



راهنمای عملی ترسیم نقشه ذهنی

مقدمه

نقشه ذهنی، یک ابزار سازمان‌دهی شده برای فکر کردن و یادگیری است و خیلی هم ساده است. نقشه ذهنی ساده‌ترین راهی است که با آن می‌توانید اطلاعات را وارد مغزتان کنید و هر موقع خواستید از مغزتان خارج کنید. نقشه ذهنی کمک می‌کند شما از دیدن، خواندن، فکر کردن در مورد هر چیزی و به خاطر سپردن آن لذت ببرید. نقشه‌های ذهنی هم چنین نقشه‌های مسیریابی بی‌نظیری هستند که باعث می‌شوند حافظه شما، واقعیت‌ها و تفکرات را در مسیری سروسامان بدهد که مسیر طبیعی عملکرد مغز شما از ابتدای کار بوده است.

این حرف به این معنی است که به خاطر سپردن اطلاعات بعدها به یاد آوردن آن، در مقایسه با روش‌های قدیمی یادگیری، بسیار آسان‌تر و مطمئن‌تر خواهد بود. اگر اطلاعات طوری طراحی شوند که راحت در مغز جا بگیرند از آن‌ها بهتر می‌توان استفاده کرد.

نقشه ذهنی، مجموعه‌ای از دیاگرام‌ها برای نمایش کلمات، ایده‌ها، فعالیت‌ها و موارد دیگر است که حول یک نقطه مرکزی یا کلمه کلیدی به طور محوری کشیده می‌شود. نقشه ذهنی برای ایجاد، تصویر کردن، ساختاردهی و طبقه‌بندی ایده‌ها در زمینه‌های مطالعات و تحقیق، حل مسئله و تصمیم‌سازی کاربرد دارد. با استفاده از نقشه ذهنی می‌توان به سرعت ساختار یک موضوع را شناسایی نمود و همچنین ارتباط بین اجزای سازنده موضوع را درک کرد. استفاده از نقشه ذهنی بسیار آسان است. کافی است برای استفاده از آن یک برگ کاغذ بردارید، یک دایره یا بیضی وسط صفحه بکشید و عنوان موضوع مورد نظر را درون آن بنویسید. سپس با اضافه کردن شاخه‌های مختلف متصل به مرکز، موضوعات جانبی را اضافه نمایید. هر شاخه می‌تواند زیر شاخه‌های مختلف داشته باشد. می‌توان برای هر موضوع در هر شاخه از رنگ‌های مختلف استفاده نمود و حتی می‌توان شکل‌های مختلفی را کنار موضوعات اضافه نمود.^۱

نقشه‌ذهنی یا نقشه ذهن: یک روش قدرتمند برای تحلیل و بازنمایی محتوای آموزشی

نقشه ذهن یک تکنیک مفید است که روش یادداشت‌نویسی را بهبود بخشیده و حل خلاقانه مشکلات را تقویت می‌نماید. این نقشه به صورت دایره‌ای شکل، حول «کلمه کلیدی» یا ایده اصلی رسم می‌شود. با استفاده از نقشه ذهن، شما به سرعت، ساختار یک موضوع را تشخیص داده و ارتباط بین اطلاعات مختلف مربوط به موضوع را درک می‌کنید. همچنین در این روش، حقایق و اطلاعات خامی که در یادداشت‌های معمولی محدود یا حذف می‌شوند، ثبت می‌گردند. علاوه بر این، نقشه ذهن، اطلاعات را در قالبی نگه می‌دارد که ذهن شما آن‌ها را به سادگی به یاد آورده و به سرعت مرور می‌کند. رسم آن ساده بوده و برای موضوعات مختلف، قابل استفاده است. با توجه به اهمیت دو مقوله حل مشکل و ایده‌یابی، در طراحی، این روش می‌تواند برای طراحان رشته‌های مختلف، روشی مفید و کاربردی باشد.

