

**TONY
BUZANTM**

AKIL HARİTALARI

**YARATICILIĞINIZI HAREKETE GEÇİRİN
VE HAYATINIZI DÖNÜŞTÜRÜN**



BOYUT
YAYIN GRUBU



**TONY
BUZAN**

**AKIL
HARİTALARI**



BOYUT
HAYAT, HÜSRA

19-May-10 6:07 am

Akıl Haritaları

Tony Buzan

ISBN 978-975-23-0642-4

© Boyut Yayıncılık A.Ş., İstanbul 2009

© Tony Buzan 2006

This translation of BUZAN BITES: MIND MAPPING KICKSTART YOUR CREATIVITY AND TRANSFORM YOUR LIFE 01 Edition is published by arrangement with Educational Publishers LLP, part of the Pearson Education Limited.

AKIL HARİTALARI adlı kitabın 1. baskısının çevirisi Pearson Education Group'a bağlı Educational Publishers LLP ile yapılan anlaşma sonucunda hazırlanmıştır.

B BOYUT KİTAPLARI

GENEL YÖNETMEN

Bülent ÖZÜKAN

GENEL MÜDÜR

Nilgün ÖZÜKAN

GENEL SANAT YÖNETMENİ

Murat ÖNEŞ

YAYIN EDITÖRÜ

Hakan ÖNEŞ

UYGULAMA

Özlem ÖZGÜT YÖREKLİ

BASKI

BOYUT MATBAACILIK A.Ş.

Matbaacılar Sitesi, 1. Cadde,

No. 115 34204 Bağcılar - İSTANBUL

Tel.: [0212] 413 33 33 pbx

Faks: [0212] 413 33 34

www.boyut.com.tr

e-mail: info@boyut.com.tr

Bu kitabın Türkiye ve Türkiye konuşulan ülkelerdeki tek yetkili lisans sahibi Boyut Yayıncılık ve Tic. A.Ş. dir.

Tanıtım amacıyla yapılacak kısa alıntılar dışında, yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

Boyut Yayın Danışma Hattı

[0212] **444 53 53**

Bu yayını ve diğer tüm Boyut ürünlerini edinmek için yukarıdaki telefon numarasından gönderim ücreti ödmeden sipariş verebilirsiniz.

İÇERİK

Giriş 6

Terimler Hakkında 8

1 Akıl Haritası Nedir? 11

2 Aklın İşleyişi 15

3 Aydınlatıcı Düşünce 21

4 Akıl Haritası Kuralları 29

5 Bir Akıl Haritası Yaratmak 49

6 Her Durum İçin Akıl Haritaları 63

7 Eğitimde Akıl Haritaları 73

8 Profesyonel Yaşamda

Akıl Haritaları 79

9 Gelecek İçin Akıl Haritaları 91

Giriş

"Akıl Haritası" kavramı, düşünen ve plan yapmak durumunda olan her insan için daha akıllıca ve daha hızlı faaliyet göstermeye yardımcı olmak amacıyla geliştirilmiştir. Bir Akıl Haritası'nın yaratılması; beyninizin sonsuz kaynaklarına erişmek, doğru kararları vermek ve duygularınızı anlamak yolunda devrim niteliğinde bir adımdır.

Başlangıçta Akıl Haritası kavramını, öğrencilik günlerimde derslerde not almakta zorlandığım için, öncelikle bir öğrenme ve hafıza güçlendirme aracı olarak geliştirmiştım.

Kendi yaşadığım olağandışı gelişim ve beklenmedik bir hızla elde ettiğim başarılar bana; Akıl Haritaları'nın kişisel dönüşümümüzü gerçekleştirmemizi ve doğal yeteneklerimizi maksimum kapasite ile kullanmamızı sağlayacak güçlü araçlar olabileceğini gösterdi.

Bunu gözlemleyince; Akıl Haritası kavramının tüm bireyleri, iş dünyası düşünürleri ve karar alıcıları ile eğitimcileri etkileyecek bir destekleyici olacağına dair kesin bir önsezim ve inancım oluştu.

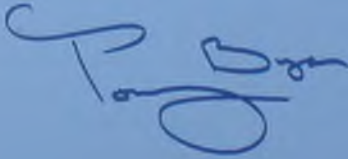
Yola çıkıktan 30 yıl sonra geldiğim noktada ise dünyanın her yerinde, yaşamın her alanındaki ve her düzeydeki insanların bireysel potansiyellerini maksimuma ulaştırmak ve kişisel gelişimlerini gerçekleştirmek için Akıl Haritaları'ndan yararlandıklarını gözlemlemek bana büyük bir keyif ve tatmin duygusu veriyor.

Akil Haritaları, hayatımızın her yönünü özgüven içinde planlamamızı sağlar. Onlar; iletişim kurma, sorun çözme, yaratıcı düşünceler üretebilme, öğrenme-öğretme, bilgiyi gözden geçirme, zamanı verimli kullanma ve hafızayı tazelemek için kullanabileceğimiz araçlardır. Hatta kendi başlarına birer "sanatsal yaratım" bile sayılabilirler.

Akıl Haritaları ile yeni tanışanlar için bu kitap, Akıl Haritası çıkarmanın tekniklerini, onları kullanmayı ve kavramın ardında yatan temel ilkeleri öğrenmeyi sağlayacak ideal bir başlangıç rehberidir. "*Akıl Haritaları*"nı serimizin diğer kitaplarından "*Hafıza*" ile bir arada okumak, birincisi; hafızanızın işleyişini daha da iyi anlamanıza yardımcı olacağı için, ikincisi; "*Akıl Haritaları*", kısa ve uzun vadeli hafıza tekniklerini verimli kullanmayı sağlayan yaratıcı ilkeleri de özetlediği için daha da yararlı olacaktır.

Bu teknikle ilgili daha çok bilgi edinmek isteyenlere kardeşim Profesör Barry Buzan ile birlikte yazdığımız "*Akıl Haritası Kitabı*" nı okumalarını önerebilirim. Bu kitap da günlük yaşamda Akıl Haritaları yaratmak ve kullanmak için kusursuz bir rehberdir.

Umarım bu Akıl Haritası yolculuğunuzdan büyük keyif alır ve ardından başarılarınızı bizzat gözlemlersiniz..



Tony Buzan

Terimler Hakkında

Anahtar

"Sözcük" ya da "Görüntü" gibi terimlerin önüne geldiğinde "Anahtar" sözcüğü, "bakın burası önemlidir"den çok öte, kendine ait bir anlam taşır; bir "Hafıza Anahtarı" demektir. "Anahtar Sözcük" ya da "Anahtar Görüntü"ler; aklınızı harekete geçiren, hafızanızın kilidini çözen, içinde birikmiş olanları geri çağırان önemli bir tetikleyici rolü oynarlar.

Anahtar Sözcük

Bir Anahtar Sözcük, hatırlamak istediğiniz önemli herhangi bir şey için bir referans noktası olarak seçilmiş ya da yaratılmış özel bir sözcüktür.

Sözcükler beynin sol tarafını uyarırlar ve hafızamızı oluşturabilmemizin hayatı bileşenlerinden biridirler. Ama "kendi başlarına" asla kendilerine ait birer Anahtar Görüntü'ye bağlanmış oldukları halleri kadar güçlü değildirler. Anahtar Sözcükler beynin her iki tarafını ancak Anahtar Görüntüler haline dönüştükleri zaman uyarırlar.

Anahtar Görüntü

Anahtar Görüntüler, hafızamızın temel taşlarıdır. Onlar derinlerde depolanmış hafızamızı açığa çıkarabilmemizde hayati öneme sahip, dikkatle inşa edilmiş sözcük-görüntü bileşimleridir. Bir Anahtar Görüntü, bir resimden çok çok öte bir şeydir. O, bir Anahtar Sözcük ile ilintili ve ona bağlı bir görüntüdür.

Hafıza İlkeleri'ni kullanarak hayal gücünüzü uyarmak ve aslında tanıdık olan bağlantıları yeniden kurabilmek için yaratılmıştır. Etkili bir Anahtar Görüntü, beyninizin her iki tarafını da uyaracak ve tüm duyularınızı harekete geçirecektir. Anahtar Görüntüler, Akıl Haritaları ve Hafıza Teknikleri kavramlarının tam anlamıyla kalbidirler.



1 AKIL HARİTASI NEDİR?



Bu kitap sizi en güçlü öğrenme ve kişisel keşif araçlarından biriyle tanıştıracak. Akıl Haritaları; Anahtar Sözcükler ve Anahtar Görüntüler kullanarak, (genellikle de kağıt üzerinde) bilgi saklama, düzenleme ve önem sırasına göre organize etme teknikleridir. Bu haritaların her biri, hem belirli hafıza bölmelerinizi harekete geçirecek, hem de yeni düşünce biçimlerine ve fıkirlere yönelmek için size cesaret verecektir. Bir Akıl Haritası'nda yer alan her hafıza tetiği; gerçeklerin, fikirlerin ve bilgilerin kilidini açmanızı sağlayacak ve böylece hayranlık verici aklınızın gerçek potansiyelini açığa çıkararak ne olmak istiyorsanız onu olmanızı sağlayacak birer anahtardır.

Bu size çok olağandışı bir iddia gibi gelebilir! Akıl Haritası'nın etkinliğinin ipucu onun dinamik biçimi ve yapısında yatar ki, bu da bir beyin hücresinin biçim ve yapısı şeklinde çizilmiş ve beyninizin gerçekte olduğu gibi hızlı ve etkin bir şekilde çalışmasını desteklemek üzere tasarlanmıştır.

Bir yaprağın damarlarına ya da bir ağacın dallarına her baktığımızda doğanın Akıl Haritaları'nın da bizim beyin hücrelerimizin biçimlerini taşıdığını ve bizimle aynı şekilde yaratıldıklarını ve bağlandıklarını gözleriz. Bizim gibi, doğal hayatı da her zaman değişmekte ve kendini yenilemektedir ve tam da bizimkine benzer bir iletişim yapısına sahiptir. Bir Akıl Haritası da ilhamını ve etkinliğini bu doğal yapılanmalardan alan bir düşünme biçimi aracıdır.

Akıl Haritası'nı Nereelerde Kullanabilirsiniz?

Akıl Haritaları hayatın her alanında ve her amaç için kullanılabilir. Aşağıdaki liste bazı örnekleri içermektedir:

⊙ Okulda: Okuma, gözden geçirme, not alma, yaratıcı fikirler geliştirme, proje yönetimi, ders anlatma.

⊙ İşte: Beyin fırtınaları, zaman yönetimi, proje geliştirme, ekip kurma, sunumlar.

⊙ Özel hayatta: Öncelikleri saptama, proje planlama, yaşam planlama, alışveriş, özel olaylar planlama, aile ilişkileri.

⊙ Toplumsal yaşamda: Özel günleri takip etme, insanları ve mekânları hatırlama, tatilleri ve toplumsal olayları planlama, iletişim.

Akıl Haritaları bize; randımanlı planlar yapmakta, bilgiyi etkin olarak kullanmakta ve kişisel başarımız için potansiyelimizi artırmakta yardımcı olurlar. Akıl Haritaları'nı günlük yaşamlarının bir parçası olarak kullananlar ve kişisel gelişimlerini düzenli olarak gözden geçirenler genellikle özgüven duygularında bir artışı, kendilerine koydukları hedeflerin daha ulaşılabilir gözüktüğünü ve amaçlarına ulaşma yolunda yol katettiklerini belirtiyorlar.

Akıl Haritaları hedeflerin ve amaçların daha az belli oldukları durumlarda da kullanışlı olabilir. Herkesin hayatında geleceğin bir hayli belirsiz görüldüğü zamanlar olur. Böyle zamanlarda Akıl Haritaları sorun çözmekte paha biçilmez araçlardır. Kişi zor bir karar verme aşaması ile karşı karşıya kaldığında, unutulmaması gereken; herhangi bir amacın olmasının her zaman hiçbir amaç olmamasından iyi olduğudur. Geleceğe bakışınıza karşı bir Akıl Harita'nızın olmasının en büyük avantajı, yaşamınızın sürücü koltuğuna *sizi* oturtması ve size eylemlerinizde ve tepkilerinizde özgür olduğunuzu hatırlatmasıdır.

Bir Akıl Haritası size daha yaratıcı fikirler ve çözümler oluşturmakta da yardımcı olabilir. Şöyle bir bakalım:

⊙ Neredesiniz? Hayalleriniz, hedefleriniz, sorunlarınız ve iddalleriniz neler?

⊙ Kimsiniz? Evde, işte, boş zamanlarınızda ya da ilişkilerinizde...

- Dünyayı nasıl görüyorsunuz? Tüm diğer insanlarla iletişiminiz...
- Ne istiyorsunuz? Kendiniz için, başkaları için, bugün için, gelecek için...
- Olmak istediğiniz yere nasıl varacaksınız?

Bir Akıl Haritası aynı zamanda aşağıdaki kaynaklardan bilgi derlemek ve düzenlemek için de benzersiz bir araçtır:

- Kitaplar, gazeteler, internet kaynakları.
- Konferanslar, ders notları, araştırma materyalleri.
- İş toplantıları, tutanaklar, konuşmalar, duyurular.
- Kendi kafanızdan geçenler!

Akıl haritaları özellikle okullar ve diğer türden eğitim ve öğretim kurumları için özellikle kullanışlı araçlardır.

Bu kitapta yer alan örneklerin çoğu, Akıl Haritaları'nın karar alma durumlarında ve pratik yaşamda bir araç olarak nasıl kullanılabileceklerine odaklanmıştır. Kendinize soracağınız şu türden büyük sorulara cevap vermeye her zaman hazır olun: "Tarihin siz ve başardıklarınızla ilgili ne yazmasını istiyorsunuz?"

"Büyük" düşünmek sizi uzun vadeye odaklayacak ve böylece yakın zamanda yapmanız gereken eylem ve vermeniz gereken kararlar konusunda daha "keskin" olacaktır.

4. ve 5. bölümlerde Akıl Haritaları'nı yaratma ve kullanma konularına daha yakından bakacağız ama öncelikle beynin nasıl çalıştığını, nasıl düşündüğümüzü ve bunların bizi nasıl Akıl Haritası kavramına götüreceğini anlayalım.

2 AKLIN İŞLEYİŞİ



Beyniniz nasıl çalışıyor?

Hayranlık uyandıran bir organizma olan beynimiz, evrim geçirmeye 500 milyon yıldan uzun bir süre önce başladı ama buna rağmen biz onun kalbinizde değil de, kafamızın içinde olduğunu sadece 500 yıldır biliyoruz. Bundan bile şaşırtıcı olansa, beyin ve onun nasıl çalıştığı ile ilgili bilgilerimizin yüzde 95'ini son on yıl içinde keşfetmiş olmamız. Kimbilir öğreneceğimiz daha ne çok şey var!

Beynimiz sınırsız kapasiteye ve "Aydınlatıcı Düşünme" yetisine sahip, olağanüstü güçlü bir bilgi-işlemcidir ve beş temel işlevi vardır:

- ⊙ **Algılama:** Beynimiz bilgileri duyularıyla algılar.
- ⊙ **Saklama:** Edindiği bilgiyi alıkoyar, saklar ve talep geldiğinde ona erişebilir. (Bize her zaman öyle gelmese de!)
- ⊙ **Analiz Etme:** Beyin kalıpları ayırır ve bilgiyi mantıklı bir biçimde düzenler. Bunu da bilgileri gözden geçirip anlamlarını sorgulayarak yapar.
- ⊙ **Denetleme:** Beynimiz sağlık durumumuza, kişisel yaklaşımımıza ve çevre koşullarına bağlı olarak bilgiyi nasıl kullanacağımızı denetler.
- ⊙ **Dışa Aktarma:** Beynimiz düşüncelerimiz, konuşmalarımız, yazdıklarımız, çizdiklerimiz, hareketlerimiz ve tüm diğer yaratıcılık biçimleri kanallarıyla aldığı bilgiyi dışarı aktarır.

