

شرح طريقة الخرائط الذهنية

((للطلبة الجدد))

جامعة الملك فيصل
KING FAISAL UNIVERSITY



المقدمة

بسم الله الرحمن الرحيم

اللهم صل على محمد وآل محمد

في البداية أبارك لنفسي ولكل من تم

قبولهم في جامعة الملك فيصل

وبما أنني جديد في هذا المنتدى الجميل

أحببت أن أعمل هذا الكتاب لكي يستفيد

من تم قبولهم وتعم الفائدة على الجميع

والشكر موصول للعضوه الأخت المميزة/

ولاء



تمهيد

الأفكار: لابد لنا أن نقف قليلاً مع الأفكار ، إن العقل البشري معجزة في حد ذاته ، وإذا تم استغلال طاقاته بشكل مدروس فإن المردود يكون رائعاً !

ولعل سبب نجاح أي مشروع هو التخطيط السليم ، وبالنجاح أقصد تحقيقه بأكبر قدر من الفعالية خلال أقصر وقت ممكن ، والتخطيط في الواقع ما هو إلا تنظيم للأفكار بما يتفق مع المهمة المراد إنجازها .

وخلال هذا الموضوع إن شاء الله سنستعرض إحدى أهم وأقوى وسائل التخطيط التي يمكن للإنسان أن يستخدمها ، لا للتخطيط للأبحاث العلمية أو التقارير العملية وحسب ، بل وحتى في تنظيم الدروس وتسهيلها للمذاكره وغير ذلك كتييبير

مقدمه :

الخريطة الذهنية هي أداة تساعد على التفكير والتعلم، وقد ظهر هذا المصطلح "الخريطة الذهنية" أو Mind Mapping لأول مرة عن طريق "توني بوزان" في نهاية الستينيات.. في الحقيقة رأيتُ أن أضع لكم صورة للخلية العصبية :



سبحان الله، انظر للجزء الأيمن من الصورة، من الواضح أن الخلية العصبية لها نقطة مركزية وأذرع متفرعة منها، ومن كل ذراع تتفرع أذرع أصغر وأدق.

إن فهمنا للخلية العصبية يجعلنا نفهم دماغنا بشكل أكبر، وربما لهذا السبب تكون الخطط الذهنية أقرب في شكلها إلى الخلايا العصبية.

إذا جلستَ مع نفسك تفكر، ستجد أنك تنتقل من فكرة إلى أخرى بسبب رابط موجود عندك، قد تنتقل عبر الأفكار بسبب تذكرك لصوت معين أو رائحة معينة

وقد تجد في النهاية أنك تفكر في شيء يبدو ظاهرياً غير ذا علاقة بالنقطة الأساسية التي بدأت منها، ولكن ما دمتَ قد انتقلت إلى الفكرة، فلا بد أن عقلك قد وجد طريقة ما لربطهما عبر أفكار أخرى.

الخريطة الذهنية تعتمد نفس الطريقة المتسلسلة، حيث تبدأ من نقطة مركزية محددة، ثم تسمح بالأفكار بالتدفق.

إن منح عقلك الحرية المطلقة يحفره لفتح الأبواب المغلقة ، وإلقاء الكثير من الضوء على الزوايا المظلمة التي قد تبدو غير منطقية بالنسبة لك.

تعريفها :

هي وسيلة تعبيرية عن الأفكار والمخططات بدلا من الاقتصار على الكلمات فقط حيث تستخدم الفروع والصور والألوان في التعبير عن الفكرة.

تستخدم كطريقة من طرق استخدام الذاكرة وتعتمد على الذاكرة البصرية في رسم توضيحي سهل المراجعة والتذكر بقواعد وتعليمات ميسرة.

من أفكار توني بوزان. هذه الطريقة هي الطريقة الفعلية التي يستخدمها العقل البشري في التفكير: ربط الكلمات ومعانيها بصور، وربط المعاني المختلفة ببعضها البعض بالفروع.

وهي كذلك تستخدم فصي الدماغ الأيمن والأيسر فترفع من كفاءة التعلم

طريقة استخدامها :

تعتمد الطريقة على رسم دائرة تمثل الفكرة أو الموضوع الرئيسي ثم ترسم منه فروعاً للأفكار الرئيسية المتعلقة بهذا الموضوع وتكتب على كل فرع كلمة واحدة فقط للتعبير عنه.

ويمكن وضع صور رمزية على كل فرع تمثل معناه، وكذلك استخدام الألوان المختلفة للفروع المختلفة.

كل فرع من الفروع الرئيسية يمكن تفريعه إلى فروع ثانوية تمثل الأفكار الرئيسية أيضاً لهذا الفرع.

وبالمثل تكتب كلمة واحدة على كل فرع ثانوي تمثل معناه، كما يمكن استخدام الألوان والصور.

