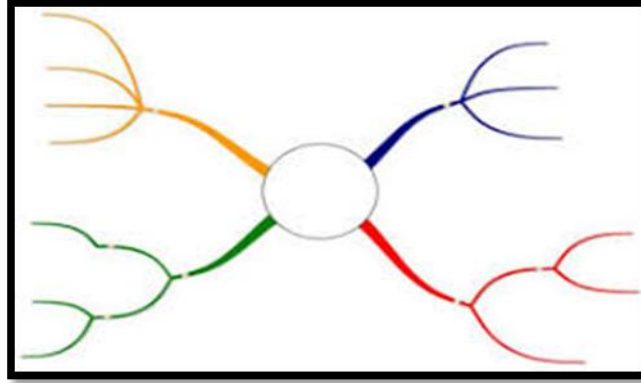
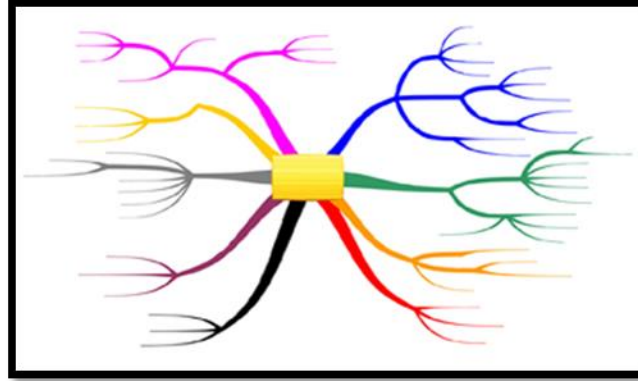


الخريطة الذهنية



تقديم

الخريطة الذهنية وسيلة تعبيرية تستخدم كطريقة من طرق استخدام الذاكرة وتعتمد على الذاكرة البصرية، لها استعمالات عدة مثل: التخطيط الجيد، حفظ المعلومات بطريقة بسيطة وسهلة الاستعمال، تلخيص المواضيع والكتب كما تساعد على تنظيم أعمال الحياة مستعملها في مجالات عدة (مثل إدارة الوقت، التعرف على الذات، التخطيط للمستقبل وغيرها)

← فما هي إذن الخريطة الذهنية وفي ماذا يمكن استعمالها؟

← وكيف يمكننا أن نرسم خرائط ذهنية بطريقة احترافية؟

مفهوم الخريطة الذهنية

اخترع توني بوزان **Tony Buzan** الخريطة الذهنية في أواخر الستينات حيث كان يبحث عن طريقة فعالة من أجل تسهيل عملية استرجاع المعلومات، وبعد قيامه بالعديد من الأبحاث في علوم الطب النفس توصل إلى الخريطة الذهنية، وقد عرفها على أنها "تقنية رسومية قوية تزود مستخدميها بمفاتيح تساعد على استخدام طاقة العقل بتسخير أغلب مهاراته بكلمة، صورة، عدد، منطق، ألوان، إيقاع في كل مرة، وأسلوب قوي يعطي الحرية المطلقة في استخدام طاقات العقل."

للخريطة الذهنية استعمالات كثيرة ومتنوعة، تهم مختلف مجالات الحياة وتعتبر وسيلة فعالة تساعد على تحسين تذكر المعلومات، وكذا التفكير بطريقة أوضح وبأحسن أداء بشري.

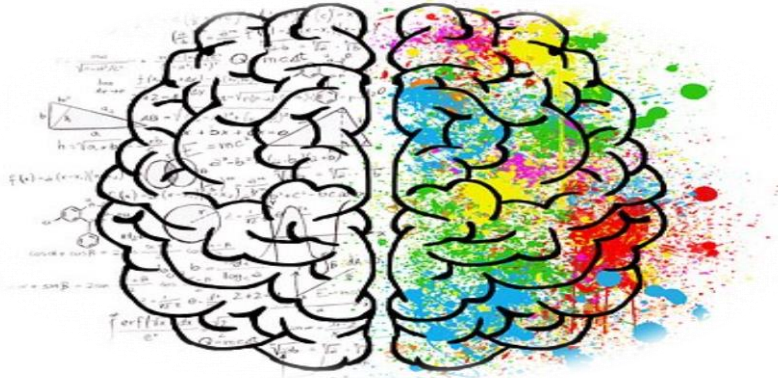
فلها إذن فوائد كثيرة نذكر منها ما يلي:

فوائد الخريطة الذهنية

- ✓ البراعة في الأداء.
- ✓ توفير الوقت وإدارته.
- ✓ سهولة ويسر أداء الواجبات الدراسية.
- ✓ التركيز والتذكر.
- ✓ دراسة وتحليل المواضيع من جميع الجوانب.
- ✓ حل المشاكل بحنكة وتجربة.
- ✓ التخطيط الجيد.
- ✓ الفهم والربط بين الموضوع وتفرعاته.
- ✓ اكتساب مهارة التواصل مع الآخرين.
- ✓ سهولة إيجاد الطرق النافذة

والذي يجعلها أداة فعالة في الاستعمالات الحياتية هو ذلك الارتباط الوثيق بينها وبين الدماغ البشري، فما هو إذن هذا الارتباط؟

الخريطة الذهنية وعلاقتها بالدماغ البشري



كشفت مجموعة من الأبحاث أن لكل جزء من الدماغ (الأيمن واليسر) وظائف و أنشطة معينة تختلف عن الجزء الآخر، والتي يمكن تقسيمها كالتالي:

← النشاط الذي يقوم به النصف الأيمن من الدماغ:

أثبتت الدراسات والأبحاث أن النصف الأيمن من الدماغ له نشاطات عقلية تتعلق في مجملها تقريبا بالإبداع والفن وتتمثل فيما يلي:
أحلام اليقظة – التخيل – الألوان والرسم – الإيقاع – إدراك المساحات والابعاد – الموسيقى.

← النشاط الذي يقوم به النصف الأيسر من الدماغ:

تتمثل أنشطة الدماغ الایسر خصوصا في نشاطات:
التحليل – المنطق – الأعداد والأرقام – وكل الأنشطة المشابهة.

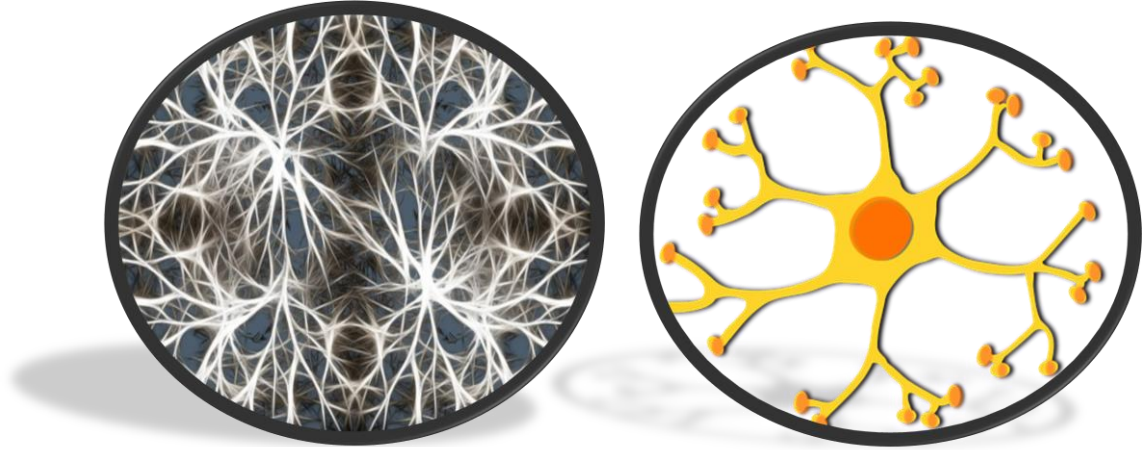
← مقارنة بين الجزء الايمن و الایسر من الدماغ:

كتلخيص لما سبق ومن أجل المقارنة بين النصف الأيمن والأيسر من الدماغ، يمكن الحديث عن شكليهما، نشاطيهما، ومدى سيطرة كل جزء منهما على الجسم، كما يلي:

- ♦ **شكل الدماغ:** يتشابه الدماغ الايمن مع الدماغ الایسر من حيث الشكل.
- ♦ **النشاط العقلي للدماغ:** يعالج الدماغ الایسر النشاطات العقلية المرتبطة بالتحليل والتتابع والأعداد، أما الدماغ الأيمن فيعنى بالتخيل والرسم والألوان وأحلام اليقظة.
- ♦ **سيطرة الدماغ:** كل دماغ يسيطر على النصف المعاكس له من الجسم، فالدماغ الأيمن يسيطر على النصف الایسر من الجسم والدماغ الأيسر يسيطر على النصف الأيمن من الجسم.

