

ALE

TECHNIKI
BŁYSKAWICZNEGO
PRZYSWAJANIA
WIEDZY

URWAŁ!



Bubrowiecki
Andrzej

Copyright by Złote Myśli & Andrzej Bubrowiecki, rok 2010

Autor: Andrzej Bubrowiecki

Tytuł: Ale urwał!

Nr zamówienia: 1572939-20250618

Nr Klienta: 1353054

Data realizacji: 18.06.2025

Zapłacono: 17,36 zł

Wydanie: 1

Data: 23.11.2010

ISBN: 978-83-7701-140-9

Złote Myśli Sp. z o.o.

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

www.zlotemysli.pl

email: kontakt@zlotemysli.pl

Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo Złote Myśli nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Niniejsza publikacja, ani żadna jej część, nie może być kopiowana, ani w jakikolwiek inny sposób reprodukowana, powielana, ani odczytywana w środkach publicznego przekazu bez pisemnej zgody wydawcy. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

All rights reserved.

*Naszym zdaniem, podstawą wszelkiego nauczania
powinny być dwa „przedmioty” wplecione we wszystkie
inne zajęcia: uczenie się, jak się uczyć, oraz uczenie,
jak myśleć.*

Gordon Dryden, Jeanette Vos
Rewolucja w uczeniu

*Tę fascynującą, najwspanialszą przygodę intelektualną
mojego życia zawdzięczam w dużej mierze takim
Mistrzom „sztuki myślenia”, jak: Tony Buzan, Ken
Robinson, Tim Hurson, Roger von Oech, Edward de
Bono, Michael J. Gelb — ludziom, którzy nieustannie
inspirują mnie swoim życiem i swoją twórczością
do tego, co kocham.*

Spis treści

Wstęp	7
Obszary, w jakich funkcjonujemy	11
Obszar duchowy	12
Obszar mentalny	14
Obszar emocjonalny	18
Obszar fizyczny.....	24
Kiedy uczenie się może być problemem	29
Rozpoznawanie własnego stylu uczenia się	41
Test określający dominujące systemy reprezentacji (hierarchię zmysłów).....	42
Test określający dominującą półkulę mózgową	47
Dominujące style uczenia się.....	51
Warunki środowiskowe, fizyczne i społeczne	55
Środowisko sprzyjające uczeniu się.....	57
Teoria inteligencji wielorakiej	59
Test określający rodzaje inteligencji	59
Charakterystyka poszczególnych rodzajów inteligencji.....	63
Skuteczna strategia uczenia się	71
Etap I. Przygotowanie	73
Etap II. Lektura właściwa	78
Etap III. Kolejne powtórki.....	84
„Flow” — radosny stan uczenia się	101
Uczenie się przy muzyce	107
Uczenie się „równoległe”	109
Jak uczyć się jednocześnie dwóch rzeczy?	109
Jak słuchać na wykładach	113
Dieta dla uczącego się mózgu	117
Uwagi ogólne o diecie.....	120
Codzienne „ładowanie akumulatorów”	121

Ochrona umysłu przed złymi emocjami	123
Negatywne oddziaływanie mass mediów	124
Odpowiednie towarzystwo	125
Sztuka wybaczenia	126
Postawa wdzięczności	127
Dlaczego warto rozwijać kreatywność	129
„Idea killers”	133
Iloraz inteligencji twórczej	137
Codzienny trening kreatywności	141
Etapy kreatywnego myślenia	149
Znaczenie percepcji	157
ZWI, czyli Zalety, Wady i to, co Interesujące	159
Myślenie lateralne	163
Zasada pierwsza	164
Zasada druga	165
Zasada trzecia	167
Zasada czwarta	168
Zasada piąta	170
Wybrane techniki myślenia kreatywnego	171
Technika przypadkowego bodźca	171
Prywatna burza mózgów	172
Technika analogii	173
Gospodarowanie czasem	177
Ustalanie priorytetów	179
Podsumowanie	181
Podstawowe zasady dla posiadacza „uczącego się umysłu”	181
Bibliografia	185

Wstęp

Pozwól, że w ramach wstępu powiem Ci, dlaczego postanowiłem napisać tę książkę i jakie korzyści możesz odnieść, wglębiając się w lekturę.

Po pierwsze — kierował mną egoizm. Stwierdziłem, że coraz gorzej znoszę obecność miernot, nieudaczników i nieudoczonych przedstawicieli różnych środowisk w tzw. przestrzeni społecznej. Coraz większy szacunek mam dla ludzi naprawdę wykształconych i najchętniej przebywam w ich otoczeniu, tyle tylko, że według mojego odczucia i obserwacji ta szacowna grupa wcale się nie poszerza, żeby nie powiedzieć bardziej pesymistycznie — nawet się pomniejsza.

Bardzo mi więc zależy na tym, aby w naszej kochanej Ojczyźnie było jak najwięcej mądrych ludzi, bo wiem, że wtedy wszystkim nam będzie się żyło co najmniej wspaniale. Proszę więc, dołącz do intelektualnej elity! Ta książka Ci w tym pomoże.

Po drugie — nadal, od wielu lat, na kolejnych treningach i prezentacjach, jak bumerang powraca pytanie od uczestników: „Dlaczego nie uczą tego w szkole?”. „Na Boga, nie wiem!” — chciałoby się odpowiedzieć zgodnie z prawdą, ale jednocześnie do głowy przychodzą takie koncepcje, że lepiej nie weryfikować ich prawdziwości, bo mogłoby zrobić się bardzo smutno. W każdym razie liczba tego typu pytań przeko-

nuje mnie, że ciągle istnieje w narodzie potrzeba poszerzenia wiedzy na temat „uczenia się” i nabycia przydatnych umiejętności w tym obszarze. Ludzie zdają sobie sprawę również z tego, że wartościowych i przydatnych wiadomości na ten temat muszą szukać poza szkołą, w takich książkach jak ta.

Po trzecie — postulat Martina Heideggera, że głównym zadaniem nauczyciela jest nauczenie tego, „jak się uczyć”, czyli danie odpowiednich „narzędzi”, nadal jest realizowany w wąskim zakresie. Wydaje się, że większość systemów edukacyjnych wciąż mniej lub bardziej nawiązuje do ciekawych, ale jakże przestarzałych idei pedagogicznych: encyklopedyzmu Jana Komenskigo, teorii rozwoju indywidualnego Jeana Piageta, idei pełnej władzy nauczyciela nad uczniem Williama Kilpatricka czy chociażby poglądów Paula Freirego, według którego głównym celem szkolnictwa powinna być rekonstrukcja społeczeństwa.

Na szczęście dzisiejsze możliwości rozwojowe pozwalają nam na ciągle samokształcenie i znaczne uniezależnienie się od złych systemów nauczania. Co więcej, ludzi namawia się, by wzięli sprawy w swoje ręce; by wzięli na siebie odpowiedzialność i stali się „menedżerami własnej przyszłości”. Ta książka wpisuje się w nurt propagowania nowoczesnych i skutecznych metod przyswajania wiedzy oraz poprawiania jakości myślenia. Odwołując się do krytycznej części tekstu powyżej, można rzec: nigdy dosyć pokazywania ludziom, jak można łatwo i szybko uczyć się nowych rzeczy oraz jak można poprawić jakość myślenia.

Po czwarte — my, autorzy książek o samodoskonaleniu, mamy tendencję do gromadzenia w swoich publikacjach ogromnych ilości informacji. Oczywiście wynika to z faktu,

że chcemy być rzetelni i profesjonalnie podejść do każdego tematu, ale nie wszyscy nasi czytelnicy chcą albo potrafią stworzyć z tego konkretne strategie postępowania — tak aby ta bogata wiedza ułożyła się w logiczny system procedur; bardzo konkretnych kroków, jakie należy wykonać. Mam nadzieję, że materiał przedstawiony w tej książce jest taką właśnie propozycją. Stanowi jasno określony ramowy plan postępowania, co oczywiście nie znaczy, że nie można go odpowiednio do własnych potrzeb modyfikować.

Po piąte — zależało mi, aby w książce poświęconej uczeniu się znalazła się również część poświęcona tematyce kreatywnego myślenia. Systemy edukacyjne niechętnie wchłaniają idee kreatywności, ponieważ istnieje zagrożenie, że da ona wyniki inne od oczekiwanych, a przecież „najważniejsze” jest zdanie egzaminu, czyli wypełnienie wymagań egzaminatorów. Podział na konkretne obszary wiedzy czy przedmioty szkolne i tajemniczy „obszar kreatywnego myślenia” położony jakby obok głównego nurtu wiedzy albo wręcz w opozycji do niej jest bez wątpienia nieuzasadniony i szkodliwy. Kreatywność jest potrzebna tak samo w matematyce, inżynierii, chemii, jak w muzyce, plastyce, tańcu czy każdej dowolnej dziedzinie, w której używamy myślenia. Dlatego też koncepcja spójności myślenia jako takiego jest obecna na kartach tej publikacji i jest zgodna z postulatem metodycznym Gordona Drydena i Jeanette Vos, który pozwoliłem sobie użyć jako motto całej książki, traktując ten cytat jako doskonałe wyrażenie głównego przesłania tego tekstu.

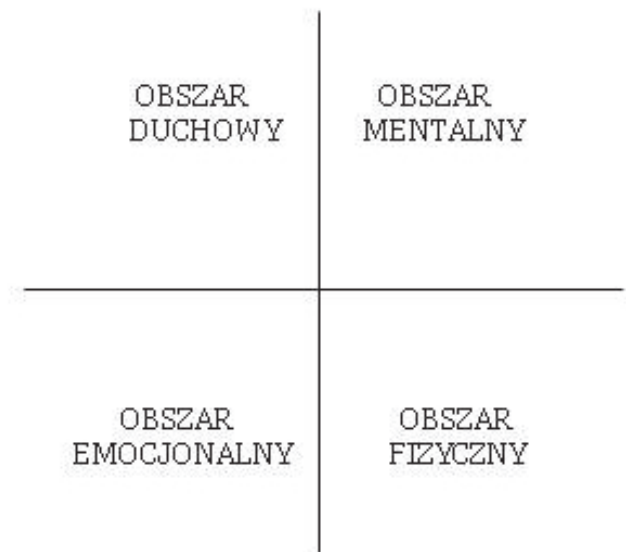
Z życzeniami wspianiałej zabawy przy lekturze książki

Andrzej Bubrowiecki

www.andrzejbubrowiecki.pl

Obszary, w jakich funkcjonujemy

Każdy z nas funkcjonuje jednocześnie w czterech obszarach: duchowym, mentalnym, emocjonalnym i fizycznym.



Tylko odpowiedni poziom energii w każdym z nich oraz ich harmonijne współistnienie i działanie dają duże prawdopodobieństwo szczęśliwego życia i osiągnięcia osobistych sukcesów. Co więcej, niedomaganie któregoś z wymienionych obszarów bardzo utrudnia lub wręcz uniemożliwia

skuteczne działanie i realizację celów. Na nic zdadzą się Twoje umiejętności szybkiego zapamiętywania informacji, jeśli w momencie egzaminu nie panujesz nad stresem. Trudno Ci będzie planować swoje życie, jeśli nie wiesz, jaka jest Twoja misja na Ziemi i priorytety. Na niewiele zda się właściwa postawa i optymizm, jeżeli zawodzić będą zdrowie i kondycja. Jakikolwiek działania w dowolnym obszarze uzależnione są od tego, jak jesteś przygotowany w pozostałych trzech. W każdym z nich możesz znacznie poprawić swoje funkcjonowanie, a jak się przekonasz, takie całościowe spojrzenie na ludzką naturę jest zgodne ze współczesną wiedzą na temat człowieka i będzie dominowało w tej publikacji, podczas prezentacji wybranych strategii i technik.

W dalszej części dowiesz się, jak zadbać o rozwój i funkcjonowanie na wysokim poziomie w ramach każdego z wymienionych obszarów naszego życia.

Obszar duchowy

Większość ludzi ma potrzebę kontaktu z siłą wyższą, który gwarantuje im spokój wewnętrzny i daje poczucie głębszego sensu ich egzystencji. Nawet jeżeli nie odnoszą tego do samej wiary, to poczucie, że istnieje jakiś plan, logiczny powód ich życia i jakiś optymalny dla każdego sposób jego przeżywania, pozwala im cieszyć się tym, co świadomie robimy, i szukać tej jednej jedynej drogi, która prowadzi do największego szczęścia. Właściwe funkcjonowanie w obszarze duchowym to przede wszystkim odkrycie misji na Ziemi i najważniejszych wartości, jakie uznajemy, po to, by wokół tego budować nasze życie osobiste i zawodowe,

relacje i związki z innymi ludźmi oraz aby uwzględniać tę wiedzę w procesach podejmowania ważnych decyzji. Tylko samorealizacja nadaje prawdziwy sens istnieniu i nie bez powodu zajmuje najwyższy poziom w piramidzie potrzeb Abrahama Masłowa¹.

Twoja osobista życiowa misja to nic innego jak krótki, precyzyjny i syntetycznie ujęty opis Twojego ogólnego życiowego celu — Twoje *credo*, filozofia, Twój naczelny cel, dla którego istniejesz. Aby odkryć swoją misję, przyjmij zasadę, że powinna ona odnosić się do Twoich największych pasji, talentów, umiejętności, marzeń, inaczej mówiąc — skoncentruj ją wokół Twoich największych wartości i zalet. Odpowiedz sobie na pytania:

1. W czym jesteś tak naprawdę najlepszy?
2. Co najlepiej umiesz i lubisz robić?
3. Co jest takiego, o czym zawsze marzyłeś i ciągle odkładasz na lepsze czasy?
4. Czego najłatwiej i najszybciej się uczysz?
5. Co najbardziej lubisz robić, gdy masz czas wolny?
6. Co byś robił, gdybyś miał nieograniczone możliwości finansowe i cały czas do własnej dyspozycji?
7. Czy jest coś takiego, za robienie czegoś byłbyś w stanie nawet dopłacić?
8. Z czego jesteś najbardziej dumny?

Przejrzyj swoje odpowiedzi. Na pewno ułożą się w pewną sensowną całość pokazującą, czym powinienes się w życiu zająć, kim zostać i co robić, aby osiągnąć stan wewnętrzne-

¹ A.H. Masłowa (1908–1970) — psycholog amerykański, jeden z twórców psychologii humanistycznej, autor teorii hierarchii potrzeb.

go spokoju i zadowolenia. Najlepiej zapisz swoją misję na dużej kartce, opraw ją i umieść w takim miejscu, żebyś jak najczęściej przypominał sobie, do czego powinienes w życiu dążyć. Popatrz dla przykładu, jaki kształt mają misje sformułowane przez znane osobowości tego świata:

- ◆ Mahatma Gandhi: „Zdobyć wolność bez przemocy”.
- ◆ Henry Ford: „Zbudować samochód dla mas po tak niskiej cenie, aby każdego przyzwoicie zarabiającego człowieka było na niego stać”.
- ◆ Walt Disney: „Uczynić życie bardziej przyjemnym i pełnym zabawy”.
- ◆ Oprah Winfrey: „Wykorzystać telewizję w służbie Bogu”.

Obszar mentalny

William James, amerykański psycholog, dokonał na początku XX wieku jednego z największych odkryć psychologii. Stwierdził on, że „największym przełomem w czasach naszego pokolenia było odkrycie, że zmieniając wewnętrzne nastawienie, możemy zmienić także zewnętrzne aspekty swojego życia”². Ta idea jest rozwinięciem znanego od wieków, sformułowanego po raz pierwszy przez Sokratesa w 425 roku p.n.e. prawa przyczynowo-skutkowego, zgodnie z którym nasze myśli są przyczyną, a zaistniałe sytuacje — skutkiem. Cały nasz świat jest zdefiniowany przez sposób myślenia, ponieważ zawsze widzisz go przez pryzmat własnych założeń. Twoja struktura przekonań determinuje Twoje działania i zachowania we wszystkich obszarach życia. Brian Tracy tak pisze na ten temat w książce *Maksi-*

² B. Lucas, *Twój umysł stać na więcej*, Poznań 2005.

mum osiągnąć: „Jesteś tu, gdzie jesteś, i tym, kim jesteś, dlatego że taka jest twoja wewnętrzna opinia na własny temat. Bogaty czy biedny, gruby czy chudy, człowiek sukcesu czy człowiek przegrany – o tym wszystkim decydują przekonania”³. Aby cieszyć się zdrowiem, mieć pieniądze, odnieść sukces zawodowy, być wielkim sportowcem czy znakomitym uczniem, najpierw takie przekonania muszą znaleźć się na stałe w Twoim programie umysłowym – na Twoim „twardym dysku”. Najbardziej optymistycznym faktem jest to, że wszystkie przekonania, jakie posiadasz w tym momencie, są nabyte, a nie wrodzone, i jako takie mogą podlegać świadomie wypracowanym zmianom.

Podstawowym elementem obszaru mentalnego, nad którym powinniśmy pracować, jest samoocena, czyli to, jakie mamy o sobie wyobrażenie. Nasza wizja siebie składa się z trzech części. Pierwszą jest ideał siebie. Składają się na niego nasze marzenia, nadzieje oraz wszystkie pozytywne wyobrażenia. Ideał siebie to ktoś, kim chciałbyś się stać. Tworzą go cechy, zalety i wartości, które najbardziej podziwiasz u siebie i u innych.

Drugą część samooceny stanowi własny wizerunek – sposób, w jaki widzisz siebie i myślisz o sobie. Siła własnego wizerunku jest tak znacząca, że na zewnątrz zawsze zachowujesz się zgodnie z tym wewnętrznym lustrem.

Trzecim składnikiem wizji siebie jest poczucie własnej wartości. Określa ono, jak bardzo lubisz siebie, co z kolei determinuje poziom entuzjazmu, przekonania o własnych możliwościach oraz jakość relacji z innymi ludźmi. Im bardziej lubisz siebie, tym mniej obawiasz się porażek.

³ B. Tracy, *Maksimum osiągnąć*, Warszawa 1998.

Typowymi oznakami wysokiej samooceny są:

1. Kierowanie się w życiu własnymi poglądami i decyzjami, a nie naciskami otoczenia.
2. Przekonanie o własnych umiejętnościach i talentach.
3. Nieszukanie taniego poklasku i pochwał na siłę.
4. Nieprzejmowanie się zbytnio tym, co mówią o nas inni ludzie.
5. Dystans do siebie, swoich błędów i słabostek.
6. Brak zazdrości wobec tych, którzy mają osiągnięcia.
7. Umiejętność cieszenia się sukcesami innych ludzi.
8. Przyznawanie się do pomyłek i popełnianych błędów.
9. optymizm — uznawanie, że świat i ludzie są w porządku.

W pracy nad podnoszeniem samooceny bardzo dobrze sprawdzają się trzy konkretne metody postępowania. Jedną z nich jest technika afirmacji, czyli pozytywnych komunikatów na swój temat, które są systematycznie powtarzane, aż do zaakceptowania ich treści przez nieświadomą część umysłu. Afirmacje powinny być wyrażone w pierwszej osobie i w czasie teraźniejszym, np.: „Lubię siebie”, „Jestem utalentowaną osobą”, „Potrafię osiągnąć dowolny cel”, „Mam doskonałą pamięć”, „Jestem zawsze bardzo dobrze zorganizowany” itp.

Trzymając się tej formy, możesz dowolnie tworzyć swoje afirmacje i jak najczęściej powtarzać je z pełnym przekonaniem i zaangażowaniem emocjonalnym.

Kolejną techniką służącą pracy nad sobą w zakresie poprawy samooceny jest twórcza wizualizacja. Jej istotą jest szczegółowe wyobrażanie sobie czekających nas wydarzeń,

zgodnie z oczekiwanym i pożądanym scenariuszem. Kreujemy w ten sposób w naszym umyśle idealną przyszłość, programując podświadomość do takiego jej zrealizowania. Wykorzystujemy tu naturalny mechanizm pracy naszego mózgu, polegający na tworzeniu obrazów. Mózg „myśli” obrazami. Jeśli potrafisz świadomie stworzyć pożądaną obraz siebie, mózg i układ nerwowy, podporządkowane dominującym myślom, zaczną automatycznie generować informacje i dostarczać Ci je w celu zrealizowania stworzonego w umyśle obrazu. Aby Twoje wizualizacje mocniej oddziaływały na podświadomość, powinny być: wyraziście, jasne, kolorowe i duże. Możesz wzbogacić je również o dźwięki muzyki, którą szczególnie lubisz.

Trzeci element treningu dotyczy zmiany swojego dialogu wewnętrznego. Usuń z niego obawy, wątpliwości i negatywne oceny własnych możliwości. Między myśleniem, emocjami i językiem zachodzi sprzężenie zwrotne. Słowa nie tylko są wyrazem tego, co i jak myślisz, ale równocześnie same wpływają na Twój umysł. Jak najczęściej używaj więc zwrotów typu: „Dam radę”, „Poradzę sobie”, „Nauczę się”, „Zapamiętam bez problemu”, „Zdążę to zrobić w wyznaczonym terminie”. Unikaj słów takich, jak: „Spróbuję”, „Postaram się”, które już na wstępie, na poziomie mentalnym, sabotują przyszłe działania, zakładając możliwość niewykonania czegoś.

Obszar mentalny obejmuje swoim zasięgiem również zagadnienia związane z formułowaniem celów. Napisano o ich znaczeniu i sposobie formułowania całe tomy (zasady formułowania celów i pracy z nimi opisałem szczegółowo w książce *Działaj skutecznie*⁴), więc tu powiedzmy tylko, że nasza energia mentalna będzie na wysokim poziomie,

⁴ A. Bubrowiecki, *Działaj skutecznie*, Gliwice 2008.

gdy cele, które sobie stawiamy, będą nas pozytywnie motywować do działania; będą zgodne z priorytetami, ambitne, szczegółowo określone i osiągalne.

Co jeszcze możesz zrobić, aby być zadowolonym z funkcjonowania w obszarze mentalnym?

1. Czytaj inspirujące i motywujące książki o samodoskonaleniu.
2. Słuchaj „nakręcających pozytywnie” publikacji.
3. Bierz udział w dobrych szkoleniach.
4. Ciągłe wyznaczaj sobie nowe cele.
5. Znajdź w ważnych obszarach życia swoich mentorów.

Obszar emocjonalny

Emocje zawsze towarzyszą naszym myślom, słowom, wyobrażeniom i działaniom. Programują nasze umysły, motywując do odważnego marszu do przodu, bądź wstrzymują działania. Mogą dodawać pozytywnej energii lub zniechęcać i ograniczać skuteczność tego, co robimy. Utrzymane na odpowiednim poziomie ułatwiają uczenie się, ujawniające się w postaci stresu blokują naszą pamięć i ograniczają percepcję. Te, które są silniejsze, decydują o ostatecznym wyniku. Emocje są źródłem informacji, wskazówek i różnorodnych sygnałów płynących z naszej nieświadomości. Jak powiedział George Loewenstein, ekonomista behawioralny z Carnegie Mellon University: „Mózg zdominowany jest przez procesy automatyczne, a nie myślenie celowe. Większość procesów zachodzących w mózgu jest emocjonalna, a nie poznawcza”⁵.

⁵ D.G. Myers, *Intuicja. Jej siła i słabość*, 2004.

Przyjmij w swoim życiu zasadę jak najczęstszego przebywania w stanie odprężenia i zrelaksowania. Rozluźniaj mięśnie i uspokajaj umysł przy każdej okazji, a obowiązkowo rób to, kiedy pracujesz umysłowo, uczysz się, zdajesz egzamin, masz ważną prezentację, jesteś na takich właśnie rozmowach oraz wtedy, gdy sytuacja i ludzie prowokują Cię do nerwowych, gwałtownych zachowań. Stosuj strategię szybkiej redukcji stresu. Przerywaj natychmiast moment, w którym czujesz, że dopada Cię ten coraz większy. Nie pozwól mu się rozwijać i pamiętaj, że jeżeli nie reagujesz na niego natychmiast, w każdej kolejnej sytuacji będzie trwał coraz dłużej i coraz trudniej będzie z niego wyjść. Jednocześnie kształtuj w sobie pewien typ „osobowości antystresowej”. Systematyczne ćwiczenia relaksacyjne, świadome kontrolowanie zachowań oraz prowadzenie zdrowego trybu życia pozwolą Ci wytworzyć nawyki właściwego reagowania emocjonalnego na różne zdarzenia.

Korzystaj z wielu „technik relaksacyjnych” naprzemiennie. Każda z nich najlepiej działa w połączeniu z innymi. Najbardziej znane i skuteczne metody obniżania poziomu stresu, kontrolowania emocji i utrzymywania pozytywnej energii emocjonalnej to:

Progresywna relaksacja mięśni

Polega na naprzemiennym regularnym napinaniu i rozluźnianiu różnych partii mięśni. Technika oparta jest na założeniu, że ciało napięciem mięśni reaguje na myśli i zdarzenia wywołujące niepokój. A to fizjologiczne napięcie, na zasadzie sprzężenia zwrotnego, pogłębia nieprzyjemne odczucia. Głęboka relaksacja mięśni zmniejsza fizjologiczne napięcie i przeciwdziała niepokojowi. Systematycznie po-

wtarzana spowalnia tętno i obniża ciśnienie krwi, poziom cholesterolu oraz tempo oddychania.

Ćwiczyć można w wygodnej pozycji leżącej lub siedząc na krześle. Posuwając się od stóp do głowy, każdy mięsień lub grupę mięśni napina się na 5–7 sekund, a następnie rozluźnia na 20–30 sekund. Całą procedurę wykonujemy 2–3 razy, w zależności od stopnia napięcia mięśni i osiągniętych efektów.

Medytacja

Medytacja jest specyficzną formą relaksu, w której uczymy się przyswajać wrażenia, koncentrować na nich, kontemplerować w ciszy otaczający nas świat. David Fontana w swojej książce *Sztuka medytacji. Rozwijanie samoświadomości, umiejętność wyciszenia i duchowego wglądu* nazywa medytację „najgłębszą metodą eksploracji umysłu”, dodając przy tym: „Medytacja, niczym podróż, która za każdym zakretem drogi otwiera nowe perspektywy, umożliwia kolejne wglądy, pozwalając nam coraz głębiej zanurzyć się w nią”⁶. To, na czym się koncentrujemy, jest stosunkowo mniej istotne. Dla wielu osób najbardziej relaksujące jest np. koncentrowanie się na rytmie własnego oddechu lub powtarzaniem w myślach słowie (zwrocie). Ważne jest, aby w trakcie skupiania uwagi na przedmiocie, słowie, dźwięku wyłączyć myślenie o wszystkich innych rzeczach.

Liczenie oddechów

Usiądź wygodnie, rozluźnij ubranie i zamknij oczy. Weź kilka głębokich, spokojnych oddechów. Koncentruj się na

⁶ D. Fontana, *Sztuka medytacji. Rozwijanie samoświadomości, umiejętność wyciszenia i duchowego wglądu*, Warszawa 2001.

wszystkich fazach oddechu: wdechu, zatrzymaniu powietrza przed wydechem, wydechu. Przy wydechu powiedz: „raz”. Przy każdym następnym kolejno: „dwa...”, „trzy...”, „cztery...”, „pięć”. Następnie zacznij od nowa.

Medytacja świecy

Usiądź wygodnie w ciemnym pokoju. Umieść przed sobą w odległości 1,5–2 metrów zapaloną świecę. Skoncentruj całą uwagę na jej płomieniu. Kontroluj strumień myśli i nie pozwól, aby Twoja uwaga odpływała w innym kierunku. Recytuj jednocześnie w myślach wybraną mantrę.

Mantra

Wybierz dowolne słowo. Może to być wyraz, który ma dla Ciebie szczególne znaczenie, lub sylaba czy dźwięk, których brzmienie wydaje Ci się przyjemne.

Przybierz odpowiednią pozycję, rozluźnij mięśnie, weź kilka głębokich oddechów. Skoncentruj się.

Powtarzaj w myślach wybraną mantrę. Gdy Twoje myśli zaczną błądzić w innym kierunku, ponownie skoncentruj się na brzmieniu swojej mantry. Nie zwracaj uwagi na nic, co może się dzieć wokół Ciebie. Staraj się być świadomy każdego powtórzenia wybranego słowa.

Odprężające wizualizacje

Dzięki technikom wizualizacji zaczerpniętym z neurolingwistycznego programowania jesteś w stanie szybko i łatwo przyciągać pozytywne emocje w dowolnej chwili. Osiągniesz pożądany stan, kiedy przypomnisz sobie chwile, w których dobrze się czułeś, odniosłeś sukces, rozwiązałeś

trudny problem, poradziłeś sobie z nawałem pracy, byłeś szczęśliwy i radosny. Wracaj w pamięci do tych momentów jak najczęściej. Przywołuj obrazy wspomnień, koncentrując się na tym, co wtedy widziałeś, słyszałeś i co czułeś. Wejdź w te pozytywne uczucia z przeszłości.

Pozytywny efekt osiągniesz również, wyobrażając sobie jak najbardziej szczegółowo miejsca, które kojarzą Ci się z wypoczynkiem i relaksem. Możesz sobie wyobrazić, że znajdujesz się na plaży, czujesz na sobie przyjemnie ciepłe promienie słoneczne, przy których możesz się odprężyć; delikatny wiatr muska Twoje ciało. Słyszysz szum morza i czujesz jego zapach, a gdzieś w zasięgu słuchu docierają do Ciebie ciche dźwięki ukochanej muzyki.

Słuchanie muzyki

Słuchanie muzyki jest bez wątpienia jedną z najbardziej typowych form relaksacji. Istnieje wiele sugestii co do wyboru konkretnych utworów (propozycje znajdziesz w książce *Techniki pamięciowe dla każdego*⁷), ale najważniejsze jest, by wybrać ten rodzaj muzyki, który rzeczywiście Cię uspokaja. Aby najlepiej skorzystać z tej formy relaksu, nagraj sobie półgodzinną płytę, której będziesz mógł słuchać codziennie. Słuchaj jej w samotności, w wygodnej pozycji i z zamkniętymi oczami. Koncentrując się na dźwiękach, uświadamiaj sobie, jakie zmiany zachodzą pod jej wpływem w Twoim wnętrzu. Jak zmienia się Twój nastrój. Poddawaj się całkowicie muzyce, której słuchasz. Co pewien czas wypowiedz w trakcie słuchania zwroty afirmujące, takie jak: „Odczuwam pełny relaks” lub „Ta muzyka wspinała mnie odpręża”.

⁷ Bubrowiecki, *Techniki pamięciowe dla każdego*, Gliwice 2006.

Kontakt z naturą

Przynajmniej raz w tygodniu znajdź czas na spokojny, „bezcelowy” spacer na łonie natury. Po prostu idź, żeby iść. Jedynym Twoim zadaniem niech będzie jak najpełniejsze chłonięcie tego wszystkiego, co Cię otacza: świeżego powietrza, zapachów i dźwięków, niezwykłych kolorów. Samo przebywanie wśród drzew, lasów, kwiatów, śpiewających ptaków natychmiast uspokaja każde skołatanе serce. Kontakt z przyrodą to również odtrutka na wszelkiego rodzaju toksyny będące efektem rozwoju cywilizacji technicznej.

Śmiech

W czasie szczerego niepohamowanego śmiechu Twój mózg wydziela duże ilości serotoniny nazywanej „hormonem szczęścia”. Śmiejąc się, odprężasz całe ciało, rozładowując napięcia i redukując stres.

Rozpoczynaj każdy dzień od dawki dwuminutowego intensywnego śmiechu przed lustrem. Udawany śmiech aktywuje mięśnie tak samo jak śmiech naturalny i powoduje, że mózg uwalnia endorfiny i inne hormony związane z dobrym nastrojem. Oglądaj jak najczęściej dobre komedie i kabarety.

Opanuj sztukę śmiania się z siebie samego. Zdrowy dystans do własnej osoby jest oznaką wysokiej samooceny, pozwala na działanie z większą swobodą i wewnętrznym spokojem, a także ułatwia kontakty z innymi ludźmi. Odnosząc się do tego zagadnienia, dr John Maxwell radzi: „Jeśli masz skłonności do zbyt poważnego traktowania siebie, daj sobie i swojemu otoczeniu trochę luzu. Zobaczysz, że śmiech wnosi wiele pogody ducha”⁸.

⁸ J.C. Maxwell, *Nie oglądaj się na porażkę*, Warszawa 2008.

Rozwijaj swoją wiedzę związaną z funkcjonowaniem w obszarze emocjonalnym. Istnieje jeszcze wiele innych sposobów na lepsze kontrolowanie własnych emocji i wykorzystywanie ich ogromnego potencjału dla naszego skuteczniejszego działania: masaże, joga, tai chi, trening autogenny, aromaterapia, kąpiele aromatyczne. Pamiętaj również, że to sfera, która ma ogromne znaczenie dla Twojego zdrowia. Dzisiaj uważa się, że około 80% chorób wywoływanych jest przez negatywne stany emocjonalne i nasilający się, chroniczny stres (choroby psychosomatyczne). Zaakceptuj również fakt istnienia negatywnych emocji. One też odgrywają pozytywną rolę w naszym rozwoju, samodoskonaleniu i głębszym, pełniejszym przeżywaniu życia, o ile oczywiście nie przekraczają progu możliwości adaptacyjnych naszego organizmu i nie mają oddziaływania destrukcyjnego.

Obszar fizyczny

„W zdrowym ciele zdrowy duch” i... główka lepiej pracuje — można by dodać z przekonaniem na podstawie badań, obserwacji i własnych doświadczeń.

Dzięki ćwiczeniom ruchowym nie tylko utrzymujesz ciało w dobrej kondycji, ale również obniżasz poziom stresu i dostarczasz sobie potrzebnej energii życiowej. Budujesz dobry nastrój, poprawiasz samoocenę, pokonujesz problemy ze snem. Badania Thayera z 1989 roku wykazały, że nawet 10-minutowy energetyzujący marsz czy ćwiczenia wykonywane w ramach przerwy od siedzenia przy biurku dodają energii i poprawiają nastrój. Codzienna gimnastyka

zwiększa ukrwienie mózgu i wspomaga oczyszczanie tętnic z cholesterolu.

Jeżeli do tej pory wysiłek fizyczny i większy ruch były Ci raczej obce, na początek możesz zacząć np. od szybkich, rytmicznych spacerów, przynajmniej trzy razy w tygodniu po 30 minut. Pozwoli Ci to „zużyć” nadmiar napięcia i uruchomić proces aktywowania w mózgu endorfin zwanych hormonami szczęścia.

