

ОГЛАВЛЕНИЕ

Предисловие	9
Несколько слов о книге	11
Введение.	15
<i>ГЛАВА 1. Что такое интеллект-карта?</i>	25
<i>ГЛАВА 2. Как создать интеллект-карту</i>	57
<i>ГЛАВА 3. Что не является интеллект-картой?</i>	119
<i>ГЛАВА 4. Поиск решений</i>	131
<i>ГЛАВА 5. Неограниченные возможности применения интеллект-карт</i>	147
<i>ГЛАВА 6. Будущее интеллект-карт.</i>	187
Источники.	198
Список литературы	200
Благодарности	201

ПРЕДИСЛОВИЕ

Уже много лет я пользуюсь техникой составления интеллект-карт*. Сегодня я езжу по миру, обучая руководителей компаний, общественных деятелей и просто всех интересующихся тому, как улучшить память и когнитивные способности для профессиональной деятельности и личной жизни. При этом в детстве мне был поставлен диагноз дислексия**, и у меня были — и в какой-то мере до сих пор остаются — проблемы с вниманием. Как выяснилось, составление интеллект-карт отлично помогает бороться с синдромом дефицита внимания. Одним словом, это дает мне возможность не сбиться с пути.

Интеллект-карты могут быть эффективным инструментом для концентрации и обработки информации, формулирования плана действий и первым шагом в новых проектах. Фактически они могут стать незаменимыми помощниками в любом аспекте жизни, и я настоятельно рекомендую вам попробовать!

Новая книга Тони Бьюзена не только дает читателям возможность изменить свою жизнь, но и открывает для них двери в живое глобальное сообщество. Приведенные на страницах книги истории и примеры показывают, что этот инструмент используют самые разные люди по всему миру. Единственное, что их объединяет, — они

* Интеллект-карты также называют майнд-картами, картами мыслей и ментальными картами. *Здесь и далее прим. перев.*

** Дислексия — собирательное название трудностей, связанных с обучаемостью, которые характеризуются проблемами с точным и беглым распознаванием слов, чтением и грамотностью.

ценят преимущества этого инструмента мышления и делятся им с другими.

10

Я бесконечно благодарен Тони за изобретение интеллект-карт и рекомендую его новую книгу всем, кто стремится улучшить свои когнитивные способности и овладеть искусством составления интеллект-карт.

Доминик О'Брайан,
восьмикратный чемпион мира по запоминанию,
автор нескольких бестселлеров

НЕСКОЛЬКО СЛОВ О КНИГЕ

— Мне нужны книги о работе мозга.

— Посмотрите в разделе медицинской литературы. — Библиотекарь махнул рукой в сторону книжных полок.

— Я уже просмотрел все названия! Операции на мозге я делать не собираюсь, просто хочу понять, как повысить эффективность его работы, — пояснил я.

— Боюсь, на эту тему у нас ничего нет, — ответил библиотекарь.

Я вышел из библиотеки в расстройстве и крайнем удивлении. Я учился на втором курсе университета и искал способы справиться с растущей учебной нагрузкой, но методы, к которым я прибегал, не давали желаемого результата. Чем больше я конспектировал, тем меньше запоминал. Хотя тогда я еще не мог до конца оценить те ограничения, которые накладывает линейное мышление, в тот день я осознал, что моя так называемая проблема на самом деле представляет собой невероятную возможность. Если книг о том, как повысить эффективность работы головного мозга, не существует, значит, это область с неограниченным потенциалом для исследования!

В последующие годы я изучал психологию и концепции современного естествознания, нейрофизиологию, нейролингвистику и семантику, теорию информации, мнемонические техники и механизмы работы памяти, восприятие и творческое мышление. И постепенно пришел к понимаю принципов работы головного мозга и условий, позволяющих ему работать максимально эффективно.

По иронии судьбы, мои исследования также выявили недостатки в моих собственных методах учебы: я понял, что мои конспекты были скучными, а единственное, чему мог помочь их линейный формат, так это тому, как стать глупее! Не зря говорят, повторение — мать учения. Доводя навык до автоматизма, вы оттачиваете мастерство. Вот только закрепление негативного навыка усугубляет неэффективность. Чем больше я занимался скучным, линейным конспектированием, тем меньше информации я усваивал. Требовалось срочно изменить свой образ мышления и свои действия.

