

خراطة العقل طريقك الى النجاح



جمع وإعداد:

مريم أبوطالب أبو مرعي بكاري

الخرائط الذهنية

إن خريطة العقل هي أداة فكرية مثالية لتنظيم أفكارك ، وهي تماثل السكينة السويسرية !
إن خريطة العقل هي الطريقة الأسهل لتخزين المعلومات في مخك ، واستخراجها منه ، إنها وسيلة إبداعية فعالة لتدوين الملاحظات التي ترسم خرائط لأفكارك وهي طريقة في غاية البساطة.

إن خريطة العقل تشبه خريطة المدينة ، فمركز خريطة العقل يقابل مركز المدينة ، وهو يمثل فكرتك الأهم ، بينما تجد أن الطرق المتشعبة من المركز تمثل الأفكار الرئيسية في عمليتك الفكرية ، أما الطرق الثانوية فتمثل أفكارك الثانوية ، وهكذا . كما الصور والأشكال الخاصة تمثل الأفكار ذات الأهمية الخاصة.

تعريف الخرائط العقلية :

عرف بوزان (٢٠٠٦) خرائط العقل بأنها " عبارة عن أشكال مرئية ملونة لأخذ الملاحظات ، يمكن أن يقوم بها شخص واحد أو مجموعه من الناس . ويوجد في قلب الشكل فكرة مركزية أو صورة.

ويتم بعد ذلك استكشاف هذه الفكرة عن طريق الفروع التي تمثل الأفكار الرئيسية ، والتي تتصل جميعا بالفكرة المركزية " ص ٨

ويضيف مايكل ميتشالكو (٢٠٠٧، ص٣) بأن خريطة العقل هي الأسلوب الذي يستخدم جميع أجزاء المخ بدلا من التفكير الخطي التقليدي ، فهي تأخذك في كل الاتجاهات ، وتلتقط الأفكار من أي زاوية.

ويضيف الباحثين بأنها طريقة رائعة تعتمد على رسم كل ما تريده في ورقه واحدة بشكل منظم تحاول فيها قدر الإستطاعة استبدال الكلمات برسمه تدل عليها بحيث تستطيع وضع كل ما تريد في ورقة واحدة بطريقة مركزة ومختصرة وسهلة التذكر بالنسبة لك.

أهداف الخرائط الذهنية:

أشار بوزان ،(٢٠٠٦، ص٢) أن خرائط العقل تساعد على :

- التخطيط للسعي إلى المثالية.
- تحفيز عبقريتك الإبداعية.
- إيجاد حلول مبتكرة لأي مشكلة.
- تذكر الحقائق وأنت تحت ضغط.
- تحفيز فريق عملك وحثهم على النجاح.
- تقديم عروض مفعمة بالحيوية والبلاغة.
- تحقيق توازن جيد بين العمل والحياة الشخصية.
- حب العمل.

ويضيف بوزان، (٢٠٠٧، ص٧) إن خريطة العقل سوف :

- تمكنك من إلقاء نظره سريعة شاملة على موضوع كبير ، أو مسألة متشعبة.
- تمكنك من التخطيط للطرق التي ستتبعها أو اتخاذ القرارات ، وسوف تجعلك تعرف أين كنت ، وإلى أين أنت ذاهب .
- تجمع كميات كبيرة من المعلومات في مكان واحد .
- تشجعك على حل المشاكل ، بأن تسمح لك برؤية أساليب مبتكرة وجديدة .
- تمنحك متعة النظر إليها ، وقراءتها ، وتدبرها ، وتذكرها .