Bir Akıl Haritası da, beyninizin bilgiyi etkin şekilde saklamasına ve talep karşısında ona erişebilmesine yardımcı olarak onun sonsuz yeteneklerinden daha iyi yararlanması için tasarlanır.

Çizgisel düşünme – Bütünsel düşünme

Yüzyıllardır cümlelerle konuştuğumuz ve yazdığımız için, düşüncelerin ve bilgilerin çizgisel ya da liste gibi saklanması

gerektiğini varsaydık. Oysa göreceğiniz gibi bu kendimizi kısıtlamaktan öte bir anlam taşımıyor.

Konuşurken doğal olarak tek bir anda tek bir sözcük söylemeye kısıtlanıyoruz. Aynı şekilde yazıda da sözcüklerimiz: başı, ortası ve sonu olan satırlar ve cümleler halinde karşımıza çıkıyorlar. Çizgisele olan bu teslimiyetimiz, sadece cümlelerle ya da şıklarla, satırbaşlarıyla not almaya meylettiğimiz hayatımızın erken dönemlerindeki okullarda başlayıp, üniversitelerde ve işyerlerimizde de devam ediyor.

Bu genel yaklaşımın kısıtlaması ise konunun gerçekten özüne inmenin bir hayli zaman alması ve bu süreç sırasında aslında uzun vadede hatırlamanız gerekmeyen bir sürü şey söyleyecek, duyacak ya da okuyacak olmanız.

Oysa son zamanlardaki araştırmalar beynin, bilgiyi konuşmalar ve yazılı sözcüklerden çok daha duyarlı, yaratıcı, çok boyutlu ve hızlı şekilde özümseyen, yorumlayan ve kaydeden bir yapıya sahip karmaşık bir organizma olduğunu gösterdi. Beyniniz, çizgisel olmayan bilgiyi de almaya *pekala* muktedir ve gerçekte bunun için *tasarlanmış* ve aslında her an da öyle yapıyor. Fotoğraflara, resimlere bakarken ya da her gün çevrenizde oluşan görüntüleri yorumlarken.

Beyin size söylenen cümleleri dinlerken bilgiyi sözcük sözcük, satır satır özümsemez. Bilgiyi bir bütün olarak alır, düzenler, yorumlar ve sizi bu bilgiyle pek çok çeşitli yoldan besler. Siz her sözcüğü duyar, gerekenleri zaten varolan bilginin ve onu çevreleyen diğer sözcüklerin bağlamına yerleştirirsiniz. Bir karşılık oluşturmadan önce bütün cümleleri duymuş olmanız gerekmez.

Örneğin:

● Evinize gitmek için 18:50'deki Eminönü'nden Kadıköy'e gidecek vapur hakkında bilgi almak üzere size banttan yanıt

veren o hatta telefon açtınız. Bant kaydı size bu hatta bir "gecikme" olduğu konusunda bilgi verdi.

⊙ Saniyenin binde biri kadar kısa bir zaman diliminde beyniniz bağlantılar yapmaya başlayacak: Eve dönmek ve rahat bir yatakta uyumakla ilgili *duygular*, iskelede duyacağınız anonsların ya da vapura birlikte inip bineceğiniz insanların telahş *sesleri*, evde yiyeceğiniz akşam yemeğinin mutfaktan gelen *kokuları* ve sofrada nihayet kavuşacağınız lezzetli *tatlar*. Bütün bunlar size onca trafğe girip eve arabanızla veya otobüsle dönmeyi ya da "gecikmeli" 18:50 vapurunu beklemeyi hatta nasılsa sabah döneceğinizi veya orada bir otelede gecelemeği tek tek hatırlatacak.

⊙ Bunun nedeni "gecikme" sözcüğünün sizde, asıl sorunuzun ayrıntılı, gerçek bir yanıtını bile almadan, hatta bant kaydı bile daha bitmeden çok-yönlü tepkileri tetikleyen bir Anahtar Sözcük olarak etki yaratması olacak.

⊙ Evinize dönmek gerçekte hala asıl amacınız ama, "gecikme" o an için, "Merkez Kavram" haline gelmiş durumda.

Anahtar Sözcükler ve bağlamları hayati önemde tetikleyicilerdir ve aslında dünyayı anlamınıza ve yorumlamanıza en çok yardımcı olan, beyninizin içindeki bu bilgi ağlarıdır.

Not Alırken Nasıl Zaman Kaybediyoruz?

"Sözcükler" söylemeye ve yazmaya o kadar alışmışız ki: zaman içinde normal cümlelerin sözel görüntü ve fikirten saklamanın ve hatırlamanın en iyi yolu olduğuna inanmışız. Oysa gerçekte; örneğin öğrenciler tarafından alınan yazılı notların yüzde 90'ından fazlası gereksizdir, çünkü beyniniz aslında doğal olarak büyük resmi "temsil eden" Anahtar Sözcükleri tercih eder. Bu da şu demektir:

- ⊙ Hafıza üzerinde hiçbir kalıcılığı gerektirmeyen sözcükler de kayıt edilerek zaman kaybedilir.
- ⊙ Bu gereksiz sözcükler sonradan tekrar tekrar okunarak gene zaman kaybedilir.
- ⊙ Öne çıkarılmadıkları için, bütün içinde eriyen Anahtar Sözcükler aranırken zaman kaybedilir.
- ⊙ Anahtar Sözcükler arasındaki bağlantılar, gerçekte konunun özü için çok önemli olmayan sözcükler tarafından yavaşlatıldıkları için zaman kaybedilir.
- ⊙ Araya giren mesafeler Anahtar Sözcükler arasındaki bağlantıları zayıflatır. Bu sözcükler birbirlerinden ne kadar uzaklaşırsa bağlantı kurmak da o kadar zorlaşır.

Akıl Haritaları artık dünyanın her yerinde; okullar, iş dünyası, devlet organizasyonları ve bireyler tarafından kullanılmaktadır. Bu türden not alma sistemi; bir fikri, bir kavramı ya da bir planı sözcükler ve resimlerin çok basit bir bileşimi ile bütünsel olarak ve tek bakışta anlaşılır hale getirir.

Beyniniz ve Akıl Haritaları

Bir Akıl Haritası en baştan başlayıp, sona kadar adım adım ilerlemektense, en merkezî kavramdan başlayıp ayrıntıları buradan dışarı doğru aydınlatmayı tercih eder. Bir Akıl Haritası'nın standart not alma teknikleri karşısında çok açık avantajları vardır:

- ⊙ Ana fikir çok daha açık tanımlanmıştır.
- ⊙ Her bir fikrin göreceli önemi açıkça belirtilmiştir.
- ⊙ Daha fazla önem taşıyan fikirler Akıl Haritası'nın tam merkezinde ve derhal ayırt edilebilir durumdadırlar.
- ⊙ Anahtar kavramlar arasındaki bağlantılar kolayca ayırt edilebilir oldukları için fikirler ve kavramlar arasındaki ilişkilerin kurulmasını kolaylaştırırlar.

- ☞ Bilginin gözden geçirilmesi etkin ve süratli bir şekilde gerçekleşir.
- ☞ Bir Akıl Haritası'nın yapısı, zaman içinde ek kavramların bu yapıya kolayca eklenebilmesini sağlar.
- ☞ Her bir Akıl Haritası kendine özgü bir yaratımdır ki, bu durum ve yanlışsız olarak hatırlanmalarını sağlar.

Sizlere Akıl Haritaları'nın nasıl yaratılacaklarını, hangi amaçlar için ve nasıl kullanılabileceklerini 4. ve 5. bölümlerde açıklayacağımı söylemiştim. Bunun için bir sonraki bölümde öncelikle sizi "Aydınlatıcı Düşünme" kavramı ile tanıştırmak istiyorum. "Aydınlatıcı Düşünme", beynimizin düşünceleri ve yeni fikirleri nasıl yarattığını açık bir şekilde sergiler. Bir Akıl Haritası, aynı zamanda beynimizin aydınlatıcı bir biçimde nasıl organize olduğunu yansıtarak işleyiş biçimini ortaya koyar; böylece yaratıcı düşünme biçimini tetikler ve bilgiyi geri çağırmayı kolaylaştırır.

3 AYDINLATICI DÜŞÜNME



Akıl Haritaları'nın neden bu kadar etkili olduklarını anlamak için beyninizin nasıl düşündüğü ve bilgiyi nasıl hatırladığı konusunda daha çok şey bilmenizin yardımı olacaktır. Beyin doğrusal ve tekdüze düşünmez; merkezi bir tetikleme noktasından, görüntüler ve Anahtar Sözcükler kullanımıyla, eşzamanlı olarak pek çok farklı yöne doğru düşünür. İşte ben buna "Aydınlatıcı Düşünme" diyorum.

Terimin de çağrıştırdığı gibi düşünceler, bir ağacın dalları gibi, bir yaprağın ya da vücudun kalpten yola çıkan damarları gibi dışarı doğru yayılırlar.



Beyninizin sonsuz sayıda düşünce, imgelem ve kavram yaratma yeteneği vardır. Beyin Haritası da beyninizin çalıştığı gibi tasarlanmıştır ve eylem halindeki "Aydınlatıcı Düşünme"nin kağıt üzerinde bir yansımasıdır. Bilgiyi beyninizin doğal işleyiş tarzına ne kadar benzer şekilde kaydederseniz o da temel bilgileri ve kişisel hafızayı o kadar etkin bir şekilde geri çağıracaktır.

Aydınlatıcı Düşünme uygulaması

Ne demek istediğimi size daha doğrudan gösterebilmem için "Aydınlatıcı Düşünme"nizin olağandışı gücünü oraya koyacak aşağıdaki uygulamayı denemeniz gerekir. Sizden bir görüntü yaratmanızı isteyeceğim ve garanti ederim ki bir an bile düşünmeden doğru cevabı bulacaksınız.

Düşünmenizi istediğim sözcük şu:

MUZ

Sözcüğü söylediğimi duymadınız ama gene de.

- ⊙ Bir *görüntü* gördünüz mü?
- ⊙ Görüntüde *renk* var mıydı?
- ⊙ Görüntüyü ne kadar *çabuk* elde ettiniz?
- ⊙ Görüntü *ne* idi?
- ⊙ Görüntünün çevresindeki diğer çağrışımlar *neler* oldu?
- ⊙ Görüntü ortaya çıkmadan önce *nerede* idi?!

Dünyanın dört bir yanındaki insanların çoğu bir muzun neye benzediğine aşinadırlar. Sözcüğü "duyduğunuz" zaman meyvenin olgunluğuna bağlı olarak sarı, kahverengi ya da yeşil *renk*lerden birini görmüş olabilirsiniz. Eğimli *biçim*'ini görmüş olabilirsiniz. Görüntü size lezzetli bir tatlıyı, egzotik bir tatili ya da bir meyve kokteylini çağrıştırmış olabilir. Ama sonuçta görüntü öylesine, birdenbire belirmiştir ve sözcüğü oluşturan harfleri gözünüzde canlandırmanız da hiç zamanınızı almamıştır. Görüntü zihninizde zaten depolanmış durumdaydı ve siz sadece onun açığa çıkmasını tetiklediniz.

Bu küçük ve hızlı test; cinsiyetleri, sosyal statüleri, milliyetleri ne olursa olsun bütün insanların Anahtar Sözcükler'i Anahtar Görüntüler'le birleştirmek için anında Aydınlatıcı Düşünme'yi kullandıklarını gösteriyor. *Tüm* düşünce sistemimizin temel prensibi de, Akıl Haritaları'nın temel prensibi de budur.

Akil Haritaları, Aydınlatıcı Düşünme'yi zenginleştirmek ve kullanımını artırmak için geliştirilmiştir.

Anahtar Sözcükler ve Anahtar Görüntüler Nasıl İşler?

Bir Anahtar Sözcük ya da cümle, belli bir görüntü ya da görüntüler dizisini temsil eder.

Bir Anahtar Görüntü ise beyninize yollandığında sadece tek bir sözcük ya da cümleyi değil çok boyutlu bir formda bütün ilintili bilgiler zenginliğini geri çağırmanızı sağlar.

Örneğin:

- ⊙ Çocukken tüm bir lunaparka gitme kavramını özetlemek için bir görüntü bulmak isterseniz "pamuk helva"yı seçebilirsiniz.
- ⊙ "Pamuk helva" sözcüğü; bir "Anahtar Sözcük" olarak; beyninizin analitik sol yarısını tetikler.
- ⊙ Bir Anahtar Görüntü olarak bir "pamuk helva" resmi oluşturmak ise beyninizin görsel sağ yarısını işin içine katar.
- ⊙ Bu resim ise sadece yazılı sözcüğü değil, bir lunaparkın tüm manzaralarını, koku, ses ve lezzetlerini harekete geçiren görsel bir tetikleyici olur.

Bir sözcük tek başına tüm bir lunapark deneyimini canlandırmaya yetmez çünkü beyninizin tümünü işin içine katmaz. Bir cümlelerin bir parçası olarak da tüm deneyimi tetikleyemez çünkü cümleler tanımlayıcı ve sınırlayıcıdır. Oysa bir Anahtar Görüntü'ye dönüştürülmüş olarak bir Anahtar Sözcük'ün amacı sol beyin ile sağ beyin arasında bağlantı kurmaktır. Bu eylem bağlantıları aydınlatacak ve tüm bağlantılı bilginin yüzeye çıkmasını tetikleyecektir.

Beynin dili

Beyninizin ana dili ne seslendirilen, ne de yazılan sözcükler değildir. Beyniniz; duyularınız kanalıyla görüntüler, renkler, anahtar sözcükler ve fikirler arasında çağrışımlar yaratarak çalışır.

İnsanlar beynin ne olduğunu ya da nerede olduğunu bilmezden çok önce, eski Yunanlılar, gerektiğinde bilgiyi geri çağırarak ve hafızayı hatasız bir şekilde tetikleyebilmek için aşağıdaki iki kavramın bileşimini kullanmaya ihtiyaçları olduğunu keşfetmişlerdi...

Hayal Gücü ve Çağrışım

Hayal Gücü ve Çağrışım tüm beyin faaliyetleri ile bağlantılıdır. Hayal gücünüz temel olarak aşağıdakileri kullandığınızda uyanır:

- ⊙ Duyularınız + *Hacim*
- ⊙ Abartma
- ⊙ Ritim ve Hareket
- ⊙ Renk
- ⊙ Gülme
- ⊙ Resimler ve Görüntüler



Çağrışım ise temel olarak şunları kullandığınızda uyanır:

- ⊙ Sayılar
- ⊙ Sözcükler
- ⊙ Simgeler
- ⊙ Düzen
- ⊙ Motifler
- ⊙ Görüntüler



Bizi iyi hissettiren insanlar ve keyif aldığımız şeyler hepimize çekici gelir. Akıl Harita'nızın hakmaktan keyif alacağınız ve sık sık başvurmak isteyeceğiniz bir şey olması için de:

- ⊙ Olaylara ve planlara pozitif bir bakış açısı taşıması,
- ⊙ Bakılmasının keyifli olması gerekir.

Bu iki önemli unsuru içeren bir Akıl Haritası, beyninizin düşünceleriniz, korkularınız, düşleriniz ve idealleriniz arasında, başka herhangi bir not alma biçiminden çok daha yaratıcı biçimlerde çağrışımlar yaratmasını, bağlantılar oluşturmalarını ve ilişkiler kurmasını sağlayacaktır. Bir beyin haritası herhangi bir beyin fırtınası tekniğinden de daha hızlı ve yaratıcı fikirler üretmenizi, sonuçlara varmanızı ve planlar yapmanızı sağlar.

