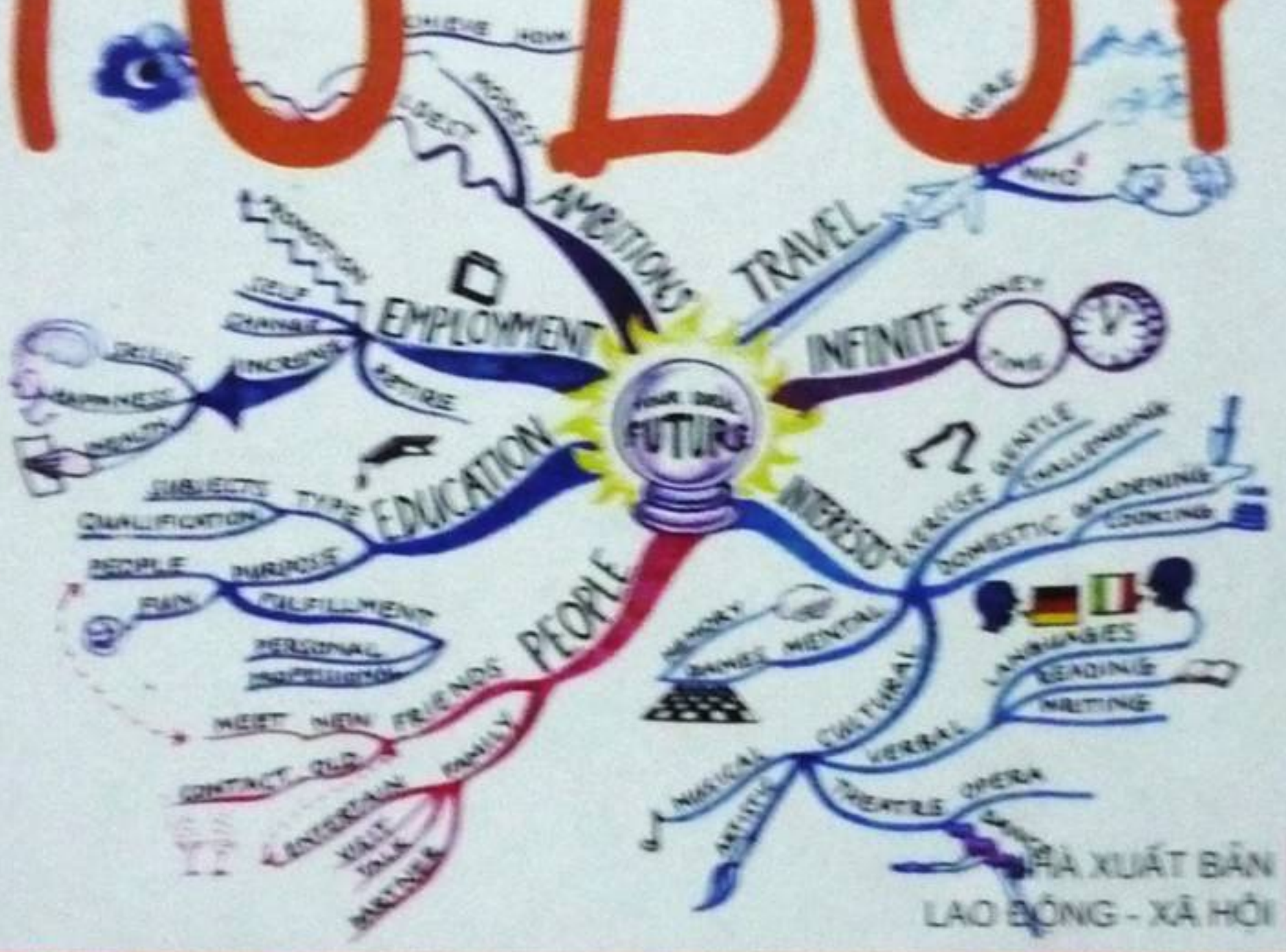
TONY BUZAN

HOW TO MIND MAP

LẬP BẢN ĐỒ TƯ DUY



alphabooks

NHÀ XUẤT BẢN
LAO ĐỘNG - XÃ HỘI

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

Cuốn sách được thực hiện bởi

CÔNG TY SÁCH ALPHA

alphabooks®
knowledge is power

Số 164B Đội Cấn, Ba Đình, Hà Nội
Tel: (04) 722 6236 - Fax: (04) 722 6237
E-mail: publication@alphabooks.vn

MỤC LỤC

Lời cảm ơn 9

Thư gửi bạn đọc 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 chơi 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. Khơi 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; tới trợ 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! Tới 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 hoạ sĩ bẩm sinh; HSH Hoàng tử Philipp 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 của Thorsons (Một chi nhánh của NXB Happer Collins), mà cuốn sách này là một phần 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 một 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 tới 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 để 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 kỳ 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 tưởng tượng 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 da Vinci, đều sử dụng những bức tranh, những mật mã và những đường kết nối trong ghi chép của họ. Họ "vẽ nguyệch 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 mỗi của 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 với 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 sự 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

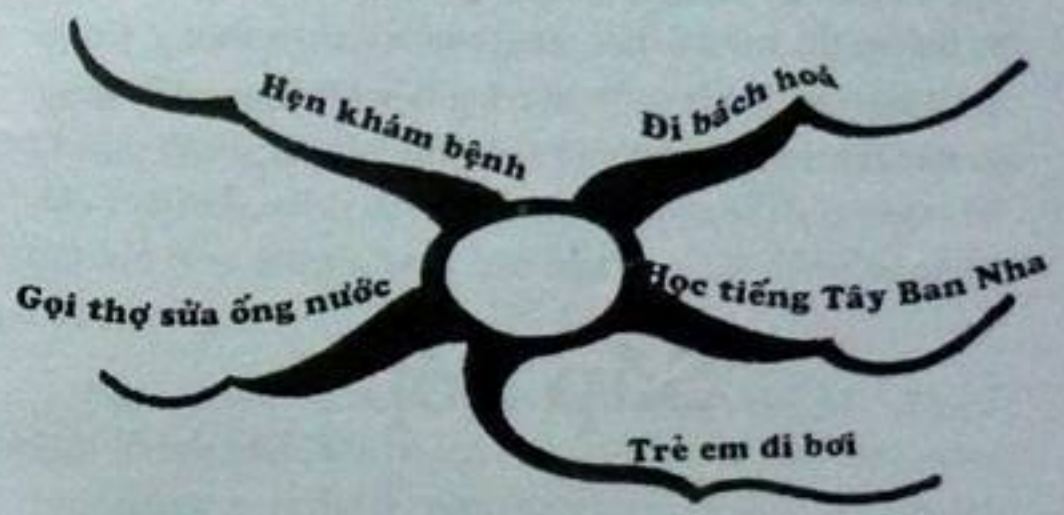
Trong chương này chúng ta sẽ trả lời cho các câu hỏi:

- 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 hoá...



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.

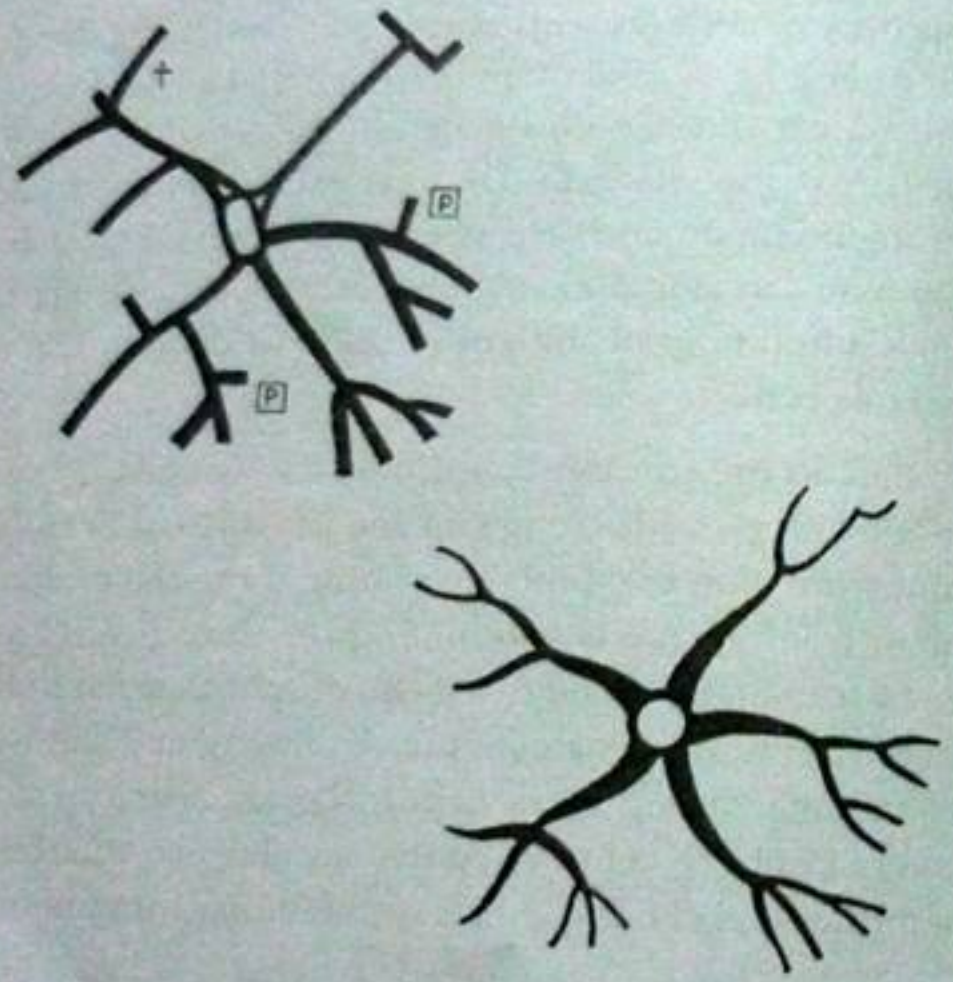
"Sắp xếp"

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 toả 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 toả 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 gợi 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 kỳ 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 huỷ 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 đống 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 thức 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 thâu nhận thì bạn càng bị nhấn chìm trong đống thông tin hỗn độn đó và càng khó để tìm thấy một mẩu 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 mới mà bạn đưa vào trong thư viện của mình sẽ tự động liên kết với tất cả thông tin đã có ở trong đó. Với càng nhiều những móc nối của bộ nhớ vào mỗi mẩu 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!

CHƯƠNG 2

Lập Bản đồ Tư duy

- Khám phá Bản đồ Tư duy sẵn có của bạn
- Trò chơi Tưởng tượng và Liên kết
- 7 bước để lập một Bản đồ Tư duy
- Lập Bản đồ Tư duy đầu tiên của bạn

Trong chương này, bạn sẽ tạo ra Bản đồ Tư duy đầu tiên của mình, bắt đầu với trò chơi Tưởng tượng và Liên kết.

Từ chương này, bạn sẽ dần dần hiểu cách lập Bản đồ Tư duy và học về tất cả những yếu tố sẽ tạo thành một Bản đồ Tư duy tuyệt vời.

Khám phá khả năng vẽ Bản đồ Tư duy tự nhiên của bạn

Một Bản đồ Tư duy hoạt động như thế nào? Cũng giống như cách mà bộ não của bạn hoạt động!

May thay, mặc dù Bộ não của bạn có thể xử lý hầu hết các sự việc phức tạp, song nó lại dựa trên các nguyên tắc hết sức giản đơn. Đó là lý do tại sao tạo ra các Bản đồ Tư duy lại dễ dàng và thú vị, bởi vì chúng

hoạt động theo nhu cầu sẵn có và năng lực tiềm tàng của bộ não chứ không phải là đối lập với chúng.

Vậy, bộ não có những nhiệm vụ gì then chốt trong việc tạo ra Bản đồ Tư duy?

Rất đơn giản là:

Tưởng tượng

Và

Liên kết

Bạn nghi ngờ điều đó? Hãy thử trò chơi này và tạo Bản đồ Tư duy đầu tiên của bạn.

Trò chơi Tưởng tượng và Liên kết

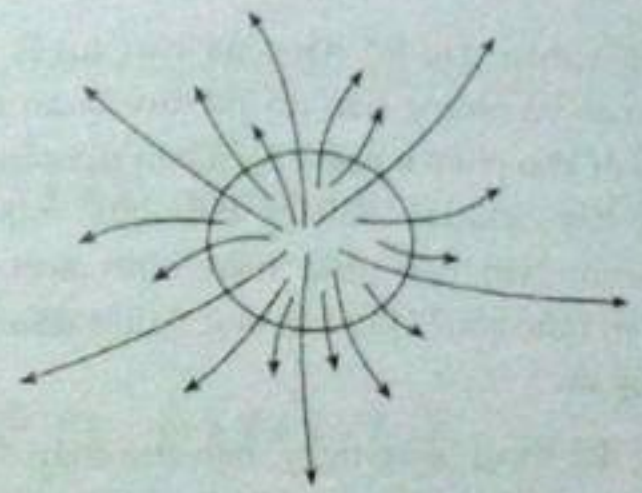
Hãy đọc từ in hoa ở dưới, nhắm mắt lại trong khoảng 30 giây và nghĩ về nó.

