

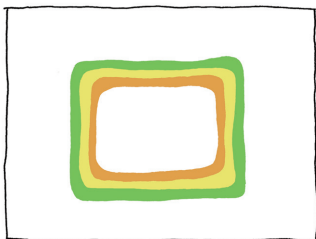


Jak vytvořit myšlenkovou mapu

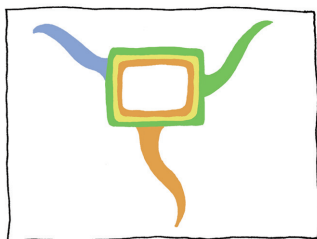
V této kapitole vám ukážu, jak nakreslit od ruky myšlenkovou mapu (detailnější informace najdete v knize *The Mind Map Book (Myšlenkové mapy, BizBooks, 2011)* nebo na stránkách www.thinkbuzan.com, záložka „Products“).

Budete sledovat tento postup:

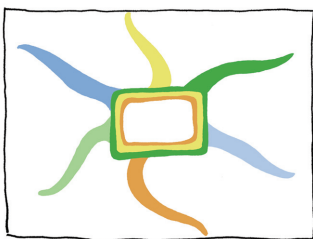
1. Zaměřte se na hlavní otázku, přesné téma (například seznam úkolů nebo rovnováha práce a osobního života). Mějte jasno v tom, jaký je váš cíl nebo co se pokoušíte vyřešit.
2. Myšlenkovou mapu začněte vytvářet od středu listu papíru položeného na šířku. Tato orientace stránky vám dovolí větší rozmach než papír položený na výšku.
3. Uprostřed stránky nakreslete obraz představující váš cíl. Nemějte obavy z toho, že neumíte dobře kreslit, nezáleží na tom. Je velmi důležité použít v tomto počátečním bodě myšlenkové mapy obrázek, protože ten nastartuje vaši představivost a spustí myšlenkový proces.
4. Od začátku používejte barvy – pro zdůraznění, vytvoření struktury, textury, vyjádření kreativity –, abyste podnítili vizuální tok a posílili obraz ve své mysli. Snažte se používat nejméně tři barvy a vymyslete svůj vlastní systém barevných kódů. Barvu můžete používat hierarchicky nebo tematicky nebo pomoci jí zdůraznit některé body.



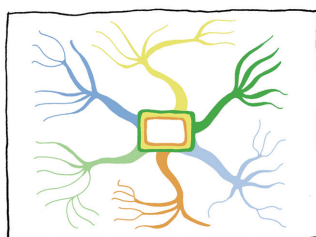
5. Nyní nakreslete řadu tlustých různě zbarvených čar vycházejících ze středu do stran. To jsou primární větve vaší myšlenkové mapy a na nich budou zavěšeny vaše základní kategorie myšlenek jako na větvích stromu. Pevně tyto větve připojte k ústřednímu obrázku, protože mozek a s ním i vaše paměť fungují na základě asociací.



6. Čáry (větve) kreslete zakřivené, protože takové jsou zajímavější pro oči a mozek si je lépe zapamatuje.
7. Ke každé větvi připište jedno klíčové slovo, které si spojíte s konkrétním motivem. Každé klíčové slovo představuje jednu hlavní myšlenku (ZKM) a vyjadřuje motivy typu situace, pocity, fakta a možnosti volby. Nezapomenejte, u každé větve použijte pouze jedno klíčové slovo. To vám umožní vyjádřit samou podstatu věci, kterou se zabýváte, a také to napomůže tomu, aby se asociace uložila do mozku co nejvýrazněji. Slovní spojení a věty omezují účinek a pletou vaši paměť.



