

یادداشت برداری هوشمند بوسیله Obsidian

عبدالاحد شادپرور

دانشگاه گیلان

آذر ماه ۱۴۰۴

مقدمه

از نظر دیوید آلن (۱۹۴۵-)، نویسنده کتاب معروف "به انجام رساندن کارها"، ذهن انسان برای تولید ایده هاست نه حفظ کردن آن‌ها. آیا اساساً حفظ کردن همه چیز، امر مثبتی است؟ نمونه سالومون شرشفسکی (Solomon Shereshevsky) (1886-1958) نشان می‌دهد پاسخ منفی است. او یک خبرنگار روس بود که چون هیچ چیز را فراموش نمی‌کرد، در دنیای روانشناسی به عنوان یک پدیده جالب توجه شناخته شد. یک روانشناس روس به اسم الکساندر لوریا او را به مدت ۳۰ سال تحت بررسی و مطالعه قرار داد. در واقع او برخلاف مردم عادی از توانایی فراموش کردن بی بهره بود. ذهن او در زیر انبوه جزئیات غیر مرتبط و محوری، از مطالب مهم غافل می‌شد. او قادر نبود از هر اتفاق و مطلب، اصل آن را دریابد. او حتی قادر به خرید از یک مغازه خواروبارفروشی نبود. چون وقتی فروشنده یک کلمه به زبان می‌آورد، انبوهی از خاطرات در حافظه اش زنده می‌شدند و او مجبور می‌شد از مغازه بیرون بزند.

فراموش کردن یک پدیده طبیعی است. این اتفاق به معنی از دست دادن حافظه نیست. فراموش کردن باعث ایجاد یک دیوار بین ذهن آگاه و حافظه بلند مدت می‌شود. به این مکانیسم می‌گویند ممانعت فعال. بدون این مکانیسم ذهن ما از خاطرات پر می‌شود و در نتیجه نخواهیم توانست بر مسائل اطراف خود تمرکز کنیم.

یادداشت برداری

اصولاً نوشتن یاد گرفتن است. تلاشی که ما برای بیان یک ایده در قالب لغات به عمل می‌آوریم باعث می‌شود تا با زبان خود دست و پنجه نرم کنیم. این عمل به ما کمک می‌کند تا آن ایده را بهتر درک نماییم.

ذهن اطلاعات را براساس قوانین روانی-منطقی مرور می‌کند، نه صرفاً منطقی. آن می‌تواند برخی از رویدادهای نامرتبط را به هم وصل کند و تصاویر ناقص خود را تکمیل نماید. مغز تمایل دارد عجولانه به نتیجه برسد. چنین ماشینی برای رسیدن به حقیقت و عقلانیت قابل اتکا نیست. به همین دلیل است که نیکلاس لومن (Niklas Luhmann) (1927-1998) جامعه شناس و نظریه پرداز آلمانی، معتقد است نوشتن وسیله تفکر سیستماتیک است.

فراموش کردن باعث می‌شود یادگیری بلند مدت آسان تر شود. از طرفی انتقال ایده‌ها به یک حافظه بیرونی مانند جعبه‌های یادداشت امکان فراموش کردن آن‌ها را فراهم می‌سازد. بنابراین یادداشت برداری یک روش برای یادگیری بلند مدت است.

دو نوع توانایی ذهنی در انسان وجود دارد. توانایی انبار کردن اطلاعات و توانایی بازیابی کردن آن اطلاعات. در سیستم‌های معمولی آموزشی، بر توانایی انبار کردن اطلاعات تاکید می‌شود، در حالی که رشد و گسترش این توانایی عملاً محدود است. مهم توانایی بازیابی اطلاعات است. این توانایی از مسیر یادداشت برداری تقویت می‌شود.

یادگیری واقعی یعنی فهمیدن مطلب مورد نظر. برای فهمیدن هم لازم است آن مطلب بسط داده شود (elaboration). منظور از بسط دادن در اینجا پیوند دادن اطلاعات به همدیگر به صورتی معنا دار است. این عمل در دو مرحله انجام می شود. در مرحله اول باید در باره یک مطلب آنقدر فکر کنیم تا بتوانیم در باره آن چیزی بنویسیم. در مرحله دوم باید فکر کنیم که این مطلب برای زمینه ها و بافت های دیگر (context) چه معنایی می تواند داشته باشد.

