

نقشه ذهنی، روشی قدرتمند در سازمان‌دهی مطالب

اشاره

نقشه ذهنی^۱ تکنیکی مفید است که روش یادداشت‌نویسی را بهبود می‌بخشد و به حل خلاقانه مشکلات می‌انجامد. 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 می‌دهید و ارتباط بین اطلاعات مربوط به موضوع را درک می‌کنید. همچنین، در این روش، حقایق و اطلاعات خامی که در یادداشت‌های معمولی محدود یا حذف می‌شوند، ثبت می‌شوند. علاوه بر این، نقشه ذهنی اطلاعات را در قالبی نگه می‌دارد که ذهن شما آن‌ها را به سادگی به یاد می‌آورد و به سرعت مرور می‌کند. رسم آن ساده و برای موضوعات مختلف قابل استفاده است. با توجه به اهمیت دو مقوله حل مشکل و ایده‌یابی، در طراحی، این روش می‌تواند برای طراحان روشی مفید و کاربردی باشد.

کلیدواژه‌ها: نقشه ذهنی، تحلیل مفاهیم، سازمان‌دهی مطالب

مقدمه

نقشه ذهنی یک روش گرافیکی برای نشان دادن ایده‌ها و مفاهیم است. در واقع، نقشه ذهنی یک نمودار تصویری و شبکه‌معنایی 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 نقشه ذهنی، برخلاف یادداشت‌نویسی‌های متداول 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 می‌گیرد و به عملکردهای مغز برای شناخت مفاهیم و مطالب کمک می‌کند. بهتر از همه اینکه، سرگرم‌کننده و لذت‌بخش است.

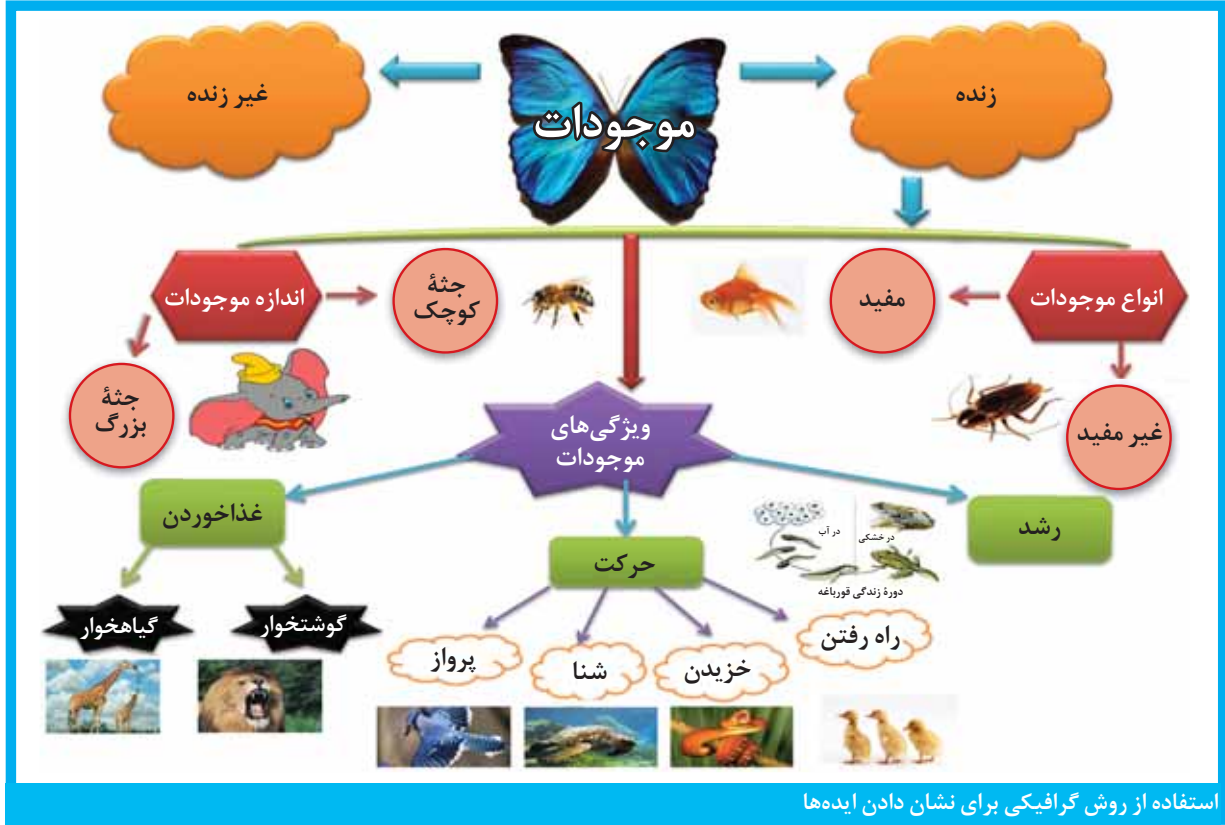
نقشه ذهنی خلاصه‌تر و جمع و جورتر از یادداشت‌های معمولی است و غالباً فقط یک طرف کاغذ را پر می‌کند. این موضوع به شما کمک می‌کند ارتباطات را ساده‌تر ایجاد کنید. چنانچه