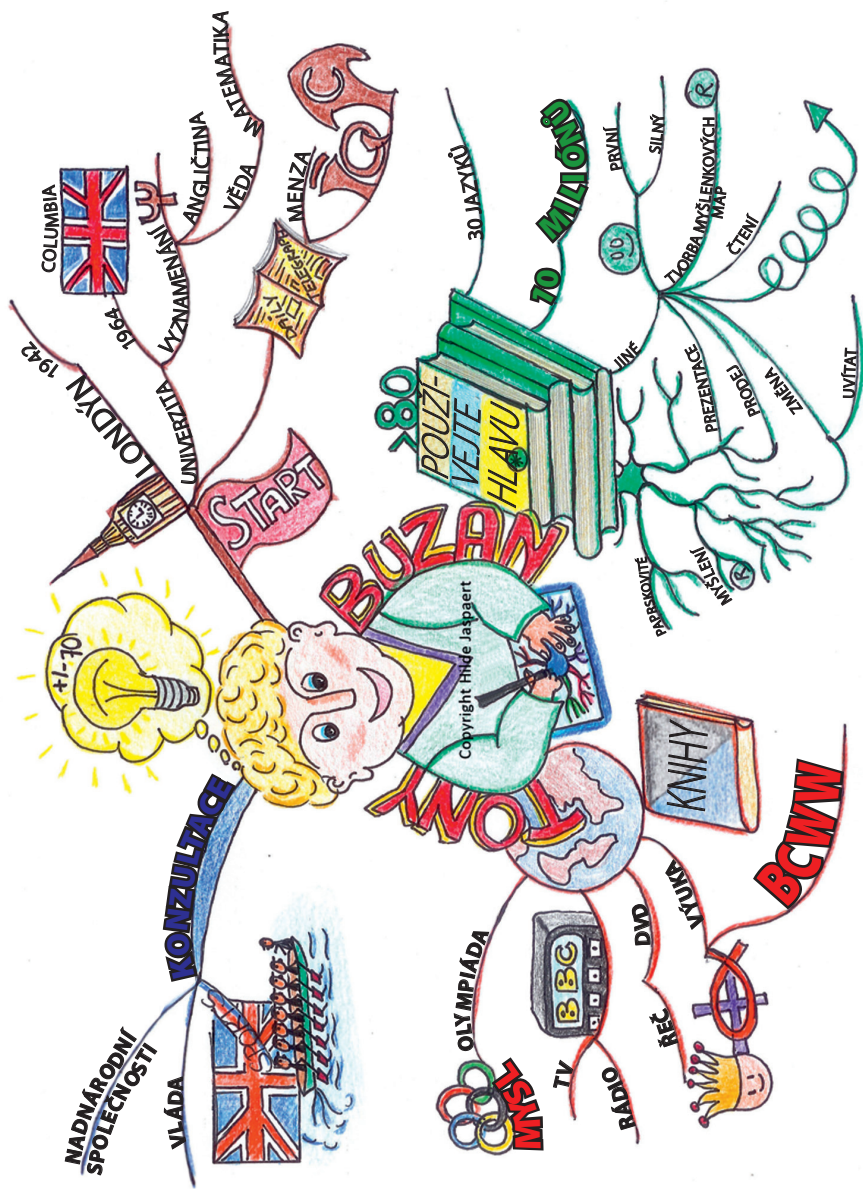
8. Přidejte k mapě několik prázdných větví. To stimuluje mozek k tomu, aby k nim něco přiřadil.
9. Potom nakreslete větve druhého a třetího řádu pro vaše vedlejší myšlenky. Větve druhého řádu se připojují na větve prvního řádu, větve třetího řádu se připojují na větve druhého řádu a tak dále. Asociace jsou v tomto procesu nejdůležitější. Slova, která vyberete pro své větve, mohou odpovídat motivům, které se zabývají otázkami kdo, co, kde, proč, jak.