۱- نقشه ذهنی چیست؟

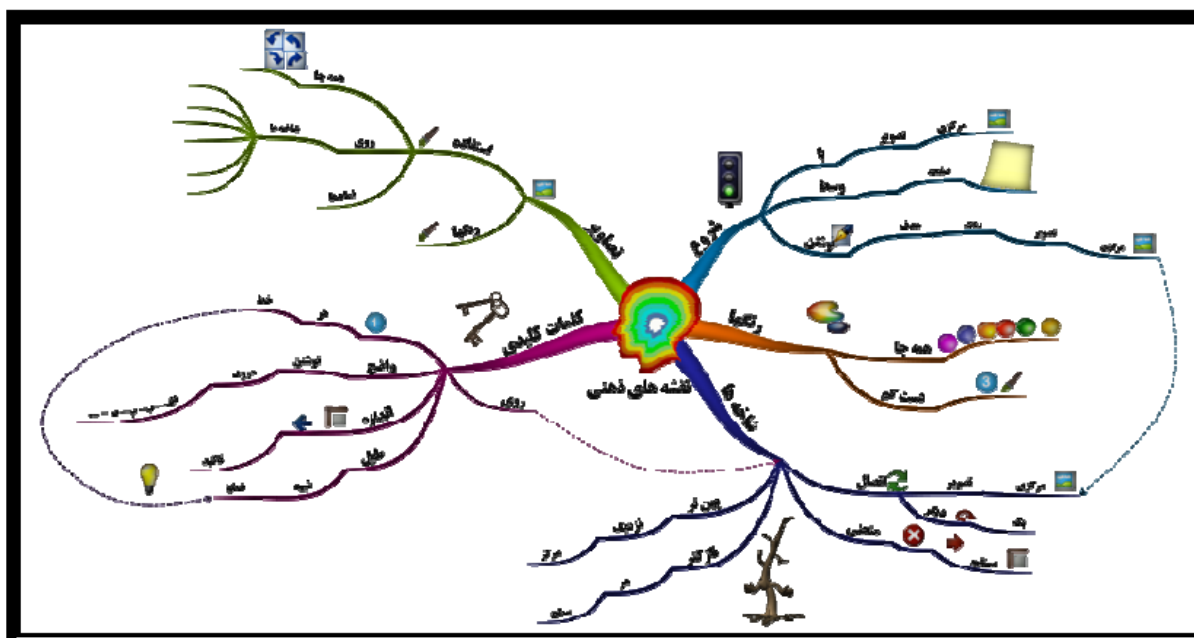
نقشه ذهنی یک روش گرافیکی برای نشان دادن ایده‌ها و مفاهیم است. در حقیقت، نقشه ذهنی یک نمودار تصویری و شبکه معنایی است که ارتباطات معنادار را بین بخش‌های مختلف اطلاعات نشان می‌دهد. این روش، یک ابزار تفکر تصویری است که در سازمان‌دهی اطلاعات، تجزیه و تحلیل و درک بهتر مفاهیم و همچنین به یاد آوردن افکار و خلق ایده‌های نو به شما کمک می‌کند. مانند هر ایده بزرگ، قدرت نقشه ذهنی در سادگی آن است.

در نقشه‌ذهنی برخلاف یادداشت‌نویسی‌های متداول و یا متون خطی، اطلاعات به روشی مشابه عملکرد مغز انسان، سازمان‌دهی می‌شوند. از آن‌جا که این روش هم تحلیلی و هم هنری است، مغز شما را به روش پربارتری به کار گرفته و به عملکردهای مغز برای شناخت مفاهیم و مطالب کمک می‌کند و بهتر از همه این‌که این روش، روشی سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است.

نقشه‌ذهنی که توسط تونی بوزان (Tony Buzan) معرفی و شناسانده شد، قالب فهرست‌وار متداول در یادداشت‌برداری‌ها را که به کمک یک ساختار دویعدی انجام می‌شد، متوقف نمود. یک نقشه‌ذهنی خوب، ساختار کلی یک موضوع، اهمیت نکات خاص مرتبط با موضوع و روش ارتباط حقایق را نشان می‌دهد.