زتلاکستن

نیکلاس لومن یک روش یادداشت برداری ابداع نمود که نام آن را زتلاکستن (Zettelkasten)، به معنی جعبه یادداشت (slip-box) گذاشت. او بیش از ۹۰ هزار یادداشت نوشت (بطور متوسط هر روز ۶ عدد) که به کمک آن ها توانست بیش از ۷۰ کتاب و صدها مقاله منتشر نماید.

جعبه یادداشت به ما کمک می کند تا با مقایسه یادداشت ها تفاوت های بین ایده ها را، ولو جزئی، کشف کنیم. اما این کافی نیست. ما باید عادت کنیم همیشه از خود سوال کنیم در تصویری که جلوی ما وجود دارد چه چیزی غایب است اما می توانست موجود باشد. این با تمرین بدست می آید و یک توانایی ذاتی نیست.

در حالت عادی ذهن ما عادت دارد وقتی به یک ایده برخورد می کند که قبلا آن را می دانسته ولی اکنون فراموش کرده است، آن را یک ایده نو پندارد. این وضعیت ممکن است انسان را به توهم پیشرفت و نو شدن دچار کند. وجود جعبه یادداشت کمک می کند که متوجه شویم یک ایده قبلا در این جعبه ثبت شده است و ایده نویی نیست. بعلاوه این امر باعث می شود که به فکر ایده های واقعا نو که فراتر از ایده های موجوداند، بیافتیم.

مغز زمانی می تواند متوجه تفاوت ها یا شباهت های بین مطالب شود که آن ها بصورت عینی و بیرونی جلوی چشم ما قرار داشته باشند. این کار را جعبه یادداشت برایمان انجام می دهد. در واقع جعبه یادداشت فیزیکی از این نظر بر نوع دیجیتال آن ارجحیت دارد.

ذهن انسان تمایل دارد اطلاعاتی را که به تازگی بدست آمده اند را مورد توجه بیشتر قرار دهد. زیرا برای ذهن دسترسی راحت به اطلاعات مهم است. این را اثر مبالغه مثبت می گویند. جعبه یادداشت کمک می کند اطلاعاتی که به موضوع مورد تفکر ما ارتباط دارند در دسترس ذهن قرار گیرند، نه لزوما جدیدترین آن ها.

خلق ایده های نو نیاز به یک پیش شرط دارد. و آن این است که باید فضایی مانند یک آزمایشگاه باشد که در آن ایده های مختلف با هم برخورد کنند و درگیر شوند. این فضا را جعبه یادداشت ایجاد می کند.

ذهن ما وقتی ایده های مختلف را مرور می کند، به جزئیات پی می برد. تمرکز بر روی یک ایده، علت توجه به جزئیات نیست. بلکه جابجایی تمرکز بر روی ایده های مختلف اهمیت دارد. این وضعیت زمانی به بهترین وجه شکل می گیرد که همه چیزهایی که قرار است در باره آن ها فکر کنیم جلوی چشمان ما باشند. جعبه یادداشت این امکان را برای ما فراهم می کند.

ذهن ما تمایل دارد اطلاعات تازه را برای سازگار کردن با دانش قبلی خود دستکاری کند. یا در صورت عدم سازگاری بکلی آن را محو نماید. جعبه یادداشت کمک می کند جلوی این تمایل ذهنی گرفته شود. به طور کلی جعبه یادداشت مغز دوم ما محسوب می شود.

روش زتلکاستن به عنوان یادداشت برداری هوشمند

یادداشت برداری هوشمند بوسیله زتلکاستن دارای ۵ مرحله است:

۱. ثبت مطالب و ایده‌ها به شکل یادداشت های گذرا یا یادداشت های مرجع،
۲. تبدیل یادداشت های گذرا و مرجع به یادداشت های دائمی مجزا،
۳. برقرار ارتباط بین مطالب و ایده‌های ثبت شده در یادداشت های دائمی،
۴. شناسایی زنجیره ایده‌های مندرج در یادداشت های دائمی و
۵. تبدیل زنجیره ایده‌ها به نوشتار.