Pamiętaj, ćwiczenia nie mogą być dla Ciebie zbyt męczące i trudne. W żadnym wypadku ich wykonywanie nie powinno wywoływać w Tobie negatywnych emocji! Nadmierna aktywność fizyczna i formy ćwiczeń nieodpowiednie dla danej osoby mogą przynieść więcej zła niż pozytywnych efektów. Zacznij od łagodnych ćwiczeń i stopniowo zwiększaj ich intensywność. Wystarczy tylko odrobina wysiłku i samodyscypliny z Twojej strony. Ustalając własny program ćwiczeń ruchowych, pamiętaj o całym ciele, a w przypadku form ruchu wymagających dużego wysiłku skonsultuj koniecznie swój pomysł z lekarzem.

Sz szczególnie godne polecenia są takie formy ruchowe, które uwzględniają dwie podstawowe kategorie ćwiczeń: aerobowe i rozciągające.

Ćwiczenia aerobowe charakteryzują się zróżnicowaniem, rytmicznością i powtarzalnością. Ich głównym celem jest wzmocnienie układu krążeniowego oraz zwiększenie wytrzymałości. Szczególnie mocno angażowane są w tego rodzaju ćwiczeniach mięśnie nóg i ramion. Zaleca się wykonywanie ćwiczeń aerobowych przynajmniej trzy razy w tygodniu, minimum po 20 minut (bez przerwy) w takich formach, jak:

- ◆ marsz;
- ◆ pływanie;
- ◆ jogging;
- ◆ jazda na rowerze;
- ◆ jazda na nartach;
- ◆ ćwiczenia na stepperze;
- ◆ taniec;
- ◆ sztuki walki.

Ćwiczenia rozciągające rozwijają elastyczność i siłę poszczególnych grup mięśniowych i ruchomość stawów. Wpływają także pozytywnie na nastrój oraz poprawiają koncentrację. Charakteryzują się wolnym tempem wykonywania i długim czasem trwania. Przygotowują do ćwiczeń aerobowych, poprawiając krążenie i pomagając zapobiec kontuzjom. Zaczynij od utrzymania pozycji rozciągniętej przez 20–30 sekund, stopniowo wydłużając czas do około 2 minut. Oto przykładowe ćwiczenia:

Ćwiczenie 1

Boczne skłony tułowia. Stań w lekkim rozkroku, w pozycji wyprostowanej. Rozluźnij ciało. Unieś jedną rękę nad głowę (skierowaną wewnętrzną częścią ku dołowi), drugą utrzymuj swobodnie wzdłuż ciała. Przenieś uniesioną rękę w bok, jednocześnie przechylając lekko głowę w tym samym kierunku. Skłon wykonuj z wciągniętym brzuchem i wypiętą klatką piersiową. Utrzymaj pozycję przez 20 sekund. Powtórz ćwiczenie w drugą stronę.

Ćwiczenie 2

Stań w lekkim rozkroku. Ugnij kolana, jakbyś chciał usiąść, trzymając głowę i kręgosłup prosto. Podnieś do góry ręce, lekko domknięte pięści zbliż do głowy. Otwórz dłonie i skieruj je do przodu, wyprostuj nogi; stań na palcach, unosząc dłonie i ramiona. Skrzyżuj dłonie nad głową. Staraj się nimi sięgnąć jak najwyżej, stojąc cały czas na palcach. Zostań w tej pozycji przez 20 sekund. Powtórz całość trzykrotnie.

Kiedy uczenie się może być problemem

Chociaż ciekawość jest cechą każdego człowieka, a zdolność do nauki — naszą drugą naturą — jak słusznie zauważa Diana Beaver, amerykańska psycholożka z Yale, większość z nas ma mniejsze lub większe problemy w szkole i niekoniecznie dobre skojarzenia z edukacją w ogóle. Powodów takiej sytuacji jest bardzo dużo i dotyczą one różnych obszarów funkcjonowania instytucji oświatowych, ale jak w wielu innych dziedzinach życia, także i tu w dużej mierze to my sami jesteśmy „głównymi hamulcowymi” naszego rozwoju. Warto więc zdać sobie sprawę z głównych powodów, które tak negatywnie wpływają na nasz stosunek do szkoły i blokują lub uniemożliwiają znaczące postępy w nauce. Zapoznaj się z tą „listą zła”. Pomyśl, które z wymienionych czynników najbardziej dotyczą Ciebie i przyjmij sugestie, jak można sobie z nimi poradzić.

1. NIE WIERZYSZ WE WŁASNE MOŻLIWOŚCI. UWAŻASZ, ŻE JESTEŚ GŁUPSZY OD INNYCH.

PRZECIWDZIAŁANIE

Systematycznie poprawiaj swoją samoocenę. W radzeniu sobie z niskim poczuciem własnej wartości dobrze sprawdzają się dwa podejścia: terapia poznawczo-behawioralna i programowanie neurolingwistyczne (NLP). Oba polegają na tworzeniu nowych wzorców umysłowych i założeniu, że pierwszym etapem pracy nad sobą jest przyznanie, że do-

świadczamy czegoś nieprzyjemnego i akceptujemy fakt, że możemy poprawić sytuację.

Terapia poznawcza poprawia samopoczucie przez pracę nad myślami, które doprowadziły do bieżącej sytuacji. Na początku podważamy dotychczasowe poglądy i zauważamy inne możliwości interpretacji istniejącego stanu rzeczy. Jeżeli czujemy się pokrzywdzeni, ponieważ nie wybrano nas do reprezentacji sportowej szkoły, pomożemy sobie, dochodząc do wniosku, że kryteria wyboru albo sam proces były nieuczciwe. Drugie z wymienionych podejść, NLP, skupia uwagę na lepszym uświadomieniu sobie, że nie istnieje coś takiego jak porażka — są tylko reakcje zwrotne, oraz że język, którego używamy, wpływa na nasz sposób widzenia świata. Naturalne zwiększenie poczucia własnej wartości w podejściu NLP obejmuje takie programowanie uczuć, żebyśmy nie traktowali przejściowych trudności jak porażek.

Zrób sobie listę pozytywnych stwierdzeń na swój temat (afirmacji) i czytaj je jak najczęściej z pełnym przekonaniem, aż przenikną do Twojej podświadomości. Dzięki temu wkrótce staną się Twoimi nowymi i rzeczywistymi poglądami na własną osobę. Znajdź czas na rzeczy, które Cię pasjonują, i działania, w których jesteś naprawdę dobry. To bardzo podbudowuje. I pamiętaj, że zgodnie z teorią inteligencji wielorakiej, każdy człowiek ma szczególnie rozwinięte przynajmniej dwa rodzaje inteligencji. Odkryj je i pomyśl, że wcale nie musisz być we wszystkim dobry. Nie nazywaj niepowodzeń „porażkami”. Mów o: „nowym doświadczeniu”, „ciekawym wyzwaniu”, „inspirującej lekcji”, „pouczającym doświadczeniu” itp.

2. WIELU RZECZY NIE ROZUMIESZ, PONIEWAŻ TREŚCI
NAUCZANIA SĄ PRZEKAZYWANE NIEZGODNIE Z TWOJĄ
STRATEGIĄ NAUKI.

PRZECIWDZIAŁANIE

Dowiedz się, jak funkcjonuje ludzki mózg. Poznaj swój styl myślenia; dominujący dla Ciebie sposób odbierania, przetwarzania i zapamiętywania informacji. Będziesz miał do tego okazję, studiując dalsze rozdziały i rozwiązując umieszczone tam testy.

Na tej podstawie zbuduj optymalną dla siebie strategię nauki. Naucz się również tworzenia map myśli — nowoczesnego sposobu notowania, dzięki któremu wzrośnie Twoje zrozumienie i zapamiętanie materiału. Dowiedz się, na czym polega czytanie ze zrozumieniem i jak się tej sztuki można nauczyć.

3. MUSISZ SIĘ UCZYĆ TEGO, CZEGO NIE LUBISZ.

PRZECIWDZIAŁANIE

Zrób sobie prywatną „burzę mózgów” i poszukaj wszystkich możliwych odpowiedzi na pytanie: „A co powinno się zdarzyć, abym ten przedmiot polubił?” („W jakich okolicznościach bez problemu mógłbym się go nauczyć?”). Bądź kreatywny! To kolejny z problemów, który po prostu trzeba rozwiązać.

Napisz sobie na kartce wielkimi literami i powieś w zasięgu wzroku tam, gdzie się uczysz, słowa: Każda wiedza wcześniej czy później na coś się przyda.

Stosuj zasadę samonagradzania. Zrób sobie listę nagród — drobnych rzeczy i zachowań, które bardzo lubisz. Przyjmij zasadę, że wręczysz sobie nagrodę zaraz po tym, kiedy...

opanujesz ten materiał..., przeczytasz to..., skończysz zadanie... itp. Przy okazji sprawdź, czy dotrzymujesz słowa danego samemu sobie.

4. ZWYCIEŻA LENISTWO I TRUDNO CI SIĘ ZMOTYWOWAĆ DO NAUKI.

PRZECIWDZIAŁANIE

Odkryj swój dobowy zegar aktywności psychofizycznej. Określ te pory dnia i godziny, w których jesteś senny, masz najmniej energii i nic Ci się nie chce robić. Planuj tak swoją naukę, aby te najtrudniejsze rzeczy robić w porze największej aktywności.

Dziel zadania, które masz do wykonania, na mniejsze części. Nie ucz się zbyt długo jednego przedmiotu. Stosuj technikę dźwigni. Wyobrażaj sobie wszystkie negatywne następstwa niezrobienia czegoś. „Odczuj” to! Potem zobacz w wyobraźni, jak to robisz i jak łatwo Ci to idzie. I wreszcie przenieś się w czasie i zobacz, poczuj i usłysz wszystkie te przyjemne rzeczy, które na Ciebie czekają po wykonaniu zadania. Pamiętaj również o motywacji przez samonagradzanie (patrz: poprzedni punkt).

Sposób na ciekawą analizę motywacji do nauki proponuje Bill Lucas, autor książki *Twój umysł stać na więcej*⁹. Według niego poziom motywacji da się ustalić na podstawie równania:

$$M = G + W + P + O$$

- ◆ **G** oznacza poziom gotowości do uczenia się (ciekawość, odprężenie, przyjazne otoczenie, pozytywne nastawienie);
- ◆ **W** to wartość, jaką ma dla nas nauka; przewidywana korzyść społeczna, kulturowa, finansowa;

⁹ Lucas, *Twój umysł stać na więcej*, Poznań 2005.

- ◆ **P** to prawdopodobieństwo, że nauka zakończy się sukcesem; zależy ona od wcześniejszego doświadczenia, od skuteczności naszej nauki, stopnia, w jakim materiał odpowiada naszemu stylowi uczenia się, a także od umiejętności pokonywania przeszkód, które pojawiają się w naszej nauce;
- ◆ **O** to prawdopodobieństwo wykorzystania nowej wiedzy w naszym życiu;
- ◆ **M** to ogólna motywacja, którą mamy w konkretnej sytuacji i która stwarza nam możliwość nauczania się czegoś.

Jeżeli zatem jesteśmy gotowi do nauki, jeżeli to, czego zamierzamy się nauczyć, jest dla nas bardzo wartościowe, mamy przekonanie, że jesteśmy w stanie się tego nauczyć, i uważamy, że opanowanie nowej wiedzy znacząco wpłynie na poprawę naszego życia, to jesteśmy odpowiednio zmotywowani.

5. ZNIECHĘCAJĄ CIĘ LUDZIE Z TWOJEGO ŚRODOWISKA.

PRZECIWDZIAŁANIE

Po pierwsze nie pozwól sobie, aby ktoś miał prawo tak łatwo wpływać na Twoje emocje. To tylko kwestia tego, jak odbierzesz negatywne informacje na swój temat i co z nimi zrobisz. Unikaj ludzi, którzy Cię dołują, krytykują Twoje pomysły, deprecjonują osiągnięcia i starają się „zarazić” Cię pesymizmem i czarnowidztwem. Zrozum, że masz prawo sam dobierać sobie kolegów i przyjaciół; decydować, w jakim kręgu znajomych chcesz funkcjonować. Szukaj ludzi, którzy wierzą w Ciebie, wesprą Cię i pomogą w każdej sytuacji, a najlepiej mają poczucie humoru i zdrowy dystans do świata i jego problemów.

Jeżeli z jakichś powodów jest to niemożliwe i jesteś skazany na obecność niewłaściwego człowieka, zastosuj prostą sztuczkę. Zamknij oczy i przywołaj obraz intruza. Teraz siłą wyobraźni spowoduj, aby powoli zaczął oddalać się od Ciebie i zobacz, jak z każdym kolejnym metrem staje się coraz mniejszy. Gdy będzie miał 10–15 centymetrów, umieść go w małym czarno-białym telewizorze. Ubierz go w najbardziej dziwaczny i śmieszny strój, jaki przychodzi Ci do głowy i każ mu wykonywać głupie ruchy i wydawać dziwne odgłosy. Sprawdź, jak zmieniają się Twoje negatywne emocje i Twój „wróg” przestaje mieć na Ciebie zły wpływ. Po prostu jesteś ponad to!

6. SZYBKO SIĘ DENERWUJESZ, A W CZASIE RÓŻNYCH
SPRAWDZIANÓW I EGZAMINÓW BLOKUJE CIĘ ZBYT DUŻY STRES.

PRZECIWDZIAŁANIE

Zadbaj o ruch i systematycznie ćwicz. Znajdź czas na relaksujące spacerowanie na łonie przyrody. Poznaj wybrane metody szybkiego zwalczania stresu. Dbaj o wypoczynek i odpowiednią ilość snu. Słuchaj muzyki relaksacyjnej. Ucz się, wykorzystując skuteczny, rozłożony w czasie system powtórek, tak abyś bez problemu (i stresu) był w stanie odtworzyć to, czego się nauczyłeś. Znajdź czas na swoje hobby, pasje i zainteresowania. Spotykaj się z ludźmi, w których gronie dobrze się czujesz i bawisz. Pogłębiaj i wykorzystuj wiedzę na temat skutecznych metod uczenia się.

Poziom stresu wpływa na naszą efektywność działania. Pewien poziom pobudzenia pozytywnego (*eustres*) mobilizuje i aktywuje potrzebne zasoby energetyczne. Zbyt duży stres, przekraczający możliwości adaptacyjne organizmu (*dystres*), wywołuje napięcie, kłopoty z koncentracją i lęk.

W sytuacjach egzaminacyjnych zbyt duży stres utrudnia odtwarzanie wyuczonej wiedzy, powodując trzy rodzaje blokad pamięci:

1. Interferencja poznawcza (kognitywna) — obawiasz się negatywnych następstw w przypadku niezdania egzaminu. Najlepiej więc być do niego tak dobrze przygotowanym, że niezaliczenie w ogóle nie wchodzi w rachubę (patrz: skuteczne strategie uczenia się).
2. Interferencja emocjonalna (psychologiczna) — masz niską samoocenę, nie wierzysz we własne możliwości. Wykorzystuj afirmacje i pozytywne wizualizacje. Trenuj kontrolę emocji. Oderwij się od zadania (jeśli czas i forma sprawdzianu na to pozwalają), zamknij oczy i przez 2 minuty skoncentruj się na głębokim rytmicznym oddychaniu. Mów sobie w myślach: „Relaks”, a na końcu wydaj odpowiednie polecenie swojej pamięci.
3. Interferencja zadaniowa — nie potrafisz skoncentrować się na zadaniu, uparcie trzymasz się jednego sposobu, męczysz się ciągle z jednym poleceniem (zamiast przejść do łatwiejszego), frustruje Cię świadomość upływającego czasu. Wykorzystaj informacje z poprzednich dwóch punktów dotyczące odprężenia, afirmacji i wizualizacji. Odwołaj się do intuicji. Nie patrz na zegarek, jeżeli Cię to stresuje i rozprasza. Przypomnij sobie zasadę: Przestań się martwić rzeczami, na które nie masz żadnego wpływu.

7. UCZYSZ SIĘ ŹLE W NIEWŁAŚCIWYM ŚRODOWISKU.

PRZECIWDZIAŁANIE

Ucz się w spokojnym i wyciszonym miejscu. Rozpoznaj miejsca, przedmioty, dźwięki i zapachy, które budzą u Cie-

bie złe skojarzenia i unikaj ich. Otocz się rzeczami, które lubisz; których sam widok, dotyk czy zapach sprawia Ci przyjemność lub pozytywnie się kojarzy. Tak zaplanuj swoją naukę, aby maksymalnie wykorzystać znajomość swojego zegara aktywności psychofizycznej. Przygotuj wszystkie rzeczy, których będziesz potrzebował do nauki, tak aby potem nie przerywać nieplanowo uczenia się i nie tracić wypracowanej koncentracji.

8. ROBISZ WSZYSTKO, ABY ZAJAĆ SIĘ CZYMŚ INNYM.

PRZECIWDZIAŁANIE

Odkryj automatyczne i proste czynności, w które zwykle uciekasz: oglądanie telewizji, zajrzenie do internetu, rozmowa telefoniczna, włączenie filmu itp. Chodzi o automatycznie wykonywane zajęcia, które stanowią alibi, aby nie robić rzeczy ważnych, np. „Zajmę się tym później, a teraz zobaczę, co ciekawego jest w telewizji”, „Sprawdzę pocztę, może przyszło coś ważnego”. Zaczynj świadomie zwalczać te nawykowe zachowania. Hamuj naturalne skłonności poszukiwania łatwych dróg. Zawsze gdy zapanujesz nad sobą, poczujesz się silniejszy. Będziesz umiał zdyscyplinować się także w innych dziedzinach. Stosuj również poznane wcześniej techniki: dźwignię i samonagradzanie.

9. NIE POTRAFISZ ORYGINALNIE MYŚLEĆ. ODTWARZASZ IDEE INNYCH LUDZI.

PRZECIWDZIAŁANIE

Przejmij odpowiedzialność za własne myślenie. Bądź asertywny. Rozpoznawaj swoje prawdziwe wartości i umiejętności. Kwestionuj „jedyne prawdy”, miej dystans do opinii autorytetów. W trakcie zdobywania nowej wiedzy zadawaj

pytania, wyrażaj wątpliwości, sam eksperymentuj z nowym materiałem. Przyznawaj się sam przed sobą, co tak naprawdę o tym myślisz. Ucz się sztuki argumentowania, poznawaj zasady stosowania logiki w myśleniu. Pozwoli Ci to na odważniejsze przedstawianie i bronienie własnych poglądów.

10. MOŻESZ MIEĆ PRZYKRE DOŚWIADCZENIA Z DANYM PRZEDMIOTEM; ŹLE SIĘ CZUŁEŚ W OBECNOŚCI KTÓREGOŚ NAUCZYCIELA, ZDARZYŁA CI SIĘ PRZYKRA SYTUACJA, MASZ INNE NEGATYWNE SKOJARZENIA.

PRZECIWDZIAŁANIE

Wróć we wspomnieniach do tego punktu, w którym zdarzyło się po raz pierwszy coś, co mocno wpłynęło na Twój stosunek do przedmiotu. Wyobraź sobie, że oglądasz tę scenę jako bezstronny widz na ekranie kinowym. Wprowadź do tej projekcji kilka elementów: nadaj jej kolory, które lubisz, włącz muzykę, która zawsze poprawia Ci nastrój, powiększ swoją osobę w oglądanym filmie. Przekonaj się, czy rzeczywiście sytuacja warta była tego zdenerwowania, kiedy oceniasz ją z innej perspektywy myślowej i czasowej. Pomyśl, czy za rok, pięć czy dziesięć lat będzie ona miała jakieś znaczenie.

11. JESTEŚ PRZEKORNY I BUNTUJESZ SIĘ, GDY SŁYSZYSZ OD WAŻNYCH DLA CIEBIE OSÓB: „MUSISZ”, „POWINNIENIEŚ”, „TAK NALEŻY”.

PRZECIWDZIAŁANIE

Bardziej refleksyjnie podejmuj decyzje i zawsze gdy masz wątpliwości, daj sobie więcej czasu na przemyślenia. Szukaj odpowiedzi na pytania: co naprawdę jest dla Ciebie

ważne? Jakie masz marzenia i długoterminowe cele? Na jakich wartościach i priorytetach chcesz oprzeć swoje życie? Jaka wiedza będzie Ci potrzebna do zrealizowania swoich zamierzeń? Bądź asertywny w komunikacji. Wykazuj zrozumienie dla opinii innych i jednocześnie bądź stanowczy w wyrażaniu własnego zdania. Zmień język dialogu wewnętrznego. Zamiast: „Muszę”, „Powinienem”, mów: „Chcę”, „Wybieram”. Da Ci to poczucie większego panowania nad otaczającą Cię rzeczywistością oraz własnym życiem.

12. NIE MASZ MOŻLIWOŚCI WYKORZYSTANIA TWÓRCZEGO MYŚLENIA, A NAJCZĘŚCIEJ JESTEŚ DO NIEGO ZNIECHĘCANY.

PRZECIWDZIAŁANIE

Znajdź alternatywne dla szkoły obszary działalności, w których będziesz mógł wykazać się kreatywnym podejściem i zaspokoić swoje intelektualne potrzeby. Przypomnij sobie zasadę, że najważniejszy jest Twój osobisty rozwój i nigdzie nie jest powiedziane, że musi on odbywać się tylko poprzez instytucję szkoły. Zamieniaj do nauki materiał prezentowany na lekcjach i innych zajęciach na techniki pracy twórczej, np. mapy myśli, posługiwanie się rysunkami, kolorami, technikami pamięciowymi itp. Realizuj swoje zainteresowania pozaszkolne, zawsze miej czas na hobby, pasje i realizację odważnych, twórczych pomysłów.

13. NIE MASZ ODPOWIEDNICH „NARZĘDZI” DO UCZENIA SIĘ.

PRZECIWDZIAŁANIE

Stale poszerzaj swoją wiedzę i poprawiaj umiejętności w zakresie uczenia się. Poznaj nowoczesne techniki pracy umysłu nad szybkim i łatwym przetwarzaniem informacji.

Pracuj zgodnie ze sprawdzonymi strategiami nauki. Opanuj sztukę szybkiego czytania. Poznaj wszystkie techniki zapamiętywania i zacznij je stosować. Wykorzystuj w jak najszerszym zakresie mapy myśli. Czytaj książki poświęcone tej tematyce. Słuchaj edukacyjnych audiobooków. Bierz udział w wartościowych kursach i szkoleniach poświęconych zagadnieniom dydaktycznym.

Rozpoznawanie własnego stylu uczenia się

Każdy człowiek ma osobisty styl uczenia się. To najskuteczniejszy sposób odbierania, przetwarzania i zapamiętywania informacji, stworzony na podstawie naszych talentów i pewnej wrodzonej specyfice całej osobowości. Inaczej mówiąc, każdy z nas ma swoje mocne strony, które w jak najszerszym zakresie powinien wykorzystywać w procesie nauki. Większość szkolnych niepowodzeń wynika z faktu, że ta różnorodność stylów uczenia się niestety nie jest uwzględniana w dominujących w szkole programach nauczania. Większość z nich działa tak, jakby wszyscy ludzie w taki sam sposób myśleli i postępowali.

Istnieje bardzo wiele metod określania stylu nauki. Jedną z najbardziej wyczerpujących i funkcjonalnych jest ta, którą proponują profesorowie Ken i Rita Dunnowie z St. Johns University w Nowym Jorku. Uważają oni, że nasz styl uczenia się zależy od kombinacji następujących czynników:

- ♦ W jaki sposób najłatwiej przyswajamy informacje — czy najłatwiej uczymy się, patrząc, słuchając, poruszając się?
- ♦ W jaki sposób porządkujemy i przetwarzamy informacje — czy dominuje prawa czy lewa półkula?

- ◆ Jakie warunki środowiskowe, fizyczne i społeczne pomagają nam w przyswajaniu i zapamiętywaniu informacji?

Cennym uzupełnieniem powyższej propozycji metodologicznej odkrywania własnego stylu uczenia się jest uwzględnienie założeń teorii inteligencji wielorakiej propagowanej przez Howarda Gardnera, profesora pedagogiki z Harvardu. Zakłada ona, że każdy człowiek ma co najmniej siedem różnych typów inteligencji, a prawie każdy jest szczególnie uzdolniony w jednym lub w dwóch obszarach. Rozpoznanie dominujących rodzajów inteligencji pozwala na uwzględnienie związanych z nimi umiejętności w tworzeniu osobistego modelu uczenia się. Poniżej znajdują się testy wraz z opisami wyników, które ułatwią Ci, zgodnie z powyższymi sugestiami, określenie własnego stylu nauki.

Test określający dominujące systemy reprezentacji (hierarchię zmysłów)

W każdym pytaniu wybierz jedną, najbliższą Ci odpowiedź.

1. Najbardziej lubisz zajęcia, na których:
 - a) prowadzący robi wykład, możesz zadawać pytania i dyskutować;
 - b) robisz notatki i rysunki, oglądasz plansze lub slajdy;
 - c) robisz eksperymenty, projekty, bierzesz udział w scenkach, odtwarzasz role.
2. Przekazując wiedzę komuś innemu:
 - a) demonstrujesz coś, mocno gestykulujesz, poruszasz się;

- b) objaśniasz wszystko werbalnie, zachęcasz do zadawania pytań i dyskusji;
 - c) pokazujesz ilustracje, wykresy i rysunki, krótko je wyjaśniając.
3. Gdy masz czas wolny, najchętniej:
- a) słuchasz muzyki, audycji radiowych lub audiobooków;
 - b) oglądasz film, czytasz książkę, przeglądasz czasopisma;
 - c) uprawiasz sport, idziesz na spacer, konstruujesz coś.
4. Jakie filmy lubisz najbardziej:
- a) z szybką akcją, dynamicznymi scenami, filmy dokumentalne, o sporcie;
 - b) z dużą liczbą rozbudowanych dialogów, historyczne, faktograficzne;
 - c) kostiumowe, krajoznawcze, przyrodnicze.
5. Kiedy spotykasz nową osobę, najpierw zwraca Twoją uwagę:
- a) jej wygląd (uroda, ubiór);
 - b) zachowanie (sposób poruszania się, gestykulacja);
 - c) ton głosu.
6. Gdy wchodzisz do nieznanego Ci pomieszczenia, w pierwszej kolejności:
- a) słyszysz rozmowę i inne dźwięki;
 - b) skupiasz się na tym, jak się tu czujesz;
 - c) zwracasz uwagę na kolory, przedmioty, architekturę.

7. Po spotkaniu z nowo poznaną osobą najlepiej pamiętasz:
 - a) co robiliście, jak się zachowywała;
 - b) jak wyglądała;
 - c) co mówiła.
8. W trakcie rozmowy najczęściej kierujesz wzrok:
 - a) na twarz i oczy rozmówcy;
 - b) w górę (w lewo lub prawo);
 - c) w dół (w lewo i prawo).
9. Źle się czujesz w miejscach, w których:
 - a) panuje kompletna cisza;
 - b) masz ograniczone możliwości ruchu;
 - c) jest bałagan.
10. W którym z podanych miejsc mógłbyś spędzić najwięcej czasu:
 - a) w muzeum, w galerii fotograficznej;
 - b) na koncercie, słuchając audycji radiowych i nagranych opowiadań;
 - c) w sali bilardowej, na boisku piłkarskim, na basenie.
11. Co najlepiej pamiętasz z oglądanych filmów:
 - a) muzykę;
 - b) scenerię, wygląd bohaterów;
 - c) fabułę.
12. Przypomnij sobie szczęśliwy moment w swoim życiu.
Co najpierw przyszło Ci do głowy:

- a) konkretne zachowanie, przebieg zdarzeń, Twoje działania;
 - b) to, co powiedziałeś, dialog, czyjaś opinia wyrażona werbalnie, muzyka;
 - c) to, co widziałeś — miejsce, ludzie, przedmioty.
13. Które z poniższych twierdzeń opisuje Ciebie:
- a) dokładnie dobierasz swój strój, dbasz o fryzurę, irytuje Cię źle dopasowane ubranie u innych i nieład na głowie;
 - b) denerwują Cię osoby mające niewyraźną dykcję, nie potrafiące poprawnie się wyrażać, zwracasz uwagę na błędy językowe;
 - c) nie potrafisz przebywać zbyt długo w jednym miejscu, denerwuje Cię bezruch.
14. Jeżeli składasz jakąś rzecz:
- a) zaczynasz od przeczytania instrukcji;
 - b) starasz się od razu dopasować poszczególne części;
 - c) pytasz kogoś i prosisz o instrukcję ustną.
15. Gdy wybierasz się na wakacje i wyobrażasz sobie swój pobyt w atrakcyjnym miejscu, szczegółowo:
- a) widzisz to miejsce, jego otoczenie, kolory, oświetlenie, ludzi;
 - b) słyszysz dźwięki (towarzyskiej zabawy, natury, otaczającego gwaru...);
 - c) wyobrażasz sobie, co będziesz robił, czym będziesz się zajmował.

KLUCZ DO TESTU

	A	B	C
1.	S	W	K
2.	K	S	W
3.	S	W	K
4.	K	S	W
5.	W	K	S
6.	S	K	W
7.	K	W	S
8.	S	W	K
9.	S	K	W
10.	W	S	K
11.	S	W	K
12.	K	S	W
13.	W	S	K
14.	W	K	S
15.	W	S	K

Zaznacz przy każdej pozycji, którą odpowiedź wybrałeś.
Podsumuj wyniki:

1. **W** (wzrokowiec) =

2. **S** (słuchowiec) =

3. **K** (kinestetyk) =

Odczytywanie wyników

Najwięcej odpowiedzi **W** — jesteś wzrokowcem.

Najwięcej odpowiedzi **S** — jesteś słuchowcem.

Najwięcej odpowiedzi **K** — jesteś kinestetykiem.

Test określający dominującą półkulę mózgową

W każdym pytaniu wybierz najbliższą Ci odpowiedź. Możesz również zaznaczać obie odpowiedzi, jeśli opisują Twoją osobę w takim samym stopniu.

1. Gdy odruchowo mażesz po kartce, najczęściej są to:
 - a) nieokreślone bezkształtne bazgroły;
 - b) określone kształty.
2. Robiąc notatki, wykorzystujesz:
 - a) różne kolory;
 - b) posługujesz się tylko kolorem czarnym lub niebieskim.
3. Twoje notatki są:
 - a) logiczne, uporządkowane, oparte na słowach, cyfrach i liniach;
 - b) nieuporządkowane, zawierające oprócz słów również rysunki.
4. Zamknij oczy i zobacz, jak reaguje Twoja wyobraźnia na słowo „niebieski”:
 - a) zobaczyłeś jakąś niebieską rzecz (osobę);
 - b) zobaczyłeś napis „niebieski”, np. na tablicy albo ścianie.
5. Twoją dominującą ręką jest:
 - a) ręka lewa;
 - b) ręka prawa.

6. Jak opisałbyś swoje otoczenie domowe?
 - a) książki, płyty i filmy są ułożone według jakichś zasad, w szufladach i na biurku panuje porządek;
 - b) rzeczy są niepoukładane, panuje wokół „twórczy chaos”, w którym dobrze sobie radzisz.
7. Przygotowując się do realizacji celów i wykonania zadań:
 - a) dokładnie planujesz każdy krok;
 - b) masz ogólną wizję i działasz raczej spontanicznie.
8. Jeżeli miałbyś do wykonania w ciągu dnia wiele czynności i chciałbyś to zapisać:
 - a) posłużyłbyś się tradycyjnym terminarzem lub notatnikiem;
 - b) wolałbyś powiesić je na tablicy, na kolorowych kartkach.
9. Kiedy rozpoczynasz naukę i bierzesz się do czytania grubej książki:
 - a) po prostu otwierasz pierwszą stronę i czytasz tekst po kolei;
 - b) przeglądasz całość i dopiero zaczynasz czytać.
10. Lubisz pracować i postępować:
 - a) zgodnie z ustalonymi regułami i zasadami oraz procedurami;
 - b) gdy masz możliwość wyboru i większą swobodę w działaniu.

11. Gdy słuchasz nowego utworu muzycznego, najpierw zwracasz uwagę na:
 - a) melodię;
 - b) słowa.
12. Lepiej sobie radzisz z instrukcjami w formie:
 - a) pisemnej lub mówionego przekazu;
 - b) obrazów, map.
13. Uważasz się za osobę:
 - a) racjonalną, logicznie myślącą, przywiązującą dużą wagę do faktów;
 - b) lubiącą marzyć, często posługującą się wyobraźnią twórczą, uważającą, że od faktów ważniejsze są emocje.
14. Zwykle potrafisz skoncentrować się:
 - a) nad wieloma różnymi projektami;
 - b) nad jednym projektem.
15. Kiedy czytasz czasopismo:
 - a) „skaczesz” po różnych stronach;
 - b) czytasz od początku do końca.

KLUCZ DO TESTU

Numer pytania	Odpowiedź a	Odpowiedź b
1.	Prawa	Lewa
2.	Prawa	Lewa
3.	Lewa	Prawa
4.	Prawa	Lewa

Numer pytania	Odpowiedź a	Odpowiedź b
5.	Prawa	Lewa
6.	Lewa	Prawa
7.	Lewa	Prawa
8.	Lewa	Prawa
9.	Lewa	Prawa
10.	Lewa	Prawa
11.	Prawa	Lewa
12.	Lewa	Prawa
13.	Lewa	Prawa
14.	Prawa	Lewa
15.	Prawa	Lewa

Podsumuj wyniki:

- ♦ **L** (półkula lewa) =
- ♦ **P** (półkula prawa) =
- ♦ **L i P** (synergia półkul) =

Odczytywanie wyników:

1. Przewaga **L** — posługujesz się częściej lewą półkulą mózgową.
2. Przewaga **P** — posługujesz się częściej prawą półkulą mózgową.
3. Dominacja **L i P** — masz tendencje do synergicznego posługiwania się obiema półkulami.
4. Równowaga **L i P** (bez kategorii **L i P** — zaznaczenia obu odpowiedzi) — wykorzystujesz jedną i drugą półkulę do różnych funkcji.