Изучая структуру головного мозга, я обнаружил то, что так настойчиво искал. Меня вдохновил тот факт, что мозг человека состоит примерно из 100 миллиардов клеток, каждая из которых вносит свой вклад в мыслительный процесс. Строение нейронов не могло не вызывать восхищения: от центра клетки во все стороны отходят отростки, напоминая разветвленное дерево. Меня осенило, что с помощью диаграммы на основе этой модели можно создать универсальный мыслительный инструмент. Это стало отправной точкой для развития теории радиантного мышления (см. стр. 32), что в итоге привело к созданию техники построения карт мыслей.

Если коротко, интеллект-карта представляет собой сложную диаграмму, которая копирует древовидную структуру нейрона и строится на основе ассоциаций. При этом с момента появления — а произошло это в середине 1960-х годов — техника составления интеллект-карт доказала, что служит не только отличным способом ведения записей, но и представляет собой эффективный инструмент мышления. Теория стремительно развивалась и, как вы увидите далее, нашла применение в самых разных областях — от стимулирования творческого мышления до улучшения памяти и борьбы с деменцией.

На протяжении многих лет одни неверно понимали эту технику, другие неправильно ее применяли, и все же мне хочется верить, что когда-нибудь каждый ребенок и каждый взрослый будет понимать, что такое интеллект-карта, как она работает и как ее можно использовать применительно ко всем аспектам существования.

Цель этой книги — показать, как вы можете улучшить свою жизнь с помощью техники создания интеллект-карт и как сама эта техника продолжает развиваться в ответ на новые вызовы, с которыми сталкивается человечество. Сегодня, в начале XXI века, эту технику можно оценивать и применять в новых форматах, соответствующих нашим новым техническим возможностям. Конечно, интеллект-карты по-прежнему можно рисовать от руки, но можно и создавать с помощью компьютерных программ. Они доступны онлайн, их можно увидеть в снегах Арктики, они разукрасили склоны гор и видны в дронах в небесной сини.

Я приглашаю вас присоединиться ко мне в этом увлекательном путешествии. И будьте готовы расширить свое сознание!

ВВЕДЕНИЕ

ДЛЯ ЧЕГО НУЖНА ЭТА КНИГА?

Техника создания интеллект-карт представляет собой революционный инструмент мышления, который при правильном применении изменит вашу жизнь. Он поможет вам обрабатывать информацию, генерировать идеи, улучшить память, с пользой тратить свободное время и повысить эффективность работы.

Изначально я считал, что интеллект-карта станет инновационной формой ведения записей, которую можно применить в любой стандартной ситуации: для конспектирования лекций, фиксирования информации во время телефонного разговора, деловой встречи, для проведения анализа во время изучения чего-либо. Однако довольно скоро стало ясно, что интеллект-карта является не менее эффективным инструментом планирования, способна обеспечить всесторонний аналитический обзор по заданной теме, помогает генерировать новые идеи, найти неочевидные решения и отказаться от непродуктивных вариантов. В этой книге вы найдете бесчисленное множество примеров применения интеллект-карт. Их можно использовать даже для того, чтобы просто потренировать мозг и стимулировать творческое мышление.

Из этой книги вы узнаете, как техника построения интеллект-карт может помочь вам максимально реализовать свой интеллектуальный и творческий потенциал. Для этого здесь приводятся практические упражнения. Кроме того, вы прочтете непродуманные истории

других людей, в том числе признанных мастеров этой техники, чья жизнь коренным образом изменилась после знакомства с интеллект-картами.

Ваш мозг — это дремлющий гигант, и «Искусство создания интеллект-карт» поможет его разбудить!

НОВЫЙ ОБРАЗ МЫШЛЕНИЯ

Когда я в 1960-х годах предложил свою концепцию интеллект-карт, я даже представить не мог, что ее ждет дальше. На первых этапах изучения человеческого мышления я опирался на прототип этой концепции. Сначала при записи я комбинировал слова и выделение цветом. Затем начал подчеркивать ключевые слова и неожиданно осознал, что они не составляют и 10% от всей записи. При этом ключевые слова выражали главное. Благодаря изучению древнегреческой философии я понимал, что мне нужно найти простой способ связать между собой ключевые слова, чтобы их было легко запомнить.