وتساعدك أيضا على :

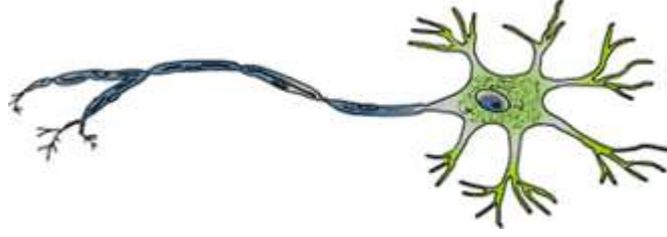
- التخطيط.
- التواصل.
- التحلي بالمزيد من الإبداع.
- حل المشاكل.
- التركيز.
- تنظيم وتنقيح أفكارك.
- التذكر بشكل أفضل.
- المذاكرة بشكل أفضل .
- المذاكرة بشكل أسرع و أكثر فاعلية.
- رؤية و إدراك الصورة كاملة.

أهميته الخرائط العقلية:

يوضح بوزان، (٢٠٠٧، ص٩) أهميه الخرائط الذهنية تُوْجِزها الباحثة في الآتي:

- ١- تنشيط جميع أجزاء مخك.
- ٢- تنظيف عقلك من الفوضى العقلية .
- ٣- تمكنك من التركيز على الموضوع .
- ٤- تساعدك على إظهار العلاقات الموجودة بين المعلومات المنفصلة.
- ٥- تعطيك صورة واضحة لكل من التفاصيل والصور الكبيرة .
- ٦- تسمح لك بتجميع ، وإعادة جمع المفاهيم ، وتشجعك على لمقارنة بينها.
- ٧- تفرض عليك التركيز على موضوعك ، مما يساعد على نقل المعلومة من الذاكرة قصيرة الأجل إلى طويلة الأجل .

- 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 بدأتَ منها، ولكن ما دمتَ قد انتقلتَ 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. هذا مثال مبسط لخريطة ذهنية



قبل أن نكمل هناك مفاهيم مهمة

العقل ينقسم لقسمين أيمن وأيسر وسنتطرق لوظائفهم كليهما ، وبعدها ستكتشف أن الخريطة الذهنية يرتاح لها العقل كثيرا وهي تشغل العقل الأيمن والأيسر معا ، وشكل خلايا المخ مثل شكل الخريطة الذهنية فهذا العلم موافق للخلايا العصبية وموافق للطبيعة فهو كالأشجار وكثير من الأشياء حولنا فهو أصل ومنه أفرع

ومتناغم مع الطبيعة الجزء الأيمن من المخ:

والآن لنأخذ وظائف العقل:

*الخيال

*الألوان

*الرسم

*الأصوات

*الموسيقى

*المشاعر

*الحب

وسأخبرك بفائدة إذا أردت أن تخبر إنسان عن سر وكلام حب فكلمه بإذنه

اليسرى ليتم استقبالها من المخ الأيمن فيسعد كثيرا بكلامك ويصورها بخياله

الجزء الأيسر من المخ:

*القوائم

*الحسابات

*المنطق

*الأرقام

*التفكير

وسأخبرك فائدة إذا أردت التفاوض في الهاتف فضعه على إذنك اليمنى ليتم استقباله من الجزء الأيسر من المخ

الخريطة الذهنية :

تستخدم الكلام وكذلك الصور والألوان فتستخدم المخين مع بعض ، ولهذه المعلومة تم بناء علوم بأكملها أتمنى أن تكونوا استفدتم من عمل العقل وكيف نستفيد منه في الخريطة الذهنية.
*كون الخطوط مائلة ، لأن الفص الأيمن تحب الشيء المائل و ليس المستقيم..
و الألوان للفص الأيمن كذلك..

الأرقام بالخريطة و الكلمات للفص الأيسر..
أما لماذا هي خطوط ؟ لأن خلايا العقل تشابه جدا الخريطة الذهنية في الرسم ,
و المعلومات في خلايا العقل تخزن على الخطوط أو الروابط و ليس بالخلية نفسها..

لما مات أنشتاين أوصى أن يأخذ عقله و يدرس..
فاكتشفوا أن الروابط هذه كبيرة لديه غير عن بقية الناس..
كلما زادت معرفتك في موضوع كبير حجم الرابط الخاصة بالخلية المتعلقة بالموضوع..

