

انتشارات خانه فرهنگ

بوزان، تونی Buzan, Tony

چطور نقشه ذهنی بکشیم؟ / تونی بوزان؛ گروه مترجمین خانه فرهنگ؛

- - تهران: خانه فرهنگ، ۱۳۸۳. ۷۲ ص. مصور.

عنوان اصلی:

How to Mind Map, 2002.

فهرست نویسی براساس اطلاعات فیبا

ISBN 964-5557-92-5

۱. اندیشه و تفکر. ۲. هوش. ۳. حافظه. الف. طباطبایی، الهه، ۱۳۳۴. .

ب. انتشارات خانه فرهنگ. ج. عنوان.

۶ چ ۹ ب / BF ۳۷۱ ۱۵۳/۱

کتابخانه ملی ایران ۸۳۳۱۵۴۶ م

چطور نقشه ذهنی بکشیم؟

تونی بوزان

گروه مترجمین خانه فرهنگ (زیر نظر دکتر الهه طباطبائی)

چاپ اول، تابستان ۱۳۸۴

۲۰۰۰ نسخه

حروفچینی و صفحه‌آرایی: ورجاوند

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: کاج

حق چاپ برای ناشر محفوظ است.

شابک ۹۶۴-۵۵۵۷-۹۲-۵

ISBN 964-5557-92-5

آدرس: تهران، صندوق پستی ۱۳۱۴۵/۳۵۱

فهرست

صفحه	عنوان
۷	نوشته‌ایی برای خوانندگان
	فصل اول
۱۱	نقشه ذهنی را بشناسیم
	فصل دوم
۲۱	مساحت یک نقشه ذهنی
	فصل سوم
۳۳	زندگی روزانه به وسیله نقشه‌های ذهنی بسیار موفقیت‌آمیز می‌شود.
	فصل چهارم
۵۵	ساختن بیشترین میزان خلاقیت به وسیله نقشه‌های ذهنی
	فصل پنجم
۶۵	طراحی آینده‌ای ایده‌آل به وسیله نقشه‌های ذهنی

نوشته‌ایی برای خوانندگان

اجازه دهید داستان کوتاهی را برای شما بازگو کنم که از چگونگی به‌وجود آمدن نقشه‌های ذهنی سخن می‌گوید.

از زمانی که کودک خردسالی بودم، همیشه موضوع نت‌برداری و خلاصه‌نویسی قسمتی از افکار مرا اشغال می‌کرد. در نوجوانی افکارم بسیار آشفته و درهم بود و باید بگویم از هر موضوعی در رابطه با کتاب خواندن و نت‌برداری متنفر شده بودم. بالاخره متوجه شدم که هرچه بیشتر نت برمی‌دارم، اوضاع حافظه و درس خواندنم افضاح‌تر می‌شود. تا اینکه در کوششی برای خلاصه‌نویسی، تصمیم گرفتم نکات کلیدی را با خط قرمز مشخص کنم و دور مطالب مهم را خط بکشم. به‌طور معجزه‌آمیزی حافظه من بهتر شد. در سال اول دانشکده، هنوز در تب و تاب خلاصه‌نویسی بودم و اینجا بود که جذب روش خاصی شدم که یونانی‌ها برای بهبود حافظه به‌کار می‌گرفتند. روش آنها به‌کارگیری قدرت تصوّر و ارتباط مطالب بود و این درست همان چیزی بود که در روش خلاصه‌برداری من یافت نمی‌شد.

بعدها متوجه شدم که این ایراد در کار تمام اطرافیانم وجود دارد؛ یک رنگ، یک روش بدون تنوع و یکسان و در نتیجه خسته‌کننده!

