă a viitorului, trebuie să privim foarte atent factorul unic care influențează cel mai mult orice posibilitate viitoare. Acest factor crucial nu este mediul, în general, și nici teoriile economice sau psihologice, nici măcar agresivitatea fundamentală a speciei umane sau cursul ireversibil al istoriei. Factorul principal, aproape imposibil de ignorat este cel care a stat la baza volumului *Hărți mentale* și care înregistrează, controlează și orientează, în mare parte, restul ecuației: gândirea arborescentă a creierului uman.

În înțelegerea progresivă a acestui organ incredibil de complex și în înțelegerea din ce în ce mai bună a umanității - noi și semenii noștri - și în înțelegerea tot mai complexă a interconectivității și relativității tuturor lucrurilor se află speranțele noastre de viitor.

Acesta poate deveni realitate.

HAIDEȚI SĂ-L AJUTĂM SĂ DEVINĂ!

Partea a VI-a

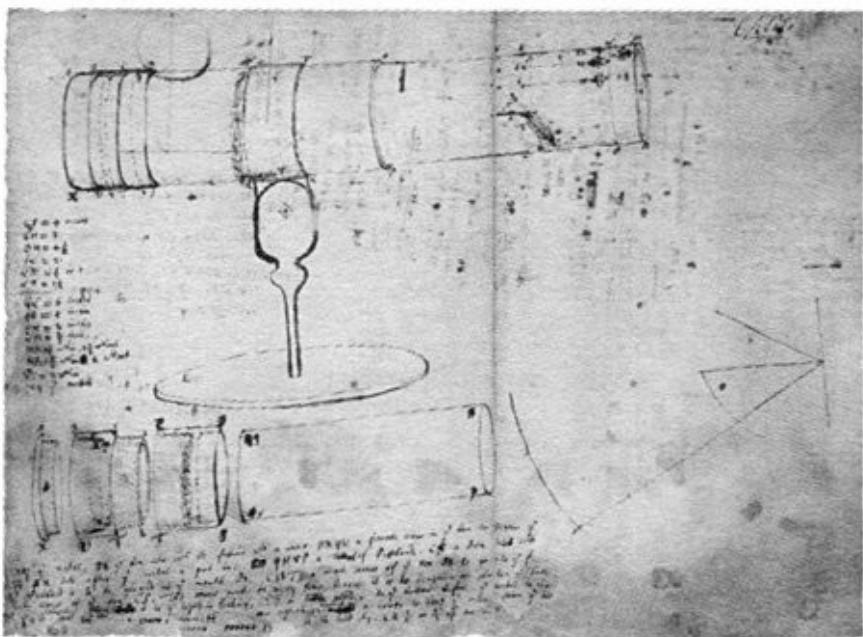
Anexe

Chestionarul Minți de excepție

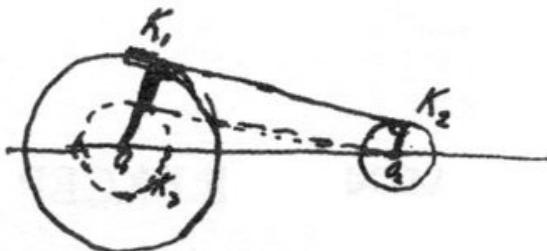
Note

ÎN ANEXĂ APAR 17 NOTE realizate de mari gânditori din politică, din domeniul militar, arhitectură, artă, poezie, știință și literatură.

Acestea arată că este natural pentru o inteligență avansată să folosească o gamă mai mare de aptitudini corticale decât omul obișnuit. Le-am inclus aici pentru informare și divertisment, sub forma unui chestionar. Este sugerată răsfoirea lor, încercând să aflați care dintre marii gânditori ar putea fi autorul fiecărei note. Până la momentul intrării sub tipar al acestui volum, cel mai mare scor la chestionar a fost de 7 dintr-un total de 17!



Notă realizată de marele gânditor A



The radius of K_2 is the difference $r_3 = r_1 - r_2$.

The tangent $O_2 \rightarrow K_3$ is \parallel to the tangent on K_1 , and K_3 can be easily constructed. This gives the solution.

A. Z.

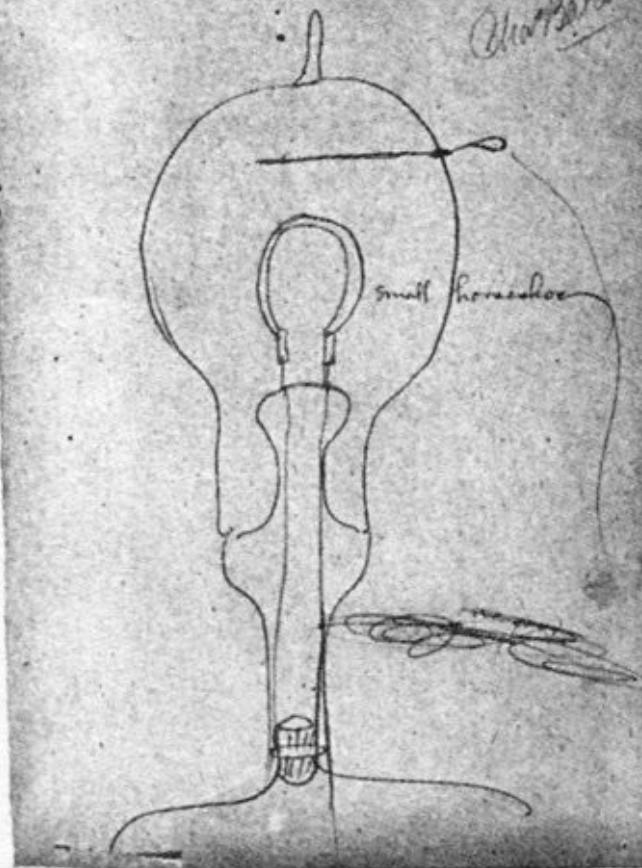
Notă realizată de marele gânditor B

Experiment No. 1.

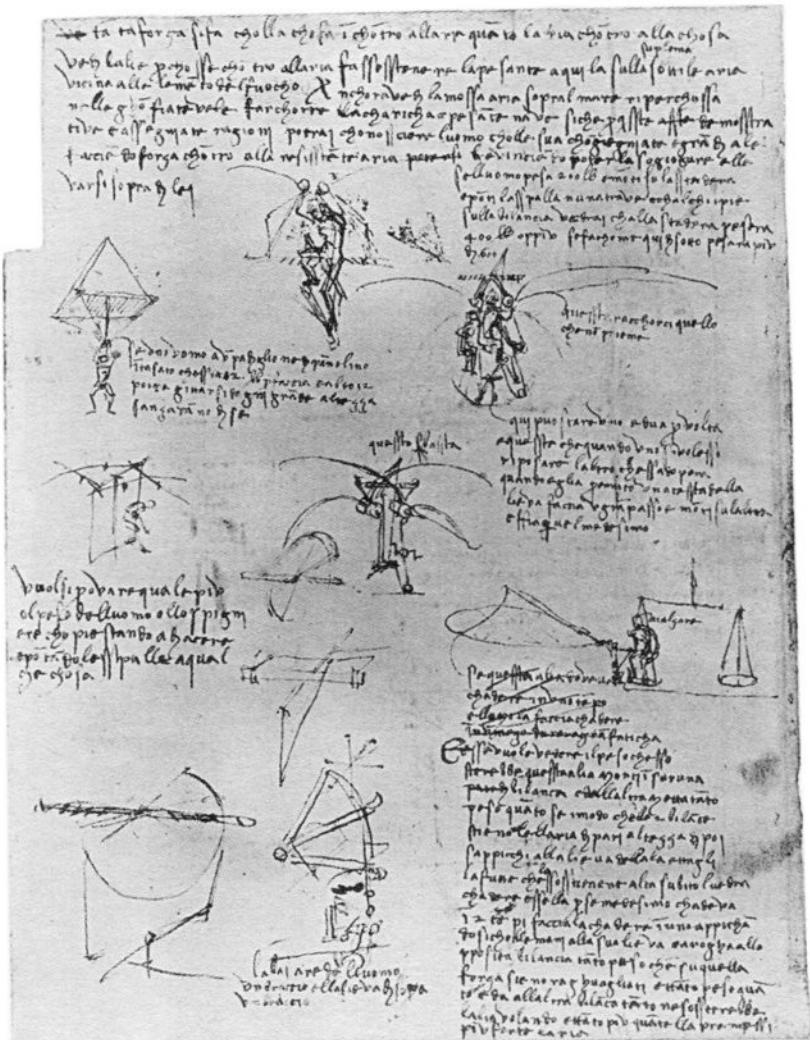
Feb 13 1880

5-3

Blow hole

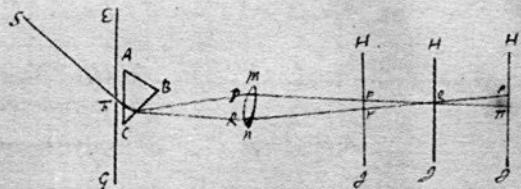


Notă realizată de marele gânditor C



Notă realizată de marele gânditor D

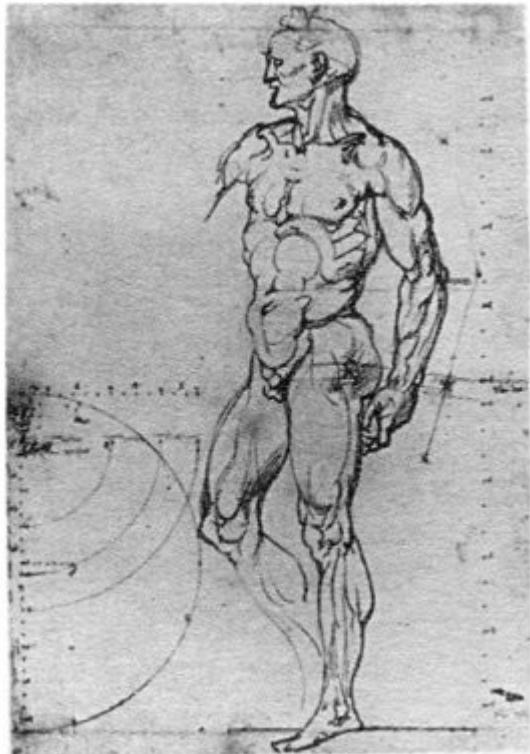
In the annexed designe of this experiment



