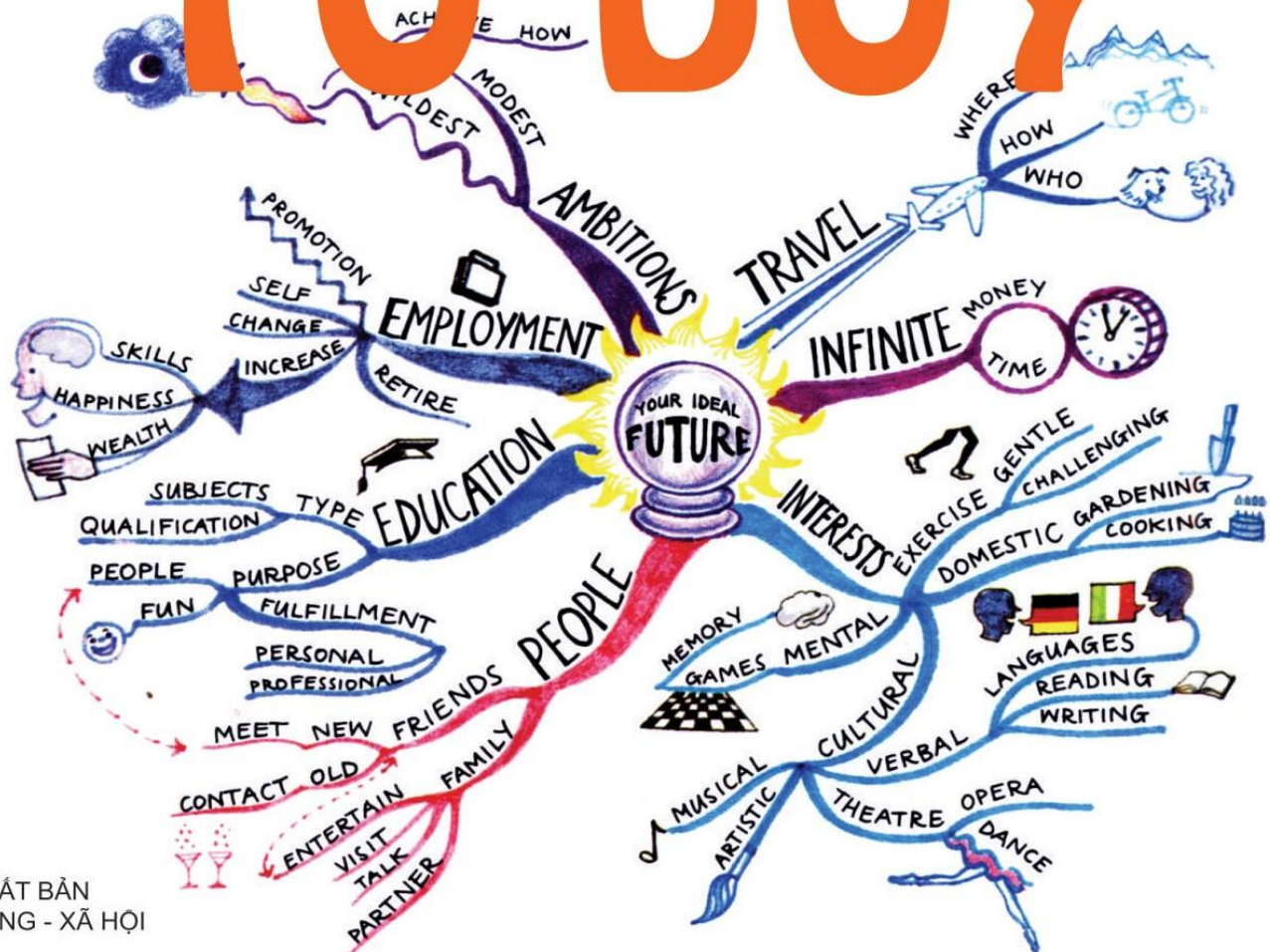


TONY BUZAN

LẬP BẢN ĐỒ

HOW TO MIND MAP

TƯ DUY



NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

**Công cụ tư duy tối ưu
sẽ làm thay đổi cuộc sống của bạn**

BẢN ĐỒ TƯ DUY

MỤC LỤC

<i>Lời cảm ơn</i>	9
<i>Thư gửi bạn đọc</i>	13
Chương 1: Giới thiệu về bản đồ tư duy	19
Trong chương này chúng ta sẽ trả lời cho các câu hỏi:	21
Bản đồ tư duy là gì?	22
Bạn cần những gì để tạo ra Bản đồ Tư duy?	29
Bản đồ Tư duy giúp bạn như thế nào?	30
Đã đến lúc để bạn bắt đầu bước khởi động của bạn!	36
Chương 2: Lập một Bản đồ Tư duy	37
Khám phá khả năng vẽ Bản đồ Tư duy tự nhiên của bạn	40
Trò cho Tưởng tượng và Liên kết	42
7 bước để tạo nên một Bản đồ Tư duy	46
Sáng tạo Bản đồ Tư duy đầu tiên của bạn	49
Chương 3: Thành công hơn trong cuộc sống với Bản đồ Tư duy	55
Bản đồ Tư duy cho thuyết trình	59
Bản đồ Tư duy lập kế hoạch các sự kiện gia đình	70
Thuyết phục mọi người và đàm phán bằng Bản đồ Tư duy	73
Bản đồ Tư duy cho kỳ nghỉ cuối tuần lãng mạn	77
Bản đồ Tư duy cho việc gọi điện thoại	79
Bản đồ Tư duy cho khởi sự một dự án kinh doanh	82
Bản đồ Tư duy cho việc mua sắm	85
Bản đồ Tư duy để tóm lược cuốn sách trong một trang giấy	87
Các Bản đồ Tư duy trên máy tính	91
Chương 4: Khởi dậy tính sáng tạo của bạn bằng Bản đồ Tư duy	93
Giải phóng Sức mạnh Sáng tạo trong bạn bằng Bản đồ Tư duy	96

Ghi chép theo dòng và những hạn chế của nó	100
Sự đơn điệu!	103
Sự buồn tẻ!	103
“Mạng toàn cầu” trong trí não và khả năng sáng tạo của nó	105
Tiềm năng sáng tạo vĩ đại và ghi chép	107
Chương 5: Vẽ ra một tương lai lý tưởng cho bạn bằng Bản đồ Tư duy	109
Tạo ra tương lai lý tưởng cho bạn	112
Các Bản đồ Tư duy và tương lai	115
Một giấc mơ trở thành hiện thực	118

Lời cảm ơn

Tôi muốn gửi lời cảm ơn đặc biệt tới những người đã có những đóng góp vô cùng quan trọng cho sự phát triển của Bản đồ Tư duy và đóng góp to lớn của họ để Bản đồ Tư duy được công nhận trên toàn cầu: Bạn thân của tôi, Sea Adam, người từ năm 1986 đã dự đoán rằng trong 20 năm tới các Bản đồ Tư duy sẽ là công cụ tư duy toàn cầu và người đã khích lệ tôi tin rằng điều đó sẽ xảy ra; tôi trở lý riêng của tôi, Lesley Bias, người mà nếu không