لازم است هنگام نوشتن یک یادداشت مرجع نگاهی به یادداشت های دیگر در جعبه یادداشت انداخت. اگر در موقع مطالعه یک منبع (اعم از کتاب، ویدیو، فایل صوتی و غیره) به مطالبی برخورد کردیم که با افکار قبلی ما مرتبط نیستند، اما احساس می‌کنیم که ممکن است روزی به کار ما بیاید، نباید آن‌ها را دور بریزیم. بهتر است آن‌ها را بصورت یادداشت جدید به جعبه یادداشت اضافه کنیم. در نوشتن یادداشت های مرجع از روی یک منبع نباید از چارچوب سرفصل‌های آن منبع تبعیت کنیم. هر مطلبی که فکر می‌کنیم ممکن است بعداً مورد نیاز ما واقع شود را تبدیل به یک یادداشت مرجع نماییم.

در یک یادداشت دائمی حتماً باید دو جزء وجود داشته باشد: یک ایده و یک پیوند به ایده‌های دیگر. علاوه بر آن، یادداشت دائمی باید یک عنوان، یک نقل قول یا ارجاع و یک توضیح برای چگونگی شکل‌گیری این ایده داشته باشد. هر یادداشت دائمی باید فقط یک ایده را در بر بگیرد. اصطلاحاً می‌گویند یادداشت دائمی باید اتمیک باشد.

جستجو برای یافتن ارتباطات معنی‌دار بین یادداشت های دائمی یک بخش مهم از فرآیند تفکر است. وقتی یک یادداشت دائمی جدید می‌نویسیم باید آن را به یادداشت های دیگری پیوند داد. اما زمانی که جعبه یادداشت ما در اول راه است، ممکن است این پیوند دادن اتفاق نیافتد.

پیوندهای بین یادداشت‌های دائمی می‌توانند نشان دهند که یادداشت دائمی قبلی که تولید شد کدام است، تفاوت بین یک یادداشت دائمی و یادداشت‌های مشابه کدام است و از این یادداشت در کدام یادداشت دیگر استفاده شده است.

زمانی که به اطلاعات جدیدی در باره یک ایده قبلی خود دست می‌یابیم، نباید یادداشت دائمی در برگیرنده آن ایده را تغییر دهیم. در عوض بهتر است یک یادداشت دائمی جدید درست کنیم که اطلاعات جدید را در بر بگیرد. بعد این یادداشت دائمی جدید را به یادداشت دائمی قبلی خود پیوند دهیم.

در ایجاد ارتباط بین یادداشت های دائمی نباید از یک فهرست مطالب از قبل معلوم شده تبعیت کرد. می‌توان یک یادداشت را به چندین یادداشت دیگر که همگی در پرورش یک سرفصل نقش دارند، پیوند داد. در این صورت این نوع یادداشت را یادداشت مروری (hub note) می‌نامند. در این نوع یادداشت باید برای هر پیوند توضیحی نوشته شود که نشان دهد علت پیوند چه بود. دو یادداشتی که با هم پیوند داده می‌شوند ممکن است از زمینه‌های تهیه شده باشند. این نوع ارتباط می‌تواند جرقه‌ای برای ایجاد خطوط فکری تازه محسوب شوند.

بعد از مدتی زنجیره‌ها یا خوشه‌هایی از یادداشت‌های به هم مرتبط شکل می‌گیرند که بعداً مبنایی برای نوشتن یک مطلب تشکیل می‌دهند.



شکل ۲- نمونه ای از یک یادداشت مرجع از نیکلاس لومن.

