

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»*. 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.

* Эдвардс Б. Откройте в себе художника. М.: Попурри, 2012.

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.



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.

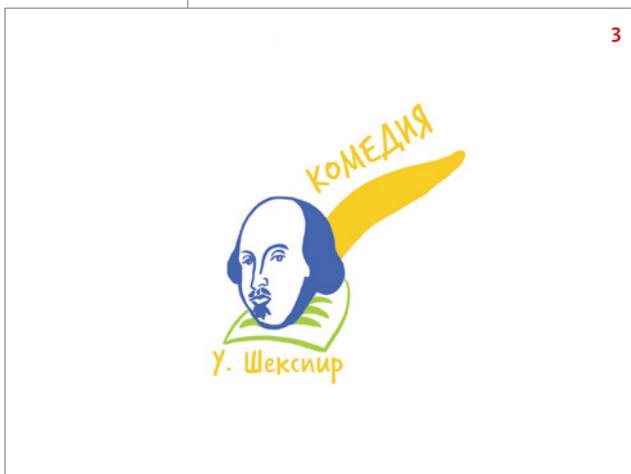
- 1. Центральный образ**, передающий тему (предмет) изучения. Так, если интеллект-карта нужна вам для планирования проекта, в центр можно поместить изображение канцелярской папки. При этом от вас не требуется особых художественных навыков.
- 2. Толстые основные ветви, отходящие от центрального изображения.**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

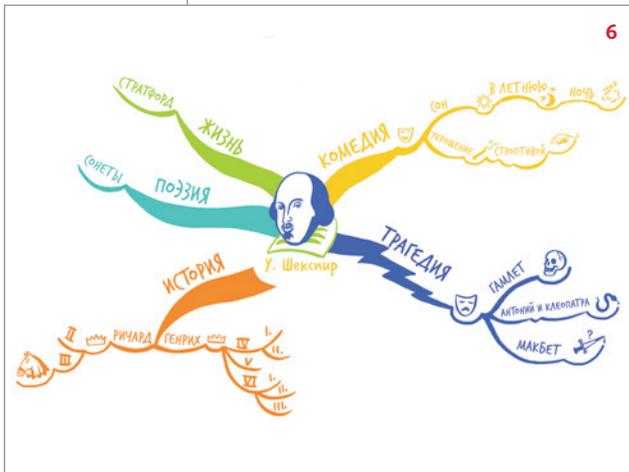
ШАГ 1

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.

ШАГ 4

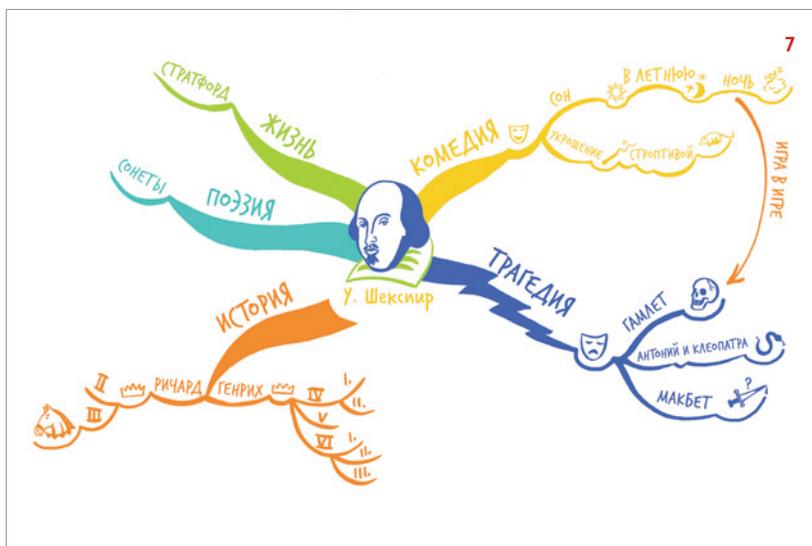
Нарисуйте второстепенные ветви, отходящие от главной. Затем ветви третьего уровня, отходящие от второго. Каждую ветвь подпишите одним словом, или символом, или комбинацией из того и другого. У каждого символа должна быть отдельная ветвь. Не торопитесь: оставьте несколько веток пустыми, это стимулирует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

* «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.

