

**Тони Бьюзен**

**Интеллект карты (часть 1)**

**Содержание данного материала защищено авторскими правами.**

**Любые действия, кроме чтения, в отношении него могут быть осуществлены только с согласия правообладателей.**

# ПРЕДИСЛОВИЕ

Уже много лет я пользуюсь техникой составления интеллект-карт<sup>1</sup>. 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<sup>2</sup>, 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 ценят преимущества этого инструмента мышления и делятся им с другими.

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 пониманию 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](#), 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 непридуманные 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»](#).

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 заинтересовался 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. Многие 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. Джекз 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 Джекз, 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 невероятно рад услышать из первых уст, как мой метод ведения записей помог изменить чью-то жизнь. С тех пор мы с Джеком стали лучшими друзьями. Впоследствии, используя технику создания интеллект-карт, я помогал Джеку тренировать спортсменов-ребцов, которые принесли Великобритании 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

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.

[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...**

## ГЛАВА 1

# ЧТО ТАКОЕ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА?

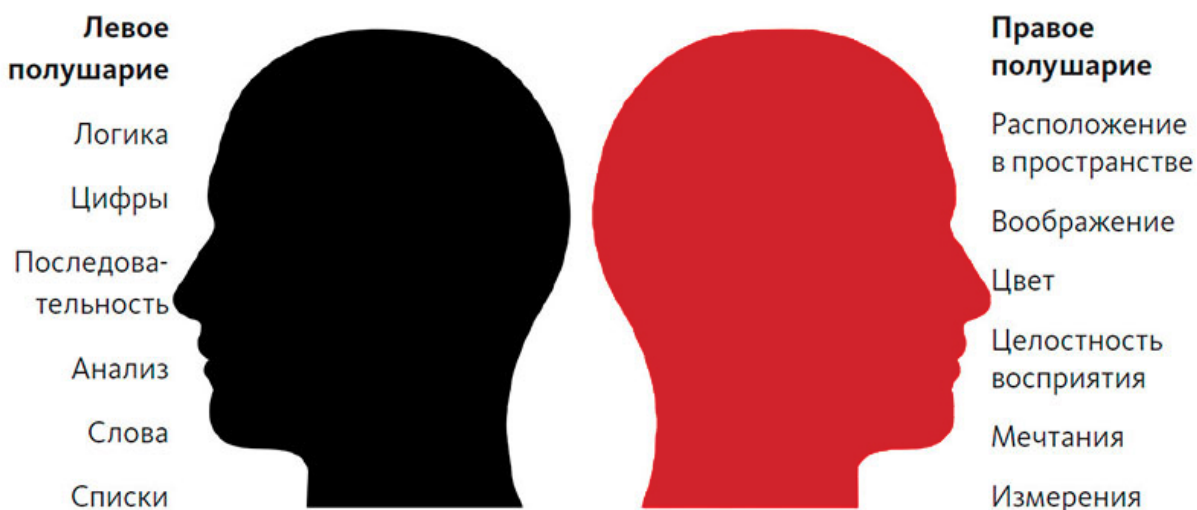
Из этой главы вы узнаете, что такое интеллект-карта, из каких основных элементов она состоит и какие шаги нужно сделать для ее создания. Кроме того, вы узнаете о ее месте в истории и о том, как интеллект-карты связаны с процессом работы головного мозга. Самое главное: вы придете к пониманию того, каким образом интеллект-карты помогут вам максимально реализовать свой потенциал.

## ЦЕЛОСТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Красота и эффективность этого инструмента мышления заключаются в его простоте. На бумаге это многоцветная диаграмма, представляющая информацию. При этом она максимально эффективно включает в работу кору головного мозга. Она активизирует «целостное» мышление, задействуя как логическое левое, так и творческое правое полушария мозга.

Идея о функциональной специализации полушарий головного мозга была популяризована американской художницей Бетти Эдвардс в ее книге «Откройте в себе художника»<sup>3</sup>. Книга увидела свет в 1979 году и была основана на ее понимании нейрофизиологии, в частности, на работе лауреата Нобелевской премии доктора Роджера Сперри. Здесь Бетти Эдвардс предлагала революционный метод обучения рисованию. Как считает Эдвардс, благодаря физическому разделению на два полушария мозг использует два способа переработки реальности. Левое полушарие задействует аналитический и вербальный режим мышления, а правое — образный режим и восприятие (перцепционный режим). Ее метод обучения заключался в том, чтобы преодолеть «цензуру» аналитического левого полушария и высвободить творческое самовыражение правого полушария. Эдвардс

основала Центр образовательных программ, изучающих полушария головного мозга, и ее теория правополушарного рисования продолжает влиять на художников и учителей во всем мире.



Функции, которые контролируют левое и правое полушария

## ЭТАПЫ СОЗДАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ

Что собой представляет интеллект-карта? Начнем с создания базовой интеллект-карты.

**Вам понадобятся:**

- большой лист нелинованной белой бумаги,
- набор цветных карандашей,
- мозг,
- непредубежденность,
- воображение,
- тема исследования.

У хорошей интеллект-карты три основные составляющие.

**1. Центральный образ**, передающий тему (предмет) изучения. Так, если интеллект-карта нужна вам для планирования проекта, в центр можно поместить изображение канцелярской папки. При этом от вас не требуется особых художественных навыков.



- 2. Толстые основные ветви, отходящие от центрального изображения.** Эти ветви представляют ключевые темы, относящиеся к предмету изучения. Каждая из ветвей должна иметь свой цвет. В свою очередь, основные ветви делятся на «побеги» второго и третьего уровня, которые представляют подтемы.
- 3. Единственное ключевое слово или изображение** на каждой ветви.

## ШАГ 1

**Разместите лист бумаги** перед собой горизонтально (как если бы вы решили нарисовать пейзаж). В центре с помощью хотя бы трех разных цветов изобразите предмет, который вы хотите изучить. В нашем примере это пьесы Уильяма Шекспира. Если не хотите рисовать портрет великого поэта, нарисуйте перо с чернилами или любой другой символ. Центральный образ стимулирует воображение и вызовет ассоциации. Если в центр нужно поместить слово, пусть оно выглядит объемно и сопровождается изображением.

## ШАГ 2

**Выберите цвет** и нарисуйте толстую ветвь, отходящую от центрального изображения, как ветка от ствола дерева. Это можно сделать, нарисовав две линии и затем соединив их в одной точке. Придайте ветви естественный изгиб, так как визуально это более привлекательно для мозга и повысит вероятность запоминания информации на этой ветви. Закрасьте ветвь. Ее толщина символизирует важность этой ассоциации в иерархии интеллект-карты.

## ШАГ 3

**Подпишите ветвь** одним словом или заглавной буквой. В нашем примере интеллект-карта посвящена пьесам Шекспира, а значит, первую ветвь можно назвать «КОМЕДИЯ»,

«ТРАГЕДИЯ» или «ИСТОРИЯ». Вместо слова можно нарисовать маску комедианта, кинжал или корону.

1



У. Шекспир

2



У. Шекспир

3



У. Шекспир

ШАГ 4

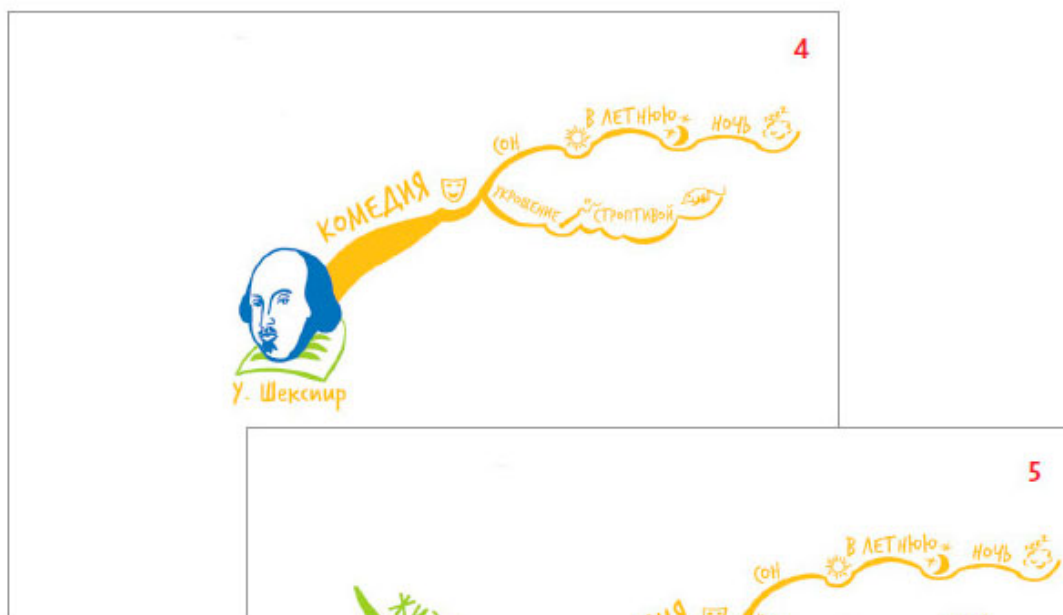
**Нарисуйте второстепенные ветви, отходящие от главной. Затем ветви третьего уровня, отходящие от второго. Каждую ветвь подпишите одним словом, или символом, или комбинацией из того и другого. У каждого символа должна быть отдельная ветвь. Не торопитесь: оставьте несколько веток пустыми, это стимулирует мозг придумать, чем их заполнить.**

## ШАГ 5

**Выберите другой цвет и нарисуйте следующую основную ветвь, отходящую от центрального изображения. (Многим новичкам легче двигаться вокруг центрального изображения по часовой стрелке, но вы можете действовать как вам удобно.) Как и раньше, нарисуйте ветви второго и третьего порядка и подпишите каждую из них. Добавьте еще несколько основных ветвей, чтобы в итоге их получилось пять или шесть.**

## ШАГ 6

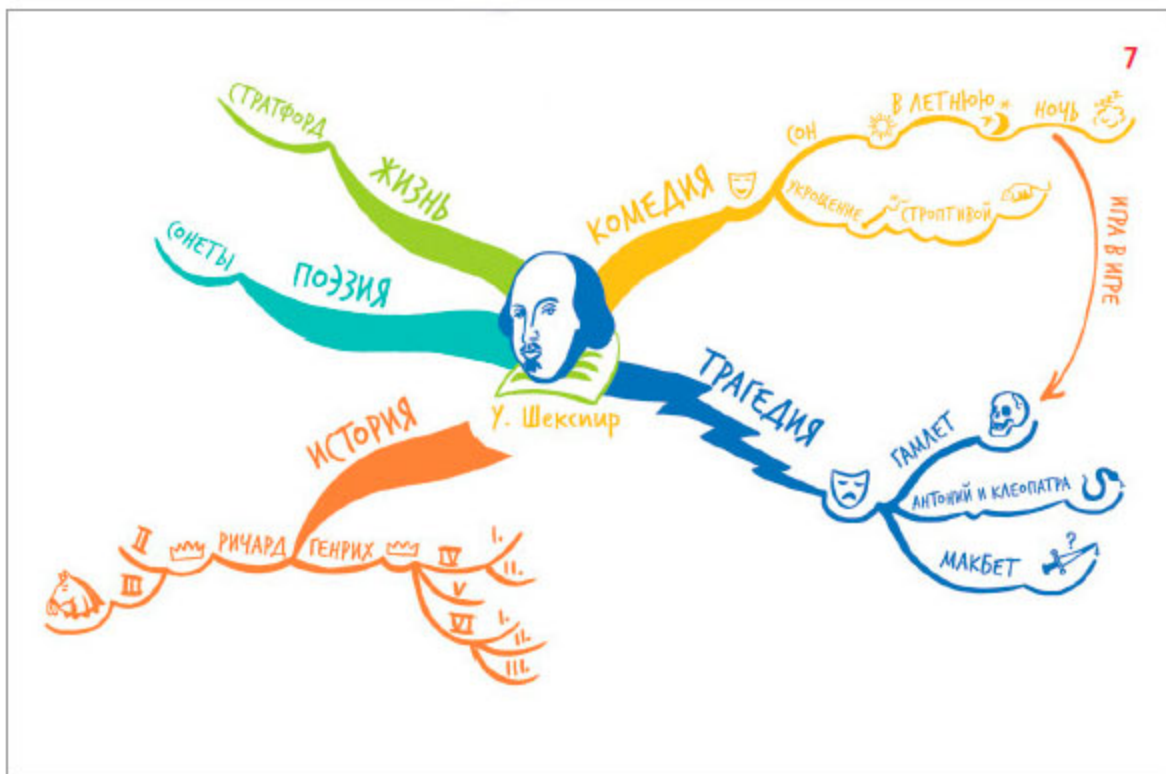
**Теперь, когда у вас появилась структура из основных ветвей, можно свободно передвигаться по всей интеллект-карте с ветви на ветвь, заполнять пропуски и добавлять новые дополнительные ветви по мере возникновения ассоциаций.**





ШАГ 7

При желании можно добавить стрелки, соединительные линии и звенья между основными ветвями, чтобы подчеркнуть взаимосвязь между ними.



Вуаля — вы создали свою первую интеллект-карту!

## ИДЕМ ДАЛЬШЕ

Можно продолжить работать над приведенным мной примером и расширить интеллект-карту, чтобы она включала все 37 пьес Шекспира, его сонеты и поэмы, а также основные факты, относящиеся к его жизни и исторической эпохе. Если вас увлекает драматургия — или просто хочется довести дело до конца, — можете закончить эту интеллект-карту. Запомнив информацию, представленную на карте, вы будете знать множество фактов о жизни и творчестве великого поэта и при случае сможете блеснуть этими познаниями!

Поскольку в процессе создания интеллект-карт задействованы оба полушария головного мозга, эта техника многофункциональна и применима ко всем когнитивным функциям, включая память, творческое мышление, обучение и все формы мышления. Это одна из причин, почему эту технику называют «швейцарским армейским ножом для мозга». Инструмент полезный, практичный и интересный!

## ОСНОВНЫЕ ЭЛЕМЕНТЫ

Мы уже видели, как с помощью интеллект-карты можно эффективно и неординарно представить определенную концепцию, выявить новые ассоциации и взаимосвязи между идеями так, что это будет легко запомнить. Но какие именно основные элементы делают интеллект-карту столь эффективным инструментом? О некоторых из них мы уже упоминали. Пришло время подробнее изучить главные составляющие: радиантное мышление, нелинейный органический поток, цвет, изображения, слова.

## РАДИАНТНОЕ МЫШЛЕНИЕ

Радиантное мышление играет ключевую роль в создании интеллект-карты, однако прежде чем перейти к его изучению, я хочу задать вам вопрос:

**Какой ваш родной язык?**

Подумайте. И будьте готовы, что ваш ответ окажется неверным.

А теперь позвольте мне рассказать вам о необыкновенной интеллектуальной игре, которая уже изменила жизни тысяч людей по всему миру...

Скорее всего, вы неверно ответили на вопрос о родном языке. Это не английский, голландский, кантонский или любой

другой из 7096 живых языков, перечисленных в справочнике «Этнолог: языки мира»<sup>4</sup>.

**Ваш родной язык — это собственно человеческий язык, на котором говорит все человечество, естественный язык младенцев в утробе матери!**

Каждый из нас с рождения владеет человеческим языком. Примерно в возрасте четырех месяцев ребенок начинает фокусировать взгляд на предметах, находящихся от него на расстоянии 20–25 см, то есть на расстоянии лица одного из родителей. Для большинства младенцев первым центральным образом, через который они воспринимают окружающий мир, становится лицо матери. И уже от этого центрального образа в разные стороны расходятся множественные ассоциации с едой, любовью, теплотой, здоровьем, сном и выживанием. Получается, что мы с рождения «запрограммированы» воспринимать мир через интеллект-карту.

Человеческий язык — это язык, на котором осуществляется процесс мышления. Он формируется из совокупности «воображения» и «ассоциаций» с дополнительным фактором «локации». (Важность фактора местоположения объясняет, почему расположение ветвей на интеллект-карте помогает запоминать информацию.)

### *Упражнение на самопроверку*

Сейчас я предложу вам слово и попрошу вас закрыть глаза и позволить включиться в работу вашему супербиокомпьютеру — головному мозгу. Когда вы прочтете слово, обратите внимание, сколько времени вам потребовалось на его понимание, какую информацию, связанную с этим словом, выдал ваш мозг, возникли ли у вас цветовые ассоциации. Итак, это слово:

**АНАНАС**

Что выдал ваш «суперкомпьютер»? Правописание слова?



## А-Н-А-Н-А-С

Сомневаюсь.

Пожалуйста, набросайте ответы на следующие вопросы:

- Что первое выдал ваш «суперкомпьютер»?
- Сколько времени заняла у вашего «суперкомпьютера» оценка этой информации?
- Какие ассоциации у вас возникли?
- Что еще пришло вам в голову?
- Какие цвета были связаны с этим словом?
- О чем еще вы подумали, например о текстуре, вкусе, запахе, месте?

Готов поспорить, что вы увидели картинку или даже набор картинок с многосенсорными ассоциациями и цветами.

Если так и есть, добро пожаловать в ряды человеческой расы!

Все устные и письменные языки прекрасны, важны и необходимы. При этом они все же являются вторичными. Родным для нашего биологического вида является человеческий язык, формирующийся на основе воображения и ассоциаций.

Взгляните на иллюстрацию ниже. Это и есть метафора того, как думает ваш мозг и мозг любого другого человека. Поразительно, правда?



**Подобно множеству отдельных соцветий в головке одуванчика, ваше мышление является радиантным и создает одну ассоциацию на основе другой**

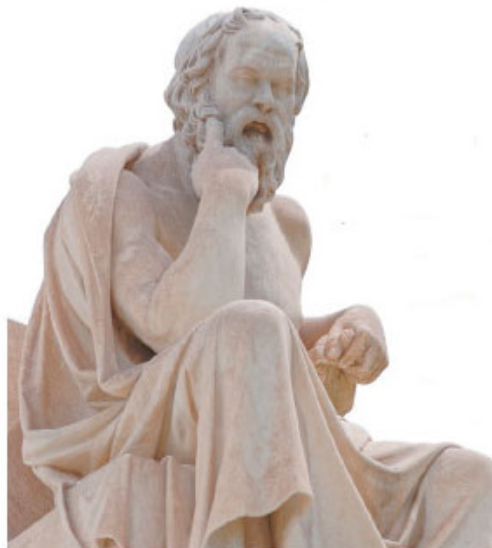
Выдав в ответ на слово «ананас» множество спонтанных ассоциаций, вы только что продемонстрировали, как ваш мозг предлагает бесконечное множество возможностей для мышления, творчества и памяти. Ваше мышление радиантно! Оно организовано в формате множества радиальных линий,

каждая из которых способна разделиться еще на множество радиальных линий, и этот процесс может длиться до бесконечности.

**Человеческий язык можно облечь во внешнюю форму. И самая наглядная форма его внешнего выражения и есть интеллект-карта.**

### *Сократ, афинский «овод»*

Древнегреческому философу Сократу приписывают слова: «Зачем жить, не познавая себя?». Сократ обладал блестящим, острым умом. Он призывал граждан Афин зреть в корень и, как овод, жалил государство, дабы то исполняло свои обязанности. Он демонстрировал, как, снимая слой за слоем, добираться до самой сути. Этот принцип проясняющих вопросов применим и при создании интеллект-карт: его можно использовать для всестороннего изучения идеи через все ветви.



Позволяя «радиальным» идеям естественным образом вырастать из ключевой концепции, интеллект-карта стимулирует глубоко индивидуальный ответ на концепцию.

Благодаря такой структуре становится легче выявить взаимосвязь между разными ветвями и генерировать новые ассоциации для заполнения любых пустых мест. Таким образом, процесс творческого мышления длится гораздо дольше.

## НЕЛИНЕЙНЫЙ ОРГАНИЧЕСКИЙ ПОТОК

Как я уже упоминал, еще студентом я понял, что процесс линейного конспектирования делает меня только глупее. Линейное мышление, например добавление новых пунктов в список в линейной последовательности, фактически ограничивает человека. По мере продолжения списка творческое мышление постепенно теряет интенсивность, притупляется воображение. Как следствие, вы лишаетесь возможности получить всю доступную информацию.

**Мозг человека не мыслит списками и панелями инструментов, он мыслит органически.**

Представьте себе прожилки на листе, ветви дерева или даже нервную систему человека — именно так мыслит мозг. Следовательно, для эффективного мышления нужен инструмент, отражающий естественную, природную схему. Это и есть структура интеллект-карты. Интеллект-карта отмечает следующий шаг от линейного мышления («в одной плоскости») к латеральному мышлению («в двух плоскостях») и далее к радиантному мышлению («во многих плоскостях»).

Интеллект-карта имитирует бесконечное множество синапсов и соединений нейронов мозга, таким образом уподобляясь самой человеческой природе (см. [«Внутренние интеллект-карты»](#)). Подобно человеку, окружающий мир непрестанно меняется и перерождается, а также наделен структурой коммуникации, копирующей нашу собственную. Интеллект-карта является инструментом мышления, вдохновленным эффективностью этих природных структур. Природные качества этого инструмента воплощены в изогнутых

ветвях интеллект-карт, которые, как уже говорилось, гораздо привлекательнее для мозга, чем прямые линии.

## ЦВЕТ

Когда, будучи студентом, я стал вести конспекты, пользуясь двумя цветами, я начал запоминать информацию в два раза лучше. Почему?

За восприятие цвета отвечает правое полушарие головного мозга, тогда как за обработку вербальной информации — левое полушарие. То есть комбинация цвета и слов активизирует оба полушария.

Помимо прочего, использование разных цветов при ведении записей делало процесс увлекательным, а положительные эмоции — это важный фактор при создании интеллект-карт. Многоцветность стимулирует память и творческое мышление, освобождая от ловушки монохромности и монотонности. Цвет вдыхает в изображение жизнь и делает его более привлекательным. Цвет вдохновляет на изучение нового и влияет на то, как мы общаемся друг с другом. Результаты многочисленных исследований свидетельствуют о том, что правильно подобранная комбинация цветов способна:

- привлечь внимание,
- значительно улучшить понимание,
- стимулировать мотивацию,
- вызвать оживленную коммуникацию,
- улучшить способность к обработке и хранению изображений.

Цвет может нести функцию кода. Если использовать специальные цвета для изображения разных областей и тем на интеллект-карте, они станут условными обозначениями, благодаря которым запомнить информацию будет гораздо проще.

В 1933 году немецкий психотерапевт и педиатр Хедвига фон Ресторфф провела эксперимент, в ходе которого пришла к выводу, что объект, выделяющийся каким-либо образом

из общей массы, запоминается лучше. Например, вам дали список мужских имен, среди которых вы увидели женское имя, скажем, Хайди, выделенное оранжевым. Вероятно, лучше всего вы запомните именно «Хайди», так как это имя отличается тем, что оно женское и написано другим цветом. При создании интеллект-карт цвет и условные обозначения можно использовать для получения эффекта Ресторффа, также известного как эффект изоляции, чтобы заставить отдельные ветви выделяться на фоне остальных.

**Сделайте жизнь разноцветной с интеллект-картами!**

## ИЗОБРАЖЕНИЯ

Дети обычно учатся рисовать быстрее, чем писать. Эта тенденция видна и в истории развития письменности, насчитывающей несколько тысячелетий: от наскальной живописи через пиктограммы и иероглифы к письменному слову (см. далее [«Краткая история развития процесса мышления до появления интеллект-карт»](#)).