có ngọn lửa đầy nhiệt huyết của cô thì bạn sẽ không có cơ hội đọc cuốn sách này ! Tôi Alan Burning – nhà thiết kế Bản đồ Tư duy của chúng tôi, người đã mang những ý tưởng thật tuyệt vời đến với cuộc sống; tới công ty Buzan Licensed Instructors (BLIs) và những giảng viên giảng dạy Bản đồ Tư duy, những người đã phát triển rộng rãi “Bản tin Bản đồ Tư duy” ra khắp toàn cầu; tới anh trai tôi, giáo sư Barry Buzan, người đã hết lòng ủng hộ và khích lệ chúng tôi trong việc mở rộng phát triển các Bản đồ Tư duy trên toàn thế giới; mẹ của tôi: Jean Buzan, người đã giúp tôi phát triển khả năng tư duy của mình và là người biên tập tuyệt vời cho các cuốn sách của tôi; Michael J. Gelb, người ủng hộ và người đồng sự của Bản đồ Tư duy; họa sĩ Loraine Gill, người chứng minh cho tôi thấy rằng tôi và tất cả mọi người trên thế giới đều có thể vẽ và là một họa sĩ bẩm sinh; HSH Hoàng tử Phillipp của Công quốc Liechtenstein, chủ tịch công ty đầu tiên đã nhận ra tầm quan trọng của các Bản đồ Tư duy cũng như mở rộng, giới thiệu tới tất cả nhân viên trong công ty The Liechtenstein Global Trust của ông có được cơ hội làm lợi từ chúng; tới Vanda North người sáng lập Trung tâm Buzan, người đã có những cống hiến để các Bản đồ Tư duy được phổ biến và sử dụng trên toàn thế giới và có được những thành công đáng kinh ngạc; quản lý của tôi, Caroline Shott người đã đem đến những ý tưởng tuyệt vời cho cuốn sách này và là người truyền cảm hứng cho danh mục sách mới thực sự ấn tượng của Thorsons (một chi nhánh của NXB Happer Collins), mà cuốn sách này là một phần quan trọng trong đó; Tôi muốn gửi lời cảm ơn đặc biệt tới người bạn của mình, cũng là tổng biên tập Carone Tonkinson vì sự ủng hộ tận tâm và sự nhiệt tình của cô ấy đối với Bản đồ Tư duy. Tôi xin gửi lời cảm ơn tới nhóm hỗ trợ đặc biệt của tôi tại Thorsons, những người giờ đây đã giống như gia đình thứ hai của tôi. Mỗi người trong họ đều giỏi về một lĩnh vực và đã giúp mang đến cho cuốn sách này sự thành công; chủ bút Helen Evans, giám đốc dự án Kate Latham, Giám đốc thiết kế Jacqui Caulton, nhà quản lý thiết kế Jo Ridgeway, Giám đốc Marketing Jo Lal và Giám đốc Quan hệ công chúng Megan Slyfield.

