

МАПА ДУМОК

ТОНІ Б'ЮЗЕН
МАПА
ДУМОК

Докладний посібник із вивчення і застосування
найпотужнішого інструмента мислення у світі

З англійської переклала
Олена Замойська

Львів
Видавництво Старого Лева
2021

УДК 159.9
Б98

MIND MAP MASTERY
All Rights Reserved
Tony Buzan

First published in the UK and USA in 2018
by Watkins, an imprint of Watkins Media Ltd.
Unit 11 Shepperton House, 83-93 Shepperton Road, London N1 3DF
Design and typography copyright © Watkins Media Ltd 2018
Text copyright © Tony Buzan 2018
Artwork on pages 29, 30, 32, 50, 80, 81, 84, 87, 89, 94, 99, 105,
113, 120, 153, 175, 187 and 189 copyright © Watkins Media Ltd 2018
For copyright of other artwork and photographs see page 223 which is
to be regarded as an extension of this copyright www.watkinspublishing.com

Тоні Б'юзен

Б98 Мапа думок. Докладний посібник із вивчення і застосування найпотужнішого інструмента мислення у світі [Текст] : Тоні Б'юзен ; переклад з англ. Олени Замойської. — Львів : Видавництво Старого Лева, 2021. — 224 с.

ISBN 978-617-679-890-3

Як застосовувати мапи думок, плануючи робочий тиждень, готуючись до іспиту, кар'єрних змін чи вирішення конфліктних ситуацій? «Мапа думок» — це найавторитетніший і найдоступніший посібник зі складання мап думок, що ґрунтується на п'ятдесяти роках дослідження і вдосконалення мап думок їхнім винахідником Тоні Б'юзеном. Книжку написано і для тих, для кого концепція мапи думок є новою, так і для досвідчених укладачів мап, які хочуть підвищити свій інтелектуальний та творчий рівень.

Ця книжка стане корисною студентам, підприємцям і творчим людям з усього світу.

УДК 159.9

© Тоні Б'юзен, текст, 2018
© Олена Замойська, переклад, 2020
© Видавництво Старого Лева,
українське видання, 2021

ISBN 978-617-679-890-3 (укр.)

ISBN 978-1-78678-141-3 (англ.)

Усі права застережено

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
Покажчик	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, інтелекток-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 пристрастю 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 відчувати 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 діаграм, мимохить 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...

1

Що таке мапа думок?

Цей розділ є вступом до чудового світу мап думок. Він докладно пояснює, що таке мапа думок, з яких інгредієнтів складається цей неймовірний метод, а також розповідає про основні етапи її створення. Ви дізнаєтеся про місце мап думок в історії, а також про те, як вони пов'язані з процесами в мозку. Найголовніше — ви почнете розуміти, яким чином мапи думок допоможуть вам розкрити свій справжній потенціал.

Цілісне мислення

Краса і дієвість цього інструмента цілісного мислення полягають у його простоті. Мапа думок — це намальована на папері кольорова візуальна діаграма, яку використовують для засвоєння інформації. Однак створюють її так, щоб спонукати кору мозку активізувати мислення «цілим мозком», залучаючи до процесу його логічну ліву і творчу праву півкулі.

Американська художниця Бетті Едвардс першою популяризувала поняття про два окремих способи мислення у новаторській книжці «Малювання правою півкулею мозку». Оpubлікована 1979 року, ця книжка базується на проаналізованому Едвардс відкритті нобелівського лауреата доктора Роджера Сперрі (1913–1994), яке лягло в основу її революційного способу малювання та викладання. Вона довела, що мозок сприймає і обробляє інформацію двома способами: ліва півкуля мозку є вербальною та аналітичною, натомість права — візуальною та перцептивною. Вона розробила свій метод викладання так, щоб обійти цензуру аналітичної лівої півкулі й звільнити творчий потенціал правої. Згодом Едвардс заснувала Освітній центр досліджень правої мозкової півкулі, а її напрацювання надалі використовують митці та викладачі всього світу.

Ліва півкуля

Логіка
Числа
Послідовність
Аналіз
Слова
Списки



Права півкуля

Орієнтація
в просторі
Уява
Колір
Цілісне уявлення
Мрії
Вимір

Функції, контрольовані правою і лівою півкулями мозку

Як створити мапу думок

Отже, як виглядає процес створення мапи думок? Почнімо зі створення основної мапи.

ПРИГОТУВАННЯ

Вам потрібні:

- ✓ Великий аркуш звичайного білого паперу.
- ✓ Кольорові ручки або олівці.
- ✓ Мозок.
- ✓ Відкритість до нового.
- ✓ Уява.
- ✓ Тема, яку ви хочете дослідити.

Хороша мапа думок має три основні характеристики:

- 1. Центральне зображення**, яке позначає основний предмет розгляду. Наприклад, якщо ви використовуєте мапу думок під час планування проекту, можете розмістити в центрі малюнок папки. Для створення хорошої мапи думок не потрібні якісь особливі художні здібності.
- 2. Товсті гілки**, що променями виходять від центрального зображення. Ці гілки представляють основні теми, що стосуються предмета розгляду, і кожна з них намальована іншим кольором. Із цих основних гілок своєю чергою проростають дочірні гілки — розгалуження другого та третього рівня, пов'язані з віддаленішими асоціаціями.
- 3. На кожній гілці** розміщується одне основне зображення або слово.

Крок 1

Покладіть аркуш паперу перед собою в альбомній орієнтації (тобто горизонтально). У центрі аркуша, використовуючи принаймні три різних кольори, намалюйте зображення, яке є предметом розгляду. В нашому прикладі це п'єси Вільяма Шекспіра (1564–1616). Якщо ви не хочете малювати голову поета, то намалюйте перо або якийсь інший символ. Центральне зображення активізує вашу уяву і викликає асоціації. Якщо в центрі ви хочете розмістити слово, намалюйте його об'ємними літерами і поєднайте з зображенням.

Крок 2

Оберіть колір і намалюйте товсту гілку, що відходить від центрального зображення, наче гілля від стовбура дерева. Ви можете просто намалювати дві паралельні лінії, що відходять від центру, а потім з'єднати їх в одній точці. Надайте цій гілці вигнутої форми — така візуальна хитрість привабить мозок і підвищить імовірність запам'ятовування інформації на цьому відгалуженні. Затонуйте гілку. Її товщина символізує важливість цієї асоціації в ієрархії вашої мапи думок.

Крок 3

Підпишіть гілку одним словом, використовуючи великі літери. У мапі думок про п'єси Шекспіра, ви можете підписати гілки словами «КОМЕДІЯ», «ТРАГЕДІЯ» або «ІСТОРІЯ». Щоб не писати слів, можна намалювати маску комедії, кинджал або корону.

ЩО ТАКЕ МАПА ДУМОК?

1



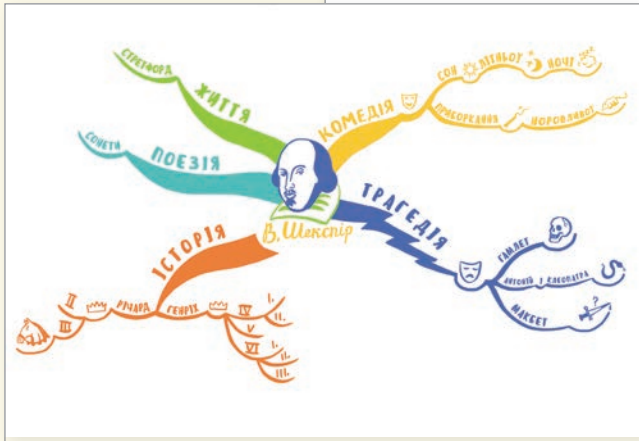
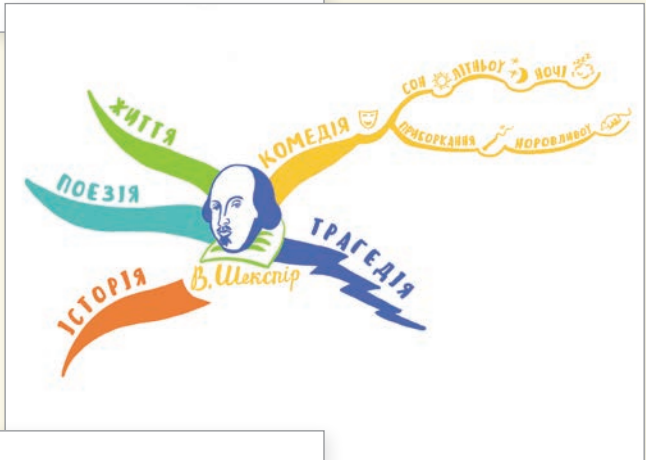
2



3



МАПА ДУМОК



Крок 4

Намалюйте пагони другого рівня, що відгалужуються від головної гілки. Потім від них намалюйте пагони третього рівня. На кожній гілці напишіть ключове слово, або намалюйте символ, або поєднайте слово з символом. Кожна гілка повинна мати свій символ. Квапитися не варто: деякі гілки спершу можуть залишатися порожніми — це спонукатиме ваш мозок заповнювати прогалини.

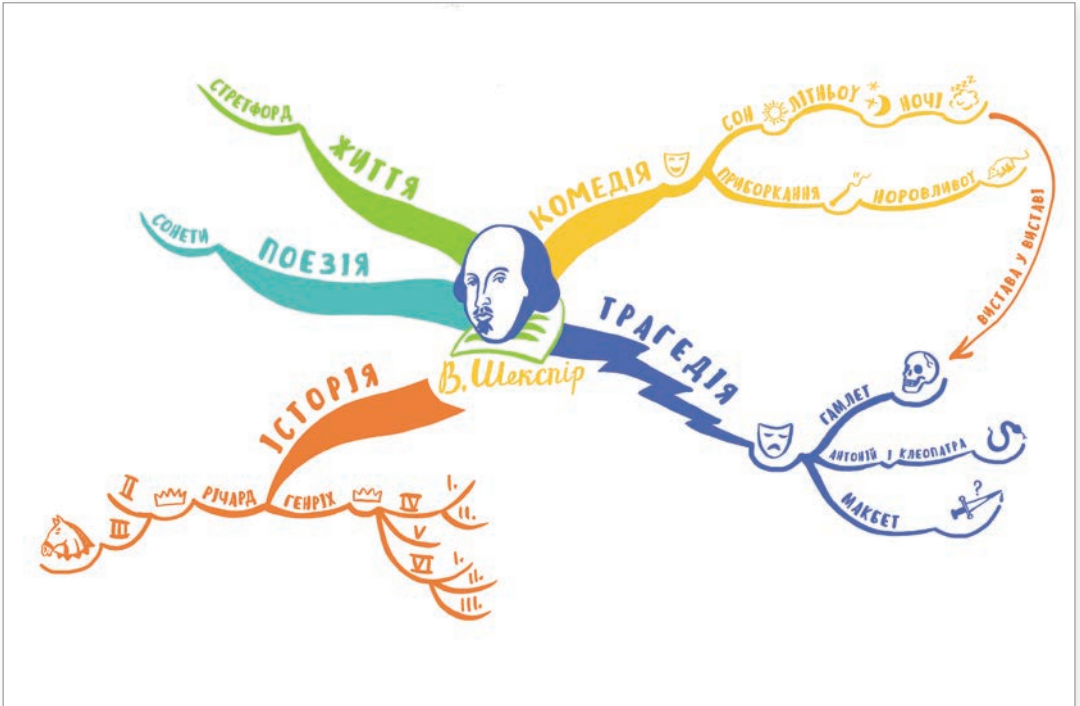
Крок 5

Оберіть інший колір і створіть наступну головну гілку, що відходить від центрального зображення. (Багатьом новачкам найлегше малювати за годинниковою стрілкою, але працюйте, як вам зручно). Аналогічно намалюйте на ній пагони другого і третього рівнів і позначте їх. Продовжуйте додавати нові головні гілки, поки їх не буде близько п'яти-шести, щоб із ними далі працювати.

Крок 6

Тепер, коли у вас є головні гілки, пересувайтеся мапою думок навмання, перестрибуючи з гілки на гілку, заповнюйте будь-які прогалини і додавайте нові відгалуження, якщо у вас виникають якісь ідеї чи асоціації.

7



Крок 7

За бажанням додавайте стрілки, криві чи сполучні лінії між пагонами головних гілок, аби підсилити зв'язки між ними.

І вуаля! — ви створили свою першу мапу думок.

Докладніше

Мапа, яку я взяв за приклад, ще не завершена: в доопрацьованому вигляді, вона охоплюватиме всі 37 п'єс Шекспіра, його сонети та поеми, а також основні факти, що стосуються життя письменника та його епохи. Якщо вас цікавить драматургія (або якщо вам подобаються складні завдання), можете спробувати створити власну версію цієї мапи думок. Згодом, коли ви запам'ятаєте інформацію з неї і знатимете безліч фактів про одного з найвідоміших письменників світу, зможете заіграшки вражати людей своїми знаннями про Барда!

Оскільки складання мапи думок є багатофункціональним і передбачає роботу обох півкуль мозку, це заняття корисне для розвитку всіх пізнавальних функцій, зокрема й пам'яті, креативності, навчальних здібностей та інших форм мислення. Ось чому мапи думок називають «швейцарським армійським ножом для мозку». Це корисно, практично і весело!

Основні складові

Ми бачили, як мапа думок допомагає ефективно і творчо опрацювати якусь концепцію та «розпакувати» її, знайти нові асоціації та зв'язки між ідеями — усе це сприяє запам'ятовуванню. Але які саме основні складові роблять мапи думок таким потужним інструментом мислення?

Про деякі з цих елементів ми вже згадували, однак варто трохи докладніше зупинитися на таких основних складових, як-от радіантне мислення, нелінійний органічний потік, колір, зображення та слова.

РАДІАНТНЕ МИСЛЕННЯ

Радіантне мислення є невід'ємним елементом у складанні мап думок, але перш ніж ми його розглянемо, дайте відповідь на просте запитання:

Яка ваша основна мова?

Просто подумайте. І будьте готові дізнатися, що ваша відповідь — неправильна.

А тепер дозвольте познайомити вас із чудовою розумовою грою, яка вже змінила життя тисяч людей у всьому світі...

Коли я запитав вас про основну мову, що ви відповіли? Очевидно, що ця відповідь була неправильною. Ваша основна мова — це не англійська, нідерландська, кантонська і не жодна з інших 7096 мов, згаданих в етнологічному каталозі.

**Ваша основна мова — це мова
людей, якою володіє все людство
і яка є природною мовою немов-
лят від утроби матері!**

Насправді всі ми вільно володіємо людською мовою від народження. Від першої миті і приблизно до четвертого місяця життя немовля вчиться зосереджуватися на предметах на віддалі близько 20–25 см — відстань до обличчя батьків. Для більшості дітей перший центральний образ світу — це обличчя матері, з яким незмінно асоціюються їжа, любов, теплота, здоров'я, сон і виживання. Отже, від самого народження ми інтуїтивно сприймаємо світ через мапу думок.

Людська мова — це мова, якою розмовляють робочі ділянки мозку, і формується вона насамперед завдяки об'єднанню сил уяви та асоціацій, які визначають «місце розташування». (Розташування елементів є дуже важливим моментом, адже саме розміщення гілок на вашій мапі думок допомагає запам'ятовувати інформацію на них).

Вправа для самоперевірки

За мить я запропоную вам слово, попрошу заплющити очі і дозволити діяти супербіокомп'ютеру вашого мозку. Коли ви прочитаєте це слово, перевірте, скільки часу вам потрібно, щоби зрозуміти його, яку інформацію видає про нього мозок і чи виникають будь-які пов'язані з ним кольори або асоціації. Починаймо...

Слово для вас:

А Н А Н А С

Чи ваш суперкомп'ютер видав гарненьку роздруківку з акуратно надрукованими літерами

А-Н-А-Н-А-С

Гадаю, що ні...

Швиденько запишіть свої відповіді на такі питання:

- **Що видав ваш суперкомп'ютер?**
- **Скільки часу знадобилося вашому комп'ютеру, щоби знайти інформацію?**
- **Які асоціації він вам запропонував?**
- **Що ще спало на гадку?**
- **Які кольори були пов'язані з цим словом?**
- **Чи замислилися ви про щось інше, наприклад, про текстуру, смак, аромат чи походження?**

Гадаю, ви побачили картинку або навіть низку картинок з мультисенсорними асоціаціями та кольорами.

Якщо це так, ласкаво просимо до людського роду!



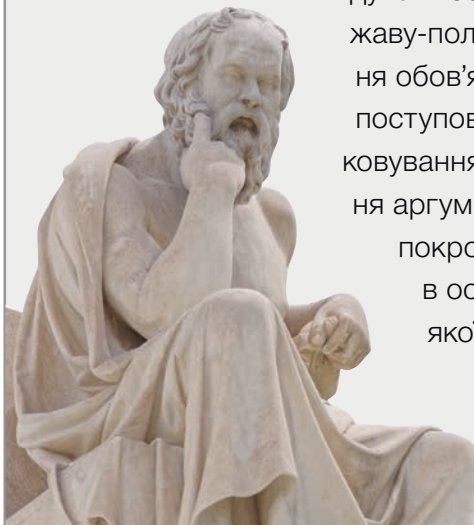
Ваше мислення випромінюється назовні, створюючи нові асоціації з наявних, нагадуючи сім'янки з білими чубками у суцвітті кульбаби.

Усі мови прекрасні, важливі та життєво необхідні. Однак вони є вторинними мовами або ж підпрограмами. Саме людська мова, сформована завдяки уяві та асоціаціям, є основною мовою нашого роду. Погляньте на фото кульбаби. Це образ того, як думає ваш мозок і мозок будь-якої іншої людини. Хіба ж це не вражає?

Реагуючи на слово «ананас» нескінченною низкою спонтанних асоціацій, ви щойно продемонстрували те, як мозок пропонує безмежні

Сократ, гедзь атенський

Давньогрецький філософ Сократ (470–399 до н.е.) якось сказав: «Життя без дослідження — не життя»*. Хоча деяким його сучасникам здавалося, що Сократ подібний радше на сатира, ніж на людину, мало хто заперечував велич його розуму. Він закликав громадян Атен до глибокої вдумливості, і, наче гедзь, «жалив» державу-поліс, спонукаючи її до виконання обов'язків. Він показав важливість поступового, шар за шаром, «розпаковування» ідеї. Цей принцип доведення аргументів через дотримання їх у всіх покрокових твердженнях лежить в основі мапи думок, за допомогою якої можна зусібіч дослідити ідею.



* Цитата за виданням: Платон. Діалоги. — К: Основи, 1995. — С. 47.

можливості для роздумів, пам'яті та творчості. Ваше мислення — радіантне! Воно складається з нескінченної кількості променів, кожен із яких може розгалужуватися на іншу нескінченну кількість променів — і цей процес триває *ad infinitum**.

**Людську мову можна оголи-
ти. І коли позбавити її зовніш-
ніх ознак, тобто залишити тільки
саму сутність мови у її найчисті-
шому вигляді, тоді формується
мапа думок.**

Ідеї на мапі думок променеподібно відгалужуються від основної концепції, і це спонукає до глибоко персоналізованого аналізу теми. Променеподібна структура мапи думок полегшує виявлення зв'язків між різними гілками та виникнення нових асоціацій для заповнення прогалин, спонукаючи нас мислити творчо.

НЕЛІНІЙНИЙ ОРГАНІЧНИЙ ПОТІК

Я вже описував, як у студентські часи зрозумів, що лінійне конспектування робило мене бовдуром. Лінійне конспектування, тобто послідовне додавання нових елементів до списку насправді обмежує ваше мислення. Наприклад, що далі ви просуваєтеся списком, то дужче згасає ваша творчість, аж поки ви не припиняєте мислити образно і винахідливо. Отже, дуже ймовірно, що лінійність знищує здатність вишукувати або зберігати у пам'яті всю доступну вам інформацію.

* *Ad infinitum* (лат.) — нескінченно.

Людський мозок не мислить панелями інструментів, меню та списками; він мислить органічно.

Уявіть прожилки листочків, гілки дерев або навіть цілу мережу нервової системи людини: саме так мислить і мозок. Тому, щоб думати добре, мозку потрібен інструмент, який нагадує природний органічний потік — ось де витоки структури мапи думок, яка позначає перехід від лінійного («одновимірною») мислення через побічну («двовимірну») думку до багатовимірною, або ж радіантного мислення.

Мапи думок імітують незліченну кількість синапсів та нейронних зв'язків, відтворюючи те, як створені і пов'язані зі світом ми самі (див. «Внутрішні мапи думок», с. 54). Світ природи повсякчас змінюється і відновлюється (так само, як ми), а його комунікаційна структура нагадує процеси у мозку. Отже, мапа думок — це інструмент мислення, до створення якого підштовхнула ефективність створених природою структур. Її органічні властивості втілені у хвилястій формі гілок, які, як ми вже знаємо, привабливіші для мозку, ніж прямі.

КОЛІР

Коли у студентські часи я почав робити нотатки двома різними кольорами, то почав запам'ятовувати записи удвічі краще. Чому так сталося?

Колір пов'язаний із правою півкулею мозку, натомість за слова відповідає раціональна ліва півкуля. Тож поєднання кольорів і слів активує обидві півкулі мозку.

Ба більше, додавання кольору зробило конспектування приємнішим — і веселішим, а це найважливіша складова створення мапи думок. Кольори стимулюють пам'ять і творчі здібності, рятуючи нас

із пастки монохромного одноманіття. Вони оживляють образи і роблять їх привабливішими. Вони можуть спонукати нас проаналізувати те, як ми спілкуємося з іншими, і підкоригувати ситуацію. Численні дослідження показують, що свідоме використання кольору здатне:

- **привернути увагу;**
- **значно поглибити розуміння;**
- **мотивувати;**
- **спонукати до жвавої комунікації;**
- **збільшити обсяг обробки інформації та набір образів;**

Колір може також діяти як код. Якщо ви використовуєте певні кольори, щоб позначити різні галузі та теми в межах мапи думок, то створите візуальну стенограму, яка значно спростить запам'ятовування інформації на цій мапі.

1933 року німецька психотерапевтка і педіатриня Гедвіґа фон Ресторфф (1906–1962) провела дослідження, яке виявило, що його учасники краще запам'ятовували предмети, хоч якось виділені серед інших. Уявімо, наприклад, список імен хлопчиків, у якому опинилося дівоче ім'я «Гейді», виділене помаранчевим кольором. Імовірно, ви запам'ятаєте «Гейді», позаяк це слово виділяється з контексту як ім'я дівчини, позначене іншим кольором.

Розфарбуйте життя за допомогою мап думок!

Для активації ефекту Ресторфф, відомого також під назвою «ефект ізоляції», у мапах думок потрібно використовувати кольори та символи, створюючи з їхньою допомогою різноманітні гілки, не схожі одна на іншу.

ЗОБРАЖЕННЯ

Зазвичай ми вчимося спочатку малювати, а потім писати. У цьому процесі простежується паралель з історією людської писемності, адже перші рукотворні знаки з'явилися у наскельному живописі і протягом тисячоліть розвинулися — через піктограми та ієрогліфи — у писане слово. (Див. розділ «Коротка історія мислення, що передувала мапам думок»).

На відміну від слів, зображення впливають на нас миттєво: мозок обробляє візуальну інформацію у 60 000 разів швидше за текст. Ба більше, образи стимулюють уяву, викликають асоціації та виходять за межі вербальної комунікації. (Просто згадайте про ефективність дорожніх знаків, зрозумілих усьому світові). Так само як колір, вони гармонізують активність лівої і правої півкулі мозку, врівноважуючи наші мовні та візуальні навички. Зображення також активізують такі функції кори мозку, як сприйняття форми, ліній і розміру.

Вислів «картина варта тисячі слів» науково обґрунтували американські психологи — професори Ральф Габер та Реймонд С. Нікерсон. Зображення і справді «вмикають» наш мозок ефективніше за слова. Щоб зображення на ваших мапах думок мали більший вплив, малюйте їх чіткими, кольоровими та зрозумілими. Це зробить їх привабливішими для мозку та легшими до запам'ятовування.

СЛОВА

У справжній мапі думок на кожній гілці лише одне слово, тому що окремі слова запам'ятовуються краще, ніж фрази, і кожне з цих слів викликатиме низку унікальних асоціацій, а отже, допоможе генерувати нові ідеї. Натомість фраза — це зафіксована суть, що радше обмежена своїм складним значенням, а не відкрита для вільних асоціацій, а тому її вплив є слабшим.

Якщо вам здається, що ви повинні використати лише фразу, розбийте її так, щоб кожне слово у ній нанизувалося на окрему гілку, з якої можуть вирости окремі відгалуження. Однак окремі слова використовувати таки краще.

**Одне слово на гілці мапи думок
спонукає ваш мозок по-справжньому
проробити тему і дійти до суті.
Цей підхід дасть вашому мозку
гачки, за які чіпляється пам'ять.**

Коротка історія мислення, що передувала мапам думок

Як і все, що вражає нас своєю абсолютною новизною, відмінністю або інноваційністю, мапа думок не виникла з порожнечі і не приземлилася на цій планеті, наче якийсь інопланетний космічний корабель. Я так само не прокинувся одного ранку і не вигадав мапу думок знічев'я. Мапа думок — це природна еволюція людського мислення.

Мапи думок виникли природно, завдяки процесу, який віддавна спонукав людей вдаватися до малюнків, щоби поділитися своїми найпотаємнішими думками. Насправді витоки мапи думок сягають найдавніших знаків, намальованих найпершими митцями на стінах печер близько 40 000 років тому. Живопис, як і письмо, — це видиме відтворення думки, а ставлення до цих практик, як і баланс між ними, впливало на спосіб висловлення ідей протягом усієї історії людства: від кам'яного віку до нашого століття.

НАСКЕЛЬНИЙ ЖИВОПИС

Винайдення символів було однією з найважливіших інновацій в історії людства. Перші витвори мистецтва — це відбитки долонь. Є теорія, що, використовуючи пігменти для позначення обрисів долонь на печерних стінах, наші предки виявили, що тривимірний об'єкт можна представити двовимірною лінією. Відтак на стінах печер з'явилися обриси таких тварин, як-от коні, зубри та олені.



Відбитки долонь у печері Куева-де-лас-Манос, Санта-Крус, Аргентина, датовані приблизно дев'ятим тисячоліттям до н.е.



Адміністративний запис шумерським клинописом — найдавнішою системою письма.

ШУМЕРСЬКИЙ КЛИНОПИС

3500 років до н. е. шумери розробили примітивну форму бухгалтерії для обліку сільсько-господарської продукції та худоби, записуючи свої підрахунки на глиняних табличках. Вони записували тварин, абстрактно зображуючи їх чи позначаючи рисками. Ці піктограми стали основою найдавнішої з відомих нам писемностей.

ЄГИПЕТСЬКІ ІЕРОГЛІФИ

Ієрогліфи почали використовувати у Стародавньому Єгипті під час правління Другої династії (2890–2670 роки до н.е.), і склалися



Ієрогліфи в гробниці Тутмоса III в Долині царів, Луксор, Єгипет.

вони з малюнків. Хоча деякі ієрогліфи означали певні предмети, частіше їх використовували як фонограми. Тобто не форма ієрогліфа передавала смисл, а його звучання. Це призвело до розриву між візуальним відтворенням слова та його значенням, що дало змогу позначати абстрактні поняття, а вплив асоціацій на розвиток ідей набрав нової ваги.

СТАРОДАВНЯ ГРЕЦІЯ

Протягом кількох століть стародавні греки вдосконалювали візуальну мову мислення, і доказом цього є еволюція їхнього мистецтва від статичних, характерних статуй-куросів* архаїчного періоду до значно реалістичніших людських фігур, створених скульпторами, як Праксітель, в IV столітті до н.е. Вважають, що саме Праксітель

* Курос — вид статуї зазвичай ідеалізованого юнака-атлета, характерний для давньогрецької пластики періоду архаїки (650–500 рр. до н.е.).

першим вирізьбив повнорозмірну оголену жіночу фігуру у розслабленій, життєвій позі.

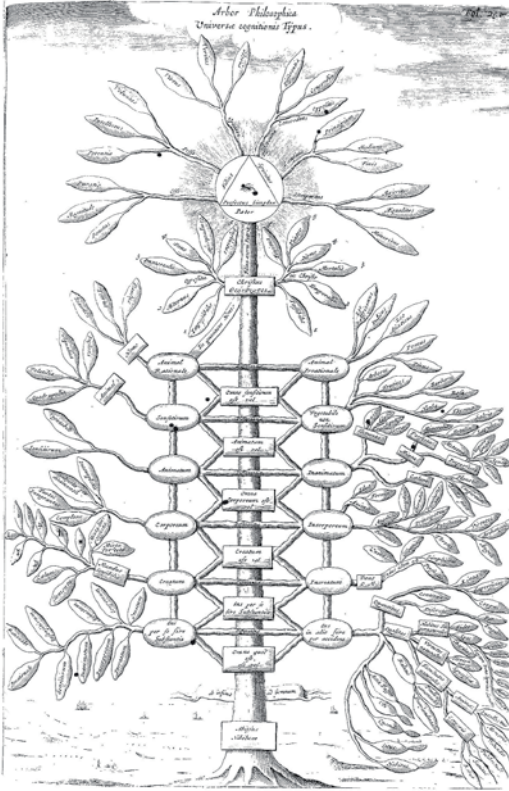
Стародавні греки сприймали світ тривимірно і шукали у ньому місце людини; це відбилося в працях багатьох тогочасних мислителів, зокрема Евкліда (приблизно 300-ті роки до н.е.), Архімеда (287–212 роки до н.е.), Ератосфена (275–194 роки до н.е.), Сократа (469–399 роки до н.е.), Платона (429–347 роки до н.е.), Аристотеля (384–322 роки до н.е.) та Фідія (V століття до н.е.). Ці новатори не сприймали світ як щось номінальне, а натомість розширяли межі мислення здебільшого так, як це дають нам змогу зробити мапи думок.

ДЕРЕВОПОДІБНІ ДІАГРАМИ

Хоча падіння Римської імперії відбулося у V столітті, латиняни надалі впливали на західну думку. Прийняття та адаптація християнства у західному світі зміцнила культурну віру у вищість писаного слова як головного каналу для думок, творчості та спілкування. Однак такі філософи, як Боецій (480–524 або 525 роки н.е.), використовували деревоподібні діаграми,



Римська копія статуї Афродіти Кнідської давньогрецького скульптора Праксітеля.



← «Дерево Порфірія» філософа Боеція (VI століття н. е.)

як-от «Дерево Порфірія» (*Arbor Porphyriana*) для дослідження категорій або середньовічне «Дерево Єссея» для зображення родоводу Христа — мнемонічні схеми, в яких поєднувалися слова і образи.

ЛЕОНАРДО ДА ВІНЧІ

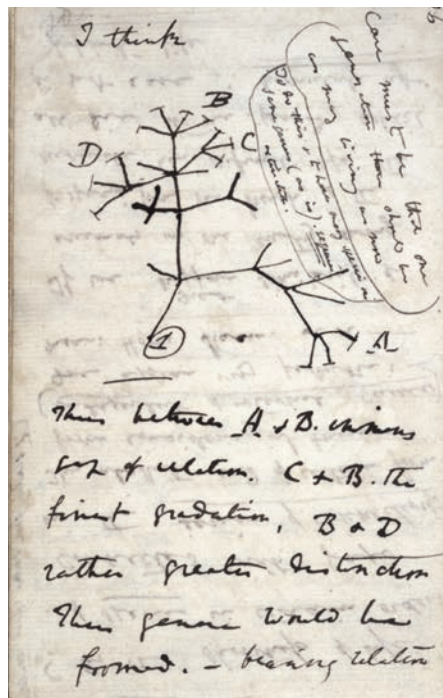
Митець епохи Відродження та винахідник Леонардо да Вінчі (1452–1519) посідає важливе місце в історії розвитку мап думок. Нотатки Леонардо складаються із замальовок, символів і слів, поєднуючи уяву, асоціації та аналіз, і свідчать, що його мозок працював на повну потужність, підтримуючи неймовірну креативність митця.



← Сторінка із нотатника Да Вінчі (приблизно 1480 р.), де поєднані слова, геометричні фігури, зображення та символи.

ЧАРЛЬЗ ДАРВІН (1809–1882)

Британський натураліст Чарльз Дарвін створив один із, можливо, найважливіших з будь-коли намальованих прототипів мап думок. Його ескіз «Дерево життя» демонструє перші роздуми про можливі зв'язки видів упродовж історії еволюції. Сучасні генетики виявили, що насправді види схрещувалися частіше, ніж вважав Дарвін. Це взаємопов'язане мислення схоже на сучасні мапи думок, на яких зв'язки між різними гілками позначають стрілками та лініями.



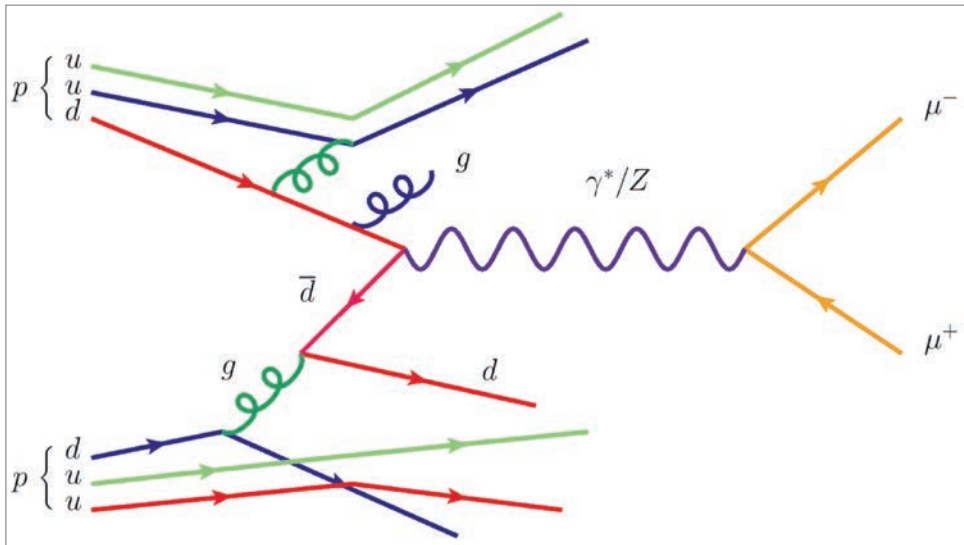
Ескіз еволюційного дерева Дарвіна (приблизно 1837 р.)

АЛЬБЕРТ ЕЙНШТЕЙН (1879–1955)

В одному інтерв'ю для газети 1929 року американський фізик-теоретик німецького походження Альберт Ейнштейн заявив: «Я достатньою мірою митець, щоб вільно йти за власною уявою. Уява важливіша за знання. Знання обмежені. Уява охоплює світ». Мислення Ейнштейна було радше діаграмним і схематичним, ніж лінійним і вербальним, що й зробило його хрещеним батьком мап думок ХХ століття.

РІЧАРД ФЕЙНМАН (1918–1988)

1949 року американський фізик і нобелівський лауреат Річард Фейнман представив світові першу свою діаграму. Юний Фейнман розумів важливість візуалізації та уяви у творчому процесі мислення



Діаграма Фейнмана, що зображує поведінку субатомних частинок.

і навчився малювати. Він описував поведінку субатомних частинок, відтворюючи математичні формули за допомогою малюнків; їх стали називати діаграмами Фейнмана. Фізик так захопився цими діаграмами, що розмалював ними власний фургон!

Створення мап думок на практиці

Після всіх цих століть наше ставлення до образів та слів продовжує еволюціонувати. Сьогодні є деякі ознаки переходу від панівної, словесної форми спілкування до візуального мислення (про що свідчить зростання популярності емоджі як форми візуального скорочення), і це, мабуть, долає дисбаланс, який існував у попередні десятиліття. Наприклад, у науковому світі традиційно віддали перевагу словам, а не зображенням — хоча, як ми знаємо, були й винятки у працях таких велетів, як Фейнман та Ейнштейн. Однак зображення набирає на силі і виходить на перший план у всіх наших комунікаціях:

ми дедалі частіше використовуємо смартфони як фотоапарати (радше для зйомки, ніж для спілкування) та задокументуємо подробиці життя у фото для соціальних мереж; ми думаємо, працюємо та спілкуємося з абсолютно незнайомими людьми з усього світу, і тому потрапляємо у щораз сильнішу залежність від технологій, які дають змогу долати бар'єри розмовної мови.