پس از رسم آن به اطلاعات بیشتری نیاز پیدا کنید، می‌توانید به سادگی مطالب را اضافه کنید. این نقشه به سادگی قابل مرور کردن است و شما می‌توانید با یک نگاه اجمالی، مطالب را در ذهن خود بازنگری کنید.

این روش نگارش باعث می‌شود افراد به سرعت یک ایده را گسترش دهند و موضوعات مرتبط با آن را در کنار هم گردآوری کنند. مهم‌ترین ویژگی و فایده نقشه ذهنی درک ساده و سریع موضوع اصلی است.

تفاوت نقشه ذهنی و نقشه مفهومی^۲

ویژگی کلیدی در نقشه ذهنی، ساختار شعاعی آن است. به عبارت دیگر، شما یک موضوع کلیدی و محوری دارید و می‌خواهید جنبه‌های مختلف آن را بسنجید یا ثبت و بیان کنید. اما اگر ساختار شعاعی را رعایت نکنید و تعدادی مفهوم داشته باشید که هر کدام به مفاهیم دیگری مرتبط هستند، آنچه ترسیم می‌کنید، عملاً نقشه‌ای مفهومی است که اصول ترسیم و کاربردهای دیگری دارد. در بخشی دیگر از همین نوشتار، مفهوم شعاعی بیشتر توضیح داده می‌شود.



استفاده از روش گرافیکی برای نشان دادن ایده‌ها

هر شاخه را می‌توان به آن شاخه متصل کرد و نقشه را گسترش داد.

● **سریع فکر کنید:** معمولاً در چنین شرایطی، ذهن‌تان از ایده‌های مختلف پر می‌شود. به سرعت تمام ایده‌ها را به کلمه یا تصویر یا هر آنچه برایتان قابل درک است تبدیل کنید و آن‌ها را روی کاغذ بیاورید.

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

● **زود قضاوت نکنید:** دوباره یادآوری می‌کنم، هیچ محدودیتی وجود ندارد. در زمان ایجاد نقشه شما در شرایط توفان ذهنی قرار دارید، پس ذهن خود را برای اینکه متوجه شوید موضوعی را که نوشته‌اید درست است یا غلط، متوقف نکنید. ممکن است مواردی بی‌ربطی که نوشته‌اید بعداً به درد بخور باشند.

● **متوقف نشوید:** سعی کنید دست‌تان روی کاغذ حرکت کند. اگر چیزی به فکر‌تان نرسید، شاخه‌های

چطور یک نقشه ذهنی کارآمد ایجاد کنیم؟

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

● **از وسط صفحه شروع کنید:** این خصوصیت مغز است که بر مرکز صفحه تمرکز کند. به همین دلیل بهتر است با نوشتن یک کلمه یا قراردادن یک شکل مرتبط با موضوع در میان صفحه، کار خود را شروع کنید.

