

Jak Notować w Łatwy i Skuteczny Sposób

(opracował mgr inż. Robert Tempka)

Jak wynika z badań nad ludzką pamięcią, **mózg zapomina 80% wiedzy w ciągu 24 godzin od nauki**. Co więcej, w **ciągu dwóch tygodni ten wskaźnik sięga aż 99%**, czyli pozostaje Tobie tylko 1% wiedzy, której pozyskanie mogło kosztować Ciebie mnóstwo czasu i energii ! Jeśli jeszcze tego nie zauważyłeś, to spróbuj sobie teraz przypomnieć jak najdokładniej jakiś temat z przed kilku lekcji, wykładów czy szkoleń wstecz. Albo z przedostatniej książki... Ile procent wiedzy jesteś w stanie sobie przypomnieć ? Jeśli nie stosowałeś powtórek ani żadnych mnemotechnik, oraz nie stosowałeś wiedzy w praktyce okaże się, że zaledwie będziesz wiedzieć o co w danym materiale chodziło, a szczególnie przykryje ciemna plama. Z tego powodu, **od stuleci człowiek robił notatki**. Jednak większość z nich (pomijając takie wyjątki jak notatki Leonarda da Vinci), zapisywane były i są nadal w postaci liniowej. Linijka po linijce, słowo po słowie, tak jak usłyszane zostało podczas przemowy czy czytania książki. Jedyne ulepszenia, to streszczanie, hierarchizowanie czy podkreślanie elementów notatek. Jednak mózg myśli w sposób nie-linearny, więc trudno mu przyswoić tak skonstruowaną wiedzę. Po drugie, lubi on zabawę i to co ciekawe, więc linearnymi notatkami szybko się nudzi i efektywność zapamiętywania spada. Teraz pomyśl tylko, **jak by to było gdybyś przestał tracić te 99% ciężko** (lub łatwo, jeśli już tak umiesz) **nauczonej wiedzy**. Jak potoczyłaby się Twoja kariera zawodowa, gdybyś w każdym momencie miał dostęp do wiedzy ze wszystkich przeczytanych książek i artykułów tematycznych, związanych z Twoją pracą ? Albo jak łatwo mógłbyś zdawać każdy egzamin na studiach, bawiąc się przy tym świetnie a w nagrodę dostając stypendium naukowe ? Jeśli jesteś uczniem, jak dużo radości sprawiałoby Twoim rodzicom przynieszone do domu kolejne piątki i szóstkki, dyplomy z olimpiad oraz nagrody na koniec roku ?

Kluczem do robienia efektywnych notatek, jest wykorzystywanie naturalnych zdolności ludzkiego mózgu oraz używanie obydwu półkul jednocześnie, dając efekt synergii. Być może już o tym wiesz, że mózg człowieka dzieli się na dwie części. Jedna z nich (najczęściej lewa) jest logiczna, racjonalna, analityczna, werbalna, liniowa, matematyczna. Widzi pojedyncze elementy zamiast całości. Natomiast druga z nich (najczęściej prawa), jest intuicyjna, wyobraźniowa, twórcza, syntetyzująca, wizualna, przestrzenna, muzyczno - tonalna. Widzi całość zamiast pojedynczych elementów. U ludzi najczęściej dominuje jedna z nich (na ogół lewa), co daje niewielkie rezultaty podczas nauki. Natomiast gdy połączymy obydwie, otrzymamy **efekt synergii** (czyli wyniki znacznie wyższe niż każdej z osobna). Aby dokonać tego połączenia, należy nauczyć się korzystania z mózgu w specjalny sposób wykorzystując właściwości obydwu półkul.

Takie możliwości daje tworzenie Map Myśli, czyli kreatywnych notatek wymyślonych przez znanego na całym świecie Tony'ego Buzana. Mapy myśli są jedynym rodzajem notatek, które wykorzystują zarówno jedną, jak i drugą część mózgu pozwalając na szybkie i łatwe zapamiętywanie już podczas ich tworzenia, oraz znacznie szybsze powtarzanie. Co więcej, linearne notatki przypominają tylko fragmenty wiedzy (zapisane), natomiast Mapy Myśli przypominają cały obraz przyswojonej wiedzy, na zasadzie hologramu.

Kolejne zalety tworzenia Map Myśli, to:

- dużo zabawy podczas ich tworzenia,
- możliwości dopisania jednostek w dowolnym miejscu,
- ukazanie połączeń między tematami i fragmentami wiedzy, struktury materiału i hierarchii,
- Oprócz tego, Mapy Myśli stymulują kreatywne myślenie i wzmacniają połączenia między obydwoema półkulami, co przekłada się na długofalowy efekt.