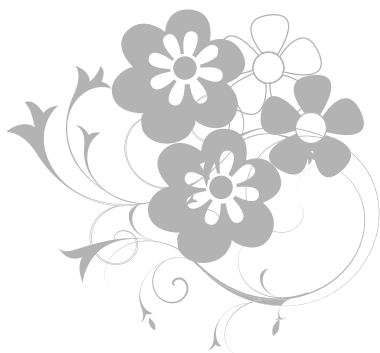




نقشه برداری ذهنی و مفهومی



نویسندگان:

اکرم حمیدی نصرآباد

اعظم حمیدی نصرآباد



سرشناسه	: حمیدی نصرآباد، اکرم - ۱۳۶۸.
عنوان و پدیدآور	: نقشه برداری ذهنی و مفهومی / نویسندگان اکرم حمیدی نصرآباد، اعظم حمیدی نصرآباد.
مشخصات نشر	: مشهد: مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۱۱۸ ص؛ ۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.
شابک	: ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۷۴-۵
وضعیت فهرست نویسی	: فیپا
موضوع	: اندیشه و تفکر خلاق / ادراک فضا
شناسه افزوده	: حمیدی نصرآباد، اعظم
رده بندی کنگره	: G ۷۱/۵
رده بندی دیویی	: ۳۰۴/۲۳
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۲۱۲۷۷۱

مرکز پخش:

مشهد - خیابان امام خمینی - جنب اداره کل آموزش و پرورش خراسان رضوی
 تلفن سفارشات: ۰۵۱ - ۳۲۲۸۳۴۲۲ * دفتر نشر: ۰۵۱ - ۳۲۲۸۰۱۶۷
 تلفن بازرگانی: ۰۵۱ - ۳۲۲۸۱۴۱۰



Email: zarihaftab@gmail.com - Website: www.zarihaftab.ir



نام کتاب	 نقشه برداری ذهنی و مفهومی
مؤلف	 اکرم حمیدی نصرآباد، اعظم حمیدی نصرآباد
ناشر	 مؤسسه فرهنگی، هنری و انتشاراتی ضریح آفتاب
طراح و صفحه آرایی	 جواد ذاکر تولایی
نوبت چاپ	 اول ۱۳۹۹
قطع	 رقعی
شمارگان	 ۱۰۰۰
قیمت	 ۲۵۰۰۰ تومان
چاپ	 قدیمی
شابک	 ۹۷۸-۶۰۰-۴۷۶-۳۷۴-۵

فهرست

۹	مقدمه
۹	نقشه‌سازی
۱۰	نقشه‌ها به عنوان سایه‌ها
۱۰	نقشه‌ها براساس زاویه دید متفاوت‌اند
۱۱	سطوح مختلف نقشه‌ها
۱۳	نقشه برداری ذهنی چیست؟
۱۶	تاریخچه نقشه برداری ذهنی
۱۷	مبانی نظری نقشه ذهنی در آموزش
۲۱	نقشه برداران ذهنی بزرگ در تاریخ
۲۱	لئوناردو داوینچی
۲۲	گاليله
۲۲	ریچارد فینمن
۲۳	آلبرت اینشتین
۲۴	نقشه‌های ذهنی و نقشه‌های مفهومی
۲۷	اشکال تجسم
۲۷	نقشه‌های مفهومی
۲۹	شیوه‌های استفاده از نقشه مفهومی
۳۰	انواع نقشه‌های مفهومی
۳۱	ترسیم نقشه‌های مفهومی
۳۲	معرفی نرم افزارهای ترسیم نقشه‌های مفهومی
۳۵	اصول ترسیم نقشه‌های مفهومی
۳۶	رابطه‌ی نقشه‌های مفهومی با ساخت گرایي
۳۸	کاربرد نقشه‌های مفهومی در آموزش
۴۱	مدل سازی نمودارها