يستمر التشعب في هذه الخريطة، مع كتابة كلمة وصفية واستخدام الألوان والصور، حتى تكون في النهاية شكلاً أشبه بشجرة أو خريطة تعبر عن الفكرة بكل جوانبها. (

كما موضح في الصورة)



كيف نضع الخريطة الذهنية ؟

سنقسم العمل إلى ثلاث مراحل :

أ) تجهيز البيئة والأدوات المطلوبة :

- فكرة ترغب في التخطيط له ..
- مكان هادئ وجلسة مريحة :
- ورقة كبيرة الحجم (أكبر من a4) إذا أمكن وليس شرطاً أن تكون بيضاء اللون ، يمكنك إحضار أي لون تفضله
- أقلام متعددة الأحجام والألوان والأنواع

ب) معرفة خطوات العمل ، وهي :

١ / ضع الورقة الكبيرة أمامك ، وفي مركزها الأفقي والعمودي اكتب كلمة واحدة أو كلمتين تعبر عن الفكرة الأساسية ، فمثلاً إذا كنت تنوي التخطيط لمحاضرة أو درس ، فاكتب ما يعبر عن موضوع المحاضرة في مركز الورقة تماماً .

٢ / حرر عقلك من القيود . كيفما تتدفق الأفكار اكتبها عبر كلمة أو كلمتين في أفرع متفرعة من الدوائر الفرعية من الفكرة . بإمكانك التوسع عبر المزيد من الأفكار الفرعية أو الأفرع الفرعية .. ضع الأفكار دون أن تحكم عليها وعلى علاقتها بما تريد ، مهما بدت غير متصلة ببعضها البعض أو صعوبة التطبيق يمكنك تصحيح ذلك

لاحقاً ولكن لا تضع وقتاً خلال هذه الخطوة. تذكر أن العقل البشري يعمل بكفاءة في إنتاج أفكار جديدة لمدة تتراوح ما بين ٥ - ٧ دقائق فقط، لذا عليك أن تستغل تدفق الأفكار هذا بأقصى طريقة ممكنة. وهذا ينقلنا إلى النقطة الثالثة :

٣ / استخدم الصور والرموز والكلمات المفتاحية لاختصار أكبر وقت ممكن، وانتقل إلى الفكرة التالية. اكسر القاعدة التي تقول أن عليك أن تكتب على ورقة بيضاء بحجم a4 بقلم أسود أو بقلم رصاص، استخدم ورقة كبيرة، استخدم ورقة كبيرة الحجم، ربما في حجم الورقة الكبيرة التي يستخدمها عمال محلات الكوي لتغليف الملابس واستخدم ألواناً مختلفة، أقلاماً كبيرة، أقلاماً صغيرة، ألواناً مختلفة. كما ازداد حجم الورقة، كلما ازداد تدفق أفكارك بحرية اجعل النقطة المركزية أكثر نقطة وضوحاً وأسماك من بقية النقاط، وكلما كانت الأفكار أبعد عن النقطة المركزية تقل سماكة الخط.

٤ / بعد أن تنتهي تماماً من وضع كل أفكارك (بل وحتى أفكار الآخرين إذا قاموا بمساعدتك مثلاً) في الخريطة الذهنية، أعد النظر إليها نظرة متفحصة، وقم بترتيبها.

وهكذا تكون انتهيت من إعداد الخريطة الذهنية :

(ج) ما يجب وضعه في الاعتبار :

* لا تتقيد بشكل محدد، يمكنك أن تبتكر نظاماً شكلياً خاصاً بك، النقطة الهامة أن تكون الأفكار متصلة ببعضها البعض، متفرعة من بعضها البعض، أما كيف تتفرع أو ما هو الشكل الذي تضع فيه الأفكار المتفرعة مباشرة من الفكرة الرئيسية.

* إذا كنت تخطط لتقرير في العمل ، ثم خطر على بالك فجأة أن عليك أن تغسل الأطباق ، فارسم فرعاً واكتب فيه (الأطباق) وانتقل للفكرة التالية . إذا لم تفعل ذلك . فإن فكرة الأطباق ستظل مكبوتة في عقلك وتدور فيه بشكل يمنعك من التركيز في الأفكار الأخرى التي لها علاقة حقيقية بالموضوع .

* إذا مر عقلك بحالة تجمد ، وشعرت بتباطؤ تدفق الأفكار أو أنه لا يوجد لديك المزيد من الأفكار لتضيفها ، فلا تفرع ، وأبق يدك في حركة مستمرة ، ارسم دوائر وأفرع فارغة ، أو أرسم خطوطاً جديدة على الخطوط الموجودة أصلاً ، أو قم بتغيير اللون فمثل هذا يساعد على شحن طاقة المخ ويدفعه لإنتاج المزيد من الأفكار .