В отличие от слов, изображения воспринимаются мгновенно: мозг обрабатывает визуальную информацию в 60 000 раз быстрее, чем вербальные сообщения. Кроме того, изображения стимулируют воображение, богаты ассоциациями и не имеют ограничений вербальной коммуникации. (Стоит хотя бы вспомнить об эффективности дорожных знаков, принятых во всем мире.) Аналогично цвету изображения стимулируют гармоничную работу левого и правого полушарий мозга, уравнивая лингвистические и визуальные навыки человека. Помимо этого, они опираются и на другие навыки, такие как форма, линейность и многомерность.

Американские профессора в области психологии Ральф Хабер и Рэймонд Никерсон экспериментально доказали справедливость пословицы «Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать». Для стимулирования мышления лучше прибегнуть к изображениям, чем к словам. А чтобы

изображения в интеллект-карте были еще эффективнее, они должны быть лаконичными, четкими и цветными. Благодаря этому они станут привлекательными, стимулирующими и запоминающимися.

## СЛОВА

В правильно составленной интеллект-карте на ветвях фиксируются отдельные слова. Это делается, потому что каждое отдельное слово вызывает собственный уникальный набор ассоциаций и таким образом способствует генерированию новых идей. По сравнению со словом фраза представляет собой смысловую единицу с фиксированным значением, ее способность вызывать свободные ассоциации ограничена, а следовательно, ограничена и степень ее влияния.

Если без фразы никак не обойтись, расположите слова на ветви чуть подалеже друг от друга, чтобы от каждого слова можно было нарисовать отдельную ветвь. И все же старайтесь использовать отдельные слова.

**Поместите по одному слову на каждую ветвь в интеллект-карте, и это заставит мозг увлечься предметом и дойти до сути вопроса. Это станет для мозга крючком, на который можно повесить воспоминания.**

## КРАТКАЯ ИСТОРИЯ РАЗВИТИЯ ПРОЦЕССА МЫШЛЕНИЯ ДО ПОЯВЛЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ

Как и все, что поражает нас своей новизной и непохожестью, техника создания интеллект-карт не возникла из ниоткуда и ее не занесли на Землю инопланетяне. Думаю, вы уже поняли, что она — не результат сошедшего на меня в одну прекрасную минуту озарения, а следствие естественной эволюции человеческого мышления.

Техника создания интеллект-карт опирается на процесс, посредством которого люди, используя воображение, с древних времен делились своими мыслями. Фактически корни этой техники восходят к первым художникам, оставившим свои творения на каменных стенах пещер около 40 000 лет назад. Искусство, и письмо — это формы выражения мыслей человека. Отношение к этим формам, как и их соотношение между собой, влияло на выражение идей во все исторические времена — от каменного века до наших дней.

## НАСКАЛЬНАЯ ЖИВОПИСЬ

Изобретение условного, символичного выражения стало одним из самых серьезных в истории человечества.



Отпечатки ладоней на стенах пещеры Куэва-де-лас-Манос в провинции Санта-Крус (Аргентина). Ок. 9000 лет назад

Одна из самых ранних форм искусства проявляется в виде отпечатков человеческих ладоней. Существует теория, что, оставляя отпечатки ладоней на стенах пещеры при помощи природных красителей, наши предки обнаружили, что трехмерный предмет можно изобразить посредством двухмерных линий. Затем они научились изображать животных: лошадей, бизонов, оленей.

## ШУМЕРСКАЯ КЛИНОПИСЬ



Примерно за 3500 лет до н. э. древние шумеры создали примитивную форму бухгалтерской отчетности: на глиняных табличках они вели учет сельскохозяйственной продукции и скота. Поголовье скота они отображали в абстрактной форме в виде палочек и символов. Эти пиктограммы легли в основу первой из ныне известных письменных систем.



**Шумерская клинопись, самый древний письменный памятник в мире**

## ЕГИПЕТСКИЕ ИЕРОГЛИФЫ

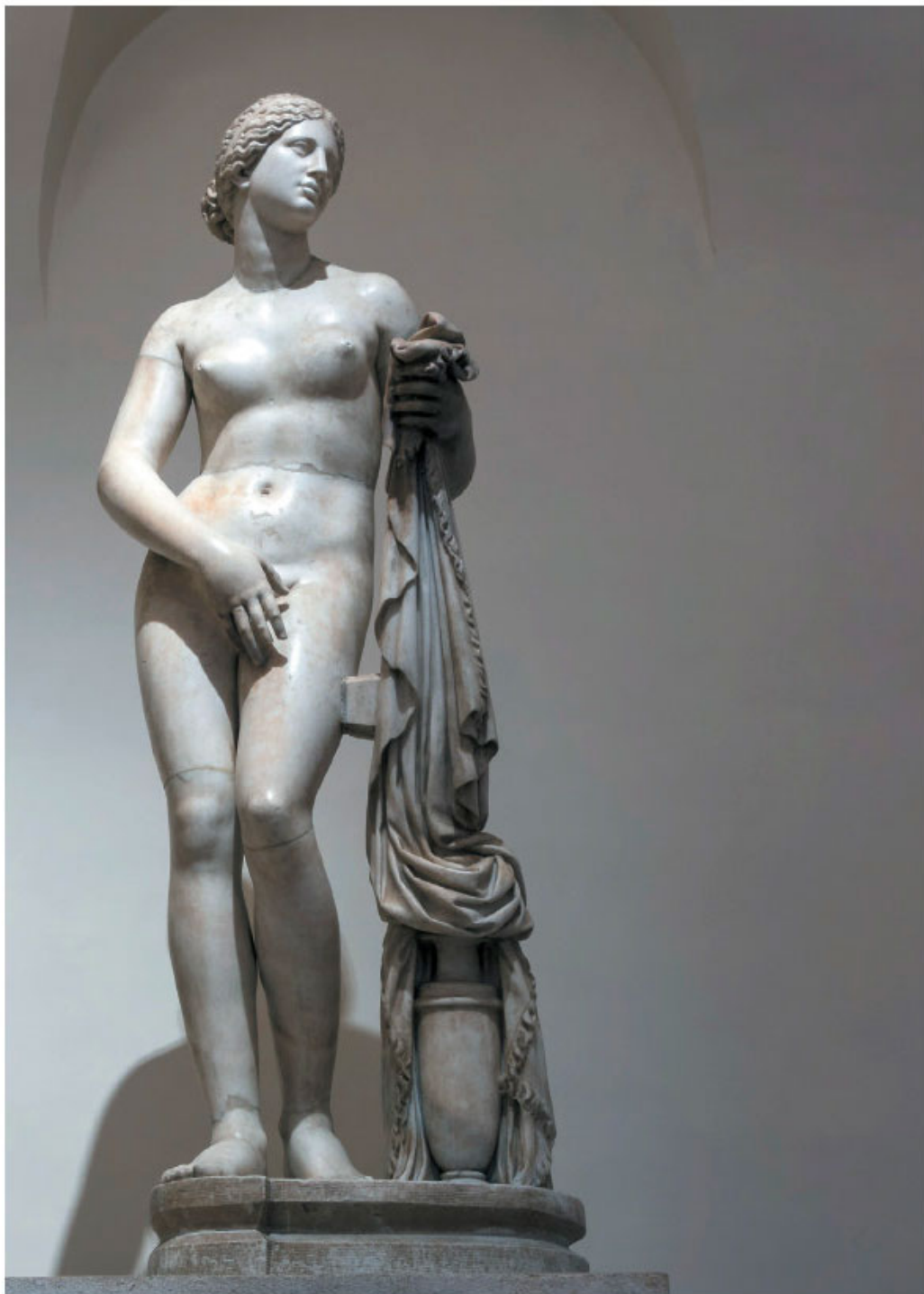
Иероглифическое письмо начало развиваться во времена Второй династии правителей Древнего Египта (ок. 2890–2670 до н. э.) и основывалось на пиктограммах. Хотя некоторые иероглифы обозначали предметы, с которых были срисованы, гораздо чаще иероглифы использовали как знаки фонетической транскрипции. Это означает, что смысл крылся в их звучании, а не написании. Это вело к противопоставлению визуальной формы слова и объекта, который оно называло, в результате чего стало возможно возникновение абстрактных концепций и развитие идей на основе ассоциаций.



Иероглифы на гробнице фараона Тутмоса III в Долине царей, Луксор (Египет)

## ДРЕВНЯЯ ГРЕЦИЯ

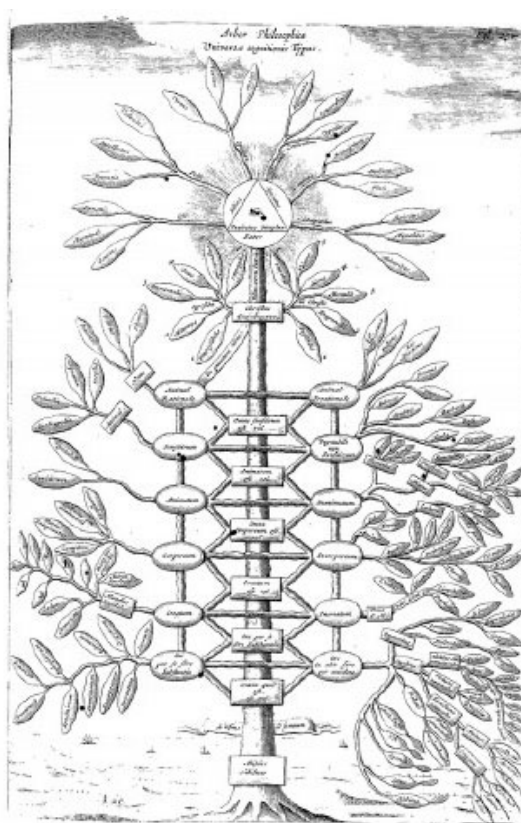
На протяжении нескольких веков древние греки оттачивали визуальный язык мыслей. Это очевидно по тому, как эволюционировало древнегреческое искусство от формализованных курсов — статуй юношей-атлетов периода архаики — до гораздо более реалистичных человеческих фигур, которые в IV в. до н. э. выходили из-под резца знаменитого скульптора Праксителя. Считается, что именно Пракситель первым стал создавать статуи обнаженных женщин в полный рост. Трехмерный подход к окружающему миру, характерный для древних греков, и вопросы о месте человека в этом мире затрагивались в работах многих философов и мыслителей, в том числе Эвклида, Архимеда, Эратосфена, Сократа, Платона, Аристотеля, Фидия. Они не желали принимать мир таким, какой он есть, а стремились раздвинуть границы мышления, как сегодня нам это позволяют сделать интеллект-карты.



Римская копия Афродиты Книдской работы Праксителя

ДРЕВОВИДНЫЕ ДИАГРАММЫ

Несмотря на то что в V веке произошло падение Римской империи, латинский язык не утратил своего влияния в Западной Европе. Его принятие и адаптация христианской церковью лишь утвердили культурную установку о превосходстве письменного слова как основного канала мышления, творчества и коммуникации. Несмотря на это, некоторые философы использовали древовидные диаграммы как инструмент для изучения категорий, например Боэций и его Древо Порфирия (лат. *Arbor Porphyriana*). Сложная средневековая композиция «Древо Иесеево» изображала родословное древо Иисуса Христа и также использовалась как мнемонический инструмент, сочетающий слова и изображения.

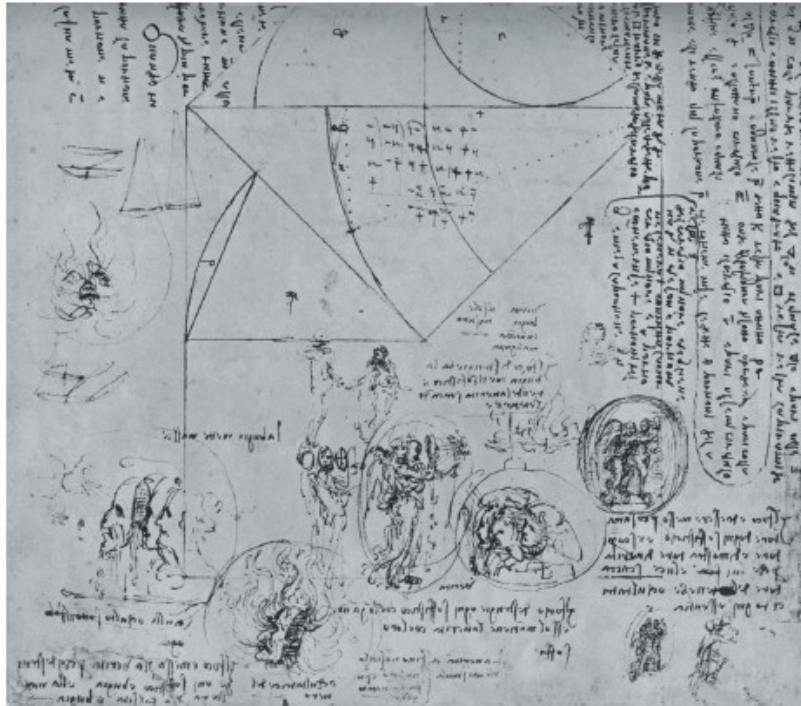


**Arbor Porphyriana философа Боэция**

## ЛЕОНАРДО ДА ВИНЧИ

Леонардо да Винчи занимает особое место в истории развития концепции интеллект-карт. В черновиках Леонардо записи

перемежаются с рисунками и символами, сочетая воображение, ассоциации и анализ, показывая, как его творческую мысль поддерживали его когнитивные навыки.

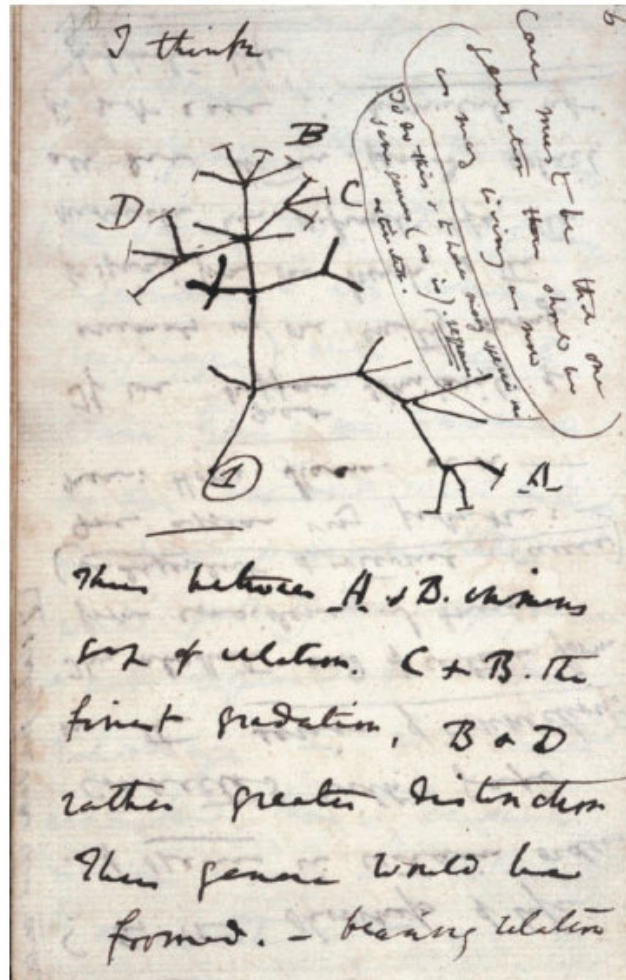


Черновик Леонардо да Винчи (ок. 1480 г.): комбинация из слов, геометрических фигур, изображений и символов

## ЧАРЛЗ ДАРВИН

Британскому натуралисту Чарлзу Дарвину принадлежит, вероятно, одна из самых важных предшественниц интеллект-карт. В диаграмме «Древо жизни» он впервые выразил свои идеи относительно того, как могут соотноситься биологические виды. По мнению современных генетиков, биологические виды скрещиваются гораздо активнее, чем изначально предполагал Дарвин. В современных интеллект-картах это взаимосвязанное мышление выражается в виде стрелок и линий, указывающих на связь между разными ветвями.





Набросок Чарлза Дарвина (ок. 1837 г.), впервые выражающий идею эволюции видов

## АЛЬБЕРТ ЭЙНШТЕЙН

В 1929 году в одном из интервью Альберт Эйнштейн сказал: «Я, как художник, полностью полагаюсь на воображение. Воображение важнее, чем знания. Знания ограничены, тогда как воображение охватывает целый мир». Мышление Эйнштейна было диаграммным и схематичным, а не линейным и вербальным. Так что его в полной мере можно назвать «крестным отцом» интеллект-карт.

## РИЧАРД ФЕЙНМАН

Американский ученый, лауреат Нобелевской премии по физике Ричард Фейнман предложил свою первую «диаграмму Фейнмана» в 1949 году. Еще в юности Фейнман осознал важность визуализации и воображения для творческого мыслительного процесса и научился рисовать. Метод диаграмм Фейнмана — наглядный и универсальный графический способ представления математических формул и изображения взаимодействий субатомных частиц. Фейнман настолько увлекся диаграммами, что даже разрисовал ими свой минивэн!

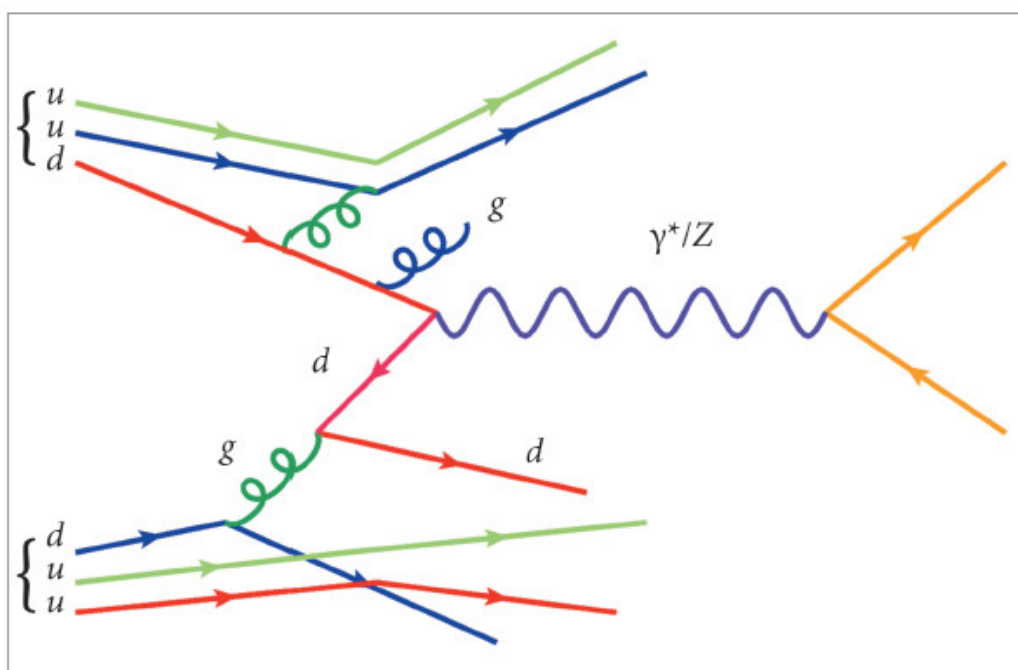


Диаграмма Фейнмана изображает взаимодействие субатомных частиц

## МАЙНД-МЭППИНГ НА ПРАКТИКЕ

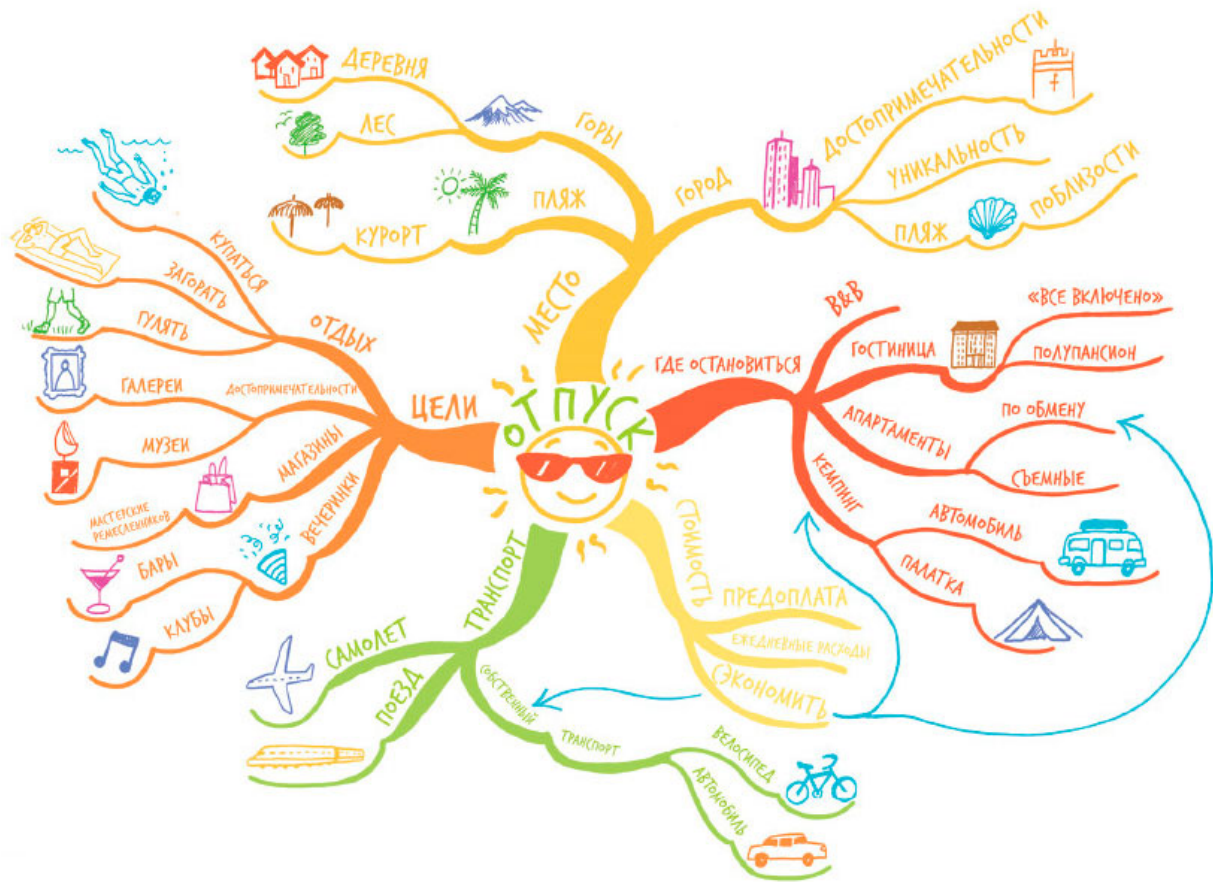
Идут века, и отношение людей к словам и изображениям продолжает меняться. Сегодня очевидны признаки смещения от доминирующей вербальной формы коммуникации в сторону визуального мышления (в подтверждение этому можно привести растущую популярность эмодзи, или смайлов), что, вероятно, должно несколько уравновесить наблюдавшийся ранее дисбаланс. В академической среде словам традиционно

отдается предпочтение перед изображениями, несмотря на заметные исключения в виде работ таких гигантов мысли, как Фейнман и Эйнштейн. Тем не менее визуальное мышление начинает брать верх во всех формах коммуникации. Мы все чаще пользуемся смартфонами как фотокамерами и предпочитаем делать фотографии, а не делиться описаниями. Мы думаем, работаем, взаимодействуем с незнакомыми людьми по всему миру, а потому все больше полагаемся на технологии, позволяющие преодолеть языковые барьеры.

