

Mapowanie myśli – czyli bardzo efektywne notowanie



„Przez stulecia rodzaj ludzki notował i zapisywał w następujących celach: zapamiętywanie, porozumiewanie się, rozwiązywanie i analiza problemów, twórcze myślenie oraz streszczanie. Wykorzystywano do tego zdania, wykazy, słowa, analizę, logikę, liczby i zapis w jednym kolorze. Chociaż niektóre z tych sposobów wydają się całkiem dobre, wszystkie bazują na myśleniu, które (...) stanowi domenę lewej półkuli. Kiedy zaczniesz używać tych niezbędnych elementów w połączeniu z rytmem, rozmiarami, kolorem, przestrzenią i wyobraźnią, zauważysz znaczną poprawę wszystkich umysłowych możliwości, a twój mózg zacznie objawiać swoją prawdziwą wielkość”

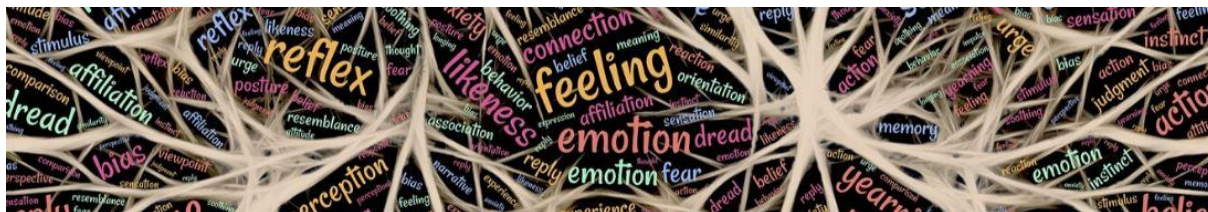
Tony Buzan „Podręcznik szybkiego czytania”, Łódź 2015

Mapy myśli, inaczej mapowanie myśli, to efektywna technika notowania. Opracowało ją dwóch brytyjskich naukowców, Tony i Barry Buzan. Badania wykazały, że tworząc mapy myśli zamiast klasycznych notatek, można notować i uczyć się nawet 10 razy szybciej.

Mapy myśli można określić jako sposób notowania, który odzwierciedla pracę naszego mózgu. Naturalnie myślimy raczej skojarzeniami: słowami-kluczami, obrazami, symbolami i kolorami, a nie pełnymi zdaniem. Zróbmy małe doświadczenie!

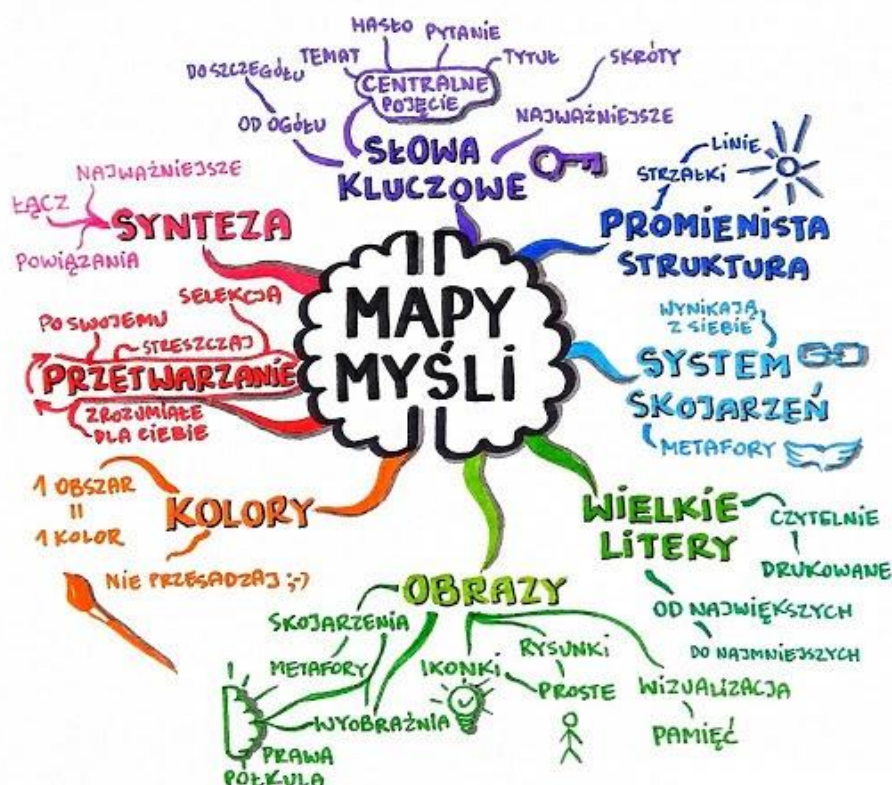
Wyobraź sobie jabłko. Tak, teraz. Daj sobie chwilę... I co widzisz? Efekt jest niezmiennie ten sam. Nikt nie widzi czarnych drukowanych liter na białym tle. Oczami wyobraźni widzimy owoc – jabłko – obraz jabłka. Jeśli miałbyś podać kilka skojarzeń pasujących do jabłka, zrobisz to bez problemu. Twoje myśli będą płynąć bez ograniczeń.

Oto dowód na to, że nie myślimy linearnie (słowo za słowem), lecz myślimy „promieniście”. Od każdego pojęcia możesz podać kolejne kojarzące się z nim treści. Taki sposób organizacji własnych myśli bardziej przypomina drzewo. Główny pień – temat. Grube konary – podstawowe zagadnienia oraz gałązki, czyli szczegóły. Kiedy sporządzamy lub odcytujemy notatki w formie map myśli, angażujemy obie półkule mózgowe. Dzięki temu, proces notowania i zapamiętywania jest znacznie efektywniejszy.



Tony Buzan, twórca „mindmappingu” udziela następujących rad tworzenia Map Myśli:

- Na środku kartki narysuj związany z tematem obrazek składający się z minimum czterech kolorów.
- Używaj obrazów i symboli na całej mapie.
- Najważniejsze słowa powinny być najsilniej oznaczone.
- Na jednej linii może się znajdować tylko jedno słowo lub rysunek.
- Linie powinny być takiej długości jak słowa.
- Używaj różnych wielkości i stylów liter.
- Używaj wielu różnych kolorów.
- Daj się ponieść swojej wyobraźni - twórz mapy nawet najbardziej abstrakcyjne czy absurdalne.
- Wykreuj swój własny styl tworzenia Map Myśli.
- Umieszczaj na Mapie Myśli nie tylko same fakty, ale także problemy, skojarzenia itp.



Sposób redagowania Map Myślowych doskonale obrazuje filmik Agaty Baj - pasjonatki edukacji jako nieustannego uczenia się i rozwoju, trenerki efektywnych technik uczenia (się), z wykształcenia pedagog.



<https://youtu.be/E5s7mJQhQ8w>

Mapy myśli cechuje brak monotonii, towarzyszącej procesowi sporządzania tradycyjnych notatek. Ponieważ stosujemy różne kolory i wyraziste obrazy, jest to technika notowania bardzo wyrazista. Stworzona w ten sposób sieć powiązań ułatwia dopisywanie informacji oraz nowych koncepcji w wybranym miejscu na kartce, bez konieczności tworzenia nowej notatki. Zalety płynące z mapowania myśli są widoczne gołym okiem.

