

**Андрей Зинкевич,**  
бренд-менеджер ВИА ГмбХ,  
Киев

# МАЙНДМЭППИНГ — КЛАДЕЗЬ НАШИХ ИДЕЙ И ЗНАНИЙ

Однажды мне рифма приснилась ночью — проснулся — записал одно слово из нее обгоревшей спичкой на спичечном коробке. Потом еще неделю смотрел на это слово и вспоминал, что же это за рифма за ним скрывается. С тех пор всегда имею при себе блокнот и карандаш, и молодым поэтам и писателям советую поступать так же

*Владимир Маяковский*

Скажите, часто ли бывает так, что у вас есть хорошие идеи, полезные мысли, но вы не записываете их и, в итоге, забываете?

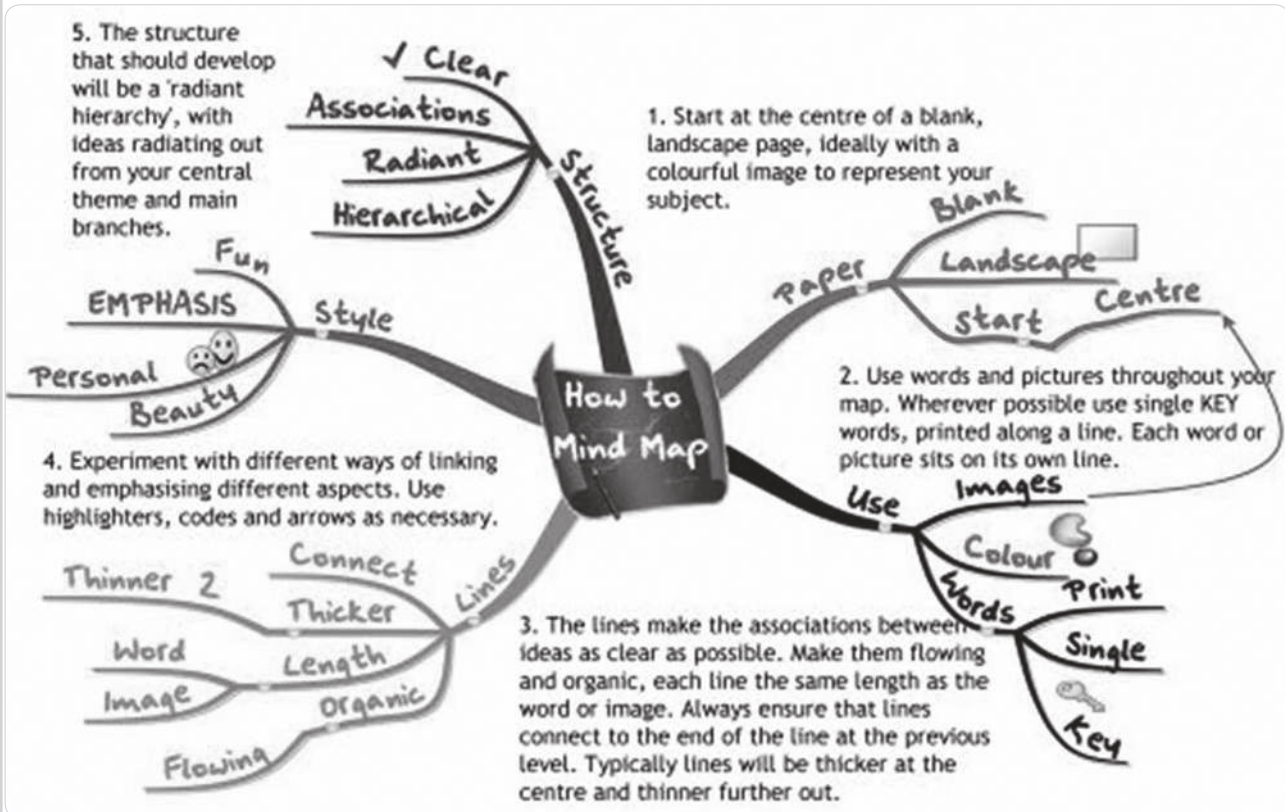
К сожалению, это случается не только с вами — по статистике, люди, не записывающие свои идеи и мысли, забывают 80 % их, то есть четыре из пяти идей. Долгосрочным эффектом этого является снижение вашей личной эффективности и конкурентных преимуществ.

К счастью, есть один мощный инструмент, который эффективно позволяет генерировать и фиксировать идеи, анализировать и упорядочивать

информацию, все время фокусируясь на главной цели. Этот инструмент называется майндмэппингом.

**Давайте подробнее рассмотрим, что такое майндмэппинг, его преимущества и фишки, а также сферы применения.**

Автором современного майндмэппинга, или ментальных карт, является Тони Бьюзен, который систематизировал использование образов, цвета и ассоциаций, исходя из предположений о работе



полушарий головного мозга. В своих работах он доказывает, что ментальные карты являются наилучшим способом конспектирования информации, ее отображения и восприятия.

В целом же, майндмэппинг— это удобная и эффективная техника визуализации мышления и альтернативной записи, в основе которой лежит использование природной склонности мозга мыслить ассоциативно, от «центра к периферии».

### В чем преимущества использования майндмэппинга перед традиционной системой записи?

✓ Радиальная запись, при которой главная тема или цель помещается в центр ментальной карты. Таким образом, мы все время фокусируемся на самом важном. В линейной же записи очень тяжело выделить главное, так как ключевые идеи и слова растворяются среди остального текста.