Aydınlatıcı Düşünme ve bir Anahtar Sözcük Uygulaması

Aşağıdaki mini Akıl Haritası "mutluluk" kavramını temsil ediyor. Şekildeki bu çekirdek sözcüğün çevresinde 10 ayrı Anahtar Sözcük çağrışımı için dallar bulunuyor.



Bu uygulamayı kendi başınıza ya da iki, üç kişiyle birlikte tamamlamayı deneyin. (Fakat unutmayın aranızda tartışmamanız, birbirinizi etkilememeniz açısından önemlidir.)

- ⊙ İlk olarak merkeze sizin için mutluluğu çağrıştıran bir resim çizin.
- ⊙ Daha sonra merkeze çizdiğiniz, sizin için "mutluluğu" temsil eden resmi düşündüğünüzde oradan "aydınlanan" ilk 10 Anahtar Sözcüğü çevresindeki dalların her birine yazın.

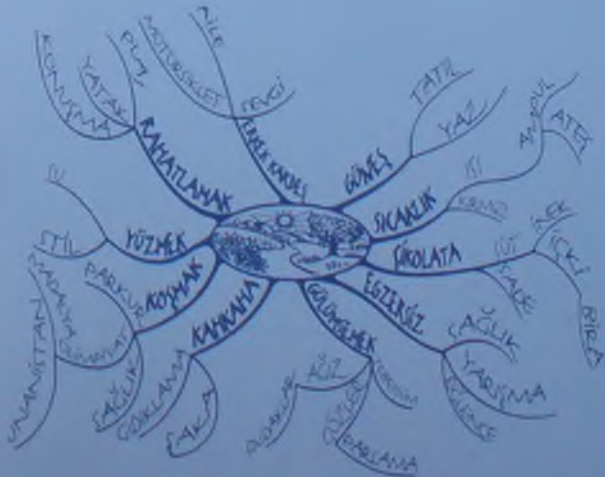
⊙ Ne kadar saçma olduklarını düşünürseniz düşünün aklınıza ilk gelen sözcükleri yazmanız önemli. Kendinize sansür uygulamayın ya da düşünmeye vakit ayırma amacıyla duraksamayın.

⊙ Eğer 10 taneden fazla sözcük buluyorsanız onlar için de yeni dallar ekleyin.

Bitirdiğinizle, hangilerinin örtüştüğünü görmek için kendi sonuçlarınızı diğerlerinininkilerle karşılaştırın.

Bu uygulamanın amacı, beyninizi sözcük çağrışımına bir kez boş aklınız mı hiç yavaşlamayacağını size göstermek. İnternet ortamında birbirini izleyen linkler gibi kendinizi daha pek çok bağlantı kurarken bulacaksınız.

Bir diğer nokta ise kendi sonuçlarınızı diğerlerininkilerle karşılaştırdığınızda seçilen çağrışım sözcüklerinin ne kadar azının örtüştüğünü görmeniz olacak. Aynı bireyler olarak hepimiz, gerçekten tekiz ve hepimiz ayrı aydınlatıcı yollarla düşünüyoruz!



4 AKIL HARİTASI KURALLARI



Bu bölümde bir Akıl Haritası'nın nasıl hazırlanacağını; yani hedef belirlemenin önemini, nelerin önceden planlanması gerektiğini, fikirlerinizi nasıl düzene sokacağınızı ve Anahtar Sözcük ve Anahtar Görüntü'lerin önemini ortaya koyacağız. Dolayısıyla bu bölüm sizi temel durumlar ve yaşamsal amaçlar için bir Akıl Haritası'nın nasıl yaratılacağını adım adım anlatan 5. Bölüm'e hazırlayacak.

Hedefinizi belirlemek

Bir Akıl Haritası gerçekte kağıt üzerinde bir "Düşünce-Yolculuğu"nu temsil eder ve her yolculuk gibi onun da başarılı olabilmesi için önceden bazı planlamalar yapılması gerekir. Dolayısıyla bir Akıl Haritası oluşturmaya başlamadan bile önce atmanız gereken ilk adım, sonuçta nereye varmak istediğinize karar vermektir.

- ⊙ Hedefiniz ve öngörünüz nedir?
- ⊙ Ana hedefinize ulaşmanıza katkıda bulunacak alt hedefleriniz, aşamalarınız nelerdir?
- ⊙ Bütünsel bir proje planlıyor musunuz?
- ⊙ Fikirlennizle ilgili Beyin Fırtınası yapıyor musunuz?
- ⊙ Varolan bir durumun dökümünü çıkartmanız gerekiyor mu?
- ⊙ Gelecek için stratejik bir plan yapıyor musunuz?

Kendinize bunları sormanız çok önemlidir çünkü başarılı bir Akıl Haritası'nın merkezinde hedefinizi simgeleyen çekirdek bir resim olmalıdır ve dolayısıyla atacağınız ilk adım da Akıl Harita'nızın merkezine başarı olarak hedefinizi temsil edecek bir *resim çizmektir*.

Resimlerin gücü

Bir resmin bin sözcüğe bedel olduğunu öne süren özdeyiş doğrudur. Yapılan bir deneyde bilim adamları bir grup deneye

600 resmi, her birisi birer saniyede geçerek göstermişler ve sunumdan sonra tüm grupta doğru hatırlama oranı yüzde 98 çıkmış. İnsan beyni görüntüleri hatırlamayı sözcükleri hatırlamaktan çok daha kolay bulmaktadır ve bu nedenle de bir Akıl Haritası'nda merkezdeki anahtar fikrin yerini bir görüntü alır. Akıl Harita'nızın diğer bölümlerinde de görüntüleri kullanmak önemlidir.

Uygulama

**Görüntü çağrışımı yeteneklerinizi sınamak için
"Mutluluk" sözcüğü için yarattığınız mini Akıl Haritası'na
dönün ve bütün Akıl Haritası'nı sadece görüntüleri
kullanarak yeniden yaratıp yaratamayacağınıza bakın.**

25. sayfada açıkladığımız gibi hepimiz kendimizi iyi hissettiren, pozitif ve çekici insanlar ve şeylerin yakınında olmayı severiz. Akıl Harita'nızın gerçekten geliştirmek istediğiniz kullanışlı bir araç haline gelmesi için merkeze yerleştireceğiniz görüntünün çok renkli ve tüm duyularınıza çekici gelecek şekilde tasarlanmış olması gerekir. İlla ki çok güzel çizilmiş ya da üst düzeyde sanatsal olması gerekmiyor ama size pozitif duygular vermesi ve baktığınızda ona konsantre olmanızı sağlaması önemli.

**Bir Akıl Haritası görüntüleri kullanmakla kalmaz,
bütünüyle bakıldığında kendisi de öngörünüzü
ya da hedefinizi simgeleyen bir görüntüdür.**

Böyle pozitif bir öngörü yarattığınızda o da kendine ait bir hayat ve enerji üstlenecek ve sizin ona odaklı kalmanızı sağlayacaktır. Odaklandığınızda ise bir lazer ışınının insani eşdeğeri haline geleceksiniz: Kes(k)in, amaç odaklı ve olağanüstü güçlü.

Düşüncelerinizi toparlamak ve düzenlemek

Aydınlatıcı Düşünme yaratıcılığınızın dizginlerini serbest bırakıktan bir sonraki aşamada fikirlerinizi daha yapısal bir şekilde kurgulamanız ve organize etmeniz önem kazanıyor.

Düşüncelerinize yapısal kurgulamayı katmanızın ilk adımı, Temel Düzenleme Prensipleri'nize (TDP) karar vermenizdir. TDP, çevresinde tüm diğer kavramları organize edebileceğiniz anahtar izleklerdir. TDP, tüm birbiriyle ilintili fikirleri bir araya asabileceğiniz kancalardır denilebilir. (Tam olarak, bir kitabın bölüm başlıklarının ilerleyen sayfalarındaki konusal içeriği özetlemesi gibi.)

Örneğin:

Temel “yiyecek” kavramının meyve, sebze, et gibi pek çok alt kategorileri vardır. Amacınızın ne olduğuna göre örneğin “meyve” alt kategorisini isimlerinden önce “turuncgiller ve olmayanlar” gibi geniş kategorilere ayırmaya devam edebilirsiniz. Ya da alternatif olarak ilgilendiğiniz kavram “sevdiğiniz yiyecekler” ise kategoriler önemsiz hale gelir ve “meyve”den doğrudan doğruya muz, çilek, elma vs'ye atlayabilirsiniz.

Yaşam planlarınızın Akıl Haritaları için kullanışlı TDP kategorileri şunları içerebilir:

Kişisel Tarih: Geçmiş, Şimdi, Gelecek

Güçlü Yanlar	Zayıflıklar	Hoşlanılanlar	Hoşlanılmayanlar
Uzun Vadeli Amaçlar	Aile	Arkadaşlar	
Başarılar	Hobiler	Duygular	
İş	Ev	Sorumluluklar	

Bazı diğer kullanışlı TDP hayatınızın gitmekte olduğu yöne doğru belirlenebilir.

Öğrenme	Bilgi	İş Hayatı
Sağlık	Seyahat	Boş Vakitler
Kültür	Hırslar	Sorunlar

TDP düşüncelerinizin bölüm başlıklarıdır. Yani bilginin en basit ve aşikâr kategorilerini temsil eden sözcükler ya da görüntüler. Onlar; beyninizi otomatik olarak çok daha fazla sayıda çağrışımlar düşünmeye yönlendiren sözcüklerdir.

Eğer TDP'nizin neler olması gerektiğinden emin değilseniz temel amaç ya da öngörüleriniz doğrultusunda kendinize şu soruları sorun:

- ⊙ Amacıma ulaşmam için hangi bilgilere ihtiyacım var?
- ⊙ Eğer bu bilgilerin hepsi bir kitapta toplansaydı bölüm başlıkları neler olurdu?
- ⊙ Daha spesifik hedeflerim neler?
- ⊙ Bu konu başlığının en önemli yedi kategorisi hangileri?
- ⊙ Temel sorularımın cevapları neler: Niye? Ne? Nerede? Kim? Nasıl? Hangi? Ne zaman?
- ⊙ Bütün bunları içine alabilecek, kullanıma daha uygun daha büyük ve daha kapsayıcı bir kategori var mı?

İyi düşünülmüş TDP'ne sahip olmanın avantajları şunlardır:

- ⊙ Birincil fikirler yerlerine oturtulmuş olur ki, böylece talî olanlar onları doğal olarak izler.
- ⊙ TDP aklınızın doğal olarak yapılanmış bir şekilde düşünmesini sağlayacak Akıl Harita'nızı projelendirmenizi, biçimlendirmenizi ve yaratmanızı sağlar.

Akıl Harita'nızı çizmeye başlamadan önce ilk Temel Düzenleme Prensipleri'nize karar verdiğinizde fikirlerinizin geri kalanı daha tutarlı ve kullanışlı şekilde akmaya başlayacaktır.

Başlangıç

Etkin Akıl Haritaları yaratmak için büyük ebatla ve kalın bir bloknota ya da bol miktarda kağıda, renkli kalemlere, en az 10-20 dakika kesintisiz süreye ve bir de beyninize ihtiyacınız var!

⊙ Kağıtlarınız büyük ebatla, boş ve çizgisiz olmalı.

⊙ Farklı renk ve kalınlıklardaki kalemlerinizi akıcı şekilde rahatça ve hızlı yazabilmenizi sağlayacak şekilde hazırlanmış olmalı.

Neden?

⊙ ÇOK miktarda kağıda ihtiyacınız olacak çünkü yapacağımız basit bir uygulamadan öte bir içsel yolculuk yapacaksınız. Zaman içinde gelişiminizi değerlendirmek için geri dönüp Akıl Haritalarınıza başvurmak isteyeceksiniz.

⊙ BÜYÜK EBATTA kağıtlara ihtiyacınız olacak çünkü fikirleriniz arasında keşfe çıkmak isteyeceksiniz. Küçük sayfalar sizi kısıtlayacaktır.

⊙ Sayfalar, beyninizi özgür bırakıp, doğrusal olmayan, özgür ve yaratıcı bir şekilde düşünmesini sağlamak için BOŞ ve ÇİZGİSİZ olmalıdır.

⊙ Bir bloknot ya da spiralli defter en tercih edilecek seçenektir çünkü ilk akıl haritanız bir seyir defterinin başlangıcını oluşturacaktır. Bilinçaltınızda kendinizi "derlitoplu" olmak zorunda hissederek kısıtlanamamanız ve dağınık da olsalar plan ve ihtiyaçlarınızın zaman içinde nasıl değiştiklerini görmeniz daha önemlidir.

⊙ Kalemlerinizi akıcı ve temiz yazabilmelidir çünkü yarattıklarınızı daha sonra okuyabilmeyi ve zaman zaman da çok hızlı yazmayı isteyebilirsiniz.

⊙ Farklı renklerde kalemler kullanmanız önemlidir çünkü renkler hem beyninizi uyarır, hem de yaratıcılığı ve görsel hafızayı harekete geçirir.

⊙ Renkler ayrıca Akıl Haritanız üzerinde yapılar oluşturmanızı, ağırlık dereceleri belirtmenizi ve vurgular yapmanızı sağlar.

Akıl Haritaları: Yol gösterisi ilkeler

Akıl Haritası Kuralları ikiye ayrılır:

- ⊙ Teknik
- ⊙ Sayfa Düzeni

Tekniğin Kuralları:

- ⊙ Vurguları kullanın
- ⊙ Çağrışımları kullanın
- ⊙ Anlaşılır olun
- ⊙ Kişisel bir tarz geliştirin

Sayfa Düzeni'nin Kuralları:

- ⊙ Hiyerarşiyi kullanın
- ⊙ Numaralandırın kullanın

Akıl Haritaları Kuralları'nın Özeti

Teknikler

1 Vurgular Kullanın

Her zaman şunları kullanın:

- ⊙ Bir merkezi resim: Bir odak noktası sağlaması için.
- ⊙ Çeşitli resimler: Beyninizin her iki tarafını da eşgüdömlü kullanabilmek için.
- ⊙ Merkezi resim başına üç ya da daha çok renk: Hafızayı ve yaratıcılığı uyarmak için.
- ⊙ Resimlere ve gerektiğinde sözcüklerin yazımına çok boyutluluk ekleyin: Göze çarpmalarını sağlamak için.
- ⊙ Fiziksel duyularınızın karışımı, görüntü, ses, tat, dokunma, koku, hacim duyguları: Haritayı daha gerçek ve daha kolay hatırlanır kılmak için.

- ⊙ Harfler, sözcükler, çizgiler ve resimlerde boyut farklılıkları: Önem derecelerini belirlemek için.
- ⊙ Organize boşluklar: Çizgileri düzenli ve çekici kılmak ve eklemelere izin verecek alanlar bırakmak için.
- ⊙ Uygun boşluklar: Her sözcük ve resmin çevresinde.

2 Çağrışımlar Kullanın

Her zaman şunları kullanın:

- ⊙ Oklar: Bağlantılar kurmak istediğinizde göze yol göstermeleri için.
- ⊙ Renkler: Hafızanızın işini kolaylaştırmak, yaratıcılığı zenginleştirmek ve hatırlamayı kolaylaştırmak için.
- ⊙ Kodlar: "Check" işaretleri, çarpılar, yıldızlar, daireler, üçgenler, alt-çizgiler, harita bütünü üzerinde bağlantılar yaratmak için.