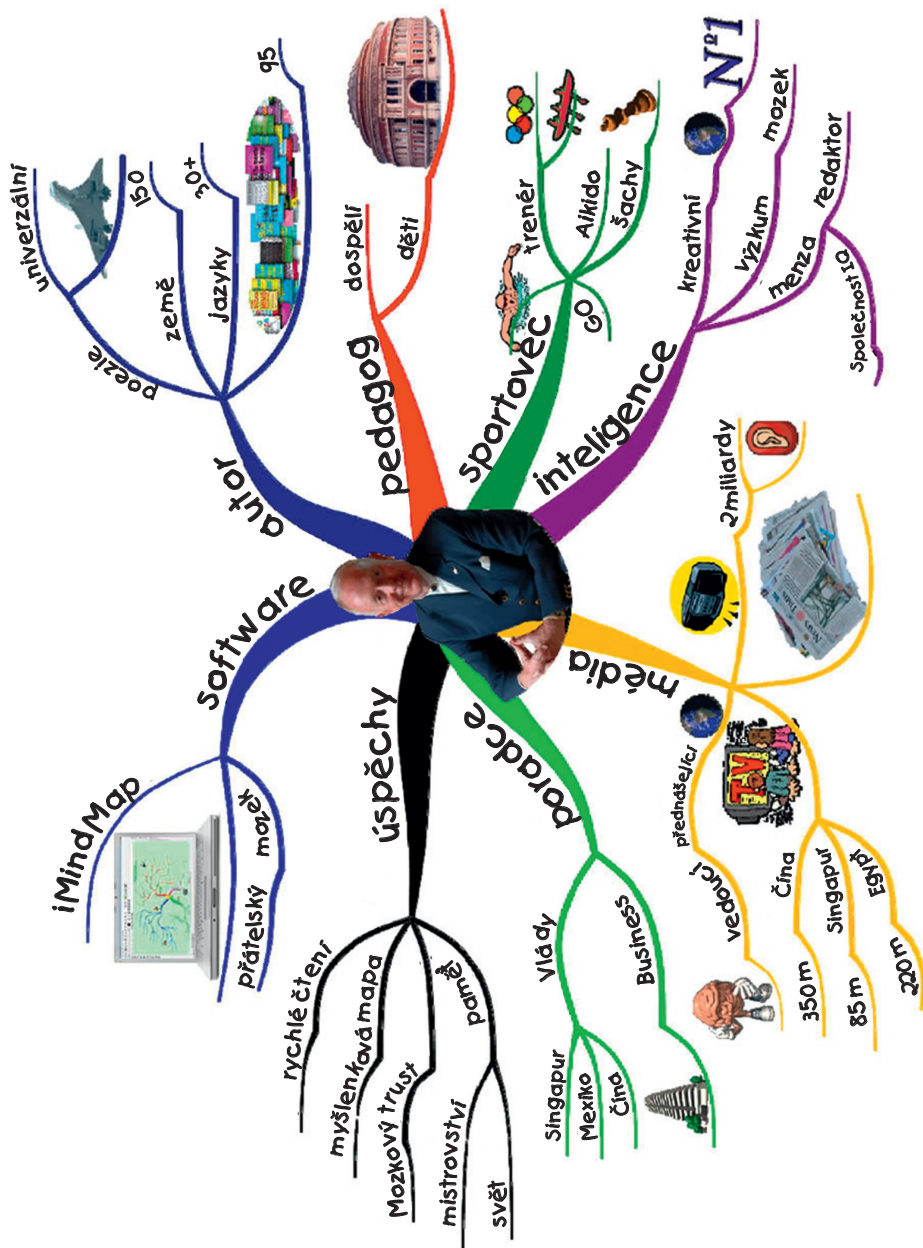
Cvičení 12

Tvorba vlastní myšlenkové mapy

Poté, co jste získali základní dovednosti, můžete vytvořit svou vlastní myšlenkovou mapu. Použijte pravidla pro tvorbu myšlenkové mapy ze strany 130 a okopírujte styl (nikoli obsah) obrázků 9.1 a 9.2, které zobrazují myšlenkové mapy o autorovi, a připravte vlastní životopis ve formě myšlenkové mapy. Začněte ihned.



Obr. 9.1 Ručně kreslená myšlenková mapa mého životopisu



Obr. 9.2 Myšlenková mapa mého životopisu ve formátu iMindMap pro demonstraci nekonečného rozsahu možných stylů



Přirozená pravidla myšlenkových map

- Začněte barevným obrázkem uprostřed. Obrázek často vydá za tisíc slov a podněcuje kreativní myšlení a současně zlepšuje paměť. Papír umístěte naležato.
- V celé mapě často používejte obrázky, a to z výše uvedených důvodů a také proto, abyste povzbudili všechny mozkové procesy, přitáhli pozornost očí a zlepšili paměť.
- Slova zapisujte tiskacími písmeny. Snáze se čtou a poskytují jasnější, čitelnější a zapamatovatelnější obraz a obsažnější zpětnou vazbu. Ta trocha času navíc strávená psaním tiskacích písmen se bohatě vrátí při čtení.
- Slova by měla být umístěna na větvích a každá větev by se měla větvit do tenčích větví. To zaručí základní strukturu myšlenkové mapy.
- Slova by měla být užívána samostatně, jedno slovo ke každé větvi. To ponechává každému slovu více volných háček a dovoluje větší volnost při tvorbě poznámek, než by bylo možné při použití více slov.
- V celé mapě bohatě používejte barvy, protože zlepšují paměť, jsou potěchou pro oko a stimulují mozkové procesy.

Myšlenkové mapy mají strukturu, která podněcuje uvolnění mysli. Jejím základním principem je zapamatovat si vše, na co mozek pomyslí v souvislosti s centrálním tématem. Neměli byste téměř dělat přestávky, protože vaše mysl bude vytvářet nápady rychleji, než stačíte psát. Opravdu, když uděláte přestávku, uvidíte, že tužka váhá nad papírem. Jakmile si všimnete, že k tomu došlo, vraťte ji zpět a pište dál. Nestarejte se o pořadí nebo organizaci mapy, obvykle se to vyřeší samo, a když ne, můžete mapu trochu upravit na konci cvičení.

Myšlenkové mapy lze proto považovat za nástroj, který eliminuje všechny nevýhody běžné tvorby poznámek, jak jsou popsány na stranách 109–112.

Řešení problémů pomocí myšlenkových map

Problémy, které se často vyskytují v odpovědích na cvičení o cestování ve vesmíru z předchozí kapitoly (viz strana 114), jsou následující:

- uspořádání
- logický sled
- začátek
- konec
- organizace
- rozdělení času
- zdůraznění myšlenek
- mentální bloky

K problémům v těchto oblastech dochází, protože lidé se pokoušejí vybrat hlavní myšlenky jednu po druhé a současně je uspořádat. Pokoušejí se tedy vytvořit strukturu své řeči, aniž by měli k dispozici všechny informace. To vede nevyhnutelně ke zmatku a výše uvedeným problémům, protože nové informace, které se vynoří po zaznamenání několika prvních položek, mohou zcela změnit pohled člověka na téma. Při běžné tvorbě poznámek jsou takové duševní příhody rušivé. Při využití myšlenkových map jsou však jednoduše součástí celého procesu a je možné se s nimi okamžitě a správně vypořádat.