- ۴۱ ■ چرا باید از نقشه برداری ذهنی استفاده کنیم؟
- ۴۲ ■ حافظه را تقویت کنید
- ۴۲ ■ حقایق و اشکال در مورد نقشه برداری ذهنی
- ۴۳ ■ چگونه نقشه‌های ذهنی می‌توانند به شما کمک کنند؟
- ۴۴ ■ نقشه برداری ذهنی نیز به شما امکان می‌دهد تا کارها را بهتر برنامه ریزی کنید.
- ۴۹ ■ مزایای استفاده از نقشه‌های ذهنی
- ۵۰ ■ معایب استفاده از نقشه‌های ذهنی
- ۵۱ ■ مزایا مهمتر از معایب‌اند
- ۵۲ ■ روش یادگیری فشرده (مختصر، مجمل)
- ۵۴ ■ راهبرد یادگیری شما چیست؟
- ۵۴ ■ آی دی کلمه
- ۵۵ ■ خود پرسشی
- ۵۵ ■ صور خیال بصری
- ۵۵ ■ استنباط
- ۵۶ ■ عبارت پردازی سریع و خلاصه برداری
- ۵۶ ■ عبارت پردازی
- ۵۶ ■ تفکر (تعمق)
- ۵۷ ■ طراحی یک طرح یادگیری شخصی
- ۶۰ ■ نقشه‌های ذهنی و خلاقیت
- ۶۲ ■ انواع مختلف یادگیری
- ۶۴ ■ نقشه‌های ذهنی به شما در حل مسئله کمک می‌کند
- ۶۵ ■ نقشه‌های ذهنی از نظر بصری تاثیر گذار هستند
- ۶۵ ■ نقشه‌های ذهنی یادگیری و حافظه را بهبود می‌بخشند.
- ۶۶ ■ غلبه بر مسامحه و موانع
- ۶۷ ■ هیچ چیزی وجود ندارد که شما را محدود کند.

۶۹	تهیه لیست	■
۷۰	نوشتن (یادداشت برداری)	■
۷۲	تحقیق و پژوهش	■
۷۳	طوفان مغزی	■
۷۴	مطالعه	■
۷۵	طراحی	■
۷۶	حل مسئله	■
۷۷	برآورد زمان پروژه	■
۷۹	مدرسه	■
۸۸	نواخ بزرگ و یادداشت برداری	■
۸۸	بهترین روش آشکار کردن افکار	■
۸۹	یک رویای محال	■
۹۰	هفت مرحله در تهیه یک نقشه ذهنی	■
۹۲	اولین نقشه ذهنی خود را تهیه کنید	■
۹۷	چگونه می‌توانم خلاقیت خود را افزایش دهیم؟	■
۹۸	چارلز داروین	■
۹۹	نقشه‌های ذهنی در عمل	■
۱۰۰	یادگیری و آمادگی برای امتحانات با نقشه ذهنی	■
۱۰۱	آماده سازی برای امتحانات	■
۱۰۷	مدل خلاقیت ۴P	■
۱۰۷	خلاقیت نتایجی به بار می‌آورد	■
۱۰۸	این یک مسئله شخصی است	■
۱۱۴	استفاده از نقشه برداری ذهنی در مرحله دوم	■
۱۱۴	مزایای نقشه‌برداری ذهنی نسبت به یادداشت برداری خطی	■
۱۱۶	منابع و ماخذ	■

■ مقدمه

ذهن چیست؟ سوالی است که از قدیم الایام توجه انسان را به خود جلب کرده است. مسلماً انسان مدتهاست که به وجود ذهن آگاه است در واقع نخستین پرسش فلسفی است که با پیدایش خودآگاهی مطرح می‌شود. با این حال این پرسش با یک سوال پیچیده و غامض اشتباه گرفته می‌شود اینکه: چگونه شناخت حاصل می‌شود؟ هرگونه نشانه آگاهی که فرد آگاه نداشته باشد لزوماً ناقص است. نقشه‌ها هماهنگی، مکملی و همگرایی کلی دارند (هامپدن - تورنر، ۱۹۸۱).

