

Inovované a rozšířené vydání knihy
Mentální mapování



Probudíte svou kreativitu,
zlepšíte svou paměť, změňte svůj život

Myšlenkové mapy

Tony Buzan
a Barry Buzan

Myšlenkové mapy

Probudíte svou kreativitu, zlepšíte
svou paměť, změníte svůj život



Tony Buzan, Barry Buzan

BizBooks
Brno 2012

Myšlenkové mapy

Probudte svou kreativitu, zlepšete svou paměť, změňte svůj život

Tony Buzan, Barry Buzan

Překlad: Michal Kašpárek

Jazyková korektura: Libuše Mohelská

Vnitřní úprava a sazba: JoshuaCreative, s. r. o.

Obálka: Martin Vlach

Odpovědná redaktorka: Lenka Čížková

Technický redaktor: Martin Vlach

Produkce: Petr Baláš

© Tony Buzan 2010

This translation of THE MIND MAP BOOK: UNLOCK YOUR CREATIVITY, BOOST YOUR MEMORY, CHANGE YOUR LIFE 01 Edition is published by arrangement with Educational Publishers LLP, a joint venture between Pearson Education Limited and the BBC Worldwide Limited.

Kniha Myšlenkové mapy Probudte svou kreativitu, zlepšete svou paměť, změňte svůj život byla vydána ve spolupráci mezi Educational Publishers LLP a BBC Worldwide Limited.

Objednávky knih:

www.albatrosmedia.cz

eshop@albatrosmedia.cz

bezplatná linka 800 555 513

ISBN 978-80-265-0030-8

Vydalo nakladatelství BizBooks v Brně roku 2012 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 16 270.

© Albatros Media a. s. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

2. vydání


ALBATROS MEDIA a. s.

Tuto knihu věnujeme všem těm válečníkům, kteří svou
myslí ve věku vědění, ve století mozku, v miléniu duše bojují
za rozšíření a svobodu lidské inteligence.

Obsah

Předmluva k českému vydání	4
Poděkování autora	7
Předmluva	9
Úvod	11
Část 1 NEKONEČNÁ SÍLA A POTENCIÁL VAŠÍ MYSLI	19
1 Váš úžasný mozek	21
2 Poznámky a zápisky	31
3 Paprskovité myšlení	36
Část 2 VÍTEJTE V MYŠLENKOVÉ MAPĚ	41
4 Definice myšlenkové mapy	42
5 Práce se slovy	47
6 Práce s obrazy	51
7 Spojujeme obrazy a slova	57
8 Uživatelská příručka k myšlenkovým mapám	63
9 Myšlenkové mapy jako umění	81
Část 3 ZÁKLADNÍ POUŽITÍ	89
10 Myšlenkové mapy a paměť	90
11 Myšlenkové mapy pro tvůrčí myšlení	95
12 Myšlenkové mapy při rozhodování	100
13 Využíváme mapy k organizování myšlenek jiných lidí – tvorba zápisků	108

Část 4 MYŠLENKOVÉ MAPY PŘI STUDIU, V ŽIVOTĚ I V PRÁCI	117
14 Myšlenkové mapy a sebeanalýza	118
15 Diář ve formě myšlenkové mapy	127
16 Myšlenkové mapy a studijní schopnosti	136
17 Myšlenkové mapy na poradách	146
18 Myšlenkové mapy a prezentace	152
19 Myšlenkové mapy a management	158
Část 5 MYŠLENKOVÉ MAPY A BUDOUCNOST	165
20 Počítačové myšlenkové mapy	166
21 Budoucnost je zářivá	185
Dodatek	198

Předmluva k českému vydání

Od 70. let minulého století, kdy Tony Buzan vydal svou první knihu, v níž vysvětlil metodu „Mind Maps“, jsou jeho práce vydávány opakovaně v mnoha zemích. Zájem čtenářů neochabuje. V čem spočívá popularita této metody a proč se s ní rády seznamují nové generace? Proč se stala takovým „evergreenem“? Myšlenkové mapy přinášejí minimálně dvojí užitek: jednak pomáhají generovat koncepce a postupy řešení v našich hlavách a jednak umožňují tyto koncepce a postupy efektivně (názorně a zapamatovatelně) předávat druhým.

Užitek první: generování nápadů, koncepcí a postupů v našem mozku

Ať už vytváříme cokoli, máme k dispozici alespoň dvě cesty. První můžeme nazvat cestou „pejska a kočičky“, kterou známe z pohádky Josefa Čapka „Jak pejsek s kočičkou pekli dort“. Aniž by pejsek a kočička uvažovali, co s čím souvisí, jen vzpomínali, co ještě by se mohlo do dortu přidat. Vymysleli toho skutečně hodně a vařili a vařili. Nakonec to sežral zlý pes a bylo mu moc špatně. Také náš mozek dokáže vymyslet spoustu věcí, smíchat je, a potom to ještě nabízet druhým lidem. Možná jim z toho také může být někdy špatně, nebo to prostě nepřijmou.

Druhou cestou je myšlenková mapa. Je dobrou prevencí chaotického, neuspořádaného a druhým lidem obtížně sdělitelného výsledku našeho myšlení. Nutí nás přemýšlet o podstatě, smyslu a cíli toho, co chceme, o souvislostech prvků či kroků, kterými se náš záměr postupně naplňuje. Pomáhá nám stanovit, co je důležité a nezbytné a co je nepodstatné a zanedbatelné, ukazuje souvislosti prvků či fází, ze kterých se dané řešení skládá. Myšlenková mapa nejenže dělá v našem mozku „pořádek“, ale také přináší inspiraci a posiluje naši kreativitu. A co je možná nejdůležitější: umožňuje vidět danou problematiku z „ptačí perspektivy“, ve své celistvosti, strukturovanosti a jasné zaměřenosti na hlavní smysl či cíl dané věci.

