



# ПОВЫШЕНИЕ ЛИЧНОЙ ЭФФЕКТИВНОСТИ ИЛИ КАК РАЗВИТЬ УМСТВЕННЫЙ ПОТЕНЦИАЛ



Автор: *Азрис Чукурс, бизнес-тренер «Kaizen Team Europe»,  
Член Высшей Лиги NETWORK NEWS, компания Tahitian Noni, Украина*

*Мысли ведут к чувствам,  
чувства ведут к действиям,  
действия ведут к результатам.*

Данную статью я создал после посещения очередной (четвертой) сессии Творческой лаборатории Сергея Всехсвятского в Киеве, которая ориентирована на освобождение творческого потенциала и повышение личной эффективности за счет овладения методом умных карт или логических диаграмм. Для приобретения внутренней свободы жизненно важно и крайне необходимо развить **осознанность** – четвертое из 12 качеств лидерской позиции. Осознанность, это внутреннее видение – «Я не знаю, а вижу картинку».

Поворотной точкой любой перемены в себе становится изменение господствующих убеждений, ограничивающих наше осознание. Это становится возможным, поскольку мы сами творим свой мир. Перемена происходит посредством нашего сознания и воображения.

Постоянное увеличение информации, ее ежедневное многократное возрастание создает своего рода «токсикоз» и легко прогнозируемую реакцию, и одним из разрушительных действий наших коллег является тот момент, когда они пытаются вовлечь собеседника словами: «У меня есть важная информация! Встретимся?». Ответ вам известен, у людей нет потребности и нужды в информации. Они нуждаются в картинках качественного изменения их жизни, в картинках изобилия, богатства и возможностей. Заполняйте качественными картинками их ум! Создавайте разницу – ценности. Поэтому...

Нам необходимо не только обучаться, правильно принимать решения и изменяться в соответствии с новыми условиями. Наша эффективность также зависит от скорости принятия правильных решений. Ведь жизнь измеряется не количеством прожитых дней, а их качеством. В этом нам помогут так называемые «мозговые (или ментальные) карты». С 1992 года после посещения нескольких семинаров Time Manager International, я начал применять бланки мозговых карт ТМІ при подготовке презентаций и лекций. Но только с 2004 года встретил повышенный интерес к ментальным картам среди своих коллег после перевода и издания книг Тони и Барри Бьюзена. После выхода компьютерных программ Mind Manager и FreeMind многие начали применять эти инструменты для повседневного планирования. Тем, кого заинтересовала эта тема, советую ознакомиться с очень полезной статьей Дмитрия

Смакотина «Интеллект-карты в сетевом маркетинге» <http://mlm.internet-business.ru/num46.htm>.

Итак, одной из возможностей для раскрытия своих творческих способностей и повышения эффективности умственной работы является метод ментальной (мыслительной) карты, или Майнд-Мэп [mind – ум, map – карта (англ.)]. Процесс создания и работы с ментальными картами напоминает захватывающую игру, правила которой неожиданно выводят на дорогу к творчеству, а творчество, как известно, ключ к скрытым интеллектуальным резервам. Поэтому ваше решение открыть для себя новые знания и превратить их в умения, это действительно важно, потому что вы принимаете такое решение не только для себя.

Ментальные карты, нам, как многопрофильным специалистам по умению создавать доверие, помогут овладеть самым главным инструментом для реализации своего безграничного потенциала. Нашим мозгом!

Несколько фактов о мозге:

В среднем, в мозге человека содержится не менее 10 млрд. нервных клеток (нейронов).

– В конце 60-х годов прошлого века было подсчитано, что число различных вариантов соединения нейронов друг с другом может равняться 10 в восьмисотой степени! Для сравнения, суммарное количество атомов в пределах нашей Вселенной оценивается в цифру 10 сто третьей степени.

– По самым оптимистичным данным, человек использует максимум 10% от возможностей своего мозга. В среднем 5%. А ведь именно от деятельности нашего мозга зависит то, кем мы являемся сейчас; от его использования зависит то, что мы имеем сегодня!

Ментальные карты помогут осознать, понять и увидеть естественный способ мышления нашего мозга. Таким образом, ментальные карты можно использовать, чтобы «застенографировать» те мысли и идеи, которые проносятся в голове, когда вы размышляете над какой-либо задачей. И наоборот, ментальные карты позволяют так оформить информацию, что мозг легко ее воспримет, ибо информация записана на «языке мозга».