3 Anlaşılır Olun

- ⊙ Çizgi başına tek bir Anahtar Sözcük kullanın.
- ⊙ Bütün sözcükleri yazın.
- ⊙ Anahtar Sözcükleri çizgilerin üzerine yazın.
- ⊙ Çizgi uzunluklarını sözcük uzunluklarıyla eşit yapın.
- ⊙ Ana dalları merkezi resme bağlayın.
- ⊙ Çizgileri diğer çizgilere bağlayın.
- ⊙ Merkezi çizgileri daha kalın çizin.
- ⊙ Resimleriniz net, temiz olsun.
- ⊙ Sayfayı yatay kullanın.
- ⊙ Hep dik yazı kullanın.

4 Kişisel Bir Tarz Geliştirin

Kendiniz yarattığınız bir şeyle her zaman daha iyi bağlantı kurar ve onu daha kolay hatırlarsınız.

Sayfa Düzeni

1 Hiyerarşi Kullanın

Önem dereceleri arasında ayrımlar belirlemek beyninizin bilginin özünü hatırlamasına yardımcı olur.

2 Numaralandırma Kullanın

Fikirlerinizi sıralamak, eylemlerinizin önceliklerini belirlemede yardımcı olur.

Teknikler

1 Vurgu

Vurgu, hafızayı ve yaratıcılığı geliştirmede en önemli unsurlardan biridir. Daha çok göze çarpan imgeleri, sözcükleri, kişileri ya da olayları alışlagelmiş olan ya da araya kaynayanlardan daha kolay hatırlarız.

Her zaman bir merkezî resim kullanın

- ⊙ Bir resim, sayısız çağrışımlar tetikleyerek gözünüzü ve beyninizi otomatik olarak kendine odaklar ve son derece etkili bir hafıza desteğidir.
- ⊙ Buna ek olarak albenisi olan bir resim size keyif vereceğinden dikkatinizi çeker.
- ⊙ Merkezî resim olarak bir çizim yerine bir sözcük kullanılıyorsa, bu da gölgelendirme, renklendirme ya da çekici bir yazı karakteri kullanımıyla üç boyutlu hale getirilebilir.

Akıl Harita'nızın her yerinde resimler kullanmaya çalışın

- ⊙ Akıl Harita'nızda her fırsatta resim kullanmanız ona daha kolay odaklanmanızı sağlayacak ve onu sizin için daha çekici

kılacaktır. Ayrıca bu, çevrenizdeki dünyaya karşı "zihninizin daha açık olmasına" yardımcı olacak ve en önemlisi beyninizin hem sol, hem de sağ tarafını uyacaktır.

⊙ Merkezî resim başına üç ya da daha çok renkte kalem kullanın. Renkler, beynin "monoton" olarak algıladığı, onu "uykuya gönderen" tek renkli (siyah/beyaz) görüntülerin aksine beyni uyandırır.

⊙ Hem resimlerde, hem de sözcüklerin çevresinde çok boyutluluğu kullanın. Bu yöntemle istediğiniz şeylerin ayırtmasını sağlarsınız ve hatırlayın; aynı duran şeyler daha kolay hatırlanır.

SİMDİ

Duyularınızı kullanın

⊙ Beyniniz mesajları; görme, duyma, dokunma, tatma ve hacim gibi duyularınız aracılığı ile algılar. Dünya tarihinde yaşamış büyük beyinlerin pek çoğu çevrelerindeki dünyayı daha iyi anlamak için bilinçli olarak tüm duyularını kullanmış ve onları bilinçli, geliştirmişlerdir. Akıl Harita'nız duyusal hafızanızı ne kadar yüzeye çağırırsa o kadar güçlü olacaktır.

Yazı, çizgi ve imgelerde çeşitlendirmeler kullanın

⊙ Akıl Harita'nızda kullandığınız yazı karakterlerinin büyüklüklerinde oynamalar, bir hiyerarşi duygusu yaratacak ve size sonradan gözden geçireceğiniz unsurların göreceli önemleriyle ilgili net mesajlar vereceklerdir.

BÜYÜK ORTA BOY KÜÇÜK minik

Organize boşluklar kullanın

☉ Akıl Harita'nızın dallarının sayfa üzerindeki görünümünde boşlukları iyi organize etmeniz fikirlerinizin hiyerarşisi ve kategorize edilmesine destek olacak, haritanızın "okunmasını" kolaylaştıracak ve sonradan gözünüzün sizin için daha çok önem taşıyan noktaları daha kolay bulmasını sağlayacaktır.



Uygun boşluklar kullanın

☉ Akıl Harita'nızdaki her maddenin çevresinde doğru miktarda boşluk bırakmak önemlidir. Bunun nedeni, bu boşlukların her unsurun net bir şekilde gözükmesini sağlamalarının yanı sıra, aslında bazen ya da gerektiğinde boşlukların kendilerinin de mesaj iletmekte önemli unsurlardan biri olmasıdır.



2 Çağrışım

Çağrışım, hafıza ve yaratıcılığın gelişmesi için gerekli ikinci önemli unsurdur. Beyin, olayları ve nesneleri birbirleriyle ilintili bilgiler kanalıyla birleştirerek aralarında çağrışımlar yaratır.

Çağrışımlar fiziksel yaşantı deneyimlerinize artı anlamlar katmanızın aracıdır. Aşağıdaki teknikler Akıl Harita'nız üzerinde farklı konular, fikirler ve olaylar arasında çağrışımlar yaratma yöntemleridir.

Dalların kendi içlerinde ve aralarında bağlantılar kurmak istediğinizde oklar kullanın

☉ Oklar; unsurları bir araya getirmek istediğinizde gözlerinize otomatik olarak yol gösterir. Oklar aynı zamanda hareketi

hatırlatırlar ki, hareket kavramı etkin bir hafıza ve hatırlama mekanizması için önemli desteklerdir.

⊙ Oklar tek bir yönü olduğu gibi aynı anda birkaç yönü de işaret edebilirler ve her biçim ve boyutta olabilirler.

Renkleri kullanın

⊙ Renkler hafızayı geliştirme ve yaratıcılığı artırmada en güçlü araçlardır.

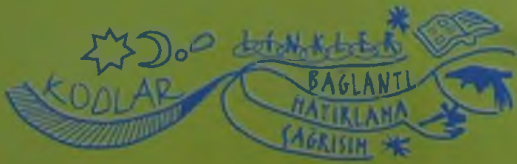
⊙ Akıl Haritanız'da belli bilgileri belli renklerle kodlamak, kullanmaya gerek duyduğunuzda onlara erişiminizi hızlandırdığı gibi onları daha kolay hatırlamanıza da yardımcı olur.

⊙ Renklerle kodlama, grup halinde Akıl Haritası oluşturma çalışmalarında özellikle kullanışlı olacaktır.

Kodlar kullanın

⊙ Kodlamalar çok zaman kazandırır. Onlar, Akıl Harita'nızın farklı bölümleri arasında, kâğıt üzerinde birbirlerinden ne kadar uzak olurlarsa olsunlar azami hızla bağlantı kurmanızı sağlarlar.

⊙ Kodlar; "check" işaretleri, çarpılar, yıldızlar, daireler, üçgenler, alt çizgiler hatta daha ayrıntılı, karmaşık ve kişisel olabilirler.



3 Anlaşılabilirlik

Ne kadar açık olursanız kendinizi o kadar iyi anlar ve başkaları tarafından da o kadar iyi anlaşılırsınız. Öylesine karalanmış notlar hafızanızı ve anlayışınızı bulutlandırır ve beyninizin çağrışımlar yapmasını zorlaştırır.

Çizgi başına tek bir Anahtar Sözcük kullanmaya çalışın

- ⊙ Her bir ayrı sözcük olası binlerce ima ve çağrışım ortaya çıkarır.
- ⊙ Her çizgiye tek Anahtar Sözcük yerleştirirseniz o sözcükle ilgili çağrışımlar yaratma fırsatınızı maksimuma çıkarırsınız. Bunun yanı sıra her sözcük **yanındaki** çizgi üzerinde bulunan sözcük veya görüntü ile "bir kuşak önceden" bağlantılı olduğundan beyniniz yeni düşüncelere daha da açık hale gelir.

Sözcüklerin tamamını yazın

- ⊙ Sözcüklerin tam yazımları şekil olarak size aşinadırlar ve kısaltma ya da simgelerinden daha tanımlı olurlar ve aklınızın onları "fotoğraflamaları" ve saklamalarına daha elverişlidirler.
- ⊙ Her sözcüğü tümüyle yazmakla harcanacak ekstra zamanın dezavantajı, onu sonra daha kolay hatırlamakta ve onunla ilgili çağrışımlar yaratmakta kazandıracağı zamanın avantajıyla fazlasıyla telafi edilir.
- ⊙ Her sözcüğü tam olarak yazma ilkesine karar vermek ayrıca fikirleri özlü ifade etme gereğini teşvik eder ve sözcüklerin göreceli önemlerini vurgulamak için de kullanılabilir.

Anahtar Sözcükleri çizgilerin hemen üstüne yazın

- ⊙ Bir Akıl Haritası'nın üzerindeki çizgiler ayrı Anahtar Sözcükleri birbirlerine bağladıkları için önemlidirler.
- ⊙ Beyninizin, Akıl Harita'nızın geri kalanıyla bağlantı kurması için Anahtar Sözcükler'inizin de çizgilerle bağlantılı olmaları gerekir.

Çizgi uzunlukları sözcük uzunluklarıyla eşit olsun

- ⊙ Sözcükler ve çizgileri eşit uzunlukta olurlarsa daha etkili gözükür ve her iki yanlarındaki sözcüklerle daha kolay bağlanırlar.
- ⊙ Bu biçimlendirme ile kazanacağınız alan Akıl Harita'nıza daha çok bilgi eklemenize/sıfırdırmanıza olanak sağlar.

Çizgileri diğer çizgilere ve ana dalları merkezî resme bağlayın

- ⊙ Akıl Harita'nız üzerindeki çizgileri birbirine bağlamak aklınızdaki düşünceleri de birbirine bağlamanıza yardımcı olacaktır.
- ⊙ Çizgiler; oklara, eğrilere, ilmeklere, dairelere, elipslere, üçgenlere ya da yükleyeceğiniz anlama göre istediğiniz herhangi bir biçime dönüştürülebilirler.

Merkezî çizgileri daha kalın ve eğimli yapın

- ⊙ Daha kalın çizgiler beyninize en önemlileri oldukları mesajını iletirler; o nedenle merkeze bağlanan çizgileri daha kalın tutun. Eğer başlangıç noktanızda hangi fikirlerin en önemlileri olacakları konusunda emin değilseniz çizgileri tüm haritayı bitirdikten sonra kalınlaştırabilirsiniz.



“Akıl Harita”nızın dalları çevresinde şekiller ve sınırlar yaratın

- ⊙ Şekiller hayal gücünüzü ateşler.
- ⊙ Akıl Harita'nızda şekiller yaratmak – örneğin; Akıl Haritanızın dallarının birinin çevresinde bir şekil yaratmak- bir çok konuyu ve fikri daha kolay hatırlamanıza yardımcı olacaktır.

İmgelerinizi mümkün olduğu kadar açık seçik ve anlaşılır çizin

- ⊙ Sayfa üzerinde açık seçiklik düşüncelerinizde de açık seçiklik sağlar. Temiz bir Akıl Haritası ayrıca daha şık, zarif ve kullanım açısından daha keyifli olacaktır.

Kağıtlarınızı yatay kullanın

- ⦿ Sayfanın "manzara" formatında olması size Akıl Harita'nızı çizmek ve yaratmakta maksimum özgürlük sağlayacaktır.
- ⦿ Ayrıca böylece bitirdiğiniz zaman tamamını okumanız daha kolay olacaktır

Eğik değil, mümkün olduğunda dik yazı kullanın

- ⦿ Dik yazı, beyninizin sayfada ifade edilen düşüncelere daha kolay erişimini sağlar ve aynı şey sözcükler için olduğu kadar çizgilerin açılan için de geçerlidir.

4 Kişisel tarzınızı geliştirin

Her birimiz şaşkınlık uyandırıcı ve benzersiz yaratımlarız ve Akıl Harita'larımız da bu "tek"liğimizi göstermeleri ve kendimize özgü düşünce biçimlerimizi ortaya koymaları açısından çok değerli fırsatlar.

Her bir Akıl Haritası yarattığınızda yenisini bir öncekinden biraz daha çok-renkli, biraz daha üç boyutlu, biraz daha hayal gücü yüklü ve biraz daha güzel yapın. Bu sadece Akıl Harita'nız ile özdeşleşmenizi kolaylaştırmayacak, size zihinsel yeteneklerinizi sürekli geliştirmeniz ve rafine etmenizin faydalarını da gösterecektir.

En önemlisi Akıl Haritalarınız ne kadar kişisel ve size özgü olursa onları o kadar kolay hatırlarsınız.

Sayfa düzeni

Akil Haritanızı sayfaya nasıl yaydığınız ve nasıl yapılandığınızın sonradan onu nasıl kullanacağınız ve onun pratik "kullanışlılığı" üzerinde büyük etkisi olacaktır.

1 Hiyerarşi kullanın

⊙ Daha önce belirtildiği gibi (sayfa 32); Temel Düzenleme Prensipleri biçiminde hiyerarşi ve kategorilerin kullanımı beyninizin geri çağırma gücüne büyük destek verir.

2 Numaralandırma kullanın

⊙ Eğer Akıl Haritanız bir proje gerçekleştirme, bir konuşma yapma ya da bir tatil planlama gibi bir eylemin temeli olacaksa; kronolojik olarak ya da önem sırasına göre onları düzenlemek zorunda kalacaksınız.

⊙ Bu durumda ideal iki alternatif; dalları istediğiniz eylem ya da tercih sırasına göre numaralandırmak.

⊙ Dilerseniz saat ya da tarih gibi diğer daha ayrıntılı düzeyler de ekleyebilirsiniz. Sayılar yerine daha kolayına gelenler alfabenin harflerini de kullanabilirler.

Akıl Haritası çıkarırken nelerden kaçınmak gerekir?

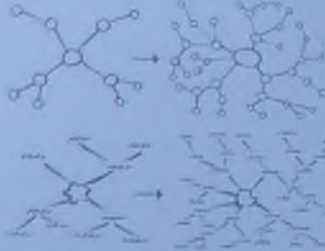
Bundan sonraki bölümler, Akıl Haritaları'nın nasıl yaratılabileceklerini, hayatımızın değişik alanlarına nasıl uyarlanabileceklerini ve nasıl kullanılabileceklerini açımlayacak. Ancak devam etmeden önce, bir Akıl Haritası'nın beklentileri planlandığı gibi karşılayamadığı durumlarda neyin yanlış yapılmış olabileceğine bakmakta fayda var.

Akıl Haritası kullanarak ilerlemeye karar veren bir kişi için dört temel tehlike vardır:

- ⊙ Gerçekte Akıl Haritaları olmayan Akıl Haritaları yaratmak.
- ⊙ Tek sözcükler yerine ifadeler kullanmak.
- ⊙ Gereksiz bir şekilde "karmaşık" bir Akıl Haritası yaratma kaygısına kapılmak.
- ⊙ Kendi Akıl Harita'nıza negatif bir duygusal tepki duymak.

Bir Akıl Haritası, bir Akıl Haritası olmadığında...

Aşağıdaki salkım biçimlerine bir göz atın. Her ikisi de temel ilkeleri tam olarak kavramamış bir kişi tarafından çizilmiş birer "acemi" Akıl Haritası'nı temsil etmektedir.



Bu haritalar ilk bakışta kabul edilebilir, hatta doğru gözüküyorlar ama gerçekte "Aydınlatıcı Düşünme"nin temel prensiplerini görmezden geliyorlar. Her bir düşünce, kendi başına bırakılmış ve diğerleriyle bağlantısız. Dallar arasında hiçbir dinamik bağlantı ve beyni yeni düşüncelerle kıvılcım yaratmaya iten hiçbir şey yok. Tam tersi düşünmenin yolunu kesmek için tasarlanmış gibiler.