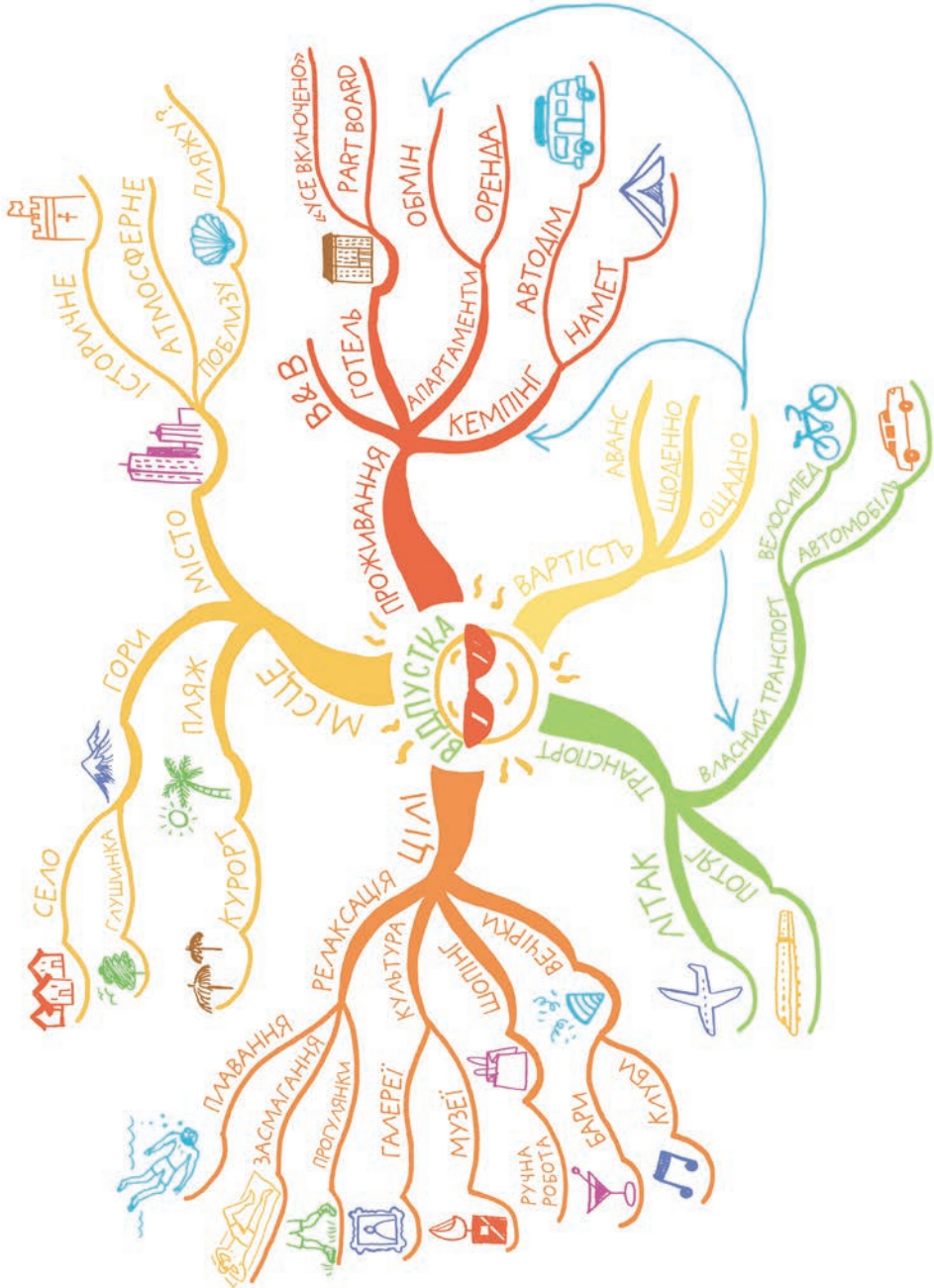
**Завдяки поєднанню слів та образів,
а також відтворенню процесів у мозку,
яким притаманне поєднання
логічного та творчого мислення,
мапа думок — ідеальний інструмент
нашого глобалізованого XXI століття.**

Деякі мапи думок дуже прості та прямолінійні, а інші — неймовірно докладні. На наступному розвороті — приклад простої, але справжньої мапи думок, створений відповідно до правил (див. Розділ 2, с. 62).

Це проста мапа думок для планування відпустки. Зверніть увагу, що кожне слово чи зображення розташоване на власній гілці і кожна гілка має власний колір, а смішні малюнки, які передають радість від планування літньої подорожі, робить цю мапу думок цікавою для створення та простою для запам'ятовування. Основні гілки пов'язані з головними міркуваннями під час планування відпустки: куди їхати, де зупинитися, скільки це коштує, як туди дістатися та які основні цілі подорожі.

Розгалуження мапи думок охоплюють усі аспекти відпустки, наприклад, можливі місця (гори, міста чи морські курорти), різні варіанти проживання, доступні види транспорту. Одне з відгалужень від гілки

МАПА ДУМОК ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ ВІДПУСТКИ



«Вартість» розглядає економію, тому поєднує стрілками деякі дешевші варіанти на інших гілках.

Якщо ви не впевнені, яка відпустка вам до вподоби, створіть мапу думок, щоби розглянути всі альтернативи, зважити такі питання, як вартість і цілі, — і виснувати, чого ви насправді хочете.

Мапа думок:

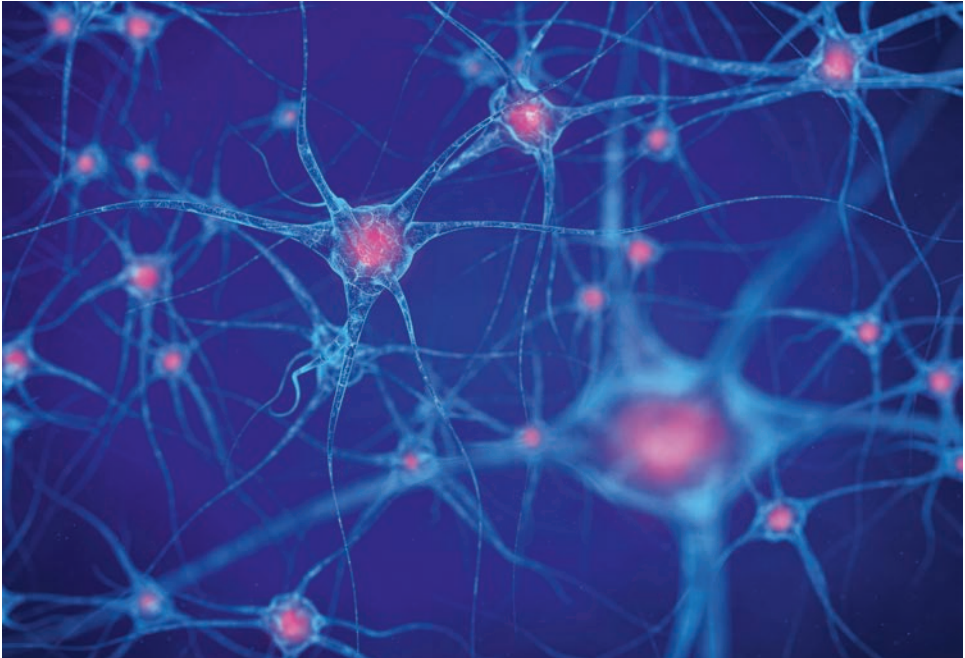
- **дозволить чітко визначити основну тему;**
- **надасть необхідну інформацію, яка допоможе спланувати щось заздалегідь;**
- **допоможе розглянути ситуацію зусібіч;**
- **діє як просторе сховище інформації;**
- **активує уяву, спонукаючи знаходити творчі розв'язки;**
- **гарно виглядає.**

Переваги мап думок

Мапа думок допомагає зусібіч розглянути тему та є візуальним знаряддям для запам'ятовування інформації. А також має багато інших переваг:

Мислення. Використовуйте мапу думок, щоб увімкнути мозок, знайти свіжі ідеї та асоціації і створити яскравий запис ваших мисленнєвих процесів.

Навчання. Мапи думок — це чудові помічники у навчанні, корисні для конспектування під час уроків та лекцій, а також для підготовки до іспитів. Мапа думок продирається крізь хащі, висвітлюючи головне у будь-якій темі.



Структура мапи думок імітує мережу синапсів та нейронних зв'язків мозку.

Концентрація. Створення мапи думок передбачає зосередження на завданні й активне залучення ресурсів мозку, що неминуче призводить до кращих результатів.

Організація. Створюйте мапи думок для планування вечірок, весіль, поїздок, сімейних збіговиськ і життя загалом.

Планування. Плануючи свій розклад, визначаєте пріоритетні завдання та розподіляйте свій час за допомогою мап думок.

Комунікація. Відсікайте другорядне та висловлюйтеся точно — мапа думок підкреслить найважливіші пункти, які потрібно обговорити.

Виступи. Звільніться від багатосторінкових нотаток і зробіть інформацію наочною, забезпечуючи вашим презентаціям та виступам чіткість, невимушеність і динамічність.

Управління. Створюйте чудові бізнес-знаряддя, від денного розкладу чи протоколу до головування на зборах. Мапа думок вкладає вам у руки пульт управління внутрішніми справами та зовнішнім світом.

Удосконалення знань. Пожбурте геть багатослівні підручники та використовуйте мапи думок, складаючи навчальну програму у стислому й доступному форматі.

Переговори. Розгляньте всі варіанти, доступні стратегії та потенційні результати, чітко викладені на одній сторінці. Мапа думок допоможе вам домогтися взаємовигідного результату.

Мапи думок та мозок

Ми знаємо, що мапи думок діють подібно до мозку, імітуючи спосіб формування та консолідації нових шляхів передачі інформації між ділянками і клітинами мозку. Стимулюючи радіантне мислення, мапа думок підсилює природні функції мозку, робить його потужнішим, креативнішим і ефективнішим. Мозок людини містить понад мільярд нейронів, або ж нервових клітин, кожна з яких кмітливіша за домашній комп'ютер. Саме завдяки силі радіантного мислення мозок

працює синергетично, а не лінійно. Це означає, що сума його операцій є завжди більшою.

Окрім того, мапи думок імітують роботу безлічі синапсів та нейронних зв'язків мозку. Останні наукові відкриття дедалі частіше підтверджують, що мапа думок є природним віддзеркаленням процесів мислення у людському мозку, і що усі ми насправді думаємо внутрішніми мапами думок!

ВНУТРІШНІ МАПИ ДУМОК

2014 року Нобелівську премію з фізіології або медицини розділили: одну половину отримав Джон О'Кіф, а іншу — Мей-Бритт Мозер та її чоловік Едвард Мозер. Мозери отримали премію за внесок у розвиток когнітивної нейронауки, а саме за дослідження нейронів решітки (grid-нейронів). Це особливі клітини мозку, які взаємодіють із просторовими клітинами та гіпокампом, створюючи когнітивну карту нашого розташування у просторі. Вони не лише допомагають людині вибудувати карту місцевості, виконуючи роль своєрідного внутрішнього GPS-навігатора, а й, як припускають, можуть відігравати певну роль у формуванні епізодичних спогадів у гіпокампі — ділянці мозку, що відповідає за навчання та пам'ять.

Дендрити і синапси нейронів об'єднуються, щоб створити своєрідну внутрішню мапу думок, осмислюючи ситуацію і забезпечуючи зберігання інформації, яка може знадобитися згодом.

Такі відкриття повсякчас дивують і тішать мене. У 1960-х роках, коли я лише розпочинав дослідження процесів мислення, деякі аспекти

науки перебували майже у зародковому стані. Наприклад, нейрони здавалися чимось лише трохи складнішим за крапки під мікроскопом — крихітними порошинками, що плавали серед інших частинок. Однак із розвитком нейронауки, на загальний подив, з'ясувалося, що у цих крапочок є ноги. Винахід електронного мікроскопа дав змогу роздивитися нейрони у всій красі — з ядром, гіллястими дендритами, синапсами та аксонними терміналами.

У цьому чудесному відкритті мене вразило інше: воно підтвердило обґрунтованість та органічність мисленнєвого інструмента, над яким я працював паралельно з цими відкриттями, — структури мапи думок. Хороша мапа думок нагадує формою клітину мозку.

Так само, як математична модель нейрона тягнеться до нескінченності, мапа думок — це інструмент для мислення із потенціалом розширення у напрямку нескінченності.

Розуміння справжньої природи нейрона здавалося дивовижним прикладом синхронності. Порівняно недавні відкриття, відзначені Нобелівською премією, у галузі дослідження нейронів решітки підтверджують той факт, що нейрони думають на кшталт мапи думок. Я вважаю, що це відкриття доводить ефективність цього мисленнєвого інструмента в запам'ятовуванні інформації.

Треба сказати, що зв'язок між мапами думок і запам'ятовуванням уже науково доведений. Висновки дослідження Г. Толя, представлені 2009 року під час міжнародної конференції з питань мислення у Куала-Лумпурі, показали, що створення мап думок допомагає

МАПА ДУМОК

дітям пригадувати слова більше, ніж складання списків, покращуючи запам'ятовування на 32 відсотки. Дослідження, яке провели Пол Фарранд, Фірзана Гуссейн та Інід Геннессі 2002 року, продемонструвало, що мапи думок на 10 відсотків поліпшили в учасників експерименту довготермінове запам'ятовування фактичної інформації.

МАПИ ДУМОК — ЦЕ ТЕ, КИМ МИ Є

Мапи думок пропонують найпростіший спосіб постачання інформації в мозок, а також видобування її з мозку, і невід'ємно пов'язані з нашою людською природою. Один із принципів герметики* — «як нагорі, так і внизу» — є доволі влучним з огляду на те, що мапи думок віддзеркалюють наші внутрішні та зовнішні процеси: тобто за допомогою цього незрівнянного інструмента мислення ми можемо і організувати мислення в структурі мозку, і озвучувати свої думки світові.

Коли ви закінчите читати цю книжку і зробите усі вправи, то добряче наблизитеся до досягнення навичок у складанні мап думок. Ба більше, навчившись створювати мапи думок, ви станете на стежку реалізації свого істинного потенціалу.

* *Герметика* — езотеричне вчення епохи еллінізму та пізньої античності, авторство якого приписують богам Гермесу Трісмегісту.

2

Як створити мапу думок

Цей розділ пояснює правила створення мап думок, їхню обґрунтованість та необхідність. Ви дізнаєтесь про переваги використання мап думок у щоденному житті та сфері їх застосування: вдома, на роботі, в освіті та творчості. Довідайтесь, як із допомогою мап думок максимально наповнити кожен свій день щастям, реалізованістю та продуктивністю!

Розблокуйте потенціал мозку

На відміну від інших візуальних знарядь, мапи думок розблоковують неймовірний потенціал мозку, активуючи усі функції, за які відповідає його кора — від раціонального і математичного мислення до образного і винахідливого. Хороша мапа думок забезпечує арену, на якій відбувається мозковий штурм слів і образів. Насправді, мапи думок діють навіть ефективніше, оскільки сприяють «розквіту мозку» за допомогою об'єднаних сил уяви та асоціацій і створюють ідеальні умови для розвитку ідей — а що більше ідей ви генеруєте, то кращою буде їхня якість загалом. Мапи думок розширяють обрій мислення та допоможуть розвинути гостроту думок, проникливість, креативність і свободу думки.

Протягом кількох десятиліть від часу першої презентації сотні мільйонів людей в усьому світі освоїли мапи думок, щоб максимально ефективно використовувати ресурси мозку. Ефективність мап підтверджена численними науковими та психологічними дослідженнями, і доведено, що вони є напрочуд універсальним знаряддям. Як ми дізнаємося з Розділу 5, мапу думок можна використовувати в усіх аспектах життя, в яких ефективніше засвоєння інформації та чіткіше мислення можуть поліпшити результат.

**Запитайте себе: «Як мапи думок покращать моє життя?»
А тепер почнімо!**

У Розділі 1 я познайомив вас із основними складовими мапи думок, як-от зображення, кольори, відгалуження та слова (див. с. 27), і запропонував вам створити власну мапу думок. Так само, як із будь-якою іншою навичкою: що більше ви практикуєте, то сильнішою

є ваша впевненість у собі, а техніка стає кращою. Щоб отримати якнайбільше користі від цього розділу, пропоную поставитися до поданого матеріалу як до низки цікавих, веселих, практичних вправ. Відкиньте будь-які застороги чи невпевненість і створіть безліч розмаїтих кольорових мап думок, дотримуючись принципів, які я детально викладу на наступних сторінках.

Перш ніж розпочати, дам коротку пораду: хоча ви будете інтенсивно тренувати мозок, будьте поблажливими до себе (завжди!). Найкращі результати від мапи думок тоді, коли ви працюєте над ними із задоволенням, коли вони яскраві та цікаві. Хоч як дивно, але гра — це серйозна справа, оскільки активізує уяву, яка є однією із найважливіших складових у створенні мап думок.

Якщо ви застрягнете або відчуєте розчарування, перервіться і поверніться до своєї мапи думок згодом (*див. більше підказок у Розділі 4 «Пошук розв'язку»*). Або почніть іншу мапу, можливо, за зразком одного з «99 варіантів застосування», запропонованих у Розділі 5 (*див. с. 163*). Мапа думок найефективніша, якщо її створити протягом 20 хвилин.

Під час створення мапи думок не варто перейматися поразкою чи перемогою, мовляв «зроби або помри», адже ваші результати ніхто не оцінюватиме (хіба що ви берете участь у чемпіонаті світу зі створення мап думок!). Є лишень певні правила, дотримуючись яких ви отримаєте максимальний результат від створення мап думок і зможете створювати напрочуд дієві мапи. Коли йдеться про творчість і продукування ідей, наявність правил спершу може здатися контрінтуїтивною; однак вони розроблені так, що сприяють структурному мисленню, даючи думкам змогу розквітати, а не плутатися.

Розуміння правил

Попри оманливу простоту, правила створення мап думок дуже ефективні. Нехтуючи ними, ви створите не справжню мапу думок, а одну з діаграм, які ми розглянемо у Розділі 3, або щось, що нагадує справжнісінький хаос!

Правила створення мап думок

- 1. Завжди використовуйте чистий аркуш паперу,** покладений в альбомній орієнтації. Аркуш повинен бути достатньо великим, щоб намалювати основні гілки та розгалуження.

- 2. Намалюйте в центрі паперу образ,** який представляє вашу тему, використовуючи принаймні три кольори.

- 3. Створюючи мапу думок,** використовуйте зображення, символи, коди та багатовимірність.

- 4. Оберіть основні слова** та напишіть їх великими літерами.

- 5. Розміщуйте кожне слово чи зображення** на окремій гілці, виділяючи його.

- 6. Розгалуження повинні виходити променеподібно із центрального зображення.** Малюйте гілки товстішими біля центру мапи думок і звужуйте їх на кінцях.

7. Гілки повинні мати таку саму довжину, що й слова чи зображення на них.

8. Малюйте різними кольорами, придумуючи окремі кольорові коди для кожної гілки.

9. Використовуйте виділення, стрілки та сполучні лінії для позначення асоціацій між пов'язаними темами у вашій мапі думок.

10. Прагніть до ясності у мапі думок, ретельно продумуючи розташування гілок у просторі. Пам'ятайте, що простір між об'єктами часто так само важливий, як і самі об'єкти. Уявіть, наприклад, простір між деревами в лісі: ваш мозок радше вишукує прогалини, аби зрозуміти, де ви і куди йти, а не самі дерева.

СТВОРЕННЯ ВЛАСНОГО СТИЛЮ

Правила дадуть вам змогу розробити власний стиль, унікальний, як відбиток пальців або ж сітківка ока, й водночас дотримуватися головних принципів мап думок. Щоби зрозуміти та по-справжньому засвоїти правила створення мап, тримайте їх під рукою (запишіть їх у вигляді асоціативної карти) і регулярно звіряйтеся з ними, коли створюєте будь-яку мапу думок. Невдовзі ці правила стануть вашою другою натурою і діятимуть наче ДНК у геномі вашої мапи думок!

Поетапно розплануйте мандрівку у світ мап думок: поставте за мету створити першу мапу, потім дві наступні, потому п'ять, 10, 25, 50,

аж поки не створите 100 мап думок (першу сотню!). Коли ви, дотримуючись правил, створите 100 мап, це буде знаком вашої високої кваліфікації у цій справі.

Мапи думок, що займають усю сторінку, іноді можуть бути доволі складними. Правила розроблені так, щоби посилити зрозумілість будь-якого аспекту, а відтак посилити їх вплив на ваш мозок, а також на мізки інших людей. Щоб краще зрозуміти, чому так відбувається, розгляньмо докладніше деякі основні елементи, а також пов'язані з ними міркування.

Як правила формують мапу думок

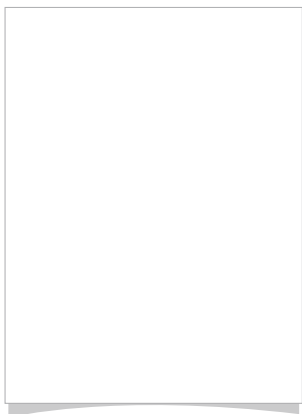
Найпростіше, як можна перекопатися в доцільності та корисності правил, — це застосувати їх на практиці, створивши мапу думок. Спочатку перевірте, чи ви добре зрозуміли принципи створення мапи думок: пригадайте сім кроків, викладених у Розділі 1 (*див. с. 28*). А потому ви зможете застосувати правила, створюючи мапу думок на довільну тему. Чому б не спробувати створити її зараз, читаючи написане на наступних сторінках?

У Розділі 1 я взяв за приклад Шекспіра, ілюструючи кожен крок, який ми пройшли разом. Щоби виконати цю вправу, на хвилинку задумайтеся над проблемою чи об'єктом, якому хочете присвятити мапу думок. (*Якщо вам потрібно натхнення, зверніться до підрозділу «Надайте думкам видимості», вправа на с. 76*).

ЗБЕРІТЬ РЕСУРСИ

Після того, як ви оберете тему, і до того, як розпочнете роботу над мапою думок, зберіть усі необхідні матеріали, дослідження чи додаткову інформацію, щоб мати усе під рукою.

ЯК СТВОРИТИ МАПУ ДУМОК



Книжкова орієнтація



Альбомна орієнтація

Скажімо, якщо ви хочете використовувати мапу думок, щоби дослідити текст, переконайтеся, що поруч лежить примірник книжки, до якого можна зазирнути під час створення цієї мапи.

Щоб на мапі думок вам не забракло місця, зокрема якщо відгалуження сягають країв аркуша, використовуйте великий формат паперу. Важливо, щоб це був звичайний білий папір, без будь-яких лінійок чи оздоб, які відволікатимуть вас від творчого процесу. Завжди кладіть цей аркуш горизонтально, в альбомній орієнтації, а не книжковій: це дасть вам більше свободи та простору для створення мапи думок. Окрім того, інформацію на горизонтальній мапі думок сприймається з першого погляду, тому що вона є нелінійною і розгортається від центру, отож вам не доведеться читати сторінку як зазвичай — згори донизу і зліва направо, знову зліва направо і знову зліва направо (наче дивитися змагання з тенісу до болю в шії).

Покладіть аркуш на рівну поверхню перед собою або ж пришпильте його до мольберта чи стіни і працюйте стоячи. Вертикальна

поверхня поліпшить поставу і забезпечить кращу перспективу. Мапу думок можна розкласти навіть на підлозі, якщо вам так зручно. Деякі художники, як-от британська художниця та граверка португальського походження Паула Реґу, іноді творять сидячи на підлозі — такий дитячий підхід також може сприяти творчому мисленню.

Мапу думок можна створювати у будь-якому місці і в будь-якій позі, зокрема якщо людина практикує йогу, займається гімнастикою, танцює чи якщо це мала дитина. Для прикладу, ви можете створювати мапу думок у позі для медитації — така постава допоможе усталити і врівноважити ваші думки, синхронізуючи роботу обох півкуль мозку. Багато хто, зокрема діти, створюють мапи думок лежачи долілиць на підлозі і підпираючи голову руками.

Але не потрібно перетворюватися на акробата! Покладіть аркуш максимально вертикально і розташуйте гілки якомога горизонтальніше, щоб зробити вашу мапу думок значно простішою для читання та пригадування. Коли ви пишете і малюєте, не повертайте папір, а дозвольте руці рухатись по ньому.

Складіть власний переносний комплект для створення мап думок зі звичайного паперу та кольорових ручок, і беріть його зі собою будь-куди. Так ви ніколи не опинитися сам на сам із розлінованим папером та синьою кульковою ручкою.

Аби збільшити візуальну привабливість мапи думок та її ефективність, віддайте перевагу кольоровим чорнильним ручкам, які дають

різну товщину лінії — від тоненького пера до фломастера-хайлайтера, урізноманітнюючи та підсилюючи кольорове кодування мапи та візуальний відгук пам'яті. *(Згадайте ефект Ресторффа, описаний у Розділі 1, с. 40.)*

Якщо ви на діловій зустрічі, можете створити чорно-білу чернетку мапи думок, а згодом розфарбувати її або перемалювати. Незалежно від того, якою блискучою є ваша мапа думок, не завадить переглянути її невдовзі після заповнення. Тому чорно-біла чернетка є хорошою практикою. Однак саме колір є необхідним елементом підсилення творчого мислення, а це означає, що якщо ви спочатку створюєте монохромну мапу, то суттєво обмежуєте власну здатність генерувати нові ідеї.

ОБЕРІТЬ ЦЕНТРАЛЬНЕ ЗОБРАЖЕННЯ

Коли визначитеся з темою, починайте малювати центральне зображення посередині аркуша, використовуючи багатовимірність, креативність і принаймні три кольори, щоб зробити його візуально привабливим і незабутнім. Подумайте про те, щоб центральний символ був якомога цікавішим і промовистішим. Якщо центральним у вашій мапі думок є слово, конвертуйте його в образ, посилюючи його візуальну промовистість об'ємом і кольорами. Динамічне центральне зображення автоматично привертатиме погляд і активізує мозок, викликаючи численні асоціації.

Яких відкриттів ви очікуєте від мапи думок? Пам'ятайте про це на кожному етапі.

ВИЗНАЧТЕ ЦІЛІ ТА БАЗОВІ ІДЕЇ

Основні категорії, які променеподібно відходять від центрального зображення, — так звані базові ідеї — є основою мапи думок.

Правильний набір базових ідей сприятиме ефективному творчому старту при розробці вашої мапи думок: визначаючи базові ідеї та зображуючи їх візуально промовистими образами, ви чіткіше уявлятимете, як співвідносяться відгалужені ідеї та концепції з головним об'єктом і як вони вписуються в загальну ієрархію ідей мапи.

Починаючи малювати мапу думок, ретельно обміркуйте свої цілі:

- **Яка інформація чи які знання вам потрібні?**
- **З яких найважливіших семи категорій складається задана тема?**
- **Якби це була книга, як би називалися розділи? Які уроки чи теми містила б вона?**
- **Які питання вам потрібно поставити? (Запитальні слова, як-от «Що?», «Де?», «Хто?», «Як?», «Який?», «Коли?», можуть стати важливими підказками під час створення основних гілок).**
- **На які підкатегорії можна розділити тему?**

Ваші базові ідеї можуть також розв'язувати такі питання:

- **Структура — форма речей.**
- **Функція — мета речей і їхнє призначення.**
- **Властивості — характеристики речей.**
- **Процеси — як ці речі працюють.**
- **Оцінка — наскільки корисні ці речі.**
- **Визначення — що означають речі.**

- **Класифікація — як ці речі пов'язані між собою.**
- **Історія — хронологічна послідовність подій.**
- **Особистості — ролі та персонажі.**

Для початку занотуйте перших десять слів або зображень, які промовляють до вас, а потім згрупуйте їх під загальними заголовками, щоби сформувані основні гілки.

РОЗГАЛУЖЕННЯ

За рекомендаціями з Розділу 1, гілки, що виходять від центрального зображення, зробіть товстішими, аби наголосити мозкові на їхній важливість. Над кожною такою гілкою напишіть відповідну базову ідею. Будь-які пагони, які відгалужуватимуться від основної гілки, міститимуть інформацію, що стосується саме цієї базової ідеї. Більшість загальних (внутрішніх) концепцій, зазвичай, розташовані ближче до центрального зображення, натомість вузьчі (специфічні або конкретні) концепції з'являються на другорядних гілках, подалі від центру мапи думок.

У процесі, коли ви вправляєтеся в складанні мап думок, може статися так, що деякі периферійні ідеї виявляться важливішими за базові. Якщо так сталося, просто зробіть товстішими необхідні гілки — ваша мапа думок стане навіть цікавішою.

Надайте вашим гілкам природних вигинів, і це посилить їхню візуальну привабливість. Ба більше, якщо ваші гілки відгалужуються й вигинаються природно і кожна з них має унікальну форму, вам буде легше їх згадувати, а отже, це викличе з пам'яті інформацію, що міститься на цій гілці.

ПРОМОВЛЯЙТЕ ЧЕРЕЗ КАРТИНКИ

Задля максимального візуального впливу, творчого натхнення від створення мапи думок і отримання задоволення від процесу, використовуйте якнайбільше зображень (як і слова, кожне з них повинно «гніздитися» на власній гілці). Якщо ви ненавиділи малювання у школі, не переймайтеся: ваш мистецький хист ніхто не оцінюватиме. Зображення на вашій мапі думок аж ніяк *не* мусять бути шедеврами: мінієскізи, малюнки, символи та логотипи — усе годиться! Насправді вам не потрібно зациклюватися на малюванні ідеальної картинки; створення мапи думок — це швидкий виклад ваших ідей на папері, тому вважайте свої ілюстрації різновидом скорочення, яке позначає суть ваших найглибших думок.

Лінійне конспектування базується на трьох основних елементах: лінійній структурі, символах та аналізах. Натомість створення зображень активує широкий спектр когнітивних навичок: від уяви, логіки та просторового мислення до використання кольору, форми, об'ємності та візуального структурування.

Використання зображень у мапах думок має ще одну важливу перевагу: праця над ними покращує ваше візуальне сприйняття світу. Незалежно від вашого мистецького хисту, будь-яка спроба малювати спонукає вас активніше шукати натхнення у реальному житті, і ви почнете звертати більше уваги на навколишній світ.

І, врешті-решт, мапа думок не лише використовує картинки; вона й сама є картинкою! Викликати з пам'яті мапу думок значно простіше, ніж запам'ятати уривок тексту. Дослідження ідентифікації картинок, яке 1970 року провів професор Ральф Габер, показало: якщо йдеться про розпізнавання картинок, люди мають майже фотографічну пам'ять, і це робить зображення чудовою підказкою

для пам'яті. Неймовірно, але Габер виявив, що середньостатистична людина може запам'ятати понад 98 відсотків з показаних їй 10 000 фотографій.

Уявіть лише, що після створення своїх перших 100 мап думок, ви, найімовірніше, запам'ятаєте кожну із них — а це 100-відсоткове запам'ятовування. А тепер уявіть свої перші 1000 мап думок! А також уявіть, що ви створили 10 000 мап думок для 10 000 прочитаних вами книжок: навіть якщо ви можете згадати лише 98%, хіба ж це не неймовірно? Створення мап думок — це порівняно простий спосіб стати генієм серед геніїв! Ваші перші 100 мап повстануть батальйоном солдатів проти бастиону незнання.

Робіть свої картинки якомога чіткішими. Що зрозуміліша ваша мапа думок, то елегантнішою, витонченішою та привабливішою вона буде. Чітка картинка забезпечить миттєвий відгук. Ця чіткість загострить ваш зір і допоможе бачити світ очима дітей або митців. Ваша здатність сприймати інформацію зросте.

БАВТЕСЯ ЗІ СЛОВАМИ

Щоби ваша мапа була наочною, дієвою і давала вам свободу думки, пам'ятайте: для кожної гілки потрібно використовувати лише одне ключове слово. Одне-єдине слово запам'ятати значно простіше, ніж фразу, бо воно закарбується в пам'яті. Воно, наче пожбурений у воду камінчик, плюхнеться і збурить безліч асоціацій, у такий спосіб стимулюючи мислення. Ба більше, обираючи для гілки ключове слово, ви змушені замислюватися, яке ж слово найкраще висвітлить вашу ідею. Отже, вам доводиться активніше використовувати свою здатність аналізувати, і часто цей процес вимагає зосередженості, невластивої лінійному конспектуванню, яке порівняно з мапами думок є пасивним і непродуктивним.

Ключове слово повинно відповідати довжині гілки. Це дасть вам змогу розмістити багато слів у безпосередній близькості одне біля одного, і вони наче «відштовхуватимуться» одне від одного, що спонукатиме ваш мозок знаходити більше асоціацій. Також за допомогою цього ваша мапа думок не буде захаращеною, а отже, ви зможете розмістити на ній більше інформації.

Пишіть слова заголовними літерами, щоби посилити їхній зміст і полегшити відтворення в пам'яті. Тримаючи в голові ієрархію ідей мапи думок, використовуйте великі і малі літери на гілках різних підрівнів, аби показати ступінь важливості слів одне щодо одного.

Щоб виокремити найважливіші елементи вашої мапи думок і легко їх запам'ятовувати, пишіть пов'язані з ними слова ОБ'ЄМНИМИ ЛІТЕРАМИ.

РОЗВИВАЙТЕ СИНЕСТЕЗІЮ

Словом «синестезія» описують феномен сприйняття, при якому сенсорна або фізична стимуляція однієї ділянки провокує сенсорну або фізичну реакцію в іншій ділянці. Наприклад, завдяки синестезії людина може асоціювати різні дні тижня з різними кольорами та фактурами: вівторок може здаватися їй синім із текстурою ворсистого килима, а неділя — жовтою, з текстурою бульбашок.

Синестезію часто вважають психічним розладом, якому притаманна плутанина сенсорних відчуттів. Я з цим не погоджуюся, оскільки добре організована синестезія насправді посилює ефективність мозку. Мапа думок — це своєрідний інструмент

синестетичного мислення, фізичний і ментальний прояв сили асоціацій. Тож розвіймо будь-які страхи щодо цього. Створюючи мапу думок, використовуйте синестезію і підсилюйте слова та зображення за допомогою усіх п'яти відчуттів: зору, нюху, слуху, смаку та дотику. Також пам'ятайте про силу руху, який можна відчутти у природній формі гілок, і подумайте, якими іншими засобами можна відтворити її на мапі думок.

СТАНЬТЕ КОДУВАЛЬНИКОМ

Ми вже знаємо, що колір є одним із найпотужніших стимулів для пам'яті та творчості. Щоби підсилити вплив кольору, створюйте власні коди, підбираючи до кожної базової ідеї конкретний колір. Ретельно продумане використання кольорових кодів допоможе швидше пригадувати інформацію з мапи думок, покращить її запам'ятовування та збільшить кількість і діапазон творчих ідей.

Уявіть, приміром, що ви створюєте мапу думок У-Сін — п'ятьох традиційних стихій у китайській філософії. Підбираючи кольори, які найбільше пасують цим стихіям, ви, очевидно, зафарбуєте гілку «Дерево» зеленим кольором, «Вогонь» — помаранчевим, «Землю» — коричневим, «Метал» — сріблястим, а «Воду» — синім.

Ви можете використовувати не тільки кольорові коди для головних гілок, а й створювати інші коди для позначення зв'язків між різними ділянками вашої мапи думок. Ці коди можуть бути простенькими, наприклад, хрестики чи «пташки», або це можуть бути прості геометричні фігури, як-от кола, трикутники та квадрати, або ж складніші фігури, зокрема тривимірні. Подумайте про традиційні друкарські символи як прототипи. І пам'ятайте про Основну систему, побіжно згадану у вступі, де коди використовують для перетворення чисел у звуки, а потім у слова.

Ви можете використовувати коди, щоб додати посилання на джерела, наприклад, біографічні, або щоб позначити конкретні елементи, як-от імена, дати чи події, які часто з'являються у ваших нотатках. Хай які коди ви створите, вони підсилять категоризацію та ієрархію ваших ідей на мапі думок.

**Що захопливіша візуалізація
вашої мапи думок, то кращими
будуть ваші результати.**

ПОЗНАЧАЙТЕ ЗВ'ЯЗКИ

Аналогічно до кодів можна використовувати сполучні відгалуження та стрілки, щоб пов'язати окремі ділянки та гілки на мапі думок, показуючи, як співвідносяться начебто різні поняття. Відгалуження і стрілки також допомагають вашому мозку створити зв'язки між ідеями. Згідно з правилами використання картинок на мапах думок, сполучні лінії можуть мати кшталт кривих, кіл, петель і ланцюжків або будь-яку іншу форму, яка промовлятиме до вашої уяви.

Сполучні лінії автоматично скеровуватимуть ваш погляд на зв'язок однієї частини мапи з іншою, а отже, заохочуватимуть мозок відстежувати ваш погляд і надаватимуть йому простору для думок, стимулюючи активне творче мислення. Стрілки, як і сполучні лінії, можуть відрізнитися за розміром, формою та об'ємністю. Їх також можна розгалужувати, вказуючи на кілька різних гілок.

ВИКОРИСТОВУЙТЕ МЕЖІ ТА ЧАНКІНГ

У 1950–1960-х роках я придумав систему нотаток, зовні схожу на мозкову структуру, що стала попередником повноцінної мапи думок. Я розповідав про ці нотатки у книжці «Думай головою», видавництва *BBC*. Хоча ці нотатки опиралися на слова, а не на картинки,

у них вже були задіяні гілки і колір: я інстинктивно оточив окремі гілки та їхні відгалуження кольоровими межами. Ці межі мали форму хвилястих ліній або хмароподібних бульбашок і позначали перелік пов'язаних із певною темою ідей так, щоб їх можна було легко запам'ятати і переказати іншим.

Тоді я ще не знав, що мій метод конспектування нагадує чанкінг* — відому мнемонічну техніку, яку вперше описав 1956 року американський психолог Джордж Армітаж Міллер (1920–2012). Назва походить з відомої праці Міллера «Чарівне число сім плюс або мінус два», в якій він пояснював, що короткочасна пам'ять може ефективно зберігати лише сім одиниць інформації. Міллер описав, як за допомогою чанкінгу можна збільшити об'єм пам'яті.

