

ARTA STĂPÂNIRII HĂRTII **TONY BUZAN** 'MENTALE

Traducere
de Carmen Dragomir

Ghid Complet de Învățare și Utilizare a celui
Mai Puternic Instrument de Gândire din Lume

Cuprins

Cuvânt-înainte: Dominic O'Brien	7
Prefață	9
Introducere: De ce este nevoie de această carte?	13
1. Ce este o Hartă Mentală?	25
2. Cum realizezi o Hartă Mentală?	57
3. Ce <i>nu</i> este o Hartă Mentală?	123
4. Găsirea Soluției	135
5. Întrebuintările infinite ale Hărților Mentale	155
6. Viitorul Mind Mapping-ului	197
 Resurse	 209
Index	213
Mulțumiri	223

1

Ce este o Hartă Mentală?

Acest capitol prezintă minunata lume a Hărților Mentale. Îți explică cu exactitate ce este o Hartă Mentală și care sunt ingredientele esențiale ale acestui instrument incredibil de gândire, precum și pașii parcurși în realizarea sa. Vei descoperi locul Hărților Mentale în istorie și modul în care Harta Mentală este legată de funcționarea creierului. Cel mai important, vei începe să înțelegi modul în care Hărțile Mentale îți permit să-ți descătușezi adevăratul potențial.

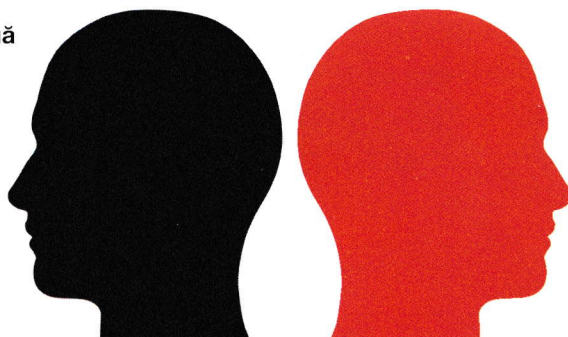
Gândește cu tot creierul

Atât frumusețea, cât și impactul acestui instrument de gândire holistică constau în simplitatea lui. Pe hârtie, este o diagramă vizuală colorată folosită pentru a capta informația. Cu toate acestea, diagrama realizează acest lucru într-o manieră aferentă modului de funcționare a ariilor corticale ale creierului. Acționează gândirea „cu întregul creier“, angajând în același timp partea stângă, logică, a creierului și partea dreaptă, emisfera creativă a acestuia.

Noțiunea celor două moduri separate de gândire ale creierului a fost popularizată pentru prima dată de artistul american Betty Edwards în cartea sa de pionierat *Drawing on the Right Side of the Brain*. Publicată în anul 1979, cartea se bazează pe înțelegerea dr. Edwards asupra neuroștiinței, în special pe munca laureatului Premiului Nobel dr. Roger W. Sperry (1913-94), pe care a folosit-o pentru a introduce un mod revoluționar de a desena și învăța. Ea a susținut că creierul are două moduri în care percepe și prelucrează realitatea: partea stângă a creierului este verbală și analitică, în timp ce partea dreaptă este vizuală și perceptivă. Metoda ei de predare a fost concepută pentru a ocoli cenzura exercitată de partea stângă, analitică, a creierului și pentru a elibera expresivitatea emisferei drepte. A fondat Centrul pentru Aplicații în Educație ale Cercetării în Emisfere Cerebrale, iar munca ei continuă și astăzi să influențeze artiști și profesori din întreaga lume.

Emisfera stângă

Logică
Numere
Secvențialitate
Analiză
Cuvinte
Liste



Emisfera dreaptă

Conștientizare
spațială
Imaginație
Culoare
Conștientizare
holistică
Reverie
Dimensiune

Funcții controlate de emisferele cerebrale

Cum creezi o Hartă Mentală

La urma urmei, cum arată Cartografierea Gândurilor în practică? Hai să începem prin a realiza o Hartă Mentală simplă.

