

Зміст

Вступне слово Домініка О'Браєна	7
Передмова.....	9
Вступ. Навіщо потрібна ця книжка?	13
1. Що таке мапа думок?	25
2. Як створити мапу думок	59
3. Що <i>не</i> є мапою думок.....	127
4. Пошук розв'язку	139
5. Безмежні можливості застосування мап думок	159
6. Прийдешнє мап думок	201
Джерела	213
Список літератури	214
Показчик	215
Подяки	220

Вступне слово

Я використовую мапи думок уже багато років. Зараз я подорожую світом, навчаючи бізнес-професіоналів, громадських діячів та цілі аудиторії, як поліпшити пам'ять та когнітивні здібності задля досягнення особистих і професійних цілей. Однак у дитинстві мені поставили діагноз дислексія, і, здається, у мене були — і певною мірою досі є — труднощі з концентрацією уваги. Я з'ясував, що складання мап думок — це потужна зброя у запобіганні дефіциту уваги. Одним словом, вони допомагають мені не відволікатися від головного.

Мапи думок — це дієвий інструмент, щоби фокусуватися й уміти обробляти інформацію, складати плани та розпочинати роботу над новими проектами. Фактично, мапи думок — це рука, що скеровує людину у кожному аспекті її життя. І мені просто бракує слів, щоби висловити, як палко я їх рекомендую!

Нова книжка Тоні, «Мапа думок», допоможе читачам не лише змінити власне життя, а й приєднатися до активної світової спільноти. Історії та приклади показують, чому мапи думок стали всесвітнім феноменом. Різні люди, які їх практикують, об'єднані спільною рисою: вони неймовірно захоплені цим інструментом мислення, його ефективністю та пристрасно бажають ділитися ним із іншими.

Я надзвичайно вдячний Тоні за винахід мапи думок і рекомендую його нову книжку всім, хто прагне вдосконалити свій розум та самостійно оволодіти мистецтвом складання мап думок.

Домінік О'Браєн,

восьмикратний чемпіон світу

із запам'ятовування, автор бестселерів

Передмова

— Я шукаю книжки про використання мозку.

— Подивіться он там, — бібліотекарка вказала на полицю з книгами, — у секції медичної літератури.

— Ні, — відповів я. — Ті заголовки я вже переглянув і не маю жодного бажання робити операції на мозку. Я просто хочу навчитися ним користуватися.

Бібліотекарка здивовано подивилася на мене.

— Боюся, на цю тему книжок немає, — сказала вона. — Тільки ось ці підручники.

Розчарований і здивований, я пішов геть. На другому курсі університету я шукав способів, як упоратися з академічним навантаженням, оскільки мої методи навчання просто не давали бажаних результатів. Що більше нотаток я робив, то меншими були мої здобутки. І хоча я ще не знав про обмеженість лінійного мислення, тоді я збагнув, що моя проблема насправді була вікном до неймовірних можливостей. Якщо немає книжок про те, як користуватися мозком, то цю тему потрібно дослідити.

Протягом наступних років я вивчав психологію та загальні науки, нейрофізіологію, нейролінгвістику та семантику, теорію інформації, пам'ять і мнемоніку, сприйняття та креативне мислення. Я почав розуміти процеси людського мозку й умови, за яких він найкраще працює.

Дослідження також виявило недоліки моїх власних методів навчання, і я поступово почав розуміти, що мої конспекти, записані зі слів лектора, — монотонні та нудні; ба більше, їхній лінійний формат — це напрочуд ефективний спосіб отупіти! Практика — шлях до досконалості: але це якщо ваші методи досконалі; якщо ж вони недолугі, то й практика матиме недолугі результати. Що більше лінійних і одноманітних нотаток я робив, то тупішим ставав! Я мусив негайно змінити і спосіб мислення, і методи.

Вивчаючи будову мозку, я врешті знайшов інформацію, яку шукав. Я був вражений, що в нашому мозку щонайменше 100 мільярдів клітин, кожна з яких бере участь у процесі мислення. Мене захопило те, що кожна із цих клітин — нейронів — має відгалуження, які, наче гілки дерева, променями розходяться від центру клітини, і я збагнув, що можу використати цю модель як схему для створення інструмента досконалого мислення.

