

# КАРТЫ ДЛЯ БОЛЬШОГО УМА



**Влад Линдер,**  
руководитель московского филиала  
рекламного агентства «Майер»

## **Ментальные карты (mind maps) – что это? Как научиться майндмэппингу и зачем он нужен?**

*Картирование мышления характерно для века космических исследований и компьютеризации так же, как линейно структурированные концепты – для Средневековья и последующего века промышленности.*

Тони Бьюзен

Начнем сразу с рассмотрения минусов классических линейных записей. Во-первых, записанное **трудно запомнить** и еще труднее восстановить в памяти. Во-вторых, в таком конспекте **трудно выделить главное**. В-третьих, время при такой записи **расходуется очень неэффективно**.

Идея ментальных карт призвана помочь восстановить живые мысли, находящиеся за скучным текстом, или создать их, если использовать майндмэппинг в качестве инструмента для создания но-

вых идей. Диаграмма связей, как еще называют данные карты, реализуется в виде древовидной схемы, на которой изображены слова, идеи, задачи или другие понятия, связанные ветвями, отходящими от центрального понятия или идеи.

Так, Mind Map, или Карта Ума, Карта Сознания, позволяет окинуть взглядом все сразу, все дерево. Линейный список этого не дает.

Данный инструмент использовался еще с 70-х годов в создании революционного прорыва в экономике Японии. Тогда это было четыре отдельных способа:

- диаграмма связей,
- древовидная диаграмма,
- диаграмма Исикавы,
- диаграмма осуществления деятельности.

В целом, майндмэппинг (mind-mapping, ментальные карты) – это

удобная и эффективная техника визуализации мышления и альтернативной записи. А также способ изображения процесса общего системного мышления с помощью схем. В некоторых европейских странах диаграммы связей используются при обучении детей в начальных классах школы.

Такую технику можно применять для создания новых идей, фиксации идей, анализа и упорядочивания информации, принятия решений и много чего еще. Это не очень традиционный, но очень естественный способ организации мышления, имеющий несколько неоспоримых преимуществ перед обычными способами записи.

Отношение к методике различается так же, как и люди, использующие ее.

- Креативных «хаотов» привлекает в методике то, что она не

## ОБЛАСТИ ПРИМЕНЕНИЯ:

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

втискивает их в какие-либо рамки. Наоборот, она дает им свободу действий, которая, в свою очередь, положительно отражается на качестве результатов их мыслительной и профессиональной деятельности.

- Мыслящие структурно ценят возможность быстро распределять факты в иерархическом порядке и одновременно усваивать их.

Создатель техники Mind Map Тони Бьюзен специально подчеркивал, что при их рисовании существенно включается в работу правое полушарие мозга, отвечающее за эстетику и холистический подход.

Параллельно с работами Тони Бьюзена нейрофизиология в 60-е годы прошлого века пополнилась новыми открытиями, повлиявшими на развитие картирования мышления. Удостоенный впоследствии Нобелевской премии Роджер Сперри выяснил, что полушария человеческого мозга выполняют разные функции.

На основе рисунка легко сделать вывод, что за ведение классических записей отвечает левое полушарие, а правое при этом отдыхает. А поскольку интеллект-кар-

ты интегрируют изображения, цвета и символы, можно говорить о них как о методе «целостного» мышления.

Тони Бьюзен исследовал мыслительные системы античности и Ренессанса и выяснил, что они опирались на фантазию и ассоциации. Великие мыслители, такие как Леонардо Да Винчи, делали свои записи совсем иначе, нежели привык делать Бьюзен в университете. Они использовали рисунки, коды и соединительные линии.

Именно Тони Бьюзен систематизировал использование образов, цвета и ассоциаций и создал для этого термин «mind-mapping». За последующие 30 с лишним лет было создано много вариантов оригинальной техники, и широкое использование разнообразных программ для создания карт памяти разительно изменили все, что возможно.

Бьюзен предлагает действовать следующим образом.

