

Оглавление

ПРЕДИСЛОВИЕ	5
ВСТУПЛЕНИЕ	7
ГЛАВА 1	
Работа мозга: начнем с азов	19
ГЛАВА 2	
Выводим математические способности на новый уровень	29
ГЛАВА 3	
Рациональное мышление и умение видеть логические нестыковки	47
ГЛАВА 4	
Любите и кормите ваш мозг	67
ГЛАВА 5	
Знакомство с собой: изучаем самих себя	107
ГЛАВА 6	
Управлять своей жизнью – как?	123
ГЛАВА 7	
Учимся учиться	151
ГЛАВА 8	
Слушаем, делаем записи, овладеваем скорочтением	179
ГЛАВА 9	
Мыслим наглядно. Интеллект-карты	207
ОБ АВТОРЕ	233

Предисловие

Итак, читая эту книгу, вам предстоит познакомиться с замечательными новыми техниками, которые помогут улучшить память, мыслить более ясно и творчески, развить навыки решения задач и способность к аналитическому мышлению, овладеть скорочтением и умением быстро и эффективно учиться, а также достичь успехов как в деловой сфере, так и в личном развитии.

Вашим проводником на этом пути будет Тони Бьюзен — всемирно признанный специалист по вопросам, связанным с учебой, памятью и техниками оптимизации возможностей мозга. Тони — замечательный лектор и ведущий целого ряда семинаров. Долгое время он работал по всему миру и обучил тысячи сотрудников самых разных компаний из списка Fortune 500.

Эта книга содержит массу уникальной информации, инструкций и упражнений, которые были разработаны с целью помочь всякому, у кого достаточно решимости и упорства, развить память и отточить ум. Сначала автор затронет основные темы, которые помогут вам овладеть ключевыми концепциями (например, расскажет о том, чем отличаются функции правого и левого полушарий мозга, почему какая-то информация запоминается лучше, а какая-то — хуже, а также что такое интеллект-карта и как ею пользоваться). Затем вам

будут предложены упражнения, которые помогут закрепить полученное представление о ключевых концепциях и в совершенстве овладеть всеми способностями мозга.

Ваш мозг способен решать очень сложные задачи — гораздо более сложные, чем вы можете вообразить.

И эта книга поможет вам пробудить все выдающиеся способности вашего разума.

Вступление

Проснитесь! Вы в шаге от того, чтобы научиться правильно пользоваться мозгом и с его помощью взять под контроль свою карьеру и жизнь в целом. Очень скоро вы научитесь смотреть на вещи правильно и увидите то, что находится прямо у вас перед носом, оставаясь незамеченным. Вы научитесь правильно слушать и улавливать важнейшую информацию, которую остальные пропускают мимо ушей. Вы станете запоминать факты и цифры, которые помогут вам достичь вершин во всем, чем бы вы ни занимались, и начнете значительно эффективнее мыслить, воображать, творить и создавать логические построения. Сегодня в бизнесе и в жизни преуспевают те, кто умеет обрабатывать информацию и распоряжаться ею — этому вам и предстоит научиться.

Добро пожаловать в комплексную программу «Ваш супермозг», которая поможет вам с пользой применить все самые невероятные открытия в области здоровья и функционирования мозга — открытия, с помощью которых люди по всему миру начинают более полно использовать латентные возможности своего мозга. Здесь вы найдете информацию и рекомендации, которые полностью изменят ваше мнение о себе и о мире, который вас окружает. Изменят они и впечатление, которое вы производите на окружающих. Коллеги по работе увидят в вас человека, о котором и не подозревали, а это, в свою очередь, откроет перед вами возможности, о которых вы не подозревали.

Но как такое может быть? Какое волшебство должно коснуться вашего разума, чтобы свершилось это чудесное преобразование? Как это вас изменит? И как изменится вся ваша жизнь, когда вы овладеете этими техниками оптимизации работы мозга? Что ж, давайте скажем два слова о том, что ждет вас впереди.

Я горжусь тем, что под моим руководством сотни тысяч людей сумели серьезно (*очень* серьезно) расширить возможности своего мозга. В последние десятилетия мы узнали о мозге и о его работе так много нового, что теперь можем помочь людям пробудиться (в прямом смысле слова *пробудиться*) от того сонного состояния, в котором они пребывают сейчас. Неважно, насколько эффективно работает ваш мозг прямо сейчас: овладев техниками, которые я вам предлагаю, вы почувствуете, что всю жизнь до этого момента спали и только теперь проснулись. В обмен на весьма скромное время и силы вы получите подарок на всю жизнь — новое понимание себя и уверенность в себе, а также способность силой мысли пробить себе путь на самый верх.