HOA QUẢ

Khi bạn đọc từ đó và nhắm mắt lại, có phải tất cả các từ đi vào trí não bạn như được in ra theo kiểu máy in, theo từng chữ cái một: H - O - A - Q - U - Ả?

Tất nhiên là không phải vậy! Cái hiện lên trong não bạn là hình ảnh của loại quả mà bạn ưa thích, hay một giỏ quả, hay một đĩa hoa quả, và v.v... Cũng có thể bạn nhìn thấy những màu sắc khác nhau của hoa quả, liên tưởng tiếp đến vị của chúng, và gần như "thưởng thức" hương vị của chúng. Đó là vì bộ não của bạn làm việc với các **hình ảnh** trực giác với sự **kết nối** phù hợp với chúng. Bộ não của bạn sử dụng những từ ngữ để hiểu các hình ảnh và liên tưởng. Chúng tạo ra **bức**

tranh ba chiều với nhiều sự liên tưởng đặc biệt mang tính cá nhân của chúng ta.



Suy nghĩ của trí não toả ra theo tất cả các hướng

Những gì **bạn** biểu lộ với bài tập luyện trí óc với "Hoa quả" chính là Bản đồ Tư duy tự nhiên trong não của bạn! Cũng trong bài tập đó, bạn đã đạt được nhiều điều hơn là bạn nghĩ, và mở ra phương pháp

để phát huy mạnh mẽ sức mạnh tư duy của bạn. Bạn đã học được bộ não của bạn thực sự hoạt động như thế nào!

Để hiểu thấu đáo bộ não của bạn tuyệt diệu đến nhường nào và những Bản đồ Tư duy quan trọng đến mức nào để cho phép bạn thể hiện bản thân tự nhiên và dễ dàng, hãy nghĩ lại "Bài tập Hoa quả" mà bạn vừa hoàn thành: Não bạn xuất hiện hình ảnh hoa quả nhanh đến mức nào? Hầu hết mọi người đều trả lời là: "Ngay lập tức".

Trong đối thoại hàng ngày, bạn thu thập "ngay lập tức" **dòng chảy** liên tục của dữ liệu dễ dàng và tinh tế đến mức bạn thậm chí còn không chú ý rằng bộ não bạn đang được những việc mà ngay cả những người chế tạo ra các siêu máy tính của thế giới cũng chỉ dám mơ ước. Bạn đã có một chiếc siêu máy tính tuyệt vời nhất. Và nó ở ngay trong đầu bạn!

Đó cũng chính là "sức mạnh siêu máy tính" đáng kinh ngạc mà Bản đồ Tư duy mang lại.

Các Bản đồ Tư duy là sự phản ánh quá trình tư duy và khả năng thu nhận hình ảnh của bộ não.

Đây là cơ chế hoạt động của **bộ não** chúng ta:

Hình ảnh

với các mạng lưới

Liên tưởng

Đây là cơ chế hoạt động của **Bản đồ Tư duy**

Hình ảnh

với các mạng lưới

Liên tưởng

5. Vẽ nhiều nhánh CONG hơn đường thẳng. Tại sao? **Vì chẳng có gì mang lại sự buồn tẻ cho não hơn các đường thẳng. Giống như các nhánh cây, các đường cong có tổ chức sẽ lôi cuốn và thu hút được sự chú ý của mắt hơn rất nhiều.**

6. Sử dụng MỘT TỪ KHÓA TRONG MỖI DÒNG. **Bởi các từ khóa mang lại cho Bản đồ Tư duy của bạn nhiều sức mạnh và khả năng linh hoạt cao. Mỗi từ hay mỗi hình ảnh đơn lẻ giống như một cấp số nhân, mang đến cho những sự liên tưởng và liên kết của nó diện mạo đặc biệt. Khi bạn sử dụng những từ khoá riêng lẻ, mỗi từ khoá đều không bị ràng buộc, do vậy nó có khả năng khơi dậy các ý tưởng mới, các suy nghĩ mới. Các cụm từ hoặc các câu đều mang lại tác động tiêu cực. Một Bản đồ Tư duy với nhiều từ khoá bên trong giống như một bàn tay với nhiều ngón tay cùng làm việc. Ngược lại, mỗi Bản đồ Tư duy có nhiều cụm từ hay nhiều câu lại giống như một bàn tay mà tất cả các ngón tay bị giữ trong những thanh nẹp cứng nhắc.**

7. Dùng những HÌNH ẢNH xuyên suốt. **Bởi vì giống như hình ảnh trung tâm, mỗi hình ảnh cũng có giá trị của một ngàn từ. Vì vậy, nếu bạn chỉ có mười hình ảnh trong Bản đồ Tư duy của mình thì nó đã ngang bằng với mười nghìn từ của những lời chú thích.**

Sáng tạo Bản đồ Tư duy đầu tiên của bạn

Cho phép tôi trở lại chủ đề về "Hoa quả" và sử dụng khả năng sáng tạo và sự liên tưởng của bạn để tạo ra một Bản đồ Tư duy. Có một Bản đồ Tư duy mẫu trong bảng 1, song bạn hãy thử hoàn thành Bản đồ Tư duy của mình trước khi nhìn vào nó.

Cấp độ 1

Đầu tiên, lấy một tờ giấy trắng và vài chiếc bút màu. Xoay tờ giấy theo chiều ngang khiến nó trông rộng

hơn. Tại trung tâm của tờ giấy, bạn vẽ một hình ảnh của Hoa quả mà bạn hình dung trong đầu. Sử dụng bút màu tô theo ý thích của bạn.

Cấp độ 2

Sau đó, vẽ vài nhánh to toả ra từ hình ảnh hoa quả trung tâm. Sử dụng một màu khác cho mỗi nhánh. Những nhánh đó sẽ diễn tả những suy nghĩ chính của bạn về "Hoa quả" đó. Bạn có thể đưa vào bao nhiêu nhánh tuỳ ý khi bạn tạo Bản đồ Tư duy, song, do mục đích của bài tập này, cho phép chúng tôi giới hạn số lượng nhánh là 5 (xem minh hoạ dưới đây)

Trên mỗi nhánh, ghi bằng các chữ in hoa to, rõ ràng năm từ khoá đầu tiên chợt nảy ra trong đầu bạn khi bạn nghĩ đến khái niệm "Hoa quả".

Những điều cơ bản cần phải sao chép đối với Bản đồ Tư duy đầu tiên của bạn (Cấp độ 2)

Ngay lúc này, bạn có thể thấy Bản đồ Tư duy của bạn trước hết là sản phẩm của các đường kẻ và các từ. Vì vậy, chúng ta có thể tiếp tục phát triển nó như thế nào?

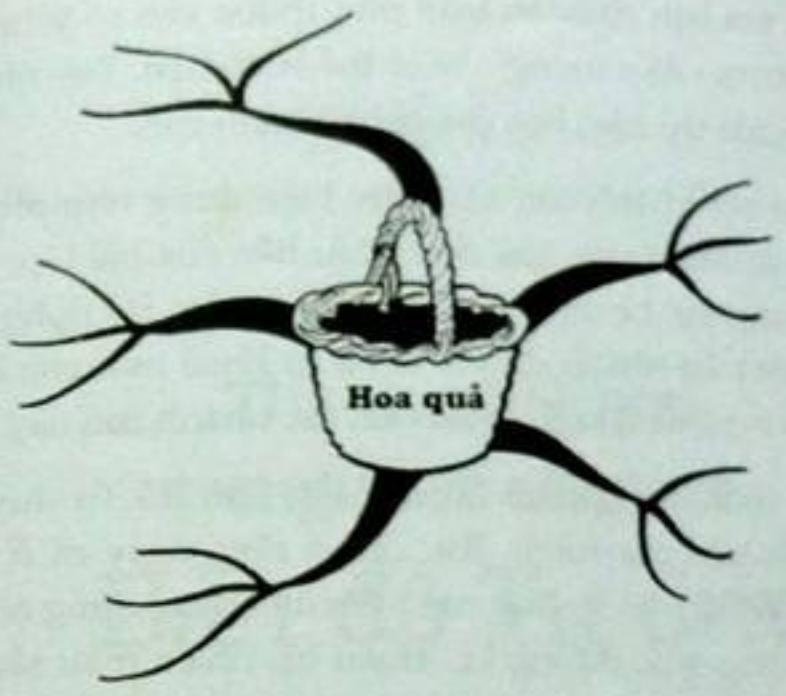
Chúng ta có thể làm cho nó tốt hơn bằng cách thêm vào cho nó những thành phần quan trọng của các bức

tranh và các hình ảnh từ trí tưởng tượng của bạn. "Một bức tranh có giá trị bằng một ngàn từ" Và do vậy sẽ tiết kiệm cho bạn nhiều thời gian và năng lượng lãng phí để viết hàng ngàn từ trong lời chú giải của bạn! Và sẽ dễ nhớ hơn.

Đối với mỗi từ khoá, bạn vẽ theo một bức tranh ngay bên cạnh để diễn tả và nhấn mạnh nó. Dùng các bút màu và một chút tưởng tượng của bạn. Không cần phải là một tác phẩm nghệ thuật - một Bản đồ Tư duy không phải là một bài kiểm tra khả năng mỹ thuật của bạn !

Cấp độ 3

Bây giờ, hãy dùng SỰ LIÊN TƯỞNG để mở rộng Bản đồ Tư duy này trong phạm vi tiếp theo của nó. Trở lại với Bản đồ Tư duy của bạn, nhìn lại năm từ khoá mà bạn đã viết trên mỗi nhánh chính. Các từ khoá này có khuấy động những ý tưởng xa hơn không? Ví dụ như, nếu nói rằng bạn đã viết từ "quả cam" thì bạn có thể nghĩ đến màu sắc, đến nước ép, đến vitamin C v.v...



Những điều cơ bản cần thiết đối với Bản đồ Tư duy đầu tiên của bạn (Cấp độ 3)

Vẽ các nhánh xa hơn từ mỗi từ khoá sao cho phù hợp với những liên tưởng mà bạn tạo ra. Hơn nữa, số

nhánh mà bạn có hoàn toàn phụ thuộc vào số ý tưởng bạn đưa ra - số ý tưởng này có thể là vô hạn. Tuy nhiên, đối với bài tập này, bạn chỉ vẽ ba nhánh con.

Trên các nhánh con này thực hiện đúng như những gì bạn đã làm trong giai đoạn đầu tiên của bài tập: viết ra rõ ràng các từ điển vào các nhánh này. Sử dụng các từ chính trên nhánh để mô tả ba từ khoá mới của bạn. Nhớ tô màu và đưa hình ảnh lên các nhánh con này.

Xin chúc mừng! Bạn hoàn thành Bản đồ Tư duy cơ bản đầu tiên của mình. Bạn chú ý rằng ngay cả ở giai đoạn này Bản đồ Tư duy của bạn cũng chứa đựng nhiều biểu tượng, mã, đường kẻ, nhiều từ, nhiều màu sắc và hình ảnh, và diễn đạt tất cả các đường chỉ đạo mà bạn cần thiết phải đặt ra để có được phần lớn kết quả mong muốn. (sơ đồ 1)

Bây giờ bạn đã thực sự sẵn sàng để khám phá thế giới sinh động của Bản đồ Tư duy gắn với việc chúng có thể làm tăng thêm chất lượng, hiệu quả, và thành công đối với bản thân bạn, gia đình bạn, sự nghiệp của bạn và cuộc sống hàng ngày của bạn.

CHƯƠNG 3

Thành công hơn trong cuộc sống với Bản đồ Tư duy

Bây giờ bạn đã hiểu cơ bảnn về bản đồ Tư duy. Đây là lúc chúng tôi giới thiệu hàng loạt cách lập Bản đồ Tư duy trong cuộc sống của bạn.

Bạn biết rằng Bản đồ Tư duy có nhiều lợi ích: tiết kiệm thời gian, tổ chức và phân loại ý nghĩ, đưa ra những ý tưởng mới, giữ cho mọi việc đi đúng hướng, cải thiện mạnh mẽ trí nhớ và khả năng tập trung của bạn, kích thích bộ não, giúp bạn có cái nhìn tổng thể, và quan trọng hơn là có cảm hứng trong hành động.

Trong chương này tôi sẽ đưa tất cả những lợi ích đó vào công việc cho bạn.

Bạn sẽ học cách làm thế nào để áp dụng các chiến lược tư duy này sắp xếp toàn bộ những kỹ năng quan trọng mất của cuộc sống như: Lập kế hoạch, đi mua sắp, học tập, cách ghi chép, vươn tới những nhận thức mới, và học cách thuyết trình.