نقشه‌ذهنی، خلاصه‌تر و جمع و جورتر از یادداشت‌های معمولی است و اغلب فقط یک طرف کاغذ را پر می‌کند. این موضوع به شما کمک می‌کند که ارتباطات را ساده‌تر ایجاد کنید. اگر چنانچه پس از رسم آن، به اطلاعات بیشتری نیاز پیدا کنید، می‌توانید به سادگی، مطالب را به آن اضافه کنید. نقشه ذهنی روشی است که به سادگی قابل مرور کردن است و شما می‌توانید به سادگی با یک نگاه اجمالی، مطالب را در ذهن خود بازنگری کنید.

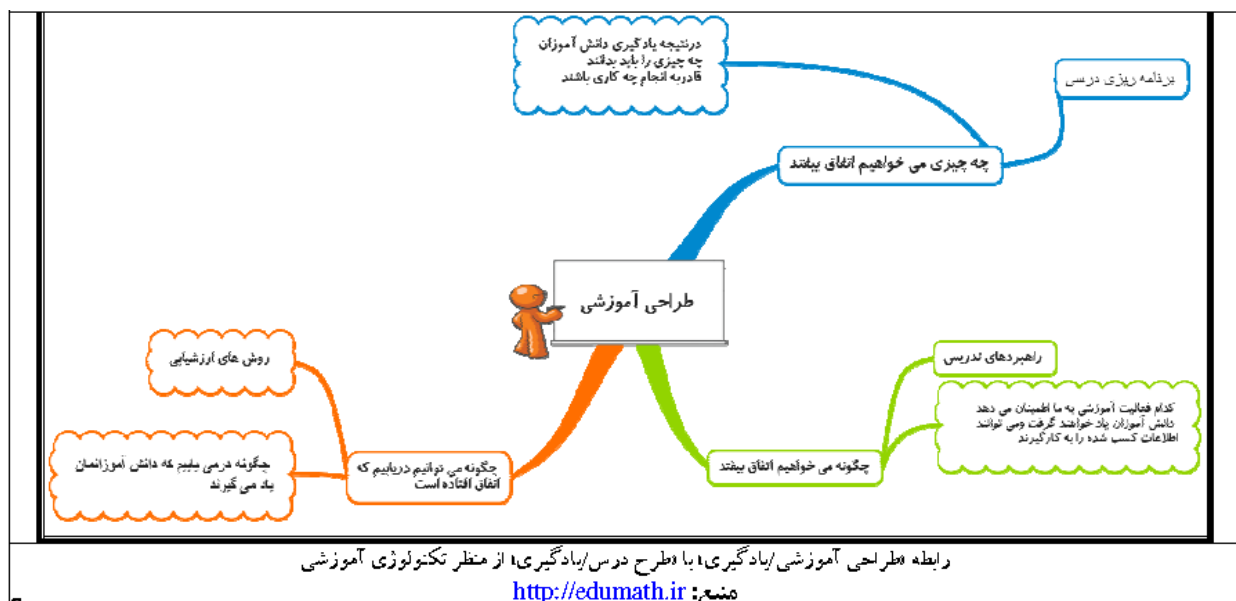
پرسشی که در این‌جا مطرح می‌شود این است که یک نقشه‌ذهنی چه شکلی است؟ بهتر است به جای توضیح دادن، مثالی بیاوریم:



شکل ۱: یک نقشه ذهنی درباره خود نقشه ذهنی (Mind Map)

عناصر اصلی و روش ترسیم نقشه ذهنی:

۱- از مرکز صفحه آغاز کنید.	۸- ترسیم شاخه های درختی
۲- شروع با تصویر مرکزی	۹- از این طرح خطوطی به شکل شعاع های مختلف به اطراف بکشید.
۳- یک تصویر مرتبط در مرکز قرار دهید.	۱۰- کلمات کلیدی
۴- هدف و ایده اصلی خود را مشخص نمایید.	۱۱- از یک کلیدواژه یا شکل برای هر خط استفاده نمایید.
۵- نوشتن هدف روی تصویر مرکزی	۱۲- استفاده از تصاویر و نمادهای متنوع و رنگی
۶- کاربرد رنگ ها - حداقل سه رنگ در همه جا	۱۳- نقشه ذهنی خود را توسعه دهید
۷- حداقل از ۳ رنگ اصلی برای شروع استفاده نمایید.	۱۴- سبک شخصی خود را به وجود بیاورید.