Užitek druhý: efektivní sdílení řešení s druhými lidmi

Sebelepší koncepce a řešení jsou nám zpravidla k ničemu, pokud pro jejich uskutečnění nenajdeme podporu druhých. Proto patrně nejdůležitějším užitek metody myšlenkové

mapy je, že pomáhá výtvořit individuálního mozku předat v přijatelné a zapamatovatelné podobě druhým lidem. Jak je možné, že zdánlivě jednoduchý postup má tak velkou „moc“?

Zatímco o anatomii mozku toho již věda ví hodně, o jeho fyziologii, o procesech a jejich skutečných funkcích a souvislostech ví relativně málo. Nesporné však je, že naše schopnost zpracovat a uložit přijímané informace závisí na mnoha miliardách nervových buněk, neuronů, které jsou propojeny synapsemi, nervovými vlákny. Propojování umožňují elektrické impulsy a biochemické látky (neurotransmitéry). Některá propojení jsou jen „mžiková“, jiná mají relativně trvalou podobu. To souvisí s tím, jakým způsobem a v jakém „formátu“ informace do mozku přicházejí a jak a kam jsou ukládány. Proč o tom mluvíme v souvislosti s myšlenkovými mapami? Myšlenková mapa:

- spojuje obrazovou, zvukovou a pojmovou formu předávaných informací,
- oslovuje nejdříve logickou a potom i mechanickou paměť,
- vytváří vztah mezi senzorickou, krátkodobou a dlouhodobou pamětí.

Tím velmi významně posiluje rychlost a především kvalitu a stálost předání dané koncepce či řešení a inspiruje k jejich spoluvytváření.

Síla vizualizace, vizuálního sledování „cíle“ a „cesty“

Myšlenková mapa je v podstatě graf. Klíčové pojmy jsou doplněny jednoduchými symboly a grafickými prvky (čarami, šipkami), které znázorňují souvislosti a postupy. Cíle i cesty máme stále před sebou a máme možnost sledovat, nakolik cesta směřuje k cíli. Naše schopnost „vrýt“ si obraz mapy do paměti a pracovat s ním je mnohem vyšší, než jak je tomu v případě lineárního vyjádření, kdy u posledního bodu na x-té straně již nevíme, co bylo v bodě prvním. Spojení obrazové a pojmové formy předávané informace umožňuje její snadnější a trvalejší uložení v paměti.

Síla logického uspořádání

Vzpomeňme si, jak je obtížné si zapamatovat neuspořádaná cizí slovíčka při výuce jazyků nebo 10 položek nákupu, které spolu nijak nesouvisí. A naopak jak je poměrně snadné si zapamatovat „příběh“, který má svou logiku bez ohledu na to, zda to jsou takty spalovacího motoru nebo fáze stavby domu. Myšlenková mapa nás nutí využívat logickou paměť. Nemusíme se daný postup „biflovat“, ale stačí pochopit jeho „logiku“. Navíc zapamatování pomocí „mechanické paměti“ je nejisté, časem se mohou jednotlivé části informací ztratit a zhroutit se celá konstrukce. Využití logické paměti pomocí metody myšlenkové mapy usnadňuje pochopení informace a pomáhá k její paměťové fixaci.

Síla propojení mezi senzorickou, krátkodobou a dlouhodobou pamětí

Myšlenková mapa svou jednoduchostí, přehledností a logickým uspořádáním zvyšuje úroveň našeho aktuálního vnímání. To se projevuje tak, že poměrně velké množství informací je zachyceno do „senzorické paměti“, která je bezprostředně spojena s našimi smysly. Díky tomu je „krátkodobá paměť“ schopna nalézt a vytřídit důležité či podstatné informace, a přistoupit k jejich zpracování. Celkové schéma koncepce či řešení obsažené v myšlenkové mapě se dobře ukládá do „dlouhodobé paměti“, zvláště pokud se v praxi osvědčilo. Myšlenková mapa je prostředkem efektivního propojení jednotlivých úrovní naší paměti.

Kdy a kde se nabízí využití?

Možnost využití myšlenkové mapy se nabízí všude tam, kde něco navrhujeme a chceme, aby to mělo „hlavu a patu“, kde je důležité, abychom do koncepce zahrnuli jen významné prvky a proto potřebujeme vše poměřovat definovanými cíli či podstatnými věcmi. V řízení projektů může myšlenková mapa sloužit jako „dekompozice činností“ i jako „harmonogram provedení“. Výhodou je, že při tvorbě nebo prezentaci nějaké koncepce pomocí myšlenkové mapy můžeme zapojit celý tým a v jednom okamžiku pak všichni vidí totéž a mohou vše doplňovat svými připomínkami.

Kniha, kterou jste právě otevřeli, poskytuje nespočet způsobů, jak metodu myšlenkové mapy využít. Nemusí jít jen o koncipování velkých projektů, ale i o drobné úkoly, jako vedení porady, napsání odborného článku nebo organizace svatby. Ať již využijete myšlenkovou mapu v práci nebo soukromí, zjistíte, že Vám usnadnila život a realizaci Vašich záměrů učinila spolehlivější. K úspěšnému využití myšlenkové mapy stačí přečíst tuto knihu a mít po roce flipchart nebo elektronickou dotykovou tabuli (SmartBoard) se softwarem, který mimo jiné podporuje metodu myšlenkové mapy. Naučit se využívat metodu myšlenkové mapy není obtížné, obtížné však je se bez ní potom obejít.

Další informace o Tony Buzanovi a technikách myšlenkového mapování naleznete na internetových stránkách: www.tonybuzan.com; www.thinkbuzan.com.

