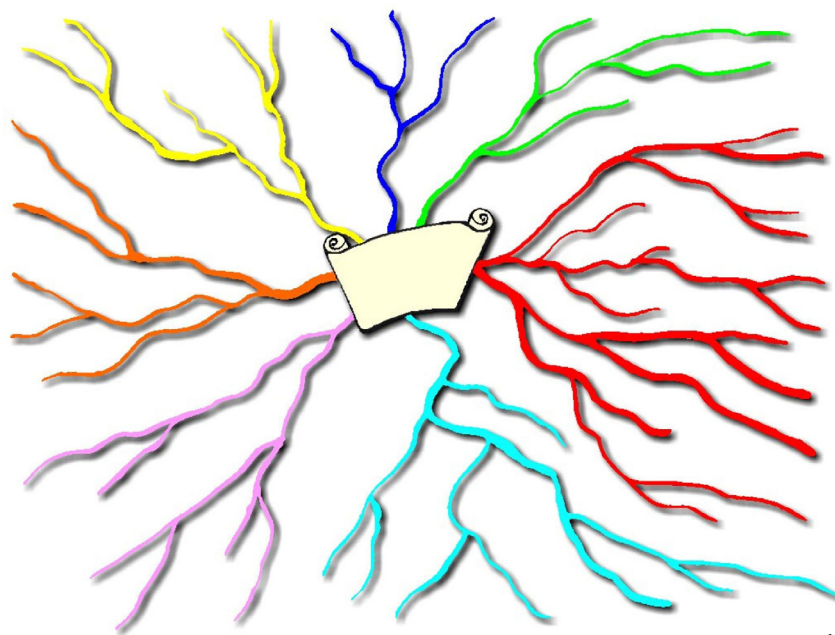


آشنایی با نقشه‌ی ذهن^۱

آرمیتا سراج زاهدی
کارشناس ارشد طراحی صنعتی



چکیده:

نقشه‌ی ذهن: یک روش قدرتمند برای یادداشت‌نویسی

نقشه‌ی 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 کلمه‌ی کلیدی یا ایده‌ی اصلی رسم می‌شود. با استفاده از نقشه‌ی 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، نقشه‌ی 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 مقوله‌ی حل مشکل و ایده‌یابی، در طراحی، این روش می‌تواند برای طراحان صنعتی، روشی مفید و کاربردی باشد.

کلید واژه‌ها: نقشه‌ی ذهن، Mind Map، یادداشت برداری، ایده‌پردازی، خلاقیت

نقشه‌ی ذهن چیست؟

نقشه‌ی ذهن یک روش گرافیکی برای نشان دادن ایده‌ها و مفاهیم است. در حقیقت، نقشه‌ی ذهن یک نمودار تصویری و شبکه‌ی 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 ایده‌ی بزرگ، قدرت نقشه‌ی ذهن در سادگی آن است.

در نقشه‌ی ذهن 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.