* إذا وجدت وأنت تكتب علاقة بين الأفرع المختلفة بشكل فوري ، أو وجدت فكرة واحترت في الفرع الذي يجب أن تضع الفكرة تحته ، فلا تعيد بناء ما كتبت ، فالترتيب يبطل تدفق أفكارك ، ستقوم بترتيب الأفكار لاحقاً ، يمكنك وضع علامة سريعة ، وتذكر أنه يمكنك دائماً إدراج الأفكار مباشرة تحت النقطة المركزية الرئيسية دون أن تضع الوقت في تنظيمها .

* العقول البشرية مختلفة عن بعضها البعض ، لذا ستستغرب من اختلاف طرق التخطيط لنفس الموضوع من قبل الناس ، حتى بين الإخوة أو أقرب الأصدقاء ، وهذا في الواقع يجعل ما تقدمه شيئاً متجدداً وجميلاً في كل مرة :)

إذا اتبعت هذه الخطوات، فستتمكن من كتابة خريطة ذهنية رائعة، تغطي من خلالها قدرًا متكاملًا من الأفكار. وخلال شهر من المداومة على التخطيط بهذه الطريقة، ستلاحظ أن إنتاجك يتضاعف.. لأنك الآن تخطط بشكل يعبر عما تريده ويتناغم مع طبيعة الدماغ البشري.

المجالات التي يمكن أن يكون استخدام الخريطة الذهنية مجدياً :

- **للطلبة والباحثين:** إذا أردت أن تعد تلخيصاً لكتاب معين للمراجعة عند الامتحان، فإن كل ما عليك فعله هو وضع ورقة الخريطة الذهنية الفارغة إلى جانبك، وضع موضوع الكتاب كعنوان في كلمة أو كلمتين في مركزها، ثم ابدأ القراءة، وكلما مرت بفكرة فرعية مهمة أو تجد أنها مثيرة للاهتمام، قم بتسجيلها فوراً في الخريطة الذهنية عبر الوسائل التي تحدثنا عنها. قبل التحضير إلى الامتحان ستختصر هذه الخريطة ثلاثة أرباع الوقت الذي ستقضيه في المذاكرة، إذ بدلاً من مراجعة مئات الصفحات، كل ما عليك فعله هو مراجعة ورقة واحدة. مثل هذه الخريطة، تركز المعلومات، إذ أنك تضع الفكرة بكلمات تنبثق عن عقلك، بالتالي سيكون سهلاً على دماغك ربطها وتذكرها.

- **للموظفين:** التخطيط بهذه الطريقة يساعدك على إخراج اقتراحاتك وتقديمتها بصورة مقنعة، بل وأكثر، يمكنك استخدامها في إعداد التقارير الروتينية المملة بشكل أنيق وجذاب. يمكنك أن تحسن التحضير والتنظيم وإدارة الاجتماعات الدورية. ربما تحصل على ترقية.. إن شاء الله :

- للمدرسين والمحاضرين وكتاب المنتديات : تساعدك هذه الخريطة في ربط أفكارك ، وإبراز النقاط التي تحتاج أن تركز عليها وتجعلها محورية في درسك أو موضوعك. هذه الخريطة أيضاً تساعدك على النظر للصورة الكلية ، وتحديد أهدافك الرئيسية مما تقوم بشرحه ، وبالتالي تفتح لك الباب لتقوم بذلك بأفضل وسيلة ممكنة. تذكر.. أن ثراء وتنظيم الأفكار هما المفتاح الحقيقي لأي درس أو موضوع :

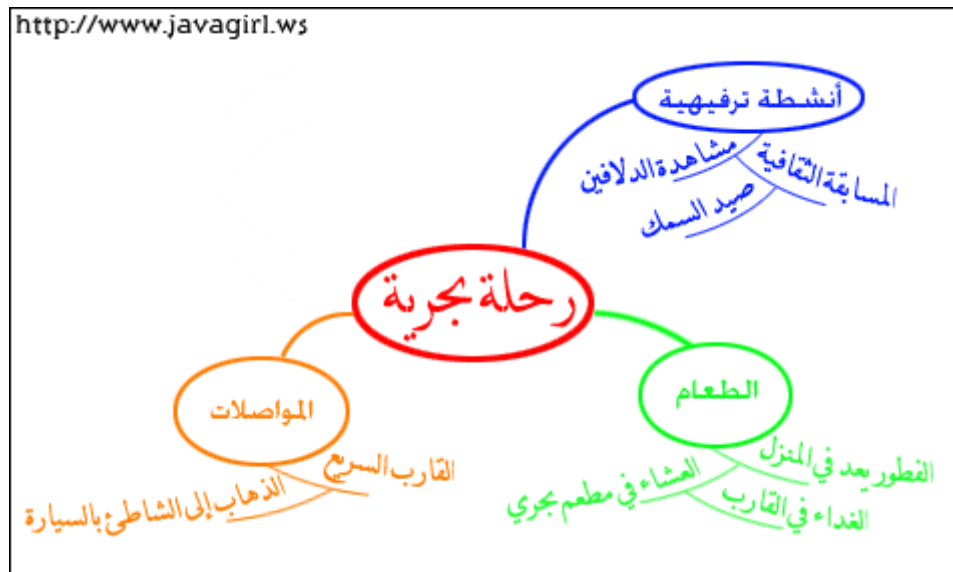
أمثلة منتقاة :