*PhDr. Aleš Kabátek, CSc.,
sociolog, ředitel SMARTER Training & Consulting
www.smarter.cz*

Poděkování autora

Rádi bychom ještě jednou vyjádřili uznání a obrovské díky našim rodičům, Gordonovi a Jean Buzanovým, za to, že nás vypravili na tuto neuvěřitelnou cestu, a mámě zvlášť za pozornou péči a za dny strávené prací na původním textu knihy; umělkyni Lorraine Gillové, za hluboké postřehy o důležitosti a podstatě vidění, obrazů a taky vztahu, který existuje mezi uměním, lidským mozkem, pamětí a kreativitou; Deborah Buzanové za neustávající povzbuzování a podporu během těch mnoha let, kdy jsme na knize pracovali; Michaelu J. Gelbovi za vytrvalou a vášnivou podporu nás, této knihy i světa myšlenkových map; našim přátelům, kteří strávili tolik času čtením a připomínkováním raných verzí – Lynn a zesnulému Paulu Collinsovi, který nám mimo jiné pomohl uvědomit si, že kvantový přechod je ve skutečnosti malý; Judy Caldwellové, která dokázala kritizovat v pravém slova smyslu, a při tom z ní na nás sálalo nadšení; Johnu Humblovi, který nám svou dlouholetou podporou myšlenky knihy neúnavně dodával duševní sílu; Seanu Adamovi, za jeho neobyčejnou osobní podporu, jeho pětatřicetileté odevzdání se projektu a jeho trvalé přátelské povzbuzování Tonyho, aby se „tou knihou už konečně pochlubil“; Georgovi Hughesovi, který poprvé úspěšně použil princip myšlenkových map pro učení se společně s příbuznými; Edwardu Hughesovi, který využil paprskovité myšlení a myšlenkové mapy k úspěšnému absolvování Cambridgské univerzity; doktoru Andrewovi Stringerovi za to, že paprskovité mysli pomáhá dál zářit; Peteru Rusellovi, muži stojícímu za knihou *Brain Book (Kniha mozku)*, za neustávající podporu; Geraldine Schwartzové, která toho tolik udělala pro rozvoj prvního konceptu; Caře, Peterovi, Doris, Tanyi a Julianovi Ayrovým za podporu a pohostinnost v domě zvaném Greenham Hall na krásném místě, kde jsme napsali velkou část prvního vydání; rodině Folleyových za to, že nám poskytli mimořádně přívětivý domov a místo k práci.

Za vydáním této knihy v jednadvacátém století, tedy „století mozku“, stojí usilí velkého týmu, a moje srdečné poděkování patří i celé mezinárodní síti Buzanových center, která už se dobře uchytila – a dál rostou! Díky vám, všem trenérům a licencovaným instruktorům z „Buzanova světa“, za vaše myšlenkové mapy, případové studie a velmi cenné příspěvky. Zvláštní dík patří Masanorimu Kandovi, Mikiko Chikadě Kawesové, Kenu Itovi a Shirovi Kobajašimu v Japonsku, a Henry Toimu a Ericovi Cheungovi v Singapuru. Také bych rád vzpomněl Henryho a Erica, stejně jako Thuma Chenge Cheonga a celý tým Buzan Asia, který připravil knihu *Dream! – The Amazing Journey of Putting Singapore on the Map (Sněte! – Úžasná cesta ke zmapování Singapuru)*, popisující vytvoření největší myšlenkové mapy na světě, které se budeme v tomto novém vydání věnovat. Dík jde i k Po Chungovi do Hong Kongu za jeho neocenitelný příspěvek ke knize, k Tanyi

Phonanové, zakladatelce Buzanových center v Thajsku, za její mapu a příběh, a k Jorgemu O. Castañedovi, prezidentovi Buzanových center v Latinské Americe, jehož průkopnická práce mění myšlení ve vzdělávání, byznysu i státní správě napříč kontinentem. Přání všeho nejlepšího a díky patří i Billu Jarrardovi a Jennifer Goddardové v Buzanově centru pro Austrálii a Nový Zéland, za jejich nepolevující tvůrčí úsilí v představování myšlenkových map světa. Do Evropy chci poděkovat Hildě Jaspaertové za její skvěle nakreslené mapy a její kreativní příspěví této knize i Buzanovým mapovacím seminářům. Hildu můžete kontaktovat na www.inter-activeminds.com.

Ve Spojeném království musím poděkovat na prvním místě Chrisu Griffithsovi, stojícímu v čele společnosti Buzan Online, za jeho odborné připomínky ke kapitole o tvorbě myšlenkových map na počítači a jeho brilantní vývoj aplikace iMindMap, která je nyní ve čtvrté verzi. Fantastické obrázkové i psané podklady mi poskytla taky Emily Van Keoghová, a tým Buzan Online sídlící v Cardiffu, včetně Meliny Costiové a Owena Hardyho.

Dík patří i Raymondu Keenemu, důstojníkovi Řádu Britského impéria, šachovému velmistru a korespondentovi rubriky duševních sportů v The Times, za jeho neúporné kormidlování a podporu; Brianovi Lee pak za to, že je mým přítelem a oddaně mi pomáhá šířit myšlenkové mapy ve světech byznysu a vzdělávání, Philu Chambersovi, mistru světa ve tvorbě myšlenkových map a elitnímu instruktorovi s Buzanovou licenci, za jeho vynikající výtvary a neúnavnou práci v pozadí!

Bez mého „domácího klubu“ ve vedení mé společnosti by tato kniha byla logistickou noční můrou, tím pádem musím z celého srdce poděkovat Paulině Aleskiové, Anně Renyoldsové, Suzi Rockettové a Jenny Redmanové za skvělou logistickou podporu a jejich nasazení.

Ve vydavatelství Pearson bych rád vyjádřil dík řediteli Richardu Staggoovi, který hrál hlavní roli při startu tohoto projektu; skutečné poděkování patří Samanthě Jacksonové, mé pečující redaktorce, za její závazek k myšlenkovým mapám i této knize během celé dlouhé přípravy; také jejímu týmu v Harlow: Carolině Jordanové, Gillianě Wallisové, Lauře Blakové. Díky by nebyly kompletní bez zmínky o Jamesu Harrisonovi, mému nezávislému konzultujícímu redaktorovi a vynikajícímu žonglérovi, za to, že na sebe vzal zdánlivě nesplnitelný úkol poskládat tohle všechno dohromady.