Dominujące style uczenia się

1. Wzrokowiec z dominacją lewej półkuli (W – L)

Najszybciej uczy się, czytając, oglądając wykresy, schematy, obrazy i grafiki. Szczególnie szybko zapamiętuje informacje wyrażone słowami, cyframi i liczbami. Porządkuje swoje dane; lubi systematykę, kategoryzację i porządek w gromadzonych informacjach. Najlepiej pracuje na notatkach linearnych. Lubi mieć przed sobą przygotowany wcześniej plan pracy. Najchętniej korzysta z opracowanych w punktach strategii działania. Utrzymywanie kontaktu wzrokowego z wykładowcą ułatwia mu koncentrację.

2. Wzrokowiec z dominacją prawej półkuli (W – P)

Najłatwiej przyswaja informacje przedstawione w postaci obrazów, rysunków, plansz, zdjęć, kolorów i relacji przestrzennych. Chętnie korzysta z wszelkich materiałów wizualnych. Ma tendencje do koncentracji na całości; kieruje się przyswajaniem wiedzy od syntezy (ogółu) do analizy (szczegółu). Lubi język obrazowy, bogaty w metafory i barwne opisy. W notowaniu szczególnie przydatne są dla niego mapy myśli.

3. Słuchowiec z dominacją lewej półkuli (S – L)

Najlepiej koncentruje uwagę i uczy się, słuchając. Lubi więc wykłady, prezentacje, płyty, kasety i materiały audio (mp3) oraz dyskusje. Jest uporządkowany, szybko przyswaja informacje przedstawione szczegółowo krok po kroku według jasnej systematyki. Zapamiętuje lepiej, gdy czyta na głos i w trakcie rozmowy na dany temat. Jest wrażliwy na punkcie języka, w którym odbiera informacje — jego ton, barwę, głośność. Szybko rozumie sens słyszanych słów,

bez potrzeby silnego angażowania wyobraźni. W czasie czytania powinien często zadawać sobie pytania na temat poznawanych treści.

4. Słuchowiec z dominacją prawej półkuli (S — P)

Najlepiej uczy się, słuchając. W nauce pomaga mu muzyka. Jest wyczulony na rytm, co powoduje, że np. łatwiej zapamiętuje rymowanki oraz te informacje, przy nauce których rytm jest obecny (wystukuje go palcami, nogą, nuci, wyobraża sobie informacje, „słyszając” skojarzone z nimi dźwięki). Lubi i zapamiętuje demonstracje na żywo i konstrukcje trójwymiarowe ze względu na pamięć wizualno-przestrzenną charakterystyczną dla dominacji prawej półkuli. Najlepiej gdy wizualizuje czytany tekst, tworząc w wyobraźni dynamiczne, ruchome obrazy z efektami dźwiękowymi.

5. Kinestetyk z dominacją lewej półkuli (K — L)

Najszybciej uczy się, angażując swoje mięśnie w procesy poznawcze. Lubi brać udział w grach dydaktycznych, „odgrywać role”, uczestniczyć w przygotowanych symulacjach sytuacyjnych. Najskuteczniej uczy się poprzez modelowanie. Lepiej się czuje, gdy w czasie nauki może chodzić lub kołysać się na nogach. Uczy się doskonale na modelach i schematach. Lubi pracować na materiale dobrze zorganizowanym i usystematyzowanym, który może przyswajać krok po kroku. Chętnie planuje, lubi pisać, rysować i robić to, co pozwoli mu zaangażować jak najwięcej mięśni. Przy rozwiązywaniu zadań i problemów szuka analogii z realnym życiem.

6. Kinestetyk z dominacją prawej półkuli (K — P)

Lubi uczyć się w ruchu. Zapamiętuje najlepiej to, co robił i w czym brał czynny udział. Nie potrzebuje szczegółowych instrukcji, od razu bierze się do działania. Dużą rolę w przyswajaniu nowych informacji odgrywają u niego emocje i intuicja — uczy się metodą prób i błędów. W procesie poznawczym kieruje się zasadą od ogółu do szczegółu. Bardzo dobrze przyswaja nową wiedzę, odwołując się do jej praktycznego zastosowania w życiu. Informacje zapamiętuje, tworząc w wyobraźni dynamiczne obrazy z własnym udziałem. Najchętniej korzysta z pomocy dydaktycznych, które może dotykać, przedstawiać, łączyć w konstrukcje. Sprawdzają się w jego przypadku plansze i tablice, na których można pisać i rysować. Motywuje go rywalizacja. Powinien uczyć się w spokojnym miejscu, tak aby nie rozpraszał go jakikolwiek ruch w otoczeniu. Pracuje szybko, w sposób impulsywny.

Accelerated Learning — uczenie się „całym sobą”

W budowaniu indywidualnej optymalnej strategii uczenia koncentrujemy się zgodnie z prezentowanymi tu założeniami na wykorzystaniu swoich największych wartości; dominujących, naturalnych dla każdego sposobów odbierania, przetwarzania i zapamiętywania nowych informacji. Kolejnym krokiem powinno być systematyczne wzmacnianie naszych „słabszych” elementów, tak aby w procesie uczenia się móc korzystać z całego potencjału (naszych zasobów), jakim dysponujemy: zarówno z prawej, jak i lewej półkuli mózgowej, ze zmysłów częściej i tych rzadziej używanych, z całej naszej energii duchowej, fizycznej i emocjonalnej. Ten sposób myślenia charakteryzuje nowoczesne podej-

ście do zagadnień związanych z edukacją, określane jako *Accelerated Learning*.

Accelerated Learning to współczesna dyrektywa metodologiczna oznaczająca połączenie i wykorzystanie w procesie nauki aktywności fizycznej i wielu zmysłów oraz całego układu umysł — duch — ciało.

Coraz więcej badań i obserwacji sugeruje, że tradycyjna metoda przekazywania wiedzy oparta głównie na wykorzystaniu zmysłu słuchu (wykłady i dyskusje) i wzroku (czytanie) jest niewystarczająca i ogranicza w dużym stopniu możliwości, jakie niesie ze sobą uczenie się „całym sobą”, tak charakterystyczne chociażby dla postępowania małych dzieci. Właściwie dobrana, celowa aktywność ruchowa oraz nauka przez doświadczenie przynoszą zdecydowanie lepsze efekty niż samo czytanie czy słuchanie nauczyciela. Od pewnego czasu wiadomo już, że ruch fizyczny znakomicie wspomaga funkcjonowanie umysłu. Odkryto, że część mózgu odpowiedzialna za motorykę naszego ciała (kora ruchowa) jest położona tuż obok obszarów kierujących procesami twórczego myślenia i rozwiązywania problemów. Potwierdzają to badania sawantów — ludzi posiadających niespotykane, fenomenalne umiejętności w wybranych dziedzinach: liczeniu, zapamiętywaniu, malowaniu, rzeźbieniu. W trakcie prowadzonych laboratoryjnie obserwacji i pomiarów okazało się, że gdy wykonują oni bezbłędnie skomplikowane operacje umysłowe, uaktywnia się właśnie rejon mózgu odpowiedzialny za procesy ruchowe naszego ciała, pomimo tego, że badani leżą praktycznie bez ruchu.

Zgodnie z ideą *Accelerated Learning* największą skuteczność w uczeniu się osiągniesz wtedy, gdy maksymalnie wykorzystasz jednocześnie:

1. Kanał intelektualny — rozwiązujesz problemy, analizujesz zadania, tworzysz koncepcje myślowe, stosujesz logikę, planujesz, pogłębiasz wiedzę, szukając nowych wartościowych informacji, stawiasz inspirujące pytania.
2. Kanał somatyczny — włączasz do nauki ruch, angażujesz się fizycznie; wykonujesz modele i schematy, odgrywasz „role”, posługujesz się dotykiem, węchem i smakiem, angażujesz się w gry dydaktyczne.
3. Kanał wizualny — obserwujesz, rysujesz, wyobrażasz sobie, używasz metafor, posługujesz się w notatkach kolorami, piktogramami i rysunkami, wykonujesz trójwymiarowe modele nowych informacji.
4. Kanał audialny — uczysz się poprzez słuchanie, mówienie i dyskutowanie, głośno odczytujesz tekst, słuchasz nagranych informacji, ujmujesz nowy materiał w formę ciekawej historii, odtwarzasz wyuczony materiał na głos.

Warunki środowiskowe, fizyczne i społeczne

Uświadom sobie (sprawdź!), w jakich warunkach uczysz się najszybciej i najłatwiej. Kiedy masz najwięcej energii i Twoja koncentracja jest na najwyższym poziomie?

Czas

Najbardziej lubisz się uczyć:

- ◆ wcześnie rano;
- ◆ przed południem;
- ◆ po południu;
- ◆ wieczorem;
- ◆ w nocy.

Miejsce

Najchętniej uczysz się:

- ◆ w domu;
- ◆ u kolegi/koleżanki;
- ◆ na łonie natury;
- ◆ w czytelniku;
- ◆ w szkole.

Pozycja

Najszybciej przyswajasz wiedzę:

- ◆ w pozycji siedzącej;
- ◆ w pozycji stojącej;
- ◆ poruszając się (chodząc).

Pora roku

Masz więcej zapału do nauki:

- ◆ wiosną;
- ◆ latem;
- ◆ jesienią;
- ◆ zimą.

Otoczenie

Najlepiej uczysz się:

- ◆ wśród uporządkowanych rzeczy;
- ◆ w bałaganie;

- ◆ słuchając muzyki;
- ◆ w ciszy;
- ◆ samotnie;
- ◆ w gronie koleżanek i kolegów;
- ◆ w jasnym pomieszczeniu;
- ◆ korzystając z przyciemnionego otoczenia;
- ◆ w otoczeniu konkretnych przedmiotów;
- ◆ wśród określonych kolorów.

Środowisko sprzyjające uczeniu się

Efekty naszej nauki i każdej innej pracy umysłowej w dużym stopniu uzależnione są od najbliższego środowiska (otoczenia), w którym pracujemy. Dobrze przygotowane miejsce oddziałuje pozytywnie na procesy myślenia i zapamiętywania, pobudza wyobraźnię, aktywuje pokłady naszej kreatywności. Wrażenia zmysłowe, jakich doświadczasz w tym miejscu, wpływają na Twoje samopoczucie, poziom zmęczenia, koncentrację i sprawność umysłową. Skorzystaj z poniższych sugestii i w miarę możliwości dostosuj je do swoich warunków lokalowych.

1. Ucz się i pracuj w pomieszczeniach wolnych od hałasu, pomalowanych farbami, których kolory wywołują uczucie świeżości i miłego chłodu.
2. Na ścianach umieść ulubione dzieła malarskie i inspiрующие grafiki przedstawiające geometryczne wzory.
3. Postaw na biurku (stole) i meblach małe figurki. Zmieniaj co pewien czas wystrój tych elementów.

4. Umieść w zasięgu wzroku napisane sentencje i aforyzmy.
5. Postaw rośliny doniczkowe i świeże kwiaty.
6. Ustaw wygodne i funkcjonalne meble — sofy, fotele i krzesła z oparciem, zapewniające wyprostowaną pozycję ciała, pewne napięcia mięśni pośladków i nóg.
7. Korzystaj w jak największym zakresie ze światła dziennego. Używaj zwykłych żarówek lub lamp halogenowych. Unikaj standardowych jarzeńówek.
8. Dbaj o świeże powietrze. Jeśli jest taka potrzeba, wykorzystaj nawilżacz, pochłaniacz wilgoci lub grzejnik.
9. Słuchaj odprężającej, łagodnej muzyki.

Teoria inteligencji wielorakiej

Do niedawna istniało jedno pojęcie inteligencji, które kojarzy się najczęściej z tzw. testami pomiaru IQ (*IQ tests*). Dzisiaj coraz rzadziej stosuje się tę metodę pomiarową, ponieważ, jak stwierdzono, była ona oparta na dwóch błędnych założeniach. Po pierwsze zakładano w niej, że inteligencja człowieka jest niezmienna i da się wyrazić określoną stałą wartością liczbową. Drugą wadą metodologiczną było całkowite skoncentrowanie zadań zawartych w teście na pomiarze umiejętności funkcjonowania w świecie cyfr, liczb, myślenia logicznego i umiejętności kojarzeń. Okazało się również, że można znacznie poprawić wyniki testów dzięki opanowaniu pewnych powtarzających się schematów rozwiązań poszczególnych zadań.

Współczesne podejście do tematu inteligencji łamie przyjęte wcześniej założenia. Uważa się, że nie ma jednego rodzaju inteligencji, że inteligencja nieustannie może być bardziej lub mniej świadomie rozwijana, a współcześnie opracowywane testy uwzględniają w większym zakresie obszary wiedzy i umiejętności do tej pory nieuwzględniane w badaniach (dotyczące atrybutów prawej półkuli mózgowej).

Test określający rodzaje inteligencji

Przeczytaj każdy punkt i zakresł go, jeśli uważasz, że opisuje on Twoją osobowość.

1. Potrafię zrozumieć zdenerwowanie innych ludzi.
2. Lubię rozmowy i dyskusje.
3. Bez trudu odczytuję mapy, wykresy i diagramy.
4. Jestem dobrym słuchaczem.
5. W wolnych chwilach słucham dużo muzyki i mam swoich ulubionych wykonawców.
6. Łatwo wychwytyję błędy językowe w wypowiedziach innych.
7. Lubię czytać.
8. Zdarza mi się przeżywać mocno problemy innych ludzi.
9. Jestem uzdolniony manualnie.
10. Łatwo uczę się języków obcych.
11. Prowadzę uporządkowane notatki.
12. Potrafię dokładnie wyobrazić sobie dowolny przedmiot z niewidzianej strony.
13. Wysławiam się logicznie i precyzyjnie.
14. Potrafię wczuć się w sytuację innych osób.
15. Łatwo zapamiętuję wzory i schematy.
16. Kiedy poznaję nowe osoby, potrafię porównać je szybko do starych znajomych.
17. Miewam czasami wizje dużych zmian w swoim życiu.
18. Czytam książki i artykuły dotyczące nauki i techniki.
19. Piszę wiersze, opowiadania lub prowadzę swój dziennik (pamiętnik).
20. Gram na instrumencie muzycznym.
21. Lubię pracę w zespole.

22. Używając komputera, chętnie posługuję się arkuszami kalkulacyjnymi.
23. Najchętniej korzystam z pomocy naukowych, którymi mogę manipulować.
24. Nie mam kłopotów ze składnią i ortografią.
25. Lubię układać puzzle.
26. Znajomi uważają mnie za osobę zorganizowaną i systematyczną.
27. Znam dobrze swoje zalety i wady.
28. Chętnie uczestniczę w uroczystościach innych ludzi.
29. Jadąc samochodem (idąc), bez problemu i bez użycia mapy potrafię odnaleźć drogę powrotną.
30. Łatwo przychodzi mi nawiązywanie kontaktów z innymi.
31. Gdy uczę się lub pracuję, włączam muzykę.
32. Lubię rozwiązywać zadania matematyczne.
33. Potrafię odczytywać cudze intencje i motywy postępowania.
34. Dobrze się czuję w tańcu.
35. Lubię opowiadać kawały i różne historie.
36. Podejmuję decyzje racjonalnie na podstawie analizy danych.
37. Mam wielu przyjaciół.
38. Często tworzę w wyobraźni rozmaite wizerunki rzeczywistości.
39. Lubię rozwiązywać krzyżówki.
40. Śpiewam czysto i lubię to robić.
41. Potrafię szybko liczyć.

42. Łatwo zapamiętuję ciekawe cytaty i interesujące zwroty.
43. Lubię działać zgodnie z planem — krok po kroku.
44. Lubię spacerować, wycieczki rowerowe.
45. Dobrze się bawię, rozwiązując zagadki logiczne.
46. Lubię oglądać obrazy i rzeźby.
47. Często zastanawiam się nad kwestiami egzystencjalnymi.
48. Potrafię zanucić nową melodię po jednokrotnym usłyszeniu.
49. Mam dobrą orientację w terenie.
50. Dbam o swoje ciało — umięśnienie, gibkość.
51. Potrafię rozpoznać różne gatunki muzyczne.
52. Tłumacząc coś innym, posługuję się schematami i wykresami.
53. Potrafię kontrolować emocje i trudno mnie wyprowadzić z równowagi.
54. Lubię uprawiać sport.
55. Lubię chwile samotności i refleksji nad swoim życiem.
56. Mówiąc, często posługuję się metaforami i porównaniami.
57. Chętnie chodzę na koncerty muzyczne.
58. Mam talent do wielu dyscyplin sportowych.
59. Zapamiętuję wystukiwany rytm i potrafię go odtworzyć.
60. Słuchając muzyki, potrafię rozróżnić dźwięki poszczególnych instrumentów.
61. Mam świadomość swojej życiowej misji.
62. Słuchając, mam zwyczaj bawić się różnymi przedmiotami.

- 63. Mam jasno sprecyzowane zasady i przestrzegam ich w życiu.
- 64. Jestem uważany za osobę, która porusza się z wdziękiem i gracją.
- 65. Potrafię czytać nuty.
- 66. Kontroluję dietę i wagę swojego ciała.
- 67. Mam dobrze rozwiniętą intuicję.
- 68. Interesuje mnie literatura filozoficzna.
- 69. Uważam, że znam dobrze siebie samego.
- 70. Potrafię się zmotywować i pokonać lenistwo.

ODPOWIEDZI DO TESTU

- 1. Intrapersonalna: 27, 47, 53, 55, 61, 63, 67, 68, 69, 70 ...
- 2. Językowa: 2, 6, 7, 10, 19, 24, 26, 35, 39, 42 ...
- 3. Logiczno-matematyczna: 11, 13, 15, 18, 22, 32, 36, 41, 43, 45 ...
- 4. Wizualno-przestrzenna: 3, 12, 17, 25, 29, 38, 46, 49, 52, 56 ...
- 5. Muzyczna: 5, 20, 31, 40, 48, 51, 57, 59, 60, 65 ...
- 6. Kinestetyczna: 9, 23, 34, 44, 50, 54, 58, 62, 64, 66 ...
- 7. Interpersonalna: 1, 4, 8, 14, 16, 21, 28, 30, 33, 37 ...

Charakterystyka poszczególnych rodzajów inteligencji

Inteligencja intrapersonalna (intuicyjna)

Znajomość siebie; własnych zalet i wad, uznawanych wartości i zasobów. Nieustanne poszukiwanie wiedzy o sobie

i swojej życiowej misji. Doskonalenie się w wewnętrznym rozwoju. Pełna świadomość swoich uczuć. Pragnienie odróżniania się od innych.

JAK WYKORZYSTAĆ W PROCESIE UCZENIA SIĘ?

1. Wykorzystuj twórcze afirmacje.
2. Określaj cele nauki i korzyści dla własnego życia.
3. Dyskutuj o swoich doświadczeniach i opisz je.
4. Zorganizuj sobie indywidualny tok studiów.
5. Prowadź samodzielne badania.
6. Słuchaj podpowiedzi swojej intuicji.

Inteligencja językowa

Wrażliwość na wzory i schematy. Systematyczność i zorganizowany sposób działania. Dobra pamięć do szczegółów. Umiejętność przemawiania i dyskutowania. Uważne słuchanie. Lubienie czytania i pisanie.

JAK WYKORZYSTYWAĆ W PROCESIE UCZENIA SIĘ?

1. Prowadź dyskusje na temat materiału, którego się uczysz.
2. Stawiaj sobie pytania o znaczenie tego, nad czym pracujesz.
3. Przeprowadzaj wywiady.
4. Prowadź notatki, zapisuj swoje uwagi, wątpliwości.
5. Pisz streszczenia.
6. Korzystaj w szerokim zakresie z książek, biuletynów, broszur i artykułów.

Inteligencja logiczno-matematyczna

Systematyczność i dokładność. Dominacja myślenia abstrakcyjnego. Precyzja w posługiwaniu się językiem. Stosowanie logicznych struktur myślowych. Eksperymentowanie i rozwiązywanie problemów. Prowadzenie uporządkowanych notatek. Umiejętność rozwiązywania zagadek logicznych.

JAK WYKORZYSTAĆ W PROCESIE UCZENIA SIĘ?

1. Posługuj się myśleniem dedukcyjnym i indukcyjnym.
2. Analizuj i interpretuj dane.
3. Wykorzystuj eksperymenty.
4. Wykonuj zadania krok po kroku.
5. Ucz się w uporządkowanym miejscu.
6. Koncentruj się na faktach.

Inteligencja wizualno-przestrzenna

Myślenie wizualne, obrazowe. Zapamiętywanie w formie wizualnej. Używanie metafor i porównań. Poczucie sensu całości. Łatwość w odczytywaniu wykresów i diagramów. Dobre wyczucie koloru. Angażowanie wszystkich zmysłów w procesie wyobrażania sobie.

JAK WYKORZYSTAĆ W PROCESIE UCZENIA SIĘ?

1. Rysuj wykresy, diagramy i schematy.
2. Wykonuj trójwymiarowe modele wiedzy.
3. Posługuj się mapami myśli.
4. Wykorzystuj kolory w pisaniu, notowaniu i rysowaniu.
5. Przedstawiaj plany i cele za pomocą diagramów.
6. Stosuj grafikę komputerową.

7. Wizualizuj treści, które poznajesz.

Inteligencja muzyczna

Wrażliwość na dźwięk, tembr głosu, wysokość tonów.
Wrażliwość na ładunek emocjonalny zawarty w muzyce.

JAK WYKORZYSTYWAĆ W PROCESIE UCZENIA SIĘ?

1. Ucz się przy muzyce.
2. Ucz się przez rapowanie.
3. Czytaj w czasie nauki głośno i rytmicznie.
4. Relaksuj się przy muzyce.
5. Twórz wyobrażenia na podkładzie muzycznym.
6. Ucz się języków obcych, wykorzystując teksty utworów muzycznych.

Inteligencja kinestetyczna

Świadoma kontrola własnego ciała. Dobre poczucie czasu. Angażowanie mięśni w procesy poznawcze. Umiejętność rozłożenia czynności w czasie. Niemożność pozostawiania zbyt długo w pozycji bez ruchu. Duża ekspresja ruchowa i silna potrzeba wykonywania ćwiczeń, uprawiania sportu, biegania, tańczenia.

JAK WYKORZYSTAĆ W PROCESIE UCZENIA SIĘ?

1. Wykorzystuj ruch do nauki. Czytając, spaceruj, powtarzaj nowe informacje podczas aktywności fizycznej (gdy biegasz, pływasz, grasz w golf).
2. Odgrywaj to, czego się uczysz.
3. Ucz się w różnych miejscach. Pamiętaj o przerwach.
4. Korzystaj z modeli, urządzeń i takich pomocy dydaktycznych, którymi możesz manipulować.

5. Ucz się z kimś, kto może odgrywać z Tobą scenki dydaktyczne.
6. Wykonuj ćwiczenia fizyczne, aby się skoncentrować.

Inteligencja interpersonalna

Łatwość w nawiązywaniu kontaktów z ludźmi. Umiejętność odczytywania cudzych intencji. Chęć przebywania wśród ludzi i uczestniczenia w zajęciach grupowych. Dobra współpraca z innymi osobami.

JAK WYKORZYSTYWAĆ W PROCESIE UCZENIA SIĘ?

1. Ucz się wspólnie z innymi.
2. Ucz się w parach.
3. Często kontaktuj się i wymieniaj poglądy z innymi.
4. Ucz się przez pomaganie innym.
5. Połącz uczenie się z formą zabawową. Świętuj z przyjaciółmi zdane egzaminy.
6. Korzystaj z rad, sugestii i doświadczeń znajomych. Pytaj ich, jeżeli czegoś nie wiesz.

Jeżeli chcesz rozwijać i poszerzać wiedzę na temat swoich niepowtarzalnych, indywidualnych cech osobowości w zakresie myślenia i działania, zapoznaj się również z typologią stylów myślenia, której autorem jest Anthony Gregorc, profesor University of Connecticut. Podzielił on style myślenia na cztery grupy:

- ◆ konkretno-sekwencyjny;
- ◆ konkretno-losowy;
- ◆ abstrakcyjno-losowy;
- ◆ abstrakcyjno-sekwencyjny.

Osoby myślące w sposób konkretno-sekwencyjny są realistami mocno osadzonymi w rzeczywistości — liczy się dla nich to, co mogą „wykryć” za pomocą zmysłów. Najlepiej przetwarzają informacje, które są uporządkowane, w ciągach liniowych. Zwracają uwagę na szczegóły, łatwo zapamiętują fakty, zasady i wzory. Lubią się uczyć przez doświadczenie. Projekty rozbijają na mniejsze etapy. Najlepiej pracują w spokojnym otoczeniu.

Osoby myślące w sposób konkretno-losowy to eksperymentatorzy. Mocno tkwią w rzeczywistości, preferują podejście oparte na metodzie prób i błędów. Często posługują się intuicją. Odczuwają silną potrzebę szukania różnych rozwiązań i działania na swój sposób. Lubią częste zmiany. Wykorzystują różne perspektywy myślenia.

Osoby myślące w sposób abstrakcyjno-losowy porządkują informacje i idee poprzez refleksje. Najlepiej funkcjonują w wolnych, niezorganizowanych strukturach, mają naturalną zdolność do pracy z innymi. Najbardziej efektywnie zapamiętują informacje podane w niekonwencjonalny sposób; z wykorzystaniem skojarzeń. Zaczynają od całego obrazu, a potem pracują na szczegółach. Dobrze oddziałuje na nie środowisko bogate w pomoce wizualne.

Osoby myślące w sposób abstrakcyjno-sekwencyjny kochają teorie, uwielbiają świat abstrakcji. Lubią myśleć pojęciami i analizować informacje. Myślą koncepcyjnie. Łatwo skupiają się na tym, co ważne. Ich proces myślenia jest logiczny, racjonalny i intelektualny. Dużo czytają. Są bardzo staranne. Wolą pracować samodzielnie. Odpowiadają im sytuacje, w których wszystko jest uporządkowane.

Jeżeli chcesz dowiedzieć się, do którego typu należysz, albo upewnić się w swoich przypuszczeniach, odpowiedni test wraz z kluczem znajdziesz w książce *Rewolucja w uczeniu*¹⁰, z której zaczerpnąłem opisy poszczególnych typów myślenia.

Zadanie

Podsumuj całą dotychczasową wiedzę o sobie. Na tej podstawie opisz swój indywidualny, optymalny styl uczenia się. Uwzględnij takie informacje, jak: główny kanał sensoryczny (zmysły), dominację półkuli mózgowej, najlepiej rozwinięte rodzaje inteligencji, warunki, w których najszybciej przyswajasz wiedzę — czas, miejsce, pozycja, otoczenie oraz określony styl myślenia (patrz wyżej: typologia Gregorca).

¹⁰ G. Dryden, J. Vos, *Rewolucja w uczeniu*, Poznań 2000.

Skuteczna strategia uczenia się

Każdy dobrze opracowany proces uczenia się (odbierania, przetwarzania i zapamiętywania nowych informacji) powinien przebiegać w następujących fazach, zgodnie z ustaloną kolejnością:

1. **Przygotowanie.** Wszystkie obszary, w jakich funkcjonujesz, i związane z nimi zasoby energetyczne, są dobrze przygotowane do zmierzenia się z zadaniem. Przygotowany jest Twój obszar mentalny (motywacja, wiara we własne możliwości, uświadomiony cel, uśmiech), obszar emocjonalny (relaks, kontrola nad stresem), obszar fizyczny (dobry stan zdrowia, wypoczęty organizm, właściwe miejsce do nauki).
2. **Poznanie.** Pierwszy kontakt z nową wiedzą lub nowymi umiejętnościami.
3. **Ćwiczenia.** Wykonywanie zróżnicowanych ćwiczeń uwzględniających poznaną wiedzę lub nabyte umiejętności.
4. **Zastosowanie w praktyce.** Przeniesienie nowo nauczonych rzeczy do obszaru praktycznego wykorzystania. Zastosowanie ich w możliwie licznych i różnorodnych sytuacjach życia codziennego.
5. **Odoczynek.** Wykorzystanie okresu inkubacji w nauce. Świadome i celowe odejście od tematu uczenia się,

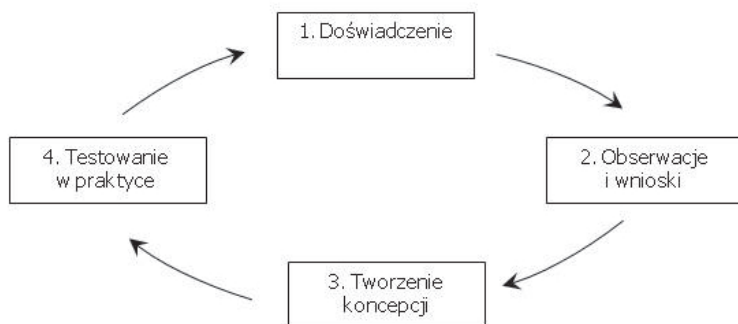
tak aby nowa wiedza i nowe umiejętności zostały zaabsorbowane przez podświadomość. Jednocześnie jest to moment regeneracji mózgu i odpoczynek całego organizmu przed kolejnymi zadaniami.

Z punktu widzenia efektywności uczenia się, najważniejszym wnioskiem, jaki wynika z analizy poszczególnych faz, jest ten, że uczenie się nie jest tylko związane z odpowiednim stanem umysłu (bierne przyswajanie), ale również z aktywnością, której podstawą jest „doświadczenie”. Fakt ten podkreślał już w latach 70. ubiegłego stulecia amerykański psycholog David Kolb, autor słynnego schematu uczenia się. Stwierdził on, że proces zdobywania wiedzy zaczyna się od doświadczenia, które dostarcza pewnych informacji i danych. Szwedzki ekspert, Klas Mellander, rozwijając model Kolba, poprzedza słusznie ten etap przygotowaniem umysłu i nastawieniem na odbiór informacji oraz wzbudzeniem niezbędnej motywacji poznawczej. Odnosząc się do kolejnych kroków, sugeruje również: „Pomyśl przez pięć minut o różnych konkretnych sytuacjach, w których ta nowa wiedza mogłaby się okazać pomocna”¹¹. Obserwacja i analiza konkretnych doświadczeń prowadzi do stworzenia teorii, strategii i nowych modeli, których wartość jest następnie weryfikowana w procesie aktywnego eksperymentowania, czyli testowania w praktyce. To z kolei prowadzi do następnych doświadczeń, z których wynikają nowe refleksje i wnioski, czyli kontynuacja pracy w cyklu Kolba.

Skuteczna nauka odbywa się poprzez wiele etapów pracy nad przyswajanymi wiadomościami. Każdy z nich spełnia swoją rolę, zapewniając zwiększenie skuteczności i skróce-

¹¹ Lucas, *Twój umysł stać na więcej*, op.cit.

nie czasu nauki. Pozwala o wiele łatwiej i przyjemniej rozumieć, zapamiętywać i we właściwym momencie odtwarzać to, czego się nauczyliśmy. Skuteczną strategię uczenia się można zamknąć w następujących kolejnych etapach:



Schemat cyklu Kolba

Etap I. Przygotowanie

Osiągnięcie stanu relaksu. Mózg najlepiej przyswaja nowe informacje, kiedy jesteśmy zrelaksowani, nasze ciało odprężone, a umysł uspokojony. Przed rozpoczęciem nauki należy więc wykonać kilka ćwiczeń rozluźniających i oddechowych. Warto również dodać wybrane ćwiczenie z tzw. gimnastyki mózgu (Brain Gym), które wspomaga synchronizację pracy obu półkul mózgowych. Przykładowo taka seria może składać się z następujących elementów:

Ćwiczenie 1

Usiądź na głębokości $\frac{2}{3}$ krzesła, stopy oprzyj całą powierzchnią o podłogę. Połóż dłonie na biurku przed sobą. Dotknij brodą do klatki piersiowej i zostań w tej pozycji przez kilkanaście sekund, tak abyś poczuł napięcie z tyłu szyi.

Weź głęboki wdech nosem, pochyl się lekko do przodu i zatrzymaj powietrze. Unieś brodę, wyprostuj głowę. Wykonując wydech ustami, połącz ponownie brodę na klatce piersiowej, jednocześnie lekko zaokrąglając plecy. Powtórz ćwiczenie trzy razy.

Ćwiczenie 2

Wyciągnij przed siebie kciuk lekko zgiętej ręki i na nim skoncentruj swój wzrok. Rozluźnij mięśnie szyi, głowę staraj się trzymać nieruchomo. Zaczynaj kciukiem kreślić znak nieskończoności. Ruchy powinny być wolne i świadome, ruch ręki płynny. Ćwiczenie wykonaj pięć razy jedną i drugą ręką i tyle samo razy przy złożonych dłoniach (spieczonych palcach i złożonych kciukach).

Ćwiczenie 3

Siądź w pozycji wyprostowanej, stopy połącz płasko na podłodze, ręce opuść swobodnie wzdłuż ciała.

Zaczynaj od głębokiego wydechu. Następnie weź sześć szybkich i krótkich wdechów przez nos, jeden po drugim. Zatrzymaj na 2–3 sekundy powietrze w płucach, po czym weź szybki siódmy wdech. Ponownie zatrzymaj powietrze i wypuść je całkowicie, wykonując wydech ustami.

Pobudzenie energii mentalnej. To etap pozwalający osiągnąć tzw. optymalny stan uczenia się. Jest on przygotowaniem naszej twórczej podświadomości do efektywnej pracy. Na tym etapie określamy jak najbardziej szczegółowo cel, jaki zamierzamy osiągnąć. Możemy go wypowiedzieć głośno lub w myślach, np.: „Za dwie godziny potrafię scharakteryzować gospodarkę Polski w XVII wieku” lub

„Jutro rano zapisuję z pamięci wszystkie nazwy państw afrykańskich i ich stolic”. Taka słowna deklaracja pozwala zaprogramować umysł na realizację zamierzenia i zwiększyć koncentrację mózgu na najistotniejszych informacjach.

Po sformułowaniu celu (celów) zwróć się do swojej podświadomości; poproś, by „wszystko, co jest napisane w książce (rozdziale, artykule), było dla Ciebie zrozumiałe i abys mógł to łatwo zapamiętać”. To działa!

Określając precyzyjnie cel i budując pozytywne nastawienie, uruchamiasz potężne siły, które tkwią w Twoim nieświadomym umyśle. Ich działanie opisują tzw. uniwersalne prawa umysłu.

Prawo oczekiwania. Twoje oczekiwania wpływają na końcowe efekty. To, czego się spodziewasz, staje się samospełniającą się przepowiednią. Gdy mówisz, jak potoczą się przyszłe sprawy, gdy wyobrażasz sobie mające nastąpić zdarzenia, programujesz swój nieświadomy umysł do realizacji Twoich oczekiwań; przepowiadasz swój los.