Це відкриття стало базовим елементом під час створення моделі радіантного мислення (*див. с. 33*), і це, зі свого боку, сприяло народженню мапи думок*.

Найпростіша мапа думок — це складна діаграма, яка віддзеркалює будову нейрона, відростки якого виходять із ядра і розвиваються завдяки створенню асоціативних моделей. Однак після винайдення мапи думок у середині 1960-х, з'ясувалося, що ця техніка є чимось значно більшим, ніж просто чудовий спосіб конспектування, — це напрочуд ефективний спосіб «нагодувати» розум і душу,

* Мапи думок (діаграми усіх можливих зв'язків, радіально розташованих навколо головного слова або ідеї) інколи також називають мапами пам'яті, інтелекту-картами чи асоціативними картами. — *Тут і далі — примітки перекладача.*

ПЕРЕДМОВА

що спрагли поживи. Мапи думок стрімко розвивалися і, як ви згодом дізнаєтесь із цієї книжки, стали багатофункціональними: їх використовують для розвитку творчих здібностей, покращення пам'яті і боротьби з деменцією.

Роками одні люди неправильно розуміли мапи думок, а інші неправильно навчали створювати їх, однак я вірю, що в майбутньому кожна дитина і кожен дорослий зрозуміють, що таке мапа думок, як вона діє і як застосувати її до всіх аспектів життя.

Ця книжка покликана показати, як хороша мапа думок може допомогти саме вам, як розвивалася ця техніка, поширюючись на різні аспекти життя, й еволюціонувала задля вирішення нових проблем, з якими усі ми стикаємося.

Нині, у XXI столітті, завдяки технологічному розвитку можна отримати доступ до мапи думок у різних форматах. Звісно, можна й надалі малювати їх від руки, але їх також можна генерувати за допомогою комп'ютерних програм, вони доступні в Інтернеті, їх створювали на арктичному снігу, ними прикрашені гірські схили, їх навіть можна зображати на небі за допомогою дронів.

Приєднуйтеся до мене у цій чудовій подорожі та приготуйтеся випромінювати свою розумову енергію дужче, ніж будь-коли!

Тоні Б'юзен

Вступ

Навіщо потрібна ця книжка?

Мапа думок — це революційний інструмент мислення, після освоєння якого зміниться ваше життя. Ця техніка допоможе вам обробляти інформацію, придумувати нові ідеї, зміцнювати пам'ять, отримувати максимум від дозвілля та покращити ефективність праці.

Спочатку я розробив мапу думок як інноваційну форму конспектування, що її можна використати у будь-якій ситуації, коли зазвичай роблять лінійні нотатки, наприклад, під час лекцій, телефонних дзвінків, ділових зустрічей, для проведення досліджень та навчання. Однак невдовзі стало зрозуміло, що мапи думок придатні для проектування та планування, для чіткого розуміння теми, для натхнення на нові проєкти, для знайдення розв'язків, звільнення від непродуктивних думок і багатьох інших речей. З цієї книжки ви дізнаєтеся про незліченну кількість захопливих прикладів для створення асоціативних мап. Їх можна використовувати навіть для тренування мозку і стимуляції творчого мислення.

Ви дізнаєтеся, як створення цих мап сприяє відкриттю в людині багатьох інтелектуальних здібностей та реалізації прихованого потенціалу. Практичні вправи з цієї книжки навчають вас мислити просторово, і ви прочитаєте історії інших людей, зокрема й винахідника мап думок, — всесвітньо відомих експертів та піонерів у своїх галузях, життя яких докорінно змінилося завдяки цій техніці.

**Ваш мозок — це сплячий
велетень, а ця книжка
покликана розбудити його!**

Новий спосіб мислення

Коли у 1960-х роках я представив світові мапи думок, то й гадки не мав, до яких результатів це призведе. На початкових етапах дослідження людського мислення я послуговувався прототипом мапи думок. Це був різновид конспекту, в якому я поєднував слова й кольори. Метод еволюціонував, коли я почав підкреслювати ключові слова у нотатках і виявив, що вони становили менше 10 відсотків записаного. Однак саме ці слова якнайкраще відтворювали головні концепції. Завдяки вивченню історії античної Греції, я знав, аби їх можна було легко запам'ятати.