Nakonec ještě mé uznání všem těm lidem z firem i škol, kteří nadšeně poskytli myšlenkové mapy a příběhy, jak pro první vydání, tak pro aktualizovanou verzi, a taky těm, které jsem kvůli omezenému místu vynechal nebo se na ně nedostalo.

Drahý čtenáři, zvláštní dík si zasloužíte i vy za to, že se přidáváte k rostoucí celosvětové komunitě lidí využívajících myšlenkové mapy. Prosím, kontaktujte mne na e-mailové adrese tony.buzan@buzanworld.com se svými myšlenkovými mapami a příběhy týkajícími se vaší práce, možná se mi budou hodit pro příští vydání *Myšlenkových map*.

Předmluva

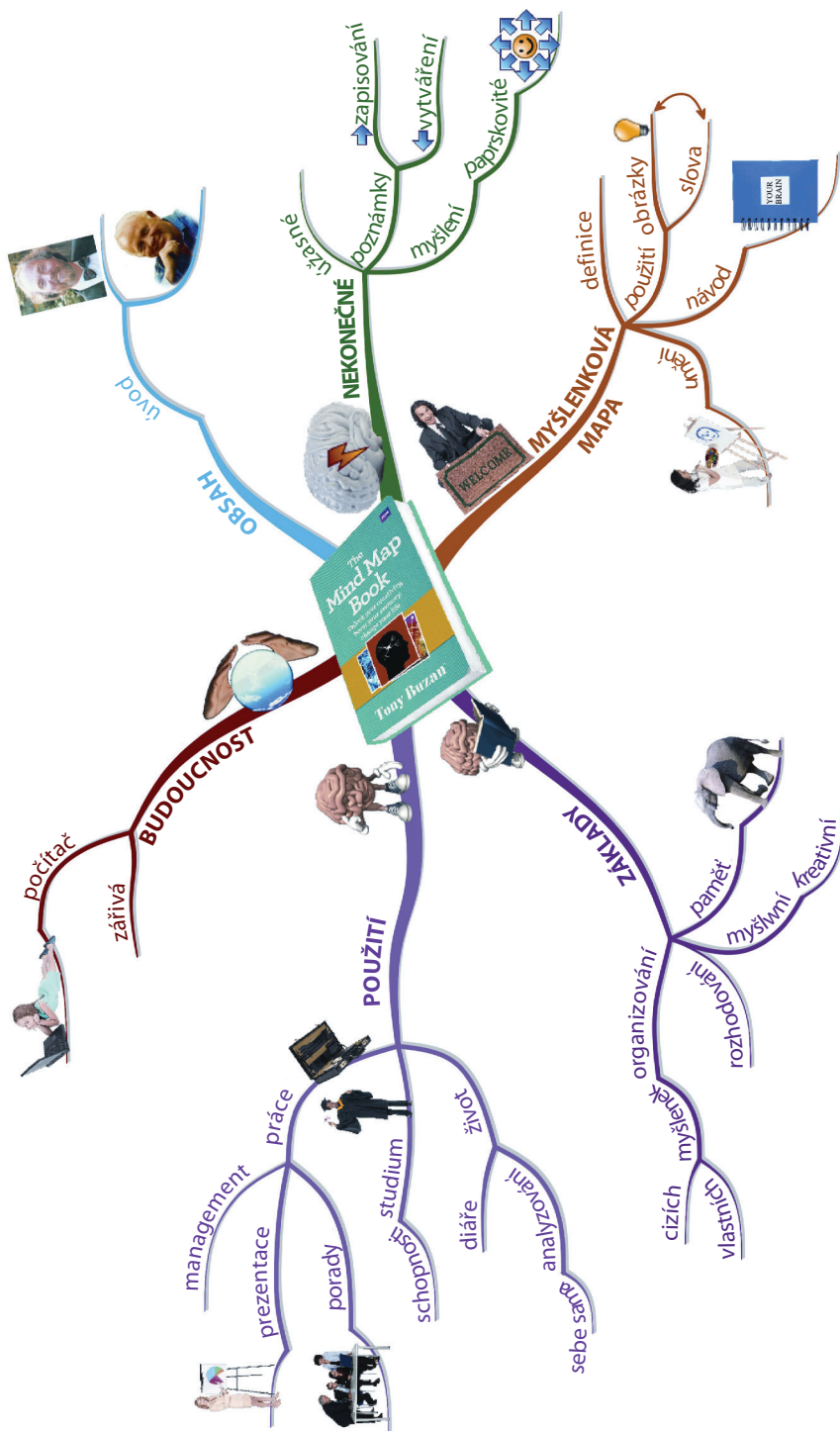
Fyzik Niels Bohr kdysi napomenul studenta těmito slovy: „Vy nepřemýšlíte. Jen používáte logiku.“ Byl bych rád, kdybychom naše schopnosti nehodnotili podle logiky. Mozek se ve skutečnosti významně liší od „logického“ počítače.

V jednadvacátém století je víc než kdy před tím důležité mozku správně porozumět. Všichni žijeme delší a zdravější životy, ale občas zapomínáme, že to ztrácí smysl, pokud neudržíme v kondici i naši mysl. Mít zdravý mozek znamená mít ho aktivní – moci přistupovat ke vzpomínkám, myslet efektivně a být kreativní – hlavně proto, abychom mohli dosáhnout svého maximálního potenciálu, který byl ještě nedávno předurčen tím, do jak bohaté rodiny jsme se narodili; zkrátka jsme žili svůj osud.