ÎNAINTE DE A ÎNCEPE

Vei avea nevoie de:

- ✓ O coală mare albă, simplă
- ✓ O selecție de carioci sau creioane colorate
- ✓ Un creier
- ✓ O minte deschisă
- ✓ Imaginație
- ✓ Un subiect pe care dorești să-l explorezi

O Hartă Mentală bună are trei caracteristici esențiale:

- 1. O imagine centrală** care reprezintă subiectul principal, cel pe care îl explorăm. De exemplu, dacă utilizezi o Hartă Mentală pentru planificarea unui proiect, ai putea pune în centru schița unui dosar. Nu este nevoie de o abilitate artistică specială pentru a crea o Hartă Mentală bună.
- 2. Ramuri groase care radiază** din imaginea centrală. Aceste ramuri reprezintă temele-cheie legate de subiectul principal, iar fiecare ramură este reprezentată printr-o culoare diferită. Apoi, din ramurile principale cresc ramuri secundare – crengi, dacă ți se pare mai inspirată această denumire, sub formă de ramuri de nivel secundar și terțiar – care se referă la următorul nivel de teme aferente subiectului.
- 3. Un singur cuvânt sau imagine-cheie** trebuie plasată pe fiecare ramură.

Pasul 1

Plasează foaia de hârtie în fața ta, în format peisaj (adică orizontal). Apoi, folosește cel puțin trei culori diferite pentru a schița o imagine, chiar în centrul hârtiei, care să reprezinte subiectul pe care dorești să-l explorezi. Pentru exemplificare alegem ca subiect de interes piesele lui William Shakespeare (1564 – 1616). Dacă tu nu vrei să desenezi capul bardului, ai putea schița o pană sau un alt simbol simplu care îți amintește ție de William Shakespeare. Imaginea centrală îți va activa imaginația și va declanșa gândirea asociativă. Dacă vrei un cuvânt în centru, fă-l să apară în formă multidimensională și combină-l cu o imagine.

Pasul 2

Acum, alege o culoare și desenează o ramură groasă care „crește” din imaginea centrală, ca o ramură de copac. Poți face acest lucru prin schițarea a două linii care radiază din centru și apoi le conectezi la vârf. Lasă-i ramurii o curbă organică, naturală, deoarece acest lucru te va stimula vizual și, prin urmare, va fi mai interesant pentru creier, ajutându-te să memorezi și să reții mai bine informațiile aflate pe această ramură. Colorează interiorul ramurii. Grosimea ei simbolizează cât de mult cântărește această asocieră în ierarhia Hărții tale Mentale.

Pasul 3

Etichetează ramura cu un singur cuvânt, scris cu majuscule. Din moment ce această Hartă Mentală este despre piesele lui Shakespeare, s-ar putea să vrei să etichetezi prima ramură „COMEDIE”, „TRAGEDIE” sau „ISTORIE”. Ca alternativă, în loc să scrii un cuvânt, ai putea decide să desenezi o mască comică, un pumnal sau o coroană.

1



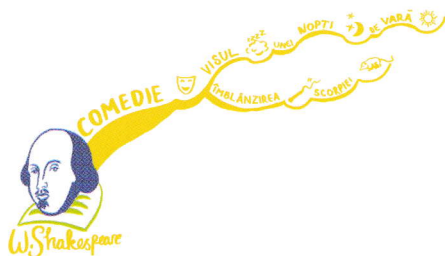
2



3



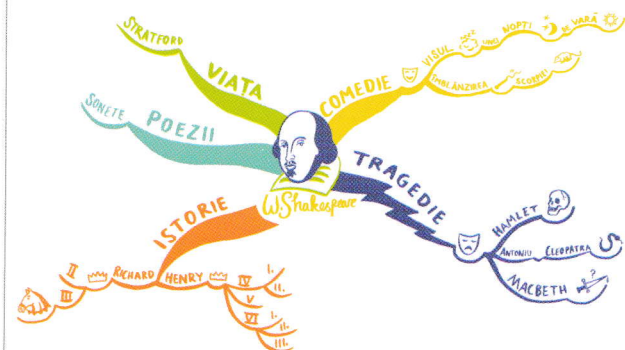
4



5



6



Pasul 4

Desenează crengi de nivel secundar din ramura principală. Apoi, treci la al treilea nivel de ramuri (lăstari) care răsar din ramurile de nivel secundar. Scrie cuvinte-cheie pe toate ramurile sau desenează simboluri sugestive, ori realizează o combinație de cuvinte și imagini. Repartizează fiecărui simbol propria ramură. Nu este nevoie să te grăbești: lasă unele ramuri goale la început, pentru că asta va inspira în mod natural creierul tău să le umple.

