

Bestselerio
**Lavinkite
atmintį
autoriaus
kita knyga**

TONY BUZAN

LAVINKITE MĄSTYMA

Pažangiausi mąstymo
ir mokymosi būdai

BBC

Alma littera

Pratarmė

Šis knygos „Lavinkite mąstymą“ 32-asis leidimas parengtas norint paminėti minčių žemėlapių pristatymą 1974 m. pavasarį išleistoje knygoje (Lavinkite mąstymą), taip pat pradėtame transliuoti dešimties dalių televizijos seriale *Use Your Head*. Šiam įvykiui pažymėti BBC išleido **proto lavinimo** knygų seriją – pirmąją enciklopediją apie smegenų panaudojimą. Ši enciklopedija sudaryta iš penkių pagrindinių knygų – „Lavinkite mąstymą“, taip pat „Lavinkite atmintį“, „Įvaldyk savo atmintį“, „Minčių žemėlapių knyga“ ir „Greitojo skaitymo menas“.

Knygos *Use Your Head* istorija prasidėjo 1973 m., kai BBC vadovai ir autorius susitiko norėdami suplanuoti knygą ir televizijos programų seriją kaip pirmąjį **Smegenų panaudojimo vadovą**. Abu projektai netrukus sulaukė tokio didelio pasisekimo, kad televizijos serialą imta kartoti kas dešimt metų, o knyga tapo pasaulinio masto populiariausia knyga, paskatinusia Tony Buzaną pradėti svarbią naują profesinę veiklą ir be perstojo keliauti po pasaulį.

XX amžiaus aštuntojo dešimtmečio pabaigoje pasklido pirmieji pasakojimai apie sėkmę; ypač nuostabi bei įkvepianti Edwardo Hugheso istorija (žr. 17 psl.). Devintojo dešimtmečio pradžioje

skaitytos pirmosios iš iki šiol tebesitęsiančių išpūdingų paskaitų didelėms mokinių grupėms. Vienas labiausiai įsidėmėtinų – „Soveto 2000“ renginys Johanesburge, Pietų Afrikos Respublikoje, kai 2000 paauglių iš Soveto miestelio savanoriškai dalyvavo trijų dienų renginyje *Use Your Head*. Devintojo dešimtmečio pabaigoje buvo išleista knyga „Lavinkite atmintį“, išplėtusi knygos „Lavinkite mąstymą“ 5-e skyriuje įvestą sąvoką iki ištiso įsiminimo metodų žinyno.

Dešimtojo dešimtmečio pradžioje buvo išleista „Minčių žemėlapių knyga“, knygos „Lavinkite mąstymą“ „duktė“, ir įsteigtas *Brain Trust*, labdaros organizacija, kurios veikla pagrįsta šioje knygoje išdėstytais principais. Vienas iš pagrindinių šios labdaros įstaigos įsipareigojimų buvo įkurti klubą *Use Your Head*. Klubas skirtas kiekvienam, kas turi smegenis ir nori sužinoti, kaip geriau jas panaudoti, – jam šiuo metu priklauso ne vienas tūkstantis narių. Išsamesnės informacijos rasite 174–175 psl.

1995 m. balandžio 21 d. knyga „Lavinkite mąstymą“ sulaukė „pilnametystės“ – atšventė savo 21-ąją gimtadienį ir jau perkopė milijono egzempliorių pardavimo pasaulinėje rinkoje ribą. Šia proga Karališkojoje Alberto salėje Londone buvo surengtos didžiausios kada nors knygai skirtos iškilės – Proto šventė, 21-ojo, „pilname-tystės“, gimtadienio pobūvis.

Baigiantis XX amžiui BBC išleido du naujus „Lavinkite mąstymą“ „kūdikius“: „Įvaldyk savo atmintį“ ir „Greitojo skaitymo menas“, ir kiekviena iš šių knygų tapo skaitomiausia. *Waterstone* knygynų tinklas bendrai su *Express* laikraščių leidybos korporacija išrinko „Lavinkite mąstymą“ viena iš 1000 įžymiausių antrojo tūkstantmečio knygų ir rekomendavo visoms ateinančio Proto tūkstantmečio bibliotekoms!

Dabar rankose laikote paskutinę šios knygos versiją, ir reikia tikėtis, kad pasisėmsite iš jos naudos, kaip jau pasisėmė vis didėjan-ti milijoninė skaitytojų auditorija.