Dnes si můžeme klást velké otázky: „Jak zacházím se svým životem?“ a „Kolem čeho se točí?“ Myslím si, že vědecký výzkum mozku dozrává, protože zkoumá nejen, jak lidi uzdravit anebo jak vylepšit paměť – i když to jsou samozřejmě vítané pokroky – ale navíc se dotýká těch nejvíce vzrušujících otázek: „Co ze mě dělá individualitu?“ a „Jak můžu zvětšit svůj potenciál?“

Tleskám Tonymu za oslavu lidského mozku, především mozku 21. století – stojí v popředí tohoto hnutí už přes 40 let – i lidské mysli. Doporučuji jeho vysoce podnětnou sérii knih o zlepšení práce s vlastním mozkiem: *The Mind Map Book (Myšlenkové mapy)*, *The Memory Book*, *The Speed Reading Book* a *Use Your Head*. Vaše dobrodružství právě začíná.

Baronka a profesorka Susan Greenfieldová,
komandérka Řádu Britského impéria
Ředitelka The Royal Institution of Great Britain,
Fullerova profesorka psychologie, čestná odborná asistentka,
vedoucí odborná asistentka, držitelka Řádu čestné legie



Myšlenková mapa pro knihu, kterou se chystáte přečíst

Úvod

Tony Buzan

Myšlenkové mapy jsem vynalezl v 60. letech minulého století a časem se proslavily jako „nejlepší pomůcka pro přemýšlení“. Vydal jsem se díky nim na fascinující cestu, která zcela přetvořila můj život. Doufám, že tato kniha pomůže změnit svůj osud k lepšímu i vám.

Díky myšlenkovým mapám bylo jednadvacaté století oficiálně vyhlášeno stoletím mozku, a to na 14. Mezinárodní konferenci myšlení na Putra University v Kuala Lumpur v Malajsii v roce 2009, se stvrzením malajského ministra pro vysoké školství Datuka Seri Mohameda Chaleda Nordina. Ten také prohlásil, že se lidstvo přes éry zemědělství, průmyslu, informací a znalostí dostalo do věku inteligence – pro kterou jsou myšlenkové mapy zásadním nástrojem.

Během své relativně krátké existence byly myšlenkové mapy zmíněny na 200 milionech stránek; v televizi je viděla více než miliarda lidí a skoro polovina planety o nich ví z rádia nebo tisku.

Při čtení této knihy se připojte k celosvětové revoluci v myšlení, která už teď mění naše názory na potenciál lidské mysli a taky na to, jak používáme mozek a různé druhy inteligence. Takhle to celé začalo:

V druhém roce na vysoké škole jsem nakráčel do knihovny a zeptal se paní za přepážkou, kde bych našel knihu o svém mozku a o tom, jak jej používat. Pohotově mě poslala do sekce s knihami o medicíně. Když jsem jí vysvětlil, že nechci svůj mozek *operovat*, ale *používat*, vysvětlila mi, že žádnou takovou publikaci nemá. Z knihovny jsem vyšel celý udivený.

Prošel jsem stejným vývojem jako všichni studenti okolo: začal jsem si pomalu uvědomovat, že množství školních povinností stále narůstá a že se mi mozek až podlamuje pod tíhou všeho toho přemýšlení, čtení, kreativity, memorování, řešení problémů, analýz a psaní, které po mně učitelé chtěli. Stejně jako ostatní jsem si uvědomoval, že se moje výsledky zhoršují, a občas jsem i úplně selhal. Čím víc času jsem trávil přípravou výpisků a učením se, tím méně jsem, paradoxně, dosahoval úspěchů!

Dostal jsem se do neřešitelné situace. Kdybych studoval méně, nezapamatoval bych si nezbytné informace a vedlo by se mi hůř a hůř; kdybych se učil ještě usilovněji a strávil bych víc času přípravou, byl bych úplně stejně odsouzen k neúspěchu. Předpokládal jsem, že řešení musí být ukryté v nějakém lepším způsobu využívání inteligence a rozumových schopností – to proto jsem se vypravil do knihovny.

Na odchodu mi došlo, že fakt, že kniha, jakou hledám, neexistuje, vlastně není problém, ale požehnání. Protože se takových publikací nedostávalo, najednou jsem vlastně objevil panenské území závratného významu.

Začal jsem studovat všechno, co by mi mohlo osvětlit základní otázky:

- Jak se naučit správně učit?
- Jak vlastně funguje mé myšlení?
- Které metody memorování jsou nejlepší?
- Jak nejlépe myslet kreativně?
- Které současné techniky rychlého a přitom účinného čtení jsou nejdokonalejší?
- Jak správně myslet?
- Je možné vyvinout nové metody přemýšlení, nebo dokonce jedinou mistrovskou techniku?

Přivedlo mě to ke studiu psychologie, neurofyzologie mozku, sémantiky, neurolingvistiky, informační teorie, metod memorování a mnemotechnických pomůcek, vnímání, kreativního myšlení, zápisků velkých myslitelů působících v nejrůznějších oborech, i ke zkoumání věd obecně. Postupně jsem si uvědomoval, že lidský mozek funguje lépe, když jeho různé části a schopnosti mohou navzájem harmonicky spolupracovat, než když je používáme zvlášť.

K nejzajímavějším a nejlepším výsledkům přitom vedly úplné maličkosti. Například stačilo zkombinovat dva prvky – slova a barvy – které zpracováváme různými polovinami mozku, aby se mi dařilo dělat si mnohem lepší poznámky. Prosté přidání dvou barev do mých poznámek výrazně zjednodušilo učení se – a navíc mě ta práce začala *bavit*, což je možná ještě důležitější.

Postupně se mi moje poznatky začaly spojovat do pevného celku, a ve volném čase jsem začal pomáhat dětem, o kterých se říkalo, že mají „poruchy učení“, že jsou „beznadějné“, „dyslektici“, že mají „poruchy soustředění“, že jsou „opožděné“ a „lumpové“. Ze všech těch „ztracených případů“ se velmi rychle stali dobří žáci a někteří se dokonce stali hvězdami svých tříd.

