

БИЗНЕС-СЕРИЯ



MARTIN MANSER

MIND POWER SECRETS

COLLINS BUSINESS SECRETS

МАРТИН МЭНСЕР

СЕКРЕТЫ СИЛЫ УМА

ЭКСПЕРТЫ РАСКРЫВАЮТ СВОИ СЕКРЕТЫ

«СОФУЯ»  2 0 1 1

УДК 159.93
ББК 74.4
М97

Перевод с английского О. Шиловой

М97 **Мэнсер Мартин**
Секреты силы ума: Эксперты раскрывают свои секреты /
Перев. с англ. — М.: ООО Издательство «София», 2011. — 128 с.

ISBN 978-5-399-00300-9

Секреты силы ума помогут вам реализовать себя в бизнесе и в общении с людьми. Они позволяют развить память, усовершенствовать навыки системного мышления и научиться находить оптимальные решения возникающих проблем. Наше мышление слишком часто движется по кругу без всякого прогресса, утверждает автор этой книги. И он дает проверенные практические рекомендации, как реализовать незадействованный потенциал собственного ума и получить конкурентное преимущество в любой сфере деятельности.

УДК 159.93
ББК 74.4

Originally published in English
by HarperCollinsPublishers Ltd under the title:
BUSINESS SECRETS MINDPOWER
by Martin Manser

The author/illustrator asserts the moral right to be identified
as the author/illustrator of this work.

Translation © Sophia Publishing, 2011,
translated under licence from HarperCollins Publishers Ltd

ISBN 978-5-399-00300-9

© «София», 2011
© ООО Издательство «София», 2011

Содержание

Раскройте потенциал своего ума	8
1 Поймите, как работает ваш ум	10
1.1 Узнайте, как работает ваш мозг	12
1.2 Усильте правое полушарие вашего мозга	14
1.3 Усильте левое полушарие вашего мозга	16
1.4 Определите свой тип восприятия информации	18
1.5 Дайте волю своему творческому мышлению	20
1.6 Нарисуйте диаграмму связей	22
1.7 Измените свое мышление.	24
1.8 Развивайте свою личность	26
2 Читайте и слушайте эффективнее	28
2.1 Узнай свои цели в чтении	30
2.2 Читайте намного быстрее.	32
2.3 Воспринимайте ключевую информацию	34
2.4 Изучите технику чтения ОВЧДП	36
2.5 Усвоение цифр.	38
2.6 Интерпретируйте статистические данные графиков.	40
2.7 Слушайте внимательней.	42
2.8 Оцените то, что вы слышите	44
2.9 Спроси собеседника.	46

3 Мыслите стратегически	48
3.1 Сделайте шаг назад	50
3.2 Используйте шляпы Боно.	52
3.3 Руководствуйтесь позитивной оценкой.	54
3.4 Используйте случайные мысли.	56
3.5 PEST-анализ	58
3.6 SWOT-анализ.	60
3.7 Соберите урожай идей	62
4 Решайте проблемы оптимально	64
4.1 Генерируйте новые идеи	66
4.2 Исследуйте причины и следствия	68
4.3 Используйте принцип Парето.	70
4.4 Оцените «за» и «против»	72
4.5 Творчески реагируйте на проблемы	74
5 Развивайте память	76
5.1 Освежите вашу память	78
5.2 Используйте мнемотехнику.	80
5.3 Используйте звеньевой метод.	82
5.4 Замените слова картинками.	84
5.5 Представьте себе маршрут.	86
5.6 Придумайте рассказ.	88
5.7 Запомните основные фразы разговора.	90
5.8 Запоминайте имена	92
5.9 Запоминайте цифры	94
5.10 Запоминайте даты.	96

6 Сфокусируйте свой ум	98
6.1 Максимально сосредоточивайтесь	100
6.2 Станьте более уверенными в себе	102
6.3 Наберитесь смелости	104
6.4 Возьмите на себя ответственность.	106
6.5 Будьте позитивными	108
7 Наполните свой ум	110
7.1 Сбалансируйте собственную жизнь	112
7.2 Найдите свое место в команде	114
7.3 Общайтесь со своим боссом продуктивнее.	116
7.4 Отстаивайте свои права	118
7.5 Организуйте свое рабочее время	120
7.6 Держите ум открытым.	122
Словарик	124
Об авторе	127

Раскройте потенциал своего ума

Ум каждого из нас способен предоставить нам невероятные возможности в вопросах понимания сути вещей и принятия решений. Эта книга покажет вам, как вы можете реализовать потенциал своего ума.