Prawo przyciągania. Jesteś żywym magnesem. Twój umysł i każda komórka ciała generują energię magnetyczną. Nieustannie przyciągasz ludzi, okoliczności i zdarzenia w zależności od tego, jakie są Twoje dominujące myśli i emocje. Im więcej i mocniej myślisz o tym, czego pragniesz, i im dokładniej to coś sobie wyobrażasz, tym większy masz entuzjizm, większą koncentrację; łatwiej i szybciej osiągasz obrany cel.

Prawo koncentracji. Osiągane rezultaty zależą od stopnia skupienia Twoich myśli na rzeczach ważnych oraz

od tego, jak skutecznie potrafisz wyeliminować w swoim działaniu rozpraszanie uwagi i energii. Jeśli koncentrujesz swoje myśli na tym, co jest dla Ciebie istotne, jeśli są one pełne wiary i przekonania o powodzeniu — osiągniesz sukces. Jeśli nie potrafisz odrzucić myślenia o wątpliwościach, lękach i niepowodzeniach — poniesiesz porażkę.

Wstępny przegląd materiału. Przekartkuj książkę lub artykuł, tak jak robisz to, oglądając książkę w księgarni. Zwróć uwagę na spis treści, tytuły rozdziałów, wykresy, tabele i schematy, zdjęcia i ilustracje, fragmenty wyróżnione inną czcionką. Rób to pobieżnie, bez głębszej koncentracji i refleksji. Celem wstępnego przeglądu jest zaznajomienie mózgu ze strukturą książki i danie mu „całościowego wrażenia”. Mózg chce mieć ogólny obraz sytuacji, a następnie tworzyć schematy i skojarzenia. Pozwala mu to budować sieć powiązań i skojarzeń między danymi, które już posiada, i tymi, które otrzymuje. Przypomina to układanie puzzli. Najpierw patrzymy na cały obrazek, który mamy ułożyć, potem dzielimy mniejsze kolorowe kawałki na mniejsze grupy według pewnego klucza, i staramy się, mając wyobrażenie całości, wypełniać puste miejsca odpowiednimi fragmentami.

Wstępne mapy myśli. Wykonaj dwie mapy myśli, które zaciekawia umysł, rozgrzeją go i uaktywnią proces szukania twórczych skojarzeń. Pierwsza mapa powinna być zapisem Twojej aktualnej wiedzy na dany temat, druga — zestawem pytań, na które będziesz poszukiwał odpowiedzi w trakcie nauki.

Mapy myśli

Mapy myśli to system zapisywania informacji w formie uwzględniającej charakterystykę pracy naszego mózgu:

myślenie koncepcyjne, wielokierunkowe (skojarzeniowe), integrujące (holistyczne) i międzypołączeniowe. Notując informacje w formie map myśli, wykorzystujesz potencjał zarówno prawej, jak i lewej półkuli mózgu (synergia), dzięki czemu zwiększa się poziom koncentracji na temacie, zrozumienie opracowywanych zagadnień oraz zapamiętywanie materiału. Informacje są uporządkowane, zapisane w formie pozwalającej szczegółowo rozwinąć każdy temat i znaleźć związki między oderwanymi informacjami. Mapy myśli dają całościowy obraz tematu, pozwalają kategoryzować i grupować poszczególne koncepcje.

Główne zasady tworzenia map myśli:

1. Notuj na czystej kartce papieru ułożonej poziomo (peryferyjna szerokość widzenia oka jest większa w poziomie niż w pionie). Wielkość kartki ma być dostosowana do ilości informacji, jakie chcesz na mapie umieścić. Notatki mają być po prostu przejrzyste i czytelne.
2. Na środku kartki umieść temat, najlepiej symbolem „trójwymiarowym”. Takie obrazy lepiej zapamiętujemy.
3. Od środka poprowadź gałęzie, pod kątem nie większym niż 45 stopni. Linie powinny być zakrzywione, połączone ze sobą, a ich grubość powinna maleć w miarę oddalania się od centrum.
4. Linie (gałęzie) należy ponumerować, aby nadać całości logiczną, uporządkowaną formę.
5. Na gałęziach umieszczaj słowa-klucze, jedno na każdej linii. Pojedyncze słowa wywołują więcej skojarzeń, a co za tym idzie, dają większą swobodę myślenia. Pisz literami drukowanymi, zmniejszając ich wielkość i grubość w miarę oddalania się od centrum.

6. Zapisane informacje ilustruj prostymi rysunkami. Stosuj własne oznaczenia, piktogramy, symbole; nadaj mapie osobisty charakter.
7. Używaj kolorów. Poszczególne grupy tematyczne oznaczaj innym kolorem. Zaznaczaj wyraźnie granicę między poszczególnymi zagadnieniami. Kolory bardzo pobudzają pamięć.

Dokładny opis (przykłady) tego, jak notować za pomocą map myśli i jak się na ich podstawie uczyć, znajdziesz w książce *Techniki pamięciowe dla każdego*.

Etap II. Lektura właściwa

Zapoznanie się z treścią. Przeczytaj dosyć szybko wybrany fragment. Zaznacz najistotniejsze informacje. Nie rób na razie żadnych notatek i nie zatrzymuj się na dłużej w żadnym punkcie. Twoim zadaniem na tym etapie jest dokonanie oceny poszczególnych fragmentów pod kątem ich przydatności dla zrealizowanych celów uczenia oraz zorientowanie się, które miejsca możesz ominąć. Zwróć szczególną uwagę na początek i koniec rozdziałów, podrozdziałów i akapitów. Tam znajdziesz najważniejsze informacje w dobrze przygotowanym tekście. Zgodnie z zasadą Pareto 80% najbardziej wartościowych informacji znajdziesz w 20% zawartości całej książki i chodzi o to, abyś szybko te 20% zidentyfikował.

Szybkie czytanie

Dzięki szybkiemu czytaniu zmuszasz mózg do większej koncentracji na tekście i szybciej potrafisz dokonać oceny poszczególnych fragmentów pod kątem stopnia ważności

informacji — jest to tzw. czytanie selektywne. Czytanie wolne jest efektem najczęściej stosowanej w szkole metody uczenia opartej na sylabizowaniu. Następstwem tej techniki są trzy podstawowe hamulce dla szybkiego przyswajania treści: małe pole widzenia, subwokalizacja (powtarzanie w myślach czytanych słów) oraz regresja (powroty do już czytanych fragmentów). Aby czytać z szybkością kilku, kilkunastu tysięcy słów na minutę, potrzebujesz systematycznego treningu pod okiem fachowca, ale stosując się do pewnych podstawowych zasad, możesz bez większego problemu poprawić swoje tempo i jakość czytania. Możesz również skorzystać z poradników poświęconych tej tematyce. Szczególnie godne uwagi są: Tony’ego Buzana *Podręcznik szybkiego czytania*¹² i Gerharda Hornera *Szybkie czytanie*¹³.

1. Przed pracą z tekstem rozgrzej mięśnie oczu. Bez poruszania głową zakresł oczami kilka figur (trójkąt, prostokąt, koło), zrób kilka „przeskoków”: góra — dół, prawa — lewa, skoncentruj wzrok kolejno na punktach znajdujących się w różnej odległości.
2. Zintegruj pracę obu półkul i pobudź wyobraźnię, stosując metodę dr. Wina Wengera (patrz niżej: opis metody).
3. Zrób tak, aby tekst znajdował się pod kątem około 45 stopni, a nie leżał płasko.
4. Najlepiej czytaj przy świetle dziennym lub tradycyjnych żarówkach, tak aby źródło światła znajdowało się z Twojej lewej strony w odległości około 40 cm od brzegu blatu.
5. Czytaj w pozycji siedzącej.

¹² T. Buzan, *Podręcznik szybkiego czytania*, Łódź 2008.

¹³ G. Horner, *Szybkie czytanie*, Łódź 2002.

6. W trakcie czytania posługuj się wskaźnikiem (ołówkiem, długopisem, patyczkiem). Rytmiczna praca wskaźnika, np. na dwa zatrzymania na wersie, pozwoli Ci znacznie poszerzyć pole widzenia.
7. Nie napinaj mięśni, nie mruż oczu, staraj się, aby ich mięśnie były cały czas rozluźnione (miękkie patrzenie).
8. Utrzymuj tekst w odległości 30–40 cm od oczu.
9. Kiedy oczy są zmęczone i zaczynasz odczuwać ból, zrób sobie przerwę. Rozgrzej dłonie, pocierając jedną o drugą, i na kilkanaście sekund przyłóż je do zamkniętych powiek. Powtórz tę czynność 2–3 razy. Możesz również powtórzyć ćwiczenie rozgrzewkowe; skoncentrować przez kilka sekund wzrok na punkcie (przedmiocie) położonym w odległości kilkunastu centymetrów, metra, kilku metrów, kilkunastu metrów.

Wyższym stopniem wtajemniczenia jest czytanie fotograficzne. Umożliwia ono przyswajanie informacji w tempie jedna strona na 1–2 sekundy. Sztuka ta polega na „skanowaniu” tekstu w stanie relaksu w taki sposób, że dzięki umiejętnemu ułożeniu mięśni oka tekst będący w zasięgu wzroku świadomie nie jest możliwy do odczytania. Przekaz odbywa się więc bezpośrednio do poziomu podświadomego. Kolejnym etapem jest świadoma praca nad materiałem, w trakcie której następuje szybszy proces kojarzenia, rozumienia i zapamiętywania informacji dzięki aktywnej współpracy świadomej i podświadomej (intuicyjnej) części umysłu. Jeżeli chcesz poznać dokładnie założenia teoretyczne i metodykę uczenia się takiego czytania, przeczytaj książkę Paula R. Scheelego *Czytanie fotograficzne*¹⁴.

¹⁴ P.R. Scheele, *Czytanie fotograficzne*, Warszawa 2000.

Metoda Wengera

Zamknij na chwilę oczy i skup uwagę na obrazach, które pojawiają się samoistnie pod Twoimi powiekami. Pozwól im na swobodny przepływ. Przez 10 minut opisuj słowami na głos to, co pojawia się w Twojej wyobraźni. Ćwiczenie to synchronizuje pracę obu półkul mózgowych, znacznie pobudza zdolności językowe, zwiększa szybkość czytania i ułatwia zrozumienie tekstu.

Czytanie wnikliwe

Jest przeciwieństwem szybkiego czytania, ale może go znakomicie uzupełniać w drugim etapie poznawania tekstu, kiedy mamy już orientację w zawartości materiału i zaznaczone fragmenty wymagające wnikliwej i uważnej analizy. Zadaniem szybkiego czytania jest przyswojenie ogólnego zarysu treści tekstu. Wnikliwe czytanie polega na dokładnym i wolnym drążeniu go. Czytasz z dużym skupieniem, chcąc wnikać w głębszą strukturę tekstu; rozważając wszystkie implikacje tego, co czytasz. Wymaga to od Ciebie świadomego wysiłku intelektualnego, mocno pobudzonej i nastawionej na spekulacje wyobraźni oraz ciągłego myślenia o tekście w kategorii pytań: w jakim celu zostało to napisane? Czego autor oczekuje od czytelnika? Co wynika z tego, że...? Dlaczego tekst ma taką formę? Jakie to ma znaczenie? Co kryje się za tymi treściami? Jakie były założenia?

Wnikliwe czytanie wymaga solidnego myślenia. Implikacje tekstu są dla nas dostępne dopiero po wyobrażeniu sobie różnych sytuacji związanych z jego treścią, wnioskowaniu na podstawie pojedynczych zdań, często mającego charakter spekulacyjny („możliwe, że...”), i powiązaniu tego

wszystkiego w logiczną całość na podstawie tak dokonanej analizy całości. Oto przykład czytania wnikliwego: zdanie poddane szczegółowemu wnioskowaniu brzmi: „Mam wrażenie, że poziom polskiej ekstraklasy piłkarskiej z roku na rok jest coraz niższy”. Wnioski:

1. Oglądam polską ligę od wielu lat.
2. Były takie sezony, kiedy ten poziom był wyższy.
3. Być może trafiam tylko na słabe mecze.
4. Piłkarzom płacą coraz mniej za grę.
5. Najlepsi piłkarze wyjeżdżają do zagranicznych klubów.
6. W Polsce trenowaniem zawodników zajmują się coraz słabsi trenerzy.
7. Prawdopodobnie granie w piłkę interesuje coraz mniej młodych ludzi.
8. Musiałem nieświadomie porównać poziom naszej ligi do Premiership.
9. Może stałem się zbyt wymagającym kibicem, jakim wcześniej nie byłem.
10. Możliwe, że coraz więcej meczów jest „sprzedawanych”.
11. Zawodnicy nie przykładają się do treningu.
12. Metody treningu stosowane w Polsce są przestarzałe.

Formułując podobne wnioski, w większym lub mniejszym stopniu opieramy się na spekulacjach. Ich prawdopodobieństwo wzrasta lub zmniejsza się, gdy weźmiemy pod lupę całość tekstu. Niektóre wnioski zaczynają się uprawdopodobniać, spekulacje zazębiać, inne dedukcje musimy odrzucić. Tak np. gdyby pozostała część zawierała informacje o coraz częstszym zatrudnianiu w polskich klubach trenerów z doświadczeniem z zagranicy (np. czołowych lig

europczyjskich), odrzucilibyśmy tezy, że metody treningu stosowane w ekstraklasie są przestarzałe i że w Polsce trenowaniem zawodników zajmują się coraz słabsi trenerzy. Gdybyśmy czytając dalej, dowiedzieli się, że już w bardzo młodym wieku polskie talenty odkrywane przez menedżerów ze słynnych europejskich klubów są zachęcane do podpisywania z nimi wieloletnich kontraktów, wniosek, iż najlepsi piłkarze wyjeżdżają za granicę, byłby jak najbardziej sensowny.

Bazowa mapa myśli. Powtórnie przeczytaj tekst, koncentrując uwagę na najważniejszych, podkreślonych wcześniej fragmentach. Pamiętaj, że kluczem do najlepszego zrozumienia informacji i optymalnego ich zapamiętania na tym etapie jest zwizualizowanie go. Dlatego pracuj nad małymi fragmentami i czytaj w tempie pozwalającym Ci na pracę wyobraźni. Po każdym ważnym fragmencie zamknij oczy i „zobacz” szczegółowo opisywane zdarzenia, procesy, zjawiska. Zaangażuj w ten proces jak najwięcej swoich zmysłów. Zadawaj sobie pytania związane z wizualizacją: co widzisz, słyszysz, czujesz? Praca wyobraźni urealnia tekst i angażuje Twoje emocje, dzięki czemu wiedza jest szybciej i łatwiej przyswajana. Jednocześnie zaangażuj się mocno w sam temat; „wgryź się” w zagadnienia całym sobą. Prowadź monolog na temat tego, co czytasz: podsumowuj wnioski, kwestionuj opinie, spróbuj przewidzieć, o czym będzie dalej, zadawaj inspirujące pytania — mówiąc inaczej: włącz czytanie refleksyjne. Po każdym fragmencie wykonaj mapę myśli.

Uzupełnienie mapy myśli. Dokonaj porównania swoich notatek z wybranym tekstem. W razie potrzeby uzupełnij mapę myśli i dokonaj koniecznych poprawek.

Przegląd końcowy. Skoncentruj się na samej mapie myśli. Sprawdź, czy wszystko jest zrozumiałe i czy znalazłeś odpowiedzi na pytania, które postawiłeś sobie na początku. Uzupełnij mapę o swoje uwagi, dodaj kolory, rysunki, piktogramy. Przejrzyj jeszcze raz całość i zrób sobie 10-minutową przerwę. Po niej narysuj z pamięci swoją mapę myśli. W trakcie sprawdzaj, czy wszystko jest dla Ciebie jasne, czy rysunki i słowa-klucze przywołują odpowiednie skojarzenia i pożądane informacje. Rysując, jednocześnie opowiadaj to wszystko, co odczytujesz ze swoich notatek, tak jakbyś relacjonował to komuś innemu. Porównaj z oryginałem, popraw, uzupełnij, w razie potrzeby sprawdź w tekście rzeczy niezrozumiałe.

Odpocznij. Koniecznie oderwij się od swojej pracy. Zrelaksuj się na spacerze, posłuchaj ulubionej muzyki, zajmij się czymś, co lubisz i co nie wymaga od Ciebie zbyt dużego wysiłku umysłowego. Przejrzyj mapę myśli tuż przed zaśnięciem.

Etap III. Kolejne powtórki

Przeglądaj przygotowaną mapę myśli systematycznie. Rysuj ją z pamięci, przestrzegając następującego harmonogramu powtórek:

1. Po 24 godzinach.
2. Po tygodniu.
3. Po miesiącu.
4. Po trzech miesiącach.
5. Po pół roku itd.

W trakcie rysowania z pamięci map myśli powtarzaj głośno przyswajany materiał. Jak twierdzą psychologowie, takie ak-

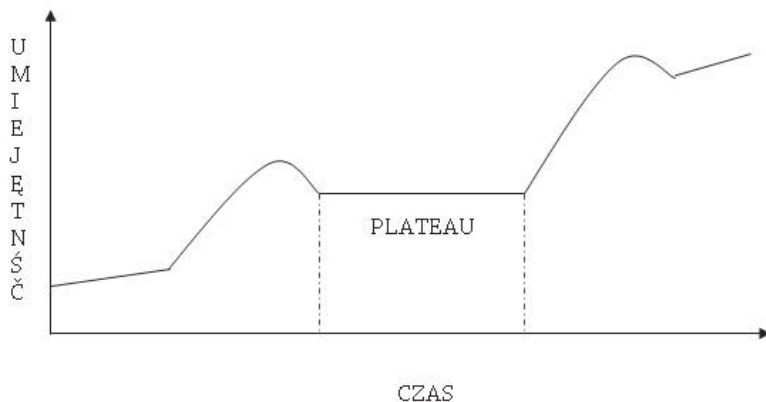
tywne powtarzanie zamiast biernej recepcji prowadzi do lepszego przechowania materiału i dostarcza sposobności do ćwiczenia się w odszukiwaniu w pamięci potrzebnych informacji.

W przypadku materiału, który jest trudny, a jego opanowanie wydaje Ci się problemem lub mocno stresuje Cię zbliżający się egzamin, warto zwiększyć liczbę powtórek. Dalsze ćwiczenia, zwane przeuczeniem (*overlearning*), mają znaczny wpływ na skuteczność odtwarzania zapamiętywanych informacji.

Ostatnią powtórkę zrób tuż przed czekającym Cię egzaminem (sprawdzianem).

Krzywa uczenia się

Krzywa uczenia się, opisana przez George'a Leonarda, przedstawia, jak przebiega w uproszczeniu proces uczenia się nowych rzeczy. Jest nazywana również krzywą dochodzenia do mistrzostwa. Oto jak, według Leonarda, wygląda wykres uczenia się rzeczy nowych.



Na samym początku nauki krzywa umiejętności przez pewien czas biegnie prawie poziomo, po czym zaczyna gwałtownie się pięć. Potem następuje spadek motywacji, nauka przebiega wolniej i mniej widoczne są efekty. Nasza wydajność spada, stabilizuje się na obszarze *plateau* (płaskowyżu). Największym wyzwaniem jest przebycie tego fragmentu, wykazanie się determinacją i cierpliwością, ponieważ dopiero po jego pokonaniu możemy kroczyć dalszą drogą do mistrzostwa. Jak to ujął George Leonard: „Musimy nauczyć się kochać płaskowyż”¹⁵. Pokonasz go bezpiecznie, jeśli uświadomisz sobie, że jest on nieodłącznym elementem każdego procesu nauki, że jest bezwzględnie przydatny, ponieważ to właśnie w tym momencie w Twoim mózgu przecierają się i kształtują nowe połączenia neurologiczne — jest bezpośrednim dowodem na to, że uczenie się wciąż zachodzi.

Informacje zwrotne

Procesowi uczenia się powinno towarzyszyć systematyczne sprawdzanie postępów, czyli „jak nam idzie”. Dzięki temu weryfikujemy skuteczność przyjętych metod, oceniamy poziom zrozumienia materiału i zapamiętania na danym etapie nauki. Wiele badań wskazuje na to, że ci, którzy otrzymywali w trakcie nauki informacje zwrotne (w formie testów), na końcu wykazywali się lepszym zapamiętaniem przyswajanego materiału. Testowanie poziomu wiedzy w trakcie jej nabywania spełnia jeszcze jedną rolę, jest mianowicie kolejną formą powtarzania informacji. „Uczenie się nie polega na stosowaniu określonej metody, uczenie się to akt ciągłego osądu”¹⁶ — powiada Jacques Barzun, amery-

¹⁵ V.F. Birkenbihl, *Siano w głowie?*, Katowice 2003.

¹⁶ J. Barzun, *Pamięć i intelekt*, Łódź 2008.

kański filozof, podkreślając ogromne znaczenie informacji zwrotnej w procesie nauki.

Feedback może odbywać się dzięki różnym formom pracy. Może np. polegać na wzajemnym odpytywaniu się przez dwie osoby. Również głośne mówienie sobie samemu, czego się nauczyliśmy, pozwala na weryfikację aktualnej wiedzy. Można mniejsze części materiału „odtworzać” na mapie myśli, jednocześnie komentując głośno poszczególne jej części i sprawdzając nasz poziom ich zrozumienia.

Szczególnym rodzajem informacji zwrotnej, jaką otrzymujemy, jest ta o wydźwięku mocno negatywnym; kiedy idzie nam bardzo słabo, nie robimy postępów, popełniamy błędy. Parafrazując stwierdzenie Leonarda przytoczone w poprzednim rozdziale, dotyczące „pokochania płaskowyzu”, musimy powiedzieć: „Musisz pokochać błędy”. Wpisane są w każdy proces uczenia się nowych rzeczy i bez nich rozwój w jakiegokolwiek dziedzinie nie jest możliwy. W procesie każdej zmiany, na poziomie myślenia, nabywania wiedzy i umiejętności, zmiany postaw i zachowań, będą występować błędy, niepowodzenia i chwile słabości. To nieunikniony element w naszym rozwoju i najlepszy dowód na to, że jesteśmy aktywni i pracowici. W rzeczywistości oba zjawiska — sukces i porażka — są rezultatem tego samego procesu. Przyjmij więc, że niepowodzenie jest naturalnym zdarzeniem na drodze do osiągnięcia celu. Potraktuj je jako normalny etap!

Aby lepiej znieść informację zwrotną, z której wynika, że zawiodłeś:

1. Zmień język dialogu wewnętrznego. Przestań mówić: „Porażka”, „Niepowodzenie”, a zacznij: „Pouczające do-“

świadczanie”, „Nowa nauka”, „Inspirujące wyzwanie” itp. Sposób, w jaki mówisz, wpływa na to, jak emocjonalnie odbierasz dane zdarzenie („sprzężenie zwrotne”).

- ◆ Zrób listę swoich wcześniejszych sukcesów i przekonaj się, że miałeś ich o wiele więcej niż niepowodzeń.
2. Odpowiedz sobie na pytanie: „Co zrobić, żeby tego błędu więcej nie powtórzyć?” i zapisz wnioski. Podejdź twórczo do problemu.
 3. Zrób sobie przerwę i zajmij się rzeczami, które poprawiają Ci humor lub czymś, co robisz bardzo dobrze.
 4. Spotkaj się z przyjaciółmi, z ludźmi, których towarzystwo wpływa na Ciebie pozytywnie.
 - ◆ Pogratuluj sobie wewnętrznej siły i tego, że udało Ci się przejść trudny moment w drodze do celu. Jesteś w stanie poradzić sobie z konsekwencjami swojego działania.

GDYBY NIE POPEŁNIANO GŁUPOT, NIE ZDARZAŁYBY SIĘ RZECZY
MĄDRE.

TOM PETERS

Zapamiętywanie

Szybkie i łatwe zapamiętywanie nowych informacji uzależnione jest od pięciu podstawowych czynników: motywacji (odczuwalnej potrzeby; celu), nastawienia (wiary we własne umiejętności), koncentracji, twórczej pracy wyobraźni oraz znajomości psychologicznych praw zapamiętywania.

Motywacja. Najchętniej i najłatwiej uczymy się tych rzeczy, na których najbardziej nam zależy; osiągnięcie których daje nam konkretne korzyści, przynosi zadowolenie czy poprawia naszą sytuację. Chcemy też, aby w jak największym zakresie były to rzeczy praktyczne, chociaż pamiętajmy, że samo zaspokajanie ciekawości w obszarach związanych z naszymi pasjami i zainteresowaniami również potrafi być wspaniałym motywatorem. Aby utrzymać wysoki poziom motywacji w każdym przypadku, staraj się powiązać to, czego się uczysz, ze swoimi aktualnymi celami. Znajdź konkretne korzyści, jakie przyniesie Ci opanowanie danej wiedzy. Ktoś mądrze powiedział, że każda wiedza wcześniej czy później do czegoś się przyda. Zapamiętywanie przez sprzedawcę klientów może znacznie podnieść sprzedaż, sportowcy znający prawa fizyki i anatomię mają większe szanse na sukces, stolarz znający matematykę będzie pracował szybciej i wydajniej. Poza tym nigdy nie wiesz, kiedy zainteresowanie może przerodzić się w pasję.

Motywuuj się przez samonagradzanie. Stwórz listę drobnych rzeczy, które sprawiają Ci radość. Może to być wyjście do kina lub na dyskotekę, duża porcja lodów, obejrzenie na żywo ciekawego meczu czy np. spotkanie z przyjaciółmi. Przyjmij zasadę i bezwzględnie jej przestrzegaj, że zawsze wtedy, gdy wykonasz jakieś zadanie, nauczysz się dobrze czegoś, zakończysz nie lubianą pracę, wręczysz sobie nagrodę.

Nastawienie. Musisz uwierzyć we własne możliwości i robić wszystko, aby przekonać siebie, że potrafisz zapamiętać dowolne informacje. Możesz to osiągnąć dzięki świadomej kontroli myśli — odrzucaniu wątpliwości i obaw oraz stosowaniu w wewnętrznym dialogu komuni-

katów wzbudzających optymizm i podkreślających własne ogromne możliwości umysłowe. Te nowe nawyki myślenia, nowe postawy wobec problemów możesz najszybciej stworzyć, zmieniając język, w jakim oceniasz daną sytuację. Zamiast więc mówić: „To jest za trudne”, „Mam złą pamięć”, „Tego nikt nie spamięta”, „Tego nigdy nie zapamiętam” itp., systematycznie powtarzaj sobie codziennie komunikaty w stylu: „Mam doskonałą pamięć”, „Nauczenie się tego to dla mnie pestka”, „Bez problemu zapamiętuję wszystko, czego się uczę” itp.

Koncentracja. Koncentracja to umiejętność dłuższego skupienia uwagi na wykonywanym zadaniu. Aby dobrze zrozumieć tekst, a potem zapamiętać to, czego się uczysz, musisz najpierw skupić uwagę. Umysł funkcjonuje tak, że w sposób naturalny potrafi utrzymać uwagę na danym przedmiocie maksymalnie przez kilka sekund. Później konieczny jest nasz świadomy wysilek woli, aby nadawać koncentracji właściwy kierunek. Jej umiejętność na szczęście może być trenowana i przynosić stosunkowo szybko pożądane efekty. Wybrane ćwiczenia znajdziesz w *Technikach pamięciowych dla każdego*. Pamiętaj również, że nawet wytrenowany mózg nie jest w stanie skupić uwagi przez bardzo długi czas bez przerwy. Dlatego też najefektywniej będzie pracował, jeżeli Twój proces uczenia się będzie podzielony na pewne jednostki czasowe. Ucz się w blokach czasowych: 45/10, 45/10, 30/15, czyli 45 minut nauki i 10 minut odpoczynku, 45 minut nauki i 10 odpoczynku, 30 minut nauki i 15 odpoczynku. W czasie każdej przerwy oderwij się mentalnie i fizycznie od tego, nad czym pracujesz. Zajmij się prostymi czynnościami niewymagającymi myślenia, posłuchaj odpętlającej muzyki, pójdz na krótki

spacer na świeżym powietrzu, wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych i rozciągających. W trakcie dłuższej przerwy zjedz mały i zdrowy posiłek.

Twórcza praca wyobraźni. Najlepiej myśli nam się i zapamiętuje za pomocą obrazów. Taką cechą ma ludzki mózg. Jeżeli więc jak najczęściej będziemy świadomie przetwarzali czytane informacje na obrazy (serie połączonych obrazów) i na nich będziemy w trakcie nauki przez pewien czas koncentrowali uwagę, zwiększymy znacznie efektywność funkcjonowania naszej pamięci. Twórcza praca wyobraźni w połączeniu z mechanizmem budowania skojarzeń stanowią fundament posługiwania się w nauce mnemotechnikami — sposobami pozwalającymi błyskawicznie zapamiętywać informacje z dowolnych dziedzin. Trzy podstawowe techniki pamięciowe to: Łańcuchowa Metoda Skojarzeń, Zakładkowa Metoda Zapamiętywania i Technika Słów Zastępczych. Opisy wszystkich technik pamięciowych i przykładów praktycznego ich wykorzystania znajdziesz w książce *Techniki pamięciowe dla każdego*. Tu pozwolę sobie na przypomnienie podstawowych zasad posługiwania się technikami pamięciowymi.

1. Podstawą szybkiego i łatwego zapamiętywania informacji jest twórcza praca wyobraźni. Polega ona na zamianie informacji w obraz (sekwencje obrazów) i łączeniu ich ze sobą na zasadzie mocnych, przekonujących asocjacji. Obraz reprezentujący zapamiętywane informacje będzie tym łatwiej utrwalany, im więcej znajdzie się w nim takich elementów, jak: wyrazistość i szczegółowość, ruch, przesada co do ilości i wielkości, groteska, niezwykłość i niereal-

ność, humor, zaangażowanie wszystkich zmysłów, zaangażowanie emocjonalne.

2. Łańcuchowa metoda skojarzeń (ŁMS) — służy do zapamiętywania dowolnych informacji w określonej kolejności. Polega na łączeniu ze sobą w wyobraźni kolejnych informacji, na zasadzie „żywego skojarzenia” (patrz wyżej: cechy obrazów) — „filmu” tworzonego w umyśle, w którym zatrzymujemy na jego ekranie przez 8-10 sekund kolejne pary obrazów: 1 z 2, 2 z 3, 3 z 4 itd.
3. Zakładkowa metoda zapamiętywania (ZMZ) — wykorzystuje zestawy stałych, wyuczonych i doskonale zapamiętanych obrazów (w określonej kolejności), z którymi na zasadzie „żywego skojarzenia” możemy łączyć dowolne ilości nowych informacji. W zależności od rodzaju zapamiętywanych informacji możemy posługiwać się: zakładkami numerycznymi (Fonetyczny Alfabet Cyfrowy), obrazkowymi, osobistymi, mieszkaniowymi („rzymski pokój”) i alfabetycznymi.
4. Technika słów zastępczych (TSZ) — metoda zapamiętywania słów obcojęzycznych, obcego pochodzenia, pojęć abstrakcyjnych. Polega na szukaniu bliskich skojarzeń brzmieniowych, dzięki którym dane słowo ma swój obrazowy odpowiednik. Kolejnym krokiem jest łączenie „żywym skojarzeniem” w wyobraźni słowa, które chcemy zapamiętać (w postaci skojarzonego z nim obrazu) z jego znaczeniem (również w formie obrazu).

Psychologiczne prawa zapamiętywania. Pamięć działa w sposób usystematyzowany, zgodnie z natural-

nymi prawami i mechanizmami. Ich znajomość pozwala dostosować metody nauki do wymogów pracy mózgu, i co ważniejsze, nie uczyć się wbrew logice i funkcjonującym mechanizmom.

1. Efekt początku i końca. Zapamiętujemy najlepiej te informacje, których uczymy się na początku i na końcu. Najtrudniej utrwalamy wiedzę ze środka. Wykorzystamy znajomość tego prawa na naszą korzyść, jeśli tak zaplanujemy rozkład materiału, że najważniejsze wiadomości znajdują się na początku i końcu jednostki nauki. Jednocześnie musimy poświęcić więcej czasu i uwagi na „środkowe informacje”, pamiętając, aby częściej je powtarzać.
2. Prawo kontekstu. Łatwo zapamiętujemy informacje, jeżeli kojarzą nam się z rzeczami i sytuacjami, które mocno utrwaliły się w naszej świadomości, np. w których sami braliśmy udział i które wywołały w nas silne emocje. Nasza pamięć działa na zasadzie swoistych „paczek” pamięciowych, w których wiedza, zdarzenia i uczucia łączą się na zasadzie asocjacji z jednocześnie występującymi elementami będącymi efektem pracy naszych zmysłów: widokami, dźwiękami, smakami, zapachami i odczuciami kinestetycznymi (tzw. kotwice). Jeśli więc uczysz się czegoś w konkretnym miejscu (na ławce w parku, w pokoju), o określonej porze dnia (np. przed południem), w pozycji siedzącej lub stojącej, słuchając muzyki lub w kompletnej ciszy, to przypomnisz sobie szybciej „w tym samym kontekście”, czyli w warunkach zbliżonych jak najbardziej do tych pierwotnych. Co ciekawe, nie tylko fizyczny powrót do miejsca

nauki doskonale „odświeża” pamięć, ale również samo wspomnienie i wyobrażenie sobie tego miejsca.

Aby korzystać z prawa kontekstu w praktyce, uwzględnij następujące sugestie:

- ◆ Ucz się w miejscach i warunkach jak najbardziej zbliżonych do tych, w których będziesz odtwarzał informacje.
 - ◆ Rób „próby mentalne”. Ucząc się, wyobrażaj sobie jak najdokładniej przyszły moment, w którym będziesz wykazywał się swoją wiedzą i umiejętnościami. Przygotowując się do egzaminu, wystąpienia publicznego, startu w zawodach sportowych, rób wszystko tak, jakbyś rzeczywiście już w tym wydarzeniu brał udział.
 - ◆ Ucz się w miarę możliwości każdego przedmiotu w innym, stałym miejscu. Uczenie się w różnych miejscach zwiększa liczbę i różnorodność bodźców zmysłowych, które będą Ci się kojarzyć z danymi przyswajanymi zagadnieniami, a tym samym będą stanowiły znakomite „przypominacze”.
 - ◆ W sytuacjach gdy w trakcie egzaminu masz kłopoty z przypomnieniem sobie informacji, przez chwilę skup się na przywołaniu w pamięci okoliczności (kontekstu), w których się uczyłeś.
3. Prawo rozumienia. Prawo to mówi, że lepiej i szybciej zapamiętujemy to, co jest dla nas zrozumiałe. Łatwiej wtedy przyłączyć daną informację do posiadanych już zasobów wiedzy i umieścić ją w skomplikowanym systemie połączeń neurologicznych, wykorzystując mechanizm budowania skojarzeń (prawo skojarzeń).

