



# الخرائط الذهنية

تطبيقات في التدريس الجامعي



المادة العلمية

يقدمها الدكتور  
عبدالله الهنيدي



بسم الله الرحمن الرحيم

## مرحباً بك

وشكراً لتواجدك معنا في برنامج

### الخرائط الذهنية

لنطلق وإياك عبر ثلاث ساعات من الامتاع والانتفاع بإذن الله تعالى

نتناول فيها مفهوم وأهمية الخرائط وكيفية تصميمها والتعرف على

فوائدها واستخداماتها المتنوعة

زواجنا في هذا البرنامج بين المعارف العلمية والتطبيقات العملية ليكون

دليلاً مصاحباً لك يساعدك في

التفكير والتخطيط والتعلم وتنمية مهارات الإبداع وطرق حل المشاكل

والحفظ والتلخيص باستخدام الخريطة الذهنية

## برنامج الخرائط الذهنية

### ■ الأهداف العامة

- التعرف على أسرار العقل و توظيف هذه المعرفة لتخزين المعلومات بأفضل وسيلة .
- التعرف على متطلبات تكوين خريطة العقل .
- التعرف على طريقة رسم خريطة العقل
- التعرف على كيفية استخدام خرائط العقل في التعليم الجامعي

### ■ الأهداف التفصيلية

- سيتمكن المتدرب نهاية البرنامج بإذن الله من أن :
- يتعرف على ماهية الخريطة الذهنية و أهميتها .
  - يتعرف على كيفية استخدام الكلمات المفتاحية و الرسومات كرموز .
  - يرسم خرائط ذهنية باستخدام الألوان أثناء البرنامج .
  - يستخدم الخرائط الذهنية لتوليد افكار ابداعية .

### ■ الفئة المستهدفة :

منسوبي كلية اللغات والترجمة بجامعة الملك سعود /المهتمين بالعلم والتعليم / الباحثين/  
المعلمين/الطلاب

### ■ مدة البرنامج : ٥ ساعات تدريبية

### ■ أساليب التدريب : محاضرة - تمارين عملية - تمارين فردية وثنائية

### ■ الوسائل : حقيبة تدريبية - عرض مرئي - سبورة ورقية - ألوان

## الإرشادات والتعليمات

أخي المتدرب أختي المتدربة نحدد الترحيب بكم عبر هذا البرنامج التدريبي والذي  
أعد لكم وسينجح بكم بعد عون الله وتوفيقه لذا نأمل من الجميع أن يتعاون معنا في  
تطبيق هذه الإرشادات :

- التفاعل مع أجزاء البرنامج
- حضور كل محاور البرنامج
- الالتزام بأوقات البداية والنهاية
- المشاركة في مناشط البرنامج
- أحاطتنا بأي ملحوظة أو اقتراح من أول دقيقة في البرنامج

## الوحدة الأولى

# الخرائط الذهنية

المفهوم – الأهمية – الفوائد – المجالات

## ماهية الخريطة الذهنية ؟

- تعريف من توني بوزان Tony Buzan صاحب فكرة الخرائط  
هي تقنية رسومية قوية تزودك بمفاتيح تساعدك على استخدام طاقة عقلك بتسخير  
اغلب مهارات العقل بكلمة ، صورة ، عدد ، منطق ، ألوان ، إيقاع ، في كل  
مرة  
هي أسلوب قوي يعطيك الحرية المطلقة في استخدام طاقات عقلك.  
الخريطة الذهنية يمكن ان تستخدم في مختلف مجالات الحياة وفي تحسين تعلمك  
وتفكيرك بسهولة و متعة

### يقول الأستاذ عبدالله العثمان :

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

هي باختصار :

## أن ترسم ما يدور في عقلك

## فوائد الخريطة الذهنية

### الخرائط الذهنية تساعدك على:

- ✓ أن تكون أكثر إبداعاً
- ✓ توفير الوقت
- ✓ زيادة سرعة وكفاءة الدراسة
- ✓ جعل الدراسة أكثر سهولة
- ✓ رؤية الصورة من جميع الجوانب
- ✓ حل المشاكل
- ✓ التركيز
- ✓ التخطيط
- ✓ التلخيص
- ✓ تذكر الأشياء بصورة أفضل