● **با موضوع جدی برخورد نکنید:** اولین چیزی را که به ذهن‌تان می‌آید بنویسید. حتی موارد مسخره و غیر مرتبط را. ذهن‌تان را محدود نکنید. قرار نیست نقشه ذهنی راه حل نهایی برای موضوعی که به آن فکر می‌کنید باشد. هر آنچه را به ذهن‌تان می‌رسد به موضوع مرکزی مرتبط کنید.

● **شاخه‌ها را گسترش دهید:** برای هر موضوعی که به مرکز متصل است زیر شاخه‌ای اضافه کنید و شرح بسیار کوتاهی بنویسید. موضوعات مرتبط با

نقشه ذهنی یک روش گرافیکی برای نشان دادن ایده‌ها و مفاهیم است

اگر دربارهٔ حمل با کشتی می‌نویسید، خیلی بهتر است یک کشتی کوچک هم کنار آن نقاشی کنید:

● **تلاش کنید نوشته‌هایتان همه با یک رنگ و در یک اندازه نباشند:** چه روی کاغذ و چه هنگام استفاده از نرم‌افزارها، بر اساس اهمیت موضوعات و دسته‌بندی‌ها، از رنگ‌ها و ابعاد مختلف استفاده کنید.

هنگام ترسیم نقشهٔ ذهنی از همان ابتدا فضا را به اندازهٔ کافی باز در نظر بگیرید تا بعداً مجبور نشوید در میانهٔ کار کاغذ را عوض کنید یا هنگام استفاده از نرم‌افزار درگیر تغییر چیدمان شوید.
رعایت کردن این موارد به شما کمک می‌کند بتوانید خلاقانه به پرورش ایده‌ها، افکار و هر آنچه مد نظرتان است بپردازید.

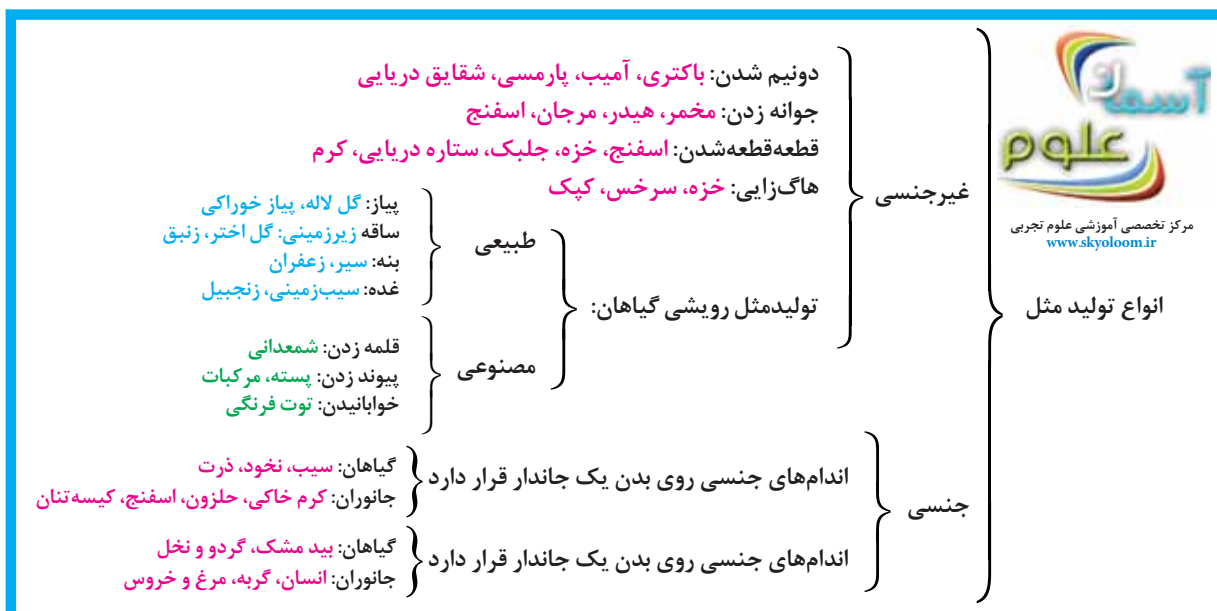
بسیاری از کارهایی که به صورت دستی قابل انجام هستند، به‌صورت رایانه‌ای نیز انجام پذیرند. حتی شرکت لگو یک نرم‌افزار رایگان برای بازی‌های خود ارائه کرده که شما می‌توانید به‌وسیله آن با استفاده از قطعات لگو، هر آنچه می‌خواهید بسازید. نقشهٔ ذهنی هم از این قاعده مستثنا نیست. اگر علاقه دارید نقشهٔ ذهنی خود را با رایانه بکشید، نرم‌افزارهایی برای این کار وجود دارد. از جمله می‌توان نرم‌افزارهای زیر را نام برد:

● **نرم‌افزار نقشهٔ ذهنی MindMeister:**
بسیاری از افراد این برنامه را بهترین نرم‌افزار نقشه‌برداری آن‌لاین موجود می‌دانند.
این نرم‌افزار یک رابط کاربری و در عین حال آسان برای استفاده دارد که زمان واقعی را برای همکاری بین

خالی بکشید. در این زمان متوجه خواهید شد که ذهنتان ایده‌های جدید را خواهد یافت. می‌توانید حتی رنگ‌ها را تغییر دهید تا ذهنتان انرژی تازه‌ای بگیرد یا حتی کاغذتان را به دیوار بچسبانید تا شرایط فیزیکی جدیدی برای فکر کردن پیدا کنید.
● **روابط و شاخه‌ها را اضافه کنید:** گاهی ایده‌ها و موارد مربوط به آن‌ها به سرعت به ذهنتان می‌رسند. همیشه سعی کنید ابتدا تمام موارد را به هستهٔ مرکزی در صفحه متصل کنید. 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 کنید.

● **در انتخاب کلمات دقیق باشید:** یک یا دو یا چند کلمه قرار است جایگزین مطلبی شود که در حالت عادی در قالب یک یا چند پاراگراف ثبت می‌شد. مطمئن شوید کلمات شما مفهومی را که مد نظر دارید منتقل می‌کنند. بعداً اگر به نقشهٔ ذهنی مراجعه کنید، مفاهیم را به خوبی به یاد می‌آورید.

● **از ترسیم خط و خطوط و نقاشی و سایر ابزارهای بصری هم استفاده کنید:** اینکه من نقاشی بلد نیستم یا دوست ندارم، بهانهٔ خوبی نیست. حتی استفاده از آیکون‌های ساده هم نقشهٔ ذهنی شما را دوست داشتنی‌تر و قابل فهم‌تر می‌کند.



ویژگی کلیدی در نقشه ذهنی، ساختار شعاعی آن است

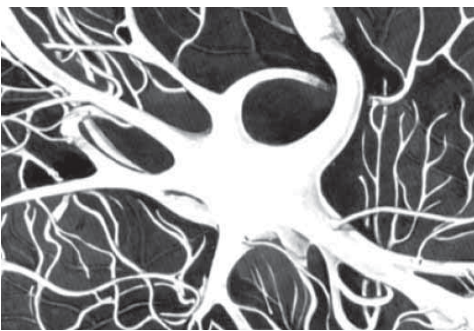
● **نرم افزار نقشه ذهنی Coggle:** یک نرم افزار ایده آل برای تک کاربرانی است که می خواهند استفاده آسان و رایگان داشته باشند. تنها چیزی که برای شروع کار با این نرم افزار نیاز دارید، فقط یک حساب گوگل است. این نرم افزار به آسانی برای توفان فکری کار می کند و کدهای رنگی و گزینه های تصویری در دسترس دارد.

جمع بندی

یک اصل کلی در تولید نقشه های ذهنی توجه به سبک شعاعی در ترسیم است. تونی بوزان، یکی از پایه گذاران نقشه ذهنی، یادداشت برداری و یادگیری انسان ها را سبک خطی می نامد و بر این باور است که سبک ترسیمی شعاعی در یادگیری فقط یک تغییر بصری نیست، بلکه شکل متفاوتی از درک مفهوم است. او در کتاب خود با نام «mind map book» که در سال ۱۹۹۶ نوشته است، یادآوری می کند که ساختار شاخه ای شدن، ساختاری طبیعی است و به وفور در طبیعت یافت می شود.



