



نقشهٔ ذهنی چیست؟

در سال ۱۹۷۰، آقای تونی بوزان (Anthony Peter Buzan) نقشهٔ ذهنی را به جهان معرفی کرد. او در مقدمهٔ کتاب *How to mind map* می‌گوید: می‌خواهم داستان شکل‌گیری نقشهٔ ذهنی و چگونگی ترسیم آن را برایتان بگویم. در کودکی علاقهٔ بسیاری به یادگیری از طریق جزوه‌نویسی و یادداشت‌برداری داشتم. در نوجوانی، دچار آشفتگی ذهنی شدم که درنتیجهٔ آن، کم‌کم از هرچه به مطالعه مربوط می‌شد، حتی یادداشت‌برمی‌داشتم، تیجۀ بدتری از مطالعه عاید می‌شد. پس از آن، سعی بیشتر یادداشت‌برمی‌داشتم، تیجۀ بدتری از مطالعه جدید، خط قرمز بکشم و نکات کردم در مطالعات خود، زیر کلمات مهم و نظرهای جدید، خط قرمز بکشم و نکات مهم را درون کادر قرار دهم. بسیار جالب توجه بود که حافظه‌ام به سرعت پیشرفت کرد. در سال اول دانشگاه، همچنان با ود درگیر بودم. پس از آن بود که جذب روش یونانی‌ها شدم. در این شیوه، با استفاده از تقویت حافظه، صدها و هزاران خاطره بازیابی می‌شود. روش یونانی‌ها بر تصویرسازی ذهنی و تداعی معانی استوار است. به تدریج متوجه شدم اغلب دوروبری‌هایم، همانند من، به جزوه‌نویسی تکرنگ عادت دارند که هیچ‌یک براساس تداعی معانی و تصور مفاهیم استوار نیست. ناگهان دریافتمن در در مغز من، مرکز عظیم تجمع اطلاعات وجود دارد که با استفاده از ابزار ذهنی مناسب و یادداشت‌نویسی اصولی، منظم و هدفمند می‌شود. کم‌کم درصد ایجاد ابزاری برآمدم که آزادی تفکر ما را ممکن کند تا بتوانیم براساس ساختار خلفت طبیعی خودمان، فکر کنیم. بر همین اساس، مطالعه در تمام زمینه‌ها به ویژه روان‌شناسی را شروع کردم. در علم روان‌شناسی، فرایند یادگیری بردو پایهٔ اصلی و بسیار مهم استوار است: تصور مفاهیم؛ تداعی معانی. سپس همانند یونانی‌ها جذب توانایی ذهنی فراوان خودم شدم که بسیار ارزشمند هم بود. پاسخ تمام سؤالات من در حافظه و یادداشت‌نویسی و بروز خلاقیت نهفته بود. به سرعت دریافتمن که بیشتر متفرکران بزرگ، به ویژه داوینچی، در یادداشت‌های خود از تصاویر، شاخص‌ها و خطوط مرتبط استفاده می‌کرده‌اند و با این کار، یادداشت‌هایشان را جذاب تر و به همین ترتیب، آن‌ها را پایدارتر می‌ساختند. در تمام این بررسی‌ها، چون در طبیعت، تفکر و تخیل و تصور و رویا را به آسانی مشاهده می‌کردم، در آنجا نیز به دنبال پاسخ سؤالات خود بودم. بعد به این فکر افتادم که ما بخشی از طبیعت هستیم و طرز تفکر و یادداشت‌برداری ما باید به نوعی، با طبیعت مرتبط باشد و باید به آن واکنش نشان دهیم. به تدریج دریافتمن که ما به عنوان جزئی از طبیعت، باید آینهٔ قوانین طبیعی باشیم و شیوهٔ طبیعی تفکر و یادداشت‌نویسی را در پیش بگیریم تا واکنشی طبیعی بروز دهیم. همه سؤال‌های من یک پاسخ داشت: ابزار فکری مدنظر باید برای تمام فعالیت‌های زندگی به کار رود و بر ماهیت طبیعی ذهن استوار باشد. بنابراین این ابزار باید انعکاسی از طبیعت باشد تا بتواند چگونگی طرز کار طبیعی ذهن را آشکار کرده و با ماهیت طبیعی ذهن در تضاد نباشد. نتیجه، دستیابی به ابزاری شفاف و زیبا و ساده و درخشان بود که نشان دهندهٔ خلاقیت طبیعی و مراحل فکری بود. در اینجا اولین نقشهٔ ذهنی جان گرفت (نک: تونی بوزان، نقشهٔ ذهن؛ نقشهٔ ذهن جدیدترین ابزار فکری است که زندگی‌تان را دگرگون می‌کند؛ ترجمهٔ اقدس رضایی، ج ۱، تهران: نسل نوآندیش، ۱۳۸۷).