ناگهان فهمیدم که در مغز من، قسمتی وجود دارد که برای درست کارکردن، نیاز به یک روش جدید بُت‌برداری دارد و من برای این کار به یک وسیله نیازمندم تا آن قسمت خاص مغزم را بگشایم. این چنین بود که به تحقیق پرداختم تا یک روش جدید فکری به دست آورم که به من آزادی اندیشیدن بدهد به همان نحوی که مغز من برای آن طراحی شده است. تمام راه‌ها را پیمودم و تحقیقات زیادی انجام دادم. در تحقیقات روانشناسی خود به این نتیجه رسیدم که دو نکته اساسی و مهم برای مغز وجود دارد، یکی نیروی تصوّر و یکی ارتباط مطالب با یکدیگر درست مثل روشی که یونانی‌ها به کار می‌گرفتند.

این چنین بود که من محو قدرت‌های مغزی خود و توانایی‌های آن شدم. نیرو و قدرتی که بسیار عظیم‌تر از آن چیزی بود که قبلاً تصوّر می‌کردم. روی حافظه خود تمرکز کردم و به نیروی خلاقه و روش بُت‌برداری خود توجه نمودم، درست همان مطالبی که پاسخ سئوالات همیشگی من بودند.

به سرعت دریافتم که بسیاری از بزرگان سرزمین اندیشه و به‌خصوص لئوناردو داوینچی، در نت‌برداری‌های خود از گدھا، خطوط ارتباطی و تصاویر استفاده می‌کرده‌اند. آنها به این ترتیب به بُت‌های خود جان می‌داده‌اند.

در طی این تحقیقات و اکتشافات، در طبیعت به گردش می‌پرداختم؛ جایی که فکر کردن بسیار آسان‌تر است و نیروی تصوّر انسان راحت و روان عمل می‌کند. به این ترتیب دریافتم که ما نیز عضوی از این طبیعت هستیم و باید آینه‌ای باشیم که روش طبیعت را در خود منعکس می‌کند پس فقط یک جواب برای مسئله من وجود داشت. یک ابزار فکری که بتواند قابل استفاده برای تمام فعالیت‌های روزانه انسان باشد و بر پایه وضعیت طبیعی مغز انسان قرار داشته باشد. من به وسیله‌ای نیاز داشتم که منعکس‌کننده وضعیت طبیعی طبیعت باشد، نه اینکه مغز را تحت فشار قرار داده ما را مجبور کند که برخلاف طبیعت ذاتی خود عمل کنیم. چیزی

که به دست آمد یک وسیله زیبا و ساده بود که وضعیت عادی و خلّاقه ذهنی انسان را با نوری زیبا منعکس می‌کند و نقشه ذهنی متولّد شد.

مؤسسه‌های متفاوتی از جمله رادیو BBC به سراغ من آمدند تا از این طرح که تأثیر زیادی روی حافظه افراد و به خصوص کودکان دارد، استفاده کنند.

من در برنامه‌های تلویزیونی متفاوت شرکت کردم و از آن زمان بیشتر وقت خود را برای سخنرانی و یاد دادن چگونگی طرح نقشه‌های ذهنی گذرانده‌ام.

همچنین تصمیم گرفتم که وسیله‌ای بسازم تا همه مردم، در هر سطحی، بتوانند از منافع نقشه برداری ذهنی استفاده کنند و به عنوان بخشی از این تصمیم و کوشش، کتاب حاضر را نوشتم.

این کتاب به شما می‌آموزد که چگونه یک نقشه ذهنی را بسازید و شما خیلی سریع به خواص آن در زمینه گسترش خلاقیت ذهنی خود پی خواهید برد و متوجه می‌شوید که چه طور این نقشه‌های ذهنی می‌توانند در فعالیت‌های روزمره زندگی به شما کمک کرده و شما را موفق و خوشحال کنند.

نقشه‌های ذهنی به صورتی معجزه‌آسا، زندگی مرا تغییر دادند و من مطمئن هستم که برای شما نیز چنین خواهد بود. برای تعجب آماده هستید؟ آن هم به وسیله خودتان!

تونی بوزان