

# Содержание

Предисловие . . . . .	5
Выражение благодарности . . . . .	6
Введение . . . . .	9
<b>Часть I. Изучите свой мозг.</b> . . . . .	17
<b>Глава 1.</b> Скрытые возможности мозга. . . . .	19
<b>Глава 2.</b> Что находится у вас в голове . . . . .	29
<b>Глава 3.</b> Коэффициент интеллекта (IQ) и наши способности. . . . .	43
<b>Часть II. Используйте ресурсы своего мозга</b> . . . . .	57
<b>Глава 4.</b> Научитесь лучше усваивать и воспроизводить информацию . . . . .	59
<b>Глава 5.</b> Мнемонические приемы для увеличения объема запоминания. . . . .	79
<b>Глава 6.</b> Энергия плюс память = бесконечные творческие способности: $E \rightarrow P = T^\infty$ . . . . .	99
<b>Часть III. Лучший инструмент для лучших умов.</b> . . . .	113
<b>Глава 7.</b> Почему ключевые слова так важны . . . . .	115
<b>Глава 8.</b> Знакомство с интеллект-картами и радиальным мышлением . . . . .	131
<b>Глава 9.</b> Как создать интеллект-карту . . . . .	145
<b>Глава 10.</b> Научитесь быстро читать и сэкономьте дни, недели и даже месяцы своей жизни . . . . .	163
<b>Глава 11.</b> Поразительная эффективность скоростного чтения. . . . .	177
<b>Глава 12.</b> Станьте гениальным учеником с методикой естественного обучения Бьюзена (МЕОБ). . . . .	187
Заключение: взгляд в будущее . . . . .	217

# Предисловие

Физик Нильс Бор однажды пожурил студента, сказав: «Вы не думаете, вы просто используете логику». Поэтому я считаю, что логика не является критерием оценки нашего потенциала. Человеческий мозг очень сильно отличается от «логичного» компьютера.

В XXI веке вопрос понимания и изучения мозга стоит особенно остро. Продолжительность нашей жизни возросла, медицина достигла небывалых высот, но мы иногда забываем, что смысла в долгой жизни и телесном здоровье не будет, если мы не позаботимся о здоровье своего мозга. А чтобы мозг был здоровым, нужно поддерживать его в активном состоянии, развивая память, совершенствуя мышление и занимаясь творческой деятельностью. Только так мы сможем раскрыть свой потенциал, который раньше считался врожденным и зависящим от состояния здоровья в целом, что сильно ограничивало его развитие.

Сегодня мы вправе задавать себе по-настоящему важные вопросы: «Как я проживаю свою жизнь?», «Каков ее смысл?». Я считаю, что исследование мозга достигает стадии совершенства, поскольку мы стремимся не только к повышению качества жизни людей и улучшению их памяти (хотя эти достижения более чем приветствуются), но и осмеливаемся думать о других удивительных вещах: «Что делает меня той личностью, которой я являюсь?», «Как я могу развить свой потенциал?».

Я аплодирую Тони за его более чем сорокалетние исследования в области мозга, особенно мозга современного человека. Настоятельно рекомендую прочитать его книги «Супермышление», «Суперпамять» и «Учебник быстрого чтения», которые прекрасно стимулируют и развивают мозг. Все самое интересное только начинается.

*Баронесса профессор Сьюзен Гринфилд, кавалер Ордена Британской империи; старший научный сотрудник Линкольн-колледжа, Оксфордский университет; кавалер Ордена Почетного легиона*

# Выражение благодарности

## От автора

Публикация книги «Научите себя думать» в XXI веке, «веке мозга», стала возможной благодаря усилиям большого числа людей из разных стран мира, поэтому я хочу сердечно поблагодарить всех участников сети *Buzan Centres International*, которая активно растет и развивается! Спасибо всем тренерам и лицензированным инструкторам из *Buzan World*: Масанори Канда, Микико Тикада Кавасэ, Кену Ито и Широ (Япония); Биллу Джеррарду и Дженнифер Годдард (Австралия и Новая Зеландия); Генри Тои, Эрику Чену, Чен Чун Туму (Азия); Хильде Джасперт (Европа); Хорхе Кастанеде (Латинская Америка) и другим.

Благодарю Брайана Ли за дружбу и бескорыстную помощь в популяризации моих книг и Фила Чемберса, инструктора и чемпиона мира по составлению интеллект-карт, за созданные шедевры и неутомимую работу в центрах обучения. Выражаю искреннюю признательность своему брату Барри Бьюзену и художнице Лоррейн Джилл. Спасибо за профессиональную материально-техническую поддержку всем членам моей «домашней команды» из головного офиса компании: Энн Рейнольдс, Сюзи Рокетт, Дженни Редман и другим.