1. Вместо линейной записи **использовать радиальную**. Это значит, что главная тема, на которой будет сфокусировано наше внимание, помещается в центре листа. То есть действительно в фокусе внимания.
2. Записывать не все подряд, а **только ключевые слова**. В качестве ключевых слов выбираются наиболее характерные, яркие, запоминаемые, «говорящие» слова.
3. Ключевые слова **помещаются на ветвях**, расходящихся от центральной темы. Связи (ветки) должны быть скорее ассоциативными, чем иерархическими. Ассоциации, которые, как известно, очень способствуют запоминанию, могут подкрепляться символическими рисунками.

То есть, рисуя Mind Map по какой-то проблеме, мы обдумываем ее другой частью мозга. Всегда полезно рассмотреть проблему с разных сторон.

Это сильная графическая техника, которая предоставляет универсальный ключ для открытия потенциала вашего мозга. В основе техники лежит использование природной склонности мозга мыслить ассоциативно. Эта естественная функция человеческого мозга называется радиантное мышление.

У данной техники есть четыре основные характеристики:

- Объект внимания выкристаллизован в центральном образе.
- Основные темы ответвляются от центрального образа.
- Ветви содержат в себе ключевой образ/слово, которое ассоциируется со строкой (детали ответвляются далее).

*Тони Бьюзен (англ. Tony Buzan, род. 2 июня 1943, Лондон) — психолог, автор методики запоминания, творчества и организации мышления — mind maps. Автор и соавтор более 100 книг.*

## ДИАГРАММЫ СВЯЗИ РИСУЮТСЯ ТАК

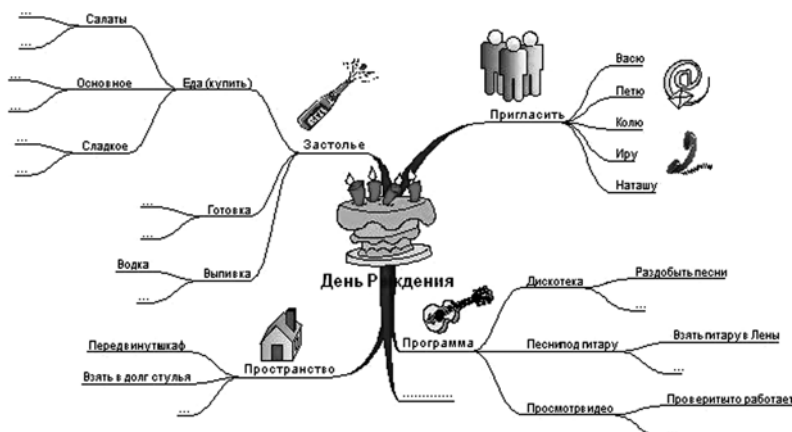
Возьмите лист бумаги размера А4 или больше.

Чистый лист бумаги предоставляет 360° свободы для выражения всего разнообразия ваших умственных способностей, в то время как заранее расчерченные схемы ограничивают естественный поток мыслей. Используйте горизонтальное положение бумаги. Таким образом будет больше места для слов и изображений в том направлении, как мы пишем, и они не так быстро натолкнутся на край бумаги.

Начните с центра. В центре листа сделайте многоцветный рисунок, изображающий вашу тему, или напишите ключевое слово. При этом:

- Используйте минимум три цвета.
- Размер центрального рисунка должен быть достаточно большим, примерно 5 см в ширину и высоту (пропорционально больше для большей бумаги).
- Не используйте рамку, позвольте образу самому задать себе форму

Помните, что цвета стимулируют активность воображения в правом полушарии головного мозга, а также захватывают и удерживают внимание.



## ПРАВИЛА ПОСТРОЕНИЯ ДИАГРАММ СВЯЗЕЙ

- Чем больше лист — тем лучше. Минимум — А4. Расположить горизонтально.
- В центре располагается образ всей проблемы/задачи/области знания.
- От центра исходят толстые основные ветви с подписями — они означают главные разделы диаграммы. Основные ветви далее ветвятся на более тонкие ветви.
- Все ветви подписаны ключевыми словами, заставляющими вспомнить то или иное понятие.
- Использовать желательны печатные буквы.
- Желательно использовать как можно более разнообразную визуальную декорацию — форма, цвет, объем, шрифт, стрелки, значки.
- Важно выработать свой собственный стиль в рисовании диаграмм связей.