**Благодаря сочетанию вербальных и визуальных средств и отражению мыслительного процесса мозга в части логического и творческого результата интеллект-карта представляет собой идеальный инструмент мышления в условиях глобализированного XXI века.**

Одни интеллект-карты просты и незамысловаты, тогда как другие могут быть достаточно сложными. Далее вы найдете пример интеллект-карты простой, однако созданной в соответствии со всеми Законами (см. [главу 2](#)). Это интеллект-карта по планированию отпуска. Обратите внимание: на каждой ветви только одно слово или изображение, у каждой ветви свой цвет; благодаря веселым картинкам создавать такую карту было увлекательно, а запомнить легко. Основные ветви касаются главных вопросов при планировании отпуска: куда поехать, где остановиться, сколько это будет стоить, как добраться до места отдыха, каковы основные цели путешествия. Второстепенные ветви посвящены более подробному изучению каждого из этих вопросов. Например: сравнить горы и море в качестве места отдыха, рассмотреть разные варианты жилья и транспорта. Одна из ветвей посвящена вопросу экономии и соединена стрелками с более бюджетными вариантами.





### Интеллект-карта для планирования отпуска

Если вы пока не уверены, как хотели бы провести отпуск, создание подобной интеллект-карты поможет сравнить альтернативные варианты, проанализировать разные аспекты, например соотнести стоимость и цели, и принять окончательное решение.

Чем вам будет полезна интеллект-карта:

- внесет ясность;
- систематизирует информацию, необходимую для планирования;
- поможет сделать полный обзор ситуации;
- станет местом хранения всей необходимой информации;
- стимулирует воображение и поиск неординарных решений;
- порадует конечным результатом.

# ПРЕИМУЩЕСТВА СОЗДАНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ

Помимо того, что интеллект-карта предлагает полный обзор по конкретному вопросу и представляет собой эффективный визуальный инструмент по запоминанию информации, эта техника несет с собой ряд других преимуществ.

**Мышление.** Техника создания интеллект-карт позволяет стимулировать творческое мышление, генерировать новые идеи и ассоциации, неординарно отображает мыслительный процесс.

**Обучение.** Интеллект-карты помогают в процессе обучения при конспектировании лекций и подготовке к экзаменам. С их помощью можно выделить и легко запомнить основные аспекты по любому вопросу.

**Концентрация.** Создание интеллект-карты помогает сфокусировать внимание на конкретной теме, что приводит к более эффективным решениям.

**Организация.** С помощью интеллект-карт можно планировать вечеринки, мероприятия, путешествия, семейные праздники и даже будущую жизнь.

**Планирование.** С помощью интеллект-карты можно расставить приоритеты при планировании своего графика.

**Коммуникация.** Интеллект-карта поможет выделить основные пункты, требующие обсуждения, и не тратить время на пустые разговоры.

**Публичные выступления.** Интеллект-карта наглядно представит всю необходимую информацию и поможет сделать ваши презентации и выступления четкими, спокойными и динамичными.

**Управление.** Интеллект-карта является эффективным бизнес-инструментом, так как помогает создать повестку рабочей встречи, вести протокол и управлять ее ходом. Она помогает держать под контролем все внутренние и внешние аспекты.

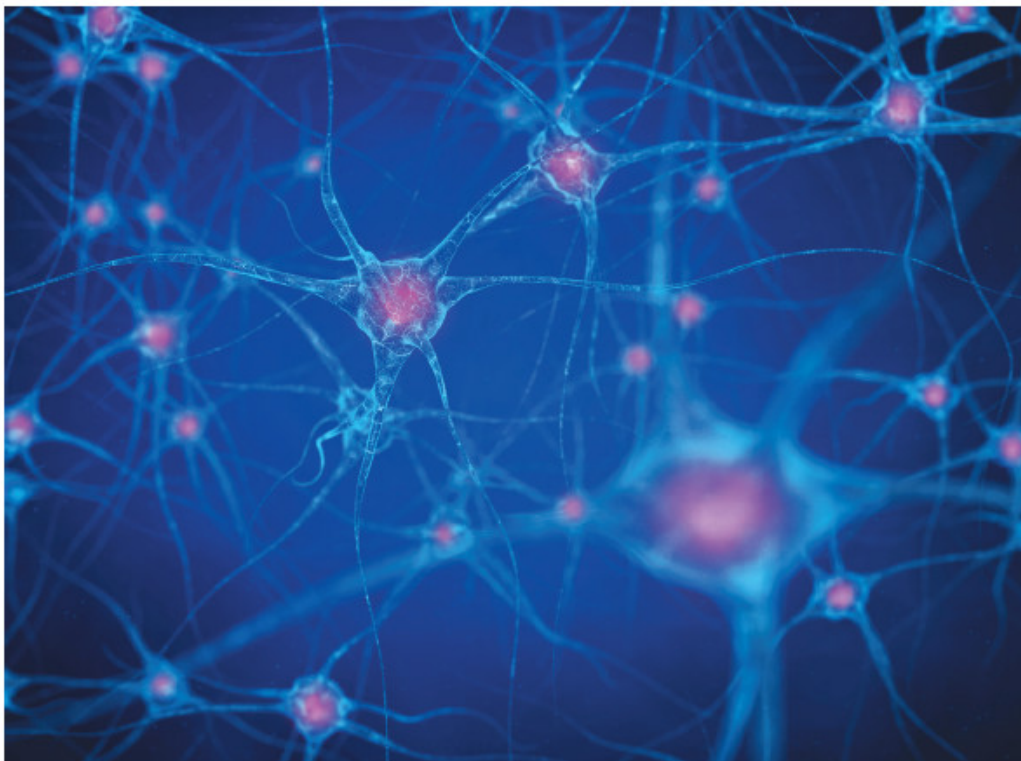
**Обучение персонала.** Откажитесь от длинных инструкций и используйте интеллект-карты для планирования обучающих

программ в доступной форме.

**Ведение переговоров.** Интеллект-карта позволит вам увидеть все доступные варианты, возможные стратегии и потенциальные результаты на одной странице и поможет добиться взаимовыгодного сотрудничества.

## ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ И МОЗГ

Как мы уже убедились, структура интеллект-карты работает органически, повторяя нейронную структуру, формирующуюся в головном мозге при обработке информации. За счет стимулирования радиантного мышления создание интеллект-карты ведет к усилению естественных функций мозга, делая процесс мышления более творческим и эффективным. Мозг человека состоит из более чем миллиарда нейронов, каждый из которых является более мощным, чем домашний компьютер. Благодаря радиантному мышлению мозг действует синергетически, а не линейно. Это означает, что сумма его действий всегда больше, чем эффект от отдельных действий.



**Структура интеллект-карты повторяет нейронную структуру мозга**

Более того, интеллект-карта повторяет миллиарды синапсов и соединений между клетками мозга. Результаты недавних научных исследований подтвердили, что интеллект-карта является естественным отражением процесса мышления, происходящего в головном мозге. Иными словами, человек мыслит внутренними интеллект-картами!

## ВНУТРЕННИЕ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ

В 2014 году Нобелевскую премию по физиологии и медицине разделили Джон О'Киф и Мей-Бритт Мозер с Эдвардом Мозером «за открытие системы клеток в мозге, которая позволяет ориентироваться в пространстве». Нейроны места совместно с нейронами решетки в гиппокамповой формации составляют основу навигационной системы мозга, обеспечивающей пространственную ориентацию. Эти клетки не только действуют как внутренняя система GPS, но и способствуют

формированию эпизодической памяти в гиппокампе — области мозга, отвечающей за обучение и память.

**Дендриты и синапсы нейронов в совокупности создают своеобразную внутреннюю интеллект-карту, что позволяет понять сложившуюся ситуацию и сохранить информацию с возможностью воспроизвести ее в будущем.**

Подобные открытия не переставали поражать меня. Когда в 1960-х годах я начал изучать процесс мышления, некоторые научные концепции были все еще в зародыше. Например, нейроны под микроскопом выглядели как крошечные точки среди других частиц. Тем не менее, по мере того как нейронаука упорно продвигалась вперед, к удивлению многих выяснилось, что у этих «точек» имеются «ноги». Благодаря появлению электронного микроскопа наконец удалось разглядеть клетку мозга во всей ее красе: ядро, древовидные дендриты и терминали аксона.

Для меня это открытие было сродни чуду по другой причине. Оно подтвердило целесообразность и органическую природу инструмента мышления, над которым я работал, — структуру интеллект-карты. Правильная интеллект-карта напоминает расширенную структуру клетки мозга.

**Аналогично тому, как математика клетки мозга стремится к бесконечности, интеллект-карта является инструментом мышления с потенциалом расширения до бесконечности.**

Открытие структуры нейрона стало для меня удивительным примером синхронности. Аналогичным образом относительно недавнее исследование нейронов решетки, за которое авторы получили Нобелевскую премию, подтвердило тот факт, что клетки мозга «думают» в формате интеллект-карт. По моему убеждению, это открытие подтверждает эффективность

предложенного мной инструмента мышления, а также его непосредственную связь с памятью.

Взаимосвязь между интеллект-картами и памятью получила научное подтверждение. В 2009 году на Международной конференции по проблемам мышления была представлена научная работа Х. Той, показывающая, что техника создания интеллект-карт помогает детям лучше запоминать слова, чем при использовании списков, и улучшает результат на 32%. По результатам исследования, проведенного в 2002 году Полом Фаррандом, Ферзаной Хуссейн и Энидой Хеннесси, применение интеллект-карт улучшило долгосрочную память участников исследования на 10%.

## ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА КАК ВЫРАЖЕНИЕ СУТИ ЧЕЛОВЕКА

Интеллект-карта предлагает самый простой и эффективный способ как поместить информацию в мозг, так и извлечь ее оттуда, и связана с неотделимой частью человеческой природы. Как гласит один из герметических принципов<sup>5</sup>: «Как вверху, так и внизу». Учитывая, что интеллект-карта отражает как внутренние, так и внешние процессы, она относится и к тому, как человек мыслит с точки зрения структуры мозга, и к тому, как человек выражает свои мысли.

Когда вы завершите чтение этой книги и выполните предложенные упражнения, вы овладеете искусством создания интеллект-карт. Однако помимо этого вы встанете на путь реализации своего потенциала.

## ГЛАВА 2

# КАК СОЗДАТЬ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТУ

## РАСКРОЙТЕ ПОТЕНЦИАЛ СВОЕГО МОЗГА

В отличие от других визуальных инструментов, техника создания интеллект-карт помогает раскрыть невероятный потенциал человека за счет вовлечения всего спектра его когнитивных навыков: от рациональных и числовых до способностей к воображению и изобретению. Хорошая интеллект-карта становится площадкой для творческого мозгового штурма на основе сочетания слов и изображений. Фактически интеллект-карта дает даже больше: благодаря силе воображения и ассоциаций формируются идеальные условия для возникновения множества идей, а чем больше идей удастся сгенерировать, тем выше их качество в целом. Техника создания интеллект-карт поможет вам расширить горизонт мышления, повысить точность, неординарность и свободу мышления.

С тех пор как появилась эта техника, сотни миллионов людей по всему миру начали использовать ее для повышения эффективности мыслительного процесса. Результативность этого инструмента была подтверждена многочисленными научными и психологическими исследованиями. Кроме того, этот инструмент оказался весьма разносторонним. Как вы увидите в главе 5, применять интеллект-карту можно абсолютно в любой области, где повышение качества мышления ведет к улучшению результативности.

**Задайте себе вопрос: «Как техника создания интеллект-карт может улучшить мою жизнь?». А теперь поехали!**

В [главе 1](#) я предложил вам создать собственную интеллект-карту, рассказав о таких ключевых элементах техники, как



изображения, цвет, ветви и слова. Как и любой другой навык, чем больше практики, тем лучше будет результат. Чтобы извлечь максимальную пользу из этой главы, я советую вам воспринимать ее как набор увлекательных практических упражнений. Оставьте любые ограничения и сомнения и просто создавайте цветные интеллект-карты, следуя принципам, о которых я подробно расскажу далее.

Прежде чем мы начнем, позвольте дать вам еще один совет: хотя вы будете выполнять колоссальную интеллектуальную работу, воспринимайте ее как игру. Вы добьетесь наилучших результатов при составлении интеллект-карт, если отнесетесь к процессу с легкостью и искренним интересом. Как ни парадоксально, но игра — это серьезное занятие, так как она стимулирует воображение, без которого невозможно создание интеллект-карт. Если в какой-то момент вы зайдете в тупик, просто сделайте паузу и вернитесь к интеллект-карте чуть позже (см. [главу 4](#)). Или же начните новую интеллект-карту, возможно, из списка [«99 областей применения» из главы 5](#). Процесс будет эффективнее всего, если работать над созданием интеллект-карты периодами по 20 минут.

Техника создания интеллект-карт весьма гибкая: никто, кроме вас, не будет оценивать получившийся результат (если, конечно, вы не решите принять участие во Всемирном чемпионате по созданию интеллект-карт!). Существуют определенные законы, следуя которым вы сможете создать максимально эффективную интеллект-карту. Сначала они могут показаться парадоксальными в том, что касается нестандартного мышления и генерирования новых идей. Тем не менее эти законы обеспечат необходимую структуру вашему мыслительному процессу и не позволят запутаться.

## СЛЕДУЯ ЗАКОНАМ

Законы создания интеллект-карт кажутся простыми, но при этом они очень эффективны. Если вы решите отклониться от них, у вас не получится создать интеллект-карту. Вместо



этого вы, вероятно, нарисуете одну из тех диаграмм, которые мы проанализируем в главе 3, или у вас будет царить хаос.

### *Законы создания интеллект-карт*

1. Всегда используйте чистый лист бумаги, расположенный горизонтально. Он должен быть достаточно большим, чтобы вместить все ветви.
2. В центр листа поместите изображение, представляющее основную тему; используйте не меньше трех цветов.
3. Используйте изображения, символы, коды и размерность при работе над интеллект-картой.
4. Подберите ключевые слова и запишите их печатными буквами.
5. Размещайте каждое слово или изображение на собственной ветви, чтобы они стояли по отдельности.
6. Располагайте ветви по кругу от центрального изображения. Сделайте основные ветви толще у основания и тоньше у конца, где от них расходятся дополнительные ветви.
7. Делайте ветви такой же длины, как слово или изображение на них.
8. Используйте цвета при работе над интеллект-картой, создайте собственный цветовой код для ветвей.
9. Используйте выделение, стрелки и соединительные линии, чтобы показать ассоциации между разными связанными темами.
10. Стремитесь к ясности, располагая ветви в четко продуманном порядке. Помните, что пустые места между записями не менее важны, чем сами записи. Вспомните лес и пространство между деревьями: чтобы понять, где вы находитесь, ваш мозг обращается именно к этим пространствам, а не к самим деревьям.

### НАЙДИТЕ СОБСТВЕННЫЙ СТИЛЬ

Следуя Законам и оставаясь верным принципам создания интеллект-карт, вы тем не менее сможете выработать собственный уникальный стиль. Чтобы вы смогли запомнить Законы создания интеллект-карты, некоторое время они всегда должны быть у вас под рукой (возможно, в виде интеллект-карты). Обращайтесь к ним всякий раз, когда работаете над любой интеллект-картой. Очень быстро вы начнете применять их автоматически, и они станут ДНК ваших генов создания интеллект-карт!

Осваивая искусство создания интеллект-карт, действуйте постепенно: установите цель для своей первой интеллект-карты, затем для второй, затем для десятой, для двадцать пятой, для пятидесятой... пока не дойдете до своих первых ста интеллект-карт. К тому моменту, когда вы создадите свою сотую интеллект-карту, вы уже достигнете значительного мастерства.

В некоторых случаях интеллект-карты могут быть достаточно сложными. Предложенные выше Законы призваны повысить их ясность, а значит, усилить их влияние как на вас, так и на других людей. Чтобы лучше понять, почему так происходит, давайте подробнее проанализируем основные элементы интеллект-карты и некоторые из относящихся к ним аспектов.

## КАК ЗАКОНЫ ФОРМИРУЮТ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТУ

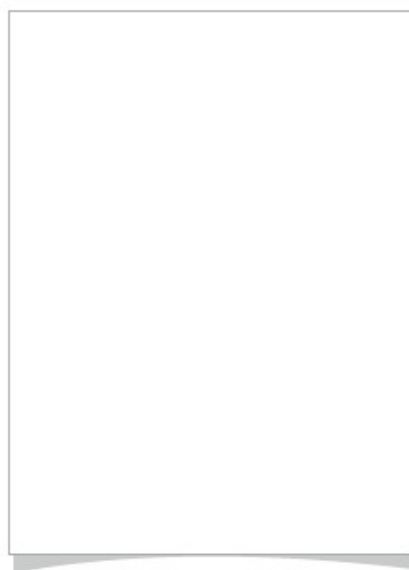
Самый простой способ изучить влияние и пользу Законов — это применить их на практике, создав интеллект-карту. Для начала убедитесь, что вы помните основы техники, сформулированные в [семи шагах в главе 1](#). После этого вы будете готовы применить Законы, чтобы создать интеллект-карту по любой теме на ваш выбор. Почему бы вам не попробовать создать собственную интеллект-карту, пока вы читаете следующие страницы?

В [главе 1](#) я использовал пример с Шекспиром, чтобы проиллюстрировать каждый из семи шагов. Для следующего

упражнения я предлагаю вам выбрать реальную проблему или тему, для которой вы хотели бы составить интеллект-карту. (Если вам нужно вдохновение, выполните упражнение [«Пусть ваши мысли станут видимыми»](#)).

## ПОДГОТОВЬТЕ ВСЕ НЕОБХОДИМОЕ

После того как вы выбрали тему, подготовьте все необходимое, чтобы нужные вам материалы, информация и так далее были под рукой.



**Вертикальное расположение**



**Горизонтальное расположение**

Например, если вы планируете создать интеллект-карту, чтобы лучше запомнить содержание какой-то книги, пусть эта книга лежит рядом, чтобы при необходимости вы могли быстро к ней обратиться.

Чтобы для интеллект-карты хватило места, особенно для дополнительных ветвей по краям, используйте большой лист бумаги. Важно, чтобы лист был совершенно чистым, чтобы линии или что-то иное не отвлекали вас от творческого процесса. Лист должен быть расположен горизонтально, так как это даст вам больше свободы и пространства. Более того, информация на горизонтальной интеллект-карте лучше воспринимается, так как всю страницу можно просмотреть нелинейно — от центра по кругу, — а не читать текст слева направо, слева направо, словно вы наблюдаете за теннисной партией, или сверху вниз, как мы обычно просматриваем текст.

Расположите лист на плоской поверхности перед собой или приколите его к вертикальной поверхности, например к стене. Возможно, вам будет удобнее работать за специальным прибором, например кульманом, которым пользуются архитекторы, — так вы получите хорошую перспективу. А можно удобно устроиться на полу. Некоторые художники, например португальская художница Паула Регу, специально писали свои картины, расположившись на полу, так как эта, казалось бы детская, манера позволяет избавиться от условностей и мыслить свободно и творчески.

Рисовать интеллект-карту можно в любом месте и в любом положении, особенно если вы практикуете йогу, занимаетесь танцами, если вы гимнаст или маленький ребенок. Можно создавать интеллект-карту, пребывая в позе для медитации, так как это занятие помогает достичь баланса в мыслях за счет синхронизации работы двух полушарий мозга. Многие, особенно дети, рисуют интеллект-карту, лежа на животе и подперев голову рукой.

При этом нет необходимости становиться акробатом! Старайтесь, чтобы ваша интеллект-карта была понятной, чтобы ее ветви были максимально горизонтальными, так как в этом

случае их будет проще читать и запоминать. По мере создания интеллект-карты лучше позволить руке свободно передвигаться по листу, а не вращать его.

Чтобы сделать интеллект-карту визуально более привлекательной и повысить ее эффективность, заранее подготовьте набор цветных ручек или фломастеров, рисующих линии разной толщины. Это создаст эффект цветового кодирования и поможет лучше запомнить информацию (не забывайте об [эффекте Ресторффа, о котором говорилось в главе 1](#)).

**Всегда имейте при себе портативный набор из листа простой бумаги и набора цветных ручек. Так вам не придется в случае необходимости пользоваться налагающей ненужные ограничения линованной бумагой и синей шариковой ручкой.**

На деловой встрече можно сделать одноцветную интеллект-карту, а затем раскрасить ее или нарисовать заново разными цветами. Какой бы замечательной ни была ваша интеллект-карта, всегда полезно еще раз проверить ее спустя некоторое время. Так что создание одноцветного черновика можно считать полезной практикой. Однако так как цвет является одним из ключевых элементов в стимулировании творческого мышления, если вы рисуете интеллект-карту одним цветом, вы значительно ограничиваете собственную возможность генерировать новые идеи.

## ВЫБЕРИТЕ ЦЕНТРАЛЬНЫЙ ОБРАЗ

После того как вы определились с темой интеллект-карты, начните рисовать в центре листа картинку. Используйте хотя бы три разных цвета и постарайтесь сделать изображение объемным и выразительным, чтобы оно было визуально привлекательным и запоминающимся. Подумайте, как символически выразить вашу тему, чтобы изображение было

творческим и интересным. Если невозможно обойтись без ключевого слова, напишите его так, чтобы с помощью объема и цвета оно хорошо выглядело. Динамичное центральное изображение автоматически привлечет внимание и вызовет многочисленные ассоциации.

**Что должна отражать ваша интеллект-карта? Вам следует придерживаться этой цели на каждом этапе ее создания.**

## ОПРЕДЕЛИТЕ ЦЕЛИ И ОСНОВНЫЕ УПОРЯДОЧИВАЮЩИЕ ИДЕИ

Главные категории, которые расходятся от центрального изображения в виде основных ветвей, являются основными упорядочивающими идеями и формируют структуру интеллект-карты.

Правильный набор основных упорядочивающих идей задаст хороший творческий импульс: вы сможете яснее увидеть, какие еще идеи и концепции можно включить в иерархию вашей интеллект-карты.

Начиная работать над интеллект-картой, вы должны четко представлять себе свои цели:

- Какая информация или знания вам необходимы?
- Какие семь категорий в рассматриваемой теме вы считаете наиболее важными?
- Если бы это была книга, какими были бы названия ее глав? Какие бы она содержала уроки или темы?
- Какие вопросы вам нужно было бы задать? (Такие вопросы, как «Что?», «Где?», «Кто?», «Как?», «Какой?», «Когда?», могут стать весьма полезными ветвями в интеллект-карте.)
- На какие подтемы можно разделить основную тему?

Ваши основные упорядочивающие идеи могут касаться следующих аспектов:

- Структура — форма вещей
- Функция — цель вещей и что они делают
- Свойства — характеристики вещей
- Процессы — как работают вещи
- Оценка — насколько вещи полезны
- Классификация — как вещи относятся друг к другу
- История — хронологическая последовательность событий
- Персоналии — роли и характеры людей

Для начала можно записать первые десять слов или образов, которые придут в голову, а затем сгруппировать их под общими заголовками, чтобы сформировать основные ветви.

## ДОБАВЬТЕ ВЕТВИ

Как уже говорилось в главе 1, ветви, находящиеся ближе всех к центру, должны быть толще, чтобы подчеркнуть их важность. Над каждой такой ветвью напишите одну основную упорядочивающую идею. Дополнительные ветви, отходящие от основной, будут содержать информацию, относящуюся к конкретной основной идее. Более общие концепции должны располагаться ближе к центру, тогда как более узкие, специфичные концепции должны занимать дополнительные ветви дальше от центра интеллект-карты.

