

Картография ума (или, иначе, составление умственных карт) — это особый метод продуцирования и сортировки идей, опирающийся на совокупную деятельность единого и целостного мозга. Автор этой методики Тони Бьюзен в значительной мере вдохновлялся той особой манерой делать пометки, которая была характерна для Леонардо да Винчи. Вы можете воспользоваться этой методикой в любой момент, коль скоро у вас возникнет насущная потребность сформулировать свои личные цели, решить проблемы в ваших отношениях с людьми, написать очередной бизнес-план и даже для того, чтобы повысить школьную успеваемость ваших детей. Однако самое замечательное свойство этого метода заключается в том, что, применяя его регулярно, вы тренируете свой мозг и привыкаетесь мыслить *à la* Леонардо.

### **Картография ума: “Метод, внушенный самой природой”**

Чтобы лучше понять природу вашего ума, попробуйте выполнить следующее упражнение. Поразмыслите о том, какова была последняя книга, которую вы прочли, или последняя научная конференция, на которой вы побывали. А теперь вообразите, что вам нужно написать об этой книге или научной конференции подробный отчет. Для начала постарайтесь припомнить всю необходимую информацию. Когда вы будете выполнять эту задачу, все время пристально наблюдайте за тем, как работает ваш ум. И наконец, кратко опишите, как работает внутренний механизм вашего ума, когда вы пробуете припомнить содержание книги или ход научной конференции.

Неужели ваш ум работает таким образом, что перед вашим умственным взором предстают готовые параграфы, сконструированные и выстроенные в безупречном порядке? Едва ли. Вероятнее всего, в вашем уме неспешно проплывают впечатления, ключевые слова и образы, связанные между собой незримой цепью ассоциаций. Картография ума — это метод, который поможет вам продолжить естественный процесс мышления, перенеся его на бумагу.

Леонардо горячо призывал художников и ученых, чтобы они в своем стремлении к знанию и пониманию всех вещей “шли прямо к природе”. Если вы повнимательнее присмотритесь к структуре дерева или какого-нибудь растения вроде птицемлечника<sup>56</sup>, вы, вероятно, увидите, что в структурном отношении оно образует собой “сеть жизни”, распространяющуюся во всех направлениях от основного ствола или стебля. Прогуляйтесь на вертолете над любым большим городом. Перед вашими глазами предстанет беспорядочное переплетение тесно связанных друг с другом городских районов, подъездных путей, крупных транспортных артерий и примыкающих к ним второстепенных дорог. Точно так же устроена привычная нам система водоснабжения и канализации, глобальная система телекоммуникаций и солнечная система — каждая из них представляет собой сложно переплетенную сеть взаимосвязей. Структура коммуникаций по своей природе — иерархическая и самоорганизующаяся и действует она через посредство всевозможных сетей и систем.

Быть может, самая поразительная из всех природных систем располагается в правой части внутреннего пространства вашей черепной коробки. Основная структурная единица, посредством которой функционирует наш мозг, называется нейроном. У нас в мозгу насчитывается несколько миллиардов нервных клеток, и каждая из них представляет собой сложную систему ответвлений, которые исходят из центра, именуемого ядром нейрона. Каждое такое ответвление, или дендрит (от греч. *dendron*, что значит “дерево”), покрыто крохотными бугорками — аксонами<sup>57</sup>. И всякий раз, когда мы о чем-то думаем, электрохимическая “информация” одним прыжком преодолевает едва заметную брешь между аксонами. Этот узловый пункт — своего рода коммутатор — называется синапсом<sup>58</sup>. Наше мышление осуществляется посредством обширной сети синаптических связей. А умственная карта представляет собой графическое выражение этих естественных структур мозга.

Таким образом, не стоит удивляться, что многие величайшие умы в истории человечества — в том числе Чарльз Дарвин, Микеланджело, Марк Твен и, конечно же, Леонардо да Винчи — выработали у себя особую манеру ведения заметок. Характерной особенностью их записных книжек является обилие разветвлений и других органических структур, к которым прилагается великое множество всевозможных зарисовок и ключевых слов.