Розробляючи мапу думок, я збагнув, що за певних умов чанкінг може стати корисним. У мапі думок кожна межа має унікальну форму, і це дає змогу закарбувати в пам'яті інформацію і згрупувати її так, щоб вона поліпшувала роботу короткочасної пам'яті. Межі та чанкінг можуть бути особливо корисними під час створення дуже складних мап думок, що охоплюють безліч тем із різними рівнями інформації.

Завжди переконайтеся, що ви не прирікаєте себе до в'язниці лінійного мислення. Умілий укладач мапи залишається вільним.

* Чанкінг (з англ. *chunk* — шматок, фрагмент) – організаційна одиниця пам'яті. Коли дані потрапляють в пам'ять, вони можуть бути прокодовані так, що пов'язані з ними поняття групуються в один блок. Наприклад, фрагментований номер у форматі 8-800-554-73-49 запам'ятовується легше, ніж нефрагментований рядочком 88005554349

Однак цими межами й чанкінгом слід користуватися обережно, щоб не порушити чутливий баланс мапи думок. У процесі роботи над мапою думок усі гілки повинні залишатися «відкритими» для нових зв'язків. Якщо «замкнути» межі якоїсь гілки завчасно, укладач потенційно може помістити себе в обмежувальну в'язницю.

ДАЙТЕ СОБІ ПРОСТІР

Ми вже знаємо, що розмір слова чи картинки свідчить про їхню важливість в ієрархії мапи думок.

Що більший елемент, то сильнішим є його візуальний вплив і то більше шансів запам'ятати його.

Надайте думкам видимості

Застрягли? Оберіть одну із цих тем як центральну концепцію:

щастя

мир

праця

успіх

Тепер, коли у вас є стартовий набір для створення мапи думок, час попрактикуватися у її створенні. Що більшою буде мапа, то краще! А під час роботи дотримуйтеся правил.

Після заповнення мапи думок, уважно її розгляньте. Що вам у ній подобається? На що потрібно звернути трохи більше уваги? Ваша мапа думок повинна містити відповіді та реакції на ці питання.

Тепер оберіть іншу тему і почніть знову.

Простір між елементами мапи думок також важливий, як і самі елементи. Достатня кількість вільного місця навколо кожного елемента надасть мапі думок чіткості, структурованості та краси — а це свідчить про більшу ймовірність засвоєння інформації.

Розвиток людини, яка створює мапи думок

Найуспішніші творці мап думок проходять через три етапи:

Прийняття. Перш ніж взятися створювати мапи думок, позбудьтеся будь-яких упереджень щодо власного інтелекту, уяви чи мистецького хисту. Зазирайте в правила створення мап, поки вповні не засвоїте їх. Дізнайтеся більше про важливість зображень і кольорів, вивчаючи твори таких художників, як Леонардо да Вінчі та Лорейн Гілл, які вплинули на розвиток техніки створення мапи думок.

Застосування. Після засвоєння правил, застосовуйте їх на практиці, створюючи якомога більше мап думок. Створюйте їх щоразу, коли є потреба щось занотувати або якщо вам потрібно ухвалити якесь рішення чи освоїти нову навичку. У цьому розділі ви знайдете перелік можливих тем застосування мап думок. Ознайомтеся із ними і придумайте інші варіантів застосування мап задля покращення та збагачення свого життя.

Адаптація. Згодом ви розвинеєте власний стиль у створенні мап думок. Після кількохсот мап ви буде готові експериментувати з їхньою формою і вийдете на новий рівень.

Робочий журнал

Щоби мапи думок стали частиною вашого повсякдення, ведіть відповідний робочий журнал. Це може бути звичайний зошит або блокнот із білими, нерозлінованими аркушами, щоби ваш мозок мислив творчо, нелінійно і невпинно. Присвойте вашій першій мапі думок почесне місце на першій сторінці. (Якщо необхідно, мапи думок можна вклеювати у журнал). Робочий журнал для мап думок можна використовувати паралельно з іншими щоденниками та робочими графіками (*див. Розділ 5, с. 168*). Він дасть вам змогу відслідковувати прогрес у створенні мап думок. Він стане сховищем ваших ідей, і ви зможете бачити, як розвивається ваше мислення. А ще він стане корисним джерелом ідей, коли вам знадобиться натхнення.

Основні варіанти застосування мап думок

Починаючи працювати над створенням мап думок, я не навіть не уявляв, яким адаптивним стане цей інструмент мислення. Спершу я хотів віднайти гармонійний спосіб викладати думки на папері, щоби матеріалізувати внутрішню працю мозку. Для цього знадобилися десятиліття, і в процесі цієї праці утворилася архітектура мислення, яка згодом перетворилася на мапу думок. Працюючи над удосконаленням мапи думок, я захопився питаннями пам'яті і використовував мапи здебільшого як мнемонічне знаряддя. Прорив стався, коли мій брат, професор Баррі Б'юзен, спонукав мене переглянути мій підхід до створення мап. Він спитав мене, чому я розробив мапу думок тільки для запам'ятовування інформації і знехтував іншими формами мислення, як-от творчістю. Спочатку я відхилив його ідею. Але переспавши з цією думкою, наступного дня я зрозумів, що брат має рацію! Мапи думок можна застосовувати у всіх сферах життя.

ОБМІРКУЙТЕ ОСНОВНІ ТЕМИ ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК!

Трохи згодом ми докладно розглянемо різноманітні та захопливі теми для застосування мап думок. Але перед зануренням у деталі, зосередьмося на кількох основних темах — і найкраще це зробити за допомогою мапи думок!

Крок 1

Щоб створити мапу думок про шість основних тем для застосування мап думок, почніть із центральної картинки. Тут центральною картинкою є слово «ЗАСТОСУВАННЯ», яке ми вписали в рисунок ключика, аби воно краще трималося в пам'яті.

Крок 2

Із центрального зображення відходить гілка.

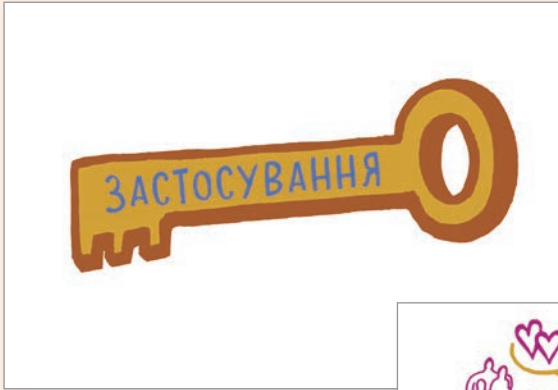
На цій мапі думок вона помаранчева і позначена словом «ДІМ» (асоціація із теплом домашнього вогнища). Від основної гілки відходять розгалуження. «ДІМ», для прикладу, асоціюється з любов'ю, родиною, друзями та дозвіллям.

Крок 3

П'ять інших основних гілок відведені для «РОБОТИ», «ОСВІТИ», «ТВОРЧОСТІ», «ЗДОРОВ'Я» та «ПАМ'ЯТІ». Поруч із деякими є відповідні невеличкі символи.

МАПА ДУМОК

1



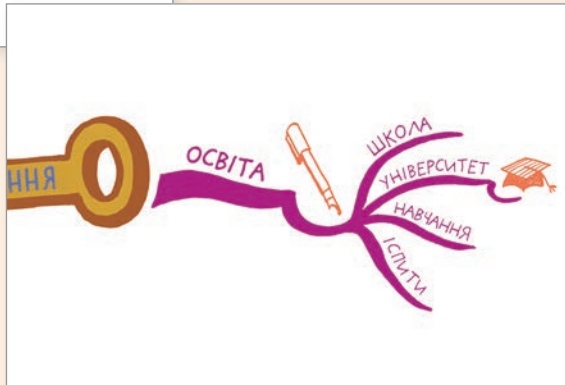
2



3



4



Крок 4

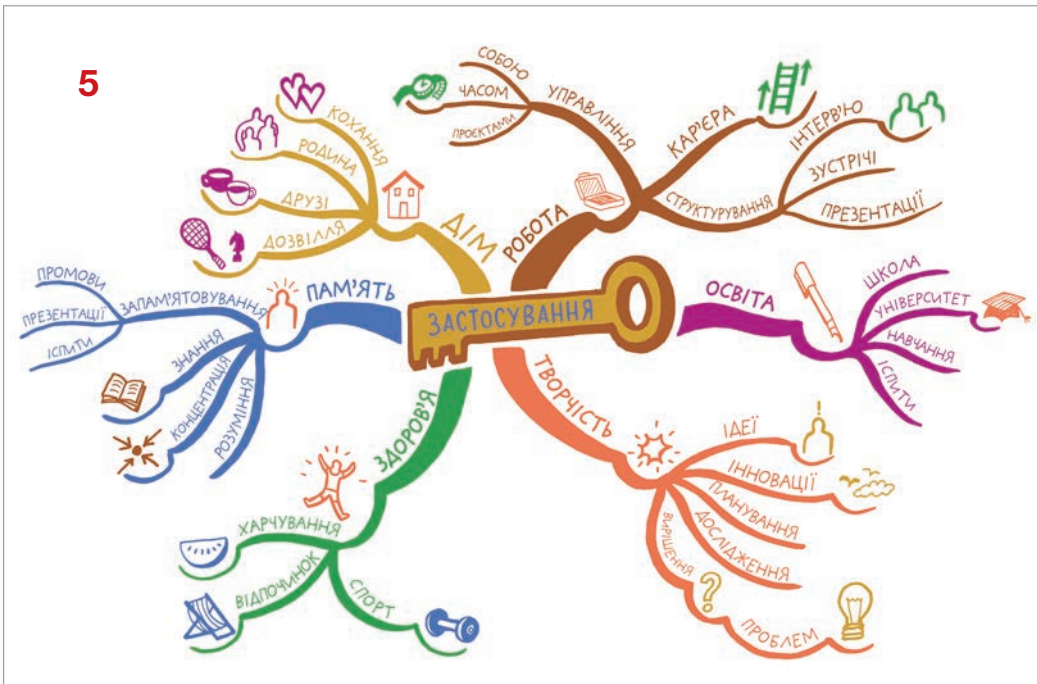
Ці основні гілки також мають відгалуження.

Наприклад, «ОСВІТА» пов'язана зі школою, університетом, навчанням та іспитами.

Крок 5

У завершеній мапі думок дотримано правила

про те, що на кожній гілці розташоване лише одне слово, а більшість слів доповнені дотепними картинками, які запам'ятовуються.



Так само, як ця мапа думок аналізує шість основних тем для застосування мап думок, подумайте про шість аспектів, які ви обрали б для мапи думок, що репрезентує головні сфери вашого життя.

Думайте про цю мапу думок як про стартовий майданчик для дослідження неймовірного Всесвіту власного життя. Цих перших шість варіантів застосування — це планети, а мапа думок — це космічний корабель, який дасть вам змогу відвідати кожен із шести посадкових пунктів. Після дослідження чи закриття котрогось із них (це або ви досягнули мети, або стали першокласним у своїй сфері), мапи думок допоможуть вам подорожувати далі, здобувати новий досвід і відповідати на нові виклики.

Мапи думок можна застосовувати для всіх аспектів життя: бізнесу чи дозвілля, навчання чи особистого зростання. Скажімо, ви можете присвятити мапу життя найкращій із відбухтих вами розмов, створити мапу думок для своїх снів, а потім розробити на їхній основі оповідання чи вірші.

На наступних сторінках ми розглянемо кожен з основних тем для мапи думок — дім, роботу, освіту, творчість, здоров'я та пам'ять, — пропонуючи безліч чудових способів застосування мапи думок для досягнення ваших цілей у всіх цих сферах життя. Я додав кілька зразків мап думок, які можуть надихнути чи стати стартовим майданчиком, хоча ваші мапи думок, звісно, будуть зовсім іншими, адже у кожної людини вони неповторні. Складніші приклади застосування мап думок подані у Розділі 5.

ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК №1: ДІМ

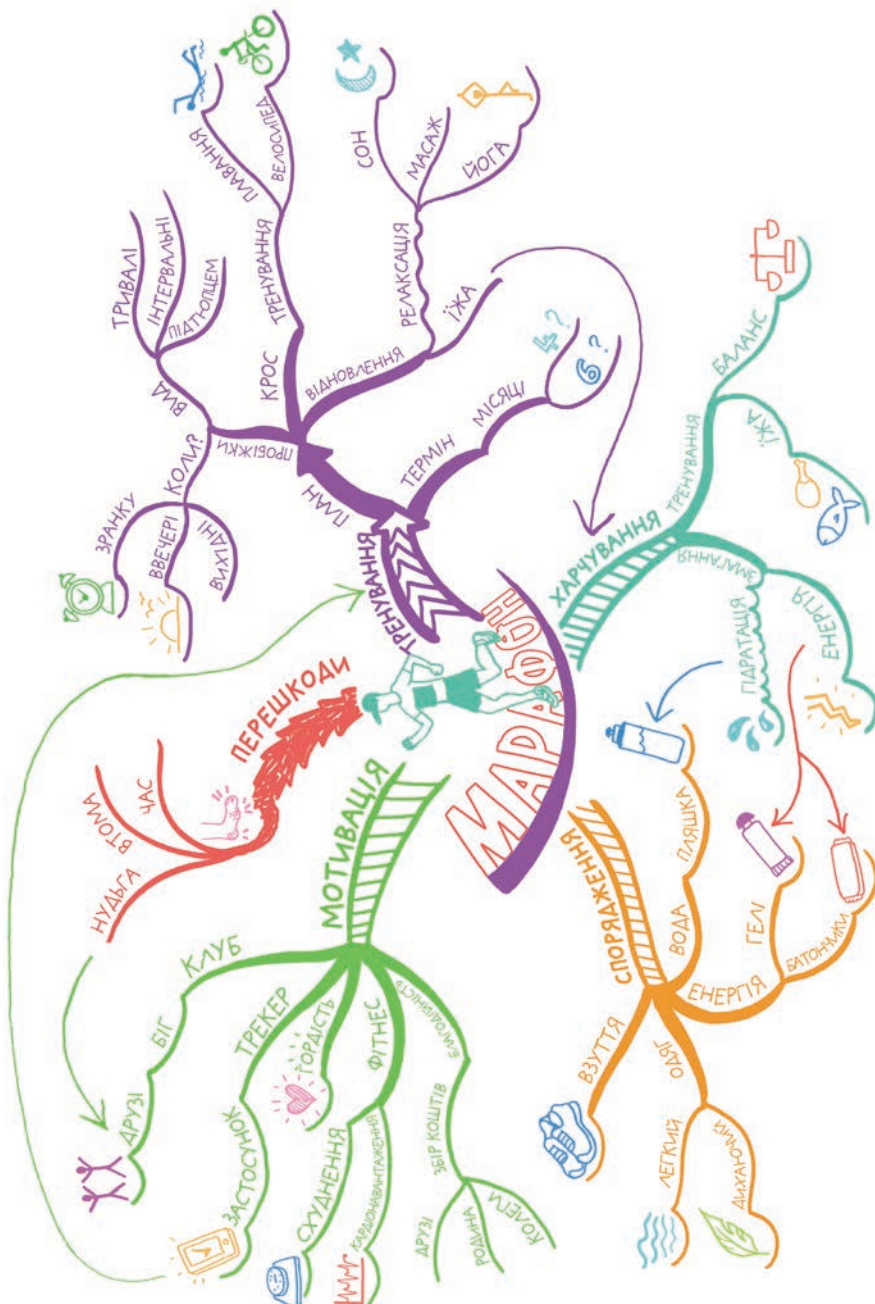
Багатьом із нас близька давня приказка: «Мій дім там, де моє серце». Рідна домівка — це прихисток від світу, місце, де можна бути собою й насолоджуватися спілкуванням з найближчими. Це безпечна гавань і чарівничий притулок, де ми творимо важливі спогади й переживаємо такі життєві події, як народження, дитинство, шлюб, батьківство, вихід на пенсію. Це також місце, де ми плакаємо свої мрії і задовольняємо особисті амбіції, а також розважаємося і влаштовуємо вечірки!

Досягнення особистої мети

Задумайтеся на хвилинку над найважливішими сферами вашого повсякденного життя. А тепер подумайте, які у вас цілі. Мапа думок на наступній сторінці присвячена підготовці спортсмена до забігу на велику дистанцію, але кожен може адаптувати її основні принципи під власні цілі. Тут базові ідеї віддзеркалюють основні напрямки в спортивному житті бігуна-марафонця: тренування, харчування, спорядження, мотивація та перешкоди. Візьміть цю мапу як зразок і створіть свою мапу думок для досягнення вашої мети.

Намалюйте у центрі аркуша картинку, яка відобразатиме вашу мету. Поміркуйте над цим символом і створіть пов'язані з ним відгалуження. Гілки можуть вказувати на необхідні практичні кроки чи на необхідні для вас речі — це може бути, наприклад, придбання обладнання або ж щось нематеріальне, приміром, мужність чи наполегливість. Мотивація — також важлива гілка, оскільки для досягнення будь-якої довготривалої мети натхнення має вирішальне значення. Проаналізуйте здобутки, які можна отримати в разі успіху (незалежно від того, йдеться про ваше здоров'я, фінанси чи самооцінку), і запишіть, хто чи що підтримає ваше починання. Можливо, ви захочете

МАПА ДУМОК ДЛЯ ДОСЯГНЕННЯ ОСОБИСТОЇ МЕТИ: МАРАФОНСЬКІ ТРЕНУВАННЯ



створити ще одну гілку з імовірними перешкодами, яка стане хорошим стартом для їх подолання. Вторинні відгалуження поглиблюють кожну з тем: вони можуть відображати такі подробиці, як необхідний час і перелік обов'язкових дій задля мети. Ви можете детально описувати всі етапи своєї подорожі на цій мапі думок, а можете для кожного створювати окрему детальну мапу.

Якщо ви схильні ставити потреби інших людей над власними, ймовірно мапа думок задля досягнення мети буде для вас дуже корисною. Можливо, ви хочете пробігти марафон, але надто завантажені інтересами інших: вам доводиться відвозити дітей на футбольні матчі, підбирати напарника з тренажерного залу, а на себе часу не залишається (що вже казати про підготовку до марафону!). Якщо це так, то створення мапи думок — прекрасний спосіб поставити свою мету на перше місце у повсякденному родинному розпорядку. Причепіть готову мапу думок до стіни, щоб нагадувала про вашу мрію вам та всім іншим, і нехай прагнення до неї стане частиною вашого повсякденного життя.

Плануйте свій тиждень

Відкладіть на мить свої великі життєві цілі і подумайте про те, що потрібно досягти цього тижня? Як щодо завтрашнього дня чи навіть сьогоднішнього пообіддя?

Мапи думок стануть чудовими помічниками в самоорганізації та плануванні. З їхньою допомогою ви миттєво розкладете по полицях усі тижневі справи, замість того, щоби клікати на окремі події на екрані комп'ютера чи нескінченно гортати сторінки щоденника або календаря. Попереджений — означає озброєний, і коли ви охопите поглядом усе, що заплановано на тижні, то будете готові до нього та знатимете, як найкраще розподілити свій час та енергію.

МАПА ДУМОК

Оберіть для центрального зображення символ, який представляє ваші думки про тиждень або його найважливішу подію. Як варіант, просто намалюйте свій будинок або напишіть тривимірними літерами дату, наприклад «ТИЖДЕНЬ XX» (у нашому прикладі це тиждень 26).

Рухаючись за годинниковою стрілкою навколо центрального зображення і використовуючи різні кольори, намалюйте сім основних гілок для кожного дня тижня. Напишіть над гілкою назву дня, а потім додайте відгалуження зі справами, про які потрібно пам'ятати, або із запланованими подіями. Використовуйте сполучні стрілки, щоб поєднати подібні заняття в різні дні, або обведіть контуром найважливіші справи кожного дня.

У прикладі на с. 87 творець мапи планує урочисте святкування річниці весілля в суботу ввечері, тому центральні картинки зображують закохану пару, а також веселу дитину (цього тижня у дитини багато розваг). У понеділок треба забронювати столик у ресторані та придбати квитки на концерт, а також обов'язково домовитися з нянею. Творець мапи подбає про подарунок та вітальну листівку у п'ятницю — завдяки мапі думок він уникне ризику забути про річницю чи день народження! На цій мапі думок є також усі інші головні події тижня — від зустрічей та презентації на роботі до дитячих позашкільних занять і тренувань.

Можливо, вам сподобається складати не тільки щотижневу мапу думок, а й розклади занять чи планувальні мапи (*див. Розділ 5, с. 168*), щоб докладно розписувати завдання на щодень чи охоплювати триваліші періоди. Тож ви зможете сміливо дивитися вперед, почасти контролювати свій розклад, уникати конфліктів і будь-яких потенційно неприємних несподіванок, підтримуючи здоровий баланс між працею, відпочинком і розвагами.

МАПА ДУМОК ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ ТИЖНЯ 26 — РІЧИЦЯ ВЕСІЛЛЯ



ПЛАНУЙТЕ РАЗОМ

Якщо ви живете з іншими людьми, чи то родиною, чи то співмешканцями, чому б не створити спільну мапу думок для планування усіх тижневих справ? Багато хто з нас знає з власного досвіду, що між людьми, які мешкають разом, частенько спалахують суперечки та чвари через те, наприклад, що хтось не виконує свою частину хатніх обов'язків чи інших завдань. Ще одна проблема багатьох домашніх господарств полягає в тому, що співмешканці просто не знають, що роблять інші, коли їх немає поруч. Хороша новина полягає в тому, що мапа думок допоможе виправити цю ситуацію і зберегти мир, оскільки всі розумітимуть, наскільки завантаженими є інші, або принаймні знатимуть, чия черга викидати сміття і мити посуд!

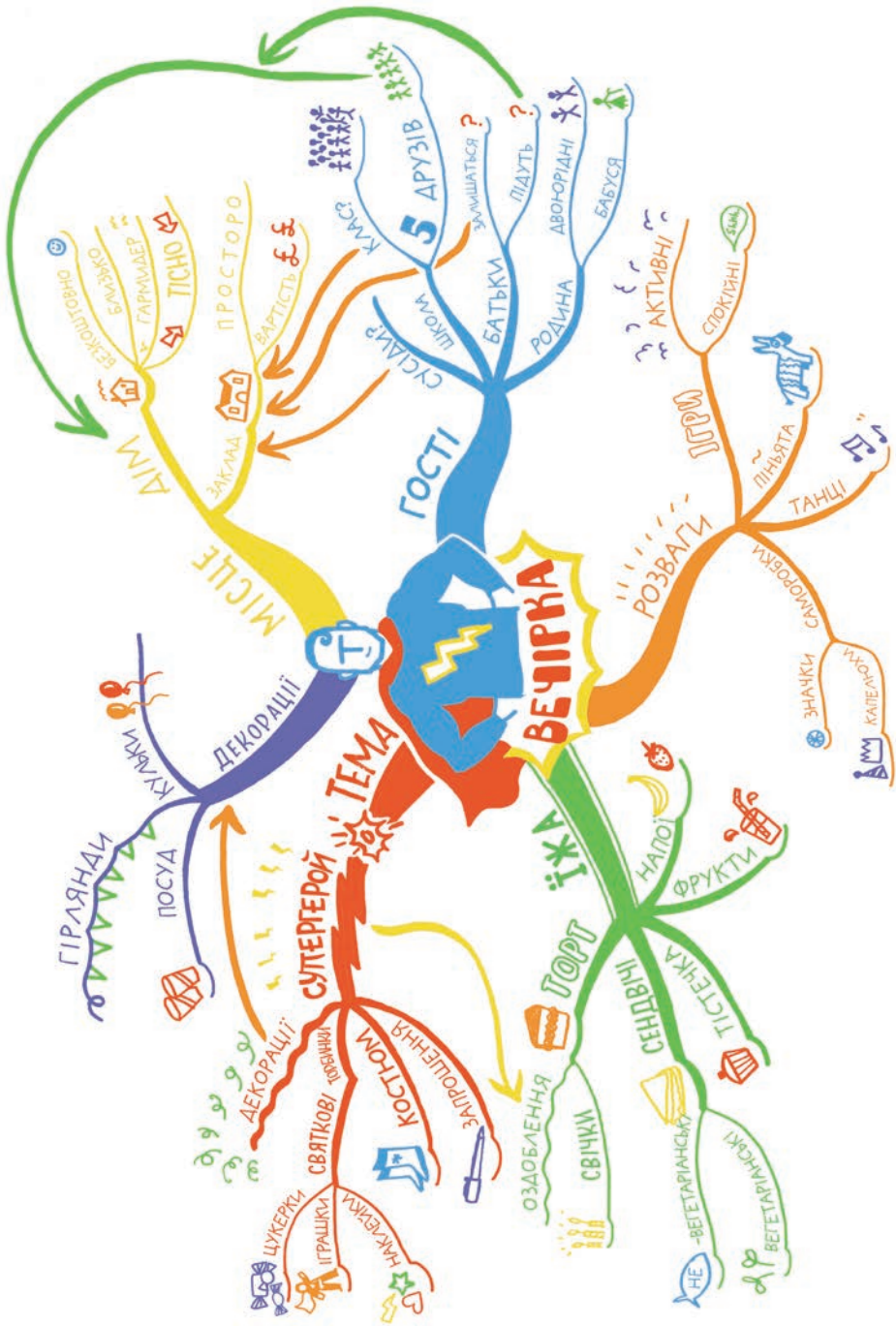
Мапа думок для спільного планування, як і для індивідуального, має гілки на кожен день тижня, а додаткові відгалуження показують усі події і, що важливо, справи, заплановані на ці дні. За допомогою такої мапи думок можна також мотивувати співмешканців досягати своєї мети, скажімо, щодня вправлятися 20 хвилин у грі на гітарі або бігати тричі на тиждень. Причепіть свою планувальну мапу на холодильник або в якомусь іншому місці, щоб усі її бачили і не могли ігнорувати.

**Родини, які складають
спільні мапи думок,
щасливіші та спокійніші!**

Сплануйте дитяче свято

Кому ж не подобаються веселі вечірки? Однак планувати їх — цілком інша справа, зокрема якщо йдеться про дитячі свята, до яких в останні роки ставлять дуже високі вимоги. Давно минули дні, коли можна було просто нагодувати дорогесеньких малят цукерками й морозивом і дозволити їм кілька годин розважатися самостійно.

МАПА ДУМОК ДЛЯ ПЛАНУВАННЯ ДИТЯЧОГО СВЯТА



Нині організація дитячого дня народження інколи нагадує підготовку до військової операції і вимагає ретельних приготувань на кожному етапі. На щастя, у вас під рукою є мапа думок. Для прикладу я взяв мапу дитячого дня народження із супергеройською тематикою; ви, звісно, можете обрати будь-яку іншу тему, яка вам до вподоби, або ж, якщо хочете, організувати все так, щоб свято обійшлося взагалі без вашої участі!

Логістика більшості святкувань однакова як для дітей, так і для дорослих: щойно ви визначилися з датою, оберіть тему (якщо потрібно) і локацію проведення, враховуючи вартість, місцевість і транспортування. Потім складіть список гостей і сплануйте розваги, частування, напої та декорації, розподіляючи їх на основних гілках мапи думок і їхніх відгалуженнях. Якщо вечірка передбачає щось особливе, як-от ігри, плавання чи фокуси, зазначте і їх. Можна присвятити одну з гілок тематичному наповненню — костюмам, декораціям і маленьким подарункам, які діти зможуть забрати додому. Дитячі свята — це посправжньому захопливо, і ви добряче розважитесь, створюючи мапу думок, зокрема якщо йдеться про тематичну вечірку.

Знайдіть ідеальний подарунок

Якщо ви добре спланували святкування, у вас з'явиться вдосталь часу на придбання подарунків. Мапа думок — це чудовий спосіб описати те, що люблять або не люблять ваші рідні та друзі. Якщо ви бодай раз розгублено тинялися в супермаркеті, стискаючи в руках одну-єдину пару шкарпеток, або напихали в кошик для покупок купу потенційних подарунків, гадки не маючи, кому їх подарувати, ймовірно, для вас доречною стане мапа думок, яка упорядкує ваші ідеї.

Щоб створити «подарункову» мапу думок, насамперед намалюйте в центрі горизонтального аркуша картинку, яка вас надихатиме.

Це може бути подарункова коробка з бантом, феєрверк або щось безглузде, як-от єдиноріг із веселковим рогом, що символізує бажання, які збуваються.

Увімкніть фантазію — ваша центральна картинка має бути цікавою, привабливою і святковою.

Тепер створіть основні гілки різних кольорів для кожного, кому купуватимете подарунки. Домалюйте додаткові відгалуження, щоби позначити, що кому подобається, а що не подобається. Використовуйте не тільки слова, а й символи. Намалюйте на відгалуженнях веселі картинки, пов'язані з цими людьми.

Потому додайте відгалуження, які спонукатимуть вашу уяву та винахідливість, щоб перейти на наступний рівень. Що ви купили б у подарунок, якби не рахували грошей? А якби не було географічних чи будь-яких інших перешкод? А тепер поверніться до реальності: що може стати веселим (і доступним) еквівалентом?

Після завершення мапи думок збережіть її у своєму робочому журналі планування на рік, аби зазирнути у неї, коли наблизатиметься день народження друга чи родича. Або використовуйте її як звичайний список різдвяних подарунків, перебираючи кожну з гілочок, аж поки не знайдете ідеальний подарунок.

Пам'ятайте: на мапі думок ніколи нічого не перекреслюйте!

Перекреслення на мапі думок означає перекреслення досягнень і стирає довготривалу пам'ять; натомість гілки з «пташками» або усміхненими личками підкреслюють ваші досягнення. Якщо

ви використовуєте мапу думок для купівлі подарунків або планування події, завжди малюйте «пташку» або інший подібний символ, якщо знайшли ідеальний подарунок або виконали завдання.

Заплануйте романтичну мініподорож

Ви закохані і прагнете влаштувати коханій людині приємну несподіванку? Або, можливо, провели разом роки і бажаєте роздмухати романтичне полум'я? Хіба є кращий спосіб відзначити річницю чи зміцнити стосунки, ніж утекти з коханою людиною в якесь красиве місце, де ви зможете чудово провести час лише удвох... На жаль, планування романтичних вихідних, як і організація вечірок, іноді може бути доволі клопітким, і підготовка до цієї події може згасити іскру, перш ніж ви потрапите у бажане місце. Щоби провести дивовижні вихідні без турбот, заплануйте усі етапи за допомогою мапи думок — від місця, в якому зупинитеся, до способу добирання і того, що там робитимете.

Незалежно від ваших намірів — влаштувати лісову прогулянку з вином і затишними посиденьками біля багаття чи танцювати до світанку на якомусь екзотичному пляжі, — скористайтеся мапою думок, щоб ретельно спланувати усі деталі. Коли йдеться про романтику, мапа думок може діяти як чарівна паличка, насилаючи любовну магію і продовжуючи її дію, адже пристрась і спонтанність гартують продуманим плануванням.

Після повернення, якщо все минуло добре, можете зберігати вашу мапу думок для приємних спогадів. Натомість, якщо щось пішло не так (імовірно, з причин, які вам не підвладні), мапа думок стане нагадуванням про те, як слід чинити іншого разу (можливо, навіть поїхати в подорож з іншою людиною...).

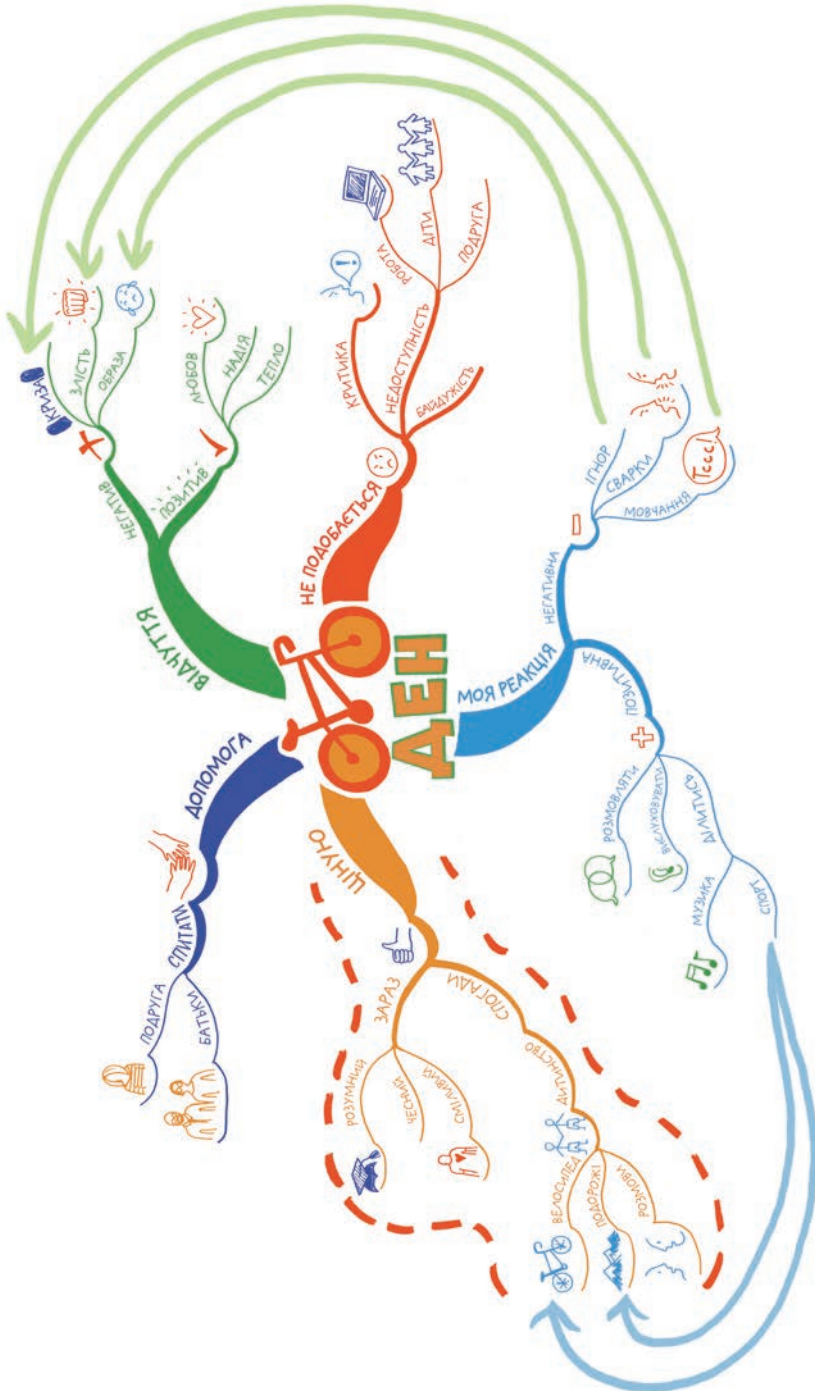
Покращити складні стосунки

Іноді, попри найкращі наміри, стосунки заходять у глухий кут. І не завжди йдеться про кризу у стосунках з коханою людиною, іноді непорозуміння виникають з батьками, рідним братом чи сестрою, колегою чи друзями.

Хай хто це є, криза у стосунках пригнічує, й іноді складно зрозуміти, як виправити ситуацію. Якщо у вас виникли проблеми в стосунках, мапа думок допоможе вам подивитися на ситуацію у перспективі і знайти вихід. Ви також зрозумієте позицію іншої людини та знайдете можливості для компромісу. *(Див. більше про розв'язок конфліктів у Розділі 5, с. 173.)*

Сенс такої мапи думок у тому, щоб не застрягнути у власних упередженнях, вперто відстоюючи свою позицію, а дотримуватися принципів радіантного мислення і дозволити вашим думкам снувати у всіх напрямках. Тому раджу використовувати якомога більше нейтральних або позитивних формулювань. Наприклад, творець наведеної мапи думок має проблеми зі своїм братом Деном. Він обрав за центральну картинку велосипед — символ щасливих дитячих спогадів про велосипедні прогулянки з Деном. Перша гілка досліджує погані й приємні відчуття, які виникають при думці про Дена. Друга гілка розкриває те, що творцю цієї мапи не подобається в Денові, натомість третя гілка присвячена реакції на поведінку Дена, і спонукає зрозуміти, як налагодити з ним стосунки. Четверта гілка, яка має найбільше розгалужень, описує те, за що творець мапи любить брата, а на останній гілці зазначені люди, які можуть допомогти їм помиритися. Цікаво, що дівчина, яка спочатку була позначена як проблема (одна з причин недоступності Дена), на цій гілці зазначена як можлива помічниця.

МАПА ДУМОК ДЛЯ ПОКРАЩЕННЯ СКЛАДНИХ СТОСУНКІВ



ЯК СТВОРИТИ МАПУ ДУМОК

Мапа думок повинна бути чесною, відкритою і збалансованою.

Проаналізуйте свої емоції, але залишайтеся справедливими: всякому поганому протиставляйте щось добре. Якщо у процесі створення мапи на вас найде туга, зробіть перерву; коли ж полегшає, знову повертайтеся до роботи. Після перерви може з'ясуватися, що ви вже знаєте ймовірний вихід із кризи.

ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК №2: РОБОТА

За останніми статистичними даними пересічний британець проводить на роботі 12 повних років життя. Ба більше, дослідники Лондонського університету Метрополітен з'ясували, що чотири роки з тих дванадцяти ідуть на телефонні розмови. Дослідження журналу *Management Today* виявило, що працівники державного сектору марнують майже два роки робочого життя на наради і приблизно пів року із цього періоду — на дріб'язкові суперечки та безглузді дискусії...

