

## ГЛАВА 5

# МЕНТАЛЬНЫЕ КАРТЫ ПОВЫСЯТ ПРОДУКТИВНОСТЬ МЫШЛЕНИЯ

Каждая цель представляет собой, как правило, отдельный проект, который, в свою очередь, состоит из задач. Чем тщательнее мы продумываем детали, тем проще будет всё реализовать. При планировании важно ничего не упустить, а правильно определить все задачи по каждому из проектов поможет такой инструмент, как ментальные карты.

Биологической основой мышления являются нейронные сети. Обдумывая какой-либо вопрос, мы перебираем ассоциации. Допустим, есть цель поступить в Гарвард. Соответственно, в момент обдумывания мы перечисляем следующие подзадачи:

- Выбрать даты обучения.
- Найти квартиру в Бостоне.
- Подготовить и подать документы.
- Сдать экзамен TOEFL по английскому языку.

- Накопить средства для оплаты обучения и проживания.
- Подготовиться к вступительным экзаменам GMAT.
- Написать эссе.
- Получить американскую студенческую визу F1.

Но у человеческого мозга есть недостатки. Во-первых, одновременно мы можем думать только о чем-то одном. Во-вторых, мы не способны удерживать в голове слишком большие списки задач. В примере с Гарвардом — пока мы думали про визу, про аренду жилья уже забыли. А ведь каждую из таких задач нужно разложить еще на подзадачи. Например, у задачи «Сдать экзамен TOEFL» есть такие подзадачи, как «Нанять репетитора», «Читать книги и смотреть фильмы на английском», «Общаться с носителями языка». В идеале каждую такую подзадачу также следует разложить на еще более мелкие. Без ментальных карт справиться с таким объемом информации невозможно.

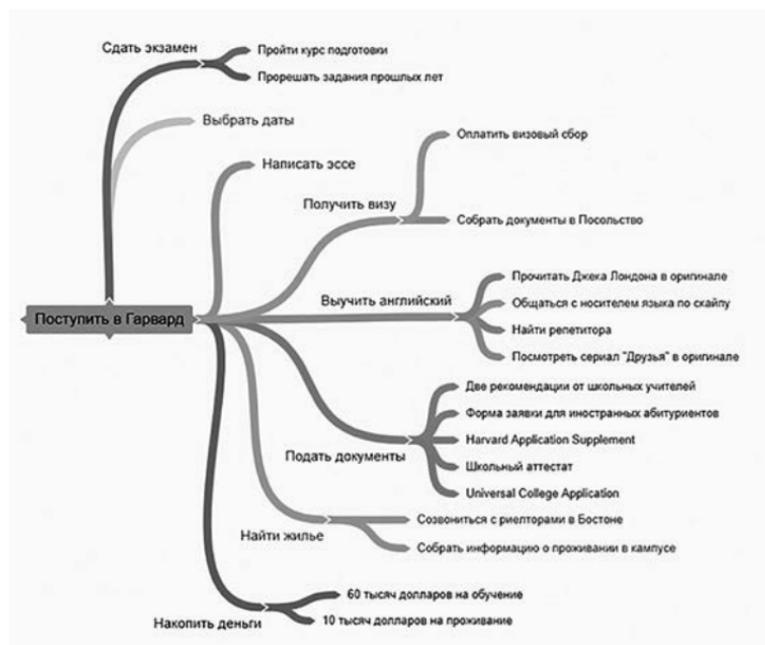
Ментальные карты кратно повышают производительность, быстроту и гибкость мышления. Сформируйте привычку при решении любой сложной задачи использовать этот инструмент. Более того, если у вас есть цель, которая пугает своей масштабностью, то интеллект-карты сделают реализацию простой и понятной.

Термин «ментальная карта» придумал в 1970-х английский исследователь Тони Бузан, который искал возможность справиться с большим объемом информации во время учебы в университете. Он и разработал эту технику, представив ее в 1995 году в книге «Супермышление».

Через двенадцать лет, в 2007-м, появился первый сайт для создания ментальных или, как их еще называют, интеллект-карт.