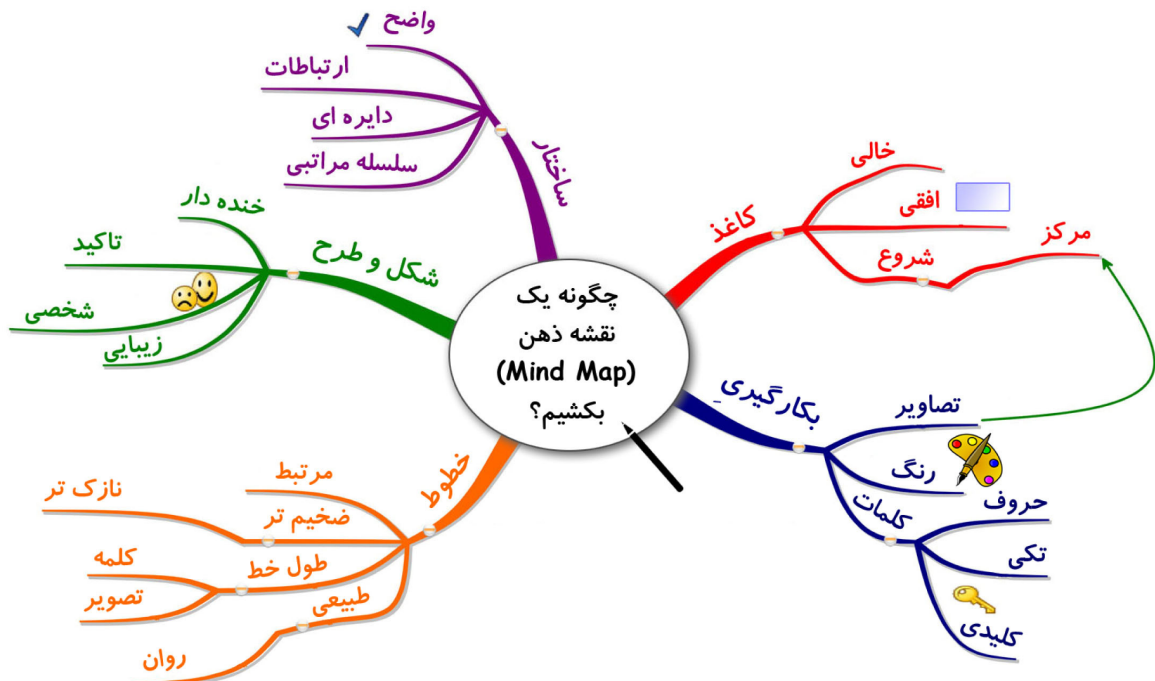
نقشه‌ی ذهن که توسط تونی بوزان^۲ معرفی و شناسانده شده، قالب فهرست‌وار متداول در یادداشت‌برداری‌ها را که به کمک یک ساختار دوبعدی انجام می‌شد، متوقف نمود. یک نقشه‌ی ذهن خوب، ساختار کلی یک موضوع، اهمیت نکات خاص مرتبط با موضوع و روش ارتباط حقایق را نشان می‌دهد.

نقشه‌ی ذهن خلاصه‌تر و جمع و جورتر از یادداشت‌های معمولی و متداول 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. نقشه‌ی ذهن 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 نقشه‌ی ذهن چه شکلی است؟ بهتر است به جای توضیح دادن، مثالی بیاوریم: تصویر ۱، یک نقشه‌ی ذهن درباره خود نقشه‌ی ذهن است و به شیوه‌ی گرافیکی، عوامل، اصول و روش‌های رسم آن اشاره می‌کند. ممکن است در وهله‌ی اول، نامرتب و به هم ریخته به نظر برسد، اما اگر شما فقط یکبار عادت به یادداشت برداری خطی را کنار بگذارید و از این شیوه‌ی جدید استفاده کنید، هرگز به روش‌های قدیمی باز نخواهید گشت.

تاریخچه‌ی استفاده از نقشه‌ی ذهن

یک تاریخچه‌ی کوتاه می‌تواند برای ایجاد یک دورنما از موضوع، مفید باشد. نقشه‌های ذهنی و مفاهیمی مشابه آن، قرن‌هاست که در