В заключение своего “Трактата о живописи” Леонардо написал следующие слова: “Эти правила предназначены для того, чтобы помочь вам обрести суждение свободное и хорошее: ибо хорошее суждение происходит от хорошего понимания, а хорошее понимание возникает по причине обучения хорошим правилам, а хорошие правила – это дети здравой житейской опытности, каковая является общей матерью всех наук и искусств”.

Правила картографии ума как раз и “предназначены для того, чтобы помочь вам обрести суждение свободное и хорошее”. И они суть “дети здравой житейской опытности”, поскольку многократно проверялись и отшлифовывались на протяжении последних тридцати лет.

### **Составьте умственную карту**

По мере того как вы будете все шире экспериментировать с различными видами умственных карт, преимущества этого метода будут становиться для вас все более и более очевидными. Картография ума поможет вам быстрее, чем обычно, взяться за дело и генерировать гораздо больше оригинальных идей, затратив на это существенно меньше времени. Абсолютно свободный и непринужденный характер этой работы – вы можете вписать несколько слов в какое-нибудь одно ответвление, а затем тут же перейти к другому – увеличивает ваши шансы в том, что касается производства новых идей. Составление умственных карт активизирует совокупную деятельность Arte и Scienza, а тем самым – и ваш целостный мозг. Таким образом, вы получаете возможность развертывать ваш материал в определенной логической последовательности и во всех деталях выстраивать его системную организацию, одновременно стимулируя свое воображение и естественную спонтанность мышления.

Чтобы помочь вам приступить к делу, вашему вниманию предлагается несложное упражнение по составлению умственных карт:

1. *Начните прямо со следующей страницы, предварительно вооружившись, как минимум, шестью цветными карандашами.* Возможно, чтобы получить более насыщенный цвет, вы захотите воспользоваться маркерами.
2. *Разместите свою рабочую тетрадь горизонтально перед собой.* Когда она окажется в горизонтальном положении, вам будет проще разместить ключевые слова одно под другим, а впоследствии будет гораздо легче их прочитать.
3. Допустим, что для этой умственной карты мы выбрали тему “Семь мыслительных принципов Леонардо да Винчи”. Начиная работу над умственной картой, нарисуйте в самой середине бумажного листа символическое изображение вашей темы. Если речь идет о той карте, которую мы собираемся составлять, данный кусок работы уже был сделан за вас.

## *Составление умственных карт: основополагающие правила*

1. Для начала работы над вашей умственной картой нарисуйте в самой середине бумажного листа любой *символ* или *картинку* (лишь бы она каким-либо способом представляла вашу тему).

Если вы начнете рисовать свою карту с середины страницы, вы развернете свой ум на все 360 градусов, и таким образом вам будет обеспечен приток ассоциаций буквально со всех сторон. Картинки и символы запоминаются гораздо легче, нежели слова. Сам по себе процесс рисования картинок или символьических знаков стимулирует работу правого полушария, отчего укрепляется и ваша способность плодотворно и творчески мыслить о своем предмете.

2. Используйте **ключевые слова**.

Ключевые слова — это слова-самородки, до предела насыщенные информацией, своего рода “золотые крупицы” памяти и творческой ассоциации. Выбирая соответствующие ключевые слова, вы упражняете свой аналитический “левосторонний мозг” и помогаете себе уловить самую сущность вашего предмета.

3. Соединяйте **ключевые слова** при помощи линий, расходящихся лучами от вашего центрального образа.

Сопрягая слова при помощи линий, вы наглядно демонстрируете, каким образом одно ключевое слово соотносится с другим.

4. Вписывайте свои **ключевые слова** печатными буквами.

Печатный текст легче читается и помнится, нежели написанный обычным почерком от руки.

5. Пишите таким образом, чтобы на каждую нарисованную вами линию приходилось **одно-единственное ключевое слово**.