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

33

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 супербиокomпьютеру — 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 цветочные ассоциации. Итак, это слово:

АНАНАС

Что выдал ваш «суперкомпьютер»? Правописание слова?

А-Н-А-Н-А-С

Сомневаюсь.



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

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!

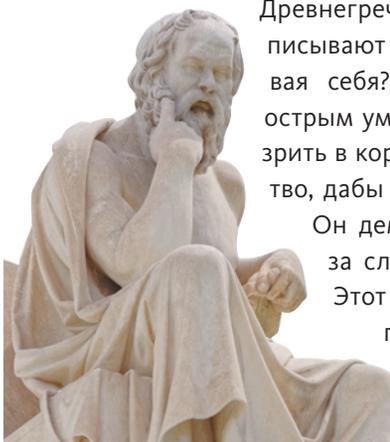
Все устные и письменные языки прекрасны, важны и необходимы. При этом они все же являются вторичными. Родным для нашего биологического вида является человеческий язык, формирующийся на основе воображения и ассоциаций.

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

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.

37

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 непрерывно 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 монотонности 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 Ресторфф, 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, уравновешивая 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 поговорки «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 подале 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. И 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, символического 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.

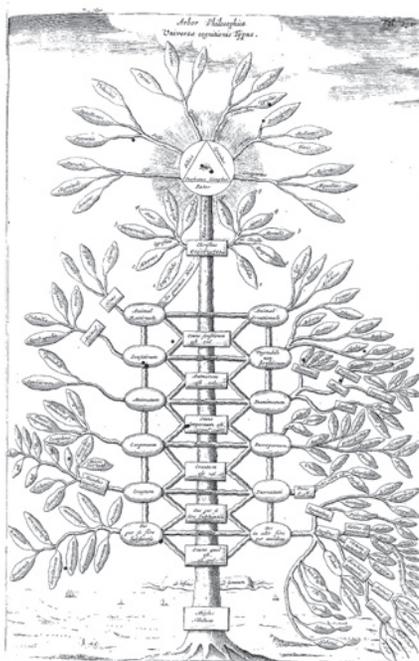


Римская копия Афродиты Книдской работы Праксителя

ДРЕВОВИДНЫЕ ДИАГРАММЫ

44

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 Иессево» 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.

45

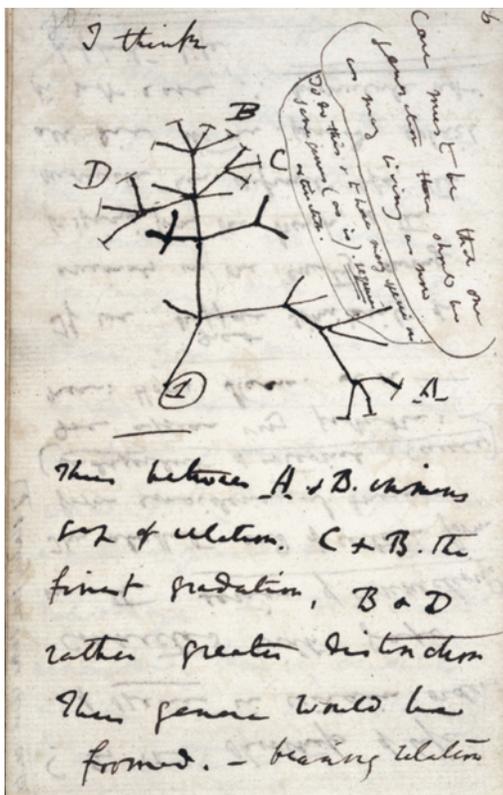


Черновик Леонардо да Винчи (ок. 1480 г.): комбинация из слов, геометрических фигур, изображений и символов

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.