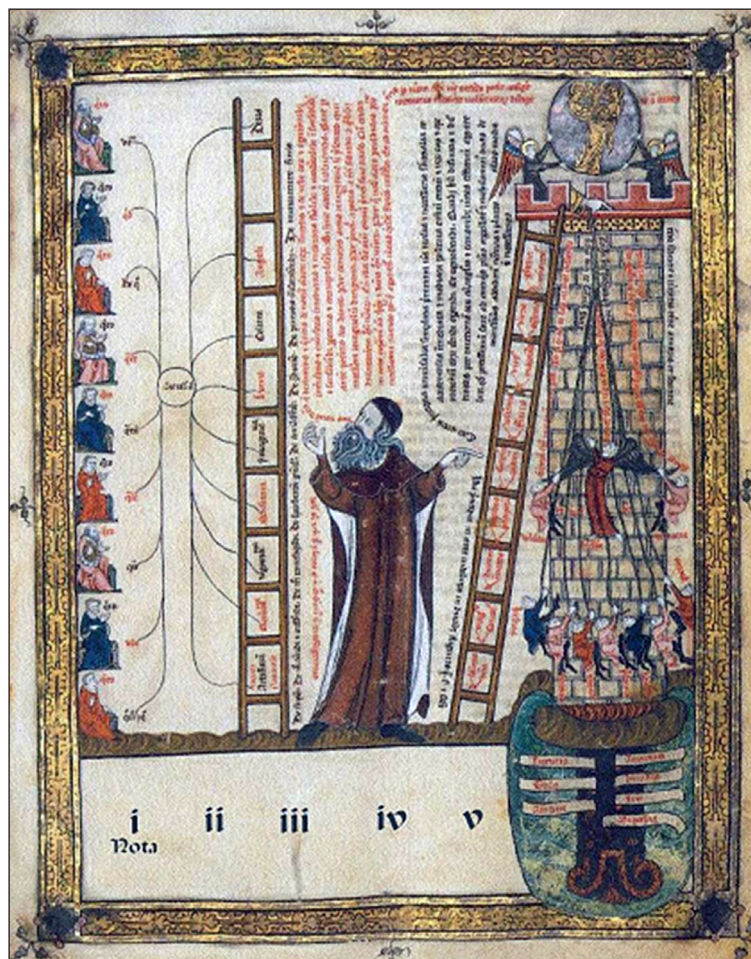
(تصویر ۱) یک نقشه‌ی ذهن درباره‌ی خود نقشه‌ی ذهن (Mind Map)

آن باشد) نکته‌ی قابل توجه این است که این شیوه به قدری خلاقانه بوده که در یک کتاب قدیمی چاپ شده است و روش تصویرسازی آن، درک تفکر پیچیده‌ی ارسطو را آسان‌تر کرده است.

نوری در دوران تاریک: تاریخ‌نویسان به فیلسوف دیگری که از شکل‌های اولیه‌ی نقشه‌ی ذهن به عنوان یک ابزار کمکی در فهم و درک مطالب استفاده می‌کرده است، اشاره می‌کنند. رمون لیول^۲، فیلسوف و نویسنده‌ی اسپانیایی قرن ۱۳ و ۱۴ میلادی نیز چنین ساختارهایی

یادگیری، مشکل‌گشایی‌های گروهی، یادآوری مطالب، تفکر بصری، حل مشکلات و ایده‌یابی، توسط مرییان، مهندسان، روانشناسان، طراحان و مردم عادی مورد استفاده قرار می‌گیرند.

روزهای نخست: برخی از نمونه‌های اولیه نقشه‌های ذهنی، توسط متفکر و فیلسوف مشهور اهل هلن، پرفیری تایروس^۳ در قرن سوم میلادی، در تصویرسازی بخش‌های مفهومی مباحث ارسطو، شکل گرفته است. (به نظر می‌رسد تصویر ۲ یکی از کپی‌های قرون وسطایی



(تصویر ۲) استفاده از نقشه‌ی ذهن در تصویرسازی مفاهیم مربوط به مباحثی که ارسطو مطرح کرد، در یک کتاب مربوط به قرون وسطی

داوینچی، یکی از دانشمندان و هنرمندان مشهور و همه فن حریف نیز اغلب به شیوه نقشه‌ی ذهن اشاره داشته است. او تصاویر و نوشته‌های خود را به صورتی غیرخطی یادداشت می‌کرد.

دوران شکوفایی: شبکه‌ی معنایی از طریق شناخت تئوریک روند

را به شکل نقشه‌های تصویری، مورد استفاده قرار داده است. یکی از نمودارهای او به درخت دانش اشاره دارد و دیگری درخت فلسفه‌ی عشق.