Где уж мне, думаете вы. Или спрашиваете себя: ну что еще могут предложить в этой книге такого, чего вы еще не пробовали? Остановитесь на минутку и подумайте вот о чем: Мортимер Адлер, председатель редакционного совета той самой «Энциклопедии Британника», отозвался обо мне так: «...глубоко осведомлен обо всех новейших достижениях в области исследования возможностей мозга и психических процессов, лежащих в их основе. Основываясь на этих знаниях, разработал целый ряд материалов, посвященных совершенствованию памяти, восприятия информации на слух, чтения и конспектирования, дополнив их оригинальными и предельно практическими рекомендациями». Кроме того, Адлер отметил, что моя работа, посвященная логике и анализу, будет крайне полезным пособием для всякого, кто хочет извлечь максимум

из возможностей своего мозга. Помните об этом, когда будете изучать и применять техники, описанные далее в этой книге.

Многие крупнейшие и наиболее успешные компании с мировым именем использовали мои техники, найдя им применение в сфере менеджмента и обучения персонала. Среди этих компаний — IBM, Barclays International, General Motors, Shell Oil, DuPont, Johnson and Johnson, ICI, Rank Xerox, British Petroleum, Flora Daniels и Digital Equipment, а также многие другие. По правде говоря, эти компании платили мне десятки, а порой и сотни тысяч долларов за то, чтобы я обучил их сотрудников моим техникам работы с информацией. Книга, которую вы держите в руках, познакомит вас со всеми этими эффективными приемами, но обойдется гораздо дешевле. Подарите мне несколько часов вашего времени, и я изменю ваш способ работы с информацией и всю вашу жизнь — и все это благодаря возможностям человеческого мозга.

Вот вам немного статистики: средний менеджер успевает потратить тысячи или даже десятки тысяч часов на изучение таких вещей, как экономика, история, языки, литература, математика, политология и прочее. Но на изучение способов усвоения, обработки и сохранения полученной информации, а также того, насколько сильно умение справляться с переменами зависит от склада мышления, этот же менеджер потратит в среднем от нуля до десяти часов. Вы же, читая эту книгу, получите навыки, которые помогут вам не только разобраться в том, как работает мозг, но и применить это знание на практике и значительно повысить доход, как свой, так и вашей компании. Вы станете эффективнее читать, писать, слушать и общаться. Улучшатся ваши отношения с окружающими как в профессиональной, так и в личной области, вы значительно эффективнее будете проводить мозговые штурмы, решать проблемы и принимать решения. Техники, которые я вам предлагаю, выведут вас на совершенно новый уровень развития и эффективности мозга.

Каждая глава этой книги устроена так, чтобы работа с ней была максимально эффективна и продуктивна. В начале каждой главы вас ждет информационный блок, призванный ознакомить вас с той или иной темой или концепцией. Во второй же части главы вам будут предложены упражнения, которые помогут применить полученные знания на практике. Выполняя эти упражнения, вы закрепите прочитанное, а ваш мозг в это время отработает техники оптимизации процессов запоминания и познания. Работа с упражнениями укрепит ваши нейроны и создаст новые нейронные соединения — связи.

Миф о десяти процентах — всего лишь миф

Часто приходится слышать сказочку о том, что люди в большинстве своем используют около десяти процентов мозга (иногда цифру называют другую, но тоже очень маленькую). Одни возводят авторство этого утверждения к физику Альберту Эйнштейну, другие — к философу Уильяму Джеймсу, который писал: «Мы используем лишь малую долю своих способностей, как умственных, так и физических». Вероятно, философ хотел сказать, что на интеллектуальную деятельность мы тратим лишь малую долю возможностей мозга.

На самом деле в человеческом мозге нет таких областей, которые спали бы в ожидании, пока их призовут к делу. Мозг изо дня в день выполняет самые разнообразные задачи: от управления физиологической активностью — сердцебиением, дыханием, пищеварением и т. д. — до обработки сенсорных данных и управления физической деятельностью. Не сомневайтесь: мозг трудится, не зная покоя, и обладает практически бесконечной способностью к обучению.

Расширять возможности мозга — значит повышать его эффективность и продуктивность. Даже самое крохотное увеличение этих возможностей уже может взрывообразно повысить результативность вашей деятельности, а потому не стоит

пытаться овладеть всеми нужными техниками в один присест. Расширение возможностей мозга — это процесс постепенный, так к нему и относитесь. Не ждите каких-то невероятных успехов сразу после того, как будет прочитана первая глава. Делайте шагок за шагом, осмысляйте приводимую в каждой главе информацию по чуть-чуть. Прочтите книгу один раз, выполните упражнения, а потом повторите процесс еще раз, для закрепления. Программа будет иметь кумулятивный эффект. Каждый освоенный вами навык будет опираться на предыдущий, и когда все они встанут на место, вы обнаружите, что впредь и до конца жизни будете открывать в себе новые возможности.