Thư gửi bạn đọc

Hãy để tôi kể cho các bạn câu chuyện Bản đồ Tư duy và *Lập Bản đồ Tư duy* được hình thành như thế nào.

Khi còn là một đứa trẻ, tôi rất thích ý tưởng về ghi chép và học tập. Nhưng khi đến tuổi thiếu niên, thì suy nghĩ của tôi bắt đầu lộn xộn, và tôi trở nên chán ghét mọi thứ liên quan đến học tập, nhất là ghi chép. Tôi cũng nhận ra một nghịch lý bất thường là tôi càng ghi chép nhiều thì việc học tập và trí nhớ của tôi càng tồi đi. Để cố gắng cải thiện các vấn đề, tôi bắt đầu gạch chân các từ và các ý tưởng quan trọng bằng màu đỏ và đặt những điều quan trọng bằng cách đóng khung. Thật kì diệu, trí nhớ của tôi bắt đầu được cải thiện.

Năm đầu tiên tại trường đại học, tôi vẫn học hết sức chật vật. Rồi sau đó tôi như bị mê hoặc bởi những ý tưởng của người Hy Lạp, tôi thấy rằng họ đã phát triển hệ thống trí não, và nó đã giúp họ ghi nhớ hàng trăm, thậm chí hàng ngàn sự việc. Hệ thống ghi nhớ của người Hy Lạp dựa trên sự tương tự và liên kết – điều làm tôi kinh ngạc và lo ngại là chúng không hề tồn tại trong cách ghi chép của mình!

Sau đó, tôi bắt đầu để ý rằng mọi người xung quanh tôi cũng đang ghi chép theo kiểu gò bó và đơn điệu giống như tôi đang làm. Không ai trong chúng ta sử dụng các yếu tố cơ bản của trí tưởng tượng và sự liên kết – chúng ta đều đang ở trong chiếc thuyền chìm!

Bỗng nhiên tôi nhận ra rằng, trong đầu tôi và tập thể “bộ não toàn cầu”, có một sự bế tắc, chúng ta cần một công cụ ghi chép và tư duy mới để phá bỏ lối ghi chép và tư duy cũ.

Tôi bắt đầu tìm kiếm một công cụ tư duy cho phép chúng ta tự do suy nghĩ như cách chúng ta *được tạo ra* để suy nghĩ.

Tôi bắt đầu nghiên cứu tất cả các vấn đề mà tôi có thể, đặc biệt là về lĩnh vực tâm lý học. Từ tâm lý học, tôi khám phá ra rằng có hai yếu tố quan trọng trong suốt quá trình học tập: Sự liên kết và trí tưởng tượng. Tương tự như những người Hy Lạp! Bây giờ, tôi đang như bị mê hoặc bởi bộ não của mình và cái tôi nhận ra là sức mạnh và tiềm năng của nó. Cả sức mạnh và tiềm năng của nó đều lớn hơn nhiều so với những gì tôi nghĩ. Tôi đã bắt đầu tập trung vào trí nhớ, ghi chép và khả năng sáng tạo, vì dường như đáp án cho những câu hỏi của tôi nằm ở đó.