چگونه یک نقشه ذهنی کارآمد ایجاد کنیم؟

برای ایجاد نقشه ذهنی نمی‌توان گفت که قوانین مشخصی وجود ندارد یا حتماً باید از آن‌ها پیروی کرد، چرا که خود فرآیند ایجاد نقشه ذهنی روندی خلاقانه برای افزایش میزان تفکر خلاقانه است. اما برای این که نقشه ذهنی مؤثرتری داشته باشید بهتر است موارد زیر را در نظر بگیرید:

۱- از وسط صفحه شروع کنید:

این خصوصیت مغز است که بر مرکز صفحه تمرکز کند. به همین دلیل بهتر است که با نوشتن یک کلمه یا قراردادن یک شکل مرتبط با موضوع در میان صفحه کار خود را شروع نمایید.

عنوان موضوعی را که در حال بررسی و مطالعه آن هستید در وسط کاغذ بنویسید و یک دایره، دور آن رسم کنید.

۲- با موضوع جدی برخورد نکنید:

اولین چیزی که به ذهن‌تان می‌آید را بنویسید. حتی موارد مسخره و خیر مرتبط را. ذهن‌تان را محدود نکنید. قرار نیست نقشه ذهنی راه‌حل نهایی برای موضوعی که به آن فکر می‌کنید باشد. هر آنچه که به ذهن‌تان می‌رسد را به موضوع مرکزی مرتبط نمایید.

۳- شاخه‌ها را گسترش دهید:

برای هر موضوع که به مرکز متصل است، زیر شاخه‌ای اضافه نمایید و شرح بسیار کوتاهی بنویسید. موضوعات مرتبط با هر شاخه را می‌توان به هر شاخه متصل نمود و نقشه را گسترش داد.

همان‌طور که به سمت زیرمجموعه‌ها و سرفصل‌های فرعی موضوع پیش می‌روید، خطوطی را از دایره اصلی رسم کنید. این خطوط را با زیرمجموعه‌ها و سرفصل‌ها مشخص کنید.

۴- سریع فکر کنید:

معمولاً در چنین شرایطی ذهن‌تان از ایده‌های مختلف پر شده و می‌خواهد که منفجر شود. به سرعت تمام ایده‌ها را تبدیل به کلمه یا تصویر یا هر آنچه که برایتان قابل درک است نمایید و آن‌ها را روی کاغذ بیاورید.

۵- هیچ محدودیتی وجود ندارد:

همان‌طور که قبلاً هم گفتم برای ایجاد نقشه ذهنی هیچ محدودیتی وجود ندارد. از هر نوع ابزار نوشتن می‌توانید استفاده نمایید. خط‌ها و شاخه‌ها می‌توانند هر رنگی داشته باشند. از هر نوع شکلی می‌توانید استفاده نمایید.

۶- خیلی زود قضاوت نکنید:

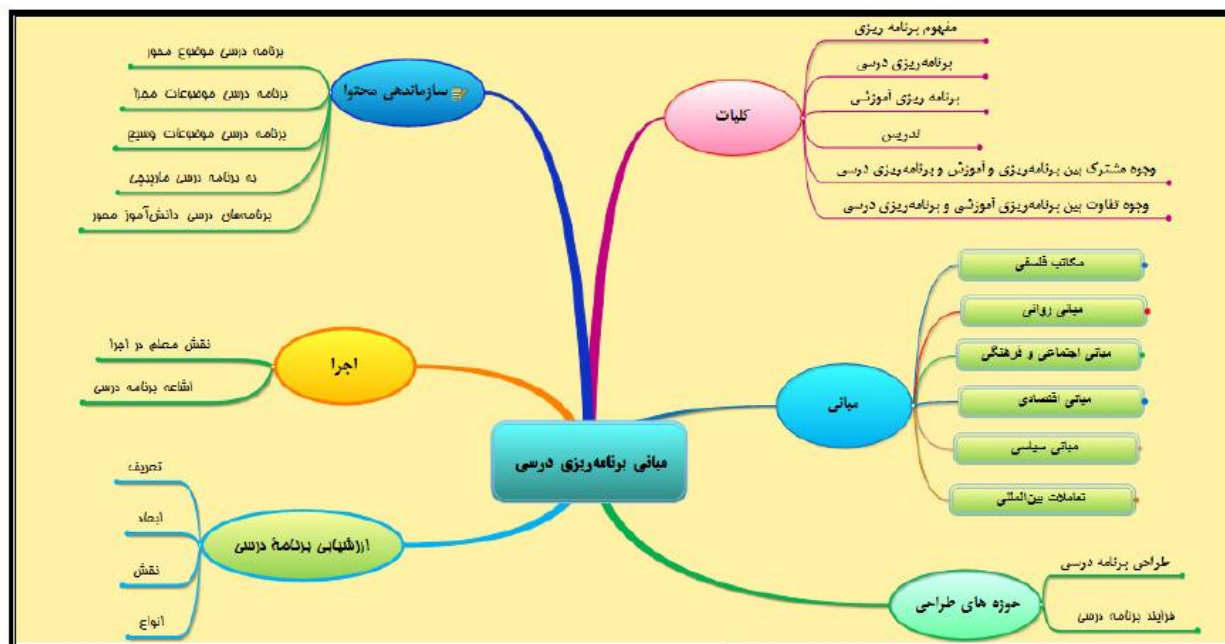
دوباره یادآوری می‌کنم هیچ محدودیتی وجود ندارد. در زمان ایجاد نقشه شما در شرایط «توفان یا بارش ذهنی» قرار دارید پس ذهن خود را برای این‌که متوجه شوید موضوعی که نوشته‌اید درست است یا غلط متوقف نکنید. ممکن است مواردی بی‌ربطی که نوشته‌اید بعداً به کار آید.

۷- متوقف نشوید:

سعی کنید دست‌تان روی کاغذ حرکت کند. اگر چیزی به فکر‌تان نرسید شاخه‌های خالی بکشید و در این زمان متوجه خواهید شد که ذهن‌تان ایده‌های جدید را خواهد یافت. می‌توانید حتی رنگ‌ها را تغییر دهید تا ذهن‌تان انرژی تازه‌ای بگیرد و یا حتی کاغذتان را به دیوار بچسبانید تا شرایط فیزیکی جدیدی برای فکر کردن پیدا نمایید.

۸- روابط و شاخه‌ها را اضافه نمایید:

گاهی ایده‌ها و موارد مربوط به آن‌ها به سرعت به ذهن‌تان می‌رسد. همیشه سعی کنید ابتدا تمام موارد را به هسته مرکزی در صفحه متصل نمایید. محدودیتی برای این‌که چه موضوعی به چه شاخه‌ای باید متصل باشد در نظر نگیرید. سازمان‌دهی و طبقه‌بندی بعداً می‌تواند انجام شود. حتی در صورت وجود اشتراک موضوعی بین شاخه‌های مختلف آن‌ها را با یک خط به هم متصل نمایید. رعایت کردن این موارد به شما کمک می‌کند تا بتوانید به شکل خلاقانه به پرورش ایده‌ها، افکار و هر آنچه که مد نظر‌تان است پردازید.^۲



نقشه ذهنی مبانی برنامه‌ریزی درسی

منبع: <http://modiriran.ir>



۱-۱- کلمات کلیدی

کلمه یا عبارت یادآوری کننده کلیدی، آن کلمه یا عبارتی است که در آن دامنه وسیعی از تصاویر خاص ریخته می‌شود و زمانی که به کار گرفته شود، همان تصاویر را انتقال می‌دهد. در شرایطی که توسط صفت یا قیدهای کلیدی اضافی محاصره شده است، تمایل دارد تا اسم یا فعل بارز و برجسته ای باشد.