HAMLETAS: *Kas gi tad žmogus,
Jei jo gyvenimo aukščiausias gėris –
Tik edalas ir miegas? Gyvulus!
Tik tiek! Tasai, kurs suteikė mums galią
Ižvelgti ateitin ir praeitin,
Tą dieviškąjį protą, – davė juos ne tam,
Kad supelytų...*

HAMLETAS, Danijos princas

4 veiksmo 4 scena

Vertė A. Nyka-Niliūnas

Knyga „Lavinkite mąstymą“ parašyta taip, kad padėtų jums daryti tai, ką, pasak Šekspyro, turėtumėte daryti – veiksmingiau panaudoti savo proto galimybes! Perskaitę šią knygą daug daugiau suprastite apie tai, kaip veikia smegenys ir kaip geriausia jas panaudoti, kaip greičiau ir produktyviau skaityti, veiksmingiau sudaryti ir panaudoti minčių žemėlapius, lengviau spręsti problemas ir išplėsti savo atminties gebėjimus.

Šiame išanginiame skyrelyje pateikiami bendri nurodymai, kaip naudotis knyga.

Skyriai

Kiekviename skyriuje smegenų veikla nagrinėjama vis kitu aspektu. Pirmiausia knygoje trumpai pateikiama naujausių žinių apie žmogaus smegenis, paskui kalbama apie tai, kaip šias žinias pritaikyti, kad būtų galima geriausiai panaudoti vaizduotę.

Penktame skyriuje aiškinama, kaip pagerinti atmintį mokymosi laikotarpiu ir jam pasibaigus. Be to, pateikiama atskira sistema įvairių dalykų sąrašams įsiminti.

6–8 skyriuose tyrinėjami vidiniai proto „žemėlapiai“. Čia rasite informacijos apie tai, kaip galite panaudoti kalbą, žodžius, vaizdinius ir minčių žemėlapius informacijai užrašyti, tvarkyti, įsiminti, kūrybiškai mąstyti ir problemoms spręsti.

Devintasis skyrius skirtas naujam organizuoto mokymosi taikant minčių žemėlapius metodui, kuris tinka studijuoti bet kuriam dalykui, nesvarbu, ar tai būtų lietuvių kalba, ar matematika, ar filosofija, ar užsienio kalbos.

Baigiamajame skyriuje apibendrinami per pastaruosius trisdešimt metų įvykę milžiniški pokyčiai, pateikiamas naujas požiūris į senėjančias smegenis ir atkreipiamas dėmesys į ateities perspektyvas.

Spalvotų iliustracijų dalyje rasite minčių žemėlapius, kuriuos patariame peržiūrėti prieš pradėdant skaityti atitinkamą skyrių ir perskaičius jį – jie atlieka pirminės ir baigiamosios peržvalgų santraukos vaidmenį.

Kai kuriuose skyriuose svarbios pagrindinės sąvokos paryškintos, kad būtų lengviau susirasti išankstinę ir baigiamąją peržvalgą.

Jūsų pastangos

Jei norite veiksmingai panaudoti čia išdėstytus metodus ir žinias, būtinai turite lavintis. Įvairiose šios knygos dalyse pateikta pratimų ir patarimų, susijusių su tolesne veikla. Be to, turėtumėte parengti savo pratybų bei mokymosi tvarkaraštį ir kaip galima griežčiau jo laikytis.

Asmeniniai užrašai ir pritaikymo pavyzdžiai

Kiekvieno skyriaus pabaigoje ir 165–173 puslapiuose rasite tuščius puslapius, skirtus asmeniniams užrašams ir pritaikymo pavyzdžiams. Čia galėsite užsirašyti, ką panorėję, skaitydami knygą, taip pat kai rasite papildomos informacijos ir pritaikymo atvejų, „užbaigę“ knygą.

Jūs ir jūsų savimonė

Knygos „Lavinkite mąstymą“ tikslas – padėti plėtotis asmenybei, kad stiprindami savimonę sugebėtumėte ugdyti savus mąstymo būdus.

Kiekvienas, naudodamasis šia knyga, pradės nuo jam priimtino gebėjimo mokytis lygio ir žengs į priekį jam tinkamiausiu tempu. Todėl, vertinant padarytą pažangą, pirmiausia ją reikėtų palyginti su pradiniais savo paties gebėjimais.