Долой самоограничения

Сейчас вы, должно быть, подумали: «Но ведь есть вещи, с которыми у меня все плохо. Вот, например, математика...»

Тут важно понять, что каждый из нас — да, буквально каждый — способен развить свои умственные способности, сделав их значительно шире, чем прежде. Да, интеллектуальные способности действительно в некоторой степени зависят от генетических данных, но куда сильнее нас ограничивает не генетика, а собственные представления о нашем интеллекте. Если вы сами себя ограничиваете, то действовать на максимуме возможностей не получится. Быть может, когда-то, во втором классе, учительница сказала вам, что математика — это не ваше, и с тех самых пор вы даже близко не подошли к тому, на что способны на самом деле. Человек таков, каким он себя считает. Но ограничения, которые нас сдерживают, в большинстве своем — нашего собственного производства, порождение нашей пораженческой мысли. Первым шагом любой программы по самосовершенствованию является осознание того, что вы можете стать лучше. Кроме того, исследования показывают, что стоит вам усовершенствоваться в математике (или в любой

другой области, неважно), как улучшения начнут происходить и во всех прочих областях умственной деятельности.

Допустим, в школе или в институте вам сообщили, что вы человек скорее правополушарный (творческий, артистический), нежели левополушарный (логик, с математическим мышлением), или наоборот. Что ж, возможно. Человеческий мозг действительно состоит из двух полушарий — правого и левого, и работают они по-разному. Правое полушарие отвечает за чувство ритма, образное мышление, воображение, цвет, объем и мечты. Левое полушарие работает со словами, цифрами, вычислениями, последовательностями, пропорциями и способностью к анализу. Но нет ни единой причины, по которой одно из полушарий могло бы доминировать над другим. У каждого из нас два полушария — левое и правое, и оба полностью развиты. Каждый из нас может пользоваться и тем и другим.

Ярчайшим примером человека, который имел полностью и равномерно развитый мозг, можно, вероятно, считать некоего гения, который преуспел в целом ряде научных и творческих областей: живописи, скульптуре, физиологии, изобретательстве, метеорологии, геологии, инженерном деле, авиации, архитектуре, механике, анатомии, физике и естественных науках в целом. Угадайте, о ком я.

Если вы решили, что это Леонардо да Винчи, вы правы.

С другой стороны, у многих величайших ученых и художников умственная деятельность имела очевидный крен в ту либо в другую сторону. Эйнштейн и многие его собратья-ученые, по-видимому, жили в основном левым полушарием, в то время как художники Сезанн и Пикассо руководствовались правым. Учась в школе, Эйнштейн не сумел сдать экзамен по французскому, однако интересы его были крайне разнообразны и, безусловно, весьма развивали мозг: помимо прочего, ученый любил играть на скрипке, ходить под парусом, читать, рисовать и мечтать.

Вам незачем жить с креном на один бок. Вы можете развивать оба полушария; книга будет побуждать вас именно к этому и поможет задействовать оба полушария вашего мозга, заставив их работать максимально эффективно. Равномерно развитый мозг работает лучше всего. К примеру, самые одаренные математики вовсе не сваливают все расчеты на трудолюбивое левое полушарие; они визуализируют проблему и решают ее творчески, а для этого в ход идет правое полушарие мозга.

IQ — не единственный показатель интеллекта

Для оценки природных интеллектуальных данных человека зачастую используют показатель IQ (intelligent quotient — коэффициент интеллекта). К примеру, на основании IQ часто сравнивают президентов США и других мировых лидеров. Узнав собственный показатель IQ, многие приходят к выводу, что интеллект у них самый средний и к интеллектуальным задачам не приспособленный.

Однако исследования показали, что IQ — не вполне достоверный показатель интеллекта. Тесты IQ позволяют измерить способности человека, который специально не готовился и не учился, но не более того. Так, исследование креативности, которое провели в университете Беркли, показало, что человек с высоким IQ далеко не всегда способен мыслить или действовать независимо, не всегда обладает чувством юмора и даже не всегда способен оценить шутку... либо попросту не замечает красоту, оригинальность или новизну. Уж коли на то пошло, обладатель высокого IQ даже не всегда эрудирован, красноречив, восприимчив или сообразителен. Тесты на коэффициент интеллекта позволяют оценить природные данные мозга, *способность* к обучению и пониманию, однако способность к обучению у каждого человека практически неограничена. Великий ум отличается от среднего лишь тем, как он используется и какие задачи перед ним ставятся. Подвергая