Стародавні греки розробили низку систем запам'ятовування, завдяки яким вони могли пам'ятати сотні або й тисячі фактів. Ці системи опиралися на силу уяви та пов'язані асоціації, як-от метод локусів. Це один із методів, винайдених стародавніми греками для поліпшення власної пам'яті, також відомий під назвами «Подорож пам'яті», «Палац пам'яті» або ж метод асоціацій (*див. сторінку праворуч*).

Я натрапив на метод локусів, досліджуючи процеси людського мислення, хоча в перші хвилини мого першого дня в університеті мене мимохіть познайомили з іншою мнемотехнікою. Це була Основна система — фонетичний метод, що його розробив німецький письменник та історик Йоганн Джуст Вінкельманн (1620–1699). Під час нашої першої лекції в університеті сардонічний, опецькуватий, наче, діжка професор зі жмутками рудого волосся на голові, зайшов у лекційну залу і, зчепивши руки за спиною, почав перелічувати прізвища усіх студентів. Якщо хтось був відсутній, він називав їхні імена, імена батьків, а також дати народження, номери телефонів та домашні адреси. Він закінчив і насмішкувато подивився на нас, звівши догори брови. Він зневажав своїх студентів, але був чудовим викладачем, і я захопився темою.

Як побудувати Палац пам'яті

За словами римського оратора Цицерона (106–43 роки до н.е.), техніку просторового запам'ятовування, відому як метод локусів (або ж місць, від лат. loci), винайшов грецький лірик і мудрець Сімонід Кеоський (556–468 рр. до н.е.).

У своєму діалозі «Про оратора» Цицерон описує, як Сімонід на одному бенкеті прочитав оду на честь господаря. Невдовзі після декламування його попросили на хвилю вийти із зали, аж тут, поки його не було, зненацька обвалилася стеля, розчавивши частину гостей. Деякі тіла були деформовані до невпізнання, і це неабияк занепокоїло всіх, адже потрібно було ідентифікувати загиблих, щоб належно поховати їх. Але Сімонід зумів це зробити, відтворивши у пам'яті картину того, де сидів кожен гість.

Завдяки цьому випадку Сімонід збагнув, що будь-хто може покращити пам'ять, обираючи місце розташування об'єктів та формуючи їхні ментальні образи. Якщо розташувати ці візуалізовані місця у певному порядку, згодом, завдяки силі асоціацій, можна згадати будь-яку дрібницю. Результати, отримані завдяки методу локусів, відомому нині як «Палац пам'яті», описані в низці риторичних трактатів Стародавньої Греції та Стародавнього Риму.

Після тієї першої лекції я запитав викладача, як йому вдалося розвинути таку феноменальну пам'ять, але він відмовився розповідати, лише побіжно відповів: «Синку, я геній». Я надокучав йому протягом трьох наступних місяців, й одного дня він таки поділився своєю таємницею і навчив нас Основної системи. Ця мнемотехніка використовує простий код, який перетворює числа у звуки. Потому звуки перетворюють на слова, а слова — на образи, за допомогою яких можна «умеблювати» Палац пам'яті.

Мій новий метод конспектування опирався на моє дедалі глибше розуміння мнемотехнік і суттєво спрощував методи античних греків, позаяк я використовував колір для позначення зв'язків між взаємопов'язаними поняттями. Це ще не була повноцінна мапа думок, але мій метод був значно ефективнішим за лінійне конспектування, яке було монотонним, нудним і аж ніяк не дієвим. Якщо ви занотуєте, використовуючи лише синє або чорне чорнило, текст на сторінці здаватиметься нудним, а це означає, що ваш мозок вимкнеться, відкладе слухавку і, врешті-решт, укладеться спати. Все це пояснює, чому «спляча хвороба» є частотою епідемією в навчальних аудиторіях, бібліотеках і конференц-залах!

Задоволений успіхом свого нового методу, я почав із цікавості навчати ньому інших студентів. Багатьох із них вважали нездатними до навчання, тому було приємно спостерігати, як незабаром покращилися їхні оцінки і самі вони почали випереджувати у навчанні ровесників (*див. сторінку праворуч*).