Древние греки разработали целый ряд искусных техник запоминания, которые позволяли им с легкостью хранить в памяти сотни и тысячи фактов. Эти техники опирались на воображение и ассоциации при построении связей, например метод локусов. Это одна из техник, придуманных древними греками для эффективного запоминания, ее еще называют «дворцом памяти» (см. ниже).

О методе локусов я узнал в ходе изучения процессов человеческого мышления, но в первый же день учебы в университете я невольно познакомился с еще одним мнемоническим методом. Этим методом оказалась «основная система» (Major System) — фонетическая техника, разработанная немецким писателем и историком Иоганном Винкельманном (1620–1699). На первой в семестре лекции наш профессор, весьма напоминавший бочонок с всклокоченными рыжими волосами и язвительной улыбкой, сцепив руки за спиной, проводил переключку. Если кто-то

отсутствовал, он называл имя отсутствовавшего, имена его родителей, его дату рождения, номер телефона и домашний адрес. Окончив переключку, он окинул аудиторию насмешливым взглядом. Студентов он презирал, но был великолепным учителем, так что я был заинтригован.

Как построить «дворец памяти»

Как сообщает древнеримский оратор и философ Цицерон, техника пространственной мнемоники, известная также как метод локусов (или метод мест, от латинского *loci*), была придумана древнегреческим лирическим поэтом Симонидом Кеосским.

В своем трактате «Об ораторе» Цицерон пишет, как однажды на пиру Симонид читал оду в честь богатея-хозяина. После того как он завершил чтение, его кто-то позвал, и Симонид вышел из зала. И сразу же после этого крыша зала рухнула и раздавила хозяина и его гостей. Тела были полностью обезображены, и родственники и друзья, желавшие их похоронить, не могли никого опознать. Тогда Симонид постарался вспомнить, в каком порядке сидели пирующие, и таким образом помог определить пострадавших.

И Симонид сделал вывод, что любой может улучшить память благодаря выбору мест и формированию мысленных образов тех вещей, которые он хочет запомнить. Если образы будут храниться в представленных местах в определенном порядке, то с помощью ассоциаций запомнить можно все что угодно. Этот метод локусов был описан в целом ряде древнегреческих и древнеримских трактатов о риторике. Сегодня он больше известен как «дворец памяти».

Когда после первой лекции я поинтересовался у профессора, как ему удалось запомнить такой объем информации, он отказался отвечать, бросив на ходу: «Сынок, я — гений». Я пытал его на протяжении

трех месяцев, пока однажды он не решил открыть нам свой секрет и обучить мнемонической технике. Она опиралась на простой код, переводивший цифры в звуки. Звуки затем можно было складывать в слова, а слова трансформировать в образы для заполнения «дворца памяти».

Благодаря растущему пониманию мнемонических систем я продолжил улучшать свой новый метод конспектирования и значительно упростил технику древних греков за счет использования разных цветов для выделения связи между концепциями. Хотя на полноценную интеллект-карту это еще не тянуло, но результат уже сильно отличался в лучшую сторону от традиционного линейного конспектирования, которое было одноцветным и монотонным. Если вы делаете записи только синим или черным цветом, результат по умолчанию получится скучным. Это означает, что мозг начнет понемногу отключаться, пока и вовсе не перейдет в спящий режим. Этим объясняется, почему наши лекционные аудитории, библиотеки и залы для совещаний превращаются в сонное царство!

Когда результаты моего метода стали меня удовлетворять, я начал в качестве хобби обучать ему других людей. Многих из них считали неспособными к академическому обучению, а потому мне было вдвойне приятно наблюдать за тем, как они быстро улучшали свои оценки и даже превосходили сверстников (см. «Обсуждение диаграммы Бьюзена»).

СЛЕДУЮЩИЕ ШАГИ

Последовательно развивая технику создания интеллект-карт, я начал задумываться об иерархии в моделях мышления и пришел к выводу, что она следующая:

ключевая идея → ключевая **ключевая** идея → ключевая
ключевая **КЛЮЧЕВАЯ** идея

Обсуждение диаграммы Бьюзена

Студент по имени Джезз Мур испытывал определенные сложности с учебой. И тут он посетил лекцию, посвященную новому методу обучения под названием «диаграмма Бьюзена». Суть метода заключалась в том, что в центре листа бумаги надо написать тему, а затем заполнить пространство вокруг ключевыми словами и подсказками, логически соединенными линиями, при этом отпадала необходимость запоминать сложные списки. Джезз был поражен простотой и эффективностью этого метода. Из отстающего студента он превратился в успевающего, изучал экономику и политику, закончил аспирантуру по специальности «корпоративные финансы» и получил степень MBA.