Незалежно від того, створюєте ви мапу думок для науково-дослідної роботи чи для управління проєктами, ставтеся до процесу як до гри, а не як до роботи, і це забезпечить творчий і гарний результат!

Зважаючи на цю лячну статистику, чи хочеться вам знати, як зробити роботу продуктивнішою і приємнішою? Звісно, за допомогою мап думок!

На наступних сторінках ми дослідимо деякі основні сфери використання мап думок у бізнесі: від управління часом до аналізу та звітності. Щоб дізнатися про інші можливі варіанти застосування мапи думок на роботі та деінде, зверніться до Розділу 5.

Управління часом

Створення мапи думок — багатофункціональний інструмент, тому це ідеальний помічник у вирішенні багатьох завдань! Ми вже знаємо, якою корисною може бути мапа думок для тижневого планування (див. с. 85). Рутинні обов'язки на роботі не залишають часу на планування та визначення пріоритетів? Створення мапи думок

на початку робочого тижня або навіть наприкінці попереднього — це чудовий спосіб зупинитися і переглянути пріоритети. Структура мапи думок для управління часом може охоплювати всі дні тижня, терміни виконання завдань і важливі події, або ж можна присвятити її різним проектам, над якими ви працюєте, зазначаючи на відгалуженнях пріоритети для кожного проекту протягом найближчого тижня. Ви можете відчувати внутрішній спротив щодо зупинки в роботі задля створення мапи думок, але час, витрачений на складання розкладу, в довготривалій перспективі подарує вам більше часу!

Аналіз теми

Якщо ви працюєте в офісі, найімовірніше, інколи вам доводиться проводити аналіз: вивчати результати продажів, шукати нові ринки або інноваційні економічні стратегії.

Використовуючи мапу думок для аналізу теми, придумайте її лаконічний та позитивний образ. Перша з ваших основних гілок може представляти підхід або погляд, якого ви дотримуватиметеся, натомість другу гілку можна відвести для зазначення видів інформації, потрібної для аналізу, — доказів, думок, неспростованих фактів, іншої наявної аналітики та досліджень. Третя гілка може стосуватися ваших джерел і мати розгалуження для первинних і вторинних джерел. Четверта гілка — це методи оцінки інформації, а п'ята — способи її систематизації та висновки. Можливо, варто присвятити шосту гілку кращим способам презентації власних висновків.

Додаткові відгалуження деталізують ці основні пункти. Заповнюючи їх, ви можете з подивом виявити, які дивовижні ідеї спадають на гадку — не цензуруйте їх. Створення мапи думок чудово стимулює нестандартне мислення. Не бійся залишати порожніми деякі відгалуження: згодом вони спонукають вас знайти креативні розв'язки для заповнення прогалін.

Напишіть річний звіт

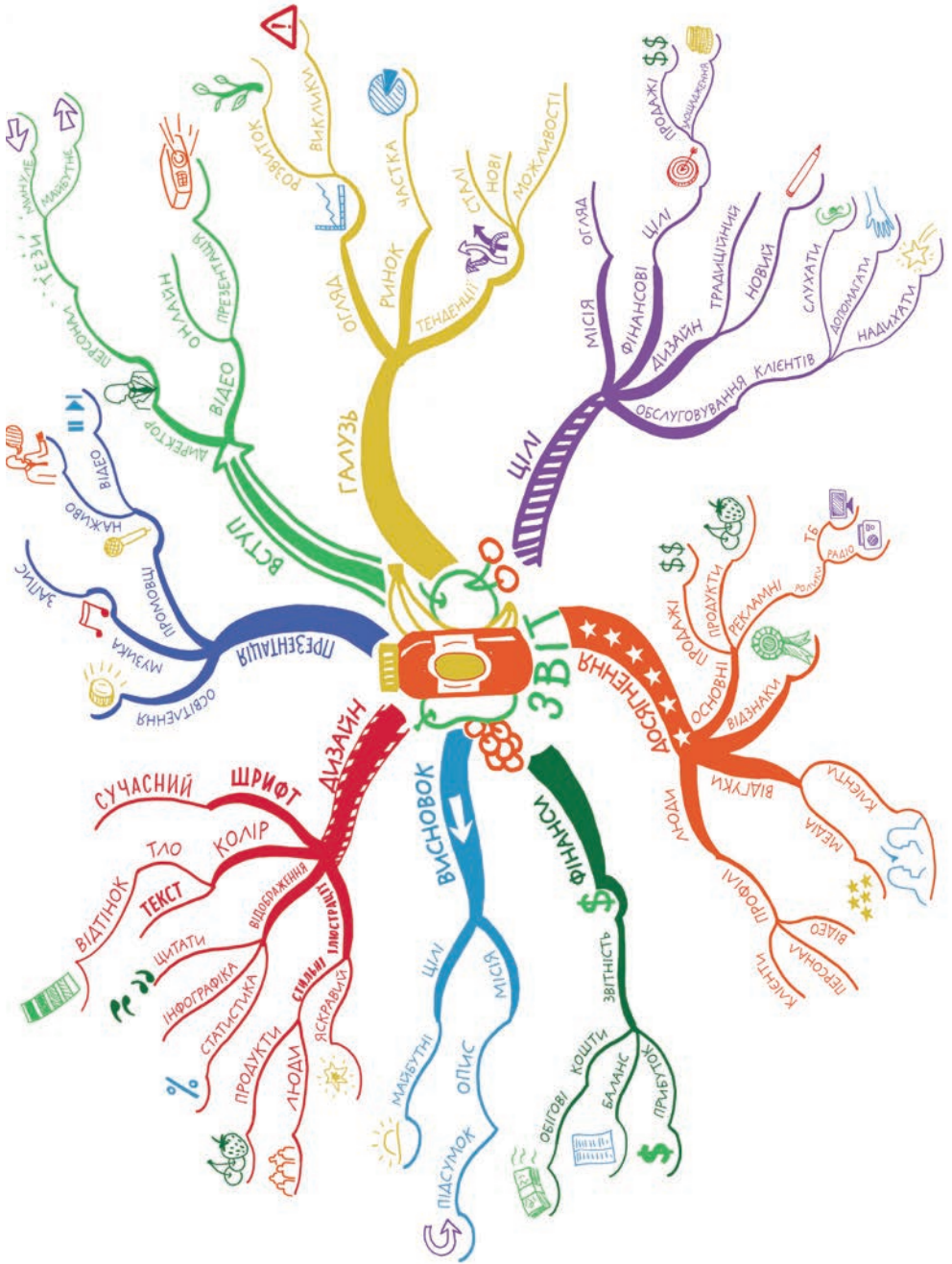
Наведена мапа думок присвячена ляхному завданню — написанню річного звіту. Можливо, річний звіт — законодавча вимога для вашої компанії, але це також можливість продемонструвати торішні успіхи вашого бізнесу, щоб залучити нових інвесторів і клієнтів, а також підкреслити конкурентні переваги вашого підприємства на ринку.

Центральний образ вашої мапи може відтворювати місію компанії і постійно нагадувати про неї. Якщо ви — виробник натуральних соків, як у прикладі, можна намалювати ескіз стильної пляшки посеред фруктів. Тепер опрацюйте структуру вашого звіту, виділивши гілку для кожного його елемента. Під час роботи над мапою вам можуть спасти на думку нові креативні ідеї та нестандартні підходи. Наприклад, можна зняти для вступу відеозвернення генерального директора і додати посилання на цей запис в онлайн-версію документа. Одну гілку можна присвятити огляду галузі, а також можливостям та викликам, які постали перед вашою компанією після останніх змін. Наступна гілка відповідатиме наступному розділу звіту: огляду бізнес-цілей та їхньої відповідності фінансовим цілям, необхідності випередити конкурентів із точки зору дизайну, а також пропозиціям удосконалення обслуговування клієнтів. Потім переходьте до досягнень — це важлива гілка, тому будьте креативними. Наступна гілка нагадуватиме вам про фінансові показники, які потрібно подати, а іншу можете використати для можливих висновків. Нарешті, присвятіть одну-дві гілки ідеям щодо оформлення документа (це дуже важливо, якщо ваша робота пов'язана з творчістю або модою) та презентації, якщо звіт оприлюднять на публічному заході.

**Відводьте на створення мапи
20 хвилин, щоб мозок залишався
спокійним, а мислення свіжим.**

ЯК СТВОРИТИ МАПУ ДУМОК

МАПА ДУМОК ДЛЯ НАПИСАННЯ РІЧНОГО ЗВІТУ



Подорож на чарівному килимі-літаку мапи думок

Мапи думок як ефективний інструмент планування

та запам'ятовування дуже корисні у професійній діяльності й навчанні і роблять ці сфери життя значно продуктивнішими та приємнішими, як свідчить історія уродженця Шрі-Ланки, д-ра Діліпа Абаясекари.

Діліп — популярний професійний лектор, тренер із комунікацій і автор книжок, серед яких «Шлях джина: подорож за покликом серця» (*The Path of the Genie: Your Journey to Your Heart's Desire*). Він також колишній президент *Toastmasters International*, міжнародної некомерційної освітньої організації, яка надає людям можливість стати вправними ораторами та лідерами. Однак Діліп розпочинав свою кар'єру як учений. Одного дня дорогою на роботу він почав слухати аудіозапис про створення мапи думок і захотів дізнатися більше. Ось що він розповідає:

«Я почав створювати мапу думок — і з першої спроби оцінив її ефективність. Я займався наукою, отож створив мапу думок, щоб узагальнити результати, записані в лабораторному зошиті, проаналізувати технічні питання, визначити закономірності, отримати загальне уявлення та впорядкувати дані. Потенціал мапи думок вражав і допомагав мислити нестандартно, отож я почав створювати мапи думок до всього і про все! Я також зрозумів: якщо структурувати власні думки за допомогою мапи, це активує мислення! Можливості цієї техніки захопили мене, і я навчив дружину та двох дітей користуватися нею.

Я змінив сферу діяльності, залишив науку, щоб стати тренером із комунікацій, викладачем у коледжі та пастором (усім цим я досі займаюся). Єдиний незамінний інструмент, який сприяє мені у здійсненні всіх захопливих задумів — це мапа думок. Я навчив цієї техніки сотні професіоналів і пасторів. Я був (і досі є) промовцем та учасником *Toastmasters*, тому цілком зрозуміло, що готуюся до промов із допомогою мап думок. Минули ті дні, коли я працював над промовою, записуючи кожне речення! Я з'ясував, що підготовка до виступу може відбуватися веселіше, генерував більше ідей, заощаджував більше часу, а мапи думок так закарбовувалися в пам'яті, що під час промов мені не доводилося зазирати в нотатки!

Якось я поїхав на засідання клубу *Toastmasters*, розташованого за годину їзди. Я попросив свою десятирічну доньку намалювати мапу думок, яку я надиктував їй, поки був за кермом. І того вечора я виголосив промову на базі мапи думок, яку створила моя донька!

Якщо хтось досі сумнівається у власній здатності мислити глибоко, творчо і весело, як це роблю я, пропоную припинити плентатися по життєвій дорозі і перестрибнути на чарівний килим-літак мапи думок! Це інструмент для звільнення розуму і шлях до радісного пізнання власного необмеженого потенціалу мислити і творити, уповні використовуючи те, що ми надто часто вважаємо чимось буденним — розум!»

Якщо ви займаєтесь науковою роботою чи здобуваєте освіту, адаптуйте мапу думок для складання річного звіту, щоб готуватися до лекцій і презентацій або писати есеї (див. «План есею», с. 104).

Фахове управління проєктами

Незалежно від того, організовуєте ви конференцію, запускаєте новий асортимент продукції чи влаштовуєте шкільну виставу, управління проєктом може бути складним і трудомістким процесом. Зазвичай воно містить кілька етапів: від генерації ідей до планування, делегування повноважень, розподілу ресурсів, керування й отримання готового результату. Мапа думок може стати цінним помічником на кожному етапі управління проєктом.

Для досягнення кращих результатів використовуйте досить великий аркуш паперу, щоб охопити всі потрібні кроки, або створіть додаткові мінімапи думок (див. Розділ 4, с. 147). Будьте відкритими на всіх етапах, оцінюючи потенціал нової інформації. Впевніться, що кожному важливому завданню відведена власна гілка. Якщо завдання потрібно виконувати терміново, підкресліть фломастером слова та зображення, пов'язані з ним. Упоравшись із завданням, поставте «пташку».

На с. 109 наведена докладна мапа думок про управління проєктом, яку створив польський підприємець Марек Касперський для своїх студентів. Гілки цієї мапи присвячені цілям, графікам, завданням, основним етапам, контролю якості, бюджету, календарю, звітності, ресурсам, відстеженню прогресу та завершенню проєкту. Ви можете запозичити основні підпорядковані ідеї та адаптувати їх до власного проєкту.

ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК №3: ОСВІТА

Я вважаю, що кожну дитину на цій планеті слід навчити створенню мап думок як складової права на освіту. Досвід та дослідження показали, що мапи думок допомагають школярам та студентам будь-якого віку покращити концентрацію, розуміння та запам'ятовування інформації і впевнено почуватися перед іспитами. Як і в будь-якому іншому випадку, якщо ви хочете досягнути досконалості, краще починати вчитися змалку. (Згадайте юних скрипалів, які закінчили школу Ієгуді Менухіна і стали суперзірками, як-от Найджел Кеннеді та Нікола Бенедетті). Я вже писав, що почав створювати мапи думок у студентські роки, а сьогодні мені пишуть викладачі і студенти з усього світу, які переконались у перевагах цього неймовірного інструмента мислення.

Але не хочу бути голослівним...

Огляд

Як уже зрозуміло, мапи думок — це неймовірно ефективний помічник для огляду інформації і розбивання довгих текстів на легкозасвоювані частини. У процесі здобуття освіти багато кому з нас доводилося вивчати твори великих письменників і мислителів, а потім запам'ятовувати масив інформації, щоби відповісти на екзаменаційні запитання. У Розділі 1 ми розглядали приклад мапи думок про Шекспіра. Тепер зупинимось на одному з найвідоміших його творів — трагедії «Макбет». Забобонні актори кажуть, що «Макбет» — проклята п'єса, і не варто згадувати її назву в театрі. Натомість вони використовують евфемізм «шотландська вистава». Головний герой п'єси — воїн Макбет, особисті амбіції та надмірна гордість якого призведуть до його загибелі. У центрі мапи думок, присвяченої аналізу постаті Макбета, його образ стає центральним. Як я вже наголошував,

створюючи зображення для мапи думок, ви не повинні перейматися власними здібностями до малювання.

Простий ескіз не менш ефективний, ніж ретельний малюнок, якщо він кольоровий, сповнений енергії та добре відтворює тему.

Одна з головних рис Макбета — честолюбство, тому саме це слово написано на першій, головній гілці цієї мапи думок. Гілка закінчується стрілкою, що символізує амбітні прагнення героя. Наступні основні гілки пов'язані з іншими характерними рисами особистості Макбета, як-от хоробрість на полі бою, муки сумління та трансформація із героя в охоплене амбіціями чудовисько.

Розгалуження на мапі думок показують, як честолюбство Макбета роздмухує в ньому бажання стати королем і започаткувати власну королівську династію. Наступні відгалуження показують, як кожна з рис Макбета пов'язана з діями вистави — приміром, як його сміливість перетворюється у страх, і як він притлумлює голос совісті, щоби виправдати вбивство. Ця мапа думок демонструє трансформацію Макбета з героя в чудовисько і показує наслідки його морального падіння. Зауважте, як образи відтворюють грані характеру Макбета — від зубчастого контуру гілки «ПІДСТУПНІСТЬ» до потовщених контурів гілки «СМІЛИВІСТЬ». Цей творчий підхід можна використати для огляду будь-якої теми за вашим вибором.

План есею

Замість нудного лінійного плану структуруйте свою письмову роботу за допомогою мапи думок. Це дасть вам змогу зробити попередній

огляд теми, виявити й виправити будь-які можливі недоліки у вашій аргументації, перш ніж ви зануритесь у деталі.

Оберіть центральне зображення, яке символізуватиме тему вашого твору, і намалюйте основні гілки для вступу, головного аргументу та висновку. Додайте гілку для результатів досліджень та ще одну для будь-якої іншої важливої інформації. Ви можете також додати гілки для будь-яких важливих текстів або цифр, пов'язаних із вашим есеєм. Використовуйте додаткові відгалуження для тем, які виникатимуть у процесі роботи, і з'єднувальні стрілки для позначення зв'язків між різними темами у вашій роботі. Для згрупування важливих тем можна вдаватися до чанкінгу. Щоб стимулювати мозок і уяву, обов'язково використовуйте символи та зображення.

Коли мапа думок розростається, деякі основні слова та зображення зненацька спалахують, наче наднова зоря, вимагаючи створення нових мінімап думок. Не опирайтеся виниклим асоціаціям і йдіть туди, куди вони ведуть (*про використання мінімап думок для пошуку розв'язку читайте у Розділ 4, с. 147*).

Коли ви створили ескіз мапи думок і визначилися з аргументацією, побіжно доповнюючи вступ та висновок потрібними деталями, можливо, вам захочеться скласти іншу, «відшліфовану» версію цієї мапи думок. Коли писатимете есей, зазирайте в обидві мапи думок.

Мапу думок для написання есеїв можна адаптувати для оглядів, як у прикладі з аналізом Макбета на с. 103.

Мапа думок для будь-якого віку

Іноді мене запитують, чи залежить ефективність мапи думок від віку її творця. Відповідь на це запитання — Ні!

Майстерність у створенні мапи думок не залежить від віку, статі, раси чи віросповідання. Мапа думок — це віддзеркалення первинної інформації, яку обробляє наш мозок.

Мапа думок — це дзеркало внутрішньої роботи мозку. Отже, кмітлива і наділена уявою дитина може створити таку саму ефективну мапу думок, як генеральний директор із багаторічним досвідом. Ба більше, усім дітям притаманно ставити «дитячі» питання «Чому? Як? Що? Коли? Де?», що діють наче гачки, за допомогою яких можна сп'ястися на вершину знань. Створюючи мапу думок, дорослим варто повчитися у дітей!

Нагадаймо правила створення мап думок (*див. Розділ 2, с. 62*). Для засвоєння цих правил не потрібний життєвий чи професійний досвід. Використання кольору, фантазія та винахідливість під час створення мап думок сприяють розвитку мистецького хисту. Ба більше, мапа думок базується на зображеннях та окремих ключових словах, а не на готових фразах. Продираючись крізь жаргон, словесні виверти і винахідливі символи, щоб дістатися до суті теми, мапи думок трохи нагадують спосіб, у який висловлюються маленькі діти.

Урешті-решт, мапа думок базується на радіантному мисленні, а не на дедукції і редукції. Це гнучкий інструмент мислення, який віддзеркалює схему процесів мозку в дії, а не фіксує висновки та результати.

Висаджування саду ідей

Марек Касперський — польський підприємець, редактор онлайн-видання *Synapsia* та лектор. Він розповів, як мапи думок підтримують його методи навчання, а створена ним мапа думок докладно демонструє, які подробиці можна додати до розширеної версії:

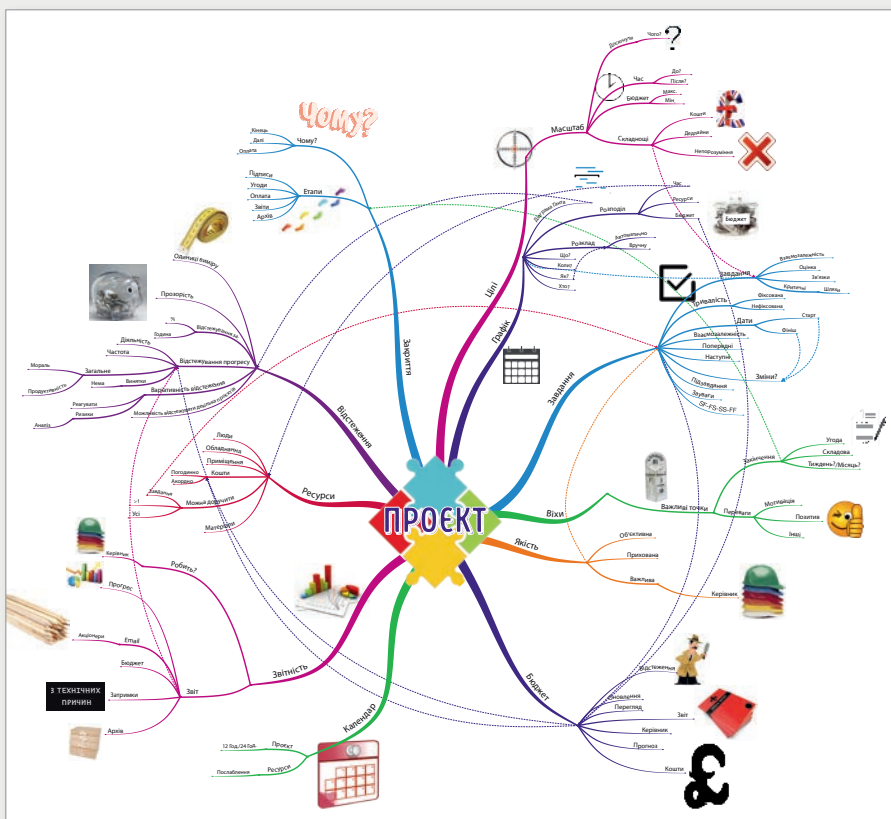
«Мапа думок нагадує сад, у якому проростають та квітнуть ідеї, що можуть надихнути тих, хто їх бачить. Я викладаю у вищому навчальному закладі, і мені часто доводиться пояснювати студентам із різними здібностями складні поняття. Мапи думок не лише допомагають студентам зрозуміти концепції, а й значно полегшують їхнє осмислення та запам'ятовування важливих моментів. Мапа думок стимулює уяву студентів, спонукає їх до подорожі думками і нових відкриттів. Я заохочую студентів до створення мап думок під час лекцій. І вони часто ставлять питання, які в іншому разі у них не виникли б, а це йде на користь усім.

Мапи думок, які я створюю для студентів, варіюються від дуже маленьких концептуальних до велетенських, що охоплюють тему цілком. Я вважаю, що дуже важливо дотримуватися правил створення мап. Мої студенти дуже добре реагують на зображення, особливо ті, для яких англійська є другою мовою, позаяк мова образів — універсальна. Колір також важливий. Це не тільки весело, а й допомагає моїм студентам зосередитися

ЯК СТВОРИТИ МАПУ ДУМОК

на кожній гілці та проаналізувати інформацію. Я заохочую студентів використовувати радше образи, а не слова, або поєднувати їх.

Багато понять, про які я розповідаю за допомогою мап думок, пов'язані з іншими ідеями в її межах. І це чудово, тому що допомагає об'єднати різні ідеї у велику спільну картину.



Мапа думок для управління проектом Марка Касперського

Що ви хочете знати?

Я переконаний у необхідності вчитися протягом усього життя. Чи хотілося вам будь-коли вивчити нову тему або освоїти нове вміння?

Незалежно від вашого віку чи життєвих обставин, ви маєте право на особисте зростання і розвиток мозку, адже це сприятиме вам у житті і дасть змогу довіку зберігати гострий розум. Якщо у вас є бажання розвинути якийсь талант або поглибити знання в певній темі, закликаю вас це зробити, вдавшись за допомогою до мап думок.

Яка тема вас цікавить? Використайте її як центральний образ і створіть кольорове, промовисте зображення, що надихатиме вас. Щоби створити основні гілки, почніть із пошуку відповідей на ці питання:

- **Які переваги від вивчення цієї теми ви отримаєте?**
- **Що вам допоможе в навчанні?**
- **Де ви зможете вчитися?**
- **Як ваша тема пов'язана із суспільством?**
- **Яких результатів сподіваєтеся досягти? Підвищення кваліфікації? Навички? Цікавіше резюме?**
- **Які є перешкоди? Як їх можна подолати?**

Створіть додаткові відгалуження, щоб докладніше дослідити ці та інші додаткові питання, й оживіть мапу думок зображеннями та символами. Коли закінчите, погляньте на свою мапу думок. Які кроки ви зробите з огляду на свій результат?

ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК №4: ТВОРЧИСТЬ

Творчість — наче золоте яйце особистого розвитку: усі ми прагнемо стати креативнішими, але як видряпатися на вершину бобового стебла, заволодіти скарбом творчості й принести її в наше життя? Вірогідно, багатьом із нас змалку втовкмачували, що творчі люди — це диваки, ненадійні, нерозважливі та небезпечні для себе й навколишніх, що вони якісь «особливі» та відрізняються від інших. Якщо це так, мабуть, не дивно, що ми часто тлумимо творчі пориви в собі.

Значно продуктивніше визнати численні сильні сторони творчих особистостей: зазвичай вони є новаторами, рушіями прогресу, винахідниками та першопрохідцями. Здебільшого це оригінальні, цілеспрямовані, яскраві, зосереджені і прозорливі люди з гнучким мисленням. Вони наче діти, але в них немає дитинності.

Творче мислення не є прерогативою геніїв; це просто здатність мислити оригінально і виходити за межі норм. Ваша креативність нагадує м'яз: що більше ви тренуєтеся, то дужчим він стає. Що більше ви практикуєте творче мислення, то:

- **простіше придумуєте нові ідеї;**
- **сприйнятливішими стаєте до нових можливостей;**
- **оригінальнішими стануть ідеї.**

Творчість пов'язана з грою, ще однією важливою складовою життя — ключем до навчання, відкриттів, відпочинку, здоров'я і здобутків. Грають дикі і свійські птахи та ссавці, деякі риби, рептилії та навіть комахи. У дитинстві гра змінює зв'язки нейронів у префронтальній корі та допомагає здійснювати управління виконавчими

функціями мозку, що відіграє головну роль в управлінні емоціями, складанні планів та розв'язках проблем. Гра формує зв'язки між нейронами та дендритами, тобто створює щось на кшталт інтернет-зв'язків у дитячому мозку — або, іншими словами, внутрішню мапу думок, про яку ми згадували в Розділі 1 (див. с. 54).

Якщо нам пощастило, праця іноді може здаватися грою. Якщо не так пощастило, треба шукати способи ввести елемент гри у життя. Трохи вище я розповів, як створити мапу думок для вивчення нової теми чи засвоєння нової навички; цю техніку легко адаптувати для пошуку приємного хобі чи спорту. Це допоможе вам проводити дозвілля з максимальною користю і відкрити нові способи відпочинку.

**Скажи мені, що ти плануєш
зробити зі своїм єдиним
несамовитим і дорогоцінним
життям?**

Мері Олівер, «Літній день»

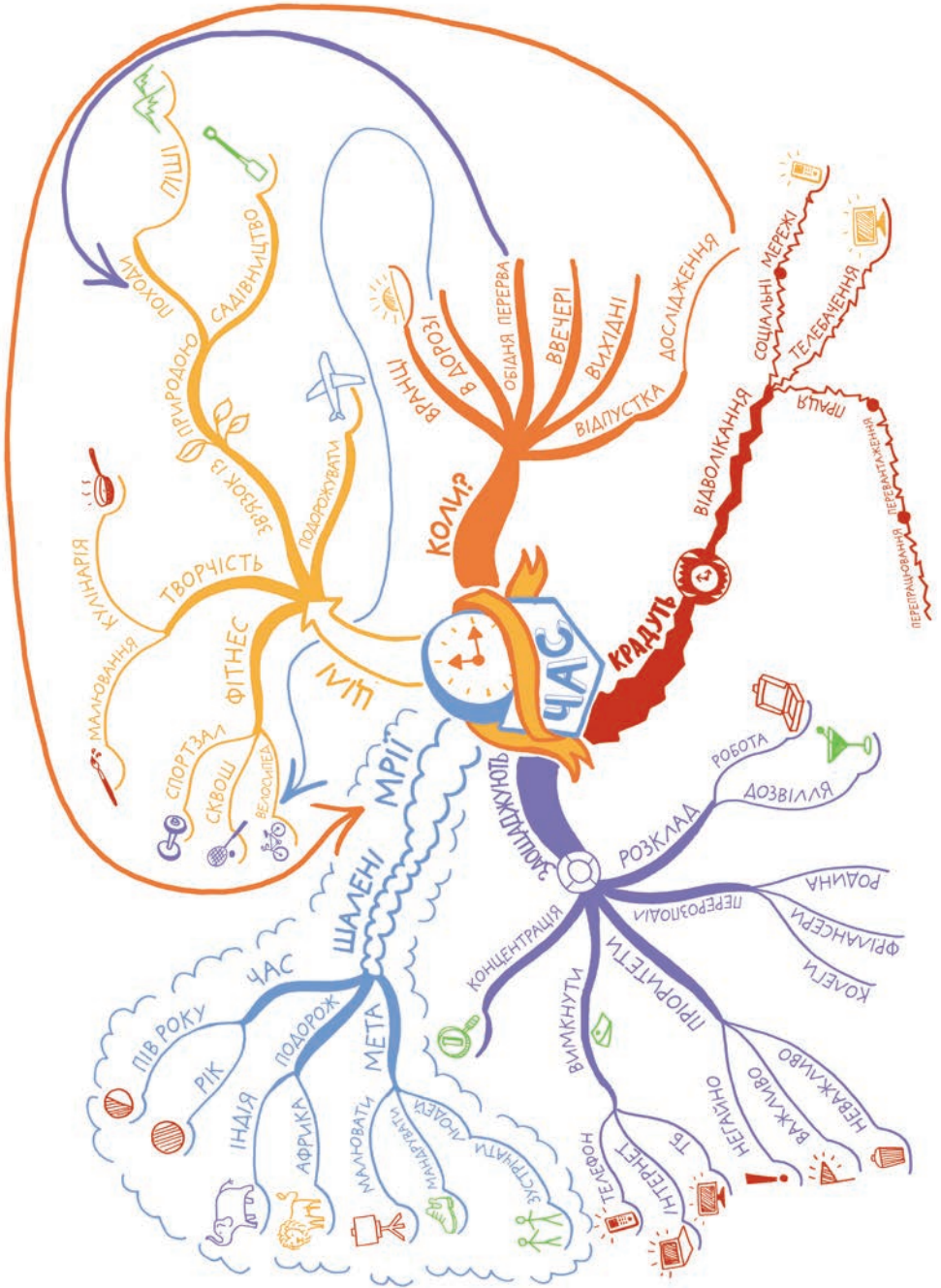
Проводьте дозвілля з максимальною користю

Ніхто й ніколи не казав на смертному ложі: «Я шкодую, що не проводив більше часу на роботі». Я впевнений, що те саме стосується і частішого перегляду телепрограм. За словами американської поетеси Мері Олівер, у нас є лише «одне несамовите і дорогоцінне життя», тому використовуйте мапу думок, щоб отримати від життя максимум задоволення.

Якщо вам здається, що ви повсякчас клопочетеся, мапа думок допоможе вам знайти час для себе, а також з'ясувати, чим насправді вам хочеться займатися. Лише вам обирати, досліджувати нову тему, записатися на вечірні курси чи проводити вихідні у спортивному залі або на футбольному полі.

ЯК СТВОРИТИ МАПУ ДУМОК

МАПА ДУМОК ДЛЯ ПРОВЕДЕННЯ ДОЗВІЛЛЯ З МАКСИМАЛЬНОЮ КОРИСТЮ



Мапа думок покликана звільнити вас і допомогти віднайти творчу жилу, тому, коли йдеться про образи, намагайтеся бути максимально винахідливий. Приклад на с. 113 рясніє символічними зображеннями, як-от обернений стрічкою годинник, що символізує час, який ви даруєте собі, або картинки на позначення прагнень малювати, ходити в походи та подорожувати.

Ви можете використовувати мапу думок не тільки, аби дізнатися, що саме ви хочете робити у вільний час, а й щоби зрозуміти, коли саме зможете це робити: для деяких занять вам вистачить обідньої перерви, для інших треба відвести вечори або вихідні дні. Можливо, у вас є мрія, для реалізації якої потрібна тривала відпустка, наприклад, помандрувати Африкою чи Індією? Якщо це так, зазначте цю мрію на мапі думок! Лише визнаючи наші цілі, ми можемо їх досягнути.

Звісно, творчість може виявлятися по-різному — від розписів стелі Сікстинської капели до приготування смачного обіду, від написання книги до влаштування вечірки, від складання симфонії до гри на зозулці. Незалежно від форми творчості, мапа думок полегшить її прояв.

Тренування для розвитку творчості

У Розділі 1 (див. с. 33) я пояснив концепцію радіантного мислення і познайомив вас із поняттям людської мови. Ми з'ясували, що кожна людина (зокрема я і ви) від народження вільно володіє здатністю асоціювати та уявляти.

Тепер запропоную вам невеличку гру.

Протягом багатьох років я використовував різні версії цієї вправи, навчаючи інших технік складання мап думок і покращення пам'яті, і мене ошелешило відкриття, що нині покійний видатний британський поет Тед Г'юз використовував подібну техніку, навчаючи своїх учнів писати вірші. Ця вправа запалює творчу іскру, яка є у кожному з нас. Для цієї гри вам потрібен будь-який словник.

- **Виберіть якийсь об'єкт навмання. Це може бути предмет, який ви бачите в кімнаті або щось, що спало вам на гадку.**
- **Заплющте очі, розгорніть словник і тикніть пальцем у будь-яке місце на сторінці.**
- **Тепер розплющте очі і запишіть слово, на яке ви вказали пальцем.**
- **Ще дев'ять разів навмання розгорніть словник, вибираючи випадкове слово, аж поки не запишете десять різних слів.**
- **Тепер знайдіть якомога більше асоціативних зв'язків між об'єктом і кожним із цих слів.**

Можливо, спочатку вам буде трохи важко, але продовжуйте, і я обіцяю, що ви знайдете асоціації — хай якими дивними вони здаватимуться!

Приблизно через 20 хвилин перегляньте створені зв'язки.

Дуже креативно, хіба ж ні?

Як жити креативно

Філ Чемберс — чемпіон світу зі складання мап думок, головний арбітр Міжнародної ради з видів спорту, пов'язаних із пам'яттю, успішний підприємець і автор книжки «Як тренувати власну пам'ять». Він розповів, як мапи думок уже протягом трьох десятиліть допомагають йому розвинути творче мислення:

«Мапи думок допомогли мені підготуватися до шкільних іспитів. Тоді вони радше нагадували павукоподібні, багатоколірні діаграми, яким бракувало структури й описовості. Однак вони були значно ефективнішими, ніж конспект. В університеті мій стиль покращився, і стіни моєї спальні прикрашали великі мапи думок.

Зараз я використовую мапи думок, щоб структурувати нотатки. Це допомагає чітко усвідомити, що саме потрібно сказати, перед початком писання. Завдяки відокремленню процесів мислення і писання, я роблю менше правок і отримую прийнятніший текст. Це дуже важливо при написанні книг.

Як викладачу, мені доводиться створювати багато презентацій. Щоб підготуватися до них, я складаю мапу думок, яка охоплює різні теми, події і потоки концепцій. Це дає мені змогу створити відповідні слайди, а мапу думок можна використовувати як ідеальну ілюстрацію теми лекції для студентів.

ЯК СТВОРИТИ МАПУ ДУМОК

Зважаючи на наше напружене життя, головною проблемою стає планування часу. І мапа думок — ідеальний розв'язок, бо допомагає створити як швидкий, щоденний план, так і розлогіший, місячний. Мені подобається, коли мапа думок висить біля стола і можна позначати маркером виконані завдання.

Мапи думок можуть бути справжніми творами мистецтва, тому я люблю дарувати їх у вигляді листівок до дня народження чи Різдва. У мене є традиція щороку створювати анімовану мапу думок на основі якоїсь різдвяної пісні, використовуючи гумор та картинки. Як ви бачите з наведеної нижче мапи думок, я застосовую цю техніку у більшості сфер свого життя».



Мапа думок про використання мап думок від Філа Чемберса

ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК № 5: ЗДОРОВ'Я

Є очевидний зв'язок між хорошим фізичним самопочуттям та розумовою працездатністю. Нині групи лобістів проводять агітаційну кампанію, спонукаючи державні структури офіційно визнати цей взаємозв'язок, бо, на їхню думку, психічне й фізичне здоров'я нерозривно пов'язані між собою, тому їх потрібно розглядатися в комплексі.

Я завжди захоплювався веслуванням та бігом, і твердо переконаний, що задля психологічного здоров'я варто дбати про фізичне самопочуття. Я також переконаний, проблеми з психічним здоров'ям відбиваються на фізичному стані і навіть погіршують деякі його показники.

П'ятикратний золотий призер Олімпійських ігор Стів Редґрейв чудово знає про зв'язок між психікою і фізіологією. Наголошуючи на важливості психологічної стійкості для будь-яких спортивних досягнень, він сказав: «Якщо ви змагаєтеся на високому рівні, то повинні бути психологічно сильними». Редґрейв — прихильник тієї роботи зі створення мап думок, яку виконую я і мої колеги. Він сказав:

«Тоні Б'юзен — один із небагатьох людей, яких я знаю, хто насправді вповні розуміє важливість психологічного здоров'я для будь-якого спортсмена».

Комплексний догляд за здоров'ям

Нині ми розуміємо, що піклування про фізичний стан не обмежується лише тренуваннями і дієтами, а охоплює всі аспекти самопочуття, зокрема й здорове харчування, достатній сон, боротьбу зі стресом і заняття, які роблять нас щасливими. Хороша новина полягає в тому, що вам не потрібно витратити купу грошей на послуги особистого тренера або інструктора зі стилю життя, який допоможе вам чудово почуватися і виглядати.