Из сотрудников издательства *Pearson* мне хотелось бы поблагодарить директора Ричарда Стэгга, который сыграл главную роль в реализации данного проекта, и Саманту Джексон, моего любимого выпускающего редактора, за непоколебимую веру в успех данной книги на всем многотрудном пути ее созревания. Спасибо членам ее команды Каролине Джордан и Эмме Девлин. Благодарю Джеймса Харрисона, моего независимого редактора-консультанта, за помощь в структурирова-

нии, оформлении и организации всех частей проекта. К числу заслуг Джеймса прибавились еще две: он получил звание лицензированного инструктора по составлению интеллект-карт и тренера по *iMindMap*.

И наконец, хочу выразить признательность всем составителям интеллект-карт, мнемонистам и скорочтецам, которые с энтузиазмом предоставили свои истории и результаты тестов, а также всем тем, кого из-за ограниченного объема книги я не смог здесь упомянуть.

## От издателя

Мы благодарны всем перечисленным ниже людям за разрешение на публикацию материала, охраняемого авторским правом.

## Интеллект-карты

Являются собственностью авторов, имена которых указаны ниже:

Фил Чемберс (страницы 49, 82, 83, 85, 86, 106, 143, 154), Боб Харви (страница 94), Роберт Уолстер (страница 126), Хильда Джасперт (страница 148), Алан Бертон (страницы 157, 158, 160), Сюзи Рокетт (страница 167).

## Фотографии

Выполнены Эдвардом Хьюзом (страницы 25, 27).

## Рисунки

Оригинальные черно-белые иллюстрации подготовлены *AI Creative Services*, Лоррейн Джилл, Майком Джилксом, Пепом Рейффом, Робертом Уолстером, Аланом Бертоном и *Ben Cracknell Studios* (скопированы Филом Чемберсом для использования в данном издании).

Научная фотолаборатория *MedicalRF.com* (рисунок 2.2), научная фотолаборатория Майка Альоло (рисунок 2.3), © Сальвадор Дали, *Fundació Gala-Salvador Dalí, DACS, 2010* и *Bettman/CORBIS* (рисунок 5.3), Фил Чемберс (рисунок 6.1),

© *Getty Images/* Стюарт Грегори (рисунок 6.2), *POD/Photodisc*, фотограф Стив Коул (рисунок 6.3), *POD/Photodisc* (рисунок 6.5), *POD/ Jupiter Images, Brand X, Alamy* (рисунок 10.2).

Издатель приложил все усилия к получению разрешений от соответствующих лиц и организаций с целью воспроизведения их материалов в данной книге. В некоторых случаях нам не удалось установить собственников материала, охраняемого авторским правом, поэтому мы будем благодарны за любую информацию, которая поможет нам это сделать.

# Введение

Представьте, что вы профессиональный спортсмен – мускулистый, пышущий здоровьем, невероятно гибкий и не имеющий проблем с сердцем... но попали в трясину или зыбучие пески и вас засасывает все глубже. О чем вы будете думать? Конечно, вы решите, что должны использовать всю свою силу и ловкость, чтобы выбраться из ловушки. Что произойдет, если вы так и поступите? Вы очень быстро утонете.

Вот тут-то и зарыта собака. В этом заключается вся суть проблемы. Несмотря на ваш ум, силу и концентрацию, вы, профессиональный спортсмен, утонете, потому что неправильно использовали свое мышление для решения неожиданно возникшей проблемы. Вы утонете, скорее всего, *из-за прилагаемых вами титанических усилий*. Но именно так и поступает большинство из нас, когда речь заходит об использовании мозга, потому что мы не знаем, как получить доступ к его огромным резервам.

Книга «Научите себя думать» была написана для того, чтобы помочь вам эффективно использовать ресурсы своего мозга, какие бы задачи перед вами ни стояли. Я называю это издание руководством по эксплуатации мозга. Оно призвано обучить вас работе со своим супербиокомпьютером и развить невероятные умственные способности, которыми вы обладаете с рождения.

Позвольте рассказать вам короткую историю о том, как я создавал эту инструкцию по эксплуатации мозга...

Когда я учился в университете, мои успехи в учебе были скромными, в связи с чем моя уверенность в себе постепенно таяла и невыполненных заданий становилось все больше. В отчаянии я решил посетить библиотеку, подошел к сотруднице и вполголоса произнес:

- Мне нужно пособие по использованию мозга.
- Медицинская литература находится вот там, – сказала библиотекарь.

– Я не хочу *оперировать* мозг. Я хочу научиться им *пользоваться*.