Tôi nhanh chóng phát hiện ra rằng hầu hết những nhà tư tưởng vĩ đại, đặc biệt là Leonardo de Vinci, đều sử dụng những bức tranh, những mật mã và những đường kết nối trong ghi chép của họ. Họ “vẽ nguệch ngoạc” và nhờ thế những ghi chép của họ còn sống mãi.

Trong hành trình khám phá này, tôi thường cảm thấy dễ dàng suy nghĩ, tưởng tượng và mơ ước khi đi lang thang. Và tôi chợt nhận ra rằng, vì chúng ta là một phần của tự nhiên, nên suy nghĩ, ghi chép của chúng ta phải liên quan tới tự nhiên và phản ánh tự nhiên, chúng ta phản ánh những quy luật chung của tự nhiên!

Chỉ có một cách để giải quyết tình thế tiến thoái lưỡng nan của tôi. Công cụ tư duy phải ứng dụng vào việc sắp xếp toàn bộ hoạt động thường ngày của con người, và phải dựa trên cách thức hoạt động tự nhiên của bộ não. Tôi cần thứ gì đó phản ánh được bản chất và hoạt động tự nhiên của bộ não hơn là những thứ làm kìm hãm sự phát triển trí tuệ và buộc chúng ta làm việc chống lại khả năng sáng tạo tự nhiên bên trong của mỗi chúng ta.

Bản đồ tư duy đầu tiên ra đời!

Hãng tin BBC của Anh đã biết về phát hiện mới và về hiệu quả rõ rệt của Bản đồ Tư duy với trẻ em. Kết quả là họ đã mời tôi thực hiện một chương trình truyền hình dài 30 phút về Bản đồ Tư duy.

Tại cuộc gặp gỡ để thảo luận về nội dung của chương trình, tôi đã vẽ Bản đồ Tư duy về phương pháp động não. Nhìn vào sự phát triển của Bản đồ Tư duy, người đứng đầu trung tâm giáo dục từ xa BBC đã thốt lên rằng: “Có nhiều hơn một chương trình, ít nhất là mười chương trình!” Chỉ một năm, một tập hợp 10 chương trình truyền hình về “*Sử dụng trí não*” cùng với cuốn sách đã ra đời. Bản đồ Tư duy đã tạo dựng được tương lai của chính mình!

Từ đó về sau, tôi đã dành hết thời gian của mình để giảng dạy về Bản đồ Tư duy và ứng dụng của nó. Hồi còn là sinh viên tôi đã gặp khá nhiều khó khăn, vì thế tôi quyết tâm rằng tất cả mọi người đều phải được hưởng lợi ích từ những công cụ tư duy mang tính đột phá này. Như một phần trong quyết tâm đưa Bản đồ Tư duy tới mọi người, tôi đã viết cuốn *Lập Bản đồ Tư duy*. Cuốn sách sẽ giới thiệu cho bạn biết Bản đồ Tư duy là gì, các Bản đồ Tư duy hoạt động như thế nào, những lợi ích chúng có thể mang lại cho bạn và cách sử dụng chúng.

Lập Bản đồ Tư duy sẽ hướng dẫn bạn xuyên suốt quá trình đơn giản: lập một Bản đồ Tư duy từ bước khởi đầu. Bạn sẽ nhanh chóng được truyền cảm hứng từ những gì bạn có thể đạt được, từ khả năng sáng tạo lớn lao của bạn và các Bản đồ Tư duy sẽ ngay lập tức mang lại cho bạn những ích lợi thiết thực cho cuộc sống hàng ngày của bạn.

Các Bản đồ Tư duy mang lại những thay đổi tuyệt diệu và lớn lao trong cuộc đời tôi. Và tôi biết điều tương tự cũng sẽ xảy ra với bạn.

Hãy sẵn sàng để ngạc nhiên – về chính bản thân bạn!