■ نقشه‌سازی

ما علاوه بر تصاویر با کلمات نیز نقشه می‌کشیم اما از آنجا که کلمات به صورت پراکنده ظاهر می‌شوند بسیاری از افراد تصور می‌کنند که جهان نیز توأم با بخشهایی معادل کلمات پراکنده است این طور نیست. آلفرد کورزیسکی می‌گوید "نقشه شی نیست" نقشه‌های کلمه ساختار تکه تکه‌ای دارند که از خود زبان نشأت می‌گیرند و لزوماً از آنچه که زبان توصیف می‌کند حاصل نمی‌شود. به عنوان مثال ایده علت و معلول خطی در ساختار یک جمله لاینفک (طبیعی) است جایی که یک فاعل از طریق فعل به مفعول اثر می‌گذارد اما این اثر ممکن است تعبیر بسیار نامناسبی از آنچه صورت می‌گیرد به ویژه در مورد تاثیرات متقابل باشد. یک روش اصلاح این تعصب و جانبداری کلامی تکمیل کلمات با نقشه‌های بصری است.

اگر ذهن انسان علاوه بر اجزا به عنوان کل ادراک شود ما صرفاً به کلمات برای بیان بخشها نیاز نداریم بلکه به الگوها، تصاویر و الگوها برای بیان کل نیاز داریم. کلمات نیز باید به نحوی استفاده شوند که بیانگر کلیت باشند. نمادها و داستانها از زمان استعاره‌های قدیم برای ترسیم تصاویر و اشکال ذهنی استفاده شده‌اند. برای رد چنین اشکالی به عنوان اشکال مبهم بایستی با تشابهات آنها کلیه نقشهای مهم مربوط به اشیا مختلف را از دست بدهد. اکثر ما عکس فرد را درست تلقی می‌کنیم و یک نقاشی انتزاعی را کمتر این چنین

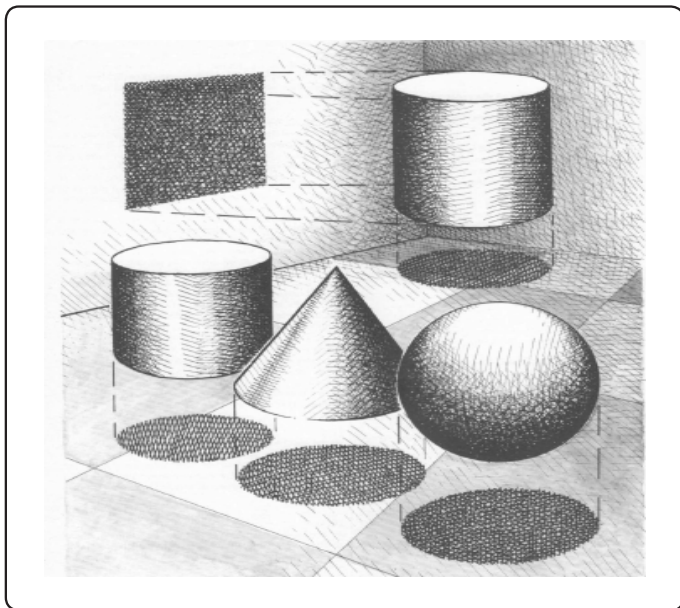
واقعی می‌پنداریم، اما این امر بستگی به این دارد که آیا ماهیت مجزای آن فرد یا روابط بین نقاشی و آن فرد را در نظر می‌گیریم یا خیر. تشابه نیز جنبه‌های بسیاری دارد.

■ نقشه‌ها به عنوان سایه‌ها

یکی از محدودیتهای نقشه‌ها این است که آنها معمولاً دو بعدی‌اند. توضیحات کلامی دچار همین محدودیت‌اند. برای توضیح معنای اصلی "تخت دراز بکشید". ویکتور فرانکل برای نشان دادن این نکته ما را دعوت کرد که سایه‌های مختلف را به شکل یک سیلندر در نظر بگیریم. نکته جالب توجه در مورد نقشه‌های سایه‌ای اما واقعی و بازنمایی‌های محدودشان این است که یک شی می‌تواند بسیار متفاوت به نظر برسد و به زمانی که به نحوی متفاوت نقشه کشیده و اشیا کاملاً متفاوت می‌توانند به نحوی ترسیم شوند که یکسان به نظر برسند. بنابراین اگر فردی یک سیلندر بگیرد سایه‌های مخروطی و کروی و دو بعدی که آنها شکل می‌دهند می‌تواند یکسان باشد اما فرد باید فقط نور را از جهت دیگری بتاباند و نقشه‌های سایه از یک شی به ترتیب به صورت مستطیل، مثلث و دایره در می‌آید (هامپدن - تورنر، ۱۹۸۱).