Bản đồ Tư duy cho thuyết trình

Phát biểu trước đông người, đọc một bài diễn văn hoặc một bài thuyết trình được xếp vào loại sợ hãi số một trên hành tinh - cao hơn cả nỗi sợ hãi loài rắn, nhện, loài gặm nhấm, chiến tranh, bệnh dịch, bạo lực, thậm chí cả cái chết!

Tại sao?

Bởi vì khi đọc một bài diễn văn hay một bài thuyết trình, chúng ta đã thể hiện cả hai mặt: ngôn ngữ cơ thể và tinh thần. Thật khó có thể tránh khỏi những sai lầm trước người nghe. Vì thế chúng ta thấy sợ hãi.

Khi đối diện với nỗi sợ hãi này, hầu hết mọi người đều tiêu tốn thời gian và công sức để chuẩn bị cho bài thuyết trình, tuy nhiên dù đã tập trung thời gian và sức lực vào việc chuẩn bị thuyết trình nhưng kết quả nhận được thường không như mong đợi.

Bởi vì, chúng được viết theo một khuôn mẫu sẵn có, và bởi vì chúng ta không trình bày theo mẫu này, chúng sẽ trở nên đơn điệu và buồn tẻ. Thêm vào đó, bạn bị phụ thuộc vào các từ ngữ đó, bạn mất đi sự giao tiếp với người nghe. Hơn nữa khi thuyết trình bạn phải quay lưng về phía người nghe nên càng làm tăng khả năng mất đi vị thế của mình. Thêm một điểm bất lợi nữa là do phải nhìn vào bản thuyết trình, bạn đã khiến khả năng diễn đạt bằng ngôn ngữ cơ thể của mình bị hạn chế và nó trở nên cứng nhắc, bó buộc, làm mất đi hơn 50% khả năng biểu đạt thông tin ngay từ khi bắt đầu.

Bản đồ Tư duy sẽ giúp bạn!

Tương tự như phương pháp Bản đồ Tư duy bạn đã thực hiện với "Hoa quả", đơn giản, bạn đặt chủ đề của bài diễn văn ở trung tâm của trang giấy, và phát triển nó ra theo các hình ảnh và từ khoá mà bạn định diễn thuyết.

Khi đã hoàn thành xong Bản đồ Tư duy, các nhánh trung tâm trình bày được sắp xếp theo trật tự, làm nổi bật lên các vấn đề chính hay những liên kết chính giữa các nhánh.

Bạn sẽ hài lòng khi viết các bài diễn văn, nguyên tắc chuẩn mực là mỗi từ khoá hay hình ảnh cho 1 phút của bài diễn văn về một chủ đề mà bạn biết rõ. Như vậy, trong nửa giờ diễn thuyết bạn chỉ cần một Bản đồ Tư duy nhỏ.

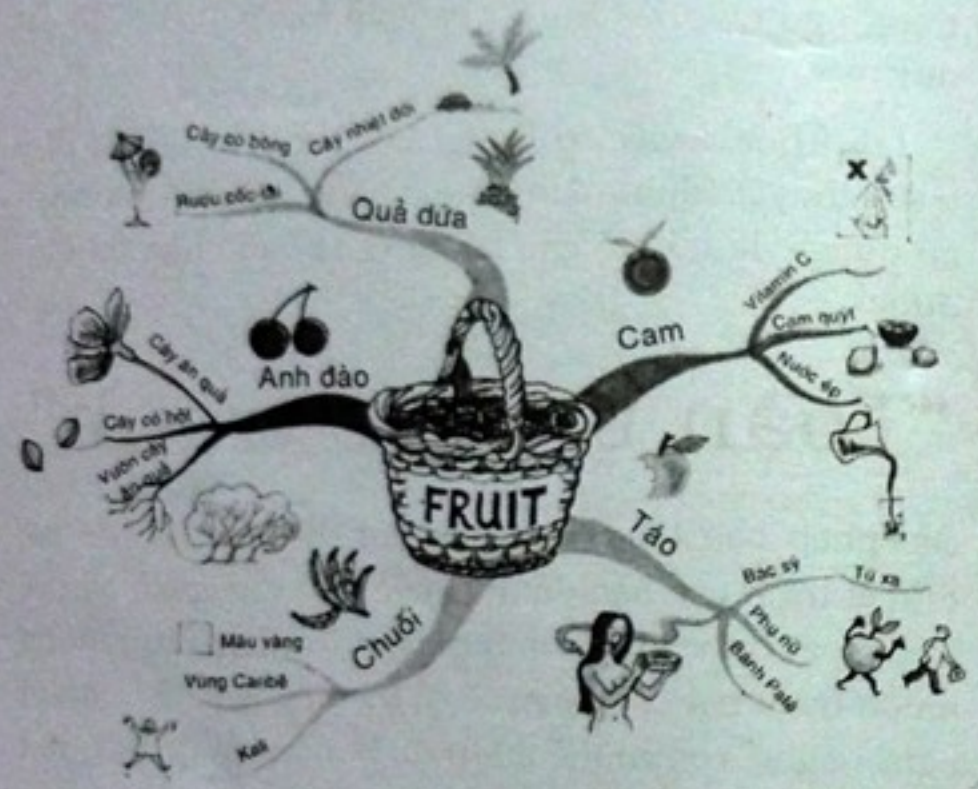
Lợi ích của việc sử dụng một bản Bản đồ Tư duy trong thuyết trình - đang được hàng triệu doanh nhân áp dụng - là nó giữ cho trí não của bạn nhận thức rõ được

"Toàn bộ bức tranh"

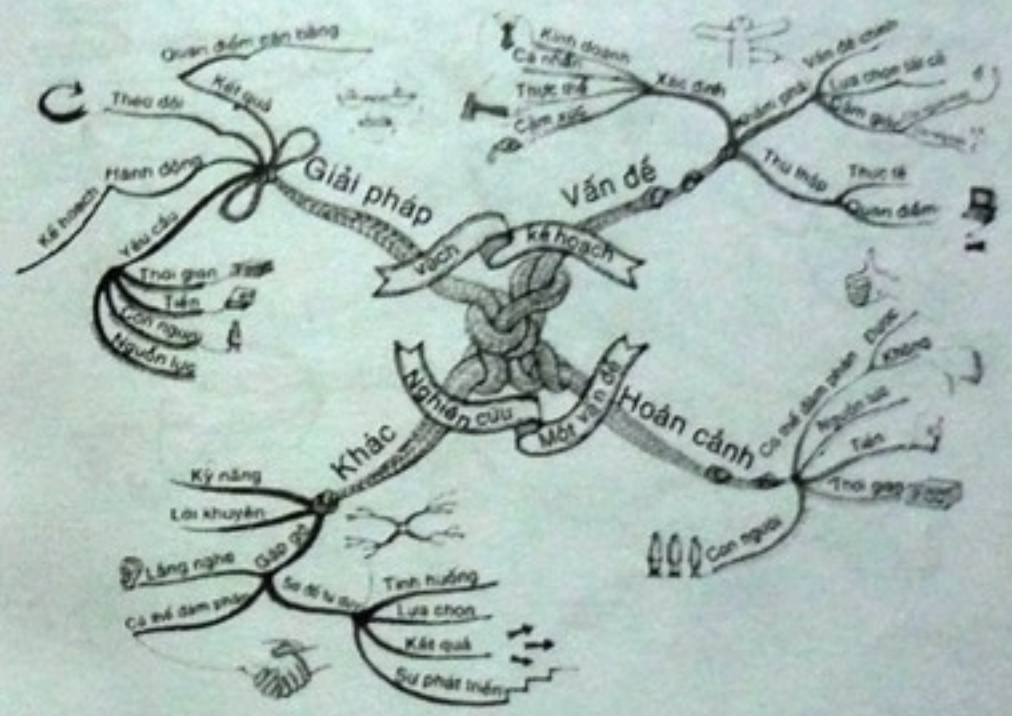
cho phép bạn thêm vào hay bớt đi thông tin để bài thuyết trình của bạn đảm bảo về mặt thời gian, bạn sẽ kiểm soát được tất cả những điểm chính mà bạn mong muốn trình bày. Mắt bạn sẽ có thể tiếp xúc tốt hơn với người nghe, còn cơ thể thì tự do hơn nhiều để biểu đạt ngôn ngữ không lời.

Bản đồ Tư duy cho thuyết trình cho phép bạn có được sự tự do tột bực - sự tự do để được là chính bản

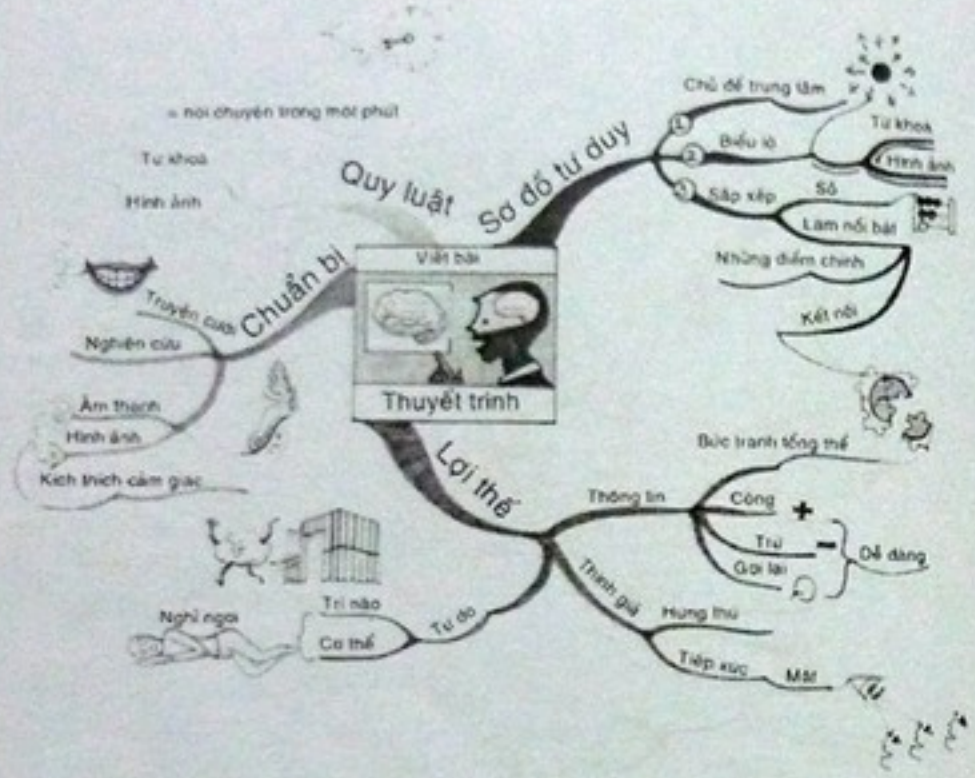
thân bạn. Và cho phép những người nghe cảm nhận sâu sắc hơn về người đang thuyết trình.