CHƯƠNG 1:

Giới thiệu về

Bản đồ Tư duy

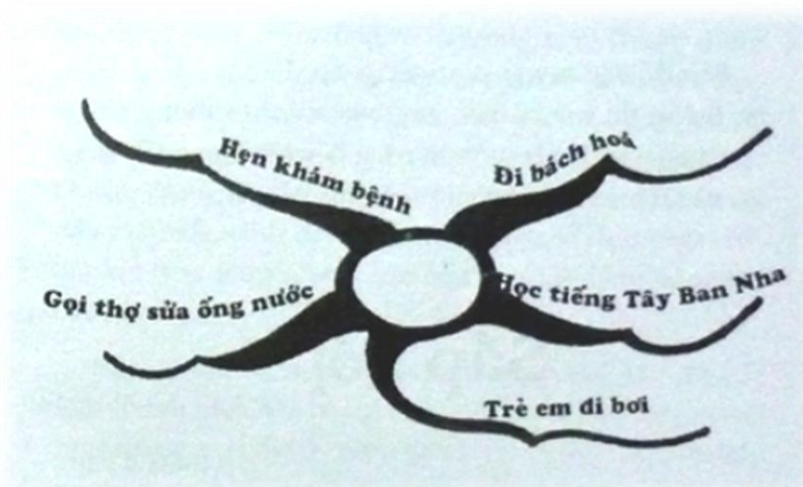
Trong chương này chúng ta sẽ trả lời cho các câu hỏi:

- Bản đồ Tư duy là gì?
- Bạn cần những gì để tạo một Bản đồ Tư duy?
- Bản đồ Tư duy có thể giúp bạn như thế nào?

Bản đồ tư duy là gì?

Bản đồ Tư duy là một công cụ tổ chức tư duy nền tảng. Và nó thật đơn giản!

Bản đồ Tư duy cơ bản dưới đây là bản đồ các kế hoạch trong ngày. Mỗi nhánh chính được phát triển từ hình ảnh trung tâm có liên quan tới các việc cần phải làm trong ngày, ví dụ như: gọi thợ sửa ống nước, tới cửa hàng tạp hóa.



Bản đồ tư duy là phương pháp dễ nhất để chuyển tải thông tin vào bộ não của bạn rồi đưa thông tin ra ngoài bộ não. Nó là một phương tiện ghi chép đầy sáng tạo và rất hiệu quả theo đúng nghĩa của nó.

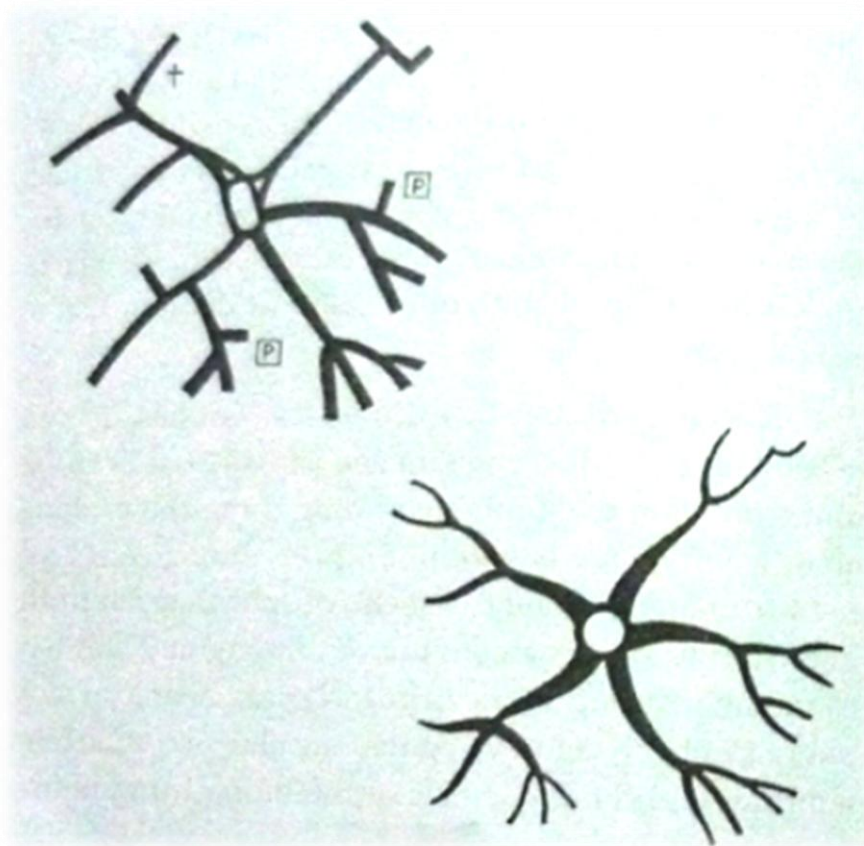
“Sắp xếp”

ý nghĩ của bạn.

