

MAPE UMA - Kako se crtaju mape uma?

Piše: ANA TODORVIĆ

Prezeto sa sajta: http://www.tt-group.net/text/mape_uma/mape_uma.htm

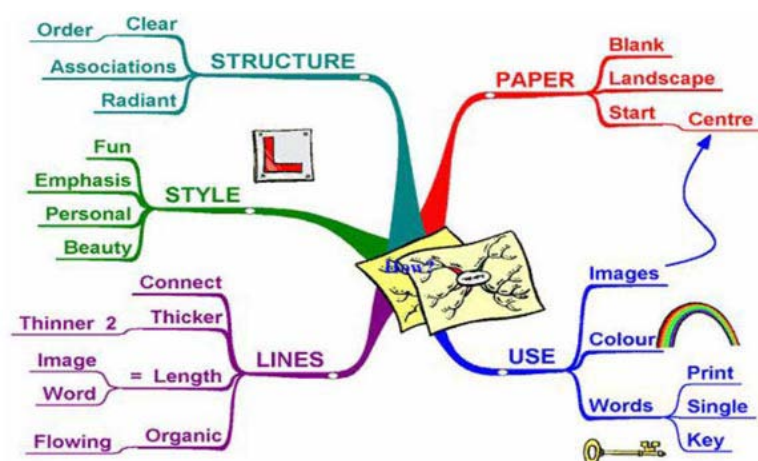
Mape uma, za one kojima je to nov pojam, predstavljaju način da se **puno informacija stavi na jedan list papira**, da se na dobar način organizuju beleške. Moguće je čak i celu knjigu sumirati na takav način, olakšavajući sebi da se kasnije prisetimo svih glavnih stvari, bez velikih osvrtnja na detalje. U tome i jeste poenta. Naš mozak voli da pamti samo ključne ideje i ključne reči. Ali da krenemo od tvorca mapa uma, Tonija Buzana. Rođen je 1942. godine u Londonu, diplomirao psihologiju na univerzitetu British Columbia 1964., od kada se bavi pragmatičnim delatnostima iz oblasti psihologije, razvoja naših umnih i kreativnih sposobnosti. Toni Buzan radi i kao savetnik u vladinim ministarstvima, kao i mnogim multinacionalnim korporacijama širom sveta. Pored knjiga "Mape uma", "Brzo čitanje", "Savršeno pamćenje", njegova najprodavanija knjiga "Koristite obe hemisfere mozga", prodana je u milion primeraka. Zašto su korisne mape uma? Pre svega, one sadrže elemente koji su zanimljivi i levoj i desnoj hemisferi mozga. Leva hemisfera, ili logička hemisfera, se bavi analizom, brojevima, linearnošću, rečima, logikom i listama. Desna, ili kreativna hemisfera, je zadužena za sintezu, prostorno poimanje, voli boje, ritam, imaginaciju i dnevno sanjarenje. Kada se spoji rad leve i desne hemisfere mozga, naš mozak može da radi i sto puta bolje! Mape uma uključuju elemente koji drže pažnju i levoj i desnoj hemisferi mozga, i uz pomoć puno boja, slika, asocijacija, vrlo brzo pamtimo informacije.

Takođe, **mape uma jasno definišu ključne pojmove**, odvajajući bitno od nebitnog, čime nam omogućavaju da ne lutamo i ne gubimo vreme na nebitne detalje. Kako se crtaju mape uma? Najpre se crta centar mape uma, koji treba da predstavlja ključni pojam, ključnu ideju, ili još bolje, crtež glavnog pojma. Suvišno je reći da jedna slika vredi hiljadu reči i da će naš mozak poslednje zaboraviti, a prvo se setiti neke slike ili crteža. Ukoliko je centralni crtež specifičan, smešan ili sadrži asocijaciju na ključni pojam, naš mozak će sliku usvojiti u deliću sekunde. Mapa uma u suštini sadrži asocijacije misli koje proističu ili se vezuju za centralnu tacku. Iz centralne slike se granaju ostale teme, koje mogu da se dalje granaju u manje važne pojmove. Mape uma se crtaju najčešće flomasterima, mada mogu da se koriste i bojice ili markeri. **Bitno je da centralni crtež sadrži minimum tri boje**, kako bi se stvorila iluzija trodimenzionalnosti koja deluje uverljivo našem umu. Što više boja, to bolje. Isto važi i za crteže. Naš mozak voli slike i crteže i sve mu je mnogo zanimljivije, lepše i lakše za pamćenje ukoliko sve vreme pravi slikovitu asocijaciju na dati pojam. Dakle, što više crteža. Pritom se preporučuju samo pozitivne asocijacije.

