

Patrick Williams

SZTUKA UCZENIA SIĘ



metodą Josego



Piątek Trzynastego
Wydawnictwo

The art of learning using Jose's method

Projekt okładki:

Jacek Wilk

skład:

Paweł Szewczyk

© Copyright by Piątek Trzynastego, Łódź 2005

Wszelkie prawa autorskie i wydawnicze zastrzeżone. Wszelkiego rodzaju reprodukcje, powielanie (łącznie z kserokopiowaniem), przenoszenie na inne nośniki bez pisemnej zgody Wydawcy będzie traktowane jako naruszenie praw autorskich, łącznie z konsekwencjami przewidzianymi w *Ustawie o prawie autorskim i prawach pokrewnych* (Dz. U. nr 24 z 23.02.1994 r., poz. 83).

Autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zapewnić najlepszą jakość tej książki. Jednak nie mogą udzielić żadnej rękojmi i gwarancji za efekty stosowania przedstawionej metody Sztuki uczenia się.

ISBN 83-7415-068-8

PIĄTEK TRZYNASTEGO Wydawnictwo

Michał Koliński i Michał Wiercioch

90-009 Łódź, ul. Henryka Sienkiewicza 61

tel./fax (0-42) 632 78 61, 630 71 17, tel 0-602 34 98 02(06)

infolinia: 0-604 600 800 (codziennie 8-22, także sms) gg. 4147954, 4146841

www.piatek13.com.pl; e-mail: kot@piatek13.com.pl

Łódź	rok: 2008 2007 2006 2005	ostatnia
Wydanie II	rzut: 9 8 7 6 5 4 3 2 1	liczba

Druk i oprawa:

PIĄTEK TRZYNASTEGO Drukarnia

93-345 Łódź, ul. Paradna 3

tel. (0-42) 632 78 61, 0-602 34 98 02(06)

Printed in Poland

Spis treści:

Podziękowania	5
---------------------	---

CZEŚĆ I

Wstęp	8
Kim jesteś	12
Co posiadasz	17
Prawa i lewa półkula	22
Podświadomość	31
Koncentracja	39
Cisza – coś wspaniałego	44
Motywacja	50
Wzrok, słuch, ruch	56
Cel	63
Czas i miejsce nauki	69
Kontakt z podświadomością	73

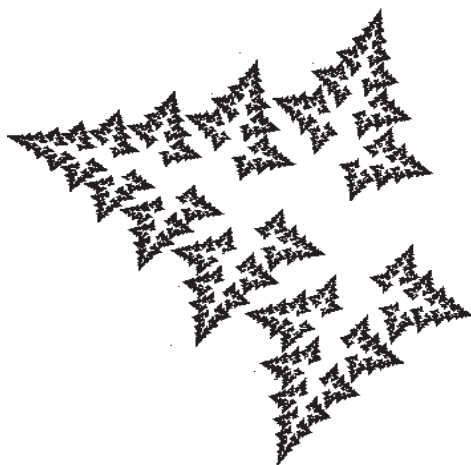
CZEŚĆ II

Wstęp	80
20 pomysłów	83
Pisanie wypracowań	88
Uda mi się!	93
Uczenie się na pamięć	99
Egzamin	106
Zakończenie	115

Podziękowania

Po pierwsze, chciałbym gorąco podziękować wszystkim czytelnikom „Samodoskonalenia umysłu metodą Josego”. To głównie dzięki ich entuzjazmowi powstała ta książka. Chciałbym także podziękować Madgaret, bez której ta książka mogłaby wyglądać zupełnie inaczej.

Cała książka, jak zresztą wszystkie z serii „Metod Josego”, ilustrowana jest fraktalami – tworamami matematycznymi, których istnienie przewidzieli już starożytni Grecy. Są to nieskomplikowane figury geometryczne, których każda część podobna jest do całości. Obiekty te musiały czekać kilka tysięcy lat, by mogły ukazać się ludzkim oczom. Chciałbym oddać hołd ich autorom. Są to: Adrian Mariano, Herb Savage, Roger Penrose, Philippe Hurbain, Michael Barnsley oraz nieżyjący już polski matematyk, Wacław Sierpiński.