و يستحب قراءتها من اليمين إلى اليسار ، لأن دوران الذبذبات في عقولنا يتم في هذه الطريقة

ملاحظة : الأيسر (الذي يستخدم يده اليسار دائما) يقبل كل المعلومات فالفصل الأيمن لديه هو الأيسر و العكس.

قالوا عن الخارطة الذهنية:

يقول د.نجيب الرفاعي :
” إن التعود على هذا النمط الجديد في المذاكرة و الدراسة سوف يحسن بلا شك من أداء الطالب في الامتحانات و يضمن له الدرجات بصورة سهلة و ميسرة“

و يقول د.طارق السويدان :
” الخريطة الذهنية بسيطة جدا ، و أنا شخصيا دائما أستخدامها من كتابة الكتب إلى إعداد البوماتي ، لا يوجد ألومى عندي إلا و له خريطة ذهنية ، حتى يمكنك أن تصمم بها مدخل بوابة شركتك على سبيل المثال“

و يقول د.صلاح الراشد :
” الآن أصبح من البدائية أنك تكتب أو تلخص موضوع بواسطة المفكرة و القلم ، الآن هو وقت الخريطة الذهنية

كيفية إعداد الخرائط العقلية:

يشرح بوزان، (٢٠٠٧، ص١٦) كيفية إعداد الخرائط الذهنية:

ما الذي تحتاجه لرسم خريطة عقل؟:

لأن خرائط العقل سهلة الرسم وطبيعية ، فإن مستلزمات رسم (خريطة العقل) قليلة جدا :

- صفحة بيضاء غير مخططة
- أقلام ألوان وقلم رصاص
- عقلك
- خيالك!

الخطوات السبع لرسم خريطة عقل :

١/ ابدأ من منتصف صفحة بيضاء مطوية الجوانب . لماذا ؟ لأن البدء من المنتصف يعطي مخك الحرية للانتشار في جميع الاتجاهات ، والتعبير عن نفسه بشكل طبيعي وبمزيد من الحرية .

٢/ استخدم شكلا أو صورة تعبر عن فكرتك المركزية ، لماذا ؟ لأن الصورة تغني عن ألف كلمة ، وتساعدك على استخدام خيالك . والصورة المركزية أكثر أهمية ، لأنها تساعدك على التركيز وتصفي ذهنك !

٣/ استخدم الألوان أثناء الرسم . لماذا ؟ لأن الألوان تثير مخك مثل الصور . والألوان تصفي قدرا أكبر من الحياة على خريطة العقل ، وتضيف طاقة هائلة إلى تفكيرك الإبداعي ، كما أنها ممتعة .

٤/ صل الفروع الرئيسية بالصورة المركزية ، وصل المستوى الثاني والثالث من الفروع بالمستويين الأول والثاني وهكذا . لماذا ؟ لأن المخ يعمل بالربط الذهني . فهو يحب الربط بين شيئين (أو ثلاثة ، أو أربعة أشياء) معا .

فإذا وصلت بين الفروع فسوف تفهم وتذكر بسهولة شديدة . إن الربط بين فروعك الرئيسية يخلق هيكلًا أساسيًا لأفكارك ، وهذا يشبه الطريقة التي تنبتق منها فروع شجرة من الجذع ، وتنبتق من الفروع الرئيسية فروع أخرى ثانوية . فإذا كانت هناك فجوات بين الجذع والفروع الرئيسية أو بين هذه الفروع الرئيسية والفروع الثانوية والأغصان فلن تسير الطبيعة بشكل طيب ! وبدون الترابط بين فروع خريطة العقل ، فسوف ينهار كل شيء (وخاصة ذاكرتك وتعلمك) لذا عليك أن تصل بينها جميعا .

٥/ اجعل الفروع متعرجة ، وليست على شكل خطوط مستقيمة . لماذا ؟ لأن الخطوط المستقيمة تصيب المخ بالملل أما الفروع المتعرجة بشكل طبيعي مثل فروع الأشجار فأكثر جاذبية وإبهار لعينيك .