○ Pabaigos žodis

Nors knygoje pateikiama daug informacijos, susijusios su skaitymu, tinkamu užrašymu ir mokymusi, iš tikrųjų jos pritaikymo sfera yra daug platesnė. Kai užbaigsite ir peržiūrėsite šią knygą, dar kartą ją pavartykite, kad išsiaiškintumėte, kokiose kitose savo gyvenimo srityse galėtumėte naudingai pritaikyti šias žinias.

Knygos „Lavinkite mąstymą“ įtaka: NEĮGYVENDINAMA SVAJONĖ Edwardo Hugheso istorija



Pradžia

Po pirmosios 1974 m. knygos „Lavinkite mąstymą“ publikacijos „vienas gana vidutiniškas, ne itin geros fizinės būklės penkiolikmetis mokinys, kuriam neypatingai sekėsi visi dėstomieji dalykai“, 1982 m. išlaikė O (pagrindinio) lygio egzaminus.

Kaip ir tikėtasi, kaip visada būdavo, jis gavo tik C (vidutiniškai) ir B (gerai) įvertinimus. Rezultatai liūdino, nes jis svajojo stoti į Kembridžo universitetą – suprato, kad mokydamasis taip, kaip iki šiol, neturi jokių galimybių.

Šis mokinys buvo vardu Edwardas Hughesas.

Kiek vėliau Edwardo tėvas George'as supažindino jį su knyga ir apginklavo naujomis žiniomis apie jį patį ir apie tai, kaip naudotis minčių žemėlapiu, mokyti bei studijuoti. Edwardas grįžo į mokyklą kupinas naujų jėgų ir motyvuotas. Jis pareiškė ketinąs pelnyti A lygio įvertinimus iš visų dalykų ir neabejotinai norįs būti pasiūlytas kandidatu į Kembridžą.

Mokytojai, suprantama, buvo suglumę ir reagavo įvairiai.

– Argi tu rimtai? Neturi jokių galimybių – tavo mokymosi rezultatai niekada nė iš tolo neprilygo Kembridžo reikalavimams, – kalbėjo vienas.

– Nebūk kvailas! Tu net nesugebėsi gauti B, tikriausiai tik C, – atkirto kitas.

Kai Edwardas pareiškė norįs laikyti ne tik paprastą egzaminą, bet ir rašyti mokslinį darbą, klasės vadovas kategoriškai paprieštaravo:

– Ne, rašyti paraišką tokiam egzaminui būtų mokyklos pinigų ir tavo laiko švaistymas. Mes nemanome, kad tu galėtum išlaikyti, nes egzaminai labai, *labai* sunkūs – net geriausi mūsų kandidatai ne visada išlaiko.

Vis dėlto, Edwardui atkakliai prašant, mokykla sutiko pasiūlyti jo kandidatūrą, tačiau jis turėjo sumokėti 20 svarų sterlingų mokesť už dalyvavimą, kad „nešvaistytų mokyklos pinigų“.

Trečias mokytojas tvirtino, kad šio dalyko moko jau dvylika metų, kad esąs šios srities specialistas ir žinąs, ką kalba, – Edwardas gaus B arba C įvertinimus. Mokytojas paminėjo „kitą vaikina“, kuris buvo daug geresnis mokinys negu Edwardas, ir pareiškė, kad Edwardas niekad nepasieks tokių rezultatų kaip anas. Kaip Edwardas tuomet sakė, „aš nesutikau su tokiu situacijos vertinimu!“

Ketvirtas mokytojas tik šaipėsi, sakydamas, kad jis, žinoma, žavisi Edwardo siekiu, kad Edwardo svajonė galima, bet neįgyvendinama, net jeigu jis ir labai atkakliai padirbėtų, vis dėlto gautų tik B įvertinimą, tačiau linkįs jam sėkmės, jam visada patinkąs tas, kuris rodo truputį iniciatyvos.

„Aš pelnysiu A lygio įvertinimą“

Visiems mokytojams ir kiekvienam, kas imdavo jo klausinėti apie tikslus, Edwardas atsakydavo paprastai: „Aš gausiu A.“

Iš pradžių mokykla net nenorėjo įtraukti Edwardo pavardės į Kembridžo kandidatų sąrašą, tačiau vėliau sutiko, pranešdama kolegoms Kembridže, jog iš tikrųjų nė nepanašu, kad šis mokinys galėtų gauti vietą, į kurią pretenduoja.

