

BBC ACTIVE

Hărți mentale

TONY BUZAN
BARRY BUZAN



CUPRINS

| | |
|--|----|
| Mulțumiri | 7 |
| Recunoștință | 11 |
| Despre autori | 13 |
| Prefață | 17 |
| Introducere. <i>Hărți mentale</i> , modalități de folosire | 27 |

PARTEA I ARHITECTURA NATURALĂ

| | |
|---|----|
| Capitolul 1 | |
| Uluitoarele capacități ale creierului | 41 |
| Capitolul 2 | |
| Minți de excepție | 56 |
| Capitolul 3 | |
| Mintea în impas | 60 |
| Capitolul 4 | |
| Gândirea arborescentă | 72 |
| Capitolul 5 | |
| Modalități evolutive | 77 |

**PARTEA A II-A
FUNDAMENTE**

| | |
|--|-----|
| Capitolul 6 | |
| Brainstorming verbal | 83 |
| Capitolul 7 | |
| Brainstorming vizual | 91 |
| Capitolul 8 | |
| De la brainstorming la hărți mentale | 101 |
| Capitolul 9 | |
| Crearea unei hărți mentale | 105 |

**PARTEA A III-A
STRUCTURA**

| | |
|--------------------------------------|-----|
| Capitolul 10 | |
| Principii fundamentale | 119 |
| Capitolul 11 | |
| Dezvoltarea unui stil personal | 149 |

**PARTEA A IV-A
SINTEZĂ**

| | |
|--|-----|
| Capitolul 12 | |
| Procesul decizional | 155 |
| Capitolul 13 | |
| Organizarea propriilor idei | 165 |
| Capitolul 14 | |
| Organizarea ideilor altor persoane | 171 |

| | |
|-----------------------------|-----|
| Capitolul 15 | |
| Memoria | 179 |
| Capitolul 16 | |
| Gândirea creativă | 186 |
| Capitolul 17 | |
| Hărți mentale grupale | 195 |

PARTEA A V-A
UTILIZĂRI

| | |
|---|-----|
| Capitolul 18 | |
| Autoanaliza | 209 |
| Capitolul 19 | |
| Rezolvarea problemelor | 218 |
| Capitolul 20 | |
| Agenda euristică | 227 |
| Capitolul 21 | |
| Studiul în familie și poveștile | 234 |
| Capitolul 22 | |
| Gândirea | 247 |
| Capitolul 23 | |
| Predarea | 256 |
| Capitolul 24 | |
| Realizarea hărții mentale principale | 269 |
| Capitolul 25 | |
| Sedințele în sfera profesională și de afaceri | 281 |

| | |
|--|-----|
| Capitolul 26 | |
| Prezentările | 288 |
| Capitolul 27 | |
| Managementul | 298 |
| Capitolul 28 | |
| Hărți mentale computerizate | 313 |
| Viitorul | |
| Capitolul 29 | |
| Spre o lume instruită în gândirea arborescentă | 330 |

PARTEA A VI-A

ANEXE

| | |
|--|-----|
| Chestionarul Minți de excepție. Note | 349 |
| Răspunsuri la chestionarul Minți de excepție | 359 |
| Bibliografie | 361 |
| Index | 371 |

CAPITOLUL 1

Uluitoarele capacități ale creierului

Sumar

- Cercetări neurologice moderne
- Psihologia învățării — reactualizarea
- *Gestalt* — completitudinea
- Creierul ca mașină de realizat conexiuni prin intermediul gândirii arborescente
- Evoluția istorică a inteligenței umane

Acest capitol vă invită la o rapidă trecere în revistă a ultimelor cercetări biofizice și neurofiziologice legate de acel uimitor biocomputer — creierul uman. Veți descoperi cât de multe celule nervoase aveți și cum interacționează acestea în moduri surprinzător de complexe și sofisticate. Veți descoperi natura adevărată a sistemelor de procesare cerebrală a informației și veți afla rezultatele unor cercetări de ultimă oră legate de emisferele dreaptă și stângă. Citind despre natura și modul de funcționare ale memoriei și ale celorlalte funcții cerebrale importante, veți descoperi volumul extraordinar al capacităților și potențialului creierului.

Cercetări neurologice moderne

Celula nervoasă

DUPĂ CE A STUDIAT CELULA NERVOASĂ, Sir Charles Sherrington, considerat de mulți bunicul neurofiziologiei, a fost atât de impresionat încât a făcut următoarea declarație poetică:

Creierul uman este un război magic în care milioane de suveici scânteietoare țin un model evanescent, întotdeauna cu sens, deși niciodată constant, o armonie schimbătoare de submodele. Este ca și cum Calea Lactee ar începe un dans cosmic.

SUBIECT DE MEDITAȚIE

În fiecare creier uman se estimează existența unui milion de milioane (1 000 000 000 000) de celule nervoase.

Fiecare celulă nervoasă (neuron) conține un vast complex electrochimic și un puternic sistem de procesare și transmitere a microinformației care, în ciuda complexității sale, ar putea încăpea pe vârful unui ac. Fiecare dintre aceste celule cerebrale arată ca o supercaracatiță, cu un corp central și zeci, sute sau mii de tentacule.

Pe măsură ce mărim factorul de amplificare, vedem că fiecare tentaculă seamănă cu o ramură de copac, radiind din centrul celulei sau din nucleu. Ramurile celulei nervoase se numesc dendrite (definite ca „structuri sau marcaje naturale în formă de arbore“). O ramură deosebit de mare și de lungă, numită axon, este poarta principală de ieșire pentru informația transmisă de celula respectivă.