Şimdi bunları tüm önemli ilkeleri tam olarak örneklemiş bir Akıl Haritası'nın taslağı ile karşılaştırm.



Unutmayın; her *gerçek* Akıl Haritası, düşüncenin önünü "aydınlatan" biçimde açmalıdır (bkz: sayfa 27).

Sözcükler neden ifadelerden daha iyidir?

Şimdi aşağıda yer alan ve bir Akıl Haritası'nda ya da sağlıklı düşünmede ifadelerin neden sözcükler kadar işe yarar olmadıklarını açıkça sergileyen "resim"lere bir göz atın..

ÇOK MUTSUZ HAFTASONU

⊙ Üç sözcüğü de aynı çizgi üzerinde gösteren ilk resim tümüyle faydasız, çünkü cümlecğin mutsuzluğundan hiçbir kaçış yok.



⊙ İkinci resim, cümlecği bileşenlerine açtığı ve böylece her bir sözcüğe bağlanabilecek serbest çağrışıma olanak sağladığı için bir ilerleme sayılabilir. Ama gene de yalnızca sözcüklerin kullanılmış olması, bütünü temel olarak beynin sadece sol tarafına hitap etmesi ve beynin yaratıcı tepkisinin sözcüklerle kısıtlanması sonucunu doğuruyor. Ayrıca sözcüklerden hangisinin çekirdek kavram olduğuna dair net bilgiyi de vermiyor.



⊙ Üçüncü resim ise tüm Akıl Haritaları kurallarımıza uyuyor. Artık tümüyle negatif duygular taşıyan bir resim değil

karşımızdaki. Mutsuzluğun nedeni öğleden sonrasının kendisinden ayrı olarak görülebiliyor ve mutsuzluğun temel sebebi denkleme katılmış durumda, Gördüğümüz artık değişiklikler ve seçimlerin yapılabileceği dinamik bir "manzara" resmi.

Karmaşık bir Akıl Haritası'nın da iyi bir Akıl Haritası olduğu zamanlar

Notlar almanız gereken durumun koşullarına bağlı olarak her zaman kolay takip edilebilir ve derli toplu bir Akıl Haritası yaratmanız mümkün olmayabilir. Bir derste ya da toplantıdaysanız ya da fikirlerin birbirini düzenli bir şekilde izlemediği bir ortamda iseniz çekirdek kavramları saptayıp aradan çekip çıkarmanız her zaman mümkün olmayabilir. Ama Akıl Harita'nız bu "canlı yayın"ı yakalayacak ve gene de o anki zihinsel durumunuzun doğru bir yansıması olarak da şekillenecektir.

Akıl Haritası ne kadar karmaşık olursa olsun; eğer not almış olsaydınız elinizde kalacak belgeden daha fazla bilgi içerecek olması neredeyse kesindir. Söz konusu ders ya da toplantıdan hemen sonra Akıl Haritası notlarınızı daha yararlı bir hale dönüştürmek için zaman ayırın ve Temel Düzenleme Prensipleri'nizi (TDP) ayırtırmak ve notlarınıza hiyerarşi, çağrışımlar ve renk katmak için:

- Oklar
- Simgeler
- Öne çıkarmalar
- Resimler

ve diğer kendinize ait "buluş"lar kullanın. Hatta eğer gerekiyorsa Akıl Haritanızı gelecekte hafızanızın bilgiyi daha kolay geri çağırmasını sağlayacak şekilde temel kurallara uyarak yeniden çizin.

Kişisel tarzınız

Bir yandan pratik amaçlar için kullanılsalar da, Akıl Haritaları sanatsal ve yaratıcı kişiliğinizi geliştirmenize de yardımcı olurlar. Yıllar içinde pek çok öğrencim ve iş arkadaşım Akıl Haritaları için ortaya koydukları yaratımlarını sanat eserleri haline getirdiler.

Bir Akıl Haritası, beyninizin sözcükleri, resimleri, sayıları, mantığı, ritmi, renkleri ve hacimsel farkındalıkları yorumlama gibi tüm yeteneklerini tek bir güçlü teknik bünyesinde toparlar ve aklınız her nerele gitmek istiyorsa oralarda bir gezintiye çıkma özgürlüğünü verir.

Kendi sanatsal Akıl Haritalarınızı yaratmak sizin;

☉ Sanatsal yaratma yeteneklerinizi ve görsel algılama gücünüzü geliştirecektir ki bu da size dönüşte hafıza gücünüzü, yaratıcı düşüncenizi ve özgüveninizi artıracaktır.

☉ Stresinizi azaltacak, rahatlama becerinize katkıda bulunacak ve dolaylı bir yolla kendinizi keşfetmenize yardımcı olacaktır.

Bir sonraki bölümde yaratıcı sürece biraz daha ayrıntılı bakacak ve bir Akıl Haritası'nın nasıl oluşturulacağı konusunda doğabilecek tüm sorularınıza cevap vereceğiz.

BİR AKIL HARİTASI YARATMAK



Bundan önceki bölümlerde Akıl Haritası yaratım sürecinde kullanabileceğimiz araçları, kuralları ve bu süreçte yapabileceğimiz hataları açtık. Bu bölümde ise adım adım bir Akıl Haritası'nı nasıl yaratacağımızı, amaçlarımıza nasıl uyarlayacağımızı ve onları yaşam planlamalarınızda, karar alma mekanizmalarınızda ve harekete geçme anılarınızda bir araç olarak nasıl kullanacağımızı inceleyeceğiz.

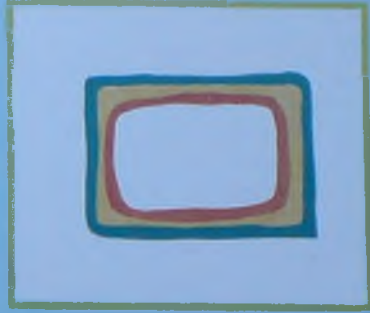
Bir Akıl Haritası Yaratmak

Malzemelerinizi topladınız, yol gösterici ipuçlarını okudunuz ve şimdi bir Akıl Haritası'nın bir sayfa üzerinde bir araya getirilmiş düşüncelerden fazla bir anlamı olduğu konusunda bir fikriniz var. Öyleyse başlayalım:

- 1 Önce ana hedefinize, arzuunuza ya da öngörünüze odaklanın. Neyi amaçladığınız ya da neyi çözmek istediğiniz konusunda net olun. (Temel önceliğinizin ne olduğu konusunda karar vermede zorlanıyorsanız, rehberlik için 32. sayfaya dönün.)
- 2 Sayfanın merkezinden Akıl Haritanızı yaratmaya başlamak için önünüzdeki ilk sayfayı (manzara resimlerinde olduğu gibi) yanlamasına çevirin. Bu size sayfanın dar ebatlarıyla kısıtlanmaksızın kendinizi ifade etme özgürlüğü sağlayacaktır.
- 3 Boş sayfanın ortasına sizin için amacınızı simgeleyen bir resim çizin. Çiziminizin iyi olup olmadığını umursamayın, amacınız için bu hiçbir şey fark ettirmez.

Akıl Haritanız'ın başlangıç noktası olarak bir resim kullanmanız çok önemli çünkü bir resim hayal gücünüzü harekete geçirerek düşünme yetinizin çalışmaya başlamasını sağlayacaktır. Akıl Haritanız genelinde de ne kadar çok resim kullanırsanız beyniniz/hafızanız üzerindeki görsel etki o kadar güçlenecektir.

4 Daha çıkış noktasından vurgu için, yapı, doku, yaratıcılık için ve düşünme eylemini keyifli kılacak bir unsur olarak renkleri kullanın. Bu, görsel duyunuzu uyaracak ve aklınızdaki imgeyi güçlendirecektir.



Haritanızın bütününde en az üç renk kullanmaya ve kendi renk-kodlama sisteminizi yaratmaya çalışın. Renkler hiyerarşik ya da tematik biçimde ya da belli noktalara vurgu yapmak için kullanılabilir.

5 Şimdi merkez resimden ışınlar gibi bir dizi kalın çizgi çıkarın. Bunlar Akıl Haritanız'ın önde gelen unsurları ve bir ağacın en güçlü, ana dalları gibi düşüncelerinizi "taşıyacaklar".

Bu ilk dalları merkez resme sıkıca bağlamanız önemli çünkü beyin, dolayısıyla hafıza, çağrışımlar kurarak çalışır.



6 Düzen çok çığimli çizgiler kullanmaya çalışın çünkü onlar gözleriniz için daha ilginç, beyniniz için daha kolay hatırlanırlar.

7 Her bir dalın üzerine ana başlık ile ilintilendireceğiniz *tek bir* Anahtar Sözcük yazın. Bunlar sizin şu türden kavramlarla ilintili Ana Fikirlerinizi (ve Temel Düzenleme Prensiplerinizi) oluşturur.

Durum

Duygular

Gerçekler

Seçenekler

Satır başına tek bir sözcük kullanmanın bir yandan çağrışımın beyninizde daha çarpıcı olarak saklanmasına yardımcı olurken bir yandan da incelemekte olduğunuz konunun tam özünü tanımlamayı sağladığını unutmayın. İfadeler ve cümleler, yaratılmak istenen etkiyi hafifletir ve aklınızı karıştırır.

8 Akıl Haritanız'a birkaç tane de boş dal ekleyin. Beyniniz bir zaman onlara da bir şey yazmak isteyebilir.



9 Daha sonra, Çağrışmış ve İkincil Düşüncelerin'iz için ikinci ve üçüncü düzey dallar yaratın. İkinci düzey dallar ana dallara, üçüncü düzey ikincil dallara bağlanır. Bu işlem sürecinde çağrışım her şeydir.

Dallarınızın her biri için seçeceğiniz sözcükler şu an için sizi ilgilendiren her şeyle bağlantılı olabilir. Eylem ve değişiklikler adına Kişisel Seçimlerinizi olduğu gibi, konu ya da durumun Kim, Ne, Nerede, Niye, Nasıl gibi yanıt arayan temaları da haritanıza dahil edebilirsiniz.

Buradan sonraki 54-61. sayfalarda, sonuçlar bütün bir Akıl Haritası'nda toplanmadan önce onu oluşturma süreci, onu oluşturma tekniğini adım adım uygulamanızı sağlayacak hızlı ve kolay aşamalarla incelenecek.



Düşünce Den Eyleme

Tanımlanmış Akıl Haritanız hem düşüncelerinizin bir resmi, hem de bir eylem planı hazırlamanızın ilk aşamasıdır. Gündeminizdeki konuların ve kararlarınızın ağırlıklarını ve önem sıralarını saptamayı basit bir şekilde haritanızda yer alan dalları numaralandırarak yapabilirsiniz.

En önemli unsuru 1 ile sonrakini 2 ile daha sonrakileri 3, 4 diye devam ederek belirttikten sonra, sayfa 36-37’de anlatıldığı gibi birbirleriyle ilişkili olanları oklar ya da renk kodlamalarıyla birbirlerine bağlayabilirsiniz.

Akıl Haritaları Kullanarak Karar Alma

Akıl Haritaları yaşam planı kurar, seçimler yapar ya da fikir oluştururken ideal yardımcılardır çünkü durumunuzla ilgili dengeli bir bakış açısına ulaşmanızı sağlarlar. Bu bölüm sizi adım adım karar alma sürecinden geçirecek.

Verileri ve Duygularınızı Saptayın

- ⊙ Karar alır ya da fikir oluştururken bazen sağduyu ya da akılçılık yerine sadece duygularınız ve içgüdülerinizle hareket etme eğilimi gösteriyor musunuz?
- ⊙ Bazı durumlarda kendi gerçek ihtiyaçlarınız ve isteklerinizden feragat etme pahasına sadece mantıksal çıkarsamaya dayanan kararlar alma eğilimi gösteriyor musunuz?
- ⊙ Oluşmuş bir fikriniz zaten varken bir durumla ilgili dengeli bir bakış açısı oluşturmakta zorlanıyor musunuz?

İnsanların çoğu bu üç sorudan en az birine “evet” yanıtı verecektir. Beyninizin bu tür durumlara daha yaratıcı ve dengeli bir şekilde yaklaşmasını sağlamanın pratik bir yolu, büyük resmin bütününe görebilmenize yardımcı olmaları için üç adet mini Akıl Haritası oluşturmaktır. Bunlar çabucak çizilebilirler ama mümkün olduğunca dürüst olmaları gerekir.

Bu şekilde mini Akıl Haritaları çizmek kişisel bakış açılarınızla ilgili daha net bir fikir edinmenize yardımcı olur. Bu süreç okulda bir konuya çalışıyor ve bilgileri derlemek için Akıl Haritaları kullanıyorsanız da, işyerinde strateji planlıyorsanız da, toplumsal bir olay organize ediyorsanız da ve daha pek çok farklı durumda da kullanışlıdır.

Verileri ve duygularınızı ayrı ayrı inceledikten sonra, ikisini de "büyük resmi" görmenize yardımcı olacak tek Bir Akıl Haritası'nda birleştirebilirsiniz.

Kendinize neler olduğunu sorun:

● **Konuyla ilgili ne düşünüyorsunuz?**

Her bir çizgiye konunuzun ya da durumunuzun değişik unsurlarından birini temsil eden tek bir Anahtar Sözcük yerleştirin.



● **Bu konuyla ilgili ne hissediyorsunuz?**

Her bir çizgiye konunuz ya da durumunuzla ilgili duygularınızı temsil eden tek bir Anahtar Sözcük yerleştirin.



○ Durumla ilgili *veriler* neler?



Her bir çizgiye konunuz ya da durumunuzla ilgili *verileri* temsil eden tek bir Anahtar Sözcük yerleştirin ve kendinize şu türden sorular sorun:

Bu *niye* böyle?

Bunun olumlu sonuçları *neler* olabilir?

Konuyla başka *kimler* ilgili?

Konunun başka *nerelere* etkisi var?

Hedefime *nasıl* ulaşabilirim?

Yanıtların kesinliklerinden emin olmadığınız yerlerde sözcüğün sonuna bir “?” ekleyin.

Bu üç mini Akıl Haritası tam şu anda durumla ilgili ne düşündüğünüz ve ona nasıl tepki verdiğinizin kesin bir yansıması olacaktır ve “ormanı ve ağaçları” birlikte görmekte çok yararlı olabilir. Özellikle de tepkinizin aşırı, akılcılıktan uzak ya da tereddütü olabileceğini bildiğiniz bir durumdaysanız.

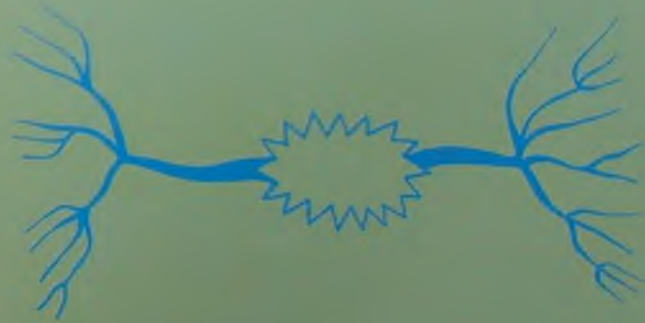
⊙ Bu aşamada karar alma eyleminizi *neler* yönlendiriyor?
Veriler mi duygularınız mı?

Seeneklerinizi saptayın

Eğer bir konu ile ilgili kararınız ya da bakış açınızdan kuşkuysanız bir sonraki adımınız karşınızdaki seçenekleri saptamak olmalıdır.

