

## مطالعه مؤثر با نقشه ذهنی

نقشه ذهنی روشی گرافیکی برای نمایش محتوا است. نقشه ذهنی را می‌توان مدل تکامل یافته درخت حافظه دانست که در چند سال اخیر کاربرد آن در مطالعه مؤثر مورد توجه قرار گرفته است.

### کاربرد نقشه ذهنی در مطالعه چیست؟

نقشه ذهنی سه کاربرد مهم در مطالعه دارد:

**اول: ساخت درختواره مطالب جهت فهم بهتر:** درک کامل مطالب یک کتاب که دارای چندین فصل و بخش است، و هر قسمت از آن دارای محتوای بسیاری است، قدری مشکل می‌شود. خصوصاً اگر مطالب دارای زیرمجموعه‌های مختلف و متنوعی باشد. خواننده باید بداند چه مطلبی در ذیل کدام عنوان کلی‌تر است و با کشیدن نقشه ذهنی می‌توان یک نقشه خوب از متن تولید کرد.

**دوم: به خاطر سپردن بهتر و ساده‌تر نسبت به خواندن عادی:** اگر بخواهید مطالب یک کتاب را در ذهن خود حک کنید، یا باید کل آن را حفظ کنید، این روش تنها برای بازیگران کاربرد دارد که می‌خواهند یک فیلم‌نامه را کامل حفظ کنند، برای متون دیگر این روش عاقلانه به نظر نمی‌رسد! یا اینکه خلاصه برداری کنید و آن را حفظ کنید. مشکل این روش این است که خلاصه یک کتاب ممکن است تصویر مناسبی از کل آن نباشد. خلاصه برداری تابع برداشت ذهنی و شرایط فیزیکی و محیطی است و کاربرد خاص خود را دارد، ولی برای حفظ کردن مطالب یک کتاب نه! بهترین کار این است که از نقشه ذهنی برای به خاطر سپردن مطالب یک کتاب استفاده کنید. بدیهی است که در نقشه ذهنی متن کامل کتاب نوشته نمی‌شود، بلکه رئوس مطالب و در واقع درختواره

<http://www.2barabar.com>

مطالب استخراج می‌شود. به همین دلیل با حفظ نقشه ذهنی، می‌توان ادعا کرد کل مطالب کتاب حفظ شده‌اند.

**سوم: مرور بسیار سریع مطالب یک کتاب در حداقل زمان و با حداکثر کارایی:** مرور مطالب یک کتاب هم برای تثبیت حفظ، و هم برای مراجعه‌های بعدی خواننده اهمیت دارد و اگر بخواهید مطالب یک کتاب را مرور کنید، یا باید آن را دوباره بخوانید، یا خلاصه را بخوانید و یا نقشه ذهنی را. مرور نقشه ذهنی سریع‌ترین و بهترین روش است، زیرا هم با حفظ مطالب کلی و زیرمجموعه‌های آن، همان درک و دریافت کلی را دوباره یادآوری می‌کنید.

## در کدام نوع کتابها کاربرد دارد؟

انواع کتابها، به جز کتابهای داستان و رمان را می‌توان با استفاده از نقشه ذهنی تحلیل و به خاطر سپرد، خصوصاً مطالب کتابها و مطالب تحلیلی و فنی با نقشه ذهنی بسیار راحت‌تر درک می‌شوند.

## چرا باید از نقشه ذهنی استفاده کنیم؟

علاوه بر کاربردهای سه‌گانه‌ای که در بالا ذکر شد، استفاده از نقشه ذهنی به خاطر فرم گرافیکی‌ای که دارد باعث می‌شود حس نیاز به مطالعه در فرد همواره فعال بماند و مطالعه را به امری دلپذیر تبدیل می‌کند. همچنین وقتی یادگرفتید نقشه‌های ذهنی خوبی ترسیم کنید، برای اجرای یک سخنرانی خوب، تنظیم محتوای درسی، نوشتن کتاب، هدف‌گذاری و برنامه ریزی و بسیاری موضوعات دیگر نیز از استفاده خواهید کرد و از قدرت عملکرد آن شگفت‌زده خواهید شد.