Jedna holčička, která se jmenovala Barbara, měla prý nejmenší IQ, se kterým se na její škole kdy setkali. Po měsíci seznamování s tím, jak se má správně učit, se její IQ vyšplhalo na 160 bodů a nakonec se špičkovým prospěchem absolvovala univerzitu. Pat, mladý a velmi talentovaný Američan, kterému mylně diagnostikovali poruchy učení, osnil v testech kreativity a paměti a pak řekl: „Nebyl jsem ve škole *neschopný*. Byl jsem tam *deprivovaný*.“

Na začátku 70. let pokročily technologie, takže jste si mohli koupit počítač s megabytovou kapacitou a tisícistránkovým návodem. A přesto se, v téhle údajně vyspělé fázi civilizace, v informační éře, všichni rodíme s neuvěřitelně komplexním počítačem v hlavě, biliardkrát výkonnějším než jakýkoli elektronický počítač – kde jsou naše uživatelské manuály?

Rozhodl jsem se tedy napsat o svém výzkumu sérii knih: *Encyklopedie mozku a jeho použití*. Začal jsem v roce 1971 a brzo se mi vše začalo vyjasňovat – hlavně koncepty paprskovitého myšlení, myšlenkových map a mentální gramotnosti. S publikováním tohoto nejnovějšího vydání knihy *Myšlenkové mapy*, s rostoucím výzkumem tohoto nástroje po celém světě a s možná půlmiliardou lidí, kteří jej používají, se moje vize blíží naplnění.

Během sedmdesátých, osmdesátých a devadesátých let jsem cestoval po světě a přednášel státním zaměstnancům, obchodníkům, akademikům i školákům o svém „novém dítěti“. Zároveň jsem psal první verzi *Knihy myšlenkových map*, která nakonec vyšla v roce 1995.

Jedním z mých snů bylo vyvinout mapovací software, který by vytvářel mapy na obrazovce přesně tak, jak si je představuje lidský mozek. Byl to mnohem těžší úkol, než jsem si zprvu myslel, a nakonec se nám to podařilo až na jaře 2009, když vyšla čtvrtá verze aplikace iMindMap – díky práci našeho počítačového génia Chrise Griffithse a jeho skvělého týmu. Nové vydání *Knihy myšlenkových map* vás – poprvé – seznámí s možnostmi propojení lidského mozku a počítače. Ukážeme si, jak se oba dva druhy inteligence mohou vzájemně podpořit.

V začátcích práce na myšlenkových mapách jsem se domníval, že budou sloužit hlavně k vylepšení paměti. Po měsících diskusí mě ale můj bratr Barry přesvědčil, že srovnatelně důležité využití najde tahle technika v oblasti kreativního myšlení.

Barry na myšlenkových mapách pracoval z odlišné perspektivy, a jeho příspěvní výrazně urychlilo můj vývoj tohoto nástroje. Přečtěte si, jak to popisuje on sám.

Barry Buzan

S Tonyho myšlenkami jsem se seznámil v roce 1970, chvíli po tom, co jsem se usadil v Londýně. Začínaly teprve nabírat konkrétní tvar, ale už bylo jasné, že se svým potenciálem výrazně liší od systémů psaní poznámek se zvýrazněnými klíčovými slovy, které jsme tehdy znali. Byla to pouze část Tonyho rozsáhlého výzkumu studijních metod a snahy porozumět tomu, jak funguje náš mozek. Občas jsem se jeho bádání přímo účastnil, takže jsem měl všechny nové poznatky z první ruky. Poprvé jsem se myšlenkovými mapami začal vážně zabývat ve chvíli, když jsem je používal při psaní disertační práce.

Na tomhle nástroji mě tolik nezaujalo jeho využití pro psaní zápisků, které zkoumal Tony, ale spíše možnosti, které nabízel pro zaznamenávání a rozvíjení nápadů. Nepotřeboval jsem jen zorganizovat rozrůstající se množství zjištěných informací, ale taky si ujasnit své vlastní myšlenky o tématu své práce. Tím bylo hledání odpovědi na zamotanou otázku, proč mírová hnutí skoro nikdy nedosáhnou cílů, které si předsevzala.

Zjistil jsem, že myšlenkové mapy jsou velice šikovnou pomůckou: umožnily mi načrtnout si hlavní myšlenky a rychle a jednoduše zjistit, jak jsou navzájem propojeny. Poskytly mi mimořádně užitečný mezikrok mezi přemýšlením a samotným psaním.

Brzo jsem si uvědomil, že právě ta mezera mezi uvažováním a psaním bylo místem, ve kterém selhávali mí doktorandští kolegové. Mnoho z nich si nezvládlo vytvořit žádný můstek. O svém tématu toho věděli víc a víc, ale zároveň měli větší a větší problémy s uspořádáním všech těch detailů tak, aby o nich mohli psát.

Myšlenkové mapy mi daly oproti mým kolegům obrovskou výhodu. Umožnily mi skládat a vylepšovat nápady, aniž bych zabíjel čas neustálým přepisováním pracovních verzí. Tím, že jsem oddělil myšlení a psaní, jsem najednou získal možnost přemýšlet jasně a o řadě věcí. Když přišel čas dát se do psaní, měl jsem přehlednou strukturu a dobře jsem věděl, kterým směrem se vydat. Díky tomu se mi pracovalo snáz, rychleji a víc mě to bavilo. Absolvoval jsem doktorandské studium dříve než za předepsané tři roky, a navíc jsem měl čas napsat kapitolu do jedné knihy, podílet se na založení nového čtvrtletníku o mezinárodních vztazích a pracovat v jeho redakci, stát se zástupcem šéfredaktora studentských novin, naučit se jezdit na motorce a oženit se (s mou nastávající jsme využili myšlenkové mapy, když jsme dávali dohromady naše manželské sliby). Díky těmto zkušenostem rostlo moje nadšení pro využití map k podpoře kreativního myšlení.