Netrukus sekė kitas etapas – koledžo pokalbiai. Jų metu Kembridžo dėstytojai išsakė Edwardui mokyklos mokytojų nuomonę apie jį ir pritarė, kad jo galimybės laimėti labai menkos, ir – nors žavisi tokia iniciatyva – vis dėlto jam reikės gauti mažiausiai du B ir vieną A, bet greičiau jau du A ir vieną B arba tris A įvertinimus, ir palinkėjo sėkmės.

Edwardas nepabūgo ir tęsė „Lavinkite mąstymą“ studijų ir fizinio lavinimosi planą. Jis pasakojo:

Egzaminai vis artejo. Savo paskutinių dvejų metų mokyklinius užrašus tvarkingai apibendrinau pasitelkdamas minčių žemėlapius. Vėliau tuos žemėlapius nuspalvinau, paryškinau ir sudariau didžiulius pagrindinius minčių žemėlapius kiekvienam kursui, o kai kuriais atvejais kiekvienai svarbesnei kurso daliai. Taip galėjau pamatyti, kur ir kaip dera smulkesnieji elementai, be to, pasidarė patogų viską apžvelgti – galėjau greitai peržvelgti didžiulius kurso skyrius, visiškai tiksliai atkurdamas atmintyje.

Šiuos minčių žemėlapius peržiūrėdavau kartą per savaitę, o artėjant egzaminams ir dažniau. Stengdavausi atkurti minčių žemėlapius, nežiūrėdamas nei į savo knygas, nei į kitus užrašus, paprasčiausiai stengdavausi ištraukti iš atminties turimas tų dalykų žinias bei supratimą ir palygindavau šiuos minčių žemėlapius su savo pagrindiniais minčių žemėlapiais, tikrindamas skirtumus.

Taip pat įsitikinau, kad perskaičiau visas svarbiausias tų dalykų knygas, atsirinkdamas sumažinau jų skaičių iki kelių, nuodugniai jas išstudijavau ir sudariau jų minčių žemėlapius, kad maksimaliai išnaudočiau savo supratimą ir atmintį. Dar išstudijavau gero rašinio formą bei stilių ir panaudojau savo minčių žemėlapius kaip pagrindą esė ir egzaminų rašiniui lavinti.

Sykiu gerinau savo fizinį pajėgumą – nubėgdavau dvi tris mylias du tris kartus per savaitę, daug laiko praleisdavau gryname ore, atlikdavau daug atsispaudimų ir pritūpimų ir mankštindavausi gimnastikos salėje. Aš sutvirtėjau fiziškai, o tai man nepaprastai padėjo susikaupti mokantis. Kaip sakoma, sveikame kūne – sveika siela; sveika siela – sveikas kūnas. Išaugo pasitikėjimas savimi ir savo darbu.

Egzaminai ir jų rezultatai

Galiausiai Edwardas išlaikė keturis egzaminus: geografijos, rašinią geografijos tema, verslo studijų ir viduramžių istorijos. Štai kokie buvo jo rezultatai:

Dalykas	Įvertinimas	Vieta mokinių sąrašė
Geografija	A	Geriausias mokinys
Rašinis geografijos tema	Pagyrimas	Geriausias mokinys
Viduramžių istorija	A	Geriausias mokinys
Verslo studijos	A su dviem pagyrimais	Geriausias visų laikų mokinys

Nepaėjęs nė parai po rezultatų paskelbimo, Edwardo pirmuoju numeriu pasirinktas Kembridžo koledžas patvirtino jo vietą universitete ir patenkino prašymą suteikti jam „laisvus metus“, kad pasidairytų po pasaulį, prieš pradėdamas universitetinę veiklą. Per šias metus „atostogas“ jis padirbėjo Singapūre, kaip kaubojus Australijoje, be to, paatostogavo Fidžyje ir Havajuose. Paskui perskrido vandenyną į Kaliforniją, kur dirbo embrionų perkėlimo grupėse ir galvijų ganyklose. Dirbdamas ūkiuose, jis išmaišė Ameriką, paskui sugrįžo į Angliją.

Prieš vykdamas į Kembridžą, Edwardas nusprendė, kad ne tik sėkmingai studijuos universitete, bet ir per tą laikotarpį įkurs naują studentų draugiją, aktyviai užsiims sportine veikla, įgis daug naujų draugų ir šiaip jau „nuostabiai leis laiką“.