За мою карьеру я принимал немало стратегических решений. Некоторые из них приходили ко мне легко, как будто в озарении, в нужное время и в нужном месте, однако я не понимал, откуда они брались. Другие же давались ценой немалых усилий. Кроме того, на многочисленных проведенных мною презентациях мне приходилось изрядно напрягать память, чтобы запомнить не только какие-то факты и важные детали, но и имена присутствующих людей. Так что, пожалуй, я хотел бы, чтобы эта книга попала ко мне много лет назад, она бы очень мне помогла!

Я желаю вам всего наилучшего во время одного из величайших путешествий в жизни — в исследовании и использовании ресурсов собственного ума.


Книга включает в себя **50 секретов**, разбитых на семь глав:

- **Поймите, как работает ваш ум.** Знание того, к какому типу личности вы относитесь, — первый важный шаг к критической самооценке и полному задействованию ресурсов своего ума.
- **Читайте и слушайте эффективнее.** Совершенствование навыков в ключевых областях познания — чтении и слушании — поможет вам всегда опережать конкурентов.
- **Мыслите стратегически.** Наше мышление слишком часто движется по кругу без всякого прогресса; здесь вы найдете несколько практических советов, как подхлестнуть свои мыслительные процессы.

- **Решайте проблемы оптимально.** Тут мы поговорим о различных техниках тренировки силы ума, чтобы помочь вам расширить свои возможности принятия решений.
- **Развивайте память.** Здесь вы найдете необходимые инструкции, которые помогут вам справиться с трудностями при запоминании информации, имен и чисел.
- **Сфокусируйте свой ум.** Для эффективной работы в условиях современного бизнеса вам необходимо фокусироваться на стоящих перед вами задачах и культивировать в себе позитивное отношение к любым проблемам, с которыми вы имеете дело.
- **Наполните свой ум.** Вам нужно стимулировать и питать ваш ум, чтобы быть в состоянии контролировать уровень стресса и, как следствие, успешно взаимодействовать с коллегами и эффективно распоряжаться своим временем.

Последовав этим семи советам, вы осознаете, что идете путем наилучшего использования огромных ресурсов вашего ума.

**Эта книга поможет вам раскрыть
безграничные ресурсы вашего ума.**



**ПОЙМИТЕ,
КАК РАБОТАЕТ
ВАШ УМ**

Во-первых, вам жизненно необходимо узнать, при каких условиях ваш ум функционирует наилучшим образом. В частности, вам предстоит выяснить, как именно вы в основном усваиваете информацию. В данной главе мы рассмотрим этот вопрос и затем выясним, как вы можете использовать методы творческого мышления для решения стоящих перед вами задач. Следовать проторенными путями просто, но недостаточно эффективно, и вам нужно бросить себе вызов, чтобы меняться и развиваться как личность.

1.1

Узнайте, как работает ВАШ МОЗГ

Имея представление о противоположных функциях полушарий вашего мозга, вы сможете работать более эффективно. За креативные функции ума отвечает правое полушарие мозга, а за функции, относящиеся к сфере логики, — левое. При этом у большинства людей одно полушарие доминирует над другим.

Люди с ведущим **левым полушарием:**

- Легко обрабатывают информацию в линейной последовательности, логически располагая различные элементы.
- Относительно легко работают со словами и цифрами.
- Находят удовольствие в анализе деталей и составлении списков.

Люди с ведущим **правым полушарием:**

- Намного легче обрабатывают информацию в целом. Сначала видят картину в целом — и лишь затем обращаются к деталям.
- Обрабатывают информацию творчески и интуитивно, относительно легко используя воображение.
- Мыслят пространственными категориями.
- Находят удовольствие в обучении, предполагающем какие-либо действия, прикосновения к предметам и рисование цветных изображений.