Gene merkez resim olarak ana amacınızın bir simgesini çizin ve buna olası temel yol haritalarınızı temsil edecek en az iki dal ekleyin. Bunlar “eylem” ya da “eylemsizlik” (ya da bunların farklı çeşitlemeleri) ile adlandırılabilir.

Kendinize düşünmek için fazla zaman tanımadan (ki beyninizin en dolaysız bilinç durumunun kapısını tıklattığınıza emin olun) aklınıza gelenleri haritaya işleyin. Elde ettiğiniz sonuçlar size her hangi türden olursa olsun bir tür değişimin kaçınılmaz olduğunu gösterecek ve nasıl bir sonucu tercih edeceğinize karar vermenize yardımcı olacaktır.



Burada karar alma sürecinizi yönlendiren nedir? Zaten oluşmuş güçlü bir kanaat mi? Bir değişiklik arzusu mu? Varolan durumdan kaçma isteği mi? Sonuçta belki de “eylemsizlik”in yeterli olacağı umudu mu?

Bu oldukça hızlı ve güçlü bir işlemdir ve size tümüyle yeni bir perspektif kazandırabileceği gibi bazı ilginç ve beklenmedik düşünceler de açığa çıkarabilir.

Mini beyin fırtınaları size konunun özünü görmenizde yardımcı olduktan sonra sonuçları, gelecekle ilgili daha yaratıcı şekilde düşünmenizi sağlayacak olan daha büyük bir tematik Akıl Haritası'nda bir araya getirebilirsiniz.

Birleşik Akıl Haritası'nın dalları arasında, ideal eylem biçiminizi hayata geçirmenizi hızlandıracak çağrışımlar bulmaya ve bağlantılar yapmaya başlayacaksınız.

Muhasebe yapmak

Konuyu giderek daha ayrıntılı bir şekilde gözden geçirdiğinizde onunla başa çıkmaya daha hazır ve daha esnek hale geleceksiniz.

Her "kötü" durumun içinde daima "iyi" bir şeyler ve sizin için yeni fırsatlar taşıyan ve düşüncelerinizi besleyecek ne "iyi" ne de "kötü", bilinmeyen bir bölge vardır. Ben bu alanı "büyüleyici" olarak adlandırıyorum. Geleceği üzerine inşa edebileceğiniz bu büyüleyici unsurlar; gözlemler, sorular, meraklar ve tahayyüllerdir.

Öncelikle şunu bir hayal edin:

- Eğer "X" yaparsam; en kötü ne olabilir? Ne zaman? Nerede?



(Bu mini Akıl Haritası'ndaki sözcük yerlerini doldurun)

Sonra kendinize bir de şunu sorun:

● Eğer "X" yaparsam; bu durumda benim için *iyi* neler olur?



(Bu mini Akıl Haritası'ndaki sözcük yerlerini doldurun)

Burada yapmaya çalıştığımız her zaman bir fırsat kaynağı ya da varolan **her durumun içinde** gelecek için iyi bir yan bulmayı başaracağınız bir noktaya ulaşmak. Bir kez olumluya doğru odaklandığınızda bunun üzerine yeni bir yapılanma kurabilir ve kendiniz için yeni bir hedef yaratabilirsiniz.

Zaman zaman mola vermek neden iyidir?

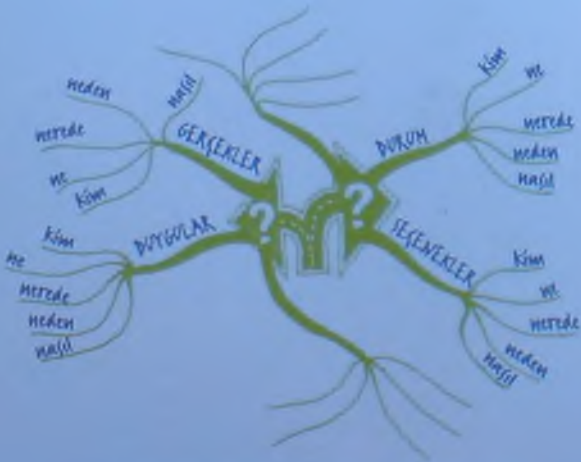
Benim *Buzan Kitapçıkları* serimden *Hafıza'yı* okumuş olanların bileceği gibi hafıza en iyi 20 ila 50 dakikalık patlamalar sırasında çalışır ve bir toplantı, bir ders ya da başka türden bir olayın başlarından ve son bölümlerinden daha çok bilgi hatırlar. Araştırmalar kısa bir aradan sonraki yeniden başlama dönemlerinde anlama ve hatırlama düzeylerinin *yükseldiğini* gösteriyor. Bunun nedeni beynin bilgiyi özümsemek ve anlamak için zamana gereksinim duyması. Ters bir şekilde, ara vermeksizin uzun zaman dilimleri boyunca çalıştığımızda bilgi hatırlama düzeyimiz dramatik oranda düşüyor.

Bunu aklınızda tutarak, bir konuya bir zamandır yoğun bir şekilde odaklanmış ve hala nasıl çözeceğiniz konusunda kuşkulu iseniz *bir ara verin!* Biraz müzik dinleyin, yürüyüşe çıkın, bir arkadaşınızla sohbet edin. Duyularınızı uyarmak bir şeyler yapın ve aklınızın çalışmanızın sonuçlarını özümsemesine izin verin.

Döndüğünüz zaman, o ana kadar yaptıklarınızdan nelerin işinize yarayacağını gözden geçirin. Elinizdeki bilgilere başka bir insanın durumunu tartıyormuş gibi bakın. Ne görüyorsunuz? Size çarpıcı gelen noktalar neler? Hedefiniz biraz daha netleşmiş mi?

Sonraki adım

Bir sonraki adım, tüm bu unsurları merkezinde kişisel hedefiniz olan bütün bir Akıl Haritası oluşturacak şekilde birleştirmek. Bu; seçenekleriniz, fikirleriniz ve hedefinize ulaşmanız için atmanız gereken adımlara karar vermenizi sağlayacak “Büyük Resim”dir.





6 HER DURUM İÇİN AKIL HARİTALARI



Bir Akıl Haritası Günlüğü Yaratmak

Geleneksel günlükler doğrusal bir seyirle, haftanın günleri, yılın ayları gibi zaman birimlerine bağlıdırlar. Planlama yapmaya yardımcı, bütünsel ele alındıklarında geçmişin kayıtlarını canlı tutan "araç"lar oldukları söylenebilir.

Öte yandan Bir Akıl Haritası Günlüğü, geleneksel günlüğün unsurlarını da içinde barındırırken ana odak noktaları olarak ihtiyaç ve arzularınızı da gündeminizde tutar.

Bir Akıl Haritası Günlüğü tek bir Akıl Haritası yaratma prensiplerinin hepsini kullanır: Resimler, sözcükler, renkler, simgeler, kodlar, mizah, gündüz düşleri, bütünlük, boyut, çağrışım ve görsel ritim... Bu türden bir günlük sadece bir zaman-yönetimi değil, bir yaşam-yönetimi sistemidir ve size aklınızın içinde olup bitenlerin tam bir yansımaları sunacaktır.

İdeal Akıl Haritası Günlüğünüz izleyen aşamaları içermelidir.

Yıllık Plan

Her yılın başlangıcında; -bu ister standart 1 Ocak olsun, ister doğum gününüz, ister işinizle ilgili bir mihenk noktası-; önünüzdeki bir yıl ile ilgili öngörünüzün taslağını çıkaran bir plan taslağı hazırlayın. Bu plan mümkün olduğu kadar pozitif olmalı ve çok belirli ayrıntılar içermemelidir. (Bunlar az sonra ele alacağımız aylık ve günlük planlarda hesaba katılacak.) Yıllık Plan önünüzdeki 12 ayın olumlu bir öngörüsü olmalı ve sizi bu süreç içinde karşınıza çıkması olası zorluklarla başa çıkmaya hazırlayan destekleyici bir ilham kaynağı olmalıdır.

Yıllık planınızda:

- ⊙ Renkler, kodlar, resimler yer almalıdır.
- ⊙ Ayrıca yıl ilerledikçe günlük ve aylık planlarınızda da kullanmayı sürdüreceğiniz renk kodlamaları belirlemeniz tutarlılık adına kullanışlı olacaktır.

Yıllık Planı'nızı konulara, mevsimlere, aylara ya da size uygun gelen herhangi bir temel düzenleme yapısına göre organize edebilirsiniz.

Bölümlemeler (Temel Düzenleme Prensipleri) genellikle şu türden dallar oluşturmaktadır.

- ⊙ Aile ve arkadaşlar
- ⊙ Servet ve iş
- ⊙ Yaratıcılık ve eğlence
- ⊙ Sağlık ve huzur

Aylık Plan

Aylık Akıl Haritası Günlüğünüz Yıllık Planı'nızın, kendi başlangıç noktaları olarak her ayın başlangıcını alan bir devamı ve geliştirmesidir. Aylık Planı'nız;

- ⊙ Tarihleri ve günleri
- ⊙ Günün saatlerini içermelidir.

Aylık Planları'nızı hem önceden plan yapmak, hem de geçmişe dönük olarak gelişmeleri gözden geçirmek için kullanabilirsiniz. Ayrıca tek bir aylık genel bakış olarak kurabileceğiniz gibi dört tane haftalık Akıl Haritası'nın bileşimi şeklinde de oluşturabilirsiniz.

- ⊙ Kodların ve renk kodlamalarının kullanımı önünüzdeki ayın size neler getirebileceğine hızla bir göz atmanızı sağlar.
- ⊙ Yıl ilerledikçe her ayın planını diğer ayların ve Yıllık Planı'nızın yanına yatırmak her dönem için önceliklerinizi ve ilerlemelerinizi değerlendirmenize yardımcı olacaktır.
- ⊙ Aylar arasında karşılaştırma ve kıyaslamalar yapmak genel eğiliminizi daha kolay saptamanıza yardımcı olacaktır.

Günlük Plan

Günlük bir Akıl Haritası 24 saatlik formata dayanır. En ideal yöntem her bir gün için iki tane Akıl Haritası çıkarmaktır. Biri günü önceden planlamak, diğeri ise aynı zamanda bir sonraki günün planının başlangıcı olacak şekilde bitirdiğiniz günü değerlendirmek için.

Yıllık ve Aylık Planları'nızda kullandığınız renk kodlamaları ve sembeleri tutarlılıkla Günlük Planlarınıza da uygularsanız birkaç gününüze şöyle bir göz atışınız size "Büyük Resim"in kuşbakışı bir görünümünü sunacak ve önünüzdeki günler, haftalar, aylarda nelere odaklanmanız gerektiği konusunda karar vermenize yardımcı olacaktır.

Akıl Haritası Günlüğü Oluşturmanın Yararları

Akıl Haritası Günlüğü oluşturmanın pek çok yararı vardır. Size tek bakışta hem geniş yaşam resmini hem de onu oluşturan küçük ayrıntıları aynı anda sunacak tek günlük biçimidir. Bu günlüğü kullanarak örneğin hem en son dışı randevunuzu hem de o gün hayata karşı kendinizi nasıl hissettiğinizi görebilecek ya da hem gündüz çok önemli bir iş anlaşması imzaladığınız hem de akşam kendinizi müthiş uçmuş hissettiğiniz konserin tarihini kayda geçirmiş olacaksınız. Bir Akıl Haritası, sadece verileri, bilgileri değil aynı zamanda duyuları, duygusal anıları ve insana ilham veren deneyimleri de içerir.

Bir Akıl Haritası Günlüğü aynı anda şunların hepsidir:

- ⊙ Her yaşam deneyimini görüş alanınızda tutmanızı sağlayan bir yaşam yönetimi aracı
- ⊙ Size özgü, yaşayacağınız tek hayatın görsel bir anımsatıcısı
- ⊙ Tarihler, o zamana dair eğilimler ve kilit olaylar için bir başvuru kaynağı

Akil Haritası Günlüğü sistemi size hayatınızı tümüyle kontrol etmenize ve hayatınızın sizin için en önemli yanlarına öncelik tanımanıza yardımcı olur.

Evde Akıl Haritaları

Akil Haritası Günlüğü sistemini düzenli olarak kullanmayı tercih etmeseniz de yıllık bir Akil Haritası geçmişte yaşadıklarınızı, başarılarınızı ve gelecek için koyduğunuz hedefleri gözden geçirmek için son derece değerli bir araçtır. Bu da yaşamımızın başka hiçbir alanında özel hayatınız ve ev hayatınız için olduğu kadar önemli değildir.

Okul yaşamınız ya da iş hayatında planlama, yılın ritmine ve sezonların akışına bağlı olarak doğal olarak yer alır. Oysa ev hayatlarımız, telaşlı ve zıvanadan çıkmış yaşam tempolarımızda işteki ya da diğer alanlardaki ödevlerimiz ve sorumluluklarımız çevresinde döner hale gelmiş durumda.

Yaşamınızın muhasebesini tutmak için Akil Haritaları kullanmak ev/iş dengenizi sağlıklı bir şekilde yürütmenizi, olmak istediğiniz yerde olmanızı ve yaşam planınıza en uygun eylemleri tercih etmenizi sağlar.

Akil Haritaları'nın önemli faydalarından biri de arkadaşlarınız ve sevdiklerinizle düşünce alışverişlerinizi yapıcı şekilde kurmanızı sağlayabilmeleridir (bakınız sayfa 70).



Bir Akıl Haritası Üzerinde Tüm Hayatınız

"Tüm Hayatımın Akıl Haritası" diye adlandıracağınız bir harita yaratmayı deneyelim. Bunun öyle çok karmaşık olması gerekmiyor. Merkeze KENDİM'i koyup şu temel kategorileri çevresine ekleyin.

Ev	Arkadaşlar	Aşk	Aile	Çocuklar
	İş	Hobiler		
	Yaratıcılık	Finans	Sağlık ve Form	
Ruh – ya da gereksinimlerinize uygun pek çok diğer başlık				

Bu işi bitirdikten sonra –ki bunu birkaç güne yayılmış anlık bilinç patlamaları yoluyla da yapmak isteyebilirsiniz- nadasa yatırmış olabileceğiniz yeteneklerinize şöyle bir göz atın. Son zamanlarda yok saydığınız becerileriniz, ilgi alanlarınız, hırslarınız ve öncelikleriniz var mı? Sonuçları değerlendirin ve tartın. Fikirlerin ve konuların hangisinin bir sonraki hedefiniz olarak gözüktüğüne karar verin.

Sonra bu maddeyi yeni bir Akıl Haritası'nın merkezine koyun ve bu kez kendinize şu tür sorular sormaya yöneltecek daha çok inisiyatif isteyen konu başlıkları ekleyin: Ne zaman eyleme geçeceksiniz? Amacınıza nasıl ulaşacaksınız? Bunu niye istiyorsunuz? Sonunda nerede ve ne yapıyor olacaksınız? Size yardımcı olması için kime ya da kimlere ihtiyacınız olacak? (Bunu nasıl yapacağınızı hatırlamak için 53.sayfaya bakın.)

Yaşam pratiğinizde önceliklerin değiştiği dönemlerde bile hayatınızın genel dengesini sabit tutmanız esastır. Hayatınızın dallarından biri büyürken diğer ana dalları da güçlü tutmaya özen gösterin ki köklerinizi ve kim olduğunuz duygusunu ihmal etmeyin. Hepimizin hayatında süreklilik göstermesini isteyeceğiniz yanlar vardır: Yakın aile fertlerimizin ve/veya arkadaşlarımızın sağlık ve refahları, kişisel çıkarlarımız ve (ekstra bir maddi avantaj sağlasak ya da sağlamasak da) işteki başarılarımız.

