**Как нанести мысль на карту?**

*В последнее время майндмэппинг (mind mapping) – техника визуализации мышления – приобретает все большую популярность.*

Метод визуализации можно применять для  создания новых идей,  анализа и упорядочивания информации, конспектирования, принятия решений и много другого.

Чем дальше, тем с большими объемами информации нам приходится иметь дело. Необходимость одновременно удерживать в голове несколько совершенно разных задач в какой-то момент может привести к ощущению растерянности и беспомощности.

Методика майндмэппинга была разработана еще в 70-е годы прошлого века английским психологом Тони Бьюзеном. Он изучил, как вели свои записи великие мыслители античности и эпохи Ренессанса. Бьюзен обратил внимание на то, что они следовали ассоциативным связям и своей  фантазии. Их записи отличались от традиционных дневников и конспектов, они были живыми и хорошо проиллюстрированными. Исследуя рабочие материалы Леонардо да Винчи,  Бьюзен оценил значение рисунка для передачи и оформления собственных мыслей. Сам автор о своей методике говорил так: «Картирование мышления характерно для века космических исследований и компьютеризации так же, как линейно структурированные конспекты – для Средневековья и последующего века промышленности».

В традиционной линейной записи, к которой привыкли еще со школьной скамьи, мы используем текст с заголовками, схемы и таблицы. Несмотря на то, что такой формат для нас привычен, порой даже в собственных записях непросто разобраться и уловить основную мысль.

Это происходит от того, что визуально информация выглядит монотонно, с постоянно повторяющимися элементами – словами, абзацами, списками и т.д. А когда перед глазами мелькают повторяющиеся элементы, читатель легко отвлекается от содержания. В такой записи трудно выделить основные идеи, которые мы запоминаем благодаря ключевым словам, они часто теряются в монотонном тексте.  Чтение такого конспекта занимает много времени  - его приходится перечитывать, чтобы запомнить и выделить важные моменты, а в результате далеко не всегда остается ощущение того, что информация усвоена как надо. Отсюда стресс, неприятие написанного, раздражение и масса потраченного впустую времени. Метод Тони Бьюзена, напротив, предлагает не бороться с собой, а себе же помогать. В основе майндмэппинга лежит принцип  радиантного мышления: все последующие идеи отображаются как ветви от центральной мысли. Включается образное мышление, мозг начинает видеть образы и ассоциации, и карта может разрастаться во все стороны до бесконечности.

Для составления ментальной карты нужно взять лист бумаги и основную мысль поместить в центре в виде рисунка. В традиционной записи мы бы вынесли это в заголовок.  Далее следует провести линии от центральной мысли к углам листа. Их следует  подписать ключевыми словами. Нужно использовать такие слова, которые смогут вызвать  в вашем мозгу ассоциативный отклик. Ветви, отходящие от главных линий,  будут отображать все более и более мелкие детали. Для того чтобы схема воспринималась максимально эффективно, стоит  использовать различные цвета,  условные обозначения, картинки.  Дайте волю фантазии, вспомните, например, как в детстве разрисовывали скучные учебники.

Для начала стоит попробовать нарисовать несложную карту, чтобы определиться,  насколько вам удобен такой метод. У каждого человека свой особенный тип мышления, и ваша карта будет отражать эти особенности. Законченная карта выглядит цельной картиной, в которой вам будет легко разобраться и быстро восстановить ассоциативный ряд.

Область  применения ментальных карт — огромна. Подготовка  к экзаменам, когда нужно структурировать информацию, мозговой штурм, когда вы ломаете голову над какой-то идеей, написание статей, разработка методики, бизнес-план, изучение иностранных языков. Конечно, многие вещи в конечном итоге придется переработать для официального документа или связного текста, но у вас в голове это  останется в виде цельной картины, в которой вы будете легко ориентироваться. Можно взяв за основу какую-то глобальную идею, в дальнейшем разбить ее на несколько отдельных карт.

Для тех, кто привык все записи вести в электронном виде, существуют специальные программы, позволяющие составлять ментальные карты на компьютере или даже в телефоне.