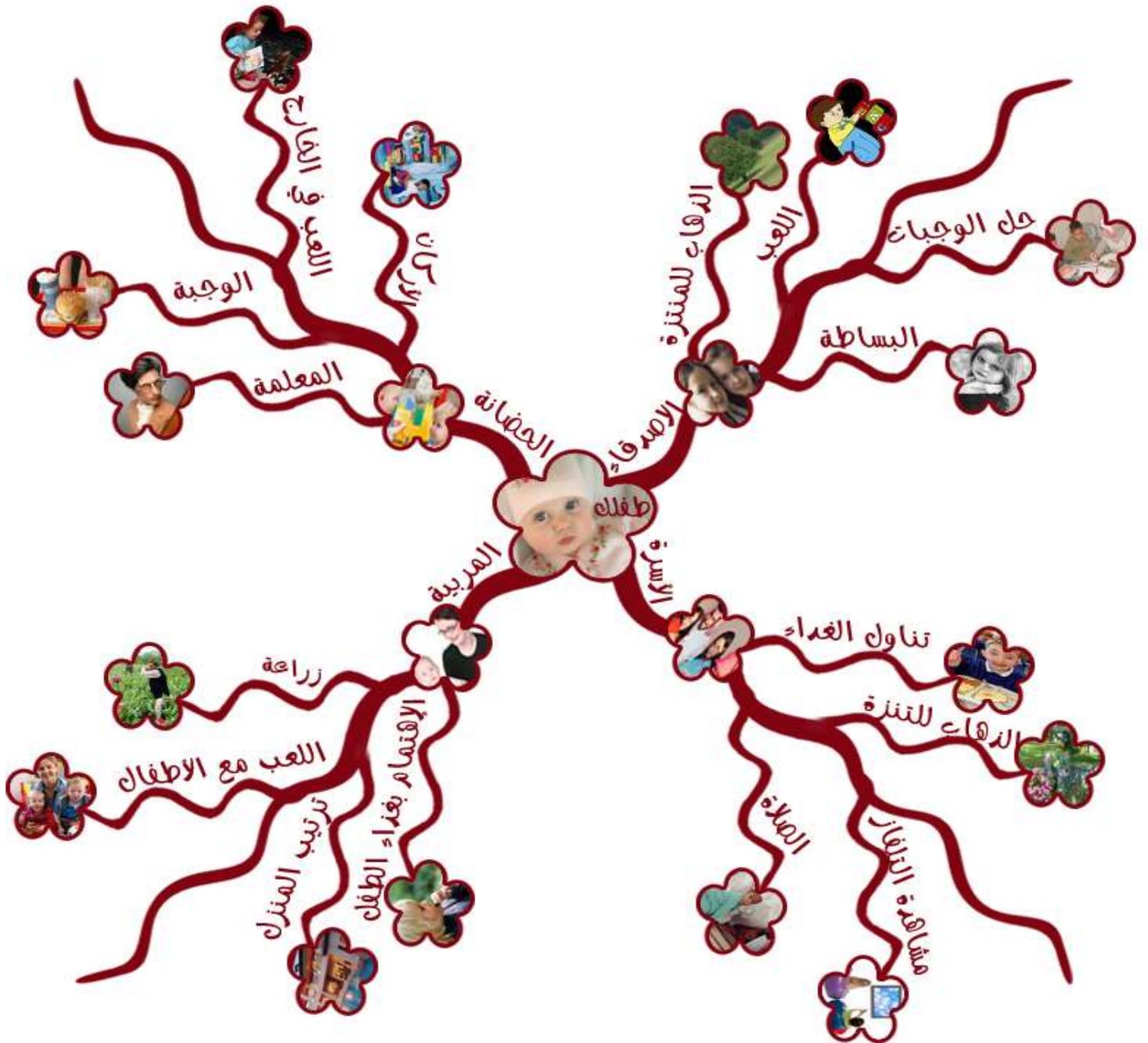
٦/ استخدم كلمة رئيسية ومفردة في كل سطر . لماذا ؟ لأن استخدام كلمات رئيسية مفردة تمنح خريطة العقل القوة والمرونة ، وكل كلمة أو صورة مفردة تمثل مضاعفا يولد سلسلة من الروابط والعلاقات الذهنية . وعندما تستخدم كلمات رئيسية مفردة ، فإن كل واحد منها سوف تكون أكثر حرية ، ومن ثم أكثر قدرة على توليد أفكار وخواطر جديدة ، أما العبارات أو الجمل فإنها تعوق هذا التأثير المحفز . وخريطة العقل التي بها عدد اكبر من الكلمات الرئيسية تشبه اليد التي تعمل بها جميع مفاصل الأصابع ، أما خريطة العقل التي بها عبارات أو جمل فتشبه يدا يابسة لعدم وجود مفاصل بالأصابع !