Действуя подобным образом, вы позволяете самому себе обнаружить максимальное число плодотворных ассоциаций для каждого ключевого слова. Вдобавок, если вы научите себя к представлению о том, что каждой линии соответствует лишь одно ключевое слово, вы скорее привыкните сосредоточивать внимание на самом подходящем из них, так что мысль станет точнее и четче, а беспорядок сведется к минимуму.

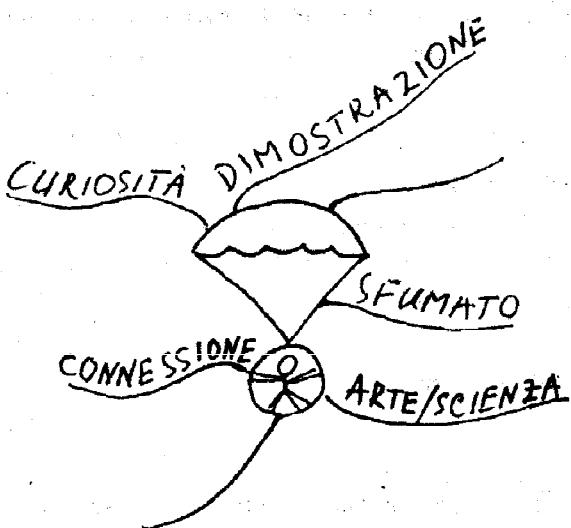
6. Надписывайте свои **ключевые слова** *над линиями* и позаботьтесь о том, чтобы **длина слова равнялась протяженности линии**, над которой оно расположается.

Благодаря этому вы добьетесь максимальной ясности ассоциаций и экономии места.

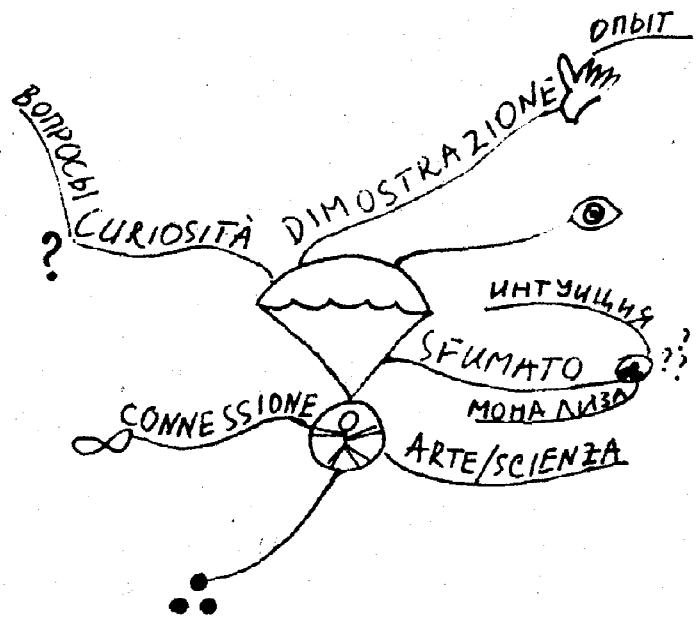
7. Пускайте в ход все многообразие красок, воспользуйтесь рисунками и фотографиями, применяйте различные размеры шрифтов, а также все возможные указатели и условные обозначения.

Выделите пункты, которые являются для вас наиболее важными, и позаботьтесь о том, чтобы взаимосвязь между различными ответвлениями вашей умственной карты была наглядно видна. К примеру, чтобы придать каким-то ключевым словам особую значимость, вы можете воспользоваться цветовым кодом и пометить самые важные для вас пункты желтым цветом, относительно второстепенные — синим цветом и т. д. Безде, где только можно, прибегайте к помощи рисунков, фотографий и других изобразительных материалов — предпочтительно в ярком цветовом оформлении; они активизируют творческий ассоциативный процесс и способствуют расширению ресурсов вашей памяти.