Myšlenkové mapy zůstávají nejdůležitějším nástrojem v mé akademické práci. Díky nim jsem mohl připravit nezvykle velké množství knih, článků a konferenčních příspěvků. Pomohly mi zůstat mnohostranným v oboru, kde se lidé kvůli velkému množství informací stávají specialisty. Myslím že právě díky nim dokážu psát jasně o teoretických záležitostech, které jsou tak složité, že ostatní často nutí psát nesrozumitelnou prózu. Dopad myšlenkových map na mou kariéru je nejspíš nejlépe vidět v překvapení, které způsobuji lidem, s nimiž se setkávám poprvé: „Jste mnohem mladší, než jsem si myslel. Jak jste toho mohl stihnout tolik napsat?“

Protože jsem díky myšlenkovým mapám pocítil tak zásadní změny ve svém soukromém i pracovním životě, stal jsem se v rámci širokých možností jejich využití, které rozvíjí Tony, propagátorem jejich využití v tvůrčím myšlení.

Na konci sedmdesátých let se můj bratr rozhodl napsat o myšlenkových mapách knihu a mluvili jsme o tom, jak bych mu v tom mohl pomoci. Během desetiletí jsme si vytvořili výrazně odlišné přístupy. Při své lektorské a spisovatelské práci Tony objevil řadu různých možností použití map, začal svoji techniku propojovat s teoriemi o fungování mozku a přišel s řadou poznatků, jak by mapy měly vypadat. Já jsem měl jako publikující akademik mnohem vyjetější koleje. Moje myšlenkové mapy pracovaly jen s pár prvky, prakticky jsem nepoužíval barvy ani obrázky, a zůstával jsem u jednoduchých schémat. Využíval jsem je skoro výhradně pro přípravu článků a knih, i když mi postupně (a s velkým úspěchem) začaly pomáhat i při organizaci přednášek a správních záležitostí.

Naučil jsem se dlouze soustředit a myšlenkové mapy jsem používal ke strukturování a udržování velkých výzkumných projektů.

Chtěli jsme na této knize spolupracovat z několika důvodů. Prvním bylo přesvědčení, že by spojení našich různých přístupů mohlo publikaci obohatit. Zadruhé jsme oba pro myšlenkové mapy obrovsky nadšení, a chtěli jsme je co nejvíc zpřístupnit světu. Třetím důvodem pro mne byla frustrace, kterou jsem zažíval, když jsem se některé studenty snažil naučit mapovat myšlenky. Pár neúspěchů mne přesvědčilo o tom, že Tony má pravdu, když říká, že lidi nestačí naučit techniku samotnou, ale taky to, jak vlastně mají myslet. Přál jsem si nějakou knížku, kterou bych mohl komukoli dát a říct: „Tohle tě naučí, jak myslet a pracovat tak, jak to dělám já.“

Čekala nás dlouhá práce. Byla to série pravidelných, i když ne moc častých rozhovorů, ve kterých jsme se oba pokoušeli dokonale vysvětlit tomu druhému své myšlenky. Dobrých osmdesát procent knihy vytvořil Tony, všechno to vysvětlování, jak funguje mozek, jak jsou spojeny paměť a kreativita, pravidla tvorby map, většina popisu techniky, skoro všechny příběhy a odkazy na další výzkumy. Pochází od něj i skoro celý text, protože si dlouho hrál s jednotlivými verzemi. Já jsem přispěl především strukturováním knihy a názorem, že skutečná síla myšlenkových map se ukáže při používání hlavních třídících principů, kdy jako první větve svých map použijete klíčové myšlenky či názvy kapitol. Kromě toho jsem sehrál i roli kritika, cenzora, rýpala, opory a pomocníka při hledání nových nápadů.

Trvalo nám, než jsme oba plně pochopili a ocenili představy toho druhého, ale nakonec jsme se ve všem prakticky shodli. I když to jde pomalu, psaní ve dvou může občas vést ke knize, která má mnohem větší záběr a hloubku, než jak by se to mohlo podařit osamocenému autorovi. A takové dílo právě držíte v ruce.

Tony Buzan

Jak Barry řekl, radíme ostatním jen to, co děláme sami, a sami děláme to, co radíme ostatním. Při psaní *Knihy myšlenkových map* jsme samozřejmě používali myšlenkové mapy. Patnáct let jsme s jejich pomocí ladili naše názory. Potom jsme přišli s dalšími nápady, nějakou dobu zkoumali různé přírodní jevy, a pak jsme se znovu setkali, abychom se opět sladili a posunuli dál. Myšlenková mapa celé knihy dala vzniknout myšlenkovým mapám, ve kterých jsme rozpracovali obsah jednotlivých kapitol.

Díky tomu všemu jsme mohli objevit nový význam slov „bratr“ i „bratrství“. Při psaní nám pak došlo, že jsme vytvořili „skupinovou myšlenkovou mapu“, která obsahovala vše, co jsme v obou našich myslích nosili, i nesmírně inspirativní výsledky našich setkání.