نقشهٔ ذهنی نوعی یادداشت‌برداری است. با این روش، ذهن دیگر اسیر خطوط سیاه کاغذ نخواهد بود. این روش کمک می‌کند درست مانند ساختار طبیعی مغز و ذهنمان بیندیشیم و بنویسیم؛ چون ما شعاعی و پرتویی فکر می‌کنیم. وقتی موضوعی ما را درگیر خود می‌کند، شروع می‌کنم به اندیشیدن دربارهٔ جواب آن و از آن شاخه به آن شاخه می‌روم. نقشهٔ ذهنی کلید خلاقیت و شکوفایی ذهن و فکر است. مغز دو نیمکره دارد: راست و چپ. مانیمکره راست را کناری گذاشته‌ایم و از آن استفاده نمی‌کنیم. نقشهٔ ذهنی کمک می‌کند دونیمکره دست به دست هم بدهند. این هم افزایی، توان ذهن را دو برابر نمی‌کند؛ صد برابر می‌کند یا شاید هزار برابر.

مبانی نقشهٔ ذهنی

نقشهٔ ذهنی بردو پایه استوار است: منطق (کارکرد نیمکره چپ) و هنر (کارکرد نیمکره راست). جنبه هنری آن این اصول را دارد:

۱. **ایدهٔ مرکزی:** نقشهٔ ذهنی با ترسیم ایدهٔ مرکزی آغاز می‌شود. ایدهٔ مرکزی همان موضوع نقشهٔ ذهنی است. تصویر مرکزی باید ساده، پُرازرنگ، جذاب و خنده‌دار و طنزآمیز طراحی شود.

۲. **شاخه‌های اطراف ایدهٔ مرکزی:** موضوعات فرعی مربوط به موضوع اصلی در اطراف آن، به صورت شاخه‌های بوته‌ای گل یا شعاع خورشید یا پاهای ستاره دریابی یا... کشیده می‌شود. هر شاخه باید با یک رنگ رسم شود. روی هر شاخه، کلیدواژه مربوط به آن موضوع فرعی نوشته می‌شود.

۳. **رنگ‌ها:** نقشهٔ ذهنی باید پُرازرنگ باشد؛ چون دنیای ما رنگی است، نه سیاه و سفید. شاخه‌ها و تصویر مرکزی باید رنگی ترسیم شود.

۴. **تصاویر و نمادها:** تصویر، زبان حافظه است. هر تصویر برای ذهن، به اندازهٔ هزار واژه ارزش دارد.

۵. **تداعی‌ها:** مبنای به کارگیری تصاویر و نمادها و نیز ایدهٔ مرکزی این است که این تصویر و نماد چه چیزی را تداعی می‌کند.

مبانی منطقی نقشهٔ ذهنی این چنین است:

۱. **کل به جزء:** در نقشهٔ ذهنی، مطالب براساس نظامی منطقی و از کل به جزء نوشته می‌شوند. اصل موضوع، در مرکز طرح قرار می‌گیرد و نکات فرعی با ترسیم شاخه‌هایی در اطراف موضوع اصلی، ترسیم می‌شوند. جزئیات هم در شاخه‌های فرعی تر قرار می‌گیرند.

۲. **کلیدواژه‌ها:** در نقشهٔ ذهنی، به جای اینکه مطالب خلاصه‌نویسی شود، از کلیدواژه‌هایی تداعی‌کننده استفاده می‌شود. این کلیدواژه‌ها همچون کلید، درهای گنجینه‌های اطلاعات را به روی ما می‌گشاید. به هیچ‌وجه نباید از جمله استفاده شود.

۳. **ارتباط‌ها:** در این نقشه، کدام مطالب به یکدیگر ارتباط دارند؟ این ارتباط‌ها با نقطه‌چین نشان داده می‌شود.

تذکر: نقشه‌های ذهنی یادداشت‌هایی شخصی محاسب می‌شوند و نقشهٔ هرکس برای خود او بیشترین بازده را دارد. متأسفانه در ارائه‌های رسمی نقشهٔ ذهنی، بسته به موقعیت، بعضی از ویژگی‌ها بالا از دست می‌رود.

کاربردهای نقشهٔ ذهنی

نقشهٔ ذهنی کاربردهای فراوان دارد؛ در مطالعه، تصمیم‌گیری، خلاصه‌نویسی، طوفان فکری، یادداشت‌برداری، گوش‌دادن، سخنرانی، برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری، تحقیق، مدیریت، حل مشکل‌ها، مدیریت بحران، تهیه جدول اجرایی پروژه‌ها (گان‌چارت)، آموزش و فراگیری دانش و... .

نمونه‌های نقشهٔ ذهنی

برای دیدن نمونه‌های نقشهٔ ذهنی، این واژه را در قسمت تصاویر گوگل جست‌وجو کنید: Mind Map