

به نقشه ذهنی یا دست نوشته سخنرانی MindMap می گویند.

اولین نکته این است که ما اصلاً چرا باید از یک دست نوشته استفاده کنیم.

دلیلش چیست؟

بسیار بسیار واضح است...

اولاً اینکه صحبت مان را فراموش نکنیم.

همون طور الان احتمالاً روی MindMap دارید می بینید من روی شاخه اول نوشتم. چرا؟

اولین مورد فراموشی است.

معمولاً به این صورت است: چی می خواستم بگویم؟! صحبت از دستمان می رود.

و دست نوشته اشتباه هم دقیقاً مثل دست نوشته نداشتن است...

یک اشتباه بزرگی که برخی انجام می دهند این است که می گویند ما اصلاً نیازی به MindMap نداریم!

یکی از دوستان عزیز من که مدرس حافظه است و حافظه فوق العاده ای دارد و به دیگران آموزش می دهد که چطور حافظه خوبی داشته باشیم، با هم ضبط داشتیم.

یک برنامه می شود گفت که تلویزیونی بود و داشتیم با هم ضبط می کردیم و یادش رفت!

جلوی دوربین یادش رفت!

من ده بار بهش گفتم دست نوشته داشته باش گفت کار ما حافظه است!

یادش رفت! چرا؟!!

داستانش کمی طولانی است ولی خلاصه خلاصه اش این می شود:

دوپامین ترشحش آنقدر در مغز زیاد می شود که عملیاتش مختل می شود و نمی توانید چیزی را به یاد بیاورید.

توان مغزمان به شدت کاهش پیدا می کند.

پس اصلاً به حافظه نباید اعتماد کنیم.

و اوایل کار دست نوشته خیلی طولانی تر می شود، خیلی مفصل تر می شود.

هر چه قدر حرفه ای تر می شویم ، هوش کلامی ما زیادتر می شود و دست نوشته مان می تواند خلاصه تر باشد.

می توانیم در عرض سه ساعت از یک کاغذ آچار این شکلی استفاده کنیم. بلکه کمتر!
پس اولین دلیل فراموشی است.

ما به هیچ عنوان به حافظه مان اعتماد نمی کنیم و جلوی این فراموشی را می گیریم، خیال مان راحت است.
همین باعث می شود ترس از سخنرانی مان خیلی کمتر بشود. چرا؟
چون مطمئن هستید که فراموش نمی کنید.
یکی از دغدغه های اصلی هم همین است.

دومین مورد یک پارچگی است.

یعنی چی؟

دیگر از این شاخه به آن شاخه نمی پریم.
معمولاً افراد به این صورت هستند:

ده تا مطلب می نویسند و می آیند راجع به این ده تا بدون ترتیب مشخص صحبت می کنند!
این دیگر کاملاً جلوی این مشکل را می گیرد.

یک ترتیب کاملاً مشخص و منسجمی وجود دارد که ما می توانیم استفاده کنیم.
بسیار بسیار عالی است!

سومین مورد آسودگی است.

منظور از آسودگی از چه نظر است؟

ما یک نگاه کلی به بحث داریم. من الان در یک نگاه کلی صحبتیم را می بینم.

می دانم چه می خواهم بگویم و چه نمی خواهم بگویم.

دیگر نگران نیستم جا می ماند.

من الان چند درصد از صحبت را رفتم... چه قدرش را گفتم.. چه قدرش مانده است....

همه این ها دیگر واضح و مشخص می شود و اصلاً دیگر جای نگرانی وجود ندارد.

و آخریش هم کم شدن استرس است.