Створіть власний комплексний план догляду за здоров'ям за допомогою мапи думок. Спробуйте показати образи, які символізуватимуть життєву силу та міцне здоров'я і надихатимуть вас. Основні гілки відповідатимуть базовим аспектам комплексного догляду. Приклад на с. 120 охоплює харчування, тренування, боротьбу зі стресом, сон та щастя, але ви можете зосередитися на інших сферах. Створюючи підпорядковані відгалуження, ви побачите, що йде на користь вашому здоров'ю, а що йому шкодить, і які саме види діяльності позитивно впливають на різні аспекти життя. Можливо, фізична активність не лише підтримує вас у формі, а й допомагає краще спати і позитивно впливає на настрій, а це, зі свого боку, сприяє щастю. З мого досвіду, психологічне здоров'я та фізична справність — нерозривні.

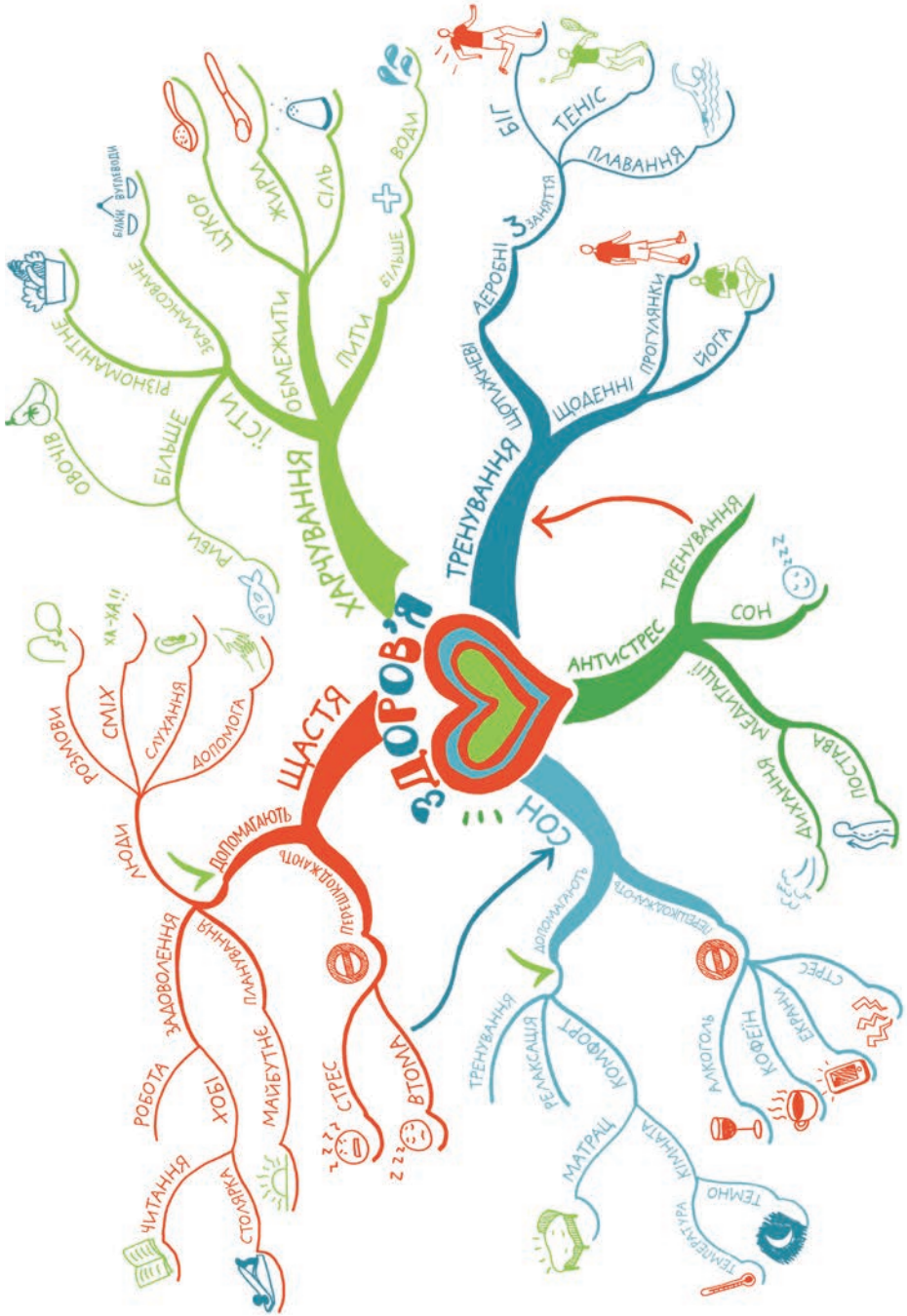
Що більше ви працюєте над мапою думок, то більше вона вам розповість, замінюючи будь-яких тренерів!

**Мапа думок стане вашим
персональним тренером!**

Здорове харчування

Щоб переконатися в тому, що ви харчуєтеся правильно, дотримуючись балансу всіх основних речовин (вуглеводів, білків, молочних

МАПА ДУМОК ДЛЯ КОМПЛЕКСНОГО ДОГЛЯДУ ЗА ЗДОРОВ'ЯМ



ЯК СТВОРИТИ МАПУ ДУМОК

продуктів, фруктів та овочів, жирів і цукру), можна створити окрему мапу думок лише для контролю харчування.

Ви можете адаптувати мапу думок для тижневого планування (див. с. 87), зосереджуючись насамперед на харчуванні. Пагони гілок можна відвести описам основних страв дня, детально описуючи складники кожної страви, а також її поживну цінність. Створюючи мапу думок правильного харчування на початку кожного тижня, ви водночас складете список необхідних покупок. Якщо ви хочете додати до свого раціону більше вітамінів і мінералів, доведеться зосередитися на харчуванні ще ретельніше і створити мапу думок, перераховуючи їх і продукти, в яких вони містяться. Джерела основних вітамінів не завжди очевидні, тому я склав перелік.

Вітаміни/мінерали	Джерело
Вітамін А	сир, яйця, жирна риба, молоко та йогурти, печінка і паштети з печінки
Вітаміни групи В	горох, фрукти, яйця, м'ясо, овочі
Фолієва кислота	броколі, шпинат, спаржа, горох, нут
Вітамін С	цитрусові, зелений і червоний перець, полуниця, картопля
Вітамін D	жирна риба, червоне м'ясо, печінка, яєчний жовток
Вітамін Е	насіння і горіхи, оливкова олія, пшениця
Вітамін К	листяні зелені овочі, рослинні олії, зернові
Кальцій	молоко, листяні зелені овочі, тофу, соя, горіхи
Йод	риба, молюски
Залізо	м'ясо, квасоля, горіхи, темно-зелені листяні овочі

Після того, як ви визначились із центральним зображенням (можливо, це пляшка з написом «Вода» або, якщо ви любите малювати людей, особа, яка просто випромінює здоров'я), створіть гілки для кожної з основних груп вітамінів і мінералів, а потім заповніть відгалуження яскравими символами та образами. Щоби згрупувати інформацію, можете вдатися до чанкінґу. Для підкреслення зв'язків між різними групами використовуйте сполучні стрілки. Свою чудово проілюстровану мапу думок вставте в рамку і повісьте на стіну — вона служитиме дороговказом і джерелом натхнення, допомагаючи дотримуватися збалансованого та різноманітного раціону.

ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК № 6: ПАМ'ЯТЬ

Я вже пояснював, що вигадав мапу думок як інструмент для запам'ятовування. Вона й надалі залишається одним із найпотужніших засобів для засвоєння величезних обсягів інформації. Кожен спосіб використання мап думок, описаний у цьому розділі, у певний спосіб зміцнює вашу пам'ять: від засвоєння основних думок для складання іспиту або написання твору до запам'ятовування численних завдань на тиждень і нагадування про необхідність тренувань та здорового харчування.

Ми вже знаємо про важливість асоціацій і уяви у формуванні мапи думок: вони спонукають до створення гілок, що променями відходять від центрального зображення. Асоціація ще й служить ключем до самої пам'яті.

1969 року американські когнітивісти Аллан М. Коллінз та М. Росс Кілліан дослідили спосіб організації спогадів, який дає змогу миттєво занурюватися у сховище пам'яті. Вони з'ясували, що семантична

Небилиці напам'ять

Едвард Лір (1812–1888) — англійський митець та письменник, який уславився як учитель малювання королеви Вікторії та автор пречудових абсурдних віршиків, найвідомішим із яких є, мабуть, «Сова та кицька».

Однак залишмо пернатих та пухнастих друзів осторонь і прочитаймо натомість інший лімерик Ліра:

**— Цитьте! — просить дідусь. — Он пташина
Із куца виглядає, з ліщини!
Хтось пита: — Чи мала?
— Та завбільшки з вола!
Мов чотири куці та пташина.***

А тепер створіть мапу думок лімерика. Коли ви закінчите, вичайте мапу думок приблизно п'ять-десять хвилин або поки не вирішите, що запам'ятали інформацію на ній. Відкладіть аркуш.

На чистому аркуші паперу запишіть лімерик із пам'яті. Вдалося?

Якщо вам сподобався процес, складіть мапу думок для довшого вірша. Ви й не стямитеся, як зможете цитувати напам'ять цілі балади!

* Цитата за виданням: Едвард Лір. Небилиці. Пер. О. Мокровольського. — Київ: Веселка, 1989.

пам'ять (наш спосіб сприйняття світу за допомогою логіки та мови) організована, наче бібліотека: взаємопов'язані категорії або вузли, що представляють специфічні особливості чи поняття, можуть з'єднуватися одне з одним. Ці зв'язки формують наш індивідуальний досвід, а це означає, що у кожного з нас власна мережа асоціацій: наприклад, «птаха» пов'язаний з поняттями «політ» і «небо». Мапа думок гармонійно відтворює цей процес, зв'язуючи головний об'єкт із відомою нам інформацією про нього за допомогою уяви та асоціацій.

Індивідуальний характер наших семантичних мереж — одна з причин того, що й мапа думок повинна бути особистим витвором: щоб отримати максимальну користь від неї і збільшити шанси на запам'ятовування інформації, доведеться створювати власну мапу думок, а не покладатися на намальовану кимось іншим. Це одна з причин, чому особисто я віддаю перевагу мальованим від руки мапам, а не електронним версіям, хоча й від них є певна користь. Інколи чужу мапу думок трохи складніше зрозуміти, тому що інша людина може мати зовсім інші асоціації та по-іншому утворювати зв'язки, і ця незначна відмінність зробить чужу мапу думок менш корисною для вас.

Коли ми намагаємося пригадати відоме та запам'ятати нову інформацію, проблеми зазвичай виникають у короткотерміновій пам'яті, оскільки саме тут зберігається нова інформація перед переміщенням її у довготривалу пам'ять.

З цього розділу ми дізналися про відкриття психолога Джорджа Міллера, який з'ясував, що короткочасна пам'ять може вмістити лише близько семи одиниць інформації. Щоби ця інформація закарбувалася у довготривалій пам'яті, її слід ще раз повторити, ось чому зусилля запам'ятати щось в останні хвилини перед іспитом часто виявляються марними: для ефективного запам'ятовування інформації

потрібно зіставити її і пов'язати з чимось відомим. І ось тут вам допоможе чанкінг, як спосіб запам'ятовування інформації (див. с. 74).

Сам лише акт фізичного створення мапи думок допомагає краще запам'ятати інформацію, візуалізувати її та згадати процес створення мапи. Завдяки використанню кольорів та зображень, мапа думок активує мозок і закарбовується в пам'яті.

Якщо ви хочете точно згадати інформацію з мапи думок, я пропоную приділити час уважному вивченню та запам'ятовуванню взаємозв'язків, зображень та гілок. Що більше уваги ви їм приділяєте, то надійніше закарбовуєте інформацію в пам'яті.

Від планування вечірки до порятунку стосунків, запам'ятовування текстів пісень або створення відшліфованої, професійної презентації — мапа думок допомагає впоратися з будь-яким завданням, розбиваючи його на складові. Вона допомагає виявити зв'язки та робить мозок активним учасником процесу, спонукаючи його знаходити розв'язки, закарбовувати в пам'яті подробиці і сприяти досягненню результатів, а не залишатися пасивним сховищем інформації.

Однак інколи трапляється так, що схема, яка здається мапою думок, насправді не є мапою думок. Як відрізнити справжню мапу думок від підробки? Відповідь на це питання можна знайти в наступному розділі.

3

Що не є мапою думок?

Цей розділ розвіює деякі міфи, які оточують мапи думок, і розглядає випадки несправжніх мап, пояснюючи, чому вони не такі дієві, як мапи думок, створені за правилами. Розділ містить корисні поради щодо створення справжньої мапи думок, а також вказівки щодо того, як виявити «самозванців»!

Міфи та хибні уявлення

З часу їх винайдення у 1950–1960-х роках, мапи думок допомогли багатьом людям у всьому світі — і продовжують змінювати життя сьогодні. Це найбільша нагорода, на яку я будь-коли сподівався. Я в захваті від глобального поширення і популярності мап думок. Використовуючи універсальну людську мову і об'єднані сили уяви й асоціацій, мапа думок стала інструментом мислення, який долає культурні кордони.

Зважаючи на популярність мап думок, аж ніяк не дивно, що протягом десятиліть навколо них виникли різні міфи та хибні уявлення. Моє серце щоразу крається, коли я стикаюсь із поширеними хибними думками, як-от помилковим переконанням, що мапа думок — це те саме, що й пелюсткова діаграма.

Ба більше, є реальний ризик, що виникнення будь-якої плутанини між мапою думок та різними видами діаграм (як-от концепт-плани чи пірамідальні діаграми) може зашкодити репутації мап думок, бо деякі люди не зможуть оцінити їхню дієвість або усвідомити їхній потенціал уповні. Мене дуже засмучує, коли я зустрічаю людей, яких погано навчили цієї техніки так звані експерти зі створення мап думок, яких так само погано вчили.

Одвіймо зерна пшениці від полови і з'ясуємо, що є мапою думок, а що ні.

Розвіювання міфів

У першому і другому розділах ми стисло розглянули історію мап думок із погляду розвитку візуальної думки та простежили родовід цього інструмента мислення аж до печерного мистецтва наших предків із кам'яного віку. Ми побіжно згадали зародження техніки у давні часи,

наприклад, у Стародавній Греції, і розглянули внесок таких геніїв, як-от Чарльз Дарвін, який вдавався до діаграм для викладу власних ідей.

На жаль, нині деякі люди плутають подібність із тотожністю, приписуючи фінікійському філософу Малху Порфірію (приблизно 232–303 роки н. е.) винайдення мап думок. Неоплатонік Порфірій упорядкував ідеї Аристотеля у схемі, що її традиційно називають деревоподібною діаграмою, скомпонованій на кшталт кабалістичного Древа Життя в іудейській містичній традиції. Порфірій не використовував ані центрального зображення, ані жодних інших ілюстрацій, а лише слова розміщені впорядкованим чином у сферах та вздовж сполучних ліній. Це не радіантне мислення, продемонстроване на мапі думок.

Інколи я зустрічаю людей, переконаних, що винахідником мап думок був Леонардо да Вінчі. Це й не дивно, адже цей мислитель-новатор значно випередив свій час і зробив неймовірні креслення керованих людиною літальних апаратів за 400 років до першого польоту братів Райт 1903 року. Безумовно, поєднання слів і зображень у нотатках Да Вінчі вплинуло на ранній етап мого дослідження про структуру людської думки. Однак цей видатний художник і мислитель не використовував у своїх діаграмах колір, який, як ми знаємо, є одним із основних елементів у створенні мапи думок.

Є також люди, які приписують винахід мапи думок серу Ісааку Ньютону (1642–1727), англійському вченому, який відкрив закон гравітації після спостереження за падінням яблука з яблуні. Цей видатний науковець записував свої ідеї в дивовижних концептуальних діаграмах, але вони були однотонними і радше мали форму дерева, що тягнеться вгору, а не гілок, що розходяться променями від центру, охоплюючи мапою думок весь аркуш. Звісно, мислення таких геніїв, як Да Вінчі і Ньютон, випереджувало час, але порівнювати діаграми

давніх часів із сучасними мапами думок — це наче порівнювати копійчаний велосипед із надпотужним мотоциклом!

ОМАНЛИВА ПОДІБНІСТЬ

Люди, не знайомі з мапами думок, та ті, що не засвоїли правил їх складання (див. Розділ 2, с. 62), іноді починають зі створення діаграм, які зовні нагадують мапи думок, але насправді є чимось зовсім іншим, наприклад, пелюстковою діаграмою, пірамідальною діаграмою, концепт-планом, діаграмою Ішікави («риб'яча кістка») або секторною діаграмою сонячного випромінення.

ПЕЛЮСТКОВА ДІАГРАМА

Пелюсткові діаграми можна використовувати (див. Рисунок) для створення плану творів та організації ідей. Часто вони мають вигляд чітко структурованої схеми з «ніжками», що відходять від центральної ідеї. Однак, на відміну від мапи думок, для їх створення не завжди використовують кольори і дуже рідко використовують зображення. «Ніжки» пелюсткової діаграми зазвичай прямі, а не вигнуті, і мають однакову товщину.

ПІРАМІДАЛЬНА ДІАГРАМА

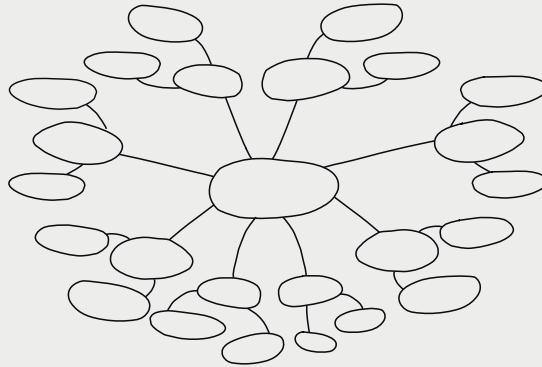
Пірамідальна діаграма нагадує пелюсткову, але більший акцент зроблено на ієрархії. Якщо в пелюстковій діаграмі чи мапі думок головна ідея розташована в центрі, у пірамідальній діаграмі основна концепція розташована вгорі піраміди, а пов'язані із нею ідеї у визначеному порядку спускаються додолу. Отже, око сканує сторінку згори униз в одному напрямку, лінійно, а не блукає діаграмою вільно, спонукуючи мозок виявляти нові зв'язки та робити нові відкриття.



Пірамідальна діаграма

Поверніть квітці її пелюстки

Подивіться на цю пелюсткову діаграму:



А тепер поверніться до підрозділу «Як створити мапу думок» у Розділі 1 (див. с. 27) і знову прочитайте про сім кроків.

Коли будете готові, спробуйте створити пелюсткову діаграму за наведеним вище шаблоном, а потім використайте цю інформацію для створення мапи думок.

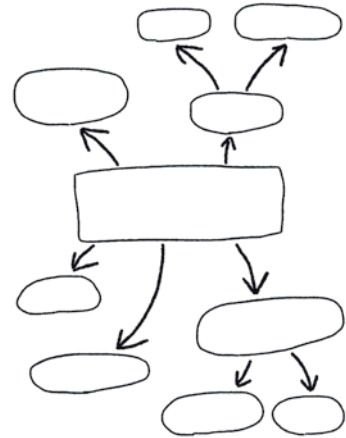
Після закінчення порівняйте дві схеми.

Який образ є яскравішим, привабливішим і краще запам'ятовується?

Чому? Прочитайте знову правила створення мап думок у Розділі 2 (див. с. 62). Дотримання яких правил робить мапу думок яскравішою за пелюсткову діаграму?

КОНЦЕПТ-ПЛАНИ

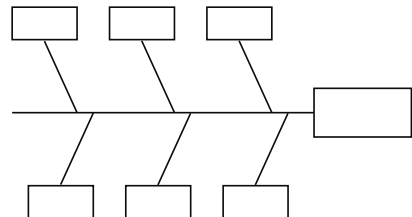
Концепт-плани представляють ідеї та інформацію за допомогою слів і фраз, розташованих у прямокутниках або колах. Окремі блоки, як і в пірамідальній діаграмі, об'єднані ієрархічною структурою із розгалуженнями вниз; тобто концепт-плани зазвичай читають згори донизу, що накладає певні обмеження. З'єднувальні стрілки зазвичай мають назви, як і гілки у мапах думок. Однак зазвичай це фрази, а не окремі слова, а отже вони не мають такого впливу, як одне-єдине ключове слово. Ба більше, цим графічним схемам не властиві кольори та зображення, і це зменшує візуальний вплив концепт-планів та їхню привабливість для мозку. Концепт-карти часто мають навчальне призначення і подають інформацію, яку потрібно засвоїти почергово, натомість мапи думок можна використовувати для мозкових штурмів і розробки нових стратегій, а також для вирішення багатьох інших креативних завдань.



Концепт-карта

ДІАГРАМА ІШІКАВИ

Діаграма Ішікави (також відома під назвою «риб'яча кістка») набула популярності в 1960-х роках. Розробив її японський фахівець у галузі управління якістю Каору Ішікава (1915–1989), а «риб'ячою кісткою» діаграму називають через її форму. «Кістки» діаграми пов'язані

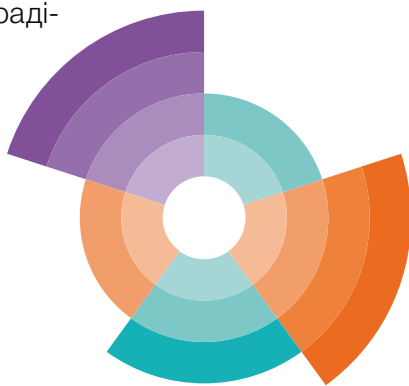


Діаграма «риб'яча кістка»

з конкретними факторами або завданнями, а «голова» — це сукупний їхній ефект. Це означає, що зазвичай діаграму зчитують зліва направо (або справа наліво, якщо ви в Японії!). Це лінійні, однотонні схеми, зосереджені радше на причинах та наслідках, і аж ніяк не покликані розбурхати сили уяви та асоціації з метою стимулювати мозок.

ДІАГРАМА СОНЯЧНОГО ВИПРОМІНЕННЯ

Діаграма сонячного випромінення, також відома як багаторівнева секторна діаграма, кільцева діаграма або радіальна схема, — це компактна діаграма, що складається з концентричних кіл, які представляють шари ієрархічних даних. Кожен шар розділений на категорії або сегменти, які часто позначають різними кольорами. Зображення в цих діаграмах не використовують. Можливо, вони корисні для підбиття підсумків, але їх складно читати і вони аж ніяк не надихають на творче мислення.



Діаграма сонячного випромінення

Як визначити лжемапу думок

Тепер ви знаєте, що є мапою думок, а що ні! Коли нехтують правилами складання мап думок, то надто часто отримують монотонний, невпорядкований і нечіткий результат, що викликає почуття розгубленості. Або ж можна натрапити на діаграму, яка поверхово нагадує мапу думок, але насправді є чимось геть іншим.

Насправді мапи думок запускають процес творчого мислення значно швидше, ніж інші візуальні схеми. Попри універсальні етапи створення і найважливіші елементи, кожна мапа думок є унікальною: немає ані формальної іконографії, ані чітких правил про

«правильність чи неправильність» цієї діаграми, як-от у круговій діаграмі, в якій можна припуститися математичної помилки.

Мапи думок зазвичай не стосуються етапів, систем чи процесів, натомість вони сповнені руху і пронизані внутрішньою логікою. Дехто називає їх нелогічними, оскільки вони не основані на списках, таблицях і цифрах, однак це вкрай хибна думка. Мапа думок — це надзвичайно логічний інструмент мислення, позаяк усі її елементи поєднуються завдяки асоціаціям, тобто між ними є природний, причинний зв'язок. Адже логіка — це вміння формувати відповідні асоціації для того, щоб дійти до раціонального висновку.

Ба більше, мапа думок не лише представляє інформацію, а й сам процес її створення стимулює мозок і активує пам'ять. Мапа думок — це висловлення думок та ідей її творця.

Використання кольору, образності та візуалізація зв'язків у мапі думок є неформальними і природними — і це важлива умова її дієвості.

Мапа думок сама собою може стати витвором мистецтва. Я бачив декілька мап думок, від яких у буквальному сенсі дух перехоплювало, як-от чудовий приклад із Китаю на с. 136. Цю мапу думок створив Річард Лін, колишній підприємець, який став успішним консультантом з особистих питань (лайф-коучем), лектором, університетським наставником і справжнім майстром у створенні мап думок.

Уважно і неквапно розгляньте цю чудову мапу думок. Які образи ви бачите? Про що, на вашу думку, ця мапа?

Щоб переконатися, що ви бачите справжню мапу думок, запитайте себе:

Чи є чітка центральна концепція?

Чи є чітке центральне зображення цієї концепції?

Чи промені діаграми відходять від центру?

Чи на кожній гілці завжди лише одне слово?

Чи є якісь зображення?

Чи всюди використано колір?

Чи зрозуміла мапа думок?

Чи здається вона природною та органічною?

Чи є вона візуально привабливою?

Якщо ви відповіли на будь-яке з цих питань «ні», це не справжня мапа думок.



Мапа думок як комп'ютер на шиї від Річарда Ліна.

Ви зауважили екран комп'ютера під центральним заголовком? Мапа думок Річарда описує мозок як «комп'ютер на шиї», і кожна з її гілок пов'язана з основними принципами створення мап думок, наприклад, використанням кольору, багатовимірності та асоціації. Це шедевральна мапа думок, і я від неї в захваті!

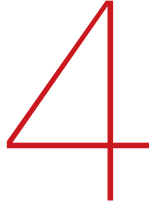
Завдяки практиці ви поступово також виробите власний унікальний стиль мап думок.

І це буде справжнім досягненням!

Уявіть, що ви знехтували правилами складання мап

Погляньте на одну з мап думок, які ви створили під час читання Розділу 2.

- **Уявіть свою мапу думок без центрального зображення, позбавлену мозку і серця.**
- **Уявіть свою мапу думок без кольору, і подумайте, скільки ефективності вона втратить.**
- **Уявіть, що на мапі думок лише прямі лінії, і подумайте про відсутність гнучкості та привабливості.**
- **Уявіть, що ваша мапа думок не містить зображень — вона наче знекровлена.**
- **Уявіть, що на кожній гілці більше, ніж одне слово — якою недолугою вона стане.**
- **Уявіть, що гілки та ключові слова на них неоднакової довжини: ви побачите, що руйнується структура мапи думок.**
- **Тепер уявіть сукупний ефект нехтування усіма правилами — хаотичну, нелогічну і неструктуровану схему...**



Пошук розв'язку

На певному етапі вашої подорожі у світі мап думок, ви можете вирішити, що від них просто немає жодної користі. Будь ласка, не здавайтеся! У цьому розділі запропоновано всі потрібні розв'язки, зокрема й поради щодо постановки правильних запитань, уникнення хаосу і наведення ладу, а також пояснення важливості систематичного створення мап думок. Ви дізнаєтеся, що мапи думок завжди допоможуть відшукати правильний шлях. Усе, що вам потрібно, — це наполегливість.

Наполегливість — запорука успіху

Правила створення мап думок опираються на силу асоціацій та уяву і завдяки своїй логіці відповідають загальним засадам ефективного мислення. Оскільки гілки мапи думок можуть охопити безліч нових сфер, відповідно й правила створення мап можна застосовувати у нескінченно різноманітних випадках. Вони є вашим провідником, «подушкою безпеки», на яку можна повсякчас приземлитися, тож якщо вам потрібне натхнення чи підтримка, звертайтеся до них.

Не опускайте рук, зіштовхнувшись із перешкодами на шляху до створення мапи думок. Пам'ятайте, що ви вже подолали значну частину дороги у подорожі мапами думок. Якщо у вас виникають труднощі, можливо, це просто свідчить про те, що ви переходите на новий рівень. Якщо ви будете наполегливо долати кожну перешкоду, що виникне, і виконуватиме всі запропоновані вправи, по закінченні цієї книжки ви станете на шлях до справжньої майстерності у створенні мап думок.

Якщо у вас виникатимуть проблеми, поверніться до попереднього пункту подорожі, і перегляньте ваш підхід як до створення мапи думок, так і до способу мислення. Можливо, вам не завадить перечитати Розділ 3 «Що не є мапою думок?». Я з'ясував, що багато людей, які нарікають на труднощі у створенні мап думок, насправді створюють не мапи думок, а пелюсткові діаграми. Іноді вони забувають про важливість кольору або використання ключових слів.

Часто проблеми криються не в мапі думок, а в страхах людини перед нею. Страх — це убивця розуму. Якби ви опинилися на човні у бурливому морі, ви б міцно трималися за канати і намагалися взяти

штурвал під контроль. Якщо ви потрапите в шторм, освоюючи мапи думок, дотримуйтеся правил їх створення.

**Щоразу перевіряйте — і знову
перевіряйте — чи кожна мапа
думок складена з дотриманням
правил.**

Придивіться до мапи думок, яка здається неефективною. Тепер поверніться до правил створення мап у Розділі 2 і уважно перечитайте їх.

Уявіть, що ваша мапа думок — болід, що бере участь у чемпіонаті «Формула 1»: під час перегонів ви заїжджаєте на піт-стоп, щоб механіки перевірили справність вашого автомобіля. Докладіть таких самих зусиль для перевірки і «ремонту» своєї мапи думок, щоб вона відповідала усім правилам.

Якщо ви склали мапу думок, яка здається вам неправильною, тримайте перед собою видрукувані правила і звіряйтеся з ними, шукаючи відповідей на такі питання:

- **Ви працюєте на чистому аркуші паперу розміру принаймні А4, розміщеному горизонтально?**
- **Чи розташоване центральне зображення посередині сторінки і чи намальоване хоча б трьома кольорами?**
- **Чи центральне зображення привертає погляд?**
- **Якщо центральне зображення містить слово, чи ви написали його об'ємними літерами або чи використали цікавий шрифт?**
- **Чи усі основні гілки різних кольорів?**

- Чи на кожній гілці лише одне слово?
- Чи мають основні гілки достатню кількість відгалужень?
- Чи всюди ви використовували зображення?

Якщо на будь-яке з цих питань ви відповіли заперечно, складіть іншу версію мапи думок, суворо дотримуючись правил. Вірогідно, ви досягнете значно кращого результату.

**Правильна мапа думок
ефективна завжди.**

Ставте правильні питання

Якщо йдеться про досягнення найкращих результатів, правильні питання дуже важливі. Правильне питання — це точний приціл у «десятку» і влучна стріла з сагайдака допитливості та інтелекту.

Щоразу, коли ви створюєте мапу думок, ретельно обмірковуюйте питання або тему, яку хочете проаналізувати. Влучне питання:

- запускає силу асоціації та уяви;
- спонукає до відкритості, щоб зусібіч розглянути та проаналізувати тему, не обмежуючись відповідями «так» або «ні»;
- надихає на критичне та аналітичне мислення;
- роз'яснює;
- допускає альтернативу;
- стимулює новаторське мислення;
- забезпечує баланс між змістом (хто? що? коли? де?) і процесом (як? чому?);
- викликає позитивну реакцію.

Мапа думок для правильних питань

Перечитайте наведений вище список. Тримаючи його в голові, складіть мапу думок, яка охоплюватиме усі пункти списку і пояснюватиме суть правильного питання чи добре сформульованої теми.

Пам'ятайте: найбільший страх, що охоплює художника, — вигляд чистого полотна. Найважливіший крок — просто зробити перші позначки. Використовуйте цю мапу думок, щоб подолати свій страх перед чистим аркушем. Зробіть перші позначки, а потім продовжуйте малювати! Пам'ятайте: створення мапи думок — тривалий процес, який спонукає вас ставити питання за питанням.

Розгляньте створену мапу думок. Поставте собі головне питання. Продовжуючи створювати мапу думок, періодично перевіряйте її ефективність і в разі потреби робіть зміни.

Погано сформульовані питання призводять до хибних відповідей. Щоб уникнути двозначних відповідей, формулюйте основні питання стисло, зрозуміло та точно. Починаючи аналізувати тему на мапі думок, зосередьтеся на ній, наче кінорежисер, який бачить сцену крізь об'єктив відеокамери.

Використовуйте прості, але промовисті образи

Центральне зображення, як і питання чи тема, яку ви хочете розглянути, повинно бути простим, але промовистим — впадати у вічі, наче кольоровий логотип торгової марки. Нехай лінії будуть чіткими і чистими, а центральне зображення привертає увагу.

Збільшення кількості гілок на мапі думок, поступове наповнення її символами та словами є чудовою ознакою того, що ваш мозок генерує більше ідей. Якщо ваша мапа думок здається перевантаженою деталями, це свідчить про те, що ви досягнули етапу, коли слід перейти до «дочірніх» мап думок, які часто переростають у самостійні, «дорослі» мапи (див. с. 147).

Забезпечте простір для ідей

Припустімо, проблема криється не в центральному образі. Він вам до вподоби: барвистий, промовистий, ефектний і миттєво запускає асоціації у вашій уяві.

Тоді погляньте на основні гілки мапи думок. Ви бачите плодоносний сад чи непрохідні чагарі? Чи здатні ви роздвитися «сад за деревами»?

Ясність — важливий елемент мапи думок. На відміну від зосередженості на асиметрії та просторі в ікебані, японському мистецтві аранжування рослин, простір навколо кожної гілки вашої мапи думок не менш важливий, ніж самі гілки.

Вільний простір у витворі мистецтва допомагає визначити межі об'єкта й урівноважує композицію.

Змиріться з неакуратністю

«Безладна» мапа думок — аж ніяк не катастрофа. Якщо вона вийшла неакуратною, не варто переживати. Хаотична мапа думок — це зазвичай просто відбиття ваших мисленневих процесів у той момент, коли ви створювали її. Можливо, ви нашвидкуруч створили

Заувага про безлад

Настав час переосмислити визначення слова «безлад»!

Наважуся сказати, що поняття «охайності» та «безладу» сформулювали люди, які звикли до лінійного мислення. Для них охайні нотатки — це рівнесенькі рядочки тексту, які нагадують пташенят, приклеєних до гілочок, а безладні записи кудись летять і перестрибують, поєднуючи слова, знаки, символи та цифри.

Дехто вважає безладними навіть нотатки таких геніїв, як-от Леонардо да Вінчі та Чарльз Дарвін. Тому варто переосмислити визначення:

Барвисті, розгалужені, безладні нотатки аж ніяк не є безладними з огляду на їхню ефективність!

Лінійні записи ускладнюють пошук асоціацій, позбавлені глибоких зв'язків і не промовляють до мозку людською мовою, тож чи варто називати їх охайними? Насправді я вважаю лінійні нотатки безладними з багатьох причин, тому що вони стоять на заваді мисленню, логіці, творчості, упевненості, задоволенню і радості від роботи. Я б навіть сказав, що саме вони вносять безлад у життя!

мапу думок під час телефонної розмови або робили нотатки на лекції? Якщо це так, ваша мапа віддзеркалює швидкість думок під час поворотів дискусії або лекції.

Якщо створена мапа думок вам здається безладною, я пропоную поглянути на неї під іншим кутом: навіть якщо гілки розрослися так хаотично, що мапу складно читати, просто задовольніться тим, що вийшло. Навіть якщо це не шедевр, ви завжди можете використати мапу як чернетку. Зрештою, більшість відомих митців починають створення шедеврів із ескізів.

Перш ніж розпочати роботу над другою мапою думок, двічі перевірте правильність організації чернетки. Чи не здається вам, що деякі асоціації слабкі або хибні?

А зараз згадайте Марека Касперського з Розділу 2, який порівняв мапу думок із садом? На «чистовику» мапи думок обріжте будь-які непотрібні гілки та розгалуження. Якщо необхідно, перемалюйте основні гілки так, щоб послідовність ваших головних підпорядкованих ідей відповідала логіці й хронологічному порядку. Переконайтеся, що гілки, які ви хочете зберегти, розташовані на своїх місцях і мають гармонійний вигляд — наче гілки фруктових дерев, надійно підперті опорами.

Після того, як ви відітнете гілки із зайвою або повторюваною інформацією, радше за все з'являться нові пагони, які принесуть плоди оригінальних ідей та асоціацій.

**Почніть створювати мапу думок
ще раз. Як ви вдосконалили її?**

Посійте мінімапи думок

У процесі переосмислення мапи думок ви можете натрапити на нові ідеї або виявити питання, яким можна присвятити окремі мінімапи, зокрема якщо розробка їх на головній мапі думок ускладнена. Мінімапи думок можуть оточувати головну мапу, наче супутники планету. Вони досліджують окремі питання головної мапи, не захаращуючи її.

Якщо на аркуші з головною мапою думок удосталь вільного місця, одну-дві мінімапи думок можна розмістити тут же. Якщо місця немає, відведіть їм окремі аркуші. Уявіть сім'ю з дитиною, якій вже потрібна окрема кімната. Поставтеся до цих мінімап думок так, як ви поставилися б до дитини: не зневажайте, а підтримуйте. Не сваріть, а виховуйте.

Мінімапи думок — дуже корисні інструменти, якщо вам здається, що головна мапа думок викликає більше питань, ніж відповідей. Використовуйте мінімапи думок, щоб знайти відповіді на будь-які нові запитання, а також розв'язки будь-яких неоднозначних питань. За допомогою мінімап думок можна навіть аналізувати аргументи «за» і «проти», що придасться, скажімо, під час написання твору. *(Див. також Розділ 5, с. 173 про використання мап думок у вирішенні конфліктів).*

Вишукуйте повторювані слова

Іноколи ви зауважуватимете, що, здавалося б, неважливе слово неодноразово з'являється на мапі думок — на одній гілці, потім на іншій і ще на одній. Це не проблема. Це прорив.