CZĘŚĆ I

CO JUŻ WIESZ

Wstęp

Witaj! Książka, którą właśnie trzymasz w ręku, to kolejny z wielu sposobów wykorzystania metody Josego – tym razem przedstawiony od strony nauki i szkoły. To sposób na poradzenie sobie z czasami może nieco nudną, a czasami po prostu zupełnie niepotrzebną wiedzą. Jeżeli twoim celem jest ukończenie szkoły, studium, kursu prawa jazdy – to ta metoda jest właśnie dla ciebie. Nie obiecuje ona cudów. By zrozumieć, dowiedzieć się, nauczyć się czegoś, potrzebny jest pewien wysiłek. Okazuje się jednak, że zazwyczaj zupełnie niewielki. Można, odpowiednio kierując swoją energią, motywacją czy w końcu samym sposobem nauki, tak odpowiednio go zmniejszyć, że nauka zaczyna nabierać interesujących kolorów i ciekawych kształtów. Staje się nowym polem do popisu dla przyszłych konstruktorów, malarzy, kompozytorów, doskonałych mistrzów kuchni. Nauka może być ciekawa i przyjemna – wystarczy tylko chcieć.

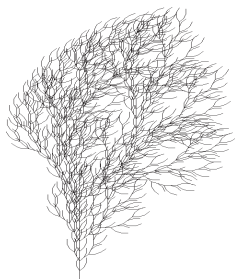
Kluczem niezbędnym do osiągnięcia tego celu jest koncentracja. Dzięki ćwiczeniom zawartym w tej książce nauczysz się koncentrować tak, by twój umysł nie był zajęty niczym poza tym, czym chcesz, by się zajmował. Wystarczy tylko zacząć medytować. Te wszystkie miłe ćwiczenia są tak proste, że nie da się ich „zepsuć”. Po prostu siadasz lub kładziesz się, zamykasz oczy i... już. Wszystko staje się bardziej przyjazne, delikatne, puszyste. To twoja książka i z wiedzą w niej zawartą możesz uczynić, co ci się tylko podoba. Wykorzystaj tę szansę.

Jeżeli zaś spodoba ci się ten sposób nauki, medytacji i rozwijania siebie, sięgnij po pierwszą książkę z serii „Metoda Josego” – „Samodoskonalenie umysłu metodą Josego”. Jest w niej cały twój wszechświat. Poznaj siebie nie tylko od „szkolnej” strony. Poznaj siebie tak mocno, jak tylko będziesz chciał.

A póki co, czas na pierwsze ćwiczenie. Powodzenia.

CO JUŻ UMIESZ

Ponieważ będzie to twoje pierwsze ćwiczenie, najpierw kilka słów wyjaśnienia. Jedyne, co będzie ci potrzebne do jego wykonania, to pół godziny spokoju. To czas tylko dla ciebie. Nikt i nic nie ma prawa ci przerwać. Jeżeli masz telefon, wyłącz go. Jeżeli obawiasz się, że ktoś mógłby wejść do twojego pokoju, uprzedź domowników i powieś kartkę na klamce. Musisz mieć absolutną pewność, że przez następne kilka chwil nic się nie wydarzy. Usiądź lub połóż się wygodnie. Nie musisz wyłączać światła, natomiast na pewno usuń wszystkie dźwięki. Jeżeli masz jakieś kasety do medytacji, nie włączaj ich. To czas tylko dla ciebie, nie potrzebujesz żadnych pożeraczy twojej energii. Całe ciało ułóż w miarę symetrycznie. To pozwoli ci lepiej i bardziej miarowo oddychać. Oddychaj nosem, a jeżeli masz katar, przez usta. Chodzi o to, by wszystko odbywało się powoli, w rytmie, który sam przyjdzie. I najważniejsze: nie bój się, że coś pójdzie nie tak. To wszystko jest elementem twojej nauki. Weź teraz głęboki oddech, przeczytaj całe ćwiczenie i... do dzieła!