Если в ходе создания интеллект-карты вы продолжаете исследовать тему, может оказаться, что некоторые из идей, которые вы сначала сочли периферийными, на самом деле более важны. В этом случае просто сделайте эти ветви более толстыми, указывая таким образом на значимость идеи.

Придавайте ветвям естественные изгибы, чтобы сделать их визуально более привлекательными. Кроме того, если каждая ветвь будет выглядеть уникальной, это будет способствовать лучшему запоминанию информации на этой ветви.

## ВЫРАЖАЙТЕ ИДЕИ ЧЕРЕЗ ОБРАЗЫ

Чтобы добиться максимального визуального воздействия и вдохновения, а также сделать увлекательным сам процесс, используйте как можно больше образов. Как и со словами, каждая из картинок должна занимать отдельную ветвь. Не переживайте, если талант художника в вас так и не проснулся, — никто не будет оценивать ваши художественные способности. Картинки на вашей интеллект-карте не обязаны быть шедеврами: быстрые наброски, символы, скетчи подойдут как нельзя лучше! Не стоит тратить время на то, чтобы довести до идеала картинку на интеллект-карте. Суть в том, чтобы быстро выразить пришедшие в голову идеи на бумаге, так что считайте эти иллюстрации одной из форм стенографии, фиксирующей суть.

В то время как при линейном конспектировании используются три основных навыка линейного структурирования, символов и анализа, при создании изображений задействуется широкий спектр когнитивных навыков от воображения, логики и пространственного мышления до использования цвета, формы, объемности и визуального структурирования.

Применение воображения при создании интеллект-карты дает еще одно серьезное преимущество: это помогает улучшить повседневный навык визуального восприятия. Какими бы ни были ваши художественные способности, любая попытка нарисовать что-либо побуждает вас сосредоточиться на окружающем мире в поисках вдохновения, а значит, повысить осознанность. Наконец, интеллект-карта не только содержит изображения, но и сама им является! Мозг гораздо лучше воспринимает информацию в формате интеллект-карты, чем в виде текста. Исследование, посвященное распознаванию изображений, которое в 1970 году провел профессор Ральф Хабер, показало, что, когда речь идет о распознавании изображений, у людей отмечается практически фотографическая память, что делает изображения отличным инструментом для запоминания. Самый обычный человек, если



ему показать 10 000 фотографий, сможет запомнить более 98% из них.

Только представьте, что, когда вы составите 100 своих первых интеллект-карт, вы, вероятно, запомните 100 из 100. А если это будет 1000 интеллект-карт? Представьте, что вы заполнили 10 000 интеллект-карт для 10 000 книг, которые вы прочитали: даже если вы запомните 98% информации, это будет нечто невероятное! Техника создания интеллект-карт предлагает относительно простой способ стать гением среди гениев! Ваши первые 100 интеллект-карт станут батальоном знаний, берущих приступом бастион невежества.

Старайтесь, чтобы ваши образы были как можно более четкими. Чем яснее интеллект-карта, тем она привлекательнее. Четкое изображение стимулирует четкую реакцию. Именно ясность поможет вам увидеть окружающий мир глазами ребенка или художника. Ваша способность к восприятию улучшится.

## ИГРАЙТЕ СЛОВАМИ

Чтобы сохранить ясность, силу воздействия и свободу, не используйте больше одного ключевого слова на каждую ветвь. Запомнить слово гораздо проще, чем фразу. Подобно тому, как от камня, брошенного в воду, расходятся круги, правильное ключевое слово стимулирует мышление и вызывает разные ассоциации. Более того, сосредоточившись на одном слове для каждой ветви, вы будете тщательнее выбирать слова, которые лучше всего выражали бы вашу идею. Для этого вам придется активно использовать навык анализа. Кроме того, вы будете гораздо более сосредоточенны, чем при линейном конспектировании, которое в сравнении оказывается пассивной и менее продуктивной практикой.

Длина ветви всегда должна соответствовать длине ключевого слова. Это позволит располагать слова достаточно близко друг к другу и разместить на интеллект-карте как можно больше ассоциаций. Таким образом, интеллект-карта будет

казаться более систематизированной и будет содержать больше информации.

Пишите ключевые слова печатными буквами, чтобы их было легче визуализировать. Учитывая иерархию идей, вы можете подписывать ветви строчными и прописными буквами, чтобы показать степень их важности.

**Чтобы самые важные элементы интеллект-карты выделялись и их было проще запомнить, сделайте ключевые слова, которые с ними ассоциируются, объемными.**

## РАЗВИВАЙТЕ СИНЕСТЕЗИЮ

Под синестезией понимается феномен восприятия, при котором раздражение в одной сенсорной или когнитивной системе ведет к автоматическому, непроизвольному отклику в другой сенсорной системе. Например, у человека с синестезией каждый день недели может ассоциироваться с разным цветом и текстурой: вторник может быть синего цвета, быть на ощупь подобным ковру с высоким ворсом, а воскресенье может быть желтого цвета и с текстурой как у мыльных пузырей.

Синестезию обычно считают психическим расстройством, вызывающим проблемы с сенсорным восприятием. По моему убеждению, это определение ошибочно: правильно организованная синестезия способна повысить эффективность мыслительного процесса. По сути, интеллект-карту можно считать организованным синестетическим инструментом мышления. Она является физическим и ментальным проявлением эффекта ассоциаций. Так что давайте развеим страхи относительно этого момента. Я настоятельно советую применять синестезию при создании интеллект-карт и активно использовать все пять органов чувств: зрение, слух, вкус, обоняние, осязание. Кроме того, подумайте о силе движения, которую можно визуализировать в естественной форме ветвей, и о том, как еще ее можно проявить в интеллект-карте.

## СОЗДАВАЙТЕ СОБСТВЕННЫЕ КОДЫ

Мы уже убедились, что цвет является одним из наиболее эффективных инструментов для улучшения памяти и творческих способностей. Чтобы повысить влияние цвета, создайте собственный цветовой код: соотнесите конкретные цвета с вашими основными упорядочивающими идеями. Тщательно продуманный цветовой код поможет быстрее усвоить информацию, представленную на интеллект-карте, улучшит ее запоминание, а также увеличит количество и спектр творческих идей.

Предположим, вам нужно создать интеллект-карту, посвященную у-син — пяти традиционным элементам китайской философии. Можно выбрать подходящие цвета для основных ветвей: зеленый — для дерева, оранжевый — для огня, коричневый — для земли, серебристый — для металла, синий — для воды. Помимо цветового кода для главных ветвей можно создать и другие коды для обозначения взаимосвязи между разными областями интеллект-карты. Эти коды могут быть достаточно простыми, например в форме точек и тире, в форме окружностей, треугольников и квадратов, помещенных вокруг интеллект-карты, или же в форме более сложных символов — возможно, даже в 3D. Возьмите за основу традиционные символы, которыми обозначают сноски, и подумайте, какие свои символы вы можете придумать. Кроме того, вспомните о мнемонической системе, о которой я кратко рассказывал во введении, когда код применяется для превращения чисел в звуки, а затем в слова.

Аналогично системе сносок в тексте можно использовать коды для привязки к интеллект-карте различных справочных материалов, таких как биографические справки, или для представления отдельных элементов, таких как имена, даты, события. Созданные вами коды должны подчеркивать системность идей, представленных в интеллект-карте.

**Чем визуально интереснее интеллект-карта, тем она эффективнее.**

## ОБОЗНАЧАЙТЕ ВЗАИМОСВЯЗИ

Аналогично системе кодов ветви и стрелки можно использовать для обозначения связей между отдельными областями интеллект-карты, показывая, как соотносятся, казалось бы, разные концепции. Таким образом ветви и стрелки помогают мозгу выстроить взаимосвязи между идеями. При творческом подходе к процессу соединяющие ветви могут принять форму кривых, петель, цепочек или любую другую привлекательную лично для вас форму.

Стрелки автоматически задают направление взгляду так, что он переходит от одной части интеллект-карты к другой. Таким образом, стрелки побуждают мозг следовать за взглядом и придают пространственное направление мыслям, стимулируя процесс творческого мышления. Как и соединяющие ветви, стрелки могут быть разными по размеру, форме, объемности. Иногда они разнонаправленные и связывают сразу несколько ветвей.

## ИСПОЛЬЗУЙТЕ ГРАНИЦЫ И ТЕХНИКУ ЧАНКИНГА

В 1950–1960-х годах я изобрел специальную технику ведения записей, которую назвал Brain Pattern Notes. Она стала предшественницей полноценной интеллект-карты. Об этой технике я рассказывал в многосерийном фильме Би-би-си «Подумайте как следует» (Use Your Head). Хотя сама техника опиралась на слова, а не на изображения, в ней использовались ветви и разные цвета. Я интуитивно отделял основные ветви и относящиеся к ним дополнительные ветви цветными границами. Эти границы могли иметь форму волнистой линии или облака и обозначали набор идей, связанных с конкретной темой, так что их было легко запомнить и передать другим.

В то время я еще этого не знал, но моя техника весьма напоминала известную мнемоническую технику «чанкинг»<sup>6</sup>, изобретенную американским психологом Джорджем Армитажем Миллером в 1956 году. В самой известной своей работе «Магическое число семь плюс-минус два» (The Magical Number Seven, Plus or Minus Two) он утверждал, что возможности краткосрочной памяти ограничиваются запоминанием семи единиц информации. Затем Миллер объяснял, как увеличить этот объем за счет применения техники чанкинга.

Работая над техникой интеллект-карт, я понял, что в определенных условиях чанкинг может быть весьма полезным. В технике создания интеллект-карт граница сама по себе придает форму, что облегчает процесс запоминания. Кроме того, она группирует информацию, что стимулирует работу краткосрочной памяти. Границы и чанкинг могут быть особенно полезны при создании сложных интеллект-карт, охватывающих разные темы с разными уровнями информации.

При этом пользоваться границами и чанкингом следует осмотрительно, чтобы не нарушить хрупкий баланс. Если работа над интеллект-картой продолжается, ветви должны быть доступными для новых ассоциаций и связей. Если какая-то из ветвей слишком быстро «закрывается» границей, может получиться так, что составитель интеллект-карты ограничит сам себя.

**Убедитесь, что вы не загоняете себя в тюрьму линейного мышления.**

*Пусть ваши мысли станут видимыми*

Чувствуете, что вы в тупике? Выберите одну из тем в качестве центральной концепции:

**счастье мир работа успех**

Теперь, когда у вас есть стартовый набор для создания интеллект-карт, самое время приступить к практике. Чем масштабнее будет ваша карта, тем лучше! Не забывайте о Законах создания интеллект-карты.

После завершения работы над картой взгляните на нее внимательно. Что вам в ней нравится? Чему следует уделить больше внимания? Оформите свои комментарии в форме интеллект-карты. А теперь выберите следующую концепцию и начните все сначала.

## НЕ ЗАБЫВАЙТЕ О ПУСТОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Мы уже обращали внимание на тот факт, что размер слова или изображения служит для обозначения важности в иерархии интеллект-карты.

**Чем крупнее элемент, тем сильнее его визуальное воздействие и тем выше вероятность его запоминания.**

Пустое пространство между элементами интеллект-карты выполняет не менее важную функцию, чем сами элементы карты. Правильный объем пустого пространства вокруг каждого элемента придаст интеллект-карте ясность и структуру, а также сделает ее более визуально привлекательной, что, в свою очередь, означает, что представленную информацию будет легче запомнить.

## КАК ПРЕУСПЕТЬ В СОЗДАНИИ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ

Чтобы создавать эффективные интеллект-карты, нужно пройти три этапа.

**Принятие.** Отложите любую предубежденность относительно собственных когнитивных способностей, воображения или творческих талантов. Следуйте Законам

создания интеллект-карты, пока они не станут автоматическим навыком. Узнать больше о важности визуальных образов и цвета можно, изучив работы таких художников, как Леонардо да Винчи и Лорейн Джилл, оказавших значительное влияние на развитие техники создания интеллект-карт.

**Применение.** После того как вы поняли Законы, применяйте их, создавая столько интеллект-карт, сколько получится. Используйте интеллект-карты всякий раз, когда вам нужно запомнить информацию, принять решение или приобрести новый навык. Далее в этой главе вы найдете целый спектр практического применения этой техники. Попробуйте, а также придумайте свои способы того, как техника создания интеллект-карт сможет облегчить и улучшить вашу жизнь.

**Приспособление.** Со временем у вас выработается персональный стиль. Создав несколько сотен интеллект-карт, вы будете готовы экспериментировать с разными формами, чтобы выйти на новый уровень.

### *Ведение журнала*

Чтобы техника создания интеллект-карт стала привычной частью вашей повседневной жизни, заведите специальный журнал или альбом. Помните, что бумага должна быть простой и нелинованной, чтобы ничто не ограничивало процесс творческого мышления. Пусть первой в этом журнале будет интеллект-карта, которой вы гордитесь (при необходимости ее можно вклеить). Этот журнал можно использовать параллельно с другими ежедневниками и графиками (см. [главу 5](#)). С помощью журнала вы сможете наблюдать собственный прогресс в составлении интеллект-карт. Он станет хранилищем ваших идей, так что вы сможете сразу увидеть, как развивается ваше мышление. Кроме того, вы всегда сможете обратиться к этому ресурсу в поисках вдохновения.

## ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

# ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ

Когда я только разработал технику создания интеллект-карт, я и представить себе не мог, насколько гибким и адаптивным окажется этот инструмент. Изначально я стремился найти гармоничный способ выразить собственные мысли — материализовать внутреннюю работу мозга. Как я уже отмечал, на это у меня ушло несколько десятилетий, при этом сформировалась та архитектура мышления, которая со временем развилась в технику интеллект-карт. По мере того как я совершенствовал эту технику, мое увлечение вопросами памяти оставалось неизменным, так что я применял ее в основном как мнемонический прием. Настоящий прорыв случился, когда мой брат, профессор Барри Бьюзен, предложил мне пересмотреть подход к этой технике. Он спросил, почему я пользуюсь ею только для запоминания и не использую для других форм мышления, например для развития творческого мышления. Первым моим порывом было уйти в оборону. Однако я все же обдумал его доводы и пришел к выводу, что брат был абсолютно прав! Интеллект-карты применимы ко всем областям жизни.

Далее в этой главе мы подробно рассмотрим разнообразные способы применения интеллект-карт. Однако прежде давайте сфокусируемся на основных областях применения — и лучше всего это можно сделать посредством самой интеллект-карты!

## ШАГ 1

**Чтобы создать интеллект-карту по шести основным областям применения интеллект-карт, начнем с центрального изображения. Главное слово «ПРИМЕНЕНИЕ» написано на ключе, чтобы сделать его более запоминающимся.**

## ШАГ 2



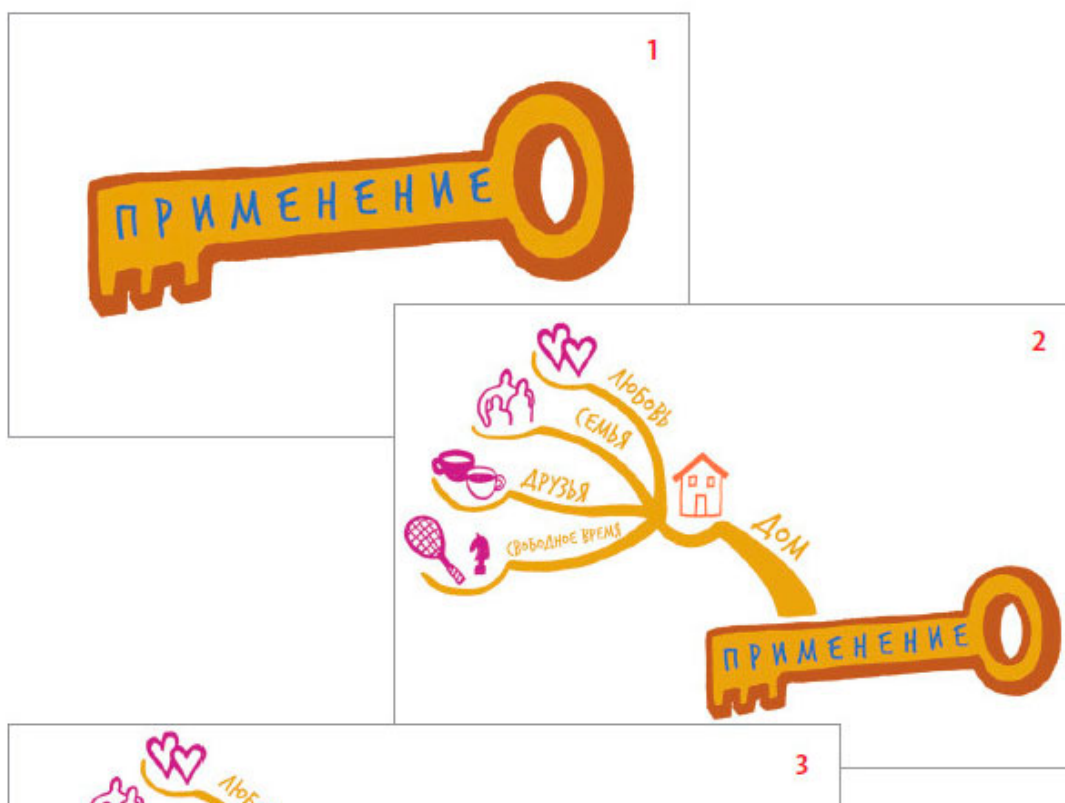
**От центрального изображения отходит основная ветка.** В данном случае это ветка с надписью «ДОМ» оранжевого цвета (символизирующего тепло домашнего очага). От основной ветки отходят дополнительные ветви. Так, понятие ДОМ ассоциируется с любовью, семьей, друзьями и свободным временем.

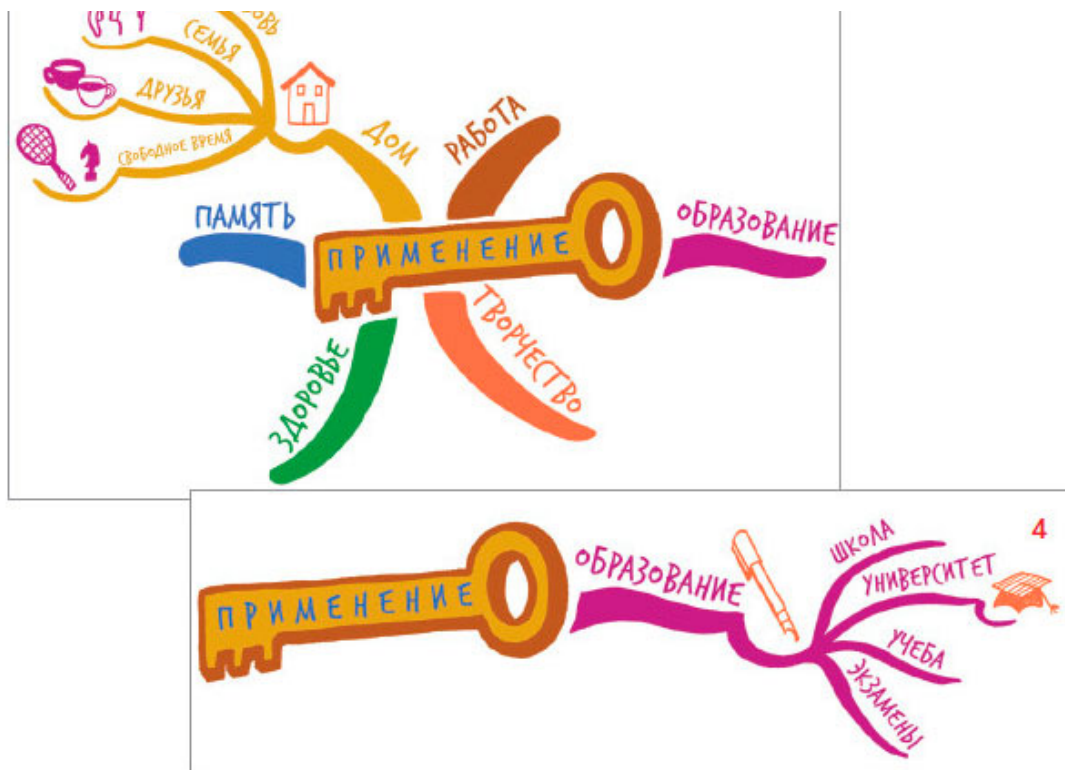
### ШАГ 3

**От центрального изображения отходят еще пять основных ветвей:** РАБОТА, ОБРАЗОВАНИЕ, ТВОРЧЕСТВО, ЗДОРОВЬЕ, ПАМЯТЬ. Рядом с некоторыми словами располагаются небольшие, подходящие по смыслу изображения.

### ШАГ 4

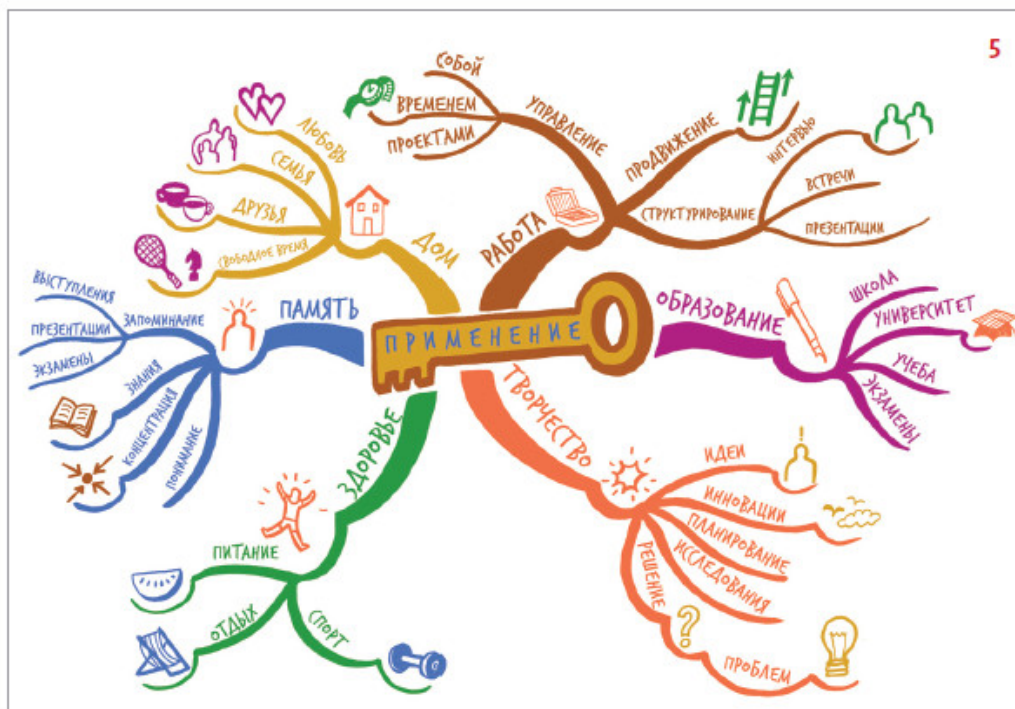
**От основных ветвей отходят дополнительные.** Так, понятие ОБРАЗОВАНИЕ ассоциируется со школой, университетом, учебой и экзаменами.





ШАГ 5

**Получившаяся интеллект-карта отвечает Законам:**  
на каждой ветке по отдельному ключевому слову, каждое из которых сопровождается запоминающимися картинками.



**Эта интеллект-карта отражает шесть основных областей применения. Подумайте, какие шесть аспектов выбрали бы вы, если бы представляли ключевые области своей жизни, в которых применима техника интеллект-карт.**

Вы можете воспринимать получившуюся интеллект-карту как отправную точку для исследования необозримой Вселенной собственной жизни. Эти первые шесть областей применения — планеты, а интеллект-карта — космический корабль, который позволит вам по очереди посетить каждую из шести посадочных площадок. Когда каждая из этих площадок будет пройдена — возможно, вы достигли поставленной цели или покорили заветную вершину в данной области, — техника интеллект-карт поможет вам путешествовать дальше и открывать новые горизонты.

Интеллект-карты применимы к любому аспекту жизни, будь то профессиональная деятельность или свободное время, обучение или личное развитие. Например, вы могли бы создать интеллект-карту ваших самых интересных бесед или необычных снов, а затем использовать ее как основу для рассказов или стихов.

Далее мы подробно рассмотрим каждую из основных областей применения интеллект-карт — дом, работа, образование, творчество, здоровье и память — и способы, как с помощью интеллект-карты добиться достижения своих целей в этих областях жизни. Я предлагаю несколько примеров интеллект-карт, которые могут послужить для вдохновения. Но так как каждый человек уникален, скорее всего, ваши интеллект-карты в итоге будут выглядеть совершенно иначе. О более продвинутых способах применения интеллект-карт в каждой из основных областей мы будем говорить в главе 5.

## ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ: ДОМ

Мы часто говорим: дом там, где сердце. Родные стены укрывают нас от окружающего мира, дают возможность быть самими собой, дарят нам тепло близких отношений. Это и безопасная гавань, и место, где проходят наши самые важные жизненные этапы: рождение, детство, создание семьи, рождение детей, старость. Здесь мы мечтаем, строим амбициозные планы, радуемся и устраиваем вечеринки.

### ДОСТИЖЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЦЕЛИ

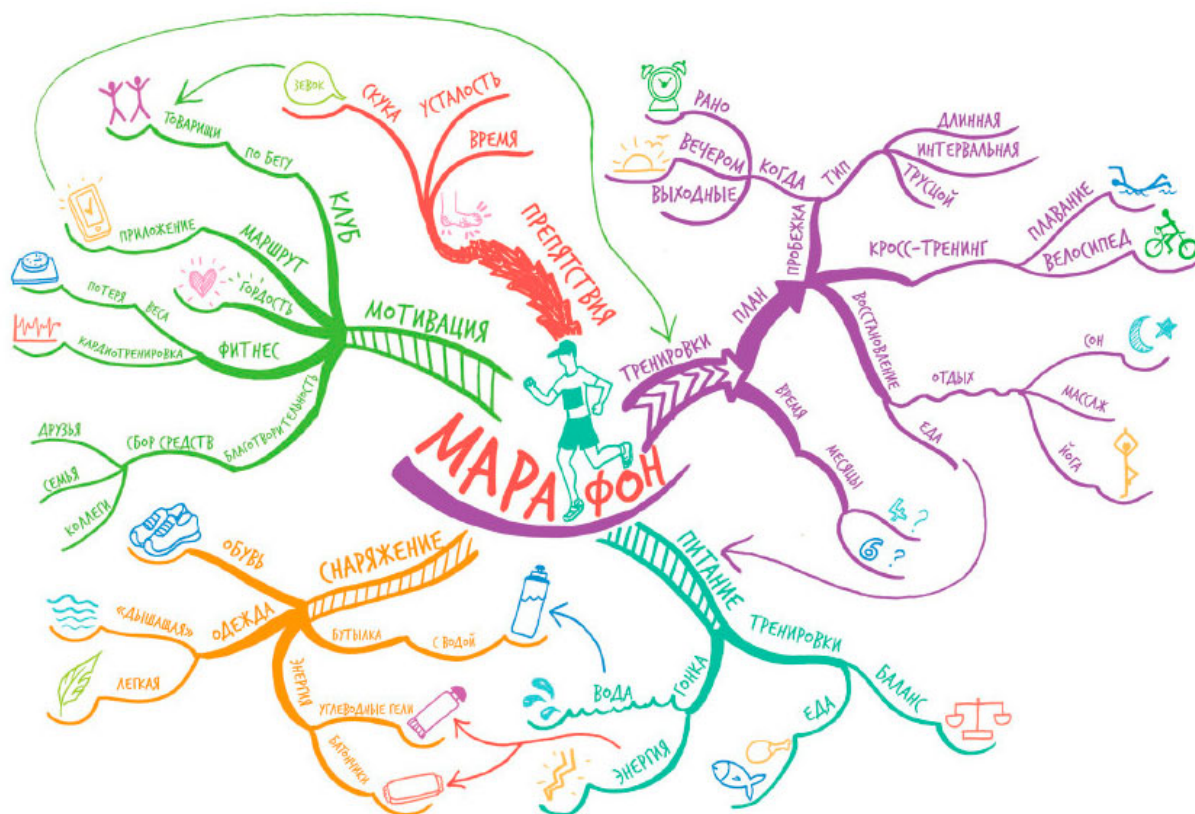
Подумайте о тех областях повседневной жизни, которые наиболее важны для вас. Каких целей вы хотели бы добиться? На следующей странице приводится интеллект-карта, которая поможет подготовиться к марафону. При этом ее принципы можно адаптировать для достижения практически любой личной цели. Основные упорядочивающие идеи отражают

главные аспекты, на которые требуется обратить внимание потенциальному марафонцу: тренировки, питание, снаряжение, мотивация, возможные препятствия. Пусть эта карта станет источником вдохновения, на основе которого вы создадите собственную интеллект-карту для достижения цели, важной именно для вас.

Нарисуйте центральное изображение, воплощающее вашу цель. Подумайте, какие основные упорядочивающие идеи к ней относятся. Это могут быть практические шаги, которые вам следует предпринять, вещи, которые нужно приобрести, будь то физическое снаряжение или психологические качества типа смелости или настойчивости. Важной ветвью является мотивация, так как без нее недостижима ни одна долгосрочная цель. Можно проанализировать преимущества, которые вы получите в случае успеха, будут ли они касаться здоровья, финансов или самооценки. Можно записать, кто или что поддержит вас в вашем начинании. Можно выделить ветвь для препятствий, так как понять, в чем проблема, — это сделать первый шаг к ее решению. Дополнительные ветви помогут детально проработать основные темы. Например, сколько времени понадобится для достижения цели, какие конкретно шаги нужно будет предпринять. Вы можете проанализировать отдельные этапы своего пути настолько подробно, насколько вам это необходимо, или даже создать отдельные карты для каждого этапа.

Если вы привыкли ставить интересы других людей выше собственных, вероятно, интеллект-карта в качестве инструмента целеполагания будет для вас особенно полезна. Возможно, вы уже давно хотели пробежать марафон, но были слишком заняты помощью всем вокруг — возили детей на футбольные матчи, забирали вторую половину из фитнес-клуба, — и на собственные тренировки у вас просто не хватало времени, не говоря уже о подготовке к марафону. Если так, то интеллект-карта поможет вам расставить приоритеты в повседневной рутине. Повесьте завершенную интеллект-карту на видное место, чтобы вы и ваши близкие постоянно

ее видели, и сделайте шаги по достижению вашей цели частью повседневной жизни.



Интеллект-карта для достижения личной цели: подготовка к марафону

## ПЛАНИРОВАНИЕ НЕДЕЛИ

Отложим на время ваши большие цели на жизнь. Что вам нужно сделать на этой неделе? А какие дела запланированы на завтра или на сегодняшний вечер?

Интеллект-карта может стать эффективным инструментом персонального планирования. Вместо того чтобы листать еженедельник или кликать на отдельные даты в приложении в компьютере, с помощью интеллект-карты вы увидите все свои дела на неделю сразу. Предупрежден — значит вооружен. Когда вы будете видеть, что ждет вас в течение недели, вы будете точно знать, как наиболее эффективно распределить время и энергию.

Для центрального изображения выберите символ, выражающий ваши мысли относительно предстоящей идеи, или

наиболее важный аспект. В качестве альтернативы можно просто нарисовать свой дом или объемную дату, например «Неделя XX» (в нашем примере: «Неделя 26»). Двигаясь по часовой стрелке, с помощью разных цветов нарисуйте семь основных ветвей — на каждый день недели. Возле каждой ветви напишите название дня недели, а затем добавьте дополнительные ветви, указав на них запланированные дела или то, о чем следует помнить. С помощью стрелок можно соединить похожие задачи в разные дни или же выделить отдельные информационные блоки, если определенные задачи особенно важны в какой-то из дней.

В примере [ниже](#) автор интеллект-карты планирует отметить годовщину свадьбы в субботу вечером, поэтому центральное изображение содержит картинку влюбленной пары, а также изображение ребенка (в течение недели будет много событий, связанных с ребенком). Планирование торжества начинается с напоминания, что в понедельник нужно забронировать столик, купить билеты на джазовый концерт и договориться о няне для ребенка. О подарке и открытке можно позаботиться в пятницу: с интеллект-картой можно не опасаться забыть о дне рождения или другой важной дате! Все остальные события тоже отображены на интеллект-карте: от деловых встреч и презентаций на работе до детских мероприятий и спортивных тренировок.





Возможно, вам будет удобно использовать интеллект-карту с событиями на неделю одновременно с другими графиками и расписанием (см. [главу 5](#)), так как это позволит держать под контролем отдельные задачи по конкретным дням и при этом даст перспективу на более продолжительный срок. Таким образом вы сможете контролировать свое расписание, избегать неприятных неожиданностей, вести здоровый образ жизни, сохраняя баланс между работой и отдыхом.

## СОВМЕСТИМОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

А почему бы не попробовать составлять еженедельную интеллект-карту вместе с семьей или с соседями по комнате в студенческом общежитии? Нестыковки в расписании членов семьи часто становятся причиной размолвок, а иногда и бурных



ссор, как и споры по поводу распределения домашних обязанностей. Кроме того, проблема может заключаться в том, что члены семьи просто не осведомлены о планах друг друга. Хорошая новость в том, что с помощью интеллект-карты это легко исправить. Ситуация непременно наладится, когда члены семьи будут понимать, насколько занят каждый из них, или хотя бы точно знать, чья сегодня очередь выносить мусор и мыть посуду.

При совместном планировании, так же как и при персональном, на интеллект-карте необходимо нарисовать ветви для каждого дня недели, а затем дополнительные ветви с указанием всех задач — и, что важно, домашних обязанностей! — на каждый день недели. С помощью такой интеллект-карты вы можете мотивировать своих близких, будь то 20 минут игры на гитаре ежедневно или пробежка три раза в неделю. Совместная интеллект-карта должна быть на видном месте, например на холодильнике, чтобы ее невозможно было проигнорировать.

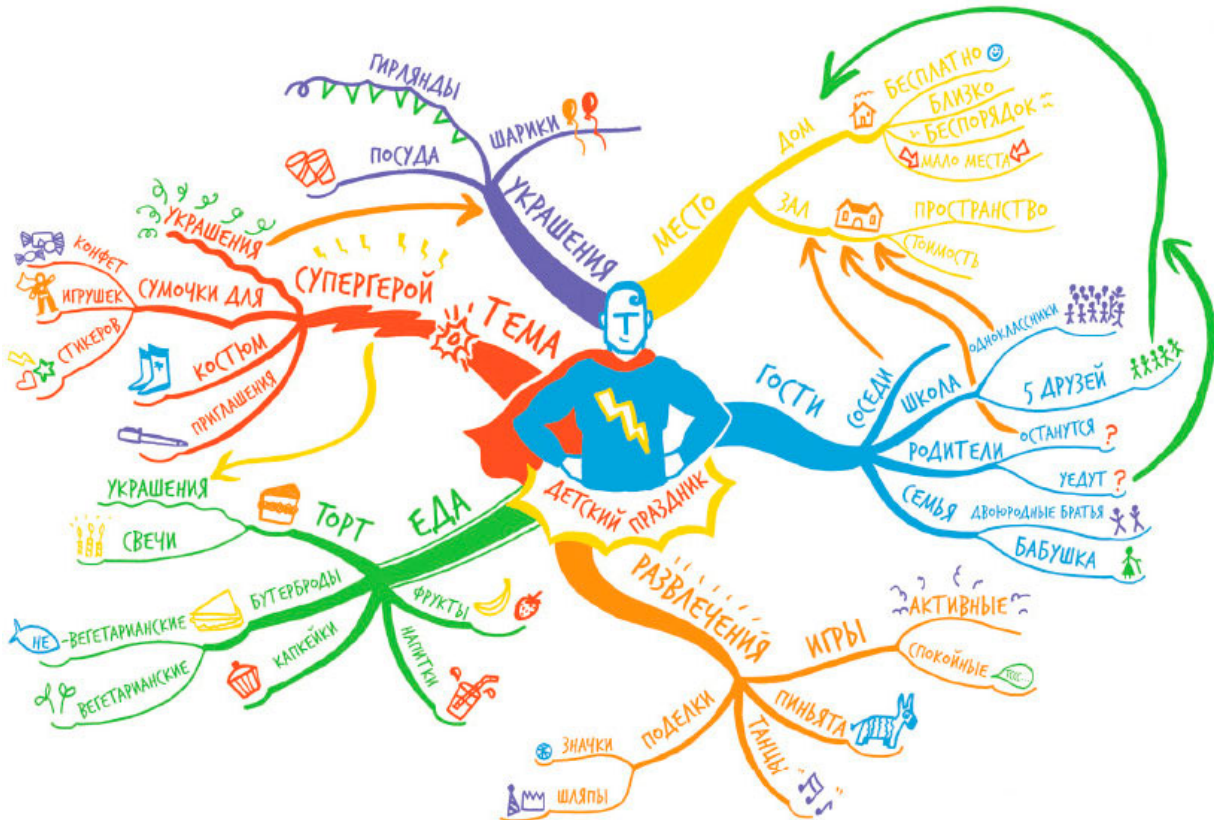
**Составление интеллект-карты домашних обязанностей поможет решить многие семейные конфликты!**

## ПЛАНИРОВАНИЕ ДЕТСКОГО ПРАЗДНИКА

Кто не любит праздники! А вот планирование праздника — это совсем другое, особенно детского праздника, к которому в последние годы предъявляются заоблачные требования. Канули в Лету те дни, когда можно было накормить детишек мороженым и желе и быть уверенными, что они в состоянии пару часов развлекать сами себя. Сегодня организацию празднования дня рождения ребенка можно сравнить разве что с подготовкой военных учений. К счастью, теперь у нас есть незаменимый помощник — интеллект-карта! Далее приводится пример интеллект-карты для организации детского праздника

по «супергеройской» тематике. При желании вы можете выбрать любую другую тему или даже вообще обойтись без детей!

Основные принципы организации одинаковы и для взрослых праздников, и для детских. После того как вы определились с датой, нужно выбрать тему (если праздник планируется тематическим) и место, сравнив разные варианты по цене, расположению, транспортной доступности. Затем — составить список гостей, план мероприятия и меню, продумать варианты украшения места торжества. Все это можно отобразить на основных и дополнительных ветвях в интеллект-карте. Не забудьте отметить, если на празднике планируется что-то особенное, например игры и конкурсы или фокусник. Одну из ветвей можно посвятить тому, чтобы продумать, как тема праздника будет отражена в костюмах, декорациях и в небольших сувенирах для гостей. Составление интеллект-карты, посвященной детскому празднику, может доставить огромное удовольствие, особенно если праздник тематический.



Интеллект-карта для планирования детского праздника

## ПОИСК ИДЕАЛЬНОГО ПОДАРКА

С планированием праздника у вас все под контролем, самое время подумать о подарках. И в этом тоже поможет интеллект-карта, где можно запросто фиксировать, что любят или не любят ваши родные и друзья. Если вам доводилось оказаться в ситуации, когда вы с носками в руках обводите рассеянным взглядом полки магазина или у вас полная тележка потенциальных подарков, но вы пока понятия не имеете, что и кому будете дарить, то интеллект-карта для организации ваших идей может быть весьма кстати.

Для создания подобной интеллект-карты нарисуйте вдохновляющий вас образ в центре горизонтального белого листа. Это может быть красивая подарочная коробка, перевязанная лентой, или звезда, выпрыгивающая из коробки, или радужный единорог как символ исполнения желаний. Пусть

ваш центральный образ будет необычным и привлекательным, чтобы поддержать праздничное настроение.

Нарисуйте основные ветви для каждого, кому выбираете подарок. Помните: у каждой ветви — свой цвет. На дополнительных ветвях отметьте, что нравится и не нравится этому человеку. Для наглядности используйте не только слова, но и символы. Пусть на дополнительных ветвях у вас будут забавные картинки, имеющие непосредственное отношение к получателю подарка.

Добавьте еще дополнительных ветвей, чтобы вывести свое воображение и изобретательность на новый уровень. Что бы вы купили этому человеку в идеальном мире, где деньги не имеют значения, где нет географических преград и любых других препятствий? Возвращаясь к реальности, что может стать забавным (и доступным) эквивалентом?

После завершения работы над интеллект-картой поместите ее в свой журнал, где ведете планирование на год, чтобы вы могли обратиться к ней в следующем году, когда наступит день рождения вашего друга или родственника. Такую интеллект-карту можно также использовать как список подарков на Рождество, каждый раз отмечая, когда вам удалось угадать с подарком.

**Помните: никогда ничего не вычеркивайте из интеллект-карты!**

Вычеркивать любой элемент из интеллект-карты — значит, обесценивать то, чего вам удалось достигнуть, таким образом вы также вычеркиваете собственные воспоминания. И наоборот: позитивные образы подчеркивают ваши достижения. Если вы используете интеллект-карту для выбора подарков или планирования мероприятия, ставьте галочку или любой другой подходящий символ, означающий, что вы нашли идеальный подарок или выполнили задачу.

**ПЛАНИРОВАНИЕ РОМАНТИЧЕСКИХ ВЫХОДНЫХ**

Возможно, вам знакома ситуация, когда вам хотелось бы сделать любимому человеку приятный сюрприз. А может быть, вы уже много лет счастливы вместе и пришло время добавить немного новизны и подпитать романтические отношения. Что может быть лучше, чем отправиться в чудесное место на романтические выходные, полностью посвятив себя любимому человеку? К сожалению, как и организация праздника, планирование романтического отпуска зачастую оказывается довольно хлопотным предприятием, так что можно потерять запал, еще не добравшись до места. Чтобы сюрприз стал волшебной сказкой для двоих, а не кошмаром, используйте интеллект-карту, с помощью которой можно запланировать все детали: от выбора места и способа, как туда добраться, до плана, чем заняться.

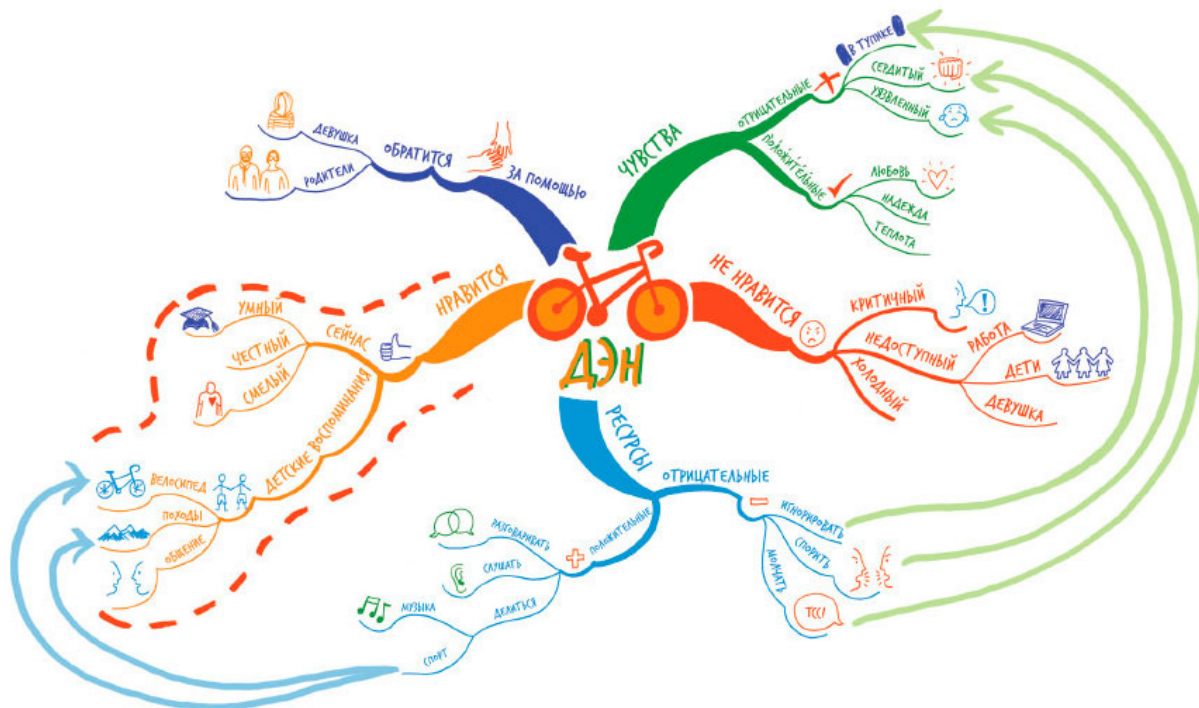
Собираетесь ли вы гулять в уединении и наслаждаться вечерами у камина с бокалом хорошего вина или танцевать до рассвета на тропическом пляже, используйте интеллект-карту, чтобы учесть все детали. В сфере романтических отношений интеллект-карта может оказаться волшебной палочкой, которая поможет поддержать огонь любви, ведь в этом случае страсть и импульс подкреплены тщательным планированием. Вернувшись из поездки, если все прошло хорошо, интеллект-карту можно сохранить как напоминание о чудесных моментах. Если же что-то пошло не так, возможно, из-за обстоятельств, не подвластных вашему контролю, интеллект-карту можно сохранить как напоминание о том, что следует сделать иначе в следующий раз (может быть, даже сменить партнера...).

## КАК УЛУЧШИТЬ СЛОЖНЫЕ ОТНОШЕНИЯ

Но бывает и так, что, вопреки всем усилиям и благим намерениям, отношения все же дают трещину. Речь не только об отношениях с любимым человеком; непонимание может возникнуть с родителями, братом или сестрой, коллегой, другом. Кто бы ни был причиной, радости это не доставляет,

и порой сложно понять, как исправить положение. Если это ваш случай, интеллект-карта поможет взглянуть на ситуацию в перспективе и найти выход. Она поможет вам понять позицию оппонента и определить точки, в которых возможен компромисс. (Подробнее о разрешении конфликтных ситуаций в [главе 5](#).)

Если вы составляете интеллект-карту, чтобы улучшить с кем-то отношения, ваша задача не в том, чтобы усилить свои позиции и еще больше утвердиться в собственном мнении, а в том, чтобы придерживаться принципов радиантного мышления. Для этого я рекомендую вам по возможности использовать позитивные или нейтральные формулировки. На следующей странице приведен пример интеллект-карты, с помощью которой ее автор пытался решить сложности, возникшие в отношениях с братом по имени Дэн. В качестве центрального изображения он выбрал велосипед, символизирующий приятные детские воспоминания, когда они катались вместе с Дэном. Первая основная ветвь посвящена тем чувствам, как отрицательным, так и положительным, которые возникают у автора при мысли о Дэне. На второй ветви выделено то, что автору не нравится в Дэне, а на третьей ветви проанализирована реакция автора на Дэна. Благодаря этому автор начинает понимать, как он может изменить свою реакцию. На четвертой ветви, которая в итоге оказывается самой большой, перечислено все, что автору нравится в Дэне. На пятой указаны люди, которые могут помочь братьям помириться. Интересно, что потенциальным источником помощи может стать девушка брата, которую автор изначально воспринимал как проблему (они с Дэном стали меньше общаться в том числе и из-за нее).