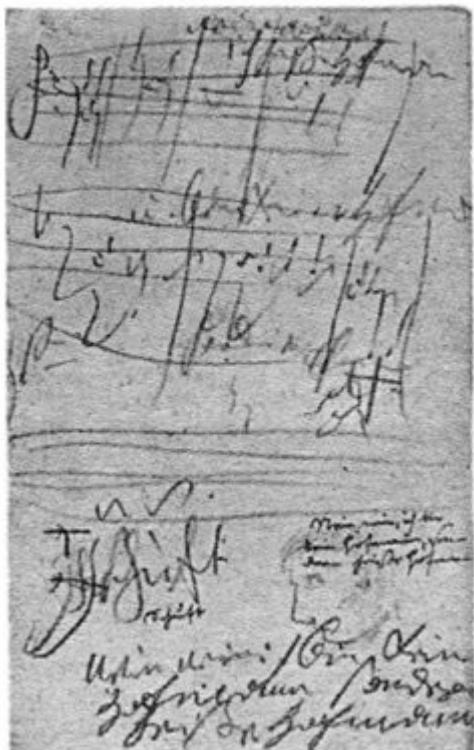
A B C is a prism which is to suffer to light, close
of the hole T of the window E G. Its width angle
A C B may conveniently be about 60 degrees. M N L
figures of the Ray. Its breadth 2½ or 3 inches. S to one
of the straight lines in such different ways may be con-
ceived to flow successively from the Sun. To P R T R
two of those rays irregularly refracted, which
now makes to converge towards L, & after decussation
to diverge again. And H D the paper at divers
distances on which the colours are projected; which
in 2 confluent whitewash, but are red & yellow in
R, r, n, & & blue & purple in P, p, & n.

If you proceed further to try the impossibility
of changing any uncompounded colour, which have
afforded in the 3 & 13 propositions; it is requisite to
the room to make very dark, & that any scattering
lightizing all colour, distract to allay, it to render it
compound contrary to the design of the experiment.
It is also requisite that there be a greater separa-
tion of the colours than after the manner above
described can be made by the refraction of one
single Prism; & how to make such further steps:
which will however be difficult to know that
concerns the discovered laws of refractions. But
if they shall be made with colours not thoroughly
separable there must be allowed divers proportionable

Notă realizată de marele gânditor E



Notă realizată de marele gânditor F



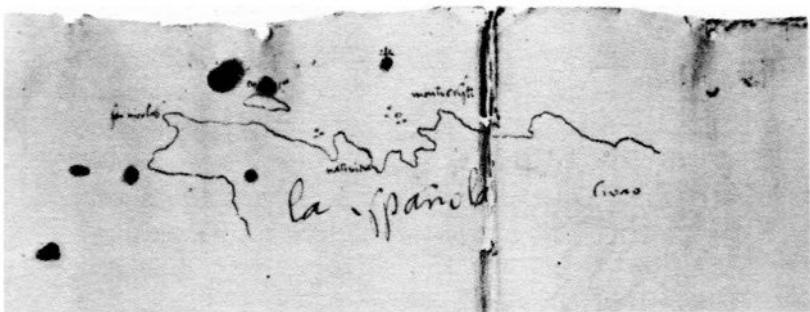
Notă realizată de marele gânditor G



Notă realizată de marele gânditor H



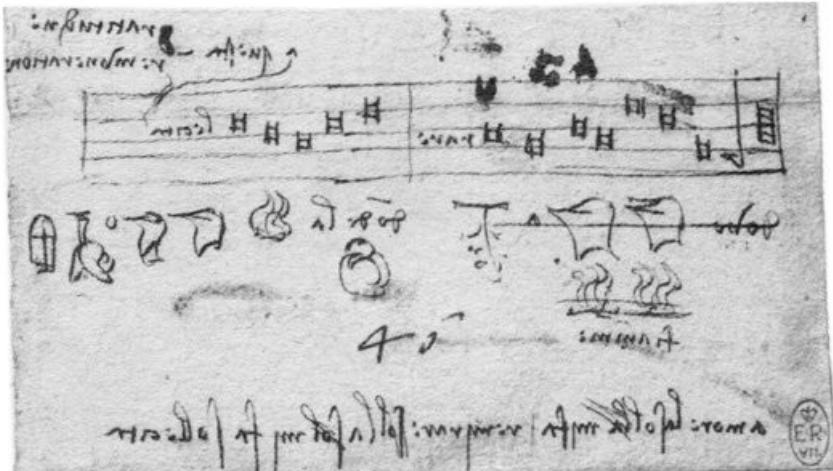
Notă realizată de marele gânditor I



Notă realizată de marele gânditor J



Notă realizată de marele gânditor K



Notă realizată de marele gânditor L

DATE Dec 24 1947
CASE NO. 3 P 137-7

We obtained the following A.C. values at 100 cycles

$E_p = .016^{\circ} \text{ D. 14.2 } \text{ mhp}$ $E_p = 1.5 \text{ R. 19.5 mhp}$

$P_g = \frac{600}{5.4 \times 10^{-5}} \text{ watts}$ $P_p = 2.25 \times 10^{-5}$

Voltage gain 100 Power gain 40

Current loss $\frac{1}{2.5}$

This unit was then connected in the following circuit

This circuit was actually operating and by varying the bias in and out a definite gain in speech level could be heard and seen on the scope presentation with no noticeable change in power quality. By measurements at a fixed frequency

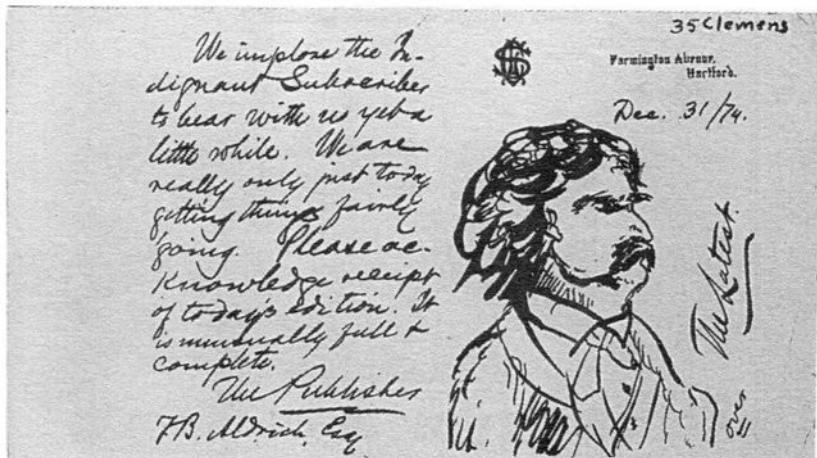
DATE Dec 24 1947
CASE NO. 3 P 137-7

it was determined that the power gain over the order of 10 or greater. Various frequencies were used this test and certain measurements were done over the following:

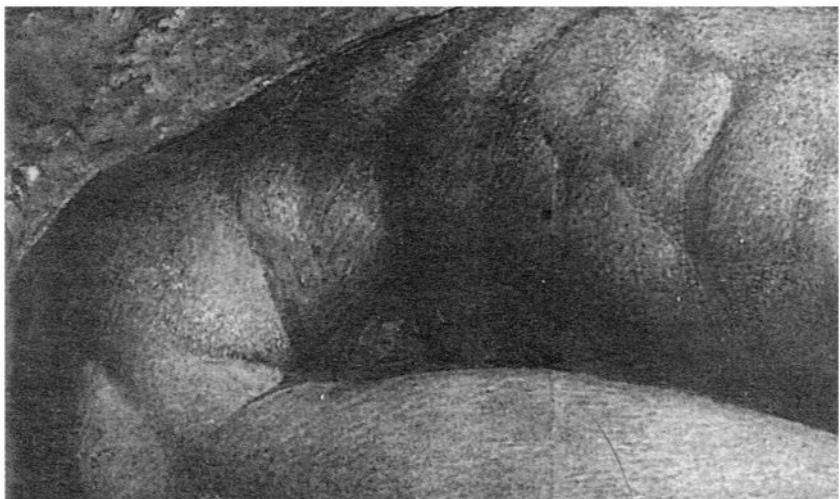
R. D. Jenkins, H. H. Moore, T. Bardeau, G. Pearson, W. Shucklig, H. Fletcher, R. Brown. Mr. H. H. Moore assisted in setting up the circuit and the demonstration occurred in the afternoon of Dec 22 1947.