## المجالات التي يمكن أن يكون استخدام الخريطة الذهنية مجدياً:

- **للطلبة والباحثين:** إذا أردت أن تعد تلخيصاً لكتاب معين للمراجعة عند الامتحان، فإن كل ما عليك فعله هو وضع ورقة الخريطة الذهنية الفارغة إلى جانبك، وضع موضوع الكتاب كعنوان في كلمة أو كلمتين في مركزها، ثم ابدأ القراءة، وكلما مررت بفكرة فرعية مهمة أو تجد أنها مثيرة للاهتمام، قم بتسجيلها فوراً في الخريطة الذهنية ستختصر هذه الخريطة ثلاثة أرباع الوقت الذي ستقضيه في المذاكرة، إذ بدلاً من مراجعة مئات الصفحات، كل ما عليك فعله هو مراجعة ورقة واحدة.  
مثل هذه الخريطة، تركز المعلومات، إذ أنك تضع الفكرة بكلمات تنبثق عن عقلك، بالتالي سيكون سهلاً على دماغك ربطها وتذكرها.
- **للموظفين:** التخطيط بهذه الطريقة يساعدك على إخراج اقتراحاتك وتقديمها بصورة مقنعة، بل وأكثر، يمكنك استخدامها في إعداد التقارير الروتينية المملة بشكل أنيق وجذاب. يمكنك أن تحسن التحضير والتنظيم وإدارة الاجتماعات الدورية.
- **للمحاضرين:** تساعدك هذه الخريطة في ربط أفكارك، وإبراز النقاط التي تحتاج أن تركز عليها وتجعلها محورية في موضوعك. الخريطة أيضاً تساعدك على النظر للصورة الكلية، وتحديد أهدافك الرئيسية لما تعرض، وبالتالي تفتح لك الباب لتقوم بذلك بأفضل وسيلة ممكنة. تذكر..



## الوحدة الثانية

# كيف نعد الخرائط الذهنية

سبب نجاح الخرائط الذهنية هو أنها تشابه طريقة عقل الانسان من حيث ترتيب المعلومات والربط بينها وهي استخدام الصور والربط بينها

تتشترك جميع خرائط العقل في خصائص معينة حيث تستخدم الألوان في كل خرائط العقل وتحتوي خرائط العقل على شكل طبيعي متفرع من الشكل المركزي وتستخدم فيها الخطوط والرموز والكلمات والصور طبقاً لمجموعة من القواعد البسيطة، والأساسية، والطبيعية، والقواعد التي يحبذها العقل. فعن طريق خرائط العقل يمكن تحويل قائمة طويلة من المعلومات التي تبعث على الملل إلى شكل بياني منظم يبعث على البهجة، ويسهل تخزينه في الذاكرة بحيث تتطابق طريقة عمله مع الطريقة الطبيعية التي يؤدي بها ذهنك مهامه.



صورة لخلية العصبية في جسم الانسان وكيف هي متشعبة ومتفرعة الاتجاهات.

فاذا استخدمت نفس هذه الطريقة في عملية ترتيب وإدارة العقل فإنك سوف تجد ارتياحاً وتذكراً سريعاً للمعلومات لأنك بهذه الطريقة تعكس صورة لطريقة عمل العقل داخل الجسم فهذه هي صورة فعالة لتفعيل وظائف الدماغ في الشق الأيمن والأيسر.

## معلومات بسيطة عن المخ

مخ الإنسان مقسم لقسمين أو فصين ( مخ أيمن و مخ أيسر ) كلا المخين يتحكم في الحركات وغيرها التي يقوم بها الإنسان بصورة عكسية بمعنى ان المخ الأيمن مسئول عن الأعضاء الموجودة في الجهة اليسرى من الإنسان والعكس صحيح المخ الأيسر مسئول عن الأعضاء الموجودة في جهة اليمين.

ستكتشف ان 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 اصل ومنه فروع ومتناغم مع الطبيعة  
والان لناخذ وظائف العقل:

### ملاحظة :

الأيسر أو الأيسم (الذي يستخدم يده اليسار دائما) يقبل كل المعلومات فالجزء الأيمن لديه هو

الأيسر و العكس

## كيف نعد الخريطة الذهنية

- 1- احضر ورقة مقاس A4 - (١١,٧"×٨,٣") أو النوع المفضل A3 - (١٦,٧"×١١,٧") أو استعمال أي ورقة بيضاء واجعلها بالعرض .
- 2- احضر ألوان من اجل الكتابة وعلى الأقل ٣ ألوان من اجل عمل خطوط عريضة ثم متوسطة ثم رفيعة
- 3- حدد الموضوع أو المشكلة أو ما تخطط له أو موضوع تريد أن تلخصه
- 4- اجمع أي مواد أو بحوث أو معلومات إضافية لإثراء خريطتك
- 5- البداية تكون في المركز بصورة بدون إطار
- 6- استخدم الكلمات المفتاحية لكل من المكونات الرئيسية والفرعية للموضوع.
- 7- استخدم صورة بالإبعاد وبتلات ألوان على الأقل من اجل جذب الانتباه ومساعدة الذاكرة
- 8- اجعل الفروع اقرب إلى الوسط وبشكل اعرض وبشكل متموج . ضع عناوين فوق الخطوط التي تمثل الفروع .
- 9- تتفرع خطوط اضعف من النهاية لتوزيع المعلومات عليها ( والأقرب هو الأكثر أهمية ) .
- 10- استعمل الصور بشكل أفضل .. بدل أن تكتب اذهب لتناول الشاي ارسم كوب شاي .
- 11- الصورة أو الكلمة يجب أن تكون دائما فوق الخط .
- 12- استعمل الألوان بشكل خاص وذلك لل الناس ، المواضيع ، التواريخ لجعل الخريطة أجمل . حاول قدر الاستطاعة أن تظهرها بأسلوب ( فني ، مرح ، و شخصي ) .
- 13- اسرد كل الأفكار ( أفكارك أو أفكار الآخرين ) ثم عدل وأعد الترتيب بشكل أجمل وبتوسع وتوضيح أكثر كمرحلة ثانية من التفكير .