← ما هي إذن علاقة الخريطة الذهنية بالدماع والخلايا العصبية؟

عندما ننظر إلى الخلايا العصبية لدماع الإنسان فإننا نرى الخلايا والأعصاب تتشكل على شكل شجيرات وتفرعات تصل الخلايا ببعضها فنجد أن هذا تماماً هو أسلوب العقل البشري في التفكير وهو أيضاً أسلوب بناء "الخرائط الذهنية".



ما الذي يلزمنا لرسم "الخرائط الذهنية"؟

- لرسم "الخرائط الذهنية" يدويا كل الذي نحتاجه هو فقط عدة أدوات بسيطة متوفرة لدينا جميعاً:
- ✦ الموضوع المطلوب.
- ✦ مكان هادئ وجلسة مريحة.
- ✦ ورقة كبيرة بيضاء / يفضل أوراق A4
- ✦ قلم رصاص وأقلام للكتابة مختلفة الألوان.
- ✦ أقلام تخطيطي بلونين أو أكثر.

ما هي خطوات تنفيذ "الخرائط الذهنية"؟

- تحديد الموضوع.
- استخراج المفاهيم الأساسية.
- نحدد مركز الورقة كمركز انطلاق لـ " الخريطة الذهنية "، ثم نرسم دائرة أو مربعاً ونكتب بداخلها اسم الخريطة أو رمز بسيط يعبر عنها بحيث يكون سهل التذكر.
- نختار جهة الكتابة المفضلة لدينا، شريطة الحفاظ على الاتجاه في كل مرة نقرر فيها كتابة خريطة ذهنية.

- نقوم بوضع تفرعات رئيسية تنطلق من المركز لتمثل الأفكار الأساسية ونحدد لكل فرع كلمة مفتاحية. ونحددها باستخدام الأقلام الملونة. بشرط أن تكون هذه العناوين بخط مميز ليصبح أكثر دقة.
- نضع دائرة أو نرسم خطاً حول الفكرة المهمة لإبرازها بشكل ملفت.
- نضع الأفكار دون أن نحكم عليها وعلى علاقتها بما نريد، حتى وإن بدت أنها غير متصلة ببعضها البعض أو صعبة التنفيذ، لأننا يمكننا تصحيح ذلك لاحقاً. لذلك علينا ألا نضع وقتاً كبيراً خلال هذه الخطوة. ولنتذكر أن العقل البشري مستمرٌ بالعمل وإنتاج الأفكار الجديدة لمدة تتراوح ما بين 5 و7 دقائق فقط. فمن الأفضل استغلال تدفق الأفكار في هذه الفترة بكل الطرق الممكنة والمتاحة.
- يمكننا أن نجعل للفروع الرئيسية فروعا ثانوية، مع وضع ما يلائمها من كلمات أو رسوم أو رموز.
- نستخدم الصور والرموز والكلمات المفتاحية والأسئلة المفتوحة لاختصار الوقت، ننتقل إلى الفكرة بقلم أسود. ونبدأ بكتابة الأفكار متناثرة عن المركز الرئيسي للورقة. ونستخدم ألواناً مختلفة لكل فكرة على غرار التي قبلها وكل فكرة بحجم خط مغاير عن حجم الخط الثاني. ثم نحاول أن نستخدم أوراقاً أكبر ونتذكر أنه كلما كبرت القاعدة الرئيسية كبرت الفكرة وتشعبت أكثر.
- بعد أن ننتهي تماماً من كتابة الأفكار، نقوم بترتيبها على حسب الأولوية. ونعيد النظر عليها وتفحصها جيداً.
- وهكذا نكون قد أنهينا رسم الخريطة الذهنية. وأصبحت جاهزة.