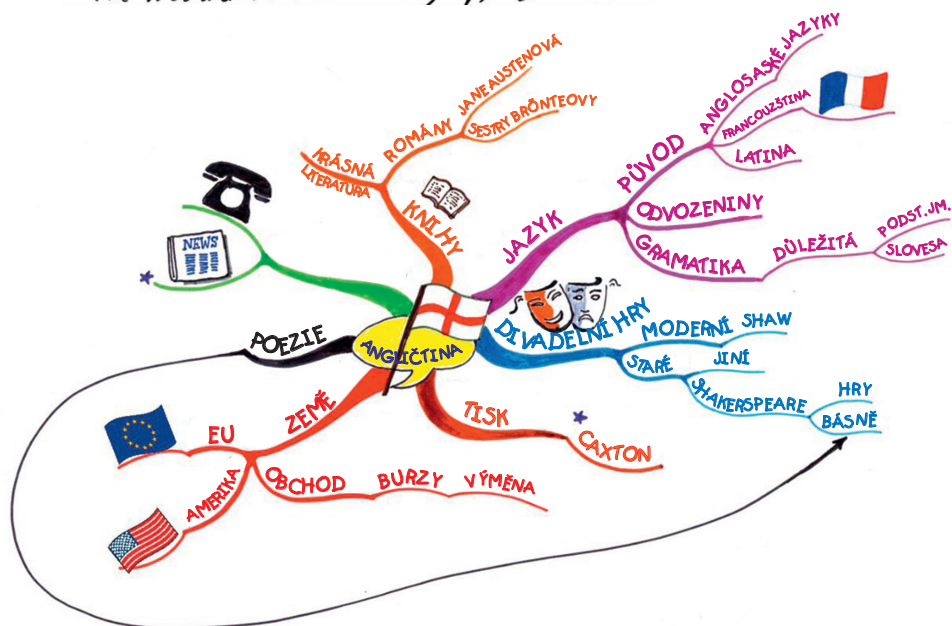
Další nevýhodou metody seznamů je to, že pracuje v rozporu s fungováním mozku. Pokaždé, když se vynoří nový nápad, je zanesen do seznamu a zapomenut, zatímco člověk přemýšlí o dalších nápadech. To znamená, že možnosti více významů a asociací slova jsou ignorovány, zatímco mysl bloudí a hledá nové myšlenky. Přístup myšlenkové mapy však ponechává každou myšlenku naprosto otevřenou, mapa tudíž může organicky růst, místo aby byla omezována.

Příklady myšlenkových map

Mohlo by být pro vás zajímavé porovnat výsledky vašeho dosavadního snažení s výsledky školáků uvedenými na obrázcích 9.3, 9.4 a 9.5.

Na obr. 9.3 jsou běžné poznámky čtrnáctiletého chlapce, který byl označován za celkem bystrého, ale zmateného a mentálně neurovnaného. Příklad jeho lineárních zápisků představuje jeho nejlepší poznámky a jasně ukazuje na důvody vedoucí k jeho klasifikaci.

