

قدرت تصویرسازی (نقشه پردازی) ذهنی

گردآوری: آرش احمدی اصفهانی

سال: ۱۳۹۷

مقدمه

نقشه ی ذهنی ابزاری پویا و جالب است که هر گونه تفکر و برنامه ریزی را به فعالیتی سریع تر و هوشمندانه تر تبدیل می کند. آفرینش نقشه ی ذهنی راهی بنیادی برای دستیابی و استفاده از منابع بی پایان مغز، گرفتن تصمیم های مناسب و درک احساس های خویش است.

به کمک نقشه های ذهنی، می توان تمام جنبه های زندگی خود را با اطمینان برنامه ریزی کرد. این نقشه ها وسیله ای برای برقرار کردن ارتباط، حل مشکل، به کارگیری رویکردی خلاقانه، آموزش، تجدید نظر کردن، مدیریت زمان و یادآوری خاطره ها هستند. همچنین می توانند در جای خود آفرینش هنری نیز به شمار روند.

نقشه های ذهنی تمام اصول خلاقیت مورد نیاز برای فعال کردن، یادآوری مؤثر و حافظه ی کوتاه مدت و بلند مدت را به صورت یک جا در خود جمع کرده است.

نقشه ی ذهنی چیست؟

نقشه های ذهنی روشی هستند که طی آن با استفاده از واژه ها و تصویرهای کلیدی که هر یک با زنده کردن خاطره ی خاصی، فکرها و ایده های جدیدی را برمی انگیزند، می توان به جمع آوری، ذخیره سازی، سازمان دهی و اولویت بندی (مرتب کردن) اطلاعات پرداخت. کارایی (درست انجام دادن کار) نقشه های ذهنی، به دلیل شکل و قالب پویای آن است. با نقشه ی ذهنی می توان دید که در کجا قرار دارید، هویت شما در مکان ها و زمان های مختلف کدام است، جهان را چگونه می بینید، خواسته های شما چیست، و چگونه به جایی که می خواهید برسید. بزرگ فکر کردن موجب افزایش دور اندیشی می شود و به انتخاب ها و کارهای فعلی شما جدیت و عمق بیشتری می بخشد.

موضوع های ذهنی

یک نقشه ی ذهنی به گونه ای طراحی شده است که به مغز شما کمک می کند اطلاعات را به شکل مؤثری در خود ذخیره و در زمان مورد نیاز از آن استفاده کند. هر زمان که به عکسی نگاه می کنید، یا تصویرهای اطراف را به طور روزمره برای خود تفسیر می کنید، به همین شکل عمل می کند. هنگام گوش کردن به یک گفتار، مغز اطلاعات را به شکل کلی دریافت می کند و پس از دسته بندی و تفسیر این اطلاعات، نتیجه را از راه های گوناگون به شما بازپس می دهد. شما با شنیدن هر کلمه، آن را همراه سایر کلمه های پیرامونش در متن دانسته های فعلی خویش قرار می دهید. واژه های کلیدی و معنای درونی آن ها،

محرك های بسیار مهم حافظه هستند و با اهمیت ترین چیزی که در درک جهان اطراف به ما کمک می کند شبکه ای است که این واژه ها در ذهن می سازند. یک نقشه ی ذهنی از موضوع و مفهوم اصلی آغاز می کند و با گسترش به اطراف جزییات را اضافه می کند.

کارکردهای نقشه ی ذهنی در مغز شما شامل موردهای زیر است:

- فکر اصلی بسیار روشن تعریف می شود.
- اهمیت هر یک از ایده ها به روشنی قابل تشخیص است.
- مهم ترین ایده ها را می توان به سرعت در مرکز نقشه ی ذهنی شناسایی کرد.
- پیوند میان مفهوم های کلیدی بلافاصله قابل شناسایی هستند و راه را برای ایجاد ارتباط میان ایده ها و مفهوم ها باز می کنند.
- مرور اطلاعات با کارایی و سرعت انجام می شود.
- ساختار نقشه ی ذهنی، اضافه کردن ایده ها و مفهوم های بیشتر را به راحتی ممکن می کند.
- هر نقشه ی ذهنی پدیده ای بی مانند است که به نوبه ی خود می تواند به یاد آوری دقیق کمک کند.
- نقشه های ذهنی به شما توانایی هدایت و نظارت بر احساسات و افکارتان را می بخشد.
- نقشه های وسیله ای برای اندیشیدن و احساس کردن هستند.

تفکر گسترش یابنده

تفکر گسترش یابنده گویای روش مغز برای تولید فکرها است. مغز شما می تواند اندیشه ها، دیدگاه ها و مفهوم های بی شماری را ایجاد کند. هر چه بهتر بتوانید اطلاعات را با روشی نزدیک تر به کار کرد طبیعی مغز ثبت کنید، مغز نیز بهتر خواهد توانست واقعیت های مهم و خاطره های شخصی را به یاد آورد. هنگامی که واژه ای را می شنوید باید بتوانید به پرسش های زیر پاسخ دهید:

- آیا تصویری مشاهده کردید؟
- تصویر به صورت رنگی بود؟ اگر بله، چه رنگی بود؟
- تصویر با چه سرعتی در ذهن شما شکل گرفت؟
- تصویر چه چیزی را نشان می داد؟
- این تصویر چه چیزهای دیگری را به یادتان آورد؟
- پیش از آن که تصویر در ذهن شما نقش ببندد، کجا بود؟