– Таких книг у нас нет, – ответила она.

Библиотекарь говорила правду.

Но мне это показалось удивительным! Если вы покупаете ноутбук, мобильный телефон или планшет, что обязательно находится в коробке?

ИНСТРУКЦИЯ (в бумажном или электронном виде).

Так где же достать инструкцию по эксплуатации самого важного и потрясающего устройства? На тот момент ее не было. Сегодня она существует, и я рад представить вам долгожданное руководство по эксплуатации вашего мозга – книгу «Научите себя думать».

В 1974 году *BBC* запустила цикл из десяти телепередач под одноименным названием, и тогда же широкая публика познакомилась с моей методикой интеллект-карт. В первом издании книги «Научите себя думать» рассматривались основные принципы и концепции, раскрытые в моих последующих трудах о работе мозга («Суперпамять», «Супермышление» и «Учебник быстрого чтения»). Цикл передач повторяли регулярно в течение десяти лет, а книга «Научите себя думать» вошла в список мировых бестселлеров. Я стал популярным писателем и начал ездить по миру с семинарами, которые посещало огромное число людей.

К концу 1970-х годов стали появляться первые истории успеха, например удивительная и вдохновляющая история Эдварда Хьюза (см. с. 22). В начале 1980-х годов я начал читать циклы лекций перед большими аудиториями студентов и учащихся. Самым незабываемым событием стало трехдневное театральное представление «Соуэто-2000», в основу которого легли материалы из книги «Научите себя думать». Посмотреть представление пришли 2 тысячи подростков из Соуэто, поселения на окраине Йоханнесбурга.

Двадцать первого апреля 1995 года книга достигла совершеннолетия: с момента ее выхода в свет прошел ровно 21 год. К этому времени по всему миру было продано более одного миллиона экземпляров. В честь знаменательной даты в Аль-

берт-холле был проведен фестиваль мышления (см. рис. 1), ставший самым грандиозным торжеством, посвященным книге.

В начале 2000-х годов сеть магазинов *Waterstones*, совместно с *Express Newspaper Group*, включила данную книгу в список 1000 величайших книг второго тысячелетия и выразила надежду на то, что в наступившем тысячелетии мышления она будет в каждом доме и в каждой библиотеке!

По прошествии более 35 лет с момента первой публикации этой книги *BBC* выпустила серию книг, посвященных использованию мозга, которая включает обновленную версию книги «Научите себя думать», а также книги «Суперпамять», «Супермышление» и «Учебник быстрого чтения». Вы держите в руках самое новое издание этого основополагающего пособия и, надеюсь, оцените его по достоинству, как это уже сделали миллионы читателей. Оно научит вас по максимуму использовать свой мозг для успешного обучения, запоминания и творческой деятельности.

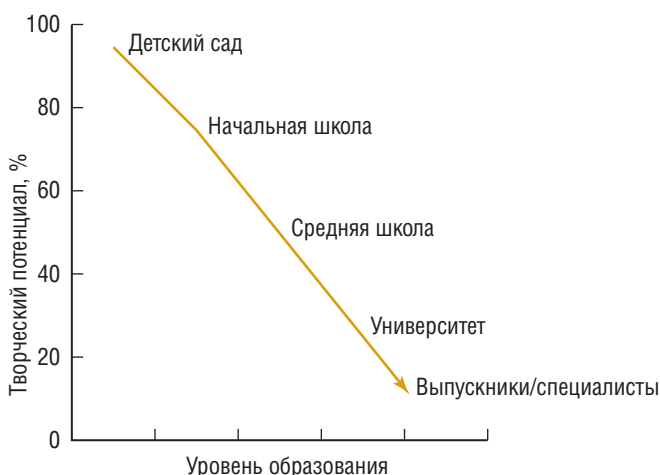


**Рисунок 1.** Фестиваль мышления в королевском Альберт-холле в Лондоне (1995) в честь совершеннолетия книги «Научите себя думать»



Творчество имеет для меня особую важность, ведь создается впечатление, что современные системы обучения пытаются лишить нас креативности. Об этом говорят и научные исследования. В ходе одного из них группа людей разных возрастов получила определенные задания. Исследователи использовали целый ряд критериев для оценки выполненных заданий: правильность, скорость, гибкость, богатство воображения и творческие способности. Креативность оценивалась в процентах. Результаты исследования оказались поистине удивительными (см. рис. 2):

- первая группа состояла из воспитанников детского сада, которые набрали 95 процентов;
- ученики начальной школы набрали 75 процентов;
- показатель учеников средней школы был 50 процентов;
- студенты университета смогли получить только 25 процентов.