47

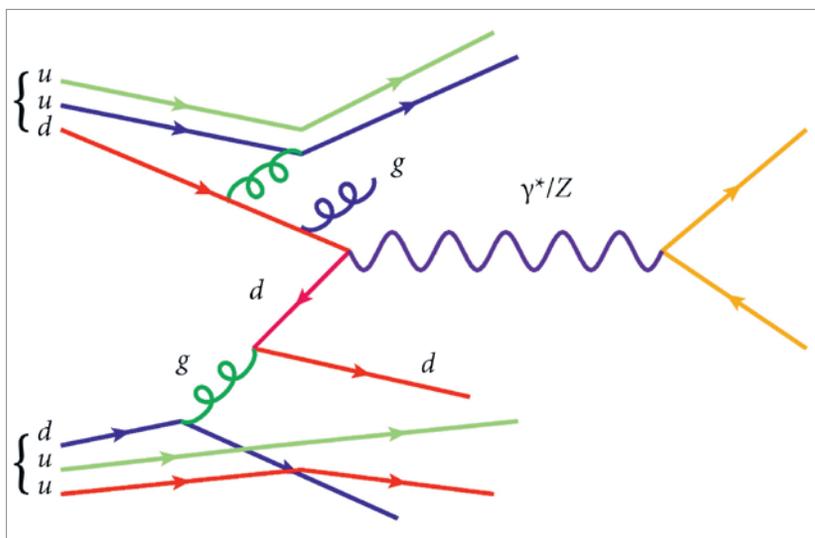


Диаграмма Фейнмана изображает взаимодействие субатомных частиц

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!

МАЙНД-МЭППИНГ НА ПРАКТИКЕ

48

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 глобализованного 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.

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:

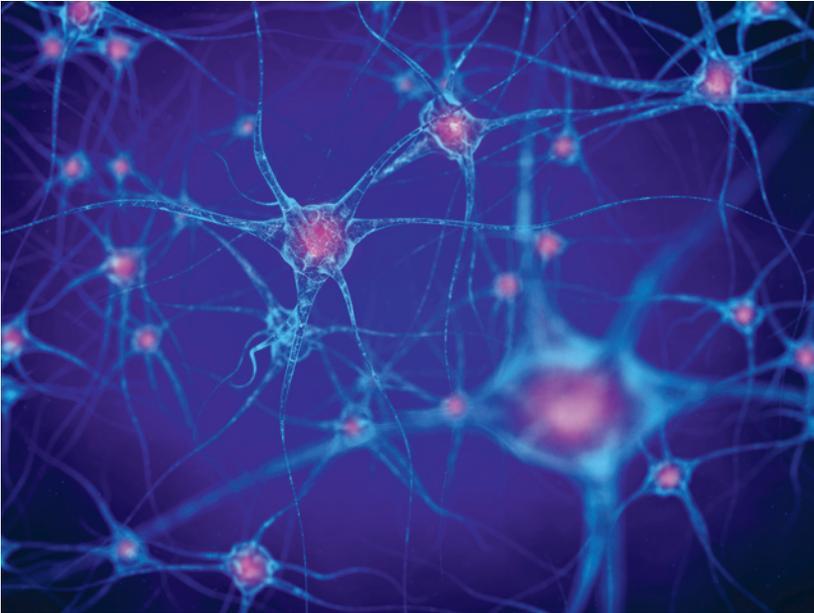
- внесет ясность;
- систематизирует информацию, необходимую для планирования;
- поможет сделать полный обзор ситуации;
- станет местом хранения всей необходимой информации;
- стимулирует воображение и поиск неординарных решений;
- порадует конечным результатом.

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.



Структура интеллект-карты повторяет нейронную структуру мозга

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.

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

53

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 терминалы 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*: «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.

55

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.

* Семь герметических принципов изложены в «Кибалионе» — трактате по герметической философии, изданном в декабре 1908 года в Чикаго и подписанном псевдонимом «Три посвященных».



[Почитать описание, рецензии
и купить на сайте](#)

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