در اواخر قرون وسطی و در آغاز دوران جدید علم و هنر، لئوناردو



(تصویر ۴) یادداشت‌های غیرخطی داوینچی



(تصویر ۳) درخت دانش، رمون لیول (Ramon Llull)

سایر روش‌های یادداشت برداری نشان دهد. بوزان ادعا می‌کند که نقشه‌ی ذهن روشی عالی برای یادداشت نویسی است و نسبت به سایر روش‌ها، کمتر کسالت‌آور است. او همچنین بیان می‌کند که نقشه‌ی ذهن، کلیه‌ی مهارت‌های چپ و راست مغز را به کار گرفته و باعث تعادل مغز و به‌کارگیری ۹۹٪ از پتانسیل ذهنی به کار نرفته‌ی انسان و ایجاد الهام (که او آن را فرامتن می‌نامد) می‌گردد.

دوران پیش‌تاز امروز: امروزه نقشه‌های ذهنی در شکل‌های مختلف و کاربردهای متفاوت شامل یادگیری و آموزش، برنامه‌ریزی، ایده‌پردازی یا نمودارهای مهندسی، مورد استفاده قرار می‌گیرد. با مقایسه نسخه‌های اولیه‌ی نقشه‌های مفهومی که توسط متخصصین دهه ۶۰ میلادی شکل گرفت با ساختار امروزی نقشه‌های ذهنی، به شباهت‌های آن‌ها پی می‌بریم، ولی نقشه‌های امروزی ساده‌تر بوده و تنها یک واژه‌ی کلیدی مرکزی دارند.

اینترنت و فن‌آوری‌ها و تکنیک‌های جدید امروزی، تغییراتی را در الگوها به وجود آورد. با استفاده از شبکه‌های مختلف، سازندگان نقشه‌های ذهنی می‌توانند با هم همکاری کنند و با استفاده از این نقشه‌ها، مشکلات پروژه‌های مختلف را حل کنند. این امر

یادگیری انسان شکل گرفت و توسط دکتر آلن کولینز^۶ و ام.اس. کوائلیان^۶ در اوایل دهه‌ی ۶۰ میلادی به صورت نقشه‌ی ذهن درآمد. دکتر آلن کولینز به دلیل مطالعات و پژوهش‌هایش در زمینه یادگیری، خلاقیت و تفکر ترسیمی به عنوان پدر نقشه‌ی ذهن (به صورت امروزی) شناخته می‌شود.

مردم قرن هاست از این تکنیک سازماندهی تصویری دایره‌ای شکل، در زمینه‌های مختلف مانند مهندسی، روانشناسی و آموزش، به صورت نقشه‌های تصویری ذهنی یا شبکه‌ای استفاده می‌کنند، اما منشأ اولیه‌ی نقشه‌ی ذهن توسط نویسنده و روانشناس مشهور بریتانیایی، تونی بوزان مطرح شده است. او ادعا می‌کند که این ایده به وسیله معناشناسی عمومی در رمان‌های علمی تخیلی آلفرد کورزیبسکی^۷ به وجود آمده است. بوزان این ایده را از طریق کتاب‌ها و سخنرانی‌هایش معرفی کرد و این جرئت را به خود داد تا این روش را مدون کند. او می‌گوید که یادداشت‌نویسی‌های متداول، بستگی به خواننده و مشاهده‌ی خطوط از چپ به راست و بالا به پایین دارد؛ درحالی‌که آنچه که دقیقاً اتفاق می‌افتد این است که مغز انسان به کل صفحه به صورتی غیرخطی می‌نگرد. او همچنین از فرضیات مشهور درباره نیمکره‌های مغز استفاده کرد تا برتری روش ترسیمی نقشه‌های ذهنی را نسبت به

پیشرفت‌های چشمگیری را به همراه داشته و ساختن این نقشه‌ها را از یک روند یادداشت‌نویسی صرف، به یک روند تفکر جمعی تبدیل کرده است.

پیشرفت‌های امروزی، امکانات زیادی را برای گسترش کاربرد نقشه‌ی ذهن، به عنوان یک تکنیک برنامه‌ریزی و خلق ایده فراهم می‌آورد.

مزایا و کاربردهای نقشه‌ی ذهن

اساساً نقشه‌ی ذهن، مانع تفکر کسل‌کننده و خطی می‌شود و خلاقیت شما را به کار می‌اندازد همچنین یادداشت کردن را سرگرم‌کننده و دلپذیر می‌کند.