Fiecare dendrită și axon pot atinge între un milimetru și 1,5 metri lungime, iar pe toată lungimea sa se află mici protuberanțe în formă de ciupercă numite spini dendritici și butoni sinaptici.

Avansând în această lume supermicroscopică, descoperim că fiecare spin dendritic sau buton sinaptic un număr important de substanțe care sunt principalii purtători de mesaje în cadrul proceselor de gândire umană.

Un spin dendritic/buton sinaptic de la o celulă nervoasă se va conecta cu un buton sinaptic de la o altă celulă nervoasă, și, la trecerea unui impuls electric prin celulă, substanțele chimice vor fi expulzate în spațiul minuscul, plin cu lichid dintre cele două butoane. Acest spațiu este numit fantă sinaptică.

Elementele chimice „cad“ pe suprafața receptoare creând un impuls care călătorește prin celula nervoasă receptoare, de unde este orientat spre o celulă nervoasă adiacentă (*vezi detaliul imaginii de la p. 46*).

Deși este reprezentată simplu, cascada de informație biochimică ce se produce de-a lungul sinapsei inspiră admirație prin dimensiunile și complexitatea sa. Este, în termeni microcosmici, o Cascadă Niagara.

O celulă nervoasă poate primi impulsuri de la sute de mii de puncte conectoare în fiecare secundă. Acționând ca o imensă

centrală telefonică, celula va calcula instantaneu, microsecundă cu microsecundă, suma datelor de la toate informațiile primite și le va redirecționa de-a lungul traseului adecvat.

Un anumit mesaj, gând, sau amintire rețrăită este pasată de la un neuron la altul, stabilind astfel biochimic un traseu electromagnetic. Fiecare dintre aceste trasee neurale este cunoscut sub numele de engramă. Aceste engrame sau hărți mentale reprezintă unul dintre cele mai interesante domenii ale cercetărilor neurologice moderne și ne-au ajutat să ajungem la niște concluzii surprinzătoare.

Ori de câte ori în mintea dumneavoastră apare un gând, rezistența biochimică/electromagnetică de-a lungul traseului care a creat acel gând se reduce. Este ca și cum am încerca să tăiem o potecă prin pădure. Prima dată este un chin deoarece trebuie să ne luptăm cu hățișurile. A doua oară trecem pe potecă mai ușor deoarece am eliberat-o prima dată. Cu cât veți merge de mai multe ori pe potecă, cu atât rezistența în acel loc va fi mai mică, până când după multe repetiții, avem un drum larg și neted unde nu mai este nevoie să plivim decât puțin sau deloc. În creier există o funcție asemănătoare: cu cât patternurile sau hărțile gândurilor sunt repetate mai mult, cu atât rezistența opusă de ele este mai mică. De aceea, un lucru foarte important este că *repetiția crește probabilitatea repetiției*. Cu alte cuvinte, cu cât un eveniment mental are loc de mai multe ori, cu atât probabilitatea repetării sale este mai mare.

Pentru a reveni la analogia cu pădurea, folosirea repetată menține poteca liberă, încurajând astfel un „trafic“ suplimentar.

Cu cât reușiți să creați și să folosiți mai multe poteci, cu atât gândirea dumneavoastră va fi mai „clară”, mai rapidă și mai eficientă. Limitele inteligenței umane pot fi, în multe feluri, legate de capacitatea creierului de a genera și folosi acest tip de trasee.

În iarna lui 1973, profesorul Pyotr Kouzmich Anokhin de la Universitatea din Moscova a făcut ultima sa declarație publică despre rezultatele cercetărilor sale de 60 de ani privind natura celulelor nervoase. Concluzia sa, în lucrarea „The Forming of Natural and Artificial Intelligence“ (Construirea inteligenței naturale și artificiale),* a fost următoarea:

Putem dovedi că fiecare dintre cei 10 miliarde de neuroni ai creierului uman are o posibilitate de a realiza conexiuni de ordinul cifrei unu urmată de 28 de zerouri! Dacă un singur neuron are această calitate ca potențial, cu greu ne putem imagina ce poate face întregul creier. Dacă numărul total de combinații/permutări posibile în creier ar fi scris pe hârtie, am avea cifra unu urmată de 10,5 milioane de kilometri de zerouri!

Nu există încă o ființă umană care să-și poată folosi întregul potențial al creierului. Acesta este motivul pentru care nu acceptăm estimări pesimiste despre limitele creierului uman. Potențialul său este nelimitat!

Cum se realizează aceste lucruri? Prin cea mai mare îmbrățișare din universul cunoscut — neuronii îmbrățișează alți neuroni.

Fiecare neuron individual poate contacta și îmbrățișa până la 10 000 de celule cerebrale învecinate sau chiar *mai multe*, concomitent.

„Hărțile mentale ale lui Tony Buzan vor face pentru creier ceea ce *Scurtă istorie a timpului* a lui Stephen Hawking a făcut pentru univers!”

RAYMON KEANE, *The Times*

„Am folosit tehnicile lui Tony Buzan în ultimii zece ani; mă ajută extraordinar de mult în scrierea cărților și în procesul creativ.”

DEEPAK CHOPRA

„Buzan le arată managerilor cum să-și acceseze energiile creative.”

Forbes Magazine



BIBLIOTERAPIA



CURTEA  VECHÉ

Pentru a comanda online sau pentru lista completă a titurilor publicate la Curtea Veche, vizitează www.curteaveche.ro

incepi să afli

ISBN 978-606-588-048-1



9 786065 188048 1