Поголос про «діаграми Б'юзена»

Джез Мур був слабким студентом, аж поки не відвідав лекцію про новий метод навчання під назвою «діаграми Б'юзена». Лектор пояснив, як записати тему в центрі сторінки та заповнити поле навколо неї «основними словами» та «підказками», поєднуючи їх сполучними лініями, щоб уникнути необхідності запам'ятовувати складні конструкції. Джеза приголомшило, яким простим, але ефективним був цей метод. «Двієчник» у минулому, він почав вивчати економіку та політику в університеті, а після захисту кандидатської з корпоративних фінансів здобув ступінь магістра ділового адміністрування (MBA).

Кілька років потому він потрапив на вечерю у клубі веслування. Хтось зачепив тему навчання та освіти, і Джез, натхненний пристрасстю до методики, завдяки якій став успішним студентом, а також одним або й двома келихами вина, почав читати гостю, що сидів поруч, лекцію про те, як «легко бути розумним». Пропонуючи гостю зупинити його, якщо щось буде незрозуміло, він пояснив, як працює методика, і навіть намалював приклад на паперовій серветці: «Ось, тримайте... Оце діаграма Б'юзена». Ошелешений гість помовчав якусь мить, а потому сказав: «Розумієте... Тоні Б'юзен — це я».

Мені було приємно почути з перших вуст, що мої методи конспектування змінили життя Джеза; відтоді ми з ним найкращі приятелі. Протягом наступних років я використовував мапи думок, аби допомогти Джезовій команді веслувальників стати чемпіонами Великої Британії та олімпійськими призерами.

Наступні етапи

На наступних етапах розробки мапи думок я почав ретельніше обмірковувати ієрархію, властиву нашим моделям мислення, і зрозумів, що є

**основні ідеї → основні ОСНОВНІ ідеї →
→ основні ОСНОВНІ ОСНОВНІ ідеї**

Ось так я виявив силу радіального мислення, про яке розповів докладніше у Розділі 1. Поглиблюючи знання, я поступово почав створювати схематичні мапи думок, використовуючи різні сполучні ланки: стрілки, коди та криві лінії. Знакова зустріч із талановитою австралійською пейзажисткою Лорейн Гілл допомогла мені сформулювати наступні кроки, бо художниця спонукала мене до переосмислення ролі зображення і кольорів у мапах думок. Її підказки надихнули мене на створення схем, якими ми послуговуємося донині.

Порівнюючи свій удосконалений метод із нотатками таких історичних постатей, як художники епохи Відродження Леонардо да Вінчі (1452–1519) та Мікеланджело (1475–1564), і таких учених, як мадам Кюрі (1867–1934) та Ейнштейн (1879–1955), я виявив декілька цікавих закономірностей у тому, як вони використовували зображення, коди та сполучні лінії: їхні слова та діаграми вибухають у всіх напрямках аркуша, вільно блукають там, куди їх відносять думки, а не тримаються, наче приклеєні, прямої горизонтальної лінії. *(Див. також «Коротка історія мислення, що передувала мапам думок», с. 42).* А дедалі більша популярність методу серед студентів, клієнтів та колег дала мені змогу припустити, що техніка, яку я розробив, доступна всім і здатна допомогти людям з усіх сфер: не потрібно бути світовим генієм-новатором, щоби відчуті переваги цього інструмента.

Мапи думок є аналітичними в тому сенсі, що їх можна використувати для вирішення будь-якої проблеми. Завдяки асоціативній логіці, вони допомагають добратися до суті. А ще дають змогу побачити ширшу картину. З одного боку, вони мікrokосмічні, а з іншого — макrokосмічні.

Традиційні нотатки і мапи думок

У таблиці нижче показані основні характеристики і відмінності лінійного конспектування і мап думок.

Традиційні нотатки	Мапи думок
Лінійні	Розгалужені
Монохромні	Кольорові
Базуються на словах	Базуються на словах і зображеннях
Подані у логічному порядку	Асоціативно логічні
Послідовні	Багатовимірні
Обмежують уяву	Активують уяву
Невпорядковані	Аналітичні

Ближче до природи

У передмові я описав, як під час дослідження мене вразила структура нейрона: часто здавалося, що нотатки, записані у вигляді діаграми, мимохіть імітують нейронну структуру із розгалуженими дендритами, що виходять з ядра.

Я полюбляв тривалі прогулянки, під час яких розмірковував над цим, — тоді моїм думкам та уяві значно легше блукати. Мене осяяло,

що ми, люди, є частиною природи, тож наше мислення та метод конспектування слід будувати так, аби вони відповідали законам природи: ми повинні наслідувати ці закони природи у житті, здебільшого якщо йдеться про відтворення процесу мислення.