Poziom zrozumienia rośnie wraz z ilością wiedzy już posiadanej na dany temat. Warto więc pogłębiać różne zagadnienia i poszerzać wiedzę na różne tematy, aby stanowiły one w mózgu obszar jak najbardziej bogaty w połączenia neurologiczne. Im będzie ich więcej, tym więcej będzie również dróg prowadzących do szczegółowych informacji.

4. Prawo skojarzeń. Prawo skojarzeń jest jednym z fundamentów funkcjonowania pamięci doskonałej, wykorzystywanym w stosowaniu technik szybkiego i skutecznego zapamiętywania — mnemotechnik. Przyswajasz łatwo nową wiedzę, jeśli potrafisz przyłączyć jej elementy do tej ugruntowanej, którą już posiadasz.

Tematyczne Teczki Wiedzy (TTW)

Uporządkowanie wiedzy, nadanie jej pewnych kategorii, pozwala lepiej zapamiętywać poszczególne informacje. Kategoryzowanie wiedzy, czyli zamykanie jej w pewne sensownie ułożone grupy tematyczne, sprzyja łatwiejszemu ich odnajdywaniu i wymaga przetworzenia danych w odpowiedni dla Ciebie sposób, co znacznie ułatwia później pracę nad danym materiałem. Zbierając informacje, najlepiej w formie map myśli w kolekcjonowanych teczkach, tworzysz swoistą kartotekę własnej wiedzy. Możesz ją nieustannie rozwijać, a sama forma gromadzenia, jak i własny aktywny udział w zapisywaniu informacji, pozwolą Ci jakby „przy okazji” utrwalić ogromne ilości nowych informacji. Gromadzenie ich cechuje ludzi kreatywnych, którzy zdają sobie sprawę z tego, że podstawą twórczych, oryginalnych i wartościowych pomysłów jest posiadanie jak największej wiedzy z różnych obszarów. Carl Ally, legenda branży re-

klamowej, powiedział kiedyś: „Człowiek twórczy chce się znać na wszystkim. Szuka informacji na najróżniejsze tematy: historii starożytnej, dziewiętnastowiecznej matematyki, najnowszych technik produkcyjnych, układania kwiatów i sprzedaży wieprzowiny. Nigdy nie wie, kiedy z tej wiedzy skorzysta przy tworzeniu jakiejś nowej koncepcji: być może za sześć minut, być może za sześć lat, ale osoba twórcza głęboko wierzy, że nauka kiedyś się przyda”.

Kartotekę uzupełniaj zawsze na bieżąco i systematycznie. Zaopatrz się w dużą liczbę małych kartek, które będziesz miał co dzień w zasięgu ręki. Zapisuj na nich to, co usłyszysz w radiu, zobaczysz w telewizji, przeczytasz w gazecie lub dowiesz się od kogoś, a co jest związane z Twoimi „grupami tematycznymi”, lub co będzie pretekstem do założenia nowej teczki. Wycinaj ciekawe artykuły, zdjęcia, dołączaj interesujące opracowania. Tematy zbieranych map myśli mogą być oczywiście bardzo różnorodne, chociaż warto, aby wśród nich znalazły się: nauka i wiedza, odkrycia, film, muzyka, literatura, medycyna, historia, przyroda... i wszystko to, co jest dla Ciebie ważne lub jest źródłem Twoich prawdziwych zainteresowań. Pamiętaj, aby teczki i będące w nich mapy myśli były odpowiednio ponumerowane i opisane, i aby każda zawierała spis treści.

5. Prawo wyjątkowości. Okazuje się, że mózg szybciej utrwała te informacje, które są oryginalne, wyjątkowe, wyróżniające się swoją niezwykłością, często mające znamiona rzeczy nieprawdopodobnych czy absurdalnych. Tę wiedzę wykorzystujemy w procesie nauki, posługując się w dużym stopniu „żywą” wyobraźnią,

konstruowaniem w umyśle niezwykłych obrazów i tworzeniem fantastycznych skojarzeń.

6. Prawo powtórek. Zapamiętujemy lepiej to, co systematycznie powtarzamy. Jeżeli nie stosujemy powtórek, materiał wyuczony bardzo szybko staje się dla nas niedostępny — po 24 godzinach możemy utracić nawet 80% nowo zdobytej wiedzy. W przypadku małej ilości informacji kilka powtórek w ciągu pierwszych 72 godzin powinno wystarczyć, aby nowe wiadomości przeszły z pamięci krótkoterminowej do długoterminowej. Przy nagromadzeniu dużej ilości wiedzy potrzebujemy bardziej rozłożonego w czasie systemu powtarzania (patrz wyżej: Etap III. Kolejne powtórki).
7. Prawo rytmu. Rytm to energia. Regularność dodaje sił. Ustal więc godziny codziennie przeznaczone na określone czynności. Doceń w swoim życiu pozytywną moc rytuału. Wzorce rutynowych czynności i rytuałów dają nam poczucie emocjonalnego bezpieczeństwa i wzmacniają ich efektywność i wpływ na nasze życie. Dzięki rytuałom możemy budować większe poczucie kontroli nad nieprzewidywalną przyszłością. Uczyń z nauki rytuał! Ucz się o stałych porach, umieść wokół ulubione gadzety, miej tylko do tego celu przeznaczony długopis, ołówek, oryginalny stały element ubioru; to wszystko, co poprawi Ci nastrój i zawsze będzie łączyło się i kojarzyło z momentem Twojej pracy umysłowej.

SĄ DWA RODZAJE PAMIĘCI: DOSKONAŁA I NIEĆWICZONA.
PAMIĘĆ NIE BĘDZIE CIĘ ZAWODZIĆ, JEŚLI SYSTEMATYCZNIE
I UMIEJĘTNIE BĘDZIESZ JĄ TRENOWAŁ.

„Mam to na końcu języka”

Pewnie zdarzyło Ci się znaleźć w sytuacji, w której wiesz, że jakąś informację pamiętasz, czujesz, że jesteś bardzo blisko jej odtworzenia, ale nie udaje Ci się jej przywołać. Roger Brown i David McNeill z Harvardu, opierając się na licznych badaniach, sformułowali prawdopodobne wyjaśnienie paradoksalnej pewności, że wiemy coś, czego nie jesteśmy w stanie sobie przypomnieć. Według naukowców w rzeczywistości przypominamy sobie tylko część poszukiwanej informacji (np. jego pierwszej litery lub głoski) i ta część pozwala nam wierzyć, że za chwilę pamięć dostarczy nam potrzebnej informacji. Przypomina to myślenie oparte na dedukcji, gdy na podstawie części informacji (przesłanek) potrafimy wyciągnąć prawidłowe wnioski (jeśli przesłanki były prawdziwe).

W takich momentach, gdy czujesz, że „masz to na końcu języka”, stosuj następującą metodę działania:

1. Jeżeli Twoja intuicja podpowiada Ci jakąś część informacji: literę, słowo, wyrażenie itd., zapisz je dużymi literami na kartce. Musisz skoncentrować się na tym, co pamiętasz, a nie na fakcie „zapomnienia”.
2. Rozluźnij się. Zwalcz wszelkie odruchy napinania mięśni i zdenerwowania. Wykonaj kilka głębokich, rytmicznych oddechów.
3. Spójrz na kartkę ze swoim „przypominaczem” i wydaj mózgowi polecenie: „Przypomnij mi ważną dla mnie informację, która kojarzy się z...”.
4. „Zresetuj” mózg. Przez kilkanaście sekund, utrzymując stan relaksu, przenieś wzrok i całą swoją uwagę na jakiś przedmiot, jakąś osobę. Oderwij się całkowicie od problemu i pozwól pracować swojej podświadomości.

Zegar aktywności psychofizycznej

Planując godziny swojej nauki i innych zadań wymagających od Ciebie zaangażowania czasu i energii, uwzględnij w maksymalnym stopniu swój zegar aktywności psychofizycznej. Z badań psychologa Ernesta Rossiego wynika, że organizm człowieka przechodzi nawet 12 cykli aktywności i wypoczynku w ciągu dnia, a każdy z nich trwa 90–120 minut.

Zastanów się:

1. O jakiej porze masz najwięcej energii?
2. O jakiej porze odczuwasz senność?
3. Jaki okres w ciągu dnia uważasz za najlepszy dla Ciebie do nauki?
4. W jakich godzinach Twoja koncentracja jest najmniejsza?
5. O której godzinie musisz wstać, aby czuć się wypoczęty i gotowy do codziennych zadań?
6. Kiedy masz największy kryzys energetyczny i nic Ci się nie chce robić?

NAJWAŻNIEJSZE ZADANIA, WYMAGAJĄCE OD CIEBIE
NAJWIĘKSZEGO WYSIŁKU I ZAANGAŻOWANIA, ZAPLANUJ NA
CZAS SWOJEJ NAJWIĘKSZEJ AKTYWNOŚCI DZIENNEJ. PODCZAS
SPADKU WYDAJNOŚCI WYKONUJ RZECZY PROSTE, RUTYNOWE LUB
ODPOCZYWAJ.

„Flow” — radosny stan uczenia się

Twórcą pojęcia *flow* (stan przepływu) jest profesor wydziału psychologii Chicago University, Mihaly Csikszentmihalyi. Jest to stan, w którym całkowicie angażujemy się w daną czynność, koncentrujemy energię i uwagę wyłącznie na jej przebiegu, a robimy to z uczuciem pełnej radości, spokojem, bez świadomości upływającego czasu i tego, co dzieje się wokół nas. Pewnie wielokrotnie doświadczyłeś stanu *flow*, gdy zajmowałeś się czymś, co Cię pasjonuje, co bardzo lubisz robić i jesteś w tym naprawdę dobry. Inaczej mówiąc, byłeś wtedy w stanie hipnotycznym, a sprzyja on zarówno twórczemu myśleniu, jak i szybszemu uczeniu się. Aby uczyć się w optymalnym stanie „przepływu”, trzeba:

Wyznaczać sobie jasne cele nauki; formułować je szczegółowo i artykułować (zapisywać) za każdym razem, gdy zaczynamy wchodzić w proces przyswajania nowych informacji z dowolnych źródeł.

Wyznaczanie celów nie tylko w uczeniu się, ale także w innych obszarach życia jest podstawowym i koniecznym warunkiem rozwoju i samodoskonalenia. Umiejętność ich poprawnego formułowania pozwala na pozytywne programowanie podświadomości, zwiększa również motywację i pozwala na utrzymywanie wysokiego poziomu koncentracji na zadaniach. O tym, jak poprawnie ustanawiać cele i jakie elementy decydują o prawdopodobieństwie ich

osiągnięcia, dowiesz się z książki *Działaj skutecznie* (również w formie audiobooka).

Pamiętaj, aby wszelkie Twoje cele były ambitne i jednocześnie osiągalne; takie, które mieszczą się w Twoim wyobrażeniu (wizji). To znaczy wiesz, że jeżeli włożysz w ich realizację potrzebny wysiłek, wykorzystasz swoje zasoby, otrzymasz ewentualną pomoc od innych, to da się to zrobić.

Wzbudzić rzeczywiste zainteresowanie; zmotywować się do działania. Wyobrazić sobie, jak przyjemna będzie sama nauka i jak wspaniale będziemy czuć się po jej skończeniu. Uświadom sobie jedną z najbardziej wartościowych prawd dydaktycznych. Możesz ją zapisać i umieścić na ozdobnej tabliczce w miejscu, w którym się uczysz: uczyć się dla siebie, nie dla stopni. Przed przystąpieniem do pracy konieczne sformułuj interesujące i inspiрующие do myślenia pytania związane z tematem (patrz: rozdział o skutecznej strategii uczenia się). Ciekawość jest naturalną cechą człowieka, a dobrze sformułowane pytania jeszcze bardziej ją pobudzają.

Być w doskonałym nastroju; cieszyć się z samego faktu, że za chwilę zatracisz się w jakimś kolejnym fantastycznym obszarze ludzkiej wiedzy. Poczuj się częścią wielkiej ludzkiej rodziny, a szczególnie tej najbardziej światłej i mądrej grupy osób: twórców, naukowców, myślicieli, zapominając o bardzo przyziemnych celach, takich jak ocena, którą otrzymasz, czy opinia o Tobie innych ludzi, na której być może Ci zależy. Przestań myśleć „akademicko”. Omiń ten cały kontekst nauczania szkolnego, który w większości przypadków niestety nie kojarzy nam się zbyt dobrze. Nawet tak niewinne słowo jak „lektura” u wielu uczniów

wywołuje niechęć do czytania, bez względu na to, jaka jest rzeczywista wartość danej książki. Po skończeniu szkoły często się jednak do tej lektury wraca i wtedy okazuje się, że to wspaniała literatura. Bądź ponad to. Profesor Tymoteusz Misiak, jeden z bohaterów książki *Sposób na Alcybiadesa*¹⁷, dobrze wiedział, jak wykorzystać „stan przepływu” na swoich lekcjach historii. Wystarczyło, że któregoś dnia ogłosił uczniom, że nie będzie więcej sprawdzianów i klasówek, lekcje będą wyłącznie poza szkołą, a sami podopieczni przestają być uczniami i stają się „wolnymi poszukiwaczami prawdy”. Od dzisiaj przestań być uczniem, zostań „poszukiwaczem wiedzy”.

Dbaj o dobry nastrój na co dzień. Śmiej się jak najczęściej. Oglądaj komedie, czytaj dowcipy, nie dopuszczaj do zmartwień. Naucz się radzić sobie ze stresem i przestań przejmować się rzeczami, na które nie masz żadnego wpływu. Szukaj w trudnych chwilach towarzystwa ludzi pozytywnie „nakreconych”. Nie traktuj wszystkiego w życiu zbyt poważnie! Miej zdrowy dystans do siebie i do świata!

Całkowicie koncentrować się na wykonywanym zadaniu, tak aby jego treścią pochłonięte były wszystkie nasze zmysły, a myśli zajmowały się wyłącznie tym, co mamy poznać i zapamiętać. Twoja koncentracja będzie wysoka, jeśli potrafisz wzbudzić w sobie zainteresowanie problematyką, o czym była mowa w poprzednim punkcie i jeśli zorganizujesz sobie miejsce do nauki — uporządkowane, ciche, spokojne, pełne inspirujących bodźców (wizualnych, słuchowych, zapachowych) oraz przedmiotów, których bliskość wywołuje w Tobie same miłe skojarzenia. Nie pozwól odrywać się od nauki i innych zadań umysłowych. Bardzo

¹⁷ E. Niziurski, *Sposób na Alcybiadesa*, Warszawa 1982.

trudno ponownie wrócić do pełnego skupienia. Wyłącz więc telefon, telewizor, radio i komputer, jeżeli nie jest Ci potrzebny do nauki. Ucz się zgodnie ze znanym Ci już systemem pracy w blokach czasowych: 45/10, 45/10, 30/15.

Kontrolować umysł, tak aby nie rozwijały się w nim żadne negatywne myśli, wyrażające obawy, zwątpienie i brak wiary, że to, co się robi, ma sens. Gdy tylko takie złe myśli się pojawiają, natychmiast je przerwij i nie pozwól, aby mogły się dalej rozwijać. Wystarczy, że wstaniesz, wykonasz kilka prostych ćwiczeń ruchowych — nie da się jednocześnie ćwiczyć i martwić. Powtarzaj sobie jak najczęściej afirmacje — pozytywne zdania na swój temat, wypowiedziane w pierwszej osobie i w czasie teraźniejszym: „Uczenie się jest dla mnie fantastyczną zabawą i przygodą intelektualną”, „Cieszę się każdą okazją do nauczania się czegoś”, „Jestem zdolnym uczniem i lubię się uczyć” itp. Takie wypowiedziane z pełnym przekonaniem zdania oddziałują pozytywnie na podświadomość. Jednocześnie, na zasadzie sprzężenia zwrotnego, wywołują pozytywne emocje. Powtarzane przez dłuższy czas stają się dominującym programem umysłowym; wewnętrznym przekonaniem, że wszystko, czego się w życiu nauczysz, służy przede wszystkim Tobie samemu i wcześniej czy później może się przydać.

Koncentrować się na informacjach zwrotnych, dzięki którym wiemy, czy kierunek, w którym podążamy, jest właściwy, jakich poprawek i uzupełnień trzeba użyć, aby usprawnić działanie oraz w jaki sposób uniknąć na dalszej drodze tych samych błędów.

Profesor Csikszentmihalyi podkreśla, że aby skutecznie się uczyć, trzeba być innym człowiekiem — kształtującym

tzw. osobowość autoteliczną. Termin ten pochodzi od greckich słów *auto* (własny) i *telos* (cel). Człowiek autoteliczny angażuje się w działanie dla przeżywania w pełni samego procesu, bez myślenia o nagrodzie. Nagrodą jest samo działanie. Jak twierdzi profesor, to właśnie przenosi życie na wyższy poziom i jest źródłem niezwykłych przeżyć, odsuwając na bok znudzenie i poczucie bezradności.

Uczenie się przy muzyce

Wiadomo, że nasz mózg reaguje na częstotliwości otoczenia. Ważne więc jest, aby świadomie dostarczać mu takich bodźców dźwiękowych, które będą stymulowały pozytywnie jego działanie. Dzisiaj nie ma już żadnych wątpliwości, że taką wspomagającą rolę w aktywowaniu potencjału ludzkiego mózgu pełni odpowiednia muzyka. Pierwsi dokonali tego odkrycia naukowcy z byłego bloku sowieckiego. Udowodnili oni, że pewien rodzaj muzyki skomponowanej przez siedemnastowiecznych i osiemnastowiecznych kompozytorów, takich jak Vivaldi, Telemann i Bach, wywiera silny wpływ na umysł i pamięć. Naukowcy zauważyli, że w koncertach barokowych fragmenty utrzymane w wolnym tempie — z *largo* czy *andante*, wraz z uspokajającym rytmem około 60–70 uderzeń na minutę — pomagają w procesie przyspieszonego uczenia się (odpowiadają częstotliwości mózgowych fal alfa). Duże znaczenie ma również to, że kompozytorzy barokowi tworzyli tę wolną i kojącą muzykę na instrumenty strunowe: skrzypce, gitarę, mandolinę i harfę, które wydają dźwięki o naturalnej wysokiej częstotliwości dostarczającej energii mózgowi i ciału (muzyka z przewagą niskich dźwięków może poważnie zakłócić synergię obu półkul mózgowych). Stwierdzono, że kiedy docierają do naszych uszu takie dźwięki, obniża się ciśnienie krwi, zmniejsza liczba uderzeń serca i spadają czynniki stresujące. Podnoszą się również przeciętnie o 6% fale mó-

zgowie alfa i następuje synchronizacja obu półkul, dzięki czemu szybciej i łatwiej przyswajamy wiedzę.

Jak więc praktycznie ją wykorzystać, aby poprawić swoją skuteczność uczenia się? Zastosuj się do poniższych sugestii:

1. Czytając tekst, skoncentruj się całkowicie na jego treści i rób to najlepiej w ciszy.
2. W trakcie robienia notatek, szukania inspiracji i rozwiązań, w czasie rysowania i innych czynności niewerbalnych słuchaj muzyki o zmiennym lub niewyczuwalnym rytmie (np. muzyki orientalnej, jazzu, flamenco).
3. Kiedy zapamiętujesz materiał, a potem robisz powtórki, włącz tzw. koncert aktywny (propozycje wybranych utworów znajdziesz w *Technikach pamięciowych dla każdego*).
4. W czasie przerw w nauce i podczas relaksu po każdej pracy umysłowej słuchaj tzw. koncertu pasywnego (wybrane utwory jak wyżej).
5. Aby naładować „baterie mózgowe”, systematycznie słuchaj kompozycji Mozarta i chorałów gregoriańskich.

Sprawdzaj, jak pracuje Ci się przy muzyce. Powyższe sugestie potraktuj jako materiał do przemyśleń i okazję do sprawdzenia nowych metod pracy umysłowej. Sam przekonaj się, czy są to propozycje dla Ciebie; jak się z nimi czujesz, jakie są efekty? Szukaj takich metod, które są skuteczne i jednocześnie dają Ci poczucie wygody i zadowolenia. Nie zmuszaj do uczenia się przy muzyce kogoś, kto tego nie akceptuje.

MUZYKA POZWALA OSIĄGNĄĆ W CIĄGU KILKU MINUT TO, DO
CZEGO WIODĄ TYGODNIE MEDITACJI.

COLIN ROSE

Uczenie się „równoległe”

Jak uczyć się jednocześnie dwóch rzeczy?

Szukając optymalnych form uczenia się, zawsze zwraca się uwagę na potrzebę silnej koncentracji na wykonywanym zadaniu. Koncentracja to nic innego, jak umiejętność utrzymywania przez dłuższy czas uwagi na temacie, którym się zajmujemy. Spotykamy się jednak w życiu codziennym z sytuacjami, w których potrafimy wykonywać dobrze dwie różne czynności w tym samym czasie, np. oglądać film i czytać książkę, rozmawiać i przeglądać z uwagą nasz terminarz, czy chociażby prowadzić samochód i rozważać w głowie ważne kwestie. W takim razie bardzo interesujące wydaje się pytanie, czy z równym powodzeniem możemy wykorzystać podobny mechanizm, gdy przyswajamy nową wiedzę. Jeden bezsporny dowód na to, że jest to możliwe, to niewątpliwie mapy myśli. Kiedy je tworzymy, synchronicznie pracują ze sobą obie części naszego mózgu.

Od kilkunastu lat prowadzone są badania nad możliwością równoległego przetwarzania informacji przez człowieka. Początek to lata 50. ubiegłego stulecia, kiedy to amerykański naukowiec Roger Sperry przeprowadził serię eksperymentów z udziałem ludzi, których półkule mózgowe zostały rozdzielone przez przecięcie ciała modelowego. Sperry odkrył, że badani z „podzielonym mózgiem” potra-

fili wykonywać dwie zupełnie niezwiązane ze sobą czynności jednocześnie, np. rysować jedną ręką, pisząc w tym samym czasie drugą. Eksperymenty prowadzone m.in. przez Gordona Drydena, Jeanette Vos i Sheilę Ostrander pokazują, że jednoczesne przyswajanie informacji z dwóch różnych źródeł może być jak najbardziej efektywne, jeżeli natura tych informacji wymaga zaangażowania oddzielnie lewej i prawej półkuli mózgowej oraz tylko jedno z zadań wymaga pełnej koncentracji. Dzięki temu przekaz skierowany jest równolegle do świadomej i nieświadomej części umysłu. Tak się dzieje, gdy np. uważnie czytasz książkę i słuchasz w tym samym czasie lekcji języka obcego (z głośnością ustawioną na poziomie granicy słyszalności). Oczywiście taka nauka będzie efektywna, gdy wytrenowany umysł nie będzie traktował czynności równoległej jako elementu zakłócającego.

Mówi się, że Cezar, Mahomet czy Napoleon potrafili jednocześnie wykonać dwie różne operacje myślowe — takie jak prowadzenie rozmowy i pisanie listu. We wczesnych latach 20. ubiegłego wieku prawdziwą furorę na swoich pokazach robił Harry Kahne, który potrafił wykonać sześć rzeczy jednocześnie, związanych z pisaniem (obiema rękami, stopami i ustami), czytaniem i liczeniem. Polecam Ci gorąco książkę *Zwielokrotnianie umysłu*¹⁸, w której nie tylko przeczytasz o tych niezwykłych wyczynach, ale również poznasz ćwiczenia, dzięki którym możesz opanować podobne umiejętności.

Jak wiesz, wszystko jest kwestią treningu i wprawy. Zacznij trenować mózg w umiejętności uczenia się równoległego, np.:

¹⁸ H. Kahne, *Zwielokrotnianie umysłu*, Gliwice 2008.

1. Słuchaj radia, sporządzając jednocześnie mapę myśli z czytanej książki.
2. Oglądaj film i równocześnie śpiewaj znaną Ci piosenkę.
3. Oglądaj jednocześnie dwa różne programy telewizyjne na dwóch odbiornikach.
4. Wykonując proste działania matematyczne (np. mnożenie), pokoloruj książeczkę z rysunkami.
5. Zaśpiewaj tekst jednej piosenki na melodię innej.

Jak słuchać na wykładach

W trakcie większości ważnych dla nas wykładów posługujemy się notatkami, które później są podstawą utrwalania nabytych wiadomości. Uważne słuchanie prelegenta nie tylko zapewnia wysoką jakość tego, co zapisujemy, ale samo w sobie stanowi pierwszy, ważny etap zapamiętywania. Oczywiście dużo zależy od formy wykładu; czy jest przejrzysty, spójny, logiczny, z mocno zaakcentowanymi najważniejszymi zagadnieniami i czy łatwo pozwala słuchaczowi odnaleźć słowa-klucze.

Tak jak w przypadku każdego procesu uczenia się, tak również do efektywnego odbioru informacji w formie wykładu potrzebujesz właściwego przygotowania mentalnego i emocjonalnego.

Pierwszym krokiem jest odprężenie ciała. Zapamiętujesz lepiej, myślisz kreatywnie, kiedy Twoje mięśnie są rozluźnione, oddech spokojny — głęboki i rytmiczny, kiedy jesteś zrelaksowany i wypoczęty. Możesz więc wykonać kilka prostych ćwiczeń, które pozwolą Ci wejść w odpowiedni stan emocjonalny, np. w takiej sekwencji:

Ćwiczenie 1

Weź głęboki wdech nosem. Zatrzymaj powietrze w płucach na 2–3 sekundy. Zrób spokojny wydech ustami, z jednoczesnym liczeniem w myślach: 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... tak,

aby zobaczyć w wyobraźni każdą cyfrę. Powtórz ćwiczenie dwa razy.

Ćwiczenie 2

Chwyć kciukiem i palcem wskazującym jednej i drugiej ręki małżowiny uszne, w ich górnej części, tak aby kciuk znajdował się bliżej głowy. Masuj małżowiny uszne od góry do dołu, delikatnie, lecz zdecydowanie, uciskając je palcami rąk, jakby „rozwijając” zwinięte części. Wykonaj taki masaż trzykrotnie.

Ćwiczenie to pomaga w koncentracji uwagi podczas słuchania.

Bardzo dobrym ćwiczeniem jest również zonglowanie trzema piłeczkami. Nie tylko odpręży całe ciało, ale też znakomicie poprawia koncentrację i jednocześnie aktywuje synergiczne działania prawej i lewej półkuli mózgu.

Drugim krokiem przygotowań do uważnego słuchania i zapamiętywania jest zaprogramowanie naszej podświadomości — ukierunkowanie jej na pożądane działanie. W tym celu sformułuj precyzyjnie cel. Wyraź, czego oczekujesz od wykładu, dokładnie i szczegółowo. Wypowiedz to głośno, w myślach lub napisz na kartce i połóż ją gdzieś obok siebie w widocznym miejscu. Teraz przeprowadź wizualizację. Zamknij oczy i wyobraź sobie moment, kiedy wychodzisz z sali; jesteś bardzo zadowolony, wszystko zrozumiałeś, wykład był doskonale przygotowany, prawie wszystko pamiętasz i masz dokładne notatki. Pozostaje Ci jeszcze wydać polecenie swojej pamięci: „Łatwo zapamiętam w ciągu najbliższych dwóch godzin wszystkie ważne dla mnie informacje”.

Szczególną rolę w zapamiętywaniu tego, co słyszysz, odgrywa koncentracja. Aby utrzymywać ją jak najdłużej na odpowiednim poziomie, możesz wykorzystać jeden ze sposobów, które sam stosuję z powodzeniem od wielu lat.

Pierwszy z nich polega na wyobrażaniu sobie, że muszę potem jak najdokładniej przekazać usłyszane treści komuś bardzo dla mnie ważnemu. Mogę założyć również, że za tydzień sam mam przeprowadzić prezentację w jakimś gronie (przyjaciół, kolegów z pracy) na ten sam temat.

Sposób drugi: wyobrażam sobie, że wykładowca mówi tylko do mnie. „Uznał” bowiem, że tylko ja potrafię zrozumieć i docenić to, co mówi.

Kolejna metoda polega na „dyskusji” z prowadzącym. W myślach prowadzę z nim dialog, zadaję pytania, kwestionuję, oceniam i komentuję. Jednocześnie notuję gdzieś z boku swoje przemyślenia. Uzupełnieniem tego sposobu jest antycypacja: staram się, śledząc uważnie tok wypowiedzi, przewidzieć, kiedy prowadzący przejdzie do następnego zagadnienia i co będzie stanowiło jego treść; o czym dalej będzie mowa.

Większym wyzwaniem jest zapamiętywanie informacji z wykładu bez robienia notatek. Wymaga to wprawy i znajomości poszczególnych technik pamięciowych, ale jest znakomitym treningiem pamięci i koncentracji, pozwala również w większym stopniu skupić uwagę na samym przekazie. Sam sposób nie różni się specjalnie od innych sytuacji zapamiętywania; opiera się na koncentracji, wychwytywaniu słów kluczowych i łączeniu ich w wyobraźni w szeregi obrazów. Robi się to w następujących krokach:

1. Najpierw tworzysz obraz, który pozwoli Ci zapamiętać kontekst (lekcji, prezentacji). W tym celu wyświetlasz w umyśle obraz sali (porę dnia, kolory, oświetlenie, charakterystyczne elementy wyposażenia) i umieszczasz w tym miejscu postać wykładowcy, zgodnie z zasadami „żywego obrazu”.
2. Teraz dołączasz w oryginalny sposób temat wykładu. Przedstawiasz go w postaci obrazu-skojarzenia i np. umieszczasz go na osobie prowadzącej. Powiedzmy, że wykładowca nazywa się Korycki, a tematem prezentacji jest gospodarka wodna na świecie. Ciąg obrazów mógłby wyglądać tak: sala wykładowa, mężczyzna z korytem na głowie (Korycki), z koryta wylewa się woda na globus.
3. Koncentrujesz się na kluczowych słowach i kolejno łączysz je ze sobą w „łańcuszek”. Poszczególne słowa-klucze rozbudowujesz w kolejne sekwencje obrazów zgodnie z układem formalnym prezentacji — rzeczy najważniejsze, informacje drugorzędne, wątki poboczne. W ten sposób tworzysz w swoim umyśle uporządkowany obraz tematu.
4. Po skończonym wykładzie, w ramach pierwszej powtórki, „wyświetlasz” w głowie cały film.

Ambitnym zadaniem jest zapamiętywanie wykładów za pomocą mapy myśli wykonywanej od początku do końca tylko w wyobraźni. Ponieważ zasady robienia notatek w tej formie są takie same jak w czasie ich rysowania, pozostaje jedynie zachęcenie Cię do wykonania takiego sprawdzianu i przypomnienia, że cele trzeba sobie w życiu stawiać ambitne.

Dieta dla uczącego się mózgu

Mózg określa się jako najwspanialszy, najgenialniejszy komputer świata, jaki kiedykolwiek powstał. I chociaż poprzednie porównania, np. do lokomotywy parowej, centrali telefonicznej, również traktowały go jak maszynę, to trzeba powiedzieć, że paradoksalnie ta „maszyna” będzie dobrze działała tylko wtedy, gdy będzie prawidłowo „odżywiana”. Tylko dobry stan mózgu pozwoli Ci czerpać pełną radość z jego funkcjonowania i być pewnym, że nie zawiedzie Cię w żadnym ważnym momencie. Ten idealny stan mózgu może osiągnąć dzięki trzem podstawowym warunkom: właściwemu dotlenieniu i ukrwieniu, stabilnemu poziomowi cukru i kwasowi dokozaheksanowemu (DHA).

Mózg potrzebuje do właściwego funkcjonowania około 20–30% tlenu pobieranego przez organizm w procesie oddychania. Obecność tlenu jest warunkiem wytwarzania w komórkach mózgowych (przez mitochondria) energii chemicznej. Wszystkie czynności, które dostarczają więc organizmowi dużej dawki tlenu, pozwalają pośrednio na zapewnienie odpowiedniej jego ilości również mózgowi. Dotlenieniu mózgu służą wszystkie ćwiczenia ruchowe, szczególnie te regulujące rytm i głębokość naszego oddychania, uprawianie sportu i jak najczęstsze śmianie się do rozpuku.

W miarę upływu lat pogarsza się niestety krążenie krwi w mózgu, który potrzebuje aż 25% wydajności układu krążeniowego. Bezcenne są w tej sytuacji takie elementy diety, które rozszerzają tętnice i żyły, np. kwas tłuszczowy omega-3 (EPA), znajdujący się w tranie rybim.

Kolejnym składnikiem zdrowej „diety” dla mózgu jest glukoza, a dokładnie rzecz ujmując, utrzymywanie stabilnego i odpowiedniego poziomu insuliny we krwi. Mózg pobiera 25% całej zawartości glukozy w organizmie. Źródłem tego cukru dla mózgu są węglowodany. Szczególnie uwzględniaj w swojej diecie węglowodany złożone, dzięki którym utrzymasz energię w organizmie przez dłuższy czas. Występujące one w większości warzyw: brokułach, kalafiorze, cukinii, fasoli i soi, w owocach: jabłkach, grejpfrutach, śliwkach i gruszkach, a także w poziomkach, malinach i pieczywie pełnoziarnistym. Ogranicz lub najlepiej wyeliminuj z diety cukier, zarówno ten biały, jak i brązowy.

Ponad 60% masy mózgu składa się z tłuszczu. Tłuszcze magazynują energię i osłaniają aksony, wzmacniając przewodnictwo. Dobre tłuszcze są znane jako nienasycone. Dla funkcjonowania mózgu szczególnie ważny jest kwas dekozaheksaenowy (DHA), jeden z dwóch kwasów tłuszczowych omega-3, zawartych w tranie rybim, a nazywany przez dr. Michaela Smitha, naukowca zajmującego się żywieniem, „inteligentnym tłuszczem”. Jego niski poziom jest zwykle kojarzony z problemami z pamięcią, z drugiej strony suplementy kwasu DHA wspomagają pamięć. Jednym z prostych sposobów pozyskania tego kluczowego kwasu tłuszczowego jest przyjmowanie suplementów kwasów omega-3, tranu czy oleju lnianego.