Минуту внимания! Подумайте, какое полушарие вашего мозга ведущее. Это поможет вам осознать, что, возможно, вы должны активизировать неиспользуемый потенциал не доминантного полушария вашего мозга (см. следующие два Секрета).

У большинства людей одно полушарие мозга доминирует над другим. Однако этого нельзя сказать о великих ученых. Так, например, мозг Эйнштейна функционировал весьма гармонично. Именно поэтому он, помимо научной работы, любил ходить под парусом, рисовать и играть на скрипке.

Важно:

- Активизируйте неиспользуемый потенциал вашего не доминантного полушария, чтобы оно функционировало более эффективно. В итоге вы убедитесь, что ваши аналитические и творческие способности усилились и общая производительность ума возросла.
- Убедитесь, что в команде сотрудников соблюдается баланс между теми, кто склонен мыслить аналитически, и теми, кто предпочитает интуицию и творчество.

Работайте над развитием неиспользуемого потенциала вашего мозга.

1.2

Усильте правое полушарие вашего мозга

Если у вас ведущим полушарием является левое, пора заняться усилением правого полушария для достижения большего баланса мозговой деятельности.

Есть много способов усилить правое полушарие. Вот некоторые из них:

- **Видьте сны.** Старайтесь отстраниться от холодного анализа и, доверившись своему воображению, разрешите себе видеть сны. Вы даже можете их записывать.
- **Смотрите на картину в целом.** Выйдите за пределы деталей, в которые вы погрузились, и представьте общую картину.
- **Рискуйте.** Не всегда ведите себя осторожно и осмотрительно (но и не будьте безрассудными!). Делайте самые обычные вещи по-разному. Например, экспериментируйте, меняя свое меню и способы приготовления пищи.
- **Измените перспективу своего восприятия.** Рассматривайте изменения как шанс получить новые возможности, а не как угрозу.

Пример из жизни. Лично у меня ведущим является левое полушарие. Одно время я вел семинары по письменному английскому языку. Когда я увидел, что рынок этих услуг начал перенасыщаться, мне стало ясно, что пора расширять сферу деятельности. Я бился над этой проблемой некоторое время, пытаюсь решить ее с помощью логики, но ничего не мог придумать. И вдруг меня осенила мысль: я должен сосредоточиться на

- **Мыслите творчески.** Как вы видите занимающую вас проблему? Нарисуйте ее либо представьте в каком-то ином виде. Какого она цвета? Какой формы и размера?
- **Сделайте перерыв в работе.** Займитесь спортом, танцами. В здоровом теле — здоровый дух.
- **Прислушивайтесь к своей интуиции.** Если вам на ум приходят какие-то мысли, когда вы занимаетесь чем-то не связанным с работой, например принимаете душ либо возвращаетесь на машине домой, не игнорируйте их. Уделите им внимание — такие мысли идут из вашего подсознания.

**Попробуйте делать то,
чем вы занимаетесь обычно, по-другому!**

людях, выбравших профессию, исходно не предполагающую мастерства в написании текстов! Например, на бухгалтерях и инженерах. Мои новые семинары стали очень популярными. Я добился успеха благодаря нестандартному ходу мысли и, соответственно, необычной стратегии, позволившей мне фактически создать новый сегмент рынка.

1.3

Усильте левое полушарие вашего мозга

Если у вас ведущим является правое полушарие, самое время усилить левое полушарие, чтобы достичь баланса.

Вообще говоря, есть много способов усиления левого полушария мозга. Остановимся на некоторых из них:

- **Сосредоточьтесь на деталях.** Отстранитесь от общей картины и займитесь ее деталями. Если вы не уверены в том, какие именно детали следует обдумать как следует, ответьте себе на следующие вопросы: Кто? Где? Когда? Что? Как? Почему?
- **Станьте более организованным.** Составьте список дел, которые вам необходимо выполнить. Делайте записи.
- **Планируйте заранее.** Сосредоточьтесь на задаче, которую необходимо решить. Продумайте шаги, необходимые для ее решения. Затем спланируйте эти шаги, прибегая к помощи логики, чтобы выполнить их наилучшим образом.
- **Думайте на перспективу.** Ставьте себе долгосрочные цели, а затем анализируйте их и находите реалистичные пути их достижения. Важно записывать то, что вы

Минуту внимания! Назначьте себе сроки выполнения задач и достижения целей. Подразделите задачи и цели на долгосрочные и осуществимые в ближайшей перспективе, тогда вы сможете строить ясные и четкие планы. Пообещайте себе выполнить намеченное и попросите друга либо коллегу связаться с вами на следующий день после намеченного срока, чтобы проверить, выполнили ли вы то, что запланировали.

«Тот, кто не способен думать, — глупец. Тот, кто не хочет думать, — слепец. Тот, кто не дерзает думать, — раб».

Эндрю Карнеги, бизнесмен и филантроп

планируете. Записи помогут вам визуализировать свои планы и концентрироваться на них.

- **Принимайте твердые решения.** Выключите телевизор раньше обычного, чтобы поспать подольше. Примите решение выработать новые полезные привычки: больше гулять, заниматься спортом или играть в шахматы. Призовите на помощь друзей или обратитесь в местные клубы по интересам.
- **Тренируйте логическое мышление.** Займитесь решением головоломок, таких как sudoku или кроссвордов, не важно, легких или трудных.
- **Тренируйте память.** Займитесь запоминанием телефонных номеров или орфографии трудных слов.

**Отвлекитесь от общей картины
и начните углубляться в детали.**

1.4

Определите свой тип восприятия информации

Различные люди воспринимают информацию по-разному. Если вы хотите эффективно использовать свой ум, необходимо знать, как наилучшим образом воспринимаете информацию вы. Есть три основных типа восприятия информации, обусловленных деятельностью наших органов чувств.

- **Визуалы.** Такие люди предпочитают видеть информацию в виде картинок, диаграмм, графиков, таблиц и в печатном виде.
- **Аудиалы.** Предпочитают слышать информацию, а затем обсуждать ее, слушая, что говорят другие, — так им легче усваивать ее.
- **Кинестеты.** Предпочитают активность, обучение действием и полагаются на свои ощущения.

Работа с собой

Ваш первый шаг — определить свой тип восприятия информации и ее обработки. Далее вы можете использовать эти сведения для расширения диапазона своего мышления. Вам следует освоить те способы восприятия информации и работы с ней, которые вы ранее не использовали. Ищите соответствующие возможности попрактиковаться.

Пример из жизни. В состав специальной рабочей группы, которой предстояло разработать новую маркетинговую концепцию компании, вошли молодые и очень талантливые специалисты Стивен, Эндрю и Грета. Все трое были аудиалами, предпочитали вербальные аргументы и были склонны мыслить логически. Им нравилось дискутировать по поводу детальных формулировок стратегии и тактики, однако такие дискуссии не вели к

Работа в команде

Работая в команде, убедитесь, что ваши сотрудники относятся к разным типам с точки зрения восприятия информации и ее обработки и что они таким образом взаимодополняют друг друга.

Презентации

Готовя презентацию, вы должны помнить, что люди воспринимают информацию по-разному. Хорошие специалисты используют так называемый мультисенсорный подход, включающий различные типы подачи информации, чтобы донести ее до каждого из присутствующих. Это означает, что вам следует визуальнo иллюстрировать ваши тезисы, поддержать их логичными вербальными аргументами и обеспечить возможность дискуссии участников презентации.

Работая в команде, убедитесь, что ваши сотрудники склонны к разным способам восприятия информации и ее обработки, которые можно комбинировать.

реальному прогрессу в разработке маркетинговой концепции. Все изменилось, когда к рабочей группе присоединилась Роза, обладающая яркими творческими способностями и предпочитающая визуализировать информацию. Благодаря ей участники рабочей группы начали рисовать диаграммы и схемы. Этот новый способ работы подарил им свежие идеи и позволил успешно решить поставленную задачу.

1.5

Дайте волю своему творческому мышлению

Американский изобретатель Томас Эдисон говорил: «Гений — это один процент вдохновения и девяносто девять процентов труда». Усердный труд дает возможность развивать свои творческие способности и эффективно использовать вдруг посетившее вас вдохновение.

Вот пять шагов, которые помогут вам развить свое творческое мышление.