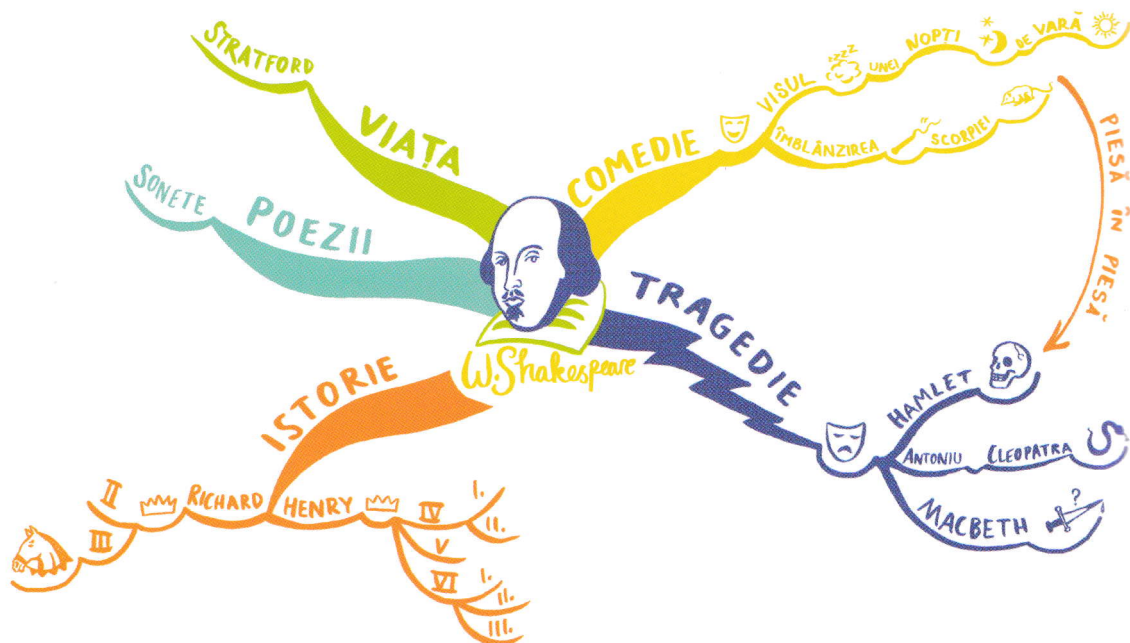
Pasul 5

Alege o altă culoare și creează următoarea ramură principală, care pornește tot din imaginea centrală. (Mulți începători consideră că este mai ușor să lucreze în sensul acelor de ceasornic, în jurul centrului, dar este bine să faci pentru început ceea ce ți se potrivește cel mai bine.) La fel ca înainte, desenează crengile secundare și terțiare de la această nouă ramură și etichetează-le. Continuă să adaugi noi ramuri principale în culori diferite până când vei avea aproximativ cinci sau șase ramuri cu care să lucrezi.

Pasul 6

Acum, că ai ramurile principale, te poți mișca liber în jurul Hărții tale Mentale, sărind de la o ramură la alta, umplând orice gol lăsat și adăugând noi subramuri ca noi idei și asocieri care îți vin în minte.

7



Pasul 7

Dacă vrei, adaugă săgeți, linii curbate și legături între ramurile tale principale, pentru a întări conexiunile existente între ele.

Et voilà! – ai creat prima ta Hartă Mentală.

Respectăm drepturile de autor. Este o ediție legală. **Mergând mai departe**

Exemplul pe care l-am inclus aici încă este, în acest stadiu, un proiect în lucru și ar putea fi extins pentru a include toate cele 37 de piese ale lui Shakespeare, sonetele și poemele sale narative, precum și fapte esențiale legate de viața sa și vremurile în care a trăit. Dacă ești interesat de dramaturgie – sau dacă îți plac provocările – ai putea să treci la completarea propriei tale versiuni a acestei Hărți Mentale. Apoi, odată memorate informațiile din hartă, vei avea la dispoziție date despre unul dintre cei mai renumiți scriitori din lume și vei putea să impresionezi oamenii cu cunoștințele tale despre bard!