Sơ đồ 1: Bản đồ Tư duy cơ bản trên hoa quả

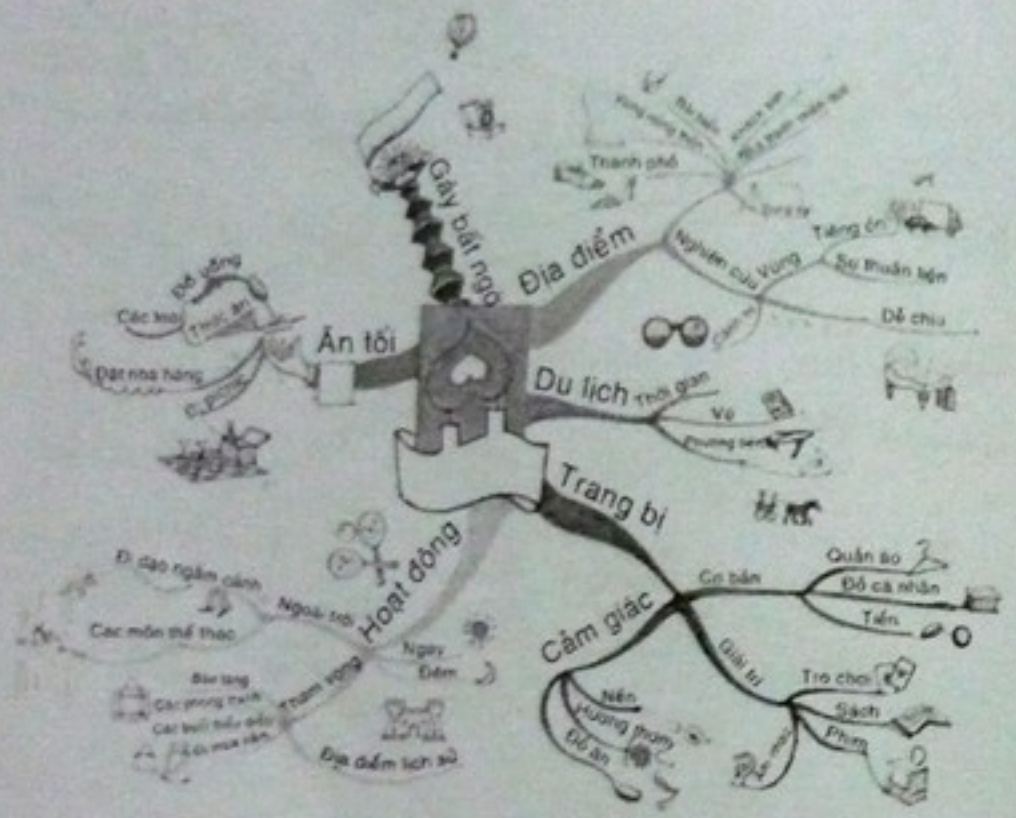


Sơ đồ 2: Vẽ bản đồ tư duy qua một vấn đề của bạn



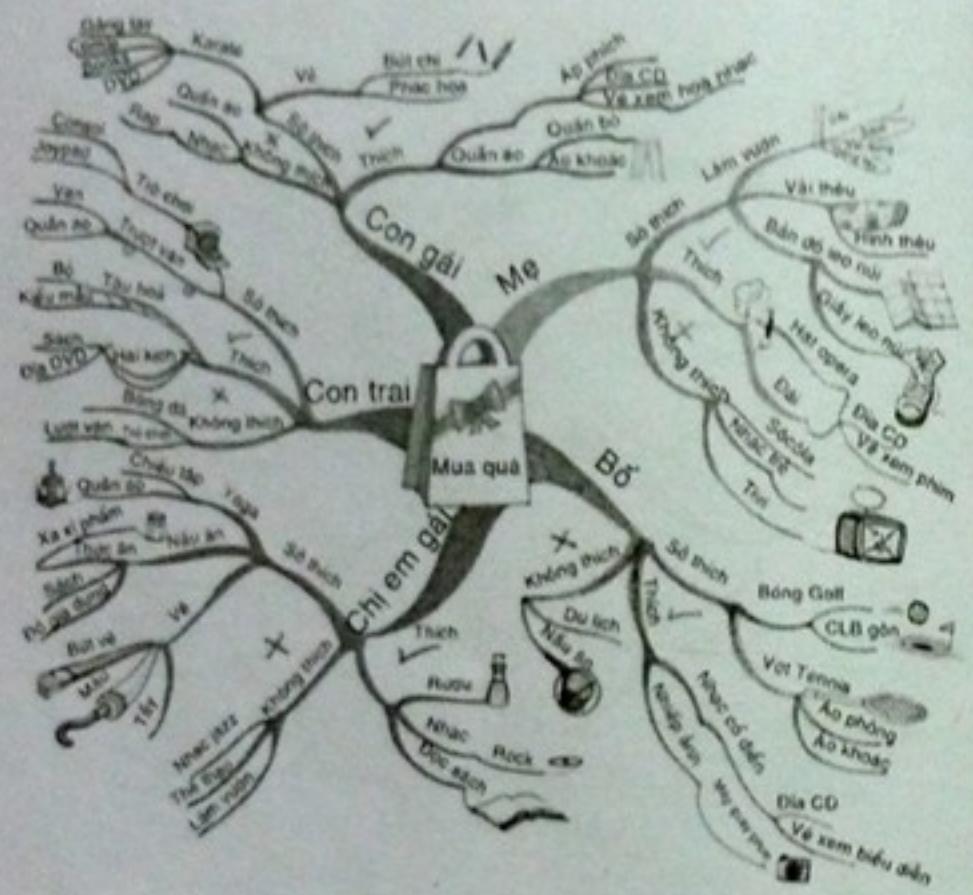
Sơ đồ 3: Lập kế hoạch một buổi thuyết trình

Sơ đồ 4: Lập kế hoạch các công việc của gia đình

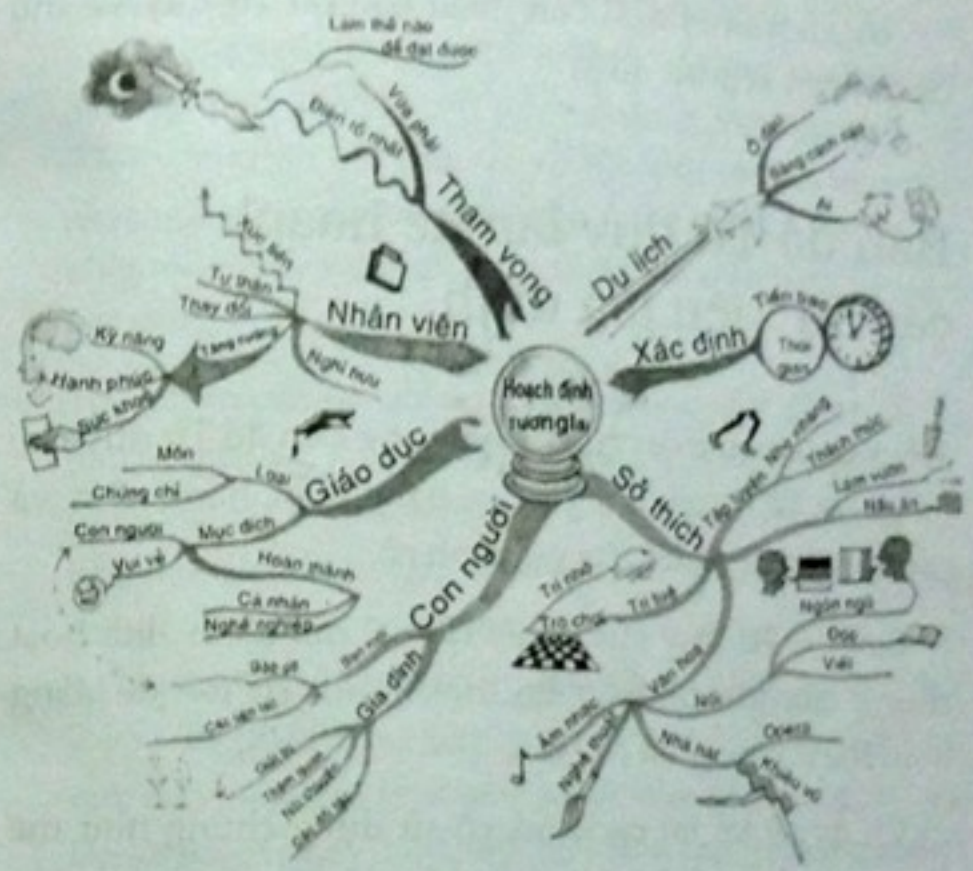


Sơ đồ 5: Lập kế hoạch cho một kỳ nghỉ cuối tuần lãng mạn

Sơ đồ 6: Khởi sự một công việc kinh doanh mới



Sơ đồ 7: Bản đồ tư duy cho mua sắm



Sơ đồ 8: Tương lai lý tưởng của bạn

(Để có một ví dụ hoàn thiện Bản đồ Tư duy về chủ đề này xin xem sơ đồ 3)

Bản đồ Tư duy lập kế hoạch các sự kiện gia đình

Một người bạn thân của tôi áp dụng Bản đồ Tư duy cho tất cả các kế hoạch hàng ngày, hàng tuần, hàng năm, và các sự kiện đặc biệt của gia đình cô.

Bản đồ Tư duy của cô ấy đặt tại địa điểm sinh hoạt chung của gia đình, ở đó mọi người có thể dễ dàng nhìn thấy: cánh cửa tủ lạnh.

Cô ấy sẽ kể lại cách mà cô sử dụng chúng như thế nào, mục đích và ích lợi của nó là gì.

"Trước khi nghe về Tony và Bản đồ Tư duy của ông, cuộc sống của tôi rất hỗn độn. Tôi thường coi bản thân mình như một mẫu phụ nữ điển hình của thế kỷ 21. Tôi là một người vợ, một người mẹ, tôi có sự nghiệp, tôi muốn giữ

dáng đẹp và tôi yêu cuộc sống của mình. Mọi thứ đều quan trọng như nhau và tôi thích tất cả các đòi hỏi xã hội và cả những thành công. Tất nhiên tôi không muốn bỏ lỡ điều gì, nhất là các hoạt động quan trọng của con trai mình - như ôn bài cho các kỳ thi, cho con đi xem hoà nhạc, giúp đỡ con trong bài tập mỹ thuật, hay đảm bảo rằng tóc của con được cắt kịp thời gian chụp ảnh làm thẻ học sinh.

Tuy nhiên, tôi đã nhận ra rằng muốn làm được tất cả những điều đó, tôi phải có khả năng tổ chức công việc gia đình thật sự khoa học. Trong khi đang chuẩn bị cặp tài liệu cho cuộc họp ngày hôm sau, tôi nhớ ra phải lấy bộ comple cho cuộc gặp quan trọng của chồng mình trong ngày tiếp theo, hay đưa chú chó của tôi tới gặp bác sĩ thú y vào 3h chiều theo giấy hẹn. Cùng thời gian đó tôi có một cuộc họp, vì vậy ai sẽ là người đưa nó đến bác sĩ? Và lập kế hoạch ngày nào trong tuần đưa con trai tới trường? Nếu ngày mai là thứ tư thì thằng bé cần đôi giày đá bóng và cây đàn piano. Và cần phải đón muộn hơn thường lệ vì nó ở lại trường tập nhạc, và sau đó khi về đến nhà nó phải làm bài tập trước khi ăn bữa tối, tắm rửa và đi ngủ!

Ôi, còn việc hai ngày nữa mẹ tôi sẽ đến thăm nữa chứ - phải đảm bảo chắc rằng chiếc giường ngủ đã được thay ga trải giường và nấu nhiều thức ăn hơn, rồi gửi khoản tiền đặt cọc cho ngày nghỉ của chúng tôi bằng không chúng tôi sẽ mất chỗ đặt trước! Rồi nhớ cần phải gọi điện cho Susie để nói với cô ấy rằng tôi không thể tham gia lớp học yoga vì tất cả những điều kể trên.

Có nhiều lần, chúng tôi không làm sao thoát ra khỏi tình trạng rối bời (các cuộc điện thoại từ trường về việc vài dụng cụ quan trọng con trai tôi để quên ở nhà và những cuộc gọi của chồng tôi để nhắc tôi chuẩn bị bữa chiều mà thực sự là tôi đã quên mất điều đó). Sau đó, tôi nghe nói về Bản đồ Tư duy. Tôi không thể nghĩ được trên trái đất lại có thể tồn tại những điều như vậy, nhưng tôi thực sự thích thú với ý tưởng rằng trên một tờ giấy tôi có thể vạch ra đích xác nhật ký hàng ngày hay hàng tuần những gì tôi đang làm và điều gì là cần thiết. Điều này đã làm **biến đổi** hoàn toàn cuộc sống của tôi! Bây giờ, tôi có một Bản đồ Tư duy trên cánh cửa tủ lạnh và **nhìn bên ngoài** có thể thấy công việc nào trong tuần nên thực hiện trước. Và cho đến cuối tuần tôi nhận thấy mình làm tất cả điều đó cùng

với sự tiến bộ theo thời gian. Tôi không nghĩ rằng cuộc sống của mình lại diễn ra suôn sẻ đến thế".

Những gì người bạn của tôi thổ lộ đã chứng minh rằng Bản đồ Tư duy là một phương pháp tuyệt vời để viết những gì quan trọng bạn phải làm theo một cách thức tổ chức khoa học để bạn không quên nó. Bạn có thể có cả Bản đồ Tư duy tổng quan chung và một loạt các Bản đồ Tư duy nhỏ bao trùm các lĩnh vực hoạt động trong tương lai của bạn. Những Bản đồ Tư duy này cho bạn khả năng kiểm soát toàn bộ tương lai của mình, và giúp bạn lập một kế hoạch dài hạn dễ dàng và hiệu quả hơn rất nhiều.

Xem ví dụ Bản đồ Tư duy của bạn tôi, sơ đồ 4.

Thuyết phục mọi người và đàm phán bằng Bản đồ Tư duy

Thuyết phục người khác theo những quan điểm của chúng ta là điều cần thiết cho sự tồn tại.

Trong cuộc sống chúng ta ai cũng cần phải thuyết phục người khác. Dù đó là quyết định địa điểm đi nghỉ, thương lượng để mua được giá tốt, cố gắng bán hàng hay thậm chí là tìm việc, thì kết quả cũng phụ thuộc vào khả năng

thuyết phục

của chúng ta. Trong những giao tiếp như vậy, bạn cần có sự chuẩn bị, và Bản đồ tư duy là một công cụ tư duy tuyệt vời.

Trước khi bước vào "vùng thuyết phục", bạn hãy liệt kê tất cả các tình huống có thể xảy ra và điền vào các nhánh mục tiêu của bạn trong các tình huống này. Quan tâm đến những tranh luận mà bạn muốn bàn đến, viết các từ khoá và tưởng tượng. Bạn có thể dùng Bản đồ Tư duy để thoả thuận. Bạn dùng nó để viết ra tất cả các lý do vìc sao phải chuyển thêm tiền. Tính toán cả các điểm mạnh mà cả điểm yếu trong các lý lẽ của mình. Bạn có thể gạch chân bất kỳ yếu tố thành công

nào bạn có trong vai trò hiện tại trong Bản đồ Tư duy của bạn.