R. D. Jenkins
H. H. Moore
T. Bardeau
G. Pearson
W. Shucklig
H. Fletcher
R. Brown
Mr. H. H. Moore assisted in setting up the circuit and the demonstration occurred in the afternoon of Dec 22 1947.

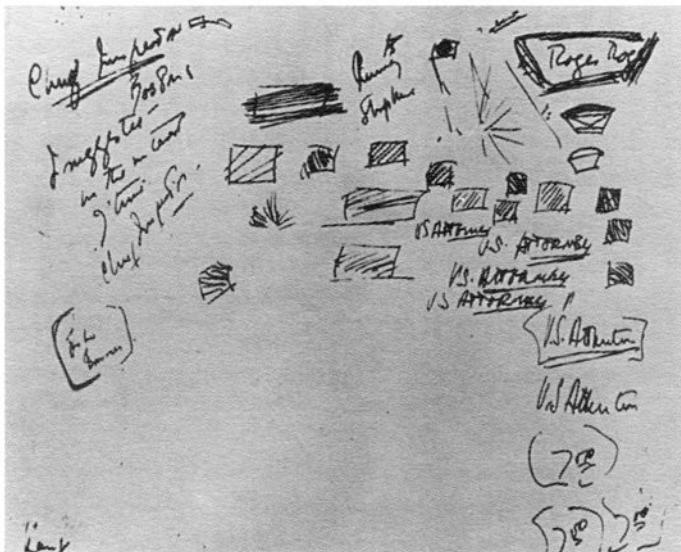
Notă realizată de marele gânditor M



Notă realizată de marele gânditor N



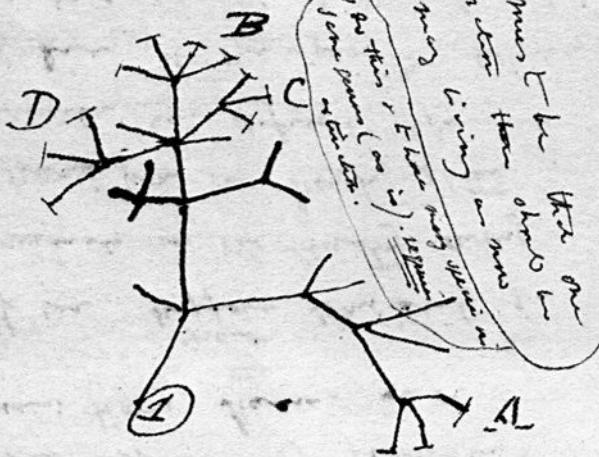
Notă realizată de marele gânditor O



Notă realizată de marele gânditor P

36

I think



Can must be the one
that should be
selected than an one
living in more
in mud it has many species
than others (as in). Between
them several genera

There between A & B. various
sort of relation. C & B. The
finest gradation, B & D
rather greater distinction
These genera would be
formed. - being relation

Notă realizată de marele gânditor Q

Răspunsuri la chestionarul Minți de excepție

Nota 1 – Pablo Picasso, pagină din manuscrisul „Asul y Blanco”, 1894

Nota 2 – Leonardo da Vinci: desen

Nota A - Isaac Newton: schiță semnată a unui telescop

Nota B - Albert Einstein: diagramă folosită ca răspuns la întrebarea unei eleve

Nota C - Thomas Edison: bec, desen dintr-un caiet din 1880

Nota D - Leonardo da Vinci: desene ale parașutei și aripile mașinii de zburat

Nota E - Isaac Newton: scrisoare către Oldenburg, 6.2.1671, descriind un experiment cu lumina

Nota F - Michelangelo, studiu al proporțiilor anatomici

Nota G - Beethoven: pagină din Caiete de conversație, 1819, folosite pentru comunicarea cu vizitatorii

Nota H - James Joyce: desenul lui Leopold Bloom, din Ulysse, anii 1920

Nota I - Vincent van Gogh: scrisoare către Emile Bernard, Arles, iunie 1888

Nota J - Cristofor Columb: schiță a hărții insulei Hispaniola din jurnalul de bord al călătoriei pe vasul Santa Maria

Nota K - William Blake: „Mielul” din Cântece ale Innocenței

Nota L - Leonardo da Vinci: notă muzicală

Nota M - Caiet de laborator al lui Walter H. Brattain, laureat al premiului Nobel, prezentând descoperirea efectului de tranzistor, 23.12.1947

Nota N - Mark Twain: autoportret, 1874

Nota O - William Blake: „Newton” (detaliu)

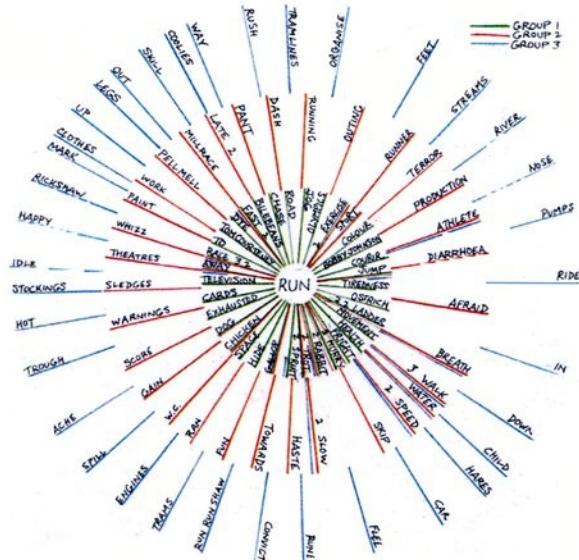
Nota P - John F. Kennedy: schițe, 2.7.1963

Nota Q - Charles Darwin: desenul arborelui evoluției

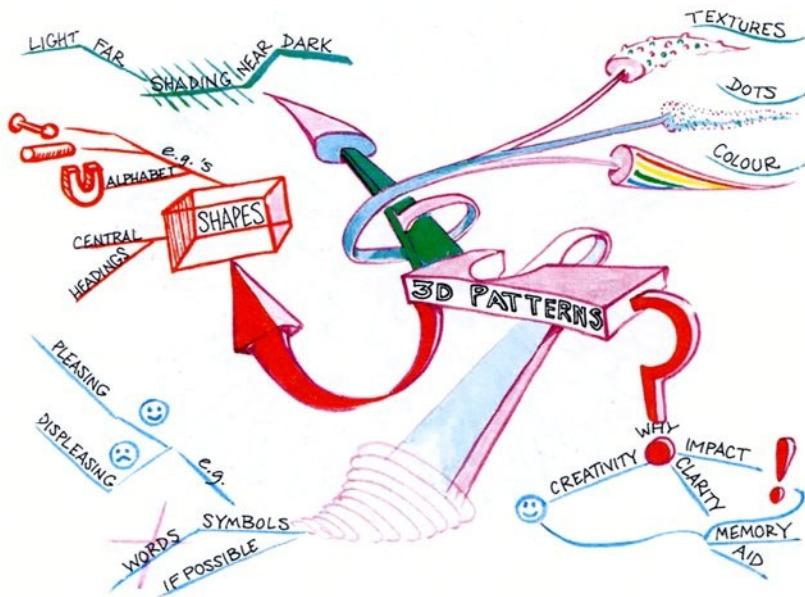
[imagini color]



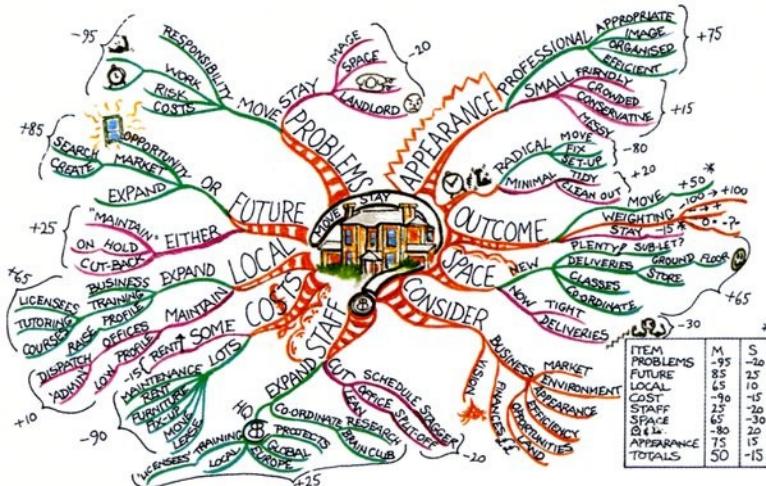
Imaginea 1. Reprezentarea grafică a unei unice unități de informație din creier (vezi pp. 72-73).