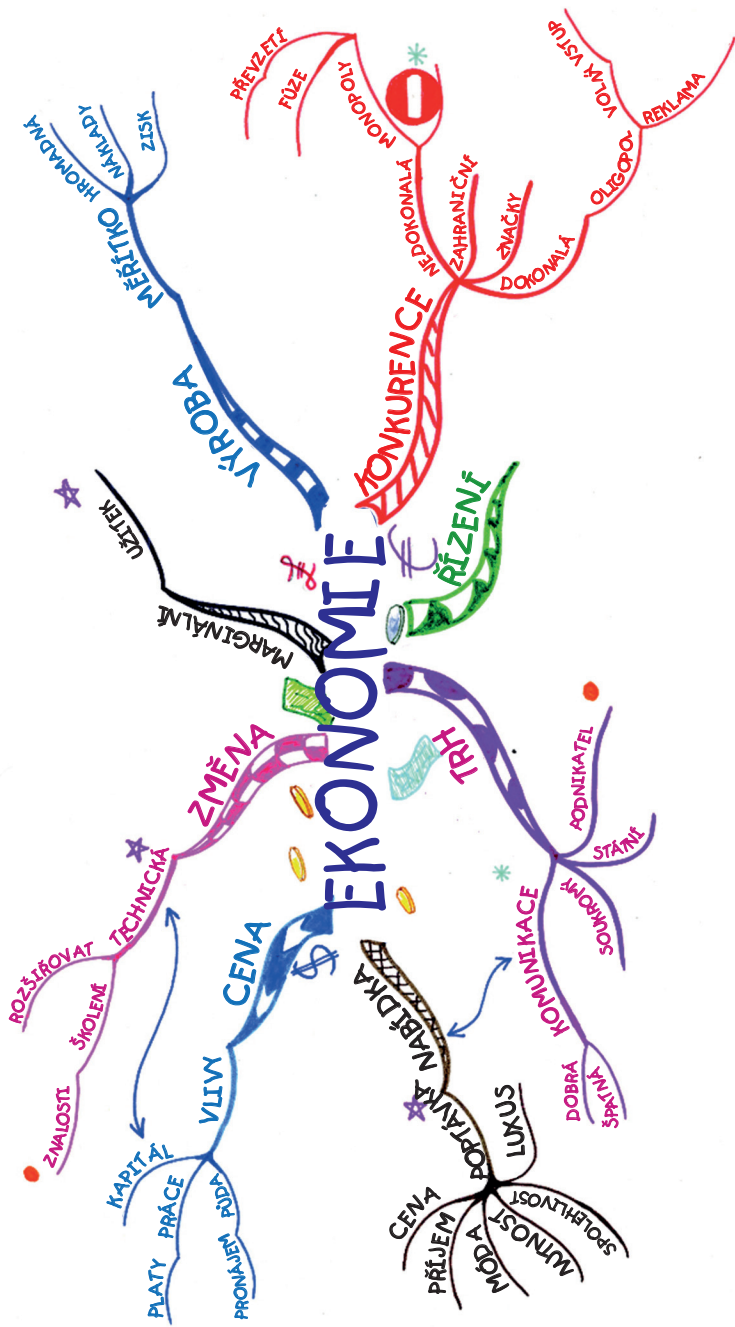
- 7) SETTING - Time + places in which the novel is situated
- 8) IMAGERY - Kind of images the author uses to describe (usually by simile or metaphor)
- 9) SYMBOLISM - one thing stands for another
The witcher in Macbeth signifying evil



Obr. 9.3 Nejlepší poznámky čtrnáctiletého chlapce v lineárním stylu a jeho myšlenkové mapy o angličtině

Myšlenková mapa o angličtině, kterou dokončil během deseti minut, ukazuje téměř naprostý opak včetně toho, jak je snadné chybně hodnotit dítě jen kvůli metodě, kterou požadujeme, aby vyjádřilo své myšlenky.

Příklad na obr. 9.4 je myšlenková mapa studenta, který dvakrát propadl u maturity z ekonomie a který měl podle vyjádření učitele mimořádné problémy myslet a učit se, spojené s téměř úplnou neznalostí daného předmětu. Myšlenková mapa, dokončená za pět minut, ukazuje téměř naprostý opak.



Obr. 9.4 Myšlenková mapa studenta, který dvakrát propadl u maturity z ekonomie

Myšlenkovou mapu na obr. 9.5 vytvořila studentka matematiky v rámci vyšší úrovně maturity. Když její myšlenkovou mapu viděl profesor matematiky, domníval se, že ji nakreslil student na univerzitě a že mu její tvorba zabrala dva dny. Studentce to ve skutečnosti trvalo asi dvacet minut.

Myšlenková mapa jí umožnila prokázat mimořádnou úroveň kreativity v předmětu, který se obvykle považuje za suchý, nudný a skličující. Mapa by byla ještě lepší, kdyby každá větev obsahovala pouze jedno slovo místo slovních spojení. Použití forem a tvarů ke zvýraznění slov naznačuje možnosti formátů myšlenkových map.

Konečně na obrázcích 9.6 a 9.7 jsou dva další příklady myšlenkových map, které představují metodu myšlení celým mozkiem při tvorbě poznámek. Tyto mapy také shrnují tuto část knihy.

V mapách jsou klíčová slova a obrazy navzájem propojeny kolem ústředního obrazu (tématu kapitol) a z celé myšlenkové struktury je vytvořen mentální obraz.