✓ Информацию легче воспринимать и запоминать. Линейная же система записи выглядит монотонно, с постоянно повторяющимися элементами — словами, абзацами, списками и т. д. А мы легко отключаемся, когда у нас перед глазами плывут монотонные картинки.

✓ Ключевые слова или идеи помещаются на ассоциативных ветвях, которые отходят от ключевой идеи. Используя линейную запись, мы вначале

записываем много ненужного, а потом вынуждены это ненужное читать и перечитывать, пытаемся найти те самые ключевые слова и определить степень их важности.

Таким образом, майндмэппинг может использоваться индивидуально или в группах абсолютно в любой сфере жизни, но основными областями применения являются:

- ✓ обучение;
- ✓ конспектирование лекций, книг, тренингов;
- ✓ генерация и фиксация идей;
- ✓ подготовка материала по определенной теме;
- ✓ решение творческих задач;
- ✓ анализ;
- ✓ мозговой штурм;
- ✓ презентации;
- ✓ планирование и разработка проектов разной сложности;
- ✓ составление списков дел;
- ✓ переговоры;
- ✓ проведение тренингов;
- ✓ развитие интеллектуальных способностей;
- ✓ решение личных проблем.

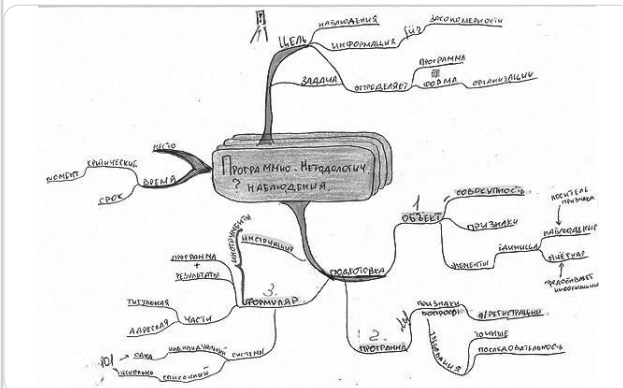
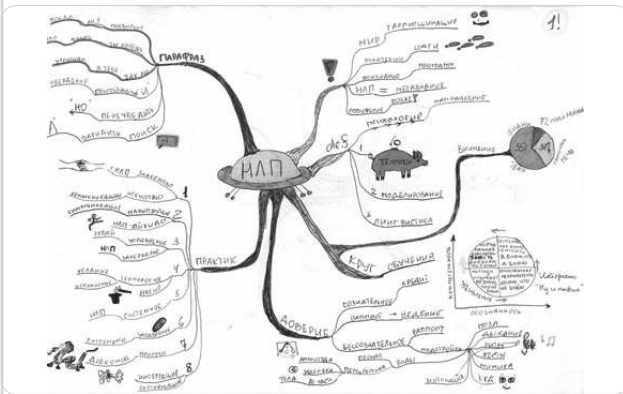
Я чаще всего использую ментальные карты для конспектирования ключевых идей из прочитанных книг, а также для анализа или планирования проектов и проведения мозговых штурмов. Примеры созданных мною ментальных карт вы можете посмотреть в моем блоге: <http://achieving-life-goals.blogspot.com/>.

## Как создать хорошую ментальную карту?

Мы можем создать ее «от руки», как рекомендует отец-основатель майндмэппинга Тони Бьюзен, либо же использовать специализированное программное обеспечение, такое как MindjetMindManagerилиMindMap. В первом случае, мы развиваем свою креативность и создаем свой индивидуальный стиль, но делаем это дольше по времени, во втором — программа сама дает возможность выбирать формы карты и позволяет создать ментальную карту довольно быстро.

Но какой бы способ вы ни выбрали, рекомендую использовать 11 правил Тони Бьюзена по технике создания ментальных карт:

1. Располагайте лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.
2. Создайте центральный образ, который отображает тему, о которой вы пишете / размышляете, и начните двигаться от центра
3. Важно помещать слова на ветках, а не во всевозможных пузырях и параллелепипедах, на этих ветках висящих.
4. Пишите на каждой линии только одно ключевое слово. Каждое слово содержит тысячи возможных ассоциаций, поэтому склеивание слов уменьшает свободу мышления. Раздельное написание слов может привести к новым идеям.
5. Длина линии должна равняться длине слова. Это экономнее и чище.



6. Пишите печатными буквами, как можно яснее и четче.

7. Варьируйте размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова.

8. Обязательно используйте разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.

9. Часто используйте рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен).

10. Старайтесь организовывать пространство, не оставляя пустого места и не размещать ветви слишком плотно.

11. Разросшиеся ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями.

Безусловно, вы можете отходить от этих правил и создавать свою индивидуальную технику майндмэппинга. Самое главное, чтобы процесс создания ментальных карт помогал вам сфокусироваться на самой важной теме, генерировать идеи, прийти к необходимому результату и получать удовольствие!

Узнать больше о технике создания ментальных карт вы можете на сайте Тони Бьюзена или прочитав его книги.

В завершение, уважаемые читатели, я рекомендую начать применять майндмэппинг прямо сегодня. А после обязательно напишите мне о том, какие успешные идеи вы придумали или смогли реализовать с помощью майндмэппинга!