## ما يجب وضعه في الاعتبار

- عادة ما تعادل صورة ما ( ألف كلمة ) وكذلك تنمي الفكر الإبداعي وتزيد من كفاءة الذاكرة . اجعل من الصفحة منظر طبيعياً  
مثلاً ( وقت ثابت = ساعة ) ( مكان ثابت = خيمة أو بيت ) ( الفجر = شروق الشمس ) ( مقالیه = ورقة مخططة ) ( معادلات = علامة معادلة )
- قم بتوزيع الصور في كل جزء من الخريطة الذهنية :فضلاً عما تحدثه الصورة كما رأينا في القانون السابق . نراها تقوم أيضاً بتحفيز الوظائف التي يقوم بها الجزء الأيمن من المخ على الأداء بصورة أفضل . بالإضافة إلى جذب النظر وتنشيط الذاكرة .
- اقرأ وركز على المفاتيح : حينما تفتح أي كتاب وتقرأ في احد فصول هذا الكتاب فسوف يتحدث للقارئ من خلال مفاتيح لكلمات ومن ثم يقوم بشرحها .
- ارسم الأقواس :من مركز الخريطة الذهنية اخرج عدة أقواس أو خطوط وعلى هذه الأقواس اكتب عليها وبنفس قياسها مفاتيح الكلمات وبقوارها ارسم رسمة معبرة عن هذا المفتاح . حاول رسم أي شي وليس مهم أن تكون فنان والرسم لا يراه احد غيرك .
- لا بد من كتابة الألفاظ : حيث يضيفي اللفظ المكتوب بعضاً من السمات وذلك عند إعادة قراءتها . فتصبح أكثر دقة ووضوحاً ويسهل قراءتها ، وكذلك نتمكن من استرجاع المعلومات بشكل أفضل . أن الوقت الإضافي المستغرق لكتابة لفظة ما ، سيتم توفيره بعد ذلك عند معاودة قراءتها .
- ينبغي وضع الألفاظ المكتوبة في سطور : ويجب اتصال كل سطر بالآخر وذلك لضمان وجود بنية أساسية للخريطة الذهنية .
- يجب وضع الألفاظ على هيئة وحدات أو بالاحرى وضع لفظة في كل سطر ، مما يوفر لكل لفظ مجموعة اكبر من الدلالات وكذلك يضيفي على تدوين الملاحظات حرية ومرونة اكبر .
- استخدم الألوان في الخريطة الذهنية ، حيث انها تزيد من كفاءة الذاكرة وتشد النظر ، وتحفز وظائف الجزء الأيمن للمخ .

- كلما كانت الرسوم بطريقة ملفته للنظر كلما كان أسهل تذكرها واستحضارها  
مثلا :
  - رسم الأشكال بطريقة مضحكة
  - رسم الأشكال بطريقة مجسمة ( ثلاثية )
  - رسم الأشكال بطريقة زخرفية
- ابدأ بالقلم الرصاص : الألوان لها سحرها وجاذبيتها للإنسان فالصور الملونة ادعى للاستحضار وأسهل في التذكر وينصح في البداية التعود على القلم الرصاص ثم بعد ذلك استخدام الألوان
- في مرحلة التلوين يجب أن تلاحظ التالي :
  - استخدم لون للعنوان في المركز
  - استخدم لون ثاني للعناوين الفرعية الأولى
  - استخدم لون ثالث للعناوين الفرعية الثانية
  - أو أن تضع لكل مجموعة لون موحد و هذه الطريقة تساعدك وبسهولة في استرجاع المعلومات حيث كل عنوان مرتبط بلون ثابت وبالتالي يكون الاسترجاع سريعاً.
- تكمن الفكرة في تذكر كل ما يخطر على الذهن ويتعلق بالموضوع الرئيسي وبما أن ذهنك ستتوارد إليه أفكار أسرع من أن تكتبها فينبغي إلا تكون هناك فترات توقف ، حيث أنك إذا ما توقفت فستلاحظ تأرجح قلمك بأعلى الصفحة عندئذ أعدده مكانة مجدداً ووصل الكتابة ولا تقلق بشأن الترتيب أو التنظيم حيث سيراعى ذاتياً في كثير من الحالات فإذا لم يحدث ذلك فسيتم التنسيق في النهاية .

## الوحدة الثالثة

# خرائط العقل للنجاح في الحياة اليومية

## الخاتمة

خريطة العقل هي الأسلوب البديل الذي يستخدم جميع أجزاء المخ بدلاً من التفكير الخطى التقليدي ، ( فهي ) تأخذك في كل الاتجاهات وتلتقط الأفكار من أية زاوية

مايكل مينشالكو

وفقكم الله لكل خير  
والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته

أخوكم



بناء هوية المدرب



@alhenedi



0567880099



dr.alhenedi@gmail.com