Dopełnieniem tych podstawowych informacji o diecie wspomagającej pracę mózgu jest wiedza dotycząca znaczenia witamin w naszym odżywianiu, przede wszystkim z grupy B, wpływających na wytwarzanie poszczególnych neuroprzekaźników. Ich brak negatywnie wpływa na zdolność logicznego myślenia i skutecznego zapamiętywania. Witamina B₁ znajduje się w następujących produktach:

- ◆ płatki owsiane;
- ◆ warzywa;
- ◆ nasiona roślin strączkowych;
- ◆ mięso;
- ◆ drożdże;
- ◆ orzeszki ziemne.

Witaminę B₂ zawierają:

- ◆ ryby;
- ◆ jaja;
- ◆ wątróbka;
- ◆ ser;
- ◆ mleko.

Witaminę B₆ dostarczysz organizmowi, jedząc:

- ◆ kapustę;
- ◆ wołowinę;
- ◆ wątróbkę;
- ◆ kielki pszenicy;
- ◆ produkty pełnoziarniste.

Uwagi ogólne o diecie

5. Jedz trzy główne posiłki dziennie i między nimi 2–3 mniejsze.
6. Zawsze jedz śniadanie, a drugi posiłek po czterech godzinach.
7. Nie przejadaj się. Po każdym posiłku czuj lekki niedosyt.
8. Jedz na siedząco i powoli. Dokładnie żuj pożywienie.
9. Wyeliminuj z menu tłuste czerwone mięso.
10. Włącz do posiłków ryby, drób i chude mięso wołowe.
11. Spożywaj jak najwięcej warzyw i owoców, najlepiej surowych.
12. Zrezygnuj z soli i cukru.
13. Pij dziennie około 1,5–2 litrów niegazowanej wody.
14. Ogranicz picie alkoholu, kawy, czarnej herbaty i coca-coli.

Codzienne „ładowanie akumulatorów”

To, jak poradzimy sobie z różnymi sprawami w ciągu dnia, w dużym stopniu zależy od tego, jak jesteśmy do tego dnia przygotowani. W jakiej jesteśmy formie psychicznej i fizycznej? Jakie mamy nastawienie do czekających nas zadań?

Rozpoczynaj każdy dzień od „naładowania akumulatorów” — zadbaj o dobre przygotowanie umysłu i ciała do czekających Cię wyzwań. Uczyń z tego codzienny poranny rytuał.

Przed wszystkim potrzebujesz odpowiedniej ilości zdrowego, głębokiego snu. Jeżeli nie wypoczniesz w nocy, również w ciągu dnia będziesz zmęczony, mniej skoncentrowany i trudniej Ci będzie o dobry nastrój. Trudności w zasypianiu, niespokojny sen, częste budzenie się w nocy mogą być spowodowane zbyt dużym stresem występującym w ciągu dnia. Aby poprawić jakość swojego snu, przestrzegaj kilku podstawowych zasad przed położeniem się do łóżka:

1. Wykonaj kilka prostych ćwiczeń odprężających i relaksujących, np. ćwiczeń oddechowych.
2. Nie wykonuj żadnych intensywnych ćwiczeń ruchowych, raczej wybierz wieczorny spacer.
3. Nie pij płynów zawierających kofeinę — kawy, czarnej herbaty czy coca-coli — oraz nie spożywaj alkoholu.

4. Unikaj niepotrzebnego pobudzenia, np. przez oglądanie horrorów, thrillerów, kryminałów i innych filmów (czytanie książek) mocno oddziałujących na emocje.
5. Nie jedz zbyt dużo, pozwól sobie wieczorem jedynie na lekkostrawną przekąskę, nie później niż trzy godziny przed snem.
6. Kładź się spać dopiero wtedy, kiedy jesteś śpiący.
7. Zасыpiaj tak, aby było Ci ciepło w łóżku i ustaw temperaturę w pokoju zapewniającą lekki chłód.
8. Wyłącz wszystkie światła, radio, telewizor i komputer.

Po przebudzeniu przede wszystkim „uśmiechnij się do świata”. Przywitaj z uśmiechem ten nowy wspaniały dzień i wnieś toast szklanką niegazowanej wody. Po spokojnie przespanej nocy potrzebujesz pobudzenia swojej energii fizycznej. Włącz więc jakąś ożywczą, rytmiczną muzykę, którą lubisz i przez około 10 minut wykonuj proste ćwiczenia ruchowe. Zrób kilka skłonów, skrętów tułowia, kilkanaście podskoków, przysiadów, przeciągnij się, wznosząc się na palcach i jak najwyżej sięgając rękoma, wykonaj kilka swobodnych obrotów głową w jedną i drugą stronę. Potem weź prysznic, zaczynając od ciepłej, a kończąc na chłodnej wodzie. Zjedz zdrowe, pełnowartościowe śniadanie. Dobrze zbilansowany poranny posiłek może składać się np. z płatków zbożowych lub owsianki zalanych mlekiem, pieczywa pełnoziarnistego, szklanki soku pomarańczowego (wyciśniętego ze świeżych owoców), chudej wędliny, pomidorów, sałaty, ogórków — oczywiście do wyboru.

Przed wyjściem, przy relaksującej muzyce, poświęć jeszcze 10 minut na wizualizację celów, które zamierzasz zrealizować danego dnia. Stwórz w wyobraźni idealną wersję cze-

kających Cię zdarzeń; „obejrzyj” w umyśle film na temat tego, co Cię czeka, w wersji jak najbardziej korzystnej dla Ciebie. Zaprogramujesz w ten sposób swoją podświadomość do osiągnięcia celów i jednocześnie wzbudzisz w sobie przyjemne uczucia, wiarę we własne siły i optymizm.

Nie pozwól, aby negatywne bodźce zakłócały Twój rytuał „porannego ładowania akumulatorów”. Zrezygnuj z oglądania telewizji, szczególnie programów informacyjnych. W ogóle ogranicz oglądanie do naprawdę wartościowych programów. W wielu badaniach pokazano, że osoby spędzające długie godziny przed telewizorem mają zniekształcony obraz życia i społeczeństwa — zawyżają poziom ryzyka padnięcia ofiarą napadu, poziom przestępczości i innych zagrożeń, wykazują się bardziej pesymistycznym poglądem na życie oraz wyższym poziomem stanów lękowych i depresyjnych, są również bardziej podatne na nastroje samobójcze.

Z podobnych powodów nie czytaj rano prasy i nie sprawdzaj poczty elektronicznej. Tak przygotowany możesz wyruszyć ku nowym intrygującym przygodom. I zaplanuj czas tak, abyś spokojnie, bez stresu i zbędnego pośpiechu dotarł do szkoły czy innego docelowego miejsca.

Ochrona umysłu przed złymi emocjami

Mózg stale poszukuje nowej wiedzy i wiadomości. Należy uważnie wybierać informacje, które wprowadzamy do umysłu, ponieważ stają się one fundamentem pod tworzenie postaw, systemów wartości i nowych idei. Powinniśmy zadbać o to, żeby rodzaj i jakość wprowadzanych informacji harmonizowały z naszymi indywidualnymi założenia-

mi, wartościami, wewnętrznym poczuciem estetyki i sprawiedliwości. Ogromny wpływ na nasz umysł mają również inni ludzie, szczególnie ci z najbliższego otoczenia oraz nasz stosunek do przeszłych, przykrych dla nas wydarzeń, odnoszących się do kontaktów z osobami, które według naszej oceny mocno nas skrzywdziły.

Negatywne oddziaływanie mass mediów

Ogranicz oglądanie telewizji i słuchanie wiadomości radiowych. To nagromadzenie i intensywność negatywnych informacji, które stanowią zdecydowaną większość przekazu, może bardzo destrukcyjnie wpływać na Twoją podświadomość, a tą drogą na Twoje postawy, emocje i percepcję rzeczywistości. Negatywne wiadomości emocjonalnie ścigają Cię w dół. Nawet jeśli masz do nich zdrowy dystans i uważasz, że kontrolujesz ich wpływ na siebie, nie możesz uniknąć ich wpływu na podświadomą część umysłu, tym bardziej że przejmujemy wiele zachowań bohaterów filmów i innych programów dzięki naśladownictwu. Często nie są to niestety dobre wzory.

Miej na uwadze słowa Konfucjusza: „Słuchanie i przyglądanie się złu jest już początkiem zła”. Oglądaj wartościowe programy telewizyjne! Jak pokazują badania, statystyczny Polak spędza przed włączonym telewizorem prawie trzy i pół godziny dziennie, a najchętniej są oglądane seriale, programy informacyjne i rozrywkowe. „Telewizja zabija kulturę w każdym widzu” — ostrzegał w 1992 roku jeden z największych artystów sceny rockowej — Roger Waters, przy okazji wydania kolejnej znakomitej autorskiej płyty *Amused to Death* — apokaliptycznej

i jakże sugestywnej wizji upadku naszej cywilizacji, która „ubawiła się na śmierć”, siedząc przed telewizorami.

Zbyt długie oglądanie telewizji jest również zagrożeniem związanym z fizycznym procesem widzenia. Nasze oko pracuje w sposób naturalny, pozostając w nieustannym ruchu — gałek ocznych oraz nieświadomych ruchów minimalnych, które odbywają się przez cały czas i bez których nie moglibyśmy nic widzieć. Na ekranie telewizyjnym obraz porusza się na zbyt małej powierzchni, więc normalne mechanizmy ruchu naszych oczu w dużym stopniu wyłączają się. Przestajemy oglądać, a zaczynamy się gapić. Oczy „fiksują się” na małym obszarze i prawie w ogóle się nie poruszają, a my wpadamy w stan podobny do transu hipnotycznego. To powoduje poważne wyłączenie naszego czujnego intelektu. W tym stanie informacje rejestruje wyłącznie podświadoma część mózgu, omijając świadomą cenzurę odbieranych informacji. Ludzie, którzy często bezmyślnie patrzą w ekran, mają trudności z zasypianiem i spokojnym snem, są często rozdrażnieni i mają kłopoty z koncentracją.

Jeżeli jednak należysz do osób siedzących długo przed telewizorem, zadbaj o to, aby co pewien czas odwracać wzrok od ekranu. Pozwól, aby przez kilka minut Twoje oczy błędziły po pokoju. W ten sposób unikniesz negatywnych konsekwencji pseudotransów.

Odpowiednie towarzystwo

Doktor David McClellan z Harvardu, na podstawie prowadzonych przez 25 lat badań związanych z dążeniem do doskonałości, doszedł do wniosku, że 90% wszystkiego, co

dzieje się w naszym życiu, uzależnione jest od ludzi, z którymi najczęściej się spotykamy.

„Jesteś średnią 5 osób, z którymi spędzasz najwięcej czasu” — twierdził Jim Rohn. Uświadom sobie, że inni ludzie mają duży wpływ na Twoje osiągnięcia, bardziej lub mniej świadomie „decydują” o Twoich emocjach, mogą Ci pomagać w osiągnięciu sukcesu lub (częściej) przeszkadzać na drodze kariery.

Usuń ze swojego życia pesymistów, ponuraków i życiowych nieudaczników. Nie pozwól, aby Cię „ściągali w dół” niczym kotwice. Ignoruj tych, którzy krytycznie odnoszą się do Twoich celów lub sugerują Ci wybory, które oni uznają za jedyne słuszne.

Szukaj ludzi odnoszących sukcesy, z pozytywnym nastawieniem do życia, wyważonych optymistów, takich, którzy mają doświadczenie i chętnie dzielą się nim z innymi. Otaczaj się osobami spontanicznymi, kreatywnymi, tymi, które potrafią rozwiązywać problemy, mają poczucie humoru i zdrowy dystans do siebie samych. Szukaj zwycięzców — wizjonerów i jednocześnie ludzi czynu, mających podobne aspiracje, takich, którzy realizują swoje marzenia, nieustannie wyznaczają sobie nowe ambitne cele i potrafią je realizować.

Sztuka wybaczenia

Koncentrowanie się na nieprzyjemnych wydarzeniach powoduje nagromadzenie negatywnej energii. Złość, agresja, chęć zemsty i pamiętliwość to potężne magazyny złych uczuć i jeśli nie wyrzucimy ich z naszej świadomo-

ści, będą wpływać w zły sposób na nasz umysł. Przykrych chwil z przeszłości już nie zmienisz; odetnij się od nich. Dopóki będą zajmowały Twój umysł, nie będziesz w stanie skoncentrować się na sprawach aktualnych. Ucz się ciągle wybaczać. Twój gniew na innych wpływa tylko na Ciebie i skutecznie blokuje Twoją radość. Nie można odczuwać jednocześnie szczęścia i złości. Nelson Mandela porównywał urazy do „picia trucizny w nadziei, że pozabija twoich wrogów”. Wyrzucić urazy, jakie chowasz w pamięci. Zapominając o przykrych wydarzeniach z przeszłości, związanych z innymi ludźmi; wybacząc im, oczyszczasz swój umysł z negatywnej energii. Dzięki temu odzyskasz wewnętrzny spokój i pozytywne nastawienie. Jeśli obwiniamy innych ludzi za nasz los, nasze nastroje i postawy, tracimy wewnętrzną moc, która inspiruje nas do radosnego i twórczego życia. Rozlicz się również ze sobą, ze swoją przeszłością. Przeprasz osoby, które skrzywdziłeś i uraziłeś. Napraw w miarę możliwości zło, jakie być może wyrządziłeś. Sam poproś o przebaczenie. Wybacz sobie wszystkie błędy i zachowania, których dzisiaj się wstydzisz. Potraktuj to jako poważną próbę charakteru i odwagi.

Postawa wdzięczności

Przyjęcie postawy wdzięczności może bardzo zmienić Twoje życie. Wyrabiaj ją sobie. Przekonasz się, jak na korzyść może zmienić się każdy Twój dzień. Naucz się wdzięczności za to, co masz, i za to, co Cię dopiero czeka. Zaczniij ją okazywać za najmniejsze drobiazgi. Kiedy pojawiają się negatywne myśli, pomyśl o rzeczach, które sprawiają Ci radość. Jak pisze Joe Vitale: „Musisz znaleźć w życiu coś,

za co jesteś wdzięczny. Może to być Twoje zwierzątko albo bliski przyjaciel. Na pewno coś znajdziesz. Jednym z największych wyzwań w procesie okazywania wdzięczności jest energia, która towarzyszy naszemu zwykłemu dialogowi¹⁹. Ten, kto patrzy na swoje dotychczasowe życie i każdy następny dzień w pozytywnych kategoriach, zawsze będzie widział swoją przyszłość w świetle sukcesu. Zwróć uwagę, jak uczono Cię od dzieciństwa mówić „dziękuję” za wszystko, co otrzymujesz. Wróć, jeżeli jeszcze tego nie zrobiłeś, do tego nawyku. Powtarzaj to słowo jak najczęściej, a przekonasz się, jak wpłynie na Twój umysł. Dziękuj ludziom, którzy Cię otaczają, rodzicom, kolegom i koleżankom, współpracownikom; każdemu, kto chociaż w najmniejszym stopniu przyczynił się do tego, kim jesteś, co posiadasz i co robisz. W ten sposób tworzysz pozytywną energię, dzięki której przyciągasz dobrych ludzi i dobre sytuacje do swojego życia. Wszystko sprowadza się do świadomej decyzji o przyjęciu postawy wdzięczności, które zmieni Twoje samopoczucie i da Ci dostęp do nieograniczonych pokładów pozytywnej energii, jakimi dysponuje wszechświat. Rozpoczynaj każdy dzień od podziękowania za to, co masz, czego doświadczyłeś i za możliwość przeżycia kolejnych fascynujących chwil w przyszłości.

¹⁹ J. Vitale, *Oczekuj cudów! Sekretna moc tkwi w TOBIE*, Gliwice 2010.

Dlaczego warto rozwijać kreatywność

Zacznijmy od tego, czym kreatywność nie jest. Kreatywność nie jest odrębną zdolnością przypisaną tylko niektórym ludziom. Niesłusznie również stawia się ją często w opozycji do dziedzin wiedzy i umiejętności kojarzonych z matematyką, fizyką, informatyką, praktycznym i logicznym myśleniem. Kreatywność jest funkcją inteligencji, w różnych formach występuje u wszystkich ludzi, sama przyjmuje wiele form, czerpie z wielu różnych zdolności i jest możliwa w każdym obszarze aktywności ludzkiej. Jest procesem dostrzegania nowych możliwości. Nie jest osobną zdolnością, lecz specyficzną postawą obejmującą wiele umiejętności i osobistych cech.

Jako funkcja inteligencji, kreatywność musi również być obecna tam, gdzie mamy do czynienia z różnymi formami edukacji. Jej zadaniem nie jest zastąpienie dominującego dotychczas poglądu, że do przyswajania i przetwarzania informacji wystarczy nam analiza, ocena i argumentacja. Kreatywność ma wzmacniać i uzupełniać myślenie jako takie, ma być poszerzeniem „systemu możliwości” — wyprzedzania danych informacji w celu tworzenia nowych hipotez i wizji. Zwraca na to uwagę Edward de Bono, który w książce *Kurs myślenia*²⁰ napisał: „W sensie kulturowym istnieje u nas rozpaczliwa potrzeba, by wyzwolić się z po-

²⁰ E. de Bono, *Kurs myślenia*, Łódź 2008.

glądu, że myśl krytyczna wystarcza. Póki tak uważamy, nigdy nie będziemy zwracać dostatecznej uwagi na kreatywne, konstruktywne i projektujące aspekty myślenia”.

Kiedy szukamy skojarzeń opisujących słowo „kreatywność”, zwykle przychodzą nam do głowy takie określenia, jak: oryginalność, pomysłowość, twórczość, innowacyjność, błyskotliwość, umiejętność rozwiązywania problemów. Wszystkie te pojęcia odnoszą się do specyficznego sposobu myślenia i działania. W nauce mówi się o „nowym myśleniu na nowe czasy” (Edward de Bono).

Żyjemy w czasach gwałtownych zmian, postępu technologicznego, niespotykanego w historii ludzkości przyrostu wiedzy w każdej dziedzinie nauki, w czasach nowych wyzwań i nowych problemów. W dzisiejszym konkurencyjnym świecie przewagę osiągają ci, którzy potrafią przede wszystkim wykorzystywać potencjał własnego umysłu — ludzie kreatywni, mający łatwość w przyswajaniu nowych wiadomości, potrafiący skutecznie rozwiązywać problemy dnia codziennego oraz znajdować nowe, oryginalne i przydatne rozwiązania. Są oni otwarci na nowe wiadomości, które potrafią umiejętnie wykorzystywać. Cechuje ich niezależność myślenia i wytrwałość, dzięki której proces twórczy rozwija się bez względu na przeszkody, negatywne oceny środowiska i słabnącą motywację. Zdają sobie również sprawę z tego, że jakiegokolwiek podejście do określonej sprawy czy sposób widzenia danej sytuacji jest tylko jednym z możliwych podejść i sposobów, których większość nie przyszła im jeszcze do głowy.

Dominująca obecnie metoda myślenia, ciągle propagowana w nauczaniu, została ukształtowana przez wieki tradycji i kultury. Jej założenia opierają się na filozofii Arystotelesa i średniowiecznej scholastyce. Kładzie ona nacisk przede wszystkim na logikę i precyzję myślenia; stara się, aby wszystko było uporządkowane i opierało się na rozwoju dwóch rodzajów inteligencji — językowej (werbalnej) oraz matematyczno-logicznej. W tradycyjnym myśleniu docenia się głównie fakty, zasadę przyczynowo-skutkową, podejście krytyczne, a w działaniu — usuwanie wad, braków i usterek. I chociaż te zasady sprawdzają się nadal w bardzo wielu sytuacjach, ułatwiając nam życie i pozwalając oszczędzać czas, to w wielu innych do wartościowych rozwiązań prowadzą tylko metody nowoczesne i niekonwencjonalne. Istnieje konieczność życiowa wzbogacenia starych nawyków myślenia nowym — kreatywnym (projektującym). Charakteryzuje je otwartość na zmiany, przyjmowanie różnych perspektyw myślenia, ostrość postrzegania i nieustanne dążenie do zmian; do ulepszania i poprawiania tego, co jest. To myślenie, które zakłada, że w wielu przypadkach istnieje wiele dobrych lub bardzo dobrych rozwiązań, a to, co uważane jest za „absolutnie pewne”, nie zamyka dróg do szukania nowych możliwości. Takie podejście ma przełamać typowy dla edukacji stereotyp myślenia zakładający, że zadaniem ucznia jest odgadnięcie, co nauczyciel ma na myśli, z jednoczesnym zaakceptowaniem faktu, że najlepsze pomysły są w czyjejś głowie, a nie naszej. A już dawno, dawno temu Heraklit uważał, że każdy człowiek znajdzie w sobie bardzo dobre pomysły, jeśli tylko jest gotowy na tyle głęboko kopać.

MYŚLENIE TRADYCYJNE	MYŚLENIE PROJEKTUJĄCE
Logiczne, analityczne	Pozalogiczne, syntetyczne
Jednokierunkowe	Wielokierunkowe, swobodne
Związane trwale z tematem	Odbiegające od tematu
Nie dopuszcza sprzeczności	Dopuszcza sprzeczności
Dopuszcza krytykę na każdym etapie	Nie pozwala na wstępną krytykę
Zakłada jedno najlepsze rozwiązanie	Zakłada wiele dobrych rozwiązań
Opiera się na analizie przeszłości	Nastawienie na przyszłość
Usuwa braki i usterki	Stale ulepsza i doskonali
Ceni precyzję, opiera się na faktach	Skupia się na właściwej percepcji
Systematyzuje i porównuje	Dąży do zmian i innowacji

Oba rodzaje świetnie się uzupełniają i na tym polega siła kreatywności ludzkiego myślenia. Dzięki takiej synergii funkcjonowania umysłu możemy w sytuacjach problemowych łączyć elementy myślenia projektującego, które z dystansem podchodzi do „prawd kategorycznych” i rozwiązań „absolutnie pewnych”, z myśleniem oceniającym, opartym na analizie, logice i wnioskowaniu.

Przekładając tę wiedzę na dyrektywy metodologiczne, na etapie poszukiwania oryginalnych pomysłów wskazane jest odejście od logiki poprzez swobodne posługiwanie się wyobraźnią, natomiast na etapie weryfikacji i oceny konieczne stają się racjonalne, logiczne i bardzo praktyczne myślenie.

„Idea killers”

W twórczej fazie szukania oryginalnych pomysłów i kreowania wartościowych rozwiązań dużym utrudnieniem, a często wręcz hamulcem uniemożliwiającym myślenie kreatywne, są sformułowania typu *idea killers* („zabójcy pomysłów”), werbalizowane lub pojawiające się w naszym wewnętrznym dialogu. Stanowczo należy się ich wystrzegać, ponieważ za nimi powstaje w naszym umyśle specyficzny stan mentalny charakteryzujący się brakiem wiary w możliwość poradzenia sobie z problemem, niepokojem oraz narastającymi wątpliwościami. Autorami tego typu blokad psychologicznych mogą (i bardzo często są!) być również ludzie z naszego otoczenia, którzy zanim cokolwiek zaproponują i zechcą zajmować się szukaniem rozwiązań, wyrażają wątpliwości, podważają sens poczynąń i wyśmiewają plany.

Typowe wyrażenia tego rodzaju to:

1. To się nie może udać.
2. To jest ponad moje (nasze) siły.
3. Na pewno ktoś wcześniej by na to wpadł.
4. Jeżeli nikt przed nami tego nie robił, to pewnie to nie ma sensu.
5. To jest nierealny plan.
6. Nie damy rady. Zbyt ambitne.
7. Jestem za stary (za młody).
8. Mam za mało doświadczenie.
9. Nigdy jeszcze tego nie robiłem.
10. Po co zmieniać coś, co dobrze funkcjonuje.

11. Nie będziemy ryzykować.
12. Nie mam talentu do...
13. Za późno (za wcześnie) na to.

Kreatywność jest nieodłącznym atrybutem każdego człowieka; jest w sposób naturalny dana nam od urodzenia. Niestety w ciągu życia tracimy gdzieś tę przydatną umiejętność. Nie rozwija jej szkoła, często blokuje ją środowisko; krytycyzm innych ludzi wobec odważnych decyzji, jak również lęk przed ewentualnymi niepowodzeniami oraz nasz system przekonań opartych na tradycyjnych wzorcach myślenia przekazywanych w procesie wychowania i edukacji. Jak słusznie zauważa Ken Robinson, ekspert w dziedzinie kreatywności i innowacyjności: „Tradycyjne programy nauczania nie uczą tego, co ludzie powinni wiedzieć. Naukę we wszystkich typach szkół utożsamia się z rozwijaniem naukowości, nie biorąc pod uwagę, że świat potrzebuje dzisiaj ludzi, którzy potrafią myśleć intuicyjnie, pomysłowych i nowatorskich, potrafiących się dobrze komunikować i pracować w zespole, ludzi elastycznych w myśleniu i działaniu, pewnych siebie, potrafiących przystosować się do różnych sytuacji”²¹.

Na szczęście możemy odkrywać i rozwijać zasoby twórczego myślenia i działania. Aby pokonać blokady, zmienić stare nawyki i dotrzeć do posiadanego potencjału kreatywności, powinniśmy rozwijać takie cechy naszej osobowości, jak:

1. Otwartość myślenia. Ludzi kreatywnych charakteryzuje otwartość na nowe informacje, idee i pomysły nowych rozwiązań. Inspirują ich dziwne, często nielogiczne skojarzenia i niezbadane „szlaki” myślowe. Po-

²¹ K. Robinson, *Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności*, Kraków 2010.

trafią w pierwszym etapie akceptować wszelkie źródła informacji i pomysłów jako potencjalnie przydatne. Nie są przywiązani do żadnych tez i swoich utrwalonych przekonań.

2. **Niezależność.** Staje się szczególnie ważna w chwili generowania pomysłów. Pozwala na niepoddawanie się modom, konwencjom, naciskom, procedurom i ocenom „autorytetów”. Osoby prezentujące kreatywne myślenie są niezależne i odporne na wpływy społeczne. Korzystają z ocen ekspertów, ale traktują je z dystansem; jako równoprawne wszystkim innym hipotezom.
3. **Wytrwałość.** Dzięki niej proces twórczy rozwija się bez względu na przeszkody, negatywne oceny i słabnącą motywację. Ludzie kreatywni mają wysoką odporność na stres, duże pokłady energii i zawsze przyjmują postawę, że każde rozwiązanie można ulepszyć lub zmienić na jeszcze lepsze. Potrafią jednocześnie dzielnie znosić porażki i traktować je w sposób konstruktywny — jako naukę i kolejny etap zbliżający ich do celu.
4. **Poczucie humoru.** Zabawa sprzyja kreatywnemu myśleniu. Pozwala pozbyć się emocjonalnych blokad, dynamizuje aktywność, dostarcza silnej motywacji twórczej. Humor skłania do myślenia odbiegającego od nawyków i tradycyjnych schematów. Może być źródłem nowych, niezwykłych pomysłów.
5. **Ciężka praca i nicnierobienie.** Do przełomowych odkryć, oryginalnych rozwiązań dochodzi się ciężką, systematyczną pracą. Wystarczy prześledzić biografie takich ludzi, jak: Leonardo da Vinci, Thomas Edison, Albert Einstein, Karol Darwin, Benjamin Franklin i wielu, wielu innych. Nagłe przebłyski geniuszu, które tak chęt-

nie utrwalane są w naszej świadomości, zawsze poprzędzane są latami intensywnego zajmowania się danym problemem. Jednocześnie należy doceniać w procesie kreatywnego myślenia momenty relaksu, wypoczynku i oderwania się od spraw, które zajmują nasz umysł. Jeżeli jesteśmy odprężeni i świadomie nie zajmujemy się problemem, uaktywnia się nasza twórcza, nieświadoma część umysłu i „przejmuje” rolę poszukiwacza rozwiązań. Cytując Mistrza Leonarda: „Ludzie wyższych talentów pracują, mimo że pozornie nic nie robią”²².

6. Silna motywacja twórcza. Może być wywołana presją czasu albo wizją rozwiązania ważnego problemu i poprawienia sytuacji. Znalezienie rozwiązania musi być dla nas ważne. Wtedy do głosu dochodzi najsilniejszy rodzaj motywacji — ta wewnętrzna. Osiągniemy ją, gdy odpowiemy sobie na pytania: „Co i dlaczego chcę osiągnąć?”; „Co zmieni się w moim życiu na lepsze, gdy rozwiążę ten problem?”; „Kto z ważnych dla mnie osób również odniesie z tego korzyści?”; „Jakie to będą korzyści?”; „Do czego jest mi to potrzebne?”. W motywacji ważne jest również to, jak spostrzegamy nasz problem. Jeżeli wydaje się nam zbyt mały albo zbyt duży, motywacja spada. Dlatego warto podnosić rangę tych ważnych dla nas „małych rzeczy” i redukować wielkość problemów poważnych; większość z nich naprawdę nie zasługuje aż na taki stres i obawy, jak nam się początkowo wydaje. Pomyśl, jakie znaczenie będzie miało to, czym się dzisiaj zajmujesz, za rok czy pięć lat.

²² M.J. Gelb, *Myśleć jak Leonardo da Vinci*, Poznań 1999.

Iloraz inteligencji twórczej

Sprawdź, wykonując poniższy test (na podstawie testu Jean Stine), jak jest z Twoją kreatywnością. Aby precyzyjniej określić własny iloraz inteligencji twórczej, zaznacz każde zdanie, które uważasz za prawdziwe w opisie swojej osobowości.

1. Rozwiązując problemy, wpadasz na wiele oryginalnych pomysłów. Nie zadowalas się jednym rozwiązaniem.
2. Zdarza Ci się od czasu do czasu doświadczać momentu „Eureka!” — chwil, w których nagle znajdujesz rozwiązanie problemu, z którym od dawna się borykasz.
3. Elastycznie podchodzisz do zmian w swoim życiu. Łatwo adaptujesz się do nowych warunków.
4. Po obejrzeniu kiepskiego filmu lub innego programu telewizyjnego dochodzisz do wniosku, że sam zrobiłbyś to lepiej.
5. Jesteś marzycielem. Często fantazjujesz, wyobrażając sobie siebie w różnych rolach życiowych lub filmowych.
6. W szkole otrzymywałeś doskonałe oceny za wypracowania, prace plastyczne, występy na uroczystościach.
7. Jesteś otwarty na nowe umiejętności i zainteresowania. Lubisz poznawać nowych ludzi, nowe miejsca, kultury i filozofie.

8. Masz dobrze rozwiniętą intuicję. Potrafisz przewidzieć dalszy ciąg historii opisanej w książce bądź przedstawionej w filmie. Dokonujesz intuicyjnie dobrych wyborów.
9. Lubisz zajęcia artystyczne. W wolnych chwilach oddajesz się: pisarstwu, malarstwu, muzykowaniu.
10. Lubisz chodzić do kina, teatru i muzeów.
11. Lubisz barwne ubiory. Duże znaczenie ma dla Ciebie oryginalny styl ubierania.
12. Lubisz w pewnych sytuacjach podejmować ryzyko, nawet gdy możesz z tego powodu ponieść więcej porażek niż inni.
13. Jesteś osobą emocjonalną. Zdarza Ci się doświadczać silnych uczuć.
14. Uważasz się za nonkonformistę. Zwykle działasz wbrew zasadom, regułom i narzucanym poglądom.
15. Miewasz kolorowe, realistyczne sny, które dobrze pamiętasz.
16. Lubisz zabawę w poszukiwanie odpowiedzi na pytanie: „Co by było, gdyby...?”.
17. Lubisz filmy (literaturę) science fiction, fantasy.
18. Zwracasz uwagę na wzory i schematy w otaczającej rzeczywistości. Dostrzegasz elementy graficzne, jak i powtarzające się wzorce ludzkich zachowań (typowe reakcje, powiedzonka, gestykulacje itp.).
19. Bawi Cię znajdowanie nowych kombinacji i nietypowych powiązań.
20. Dostrzegasz możliwości pozytywnych zmian.

OCENA WYNIKÓW

Policz, ile stwierdzeń zaznaczyłeś. Zapoznaj się z komentarzem. Pamiętaj, że ten test nie określa, czy masz twórczy potencjał, bo posiadanie potencjału kreatywności od urodzenia jest poza dyskusją. Możesz z niego dowiedzieć się, w jakim stopniu w tej chwili ten potencjał wykorzystujesz.

0–5 PUNKTÓW

Twoja inteligencja twórcza jest w stanie „uśpienia” i rzadko z niej korzystasz. To dobry moment, aby ją „obudzić” i wprowadzić w ruch cały mechanizm kreatywności.

6–10 PUNKTÓW

Jesteś wrażliwy na przejawy twórczości innych ludzi. Potrafisz docenić ich geniusz. Lubisz poznawać efekty twórczych działań innych ludzi: czytać książki, oglądać filmy i dobre programy telewizyjne. Sam jednak nie uważasz się za osobę kreatywną i dlatego powinieneś zająć się odkrywaniem twórczej strony swojego umysłu.

11–15 PUNKTÓW

Masz iloraz inteligencji na górnym poziomie skali oceny. Być może nie tylko czytasz dużo książek, ale również sam podejmujesz próby pisarskie i chętnie rysujesz. A może lubisz filmować?

Twój potencjał twórczy jest mocno pobudzony i niewiele potrzeba, abyś przeniósł się na poziom mistrzowski.

16–20 PUNKTÓW

Posługujesz się kreatywnym myśleniem i działaniem na co dzień. Pozostaje Ci pogratulować!

Codzienny trening kreatywności

W codziennym życiu możemy zrobić dużo, aby bez większego wysiłku poprawić nasze kreatywne myślenie i działanie. Kreatywność to działanie wbrew pewnym zasadom, to pokonywanie utrwalonych wzorców postępowania, łamanie schematów; wychodzenie poza funkcjonowanie nawykowe. Trudno znaleźć nowe rozwiązania i wykreować ciekawe, oryginalne pomysły, jeżeli nieustannie powtarzamy nasze zachowania i powielamy te same strategie działań. Jak powiedział Abraham Maslow: „Jeżeli jedynym narzędziem, jakim się posługujemy, jest młotek, wszystko dookoła będziemy traktowali jak gwoździe”. Aby być twórczym, potrzebujemy większej elastyczności myślenia, szerszego otwarcia się na myślenie pozalogiczne, umiejętności odnajdywania czasem odległych skojarzeń, większego zaangażowania zmysłów w procesy percepcyjne, skuteczniejszej pracy wyobraźni twórczej i lepszej pamięci. Programy treningowe rozwoju kreatywności oczywiście uwzględniają wszystkie te zagadnienia, ale również w naszym życiu codziennym możemy zrobić dużo dobrego dla poprawienia tej niezwykle przydatnej i pasjonującej umiejętności, jaką jest kreatywność.