**Интеллект-карта для улучшения сложных отношений**

Интеллект-карта должна быть честной, открытой и сбалансированной. Прорабатывайте свои эмоции, но не теряйте способности к восприятию: на каждую негативную черту находите что-то позитивное. Если процесс вас расстраивает, сделайте паузу и вернитесь к интеллект-карте, когда восстановите эмоциональное равновесие. Возможно, после перерыва вы уже увидите на интеллект-карте те возможности, которые помогут вам найти выход из ситуации.

## ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ: РАБОТА

Согласно статистике, средний британец проводит на работе 12 полных лет жизни. Более того, исследователи Лондонского университета Метрополитен уточнили, что четыре полных года из этого времени он тратит на телефонные разговоры. Согласно результатам исследования, проведенного журналом Management Today, госслужащие два полных года своего

рабочего времени тратят на совещания, из них почти полгода уходит на пустые обсуждения и ненужную рутину...

Факты удручающие. Так как нам сделать время, проведенное на работе, более продуктивным и приятным? Конечно, используя интеллект-карты!

**При создании интеллект-карт для профессиональных целей отнеситесь к процессу как к игре, а не как к тяжелой обязанности, это приведет к творческому и полезному результату!**

Далее мы рассмотрим, как использование интеллект-карт может помочь вам в профессиональной деятельности: от управления временем до проведения анализа и написания отчетов. В [главе 5](#) вы найдете примеры применения техники создания интеллект-карт в самых разных случаях на рабочем месте, и не только.

## ТАЙМ-МЕНЕДЖМЕНТ

Интеллект-карта представляет собой многофункциональный инструмент, а потому она незаменима в условиях многозадачности! Мы уже говорили, насколько полезной может оказаться интеллект-карта для планирования недели. Если вас настолько поглотили рутинные дела, что вы забыли о планировании и расстановке приоритетов, самое время обратиться к технике создания интеллект-карт. Составление интеллект-карты в начале новой рабочей недели или в конце предыдущей на следующую неделю — отличный способ остановиться, сосредоточиться и расставить приоритеты. Интеллект-карту для управления временем можно структурировать по дням недели, выделить дедлайны и важные события, или же основные упорядочивающие идеи могут отражать разные проекты, находящиеся у вас в работе, а дополнительные ветви могут быть посвящены приоритетам по каждому проекту на будущую неделю. Может показаться



непродуктивным тратить время на рисование интеллект-карты вместо того, чтобы работать, но в долгосрочной перспективе время, потраченное на планирование, окупится сторицей!

## АНАЛИЗ ТЕМЫ

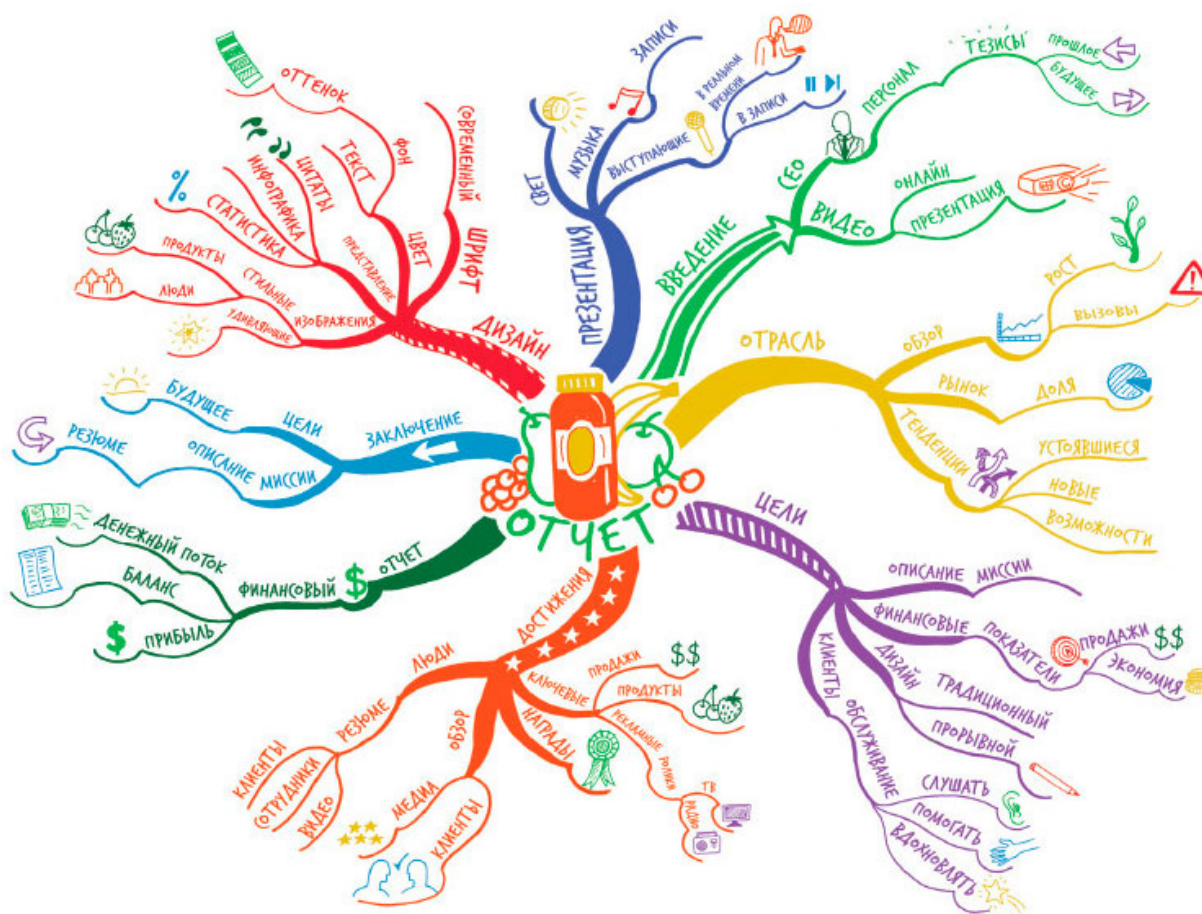
Если вы работаете в офисе, рано или поздно вам придется столкнуться с необходимостью провести анализ по какой-то теме: эффективность продаж, выход на новый рынок, снижение расходов, инновационные подходы к решению текущих задач.

При создании интеллект-карты для этой цели выберите центральное изображение, которое четко и позитивно определяло бы тему анализа. Первая из основных ветвей может представлять собой подход или угол зрения, которого вы будете придерживаться. На второй ветви могут быть перечислены типы необходимых вам данных, например доказательства, мнения, неоспоримые факты, результаты других исследований. Третья ветвь может быть посвящена источникам — основным и второстепенным. На четвертой ветви могут располагаться методы оценки данных, а на пятой — способы, с помощью которых лучше всего систематизировать информацию. Шестую ветвь можно посвятить тому, как эффективнее всего представить полученные результаты, чтобы они оказали максимальное воздействие.

Дополнительные ветви помогут добавить детали к основным ветвям. По мере их заполнения вы можете удивиться тому, сколько у вас возникнет новых идей. Откажитесь на время от их критической оценки. Техника создания интеллект-карт хороша тем, что стимулирует нестандартное мышление. Не переживайте, если какие-то из дополнительных ветвей останутся пустыми: позже вас непременно озарит творческое решение того, как их заполнить.

## ПОДГОТОВКА ГОДОВОГО ОТЧЕТА

Интеллект-карта, представленная [ниже](#), посвящена задаче, пугающей многих, — подготовке годового отчета. Хотя вы и по закону можете быть обязаны обнародовать информацию о деятельности компании, в том числе финансовой, в годовом отчете, вы удивитесь тому, какой отличной возможностью станет интеллект-карта, чтобы показать успехи компании, привлечь внимание инвесторов и клиентов и выделиться среди конкурентов.



Интеллект-карта для подготовки годового отчета

Центральным изображением может быть образ, воплощающий видение компании, чтобы он постоянно был у вас перед глазами. В данном примере автор интеллект-карты — производитель натуральных соков, а потому центральным изображением стала бутылка нестандартной формы в окружении фруктов.

Проработайте структуру будущего отчета, выделяя по ветви на каждый элемент. Возможно, в процессе работы вас посетят нестандартные решения и необычные подходы. Например, вы поймете, что можно снять видеоролик с участием генерального директора компании в качестве вступления к отчету и поместить ссылку на этот видеоролик в онлайн-версии документа. Одну ветвь можно посвятить аналитическому обзору отрасли, а также возможностям и вызовам, которые принесли компании недавние изменения в отрасли. Следующая основная ветвь может соотноситься с разделом отчета: резюме целей компании, особенно в разрезе финансовых показателей и необходимости сохранять лидирующие позиции на рынке с точки зрения дизайна и сервиса для покупателей.

Затем можно перейти к достижениям: это важная ветвь, так что к ее созданию следует подойти творчески. Одна из ветвей должна быть посвящена финансовым показателям, которые необходимо включить, с помощью другой ветви можно проанализировать возможные выводы и заключения. Наконец, выделите одну или две ветви для обдумывания идей относительно оформления отчета (это особенно важно, если вы работаете в творческой индустрии), а также самой презентации, если представлять годовой отчет будут на каком-то мероприятии.

### *Волшебство интеллект-карт*

Будучи эффективным инструментом планирования и запоминания, интеллект-карты могут быть особенно полезны в профессиональной деятельности и учебе. Благодаря им эти аспекты нашей жизни могут стать гораздо более продуктивными и приятными. Это доказывает пример уроженца Шри-Ланки д-ра Дилипа Абаясекары.

Сегодня Дилип Абаясекара востребован как профессиональный оратор, тренер в области коммуникаций, автор книг, в том числе бестселлера «Тропой джина» (The

Path of the Genie: Your Journey to Your Heart's Desire). Помимо этого, он экс-президент международной некоммерческой образовательной организации Toastmasters International, которая помогает людям становиться мастерами коммуникации и эффективными лидерами. Карьера Дилипа началась на ниве науки. Однажды утром, по пути на работу, он прослушал запись, посвященную технике создания интеллект-карт. Дилип заинтересовался этой темой и захотел узнать как можно больше. Вот его история:

«Я попробовал применить технику создания интеллект-карт на практике и после первой же попытки оценил ее эффективность. Тогда я занимался наукой. С помощью интеллект-карт я стал структурировать записи из своего лабораторного журнала, проводить анализ технических вопросов, выделять закономерности, понимать суть задач и систематизировать данные. Я открывал для себя всё новые области применения этой техники, и это был уникальный опыт, словно я раздвигал границы возможного! Я быстро понял, что если строить интеллект-карты собственного мыслительного процесса, то качество мышления повышается! Эта техника настолько меня захватила, что я обучил ей жену и двух наших детей.

Я сменил род деятельности и из ученого стал тренером ораторского мастерства, профессором университета и пастором (всем этим я сейчас и занимаюсь). Единственный неотъемлемый инструмент, который помогает мне во всех моих начинаниях, — это интеллект-карты. Я обучил этой технике несколько сотен профессионалов и пасторов. Я по-прежнему остаюсь активным участником Toastmasters, часто выступаю с презентациями и, конечно, пользуюсь интеллект-картами для подготовки к выступлениям. Давно прошло то время, когда я корпел над речью, отшлифовывая каждую фразу! Оказалось, что подготовка к выступлению может быть веселой и увлекательной. Я генерировал больше идей, сэкономил больше времени, интеллект-карты буквально врезались мне в память, так что, выступая перед аудиторией,

мне не приходилось даже подглядывать в записи. Однажды я поехал на встречу клуба Toastmasters. Встреча проходила в месте, расположенном в часе езды от дома. Я попросил десятилетнюю дочь нарисовать интеллект-карту речи, которую я ей диктовал, сидя за рулем. В тот вечер я выступал по интеллект-карте, составленной дочерью!

Если вы сомневаетесь в своей способности глубоко и творчески мыслить так, у меня есть для вас простое решение: хватит, образно говоря, уныло брести по ухабистой дороге! Запрыгивайте на волшебный ковер-самолет под названием «интеллект-карты»! Это инструмент для освобождения мышления и путь к познанию своих безграничных возможностей мыслить и творить, применяя то, что мы давно принимаем как должное, — собственный интеллект!»

Если вы заняты в образовательной сфере, вы можете освоить технику создания интеллект-карт для лекций, презентации научных работ или написания эссе (см. [«Написание эссе»](#)).

**Работайте над созданием интеллект-карты блоками по 20 минут, чтобы не терять спокойствия и свежести мышления.**

## ЭФФЕКТИВНОЕ УПРАВЛЕНИЕ ПРОЕКТАМИ

Управление проектом обычно представляет собой сложный процесс, требующий времени, идет ли речь об организации конференции, запуске новой линейки продуктов или постановке школьной пьесы. Обычно этот процесс включает ряд этапов — от генерирования идей до планирования, делегирования задач, распределения ресурсов, руководства и итогового результата. Интеллект-карта может стать бесценным помощником на любом этапе управления проектом.

Чтобы ваша интеллект-карта стала таким помощником, используйте лист бумаги, достаточно большой, чтобы на нем можно было отобразить все необходимые этапы, или

составляйте интеллект-карты для отдельных этапов (см. [главу 4](#)). Будьте полностью открыты в процессе работы и оценивайте потенциальные возможности любых новых данных. Убедитесь, что на каждую важную задачу выделена основная ветвь. Если какой-то вопрос требует незамедлительного решения, выделите маркером относящееся к нему ключевое слово или изображение. Как только вопрос будет решен, отметьте это на карте условным обозначением.

Пример продвинутой интеллект-карты по управлению проектом можно увидеть [ниже](#). Ее создал польский предприниматель Марек Касперски для своих учеников. Карта включает ветви, посвященные целям, графику работы, задачам, критериям, качеству, бюджету, календарному плану, отчетности, ресурсам, контролю деятельности, итоговым результатам. Вы можете выбрать основные упорядочивающие идеи, чтобы они отвечали вашему проекту.

## ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ: ОБРАЗОВАНИЕ

По моему убеждению, каждого ребенка на планете необходимо научить технике создания интеллект-карт в рамках базового права на всестороннее образование. Практический опыт и результаты исследований показывают, как техника создания интеллект-карт способна помочь и детям, и учащимся любого возраста повысить уровень концентрации и понимания, быстрее запоминать информацию, лучше готовиться к экзаменам и чувствовать себя увереннее.

Как почти в любом деле, для того чтобы добиться превосходных результатов, лучше начинать как можно раньше. (Вспомните хотя бы о скрипачах-виртуозах Найджеке Кеннеди и Николе Бенедетти, которые закончили Школу Иегуди Менухина<sup>7</sup> и стали настоящими звездами мирового уровня.) Я уже рассказывал о том, с чего еще в студенческие времена начался мой опыт создания интеллект-карт, и сегодня

я получаю множество откликов от студентов и преподавателей со всего мира, которые открыли для себя преимущества этой невероятной техники.

Однако я не призываю вас верить мне на слово...

## ОБЗОР

Как вы, вероятно, уже поняли, интеллект-карта — незаменимый инструмент для проведения обзоров, так как с ее помощью можно разбить длинный текст на информационные блоки, легко поддающиеся восприятию. Многим из нас во время получения академического образования приходилось изучать труды великих авторов и мыслителей и запоминать какую-то информацию для подготовки к экзаменам. В [главе 1](#) мы разбирали общие принципы создания интеллект-карт на примере Шекспира. А сейчас давайте сосредоточимся на одной из его наиболее известных пьес — трагедии «Макбет». Согласно театральным суевериям, эта пьеса проклята, и произносить ее название в театре — к несчастью. Обычно актеры называют ее «Шотландская пьеса». Главный герой — Макбет, шотландский король. Чрезмерная жажда власти и гордыня приводят его к гибели. Центральным изображением на интеллект-карте, посвященной анализу личности Макбета, может быть сам этот персонаж. Как я уже говорил, рисуя картинки для интеллект-карты, переживать относительно своих художественных талантов не стоит.

**Простой набросок в качестве центрального изображения будет не хуже детально прорисованного образа, если он будет цветным, наполненным энергией и будет выражать для вас главную тему.**

Одна из главных черт характера Макбета — это его жажда власти, так что ей будет посвящена первая ветвь интеллект-карты. Эта ветвь имеет форму стрелки, что символизирует его амбициозные устремления. Остальные основные ветви

выражают другие доминирующие свойства личности Макбета, в том числе его храбрость на поле боя, его угрызения совести, его трансформацию из героя в снедаемого амбициями монстра.



## Интеллект-карта для обзора: «Макбет»

Дополнительные ветви показывают, например, как амбиции Макбета выражаются в его желании стать королем и вести собственный королевский род. Следующие дополнительные ветви отражают, как каждое из свойств личности Макбета соотносится с актами в пьесе: как его храбрость превращается в страх, как он заглушает угрызения совести, чтобы оправдать убийство.

На завершенной интеллект-карте видна трансформация Макбета из героя в чудовище, а также показано, к какому результату приводит его падение. Обратите внимание, какой эффект имеют изображения для отражения разных черт характера Макбета: от зазубренной ветви «двуличие» до четких, прямых линий ветви «храбрость». Этот творческий подход можно использовать для обзора любой темы по вашему желанию.



## НАПИСАНИЕ ЭССЕ

Для структурирования своей письменной работы вместо линейного плана также используйте интеллект-карту. Таким образом вы на раннем этапе получите наглядную возможность обзора своего предполагаемого подхода, что позволит выявить и устранить любые потенциально слабые места в вашей аргументации, прежде чем вы увязнете в деталях, так и не добившись цели.

Выберите центральное изображение, отражающее тему эссе, а затем нарисуйте основные ветви, представляющие вступление, тему и заключение. Добавьте ветвь, обозначающую ваше исследование, и также дополнительную ветвь для любой относящейся к теме информации. Можно добавить ветвь для ключевых работ или цифр по данной теме. Используйте дополнительные ветви для тем, возникающих по ходу работы над эссе, а также соединительные стрелки для обозначения взаимосвязи между разными темами. Для группировки важных информационных блоков можно воспользоваться техникой чанкинга. Не забывайте добавлять символы и изображения, чтобы стимулировать воображение и творческий процесс.

По мере разрастания интеллект-карты некоторые ее элементы и изображения неожиданно могут повести себя как сверхновые и буквально взорваться ассоциациями и темами, которые могут стать основой для новых мини-интеллект-карт. Будьте готовы к такому повороту и просто следуйте за картой (см. также [главу 4 об использовании мини-интеллект-карт для поиска решений](#)).

После того как вы завершили черновик интеллект-карты, отточили аргументацию, дополнили вступление и заключение нужными деталями, возможно, вы решите сделать этот черновик основой другой, улучшенной интеллект-карты. Обращайтесь к обеим этим картам, когда будете писать эссе. Этапы создания интеллект-карты для подготовки к написанию эссе можно адаптировать и использовать как инструмент для проведения обзора, как в примере про Макбета.

## ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТА ДЛЯ ЛЮБОГО ВОЗРАСТА

Меня иногда спрашивают, есть ли возрастные ограничения для эффективного использования интеллект-карт. На это я с уверенностью отвечаю: НЕТ!

**Навык создания интеллект-карт не зависит от возраста, пола, цвета кожи или вероисповедания. Интеллект-карта — это отражение мыслительного процесса головного мозга.**

Итак, интеллект-карта отражает то, как работает наш мозг. То есть умный ребенок с развитым воображением с такой же вероятностью способен создать полезную интеллект-карту, как и генеральный директор с многолетним профессиональным опытом. Кроме того, у любого ребенка всегда наготове стандартный «детский набор» вопросов — «Почему?», «Как?», «Что?», «Когда?», «Где?», — и эти вопросы действуют как крюки, помогая добраться до самой вершины знаний. Взрослым можно только посоветовать взять на вооружение этот детский подход!

Давайте вспомним о [Законах создания интеллект-карты](#). Там ничего не говорится об опыте — профессиональном или личном. Использование цвета, воображения и изобретательности подтверждает естественное развитие художественных навыков. Кроме того, в интеллект-картах используются ключевые слова и изображения, а не целые фразы. Это означает, что интеллект-карта пробирается сквозь профессиональную терминологию и словесную эквилибристику к самой сути вопроса, и это напоминает, например, манеру выражения маленького ребенка.

Наконец, интеллект-карта опирается на силу радиантного мышления, а не на дедукцию и редукцию. В качестве инструмента мышления интеллект-карта рисует процессы мозга в действии, а не фиксирует заключения и выводы.

*Возделывание сада идей*

Марек Касперски — польский предприниматель, онлайн-редактор журнала Synapsia и преподаватель — объясняет, как интеллект-карты поддерживают его методы обучения. А пример одной из его интеллект-карт показывает, какого рода детали можно включать в продвинутую версию:

«Интеллект-карту можно образно сравнить с садом, в котором растут и расцветают идеи, так что все, кто любит этот сад, невольно сами наполняются вдохновением. Я читаю лекции в университете, и мне часто приходится объяснять сложные концепции студентам с разным уровнем когнитивных способностей. Интеллект-карты помогают студентам не только лучше понимать эти концепции, но и легче запоминать основные моменты. Формат интеллект-карты пробуждает их воображение, помогает открывать и исследовать новые области. Я настоятельно рекомендую им составлять собственные интеллект-карты во время лекций. Часто благодаря этому у них возникают вопросы, которые в противном случае никогда не пришли бы им в голову, и в выигрыше оказываются все.



Это также очень помогает, так как способствует объединению разрозненных идей в большую общую картину.

### *Что вы хотите знать?*

Я убежден в правильности идеи, что человек должен учиться на протяжении всей жизни. Вам когда-нибудь хотелось научиться чему-то новому или овладеть новым навыком?

Несмотря на возраст и жизненные обстоятельства, у вас есть полное право стремиться к новому и активно тренировать процесс мышления, чтобы наслаждаться жизнью, здравым умом и твердой памятью. Если вы давно хотели развить в себе какой-то спящий талант или разобраться в конкретной теме, попробуйте сделать это с помощью интеллект-карты.

Какая тема вас интересует? Выберите центральное изображение для нее, главное, чтобы этот образ был цветным, творческим и вдохновляющим. Чтобы определиться с основными ветвями, начните с поиска ответов на следующие вопросы:

- Какие преимущества принесет вам изучение этой темы?
- Какие инструменты вам для этого понадобятся?
- Где вы можете заниматься?
- Какое отношение эта тема имеет к обществу?
- Каких результатов вы надеетесь добиться? Повышение квалификации? Новые навыки? Строчка в резюме?
- С какими сложностями и препятствиями вы можете столкнуться? Как вы планируете их преодолеть?

Добавьте дополнительные ветви, чтобы подробнее изучить эти и другие относящиеся к теме вопросы. Не забывайте о символах и изображениях. После завершения работы взгляните на получившуюся интеллект-карту. Какие шаги вы предпримете в свете результатов проделанного вами анализа?

## ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ

# ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ: ТВОРЧЕСТВО

Творческое мышление — это, образно говоря, золотое яйцо личного развития: кто из нас не хотел бы мыслить более неординарно? Вопрос лишь в том, как взобраться на бобовый стебель творческого мышления и получить богатый урожай идей. Многим из нас с детства внушали, что все творческие люди — не от мира сего, что они оторваны от жизни, ненадежны, опасны для окружающих и самих себя. Стоит ли удивляться, что мы в зародыше давим в себе малейшие ростки творческих идей.

Если же подойти к вопросу более продуктивно, сразу станут очевидны сильные стороны творческих личностей: они изобретают новое, раздвигают границы, прокладывают остальным дорогу. В большинстве случаев это оригинальные, яркие, увлекающиеся, сфокусированные люди с гибким мышлением. В них живет внутренний ребенок, но они не инфантильны.

Творческое мышление — это не прерогатива гениев. Это обыкновенная способность предлагать неординарные решения, не укладывающиеся в понятие нормы. Как с мышцами, способность к творческому мышлению будет расти, если постоянно ее тренировать. Чем больше вы тренируете творческое мышление:

- тем легче вам будет генерировать новые идеи;
- тем восприимчивее вы будете к новым перспективам;
- тем оригинальнее будут ваши идеи.

Творческое мышление неразрывно связано с игрой — другой основной частью жизни, которая является ключом к обучению, совершению открытий, способности расслабиться, к здоровью и продуктивности. Игра — характерный вид деятельности для животных и птиц, как диких, так и домашних, для рыб, рептилий и даже насекомых. В детстве игра меняет нейронные связи в префронтальной коре головного мозга и помогает

«настроить» исполнительный контрольный центр головного мозга, выполняющий главную роль в управлении эмоциями, планировании и решении проблем. В процессе игры формируются связи между клетками мозга и дендритами, и таким образом выстраивается своеобразный «интернет связей» в мозге ребенка. Иными словами, как мы говорили в [главе 1](#), у ребенка выстраивается собственная внутренняя интеллект-карта.

Если повезет, то работу иногда можно воспринимать как игру. Если не повезет, нужно самим искать способы, как добавить элементы игры в свою жизнь. [Выше](#) описано, как использовать интеллект-карту, чтобы научиться чему-то новому. Этот прием легко можно адаптировать для поиска подходящего хобби или вида спорта. Кроме того, интеллект-карта может помочь максимально полезно и интересно провести свободное время.

**Скажи мне, какие у тебя планы на свою единственную и бесценную жизнь?**

*Мэри Оливер. «Летний день»*

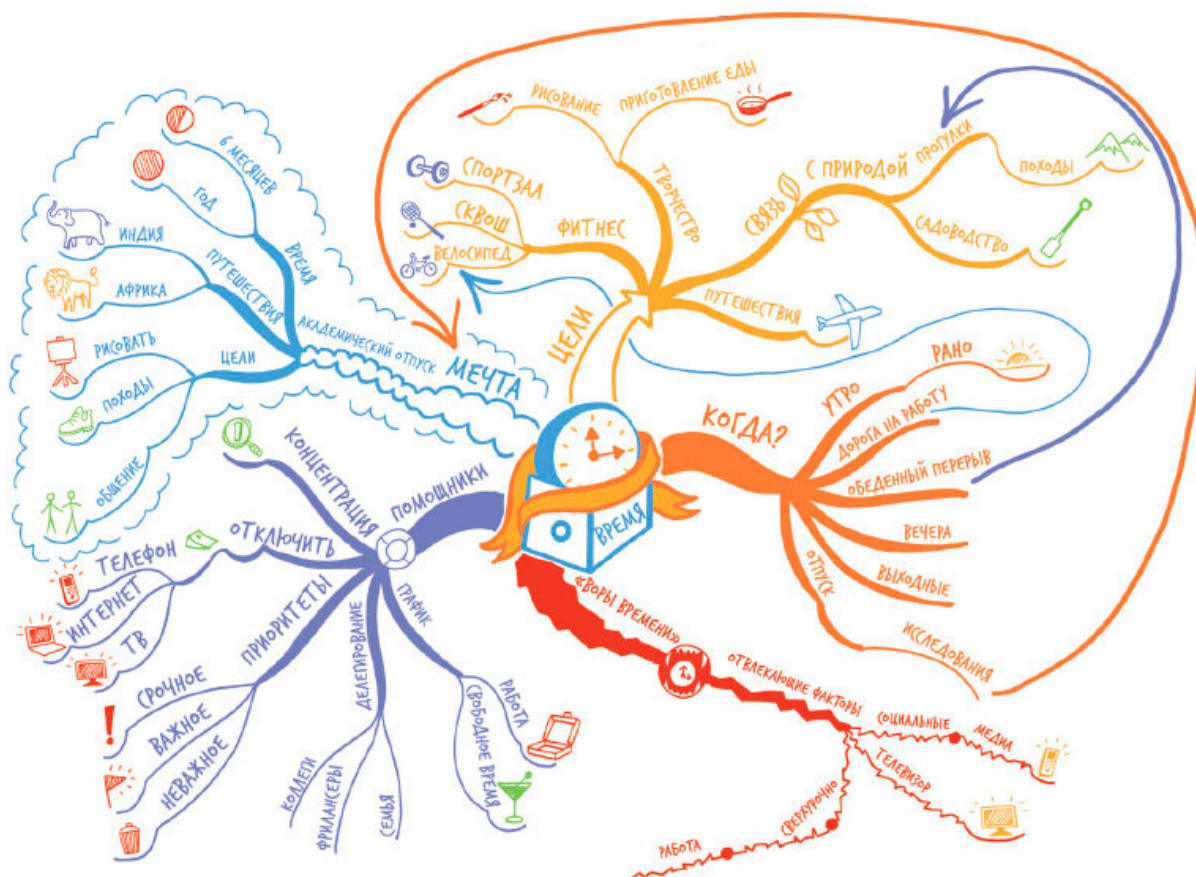
## КАК ПРОВЕСТИ СВОБОДНОЕ ВРЕМЯ С МАКСИМАЛЬНОЙ ПОЛЬЗОЙ

Как гласит одна расхожая фраза: «На смертном одре еще никто не жалел о том, что мало времени проводил в офисе». Уверен, это же относится и ко времени, потраченному на просмотр ТВ. По словам американской поэтессы Мэри Оливер, нам дана «единственная, рискованная и бесценная жизнь», так что используйте интеллект-карту, чтобы получить от нее максимум того, что доставляет вам удовольствие и наполняет смыслом.

Если ваша жизнь кажется вам сплошной чередой бесконечных дел, интеллект-карта поможет найти время на себя и понять, чем вы на самом деле хотите заниматься в эти моменты. Только от вас зависит, решите ли вы научиться чему-

то новому или захотите проводить выходные в спортивном зале или на футбольном поле.

Все дело в том, чтобы позволить себе проявить творческие способности и не сдерживать воображение. Интеллект-карта [ниже](#) содержит множество вдохновляющих образов, включая перевязанные лентой часы, символизирующие дар времени, которым вы себя награждаете, а также картинки, обозначающие цели, например больше рисовать, ходить в походы, путешествовать.



Интеллект-карта для того, чтобы провести свободное время с максимальной пользой

Использовать интеллект-карту можно не только чтобы выяснить, чем вы хотите заниматься в свободное время, но и чтобы запланировать для этого время: для каких-то занятий может оказаться достаточно перерыва на обед или времени, которое вы тратите на поездки с работы домой, а какие-то



лучше оставить на выходные. Возможно, у вас есть мечта, для реализации которой вам придется взять длительный отпуск, например совершить путешествие по Африке или Индии? Если так, отметьте эту мечту на интеллект-карте! Только четко сформулировав свои цели, мы сможем воплотить их в реальность.

Разумеется, творчество принимает разные формы — от создания фрески на потолке Сикстинской капеллы до приготовления потрясающего ужина, от написания книги до организации вечеринки, от сочинения симфонии до игры на свистульке. Какую бы форму ни приняло творчество, интеллект-карта способна помочь в его выражении.

### *Тренировка творческого мышления*

В [главе 1](#) я объяснил концепцию радиантного мышления и рассказал о человеческом языке. Мы пришли к выводу, что каждый человек, включая меня и вас, с рождения эффективно пользуется воображением и ассоциациями. А теперь я приглашаю вас сыграть в небольшую игру.

На протяжении многих лет я использовал разные версии этого упражнения, обучая людей технике создания интеллект-карт и разным мнемоническим приемам. Я с удивлением узнал, что ныне покойный великий британский поэт Том Хьюз прибегал к похожей практике, объясняя своим ученикам, как писать стихи. Это упражнение помогает найти творческую искру, которая есть в каждом из нас. Пусть у вас под рукой будет словарь.

- Выберите любой предмет. Это может быть первое, на что упал ваш взгляд в комнате или что первое пришло вам в голову.
- Закройте глаза, наугад откройте словарь и поместите палец на любое место страницы.
- Откройте глаза и прочитайте слово, которое вы случайным образом выбрали.

- Повторите еще девять раз, чтобы у вас получилось десять случайных слов.
- Попробуйте найти как можно больше ассоциаций между выбранным вами предметом и каждым из десяти слов.

Сперва может быть немного сложно, но не бросайте упражнение, и в конце концов, уверяю вас, вы найдете ассоциации, какими бы странными они ни были!

После 20 минут выполнения упражнения прочитайте, какие взаимосвязи у вас получились.

### **Достаточно нестандартно, верно?**

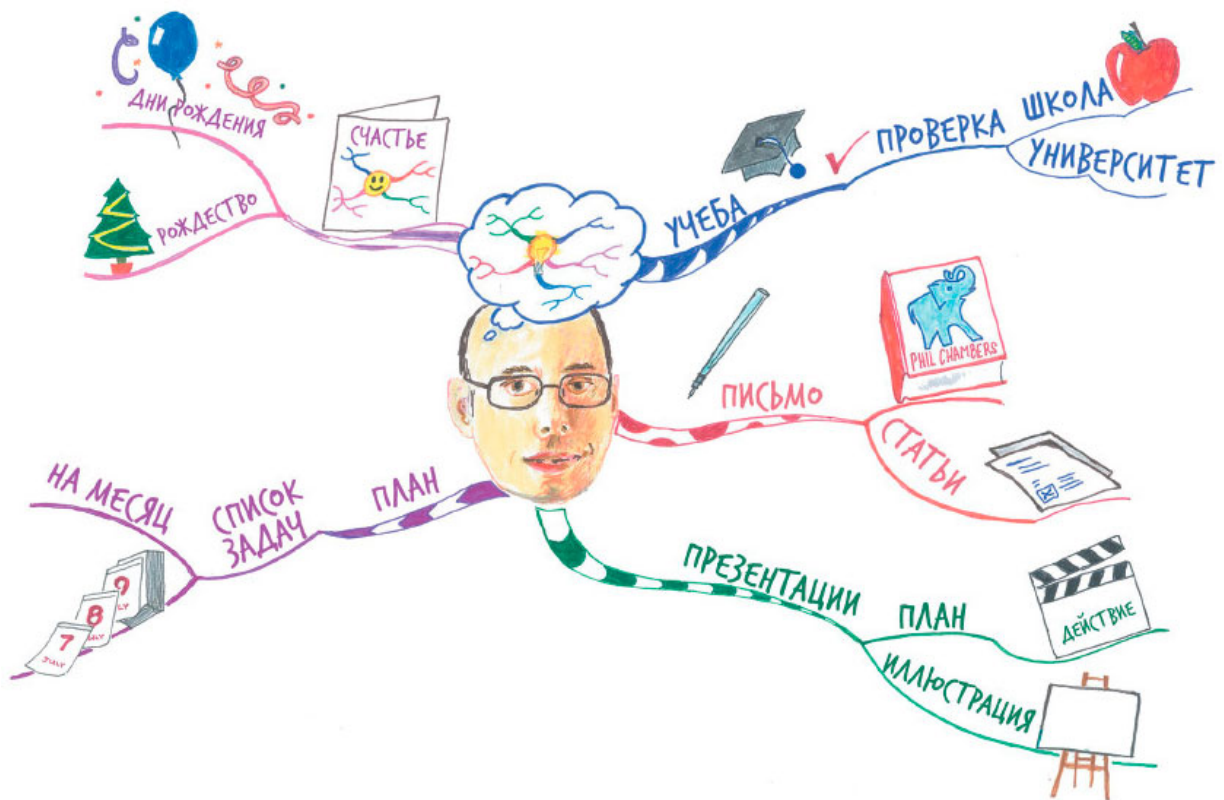
#### *Творческое мышление в повседневной жизни*

Фил Чамберс – чемпион мира по созданию интеллект-карт, главный судья Всемирного совета по видам спорта, связанным с памятью (World Memory Sports Council), успешный предприниматель и автор книги «Методы тренировки памяти» (How to Train Your Memory). Фил рассказывает о том, как техника создания интеллект-карт помогает ему стимулировать творческое мышление вот уже на протяжении трех десятилетий:

«С помощью интеллект-карт я готовился к экзаменам в школе. В то время они были больше похожи на обычные диаграммы – цветные, но без структуры, к тому же содержали фразы. И все равно они были гораздо более эффективными, чем обычные списки. В университете я стал составлять интеллект-карты по всем правилам. Большими интеллект-картами были обклеены все стены в моей спальне.

Сейчас я прибегаю к помощи интеллект-карт для структурирования своих рукописей. Имеет смысл четко представить, о чем собираешься писать, прежде чем садиться за компьютер. Благодаря этому мне практически не приходится менять структуру текста, а итоговый документ получается более связным. Это особенно важно при написании книг.

Как преподавателю мне часто приходится делать презентации для студентов. Для начала я составляю интеллект-карту, содержащую разные темы и потоки концепций. Это позволяет мне подготовить подходящие слайды, кроме того, для студентов интеллект-карта превращается в отличную иллюстрацию плана нашего занятия. В условиях современной динамичной жизни одной из главных задач становится планирование своего времени. Интеллект-карта – идеальный инструмент планирования: от составления плана на день до более широкого временного горизонта, вплоть до одного месяца. Обычно я держу интеллект-карту под рукой, на рабочем столе, вместе с маркером, чтобы сразу отмечать выполненные задачи.



Интеллект-карта по способам применения интеллект-карт от Фила Чамберса

Интеллект-карта может быть настоящим произведением искусства, и я часто дарю их своим друзьям в качестве открыток на день рождения или Рождество. У меня вошло

в традицию каждый год создавать интеллект-карту на основе какой-нибудь рождественской песни, используя юмор и забавные картинки. Как вы можете сами судить по представленной ниже интеллект-карте, эта техника играет ключевую роль в моей жизни».

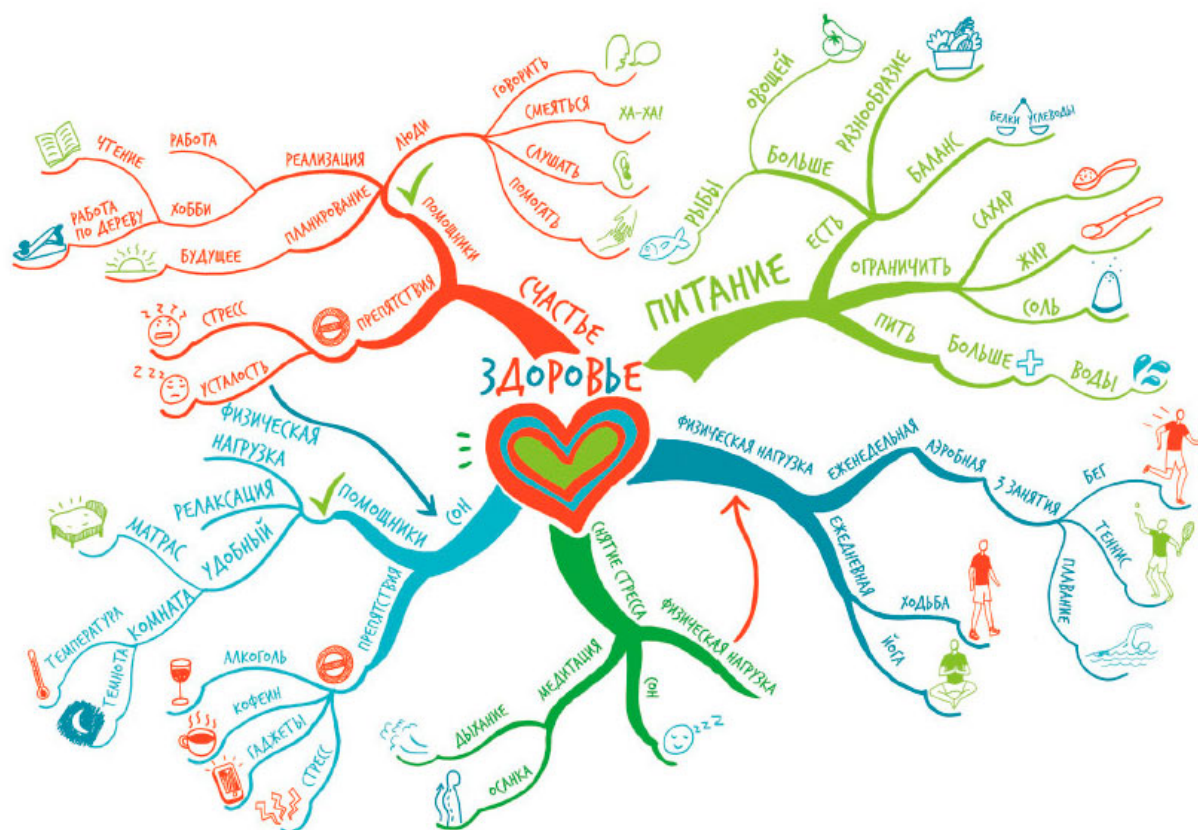
## ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ: ЗДОРОВЬЕ

Связь между здоровым телом и здоровым духом давно доказана. Сегодня многие добиваются от государственных структур признания этой взаимосвязи и ее учета при формировании мер политики. По их убеждению, физическое и психическое здоровье — это две стороны одной медали, а потому должны рассматриваться в комплексе.

Я всю жизнь активно занимался греблей и бегом и уверен, что для психологического благополучия просто необходимо заботиться о своей физической форме. Думаю, что обратное тоже верно: проблемы с психическим здоровьем проявляются на физическом уровне, ухудшая состояние здоровья.

Пятикратный олимпийский чемпион, один из самых прославленных в мире гребцов сэр Стив Редгрейв прекрасно понимает взаимосвязь между «духом и телом». Он подчеркивает, насколько важен психологический настрой для спортивных достижений: «Когда соревнуешься на высоком уровне, нужно быть очень психологически устойчивым». Кроме того, он активно поддерживает то, чем занимаюсь я и мои единомышленники в области создания интеллект-карт:

**«Тони Бьюзен — один из немногих известных мне людей, кто действительно понимает, насколько важно для любого спортсмена психологическое здоровье».**



Интеллект-карта для достижения психологического и физического здоровья

## КОМПЛЕКСНАЯ ЗАБОТА О ЗДОРОВЬЕ

Сегодня все мы понимаем, что для достижения хорошей формы мало только физических упражнений и ограничивающих диет, необходима комплексная забота о здоровье, включающая качественное питание, хороший сон, борьбу со стрессом, а также занятия тем, что делает человека счастливым.

Хорошая новость в том, что для того, чтобы выглядеть и чувствовать себя замечательно, не надо тратить целое состояние на услуги личного тренера или коуча. Вместо этого с помощью интеллект-карты можно составить индивидуальный комплексный план по поддержанию хорошей физической и психологической формы.

Попробуйте создать образы, которые вдохновят вас на поддержание здоровья. Основные ветви могут быть посвящены ключевым областям, важным для физического и

психологического благополучия. В интеллект-карте [выше](#) основные ветви отражают следующие темы: питание, физические упражнения, борьба со стрессом, сон, счастье. Однако у вас эти темы могут отличаться.

По мере заполнения дополнительных ветвей вы сможете проанализировать, что способствует вашему здоровью, а что мешает, и понять, как определенные виды деятельности идут вам на пользу в самых разных отношениях. Возможно, физические упражнения не только помогают вам обрести хорошую физическую форму, но и улучшают сон, помогают бороться со стрессом, что, в свою очередь, делает вас более счастливым.

Мой практический опыт говорит о том, что психологическое здоровье и физические упражнения неразрывно связаны.

Если вы уделите достаточно времени и внимания созданию такой интеллект-карты, вы получите все необходимые рекомендации по комплексному улучшению своего здоровья!

**Пусть интеллект-карта станет вашим персональным тренером!**

## КАЧЕСТВЕННОЕ ПИТАНИЕ

Интеллект-карту можно использовать для контроля питания, чтобы быть уверенным, что ваш рацион включает все необходимые группы веществ (углеводы, белки, молочную продукцию, фрукты и овощи, жиры и сахара). Адаптировав [интеллект-карту для еженедельного планирования](#), ее можно использовать для планирования питания, если вместо повседневных задач сфокусироваться на продуктах питания. Дополнительные ветви могут быть посвящены основным приемам пищи в день, включая перечисление ингредиентов каждого блюда с указанием питательной ценности. Составляя интеллект-карту, посвященную качественному питанию, в начале каждой недели, вы одновременно получите удобный список покупок.

Если вы стремитесь повысить содержание витаминов и минералов в своем рационе питания, включите эти показатели в интеллект-карту вместе с указанием продуктов, в которых они содержатся. Не всегда очевидно, в каких продуктах есть витамины и минералы, а потому я привожу основной список ниже.

Определитесь с центральным образом: возможно, это будет бутылка с надписью V&M или, если вам нравится рисовать людей, — изображение человека, пышущего здоровьем. Нарисуйте ветви для каждой основной группы витаминов и минералов. Добавьте на дополнительные ветви привлекательные символы и картинки. Используйте технику чанкинга для объединения блоков информации. Соединительные стрелки помогут обозначить взаимосвязи между разными группами. Когда интеллект-карта будет готова, ее можно поместить в рамку и повесить на видное место как руководство к действию и источник вдохновения, чтобы ваш рацион питания всегда был сбалансированным и разнообразным.

Витамины / минералы	Источник
Витамин А	Сыр, яйца, жирная рыба, молоко, йогурт, печень
Витамины группы В	Горох, яйца, мясо, овощи
Фолиевая кислота	Брокколи, шпинат, спаржа, горох, нут
Витамин С	Цитрусовые, зеленый и красный перец, клубника, картофель
Витамин D	Жирная рыба, красное мясо, печень, яичный белок
Витамин Е	Семена и орехи, оливковое масло, пророщенная пшеница
Витамин К	Листовые зеленые овощи, растительные масла, крупяные каши
Кальций	Молоко, листовые зеленые овощи, тофу, соя, нут
Йод	Рыба, креветки и устрицы
Железо	Мясо, фасоль, орехи, темно-зеленые листовые овощи

## ОСНОВНЫЕ ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТ: ПАМЯТЬ

Как я уже объяснял ранее, техника создания интеллект-карт изначально задумывалась мной как мнемонический инструмент и продолжает оставаться одним из наиболее эффективных доступных способов для запоминания большого объема информации. Любой способ применения интеллект-карт, описанный в этой главе, так или иначе способствует усилению памяти, от составления интеллект-карты для подготовки к экзамену или написания эссе до напоминания о предстоящих задачах, рационе питания и графике физических упражнений.