Kembridže

Sportas jam iškart ėmė sektis: jis žaidė koledžo futbolo, teniso ir sieninio komandose. O studentų draugijose jį net imta vadinti maksimalistu. Jis ne tik įsteigė **Jaunųjų įmonininkų bendriją**, didžiausią tokio pobūdžio organizaciją Europoje, bet ir buvo pakviestas pirmininkauti *Very Nice Society*, labdaringai 3600 narių draugijai, kuri jam pirmininkaujant išaugo iki 4500 narių – tai buvo didžiau-

sia draugija šio universiteto istorijoje. Turėdami omeny jo nuveiktą darbą šioms dviem draugijoms, kitų draugijų prezidentai pakvietė Edwardą sudaryti draugijų prezidentų bendriją ir jai pirmininkauti. Jis taip ir padarė ir tapo **Prezidentų klubo prezidentu!**

Akademinėje srityje jis ištyrinėjo „vidutinio studento“ įpročius ir priėjo prie išvados:

Rengdamiesi rašyti rašinį, jie skaito apie 12–13 valandų, lini-jiniu būdu užsirašinėdami visą informaciją, kurią tik gali gauti, skaitydami visas galimas knygas, paskui praleidžia apie 3–4 valandas rašydami patį rašinį (kai kurie studentai iš tikro perrašinėja savo rašinį, kartais tam sugaišdami visą savaitę).

Atsižvelgdamas į savo patirtį ruošiantis O lygio ir stojamiesiems egzaminams, Edwardas nusprendė skirti mokymuisi 2–3 valandas per dieną, 5 dienas per savaitę.

Per šias tris valandas imdavausi pagrindinės paskaitos, apiben-drindamas visą susijusią informaciją minčių žemėlapiu pavi-dalu. Iškeliau sau uždavinį, kad kai tik bus užduotas rašinys, aš pasišalinsiu ir susikursiu minčių žemėlapi iš to, ką žinau apie tą dalyką ar kas, mano manymu, su juo susiję. Tada porai dienų jį atidėdavau, apgalvodavau, apsvarstydavau mintyse, o paskui greituoju skaitymu, plačiu žvilgsniu perskaitydavau su šia tema susijusias knygas, įtraukdamas į minčių žemėlapius svarbiausias žinias. Tada darydavau pertrauką ar mankštindavausi ir sugrįžęs kurdavau paties rašinio minčių žemėlapi. Užbaigęs rašinio planą, vėl darydavau pertrauką, paskui sėsdavau ir visada maždaug per 45 minutes užbaigdavau savo rašinį. Šis metodas man garantuodavo tik aukštus balus.

Prieš baigiamuosius Kembridžo egzaminus Edwardas iš esmės dirbo pagal tokį pat tvarkaraštį kaip ruošdamasis A lygiu. Jis laikė šešis baigiamuosius egzaminus.

Kokių pasiekė rezultatų?

Rezultatai

Pirmas egzaminas buvo įvertintas „išlaikė“; paprastai laikomas patenkinamu, tačiau šiuo atveju – „labai gerai“, nes 50 procentų laikiusiųjų šio egzamino neišlaikė ir niekas negavo aukščiausio įvertinimo. Antras, trečias ir ketvirtas buvo įvertinti trimis 2.1 („gerai“), o paskutiniai egzaminai ne tik dviem aukščiausiais balais, bet *Starred Firsts*, dalyko aukščiausiojo laipsnio įvertinimais Kembridžo universitete.

Po diplomo įteikimo Edwardui nedelsiant buvo pasiūlytos strategijos kūrėjo pareigos tarptautinėje verslo bendrovėje; šį darbą universitetas apibūdino kaip „vieną iš geriausių bet kada pasiūlytų“ Kembridžo absolventui. Edwardas savo studijų Kembridže laikotarpį apibendrino taip:

Kembridžo metai buvo nuostabūs. Man iš tikro pasisekė daug gauti – daug draugų, daug patirties, daug fizinės veiklos, didelio susidomėjimo akademinio gyvenimu bei sėkmės jame ir trejus metus neabejotinai didžiulio pasitenkinimo. Pagrindinis skirtumas tarp manęs ir kitų paprasčiausiai buvo tai, kad žinojau, kaip galvoti – kaip panaudoti smegenų galimybes. Aš buvau C ir B lygių mokinys, kol sužinojau, kaip gauti A. Aš tai padariau. Kiekvienas tai gali.

(Skaitytojau, gal ir jūs žinote įdomų atvejį apie „Lavinkite mąstymą“ metodų sėkmingą taikymą? Jei taip, prašom atsiųsti Tony Buzanui p. 164 nurodytu tinklalapio adresu.)