Проведите линии от центрального образа к углам листа, надпишите их ключевыми словами, лучше всего существительными или глаголами. Ключевое слово представляет какую-то мысль или значение. Используйте слова, которые помогут вам вспомнить связанные с ними знания, образы, цепочки мыслей и чувства.

От основных ветвей с наиболее важными понятиями проведите другие линии с производными понятиями. Варьируйте ширину и цвет линий, длина которых должна равняться длине соответствующих

им слов, и пишите только одно слово на линии.

Главные темы, присоединенные к центральному образу на основных ветвях, позволяют увидеть их относительную важность. Это Основные Организующие Идеи, именно они будут собирать в единое целое (составлять) и фокусировать остальную карту.

Выделение основных слов заглавными буквами позволяет сфотографировать их изображение, и таким образом они легче читаются и вызывают моментальную активизацию в памяти (воспоминание).

Длина слова равна длине строки. Лишние линии разобщают мысли, длина делает акцент на связи.

Изогнутые линии придают визуальный ритм и разнообразие, и таким образом их легче запомнить, более приятно рисовать и менее скучно на них смотреть. Более толстые центральные линии отображают относительную важность.

Ветви присоединены к центральному образу, потому что мозг работает по принципу ассоциаций, а не по отдельным, разобленным линиям.

Для большей выразительности описания ветвей придется иногда

нарушать грамматический порядок. Эта техника требует определенных навыков. Сложность состоит в том, чтобы выразить свою мысль одним словом.

Интеллект-карта разрастается по мере расщепления понятий. Новые сведения и аспекты добавляются до тех пор, пока вы не получите всеобъемлющий и обоснованный обзор проблемы. Поэтому многие пользователи отмечают, что они значительно меньше забывают, благодаря использованию картирования мышления. Одно единственное слово может вызывать в памяти много взаимосвязей и ассоциаций. Со временем, поразмыслив, вы найдете подходящие ключевые слова.

Начните добавлять второй уровень мыслей. Эти слова или изображения связаны с основной веткой, которая запустила их. Помните, что соединяющие линии более тонкие, а слова по-прежнему написаны, но в меньшем размере.

Ваши изначальные слова и образы стимулируют ассоциации. Прикрепите любое слово или образ, который появился. Позвольте свободное течение ваших мыслей. Вам не обязательно «закончить» одну ветвь перед тем, как перейти к другой.

Добавляйте немного юмора, преувеличения или абсурда везде, где возможно.

Карта читается в направлении изнутри наружу. Постарайтесь не писать основные понятия на второстепенных ветвях, как это показано на последующих картах.

А теперь, учитывая все вышеперечисленные моменты и последний пункт в особенности, выполните упражнение (составить фантастический рассказ), используя карты памяти.

Идея состоит в том, чтобы вспомнить все, что всплывает в вашей памяти в связи с центральной идеей.

## СОВЕТЫ ТОНИ БЬЮЗЕНА ПО ТЕХНИКЕ СОЗДАНИЯ МЕНТАЛЬНЫХ КАРТ

*Постепенно вы разовьете свой личный стиль майндмэппинга, но на первом этапе, для того чтобы почувствовать дух этой техники, которая в корне отличается от привычной нам традиционной системы записи, необходимо придерживаться следующих правил.*