Nên tham khảo ý kiến của mọi người về Bản đồ Tư duy của bạn. Nó giúp bạn có cái nhìn tổng thể hơn và cho phép bạn bày tỏ quan điểm trên tinh thần hợp tác hơn là tinh thần tranh đấu.

Bản đồ Tư duy đặc biệt hữu ích khi được sử dụng trong đàm phán ký kết hợp đồng. Nếu bạn sử dụng Bản đồ Tư duy, thì việc xác định bức tranh tổng thể và triển vọng của nó sẽ trở nên dễ dàng hơn nhiều. Một Bản đồ Tư duy cũng giúp bạn thêm vào nhiều chi tiết hữu ích chứ không bị thiếu, bởi vì các từ, màu sắc, biểu tượng và các Bản đồ Tư duy khác tập trung vào thông tin cùng một lúc trong khi tổ chức một cách có hiệu quả cho bạn.

Mã màu sắc

là đặc biệt có ích. Chúng có thể làm nổi bật phạm vi có thể thương lượng, phạm vi không thể thương lượng,

hay trung lập trong khi bản hợp đồng được đưa ra đàm phán. Điều này cho phép bạn tập trung vào điều gì là quan trọng và không lãng phí thì giờ và sức lực vào những điều không phù hợp. Các vụ đàm phán ký kết hợp đồng càng đi vào bế tắc, Bản đồ Tư duy càng thể hiện được vai trò của nó. Nó cho phép bạn luôn nhìn thấy bức tranh tổng thể và cho phép bạn thấy những mối quan hệ mà bằng cách này hay cách khác nó có thể không nhìn thấy rõ ràng được bằng cách thông thường.

Khi một luật sư tham gia tranh tụng trong một vụ việc phức tạp và kéo dài, anh ta sử dụng các Bản đồ Tư duy để giữ cho mọi việc đi đúng hướng suốt giai đoạn kéo dài sáu tháng. Khả năng ghi nhớ các tình huống phức tạp của anh ta khiến văn phòng luật sư của anh ta tưởng rằng anh ta hẳn phải mang đến toà các thiết bị điện tử bí mật nào đó thì mới có thể kiểm soát tình hình hoàn hảo đến vậy.

Bản đồ Tư duy cho kỳ nghỉ cuối tuần lãng mạn

Lập kế hoạch cho một kỳ nghỉ cuối tuần lãng mạn có thể làm cho bạn băn khoăn và căng thẳng, bởi vì điều quan trọng mà bạn cần là các hoạt động diễn ra trong ngày nghỉ phải thành công mỹ mãn. Cũng giống với bất kỳ kế hoạch nào khác, nếu có bất kỳ bộ phận cấu thành lên toàn bộ sự kiện nào bị khuyết hay bị bỏ sót, thì toàn bộ kế hoạch có thể sẽ là một thảm hoạ. Lúc này, Bản đồ Tư duy có thể trở thành cứu cánh.

Trong Bản đồ Tư duy cho ngày nghỉ cuối tuần, bạn sẽ mở rộng ra từ một hình ảnh trung tâm lãng mạn phù hợp, và mở rộng ra các nhánh về các vấn đề bạn cần quan tâm.

Những vấn đề này bao gồm: địa điểm, phương tiện đi lại, các hoạt động, thức ăn, đồ uống, đồ dùng (như quần áo, các vật dụng khi tắm rửa, sách và trò chơi) và cả những điều bất ngờ thật đặc biệt...

Có lẽ, lợi ích chủ yếu của Bản đồ Tư duy đối với việc lập kế hoạch cho ngày nghỉ cuối tuần là mang lại khả năng thành công cao hơ, đồng thời khiến bạn thêm tự tin và giảm căng thẳng.

Một người bạn đời tự tin và thư giãn là một người bạn đời vô cùng hấp dẫn và lãng mạn.

Ví dụ một Bản đồ Tư duy hoàn thiện về chủ đề này, xin xem sơ đồ 5

Bản đồ Tư duy cho việc gọi điện thoại

Rất nhiều người thường ghi chép khi gọi điện thoại quan trọng. Ví dụ, điện thoại giao dịch có thể vô cùng phức tạp và dễ xảy ra nhầm lẫn thông tin nếu không có sự chuẩn bị kỹ càng. Cũng tương tự như nếu bạn đang lập kế hoạch cho một kỳ nghỉ bạn cần ghi chi tiết nhật trình chuyến đi của mình một chút. Bản đồ Tư duy là mô hình lý tưởng cho mục đích này.

Bắt đầu bằng hình ảnh trung tâm ghi lại chủ đề cuộc nói chuyện và đặc điểm nổi bật của người nói chuyện với bạn. Nhánh chính đầu tiên trong Bản đồ Tư duy của bạn sẽ bao gồm tên cá nhân và ngày nói chuyện. Bạn ghi mỗi vấn đề chính trên mỗi nhánh phát triển ra từ trung tâm, thêm vào đó các từ khoá, mã quy ước, và hình ảnh trên mỗi nhánh nhỏ hơn.

Trong các quá trình tiếp xúc và thảo luận, các thông tin đưa ra trong tờ giấy theo một cách thức đã được xác

định sẽ giúp bộ não của bạn TỔ CHỨC thông tin, GHI NHỚ, SO SÁNH và KẾT NỐI nhanh chóng. Khi vấn đề thảo luận thay đổi, nhánh khác được thêm vào, lúc đó bạn sử dụng các hình ảnh, mã quy ước, và các từ khoá trên đường kẻ nối với hình ảnh trung tâm như đã làm trong nhánh trước. Còn khi cuộc nói chuyện trở lại vấn đề ban đầu, thì bạn cũng chỉ việc quay lại nhánh phù hợp tương ứng và thêm vào đó thông tin mới.

Cuộc nói chuyện qua điện thoại có thể chuyển từ chủ đề này sang chủ đề khác, thường các điểm đặc biệt được nhắc lại nhiều lần. Với Bản đồ Tư duy, các vấn đề sẽ được điều chỉnh dễ dàng do thông tin luôn kết thúc ở chỗ mà nó cần phải dừng lại. Cách ghi chép thông thường theo dòng và thứ tự xảy ra (không thực sự logic), điều này có nghĩa là các thông tin quan trọng được sắp xếp một cách rời rạc và không đầy đủ. Bạn sẽ thấy những thông tin từ Bản đồ Tư duy cho việc gọi điện thoại sẽ được sắp xếp có tổ chức hơn những thông tin từ cuộc điện thoại thông thường.

Trong Bản đồ Tư duy dùng cho các cuộc nói chuyện điện thoại, màu sắc khác nhau được sử dụng cho các

mục đích khác nhau. Bạn có thể dùng màu đỏ cho việc mà bạn phải thực hiện ngay và sử dụng màu xanh cho những điều bạn phải làm sau đó.

Việc vẽ trước các nhánh là cách tốt nhất để giữ cho mọi thứ đi đúng hướng mà ***bạn*** mong muốn. Điều này sẽ giúp các nhánh, các từ ngữ và các hình ảnh nhắc bạn ghi nhớ nội dung cuộc trò chuyện cũng như mục tiêu của nó. Những người sử dụng Bản đồ Tư duy thu được nhiều thông tin hơn mà lại tốn ít thời gian hơn. Họ cũng có sự tổ chức và tập trung cao hơn bởi vì họ có sơ đồ ghi lại những gì họ muốn nói ở ngay trước mặt họ.

Khi bạn vẽ lại Bản đồ Tư duy của mình bằng phương pháp này, nó sẽ tránh được sự bực tức ngoài ý muốn khi phải gọi lại cho mọi người vì bạn đã "chợt nhớ" (ngay sau khi bạn vừa gác điện thoại!) một vấn đề vô cùng quan trọng mà bạn quên chưa đề cập tới.

Bản đồ Tư duy trong việc gọi điện thoại góp phần giúp bạn tiết kiệm thời gian, giảm bớt sự lúng túng và tiết kiệm tiền bạc cho bạn!

Bản đồ tư duy cho khởi sự một dự án kinh doanh

Như bạn đã biết từ trước, các Bản đồ Tư duy là một công cụ hỗ trợ hữu hiệu cho việc lập kế hoạch. Nó có khả năng cho bạn thấy được "bức tranh tổng thể" và đảm bảo rằng không bỏ lỡ cơ hội nào. Cách thức tốt nhất để lập một kế hoạch kinh doanh mới là gì?

Có lẽ bạn đang nghĩ đến việc bắt đầu khởi động công việc kinh doanh, như mở một cửa hàng hoặc mở một công ty. Hay có lẽ bạn muốn làm một điều gì đó, như mở dịch vụ trông trẻ hoặc một câu lạc bộ xã hội. Bất kể ý tưởng của bạn là gì, Bản đồ Tư duy cũng có thể giúp bạn lập kế hoạch nhanh chóng hơn, và thành công hơn.

Có quá nhiều điều phải quan tâm đến khi bạn bắt đầu mọt kế hoạch kinh doanh mới. Đó có thể là một việc khiến bạn thực sự nản trí. Tuy nhiên, nếu bạn sử dụng

Bản đồ Tư duy bạn có thể chắc chắn rằng bạn đã nghĩ thông suốt mọi thứ một cách cẩn thận ngay từ đầu. Ví dụ như, nơi nào bạn sẽ đặt trụ sở kinh doanh? Bạn có cần tài sản chính chủ hay bạn có thể điều hành công việc từ nhà hay không? Còn việc sử dụng nhân viên thì sao? Bạn có cần thuê người khác làm việc hay bạn có thể tự quản lý? Quản lý tài chính như thế nào. Bạn có cần vốn ban đầu không. Bạn có cần vay tiền không? Tất cả các vấn đề đưa ra đó có thể được thể hiện trên Bản đồ Tư duy bằng cách sử dụng các từ khoá cho mỗi việc chính mà bạn phải xem xét. Điều này cho phép bạn nhìn rõ các vấn đề *trước khi* chúng phát sinh, và thực hiện các bước cần thiết để ngăn ngừa chúng xảy ra.

Khi công việc kinh doanh của bạn phát triển, bạn có thể sử dụng Bản đồ Tư duy của mình như là một mốc xác định để chắc chắn rằng mọi thứ vẫn nằm trong kế hoạch. Ví dụ như, thường thì các vấn tài chính và dòng tiền mặt chiếm quá nhiều thời gian và quan trọng đến mức nó dễ dàng khiến bạn quên sạch tất cả các ý tưởng kiếm tiền tuyệt vời mà bạn nghĩ ra từ ban đầu (thật trớ

trêu, chính những sáng kiến marketing đó lại có thể làm tăng thu nhập của bạn). Nhưng nếu bạn xem lại Bản đồ Tư duy của mình thường xuyên, bạn sẽ không quên bất kỳ một ý tưởng sáng tạo ban đầu nào của mình, và bạn có thể bổ sung thêm ý tưởng khi có thời gian thích hợp.

Với một Bản đồ Tư duy trong tay, bạn đang tạo ra cho công việc kinh doanh của mình một

sự khởi đầu thuận lợi

để

thành công.

Ví dụ về một Bản đồ Tư duy hoàn chỉnh cho chủ đề này được thể hiện trên Bảng 6.

Bản đồ Tư duy cho việc mua sắm

Bản đồ Tư duy là một công cụ tuyệt vời khi đi mua sắm. Nó đảm bảo chắc chắn rằng bạn nhớ mọi thứ mà bạn cần mua, và sắp xếp một cách hợp lý toàn bộ quá trình mua sắm sao cho đạt hiệu quả tốt hơn. Nó cũng khuyến khích toàn bộ trí não khi sử dụng Bản đồ Tư duy để nhắc bạn trong khi bạn đi mua sắm.

Bạn sẽ không phải rối trí và căng thẳng vì phải nhớ quá nhiều thứ, và sợ bị bỏ sót đồ cần mua. Thậm chí, bạn có thể dùng Bản đồ Tư duy để lập kế hoạch mua sắm khi bạn phải mua các món quà cho ngày lễ Giáng sinh hay cho các dịp đặc biệt khác.

Đầu tiên, bạn vẽ hình ảnh trung tâm để nhắc bạn công việc mua sắm của mình. Sau đó, dùng mỗi nhánh chính để nghĩ về mỗi người mà bạn cần tặng quà. Lấy tên của họ như là các từ khoá và kéo thêm các nhánh nhỏ để ghi các thông tin chi tiết về họ. Chẳng hạn, bạn sẽ ghi nhớ xem sở thích của họ là gì? Họ thích hay

không thích cái gì? Điều này sẽ giúp bạn quyết định xem món quà gì sẽ là thích hợp nhất.

Thậm chí, bạn có thể dùng Bản đồ Tư duy cho việc vạch ra lộ trình chuyến mua sắm của mình một cách hiệu quả và lựa chọn các món quà một cách tốt nhất. Sau đó, khi bạn ra ngoài bạn có thể sử dụng Bản đồ Tư duy của mình để đảm bảo chắc chắn rằng bạn nhớ mọi thứ.