۱-۲- کلمه خلاق

کلمه خلاق، کلمه‌ای است که فوق‌العاده خاطره‌انگیز و شکل‌ساز است، اما به مراتب کلی‌تر از صریح‌ترین کلمات یادآوری کننده کلیدی است. کلماتی مثل گل و لای و عجیب و غریب تا حدودی خاطره‌انگیز هستند، اما ضرورتاً شکل خاصی را به یادتان نمی‌اندازند.

جدا از درک تفاوت بین کلمات خلاقانه و یادآوری کننده، ضروری است ماهیت خود کلمات و ذهنی که آن‌ها را به کار می‌برد، درک کنیم.

۱-۳- ماهیت چندگانه کلمات

معنی چندگانه این است که هر کلمه مثل مرکز کوچکی است که روی آن قلاب‌های بسیار کوچکی وجود دارند. هر قلاب می‌تواند به کلمات دیگر بچسبد تا دو کلمه به ما بدهد که جفت جدیدی را تشکیل می‌دهند و تفاوت معنایی جزئی دارند.

علاوه بر ماهیت چندگانه کلمات، مغز هر کسی با دیگران متفاوت است. تعداد پیوندهایی که یک مغز می‌تواند در خود ایجاد کند تقریباً نامحدود است. هم‌چنین زندگی هر انسانی با دیگران بسیار متفاوت است و حتی اگر دو انسان از تجربه یکسانی بهره ببرند در دو دنیای کاملاً متفاوت زندگی می‌کنند. بنابراین پیوندهایی که هر شخص برای هر کلمه به وجود می‌آورد متفاوت از دیگری خواهد بود. حتی کلمه ساده‌ای مثل برگ، مجموعه متفاوتی از تصاویر را برای کسی که این کلمه را می‌خواند یا می‌شنود به وجود می‌آورد. کسی که رنگ مورد علاقه‌اش سبز است ممکن است سبزی کلی برگ‌ها را تصور کند و ...

نه تنها ذهن از روش منحصر به فردی برای درک تصاویر شخصی استفاده می‌کند، هر ذهنی طبیعتاً خلاق و سازمان‌دهنده حسی نیز هست. ذهن تمایل دارد داستان‌های جالب و سرگرم‌کننده بگوید همان‌طوری که به طور مثال در روز و شب رویاپردازی می‌کند.

۱-۴- ذهن در مسیری حرکت می‌کند که بیشتر حول محور خلاقیت می‌چرخد.

کلمات یادآوری‌کننده کلیدی، ذهن را مجبور می‌کند تا پیوندهای مناسبی را در جهات صحیح به وجود آورد و آن را قادر می‌سازد تا بدون توجه هر دلیل شناخته شده‌ای که باعث فراموشی مطالب شده است، داستان را دوباره خلق کند.

۱-۵- کلمه کلیدی در یادآوری

مردم وقتی کتاب‌هایی را که خوانده‌اند یا مکان‌هایی را که دیده‌اند توصیف می‌کنند در واقع شروع به خواندن مجدد حافظه‌شان نمی‌کنند. آن‌ها شرح مختصری از مفاهیم کلیدی ارائه می‌دهند که طرحی از شخصیت، محل، زمان، مکان و حوادث اصلی است و جزئیات توصیفی به داستان اضافه می‌کنند. به طور مشابه به کلمه یا عبارت کلیدی دامنه وسیعی از تجربه و احساس را به همراه دارد. برای مثال به دامنه تصاویری فکر کنید که وقتی کلمه کودک را می‌خوانید به ذهنتان خطور می‌کند.

۱-۶- یادآوری کلمات کلیدی در لابلای جملات

اکثریت فارغ‌التحصیلان به سبک ادبی معمول یادداشت برداری می‌کنند که مشابه نمونه یادداشت دانش‌جویی است. دانش جدید ما از مفاهیم و یادآورنده‌های کلیدی نشان داده که در این نوع یادداشت‌ها ۹۰ درصد کلمات به راحتی به یادآورده

نمی‌شوند. این رقم بالای نگران‌کننده، نگران‌کننده‌تر هم می‌شود وقتی که نگاه دقیق‌تری به جملات خلاصه شده استاندارد می‌اندازیم:

- ۱-۶-۱. زمان، صرف ثبت کلماتی می‌شود که اصلاً در حافظه باقی نمی‌مانند - اتلاف تخمین زده شده ۹۰ درصد است.
- ۲-۶-۱. زمانی که صرف خواندن مجدد همان کلمات غیر ضروری می‌شود. - اتلاف تخمین زده شده ۹۰ درصد است.
- ۳-۶-۱. زمانی که صرف جستجوی کلماتی می‌شود که یادآورنده کلیدی هستند، چون معمولاً با هیچ نشانه‌ای متمایز نشده‌اند و بنابراین با کلمات دیگر ترکیب می‌شوند.
- ۴-۶-۱. پیوند بین کلمات یادآوری کننده کلیدی با کلماتی که آن‌ها را از هم جدا می‌کنند از بین می‌رود. حافظه‌ها با پیوند کار می‌کند و حضور کلمات دیگر باعث می‌شود پیوندها سست‌تر شوند.
- ۵-۶-۱. کلمات یادآوری کننده کلیدی، توسط کلمات میانی بالآخره از هم جدا می‌شوند. بعد از خواندن یک کلمه یا عبارت حداقل چند ثانیه طول می‌کشد تا کلمه یا عبارت بعدی را بخوانیم.. هر چقدر زمان بین پیوندها بیشتر شود، شانس کمتری وجود دارد که پیوند مناسبی ایجاد شوند.
- ۶-۶-۱. کلمات یادآوری کننده کلیدی، در فضا با فاصله‌ای که از هم در صفحه دارند از هم جدا می‌شوند. فاصله بیشتر بین کلمات باعث می‌شود شانس کمتری وجود داشته باشد که پیوند مناسبی شکل بگیرد.

۹- مزایا و کاربردهای نقشه ذهنی

اساساً نقشه ذهنی، مانع تفکر کسل کننده خطی شده و خلاقیت شما را به کار انداخته و یادداشت کردن را سرگرم کننده و لذت‌بخش می‌کند.

نقشه ذهنی را می‌توان در موارد به کار برد:

- یادداشت کردن
- مشکل‌گشایی گروهی (طوفان مغزی)
- حل مشکل
- مطالعه و به یاد سپردن مطالب
- خلاصه کردن اطلاعات
- برنامه‌ریزی
- تحقیق و پژوهش و ادغام کردن اطلاعات منابع مختلف
- ارائه کردن اطلاعات (در قالبی که نشان‌دهنده کل ساختار موضوع است)
- شناخت و درک موضوعات پیچیده
- به کار انداختن خلاقیت

کاربردهای گوناگون نقشه ذهنی

به عنوان مثال، فرد می‌تواند به یک سخنرانی گوش کرده و لغات کلیدی یا نکات مهم آن را به صورت نقشه تصویری یادداشت کند. هم‌چنین افراد می‌توانند از نقشه‌های ذهنی به عنوان تکنیک یادآوری و یا دسته‌بندی و تنظیم اطلاعات یک ایده پیچیده استفاده کنند. نقشه ذهنی می‌تواند در جلسات خلاقیت به عنوان یک شیوه مفید، مورد استفاده قرار گیرد.

مشکل می‌توان تعداد دقیقی برای کاربردهای مختلف نقشه ذهنی ذکر کرد. در حقیقت این روش می‌تواند ما را در روشن شدن افکار و درک بهتر موضوعات مختلف یاری کند؛ موضوعات شخصی، خانوادگی، تحصیلی یا کسب و کار، برنامه‌ریزی روزانه یا برنامه‌ریزی زندگی، خلاصه کردن کتاب، شروع یک پروژه، برنامه‌ریزی ارائه کار، نوشتن بخش‌های مختلف یک وبلاگ و غیره.

تحقیقات نشان می‌دهد که مربیان و دانش‌آموزان، تکنیک نقشه ذهنی را مفید می‌دانند و مطالب و ایده‌های خود را در این روش، بهتر از روش‌های یادداشت‌نویسی خطی به خاطر می‌سپارند.