Мы уже видели, насколько важны при создании интеллект-карт ассоциации: в сочетании с воображением они помогают создать основные ветви, органически расходящиеся от центрального изображения. Помимо этого, ассоциации сами по себе стимулируют процесс запоминания. В 1969 году американские ученые-когнитивисты Аллан Коллинз и Росс Квиллиан изучали способ, с помощью которого организованы воспоминания и который позволяет человеку обращаться в свои «хранилища воспоминаний» без малейшего колебания. Они обнаружили, что организация семантической памяти (наше понимание окружающего мира через логику и язык) похожа на библиотеку: пересекающиеся категории или узлы представляют отдельные характеристики или концепции, связанные друг с другом.

Эти связи формируются под влиянием личного практического опыта, а это означает, что у каждого из нас собственная сеть ассоциаций: например, «птица» связана с «полетом» и с «небом». Техника создания интеллект-карт гармонично сочетается с этим процессом, так как при рассмотрении темы опирается на ассоциации и воображение, чтобы связать воедино в формате интеллект-карты все, что относится к этой теме.

### *Поэзия абсурда*

Английский художник и поэт Эдвард Лир прославился тем, что был преподавателем живописи королевы Виктории,



а также автором стихов в таком жанре, как поэзия абсурда. Одно из самых известных его стихотворений — The Owl and the Pussycat<sup>8</sup>. Однако оставим братьев наших меньших, а вместо них давайте прочтем еще один стих, сочиненный Эдвардом Лиром:

Жил-был старик, который сказал:

— Я птичку в кустах увидал!

— И насколько была та птичка мала?

— Раза в четыре больше куста.

Создайте интеллект-карту этого стихотворения. После того как вы закончите, внимательно изучайте свою карту на протяжении пяти или десяти минут или пока не решите, что запомнили информацию. Отложите интеллект-карту в сторону.

Возьмите еще один лист бумаги, запишите на нем лимерик по памяти. Ну как, получилось?

Если вам понравилось, попробуйте нарисовать интеллект-карту для более длинного стихотворения. Вы и оглянуться не успеете, как вскоре будете декламировать наизусть длинные поэмы!

У каждого из нас формируются персональные семантические связи, и это одна из причин того, что любая интеллект-карта является индивидуальной. Чтобы получить максимальную пользу и стимулировать процесс запоминания информации, нужно создать собственную интеллект-карту, а не полагаться на ту, что была создана кем-то другим. Так что лично я предпочитаю рисовать интеллект-карты от руки, а не использовать цифровые версии, хотя они тоже могут быть полезными. Кроме того, возможны сложности с пониманием интеллект-карты, созданной кем-то другим, так как у автора карты могут быть другие ассоциации и принцип организации информации. Из-за этих сложностей интеллект-карта, созданная другим человеком, может быть вам менее полезна.

При попытке сделать обзор и запомнить информацию проблемы чаще всего возникают в краткосрочной памяти, так

как именно здесь изначально хранится новая информация, прежде чем поступить в долгосрочную память. [Ранее в этой главе](#) мы уже упоминали об открытии психолога Джорджа Миллера, что краткосрочная память способна удержать около семи единиц информации. Чтобы эта информация попала в долгосрочную память, ее нужно еще раз повторить, поэтому так мало толка от зубрежки в последние минуты перед экзаменом: для эффективного запоминания информацию нужно с чем-то сопоставить и выявить взаимосвязи. В этом прием чанкинга в интеллект-карте сможет сам по себе способствовать процессу запоминания (см. [выше](#)).

**Сами действия по физическому созданию интеллект-карты помогают лучше запомнить информацию, визуализировать ее и освоить процесс создания. Благодаря использованию разных цветов и изображений интеллект-карта стимулирует мыслительный процесс и улучшает память.**

Если вы хотите точно запомнить информацию, представленную на интеллект-карте, рекомендую вам уделить достаточное время ее изучению, анализу взаимосвязей, изображений и ветвей. Чем больше времени вы на это потратите, тем лучше информация «отпечатается» у вас в памяти.

Чему бы ни была посвящена интеллект-карта — планированию вечеринки, спасению отношений, запоминанию стихов или подготовке профессиональной презентации, — вы легко справитесь с этой задачей, текстом или ситуацией благодаря раскладыванию на составляющие элементы. С помощью интеллект-карты мозг становится активным участником процесса, так как начинает искать решения, отправляет подробности в память, работает на достижение результата, а не воспринимает информацию пассивно.

Тем не менее довольно часто то, что кажется интеллект-картой, ею не является. Как отличить настоящую интеллект-

карту? Этому будет посвящена следующая глава.

## ГЛАВА 3

# ЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТОЙ?

В этой главе мы разведем некоторые мифы, окружающие интеллект-карты, проанализируем случаи «фальшивых» интеллект-карт и разберемся, почему они не настолько эффективны, как интеллект-карты, созданные по Законам. Вы найдете практические советы по составлению настоящих интеллект-карт, а также руководство, как вычислить «самозванца».

## МИФЫ И ЗАБЛУЖДЕНИЯ

С момента изобретения в 1950–1960-х годах интеллект-карты помогли многим людям по всему миру и продолжают менять жизни и сегодня. Для меня это самая большая награда: я не устаю радоваться тому глобальному размаху, который приобрела моя техника. За счет работы с внутренним человеческим языком и за счет управления двумя силами — ассоциаций и воображения — интеллект-карта стала инструментом мышления, преодолевшим границы и культурные различия.

Учитывая популярность этой техники, стоит ли удивляться, что за несколько десятилетий вокруг нее возникли самые разные мифы и заблуждения. Мне становится больно всякий раз, когда я сталкиваюсь с очередным распространенным ошибочным представлением, например, что интеллект-карта — это то же самое, что схема взаимосвязей.

Более того, путаница между интеллект-картами и другими инструментами, такими как пирамидальные диаграммы или концепт-планы, может привести к тому, что пользователи не смогут в полной мере реализовать весь потенциал этой техники. Точно так же я чрезвычайно расстраиваюсь, когда сталкиваюсь с плохим обучением этой технике со стороны

людей, которые считают себя экспертами и прошли специальное обучение, поскольку это означает, что их тоже плохо учили.

Давайте отделим зерна от плевел и проясним, что является интеллект-картой, а что нет.

## РАЗРУШАЕМ МИФЫ

В [главе 1](#) и [главе 2](#) мы кратко обозрели историю интеллект-карт с точки зрения развития визуальной мысли и увидели, что этот инструмент мышления прослеживается вплоть до удивительной наскальной живописи наших далеких первобытных предков. Мы рассмотрели, как эта практика была реализована в культурах античного мира, например в Древней Греции, а затем перешли к работам гениев, таких как Чарлз Дарвин, который развивал свои идеи с помощью диаграмм.

К сожалению, сегодня находятся люди, которые смешивают понятия похожести и одинаковости, а потому приписывают изобретение интеллект-карт финикийскому философу Порфирию из Тира (ок. 232–303). Порфирий был представителем неоплатонизма. Он организовал идеи Аристотеля в форме диаграммы, которую привычно называют древовидной. Ее форма имеет сходство с каббалистическим Деревом жизни в иудейской традиции. При этом в диаграмме Порфирия нет центрального изображения (см. [главу 1](#)), нет иллюстраций, слова следуют в заданном порядке в сферах и вдоль соединительных линий. Тип мышления здесь не радиантный, и это не интеллект-карта.

Аналогичным образом: иногда мне встречаются люди, которые убеждены, что автором интеллект-карт является Леонардо да Винчи. Это неудивительно, в конце концов, великий изобретатель намного опередил свое время, создав, например, чертежи летательных устройств за 400 лет до того, как в 1903 году братья Райт подняли в воздух первый аэроплан. Манера Леонардо да Винчи комбинировать слова и изображения, несомненно, помогла мне на ранних этапах

исследования природы человеческого мышления. Тем не менее великий изобретатель не использовал цвета в качестве кода в своих диаграммах, а это, как мы уже знаем, один из ключевых элементов в создании интеллект-карты.

Есть и те, кто приписывает изобретение интеллект-карт сэру Исааку Ньютону, английскому ученому, который, согласно преданию, открыл закон всемирного тяготения, увидев, как с дерева упало яблоко. Этот уважаемый ученый фиксировал свои идеи в формате удивительных концептуальных диаграмм, но, к сожалению, они были одноцветными и имели форму растущего вверх «дерева», а не ветвей, отходящих в разные стороны от центра, как в интеллект-карте. Конечно, мышление таких гениев, как Леонардо да Винчи или Ньютон, неподвластно времени, но смешивать диаграммы многовековой давности с современными интеллект-картами — все равно что сравнивать простенький детский велосипед с навороченным мотоциклом!

## ЧТО ПРИНИМАЮТ ЗА ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТЫ?

Те, кто только знакомятся с техникой создания интеллект-карт и узнают Законы их создания (см. [главу 2](#)), сначала могут создавать диаграммы, чрезвычайно напоминающие интеллект-карты, но ими не являющиеся, например схему взаимосвязей (spider diagram), пирамидальную диаграмму, концепт-план (concept map), диаграмму Исикавы или многоуровневую круговую диаграмму (sunburst chart).

### СХЕМА ВЗАИМОСВЯЗЕЙ

Подобно интеллект-карте, схему взаимосвязей (см. [рисунок ниже](#)) можно использовать для планирования эссе или организации идей. Часто они отличаются очень структурированной основой, а от центральной идеи отходят «ножки». Однако, в отличие от интеллект-карты, они не всегда выполняются в цвете и практически никогда не используют изображения. «Ножки» диаграммы представляют собой прямые

линии, а не органически изгибающиеся, которые утолщаются у основания и утончаются к концу.

## ПИРАМИДАЛЬНАЯ ДИАГРАММА

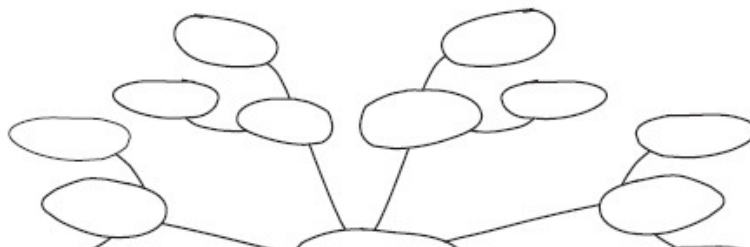
Пирамидальная диаграмма напоминает схему взаимосвязей, но в ней акцент сделан на иерархию. В то время как в схеме взаимосвязей и в интеллект-карте основная идея помещена в центр, в пирамидальной диаграмме главная концепция располагается в вершине пирамиды, а ассоциирующиеся идеи в определенном порядке спускаются сверху вниз. Это означает, что глаз скользит по странице сверху вниз в заданном направлении, а не передвигается свободно по диаграмме, стимулируя новые ассоциации и неожиданные выводы.

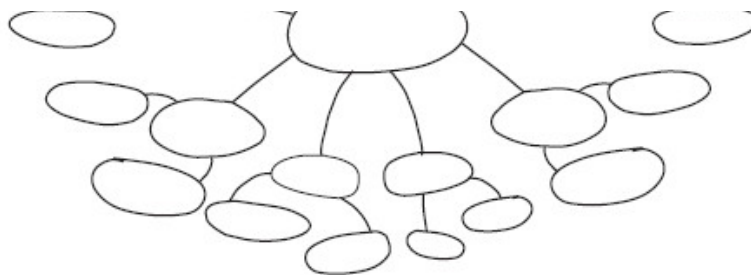


Пирамидальная диаграмма

*Откуда растут «ножки» у схемы взаимосвязей*

Взгляните на пример схемы взаимосвязей ниже:





Теперь вернитесь к [главе 1 «Этапы создания интеллект-карты»](#) и еще раз освежите в памяти все семь шагов.

На основе этой информации создайте интеллект-карту, а на основе предложенного выше шаблона – схему взаимосвязей.

После завершения работы сравните полученные результаты.

Какое из изображений более привлекательное и запоминающееся?

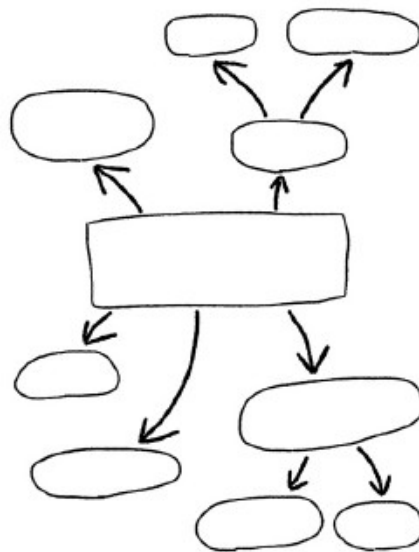
Почему? Освежите в памяти [Законы создания интеллект-карты \(глава 2\)](#). Каким образом Законы помогают сделать интеллект-карту более привлекательной, чем схема взаимосвязей?

## КОНЦЕПТ-ПЛАН

Концепт-план представляет собой идеи и информацию в форме слов и фраз, помещенных в прямоугольники или круги. Подобно пирамидальной диаграмме, эти элементы организованы иерархически сверху вниз. Это означает, что читать концепт-план тоже следует сверху вниз, со всеми ограничениями, которые накладывает этот способ восприятия. Соединительные стрелки обычно имеют названия, как ветви в интеллект-карте. Однако чаще всего это целые фразы, а не



отдельные слова, так что теряется то влияние, которое может оказать отдельное слово. Более того, в этом графическом инструменте не используются цвета и изображения, это снижает визуальное воздействие и привлекательность для мозга. Концепт-план часто используется как инструмент обучения, если информацию требуется механически запомнить, тогда как технику создания интеллект-карт можно использовать для проведения мозговых штурмов и для решения творческих задач.



**Концепт-план**

## ДИАГРАММА ИСИКАВЫ

Эта диаграмма стала популярна в 1960-е годы благодаря японскому специалисту по теории организации Каору Исикаве. Визуально она напоминает скелет рыбы. «Кости» диаграммы — это отдельные факторы или задачи, а их совокупный эффект — «голова». Это означает, что читать эту диаграмму следует слева направо (или справа налево, если вы в Японии!). Эта диаграмма линейная, одноцветная, и сконцентрирована она на выражении причинно-следственных связей, а не на стимулировании ассоциаций и воображения для творческого мышления.

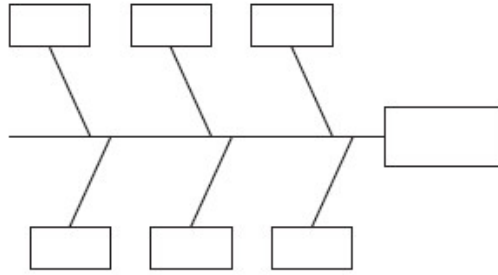


Диаграмма Исикавы

## МНОГОУРОВНЕВАЯ КРУГОВАЯ ДИАГРАММА

Эта компактная диаграмма состоит из концентрических кругов, представляющих слои иерархических данных. Каждый слой разделен на сегменты или категории, которые часто обозначаются разными цветами. Изображения не используются. Возможно, такая диаграмма хорошо систематизирует информацию, но ее сложно читать, и она не стимулирует творческий процесс.



Многоуровневая круговая диаграмма

## КАК ПОНЯТЬ, ЧТО НЕ ЯВЛЯЕТСЯ ИНТЕЛЛЕКТ-КАРТОЙ?

Теперь вы знаете, что такое настоящая интеллект-карта, а что ею не является. При пренебрежении Законами создания

интеллект-карты результат часто получается монотонным, ему не присущи упорядоченность и ясность, он способен лишь запутать. Или же можно встретить диаграмму, чрезвычайно напоминающую интеллект-карту, но которая на самом деле ею не является.

В целом интеллект-карта гораздо сильнее стимулирует процесс творческого мышления, чем другие визуальные инструменты. В то время как есть основные этапы создания и ключевые элементы, свойственные интеллект-карте, ее визуальное представление в каждом случае уникально: нет формальной иконографии, нет четких правил относительно того, «правильная» диаграмма или «неправильная», как, например, круговая диаграмма, которая может быть построена математически неверно. Интеллект-карта, как правило, не касается этапов, шагов, систем или процессов, при этом она полна движения и внутренней логики. Некоторые говорят о нелогичности интеллект-карты, так как она не опирается на списки, таблицы и цифры, но это в корне ошибочное утверждение. Интеллект-карта — идеальный инструмент мышления с точки зрения логики, так как ее элементы связаны между собой исключительно посредством ассоциаций, то есть самой естественной связью. В конце концов, логика — это способность создавать подходящие ассоциации с целью прийти к рациональному заключению.

Более того, помимо представления информации, сам процесс создания интеллект-карты стимулирует процесс мышления и активизирует память. Интеллект-карта представляет собой индивидуальное выражение мыслей и идей ее создателя.

**Использование цвета, изображений и визуальных связей является для интеллект-карты неформальным, органичным и обязательным условием ее эффективности.**

Интеллект-карта сама по себе может стать настоящим произведением искусства. Мне доводилось видеть такие творения, от которых просто захватывало дух, как от примера интеллект-карты [ниже](#). Автор этой интеллект-карты — Ричард Лин, бывший предприниматель, а ныне успешный коуч, оратор, наставник и настоящий мастер техники создания интеллект-карт.



Интеллект-карта, представляющая мозг в качестве компьютера, создана Ричардом Лином

Внимательно рассмотрите эту удивительную интеллект-карту. Что вы на ней видите? Как вы думаете, о чем она?

Чтобы определить, является ли диаграмма настоящей интеллект-картой, проверьте следующие факторы:

Присутствует ли четкая центральная концепция?

Есть ли четкое центральное изображение, выражающее эту концепцию?

Расходится ли диаграмма по кругу от центра?  
Присутствует ли одно слово на каждой ветви?  
Есть ли изображения?  
Используются ли разные цвета?  
Является ли диаграмма понятной?  
Является ли внешний вид диаграммы органичным и естественным?  
Является ли диаграмма визуально привлекательной?  
Если ответ хотя бы на один из этих вопросов «нет», значит, перед вами ненастоящая интеллект-карта.

Вы заметили изображение монитора компьютера под центральным заголовком? Ричард Лин провел аналогию между мозгом человека и компьютером. Каждая ветвь соответствует основным принципам создания интеллект-карт: использование цвета, объемности и ассоциаций. Это настоящий шедевр среди интеллект-карт, и мне он очень нравится!

**Со временем и с практикой у вас тоже выработается собственный уникальный стиль интеллект-карт.**

И это будет настоящим достижением!

*Если пренебречь Законами создания интеллект-карты*

Возьмите одну из интеллект-карт, которую вы создали за время чтения [главы 2](#), и представьте, что в ней:

- нет центрального изображения: ее «мозг» и «сердце» удалены;
- нет цвета: она сразу потеряла часть своей эффективности;
- присутствуют только прямые линии: она стала заостенелой и потеряла часть привлекательности;
- нет изображений: она лишилась жизненной энергии;
- больше одного слова на ветвь: визуально она стала перегруженной и неудобной;
- ветви и ключевые слова разной длины: ее структура разрушилась.

Теперь в этой воображаемой диаграмме собраны все недостатки, возникающие при нарушении Законов создания интеллект-карт. Задумайтесь, какой хаотичной, бессвязной и неэффективной была бы такая диаграмма.

**Читайте продолжение во 2 части книги.**

# ИСТОЧНИКИ

**Тони Бьюзен — автор техники создания интеллект-карт**  
[www.tonybuzan.com](http://www.tonybuzan.com)

Добро пожаловать в мир Тони Бьюзена. Тони Бьюзен — автор техники создания интеллект-карт, самого эффективного инструмента мышления нашего времени. Узнайте больше о Тони Бьюзене, а также о трансформирующей силе интеллект-карт, памяти и скорочтения, помимо других полезных ресурсов.

**iMindMap**  
[www.imindmap.com](http://www.imindmap.com)

iMindMap — первая программа для создания интеллект-карт, проведения мозговых штурмов и планирования проектов. Она обеспечивает творческую работу в пяти режимах, включая Fast Capture View, Brainstorm View, Mind Map View и Time Map View, что помогает формулировать, систематизировать, развивать и реализовывать ваши идеи. Это ПО применяется многими ведущими мировыми компаниями, в том числе Disney, BBC, NASA, Intel и Microsoft.

**World Memory Championships**  
[www.worldmemorychampionships.com](http://www.worldmemorychampionships.com)

Первый чемпионат мира по запоминанию World Memory Championship был проведен в 1991 году по инициативе Тони Бьюзена и Реймонда Кина. Это международные соревнования в области интеллектуального спорта, которые проходят по десяти дисциплинам, связанным с запоминанием.

**World Mind Mapping Council**  
[www.worldmindmappingcouncil.com](http://www.worldmindmappingcouncil.com)

Всемирный совет по технике создания интеллект-карт основан Тони Бьюзеном и Филом Чамберсом. Его деятельность направлена на продвижение обучения технике создания интеллект-карт во всем мире, а также на повышение глобальной грамотности.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Collins, Allan M. and M. Ross Quillian “Retrieval Time From Semantic Memory”, in *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior*, Elsevier, volume 8, 1969.

Elgammal, Ahmed, Bingchen Liu, Mohamed Elhoseiny, and Marian Mazzone, “CAN: Creative Adversarial Networks, Generating “Art” by Learning About Styles and Deviating from Style Norms” (доступно онлайн), June 2017.

Farrand, Paul, Fearzana Hussain and Enid Hennessy, “The Efficacy of the “Mind Map” Study Technique” (доступно онлайн), 2002.

Haber, Ralph, “How We Remember What We See”, *Scientific American*, May 1970.

Huba, George, Mind Mapping, Cognitive Impairment, and Dementia (Huba’s Bolero) (доступно онлайн), 2015.

Marcus, Gary, “Artificial Intelligence is Stuck. Here’s How to Move It Forward”, *New York Times*, July 29, 2017.

Restorff, Hedwig von, “The Effects of Field Formation in the Trace Field”, 1933.

Toi, H., “Research on How Mind Map Improves Memory”, научная работа, представленная на Международной конференции по мышлению, Куала-Лумпур, 2009 г.



## ПРИМЕЧАНИЯ

- [1.](#) Интеллект-карты также называют майнд-картами, картами мыслей и ментальными картами. *Здесь и далее прим. перев.*
- [2.](#) Дислексия — собирательное название трудностей, связанных с обучаемостью, которые характеризуются проблемами с точным и беглым распознаванием слов, чтением и грамотностью.
- [3.](#) Эдвардс Б. Откройте в себе художника. М.: Попурри, 2012.
- [4.](#) «Этнолог: языки мира» (*англ.* Ethnologue: Languages of the World) — наиболее известный справочник по языкам мира, разрабатываемый и выпускаемый организацией SIL International в печатном и электронном виде.
- [5.](#) Семь герметических принципов изложены в «Кибалионе» — трактате по герметической философии, изданном в декабре 1908 года в Чикаго и подписанном псевдонимом «Три посвященных».
- [6.](#) Чанк (от *англ.* chunk) — кусок, фрагмент. В области когнитивной психологии этим понятием обозначают организационную единицу памяти. Когда фрагменты информации поступают в память, они могут быть организованы так, что связанные с ними понятия группируются в один блок. Этот процесс называется чанкинг (chunking) и часто используется в качестве техники запоминания.
- [7.](#) Школа Иегуди Менухина — специализированное музыкальное учебное заведение в графстве Суррей, Англия. Основано в 1963 году известным скрипачом и дирижером Иегуди Менухином.
- [8.](#) В переводе С. Маршака — «Кот и Сова».

**Читайте продолжение во 2 части книги.**