Cartografierea Gândurilor (Ming Mapping) implică funcționarea ambelor părți ale creierului, este multifuncțională și poate fi aplicată tuturor funcțiilor cognitive, inclusiv a memoriei, creativității, învățării și a tuturor metodelor de gândire. Acesta este motivul pentru care a fost descrisă ca „briceagul armatei elvețiene pentru creier”. Este folositoare, practică – și distractivă!

Ingrediente esențiale

Am văzut cum o Hartă Mentală poate lua un singur concept central, pe care îl despachetează creativ și eficient, permițându-ne să descoperim noi asocieri și legături între idei într-un fel memorabil. Cu toate acestea, care anume sunt ingredientele-cheie care fac din Cartografierea Gândurilor un instrument atât de puternic de gândire?

Deși am văzut deja câteva dintre aceste elemente, merită să explorăm principalele ingrediente ale Hărții Mentale – Gândirea Radiantă, fluxul organic neliniar, culoare, imagini și cuvinte – într-un mod un pic mai detaliat.

GÂNDIREA RADIANTĂ

Gândirea Radiantă joacă un rol esențial în crearea Hărților Mentale, dar, înainte de a o explora, aș dori să îți pun o întrebare scurtă:

Care este limba ta primară?

Păstrează puțin răspunsul. Și pregătește-te să realizezi că, probabil, răspunsul tău este greșit.

Acum, permite-mi să-ți prezint un minunat joc mental, care a schimbat deja viețile a mii de oameni din întreaga lume...

Când te-am întrebat despre limba ta primară, gândește-te la răspunsul tău. Probabil că răspunsul pe care l-ai dat a fost greșit. Limba ta primară nu este engleza, olandeza, cantoneza sau una dintre celelalte 7 096 de limbi vorbite, enumerate în catalogul etnologic.

**Limba ta primară este însăși
Limba Umană, care este împărtășită
de toată omenirea și este limba naturală
a bebelușilor în uter!**

De fapt, suntem fluenți în Limba Umană de la naștere. De la naștere până la vârsta de aproximativ patru luni, un copil începe să se centreze pe obiecte care sunt de aproximativ 20-25 cm distanță – distanța față de fața părintelui. Pentru cei mai mulți copii, prima imagine centrală pe care o au față de lume este fața mamei lor, și ceea ce radiază din imaginea centrală a feței mamei sunt nenumărate asocieri care au de-a face cu alimente, dragoste, căldură, sănătate, somn și supraviețuire. În acest fel, suntem programați de la naștere să percepem lumea prin Cartografierea Gândurilor.

Limba Umană este limba vorbită de funcționalitățile creierului și este în primul rând formată din forțele combinate ale „imaginației” și „asocierii”, aflate sub umbrela „locației”. (Importanța locației explică de ce poziția ramurilor din Harta ta Mentală te ajută să le memorezi.)

Exercițiul de autoexaminare

Mai jos îți voi da un cuvânt și îți voi cere să închizi ochii și să-i permiți super bio-computerului creierului tău să reacționeze. Apoi, când vei citi cuvântul, verifică în cât timp îl înțelegi, ce informații îți oferă creierul tău și dacă există orice fel de culoare sau asocieri legate de acesta. Să începem...

Cuvântul pentru tine este:

ANANAS

Ți-a desfășurat supercomputerul tău literele

A-N-A-N-A-S

aliniate clar și frumos? Bănuiesc că nu...

Scrie repede răspunsurile tale la următoarele:

- **Ce ți-a arătat supercomputerul tău?**
- **Cât timp i-a luat computerului tău pentru a accesa aceste date?**
- **Ce asocieri ți-a furnizat?**
- **Ce altceva ți-a venit în minte?**
- **Ce culori au fost legate de răspunsul primit?**
- **Te-a făcut să te gândești la altceva, cum ar fi textură, gust, parfum sau locație?**

Bănuiala mea este că ți-a furnizat o imagine sau chiar un set de imagini cu asociații multisenzoriale și culori.

În acest caz, bun venit în specia umană!