Sử dụng Bản đồ Tư duy để lập kế hoạch đi mua sắm sẽ nhanh hơn và hiệu quả hơn. Bạn sẽ mua được tất cả những thứ bạn cần mà không phải quay lại hai lần vì quên mua thứ gì đó và cũng không phải quay lại trả những đồ không cần thiết để tìm thứ quan trọng hơn. xem sơ đồ 7 về chủ đề này.

Bản đồ Tư duy để tóm lược cuốn sách trong một trang giấy

Vẽ Bản đồ Tư duy cho một cuốn sách rất dễ. Thực tế sách được viết ra để tạo nên một Bản đồ Tư duy! Điều này rất có giá trị cho việc học tập. Các Bản đồ Tư duy cho phép bạn có thể nắm bắt được với chủ đề trước khi bạn bắt đầu, cũng như cung cấp một công cụ trợ giúp học tập mà bạn có thể tham khảo.

Để biến một cuốn sách thành Bản đồ Tư duy chỉ trong một trang giấy, đầu tiên nên lướt qua cuốn sách một lượt, biểu diễn những mục chính và những tiêu đề của các chương. Các mục này sẽ là những nhánh chính trong Bản đồ Tư duy của bạn, sẽ tỏa ra từ hình ảnh ở chính giữa. Hình ảnh ở trung tâm có thể là tóm tắt toàn bộ nội dung của cuốn sách hoặc là chính hình ảnh của cuốn sách. Với cấu trúc như vậy, bạn có thể thêm các chi tiết vào bản đồ trong khi bạn đọc sách, dù rằng đôi khi bạn không đọc theo đúng thứ tự.

Bản đồ Tư duy, bản thân nó đã là một hệ thống tự sắp xếp và tổ chức tốt, sẽ giúp bạn nắm được diễn tiến của cuốn sách, tăng khả năng hiểu và đọc hiểu, giúp bạn học tập nhanh chóng và thú vị hơn, và nhất là tăng cường khả năng nhớ.

Khi bạn xem lại một Bản đồ Tư duy về một cuốn sách, điều đó giống như là bạn đang ngắm một bức ảnh trong album của mình, bạn có thể nhớ hết những thông tin chính từ những hình ảnh gợi lên hàng trăm trang viết.

Không khó khăn gì để lập Bản đồ Tư duy cho các cuốn tiểu thuyết. Bạn không nên tạo nhánh chính bằng tên của các chương.

Tất cả các cuốn tiểu thuyết được tạo ra bằng một số lượng lớn các thành phần, các phần đó cho phép bạn cô đọng toàn bộ một cuốn sách trong một trang giấy. Những nhân tố chính đó là:

Cốt truyện - cấu trúc của các sự kiện.

Các nhân vật - Loại nhân vật và sự phát triển của các nhân vật.

Bố cục - Không gian, thời gian xảy ra các sự kiện

Ngôn ngữ - Loại từ vựng và nhịp điệu của nó.

Hình tượng - Loại hình ảnh mà tác giả đem đến cho trí tưởng tượng của bạn.

Chủ đề - Những ý tưởng mà cuốn tiểu thuyết đề cập tới, bao gồm các chủ đề chung như tình yêu, sức mạnh, tiền bạc, tôn giáo...

Biểu tượng hoá - Ở đó tác giả dùng một điều gì đó để thể hiện ý nghĩa khác - ví dụ như những bông hoa biểu tượng cho tình yêu, sấm chớp và mưa lớn biểu tượng cho sự giận dữ, sự yên lặng của biển cả biểu tượng cho hoà bình...

Tính triết lý - Nhiều cuốn sách bày tỏ quan điểm theo cách buộc chúng ta phải suy ngẫm mới có thể tìm ra được.

Thể loại - Các cuốn tiểu thuyết có thể phân loại thành các tiểu loại khác nhau, ví dụ: tiểu thuyết chính trị, phiêu lưu mạo hiểm, tiểu thuyết thần bí, tiểu thuyết trinh thám, lịch sử...

Khi bạn vẽ Bản đồ Tư duy cho một cuốn tiểu thuyết bằng phương pháp này, bạn sẽ không bao giờ phải bối rối về tính cách nhân vật ra sao, thời gian là khi nào hay thì điều gì sẽ thực sự diễn ra tiếp theo! Bản đồ Tư duy sẽ giống như một người dẫn đường cho bạn, thắp sáng con đường để bạn hướng tới, và giúp bạn có vốn từ phong phú, sâu sắc hơn và hiểu biết đầy đủ hơn và hiểu rõ giá trị của bất cứ điều gì bạn đọc được.

Nếu bạn đang nghiên cứu hay đang có kế hoạch cho một khoá học dài hơn của bất kỳ môn học nào, thì cách lập Bản đồ Tư duy là lựa chọn lý tưởng để bạn thực hiện điều đó!

Các Bản đồ Tư duy trên máy tính

Máy tính có thể rất hữu ích khi bạn vẽ Bản đồ Tư duy! Mặc dù vẫn là não bạn đưa ra các ý tưởng, xong các phần mềm mới nhất có thể cho phép bạn vẽ một Bản đồ Tư duy trên màn hình máy tính. Sự tiện lợi của điều này là hiển nhiên. Bạn có thể ghi lại Bản đồ Tư duy của mình trong một tài liệu và sau đó chuyển giao thông tin này tới những người khác. Bản đồ Tư duy trên máy tính cho phép bạn lưu trữ một số lượng các dữ liệu vô cùng lớn trong mẫu Bản đồ Tư duy sẵn có, để bổ sung những lời chỉ dẫn tham khảo từ dữ liệu đó, để luân phiên các nhánh từ một phần của Bản đồ Tư duy tới phần khác, để bố trí lại toàn bộ Bản đồ Tư duy để làm sáng tỏ thông tin mới, và để tổ chức các hội nghị toàn cầu.

Hiện nay, nhiều công ty đang sử dụng Bản đồ Tư duy trên máy tính để lưu giữ và chia sẻ thông tin và giữ các dự án đi đúng hướng. Việc sử dụng Bản đồ Tư duy trên máy tính cùng với Bản đồ Tư duy vẽ bằng tay là sự kết hợp mang lại hiệu quả to lớn.

Như bạn thấy đấy, Bản đồ Tư duy có nhiều và sử dụng rất đa dạng.

Trong chương tiếp theo, tôi sẽ giới thiệu cho bạn Bản đồ Tư duy như một thanh siêu công cụ để cải thiện tính sáng tạo và khả năng suy nghĩ bao quát của bạn. Thứ nhất, do tính sáng tạo là một tổ hợp các thành phần quan trọng trong cuộc sống hiện đại của chúng ta, và thứ hai là bởi vì sử dụng Bản đồ Tư duy một cách sáng tạo thể hiện rõ một sự thật về bộ não của bạn và tiềm năng của nó, điều đó sẽ làm bạn hết sức ngạc nhiên và thích thú.

CHƯƠNG 4

Khơi dậy tính sáng tạo của bạn bằng Bản đồ Tư duy

- Giải phóng sức mạnh sáng tạo trong bạn bằng bản đồ tư duy.
- Ghi chép theo dòng và các hạn chế của nó.
- Mạng lưới trong trí não và sức mạnh sáng tạo của nó.
- Tiềm năng sáng tạo vĩ đại và việc ghi chép.

Chương này sẽ khám phá cách Bản đồ Tư duy hoạt động như thế nào thông qua các nguyên tắc Tưởng tượng và Liên kết của não bộ để tăng tối đa sức sáng tạo trong bạn.

Giải phóng Sức mạnh Sáng tạo trong bạn bằng Bản đồ Tư duy

Bạn có cảm thấy mình có tính sáng tạo không?

Trong chương này, Bản đồ Tư duy chỉ ra rằng không những sáng tạo mà bạn còn cực kỳ sáng tạo. Để làm điều này, bạn hãy quay lại bài tập trong chương 2, bài tập về "Trái cây" (Fruit). Xem xét lại Bản đồ Tư duy của bạn hoặc sử dụng Bản đồ Tư duy đơn giản về "Trái cây" (Fruit) trong sơ đồ 1. Có 5 nhánh chính phát triển ra từ hình ảnh trung tâm, với 3 nhánh nhỏ hơn mở rộng ra từ mỗi nhánh cho một sự liên tưởng cấp độ 3. Bằng việc sử dụng trí tưởng tượng, khả năng liên tưởng bộ não của mình, bạn đã thêm các từ khoá, các hình ảnh trọng tâm cho các nhánh. Điều này có vẻ

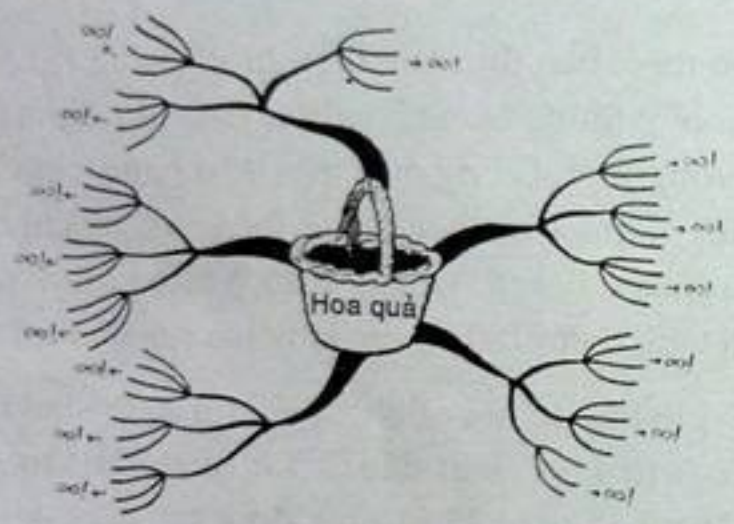
như là đơn giản, nhưng trên thực tế bộ não của bạn đã làm được điều gì đó thực sự sâu sắc. Bạn đưa ra một khái niệm đơn giản, "Trái cây" (Fruit), và phát triển từ năm ý tưởng chính. Như thế, bạn đã nhân lên sức sáng tạo của mình gấp 5 lần. Tức là làm tăng thêm 500% sức sáng tạo.

Tiếp theo, bạn đưa ra năm ý tưởng sáng tạo mới mẻ, và từ mỗi ý tưởng trong 5 ý tưởng mới đó, bạn tạo thêm ba ý tưởng mới. Giống như trên, khả năng sáng tạo của bạn tăng gấp ba lần hoặc tăng thêm 300%! Khi bạn bắt đầu từ một ý tưởng, và tạo ra 15 ý tưởng mới; nghĩa là bạn đã tăng thêm 1500% sức sáng tạo của bộ não!

Bây giờ hãy tự hỏi mình: "Liệu tôi có thể tạo ra 15 từ từ mỗi 5 từ khoá ban đầu?" Tất nhiên là bạn có thể! Điều đó tức là sẽ có 75 ý tưởng được tạo ra!

Bạn có thể thêm vào năm từ khác từ mỗi ý tưởng đó không? Lại một câu trả lời rằng - tất nhiên là bạn có thể - tức là tạo ra 375 ý tưởng khác! **Hay điều đó tương đương với hơn 37500% khả năng sáng tạo so với khi bạn bắt đầu**! Và tiếp theo nữa và tiếp theo nữa? Tất

nhiên là bạn có thể! Và sau bao lâu? Mãi mãi! Bao nhiêu ý tưởng được tạo ra? ***Một con* số gần như vô tận!**



Bản đồ Tư duy thể hiện rằng bạn có khả năng sáng tạo vô hạn

Kiến thức mới này ngay lập tức được áp dụng. Bạn có thể sử dụng để mang lại sự tự tin rằng bạn sẽ ***luôn*** có thể tìm thấy một từ thích hợp, rằng bạn sẽ ***luôn*** có thể tìm ra một hướng giải quyết cho một vấn đề; rằng bạn sẽ ***luôn luôn*** tiến gần tới các ý tưởng sáng tạo; hay dùng khả năng liên kết và kết hợp tự nhiên của bạn sẽ luôn giúp bạn trong bất kỳ tình huống nào cần đến suy nghĩ; và rằng bạn thông minh hơn bạn tưởng!

Một cách vô thức, bạn vẫn thể hiện khả năng sáng tạo vô hạn này trong suốt cuộc đời mình. Hãy nghĩ về sức mạnh kỳ diệu này, về số lượng đáng kinh ngạc của các ý tưởng mà bạn nghĩ ra hàng ngày khi bạn cần đến những lý do mới (để xin lỗi!) để không phải phân loại tủ đựng đồ, đọc sách, hay làm công việc không mấy dễ chịu và đơn điệu… sáng tạo thực sự là vô hạn!