Zmieniaj swoje codzienne nawyki. Nawyk jest największą barierą kreatywnego myślenia. Zwróć uwagę na powtarzalność naszych codziennych zachowań. Zwykle

w takiej samej kolejności wykonujemy poranne czynności. Jeździmy lub chodzimy tą samą trasą do pracy i z pracy do domu. Czytamy te same gazety i czasopisma. Zakupy robimy najczęściej w „swoich sklepach”. Przywykliśmy do codziennej rutyny. Oczywiście nie ma w tym niczego złego, ale nie wychodząc poza utarte zwyczaje i powtarzalne schematy, „uczymy się” podobnego postępowania w naszym myśleniu i działaniu dotyczącym wszystkich innych sfer, np. rozwiązywania problemów. Warto więc nieco urozmaicić życie: zacząć postępowanie wbrew zasadom, rozpoczynając od rzeczy prostych. Zacznij golenie od innego policzka niż robisz to zwykle, włóż do zakładanej marynarki najpierw lewą rękę, jeśli odruchowo zaczynasz od prawej, zmieniaj trasy, którymi się poruszasz do pracy, do sklepu czy na spacer. Zajrzyj co pewien czas do prasy, której zwyczajowo nie kupujesz. Jeżeli pasjonujesz się horrorami, obejrzyj dla odmiany melodramat lub film psychologiczny. Czytaj różne książki, poznawaj gatunki muzyki, które do tej pory były Ci obce. Każda zmiana zmusza nas do ucieczki od rutyny i pozwala otworzyć się na niekonwencjonalne rozwiązania.

Rozwijaj oburęczność. Prawa półkula mózgu kontroluje lewą stronę ciała, lewa natomiast — prawą. Oburęczność sprzyja więc synergii działania obu półkul mózgu, co przynosi najlepsze efekty w naszym myśleniu. Zdawali sobie z tego sprawę zarówno Leonardo da Vinci, jak i Michał Anioł, którzy świadomie rozwijali tę umiejętność i potrafili tworzyć swoje dzieła malarskie, posługując się na przemian jedną i drugą ręką. Cytując profesora Raymonda Darta: „Zrównoważenie ciała, zrównoważenie mózgu.

Przyszłość należy do człowieka oburęcznego”²³. Wykonuj poniższe ćwiczenia:

- ◆ Przy bezpiecznych codziennych czynnościach zacznij posługiwać się w większym zakresie ręką niedominującą (włączanie światła, mycie zębów, włączanie radia, telewizora itp.).
- ◆ Pisz tą drugą ręką. Zacznij od liter, krótkich i prostych słów, a potem przejdź do dłuższych tekstów.
- ◆ Kiedy nabędziesz nieco wprawy w pisaniu „słabszą” ręką, poproś pisania i rysowania obiema rękami naraz (równolegle, na zasadzie lustrzanego odbicia).
- ◆ Sięgnij za siebie lewą ręką i dotknij prawej stopy, a następnie – ręką prawą lewej stopy. Powtórz to ćwiczenie dziesięć razy.
- ◆ Chodź na spacer, zachowując rytmiczny (marszowy) sposób poruszania się. Wykorzystuj technikę *nordic walking*.
- ◆ Naucz się żonglować trzema piłeczkami.

Rozwijaj poczucie humoru. Gdy rzeczy nie traktujemy poważnie, zapominamy o blokadach psychologicznych; nie przejmujemy się zasadami i pragmatyczną stroną zagadnienia. Nie obawiamy się „kary” za złe pomysły i rozwiązania. Zabawa sprzyja twórczemu myśleniu. Pozwala pozbyć się emocjonalnych blokad, dynamizuje aktywność, uaktywnia potencjał energetyczny, dostarcza silnej motywacji twórczej.

²³ Tamże.

Śmiej się więc jak najczęściej. Oglądaj dobre komedie, zapamiętuj dowcipy, przebywaj jak najczęściej w towarzystwie ludzi, którzy potrafią Cię rozbawić. Wybuchaj niczym niepohamowanym śmiechem do rozpuku; tak po prostu, bez żadnego powodu.

Trenuj zmysły. Dzięki zmysłom odbieramy bodźce z otoczenia, tworząc indywidualną wrażliwość na rzeczywistość. Im więcej zmysłów potrafimy świadomie zaangażować w procesy poznawcze, tym szerszy jest obszar naszej percepcji i większa łatwość odnajdywania i wykorzystywania przydatnych informacji w środowisku. Zmysły możesz udoskonalać codziennie i robisz to zawsze wtedy, gdy koncentrujesz na nich swoją uwagę i wykorzystujesz w poznawaniu tego, co Cię otacza. Program treningu może obejmować np. takie ćwiczenia:

Ćwiczenie 1

Usiądź na kilka minut w ruchliwym miejscu. Zamknij oczy i skoncentruj się na wszystkich docierających do Ciebie dźwiękach. Zaczynij je rozróżniać. Skupiaj uwagę na każdym z nich oddzielnie. Określ ich źródła.

Ćwiczenie 2

Wykorzystaj jeden dzień na trening zmysłu smaku. Skosztuj nowych potraw i napojów. Zamów sobie lody o innym niż zwykle smaku. Zostań smakoszem herbaty. Jeżeli jesteś pełnoletni, naucz się rozpoznawać po smaku gatunki win.

Ćwiczenie 3

Rozwijaj wrażliwość dotykową. Zwróć uwagę, co czujesz, dotykając kory drzewa, liści, zroszonej trawy, nagrzanego

słońcem piasku. Koncentruj się na fakturze przedmiotów wykonanych z różnych materiałów. Skup uwagę na sposobach, w jaki witają się z Tobą ludzie, podając rękę.

Ćwiczenie 4

Odwiedź sklep z perfumami. Poznaj ich zróżnicowany aromat. Skoncentruj się na zapachach kwiatów. Zaczynij korzystać z aromaterapii.

Ćwiczenie 5

Przyjrzyj się różnym kolorom nieba. Obejrzyj wschód i zachód słońca. Rozpoznaj różne barwy drzew i liści. Zwróć uwagę na kolorystykę wybranych obrazów wielkich mistrzów.

Baw się swoją twórczą wyobraźnią. Gimnastykuj umysł. Naucz go odnajdywać oryginalne rozwiązania. Wyrabiaj w swoim myśleniu większą otwartość na kreowanie pomysłów wbrew prawom logiki i przyjętym zasadom. Pobudź wyobraźnię do tworzenia rzeczy niezwykłych i nieprawdopodobnych. Baw się wyobraźnią twórczą, szukając odpowiedzi na pytanie: „Co by było, gdyby...?” (np. psy potrafiły mówić, człowiek miał trzy nogi, każdy mógł być niewidzialny, ludzie potrafili latać itp.). Staraj się ciągle ulepszać to, co Cię otacza. Szukaj takich rozwiązań w swoim życiu, które będą pozytywnie zmieniały Twoją sytuację i pozwalały Ci skutecznie działać. Nie zadowolaj się stanem istniejącym. Przyjmij założenie, że większość rzeczy można sensownie ulepszyć i poprawić.

Chodź na „twórcze spacer”. Wiele wspaniałych pomysłów przychodzi nam do głowy, gdy jesteśmy zrelak-

sowani, w inspirującym otoczeniu, i wcale nie wtedy, gdy intensywnie myślimy o problemach. Kiedy nasz mózg „wypoczywa”, uaktywnia się twórcza podświadomość, pobudza wyobraźnia twórcza, intuicja i obie połówki mózgu zaczynają harmonijnie ze sobą współpracować. Z metody tej bardzo chętnie korzystali już starożytni Rzymianie i określali ją terminem *solvitas perambulum* („znajdź rozwiązanie podczas spaceru”).

Rozwijaj specyficzne rodzaje myślenia. Trenuj takie umiejętności, jak:

1. abstrahowanie — koncentracja tylko na pewnych cechach obiektów i łączenie ich w sposób oryginalny (nie-spotykany) z innymi obiektami;
2. budowanie skojarzeń — kojarzenia zaskakujące, nieprzewidywalne, łączące ze sobą odległe obiekty;
3. myślenie dedukcyjne — szukanie wyobrażeńowych konsekwencji pewnego stanu; szukanie odpowiedzi na pytanie: „Co by było, gdyby...?”;
4. metaforyzowanie — dzięki metaforycznemu opisowi możemy lepiej zrozumieć trudny i złożony problem. Metafora przynosi nową wiedzę i zrozumienie, łączy różne dziedziny — ułatwia transfer z jednego obszaru do drugiego. Samo tworzenie metafor jest aktem twórczym, ponieważ wymaga tworzenia nowego znaczenia, czyli czegoś, co jest nowe i wartościowe.

Oto przykładowe ćwiczenia, które rozwijają wymienione cechy myślenia (więcej tego typu ćwiczeń znajdziesz w książce *Sekrety kreatywnego myślenia*).

Ćwiczenie 1

Znajdź wspólne cechy poszczególnych obiektów (dla wszystkich trzech):

1. list, wyścig Formuły 1, tchórzofretka
2. frak, hotel, strzelnica
3. dżem, telefon komórkowy, hipopotam

Ćwiczenie 2

Podaj słowo, które kojarzy się z trzema wyrazami:

1. malarz, strych, kariera
2. rybka, interes, jesień
3. chodnik, odtwarzacz, blok
4. włosy, paznokieć, lakier

Ćwiczenie 3

Odpowiedz na pytanie: „Co by było, gdyby wszystkie samochody były niebieskie?”. Napisz swoje pomysły na kartce. Ma ich być przynajmniej 20.

Ćwiczenie 4

Narysuj obrazy, które w sposób metaforyczny będą oddawały znaczenie takich pojęć, jak: inteligencja intrapersonalna, synergia, demokracja, dynamika.

Etapy kreatywnego myślenia

Stworzenie pewnego modelu kreatywnego myślenia ma na celu przybliżenie kolejnych etapów tego procesu w celu zrozumienia jego złożonej istoty, która często wykracza poza przyjęte wzorce i w wielu punktach wymyka się szczegółowemu opisowi. Model ten, chociaż zakłada różne odstępstwa, jest jednocześnie podsumowaniem tego, co dzisiaj wiemy o kreatywnym potencjale mózgu i mechanizmach w nim zachodzących podczas twórczego procesu. Wnikliwa analiza poszczególnych momentów umożliwia w większym stopniu świadomą koncentrację na bardziej skutecznym wykorzystaniu potencjału, jaki kryje się w części teoretycznej — opisującej poszczególne etapy.

Dokonując syntezy tego, co proponują tacy myśliciele, eksperci w dziedzinie kreatywnego myślenia, jak: Tim Hursen, Ken Robinson, Jean Marie Stine, Roger von Oech, Betty Edwards, poszukiwanie twórczych rozwiązań przebiega najczęściej według następującego schematu:

Sformułowanie problemu (wgląd, first insight)

W pierwszym etapie następuje szczegółowe zdefiniowanie problemu. Szukamy odpowiedzi na pytania: Czy to rzeczywiście jest jakiś problem? Co Cię dręczy? Co wymaga naprawy lub ulepszenia? Czego nie wiesz? Jakie są warunki? Jakie cele ma spełniać rozwiązanie?

Mózg musi dokładnie wiedzieć, jakie ma zadanie do wykonania i czego konkretnie od niego oczekujemy. Jednocześnie stara się w sposób intuicyjny zobaczyć cały obraz problemu oraz wszystkie dostępne informacje. Na tym etapie przede wszystkim pracuje nasza prawa półkula mózgowa.

Percepcja, jak twierdzi Edward de Bono, jest najważniejszym elementem myślenia, a niemal wszystkie błędy w myśleniu są właśnie błędami percepcji — dodaje prof. David Perkins z Harvardu. Jeśli jest zbyt ograniczona, perfekcyjna logika doprowadzi do nieprawidłowej odpowiedzi. Sprawa wydaje się o tyle skomplikowana, że jak można zauważyć, w pierwszym etapie procesu kreatywnego myślenia (wglądu) praca mózgu opiera się na prawopółkulowym, intuicyjnym przetwarzaniu informacji. Aby percepcja sytuacji problemowej była jak najpełniejsza i pozwalała na jak najszerzy dostęp do etapu wglądu (także późniejszych etapów: inkubacji i iluminacji), potrzebny jest „inny” sposób prezentowania informacji — typowy dla atrybutów, którymi posługuje się prawa półkula mózgowa. Takim specyficznym „językiem” pozwalającym na przyjęcie perspektywy innego widzenia problemu, jest wykorzystanie rysunków. Narysuj problem w formie symbolicznej.

Rysując swoje myśli, problemy i pomysły, wykorzystujesz wielką siłę myślenia wizualnego opartego na interakcji między oczami, wyobraźnią oraz koordynacją oczu i rąk. Myślenie wizualne umożliwia szybsze przyswajanie informacji i gromadzenie danych. Pozwala na skuteczniejsze identyfikowanie schematów i prawidłowości, a także na łatwiejsze przetwarzanie danych w naszej wyobraźni. W swojej twórczej pracy obrazowe przenośnie stosowali da Vinci, Newton, Einstein i Edison, który wykorzystywał

rysunki, uważając je za praktyczny sposób „uwalniania” umysłu. Historyk nauki, Howard Gruber, przeprowadził badania roli obrazowych przedstawień w procesach twórczych wielkich uczonych i doszedł do wniosku, że „uczeni potrzebują ich, żeby ogarniać myślą to, co już wiadomo, i prowadzić badania w kierunku tego, czego jeszcze nie wiadomo”²⁴.

Zbieranie informacji (saturation)

Umysł zbiera wszystkie dane dotyczące rozwiązywanego problemu. Tu włącza się aktywnie lewa półkula mózgowa — analizuje informacje, tworzy ich logiczne kategorie i porządkuje je. Trwa to do momentu, aż umysł „uświadomi” sobie, że wyczerpał wszystkie możliwości logicznego rozumowania, przejrzał wszystkie dostępne wzorce i schematy, katalog podobnych problemów z przeszłości i nie znalazł rozwiązania problemu. Pojawia się kryzys w myśleniu i obawy, że zadanie jest zbyt trudne; zaczynają dochodzić do głosu zniechęcenie i frustracja. Myślenie traci uporządkowaną strukturę. Wszelkie kombinacje zmagazynowanych informacji, których warunkiem były sensowne i logiczne struktury, nie sprawdziły się. Ostatecznie myślenie logiczne zostaje zablokowane.

Najwspanialszą cechą ludzkiego mózgu jest jego synergiczne działanie, dzięki któremu stara się wykorzystywać w jak najszerszym zakresie atrybuty jednej i drugiej jego połówki, przełączając się systematycznie z trybu pracy prawopółkulowej na lewopółkulową i odwrotnie. W momencie gdy okazuje się, że w zasobach umysłu nie ma takiej kombinacji wiedzy; takiego gotowego wzorca, który

²⁴ M.J. Gelb, S.M. Caldicott, *Myśleć jak Edison*, Poznań 2010.

przyniósłby rozwiązanie, do akcji wkracza prawa półkula, wykorzystując swój potencjał funkcjonowania: wyobrażnię twórczą, intuicję, myślenie pozalogiczne, holistyczną pracę nad szukaniem nowych wzorów. Omijając świadomość, zmienia układy dostępnych elementów, dopasowuje je i mimo pewnych luk i nielogiczności stara się stworzyć obraz kompletny.

Szukanie pomysłów (incubation)

Szukanie pomysłów odbywa się przez cały dalszy czas na poziomie nieświadomym. Prawa półkula bez przerwy przestrzennie i z pomocą wyobraźni szuka rozwiązania problemów. Szczególnie efektywnie pracuje w tych momentach, gdy „wyłączona” jest lewa, krytyczna półkula (nie zajmuje się świadomie zadaniem), kiedy towarzyszy jej stan odprężenia, relaksu, medytacji i pobudzenia inspirującymi bodźcami. I nagle, w trakcie spaceru, prowadzenia samochodu, kąpieli (Archimedes), snu (Mendelejew), znajdujesz rozwiązanie (rozwiązania), osiągając kolejny etap — olśnienie (*ilumination*).

Weryfikacja i ocena pomysłów (verification)

Na tym etapie ponownie uaktywnia się lewa półkula mózgowa. Otrzymane rozwiązanie — nowy schemat (wzór) poddaje weryfikacji i analizie. Dokonuje oceny pomysłów pod kątem realności ich wykonania, kosztów i możliwości osiągnięcia wyników. Sprawdza, czy są jakieś wady w wybranym pomysle. Szuka zagrożeń, które mogą pojawić się w trakcie jego realizacji oraz określa konieczne do tego zasoby. Porządkuje wszystkie czynności po kolei.

Wykorzystując powyższe informacje opisujące mechanizmy, jakie zachodzą w mózgu w typowym procesie kreatywnego myślenia, możemy stworzyć strategię twórczego rozwiązywania problemów, która zamykałaby się w następujących krokach:

1. Zdefiniuj problem w formie pytania. Narysuj symbol problemu.
 2. Przejrzyj fakty i dowody. Wykonaj mapę myśli obejmującą fakty, dowody i tezy dotyczące badanego zagadnienia. Jakich informacji potrzebujesz, aby w pełni zrozumieć ten problem? Stwórz pełen jego obraz.
 3. Wyobraź sobie najlepsze rozwiązanie. Pomocnicze pytania: Jakie rozwiązanie byłoby najbardziej sensowne? Co podpowiada Ci logika? Co podpowiada Ci intuicja? Jakie musi być rozwiązanie? Jakie wymogi musi spełniać? Jakie być nie może? Stwórz wizję „poprawionej przyszłości”.
 4. Wymyśl plan. Pomocnicze pytania: Czy miałeś do czynienia z podobnym problemem wcześniej? Czy zetknąłeś się z nim w trochę innej postaci? Czy możesz inaczej go sformułować? Czy potrafisz wyobrazić sobie jakiś podobny problem, który jest mniej skomplikowany? Czy potrafisz rozwiązać część problemu? Czy możesz zmienić niewiadomą lub dane (albo obie te rzeczy) tak, by nowa niewiadoma i nowe dane były sobie bliższe?
- Znajdź związek pomiędzy danymi a tym, czego nie wiesz. Przyjrzyj się niewiadomym i wymyśl jakiś znany Ci problem, w którym występują takie same lub podobne niewiadome.

5. Generuj możliwe rozwiązania. Posłuż się metodą „burzy mózgów”, zapytaj innych, wykorzystaj intuicję. Twórz długą listę możliwych rozwiązań. Wybierz kilka najbardziej obiecujących pomysłów.
6. Wykorzystaj okres inkubacji. Oderwij się od problemu. Przestań świadomie się nim zajmować. Odpocznij i pozwól, aby nad rozwiązaniem popracowała intensywnie Twoja podświadomość. Miej przy sobie notatnik, aby zapisywać to, co pojawi się zupełnie niespodziewanie i będzie bardzo wartościowe. Dopisz nowe pomysły do listy z „burzy mózgów”.
7. Wybierz najlepsze rozwiązanie. Dokonaj oceny pomysłów pod kątem ich realności wykonania, kosztów i osiągnięcia możliwych wyników. Jakie wady i zagrożenia dostrzegasz w wybranym pomysle? Co jeszcze jest w nim niewiadome? Określ zasoby konieczne do realizacji wybranego rozwiązania: wypisz wszystkie niezbędne czynności i środki, wskaż osoby, które mogą Ci pomóc. Zrób dokładny plan działań.

Tim Hurson, ekspert w zakresie produktywnego myślenia, rekomenduje w książce *Genialny umysł. Jak myśleć i działać kreatywnie*, metodę wzmacniania rozwiązań zwaną power od pierwszych liter słów: *Positives* (mocne strony), *Objections* (słabe strony), *What else* (co jeszcze?), *Enhancements* (poprawki), *Remedies* (środki zaradcze). Stosując narzędzie power, stawiamy sobie pięć następujących pytań:

- ◆ Mocne strony: jakie są dobre strony pomysłu? Dlaczego przedsięwzięcie może się udać?

- ◆ Słabe strony: jakie są słabe strony pomysłu? Dlaczego przedsięwzięcie może się nie powieść?
 - ◆ Co jeszcze? Czy jest coś, co do tej pory nie zostało wypowiedziane?
 - ◆ Poprawki: jak można dodatkowo wzmocnić dobre strony pomysłu?
 - ◆ Środki zaradcze: jak przezwyciężyć słabe strony?
8. Zrealizuj plan. Sprawdzaj skuteczność każdego kroku. Czy potrafisz udowodnić, że jest właściwy? W jakim stopniu zbliża Cię do celu?
 9. Spójrz wstecz. Zbadaj otrzymane rozwiązanie. Czy możesz sprawdzić wynik? Czy możesz sprawdzić tok rozumowania? Jakie były powody, dla których wybrałeś to rozwiązanie? Czy możesz dojść do rozwiązania w inny sposób? Czy możesz wykorzystać metodę lub wynik do rozwiązania jakiegoś innego problemu?

Znaczenie percepcji

Percepcja jest kluczowym elementem myślenia; to sposób, w jaki budujemy obraz świata, segregujemy i kategoryzujemy wiedzę, wartościujemy ją, to sposób, w jaki nadajemy strukturę otoczeniu. David Perkins z Harvardu twierdzi, że niemal wszystkie błędy w myśleniu biorą się ze zbyt ograniczonej percepcji. To mechanizm analogiczny do pracy komputera, który gdy otrzymuje błędne dane wejściowe, również „śmieci” wygeneruje na wyjściu (*Garbage In, Garbage Out*). Problemy większości ludzi związane z rysowaniem wynikają z zakłóceń dominującego logiczno-racjonalnego myślenia. Nie przyglądamy się dokładnie rysowanym obiektom i nie widzimy ich takimi, jakimi są naprawdę, lecz opieramy się na rysowaniu ich w sposób fotograficzny. Wtedy okazuje się, że nie potrafimy dobrze tego robić. Kiedy odwołamy się do potencjału prawej półkuli mózgowej i oprzemy naszą percepcję nie na ogólnym „obrazie” rysowanego przedmiotu, ale na szczegółowej analizie zależności przestrzennych, efekt będzie zupełnie inny. Możesz przekonać się o tym na własnej skórze, studiując niezwykle poradnik nauki rysowania dla każdego autorstwa Betty Edwards: *Rysunek. Odkryj talent dzięki prawej półkuli mózgu*²⁵. Jak twierdzi Edward de Bono: „Percepcja funkcjonuje na zasadzie samoorganizującego

²⁵ B. Edwards, *Rysunek. Odkryj talent dzięki prawej półkuli mózgu*, Łódź 2007.

się systemu informacji. Systemy takie pozwalają na to, by kolejność pojawiania się informacji ustanawiała pewne wzorce”²⁶. Nasze myślenie zostaje zamknięte w ramach tych wzorców.

Często zmiana punktu widzenia i spojrzenie na problem z innej perspektywy może przynieść najlepsze rozwiązanie. Najczęściej chodzi o wstępne odrzucenie tego, co wydaje się oczywiste, przesunięcie akcentów, głębszą i pełniejszą analizę rozpatrywanej sytuacji pod kątem wartości danych. Przyjęcie tylko jednego „słusznego” punktu widzenia skutkuje poważnym błędem w myśleniu — podtrzymywaniem i obroną opinii czy poglądów przyjętych uprzednio oraz koncentracją na informacjach spójnych z zaakceptowanymi i uznanymi za jedynie słuszne założeniami.

Potrzebujemy metod, które umożliwią nam poszerzenie percepcji oraz jej modyfikację; technik, które ułatwią postrzeganie spraw w sposób bardziej zrównoważony i właściwe myślenie o faktach.

NIE MA RZECZYWISTOŚCI SAMEJ W SOBIE, SĄ TYLKO OBRAZY
WIDZIANE Z RÓŻNYCH PERSPEKTYW.

ALBERT EINSTEIN

Powszechnie znana jest historia, która pokazuje, jak poszerzenie percepcji problemu przez zmianę perspektywy myślenia pozwoliło na rozwiązanie trudnego zadania. Otóż w trakcie wykonywanego kilkadziesiąt lat temu remontu Wawelu w jednej z nowo odkrytych przypadkiem sal w podziemiach natknięto się na problem: na środku znajdował się ogromny głaz utrudniający dalsze prace, a wej-

²⁶ E. de Bono, *Kurs myślenia*, op. cit.

ście było zbyt wąskie, aby udało się go wynieść. Wiele osób przez długi czas szukało bez skutku pomysłu na pozbycie się kamienia. Wtedy swoją pomoc zaoferowało dwóch robotników, którzy byli świadkami bezowocnych dyskusji, jakie prowadzili „specjaliści”. Zaproponowali, że za skromną zapłatę usuną przeszkodę. I rzeczywiście następnego dnia głaz zniknął. Robotnicy w ciągu nocy wkopali go w ziemię.

Przyjęcie pewnych założeń, a co za tym idzie, zawężenie procesu percepcji, stało się w 546 roku p.n.e. przyczyną upadku ostatniego króla państwa lidyjskiego, Krezusa. Zwrócił się on do wyroczni delfickiej z pytaniem, czy powinien rozpocząć wojnę z Persją. Słowa otrzymanego proroctwa brzmiały: „Jeśli zaatakujesz, upadnie wielkie królestwo”. Krezus uznał, że przepowiednia mu sprzyja i poprowadził swą armię przeciwko wojskom perskim. Niestety dla niego, przepowiednia sprawdziła się — poniósł sromotną klęskę i stracił królestwo.

Edward de Bono poleca konkretne narzędzia pozwalające na poszerzenie obszaru percepcyjnego poprzez przyjmowanie różnych perspektyw myślenia. Ich autor określa je narzędziami kierowania uwagi. Sprawdzają się w procesach poznawczych, zarówno na etapie pierwszego kontaktu z przyswajanym materiałem, jak i w momentach podejmowania decyzji. Oto jedna z metod, którą serdecznie Ci polecam:

ZWI, czyli Zalety, Wady i to, co Interesujące

Spojrzenie na sprawę z trzech różnych pozycji percepcyjnych, aby poszerzyć pole widzenia — to główny cel tej metody. Szczególnie powinniśmy po nią sięgać właśnie wtedy,

gdy coś jest dla nas „oczywiste” i dodatkowe zastanawianie się nad danym zagadnieniem wydaje nam się zupełnie zbędne. ZWI ma ograniczyć lub wyeliminować w naszym myśleniu tzw. pułapki inteligencji. Okazuje się na podstawie badań, że istnieje pewien poziom inteligencji, powyżej którego spada kreatywność. Wyraża to tzw. hipoteza proggu, zgodnie z którą pozytywna korelacja między miarami twórczości i inteligencji istnieje, ale tylko w stosunku do osób o ilorazie inteligencji nie wyższym niż około 120. Ludzie wybitnie inteligentni są bardzo mocno przywiązani do swoich poglądów i potrafią ich tak skutecznie bronić, że każde bardziej obiektywne i wnikliwsze zbadanie problemu wydaje im się niepotrzebną stratą czasu.

Stosując metodę ZWI, kierujesz uwagę kolejno w różne strony, wbrew jakimkolwiek założeniom i uprzedzeniom. Najpierw koncentrujesz się np. trzy minuty wyłącznie na zaletach i wypisujesz je w punktach na kartce. Potem przez np. kolejne trzy minuty wypisujesz tylko odkryte wady. Następnie notujesz to wszystko, co zaliczasz do kategorii „interesujące” poprzez pytania: „Ciekawe, czy...?”, „Ciekawe, co by się stało, gdyby...”. Poszukiwania rzeczy „I” trenują umysł w reagowaniu na interesujące konsekwencje pomysłu, np. odnajdywaniu twórczych analogii w innych obszarach wiedzy. Ważne, abyś na każdym etapie wykorzystywał cały przeznaczony na niego czas i dopiero potem przechodził do dalszej analizy.

Po zakończeniu przeglądu sytuacji do podejmowania decyzji włączamy odczucia i emocje. Są one jak najbardziej wskazane właśnie w tym momencie, kiedy mają solidną podbudowę racjonalnej oceny, a nie są punktem wyjścia dla wszelkich rozważań.

Zaczynij w większym stopniu ufać swojej intuicji. Według specjalistów zajmujących się tym tematem, około 80% możliwości poznawczych człowieka tkwi właśnie w tej nieświadomej sferze naszego funkcjonowania.

Jednym z pierwszych, który opisał cechy osobowości intuicyjnej, był Carl Jung, przedstawiciel współczesnej szkoły psychoanalizy, wywodzącej się od Zygmunta Freuda. Jung traktował intuicję jako jedną z czterech funkcji psychicznych, obok wrażeń, myślenia i odczuwania. Zaobserwował, że wielu potentatów finansowych i myślicieli należy do grupy ludzi kierujących się w wielu przypadkach intuicją. Jak podaje Michael J. Gelb w znakomitej książce *Myśleć jak Leonardo da Vinci*, w latach 80. Amerykańskie Stowarzyszenie Menedżerów opublikowało wyniki badań, z których wynika, że najefektywniejsi menedżerowie wyróżniają się „wysoką świadomością wieloznaczności i umiejętnością intuicyjnego podejmowania decyzji”. Autor przywołuje również badania profesora Westona Agora, oparte na wnikliwych rozmowach z menedżerami wyższego szczebla. Twierdzili oni najczęściej, że główną przyczyną ich najgorszych decyzji było niezwracanie uwagi na własne przeczucia²⁷.

Naucz się rozpoznawać sygnały płynące z Twojej intuicji. Wczuwaj się w swoje ciało w momencie podejmowania decyzji i dokonywania różnych wyborów. Co czujesz w żołądku? Co Ci podpowiada szósty zmysł? Co czujesz przez skórę? Co Ci mówi Twój wewnętrzny głos?

²⁷ Por. Gelb, *Myśleć jak...*, op. cit.

Myślenie lateralne

Podstawowym zadaniem mózgu jest wykorzystywanie sprawdzonych i skutecznych wzorców — bycie „genialnie nietwórczym”. Strategie, które przynoszą za każdym razem pożądane efekty, są naszymi wartościowymi zasobami. Nie wszystko musimy komplikować, przestrzegając zasady *Entia non sunt multiplicando prater necessitatem* („Nie należy mnożyć bytów bez konieczności”), sformułowanej na przełomie XIII i XIV wieku przez angielskiego filozofa Williama Ockhama. Jednak od czasu do czasu okazuje się, że posiadane wzorce myślenia i działania są niewystarczające, a myślenie logiczne nie pozwala nam poradzić sobie ze wszystkimi problemami i wyzwaniem współczesnego świata. Tak jak pisałem w rozdziale *Dlaczego warto trenować kreatywność*, konieczne jest wzmocnienie, uzupełnienie dominującego od wieków stylu myślenia o nowe techniki umysłowe. Należy do nich tzw. myślenie lateralne (poza logiczne, „myślenie w bok”), którego twórcą i propagatorem jest Edward de Bono. Jest ono, w sposobie wykorzystania, przeciwieństwem myślenia wertykalnego (logicznego). Jego istotę oddaje porównanie przez autora dwóch sposobów kopania studni. Jeżeli nie osiągamy zamierzonego celu, bez przerwy pogłębiając ją w jednym miejscu, może warto zacząć kopać gdzie indziej. Reguły, którym podlega myślenie logiczne, powtarzalne wzorce postę-

powania, mogą dawać człowiekowi poczucie kontroli, stabilności i bezpieczeństwa, ale jak się okazuje, zastosowane w niewłaściwym czasie i miejscu są hamulcami naszego rozwoju. Myślenie lateralne wymaga otwartości, konsekwencji, cierpliwości i dużej tolerancji na przejściowe niepowodzenia.

Dokonując syntezy wiedzy o myśleniu lateralnym, możemy sformułować podstawowe jego zasady:

Zasada pierwsza

Znajdź wszystkie narzucające się założenia, idee, swoje przypuszczenia i odrzuć je. Wykorzystaj tak złamane zasady i założenia do tworzenia nowych pomysłów.

Przykład

Założmy, że obiektem Twoich zainteresowań jest grzebień. Dominujący wzorzec tego przedmiotu ma takie cechy, jak: wykonany z tworzywa sztucznego, prosty, z zębami jednego rodzaju, osadzonymi na stałe i ułożonymi z jednej strony. A gdyby tak wprowadzić na rynek grzebień z tworzywa, które można dowolnie kształtować, np. w półkole, i zamiast z jednej strony, zęby po obu stronach (można by jednocześnie czesać lewą i prawą stronę). Zęby mogłyby mieć różną grubość, długość i być wykonane z różnych materiałów, a dodatkowo miałyby mechanizm umożliwiający regulację grubości i długości w zależności od potrzeb. Dzięki temu służyłyby do rozczesywania, gładzenia, nadawałyby się do różnych rodzajów włosów: grubych, cienkich, długich i krótkich.

Ćwiczenie

Zastosuj poznaną zasadę do takich przedmiotów, jak:

- a) szklanka;
- b) tabliczka czekolady;
- c) okulary.

Zasada druga

Odrzuć jeden punkt widzenia. Patrz na problem z możliwie wielu perspektyw myślowych.

Przykład

Poważny problem mieli strażacy w jednym z okręgów w Kalifornii. Wokół miasta, na gęsto porośniętych zaroślami stokach, często wybuchały pożary. Nie można było użyć ciężkiego sprzętu do usunięcia zarośli ze względu na dużą pochyłość terenu. Ewentualne użycie traktora groziło zapaleniem na skutek iskry. Problem został rozwiązany, gdy ktoś wpadł na pomysł, aby wynająć od gospodarzy stada kóz, które chętnie zjadały roślinność, bez problemu poruszając się po trudnym terenie²⁸.