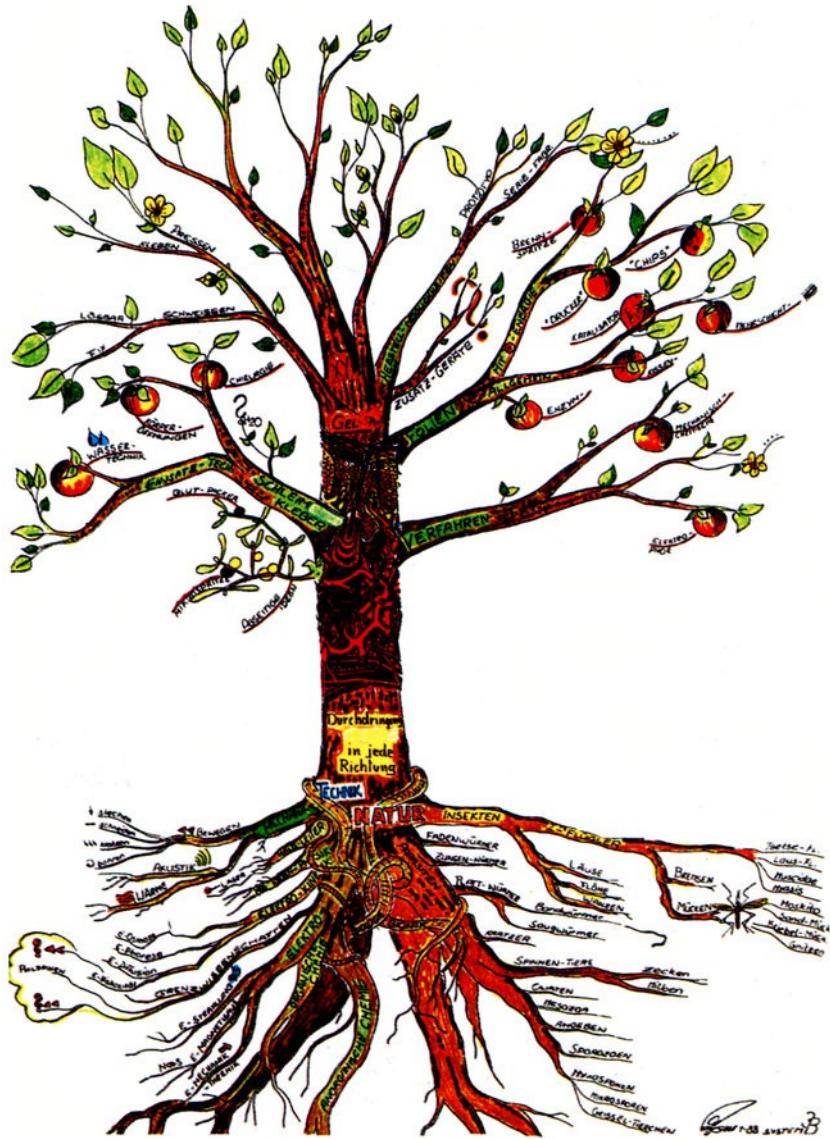
Imaginea II. Exercițiu rapid multiordonat realizat de trei grupuri de patru persoane în procesul de căutare a cuvintelor comune (vezi pp. 86-87).



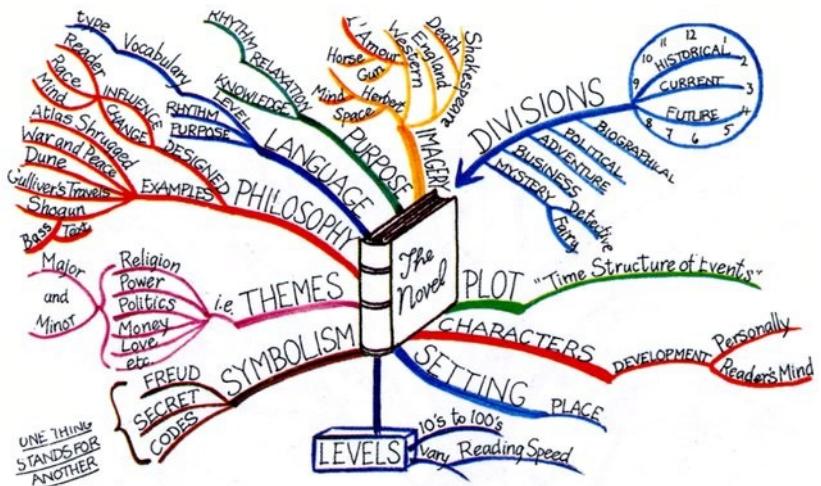
Imaginea III. Hartă mentală de Mark Brown exemplificând o folosire spectaculoasă a imaginilor, formelor și dimensiunilor (vezi pp. 124-130).



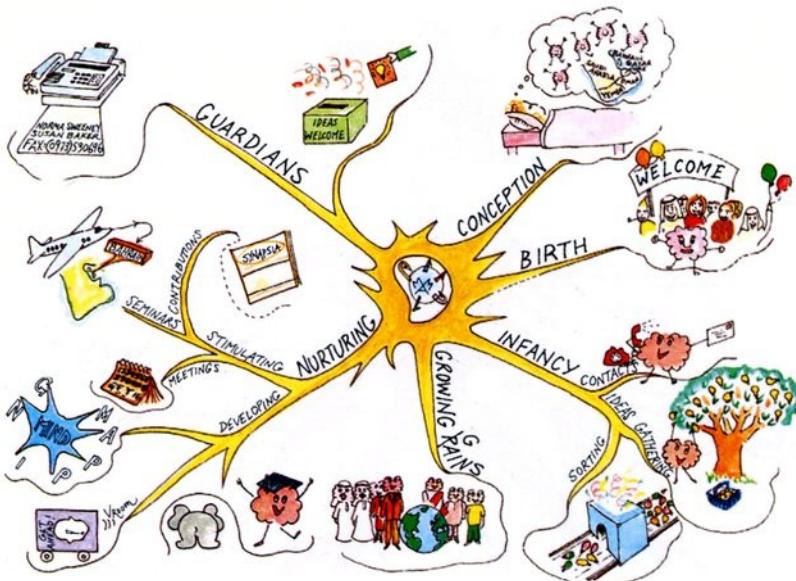
Imaginea IV. Hartă mentală de Vanda North folosită ca ajutor în decizia de a-și muta sau nu afacerea (vezi pp. 158-159).



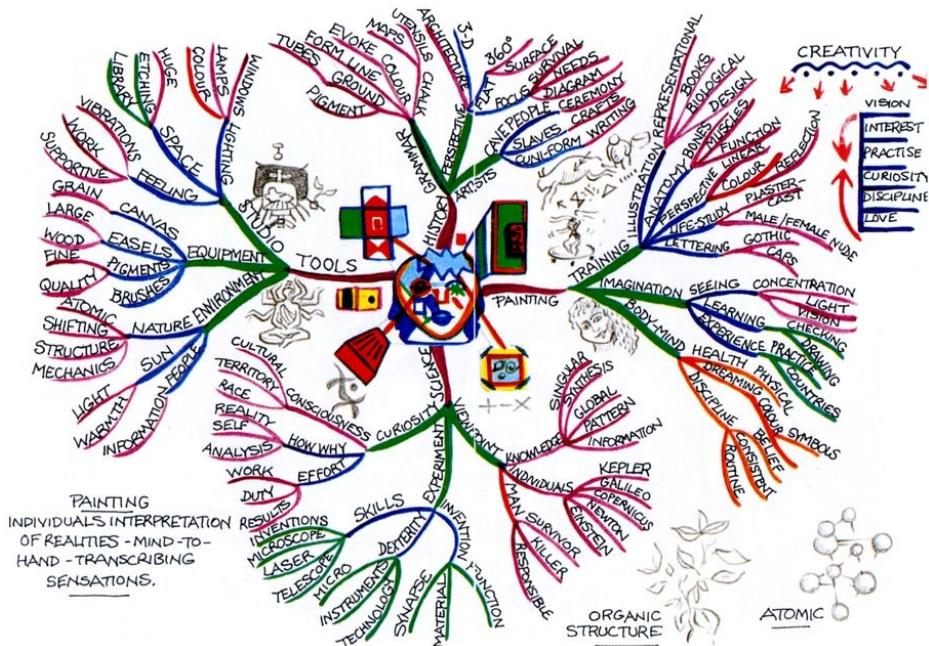
Imaginea V. Hartă mentală de Claudio Borer arătând cum aplicarea regulilor fundamentale (rădăcinile) va conduce la o fructificare adecvată! (vezi p. 151).



Imaginea VI. Hartă mentală a unui tată, Sean Adam, pentru a o ajuta pe fiica sa să treacă examenele la literatură (pe care le-a trecut cu succes!) (vezi p. 176).



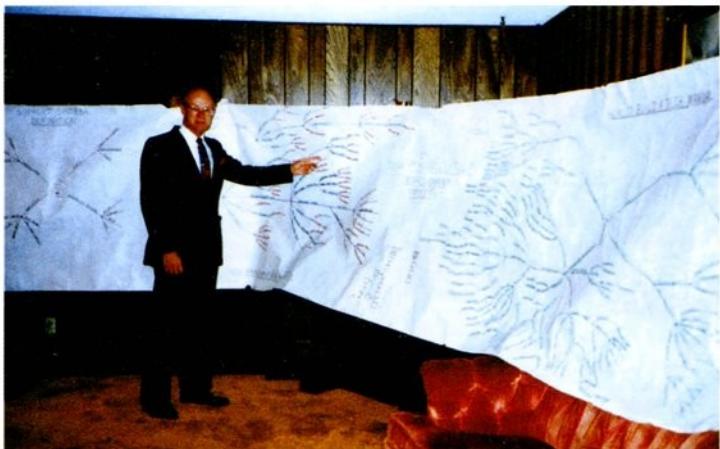
Imaginea VII. Hartă mentală de Norma Sweeney pentru prezentarea Brain Clubs lumii întregi și în special națiunilor arabe (vezi p. 192).



Imaginea VIII. Hartă mentală de Lorraine Gill privind natura creativității și perspectiva artistului (vezi p. 193).