4. А теперь впишите печатными буквами ключевые слова или нарисуйте картинки непосредственно над линиями, которые разбегаются во все стороны от вашего центрального образа. (Помните о том, что слова и картинки всегда располагаются над линиями, из расчета одно ключевое слово или символ на каждую прорванную вами черту; не забудьте также соединить эти линии между собой.) Чтобы помочь вам приступить к делу, на нашей карте — как вы, наверное, обнаружили — заранее проставлены ключевые слова, используемые для обозначения некоторых леонардовских принципов. Впишите ключевые слова, используемые для обозначения пропущенных нами леонардовских принципов, и нарисуйте соответствующие им символические изображения.



5. Работая методом свободных ассоциаций, ищите новые ключевые слова и вписывайте их печатными буквами непосредственно над линиями, которые будут “прорастать” из главных ответвлений; чтобы дать вам представление о том, как это делается, некоторые из этих “вторичных” ответвлений мы снабдили своими надписями и картинками. Позвольте своему уму плыть по волнам свободных ассоциаций и получайте от этого удовольствие.



После того, как вы густо испещрите свою умственную карту ключевыми словами и картинками, сделайте небольшой перерыв. Когда вы снова вернетесь к работе, попытайтесь отыскать между ними какие-либо внутренние взаимосвязи; это поможет вам упорядочить ваши идеи и связать их в единое целое. Соедините взаимосвязанные части вашей умственной карты при помощи стрелок, указателей и цветовых условных обозначений.

## **Тренируйте свои навыки в составлении умственных карт**

Картография ума — это поистине бесценный инструмент для упрощения сложных задач, какими, например, являются стратегическое планирование, подготовка к публичному выступлению или экзаменам, организация делового совещания или системный анализ проблем. Но, вероятно, будет лучше для вас, если первые ваши опыты в жанре умственной карты будут посвящены предметам относительно простым и малосущественным. Чтобы начать тренировать свое мастерство в составлении умственных карт, выберите одну из перечисленных здесь тем и попытайтесь разработать ее самостоятельно, разместив свою карту на соседней свободной странице. Для составления первой тренировочной карты выделите себе приблизительно двадцать минут.

**Составьте умственную карту вашего любимого фильма.** Начните с простейшего рисунка, который будет символически представлять основную мелодию из вашего любимого фильма. Впишите печатными буквами ключевые слова и нарисуйте картинки, в которых будет выражен характер главных персонажей, сюжет и главные темы фильма. Не забудьте о том, что ключевые слова и изображения нужно помещать непосредственно над линиями, исходящими из вашего центрального символического изображения.

**Составьте умственную карту, на которой отобразится дом вашей мечты.** Используя метод умственной карты, исследуйте свою восхитительную фантазию о доме своей мечты. Начните с символического изображения вашего рая, которое вам необходимо поместить в самом центре бумажного листа, а затем начертите основные ответвления вместе с ключевыми словами и картинками, каждая из которых будет символизировать ту или иную элементарную составляющую вашей идеальной среды обитания. Помните: ваш ум должен свободно плыть по волнам ассоциаций, ни в коем случае не пытайтесь “разложить все по полочкам”. И лишь после того как вы изобретете для себя множество самых разнообразных возможностей, вы вправе снова к ним вернуться и привести их в порядок.

**Составьте умственную карту вашего идеального хобби.** Используйте метод умственной карты, чтобы составить план действий с целью воплощения в жизнь вашего идеального хобби. Для начала поместите в центр бумажного листа любую картинку, символически изображающую этот конкретный вид деятельности. Затем воспользуйтесь ключевыми словами или картинками, наглядно отображающими различные составные части вашего плана, в частности необходимые вам материалы, возможные выгоды и преимущества, выбор времени и т. д.

**Составьте умственную карту, на которой будут отображены возможные области практического применения умственных карт.** Теперь, когда вы завершили работу по составлению вашей первой умственной карты, попробуйте смастерить еще одну такую же карту, на которой были бы представлены всевозможные сферы практического применения умственных карт. Для начала нарисуйте в центре вашего бумажного листа некий концептуальный образ — пусть это будет символическое изображение всего того, чем этот метод является лично для вас. Затем “прорастите” из него большие и малые ответвления, а после надпишите печатными буквами ключевые слова или нарисуйте картинки; позаботьтесь о том, чтобы все линии на вашей карте были связаны воедино. Поставьте себе задачу придумать, как минимум, двадцать *вполне конкретных* областей применения умственных карт в вашей личной и профессиональной жизни. Завершив работу над картой, подчеркните или как-нибудь иначе выделите на ней то, что покажется вам наиболее важным и ценным.