Завдяки повторенню ключове слово стає

ключовим КЛЮЧОВИМ словом

або навіть

ключовим КЛЮЧОВИМ КЛЮЧОВИМ словом

Слово, яке в мапі думок перестрибує з однієї гілки на іншу, аж ніяк не є зайвим чи нудним. Воно підсилює ідею, закладену в ньому.

Якщо ви помітили повторюване слово, підкресліть його. Якщо воно з'являється тричі, обведіть його скрізь, де воно виринуло: воно важливе. Якщо слово з'являється чотири рази або більше, воно просто волає, щоб привернути вашу увагу! Намалюйте навколо нього об'ємні прямокутники, а потім з'єднайте їх, утворюючи велетенський прямокутник навколо всієї мапи думок. Цей прямокутник також зробіть об'ємним.

Так ви розширяєте межі вашої мапи думок, а слово, яке спочатку здавалося неважливим, насправді виявилось дуже важливим. Змінився шаблон вашого мислення — і це велетенський стрибок в аналізі теми, тому що свідчить про переосмислення поглядів та підходів до теми.

Я наполегливо рекомендую використати це повторюване слово як центральний образ вашої наступної мапи думок.

Позбудьтеся невизначеності

У процесі створення мапи думок ми часто знаходимо чіткий розв'язок проблеми, позаяк аналізуємо ситуацію зусібіч. Якщо мапа думок виводить вас до двох шляхів розв'язку, покладіться на інтуїцію. Киньте монету та вирішіть на «орел чи решка», який із варіантів обрати. Прислухайтесь до відчуттів (ви відчуваєте розчарування чи радість?), а потому вирішіть, який саме вибір є для вас правильним.

Якщо ви надалі не можете вирішити, заглибтеся в аналіз дилеми, створюючи додаткові мапи думок та мінімапи, лише не зволікайте. Прокрастинація — ментально виснажлива та контрпродуктивна, натомість чіткий список дій — це свобода, збільшення енергії та шлях

до практичного досвіду, навіть якщо цей досвід не завжди відповідає очікуванням.

Завжди краще проявляти ініціативу і щось робити, ніж бездіяльно вилежуватися в ямі інерції.

Не зупиняйтеся!

Якщо ви створили мапу думок, яка вам не подобається, не впадайте в розпач!

**Наполегливість — це важлива
складова процесу створення
мап думок, і я закликаю вас
«намагатися, намагатися
і ЗНОВУ намагатися»!**

Це мантра кожного вчителя: якщо ви хочете досягнути майстерності в будь-якій царині, зокрема і в створенні мап думок, вам необхідна наполегливість. Мапи думок сприяють розвитку наполегливості, оскільки пропонують розв'язки і допомагають вирішити проблеми, а це, відповідно, дає енергію для наступних спроб.

Я вже згадував, що аби навчитися створювати ефективні мапи думок, не потрібно мати видатного таланту: що більше мап думок ви створюєте, то кращими вони стають. Однак якщо відсутність навичок малювання вас насправді бентежить, спробуйте програму *iMindMap*, поєднуючи роботу в ній зі створенням мапи думок вручну. Ця програма автоматично генерує товстіші гілки основних підпорядкованих ідей та тонші гілочки для розгалужень. Вона також містить бібліотеку з тисячами високоякісних зображень. (*Додаткова інформація у Розділі 6, с. 202*).

Поверніться на коня, який скинув вас

Можливо, вас почала лякати сама ідея створення мапи думок: вас непокоїть те, що ви щось зрозуміли «неправильно»; здається, що бракує цікавих ідей; вам не подобається те, як ви малюєте; вас розчаровує кінцевий результат. Ось що я пропоную:

Складіть мапу думок своїх страхів!

Мапи думок можуть стати прекрасним ресурсом для самоаналізу та вирішення таких особистих проблем, як тривожність, сором'язливість, надмірний перфекціонізм і розчарування. Якщо ви не задоволені результатом, складіть мапу думок для його аналізу.

Наприклад, можна почати з центрального зображення — власного розчарованого обличчя. Потому зробіть швидкий ескіз мапи думок, відкрито і чесно зазначаючи власні змішані думки та почуття про процес створення мапи.

Наступний крок — удосконалення цього проєкту і створення збалансованої та аналітичної мапи думок, основні підпорядковані ідеї якої глибше досліджують ваші емоції. Приміром:

- **Визначення справжньої природи ваших відчуттів — чи не маскують вони щось інше.**
- **Фізичні відчуття.**
- **Їхній вплив на вашу поведінку.**
- **Їхній вплив на ваше життя.**
- **Інші ситуації, в яких ви мали подібні почуття.**

- **Минулі події, в яких можна відшукати коріння цих відчуттів.**
- **Допомога, яка потрібна для подолання цих емоцій.**

Ретельно дослідіть усі аспекти емоцій та переживань, їх причини та пов'язаний із ними досвід. Коли ви це зробите і чіткіше розумітимете, що відбувається з вами, вам стане простіше долати будь-які емоційні проблеми, які псують задоволення від створення мап думок. Дуже часто простий опис допомагає зрозуміти причини проблем і подолати їх.

Якщо під час створення мапи думок ви стикаєтеся з будь-якими проблемами, пам'ятайте, що це не лінійний процес. Не потрібно битися головою об лід проблем. Просто акуратно відійдіть у бік і знайдіть інший маршрут!

Вирішіть будь-яку проблему за допомогою мапи думок

Чи прокидалися ви колись серед ночі, бо вас непокоїла певна проблема? Що довше ви лежали, обмірковуючи її, то складнішою вона здавалася. Щоразу, коли ви думаєте про проблеми, то згадуєте про чергове ускладнення, аж поки уся ситуація не починає нагадувати хитромудрий кельтський вузол без початку і кінця.

Ви підводитеся наступного ранку, і в денному світлі масштаби проблеми здаються меншими. Наприклад, вона вже не здається такою складною або нерозв'язною. Часто все, що потрібно — це мить спокійних роздумів. Можливо, усе, що необхідно зробити, — це описати

ситуацію, щоб зрозуміти її... Аби заспокоїтися і зрозуміти шляхи вирішення проблеми, присвятіть їй мапу думок.

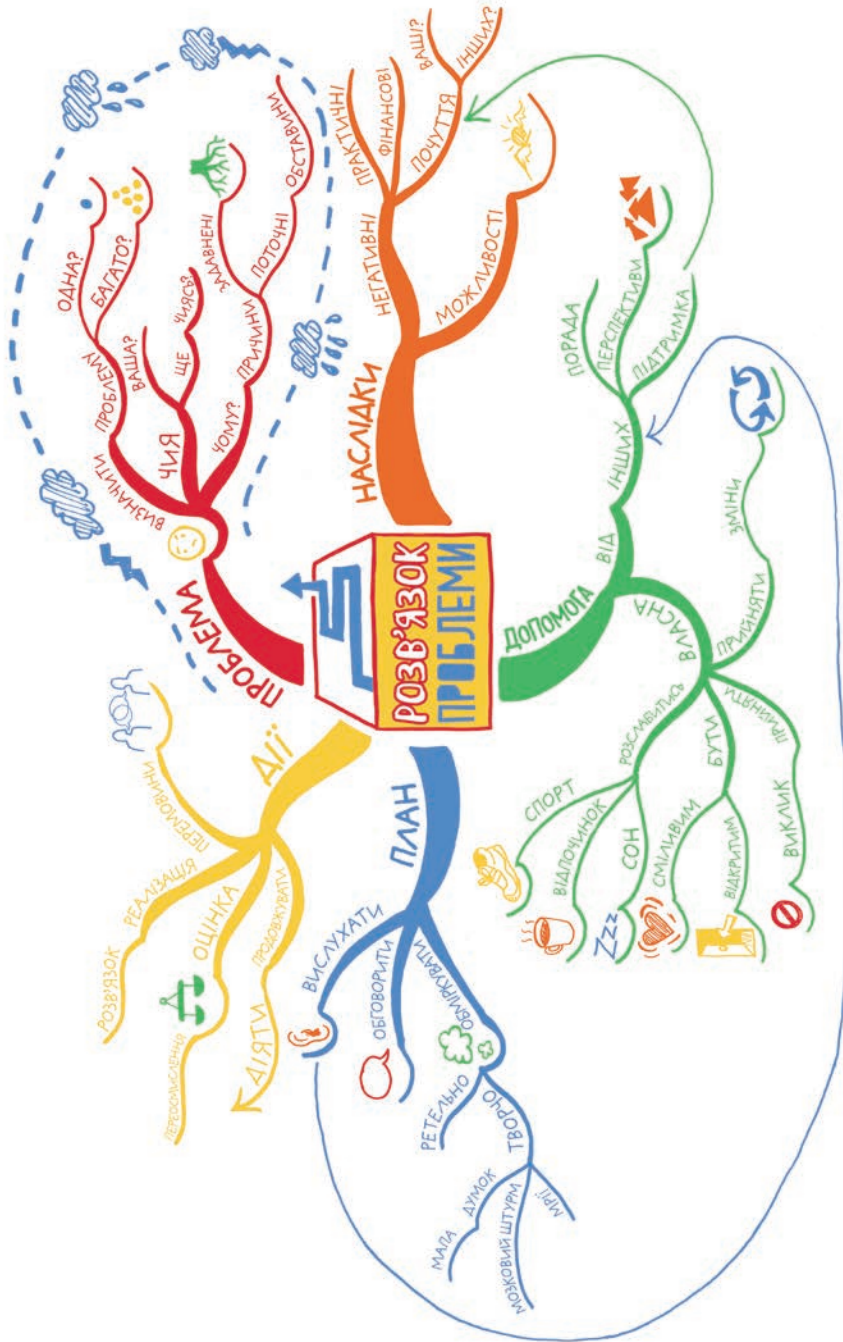
Почніть із центрального зображення, яке стосується конкретної проблеми або її розв'язку. Гілки мапи можуть описувати проблему та її причини, а також аналізувати наслідки, негативні та позитивні. Одну гілку можна присвятити аналізу можливої допомоги у вирішенні проблеми; пам'ятайте, що ви можете уповні контролювати лише власну реакцію на складну ситуацію, а самодопомога може бути так само важливою, як і поміч інших. За допомогою цієї мапи думок можна перейти до планування і конкретних етапів розв'язку проблеми.

Не забувайте, що слова та зображення на вашій мапі думок повинні бути позитивними та надихати вас, стимулюючи радіантне мислення, а не обмежуючи його. Уникайте надміру негативних слів, оскільки вони непродуктивні. Картинки можуть надихати вас або нагадувати про те, що потрібно зробити, — у наведеному прикладі промовисте осяйне серце символізує «хоробрість», натомість відчинені двері означають «відкритість». Запам'ятайте ці символи, і завдяки аналізу проблеми на мапі думок знайдете шлях до розв'язку.

Оскільки мапа думок імітує спосіб роботи мозку та стимулює його до дій, її створення активує процес мислення: замість ховати голову в пісок чи діяти на автопілоті, створення мапи думок додасть вам енергії та наснаги боротися і вирішувати проблему. Аналізуючи так власні почуття, цілком вірогідно, ви визначите емоційні проблеми, які не дають вам змоги насолоджуватися життям, і зумієте вирішити їх.

Не замикайтеся в лінійних нотатках, відкрийтеся світові за допомогою мапи думок!

МАПА ДУМОК ДЛЯ РОЗВ'ЯЗКУ ПРОБЛЕМИ



Магія глобального мислення

Мапи думок — чудові провідники

Аріф Аніс — провідний фахівець із питань лідерства

та автор бестселерів, тренінги якого замовляють керівники топкорпорацій, державні діячі, зірки кіно та виконавчі директори компаній. Але так було не завжди. Він — живий доказ дієвості мапи думок для розв'язку проблем. Коли він опинився на роздоріжжі, мапи думок допомогли йому визначитися із життєвим шляхом, відтоді він постійно використовує їх. Він став успішним бізнесменом і письменником, а також натхненником усіх, кого зустрічає в житті. Ось його історія:

«Кажуть, якщо учню щастить і він прагне знайти доброго вчителя, то вчитель сам його знайде. Так сталося зі мною: я познайомився із мапами думок на критичному етапі життя.

Я закінчив аспірантуру з психології і залишав університет із важким серцем. Я був спантеличений, розгублений і наляканий. Життя поза студентським містечком лякало мене по-справжньому. Що робити? Яким шляхом піти? Як будувати кар'єру? А якщо я зробив неправильний вибір? Мене паралізував страх перед невідомим.

Переді мною було надто багато шляхів, і я не знав, який вибрати. Здавалося, я лечу в безодню життя... Якось

у маленькій книгарні я натрапив на бестселер Тоні Б'юзена про створення мапи думок, і моє життя докорінно змінилося.

Я почав малювати мапи думок. Спочатку безладні. Але у тих кольорах і зображеннях щось було... Поступово майбутнє почало набувати обрисів, що з кожним кроком ставали чіткішими. Нарешті я побачив автостраду — і пункт призначення. Я став упевненішим. Став цілеспрямованою людиною, яка чітко знала, чого прагне в житті і як це отримати. Я побачив повнокольорову цілісну картину. Відтоді усе змінилося.

Коли я озираюся на минуле, то бачу, що кожному важливу віху мого життя завжди супроводжували мапи думок. І коли я починав працювати на посаді психолога-стажера, і коли став готуватися до надзвичайно складного конкурсного іспиту для праці в державних структурах Пакистану, і коли планував весілля, і коли писав книжки — завжди були мапи думок, і саме вони призводили до ухвалення чітких рішень та сприяли найкращим результатам.

На мій подив, я навіть склав найважчий іспит в країні після 40 днів навчання. І я знав, що можу досягнути значно більшого за менший проміжок часу. Моя продуктивність збільшилася вчетверо, так само як можливості. Життєві обставини більше не керували мною. Я знав, чого хотів і як цього досягнути.

МАПА ДУМОК

Нині я навчаю створювати мапи думок тисячі людей в Пакистані, серед яких студенти, стажисти, інтерни, офіцери, маркетологи, продавці, лікарі та багато інших. Мапи думок практикують у корпораціях, десятках коледжів, університетів та інших освітніх закладах. І тисячі людей використовують їх у професійній діяльності.

Мапи думок також надихають моїх нащадків. Мої сини, Сарош і Фаріклі, познайомилися з мапами думок у чотирирічному віці — і миттєво полюбили процес. Спочатку вони створювали мапи думок, щоб проявити себе і запланувати сімейний відпочинок. Поступово вони так захопилися, що ми з дружиною Узмою знаходимо мапи думок скрізь — на стінах, у шафі та на диванах. Мапи думок стали одним із найважливіших інструментів їхнього навчання. Ба більше, вони навчили їх тренувати процес мислення і скеровувати його у творчість.

Я можу з гордістю сказати, що ми — родина творців мап думок!

5

Безмежні можливості застосування мап думок

У ваших руках неймовірно потужний інструмент мислення, і тепер ви готові піднятися на вищий рівень. Як ви використаєте мапи думок, щоб покращити власне життя, а також життя інших людей? Цей розділ пропонує величезний спектр різноманітних застосувань техніки та містить підказки щодо використання їх у головних сферах власного життя, описаних в Розділі 2: дім, робота, освіта, творчість, здоров'я і пам'ять.

Інструменти інтуїтивного та логічного підходів

Мапа думок працює на рівні універсальної людської мови. З Розділу 2 ми дізналися, що ця мова знайома усім людям від народження: навіть немовлятами ми навчалися завдяки мапам думок у головах. Оскільки мапа думок основана на нашому інстинктивному сприйнятті світу, зрозуміло, що способів її застосування безліч, і кожен із них індивідуальний, як і ми самі.

Завдяки безмежним можливостям застосування, мапа думок перетворилася на метамову: мову самої мови.

Метамова промовляє як до логічного, так і до інтуїтивного мислення. Акцент на асоціаціях та уяві у мапах думок спонукає деяких людей вважати, що мапи думок непридатні у технічних сферах або в раціональних процесах, наприклад, у математиці. Це зовсім не так.

Ми знаємо про логічність мап думок, оскільки вони основані на логічних асоціаціях (*див. Розділ 3, с. 134*). Вони надзвичайно структуровані та підпорядковуються правилам, дотримання яких завжди гарантує ефективність та результат. Ці правила передбачають визначений порядок під час створення мап думок. Люди, яким притаманний логічний спосіб мислення, можуть послідовно опрацьовувати асоціації на кожній гілці, а вже потім переходити до інших основних гілок.

Структура мап думок робить їх придатними для опрацьовування, систематизації та аналізу процесів у фізиці, хімії та математиці. У Розділі 2 описано, як д-р Діліп Абаясекара використовував мапи

Мапа думок як заклик до дії

Домінік О'Браєн, який люб'язно написав передмову до цієї книжки, багато разів вигравав чемпіонати світу з пам'яті і написав кілька бестселерів про техніки запам'ятовування. Він також є великим прихильником широкого застосування мап думок:

«Для мене мапи думок — чудовий спосіб боротьби з прокрастинацією. Іноді сама лише думка про початок нової книжки або підготовку до курсу з покращення пам'яті зупиняє мене: якщо треба висвітлити надто багато тем, дуже легко потрапити в пастку дилеми “З чого почати?”

Я дістаю чистий аркуш паперу формату А4, кладу його горизонтально і негайно занурююся в роботу, занотовуючи всі ідеї, що спадають на гадку. Найчастіше ці перші думки — це теми, які потрібно висвітлити насамперед. Отже, мапа думок дає мені змогу визначити найважливіші пріоритети проекту.

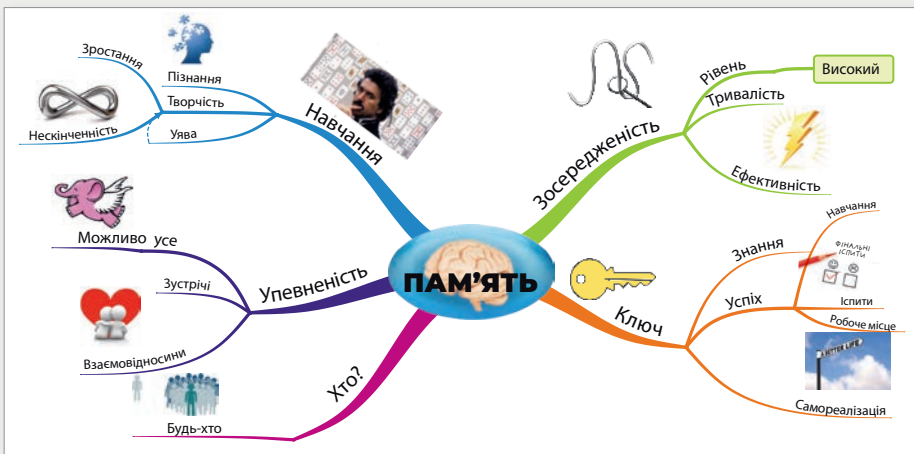
Мені значно простіше визначити порядок тем, якщо я в буквальному сенсі бачу їх перед собою. Зазвичай я вдаюся до цього процесу, коли:

- **пишу нову книжку або статтю про пам'ять;**
- **готуюся до семінару чи виступу;**
- **готуюся до важливої зустрічі;**

- систематизую інформацію про нового клієнта;
- аналізую складну тему, політичну або наукову;
- переїжджаю в інший будинок або складаю розклад подорожей;
- визначаю пріоритетні завдання.

Останній пункт — “визначення пріоритетів” — мабуть, найкорисніший і найважливіший для мене спосіб застосування мапи думок. Іноді так легко загрузнути у банальних, буденних клопотах. Мапа думок дає мені змогу поглянути на ситуацію з перспективи і нагадати про те, що я хочу досягти.

Мапи думок часто називають “швейцарським розкладним ножем” для мозку. Як на мене, це найкраще визначення!»



Мапа думок Домініка О'Браєна про користь створення мап думок для пам'яті

думок під час праці в лабораторії. Мапи думок — корисне знаряддя для систематизації матеріалу у наукових та аналітичних статтях.

Мапа думок може також діяти як стимул, спонукаючи нас до активності.

Наведу улюблену цитату шотландського альпініста та письменника В. Мюррея, який наголошує на тому, що все стає на свої місця, щойно ми вирішуємо щось зробити. І створення мапи думок — це ідеальний спосіб взяти на себе зобов'язання:

«Усім ініціативам (і творчим проявам) притаманна одна елементарна властивість, незнання якої вбиває незліченні ідеї та чудові плани: щойно ти зобов'язуєшся щось зробити, Провидіння починає тобі сприяти».

В. Мюррей, «Шотландська експедиція в Гімалаї»

99 варіантів застосування

Я чув безліч історій від людей, життя яких цілком змінили мапи думок, а мільйони мап думок та їхніх прототипів в інтернеті свідчать про безмежну кількість варіантів їхнього застосування!

Ось зразки 99 тем, які можна дослідити з допомогою мапи думок. Використовуйте цей список як джерело натхнення і відправний пункт вашої подорожі мапою думок. Я охоче послухаю про ваші досягнення.

99 НАЙПОПУЛЯРНІШИХ ВАРІАНТІВ ЗАСТОСУВАННЯ МАПИ ДУМОК

ДІМ		
Аналіз «за» і «проти»	Гармонія в шлюбі	Підтримка дружніх стосунків
Благодійність	Закупи	Планування прийдешнього
Ведення щоденника	Збирання у подорож	Родинні зв'язки
Вибір імені для дитини	Організація подорожі	Стосунки
Вибір домашнього улюбленця	Переїзд в інший будинок	Урочиста вечеря
РОБОТА		
Аналіз інформації	Організація ідей	Розвиток підприємства
Визначення цілей	Планування нарад	Розробка стратегій
Досягнення цілей	Планування подій	Стратегії продажу
Кар'єрне зростання	Пошук роботи	Управління
Командний аналіз	Презентація	Управління діловими контактами
Написання резюме	Прогнозування	Управління фінансами
Організація	Протоколи нарад	Ухвалення рішень
ОСВІТА		
Археологія	Інформаційні технології	Опис нейрона
Астрономія	Історія	Політика
Біологія	Література	Пояснення деревоподібної структури
Ботаніка	Математика	Складання мапи космосу

БЕЗМЕЖНІ МОЖЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ МАП ДУМОК

Вибір університету	Медицина	Товарознавство
Географія	Мови	Фізика
Граматика	Навчальні навички	Формулювання визначень
Економіка	Науки	Хімія
Зоологія	Огляд	Шкільні проекти
Інженерна справа	Опис наднових	Юриспруденція
ТВОРЧІСТЬ		
Висловлення думок	Ландшафтний дизайн	Розуміння музики
Дизайн інтер'єру	Мистецтво	Розуміння універсальної людської мови
Драма	Поезія	Створення книжки
Ескізна творчість	Проектування будівлі	Мистецтво створення мап думок
Композиторство	Розуміння концептуального мистецтва	Творче мислення
ЗДОРОВ'Я		
Духовність	Організація лікування	Самоаналіз
Душевне здоров'я	Планування життя	Усвідомлення страхів
Комплексне здоров'я	Пошук щастя	Фізичне здоров'я
ПАМ'ЯТЬ		
Гімнастика для мозку	Покращення пам'яті	Розвиток радіантного мислення
Засвоєння знань	Пригадування сюжету	Створення внутрішньої мапи думок
Конспектування	Розуміння тексту	Техніки запам'ятовування

Тренування зі створення мапи думок

Ця вправа призначена для засвоєння основних елементів створення мапи думок на нейронному рівні так, щоб виробити звичку.

Ця блицвправа, що складається з чотирьох етапів, звільняє мозок із в'язниці саморедагування, стимулюючи швидку динаміку розвитку. Згодом, коли ви звикнете працювати над мапою думок не 5–10, а 20 хвилин, стане очевидним, що ваш мозок «збагнув», що таке мапа думок, і може вільно висловлювати думки. Наче бігун, який знайшов потрібний темп, мозок почне вільніше «дихати» і навіть на триваліших дистанціях не зіб'ється з темпу та показуватиме кращі результати.

Розпочнімо:

Перечитайте усі 99 варіантів застосування мап думок (див. с. 164).

Оберіть тему і складіть для неї мапу думок. Приділіть ескізу лише 5 хвилин. Ідея полягає в тому, щоб звільнити свідомість так, як це роблять митці, які створюють безліч блискавичних ескізів, перш ніж розпочати створення шедевру.

Після невеликої перерви оберіть тему з іншої категорії (наприклад, «Освіта», а не «Дім»). Працюйте над мапою думок 10 хвилин.

Повторіть процес із третьою темою з іншої категорії. Створіть мапу думок за 15 хвилин.

Виберіть четверту тему з однієї із категорій, що залишилися. Закінчіть цю мапу думок за 20 хвилин.

Порівняйте кількість деталей, оригінальність та прогрес цих чотирьох мап думок. Тоді уявіть, скільки ідей у вас може виникнути за годину, відведена для створення мапи думок із пошуку розв'язку.

Ще раз пильно придивіться до мап думок. Котра з них вам найбільше подобається? Чому?

А тепер, або коли з'явиться час, попрацюйте над мапою думок, яка здається вам найвдалішою, аж поки не завершите її, або використайте її як основу для іншої мапи думок на ту саму тему.

РОЗШИРЕНІ МОЖЛИВОСТІ МАП ДУМОК ПРО ДІМ

Далі в цьому розділі ми розглянемо деякі приклади того, як підняти техніку створення мап думок на наступний рівень, використовуючи для аналізу складних ситуацій, а також всебічного розгляду життєвих цілей у всіх царинах вашого життя.

Планувальні мапи думок

Мапи думок здатні на значно більше, ніж просто розклад подій на наступний тиждень. З їхньою допомогою можна робити чудові плани на день, місяць чи навіть рік. Можна використовувати їх для планування всього життя, а також для його переосмислення, або для визначення пріоритетів та управління часом, заради підтримки здорового балансу між роботою і дозвіллям. Щоб не стати рабом розкладу, який не ви створили або який не відповідає вашим інтересам, створіть планувальну мапу думок, котра допоможе забарвити яскравими фарбами кожен день вашого життя!

У моїх планувальних мапах думок повно зображень, кодів, кольорів, ключових слів та промовистих символів. Найважливіша тема дня завжди надихає мене на створення центрального образу. Зазвичай я використовую п'ять основних гілок: «ранок», «обід», «полудень», «вечір» та «інше», хоча іноді ці основні гілки або пов'язані з ними події стають основою для створення п'яти окремих мінімап думок, що кружляють навколо центральної мапи думок, наче супутники навколо планети.

Центральна мапа думок пов'язана з ескізом годинника у верхньому лівому куті сторінки (як описано у вправі на с. 170). Зображення, символи і коди розташовані у відповідних часових проміжках, і я миттєво бачу, які завдання слід виконати протягом наступних годин. На відміну від звичайного, лінійного розкладу, в якому зазначені лише

денні години, з 8:00 до 18:00, моя планувальна мапа думок охоплює 24 години. Я вирішив розпочати свій день опівночі, тому що, як і багато інших творчих мислителів, виявив, що продуктивність мозку є найвищою на початку доби. Наприклад, іноді від півночі і до 3:00 я працюю над новим проектом, пишу, створюю мапи думок або вирішую проблеми.

Зображення моєї планувальної мапи думок перегукуються з моїм розкладом на місяць, тому денний і місячний розклади діють у тандемі, наче гвинтики одного механізму. Ключові образи та слова у моєму місячному розкладі стосуються як найважливіших подій місяця, так і справ, які мені подобаються, наприклад, бігу, веслування та виступів із лекціями.

Мій план на день і місячний розклад працюють симбіотично: огляд майбутніх подій активує пам'ять про дати, а події дня нагадують про події місяця. Щоразу, коли переглядаю щоденник, я наче дивлюся кадри із фільму про власне життя.

До винайдення мап думок і розробки цього комбінованого розкладу денних і місячних подій, я забував цілі шматки життя. Однак зараз мапи думок зберігають спогади яскравими, і я не збираюся відмовлятися від мап! Сподіваюся, коли ви відчуєте усі переваги мап думок, то скажете те саме!

Ви можете створювати мапи думок не лише для місячного, а й для річного планування. Мапа думок річного планування може містити гілки для кожного місяця року, а відгалуження стосуватимуться найнагальніших справ цього місяця. Це прекрасний спосіб спланувати такі важливі події, як-от весілля, подорожі, поїздки та вечірки. Я роблю річне планування, щоб упевнитися у дотриманні здорового балансу між роботою, подорожами, писанням і дозвіллям.

Година за годиною

Спробуйте скласти мапу думок для сьогоднішніх планів.

Почніть із малювання годинника у верхньому лівому куті аркуша. Розділіть циферблат на 24 сегменти.

Заповніть сегменти між годинами відповідними словами, зображеннями та кодами, блокуючи для них час.

Яка найважливіша справа або ціль дня? Нехай вона надихне вас на створення центрального образу мапи думок. У просторі під годинником намалюйте це зображення, залишаючи навколо нього багато місця.

Тепер намалюйте гілки, що відходять від центрального зображення, які стосуватимуться основних справ або теми дня. Розмалюйте ці основні гілки різними кольорами. Додайте відгалуження.

Зв'яжіть основні та другорядні гілки із годинником з допомогою стрілок, щоб вони гармонійно доповнювали одні одних!

Чи є на мапі події, справи або міркування, варті створення власних мінімап думок поза межами центральної?

Після закінчення роботи подумайте, які перспективи управління часом відкриває мапа думок?

РОЗШИРЕНІ МОЖЛИВОСТІ МАП ДУМОК ПРО РОБОТУ

У колах підприємців мапи думок віддавна викликають неймовірний ентузіазм. Іноді це призводить до небажаних наслідків: як ми дізналися з Розділу 3, чимало діаграм, які вважають мапами думок, ними не є. Однак за умови суворого дотримання правил створення, мапи думок сприяють досягненню карколомних результатів на роботі, а серед безмежного спектру можливих застосувань — дослідницькі проекти, створення презентацій, написання річних звітів, управління часом, мозковий штурм, переговори та розвиток стратегічного мислення.

Мапи думок можна використовувати на вищому рівні — для розробки бачення компанії в перспективі та для інших складних завдань, як-от вирішення корпоративних суперечок (*див. с. 173*). На індивідуальному рівні вони можуть допомогти вам вирішити, яку спеціалізацію обрати, а також спланувати підйом кар'єрою драбиною.

Ухвалення рішень

Із Розділу 4 ми знаємо, як боротися з невпевненістю щодо результатів мапи думок. А зараз розгляньмо, як мапи думок можуть допомогти в ухваленні рішень, адже вони дають змогу з першого погляду побачити плюси і мінуси будь-якої ситуації. Звісно, це корисна навичка у будь-якій сфері життя, але найбільше користі від неї в професійній діяльності.

Рішення, що ведуть до простих відповідей «так/ні», зазвичай називають діадичними (від лат. *duas*, що означає «два»). Мапу думок, яка допомагає приймати діадичні рішення, створюють так само, як будь-які інші мапи: почніть із промовистого центрального зображення, а потім, задіюючи уяву, асоціації та інтуїцію, створіть основні гілки, пов'язані з найважливішими питаннями, відповіді на які ви шукаєте.

Коли ви малюєте мапу думок, щоби ухвалити рішення, пам'ятайте, що кольори гілок і малюнки, можливо, апелюють до підсвідомості, виявляючи таємні уподобання через вибір улюблених кольорів для позитивних аспектів і неприємних кольорів для негативних аспектів. Після завершення мапи думок щодо вашої дилеми поміркуйте ось над чим:

- **Які відчуття викликало створення мапи думок? Чи викликала сильні емоції робота над будь-якою з гілок? Чи вам було байдуже?**
- **Чи виникла у вас думка «Отакої...» на будь-якому з етапів процесу? Чи знали ви, яким буде рішення, ще до завершення мапи думок?**
- **Оцініть кожне з ключових слів за категоріями «за» і «проти», уточнюючи цю оцінку балами від 1 до 100 відповідно до важливості. Підрахуйте бали «за» і бали «проти». Де більше балів? Перемагає рішення, яке отримало найбільше балів, але як ви ставитеся до цього результату?**
- **Якщо ви надалі не знаєте, як вчинити, або невпевнені у рішенні, зробіть паузу. Залиште роботу над мапою і обміркуйте відповідь.**
- **Якщо усе зазначене вище не допомогло ухвалити рішення, пригадайте поради з подолання нерішучості, описані у Розділі 4 (див. с. 148).**

Хай що ви робите — ремонтуєте спальню, переїжджаєте у новий будинок, погоджуєтеся на запропонований лікарем курс лікування або йдете на нову роботу, — мапи думок будуть вам надійним товаришем, допомагатимуть вам приймати великі (і малі) рішення.

Мапи думок і мистецтво вирішення конфліктів

Люди зазвичай створюють індивідуальні мапи думок, що віддзеркалюють їхній спосіб мислення. Однак мапи думок можуть стати ефективним інструментом колективної праці. На цьому рівні вони стають корисним і дієвим знаряддям для порівняння поглядів іншої людини із вашими, для пошуку спільного знаменника та розв'язування суперечок.

Перед спробою створення спільної мапи думок для вирішення конфліктів або непорозумінь вам потрібно здобути такий досвід, щоб правила створення мап думок здавалися вплетеними у канву вашого буття!

Так ви будете абсолютно впевненими на всіх етапах процесу і зможете провести крізь нього когось іншого.

Є два варіанти, як можна використовувати мапи думок у вирішенні конфліктів. Перший — коли двоє або більше осіб, які спільно працюють над однією мапою думок, по чергово додають гілки, шукають асоціації та обговорюють шляхи вирішення. У другому методі зацікавлені сторони працюють над індивідуальними мапами думок, потім обмінюються ними, порівнюють результати та обговорюють їх. Я виявив, що найкращий спосіб роботи — спочатку описати проблеми, потім проаналізувати «плюси», а вже потому ухвалювати рішення. За таких умов дискусія, вірогідно, буде спокійнішою, і вищою є ймовірність ухвалити взаємно ухвалене рішення; й не доведеться занурюватись у розплутування клубків негативу.

Хай що ви оберете, важливо дозволити висловитися кожному, говорити чесно та відкрито і поважати думку опонентів, навіть якщо ви не згодні.

Якщо ситуація загострюється, зробіть перерву й охолоньте. Потім відновіть дискусію, зосереджуючись лише на інформації в мапах думок, не піддаючись спокусі вдатися до особистих нападів чи критики.

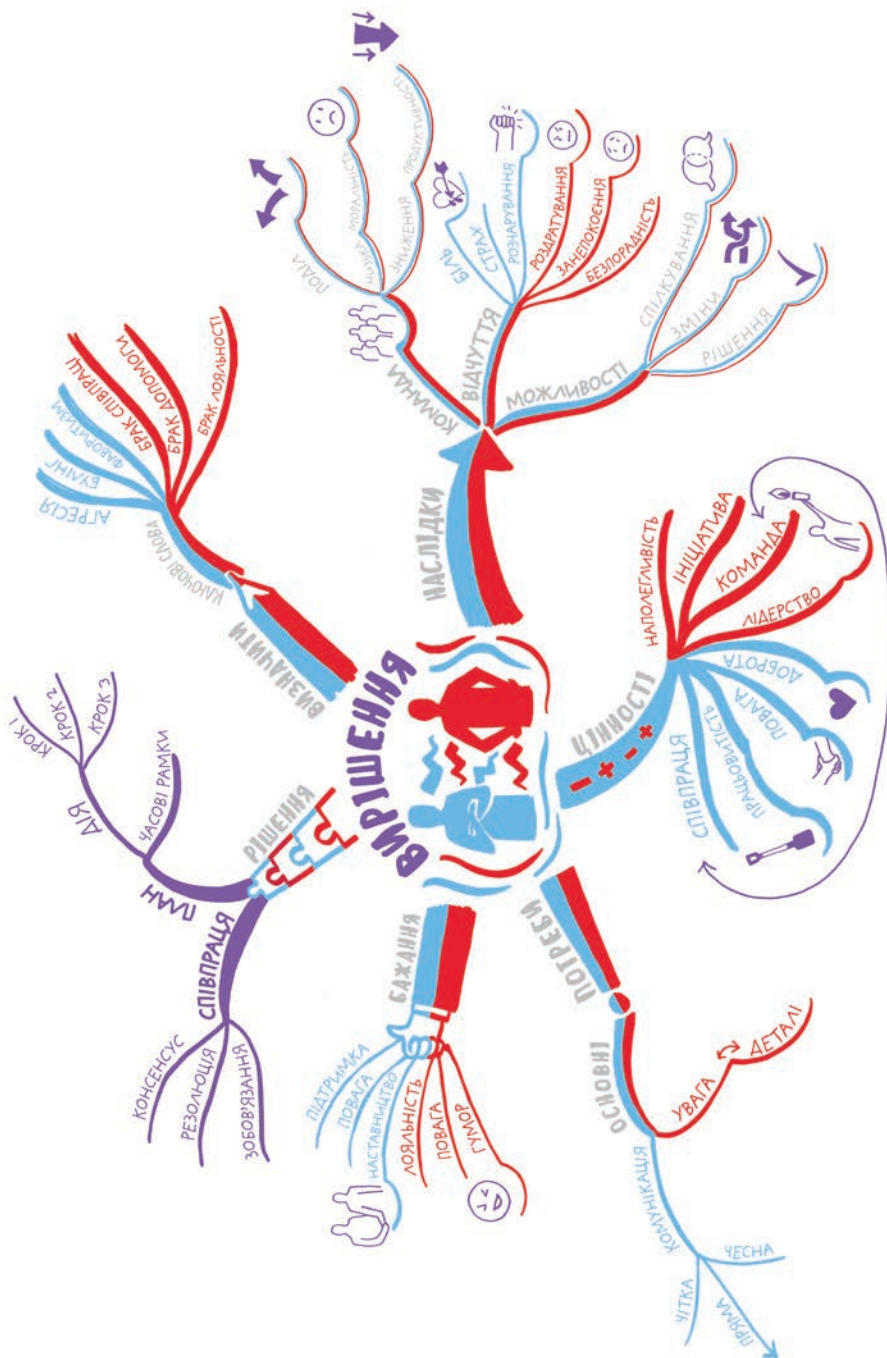
Для вирішення конфлікту можна почати із визначення проблеми, із пропозицій щодо ключових слів, які підсумовують ситуацію, від кожного учасника процесу. Потому дослідіть наслідки ситуації, охоплюючи позитивні (якщо такі є) і негативні результати, приділяючи увагу таким аспектам, як вплив на команду й особисті почуття. Потім проаналізуйте, що потрібно для вирішення конфлікту, а також чого прагнете ви (потреби і прагнення не завжди збігаються). Урешті-решт, за допомогою мапи думок можна обміркувати рішення, які враховують думку сторін.