■ نقشه‌ها براساس زاویه دید متفاوت‌اند

مسائل فوق تا اندازه‌ای به این دلیل به وجود می‌آیند که اشیا معمولاً در سه بعد ادراک شده‌اند و فقط در دو بعد نشان داده می‌شوند. پرسش زاویه دید نیز وجود دارد: سایه بستگی به موقعیت نور دارد - حرکت نور و سایه شکل را تغییر می‌دهد. این پدیده بصری یک نقطه مقابل کلامی در یک داستان قدیمی دارد که برعکس قرار داده شده است. آن با شش انسان عاقل سروکار دارد که همه نابینا بودند که پشت سر یک فیل آمده‌اند و درصدد تشخیص شکل آن برآمدند اما هر کدام تعبیر متفاوتی از فیل داشتند (هامپدن - تورنر، ۱۹۸۱). نقشه‌ها بستگی به ارزشها دارند. نقشه برداری ذهنی اساساً بستگی به ارزشها دارد.



■ سطوح مختلف نقشه‌ها

رویکرد نسبت به ذهن در این کتاب براساس درجات مختلف جامعیت و حرکات توأم با برخی استثنائات که مفاهیم ذهن از محدودتر به گسترده‌تر و از دوران اولیه تا این اواخر سازماندهی شده است. به عنوان مثال: ذهن را می‌توان به صورتهای ذیل تعریف کرد: به عنوان فرآیندهای درونی "عمیقترین" بخش مغز (سطح ۲)؛ به عنوان ظرفیت ترکیب اطلاعات ورودی (جدید) به نحوی بدیع و ابتکاری (سطح ۴)؛ به عنوان دربرگیرنده زبان و روابط مشترک (سطح ۶)؛ یا تعاریف کلی‌تر به عنوان سیستم کلی اسطوره‌ای - فرهنگی (سطح ۹). هر سطح متوالی شبکه را گسترده‌تر می‌کند. نه سطح تفسیر وجود دارند که عبارتند از:

سطح ۱: در این سطح ذهن بشر در تلاش برای رهایی خود از بندگی نسبت به خدایان است یا قوانین مکانیزم نیوتن که ادعا می‌کند ذهن به عنوان یک پاسخ دیگر به جهان معین است یا از نظر دانشمندان به عنوان کارگزاران متعصب

(پیوریتن) ساعت ساز الهی هستند.

سطح ۲: در سطح روانکاو و وجودی (هستی شناسی) تلاشهایی جهت درک ذهن در عمیقترین زوایای آن صورت گرفته است که در آن آگاهی به تدریج به پیش آگاهی و ناخودآگاهی تبدیل می‌شود. این سطح علت اصلی بسیاری از تفاوتها در طرز تفکر و رفتار انسان است.

سطح ۳: در سطح فیزیولوژی مغز در کشفیات بسیار مهمی که اخیراً صورت گرفته‌اند نقش دارد که به شدت درک ذهن ما را تحت تاثیر قرار می‌دهد. این کشفیات نشان می‌دهند که طرز فکر و رفتار مبنایی فیزیولوژیکی و کالبد شناختی و نیز روانشناختی دارند.

سطح ۴: در سطح ذهن خلاق قابلیت ترکیب کردن، بازترکیب و سازماندهی مجدد اطلاعات دریافتی و ساختارهای ذهنی مورد بررسی قرار می‌گیرند. همراه با این ترکیبات که بیش از مجموع اجزایشان هستند ذهن خلاق از این مکانیزم فراتر می‌رود.