هذه خطة ذهنية تبين أنواع الناس في الاجتماعات وكيف يمكن لرئيس الجلسة أن

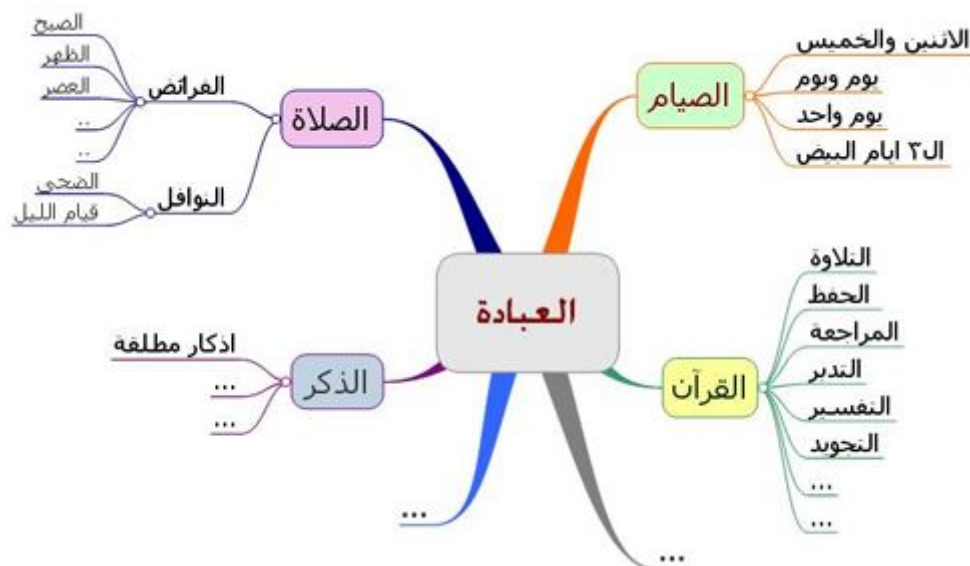
يتصرف مع كل نوع (الخطة مبنية على نظرية الاجتماعات) :



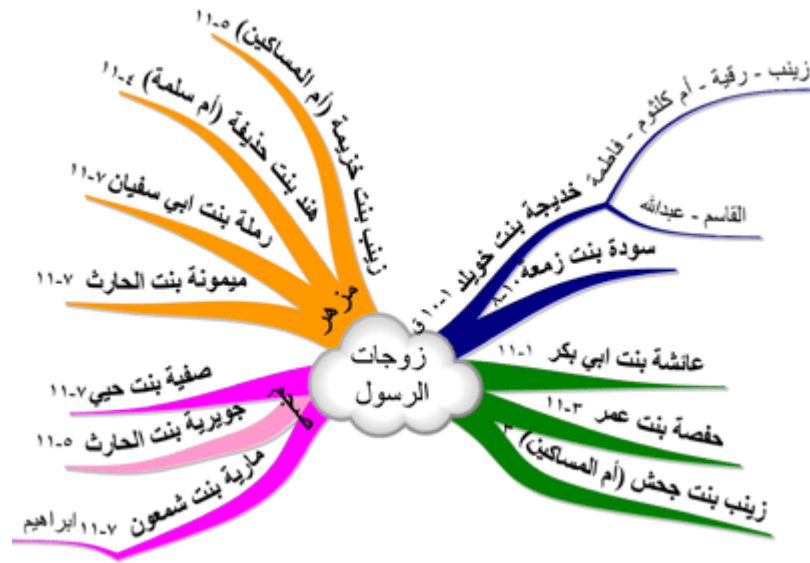
هذه خطة ذهنية أخرى لرحلة بحرية قمتُ بها مع أفراد أسرتي :



وهذه خطه ذهنيه (للعبادة) :



وهذه خطه ذهنييه (لزوجات الرسول) :



كاتبة الموضوع لطريقة الشرح مع طرح الصور العضوه / ولاء

قام بعمل هذا الكتاب الطالب الجديد والمبتدئ / فارس الرومانسيه

هذا الكتاب إهداء لجميع طلاب وطالبات جامعة الملك فيصل...دعواتكم لي بالتوفيق والنجاح الدائم في

الدنيا والاخره...أخوكم/ فارس الرومانسيه