<http://www.2barabar.com>

## برای کشیدن نقشه ذهنی چه چیزهایی نیاز داریم؟

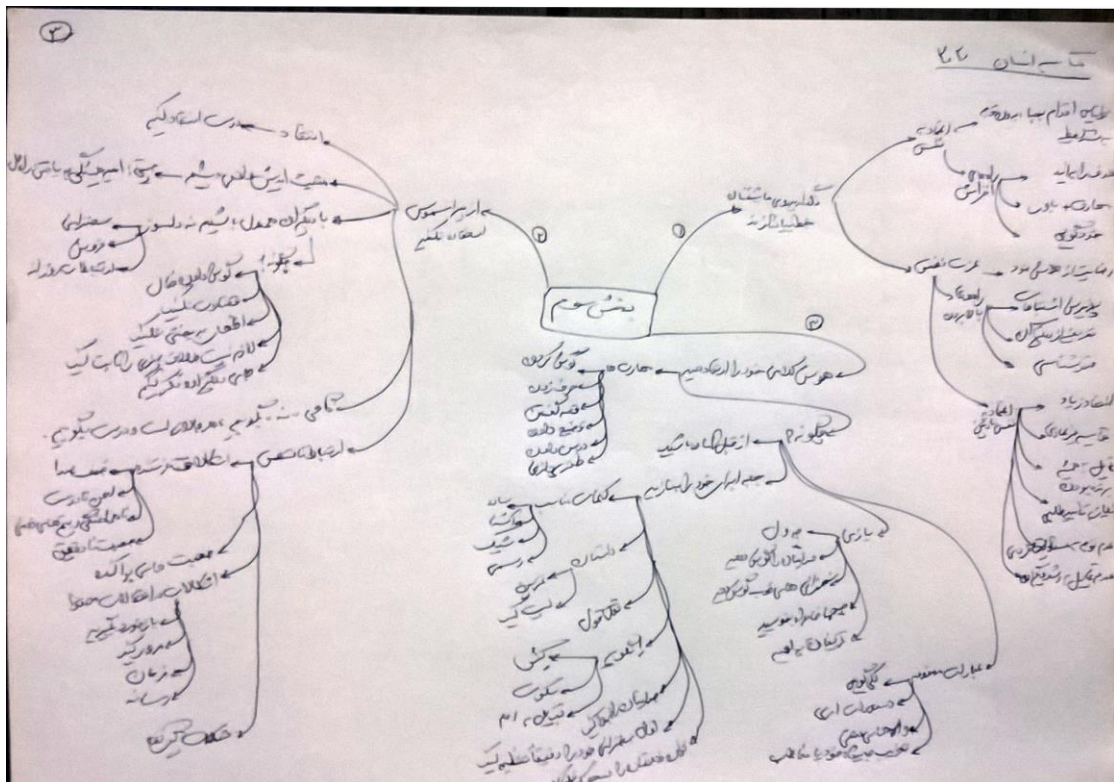
برای کشیدن نقشه ذهنی نیاز به وسایل خاصی ندارد، اگر بخواهید می‌توانید از نرم‌افزارهای رایانه‌ای استفاده کنید، ولی نقشه ذهنی در اصل توسط دست کشیده می‌شود. می‌توانید از یک کاغذ و یک خودکار یا مداد استفاده کنید یا مثل من برای زیباتر شدن و اتوماتیک‌سازی‌های ذهنی از خودکارهای با رنگ‌های مختلف و کاغذ قطع A3 برای رسم خود نقشه ذهنی و برای برجسته‌سازی و علامت‌گذاری در کتاب از ماژیک‌های مطالعه رنگی استفاده کنید.

من از این وسایل استفاده می‌کنم:

<http://www.2barabar.com>

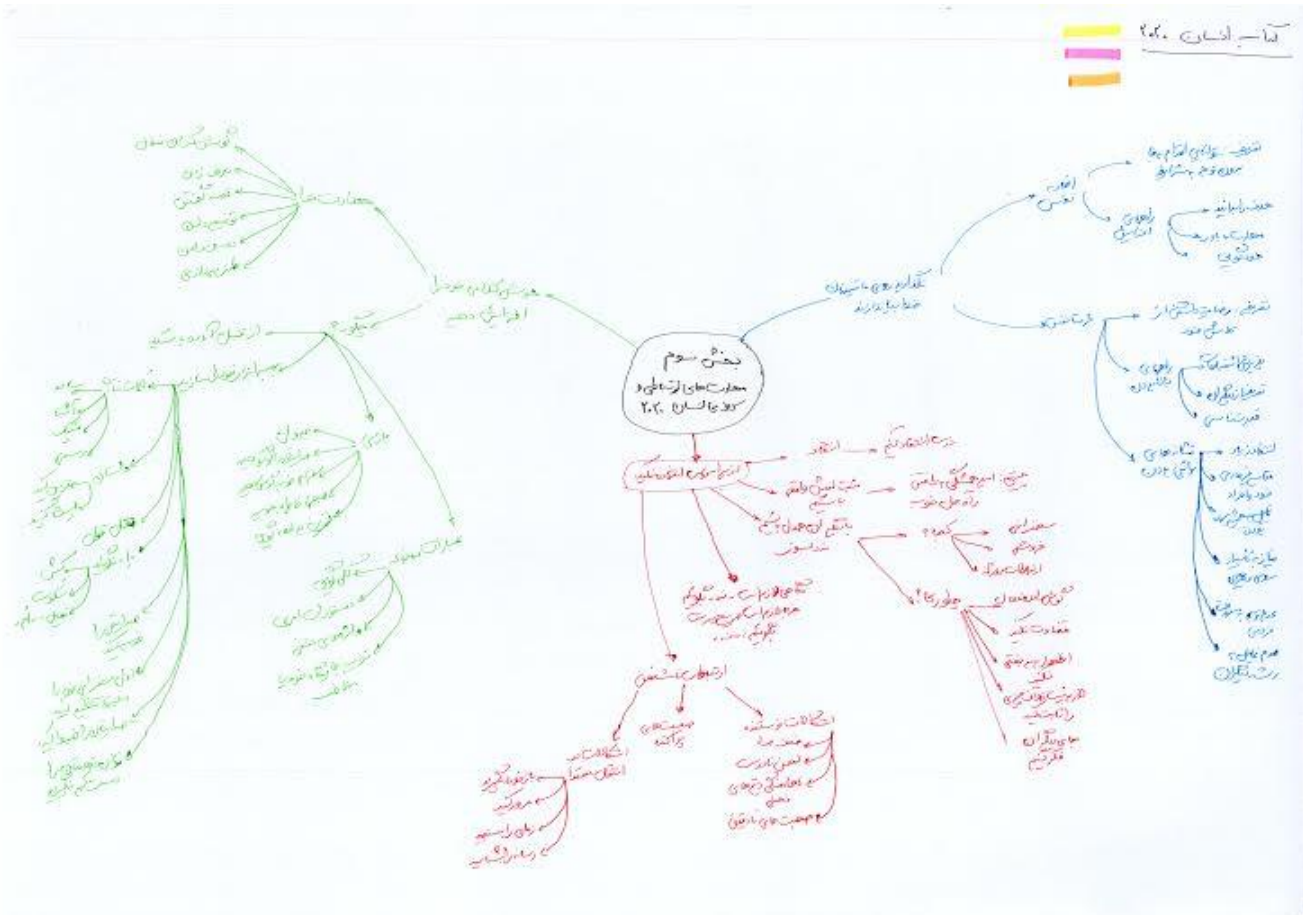


ولی همانطور که عرض شد استفاده از رنگ یک امر ذوقی است و هر کسی هر طور راحت تر باشد، از همان راه استفاده می‌کند. مثلاً من در ابتدا از خودکار آبی برای کشیدن نقشه‌های ذهنی استفاده می‌کردم:



<http://www.2barabar.com>

ولی نقشه ذهنی همین فصل از کتاب *انسان ۲۰۲۰*، با استفاده از روش درست نقشه ذهنی به شکل زیر تبدیل می‌شود:



## چه چیزی را باید در نقشه ذهنی بنویسیم؟

اول باید بدانیم که نقشه ذهنی را بعد از اتمام مطالعه یک فصل، و برجسته‌سازی موارد مهم می‌کشیم.

در نقشه ذهنی عنوان فصل، عنوان‌های اصلی، عنوان‌های فرعی، عنوان‌های فرعی تر ... تا متن برجسته‌شده، نوشته می‌شود.

ابتدا در وسط صفحه عنوان فصل را می‌نویسیم و دور آن یک دایره می‌کشیم. اگر دایره را مثل یک ساعت عقربه‌ای در نظر بگیرید، از موقعیت ساعت ۲ یک خط به بیرون می‌کشیم و عنوان اصلی را می‌نویسیم. سپس از همین عنوان اصلی خطوطی برای

مشخص کردن عنوان‌های فرعی می‌کشیم، این کار را تا آنجا ادامه می‌دهیم تا تمام موارد مهمی که در ذیل این عنوان اصلی برجسته کرده‌ایم را در نقشه ذهنی پیاده کرده باشیم.