نقشه‌ی ذهن را می‌توان در موارد زیر 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 نشان‌دهنده‌ی کل ساختار موضوع است).
- شناخت و درک موضوعات پیچیده
- به کار انداختن خلاقیت

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

مشکل می‌توان تعداد دقیقی برای کاربردهای مختلف نقشه‌ی ذهن 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 ارائه‌ی کار، نوشتن بخش‌های مختلف یک وبلاگ و غیره.

تحقیقات نشان می‌دهد که مربیان و دانش‌آموزان، تکنیک نقشه‌ی ذهن را مفید می‌دانند و مطالب و ایده‌های خود را در این روش، بهتر از روش‌های یادداشت‌نویسی خطی به خاطر می‌سپارند. جالب است بدانید در کتاب پرفروش نام‌گذاری مرده^۱، نوشته‌ی ایان رنکین^۲، کارآگاهی به نام کارآگاه ربوس^۳، برای حل معمای یک جنایت از روش نقشه‌ی ذهن استفاده می‌کند.

روش ترسیم نقشه‌ی ذهن

رسم کردن یک نقشه‌ی ذهن به سادگی شمردن از ۱ تا ۳ است. در حالت کلی، رسم این نقشه سه مرحله کلی دارد:

- شروع: در وسط یک برگه‌ی سفید، ایده‌ای را که می‌خواهید بررسی کرده و توسعه دهید، بنویسید یا رسم کنید. پیشنهاد می‌شود کاغذ را به صورت افقی قرار دهید.

- توسعه: موضوعات مرتبط با موضوع اصلی را بسط داده و هریک از آن‌ها را با یک خط به مرکز، وصل کنید.

- تکرار: همین روند را برای زیرمجموعه‌ها تکرار کنید. زیرمجموعه‌هایی را در سطوح پایین‌تر ایجاد کرده و هرکدام را به زیرشاخه مرتبط، متصل کنید.

برای رسم دقیق‌تر نقشه‌ی ذهن، به روش زیر عمل کنید:

۱. عنوان موضوعی را که در حال بررسی و مطالعه‌ی آن هستید در وسط کاغذ بنویسید و یک دایره دور آن رسم کنید. (این عنوان در دایره‌ی شماره‌ی ۱ تصویر ۷ نشان داده شده است).

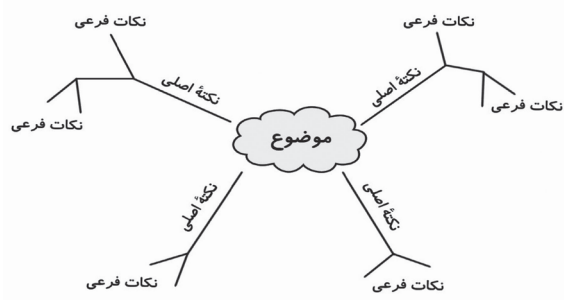
۲. همانطور که به سمت زیرمجموعه‌ها و سرفصل‌های فرعی موضوع پیش می‌روید، خطوطی را از دایره‌ی اصلی رسم کنید. این خطوط را با زیرمجموعه‌ها و سرفصل‌ها مشخص کنید. (این خطوط در تصویر ۷ با شماره‌ی ۲ مشخص شده‌اند).

۳. همچنان که در مورد موضوع تحقیق می‌کنید و سرفصل‌های فرعی یا سطوح دیگری از اطلاعات را بررسی می‌کنید که به زیرمجموعه‌های قبلی مرتبط هستند، این اطلاعات را نیز با رسم خطوط به مطالب مرتبط متصل کنید. (این خطوط با شماره‌ی ۳ در تصویر ۷ مشخص شده‌اند).

۴. در نهایت برای اطلاعات خاص یا ایده‌ها، خطوطی را از



(تصویر ۵) ساختار ساده‌ی یک نقشه‌ی ذهن



(تصویر ۶) مثالی از ترسیم یک نقشه‌ی ذهن درباره‌ی مدیریت زمان

سرفصل‌های مناسب رسم کرده و آن‌ها را مشخص کنید. (این خطوط در تصویر ۷ با شماره‌ی ۴ نشان داده شده‌اند).