Ćwiczenie 1

1. *Upewnij się, że przez następne 15-30 minut nic nie będzie ci przeszkadzać.*
2. *Zdejmij zegarek, okulary, połóż pasek przy spodniach.*
3. *Połóż się lub usiądź jak najwygodniej. Całe ciało powinno być ułożone w sposób symetryczny.*

CO JUŻ WIESZ

4. *Powoli zamknij oczy. Uzmysłów sobie miejsce, w którym się znajdujesz. Skoncentruj się na odgłosach. Staraj się zlokalizować ich źródło.*
5. *Odpnęź się. Rozluźnij kolejne partie mięśni, zaczynając od twarzy, a kończąc na stopach. Jeszcze raz rozluźnij mięśnie twarzy.*
6. *Wyobraź sobie mur, stojący przed tobą. Wyobraź sobie, że jego barwa coraz bardziej ciemnieje, aż staje się całkowicie czarna. Znajdź w tej czarnej ścianie drzwi i delikatnie je otwórz. Poczuj znajdujący się zaraz za nimi pierwszy z dziesięciu stopni schodów.*
7. *Powoli nimi schodź, przy każdym stopniu odliczaj wstecz 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... Z każdym stopniem świat wokół ciebie będzie coraz bardziej ciemniał.*
8. *Jest ciemno, ciepło i cicho. Absolutnie cicho. Czujesz delikatny podmuch wiatru na policzkach. Odwracasz twarz w jego kierunku. To ciepły, przyjemny podmuch. Wchłaniasz go w siebie. Czujesz sól. Morską, dobrze ci znaną sól. Robi się coraz jaśniej. Tak... stoisz na brzegu morza. Widzisz wylaniające się z ciemności fale. Znowu jaśniej. Zaczynasz zauważać piasek. Siebie. Tam, gdzieś daleko za linią horyzontu wstaje słońce. Jest coraz jaśniej. Ciepły wiatr owiewa cię, tak jakby chciał powiedzieć „Witaj”. Witasz go. Witasz go wszystkimi dobrymi słowami, jakie ci tylko przychodzą do głowy. Nazywasz go swym przyjacielem, bratem. Masz do niego zaufanie. Takie same, jak on do ciebie. Czujesz, że możesz sterować jego podmuchami. Że możesz zmieniać jego kierunek, siłę. Pobaw się z nim trochę...*
9. *Żegnasz się. On zaczyna dmuchać coraz słabiej, słabiej... W końcu milknie. Jest cicho, słonecznie. Czujesz promienie słońca na swojej skórze. Miłe ciepło drażni twoje czoło. Zamykasz oczy. Słońce*

nie daje za wygraną. Próbuje podnieść twoje powieki. Zgadzasz się na to, bo wiesz, że cię nie osłepi. Powoli je otwierasz. Słońce bawi się z tobą, pozwala ci polecieć na jednym z promieni. Zbliżasz się do niego. Jesteś coraz bliżej. Jest ciepło, ale nie gorąco. Zawisasz w pewnej odległości i witasz się ze słońcem. Tak samo, jak witając się z wiatrem, nie szczędzisz słów. Płyną całym potokiem. Są takie przyjazne, przyjemne. Słońce uśmiecha się do ciebie i powoli stawia na piasku. Delikatnie chowa się za fale.

10. *Wyobraź sobie, że to wszystko staje się coraz ciemniejsze. Kiedy nastanie już absolutna ciemność, poczyj stopą ostatni z dziesięciu stopni schodów.*
11. *Powoli wspinaj się na nie, przy każdym stopniu odliczając w myśli 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10...*
12. *Jesteś przed samymi drzwiami. Delikatnie je otwórz. W momencie otworzenia drzwi – otwórz oczy.*
13. *Poleż (posiedź) jeszcze przez moment w milczeniu. Jeżeli chcesz, możesz na chwilę znowu zamknąć oczy.*

CO JUŻ
UMIESZ

CO JUŻ WIESZ

Kim jesteś

To, jak łatwo będzie przychodziło ci nauczyć się nawet najbardziej zawiłych i pogmatwanych zagadnień, zależy tak naprawdę tylko od ciebie. Tu wszystko zależy od ciebie. To, czy dane informacje będą zapamiętane czy nie. Czy w odpowiednim czasie będziesz chciał je wykorzystać (przywołać), czy raczej zadowolisz się pozostawieniem ich z boku. Czy wreszcie będą ci się one kojarzyć ze sobą, łączyć... Odpowiedź jest w tobie. Zresztą, zawsze tam była.