Yıllık Akıl Haritaları'nıza dönüp bakmak size çıkışınız yolculuğu ve o ana kadar başardıklarınızı hatırlatacaktır. Çünkü Akıl Haritaları bütün bir hayatın süregiden kayıtlarıdır ve size (ve ihtimaldir ki gelecek kuşaklara) kim olduğunuza ve katettiğinize –ya da katetmekte olduğunuz– yola dair başlıca ipuçlarını verirler.

Akıl Haritalarıyla Sorun Çözmek

Akıl Haritaları sadece bir bireyin dünyaya bakışının dökümü değildir. Başka insanların bakış açılarını incelemek ve onlarla olan çatışma ve sorunlarımızı çözmekte de kullanılabilirler. Akıl Haritaları tüm katkı yapacaklara eşit ifade hakkı sunarak her birinin bakış açısını karşılaştırabilmenin de objektif bir yöntemi olarak kullanılabilir. Onlar, aynı anda hem pratik ve kişisel iletişim araçları, hem de sorunları çözmeye ve berraklık yaratma süreçleridir.

İzlenecek yol

Eğer başkalarıyla sorunlarınızı çözmeye çalışıyorsanız ortak bir Akıl Haritası oluşturabileceğiniz gibi alternatif olarak kişilerin ayrı ayrı Akıl Haritası oluşturmaları yöntemini de kullanabilirsiniz. Her koşulda bu haritalar temel olarak şunları içermelidir.

Olumlu Yanlar

Problemler

Çözümler

Her bir Akıl Haritası şu ana kadar aşına olduğumuz yöntemle bir merkezi resim saptayıp ardından süratle ilk akla gelen bağlantı ve çağrışımları buna eklemeye yöntemi ile oluşturulur. Daha sonra bunlar her zamanki gibi, seçilecek Temel Düzenleme Prensipleri altında ve sürgün dallar biçiminde ve nihayet her zamanki gibi önceliklerine göre sıralanarak düzenlenirler.

Sonuçları Paylaşmak

Eğer Akıl Haritaları'nı bir sorunu çözmek için kullanıyorsanız her birinizin kendi sözünü söylemesine izin verilmesi ve karşılıklı olarak tüm düşüncelere saygı gösterilmesi gerekir. Örneğin her biriniz önce sırayla kendi Akıl Haritalarını gösterebilirsiniz. Ardından önce negatifler dile getirilmeli, sonra pozitiflere ve ardından çözümlere geçilmelidir ki tartışma pozitif bir yöne doğru ilerlesin. Bu sırayı izlerseniz sürecin çözümler bölümüne geldiğinizde herkes pozitif ve umutlu bir ruh hali içinde olur.

Duyguların yoğun yaşandığı anlarda bile karşılıklı görüşlere tam saygı korunmalı. Her dinleyici söylenenlere ne kadar karşı olursa olsun konuşanın *kendi bakış açısından doğru olduğunu düşündüğü bir şey söylediğini* aklından çıkarmamalıdır.

Pozitif her bir geribildirim tartışmaya pozitif enerji ve iyimserlik katacak ve tüm tarafları diğerlerinin çözüm önerilerini daha özenle dinlemeye yönlendirecektir.

Bu ortamı ortak anlaşma zeminleri aramaya yönelik bir tartışma izleyebilir ve zamanlanmış ve samimiyetle takip edilecek üstünde anlaşmış bir eylem planı ortaya çıkabilir. Bu çözümler ortak bir Akıl Haritası'nda biraraya getirilebilir.

Bu süreçten çıkacak toplam kazanımlar

şunlar olacaktır:

- ⊙ Düşüncelerin adil bir değiş tokuşu
- ⊙ Toplam durumun –çözümler dahil– dengeli bir görünümü
- ⊙ Tüm katılımcılar arasında dürüstlük ve saygı
- ⊙ Tüm sorunların ortaya konması
- ⊙ Tartışmanın kaydı olarak ortaya konan/çıkan Akıl Haritaları
- ⊙ Sürecin karşılıklı anlayışı artıracak oluşu

Akıl Haritaları'nın kişisel ilişkiler ve iş ilişkilerinde kullanımı, bu kitapta tanımlanan yaklaşımlar içinde en meydan okuyucu ama öte yandan da ödülü en büyük olanıdır. Çünkü birbirine ve ilişkilere özen ve saygı ile yaklaşıldığında kazanımlar gerçekten sınırsız olacaktır.

Bundan sonraki bölümlerde Akıl Haritaları'nın eğitimde, işte ve gelecek planlamalarında çok etkin bir şekilde nasıl kullanılabileceklerini göreceğiz.

7 EĞİTİMDE AKIL HARİTALARI



Kariyerimin son zamanlarında yaşadığım en heyecan verici gelişmelerden biri dünyanın her yerinde eğitimcilerin ve öğrencilerin Akıl Haritaları'nı bir öğretim aracı olarak giderek daha yaygın bir şekilde kullanmaya başlamaları oldu. Akıl Haritaları öğretme ve öğrenmeyi daha canlı, eğlenceli ve verimli bir süreç haline getirebilirler.

Akıl Haritaları öğretmenlerin eğitiminde de; ders planlama, karmaşık kavramları daha basit yollarla açıklama, düzeltmeleri verimli kılma, kitap özeti çıkarma, ev ödevleri hazırlama gibi çeşitli alanlarda kullanılıyor. Ayrıca Akıl Haritaları'nı yaratma ve güncellemeyi çok hızlandıran ve kolaylaştıran son derece etkin bilgisayar programları da mevcut.

Eğitim disiplininin geleneksel "kural"ları, listelemeyi ve tek-renkli, kuru kuru not almayı "doğru" olarak kabul ederken resimler çizmeyi, karalamalar yapmayı, hayal kurmayı daha baştan yanlış bulur. Şu ana kadar okuduklarınızdan anladınız ki benim inancım ve bulgularım bunun tam tersinin doğru olduğu ana fikrine dayanıyor: Geleneksel not alma biçimi düşüncüyü sınırlarken, fikirleri çizimlerle ifade etmek ve düşünmek Aydınlatıcı Düşünme'yi artırır, güçlendirir.

Çocuk ne kadar küçükse geleneksel öğretme inanışlarının sınırlamalarıyla o kadar az şartlanmış ve doğal olarak Akıl Haritaları'nın sunduğu yaratıcılık fırsatlarına o kadar açık olacaktır. Ufak çocuklar doğal "Akıl Haritacıları"dırlar. Yazı yazarken, çizimler yaparken ve iletişim kurarken resimler çizmeyi, yazı biçimleriyle oynamayı, vurgu, simge, renk kullanmayı severler.

Hikayeleri, bilimsel başlıkları, tarih derslerini, müzikal ya da matematiksel kuralları Akıl Haritaları formunda, Anahtar Sözcükler ve resimler yardımıyla açıklamanın çocuğun bilgiyi almasında, saklamasında ve hatırlamasında çok güçlü ve kalıcı etkisi olacaktır. Erken yaşlarda öğretilen Akıl Haritası becerileri hayat boyu doğal olarak kullanılacak bir yetenek haline gelecektir.

Öğretmenler ve daha büyük yaştaki öğrenciler için uygulama daha çok pratik hayata daıdır. Amaç, öğretmeyi ve öğrenmeyi daha kolay ve keyifli bir deneyim haline getirmektir. Aşağıdaki uygulamalar eğitimde Akıl Haritaları kullanımının yararlarının ana hatlarını özetliyor.

Ders Notları Hazırlamak

Anlatılacak bir ders konusunu Akıl Haritası formunda hazırlamak, tüm konuyu (ya da konudan notları **bile**) **sözcük** **sözcük**, satır satır yazmaktan çok daha hızlı ve etkin sonuç verir. Konuşmacıya başlığın tümüne “tek bakışta bir göz atma” avantajını sağlar.

Dersi doğrusal notlar yerine bir Akıl Haritası üzerinden anlatmak öğretmene de katı, kasvetli bir formüle bağlı kalmaktansa kişisel bilgisine dayanarak akıcı bir şekilde konuşma imkânı verir. Notların neresinde olduğunu kaybetme korkusu yerine, Akıl Haritası konuşmayı gerçek bilginin tam kalbinden ve keyifle sürdürmeyi sağlar. Bunun sonucu olarak da her bir ders bir diğerinden belli belirsiz farklı ve özlü olur. Bir dersi böyle tasarlamamanın ve sunmanın yararları, öğrenciler için kendilerine bir şey kelimesi kelimesine okunuyormuş gibi hissederek uyuklamak yerine daha katılımcı ve ilgili kalmak, öğretmen için de biteviye aynı şeyleri tekrarlamaktan doğan yıpranmışlık duygusu yerine her defasında yeni bir deneyimin keyfini yaşamaktır.

Ayrıca bir Akıl Haritası Günlüğü'nün özel hayatın bir yılını organize etmek için kullanıldığı şekilde bir öğretim yılının, döneminin, hatta özel derslerin programı da Akıl Haritası kullanılarak yapılabilir.

Sınavlara Hazırlanmak

Akıl Haritaları özellikle de sınavlara hazırlanmakta da gerçekten apayrı bir çalışma desteği olarak kullanılabilirler. Bir sınavın gerçek amacı öğrencinin söz konusu başlıktaki bilgisi ve kavrayışını sınamak ise, Akıl Haritaları öğrencinin tüm bildiklerini –ve tam bilmesi gerekenleri– tek bir görsel başvuru kaynağı şeklinde toparlamasını sağlar. Derse bu yaklaşımla çalışmak, öğrenciye aynı zamanda “saklayabildiği” bilgilerle yarattığı Akıl Haritası ile bilgi elinin altındayken kurduğu orijinal Akıl Haritası’nı kıyaslayarak ne durumda olduğunu, eksiklerini göme ve kendi kendini sinama olanağı verir.

Daha önce (4.Bölüm) açıkladığımız tüm nedenlerden dolayı hafızanız Akıl Haritaları’nızı hatırlamaya meyillidir. Bu da onları kullandığınızda bilgiyi aklınızda dolaysız bir yolla ulaşabileceğiniz tanıdık ve tanımlı bir biçimde ve sınav koşulları altında kısa yoldan ulaşabileceğiniz şekilde saklayabileceğiniz anlamına gelir.

Günümüzde pek çok profesyonel ve eğitimsel kurs eğitim programlarına Akıl Haritaları’nı katıyor ve öğrencileri sınavlarında Akıl Haritaları’nın kalitelerine göre değerlendiriyorlar. Akıl Haritaları Polis Akademileri’nden, okuma güçlüğü çeken çocukların eğitimine kadar çok çeşitli alanlarda tatmin edici sonuçlar verecek şekilde kullanılıyorlar.

Etkin bir öğretme/öğrenme Akıl Haritası’nın anahtar unsurları şunlardır:

- ⊙ İşlenen konunun genişliği
- ⊙ İşlenen konunun derinliği
- ⊙ Kişinin kendi fikirlerini katması
- ⊙ Yeni öğrenme-zenginleştirme tekniklerinin kullanılması (örneğin; renkler, simgeler, oklar)

Akıl Haritaları ile Öğretmenin ve Öğrenmenin Yararları

İşbirliği içinde yaratılabildikleri için Akıl Haritaları otomatik olarak öğrencilerin ilgisini uyandırır çünkü bu onları daha açık ve katılımcı olmaya yönlendirir. Akıl Haritaları ayrıca dersleri hem öğrenciler, hem öğretmenler için kendiliğinden, yaratıcı ve eğlenceli bir deneyim haline getirir. Akıl Haritaları sisteminin esnekliği öğretmene dersleri öğrencilerin yaş grubuna ve müfredatın özelliklerine göre kolayca uyarlama ve değiştirme şansını verir. Yöntem, görselliğe ve yaratıcılığa odaklı oluşuyla öğrenmede; özel olarak da okuma güçlüğü çeken kişilerin eğitiminde kullanışlıdır.

Akıl Haritası yönteminin doğrusal metinlere göre bir diğer avantajı da gerekli bilgileri sadece sıralamakla kalmayıp onlar arasındaki *ilişkileri* de göz önüne koyarak kavrama sürecini kolaylaştırması ve zenginleştirmesidir. Ayrıca Akıl Haritaları bilginin sadece ana unsurlarını içerdikleri için öğrencilerin tomarlarca notlar arasında kaybolmalarını engellemeleriyle bilginin sınavlar için gerekli ve önemli kısımlarının hatırlanmasını da kolaylaştırır.

8 PROFESYONEL YAŞAMDA AKIL HARİTALARI



Şimdi de, toplantılar sırasında planlama ve beyin fırtınası için bilginin yönetilmesinde ve sunum hazırlama ve yapmada Akıl Haritaları'nın nasıl kullanılabileceğini inceleyeceğiz.

Bir Akıl Haritası iş yaşamında etkin iletişim, yöneticilik ve proje geliştirme için mükemmel bir araçtır. Aynı zamanda beyin fırtınalarını verimli hale getirmek için de ideal oldukları gibi rapor yazarken de saatler kazandırılır.

Toplantılar

Sunumlar

Yönetim

Akıl Haritaları bunların tümünde etkin iletişimi güçlendirmek için kullanılabilirler. Pek çok sektör lideri, politikacı, eğitmen ve iş insanı yöneticilik pratiklerinde Akıl Haritaları'nı etkin bir biçimde kullanıyorlar.

Örneğin;

Havacılık Endüstrisi için yüksek kaliteli bağlantı parçaları üreten uluslararası bir şirket olan Deutsch Limited'in Genel Başkanı David Burt, şirketindeki çalışanlarına gerekli bilgileri aktarırken Akıl Haritaları'nı kullanıyor. Aynı şekilde, Oracle'ın üst düzey yöneticilerinden Alan Matcham da planlama ve öncelikleri belirlemede 20 yılı aşkın süredir Akıl Haritaları'nı kullanıyor ve tüm dünyadaki iş arkadaşlarıyla bilgi paylaşımı için bunları elektronik ortamlara aktarıyor.

Toplantılardan En Yüksek Verimi Almak

Bir toplantıya katılan her bir birey; toplantının içinde ya da toplantıda öğrendiklerinin sonucu olarak ona bir katkıda bulunur.

Toplantı Notları almak için Akıl Haritası Kullanma Kılavuzu

- ⊙ Merkezi resim toplantının ana konusu olmalı.
- ⊙ Merkeze bağlanan ana dalları oluşturan Akıl Haritası'nın Temel Düzenleme Fikirleri gündemdeki ana başlıklar olmalı.
- ⊙ Toplantı ilerledikçe ortaya çıkacak yeni fikir ve düşünceler alt dallar olarak Temel Düzenleme Fikirleri'ne eklenebilir.
- ⊙ Eğer toplantı bir dizi ayrı sunumdan oluşuyorsa her konuşmacının fikirlerini temsilen ayrıca mini Akıl Haritaları çizebilirsiniz.
- ⊙ Tüm haritalar aynı sayfa üzerinde olduğu sürece karşılıklı gönderme ve ortak temaları göstermek oldukça kolay olacaktır.

Grup Olarak Akıl Haritası Oluşturma

Bir grup çalışması sırasında herkesin bireysel haritasını oluşturmalarının yanında ortak fikirlerin izini sürmek için herkese açık bir de genel Akıl Haritası oluşturmak yararlı olacaktır. Bu yöntemle bireysel katkılar da gözden kaçırılmayacak şekilde ana haritaya eklemeler yapılabilir.

Renk kodlamaları, simgeler, oklar ve diğer işaretlerin etkin kullanımı toplantının sonunda gerekli ve önemli küm unsurların haritada temsil edilmesini sağlama alacaktır. Gruptaki herkesin bir şekilde bir katkısı olacağından haritanın nihai hali dağıtıldığında ortak bir sahiplenme duygusu da otomatik olarak oluşacaktır.