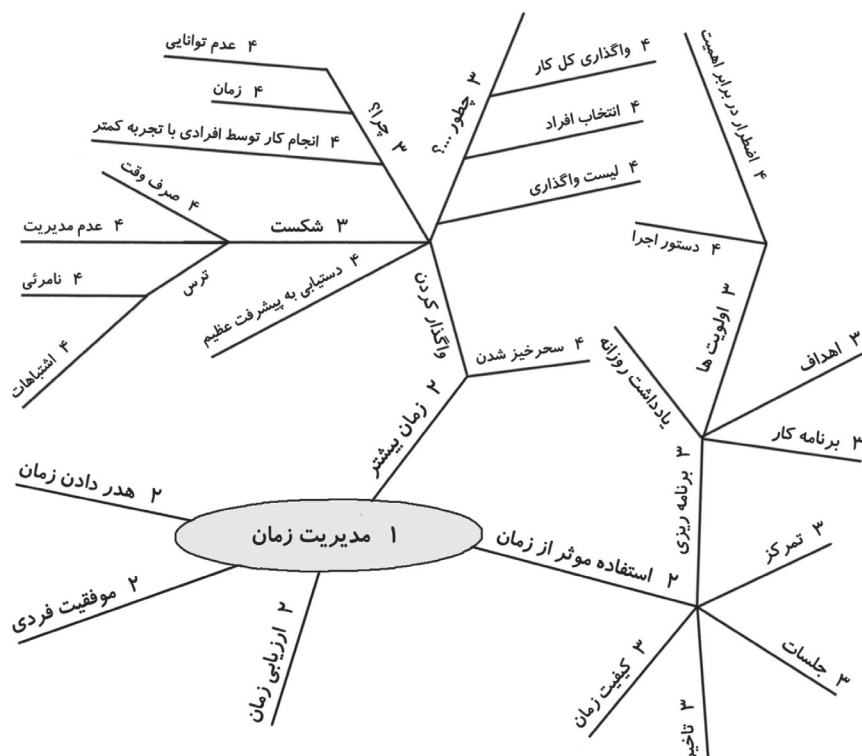
همان‌طور که پیش می‌روید، اطلاعات جدید را به طور مناسب به نقشه‌ی ذهن اضافه کنید. یک نقشه‌ی ذهن تکمیل شده، یک موضوع اصلی دارد، با خطوطی که از همه جهت از مرکز آن رسم شده‌اند. زیرمجموعه‌ها، سرفصل‌های فرعی و اطلاعات مختلف، مانند شاخه‌های درخت از بدنه‌ی اصلی آن رسم می‌شوند. لازم نیست نگران ساختاری که ایجاد می‌شود، باشید؛ این ساختار و شاخه‌های آن با توسعه‌ی موضوع، شکل می‌گیرند.

زمانی که متوجه شدید چطور یادداشت‌های خود را در قالب

یک نقشه‌ی ذهن رسم کنید، می‌توانید قواعد خود را به کار ببرید. پیشنهادات زیر به شما کمک می‌کند:

- از رنگ، تصاویر و نمادها استفاده کنید. تا جایی که می‌توانید تجسمی کار کنید؛ به این ترتیب مغز شما با سهولت بیشتری عمل می‌کند. چنانچه شکل یا نمادی برای شما تداعی‌کننده‌ی معنی و مفهومی خاص است، از آن استفاده کنید. عکس‌ها و تصاویر بیشتر از کلمات در یادآوری مطالب به شما کمک می‌کند. (بسیاری از افراد به این بهانه که هنرمند نیستند، از امتحان کردن این روش خودداری می‌کنند، اجازه دهید این طرز فکر شما را از امتحان کردن آن باز دارد).