**Рисунок 2.** График, показывающий наш творческий потенциал. Он заметно слабеет по мере взросления: система образования пагубно влияет на наши творческие способности.

Из графика видно, что с возрастом наши творческие способности снижаются. Результаты исследования указывают на то, что после окончания учебы наш творческий потенциал практически сходит на нет.

Это нормальное явление. Люди становятся старше, и общий уровень творческих способностей снижается. Зная об этом, мы должны бережнее обращаться с главным источником нашего благополучия – разумом. Издатели *Harvard Business Review* прекрасно это понимали, когда на обложке одного из номеров, вышедших в начале нового тысячелетия, поместили слова: «Нам угрожает кризис творчества».

Хорошая новость заключается в том, что «нормально» не значит «естественно». «Нормальность», или «типичность», – результат неправильного обучения, которое непреднамеренно подрывает наш творческий потенциал. Креативность должна развиваться независимо от возраста. Данная книга поможет вам раскрыть свои способности и развить интеллектуальные навыки.

## Как пользоваться этой книгой

Книга научит вас намного лучше понимать, как работает ваш мозг, как развить способность к запоминанию и творчеству, как грамотно составлять интеллект-карты, как быстро и эффективно читать, а также как оптимизировать свой рабочий и учебный процесс.

Данная книга состоит из частей, каждая из которых разделена на главы.

Часть I отправит вас в путешествие, которое поможет вам проникнуть в различные аспекты удивительной работы мозга. В ней рассматриваются понятия интеллекта, IQ и множественного интеллекта, а также процесс развития интеллекта и особенности восприятия мира через призму мозга. Кроме того, вы увидите, что наши врожденные способности к обучению и традиционные образовательные системы зачастую плохо сочетаются друг с другом. Вот почему прежде, чем браться за изучение какого-то предмета, надо сперва *научиться правильно учиться*.

Часть II познакомит вас с ключевыми способностями, без которых обучение просто невыносимо, – памятью и творческим мышлением. Вы узнаете, как мозгу удастся запоминать, изучать и понимать, а также как происходит извлечение ин-

формации *во время* и *после* изучения. Кроме того, вашему вниманию будет представлено несколько важных мнемонических приемов и тестов.

Часть III снабдит вас интеллектуальными инструментами, необходимыми для развития умственных способностей, включая самый совершенный инструмент мышления – интеллект-карты. Неспроста их называют армейским ножом для мозга: интеллект-карты основаны на естественной склонности разума мыслить в образах и цветах, причем этот процесс носит радиальный, нелинейный характер.

Изучив «внутренние карты» своего разума, вы освоите такие методы использования языка, слов, образов и интеллект-карт, которые позволят улучшить способности к запоминанию, организации, творческой деятельности и решению проблем.

Потом вы в деталях познакомитесь с процессом подготовки и создания интеллект-карт, после чего придет время для освоения методики быстрого чтения. С ее помощью вы станете гораздо быстрее читать и лучше понимать смысл прочитанного.

Управление информацией – крайне важное умение, которое пригодится как в учебе, так и в бизнесе. Поэтому здесь вы познакомитесь с новой методикой естественного обучения Бьюзена (МЕОБ). Благодаря ей вы сможете выучить любой предмет и правильно организовывать процесс обучения, анализировать, расставлять приоритеты и преподносить информацию. В последней главе мы увидим, какого прогресса люди сумели достигнуть в понимании и использовании «менеджера знаний» – человеческого мозга – в эпоху интеллекта.

Кроме того, я предлагаю вашему вниманию упражнения и рекомендации для самостоятельной работы. Выполняя упражнения и следуя рекомендациям, вы добьетесь отличных результатов в обучении и тренировке своего мозга.

Данное пособие разработано специально для того, чтобы помочь вам расширить границы своей личности и раскрыть свой потенциал в таких сферах, как чтение, конспектирование, составление заметок и обучение, хотя вы увидите, что применять изложенные здесь методы можно и во многих других об-

ластях. Полученная информация позволит вам расширить свое сознание и разработать собственные методы мышления. Закончив чтение книги и подытожив основные моменты, просмотрите ее еще раз и подумайте, существуют ли другие сферы жизни, в которых можно использовать свои новые умения.

Помните: каждый отталкивается от собственных способностей к обучению и совершенствует их в удобном для себя темпе. Важно оценивать прогресс, сравнивая нынешние успехи со своими прежними достижениями, а не с достижениями других. Поэтому составьте собственный график практики и освоения материала и старайтесь его придерживаться.

Итак, давайте начнем наше путешествие в мир инновационных методов мышления и обучения, чтобы реализовать свой интеллектуальный потенциал и научиться *пользоваться собственным мозгом!*