Jak učinit myšlenkové mapy zapamatovatelnými

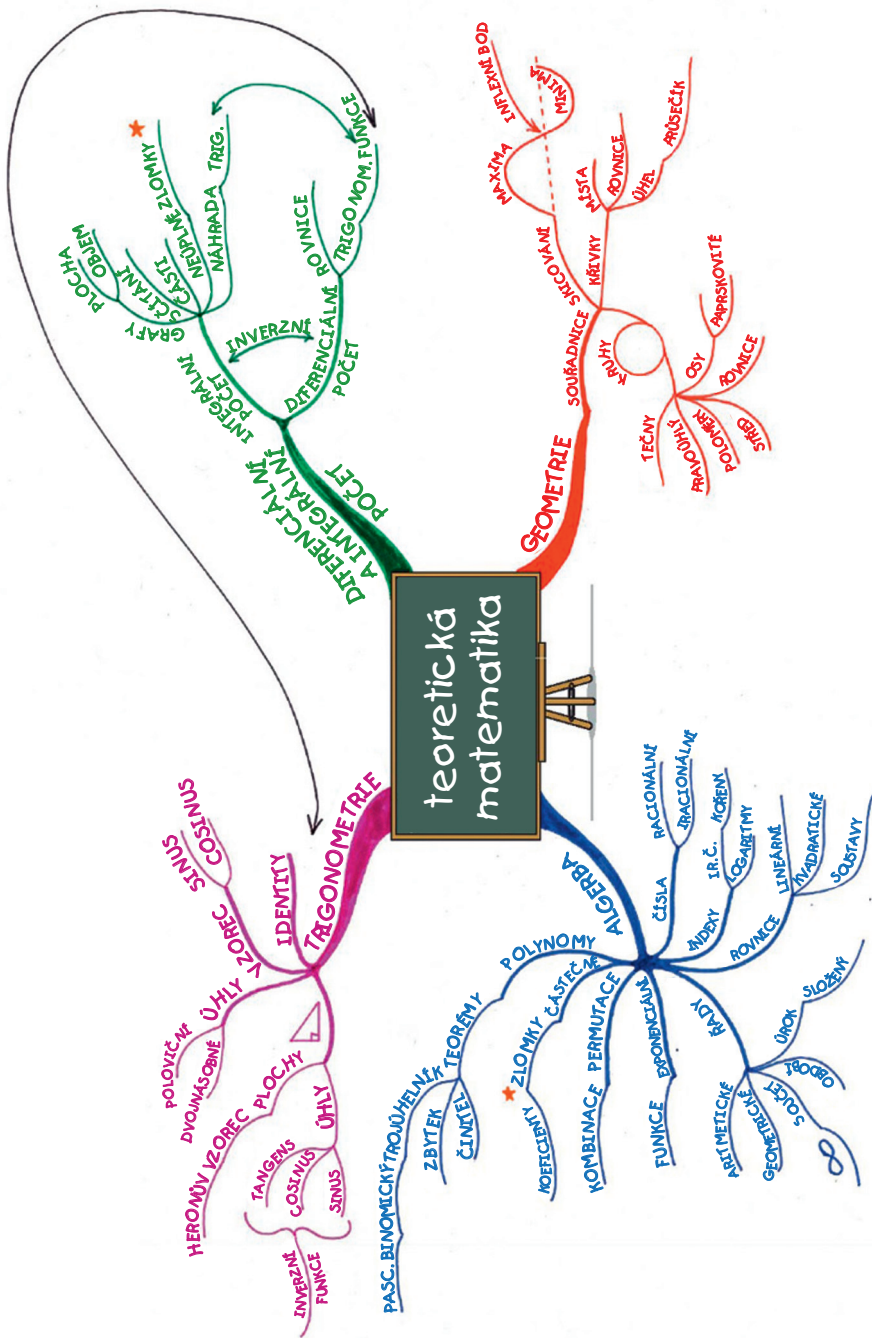
Ukázali jsme vám, že mysl pracuje paprskovitě a ve více rozměrech. Je proto jasné, že poznámky, které budou samy „prostorovější“ a kreativnější, se budou lépe chápat, přijímat a pamatovat než poznámky v tradičním lineárním formátu. Vycházíme-li z tohoto poznatku, najdeme mnoho nástrojů, které činí poznámky ve formě myšlenkových map *ještě více* zapamatovatelnými.