یک واژه یا عبارت کلیدی، نشان دهنده ی تصویر یا تصویرهای مشخصی است. تصویر کلیدی، تصویری است که به محض به یاد آمدن، به جای آن که تنها یک کلمه یا عبارت را به یاد شما آورد، تمام اطلاعات مربوط به موضوع را به شکل چند بعدی به یاد شما می اندازد. برای آن که بتوان حافظه را به دقت به کار برد و هر زمان که نیاز بود دانسته های خود را به یاد آورد، باید از ترکیب «تصور» و «تداعی» استفاده کرد. تصور شما به طور عمده در فعالیت های استفاده از حس ها، مبالغه، آهنگ و حرکت، استفاده از رنگ، خندیدن و استفاده از عکس و فیلم برانگیخته می شود. تداعی یا ایجاد ارتباط میان اندیشه ها نیز به طور معمول در استفاده از اعداد، واژه ها، علامت ها، برنامه ی کاری یا مقررات، الگوها و تصویرها تحریک می شود. نقاشی و خیال پردازی تفکر گسترش یابنده را افزایش می دهند.

اصول مربوط به نقشه ی ذهنی

اصول نقشه ی ذهنی عبارتند از:

۱) مشخص کردن هدف خود.

۲) تجسم کردن تصویرهای مختلفی در ذهن خود بنا به موقعیت.

۳) گردآوری و تنظیم اندیشه ها.

نقشه ی ذهنی تمام توانایی های ذهن شما را در زمینه ی معنی کردن کلمه ها، تصویرها، عددها، منطق، آهنگ، رنگ و تجسم فضایی در یک فن یگانه و قدرتمند گرد هم می آورد و شما را آزاد می گذارد تا به دنبال ذهن خود بروید.

آفرینش یک نقشه ی ذهنی

آفریدن نقشه ی ذهنی هنرمندانه به شما کمک می کند:

- مهارت های هنری و درک بصری خود را گسترش دهید تا حافظه فکریهای خلاقانه و اعتماد به نفس شما افزایش پیدا کند.

- فشارهای روحی شما کم و آرامشتان بیشتر شود و به گونه ای تازه خود را باز یابید.

در تصویرسازی و ایده ها و فکریهای اصلی نظم دهنده ی شما به شرایط، احساس ها، واقعیت ها و گزینه ها مربوط می شوند.

در تصویرسازی برای سناریوسازی از تکنیک زیر استفاده کنید:

اگر (شرط)، آن گاه (اقدام / نتیجه)، در غیر این صورت (اقدام / نتیجه).

چهار عنصر اساسی برای تصویر سازی ذهنی مؤثر

۴ عنصر اساسی برای تصویرسازی ذهنی مؤثر به شرح زیر است:

۱) تکرار و تناوب: تعداد دفعاتی که یک هدف به خصوص را در ذهن خود تصویر می کنید رابطه مستقیمی با واقعیت دارد.

۲) مدت: چه مدت زمانی را در هر روز صرف تصویرسازی ذهنی کنید.

۳) روشنی و شفافیت: رابطه مستقیمی میان تصور روشن و شفاف نتیجه یا عملکرد و تبدیل آن به واقعیت وجود دارد. وقتی هدف جدیدی برای خود در نظر می‌گیرید، تصور یا تجسم شما از این هدف معمولاً مبهم است. اما هر چه بیشتر آن را بنویسید، مرور کنید و در ذهن خود تصویرسازی کنید، برایتان روشن‌تر و شفاف‌تر می‌شود و سرانجام در شرایطی قرار می‌گیرید که هدف از شفافیت کامل برخوردار می‌شود. در این زمان، هدف ناگهان در دنیای شما و دقیقاً به همان کلی که آن را تصویرسازی کرده‌اید، ظاهر می‌شود.

۴) شدت: احساس‌های خود را با تصوره‌های ذهنی‌مان همراه کنیم. این مهم‌ترین بخش تصویرسازی ذهنی است.

نکته‌ها

نکته‌هایی را که باید در جریان تصویرسازی رعایت کرد:

- ۱- خودتان در تصویر ذهنی حضور داشته باشید.
- ۲- تصویر خنده دار و مسخره باشد.
- ۳- تصویر غیر طبیعی باشد.
- ۴- تصویر حرکت داشته باشد.
- ۵- از رنگهای غیر طبیعی استفاده کنید (مثلاً: خون آبی راه راه - خورشید سبز - برف سیاه...)
- ۶- از اصل جابه جایی استفاده کنید (مثلاً: غذا خوردن با مداد به جای قاشق) (این تکنیک برای اسامی معنی بسیار خوب است).
- ۷- در ساختن تصویر مبالغه کنید. (خیلی زیاد - خیلی بزرگ...)
- ۸- تصویر ذهنی را با چشم ذهن واضح و فقط برای چند ثانیه ببینید.
- ۹- برای یک مفهوم فقط از یک تصویر استفاده کنید (تصویر را عوض نکنید)
- ۱۰- پشت سر هم تصویر بسازید. (بین هر دو تصویر کمی تأمل کنید).
- ۱۱- ابتدا با کلماتی تصویر بسازید که قابل تجسم است (مانند: درخت - ماه...) و سپس با کلماتی مانند درد، عقل...
۱۲- تصویر ذهنی را خودتان بسازید.

تصویرسازی ذهنی برای لغت‌های انگلیسی

تصویرسازی واژه‌های انگلیسی عموماً می‌تواند به دو شیوه انجام شود:

- ۱) از تصاویر عمومی و رایج همراه با جمله‌های ربط دهنده استفاده کنیم تا یک لغت را به یاد آوریم.
 - ۲) به دقت تصویری رسم کنیم که با لغت مرتبط باشد.
- یافتن تصویری دقیقاً مرتبط با لغت، نیاز به خلاقیت کمی دارد.