Tất cả các Bản đồ tư duy đều giống nhau ở một số điểm. Chúng đều sử dụng màu sắc, có một cấu trúc cơ bản được phát triển rộng ra từ trung tâm, chúng dùng các đường kẻ, các biểu tượng, từ ngữ và hình ảnh theo một bộ các quy tắc đơn giản, cơ bản, tự nhiên và dễ hiểu. Với một Bản đồ tư duy, một danh sách dài những thông tin đơn điệu có thể biến thành một bản đồ đầy màu sắc, sinh động, dễ nhớ, được tổ chức chặt chẽ. Nó kết hợp nhịp nhàng với cơ chế hoạt động tự nhiên của não bạn.

Bạn có thể so sánh Bản đồ tư duy với bản đồ của một thành phố. Mà trung tâm của Bản đồ tư duy giống như trung tâm thành phố, và tượng trưng cho ý tưởng quan trọng nhất của bạn; những con đường chính tỏa ra từ trung tâm, tượng trưng cho các nhánh chính trong quá trình tư duy của bạn; các con đường nhỏ

hơn hay các nhánh đường tượng trưng cho các nhánh tư duy tỏa ra từ nhánh chính và cứ tiếp tục như vậy... Các hình ảnh hay hình khối đặc biệt có thể tượng trưng những tầm nhìn chứa đựng những sở thích, đam mê, hay những ý tưởng đặc biệt thú vị.



Giống như các bản đồ đường phố, một Bản đồ Tư duy

- Cho bạn một cái nhìn tổng quan về một vấn đề hay một lĩnh vực rộng lớn
- Cho phép bạn vẽ bản đồ các tuyến đường hay đưa ra các lựa chọn, và cho bạn biết nơi bạn sẽ tới và nơi bạn đã đi qua.
- Tập hợp số lượng lớn dữ liệu vào một chỗ.
- Giúp giải quyết các vấn đề bằng cách chỉ ra cho bạn những con đường sáng tạo mới mẻ.
- Làm cho bạn thấy thích nhìn, đọc, suy tưởng và nhớ lại.

Bản đồ Tư duy cũng là

Tấm bản đồ

tuyệt vời cho trí nhớ, nó cho phép bạn tổ chức các sự kiện, các suy nghĩ theo cơ chế hoạt động tự nhiên của bộ não con người ngay từ lúc bắt đầu. Điều này có nghĩa là việc nhớ và gọi lại thông tin sau này sẽ dễ dàng, đáng tin cậy hơn so với khi sử dụng kỹ thuật ghi chép truyền thống.

Bạn cần những gì để tạo ra Bản đồ Tư duy?

Bản đồ Tư duy rất dễ thực hiện, và để tạo ra một Bản đồ Tư duy của mình, bạn chỉ cần có:

1. Một tờ giấy trắng
2. Bút màu và bút chì màu
3. Bộ não để suy nghĩ
4. Trí tưởng tượng của bạn!

Bản đồ Tư duy giúp bạn như thế nào?

Bản đồ Tư duy giúp bạn bằng rất nhiều, **rất nhiều** cách khác nhau! Sau đây chỉ là một vài cách!

Bản đồ Tư duy giúp bạn:

- Sáng tạo hơn
- Tiết kiệm thời gian
- Giải quyết các vấn đề
- Tập trung
- Tổ chức và phân loại suy nghĩ của bạn
- Vượt qua các kì thi với điểm số tốt
- Ghi nhớ tốt hơn
- Học nhanh hơn và hiệu quả hơn
- Tạo ra cách học nhẹ nhàng
- Nhìn thấy “bức tranh toàn thể”
- Lên kế hoạch
- Truyền đạt thông tin
- Sống lâu hơn

Hãy so sánh

bộ não của bạn

và

kiến thức

chứa trong nó với một thư viện:

Tưởng tượng rằng Bộ não của bạn là một thư viện mới xây còn trống rỗng đang chờ để nhập đầy dữ liệu và thông tin dưới dạng những cuốn sách, băng video, phim, đĩa CD và đĩa máy tính.