٧/ استخدم صورا عند رسم الفروع . لماذا ؟ لأن كل صورة شأنها شأن الصورة المركزية ، تغني أيضا عن ألف كلمة . لذا إذا كان لديك عشر صور على خريطة العقل الخاصة بك فهذا يعني أنك دونت ملاحظات تتكون من عشرة آلاف كلمة !

أمثله وتطبيقات على الخرائط الذهنية:

يشرح بوزان، (٢٠٠٦، ص ٢٣١، ٢٣٠) خرائط عقل للعناية بالأطفال

- ١- استخدم صورة أو رسما لطفلك كي يكون صورتك المركزية ، فصحته وسعادته هي من بين أولوياتك
- ٢- ارسم من الصورة المركزية فروعاً منحنية لتمثل الخيارات المتاحة أمامك ، وقد يشتمل هذا على الأسرة والأصدقاء والمربية والحضانة ، ألتزم بكلمة واحدة لكل خط .
- ٣- توسع في تفكيرك على كل خيار باستخدام الفروع الثانوية . فعلى سبيل المثال : يمكن أن يكون لديك مربية تأتي لتعمل في منزلك كل يوم أو لتعيش في المنزل . ويمكنك أيضا أن تستخدم الفروع الثانوية لكي تستكشف إذا كان نظام الاشتراك مع أصدقائك أو جيرانك مع نفس المربية يكون مفيدا أو لا ! وبالنسبة للأصدقاء ، يمكنك أن تضيف إلى خريطة العقل أولئك الذين تعتقد أنهم قد يساعدون على أساس منتظم ، ربما كجزء من ترتيب متبادل ، حيث يمكنك أن تعتني بالطفل عندما لا تكون في العمل ، استكشف كل الخيارات المتاحة أمامك ، واضعاً في الاعتبار الوقت الذي تكون فيه هذه الخيارات وتكلفتها متاحة ، لتتمكن من اتخاذ قرار متوازن .



- خريطة ذهنية للتخطيط لمناسبات عائلية خلال أيام الأسبوع



المراجع:

١. بوزان، توني، (٢٠٠٦) استخدام خرائط العقل في العمل، ط٢، حقوق الترجمة والطبع والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير.

٢. بوزان، توني، (٢٠٠٧) الكتاب الأمثل لخرائط العقل، ط١، حقوق الترجمة والطبع والتوزيع محفوظة لمكتبة جرير.

٣. <http://www.alnemr.com/showthread.php?t=34300>

٤. <http://ar.wikipedia.org/w/index.php?title>

الفهرس

الصفحة	الموضوع
٢	تعريف الخرائط العقلية
٢	أهداف الخرائط العقلية
٣	أهميته الخرائط العقلية:
٥	وظائف العقل
٧	كيفية إعداد الخرائط العقلية
٧	الخطوات السبع لرسم خريطة عقل
٨	أمثله وتطبيقات على الخرائط الذهنية:
١٠	خريطة ذهنية للتخطيط لمناسبات عائلية خلال أيام الأسبوع
١١	المراجع