Musisz zrozumieć, że tak naprawdę jedynie od ciebie zależy, czego chcesz się uczyć. Nikt nie ma prawa powiedzieć ci, że matematyka jest „lepsza” od grania na fortepianie. To samo działa w drugą stronę. To, że bardziej pociąga cię słuchanie Bacha czy Mozarta, a nie obliczanie drugiej pochodnej, ma pewien sens. Na pewno znasz mnóstwo ludzi, którzy nie lubią swojej pracy. Chodzą codziennie do biura czy fabryki, a gdy zmęczeni przychodzą do domu, nie mają nawet sił na odpoczynek. Coś jedzą, coś piją, może nawet obejrzą telewizję. Ale tak naprawdę tylko czekają pory na położenie się spać. Zaspiają. Budzą się, idą do pracy...

I tak bez końca. A przecież praca może sprawiać człowiekowi niesamowitą frajdę. Przypuśćmy, że uwielbiasz hokej. Pasjonujesz się nim, znasz wszystkie lokalne drużyny, ich zawodników, wyniki meczów. Jesteś skarbnicą wiedzy na ten temat. Masz tyle możliwości, tylko pomyśl. Na przykład gazeta regionalna – zacznij od kilku prostych linijek tekstu. Jeżeli tylko nie ustąpisz po kilku pierwszych niepowodzeniach, uda ci się zwrócić na siebie uwagę. Jeżeli nie w tej gazecie, to w innej. Po pewnym czasie, jak się już zdomowisz, praca będzie ci sprawiać autentyczną frajdę – czytelnicy to wyczują, a redaktor pisma doceni.

CO JUŻ UMIESZ

Oczywiście, możesz powiedzieć, że nie masz talentu do pisania. I słusznie, przecież nigdzie nie jest powiedziane, że musisz być dobrym we wszystkim. W żaden sposób nie ogranicza to twoich możliwości. Wiesz o hokeju więcej niż inni – wykorzystaj to. Wstąp do fan klubu, załóż własny fan klub, zacznij grać w hokeja. Najważniejsze jest to, by coś zacząć robić. Cokolwiek.

Oto jedna z historii Karla Fryderyka Gaussa, jednego z najbardziej genialnych matematyków jacy stąpali do tej pory po Ziemi.

„Młody Gauss, a nie mógł mieć wtedy więcej niż 15 lat, chodził do zwykłej szkoły. Na lekcji arytmetyki nauczyciel, który musiał sprawdzić zadania starszych klas, kazał swoim uczniom policzyć sumę wszystkich liczb od 1 do 100. Myślał, że zajmie im to całą lekcję. I rzeczywiście tak było. Wszyscy męczyli się całą godzinę, próbując dodać do siebie sto liczb. Naturalnie oprócz Gaussa. Ten już po pięciu minutach podał nauczycielowi wynik. Nauczyciel skarcił go, wmawiając mu, że się myli. Jakież było jego zdumienie, gdy po sprawdzeniu prac okazało się, że młody Gauss rozwiązał zadanie bezbłędnie.” Jak zwykle zresztą, wystarczyło zauważyć drobną rzecz, by zadanie było banalne. Gauss to potrafił. I dlatego został najmłodszym matematykiem, który posiadał „własny wzór z nazwiskiem”. Na tyle intuicyjny, że umięją go wszyscy absolwenci szkół podstawowych. I choć w prostej algebrze nie zostało już absolutnie nic do odkrycia, jest jeszcze wiele innych dziedzin. Wystarczy tylko chcieć.

Tak naturalną, że aż zapomnianą prawdą jest to, że wielkie rzeczy dzieją się zazwyczaj przez przypadek. Wielcy pisarze zaczynają pisać pod wpływem zupełnie nieliterackich motywacji. Dobrze zapowiadający się poeci okazują się świetnymi pływakami. Aktor zostaje prezydentem. Dentysta milionerem wspaniale wyczuwającym rynek akcji. Takie przykłady można by mnożyć w nieskończoność. Istotna jest zasada: każdy ma jakiś talent. Zazwyczaj ukryty. Ktoś może być najlepszym pianistą na świecie, ale

CO JUŻ WIESZ

o tym nie wie. I nigdy się nie dowie, bo nigdy nawet nie spróbuje podejść do fortepianu. Nikt na dobrą sprawę nie wie, jaki talent posiada. Śpiewasz? Tańczysz? A może świetnie biegasz? Im więcej rzeczy próbujesz robić, tym większą masz szansę znaleźć to COŚ.