Bạn là giám đốc thư viện và điều đầu tiên bạn phải lựa chọn là bạn muốn có một bộ sưu tập nhỏ hay một bộ sưu tập lớn? Tất nhiên là bạn sẽ chọn cái lớn rồi.

Điều thứ 2 bạn phải lựa chọn là có tổ chức/sắp xếp các thông tin hay không.

Tưởng tượng rằng bạn chọn lựa điều thứ 2, không tổ chức thông tin: đơn giản là bạn sắp xếp các cuốn sách hay các phương tiện truyền thông một cách đơn điệu, và chất toàn bộ thành một đống thông tin khổng lồ ở giữa phòng đọc sách của bạn. Khi có ai đó tới và hỏi một cuốn sách nào đó hay chỗ họ có thể tìm thấy thông tin cho một chủ đề cụ thể, bạn nhún vai và nói: “Nó nằm đâu đó trong đống kia, hy vọng bạn sẽ tìm được – chúc may mắn!”

Phép so sánh này diễn tả trạng thái tự nhiên của trí não con người nói chung. Trí nhớ của họ bị hủy hoại nghiêm trọng, tính tổ chức của thông tin không còn, làm cho họ không thể lấy lại được những thông tin khi cần đến. Điều này dẫn đến sự thất bại và thái độ miễn cưỡng tiếp thu và xử lý bất kỳ thông tin mới nào. Cuối cùng, bạn tiếp nhận các thông tin mới để làm gì nếu như bạn không bao giờ có thể hấp thụ một đồng thông tin ấy?

Hình dung rằng bạn có một thư viện khổng lồ, chứa lượng kiến thức vô cùng phong phú về tất cả những gì bạn đã từng muốn biết. Trong siêu thư viện này, thay vì tất cả các thông tin được đặt một cách ngẫu nhiên ở giữa phòng, thì mọi thông tin được sắp xếp theo trật tự hoàn hảo, chính xác ở nơi mà bạn muốn.

Hơn nữa, thư viện này còn có khả năng lưu trữ dữ liệu và truy cập hệ thống cho phép bạn lấy được bất kỳ thông tin nào bạn muốn chỉ trong nháy mắt.

Điều này là không thể?

Điều nằm trong tầm tay bạn!

Bản đồ Tư duy là hệ thống truy cập và khôi phục dữ liệu phi thường của thư viện khổng lồ thực tế đang tồn tại trong bộ não của bạn.

Bản đồ Tư duy giúp bạn học, tổ chức và lưu trữ nhiều thông tin mà bạn mong muốn và phân loại nó bằng các cách tự nhiên, cho phép bạn truy cập dễ dàng và nhanh chóng (một trí nhớ hoàn hảo!) vào bất kỳ thông tin nào bạn muốn.

Bản đồ Tư duy có thêm một thế mạnh. Bạn cho rằng càng có nhiều thông tin bạn cần thu nhận thì bạn càng bị nhấn chìm trong đồng thông tin hỗn độn đó và càng khó để tìm thấy một mẫu thông tin nào trong mớ hỗn độn đó. Các Bản đồ Tư duy sẽ giải quyết được vấn đề này.

Tại sao?

Bởi vì, với Bản đồ Tư duy thì mỗi thông tin mà bạn đưa vào trong thư viện của mình sẽ tự động liên kết với tất cả thông tin đã có trong đó. Với càng nhiều những móc nối của bộ nhớ vào mỗi mẫu thông tin ở trong trí não của bạn, sẽ càng dễ dàng hơn cho bạn liên kết bất kỳ thông tin nào bạn cần. Với Bản đồ Tư duy, thì bạn càng học và hiểu biết nhiều thì bạn càng *dễ dàng* để học và hiểu biết nhiều hơn nữa.

Tóm lại, Bản đồ Tư duy có đầy đủ lợi thế để giúp bạn làm cho cuộc sống của mình dễ dàng hơn và thành công hơn.

Đã đến lúc để bạn bắt đầu bước khởi động của bạn!