

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, 83-85 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

Б 98 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 бонім винахідником Тоні Б'юзеном. Книжку написано і для тих, для кого концепція мапи думок є новою, так і для досвідчених укладань 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

Усі права застережено

ISBN 978-617-679-890-3 (укр.)
ISBN 978-1-78678-141-3 (англ.)

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 не є мапою думок	127
4. Пошук розв'язку	139
5. Безмежні можливості застосування мап думок	159
6. Прийдеш мапа думок	201
Джерела	213
Список літератури	214
Показчик	215
Подяки	220

Купити книгу на сайті kniga.biz.ua >>>

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 проекти, 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 навчать 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!**

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайті kniga.biz.ua

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 мимохідь 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, діджа 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 насмішуватися подивився на нас, зівівши 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 Кеосський (556–468 рр. до н.е.).

У своєму діалозі «Про оратора» Цицерон описує, як Сімонід на одному бенкеті прочитав оду на честь господаря. Недовзі після декламування його попросили на хвилю вийти із зали, аж тут, поки його не було, зенацька обвалилася стеля, розчавивши частину гостей. Деякі тіла були деформовані до непізнання, 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 місця розташування об'єктів та формуючи їхні ментальні образи. Якщо розташувати ці візуалізовані місця у певному порядку, згодом, завдяки силі асоціації, 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.

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купити книгу на сайті kniga.biz.ua

Після тієї першої лекції я запитав викладача, як йому вдалося розвинути таку феноменальну пам'ять, але він відмовився розповісти, 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 «умоблювати» 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 частиною епідемію в навчальних аудиторіях, бібліотеках і конференц-залах!

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

Поголос про «діаграми Б'юзена»

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

Кілька років потому він потрапив на вечерю у клубі веслування. Хтось зачепив тему навчання та освіти, і Джез, натхненний пристрасстю до методики, завдяки якій став успішним студентом, а також одним або й двома хеліхами 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.

[>>>](http://kniga.biz.ua) Купить книгу на сайті kniga.biz.ua