Поступово я вдосконалював свої методи, перетворюючи їх на інструмент мислення, яким можна послуговуватися в багатьох щоденних ситуаціях і який віддзеркалюватиме творчі здібності й блиск наших мисленневих процесів. Результатом стала перша справжня мапа думок.

Поступ

Нині концепція мап думок відома людям в усьому світі. У Великобританії, Сингапурі, Китаї та багатьох інших країнах не лише організують конференції на цю тему, а й проводять чемпіонати, учасники яких змагаються із різних дисциплін. Наприклад, конкурсантам пропонують створити мапи думок під час прослуховування лекції з незнайомої теми або ж просто певного тексту. Результати оцінюють за 20 різними критеріями, як-от образність, гумор (наприклад, у каламбурах), привабливість мапи думок та її оригінальність, а також дотримання основних правил складання таких інтелект-карт.

Із поширенням цієї техніки і внаслідок зростання інтелектуальної грамотності у світі, можна припустити, що з мапами думок все зрозуміло — це надійно й безпечно, та й по всьому. Але, на жаль, це не так.

Хоча моя початкова мрія про те, що кожен чоловік, кожна жінка і дитина відкриють для себе переваги мап думок, почасти здійснилася, були й деякі проблеми. Протягом останніх десятиліть техніку інколи неправильно розуміли і безпідставно привласнювали люди, які проголошували себе тренерами зі складання інтелектуальних карт, але їхнє розуміння процесу було хибним, а практичне втілення

не відповідало основним правилам створення мап думок, про які ви дізнаєтесь із Розділу 2. Я вважаю, що недотримання цих правил зменшує ефективність мап думок.

Однак, на щастя, мапа думок має стійку структуру. Зрештою, це еволюційна форма мислення, досконало пристосована до вимог цифрової епохи — і того, що за нею стоїть.

Як користуватися цією книжкою?

Книжка навчить користуватися мапами думок у різних сферах життя. Вона складена так, що ви можете читати її від першої до останньої сторінки, або й зазирати у неї заради поточних підказок:

Розділ 1 «Що таке мапа думок?» ознайомить вас із основними принципами мапи думок, визначить найважливіші складові та пояснить, чому мапи розуму працюють. Тут подана стисла історія мап думок від перших цивілізацій і донині.

Розділ 2 «Як створити мапу думок» пропонує практичні вправи, корисні поради та навчає використанню мап. Тут викладені правила складання мап думок та наведені приклади їх практичного застосування у повсякденному житті, зокрема вдома, на роботі, у навчанні, у творчості, заради підтримки здоров'я і розвитку пам'яті.

Розділ 3 «Що не є мапою думок?» розкриває деякі поширені помилки у розумінні методу і покликаний дати відповіді на будь-які питання щодо цього наймовірного інструмента.

Розділ 4 «Пошук розв'язку» розглядає кроки, до яких слід вдатися, якщо ви створили мапу думок, що здається вам неефективною. Тут розглянуто пов'язані із цим проблеми, як-от нерішучість, і запропоновано практикуми зі складання мап.

Розділ 5 «Безмежні можливості застосування мап думок» описує неймовірні функції мап думок і те, як використовувати їх найдосконаліше. У розділі наведені шляхи розвитку та підказки про те, як з допомогою мап думок змінити життя.

Розділ 6 «Прийдешнє мап думок» розглядає застосування техніки у цифрову епоху та її зв'язок із штучним інтелектом, а також прогнозує майбутнє.

Я не уявляю свого життя без мап думок. Я застосовую їх щодня, коли читаю лекції, планую тиждень або пишу статті та книжки! Вони змінили мій світ більше, ніж я вважав можливим. Я вірю, що й для вас мапи думок зроблять те саме.

Ті з вас, хто є абсолютними новачками у цій техніці, ось-ось відкриють для себе дивовижний інструмент із неймовірним потенціалом! Для тих із вас, хто вже знайомий із мапами думок, ця книжка не винайде колесо, але, безумовно, змінить шини на ньому і завезе вас у місця, про які ви й гадки не мали.

Настав час вирушити у подорож мапою думок та відкрити для себе неймовірну силу власного мозку...