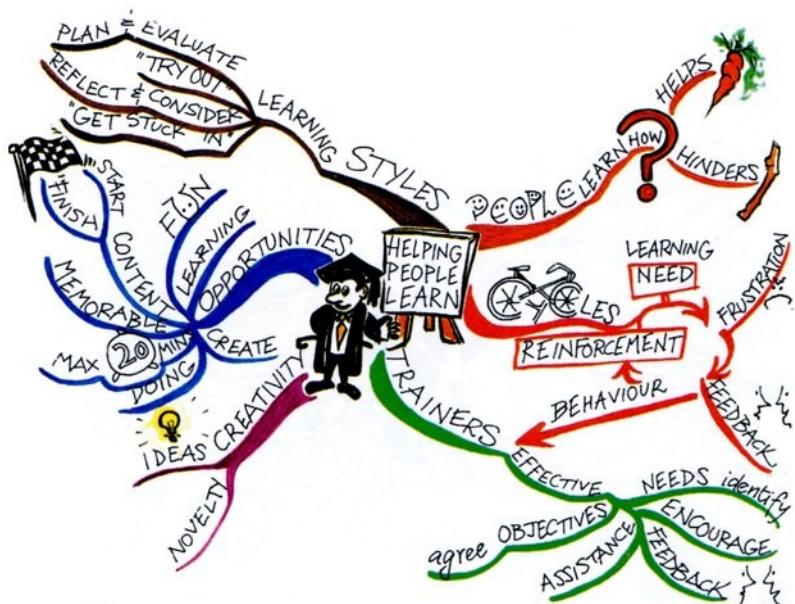


Imaginea IX. Cea mai creativă hartă mentală pe tema creației în cadrul *Sinfoniei a IX-a* de Beethoven, de Benjamin Zander, dirijor al Orchestrei Filarmonice din Boston (vezi p. 193).

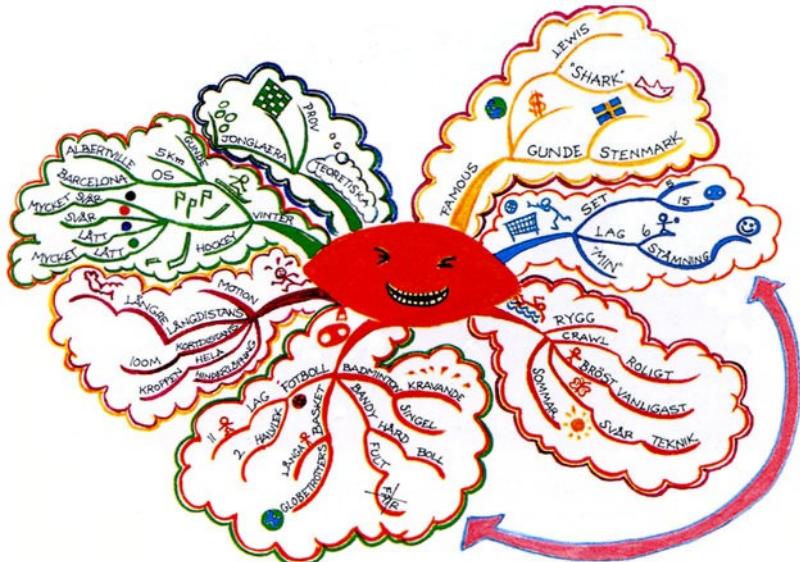


Imaginea X. Dr. Stanley lângă harta mentală de 7,5

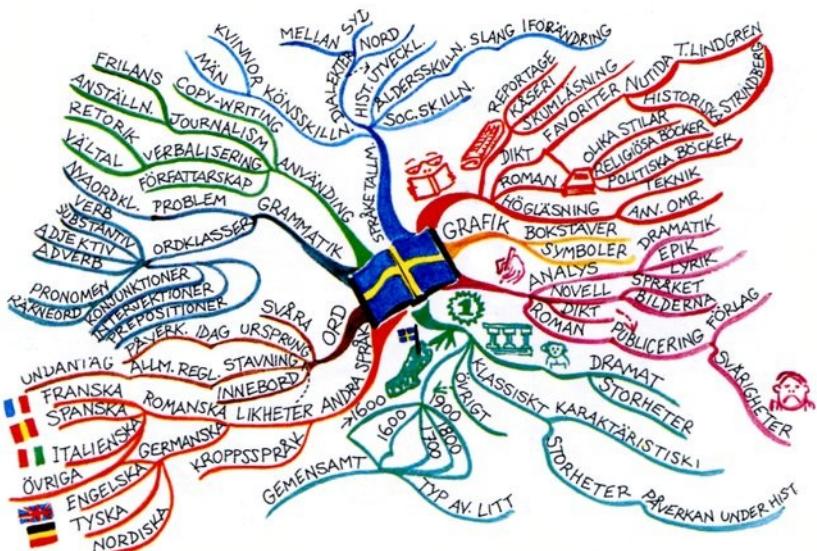
metri lungime pentru avionul Boeing (vezi pp. 201 și 299).



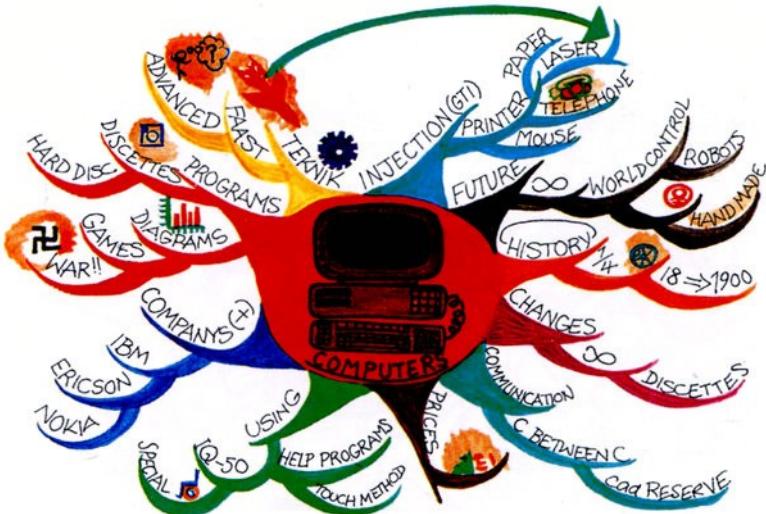
Imaginea XI. Hartă mentală a Departamentului de Formare IBM pentru inițiativa „Ajutor în învățare“, realizată în colaborare cu guvernul britanic (vezi p. 253).



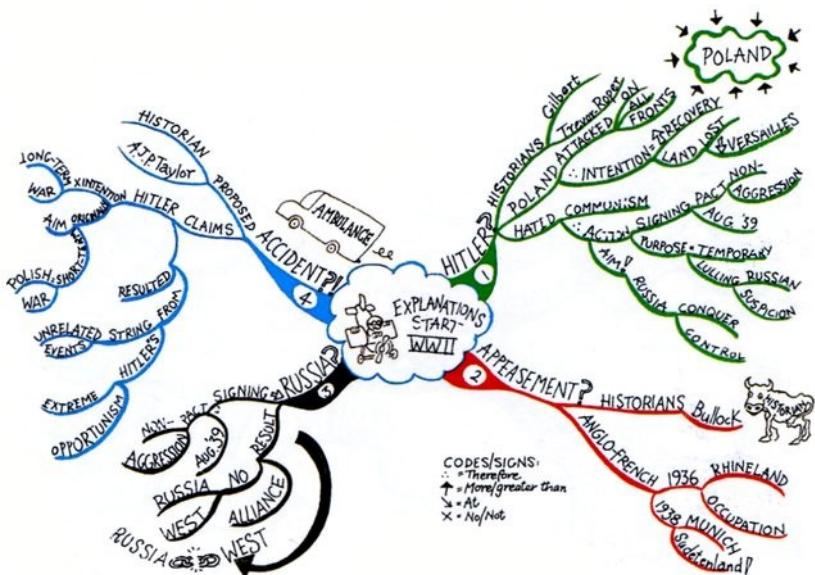
Imaginea XII. Hartă mentală de Karen Schmidt despre sport în școală (vezi p. 250).



Imaginea XIII. Hartă mentală de Katarina Naiman pentru un proiect școlar despre Suedia (vezi p. 250).

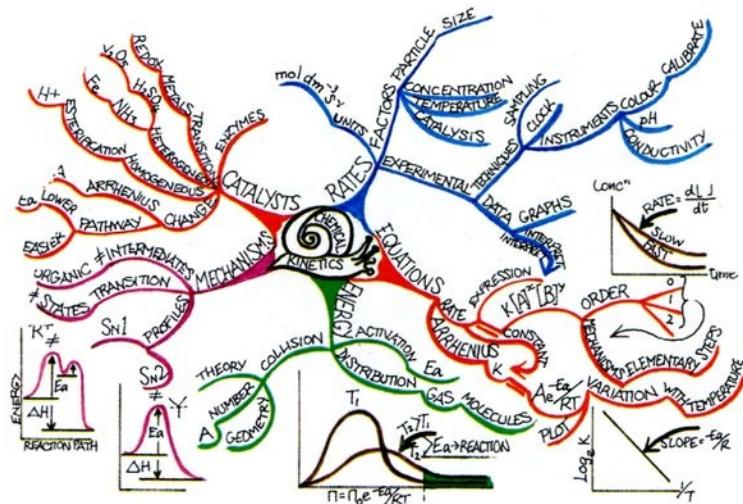


Imaginea XIV. Hartă mentală realizată de Thomas Enskog pentru un proiect școlar (vezi și p. 250).