Важно понять, что такое «язык мозга» – например, если вы хотите как-то зафиксировать тот «хаос» мыслей, идей, образов, проносящихся в вашей голове, когда вы о чем-то думаете, в виде таблиц, списков, обычного текста, то это потребует дополнительных усилий. Для нашего мозга неестественно думать таким образом. Дело в том, что подавляющее количество инфор-



мации, которое мы усваиваем, передается нам в так называемой линейной (последовательной) форме. Книжные тексты, семинары, лекции... Информация усваивается последовательно с помощью языка. Чем более последовательно и логично предоставляется информация, тем она легче для усвоения и понимания. Так принято в нашей культуре.

Но работает ли наш мозг линейно, последовательно и структурировано? Можете ли вы назвать хоть одного человека, который при обдумывании какой-либо проблемы мыслит бы последовательно от первого пункта ко второму, от второго – к третьему и так далее? Вряд ли вы встречали подобных людей. Просто потому, что подобный стиль мышления в корне противоречит самой природе работы мозга!

Прежде всего, наш мозг стремится увидеть картину рассматриваемой проблемы целостно. Понимание приходит в тот момент, когда все недостающие звенья «картинки» становятся на свои места, и мы целиком видим предмет нашего обсуждения. В основе ментальных карт лежит предположение, что для человеческого мозга естественно:

- Ассоциативное (радиантное) мышление.
- Иерархическое мышление.

А также предположение, что для структурирования, понимания, обработки и запоминания информации лучше всего подходит визуальное мышление, даже для «аудиалов» и «кинестетиков», у которых визуальное мышление не столь сильно развито. Т.е. в большинстве случаев «слабая» визуальная система лучше справится с обработкой и структурированием информации, чем «сильная» аудиальная или кинестетическая. За последний год я провел более десяти семинаров и тренингов по освобождению творческого потенциала и повышению личной эффективности за счет овладения методом ментальных карт. Предлагаю вам план, который вы можете использовать при обучении своих партнеров.

#### 1. Что такое радиантное мышление?

– Мозг как механизм ассоциативного радиантного мышления.

#### 2. Недостатки стандартного конспектирования

– Основные стили стандартного конспектирования.  
– Негативные последствия стандартного конспектирования для нашего мозга.

#### 3. Преимущества метода ментальных карт

- Что это такое?
- Зачем это нужно?
- Кому это нужно?
- Когда это нужно?

#### 4. Применение ментальных карт

- В персональной жизни.
- В семье.
- В образовании.
- В бизнесе, в управлении и в профессиональной жизни.

#### 5. Как составить ментальные карты?

- Принципы и законы составления ментальных карт.
- Законы содержания, структуры и оформления.

– Типичные ошибки, свойственные начинающим составителям ментальных карт.

– Как выработать свой индивидуальный стиль при составлении ментальных карт.

6. «Умные» карты в бизнесе, в управлении и в профессиональной жизни

- Групповые мероприятия, деловые встречи.
- Групповое принятие решений.
- Презентации.
- Подготовка проектов.
- Рациональное планирование времени.

Гипотетически, ментальные карты можно использовать во всех сферах бизнеса. Если подойти к делу практически, то количество областей и сфер деятельности, в которых ментальные карты используют и/или могут использовать, естественно, значительно меньше. В первую очередь из-за недостаточного распространения метода в массах.

У каждого определенного следствия имеется конкретная причина. Для каждого действия существует последствие. Этот закон утверждает, что успех не является делом случая. Ментальные карты имеют огромную практическую ценность для всех нас. Почти пять лет назад в Риге, мой будущий наставник в беседе со мной, произнес слово: «СОК». И я, по понятным мне причинам, отказал его предложению о сотрудничестве. Когда я слышу слово «сок», мне в голову приходят: «жидкий», «лето», «сладкий», «утолить жажду», «кислый», «сделан в домашних условиях», «низкая себестоимость»... В результате, я увидел целостную картинку всего предложения после 13 раз, и только на 14 раз принял решение. А что было бы, если бы он не произнес этого разрушительного слова – «сок», а место этого сказал бы «100% натуральный функциональный напиток оздоровления»? Сколько бы мы оба сэкономили ресурсов?



У любого человека может быть огромное множество таких «крючков» для каждого слова. И, что самое важное, у каждого из нас свой набор ассоциаций. Люди реагируют только на свое собственное восприятие реальности.

