



ข่าวประชาสัมพันธ์

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๑๑๔ สุขุมวิท ๒๓ แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา กรุงเทพฯ ๑๐๑๑๐ โทรศัพท์ ๐-๒๖๕๕-๕๐๐๐ ภายใน ๑-๕๖๖๖ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๒๒๕๔-๐๓๑๑

จากหนังสือพิมพ์กรุงเทพธุรกิจ ฉบับประจำวันที ๒ เดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ หน้า ๑๔ มูลค่าข่าว ๑๕๗,๘๑๕.-

ศูนย์สารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ได้จัดระบบข่าวสิ่งพิมพ์ สนใจดูได้ที่ <http://news.swu.ac.th/newsclips/>



Brain Supplement
รับยา วาอูดี
tanyaph@gmail.com

Mind Map® ใบที่ 1-100

ไม่มีใครหรอกที่จะเก่งหรือชำนาญในเรื่องใดๆ ในทันทีตั้งแต่เริ่มต้นกระทำทุกอย่างต้องอาศัยการลองผิดลองถูก การเรียนรู้และการฝึกฝนจนชำนาญ การเริ่มต้นเขียนมายด์แม็ปก็นั้นเดียวกันครับ ต้องอาศัยการเรียนรู้ การฝึกเขียน แรกๆ อาจเขียนผิดเขียนถูก เมื่อฝึกฝนบ่อยเข้าก็จะรู้ว่าจะเริ่มอย่างไร ต่อถึง เขียนคำอย่างไร จึงมีคำว่ามายด์แม็ปก 100 ใบเกิดขึ้น ในชั้นเรียนมายด์แม็ปกที่ผมสอนอยู่ ตามที่มีคำกล่าวที่ว่า ความชำนาญย่อมขึ้นอยู่กับการฝึกฝน ผมจึงให้ผู้เข้าอบรมกลับไปฝึกเขียนให้ครบ 100 ใบ ภายใน 1 เดือน ผมทราบว่า การเขียนมายด์แม็ปก 100 ใบ ภายในเวลาเพียงแค่ 1 เดือนนั้น ไม่ใช่

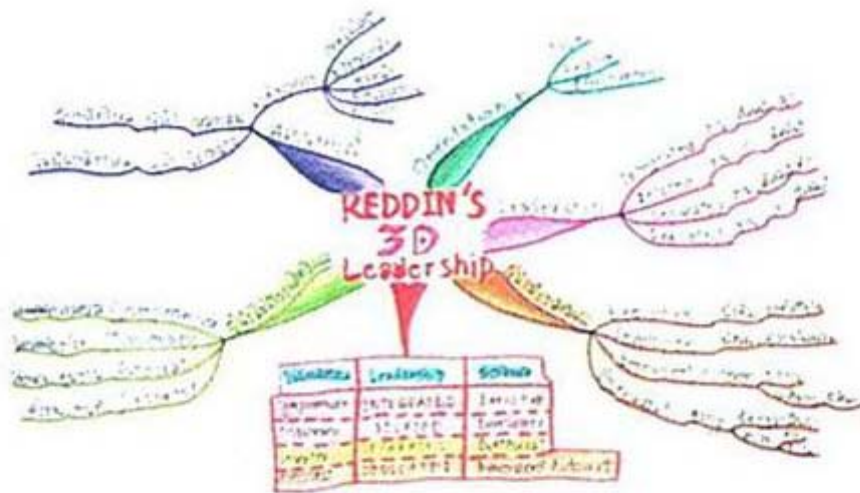
เรื่องง่ายเลย ต้องอาศัยใจและความมุ่งมั่นอย่างมาก แต่ถ้าทำได้แล้วคุณพบว่า มายด์แม็ปกของคุณนั้นสมบูรณ์มากขึ้น และ มายด์แม็ปกจะเข้าไปอยู่ในเส้นเลือดของคุณ ที่นี้เวลาจด เวลาคิด เวลาวางแผนอะไร มันจะออกมาในรูปแบบที่ทางสมองโดยอัตโนมัติ คุณจะกลายเป็นคนที่จำแม่น คิดกว้าง คิดไกลและคิดได้เยอะ โดยที่คุณอาจไม่รู้สีกตัว

ฉบับนี้ผมจะยกตัวอย่างมายด์แม็ปก ใบที่ 1 ถึงใบที่ 100 ของคุณ**วรภาพ เจริญพานิช** ชั้นปีที่ 4 คณะมนุษยศาสตร์ วิชาเอกจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีโอกาสได้อบรมมายด์แม็ปก และถูกกำหนดให้เขียนให้ได้ 100 ใบ ภายในเวลา 1 เดือน ใบแรกของเธอเป็นเรื่องราวง่ายๆ ใกล้เคียงตัว คือ เรื่องต้นไม้ที่จะหามาปลูก ที่ห้องพักจะเห็นว่าเป็นการเริ่มต้นที่ดี เพราะ

เริ่มจากเรื่องง่ายๆ ใกล้ๆ ตัว ทำให้ไม่รู้สีกว่าการเขียนมายด์แม็ปกนั้นยาก

ส่วนใบต่อๆ มาจะเริ่มเข้าสู่เนื้อหาของการเรียน โดยเธอจะเขียนเรื่องเกี่ยวกับคำศัพท์ภาษาอังกฤษ โดยคำศัพท์คำเดียวสามารถแตกกิ่งก้านออกมาได้หลายความหมาย นำไปใช้ในหลายสถานการณ์ ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมในการสอบ TOFEL ของเธอในอนาคตอันใกล้ เมื่อฝึกเขียนจนใกล้ 100 ใบ เธอก็สามารถจัดการบรรยายของอาจารย์ในห้องเป็นมายด์แม็ปกได้อย่างอัตโนมัติ

เรื่องที่เธอทำสำเร็จด้วยการใช้มายด์แม็ปก คือ การวางแผนอ่านหนังสือเตรียมสอบ TOFEL ซึ่งเดิมเป็นแผนเหมือนควั่นลอย อยู่กลางอากาศมานาน 3 ปี แต่ตอนนี้ออกมาเป็นมายด์แม็ปกการวางแผนที่ชัดเจน จนเธอสามารถอ่านหนังสือตามที่ตั้งใจไว้ได้



นี่แหละครับผลของการเขียนมายด์แมป 100 ใบ ภายใน 1 เดือน ซึ่งเป็นการบังคับตัวเราให้ฝึก ฝึกและฝึก ฝึกทุกวันจนชำนาญ ฝึกทุกวันจนเข้าเส้นเลือด ฝึกทุกวันจนเป็น "ส.ด." (หากไม่ชอบคำแรงอย่าแปลคำย่อเอาเป็นว่าหมายความว่าตามนั้นล่ะครับ!)

ชมบทความนี้ในรูปแบบเคลื่อนไหวได้ที่ คลิปยูทูป "ทำไมต้องเริ่มจาก Mind Map 100 ใบ"

<http://www.youtube.com/watch?v=9HyrfN-X4Ec> ●