سطح ۵: در سطح رشد روانشناختی اجتماعی ذهن را بدین صورت مطالعه و بررسی می‌کنیم که طی برقراری شمول روابط با دیگران و محیط یاد می‌گیرد و رشد می‌کند. در این فرآیند سطوح اولیه گنجانده شده‌اند.

سطح ۶: در سطح برقراری ارتباط، زبان و تعامل نمادین، ذهن را برحسب ساختارهای زبانشناختی، دیداری و عاطفی مشاهده می‌کنیم که محور درک متقابل هستند. زبان و ارتباط از جمله قابلیت‌های بسیار رشد یافته انسان هستند و تجزیه و تحلیل آنها الگوها و ساختارهایی نشان داده است که ظاهراً برای افرادی با فرهنگ‌های کاملاً متفاوت متداول باشند. مشاهده می‌شود که ذهن در این سطح به خارج از محورهایی که شامل پنج سطح قبلی است دسترسی پیدا می‌کند تا از طریق تماس با دیگر اذهان تجربه خود را گسترش بدهد (هامپدن - تورنر، ۱۹۸۱).

سطح ۷: در سطح روانی - زیستی ذهن به عنوان ارگانسمی طبیعی بررسی می‌شود که از لحاظ اکولوژی سیستم‌های زنده و در بافت و زمینه محیط مورد بررسی قرار می‌گیرد. این سطح سایبرنتیک نیز هست زیرا هر عمل ارگانسیم

در جهت تغییر تعادل و رفتار خود بازخورد خواهد داشت.

سطح ۸: در سطح جانشینی (نمونه‌ای) ذهن شامل فرضیات قبلی در مورد ماهیت هوش انسان و روابطش با جهان است. این یک سطح روانشناسی است که در آن خودآگاهی سطوح قبلی دستخوش مطالعه تجربی است: کدام روشها و معرفت‌شناسی‌ها، کدام حقایق و الگوها را نشان می‌دهند؟ چگونه ذهن یافته‌ها را تحت تاثیر قرار می‌دهد؟

سطح ۹: در جامعترین سطح ذهن در ساختار اسطوره‌ها، نهادها و فرهنگها ماندگار و نهادینه تلقی می‌شود. فرهنگ شامل تشریک الگوهای اسطوره‌ای است و مستلزم این است که تصویری را کامل کنیم که آیا از شکل نهایی آن مطمئن هستیم یا خیر. پس فرهنگ سند ذهن است که بی‌خبر ما را شکل می‌دهد مگر اینکه درک خود را نسبت به شکل دادن فرهنگ گسترش دهیم (هامپدن - تورنر، ۱۹۸۱).

نقشه‌های ذهنی توسط برخی از بزرگترین اذهان در طول تاریخ قرن‌ها مورد استفاده قرار گرفته‌اند. یادگیری استفاده از نقشه‌های ذهنی براساس منظم قابلیت‌های مختلف را در زندگی و کار شما به طوری گسترده ارتقا می‌دهد. بنابراین شایسته است که یاد بگیرید نقشه‌های ذهنی را ایجاد کنید و از آنها به طور اثربخش استفاده کنید.

■ نقشه برداری ذهنی چیست؟

می‌توان نقشه‌برداری ذهنی را به عنوان عمل شناسایی و نام گذاری افکار و ایده‌های خود تلقی کرد. در برخی موارد حتی شامل هیجانات ما نیز می‌شود. پس از شناسایی می‌توان آنها را در طبقه بندی سلسله مراتبی مرتب کرد. این ایده جالب است زیرا ظاهراً غیر سلسله مراتبی به نظر می‌رسند اما در واقع به صورت سلسله مراتبی مرتب شده‌اند که می‌تواند کاملاً مفید باشد.

برای تهیه یک نقشه ذهنی ابتدا باید با یک موضوع اساسی شروع کنید سپس به سمت موضوعات مربوطه ادامه دهید. از این موضوعات می‌توان به سمت سایر موضوعات فرعی دیگر پیش رفت. گاهی اوقات روابطی بین موضوعات