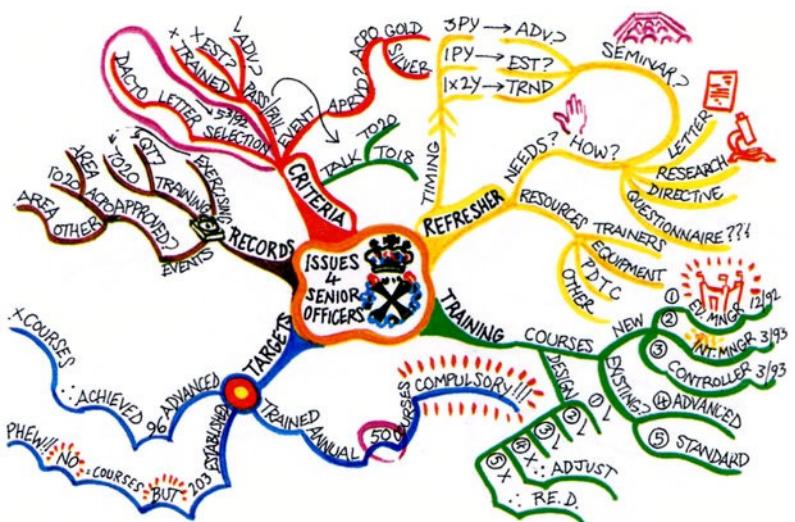


Imaginea XV. Hartă mentală realizată de James Lee care l-a ajutat să treacă examenele cu brio (vezi p.

251).



Imaginea XVI. Hartă mentală despre cinetica chimică de Graham Wheeler descriind o întreagă secțiune a unui curs de chimie (vezi p. 259).



Imaginea XVII. Hartă mentală realizată de comisarul Douglas Brand analizând argumentele pro și contra

unei sesiuni de formare (vezi p. 263).

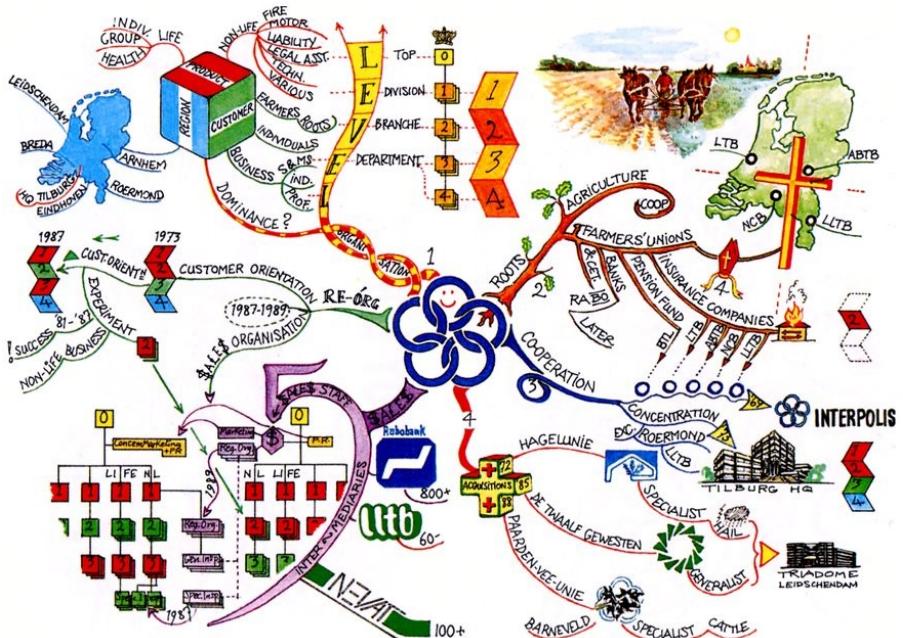


Imaginea XVIII. Hartă mentală poliglotă a unei întrevederi de trei zile, care s-a ținut în Spania (vezi p. 283).

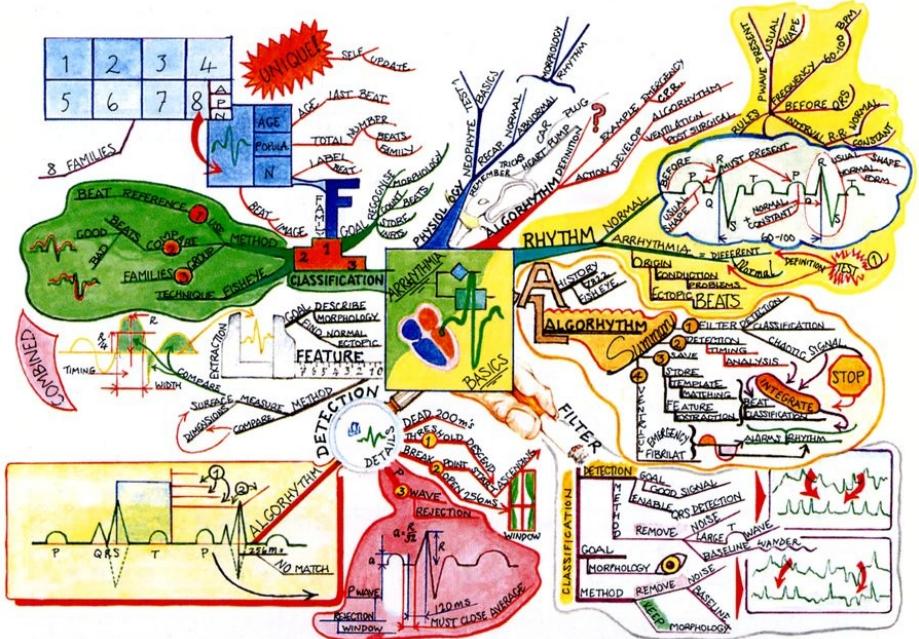


Imaginea XIX. Hartă mentală realizată de Raymond

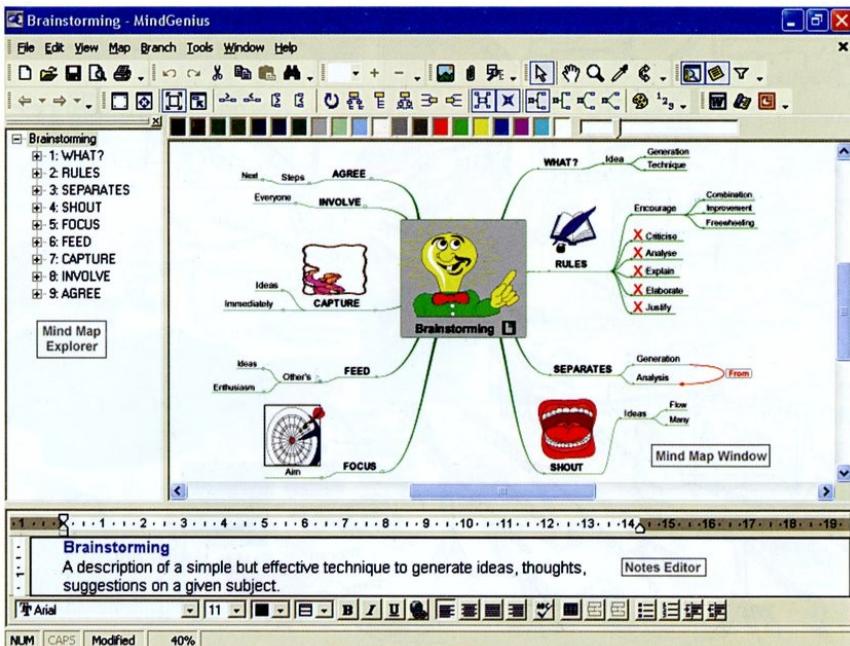
Keene, decorat cu Ordinul Imperiului Britanic, pentru o prezentare susținută la televiziunea spaniolă (vezi pp. 294-297).



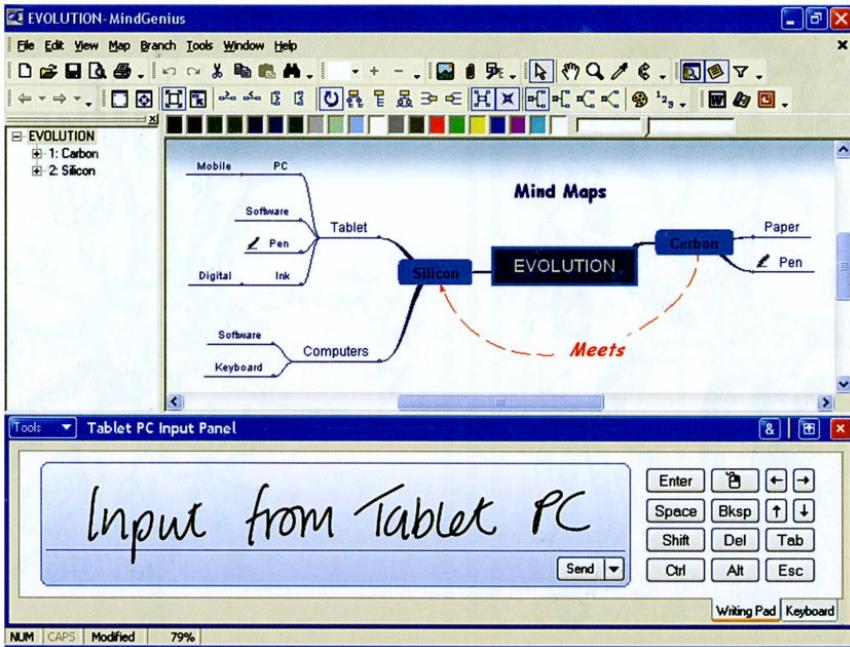
Imaginea XX. Hartă mentală realizată de Jan Pieter Six de la Interpolis (vezi p. 300).