В начале 70-х годов прошлого века англичанин Тони Бьюзен, тщательно изучив опыт мышления лучших умов человечества, таких как Леонардо да Винчи, Альберт Эйнштейн, Томас Эдисон, Джеймс Джойс и др., пришел к выводу, что эти гении максимально использовали все ментальные способности своего мозга.

Соединив опыт, накопленный лучшими умами человечества с достижениями современной психологии в об-

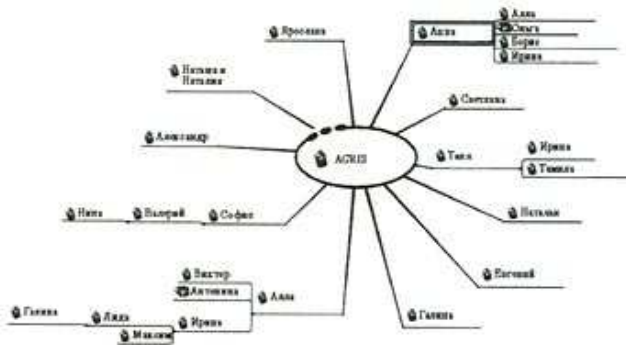
ласти памяти и мышления, Бьюзен разработал технологию мышления и запоминания информации, которую он назвал «Ментальные карты». Метод ментальных карт является графическим отображением естественных процессов мышления, в котором задействованы все перечисленные ранее ментальные способности.

Основные достоинства метода.

Ментальные карты:

- Собирают и представляют большое количество разнообразных данных на одном листе, демонстрируя связи и расстояния;
- Стимулируют воображение к решению проблем посредством разработки новых путей;
- Позволяют максимально повысить результативность и эффективность;
- Являются превосходным инструментом для раздумывания и запоминания;
- Экономят время; дают быстрый и полный обзор большой темы (сферы, проблемы, предмета);
- Позволяют планировать стратегии и делать выбор;
- Дают информацию о том, где вы были и куда движетесь;
- Раскрепощают мышление;
- Повышают продуктивность (и, как следствие, уровень доходов).

Начните с достаточно простых карт. Например, составьте ментальную карту своей организации. В этой карте каждая главная ветвь будет отражать «ногу» вашей организации. Отобразите на карте ваших ключевых лидеров.



Таким образом, вы сможете отобразить весь свой круг успеха на одном листе бумаги независимо от количества консультантов вашей организации!

Теперь давайте попробуем составить план завтрашнего дня. В этой ментальной карте пусть каждая из главных ветвей будет отображать одну из сфер вашей жизни. Например, можно использовать следующую заготовку: (см. рис. «Рай вокруг Вас???)»

Пусть каждая из ветвей вашей жизненной роли начнет обростать более мелкими ветвями задач. Можете составить ментальные карты для презентации продукта вашей компании. В качестве главных ветвей можете выбрать что-нибудь из следующего: состав, уникальность, применение, конкурентные отличия, производство и так далее на ваше усмотрение. Начните использовать ментальные карты в своей повседневной жизни и вы быстро убедитесь в том,

## РАЙ ВОКРУГ ВАС ???



как существенно увеличится эффективность вашего мышления. Я лично составляю ментальные карты для каждой лекции, семинара и школ Кайдзен и участники получают такую карту для ориентира, например курс из 6 школ или курс «12 шагов по преодолению жизненных кризисов»:



Американский психолог Дипак Чопра подсчитал, что среднестатистический человек обдумывает в день 65000 мыслей. И 95% этих мыслей – те же самые, что были вчера!

С помощью ментальных карт вы сможете существенно изменить это процентное соотношение в свою пользу. Можете представить себе, насколько изменится качество вашей жизни после этого? Закон причины и следствия утверждает следующее: если делать то, что делают другие преуспевающие люди, то, в конечном счете, вы придете к тем же результатам, которых достигли эти преуспевающие люди. Надеюсь, рассказанного достаточно, чтобы попробовать рисовать свои ментальные карты.

Главное – не бояться и не ждать слишком многого. Последний совет – РИСУЙТЕ ИХ РУКАМИ, а не в компьютерной программе. Надо включить в работу правое полушарие мозга, а творчество (не в художественном значении, а как процесс) все же ближе к традиционным инструментам.

В завершении хочу вам напомнить, что приоритетом номер один в вашей жизни, наверняка является ваше благополучие и расширение пределов вашего осознания. Расширяя пределы своего осознания, вы устраните «ошибочную уверенность», мешающую вам стать той целостной личностью, которая является вашим идеалом.

*Всех благ во всем!*