ما الذي يجب علينا وضعه بعين الاعتبار عند رسم "الخرائط الذهنية" وكيف ننفذها؟

- لا تتقيد بشكل محدد، فأنت يمكنك أن تضع نظاماً شكلياً خاصاً بك. النقطة المهمة والأساسية في كتابة "الخرائط الذهنية" هي أن تكون الأفكار متصلة ببعضها البعض. ومتفرعة عن الفكرة الرئيسية مباشرة.
- في بعض الأحيان عند كتابتك لخريطة معينة، يخطر ببالك فجأة بأنه عليك أن تذهب إلى السوق لشراء بعض الحاجيات، حينها عليك أن ترسم فراغاً وأكتب فيه السوق وتكمل كتابتك لـ "خريطتك الذهنية". فإذا لم تفعل ذلك، سنشغل بالك فكرة ذهابك على السوق فتمنعك من التركيز في الأفكار الأخرى التي تتعلق بالموضوع.

- إذا حدث وتوقف عقلك عن إنتاج الأفكار أو تباطأ، فلا تفزع وحافظ على حركة يدك. ارسم دوائر وفروع فارغة، أو ارسم خطوطاً جديدة، أو غير لون القلم، فهذا يدفعك لشحن طاقتك وتجديد همتك بالعمل من جديد.
 - إذا وجدت أثناء رسمك للخريطة الذهنية علاقة جيدة بين الفروع المختلفة بشكل فوري، أو وجدت فكرة جديدة واحترت في الفرع الذي يجب أن تضع الفكرة تحته. فلا تعد الكتابة من جديد، بل استمر بالكتابة، لأنك في النهاية ستعيد قراءة "الخريطة الذهنية" الخاصة بك وستعيد ترتيبها.
 - يمكنك أن تدرج الأفكار مباشرة تحت النقطة المركزية الرئيسية دون أن تضع الوقت في تنظيمها.
 - العقول البشرية مختلفة عن بعضها البعض، لذا ستجد اختلافاً بطرق التخطيط لنفس الموضوع من قبل الأشخاص. حتى بين الأخوة أو الأقارب أو الأصدقاء، وهذا يجعلك دائماً تقدم شيئاً جديداً ومتجديداً في كل مرة حتى وإن قدمنا نفس الموضوع.
- يمكن رسم الخرائط الذهنية يدوياً على الورق، كما يمكن كذلك استعمال بعض الأدوات والتطبيقات المعلوماتية لرسمها. انتقينا لكم في هذه الفقرة مجموعة من الأدوات للتعرف عليها واختيار الأنسب منها لكم.

أدوات معلوماتية لإنجاز الخرائط الذهنية

Text 2 Mind Map

تطبيق **Text 2 Mind Map** يستعمل مباشرة عبر الانترنت دون الحاجة الى تحميل او تسجيل، لاستعماله يكفي الدخول الى الرابط التالي: www.text2mindmap.com إنه سهل الاستعمال، حيث يمكن تحويل أي نص الى خريطة ذهنية مباشرة بضغطة زر واحدة. إذا كتبنا على سبيل المثال:

تكوينات فاديب

المهارات الحياتية

ادارة الذات

التواصل

القيادة

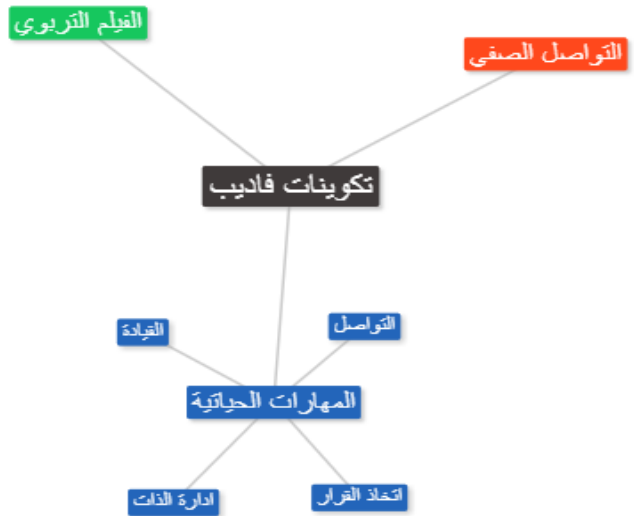
اتخاذ القرار

الفيلم التربوي

التواصل الصفّي

هذا النص يتم تأويله على الشكل التالي:

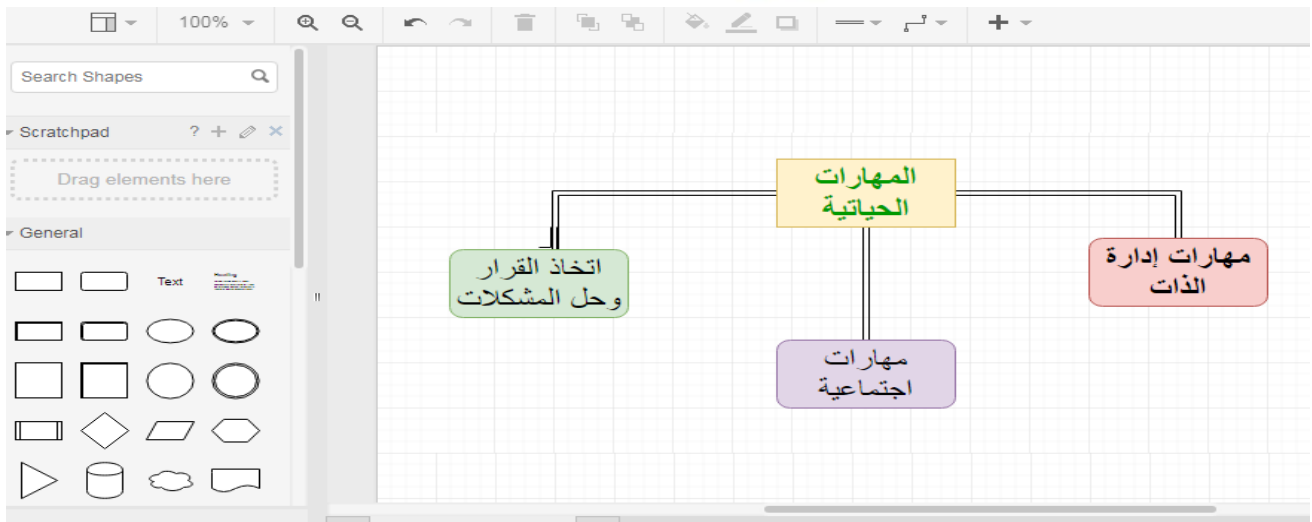
- السطر الاول هو العنوان الرئيسي للخريطة (مركز الخريطة)
- السطر الذي بعده هو عنوان فرعي ونلاحظ انه لا يبدأ من نفس نقطة بداية العنوان الرئيسي وذلك للدلالة على انه فرع له
- وهكذا يتم التعبير عن تراتبية العناوين الفرعية، العناوين التي تبدأ من نفس النقطة توجد على نفس المستوى الفرعي.
- نحصل على الخريطة التالية:



draw.io

هذا التطبيق يستعمل كذلك مباشرة على شبكة الانترنت دون الحاجة الى التحميل أو التسجيل، يتميز بسهولة استخدامه وتوفره على أدوات واشكال متعددة، كما أنه يوفر إمكانية استيراد وتصدير الملفات مع مواقع التخزين السحابية الشهيرة مثل جوجل درايف و Dropbox و OneDrive
يمكن استخدامه من خلال الرابط التالي: <https://www.draw.io>