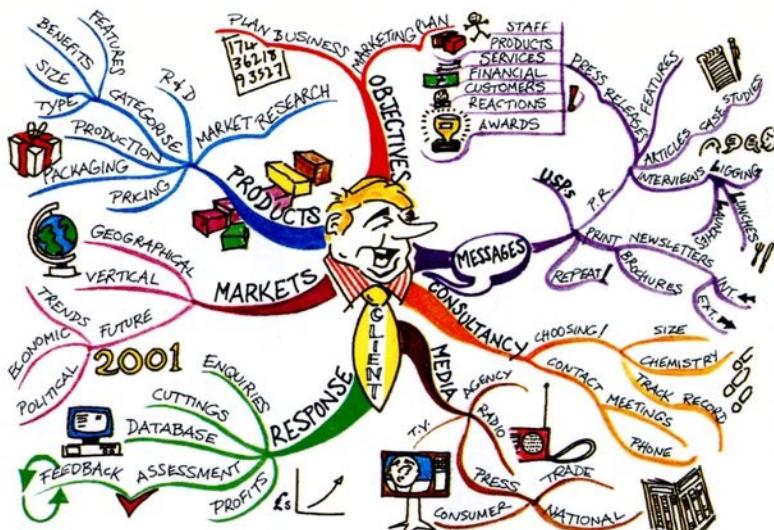
Imaginea XXL. Hartă mentală realizată de Jean-Luc Kastner pentru o sesiune de formare de patru zile (vezi pp. 308-311).



Imaginea XXII. Hartă mentală creată pe ecran cu programul MindGenius (vezi pp. 313-329).



Imaginea XXIII. Hartă mentală creată pe ecran utilizând tehnologia „cerneală digitală” (vezi pp. 313-329).



Imaginea XXIV. Hartă mentală realizată de Nigel Temple, fondatorul Temple Marketing din Marea Britanie, folosită ca bază pentru descoperirea nevoilor de marketing ale fiecărui client (vezi pp. 302-303).



Imaginea XXV. Hartă mentală realizată de șeicul Talib expunând un plan de realizare a unei societăți educate în sfera mentalului (vezi p. 342).

Bibliografie

Aiken E.G., Thomas G.S., Shennum W.A. (1975), „Memory for a lecture: Effects of notes, lecture rate, and information density.“, *Journal of Educational Psychology*, 67(3), pp. 439-444.

Anderson J.R. (1985), *Cognitive Psychology and Its Implications*, ediția a II-a, W.H. Freeman & co., New York.

Anderson J.R. (1974), „Retrieval of propositional information from long-term memory“, *Cognitive Psychology*, 6, pp. 451 -474.

Anokhin RK. (1973), „The Forming of Natural and Artificial Intelligence“, *Impact of Science on Society*, vol. XXIII 3.

Ashcraft M.H. (1989), *Human memory and cognition*, Scott, Foresman & Co., Glenview, Illinois.

Atkinson Richard C., Richard M. (august 1979), „The control of Short-term Memory“, *Scientific American*.

Baddeley Alan D. (1976), *The Physiology of Memory*, Harper & Row, New York.

Bever T, Chiarello R. (1974), „Cerebral dominance in musicians and non-musicians“, *Science*, 185, pp. 137-139.

Bloch, Michael (1990), *Improving Mental Performance*, note biografice, Tel/Syn, Los Angeles.

Borges, Jorge Luis (2006), *Moartea și busola. Proză completă 1*, Polirom, Iași.

Bourne L.E. Jr., Dominowski R.L., Loftus E.F. Si Healy A.F. (1986), *Cognitive Processes*, NJ Prentice Hall Inc., Englewood Cliffs.

Bower G. H., Hilgard E.R. (1981), *Theories of Learning*, N.J. Prentice Hall Inc., Eaglewood Cliffs.

Bower G.H., Clark M.C., Lesgold A.M., Winzenz D. (1969), „Hierarchical retrieval schemes in recall of

categorized word lists.“, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 8, pp. 323-343.

Brenitz Z. (1988) „Reducing the gap in reading performance between Israeli lower- and middle- class first-grade pupils.“, *Journal of Psychology* 121 (5), pp. 491-501.

Brown Mark (1977), *Memory Matters*, David & Charles, Newton Abbot.

Brown R., McNeil D., „The Tip-of-the Tongue Phenomenon.“, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 5, pp. 325-337.

Bugelski B.R., Kidd E., Segmen J. (1968), „Image as a mediator in one-trial paired-associate learning.“, *Journal of Experimental Psychology*, 76, pp. 69-73.

Buzan Tony (2000), *The Mind Set: Use your head, Use your Memory, Master Your Memory și The Speed Reading Book*, BBC Worldwide, Londra.

Buzan Tony, *WH Smith GCCE Revision Guides*, p. 60.

Buzan Tony, *Head First, The Power of Creative Intelligence, The Power of Spiritual Intelligence, The Power of Social Intelligence, The Power of Verbal Intelligence, Head Strong, How to Mind Map*, All London, Harper Collins, 2002.

Carew T.J., Hawkins R.D., Kandel E.R. (1983) „Differential classical conditioning of a defensive withdrawal reflex in Aplysia Californica.“, *Science*, 219, pp. 397-400.

Catron R.M., Wingenbach N. (1986), „Developing the potential of the gifted reader.“, *Theory into practice*, 25 (2), pp. 134-140.

Cooper L.A., Shepard R.N. (1973), „Chronometric studies of the rotation of mental images.“, In Chase W.G. (ed.) *Visual Information Processing*, Academic Press, New York.

Daehler M.W., Bukatko D. (1985), *Cognitive Development*, Alfred A. Knopf, New York.

Domjan M., Burkhard B. (1982), *The Principles of Learning and Behavior*, Brooks/Cole Publishing Co., Monterey, California.

Dryden Gordon, Vos Jeanette, ed. (1993), *The Learning Revolution*, Jalmar Press, Sacramento, California.

Edwards B. (1979), *Drawing on the Right Side of the Brain*, J.P. Tarcher, Los Angeles.

Eich J., Weingartner H., Stillman R.C., Gillin J.C. (1975), „State-dependent accessibility of retrieval cues in the retention of a categorized list.“, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 14, pp. 408-417.

Erickson T.C. (1940), „Spread of epileptic discharge.“, *Archives of Neurology and Psychiatry*, 43, pp. 429-452.

Fantino E., Logan C.A. (1979), *The experimental Analysis of Behavior: A biological perspective*, W.H. Freeman & Co., San Francisco.

Frase L.T., Schwartz B.J. (1975), „Effect of question production and answering on prose recall.“, *Journal of Educational Psychology*, 67 (5), pp. 628-635.

Freidman A., Poison M. (1981), „Hemispheres as independent resource systems: Limited-capacity processing and cerebral specialisation.“, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 7, pp. 1031-1058.

Gawain S. (1978), *Creative Vizualisation*, Bantam Books, Toronto.

Gazzaniga M. (1983), „Right hemisphere language following brain bisection: A 20-year perspective“, *American Psychologist*, 38 (5), pp. 525-537.

Gazzaniga M. (1988), *Mind Matters*, Houghton Mifflin Co., Boston.

Gazzaniga M. (1985), *The Social Brain*, Basic Books Inc., New York.

Gazzaniga M., DeDoux J.E. (1978), *The Integrated Mind*, Plenum Press, New York.

Gelb Michael J. (1988), *Present Yourself*, Aurum Press, Londra.

Gelb Michael J., Buzan Tony (1994), *Lessons from the Art of Juggling*, Harmony Books, SUA.

Gelb Michael J. (1998), *How to think Like Leonardo da Vinci*, Delacorte Press, New York.

Glass A.L., Holyoak K.J. (1986), *Cognition*, Random House, New York.

Godden D.R., Baddeley A.D. (1975), „Context-dependent memory in two natural environments: On land and under water.“, *British Journal of Psychology*, 66, pp. 325-331.

Good T.L., Brophy J.E. (1980), *Educational Psychology*, Holt, Reinhart and Winston, New York.

Greene R.L. (1986), „A common basis for recency effects in immediate and delayed recall.“, *Journal of Experimental Psychology: Learning Memory and Cognition*, 12 (3), pp. 413-418.

Greenfield Susan (2000), *Brainpower: Working Out the Human*, Element Books.

Greenfield Susan (2000), *Human Brain: A Guided Tour*, Phoenix.

Grof S. (1985), *Beyond the Brain: Birth, Death, and Transcendence in Psychotherapy*, State University of New York Press, New York.

Haber Ralph N. (mai 1970), „How We Remember What We See“, *Scientific American*, 105.

Halpern D.F. (1984), *Thought and Knowledge: An Introduction to Critical Thinking*, Erlbaum, Hillsdale,

New Jersey.

Hampton-Turner C. (1981), *Maps of The Mind*, Collier Books, New York.

Hearst E. (1979), *The First Century of Experimental Psychology*, Lawrence Erlbaum Associates, Hillsdale, New Jersey.