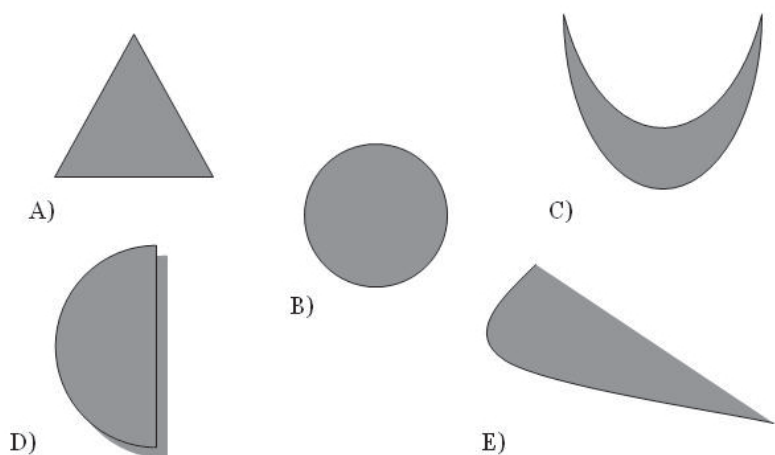
Ćwiczenie²⁹

Przyjrzyj się uważnie narysowanym figurom geometrycznym. Wskaż jedną, która różni się od pozostałych.

Jeżeli wykonałeś to ćwiczenie i znalazłeś „właściwą” odpowiedź, to pozwól, że zwrócę Ci uwagę na pewne fakty.

²⁸ P. Sloane, *Twórcze myślenie w zarządzaniu*, Gdańsk 2005.

²⁹ R. von Oech, *Kreatywność. Możesz być bardziej twórczy!*, Łódź 2009.



Ciekawy jestem, czy tak jak większość z nas, po znalezieniu rozwiązania zaprzestałeś dalszych prób. To typowe dla ludzi wychowanych na tradycyjnym modelu edukacyjnym, w którym nauczono nas, że zawsze istnieje jedna dobra odpowiedź, więc skoro ją znaleźliśmy, lub założyliśmy, że tak właśnie jest, dalsze szukanie wydaje się być stratą czasu i energii. W powyższym zadaniu, kiedy przyjrzymy się lepiej poszczególnym figurom, a przede wszystkim uda nam się przyjąć różne perspektywy oceny i różne założenia zgodne z instrukcją, okazuje się, że istnieje wiele prawidłowych rozwiązań.

Odpowiedzią właściwą może być „A”, ponieważ to jedyna figura wykreślona liniami prostymi. Jeżeli wybrałeś „B”, dokonałeś także słusznego wyboru, bo tu w odróżnieniu od innych obiektów, nie ma ani jednego wierzchołka. „C” również może być dobrą odpowiedzią; to jedyna figura „niezamknięta”. Figura „D” jest jak najbardziej prawidłową opcją odpowiedzi. Tylko ona ma jedną krawędź prostą,

a drugą tworzącą półokrąg. I wreszcie da się udowodnić, że figura „E” różni się od pozostałych — jest asymetryczna. Okazuje się, że rzeczywistość jest względna i istnieje najczęściej wiele słusznych odpowiedzi, w zależności od tego, co stanowi cel naszych poszukiwań.

Zasada trzecia

Szukaj odległych skojarzeń i twórczych analogii.

Przykład

Łączenie wiedzy z wielu obszarów i wykorzystywanie siły odległych skojarzeń ma swoją długą historię w dziejach wynalazczości. „Gdy łączą się ze sobą rzeczy na pozór różne, rodzi się cudowna harmonia” — napisał Heraklit, a Leonardo da Vinci dodawał, że „wszystko łączy się ze wszystkim”. Sam tworzył projekty latających maszyn na podstawie obserwacji ptaków. John Wild w latach 50. XX wieku stworzył ultrasonograf na wzór sygnałów dźwiękowych wydawanych przez nietoperze i walenie. Jan Gutenberg znalazł analogię między prasą winiarską i przyrządem do bicia monet a prasą drukarską (ruchomą czcionką). Kostiumy pływaków *Fastkin* zostały stworzone na wzór skóry rekina, obserwacja spadających nasion klonu dała początek prac nad śmigłem, a Niels Bohr zbudował model atomu, opierając się na heliocentrycznym modelu układu słonecznego Mikołaja Kopernika.

Ćwiczenie 1

Poszukaj twórczych skojarzeń. Pomyśl, co łączy:

- ♦ huragan z Dodą;

- ◆ krokodyla z sałatką warzywną;
- ◆ boksera z brydżem;
- ◆ hienę z terapeutą;
- ◆ kisiel i grypę;
- ◆ komputer z kiszonymi ogórkami;
- ◆ ręcznik i prezydenta Stanów Zjednoczonych;
- ◆ kieliszek szampana z podręcznikiem do nauki obcego języka;
- ◆ jajecznicę z kolejką linową;
- ◆ garnitur i granat przeciwpancerny.

Ćwiczenie 2

Jakie nowe i oryginalne rzeczy mogą powstać, gdy połączysz:

- ◆ sanie z bukietem kwiatów;
- ◆ kosz na śmieci z rowerem;
- ◆ nożyczki i helikopter;
- ◆ film z zegarem.

Zasada czwarta

Wykorzystuj świadomie przypadki. Bądź czujny i przestrzegaj słów Louisa Pasteura: „Fortuna nagradza te umysły, które są na to przygotowane”.

Przykład

Czasem do rozwiązania jakiegoś problemu lub wykreowania twórczego pomysłu przyczynia się zbieg okoliczności,

pod warunkiem że mamy odpowiednią wiedzę, aby wyciągnąć z tego faktu konstruktywne wnioski.

Alexander Fleming pewnego dnia 1928 roku, kiedy miał wyrzucić stare naczynie z kulturami bakterii, zauważył na jednej z kolonii rosnącą pleśń. Okazało się, że zawiera ona nieznaną substancję zabójczą dla szkodliwych bakterii, a nieszkodliwą dla ludzi. Dzięki temu przypadkowemu zdarzeniu wkrótce powstała penicylina.

Kiedy w 1946 roku Percy Spencer zauważył, że w jego kieszeni rozpuścił się batonik czekoladowy, kiedy zatrzymał się obok tuby magnetycznej, i chwilę potem sprawdził, że promieniowanie działa również na torbę kukurydzy, był już bardzo bliski swojego największego odkrycia — wynalezienia kuchenki mikrofalowej.

Szwajcarski inżynier George de Mistral wrócił ze spaceru po lesie i spostrzegł, że do jego kurtki jest przyczepionych mnóstwo rzepów. Osiem lat później stworzył z nylonu przyklepic zastępujący zamek błyskawiczny.

Aby wykorzystywać czwartą zasadę myślenia lateralnego:

- ◆ Poglębiaj wiedzę z różnych dziedzin. Nigdy nie wiadomo, w której z nich znajdziesz ciekawą analogię dającą rozwiązanie.
- ◆ Szukaj pomysłów u wielu ludzi. Pytaj ich, co myślą o Twoich rozwiązaniach.
- ◆ Wykorzystuj technikę bodźca przypadkowego. Otwórz słownik na dowolnej stronie albo wylosuj z całego zestawu tabliczkę z obrazkiem. W jednym i drugim przypadku wypisz wszystkie skojarzenia, jakie masz w związku

z wylosowanym „bodźcem” i w nich szukaj podpowiedzi i rozwiązania.

- ◆ Baw się świadomie w łączenie wiedzy z różnych obszarów. Zadawaj sobie pytanie: „Co by było, gdyby połączyć ze sobą...?” (zestawić obok siebie, zastąpić jedno drugim, zastosować ten sam mechanizm, wykorzystać cechę... itp.).
- ◆ Zmieniaj co pewien czas swoje otoczenie. Dostarczaj sobie nowych bodźców i zmieniaj układ starych — np. ustawienie mebli, dodanie nowych przedmiotów, inne rozmieszczenie obrazów, zmiana kwiatów, słuchanie nowej dla Ciebie muzyki itd.
- ◆ Poznajawaj nowe miejsca, nowych ludzi, nieznane sobie kultury.

Zasada piąta

Rozwijaj i wykorzystuj w myśleniu lateralnym poczucie humoru. Jak ujął to Jung, tworzenie czegoś nowego osiąga się nie poprzez sam intelekt, ale przez instynkt zabawy. Twórcza aktywność wiąże się z bawieniem się pomysłami. „Humor polega na odejściu od jednego wzorca i »przełączeniu się« na inny” — zauważa de Bono³⁰. Pozwala pozbyć się emocjonalnych blokad i dynamizuje aktywność.

³⁰ Bono, *Kurs myślenia...* op. cit.

Wybrane techniki myślenia kreatywnego

Wszelkie sugestie metodyczne związane z rozwijaniem kreatywnego myślenia są wzbogacone o konkretne narzędzia ułatwiające naszą twórczą aktywność. Dzięki nim można łatwiej rozwiązywać problemy poprzez wspomaganie procesu kreowania oryginalnych i wartościowych pomysłów. Poniżej znajdziesz kilka wybranych, jak najbardziej subiektywnie, technik kreatywnego myślenia i twórczego rozwiązywania problemów. Pamiętaj, że wszystkie one opierają się na zasadzie „odroczonej oceny”. Na etapie wymyślania pomysłów nie poddajemy ich żadnej ocenie; nie sprawdzamy, czy są prawdziwe, realne do wykonania, czy są wartościowe. Bawimy się nimi, nie wiedząc, dokąd nas doprowadzą.

Technika przypadkowego bodźca

Przypadkowym bodźcem, który ma wyzwolić interesujące skojarzenia, może być dowolne słowo (rzeczownik), przedmiot lub obraz. Technika polega na tym, że:

1. Formułujemy w formie pytania („W jaki sposób...?”, „Co zrobić, żeby...?”) konkretny problem.
2. Otwieramy dowolną książkę, czasopismo, losujemy obrazek. Losujemy słowo przypadkowe lub obrazek, pamiętając, aby żaden obiekt nie był wybrany świadomie.

3. Na zasadzie burzy mózgów wypisujemy wszystkie skojarzenia, jakie mamy w związku z wylosowanym słowem lub obrazkiem. Powinno ich być minimum 15.
4. Zastanawiamy się nad tym, jakie rozwiązania, idee i pomysły nasuwają nam wybrane skojarzenia.

Przykład

Zastanawiasz się, jak uczcić oryginalnie rocznicę Waszego związku?

Słowo przypadkowe: „chmura”

Skojarzenia: „pod chmurką”, niebo, lot, wysoko, deszcz, słońce, błękit, samolot, śnieg.

Pomysły: maraton filmowy w kinie pod gołym niebem, lot samolotem (balonem), wycieczka wysokogórska, kolacja w restauracji na 50 piętze.

Zadanie

Wykorzystaj poniższe słowa do znalezienia oryginalnych pomysłów w określonych dziedzinach:

- ◆ „czajnik” — promowanie oszczędzania energii;
- ◆ „samolot” — poprawienie kultury języka polityków;
- ◆ „plaża” — zmniejszenie korków na miejskich ulicach.

Prywatna burza mózgów

Tę jedną z najbardziej efektywnych metod rozwiązywania problemów, nazywaną również „strumieniem świadomości” lub „metodą 20 idei”, propaguje Brian Tracy. Jej istotą jest spontaniczne myślenie na papierze, w formie

zapisu strumienia przepływających myśli. Aby zastosować ten sposób generowania fantastycznych pomysłów i idei, potrzebujesz spokojnego miejsca, kartki czystego papieru formatu A4 i czegoś do pisania. Usiądź wygodnie, weź kilka głębokich i rytmicznych oddechów. Na górze kartki zapisz problem, który chcesz rozwiązać. Sformułuj go w postaci pytania: „W jaki sposób...?”, „Co zrobić, aby...?”. Spójrz na zegarek lub włącz stoper i daj sobie trzy minuty na wykonanie całego zadania. W ciągu tego czasu zapisuj wszystkie pomysły, jakie przychodzą Ci do głowy. Uwaga: musi ich być przynajmniej 20. Pisz bez zastanawiania się nad formą, składnią i ortografią. Używaj zwrotów, wyrażeń i wszelkich skrótów myślowych. Twoim zadaniem jest koncentracja na wygenerowaniu jak największej liczby rozwiązań. Musisz zmusić swój mózg do intensywnej pracy i wykorzystać w sposób maksymalny jego twórczy potencjał. Kiedy zapelnisz swoją kartkę listą przynajmniej 20 pomysłów, wybierz jeden z nich i natychmiast przystąp do jego realizacji.

Technika analogii

Brian Clegg i Paul Birch proponują technikę opartą na wykorzystaniu analogii — identyfikowaniu się z inną postacią, dzięki czemu możemy przyjąć nową perspektywę postrzegania problemu i wyjść poza własne pomysły oraz schematy szukania rozwiązań. Przyjęcie innej pozycji percepcyjnej może być źródłem oryginalnych, zaskakujących i wartościowych sugestii i idei. Zastosowanie techniki odbywa się w następujących etapach:

1. Definiujemy problem, który chcemy rozwiązać i tradycyjnie zapisujemy go na kartce (tablicy) w formie inspirowającego, otwartego pytania.
2. Wybieramy postać historyczną lub literacką z dawnej epoki. Może to być ktoś konkretny albo typowy przedstawiciel jakiejś grupy społecznej (rycerz, duchowny, błazen, dworzanin, polityk itp.). Ważne, by była to osobowość interesująca, charakterystyczna i pobudzająca inwencję.
3. Wyobrażamy sobie, że wybrana postać ma za zadanie uporać się z naszym problemem. Znając jego sposób myślenia i typowe „strategie” działania, szukamy odpowiedzi na pytania: „Jak by to zrobił?”, „Jakie rozwiązania mógłby zaproponować?”. Wszystkie pomysły, jakie przyjdą do głowy naszemu wybawcy, skrzętnie notujemy.

Przykład

Co mógłby nam podpowiedzieć Zbyszko z Bogdańca w sprawie zlikwidowania problemu kradzieży samochodów z parkingów osiedlowych:

1. Wymyślić jakąś pułapkę na każdego, kto zbliży się niebezpiecznie do samochodu.
2. Wystawić strażę przy osiedlowym parkingu.
3. Zbudować fosę wokół parkingu ze zwodzonym mostem dla wjeżdżających i wyjeżdżających właścicieli samochodów.
4. Przywiązać do samochodu agresywne zwierzę (np. niedźwiedzia), które będzie pilnowało pojazdu.
5. Zakładać na nieużywany samochód pancerną zbroję.

6. Umieścić przed pojazdem święte relikwie odstrasżające potencjalnych złodziei.
7. Zamówić mszę w intencji złodziei, aby więcej nie kradli.
8. Postawić przed parkingiem ogromną beczkę z dobrym winem, licząc, że dobry trunek skusi intruza i ten nie będzie w stanie popełnić przestępstwa po spożyciu.
9. Powbijać głęboko w ziemię ciężkie miecze wokół samochodów, jeden obok drugiego, aby uniemożliwić dotarcie do pojazdów.

Gospodarowanie czasem

Paradoksalnie, aby dobrze gospodarować czasem, trzeba... zostawić go w spokoju, a zająć się sobą — zacząć „zarządzać sobą w czasie”. Czas będzie upływał w takim samym tempie (choć subiektywne odczucia mogą być różne) i będzie go zawsze tyle, ile jest, czy nam się to podoba, czy nie. W rzeczywistości możemy wpłynąć tylko na to, w jaki sposób wypełnić go własną osobą, a mówiąc precyzyjnie — czynnościami, które wykonujemy. Głównym zadaniem jest wypełnienie danego nam czasu w maksymalny sposób zadaniami dla nas najważniejszymi — naszymi priorytetami. Jest to szczególnie ważne, jeśli uświadomimy sobie, że odejmując czas na sen, jedzenie, czynności fizjologiczne i inne konieczne rzeczy, pozostaje nam do wykorzystania około 14–15 godzin, przy czym, jak obliczył Dan Kennedy, uznany ekspert od marketingu, przeciętnie na każde trzy godziny jesteśmy produktywni przez jedną godzinę. Priorytety to czynności, które zawsze muszą znaleźć miejsce w naszym terminarzu, i od których zaczynamy planowanie naszego czasu. Aby jednak móc skupić się na głównej strategii zarządzania sobą w czasie, opartej na ustalaniu priorytetów, warto uporać się z innymi, drobniejszymi sprawami, aby nie zwracały nam głowy i nie utrudniały zajmowania się rzeczami naprawdę istotnymi oraz tymi, które zaliczamy do kategorii „złodziei czasu”.

Zacznij od ograniczenia, a najlepiej wyeliminowania ze swojego życia „złodziei czasu”. Do tych najczęściej nawykowych zachowań zaliczamy: bezmyślne oglądanie telewizji („skakanie po kanałach”), przeglądanie stron internetowych bez określonego celu, długie siedzenie przy grach komputerowych, przeglądanie bezwartościowych czasopism, „spacery” po hipermarketach, długie rozmowy telefoniczne.

Pozamykaj zaległe sprawy; te wszystkie, które dotyczą Ciebie lub Twoich bliskich, nie wymagają dużego wysiłku i czasu, a ciągle je odkładasz. Może to być wymiana przepalonej żarówki, oddanie butów do naprawy, wykonanie telefonu, posprzątanie biurka, przyszyć guzika itp. Nie pozwól, żeby takie drobiazgi zajmowały Twój umysł. Zrób na kartce listę tych rzeczy i ustal, kiedy je zrobisz — dzisiaj, jutro, pojutrze. Daj sobie maksymalnie 2–3 dni na ich wykonanie.

Uporządkuj swoje otoczenie. Zrób porządek w szafach, szufladach, ubraniach, książkach, filmach i płytach. Przejmij kontrolę nad tym, co znajduje się wokół Ciebie. Żyj w uporządkowanym świecie.

Przejmij kontrolę nad bieżącymi sprawami, informacjami i zadaniami. Zapisuj na kartkach wszystko, co do Ciebie „spływa”, ustalaj, co z tym trzeba zrobić i jaki pierwszy krok należy wykonać. Przeglądaj na zakończenie dnia swoje kartki i uwzględniaj zawarte na nich informacje w swoich planach działań. Każda rzecz powinna mieć swoją określoną „ścieżkę postępowania”.

Ustalanie priorytetów

Kiedy uporządkujesz swoje otoczenie, zakończysz drobne zaległe sprawy i zbudujesz system kontroli informacji i zadań bieżących, czyli kiedy opanujesz sytuację, skoncentruj się na swoim fundamencie przyszłego gospodarowania czasem — na budowaniu strategii opartej na ustalaniu priorytetów. Naucz się wartościować wszystkie ważniejsze zadania, jakie masz do wykonania. Przede wszystkim określ, które czynności są dla Ciebie naprawdę ważne. Ich niewykonanie miałoby dla Ciebie poważne negatywne następstwa. Kieruj się tu wspomnianą już zasadą Pareto. Zasada ta, określana również jako „prawo najmniejszego wysiłku”, pozwala na skupienie się na najważniejszych decyzjach i działaniach, przynoszących najwięcej korzyści. Maksymalnie wykorzystuj te najważniejsze odcinki czasu, a ogranicz mało produktywną większość. Koncentruj się na czynnościach związanych z realizacją Twoich osobistych celów, tych, które są dla Ciebie najważniejsze. Odpowiedz sobie na pytanie: „Co zajmuje Ci w życiu 20% czasu i daje 80% efektywności?”. Skoncentruj się na tych zadaniach i od nich zaczynaj planowanie każdego dnia. Przeznaczaj na nie najwięcej dostępnych środków i wewnętrznych zasobów. Traktuj wszystko, co robisz i co zajmuje Ci czas, selektywnie. Rób przede wszystkim to, co lubisz i robisz najlepiej, co decyduje o Twoim szczęściu oraz jest wypełnieniem Twojej misji na Ziemi. Cytując Richarda Kocha — autora książki *Zasada 80/20: lepsze efekty mniejszym nakładem sił*³¹: „Zamiast wybierać trudny albo wzniosły cel, dzięki któremu chcemy zasłużyć na szacunek, powin-

³¹ R. Koch, *Zasada 80/20: lepsze efekty mniejszym nakładem sił*, Czarnów 2003.

niśmy skoncentrować się na tym, co nie wymaga wysiłku, a jest osiągalne i przynosi nam największe zyski”.

Planuj każdy tydzień i każdy kolejny dzień. Zapisuj w terminarzu, co i o jakiej porze masz zrobić, zaczynając od spraw priorytetowych. W planowaniu dziennym stosuj zasadę zostawiania rezerwy czasowej. Nigdy nie planuj 100% czasu, który masz do dyspozycji. Maksymalnie niech będzie to 70–80%. Pozostałe 30–20% to właśnie ta bezpieczna rezerwa czasowa na nieprzewidywalne rzeczy. Zwiększy ona poczucie Twojej kontroli nad czasem. Nawet gdy zdarzy się coś, czego nie przewidziałeś, to i tak nie wpłynie to w większym stopniu na realizację zamierzeń, bowiem będziesz miał świadomość, że masz zapas czasowy.

Podsumowanie

Podstawowe zasady dla posiadacza „uczącego się umysłu”

1. Przejmij odpowiedzialność za swoje życie. Nie szukaj usprawiedliwień, nie wiń innych za swoje niepowodzenia. Odważnie podejmuj decyzje.
2. Żyj zgodnie ze swoją misją. Stwórz wizję swojego życia, opartą na uznawanych przez Ciebie wartościach. Formułuj ważne i jasne cele. Planuj szczegółowo ich realizację.
3. Buduj wysoką samoocenę, działaj z wiarą we własne możliwości. Uwierz w swój ogromny potencjał. Oceniaj siebie wobec własnych standardów, a nie porównując się do innych.
4. Dbaj o zdrowie i kondycję fizyczną. Znajdź czas na systematyczne ćwiczenia ruchowe. Odwiedzaj co pewien czas lekarza. Nie zapominaj o wypoczynku i śnie. Przestrzegaj zdrowej diety.
5. Naucz się relaksować. Bądź jak najczęściej w stanie relaksu i odprężenia. Poznaj metody redukcowania zbyt dużego stresu.
6. Rozpoznaj swoje najmocniejsze strony i wokół nich buduj swoje życie. Świadomie wykorzystuj swoje zalety i umiejętności w jak największym zakresie.

sie, stopniowo i cierpliwie pracując nad swoimi słabymi stronami.

7. Szukaj swoich indywidualnych i optymalnych strategii myślenia i działania. Bądź twórczy i „poszukujący”. Szukaj najlepszych dla siebie metod uczenia się. Pamiętaj, że większość rzeczy można ulepszyć. Nie trzymaj się uparcie tego, co nie działa.
8. Ucz się na błędach — swoich i innych. W każdym niepowodzeniu szukaj czegoś dobrego. Kryzysy i porażki traktuj konstruktywnie; jako możliwość nauczenia się czegoś nowego i informację zwrotną, czy jesteś „na właściwym kursie”.
9. Nie przestawaj nigdy się uczyć. Świat należy do erudytów i profesjonalistów. Wiedza daje poczucie kontroli, wewnętrzny spokój, odwagę i wzmacnia pragnienie dalszego rozwoju.
10. Rozwijaj poczucie humoru. Śmiej się jak najczęściej. Dziel się humorem i dowcipami z otoczeniem. Używaj żartów (smacznych) dla rozładowania trudnych sytuacji. Naucz się śmiać z samego siebie. Zdrowy dystans do własnych wpadek to jeden z fundamentów budowania sympatii u innych.
11. Ciesz się każdym dniem i każdą chwilą. Żyj teraźniejszością, pamiętając, aby planować swoją przyszłość.
12. Dobieraj sobie inspirujące i motywujące otoczenie społeczne. Szukaj ludzi charyzmatycznych, życzliwych i odnoszących sukcesy. Ucz się pracy w zespole. Nie pozwól, aby ktoś niweczył Twoje plany i zarażał Cię pesymizmem.

13. Dobrze wykorzystuj swój czas. Koncentruj swój czas i energię na rzeczach najważniejszych — priorytetach, których wykonanie przyniesie Ci najwięcej korzyści. Rezygnuj z czynności, które nie rozwijają Cię i nie mają żadnych wartościowych i określonych celów.
14. Rozwijaj swoją intuicję. Wsłuchuj się w sygnały Twojego potężnego umysłu i naucz się rozpoznawać, co chce Ci podpowiedzieć w różnych sytuacjach.
15. Stosuj twórczą wizualizację. Pamiętaj, że wszystko zaczyna się w Twoich myślach. Twoje dominujące myśli i wyobrażenia determinują otaczającą Cię rzeczywistość.
16. Wybaczaaj ludziom, sobie i światu. Nie magazynuj w sobie negatywnych emocji. Dopóki nie oczyścisz się ze złej energii, nie odniesiesz sukcesu. Przeszłość minęła i nie możesz w niej nic poprawić. Wybaczaaj szczerze tym, którzy Cię skrzywdzili i sam przepraszaaj za swoje czyny. Przyjmij założenie, że świat jest w porządku.
17. Rób wszystko, aby mieć czyste sumienie. Nigdy nie rób rzeczy, których mógłbyś później żałować. Nie czyń zła ani sobie, ani nikomu innemu. W sytuacjach wątpliwych głębiej zastanów się nad pytaniami: „Czy to jest w porządku?”, „Jakie mogą być konsekwencje tego?”, „Czy to jest moralne?”, „Czy to jest zgodne z moimi lub powszechnie uznawanymi wartościami?”.

Bibliografia

1. BEAVER D., *Jak uaktywnić umysł*, Warszawa 1999.
2. BIRKENBIHL V., *Siano w głowie?*, Katowice 2004.
3. BIRKENBIGHL V., *Techniki kreatywnego rozwiązywania problemów*, Białystok 2004.
4. BUBROWIECKI A., *Działaj skutecznie*, Gliwice 2008.
5. BUBROWIECKI A., *Popraw swoją kreatywność*, Warszawa 2008.
6. BUBROWIECKI A., *Popraw swoją pamięć*, Warszawa 2006.
7. BUBROWIECKI A., *Techniki pamięciowe dla każdego*, Gliwice 2006.
8. BUTLER G., HOPE T., *Zarządzaj swoim umysłem*, Warszawa 2005.
9. BUZAN T., BUZAN B., *Mapy twoich myśli*, Łódź 2007.
10. BUZAN T., *Pamięć na zawołanie*, Łódź 2007.
11. BUZAN T., *Podręcznik szybkiego czytania*, Łódź 2008.
12. BUZAN T., *Rusz głową*, Łódź 2007.
13. DE BONO E., *Naucz się myśleć kreatywnie*, Warszawa 1995.
14. DE BONO E., *Jak myśleć sprawniej*, Warszawa 1999.
15. DE BONO E., *Kurs myślenia*, Łódź 2008.

16. DRYDEN G., VOS J., *Rewolucja w uczeniu*, Poznań 2000.
17. EDWARDS B., *Rysunek. Odkryj talent dzięki prawej półkuli mózgu*, Łódź 2007.
18. GOZDEK-MIHAELIS K., *Rozwiń swój genialny umysł*, Warszawa 1996.
19. HURSON T., *Genialny umysł. Jak myśleć i działać kreatywnie*, Gliwice 2010.
20. HORNER G., *Szybkie czytanie*, Łódź 2002.
21. KAHNE H., *Zwielokrotnianie umysłu*, Gliwice 2008.
22. KOCH R., *Zasada 80/20: lepsze efekty mniejszym nakładem sił*, Czarnów 2003.
23. LINKSMAN R., *W jaki sposób szybko się uczyć*, Warszawa 2001.
24. LORAYNE H., *Superpamięć dla uczących się*, Łódź 1999.
25. LUCAS B., *Twój umysł stać na więcej*, Poznań 2005.
26. NIZIURSKI E., *Sposób na Alcybadesa*, Warszawa 1982.
27. OECH R., *Kreatywność. Możesz być bardziej twórczy!*, Łódź 2009.
28. ROBINSON K., *Oblicza umysłu. Ucząc się kreatywności*, Kraków 2010.
29. SCHEELE P.R., *Czytanie fotograficzne*, Warszawa 2000.
30. SLOANE P., *Twórcze myślenie w zarządzaniu*, Gdańsk 2005.
31. STINE J.M., *Możesz podwoić moc swojego umysłu*, Warszawa 1997.
32. STINE J.M., *Supermoc umysłu*, Poznań 2002.

33. SZMIDT K.J., *Trening kreatywności. Podręcznik dla pedagogów, psychologów i trenerów grupowych*, Gliwice 2008.
34. SZURAWSKI M., *Pamięć. Trening interaktywny*, Łódź 2004.
35. SZURAWSKI M., *Pamięć i intelekt*, Łódź 2008.
36. SZURAWSKI M., *Pamięć na całe życie*, Łódź 2009.
37. TRACY B., *Maksimum osiągnięć*, Warszawa 1998.
38. TURKINGTON C., *Doskonalenie pamięci*, Warszawa 2007.
39. WHITMORE D., *Radość uczenia się*, Warszawa 1994.



Sekrety kreatywnego myślenia Andrzej Bubrowiecki

Jak rozbudzić swoją kreatywność i tworzyć genialne pomysły?

Zapewne nieraz podziwiałeś wielkich odkrywców i wynalazców, zastanawiając się, co takiego mają w sobie, że w ich głowach rodzą się tak niezwykle pomysły. Ciekawy jestem, jak wielu znasz ludzi w swoim otoczeniu, którzy z łatwością rozwiązują życiowe problemy, a w pracy i towarzystwie błyszczą oryginalnymi pomysłami, na które Ty nigdy byś nie wpadł.

Wyobraź sobie, jak by to było wspaniale, gdybyś miał pod ręką konkretne narzędzia do rozwiązywania problemów i jak byś się czuł, wiedząc, że Twój umysł jest zawsze gotowy do generowania najlepszych pomysłów, które wzbudzają zachwyt wśród innych.

Chcę Cię przekonać, że Twój mózg jest twórczy, tak jak mózg Leonarda da Vinci, Alberta Einsteina czy Thomasa Edisona. Czytając tę publikację i wykonując kolejne ćwiczenia, przekonasz się, jakie ogromne możliwości tkwią w Twoim umyśle, jak możesz je skutecznie rozwijać i dzięki nim poprawić znacznie jakość swojego życia.

Kilka powodów, dla których powinieneś przeczytać tę książkę:

- ☞ Poznasz sekrety wielkich wynalazców.
- ☞ Będziesz mógł wykonać wiele ćwiczeń poprawiających jakość Twojego myślenia; stanie się ono bardziej twórcze oraz oryginalne.
- ☞ Nauczysz się wykorzystywać w życiu sprawdzone strategie i techniki rozwiązywania problemów.
- ☞ Dowiesz się, dlaczego i Ty możesz zostać wynalazcą i odkrywcą.
- ☞ Rozwiniesz różne rodzaje inteligencji.
- ☞ Przestaniesz narzekać na brak pomysłów.

Książkę możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://kreatywnosc.zlotemysli.pl>



Techniki pamięciowe dla każdego Andrzej Bubrowiecki

Jak wykorzystać moc swojego umysłu poprzez efektywne techniki pamięciowe i zapamiętać wszystko, czego potrzebujesz?

Wyobraź sobie, jakby to było, gdybyś dowolny materiał, który dostaniesz do nauczania się lub przyswojenia, był w stanie zapamiętać w niezwykle krótkim czasie, a przede wszystkim pamiętać go bardzo długo i „na wrywki”.

Już za chwilę możesz zdobyć niezwykle praktyczną publikację, w której znajdziesz metody i techniki pamięciowe, dzięki którym bez trudu będziesz w stanie zapamiętać:

- ☞ słówka z języków obcych i słowa „trudne” obcego pochodzenia,
- ☞ wzory matematyczne, fizyczne, chemiczne,
- ☞ informacje z historii, biologii, geografii,
- ☞ wiadomości z medycyny, geologii, muzyki, paleontologii, astronomii i wielu innych dziedzin wiedzy.

Przestań „wkuwać”. Zacznij uczyć się z głową i spraw, aby nauka przestała być dla Ciebie uciążliwym zajęciem.

Zastanów się, ile czasu zaoszczędzisz, ucząc się szybciej i z lepszymi wynikami. Nawet jeśli jesteś sceptycznie nastawiony, to czy nie warto spróbować?

Jeśli przeczytasz to, co ma Ci do przekazania Autor publikacji *Techniki pamięciowe dla każdego*, nie tylko dowiesz się, że Twoja pamięć może funkcjonować doskonale, jeśli tylko będziesz umiejętnie ją ćwiczył, ale dowiesz się, jak to zrobić.

Książkę możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://techniki-pamieciowe.zlotemysli.pl>



Odkryj moc swojego umysłu

Krzysztof Trybulski

Jak dzięki prostym ćwiczeniom rozwinąć swój umysł, intelekt oraz tryskać kreatywnością?

Umysł to ta część ludzkiego mózgu, której nie wi-
dać gołym okiem, ale wszyscy doskonale wiemy
o tym, że ją posiadamy. Paradoksalnie w ciągu
naszego życia mniej czasu poświęcamy na roz-
wijanie możliwości naszego umysłu i trenowanie
go niż na czytanie instrukcji obsługi pralki.

Jeśli Twój umysł nie działa na najwyższych obro-
tach, jeśli Twój potencjał do myślenia, podejmo-
wania właściwych decyzji nie jest wykorzystywany w 100%, to jak sądzisz,
jakie będziesz miał efekty? Oczywiście, że dużo słabsze, niż gdybyś wznioł
się na szczyty swoich możliwości.

Skoro już rozumiesz, że rozwijanie umysłu pozwala szybciej osiągnąć swo-
je cele, co przybliży Cię do sukcesu, to z pewnością zastanawiasz się, jak
teraz zacząć to robić. Być może też zastanawiasz się, czy na pewno jeszcze
jest czas na doskonalenie swojego umysłu lub czy uda Ci się rozwinąć swój
potencjał.

Odpowiedź brzmi: Tak. Możesz być osobą bardziej kreatywną i zacząć dużo
szybciej oraz skuteczniej myśleć. Wszystko, co musisz zrobić, to zacząć tre-
nować swój umysł.

Do czego najbardziej przydaje Ci się Twój umysł?

- ☞ Chcesz mieć umysł, który pracuje na tak super szybkich obrotach?
- ☞ Chcesz skuteczniej podejmować decyzje?
- ☞ Chcesz się więcej nauczyć i szybciej zapamiętywać?
- ☞ Chcesz zwiększyć szybkość swojego myślenia oraz reagowania na róż-
ne sytuacje?

To wszystko jest dla Ciebie na wyciągnięcie ręki.

Książkę możesz zamówić na stronie Wydawnictwa Złote Myśli:

<http://trening-umyslu.zlotemysli.pl>