- 1. Важно помещать слова НА ветках, а не во всевозможных пузырях и параллелепипедах, на этих ветках висящих. Важно и то, что ветки должны быть живыми, гибкими, в общем, органическими. Рисование ментальной карты в стиле традиционной схемы полностью противоречит идее майндмэппинга. Это сильно затруднит движение взгляда по ветвям и создаст много лишних одинаковых, а следовательно, монотонных объектов.*
- 2. 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.*
- 3. Длина линии должна равняться длине слова. Это экономнее и чище.*
- 4. Пишите печатными буквами, как можно яснее и четче.*
- 5. Варьируйте размер букв и толщину линий в зависимости от степени важности ключевого слова.*
- 6. Обязательно используйте разные цвета для основных ветвей. Это помогает целостному и структурированному восприятию.*
- 7. Часто используйте рисунки и символы (для центральной темы рисунок обязателен). В принципе ментальная карта вообще может целиком состоять из рисунков.*
- 8. Старайтесь организовывать пространство, не оставляя пустого места и не размещать ветви слишком плотно. Для небольшой ментальной карты используйте лист А4, для большой темы — А3.*
- 9. Разношерстные ветви можно заключать в контуры, чтобы они не смешивались с соседними ветвями.*
- 10. Располагайте лист горизонтально. Такую карту удобнее читать.*

Поскольку мозг генерирует идеи быстрее, чем вы пишете, у вас практически не должно быть пауз. Если пауза все-таки возникла, то, скорее всего, вы сможете заметить, как водите ручкой или карандашом по странице. Как только заметите это, вернитесь туда где остановились и продолжайте.

Не думайте о порядке или организации, поскольку во многих случаях порядок сам решит за себя. Не стоит беспокоиться из-за того, что во время составления карт вам будут приходить в голову все новые и новые идеи. Не бойтесь того,

что никогда не закончите карту или запутаетесь в деталях. С интеллект-картами вы обрели инструмент, который поможет справиться с обилием мыслей и идей. Чтобы их структурировать, вам, вероятно, понадобится подготовить две карты. Первую в качестве хранилища идей, вторую, возможно, с совсем другими основными ветвями, — для готовой структуры.

Внешний вид карт не менее разнообразен, чем сферы их применения. В зависимости от объема или применения Тони Бьюзен различает следующие типы интеллект-карт:



## МЫСЛЯЩИЕ СТРУКТУРНО ЦЕНЯТ ВОЗМОЖНОСТЬ БЫСТРО РАСПРЕДЕЛЯТЬ ФАКТЫ В ИЕРАРХИЧЕСКОМ ПОРЯДКЕ И ОДНОВРЕМЕННО УСВАИВАТЬ ИХ.

- стандартные карты (standard maps). Это множество классических интеллект-карт, служащих для усвоения знаний, записи идей и раскрытия собственной индивидуальности;
- скоростные карты, или карты-молнии (speed maps). Эти интеллект-карты стимулируют умственные процессы (что я знаю по этой теме; что я скажу на совещании). Картой может стать, к примеру, ваш краткий одноцветный конспект, сделанный перед совещанием;
- мастер-карты (master maps). Это весьма объемные карты к целой области знаний, например по

материалам одного семестра в университете. Они часто составляются непрерывно и служат основой обзору по теме;

- мегакарты (mega maps). Связанные друг с другом карты называются мегакартами. Центральная карта с относительно малым количеством уровней связана с последующими картами, в которых представлены детали или дополнительные аспекты. В галерее представлен набросок мегакарты по теме годового планирования.

Чтобы наиболее полно использовать возможности картиро-

вания мышления в быту, записывайте мыслительные процессы на бумагу. На первых порах особо пристальное внимание следует уделять:

- переформулированию ветвей с большим количеством слов в одно слово или переделке их в основные и второстепенные ветви;
- анализу результатов от разбивки сложных слов;
- контролю за повторениями;
- периодическим проверкам возможности отображения проблемы при помощи символов и цвета;
- использованию символов; их можно добавлять позднее к уже имеющемуся ключевому понятию;
- высвобождению своих идей и ассоциаций из «клетки» рационального мышления;
- предупреждению загруженности слишком сложными темами;
- получению удовольствия от составления карт!



# майер

Рекламное агентство. Типография. Интернет-студия.  
(495) 648-65-32, (812) 448-65-25  
[www.mayer-russia.ru](http://www.mayer-russia.ru)