Khi bạn nảy sinh ra nhiều ý tưởng sáng tạo, bạn có thể quay trở lại, sử dụng năng lực liên tưởng phi thường của mình, tìm kiếm các liên kết và các kết nối này sẽ làm nảy sinh ra những siêu ý tưởng mới giải quyết các vấn đề, giúp bạn đưa ra những quyết định.

Và giúp bạn tiến gần đến những sáng kiến mới sẽ mang đến cho bạn sự thịnh vượng.

Khả năng liên tưởng vô hạn này cho phép tạo ra nhiều ý tưởng như bạn mong muốn trong bất kỳ phạm vi nào. Lợi ích của điều này giống như trò chơi xổ số: Bạn càng có nhiều số, bạn càng dễ giành chiến thắng (tiến gần tới ý tưởng mang tính quyết định!)

Vì vậy, Bản đồ Tư duy là phương pháp tốt nhất để thể hiện tiềm năng sáng tạo vô hạn của bộ não. Chúng ta đột nhiên hiểu ra lý do vì sao nhiều người gặp khó khăn khi họ sử dụng cách ghi chép theo dòng thông thường để giúp họ suy nghĩ. Những ai sử dụng biểu đồ tư duy không gặp phải vấn đề tương tự.

Ghi chép theo dòng và những hạn chế của nó

Bạn đã học cách ghi chép như thế nào? Và bạn vẫn đang dùng chúng?

Nếu bạn giống 99,9% dân số thế giới, thì bạn đã được dạy cách ghi chú bằng cách các từ ngữ, đường thẳng, con số, lập luận và thứ tự.

Đó là những công cụ khá hiệu quả.

Vấn đề là chúng không phải là một tập hợp công cụ hoàn chỉnh. Chúng phản ánh các kỹ năng bên não trái chứ không bao gồm bất kỳ *kỹ năng nào* bên não phải, bộ phận cho phép chúng ta lĩnh hội được nhịp điệu, màu sắc, không gian, và sự mơ mộng.

Nói cách khác, bạn và tôi đã được dạy cách dùng một nửa, hay 50% khả năng của bộ não chúng ta. Theo đúng nghĩa đen, chúng ta được đào tạo để trở thành những người chỉ thuận một phía!

Nó giống như thế tôi yêu cầu bạn chạy 100m để kiểm tra khả năng chạy của bạn. Tôi để bạn thử 2 lần. trong lần đầu tiên bạn được phép dùng 100% thể lực của mình. Có thể bạn sẽ đạt được 90 - 100% khả năng của mình.

Trong lần thử thứ hai, tôi cho phép bạn sử dụng 50% sức mạnh bản thân bằng cách đưa chân phải của bạn ra

phía sau lưn. Lại một lần nữa, tôi yêu cầu bạn chạy 100m. Kết quả ra sao? Ngay từ những centimeter đầu tiên bạn đã không thể chạy nổi, kết quả thấp hơn mức 0, bởi vì bạn có thể gặp chấn thương trong khi chạy.

Tương tự với việc sử dụng chỉ "một bên" của bộ não. Ngoài khiếm khuyết là một tập hợp công cụ thiếu hoàn chỉnh, cách ghi chép theo kiểu cũ có một nhược điểm lớn khác nữa.

Sinh viên trên toàn thế giới được học cách ghi chép bằng mực xanh hoặc mực đen hay bằng bút chì. Trong trường học của tôi, việc ghi chép thậm chí còn kỹ càng hơn - chúng tôi chỉ được sử dụng mực xanh đen và nó phải là một nhãn hiệu riêng. Chúng tôi sẽ bị phạt phải gạch hết các dòng đó và viết lại nếu chúng tôi dám sử dụng mực xanh hoặc mực đen. Điều bất lợi của việc ghi chép gần như chỉ bằng một màu là gì?

Đối với bộ não, một màu duy nhất là một âm sắc đơn.

Chúng ta tạo ra từ gì khi kết hợp các khái niệm **Đơn độc** và **âm thanh?**

Sự đơn điệu!

Cái gì đều đều thì cũng rất đơn điệu

Và chúng ta gọi những thứ đơn điệu là gì?

Sự buồn tẻ!

Bộ não sẽ làm gì khi nó buồn tẻ? Nó bỏ qua mọi thứ, để mặc tất cả trôi đi mà không làm gì hết, mơ màng, và buồn ngủ.

Và chẳng có gì quan trọng đối với bộ não của con người, cho dù bạn là người nói tiếng Anh ghi chép từ trái qua phải, dù bạn viết bằng tiếng Do Thái hay tiếng Ả Rập ghi chép từ phải qua trái, hay bạn là người Trung Quốc ghi chép theo hàng dọc. Tất cả đều như nhau, bộ não cảm thấy chán nản, đơn điệu thì nó sẽ buồn ngủ!

Vì vậy chúng ta kết luận rằng, 99,9% dân số được học hành tử tế và có bằng cấp trên thế giới đang ghi

chép hằng ngày vì một mục tiêu cao cả nhằm sáng tạo, ghi nhớ, lập kế hoạch, tổ chức, suy nghĩ và truyền đạt thông tin, những điều này được thiết kế đặc biệt để có thể hoà nhịp với các thông tin thâu nhập hoặc cắt đứt mọi liên quan với chúng, hoặc sẽ cảm thấy chán nản và đơn điệu.

Thật không may rằng với hệ thống ghi chép truyền thống này, bạn càng ghi chép nhiều, thì những điều tưởng như giản đơn lại càng trở nên phức tạp.

Cách ghi chép truyền thống theo dòng kẻ giống như những song sắt của xà lim nhà tù, kìm hãm khả năng tư duy sáng tạo vô hạn của bộ não - trừ khi chúng ta giải phóng chúng bằng cách sử dụng Bản đồ Tư duy.

Cách ghi chép theo dòng kẻ chỉ khiến bạn trở nên ngày càng kém sáng tạo. Mặt khác, bằng cách sử dụng toàn bộ năng lực trí tưởng tượng của bạn và tất cả các công cụ tư duy của cả bán cầu não phải và bán cầu não trái, các Bản đồ Tư duy cho phép bạn có được sức sáng tạo vô tận.

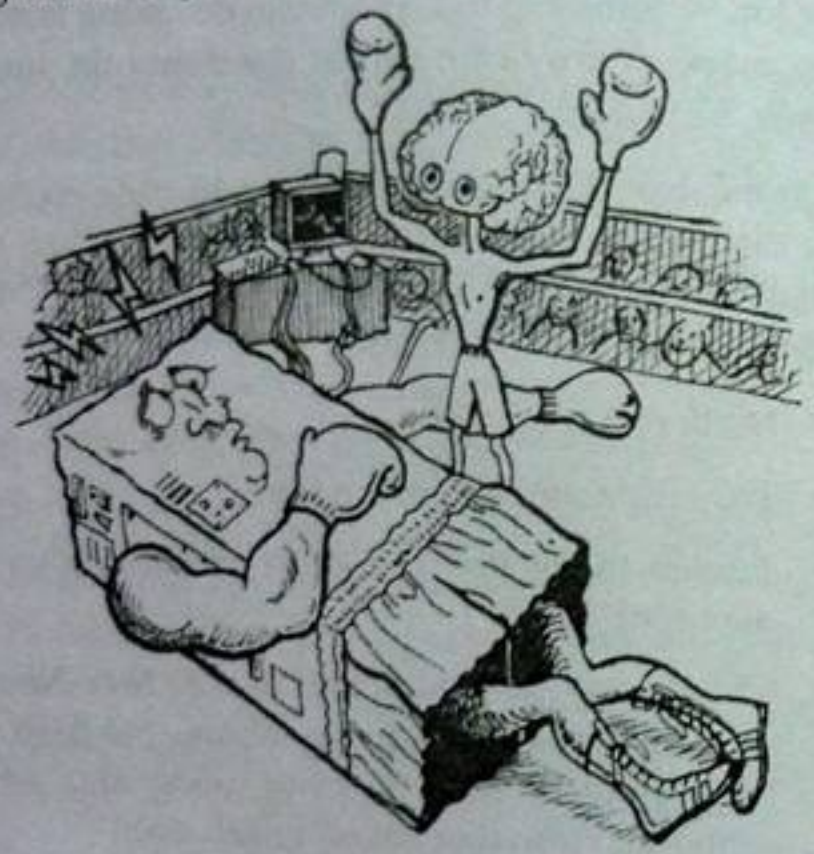
"Mạng toàn cầu" trong trí não và khả năng sáng tạo của nó

Mạng toàn cầu được cho là có khả năng tạo ra một đợt sóng lớn về tính sáng tạo. Thêm vào đó chúng ta còn sử dụng mạng để truy cập, truyền đạt thông tin, lưu giữ tri thức, và giải trí.

Có thể, bạn đã nhận ra rằng, bộ não cũng có "mạng toàn cầu" bên trong nó! Thực tế, bộ não của bạn được tổ chức rất giống với mạng toàn cầu, chưa kể nó có nhiều lợi ích:

- Nó là một công cụ cao cấp.
- Truy cập thông tin nhanh hơn
- Truyền thông tin với tốc độ nhanh hơn và trên diện rộng hơn
- Chứa đựng nhiều hình thái tư duy hơn. Nếu bạn so sánh mạng toàn cầu với những mô hình tiềm tàng trong bộ não, thì cũng giống như việc so sánh một vườn đậu với một hành tinh!

Bản đồ Tư duy phản ánh mạng bên trong bộ não con người hoạt động giống như một đường ống liên kết giữa thế giới riêng của bạn với vũ trụ bên ngoài. Bộ não bạn sẽ nhanh chóng khám phá ra và hiểu được tiềm năng lớn lao này.



Tiềm năng sáng tạo vĩ đại và ghi chép

Bằng việc lập Bản đồ Tư duy, bạn đã bắt đầu quá trình tư duy giống như những nhân vật vĩ đại nhất trong lịch sử! Cả Leonardo da Vinci và Einstein đều sử dụng toàn bộ trí tưởng tượng của họ. Einstein đã nói:

"Trí tưởng tượng quan trọng hơn cả kiến thức."

Và Einstein đã đúng!

Leonardo da Vinci trong cuộc bầu chọn là bộ óc thiên niên kỷ vào năm 2000 chính là hình mẫu lý tưởng nhất về sức mạnh của các nguyên tắc trong Bản đồ Tư duy khi áp dụng vào suy nghĩ. Những ghi chép khoa học của Leonardo được thể hiện bằng những hình ảnh,

biểu tượng, và những sự liên tưởng. Và Leonardo đã sử dụng những ghi chép này cho việc gì? Để trở thành thiên tài vĩ đại nhất của mọi thời đại, và "vĩ đại nhất thế giới" trong thời đại của ông, trong ngành sinh lý học, ngành giải phẫu học, kiến trúc, hội hoạ, thể thao dưới nước, thể thao trên không, thiên văn học, kỹ sư, nội trợ, dụng cụ âm nhạc, địa chất học, để tạo nên danh tiếng cho ông!

Leonardo đã nhận ra sức mạnh của việc sử dụng **các hình ảnh** và **sự liên tưởng** để giải phóng khả năng vô tận của bộ não.

Hãy theo gương Leonardo! Hãy lập **Bản đồ Tư duy!**

CHƯƠNG 5

Vẽ ra một tương lai lý tưởng cho bạn bằng Bản đồ Tư duy

- Tạo ra tương lai lý tưởng cho bạn
- Bản đồ Tư duy và tương lai
- Bản đồ Tư duy trên máy tính
- Một giấc mơ trở thành hiện thực

Tạo ra tương lai lý tưởng cho bạn

Giờ đây, bạn đã nhận thức được sức mạnh phi thường của Bản đồ Tư duy. Ứng dụng chính của việc sử dụng Bản đồ Tư duy là giúp bạn kiểm soát tương lai của mình!

Bạn có thể đã nhận ra rằng: "Bạn dự định sẽ đạt được những gì mà bạn nghĩ rằng bạn đạt được". Như một công cụ tư duy tinh vi nhất trên thế giới, Bản đồ Tư duy có thể giúp bạn suy nghĩ thấu đáo về những gì bạn mong muốn. Một Bản đồ Tư duy như vậy sẽ tăng đáng kể khả năng bạn thực hiện những gì mà bạn muốn gặt hái!

Vì vậy, nhiệm vụ tiếp theo của bạn là **hãy để cho trí tưởng tượng của bạn được mặc sức tung hoành**! Hình dung rằng bạn có vô hạn về thời gian, nguồn lực và năng lượng, và rằng bạn có thể làm bất cứ điều gì bạn mong ước. Lần nữa, bạn sử dụng một tờ giấy trắng, và có một hình ảnh ở trung tâm, đó là những bức tranh thể hiện tương lai lý tưởng của bạn, bạn phát triển một (hay mười) Bản đồ Tư duy về tất cả

những điều mà bạn muốn thực hiện nếu như không có những hạn chế từ phía bạn.