- تا جایی که می‌توانید عنوان موضوعات را کوتاه و مختصر



(تصویر ۷) مثالی از ترسیم یک نقشه‌ی ذهن درباره‌ی مدیریت زمان

برای ایده‌های گوناگون (حداقل سه رنگ) استفاده کنید. این کار به شما کمک می‌کند تا در مواقع لازم، ایده‌ها را از هم تفکیک کنید. ضخامت و طول خطوط را تغییر دهید. این کارها می‌تواند در شناخت بهتر ساختار موضوع مفید باشد. تا جایی که می‌توانید نشانه‌های تصویری ایجاد کنید تا روی نکات مهم، تأکید بیشتری داشته باشید.

- در صورت لزوم از خطوط ضربدری استفاده کنید. اطلاعات یک بخش ممکن است با سایر بخش‌ها در ارتباط باشد؛ شما می‌توانید با رسم خطوط، این ارتباطات را نشان دهید. این کار به شما کمک می‌کند که ببینید چگونه یک قسمت از موضوع با سایر قسمت‌ها مرتبط است.

- هر کلمه یا تصویر را به تنهایی و روی خط مربوط به خودش به کار ببرید.

- همه‌ی خطوط باید مرتبط بوده و به واژه یا تصویر مرکزی متصل باشند. بهتر است خطوط مرکزی و اصلی را ضخیم‌تر رسم کرده و با دور شدن از مرکز، خطوط را نازک‌تر رسم کنید.

- طول خطوط را متناسب با اندازه‌ی کلمات در نظر بگیرید.

- سبک شخصی خود را به وجود بیاورید.

لازم به یادآوری است که قواعد و قوانین نقشه‌های تصویری را می‌توان بر اساس هدف و کاربرد، تغییر داد.

ابزارهای جدید

در حالی که رسم نقشه‌ی ذهن به صورت دستی در موارد مختلف می‌تواند مورد استفاده قرار گیرد، نرم‌افزارها و شبکه‌هایی مانند Mind Genius و MindMeister، با ایجاد نقشه‌های کیفی، در روند ترسیم به شما کمک می‌کنند. این نقشه‌ها به سادگی قابل ویرایش، تقسیم شدن و بازنویسی هستند. نرم‌افزاری با نام نقشه‌ی ذهن نیز با سازماندهی فضایی و ساختار سلسله مراتبی، به صورت مفید و مؤثری در سازماندهی حجم وسیعی از اطلاعات کاربرد دارد.

سخن آخر

نقشه‌ی ذهن موضوعی بسیار جذاب و پربار است و در این مقاله تنها به صورت کلی به آن پرداخته شده است. نقشه‌ی ذهن به شما کمک می‌کند که بین ایده‌های خود ارتباط برقرار کنید. این شیوه، ارتباطاتی را بوجود می‌آورد که ممکن است در سایر روش‌ها به آن دست پیدا نکنید.



(تصویر ۸) نرم‌افزار ترسیم نقشه‌ی ذهن روی گوشی iPhone

در نظر بگیرید. عناوین را به یک کلمه و یا حتی از آن بهتر، به یک تصویر محدود کنید و از واژه‌های ساده استفاده کنید. اغلب کلمات در یادداشت‌های معمولی زائد هستند. در نقشه‌ی ذهن، کلماتِ قدرتمند و واژه‌های پرمعنی، معانی را به صورت مؤثرتر و قوی‌تری بیان می‌کنند. کلمات اضافی فقط باعث شلوغ شدن نقشه‌ی ذهن می‌شوند. به‌ویژه در اولین نقشه‌ی ذهن خود، وسوسه‌ی نوشتن یک عبارت کامل، بسیار زیاد است. اما همیشه به دنبال فرصت‌هایی بگردید که این عبارت‌ها را در حد یک کلمه و یا یک تصویر خلاصه کنید. به این ترتیب، نقشه‌ی ذهن شما کارآمدتر خواهد بود.

- کلمات را به صورت مشخص و خوانا بنویسید. نوشته‌های ناخوانا و مبهم، خواندن و مرور مطالب را دچار اشکال می‌کند.

- از اندازه و خطوط مختلف، فونت‌های متفاوت و رنگ‌های متنوع