Несколько лет спустя он оказался на мероприятии в клубе любителей гребного спорта. Разговор коснулся темы обучения и образования, и Джезз, подогреваемый увлечением техникой, которая изменила его отношение к учебе, а также бокалом-другим вина, начал с пылом рассказывать сидящему рядом с ним гостю, что «быть умным легко». Предложив собеседнику задавать вопросы, если тому что-то неясно, он объяснил, как работает его любимая техника, и даже для наглядности нарисовал диаграмму на салфетке: «Вот и все... Диаграмма Бьюзена». После минутного молчания собеседник произнес: «Видите ли, дело в том, что Тони Бьюзен — это я».

Я был неимоверно рад услышать из первых уст, как мой метод ведения записей помог изменить чью-то жизнь. С тех пор мы с Джеззом стали лучшими друзьями. Впоследствии, используя технику создания интеллект-карт, я помогал Джеззу тренировать спортсменов-гребцов, которые принесли Великобританию медали на Олимпийских играх.

Таким образом я открыл для себя концепцию радиантного мышления, о которой подробнее расскажу в главе 1. По мере роста собственного понимания я начал выстраивать архитектуру интеллект-карты, используя в качестве связующих элементов стрелки, коды и соединительные линии. Поворотной для меня стала встреча с талантливой австралийской ландшафтной художницей Лорейн Джилл, которая помогла мне сформулировать следующие шаги, предложив переосмыслить роль изображения и цвета в структуре интеллект-карты. Ее комментарии вдохновили меня на то, как сегодня изображения применяются в создании интеллект-карт.

При сравнении своей развивающейся техники с записями, которые делали такие великие исторические личности, как, например, художники эпохи Возрождения Леонардо да Винчи и Микеланджело, ученые Мария Кюри и Альберт Эйнштейн, я обнаружил интересные параллели в том, как они использовали изображения, коды и соединительные линии: их слова и диаграммы разрастались в разные стороны, в любом направлении, которое принимала их мысль, они не придерживались строгой горизонтальной линейности (см. также «Краткая история развития процесса мышления до появления интеллект-карт»). При этом мой жизненный опыт и растущее число учеников, клиентов и коллег заставляли меня предположить, что разработанная мной техника может помочь людям в самых разных областях: чтобы ее использовать, не нужно быть гением.

Интеллект-карта — это аналитический инструмент, поскольку применима для решения любой проблемы. Благодаря ассоциативной логике интеллект-карта переходит сразу к сути вопроса. Она позволяет видеть масштабную картину. С одной стороны, она дает возможность сосредоточиться на деталях, а с другой — обеспечивает перспективу.

ПРИНЦИП ЕСТЕСТВЕННОСТИ

Я уже рассказывал, как в процессе научных изысканий был поражен структурой клеток головного мозга: мои записи в форме диаграммы,

хотя я поначалу и не осознавал этого, явно напоминали структуру нейрона с ответвлениями, отходящими от центра клетки.

Я размышлял над этим во время долгих прогулок на природе, где мысли и воображение бывают гораздо свободнее. Меня осенило, что точно так же, как сам человек является частью природы, сам процесс мышления и записей должен каким-то образом отражать природу: законы природы наблюдаются во всех функциях человеческого организма, особенно когда речь идет о результатах работы головного мозга.

Постепенно я превратил свою технику в инструмент мышления, применимый для повседневной деятельности и отражающий творческий подход и целостность процесса мышления. Результатом стала первая настоящая интеллект-карта.

ТРАДИЦИОННОЕ КОНСПЕКТИРОВАНИЕ ИЛИ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА

В таблице ниже приведены основные особенности традиционного конспектирования по сравнению с созданием интеллект-карты.

