



نقشه ذهنی در سخنرانی

برای اینکه شما بتوانید در سخنرانی خود موفق باشید و با تسلط بر سخنرانی بتوانید در تمامی سخنرانی‌های خود مؤثر واقع شوید و توجه مخاطبان خود را جلب کنید نیاز دارید که آنچه را که می‌خواهید در سخنرانی خود مطرح کنید، در ذهن خود به تصویر بکشید و ترسیم کنید. به همین منظور لازم دارید که بتوانید از نقشه ذهنی (mind map) استفاده کنید.

با کمک نقشه ذهنی و ترسیم محتوای سخنرانی خود متوجه خواهید شد که تا چه اندازه بر مطالب خود و همچنین بر خود مسلط هستید لذا ابتدا باید بدانید که نقشه ذهنی چیست؟

نقشه ذهنی توسط فردی به نام تونی بوزان رواج پیدا کرد او برای حل مسائل و درک و یادگیری بهتر و بیان ایده‌هایی که در ذهن خود داشت شیوه‌ای را در پیش گرفت و بعدها کتابی را در این زمینه نوشت.

درواقع نقشه ذهنی ساختاری درختی مانند است که برای ایجاد، سامان‌دهی و ساختار بخشیدن به افکار و ایده‌های پراکنده در ذهن به کار گرفته می‌شود و شما با کمک این ساختار خواهید توانست به کارهای خود نظم ببخشید و آن‌ها را در قالبی مرتب و منظم بیان کنید. از طرفی با کمک نقشه ذهنی می‌توانید حافظه خود را تقویت کنید و مطالب را به راحتی به خاطر بیاورید.

سؤالی که مطرح می‌شود این است که چگونه یک نقشه ذهنی را ترسیم کنیم؟

برای ترسیم نقشه ذهنی باید در ابتدا هدف و ایده اصلی خود را مشخص کنید سپس بر روی یک کاغذ هدف خود را در مرکز کاغذ بنویسید و دور آن یک دایره بکشید و سپس چندین خطوط از دایره به اطراف کاغذ به صورت شعاعی رسم کنید، از سه رنگ اصلی استفاده کنید و سپس بر روی هر یک از خطوط ایده‌هایی که مرتبط باهدف اصلی (در مرکز صفحه) است بنویسید، در نظر داشته باشید که این ایده‌ها شمارا در جهت رسیدن به آن هدف هدایت کند.

پس از نوشتن ایده‌ها بر روی هر یک از خطوط شعاعی، در مرحله بعد باید عواملی را که به شما کمک می‌کند که آن ایده عملی بشود را در نظر بگیرید و برای هر یک از ایده‌هایی که نوشته‌اید شاخ و برگ‌هایی را رسم کنید و عواملی که آن ایده را محقق می‌کنند را بر روی آن شاخ و برگ‌ها بنویسید. در نظر داشته باشید که از کلمات کلیدی استفاده کنید که با به خاطر آوردن آن کلمات بتوانید کل موضوع را در ذهن خود به خاطر آورید.

در ابتدا برای درک بهتر این موضوع می‌توانید نقشه ذهنی خود را کوچک رسم کنید و به مرور می‌توانید آن را بزرگ‌تر کنید.

به همین منظور شما می‌توانید از این روش برای به خاطر آوردن محتوای مطالب خود در سخنرانی و همچنین برای نظم بخشیدن به کارهایتان در هنگام ارائه سخنرانی استفاده کنید.

با کمک نقشه ذهنی شما دیگر نیازی ندارید که در جلسات خود مطالب خود را که بر روی کاغذ نوشته شده دائماً نگاه کنید تا بتوانید به یاد بیاورید که چه می‌خواهید بگویید. چراکه وقتی شما مدام به کاغذ مطالب خود نگاه می‌کنید ممکن است دچار خطا شوید و دست‌پاچه شوید آنگاه تسلط بر امور نخواهید داشت و مخاطب خود را خسته خواهید کرد. لذا برای اینکه بتوانید آموزش خوبی داشته باشید و مؤثر واقع شوید، استفاده از نقشه ذهنی قبل از برگزاری سخنرانی و تمرین زیاد بر روی آن باعث می‌شود که شما مطالب را در ذهن خود آماده در اختیار داشته باشید و به راحتی آن‌ها را بیان خواهید کرد.

به همین منظور سخنرانان برتر دنیا نقشه ذهنی خود را توسعه می‌دهند چراکه آن‌ها می‌دانند در سخنرانی باید با مخاطب خود ارتباط برقرار کنند و هنگامی که مدام به کاغذ خود نگاه کنند مجبور هستند چیزهایی که در آن کاغذ نوشته شده است را نگاه کنند و آنگاه ارتباط خود را با مخاطبان‌شان از دست خواهند داد؛ بنابراین آن‌ها یادداشت‌های خود را به صورت نقشه ذهنی درآوردند و کلمات کلیدی که باعث یادآوری مطالب در ذهن آن‌ها می‌شود را در آن نقشه لحاظ کردند تا حتی اگر زمانی مطلبی را به خاطر نیاوردند سریع برگردند به نقشه ذهنی خود و با به خاطر آوردن کلمات کلیدی بتوانند مطالب خود را بیان کنند.

پس برای یک سخنرانی خوب که البته نیاز به تجربه بسیاری دارد شنوندگان نیز با شما فکر می‌کنند و با شما تمرکز می‌کنند در نتیجه با نقشه ذهنی یک سخنران می‌تواند بر روی سن حرکت کند و با مخاطبان خود ارتباط چشمی برقرار کند و آزادانه فکر کنید و در نهایت باعث می‌شود که شما خودتان باشید.