Šipky

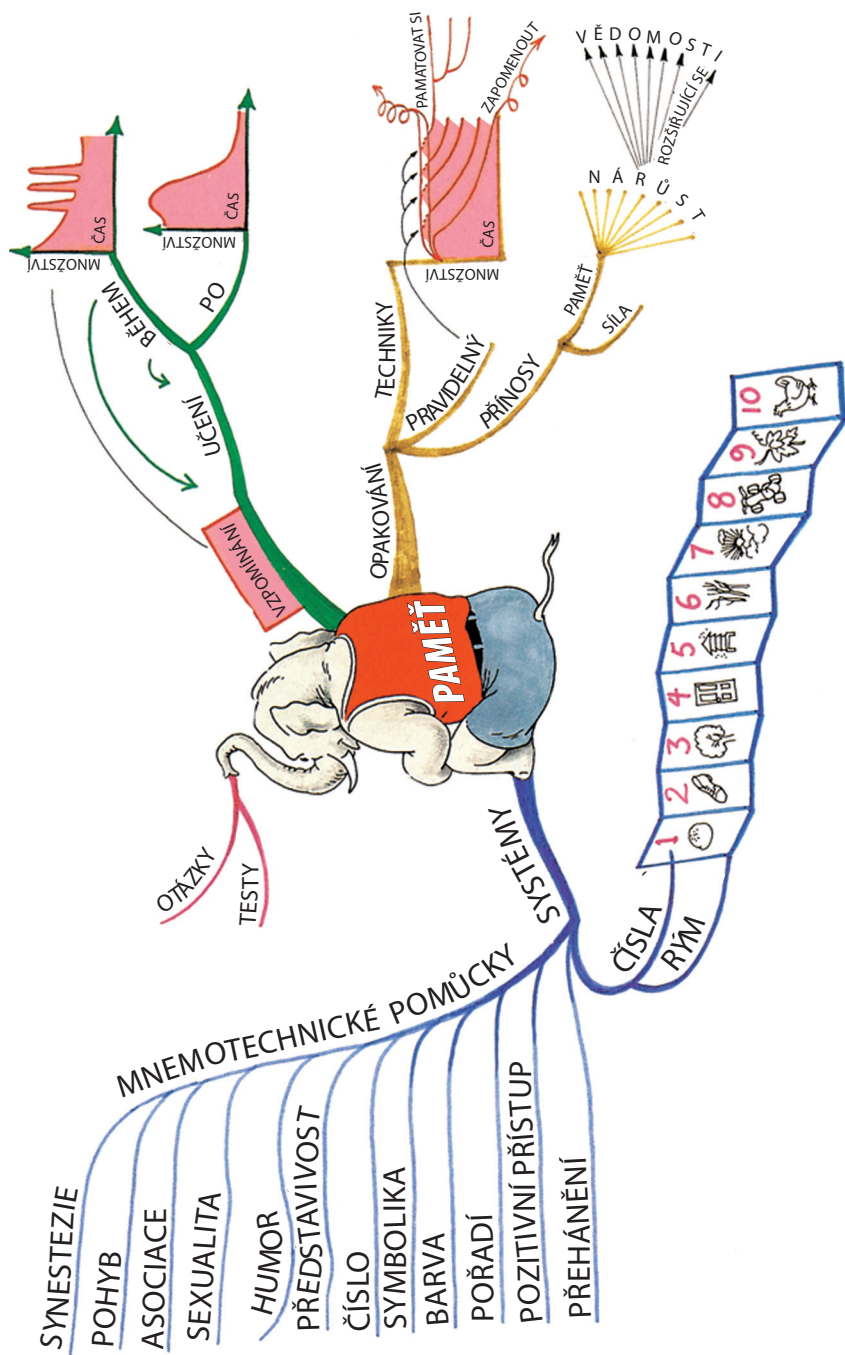
Šipky je možné použít k propojení konceptů, které se objevují na různých místech mapy. Šipka může mít jeden nebo více hrotů a může ukazovat dopředu nebo dozadu.

Značky

Hvězdičkami, vykřičníky, křížky, otazníky a jinými symboly lze označit slova, chceme-li poukázat na souvislost nebo jiné „rozměry“.



Obr. 9.5 Myšlenková mapa teoretické matematiky od studentky pokročilé úrovně maturity



Obr. 9.6 Myslenková mapa kapitol 4 a 5. „Synestezie“ neboli smyslovost znamená propojení všech smyslů

Geometrické tvary

Čtverce, obdélníky, kroužky a elipsy lze použít k označení oblastí nebo slov podobné povahy. Trojúhelníky můžeme například použít k označení možných řešení v mapě zabývající se řešením nějakého problému. Geometrickými tvary lze také vyznačit pořadí důležitosti.

Trojrozměrnost

Každému z výše uvedených geometrických tvarů a mnoha dalším lze dodat třetí rozměr. Ze čtverce je například možné udělat krychli. Myšlenky představované těmito tvary budou doslova vystupovat.