Ментальную карту можно нарисовать на листе от руки или при помощи онлайн-конструктора. Начинайте рисовать с центра, поместив туда главную цель проекта. От нее в разные стороны должны расходиться ветви — это задачи и подзадачи. Используйте разные цвета, чтобы информация легче воспринималась. Можно добавить к веткам картинки и образы, они сделают карту более наглядной.

Среди самых доступных инструментов для создания ментальных карт — сервисы Coggle.it или MindMeister.



Пример ментальной карты

Интеллект-карты вносят порядок в хаос и помогают увидеть общую картину. Эту механику можно использовать в разных сферах: они удобны при подготовке масштабных мероприятий или при разработке сложных проектов, позволяют держать под контролем абсолютно всё, вплоть до мелочей, и ничего не упустить. А еще их можно применять при мозговом штурме: накидывать все идеи, которые приходят в голову. В качестве примера привожу ментальную карту самой книги.



Пример того, как создается ментальная карта, — по ссылке <http://m-alister.com/book/mindmap>.

Как только карта будет составлена, все получившиеся ветви и подветви нужно переписать и оформить в виде списка задач. По итогу их может быть несколько десятков или несколько сотен. И так для каждой цели. Забегая вперед, хочу успокоить: современные системы проектного управления помогут легко справиться с любым количеством задач, так что без паники.

Я обещаю: когда вы разложите все свои цели, у вас будет легкий шок. Во-первых, вы поймете, что всё запланированное очень даже реально. Во-вторых, скорее

всего, вы удивитесь тому, что некоторых целей можно достичь без значительных усилий.

Когда вы будете составлять стратегию своей жизни на двадцать пять лет, каждую цель нужно представить как отдельный проект и разложить в ментальных картах. В сумме у вас может получиться более тысячи задач. На первый взгляд, с таким объемом работы справиться невозможно, но желание прожить яркую, интересную жизнь обязательно возьмет верх. Здесь вам и пригодятся методологии проектного управления из бизнеса. Когда ваш пазл сложится, вы четко поймете, что вам надо делать в каждый год своей жизни, чтобы пройти по дороге, которую сами себе нарисовали. Может ли человек повлиять на свою судьбу? Конечно, это же обычный проект.

Ментальные карты позволяют осваивать новое с максимальной продуктивностью. Каждый раз, обучаясь чему-либо, я конспектирую материал в виде интеллект-карты. Это помогает структурировать информацию. В голове все раскладывается по полочкам — неважно, читаете вы книгу, сидите на лекции в институте, учитесь онлайн или проходите мастер-класс по бизнесу. По окончании обучения обязательно пересмотрите конспект, повторите то же самое на следующий день. Эффект вас удивит — почти весь материал вы усвоите.

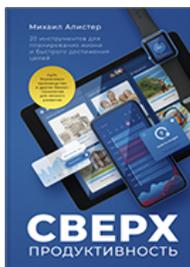
Ментальные карты можно применять и в карьере. С ними КПД совещаний значительно вырастет, стратегии будут более проработанными, а принимаемые решения — более осознанными.

Одна крупная европейская компания попросила меня как консультанта помочь разработать проект выхода на российский рынок. Казалось бы, это сложный вызов, но с помощью ментальных карт и перечисленных выше вопросов весь процесс был расписан буквально за несколько часов. Теперь, когда перед моей командой возникает очередная неподъемная, на первый взгляд, задача, мы всегда применяем ментальные карты. А если у меня нет под рукой компьютера, я беру листок, ручку и начинаю рисовать линии и веточки. На чем мы фокусируем свое внимание, то и растет, а с помощью этого инструмента мы уделим внимание каждой детали.

Важно помнить: мы часто переоцениваем себя в краткосрочной перспективе и при этом недооцениваем свои возможности в долгосрочной. За двадцать пять лет можно натренировать свое тело до идеального состояния, выучить несколько иностранных языков, накопить солидный капитал и вообще добиться любых целей.

## **ДОМАШНЕЕ ЗАДАНИЕ**

Разложите каждую свою цель в ментальных картах. Сделайте это максимально подробно.



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

Лучшие цитаты из книг, бесплатные главы и новинки:

