

## Составление ментальных карт

Технике составления ментальных карт (от англ. mindmapping) легко обучиться, и, надо сказать, с ее помощью всегда что-нибудь да получается, поэтому неудивительно, что популярность этой техники, разработанной Тони Бузаном, возрастает. Составление ментальных карт облегчает создание общего представления, общего понимания проблемы и при помощи простых средств приводит Вас к новым идеям.

### Чего позволяет достичь составление ментальных карт?

Составление ментальных карт активизирует Ваше пространственно-образное мышление и делает возможным новую точку зрения на Вашу проблему. Благодаря тому, что Вы в буквальном смысле отображаете свою тему, Вы можете ее заново структурировать. Вы можете выделить существенные аспекты, установить новые связи и осветить второстепенные, попутные вопросы. Поскольку ментальные карты имеют открытую структуру, позже они могут быть дополнены.

### Эта техника особенно эффективна для:

- анализа проблем;
- планирования, разработки стратегии;
- создания общего представления, общей картины сложных вопросов;
- подготовки рефератов, речей, статей.

### Слабые стороны этой техники заключаются в следующем:

- сложные, комплексные положения вещей сильно упрощаются;
- составители часто впадают в иллюзию, что достигли общего понимания проблемы, когда это не соответствует действительности;
- картинки могут оказывать суггестивное влияние и направить Ваши мысли в неверном направлении.

### Для создания ментальной карты Вам потребуются:

- большой лист бумаги (по меньшей мере формата А4);
- карандаши, по возможности разноцветные/

### Продолжительность работы: около 20-30 минут.

- Ментальные карты хороши для того, чтобы освежать в памяти все детали: если Вы позже возвратитесь к какой-либо теме, Вы быстро в ней сориентируетесь.

### Как Вам изготовить свою первую ментальную карту?

Начните с середины листа. Напишите там центральное понятие или, еще лучше, нарисуйте свою тему. Даже если речь идет об абстрактной теме, Вам следует попробовать найти для нее образ.

#### Пример

Если Вы хотите разработать карту на тему креативности, зарисуйте то, что лучше всего для Вас выражает это понятие — может быть, молнию (озарение), горящую лампочку, ключ, яйцо Колумба или что-либо другое, что Вы связываете с креативностью.

Начертите линии, исходящие от этого центрального понятия или образа, на каждой запишите понятие, которое для Вас вытекает из Вашей темы. Не размышляйте долго, просто записывайте то, что приходит Вам в голову.

Возьмем в качестве примера тему креативности. Здесь Вы можете расположить такие понятия, как инновации, техники креативности, индивидуальность, условия работы и креативный процесс. Эти понятия повлекут за собой другие, записывайте их на новых линиях. Вы определите взаимосвязи, возможно, Вы обнаружите какие-то побочные аспекты. Так постепенно Вы заполните весь лист. Просто попробуйте! Работа будет окончена, когда у Вас появится чувство, что больше Вам в голову ничего не приходит или же что все важное Вы уже записали.

### Ключевые тезисы для ума

Тони Бузан сформулировал семь основных правил разработки ментальных карт.

- 1 Начиная с цветной картинки в центре.
- 2 Записывайте все слова заглавными буквами, этого требует наглядность.
- 3 Все слова должны стоять на линиях, каждая линия должна быть связана с другими.
- 4 Используйте по возможности по одному ключевому слову на каждую линию.
- 5 Там, где возможно, вводите картинки и символы.
- 6 По возможности используйте много цветов.
- 7 Игнорируйте свое контролирующее мышление. Старайтесь зафиксировать все, что приходит Вам в голову в связи с центральной идеей.

### **Создавайте собственные образы и символы**

Мы рекомендуем делать ментальные карты совершенно индивидуальными. В любом случае предпочтительно разъяснить взаимосвязи между ключевыми понятиями. Проверенными средствами оформления являются:

- объединение взаимосвязанных областей линиями;
- употребление стрелок;
- разная толщина связующих линий;
- использование цветовой символики. Все «безумные» идеи могут быть желтыми, люди — синими, цели — зелеными, риски — красными;
- ограничение понятий геометрическими фигурами: (кругами, квадратами, треугольниками). Этим фигурам Вы можете придать различное значение. Например: задачи — в квадратах, желания — в эллипсах, цели — в треугольниках;
- использование общепринятых знаков и символов, таких как плюс, минус, восклицательный и вопросительный знаки, звездочки или крестики.

Целесообразнее всего определить свой собственный репертуар. Ведь в зависимости от того, готовите ли Вы доклад о рыночных возможностях новых изоляционных материалов, планируете перестроить свой отдел либо думаете над вечеринкой, в каждом случае важны будут иные связи между отдельными ключевыми понятиями.

### **Как вносить корректуры?**

В начале Вам вряд ли удастся с первого раза разработать ментальную карту. Это не страшно — заклейте области, которые Вы хотите оформить по-другому, используйте корректирующую жидкость или нарисуйте все заново.

Исправления не только возможны, они даже желательны. Они свидетельствуют о том, что Вы переструктурировали для себя свою проблему и находитесь на пути к достижению новой ясности.

### **Как пользоваться ментальными картами?**

Очень целесообразно изготовить ментальную карту уже тогда, когда Вы только начинаете заниматься какой-либо темой.

- «Выпишите» все свои мысли на лист бумаги. Скорее всего, Вы сами будете удивлены тем, как много Вы, оказывается, знаете, хотя Вам и казалось, что Вы не знаете ничего.
- В процессе работы над темой Вам следует непрерывно дополнять свою карту.
- Если у Вас появилось чувство, что Ваша карта теряет наглядность, Вам надо изготовить новую.
- Готовую карту следует очень внимательно рассмотреть, возможно, даже обсудить ее с другими — может быть, Вы увидите новые взаимосвязи, захотите иначе расставить приоритеты, вывести конкретные задачи.
- Новые идеи появляются иногда уже в процессе разработки ментальной карты. Поскольку Вы вынуждены обобщать свои представления в ключевых понятиях, Вам надо быть очень лаконичным. Это улучшает Ваше понимание существенного.

### **Не следует полагаться исключительно на составление ментальных карт!**

Составление ментальных карт часто оказывается очень эффективной помощью. Даже если у Вас — как и у большинства людей — сперва будут определенные трудности, Вам все-таки стоит поупражняться в этой сначала очень непривычной технике. Когда Вы наработаете определенные навыки, Вы сможете применять ее быстро и эффективно. Однако именно потому, что эта техника столь привлекательна, очень многие становятся буквально одержимы ею и убеждены, что решили свою проблему, нарисовав для нее схему. Отдавайте себе отчет в пределах возможностей этой техники. Только тогда Вы сможете применять ее эффективно.

### **Ментальные карты:**

- глубоко индивидуальны. Настоящее значение они имеют на самом деле только для того, кто их изготовил, поэтому *берегитесь чужих карт! Пусть Вам каждый раз очень подробно объясняют их значение;*
- являются отражением Вашего мышления. Они могут дать толчок к новым идеям, но не заменить сами идеи, поэтому *Вы должны сами разогреть свои творческие мысли;*
- работают с крайними обобщениями. Сложные положения вещей упрощаются до ключевого слова, поэтому *по каждому ключевому понятию выясните для себя, не скрывается ли за ним проблема;*
- могут создать видимость порядка и там, где его нет вовсе, поэтому хорошенько проверьте, как «переводятся» значения стрелок и линий.

### **Вариант: карточки идей**

Особенно тогда, когда Вы еще не вполне представляете себе, как структурировано Ваше проблемное поле, очень полезно записывать ключевые слова на карточках или стикерах. Такие записи Вы можете передвигать, убирать, добавлять и заново комбинировать. И хотя в этом случае у Вас будет меньше оформительских возможностей, Вы будете более гибкими. Правда, результат будет кратковременным и довольно поверхностным, если Вы не закрепите его, перенеся на ментальную карту.