Geleneksel beyin fırtınası koşullarında her zaman bazı iyi fikirlerin sıra bulup seslendirilememesi ya da toplantı ilerledikçe en son ya da en yüksek sesle söylenenlerin bazı diğer fikirlerin önüne geçmesi, onların yerini alması gibi tehlikeler vardır. Geleneksel toplantı yapısı ve tutanak oluşturma teknikleri gene toplantı ilerledikçe iletişimin esnekliğini kısıtlar. Oysa Akıl Haritası'nın toplantının *her aşamasında* fikirlerin kategorizasyonuna ve geliştirilmesine izin veren tam tersi bir özelliği vardır.

Bir Grup Akıl Haritası toplantısının iki ana unsurunu birleştirir:

Beyin Fırtınası

Planlama

Bir Akıl Haritası toplantısının gerçek içeriğinin net ve dengeli bir görünümünü ortaya koyma avantajı sunduğu için onun yönetilmesi ve tutanağının tutulmasında da özellikle değerli bir rol oynar. Akıl Haritası gündeme alınan maddeler çerçevesinde oluşturulur. Dile getirilen düşünceler ve tartışma konuları ve eylem noktaları her dala eklenebilir ve onları dile getiren kişilerin ad-soyadlarının baş harfleri ile çıkmalar yapılabilir. Bu tür bir yaklaşım ele alınan her bir başlığa güvenilirlik ve bütüne bir denge katacaktır. Gerek duyulursa katkılarının önem derecesini vurgulamak için ekstra kodlamalar kullanılabilir.

Toplantılarda Akıl Haritaları kullanımının özündeki faydalar şunlardır:

- ⊙ Herkesin birbirinin bakış açısını tam olarak anlaması sağlanır.
- ⊙ Genel durum içine bütün katkılar adil bir şekilde yerleştirilir.
- ⊙ Tüm bireysel katkılarının belirtilmesi grup elemanlarının enerjisini, istekliliğini ve aralarındaki işbirliğini artırır.
- ⊙ Grup elemanlarının tümünün toplantının eksiksiz bir kaydına sahip olmaları herkesin kilit kararları anlamasını ve hatırlamasını sağlar.
- ⊙ Etkin Akıl Haritaları toplantının genel temposunu ve kararların alımını hızlandırır.
- ⊙ Akıl Haritaları hedeflere ulaşılması ihtimalini yükseltir.

Bilgiyi Paylaşmak ve Sunmak

Etkin iletişim

Etkin iletişim iş dünyası için olmazsa olmaz bir gerekliliktir. İletişim zayıf olur ya da çökerse birimler yollarını kaybeder ve bütün iş başarısız olur.

İş yönetimi için Akıl Haritaları'nın ideal destek araçları oluşunun çeşitli nedenleri vardır. İş dünyasında insanlar zamana karşı da çalışırlar ve Akıl Haritaları karmaşık ve ayrıntılı bilginin hızlı ve herkesin kolayca anlayacağı şekilde aktarımını sağlarlar.

İş Dünyası'nın ihtiyaçları, insanların motivasyonunu ve olan bitenleri yakından takip etmelerini gereksindirmeleri ile eğitiminkilerle benzerdir. Akıl Haritaları herkes tarafından anlaşılabilir, kolayca güncellenebilir, dağıtımı yapılabilir ve böylece toplam iş ortamında tüm çalışanların işe daha yüksek bir sahiplenme ile yaklaşmalarını sağlar.

Güçlü sunum

Güçlü bir sunum, izleyenlerin şevkini ve katılımını sağlamasıyla bilginin çok sayıda insana aktarılmasının ideal bir yoludur. Bunun yararları 75. sayfada ders anlatanlar için özetlenmiş olanlarla benzerlik gösterir. Öte yandan zayıf bir sunum tam tersi ve olumsuz bir etki yapar. Bu nedenle insanların çoğu, sunum yapmaları istendiğinde korkuya kapılır ve bu görevden çekinirler.

Başarılı bir sunum yapmanın temel anahtarları, iyi hazırlanma ve planlamadır ve bir Akıl Haritası amacınıza ulaşmanız için kusursuz bir araçtır.

İyi bir hazırlık yapmanın temel ilkeleri, iyi öğretebilmek ve kendini doğru ifade etmek için ortaya konanlarla aynıdır:

RUY LOPEZ



Satrançta Büyük Usta Raymond Keen tarafından İspanyol televizyonunda vereceği bir ders için hazırlanmış Akıl Haritası.

- ⊙ Konuşmanızın ana konusunu simgeleyecek merkezi, çekirdek bir resim seçin.
- ⊙ Ana konunuzla ilgili olarak ilk aklınıza gelen fikirleri hızla sıralayın.
- ⊙ Bu fikirler içinden en güçlü başlıklar Akıl Haritanız'ın ana dalları olarak saptayın ve bunlara ekleyeceğiniz başka başlıklar da olup olmadığını gözden geçirin.
- ⊙ Akıl Haritanız'ın dalları üzerindeki başlıklara odaklanın ve bunlarla ilintili toplam maksimum 50 civarında Anahtar Sözcük ve Resim düşünün. Her bir anahtar için yaklaşık bir dakika konuşacaksınız.

Bir sonraki aşamada başlıklarınızın öncelik sıralamasına karar verin: Her bölümdeki başlıkları ana hatlarına indirin ve sunacağınız materyalin sıralandırılması konusunda bir kuşkunuz kalmayacak şekilde her bir dalı numaralandırın.



Tony Buzan tarafından Genç Başkanlar Organizasyonu Başkanı olduğu dönemde ileri gelen uluslararası bir akademisyen topluluğuna yapacağı konuşma için hazırlanmış Akıl Haritası.

- ⊙ PowerPoint bir sunumun katılığından ve tomarlarca kağıdın hışırısından anndığınızda sunumunuz önceden planlanmış bir konuşma ile kendiliğinden gelişen bir sohbetin mükemmel bir dengesi haline dönüşecektir.
- ⊙ İzleyici kitlenizin üyelerini de sürecin içine katmakta ve gerektiğinde salondan gelecek soruları yanıtlamakta özgür olacaksınız.
- ⊙ Konuşmanızı izleyici kitlenize, zamana ve duruma göre güncellenmeniz ve uyarmanız daha kolay olacaktır.

Bir Akıl Haritası, sunum yapana doğallıkla ~~te~~ iyi-planlanmış bir kurguyla konuşma özgürlüğü ve esnekliği verir. Sunumunuz herhangi bir nedenle herhangi bir noktada kesilir ya da sekteye uğrarsa, Akıl Haritası formatı size bu olası sapmaları ve soruları bütünün içine kolaylıkla dahil edebilme esnekliği de sağlar. Ayrıca öyle gerektiğini hissederseniz sunumuzu hızlandırabilir ya da yavaşlatabilirsiniz.

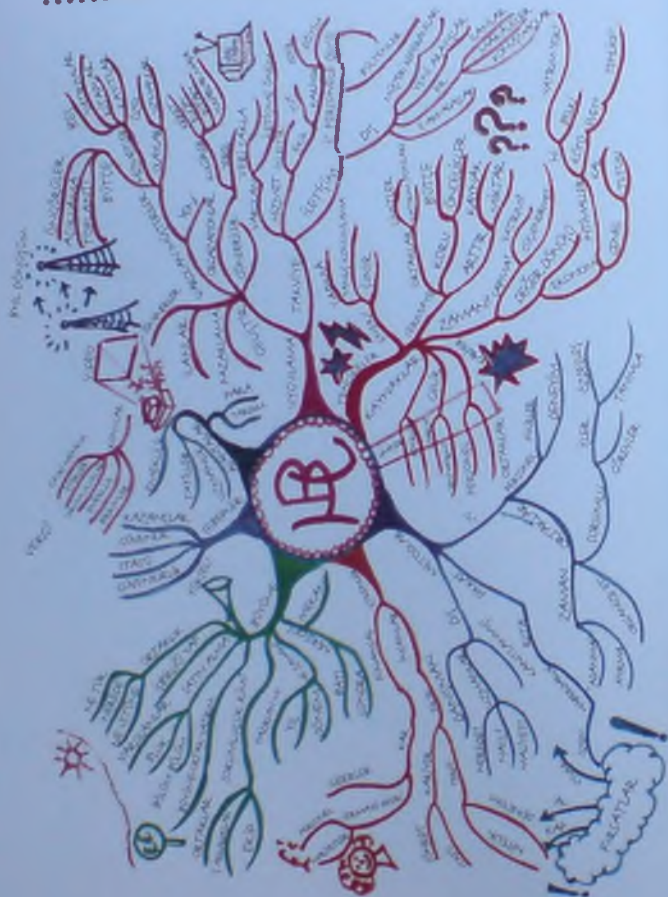
Sunumlarda Akıl Haritaları kullanmanın yararları kısa ve öz olarak şunlardır:

- ⦿ İzleyici kitlenizle ilişkinizi ve göz temasınızı artırır.
- ⦿ Kendiniz olma özgürlüğünüzü ve hareket kabiliyetinizi artırır ki bu da insanların konsantrasyonunu canlı tutar.
- ⦿ Hem konuşmacı hem de dinleyiciler sunumun daha fazla içinde olurlar.
- ⦿ Akıl Haritaları size daha çok esneklik ve uyarılma şansı verir ki bu şekilde belli noktaları gerektiği şekilde genişletebilir ya da daraltabilirsiniz.
- ⦿ Böylece oluşacak konuşma bütünüyle değerlendirildiğinde, yazılı notlar sıkıca takip edilerek yapılan bir sunumdan daha akılda kalıcı, daha etkili ve daha eğlenceli olacaktır.
- ⦿ Ve asla birebir aynı performansı yinelemezsiniz.

Yöneticiler için Akıl Haritaları

Gerçekte her birimiz birer yöneticiyiz. Zamanımızı, hayatımızı, arkadaşlarımızla, iş arkadaşlarımızla ilişkilerimizi, gelecek için planlarımızı yönetiyoruz. Onları sadece aklımızda tutunayıp kağıda geçirip maddeleştirdiğimiz zaman somut plan ve öngörüler haline gelecekleri için gerçeğe dönüşme şansları da yükselir. Şu ana kadar paylaştığımız gibi bu fikirleri kağıt üzerinde ifade etmenin en etkin biçimi Akıl Haritaları haline getirmektir. Akıl Haritaları iş hayatındaki herkes tarafından ve normalde doğrusal diye nitelendirdiğimiz notların kullanılacağı her durumda kullanılabilir. Bu durumlara verilecek örneklerin bazıları şunlardır:

- ⦿ Oluşmuş her türden yapıyı yönetmek ve değişim
- ⦿ Araştırma/geliştirme ve gelecek öncelikleri



B.H.Lee & Company Accountants'dan Brian Lee tarafından bir iş pratiğinin geliştirilme olanakları, riskleri ve genişleme fırsatlarını incelemek için oluşturulmuş Akıl Haritası.

- Satış ve pazarlama stratejileri
- Liderlik yetenekleri, personel yetiştirme ve geliştirme
- Zaman yönetimi sistemleri
- Karlılık ve finansal kapasite
- Gelecek öngörüler ve genişleme

• Yeni sınav sistemine uygun
• Kolay anlaşılır bir konu seçildi

9 GELECEK İÇİN AKIL HARİTALARI



Şu an düşünce biçiminiz çağ atladı!

Endüstri Devrini sırasında, standart doğrusal not tutma teknikleri fabrikalarda gerekli olan katılık ve doğrusallaşmanın, üretim bantlarının ve gelişen militarizmin bir yansımasıydı. Düşünce sistemleri de basit “ya” - “ya da” formatındaydı.

Bu tür düşünce yapısı ve doğrusal metodolojiler bilgi patlaması yaşanan çağımızın gerekleri karşısında artık yetersiz kalıyor. Zamanınız koşulları, doğrusal olmayan, “aydınlatıcı düşünme”, çok daha süratli ve esnek bir düşünce yapısını gerektiriyor. Bu kitapta bunu yansıtan temel aracı öğrendiniz.

Doğrusal not alma 19. yüzyıl için ne idiyse, Akıl Haritaları 21. yüzyıl için odur.

Akıl Haritaları yaratmaya bir kez alışınız mı artık notlar almakta, listeler oluşturmakta, planlar yapmakta, fikirlerinizi aktarmakta sezgisel olarak onları kullanmaya başlayacak ve onların yaşamınızın değeri ölçülmez ve vazgeçilmez parçaları haline geldiklerini göreceksiniz.

Akıl Haritası becerilerinizi geliştirirken beyninizde yıldızlardan oluşan iki farklı evren olduğunu unutmayın.

Bunların birincisi ışık saçan yıldızlar biçiminde *milyonlar milyonlarca* mini bilgisayarlar gibi beyin hücreleriniz.

İkincisi ise düşüncelerinizin yıldızlarından oluşan sonu olmayan bir evren: Çağrışımlar saçan ve birbirleriyle bağlantılan yoluyla sınırsız network’ler oluşturan fikir merkezleriniz.

Akıl Haritalarımız tarafından yansıtılan ve onların temelini oluşturan bu iki evrendir. Akıl Haritası oluştururken bir değil bu *iki* evrenin kapısını tıklatarsınız.

Akıl Haritaları ağaca bakmaktan ormanın büyüklüğünü, ormana bakarken tek tek ağaçları göremediğimiz çağın ikilemini çözmektedir. Bir Akıl Haritası ile *aynı anda* hem ormanı, hem ağaçları görebilirsiniz.

Oldukça kıdemli bir kamu görevlisi bana bir gün Akıl Haritaları kullanmaya başladıktan birkaç ay sonra tuttuğu notların hacimlerinin kayda değer miktarda küçülürken; güçlerinin, gerçeğe uygunluk ve doğruluklarının giderek arttığını fark ettiğini anlatmış ve duyarlı ve aktif bir çevreci oluşunun da etkisiyle şu deyişi ortaya atmıştı: *"Bir Akıl Haritası Yap, Bir Ağaç Kurlar!"*

Akıl Haritaları düşünen ve hisseden araçlardır.

Giderek daha da iyi göreceğiniz gibi Akıl Haritaları'nın, düşünceyi kullanma olanakları kadar çok uygulaması vardır. Sonsuz!

Onları kullanmayı, teorilerini ve uygulamalarını incelemeyi sürdürdükçe siz de bir "Yirmibirinci Yüzyıl Düşünürü" haline gelecek ve "Zihinsel Sermayeniz"den giderek büyüyen bir "Beyin Hesabı" yaratacaksınız.

Aklınızın farkına vardıkça onu *nasıl* kullandığınızı fark yarattığına ve Akıl Haritaları'nın onu kullanmanın, beslemenin ve geliştirmenin harika araçları olduğunu farkedeceksiniz.

TONY BUZAN'ın

çığır açan
teknikleri ile

MUHTESEM HAFIZANIZLA TANISIN

BOYUT
YAYIN GRUBU

Kısa hafıza diye bir şey yoktur. Hepimiz
düşüştüğümüz kadar çok ya da az şey
hatırlama yeteneğine sahibiz. Tony Buzan
bu kitapta hafızanızı anlamanız,
geliştirmenizi ve zenginleştirmenizi için
küçük bilgiler ve ipuçları sunuyor.
Hafızanız daha hızlı, daha etkin ve daha
verimli kullanmanızı sağlayacak, pratik
teknikler ve alıştırmalar öğreneceksiniz.
Bu kitap ve diğer tüm Boyut Yayınlarına
internetten tek bir tıklama ile, ister web
sitesinden kolaylıkla sahip olabilirsiniz.
Tüm siparişlerinizi kargo
ücreti alınmadan
adresiniz üzerinden.

Boyut Yayın Danışma Hattı

0212 444 53 53



www.boyut.com.tr