Bản đồ Tư duy về tương lai lý tưởng nên bao gồm toàn bộ những điều mà bạn mơ ước được làm ở bất kỳ giai đoạn nào trong cuộc sống của mình. Một trong số những mơ ước bao gồm đi du lịch, học một ngoại ngữ mới, học chơi một loại nhạc cụ, vẽ tranh, viết, học những điệu nhảy mới, khám phá những điều mới mẻ, và tập chơi những hoạt động thể thao rèn luyện thân thể và trí óc mới. (Một cách hữu ích chuẩn bị cho bộ não của bạn lập Bản đồ Tư duy này là làm nhanh một Bản đồ Tư duy bao gồm mọi thứ mà bạn không muốn trong ý tưởng tương lai của mình.)

Các chủ đề chính của bạn gồm: Các kỹ năng, học tập, bạn bè, gia đình; công việc; sở thích; và các mục tiêu. Lập Bản đồ Tư duy cho tương lai đúng như bạn mong muốn như thể có một vị thần bước ra từ cây đèn thần nói với bạn rằng nếu bạn vẽ Bản đồ Tư duy một cách tuyệt đối và bao quát các ý tưởng tương lai của bạn, thì vị thần sẽ ban cho bạn mọi ước muốn!

Khi bạn thực hiện vẽ Bản đồ Tư duy này, hãy chắc chắn rằng bạn cho phép trí óc của mình phát huy tối đa, và thể hiện những gì bạn mong muốn làm qua Bản đồ Tư duy như thể bạn có thời gian và tiền bạc vô hạn để thực hiện điều đó.

Bản đồ Tư duy có càng nhiều màu sắc và hình ảnh càng tốt để bạn có thể khơi dậy tư duy sáng tạo của mình.

Khi lập Bản đồ Tư duy cho tương lai lý tưởng của mình, bạn có thể tạo ra một Bản đồ Tư duy nhỏ hơn sử dụng cho một ngày lý tưởng trong tương lai của bạn. Sử dụng một chiếc đồng hồ làm hình ảnh trung tâm. Bản đồ Tư duy chứa đựng tất cả các nhân tố tạo nên một ngày hoàn hảo đó. Sau khi bạn hoàn thành Bản đồ Tư duy, biến một ngày hoàn hảo thành vô vàn những ngày hoàn hảo trong cuộc sống thực của bạn.

Khi hoàn thành Bản đồ Tư duy về tương lai lý tưởng của mình, hãy sử dụng nó như là một tác nhân kích thích và phương tiện hướng dẫn để thêm vào chất lượng và hy vọng cho tương lai rằng bạn sẽ có cả cuộc sống và sức sáng tạo. Hãy quyết định rằng bạn sẽ tận

dụng mọi thứ có thể để biến những điều này thành hiện thực. Rất nhiều người thử áp dụng Bản đồ Tư duy và đã đạt được những thành công ngoài sức tưởng tượng trong việc thay đổi cuộc sống của họ và mang lại cho họ nhiều niềm vui và thành công hơn. Trong thời gian vài năm (hoặc ngắn hơn) khi tạo ra Bản đồ Tư duy, họ đã nhận thấy rằng có tới 80% những gì họ mơ ước đã trở thành hiện thực!

Xem ví dụ minh hoạ được trình bày trong sơ đồ 8.

Các Bản đồ Tư duy và tương lai

Những gì các bộ não vĩ đại trên thế giới cần là một công cụ tư duy, công cụ phản ánh hoạt động đúng theo bản chất của chúng - thiên hướng cho phép chúng sử dụng tất cả các hình ảnh và liên tưởng trong mạng lưới, khai triển và kích thích theo cách mà chúng tạo ra.

Bạn đang sở hữu công cụ đó. Công cụ mà người Ailen gần đây miêu tả là: "nghệ thuật hoàn hảo của trí tuệ"

Các Bản đồ Tư duy do bạn tạo ra sẽ gây ngạc nhiên, thích thú, và làm phong phú bản thân bạn.

Các Bản đồ Tư duy sẽ làm cho cuộc sống của bạn thêm hữu ích, mãn nguyện và thành công hơn.

Việc lập Bản đồ Tư duy là một khả năng rất thực tế, pha trộn tài tình giữa sự mạo hiểm và phấn khích khi chúng ta viết lên giấy những suy nghĩ trong đầu chúng ta.

Bạn biết rằng Bản đồ Tư duy có thể được áp dụng vào rất nhiều lĩnh vực mà bạn quan tâm. Và câu hỏi ở đây là: bao nhiêu lĩnh vực bạn có thể áp dụng Bản đồ tư duy? Vô hạn!

Ngoài những ứng dụng mà chúng ta khám phá trong cuốn sách này, có nhiều ứng dụng phổ biến khác của Bản đồ Tư duy như:

- Lập kế hoạch cho các kỳ nghỉ, các bữa tiệc, lễ cưới, các sự kiện, các công việc, và cho cuộc sống;

- Các Bản đồ Tư duy về khách hàng, với các mối quan hệ phát triển không ngừng được cập nhật bằng Bản đồ Tư duy về khách hàng;
- Xem xét lại các mục đích học tập;
- Tiến hành ghi lại những cuộc gặp gỡ
- Giải quyết tất cả các loại vấn đề bao gồm: vấn đề cá nhân, vấn đề giữa các cá nhân với nhau, và vấn đề mang tính trừu tượng, phi thực tế;
- Nhìn nhận được viễn cảnh của bất kỳ tình huống nào;
- Phỏng vấn;
- Tiến hành công việc kinh doanh hộ gia đình hoặc kinh doanh đa quốc gia.

Bạn hãy tìm hiểu tất cả những lợi ích còn lại của Bản đồ Tư duy! Nếu bạn tìm được những lợi ích mà bạn cảm thấy là thực sự bắt nguồn từ Bản đồ Tư duy, thì hãy kiểm nghiệm chúng, và báo cho tôi được biết kết quả bằng cách liên hệ với tôi qua Email: Buzan@BuzanCentres.com

Một giấc mơ trở thành hiện thực

Khi tôi phát minh ra những Bản đồ Tư duy ước mơ của tôi là tạo ra một công cụ tư duy mạnh mẽ có thể dễ dàng sử dụng, và ứng dụng cho hàng nghìn tình huống khác nhau và có thể giúp mọi người ở tất cả các khía cạnh của cuộc sống; nói cách khác, một công cụ được ứng dụng vào cuộc sống. Công cụ này hoá ra lại trở thành một công cụ phản ánh sáng láng và tuyệt vời của trí tuệ con người. Công cụ đó chính là Bản đồ Tư duy

Các Bản đồ Tư duy có thể giúp bạn trong tất cả các hoạt động thường ngày, từ công việc hàng ngày cho đến việc đưa ra các ý tưởng mới. Các Bản đồ Tư duy đang được truyền bá rộng rãi khắp thế giới, và ngày càng có nhiều người sử dụng công cụ tư duy tuyệt vời này. Tôi thực sự rất xúc động khi biết rằng giờ đây, bạn là thành viên trong hội phát triển toàn cầu của những người sử dụng Bản đồ Tư duy. Tôi mong rằng bạn tiếp tục thành công khi sử dụng sức mạnh kỳ diệu của bộ não và sức mạnh tư duy của nó cũng như sức mạnh của Bản đồ Tư duy.

ĐỊA CHỈ CÁC NHÀ SÁCH CHÍNH THỨC BÁN SÁCH CỦA ALPHA BOOKS

Tại Hà Nội		
Tổng Công ty Sách VN	44 Tràng Tiền	04. 934 8281
NS Quỳnh Dung	2F Quang Trung	04. 934 3308
Chi nhánh Phương Nam	10B Tăng Bạt Hổ	04. 972 4834
Công ty Sách Hà Nội	34 Tràng Tiền	04. 824 1615
NS Minh Đức	14 Hàn Thuyên	04. 933 2838
NS Tiền Phong	175 Nguyễn Thái Học	04. 733 6235
NS Tiền Phong	292 Tây Sơn, 17B Ngọc Hà	04. 734 6264
NS Minh Kiệt *(Minh Cường)*	2 Trần Quốc Hoàn	04. 754 9500
NS Phạm Thị Hợi	53A Ngõ 49 Tràng Tiền	04. 934 1754
NS Tri Tuệ	57 Giảng Võ	04. 851 5567
NS Đông Tây	62 Nguyễn Chí Thanh	04. 775 4935
NS Lâm	3 Đinh Lễ	04. 910 0338
NS Minh Chi *(Chi Hoa)*	5 Đinh Lễ	04. 936 4268
NS Huy Hoàng	3 Đinh Lễ	04. 936 4451
NS Anh Minh	7 Đinh Lễ	04. 936 3549
NS Ngân Nga	7 Đinh Lễ	04. 936 3590
NS Nguyệt Linh	Tầng 2, Số 5 Đinh Lễ	04. 825 2394
NS Phương Đông	34D2 Trần Huy Liệu	04. 772 4301
NS Cô Mão	Tầng 2, Số 5 Đinh Lễ	04. 826 1652
NS Đại	Ngõ 1, Lê Thánh Tông	04. 972 5395
NS Quyết Bình	808 Đường Láng	04. 775 5873
Tại Tp Hồ Chí Minh		
Nhà sách Xuân Thu	185 Đồng Khởi, Q1	
Nhà sách Nguyễn Huệ	40 Nguyễn Huệ, Q1	
Nhà sách Sài Gòn	60-62 Lê Lợi, Q.1	
Nhà sách Phú Nhuận	201 Phan Đình Phùng, Q. Phú Nhuận	
NS Kinh tế	490B Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3	08. 833 7462
Nhà sách Hà Nội *(Công ty TNHH DAYBITH Cầu Đất)*	245 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1	08. 832 2047
Nhà sách Quỳnh Mai	474 Nguyễn Thị Minh Khai, Q.3	08. 835 5907
NS Minh Khai	249 Nguyễn Thị Minh Khai, P. Nguyễn Cư Trinh, Q.1	08. 925 0590
NS Thăng Long	2Bis Nguyễn Thị Minh Khai, Q.1	08. 910 2062
Tại Đà Nẵng		
Công ty Sách và Thiết bị Trường học Đà Nẵng	78 Bạch Đằng, Tp Đà Nẵng	0511.821009 0511. 834328
Tại Vũng Tàu		
Nhà sách Lê Lai *Công ty TNHH Văn hoá Trí Việt*	118/12 Huyền Trân Công Chúa, P. 8, Tp Vũng Tàu	064. 583899

Bán trực tuyến

- Công ty MEKONGCOM - http://www.vnbook.com

*** Ngoài ra, sách của Alpha Books có bán tại tất cả các nhà sách trong hệ thống của FAHASA và Công ty Cổ phần Văn hóa PHƯƠNG NAM**

Alpha Book | Tư duy

Bản đồ Tư duy là một hệ thống cải tiến cách mạng trong việc lập kế hoạch và ghi chú mang những lợi ích vô hạn để giúp thay đổi cuộc sống của hàng triệu người trên toàn thế giới. Được xem là cẩm nang chỉ dẫn trong thế giới để xây dựng Bản đồ Tư duy và giúp bạn trở thành người ngăn nắp và sáng tạo. Với cách tiếp cận đơn giản gồm 5 chương và 11 Bản đồ Tư duy mẫu, cuốn sách giúp mọi đối tượng mong muốn xây dựng và áp dụng Bản đồ Tư duy vào cuộc sống và công việc của mình.

Cuốn sách sẽ giúp bạn tiếp cận khái niệm Bản đồ Tư duy, cách thức để xây dựng và áp dụng Bản đồ Tư duy trong cuộc sống và công việc của mình. Hãy đọc **Lập Bản đồ Tư duy** và áp dụng ngay Bản đồ Tư duy vào công việc và cuộc sống của mình và bạn sẽ để dàng:

- Lập kế hoạch cho mỗi buổi thuyết trình, bài báo.
- Đưa ra được những ý tưởng sáng tạo nổi bật.
- Phát triển khả năng thuyết phục và tranh luận.
- Ghi nhớ mọi việc.
- Lập kế hoạch cho những mục tiêu cá nhân.
- Bạn được sự chủ động trong cuộc sống.

TONY BUZAN là tác giả của rất nhiều tác phẩm nổi tiếng thế giới như: **Head First, Head Strong** và **Mind Maps for Kids**... Ông đã giảng dạy về Bản đồ Tư duy trên khắp thế giới. Các tác phẩm của ông được dịch ra hơn 30 thứ tiếng và xuất bản ở hơn 100 nước trên thế giới. Ông đã tư vấn cho rất nhiều công ty, chuyên quốc gia (như: HSBC, Oracle, Barclays International và HP), các chính phủ, những nhà lãnh đạo kinh doanh hàng đầu và những tổ chức giáo dục...

Trung tâm phát hành

NHÀ XUẤT BẢN ĐẠI HỌC QUỐC GIA HÀ NỘI
16 Hàng Chuối, Hai Bà Trưng, Hà Nội
Tel: 04.39724506 | Fax: 04.39724507
Email: alpha@alphabook.vn
Nội dung: publication@alphabook.vn

ALPHA EDU
8 936037 744803

Giá: 24.000đ