1. ■ Измените способ действий. Больше читайте, купите журнал со статьей, тема которой вас ранее не заинтересовала бы, или прочитайте рассказ неизвестного вам автора. Найдите себе новое хобби — вам не нужно становиться лучшим в мире, просто получайте от него удовольствие. Это поможет развитию вашей индивидуальности.

2. ■ Будьте открыты для новых идей. Неожиданно вам в голову могут прийти новая мысль или решение проблемы. Оцените посетившее вас озарение и проверьте, насколько оно полезно и стоит ли его рассматривать всерьез (больше о творческом мышлении — Секрет 3.4.)

Пример из жизни. В 2001 году музыкальный рынок США переживал не лучшие времена. Компакт-диски были дорогими и неудобными, MP3-плееры — низкого качества и с ограниченной памятью, а легально найти нужные MP3-файлы порой было

3. Подготовьтесь. Тщательно готовьтесь к презентациям. Возможно, вы не знаете, с чего начать? Вам может помочь карта ума (Секрет 1.6).

4. Анализируйте ситуацию. Смотрите на имеющиеся в вашем распоряжении факты с разных точек зрения. Отличайте факты от собственных или чьих-то еще предположений и ставьте любые предположения под сомнение. Обдумайте причины, почему что-то произошло именно так, а не иначе. Разберитесь в истинных причинах случившегося события. Критически анализируйте все доступные вам данные.

5. Сопоставляйте факты. Сопоставляйте известные вам факты и оценивайте различные, связанные с ними мнения. Ищите новые способы сопоставления фактов. Здесь вам поможет комбинация творческого мышления и логики.

Дайте волю своему творческому мышлению и будьте открыты для новых идей.

проблематично. Креативная комбинация iPod и iTunes «Apple» решила все эти проблемы и принесла этой компании 75-процентную долю рынка цифровой музыки.

1.6

Нарисуйте диаграмму связей

Диаграмма связей — это рисунок, с помощью которого вы фиксируете основные аспекты той центральной мысли, которую хотите как следует рассмотреть.

Многие люди считают диаграммы связей (называемых также картами ума, ассоциативными картами либо паутинными диаграммами) весьма полезным инструментом, который помогает увидеть все части имеющейся проблемы и имеющиеся между ними взаимосвязи. Диаграммы связей помогут вам при анализе или мозговом штурме стоящей перед вами задачи. Вот описание работы с диаграммой связей, включающее семь шагов:

1. Возьмите чистый лист бумаги формата А4 и положите его перед собой на стол.
2. В середине листа разместите центральную, ключевую мысль (опишите ее одним или несколькими словами, но не целым предложением).
3. Запишите вокруг центрального, ключевого слова другие, относящиеся к нему слова. Позвольте вашему воображению вести вас. Сосредоточьтесь на важных моментах обдумываемой вами задачи и тех фактах, которые имеют к ней отношение.

Пример из жизни. При планировании семинара по написанию отчетов я использовал диаграмму связей, чтобы зафиксировать все, что мне было известно об аудитории: потребности этих людей, имеющиеся у них знания, а также тот профессиональный

4. Фиксируйте на бумаге все новые и новые аспекты задачи, которые приходят вам в голову. Это могут быть какие-то факты, ваши чувства по отношению к ним и достоинства или же недостатки ваших возможных действий. Если вы застряли на каком-то пункте, стимулируйте свое мышление ответами на следующие вопросы: Кто? Где? Когда? Что? Как? Почему?

 5. На этой ступени не отказывайтесь ни от каких мыслей (используйте ластик, чтобы стереть лишнее, но не переусердствуйте).

 6. Пометьте ключевые пункты разными цветами и покажите линиями имеющиеся между ними связи. При необходимости используйте символы и рисунки.

 7. Вы можете также пронумеровать различные пункты составленной вами диаграммы связей по степени их важности.
-

Создавая графическую диаграмму связей, позвольте вашему воображению вести вас.

уровень, на который я хотел их вывести. Также я по пунктам описал на листе бумаги запланированный мной учебный процесс и разбил его на части. Этот лист бумаги помог мне создать хороший семинар и в дальнейшем эффективно его вести.