Після обміну думками можна зробити крок уперед — створити спільну мапу думок, що ґрунтується на досягнутих рішеннях. Один із альтернативних підходів змальований нижче: двоє опонентів використовували різні кольори (синій та червоний), щоб зазначити власні почуття та ідеї, а не малювали кожну гілку іншим кольором, як чинять зазвичай творці мап думок. Там, де почуття були взаємними, використані обидва кольори, а третій колір (фіолетовий) використали для гілки, що позначає спільно досягнуте рішення.

Працювати, щоб жити, а жити, щоб працювати

Гадаю, мене можна вважати людиною, що має найкращу у світі роботу: я зустрічаю дивовижних людей, подорожую світом, ділюся своїм захопленням мапами думок і з перших вуст дізнаюся, що вони докорінно змінюють життя людей. Це неймовірно! У дорослому віці багато хто з нас проводить більшу частину доби на роботі. Зважаючи на це, я вважаю, що важливо знайти роботу, яка дає відчуття задоволення або наповнює життя сенсом. І вкотре тут вам допоможуть мапи думок, як показує історія Маніша Датта.

МАПА ДУМОК ДЛЯ ВИРІШЕННЯ КОНФЛІКТУ



Сміливість почати діяти самостійно

Маніш Датт — успішний письменник, лектор і тренер. Він працював інженером-хіміком у Делі, але одного дня зрозумів, що мусить змінити щось у житті, якщо хоче займатися тим, що йому подобається насправді. Ось його історія:

«У будь-якій компанії є так звані “тихі” працівники, які плекають підприємницькі амбіції, але не можуть наважитися на реалізацію мрії. Колись я нічим не відрізнявся від них, аж поки мене не “вкусил муха” мапи думок — і я почав день та ніч думати про те, щоб звільнитися з роботи й розпочати самостійне плавання. За моїми плечима було 20 років найманої праці і жодного підприємницького досвіду, тому рішення аж ніяк не було легким, і мене переповнювали сумніви й страхи.

Але в один зі спокійних вихідних днів я створив мапу думок ситуації — і все змінилося. Я намалював простеньку мапу з чотирма гілками, як на малюнку поруч.

Перші дві гілки (праворуч) аналізували труднощі, яких я намагався уникнути, не змінюючись, і задоволення, яке я отримував від роботи. Третю гілку я відвів болю, якого зазнаю, якщо продовжуватиму працювати за фахом тривалий час. А останню гілку призначив задоволенню, яке можу отримати, якщо стану тренером-фрілансером / консультантом зі створення мап думок.



Кар'єрна мапа думок Маніша Датта

Ця мапа думок, зокрема остання її гілка, яка охоплювала усі мої позитивні емоції, дала мені таку потрібну сміливість зробити крок уперед і негайно вирушити в самостійне плавання. Тож наступного понеділка я звільнився і розпочав свою подорож як тренер-фрілансер. Я радо визнаю, що ні про що не шкодую: я справді пережив усе, що зазначив на мапі думок, плануючи зміни. Я наполегливо рекомендую людям, що опинилися в подібних ситуаціях, спробувати цей вид мапи думок».

Маніш Датт став дуже успішним інструктором зі створення мап думок і автором популярних книжок, серед яких «Мапи думок для ефективного управління проектами», яку можна знайти на полицях престижної бібліотеки Гарвардської бізнес-школи.

Розробка бачення компанії

2015 року арабська вчена і докторка математичних наук Манаель Табет потрапила в Книгу рекордів Гіннеса,

бо за 30 хвилин навчила 1350 студентів створювати мапи думок. Вона також створила супермапу думок, яка неймовірно мене вразила; я їздив у Дубаї, щоб побачити її. Манаель сказала мені, що після світового рекорду до неї звернувся голова Міжнародного кінофестивалю в Дубаї (DIFF) Абдулхамід Джума. Він запропонував їй створити мапу думок, присвячену Дубайському кінофестивалю, його світовій репутації та значенню. Ба більше, Абдулхамід попросив Манаель запросити мене, щоб підписати завершену мапу думок.

Протягом трьох днів Манаель навчала техніці створення мап команду фестивальних управлінців, а також разом із ними збирала та опрацьовувала інформацію. Жодна організація у світі не бралася за подібний проєкт, і спочатку деякі



Докторка Табет розглядає чернетку мапи думок *DIFF*



**Шанобливо та із задоволенням
я поставив автограф на мапі думок *DIFF*.**

члени команди ставилися до процесу скептично — мапа думок здавалася їм безладною мішаниною кольорів та закарлюк. Спочатку вони не вірили, що мапа думок здатна покращити творчість, пам'ять та інтелект.

Однак наприкінці третього дня вони цілком змінили думку. Манаель та її команда малювали мапу думок увесь день і досягли надзвичайного результату. Фестивальна мапа думок була складною, всебічною, практичною та до останньої деталі відповідала правилам створення мап думок. Ця мапа забезпечила всебічний огляд компанії і зазначала напрямки потенційного розвитку та розширення, що зробило її ідеальним інструментом для успішного управління фестивалем у майбутньому.

Манаель згадувала, що під час роботи в неї так боліли плечі, що вона відчувала себе Мікеланджело, який розписував купол Сікстинської капели! Я сказав, що для мене велика честь підписати мапу думок *DIFF*. Що більше я на неї дивився, то промовистішою вона здавалася. Як мені було відомо, це була перша мапа думок, яка розглянула тему на мікrokосмічному та макrokосмічному рівнях, охоплюючи як минуле, так і прийдешні перспективи.

РОЗШИРЕНІ МОЖЛИВОСТІ МАП ДУМОК ПРО ОСВІТУ

У Розділі 2 я пояснив, чому мапи думок нагадують важку артилерію у битві проти незнання. Якщо ви готуетесь до виступу або презентації, чи пишете твір, мапи думок — це чудовий спосіб узагальнити й сформулювати власні думки. Їх можна використовувати для вивчення мов, конспектування та огляду завершеної роботи, а також для написання статей і проведення досліджень.

Реймонд Кін, офіцер ордену Британської імперії, — британський шаховий гросмейстер, оглядач шахів у *The Times* і *Spectator*, а також найплodотворніший автор видань про шахи та історію цієї гри. Він створив мапу думок, яка пояснює історію сучасної гри в шахи.

Вивчіть мову на рівні носія

Завдяки кольорам і зображенням мапа думок оживляє мову і звільняє мозок для знань, наче птаха із клітки, щоб він вільно ширяв у світі ідей та асоціацій. Це одна з причин, чому мапа думок є чудовим помічником у вивченні іншої мови. Коли ви навчалися в школі, чи доводилося вам запам'ятовувати нудні, довжелезні списки зі словника? Недарма багатьом із нас так складно вивчати інші мови. На відміну від лінійних методів навчання і довжелезних переліків слів, мапа думок — чудовий спосіб вивчити нову лексику.

Мапа думок краща за інші методи вивчення мов, тому що вона сама є продуктом людської мови (див. Розділ 1, с. 34): мапа думок на інтуїтивному рівні долає мовні поділи, створюючи зв'язки між окремими категоріями. Вивчаючи іноземну мову для групування пов'язаної інформації в блоки у мапах думок можна використовувати чанкінг — дієву техніку, що віддзеркалює спосіб, яким мозок обробляє інформацію.

Тест на запам'ятовування слів

Нижче наведена підбірка шведських слів та їхніх українських еквівалентів у вигляді списку, який так люблять учителі. Ваше завдання — створити мапу думок на основі цієї лексики. Обов'язково додайте кольори, багато символів та чанкінг там, де це доречно.

<i>människa</i>	людина	<i>valp</i>	цуценя
<i>man</i>	чоловік	<i>katt</i>	кицька
<i>kvinna</i>	жінка	<i>kattunge</i>	кошеня
<i>barn</i>	дитина	<i>fågel</i>	птаха
<i>hund</i>	собака	<i>fisk</i>	риба

Після створення мапи думок присвятіть близько 20 хвилин розгляданню і запам'ятовуванню слів.

Потому згорніть мапу думок та список (без обману!) і дайте відповіді на п'ять запитань:

Як сказати шведською «людина»?

Kattunge для *katt*, як [.....] для *hund*.

Як перекласти українською *kvinna*?

Де можна побачити *fågel* — у небі
чи в морі?

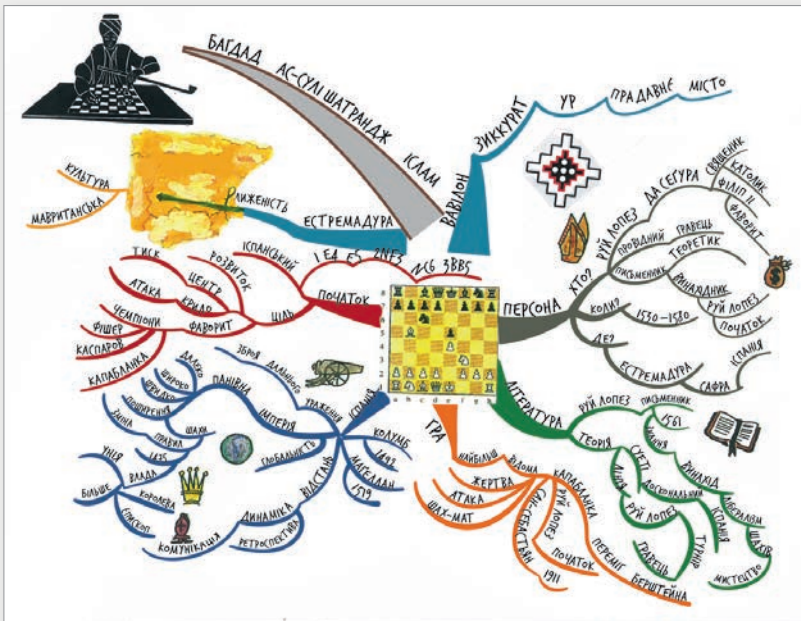
Як шведською сказати «дитина»?

Інструмент мислення для досягнення цілей

Подивіться уважно на наведену нижче мапу думок. Про що вона?

Шаховий гросмейстер Реймонд Кін описує історію гри в шахи. Він починає з ігор у стародавньому місті Ур, описує захоплення арабів грою шатрандж (попередник шахів), змальовує зміни у грі в епоху Ренесансу та завершує іспанськими впливами, внаслідок яких постала сучасна гра.

Стаття, на якій ґрунтується мапа думок, містить понад 1000 слів і описує 5000 років історії гри, але мапа думок



Мапа думок Реймонда Кіна про розвиток сучасних шахів

Реймонда робить всю цю інформацію доступною миттєво. Ось що він каже:

«Під час підготовки до виступу або написання статті від мап думок подвійна користь: гіллясті дерева ідей повсякчас надихають автора до нових, сміливіших думок; натомість ключові слова та центральні зображення сприяють вербальному, усному і письмовому, висловленню ідей, не залишаючи поза увагою жоден важливий пункт.

У цьому контексті мапа думок особливо корисна. Без перегортання чи перекладання сторінок можна заздалегідь показати аудиторії план лекції та її головні пункти. Працюючи лише на одному аркуші, ви розповідаєте аудиторії, про що плануєте оповідати, говорите впевнено і доводите свою думку пункт за пунктом. З лінійними записами є небезпека закінчити виступ там, де закінчуються нотатки, і часто це хронологічна дата, а не важливий підсумок.

Якщо припустити, що промовець уповні володіє темою, ключові слова діють як каталізатор натхнення та джерело ідей, що значно краще за суху декламацію фактів, найчастіше визначених датами, а не важливим змістом (наприклад, лекція починається із чийогось народження і закінчується його смертю). Якщо лектор не володіє темою ідеально, з лінійними нотатками підготуватися до виступу складніше. Незалежно від того, пишете ви статтю чи читаєте лекцію, мапа думок, наче штурвал корабля, допомагає зорієнтуватися в океані презентації.

РОЗШИРЕНІ МОЖЛИВОСТІ МАПИ ДУМОК ПРО ТВОРЧІСТЬ

Якщо ви створювали описані в книжці тренувальні мапи думок, то вже збагнули, що творчість закладена у вас: ви задіюєте здібності до асоціації та уяви, щоб творити неймовірно індивідуальні та унікальні мапи думок, які віддзеркалюють роботу вашого мозку. Я бачив багато мап думок, які самі собою є чудовими витворами мистецтва завдяки ефектним кольорам та винахідливим образам. Навіть якщо мапи думок не потрапляють до цієї категорії, вони здатні надихнути на створення шедеврів. Скажімо, з її допомогою можна створити скульптуру чи композицію музичного твору або надихнутися на написання поезії чи прози.

ПИШІТЬ ЯК ПОЕТ

Ви можете вважати, що поезія — це привілей лише «поетів», але за допомогою мапи думок ви можете знайти свою музу. Поезія була однією з рушійних сил мого життя. У Розділі 2 я заохочував вас вивчити лімерик Едварда Ліра. А ось вправа, яка допоможе вам написати власний вірш. Однак насамперед дозвольте поділитися простеньким прикладом моєї творчості, в якому образи стікають, наче гілки мапи думок:

**Щасливий горобець
Робить сальто;
Осінній листок
Кружляє
На весняному
Вітрі.**

Як бачите, це дуже коротенький віршик, який своєю простотою та темою радше нагадує японське хайку, хоча й не має його трирядкової будови. Я поділився ним, щоб ви збагнули, що не потрібно

Познайомтесь зі своєю музою

Ось вправа, з якої можна розпочати роботу над власним віршем. Почніть із вибору випадкових слів:

троянда	зима	вода
міст	хмара	осінь
сон	загадка	дотик
листок	скло	ніж
пісок	мотузка	розмова
миша	сендвіч	любов
хутро	мрія	

Після вибору слова, складіть про нього мапу думок. Використовуючи кольори, зображення, коди та сполучні стрілки, намалюйте якомога більше гілок, розгалужень і їхніх відгалужень, сягаючи країв аркуша.

Які гілки найбільше виділяються?

Які образи кидаються у вічі і розбурхують вашу уяву?

Які зв'язки найбільше вас інтригують?

Використовуйте ці підказки як основу для короткого вірша.

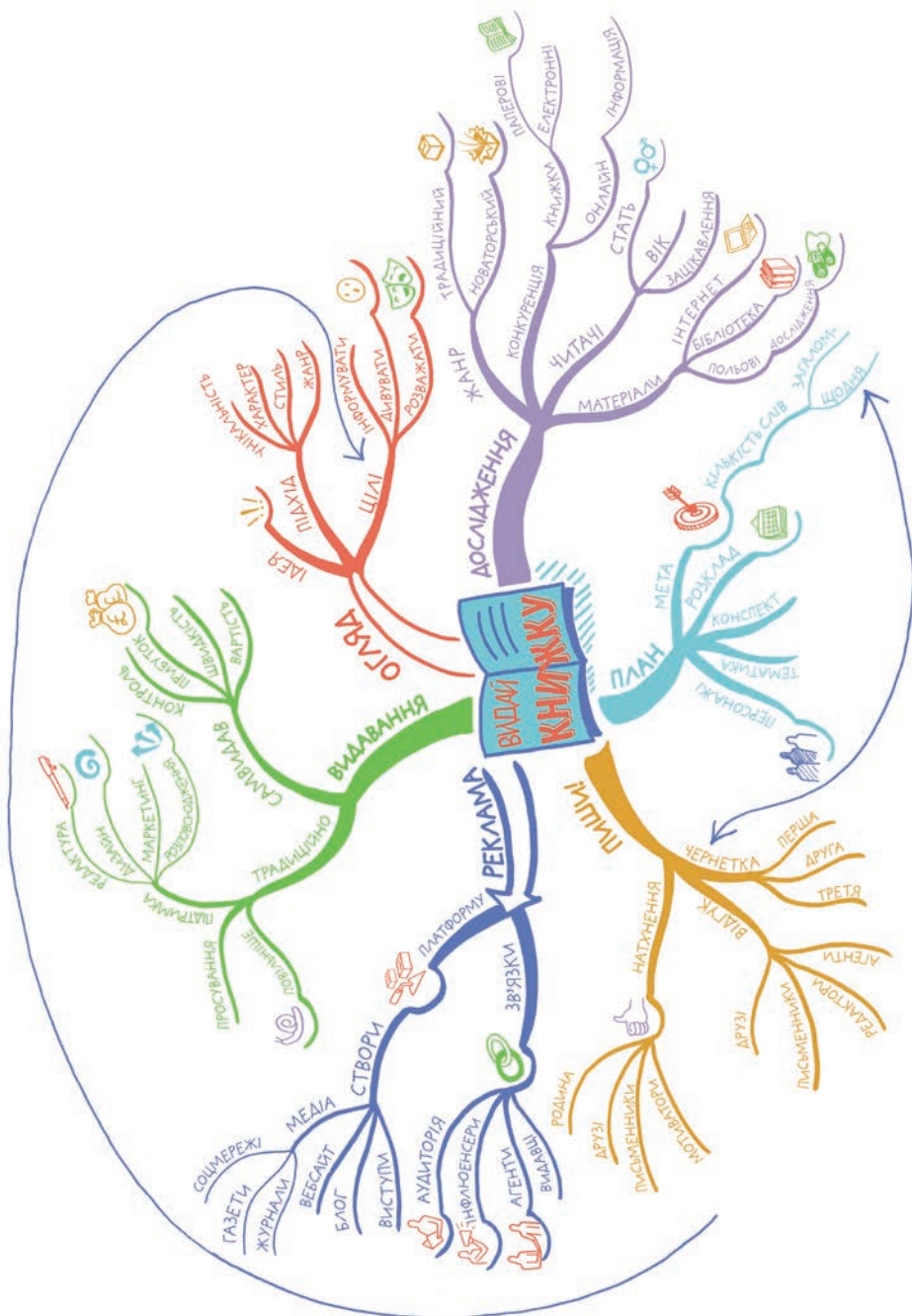
дотримуватися рими, щоб написати вірш, який значитиме щось для вас. Дотримуйтеся інструкцій на с. 185 — і приготуйтеся зустрітися зі своїм внутрішнім поетом!

Видайте книжку!

Як ви, мабуть, зауважили, багато моїх колег-творців мап думок видали власні книжки. Якщо ви подумуєте написати свою книжку, використовуйте мапу думок, щоби спланувати працю над нею. У наші дні, якщо ви бажаєте своєму виданню успіху, вам потрібно продумати не лише її зміст. Розгляньте на гілках та відгалуженнях такі теми:

- **Концепція видання: головна ідея, ваш підхід до її втілення і ваші цілі. Ви хочете, щоб книжка повідомила нову інформацію, здивувала та/або розважала?**
- **Дослідження, які потрібно зробити на підготовчому етапі: обраний жанр, ринок (якою є конкуренція?), читацька аудиторія (наприклад, вік і стать), а також довідкова інформація, необхідна для самого тексту.**
- **План і сюжет (якщо ви пишете художній твір), персонажі, теми, а також термін роботи та кількість слів у готовому тексті.**
- **Опис самого процесу роботи над книжкою, зокрема час на написання чернетки, джерела натхнення та рецензії.**
- **Методи просування книжки і вас як автора. Варто зазначити способи зв'язку із читачами та побудову платформи для реклами вашого твору, наприклад, через соціальні мережі, особистий блог та вебсайт.**
- **Нарешті, потрібно визначитися, хочете ви піти традиційним шляхом співпраці з видавництвом чи видатися самостійно, аналізуючи такі чинники, як собівартість, прибуток, швидкість, промоція та свобода творчості.**

МАПА ДУМОК ДЛЯ ВИДАННЯ КНИЖКИ



Застосовуйте принципи дизайн-мислення

Дизайн-мислення — це віднедавна популярний спосіб практичного, творчого мислення, націлений на ухвалення нестандартних рішень. Етапи дизайн-мислення зазвичай містять варіації таких:

Емпатія — вислухати людей.

Фокусування — віднайти закономірності.

Генерування ідей — видати сценарії, принципи.

Прототипування — упорядкувати ідеї, прототипи.

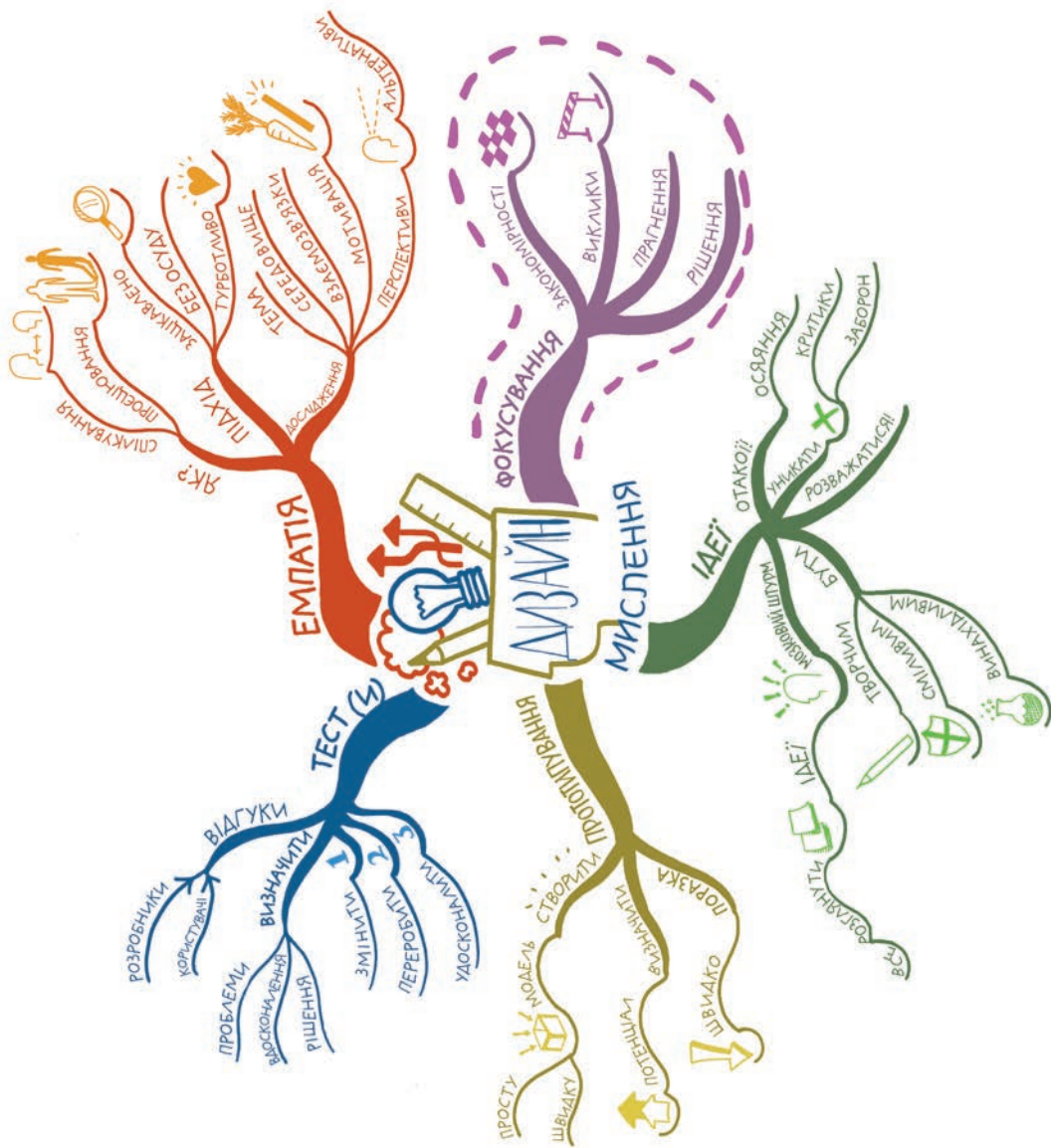
Тестування — випробувати.

Цей метод можна застосовувати до систем, процедур, протоколів та обслуговування клієнтів. Дизайн-мислення не зосереджується на розв'язку проблем, а орієнтується на дії, що ведуть до отримання бажаних результатів, і враховує переживання та емоції інших людей. Ба більше, цей метод опирається на логіку, уяву та інтуїцію. (Це вам нічого не нагадує?)

Суть дизайн-мислення полягає у генеруванні ідей аж до тієї миті, коли виокремиться найкращий шлях. Оскільки дизайн-мислення унаочнює ситуацію, одним із головних його інструментів є малювання, до якого вдаються для обміну ідеями, діалогу та спілкування. Нижче наведена мапа думок досліджує основні принципи дизайн-мислення.

Не дивно, що мапи думок стали невід'ємною складовою методу дизайн-мислення. Врешті-решт, вони активують уяву і генерацію ідей, унаочнюючи їх на папері. Ба більше, мапа думок і сама є результатом дизайн-мислення. На кожному етапі дизайн-мислення можна застосовувати мапи та мінімапи думок — від ідеї до втілення, — і вони можуть бути використані для проектування будь-чого: від схеми посадки рослин у саду до плану бізнес-експансії й окреслення ідеального для вас життя.

МАПА ДУМОК ДЛЯ ЗАСТОСУВАННЯ ПРИНЦИПІВ ДИЗАЙН-МИСЛЕННЯ



РОЗШИРЕНІ МОЖЛИВОСТІ МАПИ ДУМОК ПРО ЗДОРОВ'Я

Ми вже знаємо, що мапа думок може діяти як особистий тренер (*див. Розділ 2, с. 118*), допомагаючи планувати режим тренувань або здорового харчування.

Мапи думок можна використовувати не тільки для підтримки здорового способу життя загалом, а й для боротьби з низкою розладів, як-от аутизм та дислексія. Люди із розладом аутистичного спектру часто мають чудову візуальну пам'ять. І це означає, що діти з аутизмом зазвичай краще навчаються за допомогою наочних інструментів. Звісно, мапи думок є дуже наочними і сприяють активному вивченню теми. Вони пропонують огляд теми, підкреслюють зв'язки між різними її аспектами й упорядковують інформацію так, що учні з аутичним розладом ліпше її запам'ятовують. Людям із дислексією важко втримувати інформацію в короткочасній пам'яті, концентруватися і систематизувати, тому мапи думок є для них зручним способом організації та засвоєння інформації.

Людям, які потерпають від депресії та втрати мотивації, мапа думок допоможе розпізнати симптоми, окреслити методи та стратегії подолання і проаналізувати корисну медичну інформацію про біологічні причини. Мапа думок стає не лише планом дій, а й діагностичним інструментом. Якщо стрес призводить до забудькуватості, втрати гнучкого мислення та розкручує спіраль страхів, мапа думок може діяти як антистрес. Коли минає душевна напруга, організм також заспокоюється, і це призводить до підвищення працездатності та покращення психічного і фізичного самопочуття.

Загалом, мапи думок можна використовувати для глибшого розуміння стану, щоб розробити дієвий план лікування. Наприклад, якщо ви

Історія Кейт Своффер

Коли 49-річній Кейт Своффер поставили діагноз деменція, лікарі радили їй звільнитися, влаштувати усі свої справи і з максимальною користю використати час, який залишився їй. Але 10 років потому вона закінчила два бакалаврати, магістратуру і навчалася в аспірантурі.

Нині Кейт — популярна поетеса, письменниця і відома у всьому світі речниця мільйонів людей, які живуть із деменцією. 2017 року у Південній Австралії її назвали «Австралійкою року» за феноменальний міжнародний внесок у поширення інформації про хворобу.

Кейт — прихильниця немедикаментозного лікування, а мапи думок посідають важливе місце в її арсеналі боротьби із хворобою. З мапами думок 2007 року її познайомив консультант із питань інвалідності університету Південної Австралії. У своєму блозі вона написала, що без мап думок жила би зовсім по-іншому: «... вони представляють усе візуально, пропонуючи інший спосіб знайти свій життєвий шлях». Її історія є прикладом того, як мапи думок можуть допомогти таким хоробрим людям, як Кейт, жити повноцінним життям попри важкий діагноз, як-от деменція.

створюєте мапу думок для подолання тривожності, то можете почати із центрального зображення, яке стосується вашого стану, потім створити основні гілки та розгалуження:

- **обставини, що викликають тривожність;**
- **як тривога впливає на ваше життя;**
- **контрпродуктивні речі або те, що посилює тривожність;**
- **діяльність, яка допомагає впоратися із тривожністю;**
- **підтримка від сім'ї, друзів та фахівців.**

Мапи думок можуть бути корисними і для людей, які доглядають за хворими. Наприклад, їх можна використовувати для нотаток про важливі аспекти життя людини, про спосіб її життя, про важливих людей чи події. Окрім соціальної функції, мапи думок придатні для складання плану лікування й організації процесу.

БОРОТЬБА З ДЕМЕНЦІЄЮ

Мапи думок можуть бути сховищами або навіть гігантськими складами інформації і допомагати утримувати форту під час битви з такими важкими станами, як-от деменція. Їх можуть використовувати як самі пацієнти з таким діагнозом, так і їхні доглядальники.

2010 року американському досліднику і психологу Джорджу Губі поставили діагноз невиліковне нейродегенеративне захворювання на ранній стадії та деменція.

Йому сказали, що в нього обмаль часу. Через рік він звільнився з роботи, де оцінював якість програм із охорони здоров'я та соціальної допомоги. Однак він не мав наміру здаватися, а натомість скерував свій професійний досвід на дослідження методів візуального мислення для осіб із когнітивними розладами, задля мінімізації його впливу.

Невдовзі доктор Губа виявив, що мапи думок є напрочуд ефективним і недорогим способом організації щоденного життя і спогадів, ухвалення рішень і планування майбутнього. Позбавлені складних синтаксичних структур і лінійного викладу, мапи думок миттєво апелюють до мозку. Нині Джордж Губа пише захопливий блог на тему «Мое життя як постійний когнітивний та медичний експеримент», має багато підписників у твіттері і видав коротку книжку під назвою «Мапи думок, когнітивні розлади і деменція (Болеро Губи)» (*Mind Mapping, Cognitive Impairment, and Dementia (Huba's Bolero)*). Він першим почав застосовувати мапи думок для подолання наслідків когнітивного розладу.

Для людей із деменцією мапи думок стають знаряддям візуального мислення, завдяки якому можна записувати спогади, організовувати щоденні процедури та планувати події заздалегідь.

Наприклад, їх можна використовувати для вибору харчування та одягу, для запам'ятовування ліків, а також складання щоденного розкладу та планування майбутнього. Вони можуть нагадувати пацієнтам із деменцією про прийом ліків і відвідувачів. Деяким людям із деменцією простіше висловлювати думки за допомогою малюнків, ескізів або символів, ніж словами, і мапа думок для них може стати корисним знаряддям комунікації, яке допоможе підтримувати зв'язок із тими, кого вони люблять та хто дбає про них.

Мапи думок допомагають хворим на деменцію і тим, хто підтримує їх, максимально використовувати кожен момент життя.

РОЗШИРЕНІ МОЖЛИВОСТІ МАП ДУМОК ДЛЯ ПАМ'ЯТІ

1991 року ми з Реєм Кіном заснували чемпіонат світу із запам'ятовування — захід поза межами чемпіонату світу зі створення мап думок, але також зі сфери інтелектуального спорту, покликаною сприяти та поширювати у світі інтелектуальну грамотність. Зараз у чемпіонаті змагаються учасники з усієї планети; це по-справжньому мультикультурна подія. Чемпіонат складається із десяти різних змагань, учасники яких запам'ятовують якомога більше інформації в межах визначеного часового проміжку, наприклад, послідовність карт або двозначних чисел.

Чемпіон світу із мнемоніки Домінік О'Браєн потрапив у Книгу рекордів Гіннеса, коли 1 травня 2002 року запам'ятав випадкову послідовність 2800 гральних карт із першої спроби. У цьому розділі я вже наводив його слова про те, що мапи думок є невід'ємною частиною його інструментарію.

Ми вже знаємо, як використовувати мапи думок для запам'ятовування інформації. Але їх також можна використати як ефективний інструмент для самостійних тренувань із покращення пам'яті.

Мапа думок для процесу її створення

Ця чудова мапа думок стосується самого процесу створення мап думок. Створила її китаянка Лю Ян. Ця мапа принесла їй заслужену золоту медаль на чемпіонаті світу зі створення мап думок 2016 року.

Лю Ян використала для центрального зображення мій портрет і присвятила гілки ключовим аспектам створення мап думок: методології, способам використання та засобам, за допомогою яких її створюю-

Менше слів...

Наступна вправа допоможе вам швидше читати, вдосконалювати розуміння тексту, ефективно конспектувати й робити огляд прочитаного, а також запам'ятовувати цю інформацію.

- **Візьміть будь-яку книжку з полиці і розгорніть її навмання.**
- **Читайте, аж поки не дійдете до наступного нового розділу або частини тексту. Прогляньте прочитаний фрагмент, щоб нагадати собі його зміст.**
- **Зробіть ескіз мапи думок.**
- **Якщо потрібно, перегляньте опис семи етапів створення мапи думок у Розділі 1 на с. 28 та правила створення мап у Розділі 2, с. 62.**
- **Перегляньте текст, вишукуючи головне, та допрацюйте мапу думок, зазираючи у книгу, щоб нічого не прогавити.**
- **Згорніть книжку.**
- **За допомогою мапи думок пригадайте текст якомога докладніше.**

Більшість людей відчувають, що конспектування під час читання сповільнює процес. З мапою думок усе відбувається навпаки: якщо ключові слова із тексту чітко зазначені, система «очі-мозок», наче детектив, почне вишукувати головні елементи вмісту, миттєво формуючи мережу асоціацій, які відтворюють загальну картину. Вдосконалюючи мапу думок, ви вдосконалюєте розуміння тексту.

ють, — малюнку, об'ємним літерам та правилам (див. Розділ 2, с. 62). Створена нею мапа думок — образна, дотепна, кольорова та вабить око. Вона містить багато жартівливих натяків, тому запам'ятовувати її легко та весело.

Народження дива

Коли Лю Ян 2016 року перемогла на міжнародному чемпіонаті зі створення мап думок, її робота мене просто вразила. В умовах високого напруження і за дуже короткий час вона спромоглася створити мапу думок, яку можна назвати шедевром. Пригадую, як я сказав присутнім: «Із Китаю ви чи іншої країни, будь ласка, вчіться створювати мапи думок у міс Лю, адже вона, безумовно, одна з провідних фахівчинь у цій сфері!» А ось що розповіла сама Лю:

«Мене звати Лю Ян, і я родом із Пекіна. Я навчаю створювати мапи думок у Китаї з 2009 року. Уперше я зацікавилася ними після прочитання книжки Тоні Б'юзена. 2009 року, коли мені було 23, я ініціювала створення велетенської мапи думок (600 м²) на горі Баюнь під час чемпіонату світу із запам'ятовування у Гуанчжоу.

Познайомилася я з паном Б'юзеном 2011 року, після його лекції. Я була слухачкою і не могла поспілкуватися з ним. Однак коли виступ закінчився, мені таки вдалося вийти на сцену зі своєю мапою думок, хоча організатори всіляко намагалися мене стримати. Але пан Б'юзен терпляче мене вислухав і дав мені кілька підказок.

Завдяки вивченню мап думок багатьом моїм учням вдалося покращити результати на роботі і підвищити свою ефективність.

2015 року я залучила 81 студента до планування та малювання наступної велетенської мапи думок площею 120 м² — найбільшої на той час мапи думок у Китаї. Я надіслала пану Б'юзену фотографію цієї мапи, щойно її скінчили. Побачивши наш витвір, пан Б'юзен дав їй найвищу оцінку: «Безпрецедентно!»

Рік по тому, у серпні 2016 року, я побила цей рекорд, створивши разом із 189 студентами ще одну велетенську мапу думок, площею 216 м², за дві години 20 хвилин. Це була мапа думок на тему традиційної китайської культури, і про неї писали на вебсайті *People's Daily*.

Ми з учнями й надалі створювали велетенські мапи думок, зокрема 2017 року ми створили мапу думок, присвячену всім 34 провінціям Китаю. Її створення символізувало спробу об'єднання західної та східної культур. Нині багато початкових та середніх шкіл у Китаї використовують мапи думок у навчанні учнів, і це необхідна навичка для працівників багатьох великих підприємств.