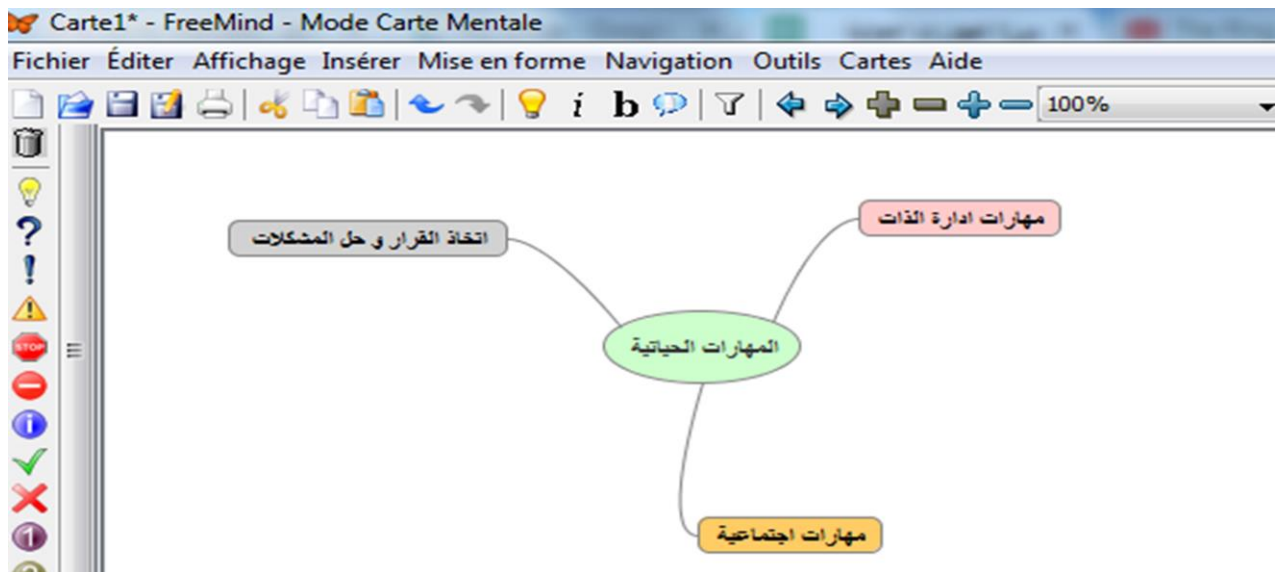
مثال:



FreeMind

FreeMind برنامج مجاني لرسم الخرائط الذهنية ، يتميز بإمكانية عرض أو طي العناصر الفرعية كما يمكن إدراج الصور و الأيقونات و الروابط في الخرائط الذهنية المرسومة. يمكنكم تحميله من موقعه الرسمي على الرابط التالي:

<https://sourceforge.net/projects/freemind/files/latest/download>

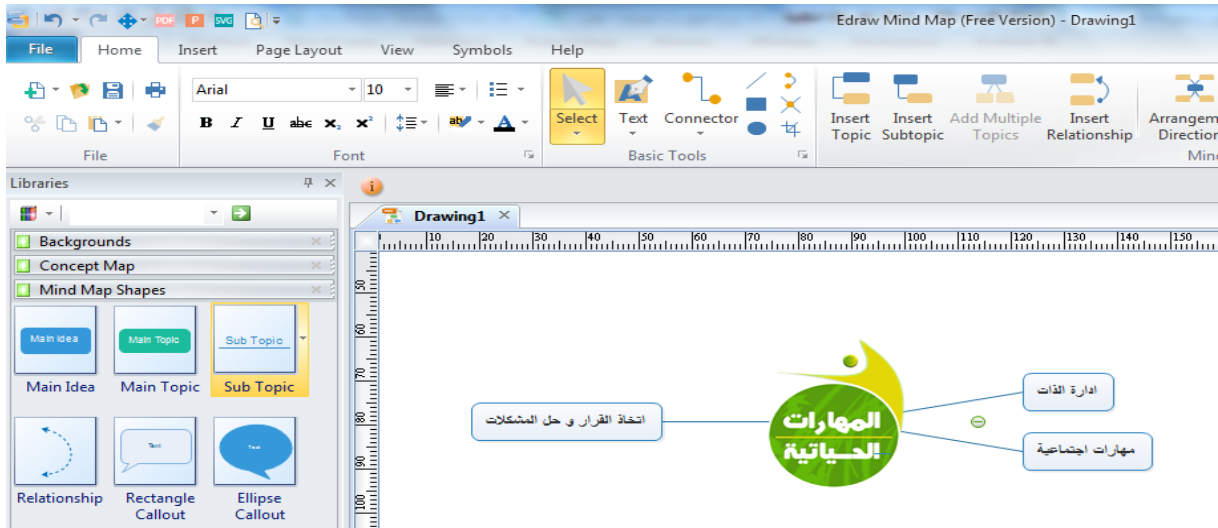


Edraw Mind Map

برنامج يحتوي على الكثير من الألوان والاشكال الرائعة والتي تجعل الخرائط الذهنية أكثر جمالا وبساطة. متوفر في نسختين، نسخة احترافية مدفوعة، ونسخة مجانية. يمكنكم تحميل النسخة المجانية من هنا:

<https://www.edrawsoft.com/download-mindmap.php>

مثال:



مع تحيات فريق دورة "المهارات الحياتية"