حال باید بررسی کنیم که این فصل چند عنوان اصلی دارد. این تعداد معمولاً بیش‌ه عنوان نیست، سپس محیط ساعت فرضی را با توجه به تعداد عناوین تقسیم می‌کنیم و همان روندی که برای تیتر اصلی اول طی کردیم را برای تمام تیترهای اصلی دیگر تکرار می‌کنیم.

**تذکر مهم:** در نوشتن متن برجسته شده، حتماً و حتماً باید برداشت شخصی خودتان با عباراتی که خودتان انتخاب می‌کنید را بنویسید. چون با این کار هم یک جرقه برای حفظ آن در ذهن شما زده می‌شود، هم مغز شما تجزیه و تحلیل می‌کند و پذیرش یا عدم پذیرش مطلب را بررسی می‌کند و درک مطلب را به شدت افزایش می‌دهد. اگر خلاصه‌برداری از کتاب دارید هم بهتر است اینگونه خلاصه برداری کنید.

## قرارداد

- جهت حرکت تیترهای اصلی را همچون حرکت عقربه‌های ساعت قرار می‌دهیم.
- در زیرعنوان‌ها، ترتیب نوشتن عناوین کوچکتر از بالا به پایین است.
- اگر از چند رنگ برای نقشه ذهنی استفاده می‌کنید، هر عنوان اصلی و تمام زیر مجموعه‌های آن را با یک رنگ بنویسید.

## اتوماتیک‌سازی ذهن

ذهن خاصیتی دارد که به آن قلاب کردن می‌گویند. یعنی ارتباط دو یا چند مفهوم به یکدیگر به گونه‌ای که با رسیدن به یکی، دیگری در ذهن فراخوان می‌شود. از این ویژگی برای نوشتن و مرور سریع و به خاطر سپردن محتوای نقشه ذهنی استفاده می‌کنیم.

<http://www.2barabar.com>

یعنی اینکه اگر از چند رنگ برای رسم نقشه ذهنی استفاده می‌کنیم، ترتیب استفاده از رنگ‌ها را تا زمانی که نقشه ذهنی‌ای می‌کشیم، بهم نمی‌زنیم. این به ما کمک می‌کند که با نگاه بفهمیم مطلب جایش در نقشه کجاست و زمانی که نیاز داریم مطلب را به یاد بیاوریم، عملکرد فوق العاده این کار را خواهیم فهمید. از به خاطر آوردن رنگ، مطالب را به یاد خواهیم آورد.

همچنین اگر از چند ماژیک برجسته سازی استفاده می‌کنیم، از هر رنگ برای مشخص کردن جایگاه منحصر به فرد مطلب استفاده می‌کنیم. مثلاً من از ماژیک زرد برای عنوان فصل، ماژیک صورتی عنوان اصلی و ماژیک نارنجی عنوان فرعی و همچنین برای برجسته سازی بخشی از متن استفاده می‌کنم.

این تفکیک رنگ به ما کمک می‌کند که هرگاه کتاب را در دست گرفتیم، از رنگ برجسته شده به جایگاه متن آن پی ببریم و کشیدن نقشه ذهنی ما را راحت‌تر می‌کند.

## نقاشی مؤثر

اگر بتوانید برای شاخه‌های اصلی و زیرمجموعه‌ها از کشیدن اشکالی که ارتباط شکلی با عناوین دارند استفاده کنید هم در حفظ و فراخوانی تأثیر زیادی دارد.

## کاربردهای دیگر نقشه ذهنی

نقشه ذهنی را جدای از دسته بندی مطالب کتاب، می‌توان برای اجرای یک سخنرانی خوب، محتوای درسی، نوشتن کتاب، هدف‌گذاری و برنامه ریزی و بسیاری موضوعات دیگر استفاده کرد.

مهم خلاقیت شماست که چقدر به شما کمک کند در استفاده از این روش چه تغییراتی مطابق با سلیقه نیاز خودتان در آن دهید و بومی‌سازی کنید.

<http://www.2barabar.com>

امیدوارم از این روش استفاده کنید و مطالعه خوبی را تجربه کنید. آموزش‌های دیگری نیز در سایت [www.2barabar.com](http://www.2barabar.com) به رایگان برای شما قرار داده شده است، خوشحال می‌شوم آنها را نیز مطالعه کنید و به رشد توانایی‌های خودتان سرعت ببخشید.

برای عضویت در خبرنامه سایت ۲ برابر.کام و دریافت دوره رایگان بهبود عملکرد فردی کافی است فرمی که در صفحه اصلی سایت وجود دارد را پر کنید.

به امید موفقیت روزافزون شما

سیدمحمد حسنی زاده ☺

<http://www.2barabar.com>