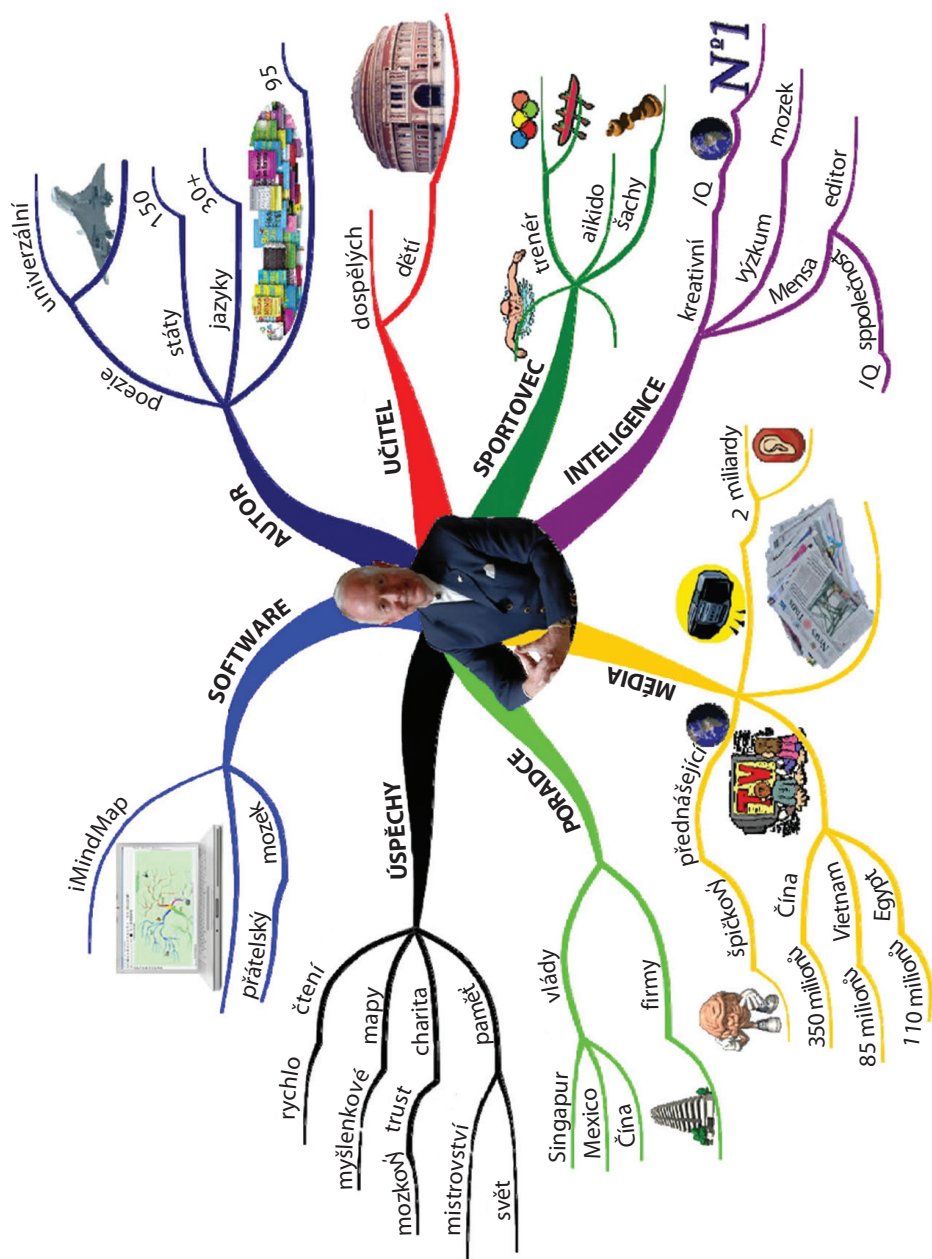
Dnes, mnoho let po prvním vydání *Myšlenkových map*, zná název této techniky spousta lidí a stal se z ní skutečný celosvětový fenomén. Přesto si možná nejste ještě

vědomí toho, jak velkou revoluci mohou mapy do myšlení přinést. Uvědomujeme si, že je před námi ještě spousta práce, než se pomocí tohoto nástroje naučíme ovládat lidský mozek, toho „manažera vědění“, ať už při studiu, práci anebo při nacházení rovnováhy mezi pracovním a soukromým životem. Právě proto pořád pokračuji ve svých cestách po světě a pořádání seminářů, přednášek a workshopů o myšlenkových mapách, paměti a kreativitě. Je to i důvod k pořádání „Festivalu myslí“ a souvisejících akcí, včetně Mistrovství světa v memorování (s mým kamarádem a kolegou, Raymondem Keenem, důstojníkem Řádu Britského impéria a šachovým velmistrem) a ostatních činností, kterým se věnuje moje firma. Odkazy na příslušné weby najdete na konci knihy.

S vývojem technologií přicházely i stále lepší počítačové aplikace pro tvorbu myšlenkových map. Vrcholem se stalo vydání iMindMap, našeho oficiálního mapovacího programu. Jeho popularita ve firmách, školách i domácnostech roste a lidé ho používají k organizování, plánování i tvůrčímu myšlení. Podle jednoho z nejznámějších podnikatelů, Billa Gatese, „může nová generace mapovacích aplikací posloužit (mimo jiné) jako čistá tabule, která pomůže spojovat a smíchávat nápady a informace, a tím vytvořit nové poznatky.“

Srdečně doufáme, že vám kniha nabídne takové nadšení z poznávání, vzrušení z objevování a čistou radost, jakou jsme v této kreativní éře myšlenek a komunikace zažili my.





Klasický příklad myšlenkové mapy obsahující slova, obrázky, větve a kategorie. Tyto prvky vyzařují další asociace a zvyšují naši schopnost zapamatovat si. Je to myšlenková mapa o jednom z autorů, Tonym Buzanovi

Lidský mozek je kouzelný
tkací stav, ve kterém **miliony**
člunků tkají složitý, vždy
smysluplný vzor, který se
rychle proměňuje v harmonii
menších vzorců. Je to jako
kdyby se Mléčná dráha přidala
k nějakému **vesmírnému**
tanci.

Sir Charles Sherrington

Část 1

Nekonečná síla a potenciál vaší mysli



Fungování a strukturu našich mozků zkoumáme teprve pár století. I když zbývá ještě hodně času do chvíle, než všemu plně porozumíme – a stále lépe si uvědomujeme, že zatím víme jen zlomek toho, co je nutné poznat – dosavadní poznatky už stačí na to, abychom navždy změnili pohled na ostatní lidi i na sebe samotné.

První část knihy vám ukáže, jak chytře příroda vytvořila váš mozek a jak fascinující je lidská mysl. Zjistíte, že obdivovaní géniové používali dovednosti, které jsou dány do vínku každému, a taky proč je 95 % lidí nespokojeno se svými duševními schopnostmi. Na konci kapitoly si představíme nový, pokročilý způsob uvažování, založený na poznatcích o mozku: paprskovité myšlení, které nás logicky přivede k myšlenkovým mapám.