Znać swoje możliwości (a także niemożliwości) to największy skarb, jaki można sobie wyobrazić. Jest on bowiem kluczem do odkrycia innych skarbów. Ta książka pomoże ci go odnaleźć.

Ćwiczenie 2

1. *Upewnij się, że przez następne 15-30 minut nic nie będzie ci przeszkadzać.*
2. *Zdejmij zegarek, okulary, poluźnij pasek przy spodniach.*
3. *Położ się lub usiądź jak najwygodniej. Całe ciało powinno być ułożone w sposób symetryczny.*
4. *Powoli zamknij oczy. Uzmysłów sobie miejsce, w którym się znajdujesz. Skoncentruj się na odgłosach. Staraj się zlokalizować ich źródło.*
5. *Odpnij się. Rozluźniaj kolejne partie mięśni, zaczynając od twarzy, a kończąc na stopach. Jeszcze raz rozluźnij mięśnie twarzy.*
6. *Wyobraź sobie mur, stojący przed tobą. Wyobraź sobie, że jego barwa coraz bardziej ciemnieje, aż staje się całkowicie czarna. Znajdź w tej czarnej ścianie drzwi i delikatnie je otwórz. Poczuj znajdujący się zaraz za nimi pierwszy z dziesięciu stopni schodów.*
7. *Powoli nimi schodź, przy każdym stopniu odliczaj wstecz 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1... Z każdym stopniem świat wokół ciebie będzie coraz bardziej ciemniał.*

CO JUŻ UMIESZ

8. *Wyobraź sobie duże czerwone jabłko. Obraca się powoli. Zauważasz jakąś małą istotę krążącą wokół niego. Cały obraz przybliża się. To... ty. Latasz dookoła jabłka, wypatrując w nim odpowiedniego miejsca na lądowanie. Przypatrz się jabłku. Kołujesz i kołujesz, szukając miejsca. Słyszysz szum wiatru. Czujesz opór powietrza. Coś zauważasz. Skrawek w miarę gładkiego, okrągłego miejsca. Zniżasz lot. Lądujesz.*
9. *Stoisz na powierzchni jabłka – wszystko wokół wygląda nieco inaczej niż przedtem. Okazuje się, że ten czerwony ład jest ogromny. Nie możesz dostrzec jego brzegu. Wszystko jest takie niesamowite. Skóra jabłka delikatnie ugina się, gdy stawiasz kroki. Dostrzegasz wybrzuszenia, pagórki. Wybierasz jedno ze wzniesień i idziesz w jego kierunku. Powoli wspinasz się na nie. Już. Jesteś na szczycie. Odetchnij. Rozglądasz się wokoło. Zauważasz ze zdziwieniem, że teren się nieco zmienił. Z czerwonego przeszedł w bardziej zielony. Zauważasz także mały skrawek niebieskiego, na prawo od ciebie. Postanawiasz przyjrzeć mu się z bliska. Zbiegasz z góry. Biegając, kierujesz się ku temu niebieskiemu skrawkowi ład. Czujesz, jak wiatr plącze ci włosy. Jak sprężynuje podłoże. Jeżeli chcesz, możesz zacząć skakać. Jest! To niebieskie to nic innego jak... jezioro.*
10. *Szmerzące, wywołane wiatrem fale marszczą taflę jeziora. Masz ochotę zanurzyć się w nim. Nic nie stoi na przeszkodzie. Skaczesz do niego. Jest tak cudownie zimne, tak niesamowicie aksamitne. Bawisz się wodą. Czujesz, że ona także żyje, że się bawi. Nurkujesz. Skaczesz. Gdy wreszcie wychodzisz, posłuszny ci wiatr osusza twoje ciało. Siadasz.*

CO JUŻ WIESZ

11. *Wyobraź sobie, że to wszystko staje się coraz ciemniejsze. Kiedy nastanie już absolutna ciemność, poczuź stopą ostatni z dziesięciu stopni schodów.*
12. *Powoli wspinaj się na nie, przy każdym stopniu odliczając w myśli 1... 2... 3... 4... 5... 6... 7... 8... 9... 10...*
13. *Jesteś przed samymi drzwiami. Delikatnie je otwórz. W momencie otworzenia drzwi – otwórz oczy.*
14. *Poleż (posiedź) jeszcze przez moment w milczeniu. Jeżeli chcesz, możesz na chwilę znowu zamknąć oczy.*