**Крепко держите в уме следующие подсказки.** Постарайтесь, чтобы ваше центральное изображение действительно оказалось в самом центре страницы, и обязательно ограничьте его размер. Если понадобится, используйте ломаные и кривые линии, лишь бы все ваши ключевые слова располагались одно под другим и их было легко читать. Надписывайте над каждой линией только *одно* ключевое слово, и непременно — **печатными буквами**. Чертите линии таким образом, чтобы ближе к своей исходной точке они были немного жирнее, а буквы пишите так, чтобы они были, по меньшей мере, дюйм\* с четвертью высоты — тогда их будет легко читать. Некоторые буквы можно писать еще крупнее, чтобы придать им больше веса. Позаботьтесь о том, чтобы каждое слово было той же самой длины, что и лежащая под ним линия. Это сэкономит вам место и поможет яснее увидеть взаимосвязи. По возможности, пользуйтесь листами бумаги большого формата. Это поможет избежать чрезмерной скученности и подвигнет вас мыслить масштабно. Не впадайте в панику, если ваш первый набросок окажется слегка сумбурным. У вас всегда есть возможность сделать вторую или третью попытку, чтобы внести в свой проект необходимую ясность.

Знайте, когда нужно остановиться. Теоретически, умственную карту никогда нельзя завершить полностью. Как любил повторять Леонардо да Винчи, “всё связано со всем”. Если б у вас было вдосталь времени и энергии, плюс душевное расположение к подобной работе, плюс изрядный запас разноцветных фломастеров и гигантский лист бумаги, вы могли бы продолжать ваш труд сколь угодно долго и в конечном счете связать воедино все ресурсы человеческого знания. Но, разумеется, если вы

\* 1 дюйм равен 2,54 см.

готовитесь к публичному выступлению или к экзамену, в вашем распоряжении вряд ли имеется достаточно времени, чтобы связать воедино все ресурсы человеческого знания. Так что ваша умственная карта будет готова, когда вы поместите столько информации, сколько вам необходимо для достижения конкретной цели, ради которой вы и затеяли эту работу.

Составьте "карту применения умственных карт"; заполните ею свободное пространство на следующей странице:

УДК 159.9  
ББК 88  
Г31

Перевела с английского Ю. Е. Андреева по изданию:  
THE HOW TO THINK LIKE LEONARDO DA VINCI WORKBOOK  
(Your Personal Companion to: How to Think like Leonardo da Vinci)  
by Michael J. Gelb.— N. Y.: «A Dell Trade Paperback», 1999.  
На русском языке публикуется впервые.

Художник обложки М. В. Драко

Охраняется законом об авторском праве. Нарушение ограничений, накладываемых им на воспроизведение всей книги или любой её части, включая оформление, преследуется в судебном порядке.

Гелб М. Дж.

Г31      Как мыслить подобно Леонардо да Винчи: Упражнения, рабочая тетрадь / Пер. с англ. Ю. Е. Андреева; Худ. обл. М. В. Драко.— Мин.: ООО «Попурри», 2000.— 240 с.:ил.  
ISBN 985-438-439-X.

В книге «Научитесь мыслить и рисовать как Леонардо да Винчи» автор изложил принципы и методику самовоспитания, которые позволяют человеку стать почти столь же гениальным, сколь знаменитый итальянец. Эта книга содержит практические указания и упражнения и является рабочей тетрадью для широкого круга читателей, пожелавших заняться таким самовоспитанием.

УДК 159.9  
ББК 88

ISBN 985-438-439-X (рус.)

ISBN 0-440-50882-7 (англ.)

© Перевод. Издание на русском языке.  
Оформление. ООО «Попурри», 2000  
© 1999 by Michael J. Gelb