Hellige J. (1987), „Interhemispheric interaction: Models, paradigms and recent findings“, in D. Ottoson (ed.) *Duality and unity of the brain: Unified functioning and specialisation of the hemispheres*, Macmillan Press Ltd, Londra.

Hirst W. (1988), „Improving Memory.“, în M. Gazzaniga (ed.) *Perspectives in memory research*, The MIT Press, Cambridge.

Hooper J., Teresi, D. (1986), *The Three-pound Universe*, Dell Publishing Co. Inc., New York.

Howe, M.J.A., „ «Using Students» “ Notes to Examine the Role of the Individual Learner in Acquiring Meaningful Subject Matter“, *Journal of Educational Research*, 64, pp. 61-63.

Hunt E., Love T. (1972), „How Good Can Memory Be?“, în A.W. Melton, E. Martin (ed.), *Coding Processes in Human Memory*, Winston, Wiley, Washington, D.C.

Hunter I.M.L. (1977), „An Exceptional Memory“, *British Journal of Psychology*, 68, pp. 155-164.

Kandel E.R., Schwartz J.H. (1982), „Molecular biology of learning: Modulation of transmitter release“, *Science*, 218, pp. 433-443.

Keyes, Daniel, *The Minds of Billy Milligan*, Random House (1981), New York, Bantam (1982), Londra.

Kimble, D.P. (1988), *Biological Psychology*, Holt, Rinehart, Winston Inc., New York.

Kinsbourne M., Cook, J. (1971), „Generalized and lateralized effects of concurrent verbalisation on a unimanual skill.“, *Quarterly Journal of Experimental*

Psychology, 23, pp. 341-345.

Korn E.R. (1983), „The use of altered states of consciousness and imagery in physical and pain rehabilitation”, *Journal of Mental Imagery*, 7(1), pp. 25-34.

Kosslyn S.M. (1983), *Ghosts in the Minds Machine*, W.W. Norton & co., New York.

Kosslyn S.M. (1988), „Imagery in Learning”, in M. Gazzaniga (ed.), *Perspectives in Memory Research*, The MIT Press, Cambridge.

Kosslyn S.M., Ball R. M., Reiser B. J. (1978), „Visual images preserve metric spatial information: Evidence from studies of image scanning”, *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 4, pp. 47-60.

LaBerge S. (1985), *Lucid Dreaming*, Ballantine Books, New York.

LaPorte R.E., Nath R. (1976), „Role of Performance goals in prose learning”, *Journal of Educational Psychology*, 68, pp. 260-264.

Leeds R., Wedner E., Bloch B. (1988), *What to say when: A guide to more effective communication*, Wm. C. Brown Co. Publishers, Dubuque, Iowa.

Loftus E.F. (1980), *Eyewitness Testimony*, Cambridge, Mass., Harvard University Press.

Loftus E.F., Zanni G. (1975), „Eyewitness testimony: The influence of wording of a question”, *Bulletin of the Psychonomic Society*, 5, pp. 86-88.

Luria, A. R. (1969), *The mind of a Mnemonist*, Jonathan Cape, Londra.

Madigan S.A. (1969), „Interserial repetition and coding processes in free recall”, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 8, pp. 828-835.

Matlin W.M. (1989), *Cognition*, Holt, Rinehart &

Winston Inc., New York.

Mayer R.E. (1983), *Thinking, problem solving, cognition*, W.H. Freeman & co., New York.

Mendak P.A. (mai 1983), „Reading and the Art of Guessing.“, *Reading World*, 22 (4), pp. 346-351.

Miller G.A. (1956), „The magical number seven, plus or minus two: Some limits on our capacity for processing information“, *Psychological Review*, 63, pp. 81-97.

Miller W.H. (1978), *Reading Diagnosis Kit*, The Centre for Applied Research in Education, West Nyack, New York.

Neisser U. (1982), *Memory Observed: Remembering in Natural Contexts*, W.H. Freeman & Co., San Francisco.

Nelson T.O. (1971), „Savings and forgetting from long-term memory“, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, 10, pp. 568-576.

North Vanda (1993), *Get Ahead*, Buzan Centers Ltd., Marea Britanie.

Ornstein R. (1977), *The Psychology of Consciousness*, Harcourt Brace Jovanovich, New York.

Paivio A. (1968), „Effects of imagery instructions and concreteness of memory pegs in a mnemonic system“, *Proceedings of the 76th Annual Convention of the American Psychological Association*, pp. 77-78.

Paivio A. (1971), *Imagery and Verbal Processes*, Holt, Rinehart & Winston Inc, New York.

Penfield W., Perot P., „The Brains Record of Auditory and Visual Experience: A Final Summary and Discussion.“, *Brain*, 86, pp. 595-702.

Penfield W., Roberts L. (1959), *Speech and Brain-Mechanisms*, Princeton University Press, Princeton,

New Jersey.

Penry J. (1971), *Looking at Faces and Remembering Them: a Guide to Facial Identification*, Elek Books, Londra.

Recht D.R., Leslie L. (1988), „Effect of prior knowledge on good and poor readers' memory of text“, *Journal of Educational Psychology*, 80 (1), pp. 16-20.

Reid G. (1985), „Accelerated Learning: Technical training can be fun“, *Training and Development Journal*, 39 (9), pp. 24-27.

Reystak R.M. (1988), *The Mind*, Bantam Books, Toronto.

Rickards J.P., DiVesta F.J. (1974), *Journal of Educational Psychology*, 66 (3), pp. 354-362.

Robertson-Tchabo E.A., Hausman C.P., Arenberg D. (1982), „A classical mnemonic for older learners: A trip that works!“, în K.W. Schaie, J. Geiwitz (ed.), *Adult development and aging*, Little Brown & Co., Boston.

Robinson A.D. (1984), „What you see is what you get.“, *Training and Development Journal*, 38(5), pp. 34-39.

Rogers T.B., Kuiper N.A., Kirker W.S. (1977), „Self-reference and the encoding of personal information“, *Journal of Personality and Social Psychology*, 35, pp. 677-688.

Rosenfield I. (1988), *The invention of Memory: A new View of the Brain*, Basic Books Inc., New York.

Rossi E.L. (1986), *The Psychobiology of Mind-Body Healing: New Concepts of Therapeutic Hypnosis*, W.W. Norton & Co., New York.

Ruger, H.A., Bussenius C.E. (1913), *Memory*, Teachers College Press, New York.

Russell Peter, *The Brain Book*, Routledge & Kegan Paul (1966), Ark (1984), Londra.

Schachter S., Singer J.E. (1962), „Cognitive, social and physiological determinants of emotional state“, *Psychological Review*, 69, pp. 377-399.

Schaie K.W., Geiwitz J. (1982), *Adult Development and Aging*, Little, Brown & Co., Boston.

Siegel B.S. (1986), *Love, Medicine and Miracles*, Harper & Row, New York.

Skinner B.F. (1938), *The Behavior of Organisms: An Experimental Analysis*, Appleton-Century-Crofts, New York.

Snyder, S.H. (1986), *Drugs and the Brain*, W.H. Freeman & Co., New York.

Sperling G.A. (1960), „The information available in brief visual presentation“, *Psychological Monographs*, 74, întregul număr 498.

Sperry R.W. (1968), „Hemispheric disconnection and unity in conscious awareness“, *Scientific American*, 23, pp. 723-733.

Springer S., Deutch G. (1985), *Left Brain, Right Brain*, W.H. Freeman & Co., New York.

Standing Lionel, „Learning 10 000 Pictures“, *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 25, pp. 207-222.

Stratton George M., „The mnemonic Feat of the «Shass Poliak»“, *Psychological Review*, 24, pp. 224-227.

Suzuki S. (1969), *Nurtured by love: a new approach to education*, Exposition Press, New York.

Tart C.T. (1969), *Altered States of Consciousness*, John Willey & Sons Inc., New York.

Thomas E.J. (aprilie 1972), „The Variation of Memory with Time for Information Appearing During a Lecture“, *Studies in Adult Education*, pp. 57-62.

Toffler A. (1992), *Power Shift: knowledge, wealth*

and violence in the twenty first century, Bantam Books, Londra.

Tulving E., „The effects of Presentation and Recall of Materials in Free-Recall Learning“, *Journal of Verbal Learning and Verbal Behaviour*, 6, pp. 175-184.

Van Wagenen W., Herren R. (1940), „Surgical division of commisural pathways in the corpus callosum“, *Archives of Neurology and Psychiatry*, 44, pp. 740-759.

von Restorff, H., „Über die Wirkung von Bereichsbildungen im Spurenfeld“, *Psychologische Forschung*, 18, pp. 229-342.

Wagner D. (1978), „Memories of Morocco: the influence of age, schooling and environment on memory“, *Cognitive Psychology*, 10, pp. 1-28.

Walsh D.A. (1975), „Age difference in learning and memory“, în D.S. Woodruff and J.E. Birren (ed.), *Aging: Scientific perspectives and Social Issues*, Brooks/Cole Publishing Co., Monterey, California.

Warren R.M., Warren R.P. (1976), „Auditory illusions and confusions“, *Scientific American*, 223, pp. 30-36.

Wolford G. (1971), „Function of distinct associations for paired associate performance.“, *Psychological Review*, 73, pp. 303-313.

Yates F.A. (1966), *The Art of Memory* Routledge & Kegan Paul, Londra.

Zaidel, E. (1983), „A response to Gazzaniga: Language in the right hemisphere: Convergent perspectives“, *American Psychologist*, 38 (5), pp. 542-546.