Ještě více barev

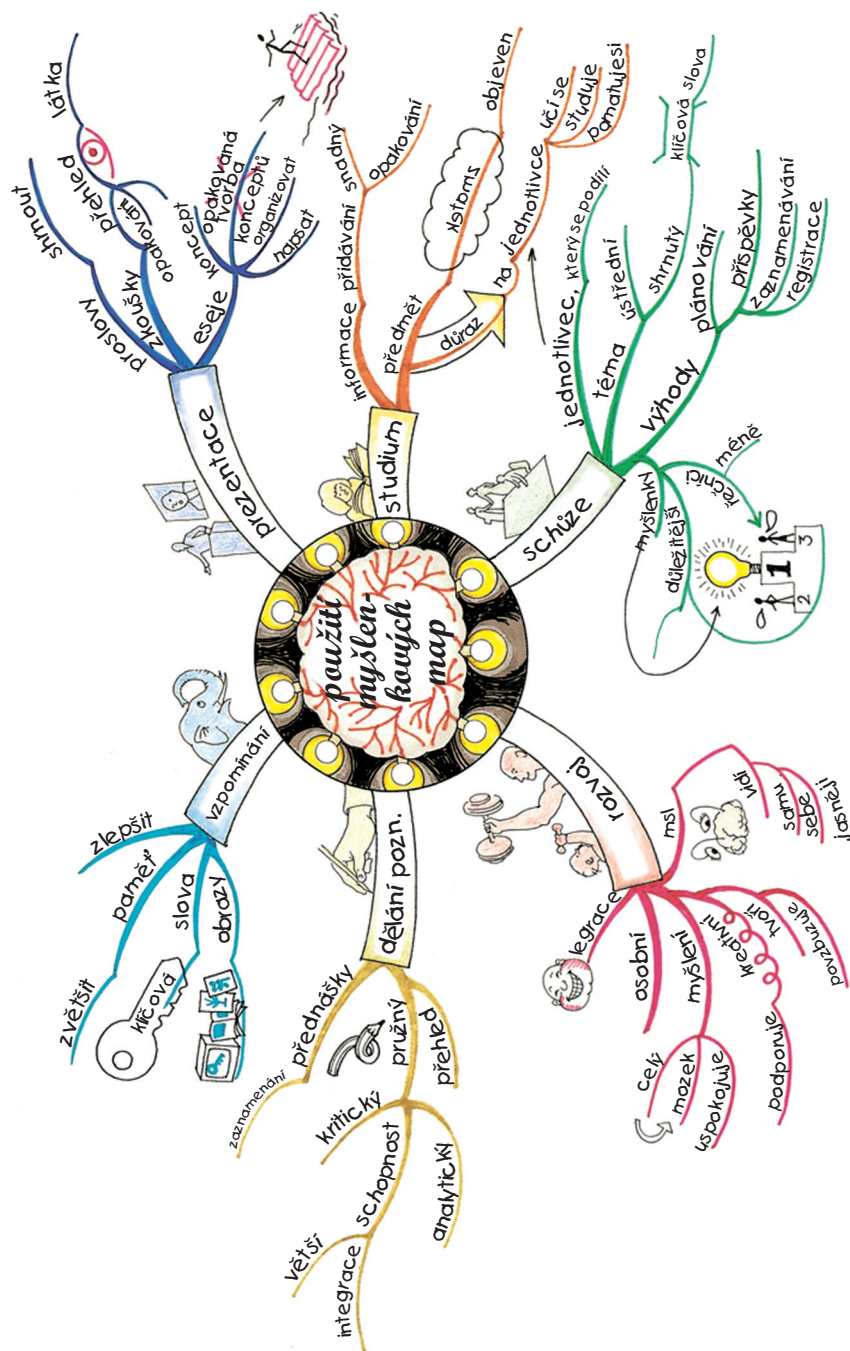
Barva je podstatná pomůcka paměti a kreativity. Je jí možné použít, stejně jako šipky, k propojení konceptů na různých místech mapy nebo k vymezení hlavních oblastí.

Využití myšlenkových map

Povaha myšlenkových map tak úzce kopíruje fungování vašeho mozku, že ji lze použít téměř pro každou činnost zahrnující myšlení, vzpomínání, plánování nebo kreativitu (viz obr. 9.8). Detailní návod k praktickému využití najdete v knihách *The Mind Map Book (Myšlenkové mapy, BizBooks, 2011)* a *Mind Maps for Business (Myšlenkové mapy v byznysu, BizBooks, 2011)*.

Myšlenkové mapy jsou vnější „fotografii“ komplexních vztahů mezi myšlenkami v kterémkoli okamžiku. Umožňují mozku „vidět lépe sám sebe“ a značně rozšiřují rejstřík vašich myšlenkových dovedností, zvyšují úroveň vašich znalostí a zkvalitňují i zábavu a užívání si života.

Dnes máme také k dispozici počítačový program, který napodobuje kreslení od ruky a neomezeně rozšiřuje využití a aplikování této techniky. Program se jmenuje *iMindMap* (viz www.thinkbuzan.com) a je navržen podle základních pravidel tvorby myšlenkových map uvedených výše. Dovoluje vám vytvářet myšlenkové mapy na monitoru a snadno provádět opravy a úpravy; také umožňuje propojit vaše mapy s jinými oblíbenými počítačovými aplikacemi. *iMindMap* je proto obzvláště užitečný v prostředí státní správy, podnikání a vzdělávání pro schůze, řízení projektů, plánování a strategii a také pro prezentace (viz knihu *Myšlenkové mapy v byznysu, BizBooks, 2011*).



Obr. 9.8 Myšlenková mapa použití myšlenkových map

Až se naučíte ovládat svou paměť a vytvářet myšlenkové mapy, budete moci začít zrychlovat čtení a porozumění a také se zaměřit na širší přístup ke správě informací pro řešení problémů – ať už půjde o přijímání, ukládání, vyvolávání, analyzování informací, jejich prezentaci nebo tvorbu strategií. Využijete tak všechny znalosti uložené ve svém dokonalém biologickém počítači, mozku, pro studium, práci a zdokonalování sama sebe.