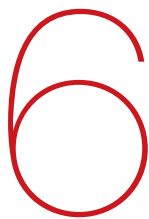
Я хочу зробити свій внесок у популяризацію мап думок для майбутніх поколінь китайців, тому написала дві книжки на цю тему: одна з них є вступом у техніку

створення мап думок, а інша порівнює її зі стародавніми принципами «Дао де цзін»^{*}.

12 грудня 2016 року я взяла участь у чемпіонаті світу зі створення мап думок у Сингапурі. У запеклій боротьбі, змагаючись у трьох дисциплінах щодня, я поставила рекорд і набрала 92,5 бала за швидкісне читання журнальних статей та представлення інформації з них на мапах думок. Я також поставила нові рекорди під час двох інших змагань, упоравшись із кожним приблизно за пів години. Тієї миті, коли Тоні Б'юзен сказав: «Цього року золоту медаль чемпіонату світу зі створення мап думок отримує Лю Ян», я заплакала. Як для мене, так і для моїх любих учнів ця нагорода стала найбільшим визнанням, на яке я будь-коли могла сподіватися. У прийдешньому я мрію допомогти якомога більшій кількості людей, навчаючи їх цій дивовижній техніці. Я маю намір присвятити своє життя мапам думок і оптимістично дивлюся в майбутнє!»

Сподіваюся, ви зацікавилися та захопилися можливостями, які відкривають мапи думок у будь-якій царині життя. Від скромних малюнків на аркуші формату А4 і до велетенських мап думок, які вкривають гірські схили, техніка створення мап думок буквально не має меж.

^{*} «Дао де цзін» (Вчення про істину і благодать) — один із найвідоміших канонічних філософських текстів Китаю про властивості людської природи. Авторство приписують філософу Лао-цзи.



Прийдешнє мап думок

Яке прийдеше чекає на мапи думок? Цей розділ розглядає мапи думок у цифрову епоху та її потенційний взаємозв'язок зі штучним інтелектом. Розділ присвячений прийдешньому мап думок та їхній допомозі у полегшенні вашого життя.

Що далі?

Мапа думок еволюціонує. Це аж ніяк не несподіванка, адже мапа думок віддзеркалює процеси мислення у людському мозку, а людський мозок, звісно, підпорядковується законам еволюції.

Із Розділу 1 ми дізналися, як мапи думок вписалися в плин історії і посіли належне місце у ланцюжку подій, започаткованому дивовижними закарлюками, що їх кілька тисячоліть тому залишили художники кам'яної доби. Нині ми здатні відтворити мапи думок, біологічно закладені всередині нас, вплетені у канву нашого буття, нейронними зв'язками у мозку. За допомогою малювання, письма і символів ми відтворюємо мапу думок мозку на папері.

Однак у нашій новій ері шалька терезів дедалі більше переходить від ручного виробництва до комп'ютерного генерування, а сучасні дослідники вивчають способи впливу новітніх технологій на розвиток нашого розуму та мислення.

Мені цікаво дізнатися, куди заведе нас прийдешне і яку роль мапи думок відіграватимуть у світі, в якому людський інтелект змагатиметься з інтелектом штучним.

Перехід до цифрової доби

Складно повірити, що після розробки у співпраці з Крісом Гріффітсом першої ефективної програми для створення цифрових думок *iMindMap*, сплинуло десять років. Успішний підприємець, який продав свою першу компанію у віці 26 років, Кріс є засновником *OpenGenius* — компанії, що стоїть за створенням програми *iMindMap*, якою користуються понад мільйон людей у всьому світі. Ми розробили програмне забезпечення, яке відтворює органічну природу

мозку і взаємодію мисленневих процесів, відповідаючи усім правилам створення мап думок.

На жаль, багато інших програм та застосунків, які називають себе інструментами зі створення мап думок, порушують більшість правил. Такі програми часто генерують концепт-плани, в яких, приміром, необов'язково використовувати колір і можна додавати багато «головних» тем, або ж слова чи фрази тісняться у блоках і розміщуються уздовж гілки. Інколи гілки у таких діаграмах не з'єднуються, диференціюються або упорядковуються ієрархічно.

Завжди варто перевіряти і порівнювати мініматриці програмних продуктів із матрицею створення мапи думок. Якщо вони не збігаються, ви не створите у програмі справжньої мапи думок. Як ми знаємо, правила створення мап думок основані на засадничих принципах психології, а це означає: що далі відходить від них людина, то менш ефективною буде отримана діаграма.

ПЕРЕВАГИ ЦИФРОВИХ МАП ДУМОК

Дотримуючись правил створення мап думок, програмне забезпечення *iMindMap* генерує справжні мапи думок, забезпечуючи необхідні умови для мислення, творчості і ефективного запам'ятовування. Програма виявилася напроцуд дієвим інструментом для мозкових штурмів, переговорів, протоколів, створення відшліфованих презентацій та розробки стратегій.

Переваги комп'ютерних мап думок:

- **У разі потреби їх можна редагувати.**
- **Можна створити резервну копію в цифровому форматі.**
- **Чіткість графічних елементів полегшує сприйняття.**

- **Їх можна пов'язати з іншими мультимедійними продуктами.**
- **Вони спрощують аналіз процесу (наприклад, можна простежити поетапний розвиток).**
- **Завдяки арсеналу інструментів малювання та зображень їх легко створювати.**

Однією із безперечних переваг цифрових мап думок є швидкість та легкість поширення цих акуратних та корисних документів в електронному форматі для колег, яких можна заохотити до колективної праці.

КУДИ ДАЛІ?

Як і створенні вручну мапи думок, iMindMap продовжує еволюціонувати завдяки появі нових технологій. Однак попри усі досягнення останніх років я вважаю, що ми надалі лише на самому початку цифрової пригоди у сфері мап думок.

ЗАКОНИ РОБОТОТЕХНІКИ І ПРАВИЛА СТВОРЕННЯ МАП ДУМОК

1950 року американський письменник-фантаст Айзек Азімов видав збірку коротких оповідань «Я, робот». У написаному 1942 року оповіданні «Зачароване коло» він описав три закони робототехніки: **1)** робот не може зашкодити людській істоті або через власну бездіяльність дозволити, щоб цю шкоду було заподіяно; **2)** робот повинен підкорятися наказам людей, крім випадків, коли такі накази суперечать Першому закону; **3)** робот повинен захищати себе, якщо такий захист не суперечить Першому чи Другому законам.

Деякі люди вважають, що вже настав час для активного впровадження якихось законів робототехніки, чогось на кшталт «Десяти заповідей для штучного інтелекту». На перший погляд, їхні страхи здаються обґрунтованими: у червні 2017 року Ахмед Ельґаммал, Бінґчен Лі, Мохамед Елґосейні і Маріан Маццоні — науковці Лабораторії мистецтв

і штучного інтелекту Рутґерського університету — оприлюднили статтю, в якій поділилися неоднозначними висновками. Команда провела експеримент, під час якого новітня комп'ютерна програма генерувала абсолютно нові твори мистецтва. Ці твори представили під час виставки сучасного мистецтва *Art Basel 2016* — і більшість відвідувачів вполюбили їх дужче, ніж створене людиною!

Можливо, це так, але я вважаю, що ажітаж навколо штучного інтелекту (ШІ) ще не на часі, і радше поділяю думку професора Гері Маркуса, американського психолога, дослідника мови, біології та розуму. У статті «Штучний інтелект загальмував. Ось як спонукати його» (29 липня 2017 року, *New York Times*) він пише, що системи ШІ борсаються у реальному світі, і стверджує, що потрібно розробити нову парадигму штучного інтелекту, в якій «низхідні» і «висхідні» знання є рівноцінними. Висхідними знаннями він називає різновид необробленої інформації, яку ми отримуємо безпосередньо через органи чуття, натомість низхідні знання формують когнітивну модель світу. Штучний інтелект працює насамперед із низхідними знаннями, а не із сенсорними стимулами. Маркус переконує, що потрібна інтеграція обох форм знань, якщо системи ШІ покликані стати чимось більшим за пасивні сховища інформації. Сучасні комп'ютери не відають, що творять; їм бракує свідомості, і, зрештою, вони здатні лише на те, на що здатні їхні творці-програмісти. Коли я писав ці рядки, вони не володіли здатністю пізнавати.

Я вже згадував, що мені кортить дізнатися, що чекає на мапи думок у майбутньому. Хоча багато хто вважає, ніби світ неминуче стане заручником невблаганного штучного інтелекту (згадайте всі ці фільми про Термінатора), я надалі не вірю, що роботи зможуть бодай наблизитися до дивовижно складної організації людського мозку. Ми запустили кмітливі програми для створення мап думок, за допомогою яких можна робити приголомшливі презентації, але ми поки що не здатні

розробити штучний інтелект, який зможе створювати змістовні мапи думок за допомогою асоціації та уяви — не кажучи вже про те, щоб він усвідомлював свої дії. Навіть сучасним «суперроботам» бракує здатності розрізняти, і вони «зависають», якщо не бачать наступного кроку!

Замість того, щоб розробляти нові закони для роботів, я хотів би побачити розвиток штучного інтелекту, здатного свідомо оволодіти правилами створення мап думок, бо я вважаю це по-справжньому складним завданням. І якщо штучному інтелекту це вдасться, це буде неймовірне досягнення. Як ми знаємо, завдяки використанню уяви, логіки, асоціації та індивідуального сприйняття світу, правила створення мап думок нерозривно переплетені з фундаментальними принципами ефективного мислення. Хоча ми досягли значних успіхів з *iMindMap*, і програма продовжує вдосконалюватися, я досі не знайомий із роботом, здатним створити мапу думок без допомоги людини.

Я щиро вірю, що здатність до створення мап думок можна вважати переконливим доказом інтелекту робота.

ПРОВОКАЦІЙНА РОЗМОВА

Після спілкування із польським майстром зі створення мап думок Мареком Касперським я завжди відчуваю натхнення і захват можливостями цього унікального інструмента мислення. Нещодавно ми розмовляли про цифрові мапи думок та штучний інтелект, і Марек здивував мене одним зізнанням.

«Коли я вперше використав *iMindMap*, програма мені дуже сподобалася, але здалася недосконалою, — зізнався він. — Принцип чудовий, але програма для створення мапи думок є двовимірною — дуже

гласкою. У нашому світі не так багато площин; переважає тривимірність».

Я зрозумів, про що йому йдеться.

Марек продовжував: «Я почав уявляти центральний образ, який би захопив мозок. Це має бути тривимірний об'єкт, який я можу крутити і розглядати зусібіч. Потому я уявив гілки, що випливають з основного образу, наче вусики. Не двовимірні, як в *iMindMap*, а тривимірні. Я хотів би побачити 3D-програму, в якій можна обертати мапу думок у різні боки, яка б нагадувала сонце, що спалахує, випромінюючи світло, що відбивається від вас. Якби можна було таке утнути, вийшла би прекрасна 3D-мапа думок, що нагадує гру у тривимірні шахи, в які грає Спок у “Зоряному шляху”».

Він продовжив ділитися зі мною думками щодо переваг переходу програми у 3D-формат, якою можна користуватися з комп'ютера або планшета, повертаючи мапу думок дотиком пальця. Такий формат допомагає усвідомити просторовий потенціал мапи думок із різними гілками, що розтікаються навсібіч.

Зараз ми вдосконалюємо програму *3D iMindMap* — її можливості безмежні. Штучний інтелект часто сприймають як гру чисел, здебільшого дуже великих. Навіть у звичайній грі в шахи можливі 10^{70} комбінацій (що дає цифру 10 з сімдесятьма нулями після неї), ось чому IBM знадобилися десятки років і мільярди доларів, щоб розробити суперкомп'ютер *Deep Blue*, який 1997 року переміг у тодішнього чемпіона світу з шахів Гаррі Каспарова.

Іншим випробуванням для ШІ стала стратегічна настільна гра го. Чимало фахівців із робототехнічної спільноти вважали, що штучний

інтелект не зможе оволіти мистецтвом Го, оскільки у цій грі можливо 10^{170} варіантів ходів. Вона феноменально складна. Однак британський дослідник штучного інтелекту Деміс Гассабіс вирішив знайти розв'язок цієї проблеми. Він не лише науковець, нейробіолог і дизайнер комп'ютерних ігор, а й прихильник мап думок і дворазовий переможець мультидисциплінарного спортивного змагання з інтелекту «Декаментатлон». Він також співзасновник *DeepMind* — компанії, яка розширяє технологічні обрії ШІ. І хоч тривало це довго, за підтримки інтернет-гіганта *Google*, компанії *DeepMind* вдалося розробити програму штучного інтелекту *AlphaGo*, яка 2014 року перемогла світового чемпіона з цієї гри.

Оскільки ШІ переміг двох найкращих спортсменів у царині інтелектуального спорту, є люди, які вважають, що він ось-ось наздожене нас. Але замисліться на мить про ці логічні ігри. Гілки мапи думок відходять від центру. Від кожної основної гілки йдуть відгалуження, з яких можуть з'являтися інші... Питання в тому, скільки відгалужень теоретично можуть відходити від будь-якої гілки. Звісно, що ця кількість наближена до нескінченності. Навіть двовимірною мапою думок має безмежний потенціал.

Отже, замість зосередження на розробці програмного забезпечення для створення мапи думок, варто поглянути на ситуацію з іншого боку. Замість використання цифрових технологій для вдосконалення параметрів мап думок, можна використати мапи думок для збільшення потенціалу самого ШІ.

Під час розмови з Марекком я розповів йому про власне бачення майбутнього мап думок, в якому на творців штучного інтелекту для інтелектуальних видів спорту, наприклад шахів, чекатимуть багатомільйонні призи.

Завдяки фінансовій підтримці піонерів у галузі штучного інтелекту, так само як *Deep Blue* був створений *IBM*, а *Google* підтримав *DeepMind*, цю нагороду отримає той, хто створить першу програму ШІ або суперкомп'ютер, здатний самостійно генерувати мапи думок, які відповідали би правилам. Ба більше, ця програма повинна бути здатною удосконалювати мапу думок так само, як це роблять люди. Ця інноваційна програма мусить вмiти:

- **створювати сотні розмаїтих мап думок, використовуючи різні зображення;**
- **розуміти мапи думок, які вона створює;**
- **продемонструвати здатність мислити;**
- **опрацьовувати зафіксовані на мапі думок ідеї іншими мовами або з використанням інших слів, які спрямовуватимуть інтелект користувача до тих самих висновків, яких би він дійшов, створивши аналогічну мапу думок самотужки;**
- **відтворювати ідеї мапи думок, перемінюючи їх у мистецтво, скульптуру або музику так само, як це роблять люди, які черпають із мапи думок натхнення на творчі досягнення.**

Почувши це, Марек усміхнувся і нагадав мені, що на сучасному етапі розвитку ШІ навіть нібито складний робот — це насамперед пристрій, який імітує людей, переконуючи нас, що мислить самостійно, хоча це не так. Це просто пристрій, що обробляє бінарні коди: одиниці та нулі, «так» або «ні», те чи інше. Але це не мислення: штучний інтелект реагує і рахує, але не думає і не має жодних почуттів.

Я погодився зі спостереженнями Марека і згадав, що після програшу програмі Гаррі Каспаров зауважив, що результат його не розчарував,

а радше засмутив тим, що бідолашна машина перемогла найкращого шахіста світу, але не здогадується про це і навіть не розуміє, що перемогла.

Програма так само не могла утнути того, що згодом зробив чемпіон світу: *Deep Blue* не здатна насолоджувався смачними стравами і чути, як навколо сміються і плачуть люди, а також пригадувати усі комбінації гри. На відміну від шахіста, програма не прожила кожну мілісекунду тієї гри.

Поки що виглядає так, що в осяжному майбутньому людський чинник залишиться найважливішим компонентом створення мап думок. Але уявіть, як чудово було би використати мапи думок для практичного удосконалення штучного інтелекту — розширити його можливості, кинути виклик і вдосконалити. І якщо мапи думок здатні зробити це для ШІ, лише уявіть, як дивовижно вони можуть змінити на краще ваше життя. Як людина, ви — супербіокомп'ютер, і ваш потенціал неймовірний.

Ваше прийдешнє

Після публікації *BBC* моєї першої книжки «Думайте головою» (*Use Your Head*), мене запросили у видавництво. Редактор привітався зі мною, збентежено усміхаючись: «Мушу зізнатися, ваша книжка зникає з полиць швидше за будь-яку іншу. Вона не тільки продається, як гарячі пиріжки, а й випаровується з офісу, щойно її привозять зі складу».

Я розсміявся. Я був у захваті, що моя книжка «випаровується» і що працівники видавництва беруть екземпляри додому, прагнучи дізнатися, як користуватися мозком і реалізувати його потенціал.

Однак протягом багатьох років інші люди по-різному оцінювали мапи думок і не завжди були настільки доброзичливими. Я не раз ставав свідком перекручень і неправильних тлумачення мапи думок й інколи

ПРИЙДЕШНЄ МАП ДУМОК

почувався так, ніби їду в поїзді, який захопили злодії; вони відібрали найдорожчий скарб і закопали його в лісі, де він нікому не буде корисним.

Моя головна мета — і один зі стимулів для написання цієї книги — забезпечити цілісність цього дивовижного інструмента мислення, зробити так, щоб він не загубився і не скомпрометував себе, а надалі допомагав мільйонам людей у світі, зараз і в прийдешньому. Я присвятив своє свідоме життя навчанню техніки створення мап думок і хочу, щоб ви дізналися, чим насправді є мапа думок, як вона розвивалася і як може допомогти кожному з нас. Ця книжка є свідченням того, що правила створення мап думок мають особливе призначення і сенс, бо вони є невід'ємною частиною якісного мислення.

Незалежно від ваших обставин, проблем, з якими ви стикаєтеся, ваших надій чи прагнень, амбіцій, у цій книжці ви знайдете техніки і підказки, які допоможуть вам стати справжнім експертом зі створення мап думок. Я щиро переконаний, що коли ви зробите усі вправи з цієї книжки й продовжите освоювати мистецтво створення асоціативних карт, ви станете на шлях до освоєння мистецтва самого життя.

Розпочніть наступний етап вашої подорожі у світ цих мап негайно — зі створення мапи думок «Зміни своє життя». Використайте всі отримані навички створення мап думок, аби вийти за межі наявної ситуації, сформулюйте свої мрії та відкрийте для себе нові, дивовижні способи їх реалізації. Я знаю: щойно ви почнете, вас ніщо не зупинить...

А мені залишається тільки побажати вам успіхів і щастя з найпотужнішим у світі інтелектуальним інструментом для реалізації мрій.

**Ласкаво просимо у світову
родину творців мап думок!**

ДЖЕРЕЛА

Тоні Б'юзен — винахідник мап думок

www.tonybuzan.com

Ласкаво просимо у світ Тоні Б'юзена. Тоні Б'юзен — винахідник мап думок, найпотужнішого нині інструмента мислення. Дізнайтеся більше про Тоні і про трансформаційну силу мап думок, пам'яті та швидкісного читання, серед інших корисних ресурсів.

iMindMap

www.imindmap.com

iMindMap — це перша програма для створення мапи думок, мозкових штурмів і планування проєктів. У ній ви маєте можливість творчо працювати у п'яти режимах, щоби сформулювати, систематизувати, розвинути і втілити власні ідеї. Цю програму використовують численні провідні компанії світу, зокрема *Disney, BBC, NASA, Intel* та *Microsoft*.

Чемпіонат світу із запам'ятовування

www.worldmemorychampionships.com

Цей чемпіонат, який заснували Тоні Б'юзеном та Реймонд Кін, уперше відбувся 1991 року. Це міжнародне змагання з десяти інтелектуальних видів спорту.

Всесвітня рада зі створення мап думок

www.worldmindmappingcouncil.com

Філ Чемберс і Тоні Б'юзен заснували Всесвітню раду зі створення мап думок із метою поширення цієї техніки в усьому світі та розвитку глобальної грамотності.

СПИСОК ЛІТЕРАТУРИ

Collins, Allan M., Quillian M. Ross, «Retrieval Time From Semantic Memory», *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, Elsevier, volume 8, 1969.

Elgammal, Ahmed, Bingchen Liu, Mohamed Elhoseiny, Marian Mazzone, «CAN: Creative Adversarial Networks, Generating «Art» by Learning About Styles and Deviating from Style Norms» (доступна онлайн), червень 2017.

Farrand, Paul, Fearzana Hussain and Enid Hennessy, «The Efficacy of the «Mind Map» Study Technique» (доступна онлайн), 2002.

Haber, Ralph, «How We Remember What We See», *Scientific American*, травень 1970.

Huba, George, *Mind Mapping, Cognitive Impairment, and Dementia (Huba's Bolero)* (доступна онлайн) 2015.

Marcus, Gary, «Artificial Intelligence is Stuck. Here's How to Move It Forward», *New York Times*, 29 липня 2017.

Restorff, Hedwig von, «The Effects of Field Formation in the Trace Field», 1933.

Toi, H., «Research on How Mind Map Improves Memory», стаття презентована на Міжнародній конференції з питань мислення, Куала-Лумпурі, 2009.

Покажчик

А

Абаясекара, Діліп 100
 адаптація, етап 77
 Азімов Айзек, «Я, Робот» 204
 аксонні термінали 55
 аналіз теми 97
 аналітичний характер
 мап думок 150
 Аніс, Аріф 154
 Аристотель 45, 129
 Архімед 45
 асоціативна логіка 19
 асоціація
 «розквіт мозку» 60
 творчість 61
 аутизм 190
 Афродіта Кнідська 45

Б

багатофункціональність
 33, 96
 базові ідеї
 для досягнення особистих цілей 83
 для самоаналізу 150
 для управління часом 96
 Бенедетті, Нікола 103
 Боецій 45
 бухгалтерія, примітивна
 форма 43
 Б'юзен, Баррі 78
 Б'юзен, Тоні 17, 118

В

вербальна комунікація
 183

визначення 68
 використання кольору
 70, 72
 вирішення конфліктів
 173
 «висхідні» знання 205
 відгалуження
 зв'язки 31
 і правила створення
 мап думок 62
 ключові слова 28–30
 колір 28
 підписи 28
 хвиляста форма 28
 відпустка
 планування з допомогою
 мапи думок 49–50
 планування романтичної
 міні-подорожі 92–94
 візуальне
 мислення 26
 сприйняття 70
 вік 106
 Вікторія, королева 123
 Вінкельманн, Йоганн
 Джуст 14
 вірш 115, 123
 вітаміни 121
 вправа для самоперевірки 35

Г

Габер, Ральф 41
 Гассабіс, Деміс 208
 Геннессі, Інід 56

гілки 27, 86
 гіпокамп 54
 годинник 114
 гра 61
 Губа, Джордж 192–193
 Гуссейн, Фірзана 56
 Г'юз, Тед 115

Ґ

Ґілл, Лорейн 18
 Ґо (настільна гра) 207–208
 Ґріффітс, Кріс 202

Д

Дао де цзін 199
 Дарвін, Чарлз
 «Дерево життя», ескіз
 47
 Датт, Маніш 174, 176
 деменція 192
 дендрити 19, 54
 депресія 190
 Дерево
 Ессея 46
 Порфірія (*Arbor Porphyriana*) 46
 деревоподібні діаграми
 45
 дефіцит уваги 7
 Джума, Абдулхамід 178
 дислексія 190
 дитяче свято, планування 88
 діаграма
 Ішікави («риб'яча кістка») 130
 Фейнмана 48

МАПА ДУМОК

діаграми Б'юзена 17
діадичні рішення 171
дієта 119
дім
застосування мапи
думок 80
розширені можливості
мапи думок 79
діти
гра 111–112
і мапи думок 106–107
розвиток 34
«*Думайте головою*»
(книжка) 210

Е

Евклід 45
Едвардс, Бетті,
«Малювання пра-
вою півкулею мозку»
(1979) 26
Ейнштейн, Альберт 18,
47–48
Елгосейні, Мохамед 204
Ель'аммал, Ахмед 204
емоджі 48
епізодичні спогади 54
Ератосфен 45
ефект фон Ресторф
(«ефект ізоляції») 40

З

завантажені люди 85
застосування мапи
думок
безмежні можливості
159–199
основні варіанти
78–125
застосування мапи
думок 159

здоров'я 190
інструменти інтуїтив-
ного та логічного під-
ходів 160
освіта 180
пам'ять 122
творчість 111
здоров'я 165
розширені можливості
мап думок 168
знання
«висхідні»/«низхідні»
205
зображення
візуальне сприйняття 66
зображення на мапі
думок 27
символ 28
центральне 27

І

ієрогліфи 43–44
ікебана (японське мис-
тецтво аранжування
рослин) 144
ідентифікація картинок
(зображень) 70
індивідуальний досвід
124
інтуїтивні підходи 160
історія еволюції 47
Ішікава, Каору 132

К

кабалістичне Дерево
життя 47
кам'яний вік 42
Каспаров, Гаррі 207
Касперський, Марек 108
Кеннеді, Нейджел 103
Кілліан, Росс 122

Кін, Реймонд 180
клинопис 43
клітини мозку
нейрони решітки 54
уява 60
ключові слова
і діаграми Б'юзена 17
як використовувати
71–72
книга, написання 116
Книга рекордів Гіннеса
178
когнітивна нейронаука
54
когнітивний розлад 192
код 16
Коллінз, Аллан М. 122
кольорові коди 63, 73
комплексний догляд за
здоров'ям 119
концентрація 52
концепт-плани 128, 130
Куева-де-лас-Манос,
Санта-Крус, Аргентина
43
курси (статуї) 44
Кюрі, мадам 18

Л

латина 45
Лі, Бінгчен 204
лідерство 154
лінійне мислення 145
лінійні нотатки 145
Лін, Річард 134
Лір, Едвард 184
логіка 188
Лондонський університет
Метрополітен 96
людська мова 114
людський інтелект 13

М

Макбет 103–104
 Малх Порфірій 129
 мапи думок як ліки для короткотермінової пам'яті 124
 організації 122
 семантичної пам'яті 122, 124
 марафон 85
 Маркус, Гері 205
 математика 160
 Маццоні, Маріан 204
 межі 74
 ментальні образи 15
 Менухін, Ієгуді 103
 метод локусів 14
 мислення
 візуальне 193
 дизайн-мислення 188–189
 і створення мап думок 145
 лінійне 10
 радіантне 152
 цілісне 26
 мистецтво
 Art Basel 2016 205
 і штучний інтелект 205
 мапи думок як витвір мистецтва 134
 печерне мистецтво 128
 свідомість 166
 творчість 61
 Міжнародна конференція з питань мислення у Куала-Лумпурі (2009) 214
 Міжнародний кінофестиваль у Дубаї (DIFF) 178

Мікеланджело 179
 Міллер, Джордж
 Армітаж, «Чарівне число сім плюс або мінус два» 75
 мінерали 121
 міфи та хибні уявлення про мапи думок 128
 мнемонічні техніки чанкінг 75
 мова
 вивчення другої 108
 людська 114
 основна 34
 Мозер, Едвард 54
 Мозер, Мей-Бритт 54
 мозковий штурм 60
 мозок
 ліва півкуля 26
 права півкуля 26
 розвиток 60
 саморедагування 166
 структура 19, 74
 цілісне мислення 26
 як «комп'ютер на шиї» 136
 як мапа думок імітує спосіб роботи мозку 152
 мотивація 83
 Мур, Джек 17
 Мюррей, В. 163
Н
 навчання 17
 наука 160–163
 нейродегенеративне захворювання 192
 нейронаука 55
 нейрони, *див.* клітини мозку

нейрони решітки 55
 нелінійний органічний потік 33
 неоплатонізм 129
 несправжні мапи думок 127
 «низхідні» знання 205
 Нікерсон, Реймонд 41
 Ньютон, сер Ісаак 129

О

О'Браєн, Домінік 161
 О'Кіф, Джон 54
 Олівер, Мері,
 «Літній день» 112
 освіта
 застосування мапи думок 79
 розширені можливості мап думок 168
 Освітній центр досліджень правої мозкової півкулі 26
 Основна система 73
 особиста мета, досягнення 83
 охайність 145

П

павукоподібна діаграма 116
 Палац пам'яті (метод асоціацій) 14
 пам'ять
 епізодичні спогади 54
 застосування мапи думок 159
 і колір 26, 28
 і стародавні греки 14
 папір 65
 питання, ставити правильні 68

МАПА ДУМОК

підприємницькі амбіції 176
підтографи 41
пірамідальна діаграма
130
Платон 37, 45
повторення 147
подарунки
знайдіть ідеальний
подарунок 90
мапа думок як подару-
нок 91
помилки 127
пошук розв'язку з допо-
могою мап думок 139
правила створення мап
думок 62
закони робототехніки
204
і павукоподібні
діаграми 137
і цифрові мапи думок
203
і штучний інтелект 202
нехтування правилами
137
Праксітель 44
Афродіта Кнідська 45
презентації 60, 171
прийдешнє мап думок
201
прийняття, етап 77
приклади мап думок
вирішення конфлік-
тів 173
дитяче свято 89
досягнення особистої
мети 83
ідеальний подарунок
90
кар'єрна мапа думок
177

мапа думок для про-
цесу її створення
194
огляд 103
планування відпустки
50
покращення складних
стосунків 93
річниця весілля 87
тижневе планування
85
ухвалення рішень 171
принципи ефективного
мислення 188
пріоритети, вміння визна-
чати 162
проблеми, розв'язок
з допомогою мап
думок 139
прокрастинація 148, 161
Р
радіантне мислення 33
раціональні процеси 160
Реґу, Паула 66
Редґрейв, Стів 118
ресурси 64
Рим 15
Римська імперія 15, 45
«рівень носія»
друга мова 180–181
і мапи думок 180
Леонардо да Вінчі 129
річний звіт 98
річниця весілля, плану-
вання 87
робота
застосування мапи
думок 159
мапи думок для
кар'єри 176–177

розширені можливості
мап думок 168
робота 96
робочий журнал 78
«розквіт мозку» 60
розклад 168–169
розробка стратегій 132
розташування 34
розширені можливості
мапи думок 168

С
самоаналіз 150
Своффер, Кейт 191
свято, планування 88–89
секторна діаграма
сонячного випромі-
нення 130
символ 43, 62
синапси 39
синестезія 72
синхронність 55
система нотаток 14
Сімонід Кеосський 15
слова
використання у мапах
думок 41–42
гра з 71–72
див. також ключові
слова
Сократ 37
Сперрі, Роджер 26
спільні мапи думок 88
сполучні лінії 17
сприйняття 72
Стародавній Єгипет
43–44
Стародавня Греція 44
стиль, власний 63
стосунки, покращити
складні 93

ПОКАЖЧИК

страх, убивця розуму
140
стрес 120, 190
стрілки 32
супер мапа думок 178

Т

Табет, Манаель 178
твір, планування 186–
187
творчість
видайте книжку 186
поезія 184
структура твору 104
тренування 61, 114
тренування зі створення
мап думок 166
тривимірність 207
тривожність 150
Тутмос III 44

У

унікальний стиль 187
управління проектами 102
управління часом 96
У-Сін 73
ухвалення рішень 171
уява
і образи 41
і «розквіт мозку» 60
і творчість 61
як найважливіша скла-
дова у створенні мап
думок 62, 67

Ф

Фарранд, Пол 56
Фейнман, Річард 47
Фідій 45
фонетика 14
фон Ресторфф, Гедвіґа
40

Х

хайку (жанр японської
поезії) 184
характеристики мапи
думок 27
харчування 120
хімія 165

Ц

центральне зображення
168, 170
цифрові мапи думок,
переваги 203
Цицерон
«Про оратора» 15
цілі 68

Ч

чанкінґ 74
Чемберс, Філ 116
Чемпіонат світу
зі створення мап
думок 194
Чемпіонат світу із
запам'ятовування 194

Ш

шатрандж 182
шахи 182, 207
Шекспір, Вільям 28, 33
штучний інтелект 201,
205
шумери 43

Щ

щоденник 164

Я

ядро 55
як скласти мапу думок
варіанти застосування
78–125

і розкрити власний
потенціал 78
правила створення
62–63, 64–76
ясність 144

AlphaGo (програма) 208
Art Basel 2016 205
BBC 74
Deep Blue 207
DeepMind 208
Google, компанія 208,
209
GPS, внутрішній навига-
тор 54
IBM 207
iMindMap (програма)
149, 202
Management Today (жур-
нал) 96
New York Times (газета)
205
OpenGenius (компанія)
202
Synapsia (онлайн-
видання) 108

Подяки

Видавець висловлює вдячність С'ю Ласселлес за її неоціненну допомогу у створенні цієї книги.

Видавець висловлює вдячність авторам мап думок і фотобібліотекам за дозволи на відтворення їхніх матеріалів. Ми намагалися ретельно дотримуватися авторського права. Однак якщо ми когось пропустили, просимо вибачити і повідомити нас про це, щоб ми могли внести виправлення у наступних виданнях. Усі авторські права на мапи думок і зображення належать їхнім авторам, як зазначено нижче:

Shutterstock: с. 26, 36, 37, 43, 44 (вгорі), 45, 130, 131, 132 (вгорі), 132 (внизу), 133

Alamy: с. 46 (внизу);

Марек Касперський: с. 108;

Філ Чемберс: с. 117;

Річард Лін: с. 136;

Домінік О'Браєн: с. 161;

Маніш Датт: с. 177;

Манаель Табет: с. 178, 179;

Реймонд Кін: с. 182;

Лю Ян: с. 197.

Науково-популярне видання

ТОНІ Б'ЮЗЕН МАПА ДУМОК

Докладний посібник із вивчення
і застосування найпотужнішого
інструмента мислення у світі

Переклад з англійської Олени Замойської

Головна редакторка *Мар'яна Савка*
Літературна редакторка *Анна Марчак*
Відповідальна редакторка *Оксана Антонів*
Художній редактор *Іван Шкоропад*
Технічний редактор та верстка
Дмитро Подолянчук
Коректорка *Наталія Білецька*

Підписано до друку 24.03.2021.
Формат 70×90/16. Гарнітура *Helvetica*.
Друк офсетний. Умовн. друк. арк. 16,38.
Наклад 3000 прим. Зам. №



Свідоцтво про внесення до Державного
реєстру видавців ДК № 4708 від 09.04.2014 р.

Адреса для листування: а/с 879, м. Львів, 79008

Книжки «Видавництва Старого Лева»
Ви можете замовити на сайті starylev.com.ua
☎ 0(800) 501 508 ✉ spilnota@starlev.com.ua

Партнер видавництва

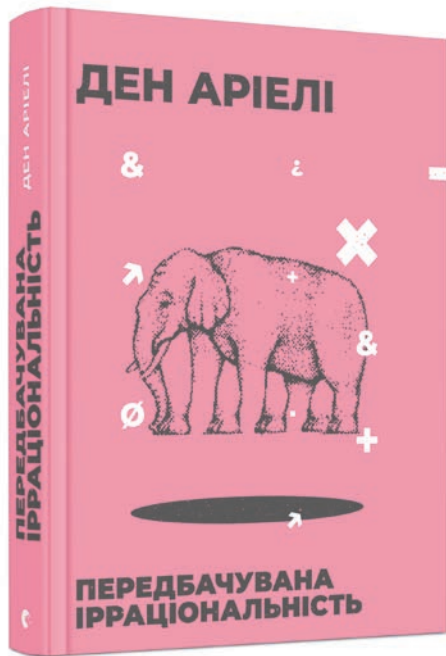


Віддруковано ПРАТ «Харківська книжкова фабрика «Глобус»»
вул. Різдва, 11, м. Харків, 61052
Свідоцтво ДК № 3985 від 22.02.2011
www.globus-book.com



Сповнена дієвих порад про те, як покращити усі аспекти життя, зокрема, фізичний стан, харчування, свідомість, стосунки, кар'єру та багато іншого, ця книжка допоможе вам сформувати усталені звички завдяки 30-денним викликам.

Авторка Розанна Каспер дає десятки практичних підказок, розповідає про допоміжні ресурси і розкриває секрети, що підтримуватимуть вашу мотивацію і наполегливість протягом 30-ти днів і тому. Якщо ви готові до позитивних змін у житті, просто оберіть виклик і прийміть його!



У книжці «Передбачувана ірраціональність» поведінковий економіст Ден Аріелі спростовує наше уявлення про те, що ми поводимось виключно раціонально. Професор досліджує щоденні ситуації та показує, як очікування, емоції, соціальні норми та інші невидимі і, здавалося б, нелогічні сили впливають на нашу здатність тверезо мислити. Він запитує: «Цікаво, а така поведінка — виняток чи правило?» — висуває свої припущення і придумує цікаві експерименти. Власне результатами експериментів автор ділиться у цій книжці, а також пропонує цікаві висновки, які можна застосувати у професійному та особистому житті.



Ви можете припустити, що книжка про нечесність розповість вам про особливості світогляду та поведінки злочинців, корпоративних шахраїв або навіть серійних убивць? Ні. Ця книжка про кожного з нас і про наші маленькі нечесні вчинки, як-от взяти з роботи додому кілька ручок, додати до свого проектного звіту кілька годин, віднести сиденьки з друзями в кав'ярні до витрат на відрядження. Ден Аріелі пропонує свою теорію, чому ми іноді чинимо нечесно. Він проводить захопливі експерименти, і їхні результати свідчать, які сили впливають на ступінь цієї нечесності. Ця книжка — захоплива мандрівка у знайомство зі собою.