Традиционное конспектирование	Интеллект-карта
Линейное	Многоаспектная
Одноцветное	Многоцветная
Вербальное	Комбинация слов и изображений
Списки	Ассоциации
Последовательное	Многоплановая
Ограничивающее	Дающая волю воображению
Бессистемное	Аналитическая

ДВИЖЕНИЕ ВПЕРЕД

22

Сегодня концепция создания интеллект-карт знакома многим. Помимо тематических конференций, чемпионаты по созданию интеллект-карт World Mind Mapping Championships проводятся в Великобритании, Сингапуре, Китае и других странах. Во время этих чемпионатов проверяются многие дисциплины. Например, участникам предлагают создать интеллект-карту, либо слушая лекцию на незнакомую тему, либо по заранее подготовленному тексту. Полученные интеллект-карты оценивают по 20 критериям, таким как воображение, юмор (например, использование каламбуров), привлекательность, оригинальность и соответствие фундаментальным принципам создания интеллект-карт.

С распространением концепции создания интеллект-карт и, как следствие, повышением глобального уровня процессов мышления можно было бы предположить, что эта тема себя исчерпала и ничего уже не добавить. К сожалению, это не так.

Отрадно, что я приблизился к осуществлению своей заветной мечты о том, чтобы все люди, как взрослые, так и дети, научились применять этот инструмент и получать от этого пользу, но без проблем все равно не обходится. В последние несколько десятилетий техника создания интеллект-карт неверно понималась теми, кто решил стать тренерами в этой области: их действия не согласуются с «Законами создания интеллект-карты», о которых говорится в главе 2. А когда людей неправильно обучают созданию интеллект-карт, этот инструмент утрачивает свою эффективность.

К счастью, интеллект-карта является целостной системой. В конце концов, это эволюционный формат процесса мышления, идеально адаптированный под требования современной цифровой реальности — и за ее пределами.

СТРУКТУРА КНИГИ

Книга призвана продемонстрировать, как эффективно использовать технику создания интеллект-карт в самых разных сферах жизни. Сама структура книги позволяет как получить общее представление о методе, так и использовать эту книгу как справочник по отдельным вопросам.

23

Глава 1. Что такое интеллект-карта? Здесь вы познакомитесь с основными принципами создания интеллект-карт: в этой главе говорится о ключевых элементах и объясняется, почему эта техника работает. Кроме того, вы узнаете краткую историю интеллект-карт от ранних цивилизаций до современности.

Глава 2. Как создавать интеллект-карты. В этой главе предлагаются практические упражнения и полезные советы по эффективному применению техники. Вы узнаете о «Законах создания интеллект-карты» и о возможностях ее применения в повседневной жизни, в том числе в личной жизни и профессиональной деятельности, в обучении, в развитии творческого мышления и памяти.

Глава 3. Что не является интеллект-картой? Глава поможет разобраться с некоторыми из распространенных заблуждений, касающихся этой техники.

Глава 4. Поиск решений. Вы узнаете, какие шаги предпринять, если вы пытаетесь создавать интеллект-карты, но они не работают так эффективно, как вам бы того хотелось. В главе рассматриваются сопутствующие вопросы, например создание интеллект-карт в условиях неопределенности, и предлагается система тренировки этой техники.

Глава 5. Неограниченные возможности применения интеллект-карт. Глава объясняет, что сфера применения интеллект-карт ничем не ограничена и как их можно использовать на более продвинутом уровне. Здесь вы найдете вдохновляющие идеи использования интеллект-карты, чтобы изменить свою жизнь.

Глава 6. Будущее интеллект-карт. В этой главе анализируются перспективы техники создания интеллект-карт в цифровую эпоху и связь интеллект-карт с искусственным интеллектом, а также приводятся прогнозы на будущее.

Я не представляю свою жизнь без интеллект-карт. Я пользуюсь ими ежедневно, когда читаю лекции, планирую рабочую неделю, пишу статью или книгу. Они изменили мой мир гораздо сильнее, чем я считал возможным. Я верю, что эта книга поможет изменить и вашу жизнь.

Читатели, которым только предстоит познакомиться с этим инструментом, откроют для себя удивительную технику, которая перевернет их мир. Читатели, уже знакомые с этой концепцией, тоже найдут для себя что-то новое.

А теперь пришло время исследовать увлекательный мир интеллект-карт и раскрыть невероятные возможности своего мозга...