او همچنین از نورون های مغز به عنوان نمونه یک ساختار شاخه ای دیگر نام می برد و تصویری از آن ها ارائه می کند.



به عبارت دیگر، تمام بحث نقشه ذهنی که تونی بوزان^۳ تبلیغ و ترویج می کند، حول محور یک فرض کلیدی است: ترسیم شعاعی دیاگرام ها و فکر کردن به این شیوه، شکل متفاوتی از یادگیری و تحلیل را ایجاد می کند.

تیم و میزبان فراهم می کند.

● **نرم افزار نقشه ذهنی MindManager:** این نرم افزار مناسب تیم هایی است که می خواهند اطلاعاتی فراتر از یادداشت و تصاویر مبادله کنند. همچنان که نقشه ذهنی خود را شخصی سازی می کنید، به آسانی می توانید لینک و نشانگر نیز اضافه کنید. فایل ها پس از اتمام می توانند به صورت برنامه های مایکروسافت و اپل ذخیره شوند.

● **نرم افزار نقشه ذهنی Xmind:** این نرم افزار در عین حال که یک راه حل قوی توفان فکری است، محدودیت هایی دارد که ممکن است باعث شود نگاهتان به برنامه های دیگر معطوف شود. از جمله: از برنامه های Mac پشتیبانی نمی کند و برای ios و Android در دسترس نیست و پرداخت فقط از طریق یک حساب Paypal امکان پذیر است. اگر بتوانید با این محدودیت ها کنار بیایید، با یک نرم افزار نقشه برداری ذهن بسیار زیبا و دارای قابلیت های مؤثر روبه رو خواهید بود.

● **نرم افزار نقشه ذهنی Mindomo:** یک نرم افزار نقشه ذهنی مؤثر است که حدود مدیریت یک پروژه کامل را مشخص می کند؛ از برنامه ریزی تا ساخت استراتژی کسب و کار و اختصاص وظایف بر کنترل پیشرفت پروژه. یکی از بزرگ ترین مزیت های این نرم افزار داشتن قالب و راهنمای هوشمند برای تسریع در توفان فکری و نظارت از ایده ها در طول اجراست.

● **نرم افزار نقشه ذهنی MindMap:** تنها نرم افزاری است که بدون از دست دادن هدف خود، از ارائه زیبا و مؤثر نقشه های ذهنی بالاتر و فراتر می رود. ترند بسیار زیبایی دارد که به جای استفاده از طرح های معمولی که با مفهوم مرکزی و شاخه هایی به دیگر ایده ها شروع می شوند، مورد و برجسب هایی دارد که این امکان را برای کاربران فراهم می کند تا با یک کلیک این برجسب ها را جابه جا و تصاویر را به نقشه ذهنی خود منتقل کنند.

● **نرم افزار نقشه ذهنی Storm board:** کاربران این نرم افزار نه تنها می توانند ایده هایشان را از طریق دستگاه خود اضافه کنند، بلکه هر کسی در تیم شما می تواند برای ایده های دیگران نیز کامنت بگذارد، بحث و ایده های خود را اصلاح کند در این صورت، اولویت بندی آسان می شود و کاربران می توانند به ایده های مورد علاقه خود رأی بدهند که شما را قادر می سازد به سرعت ببینید کدام ایده طرفداران بیشتری دارد.

* پی نوشت ها *

1. Mind map
2. Conceptual map
3. Tony Buzan

* منابع *

1. Example of Mind Map: www.manid-mapping/co.uk
2. How to make a Mind Map?: www.manid-mapping/co.uk
3. How to do a Mind Map?: www.jcu.edu.au
4. Learn how to draw Mind Maps: www.mindtools.com
5. History of Mind Mapping: www.mindmeister.com
6. Who invented Mind Mapping?: www.mind-mapping.org