Uostalom, možemo da pogledamo i analiziramo sledeću mapu, ni manje ni više nego lično Buzanovu o tome koje su zakonitosti crtanja mapa uma. Ova mapa konkretno ne sadrži crteže osim centralnog, ali je korisna dok ne naučimo kako da crtamo grane. **Svaka grana se crta jednom te istom bojom, a crna se ne preporučuje.**

Reči, crteži i oznake koje se odnose na tu granu se pišu ili crtaju iznad te grane. One mogu da budu bilo koje boje, a **preporučuju se varijacije boja, veličine slova, linija i slika.** Nakon što je nacrtan centralni crtež (u ovom slučaju same mape uma), crta se prva grana, ovde konkretno crvena. U principu nije bitno sa koje strane se počinje, ali je uvek jednostavnije ukoliko razvijemo sistematičnost i rutinu. Naime, **crtanje grana u smeru**

kazaljke sata se preporučuje kao pametna ideja. Jedna od grana, u ovom slučaju crvena,



iznad koje pišemo ono što ona sadrži (ovde konkretno *papir*) je malo deblja u odnosu na svoje izgranke, koji su uvek tanji ka vrhu nego ka čvoru. Objasnjeno je kakva vrsta papira nam je potrebna za crtanje mapa uma: **bela (prazna) i postavljena horizontalno**. Treći crveni izgranak ima još manju granu koja sugeriše da početak mape treba da počne od crtanja centralne slike.

Na najdebljem delu plave grane, koji označava novu temu piše *use* (prev. *koristite*). Autor ove mape nam predlaže da koristimo slike, boje i reči pri crtanju mapa. Što se tiče **reči, slova treba da budu štampana**, da se ne pišu rečenice, već **isključivo ključne reči**. Naš mozak će se snaći što se tiče improvizacije detalja. Uostalom, probajte. Sumirajte neki tekst ili knjigu na ovaj način i stavljajte samo ključne reči na mapu. Shvatićete da ćete biti u mogućnosti da na osnovu tih reči ispričate čitave priče.

Treća, ljubičasta grana objašnjava kakve linije grana crtamo. Da ponovimo, one idu od debljeg kraja ka tanjem, povezane su i sadrže (isključivo iznad sebe) reči i crteže ili slike. **Slova treba da se pišu horizontalno**.

Što se **tiče stila**, što objašnjava zelena grana, autor kaže da **treba da bude zabavan, lep i zanimljiv**. Bilo bi idealno kada bismo razvili svoj lični prepoznatljiv stil. A to se postiže upornim vežbanjem. Razvijanjem ličnih simbola možemo vrlo lako da predstavimo neku ideju u par poteza. Ali, za to je potrebna veština. Suvišno je reći da se mapama uma mogu služiti samo dovoljno uporni koji će stalnim vežbanjem uspeti da sumiraju naporno gradivo kroz par glavnih grana sa ključnim rečima i slikama. Ili nacrtati plan rada za narednu nedelju, mesec ili godinu.

Mi postajemo ono što mislimo. Ukoliko u glavi imamo jasnu sliku onoga što priželjkujemo, to stavimo na papir, a papir postavimo na nama vidno mesto, jasni ciljevi se kristališu i podsećaju nas na to šta smo ostvarili, a šta ne. Opominju nas da se skoncentrišemo na prioritete.

Još jedan mali, poslednji osvrt na mapu. Poslednja, tamno zelena grana opisuje strukturu mapa uma. Preporučuje se **red, jasnoća i ponovićemo još jednom: ASOCIJACIJE!** Probajte i sami!

Evo i zadatka. Nacrtajte mapu uma vaše budućnosti, onako kako biste vi voleli da ona izgleda. Na centralnom crtežu se nalazite vi, onako kako sebe vidite u bliskoj ili daljoj budućnosti. Iz centralnog crteža se razgranavaju mnoge grane, ili samo nekoliko njih, zavisno od vaših želja. Glavne grane mogu biti, na primer, obrazovanje, porodica, zdravlje, kupovina, ciljevi, putovanja i slično. Nacrtajte svoju prvu mapu uma! Ne štedite vreme. Svaka nova mapa će iziskivati mnogo manje vremena. Kada nacrtate više od sto mapa, biće vam potrebno samo par minuta da nacrtate sve što želite. Ne odustajte!