Allione, T. (2008). *Feeding Your Demons: Ancient Wisdom for Resolving Inner Conflict*.

| 5 | where demons are held in the body
 "In the first step we find where in the body we hold our 'demon' most strongly. This demon might be addiction, self-hatred, perfectionism, anger, jealousy, or anything that is dragging you down, draining your energy."

| 6 | feeding demons does not strengthen them
 "Paradoxically, feeding our gods or demons to complete satisfaction does not strengthen them; rather it allows the energy that has been locked up in them to become accessible. In this way highly charged emotions that have been bottled up by inner conflict are released and become something beneficial."

| 7 | personifying your demons
 "Although the therapeutic technique of personifying a fear or neurosis is not unfamiliar in Western psychology, the five-step practice of feeding your demons takes this approach deeper. Its additional value lies in dissolving our own bodies and nurturing rather than just personifying and interacting with our inner enemies."

شکل ۱- نمونه ای از یک یادداشت مرجع

1.8b1a2a Algorithms are hidden from users

Both the algorithms and the intended effects they're meant to induce are intentionally hidden from users, leading to widespread confusion regarding their function.

"These processes have been disguised. They operate in stealth. They have been engineered to be indecipherable, to be undetectable, to create ignorance in a vast group of us they call users." - Zuboff on Surveillance Capitalism | WPRO Doc

- previous [1.8b1a2] People sometimes don't realize that Facebook manipulates their news feed]
- see [1.8c Social media affects our emotional state without us knowing] for how Facebook manipulates peoples' emotional experiences (and thus their behaviors) without them knowing

شکل ۴- نمونه ای از یک یادداشت دایمی

4.3g5a1 Niklas Luhmann did not revise his notes when presented with new information

Niklas Luhmann did not change the contents of his notes when new information presented itself. Instead, he created new notes containing the new information and linked the two contrasting ideas together.

"Similarly, not (only) was verified knowledge entrusted to the collection's function as a tool for thinking, but a process of theory generation was also recorded, including potential mistakes and red herrings, which were revised by later entries, but not eliminated, as once a card had found its way into the index, it stayed there." - [Schmidt Constitution Slip Box]

- previous [4.3g5a] Luhmann never changed the alphanumeric IDs of notes]
- see [4.3f The term "evergreen notes" is an identity] for examples of how the above differs from Andy Matuschak's practices
- see [4.3f] Permanent notes are evergreen through linking and added references) for how changes do in fact occur
- used in [3 Main Notes zk book]

شکل ۳- نمونه ای از یک یادداشت دایمی

استفاده از نرم افزار Obsidian

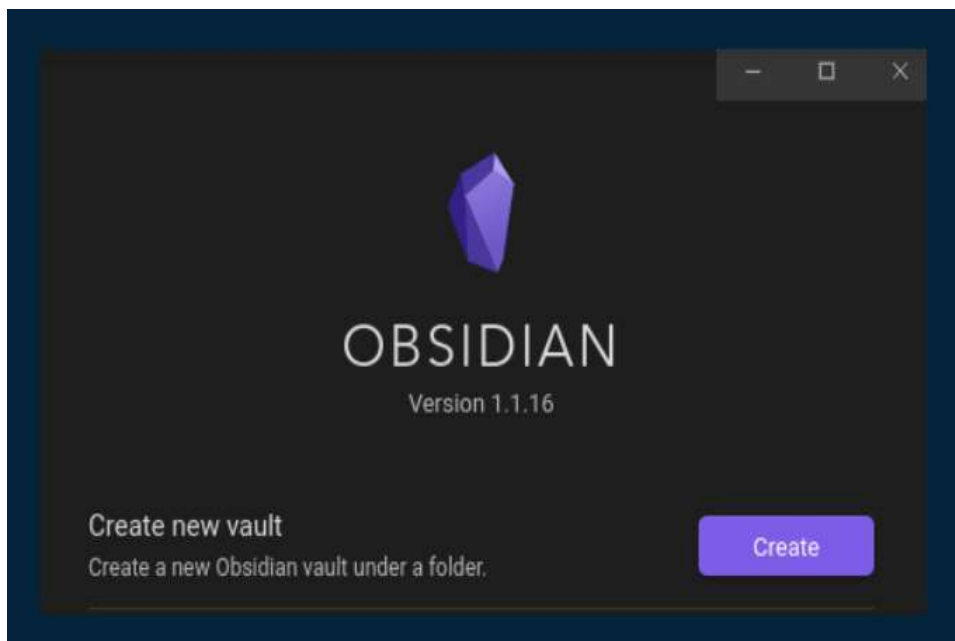
ابزیدیان یک برنامه یادداشت برداری و مدیریت دانش است که بر محور فایل‌های مارک‌دان (markdown) و تفکر شبکه‌ای طراحی شده است. این برنامه بطور گسترده‌ای در کارهای دانشگاهی، یادداشت برداری تحقیقی و بکارگیری روش زتلکاستن مورد استفاده قرار می‌گیرد. این برنامه توسط Erica Xu و Shida Li که در شرکت کانادایی Dynalist Inc. کار می‌کردند و در ایامی که به خاطر کرونا در قرنطینه بودند، ایجاد شد. نسخه بتای آن در سال ۲۰۲۰ و نسخه اول آن در سال ۲۰۲۲ منتشر شد. این برنامه در پلتفرم‌های ویندوز، اندروید، مک و آی او اس و تعدادی دیگر قابل اجرا است. برای دانلود برنامه به آدرس زیر مراجعه شود:

<https://obsidian.md>

برای دریافت توضیحات کامل برای روش نصب و سپس استفاده از آن به آدرس زیر مراجعه شود:

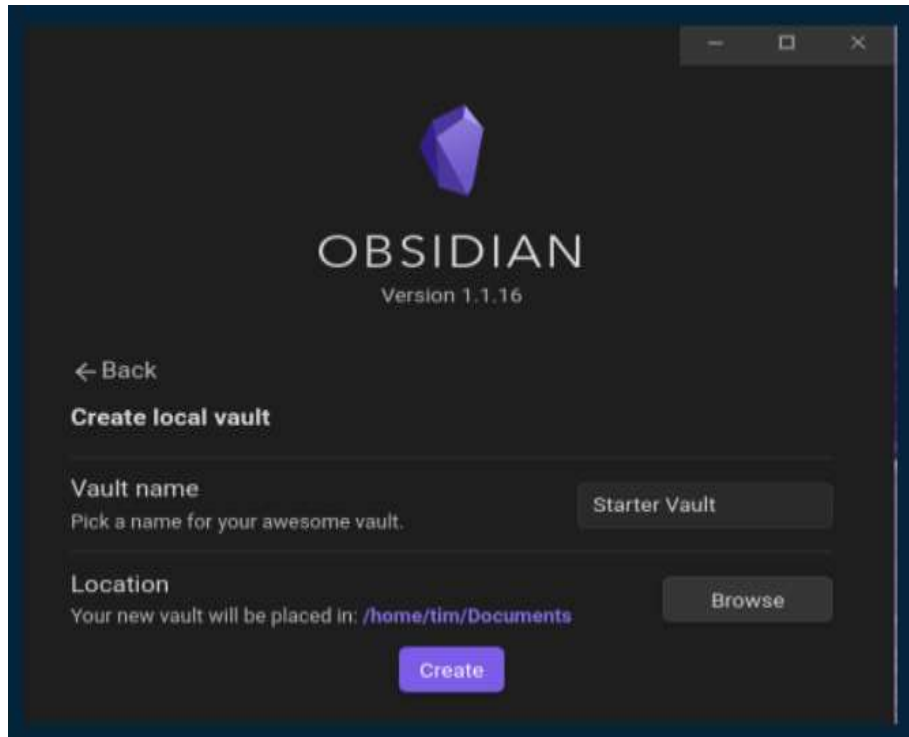
<https://help.obsidian.md>

بعد از نصب برنامه و باز کردن آن برای اولین دفعه، صفحه‌ای شبیه شکل ۵ مشاهده می‌شود. در اینجا لازم است یک ولت (vault) یا گاو صندوق تشکیل داد. ولت در واقع پوشه‌ای است که در کامپیوتر خود تشکیل می‌دهیم تا تمامی یادداشت‌هایی که توسط برنامه تشکیل می‌شوند در آن ذخیره گردند. این یادداشت‌ها در فرمت مارک‌دان تشکیل می‌شوند و توسط تمام برنامه‌های ویرایشگر متن می‌توانند باز شوند. لذا روی دکمه Create کلیک می‌کنیم.

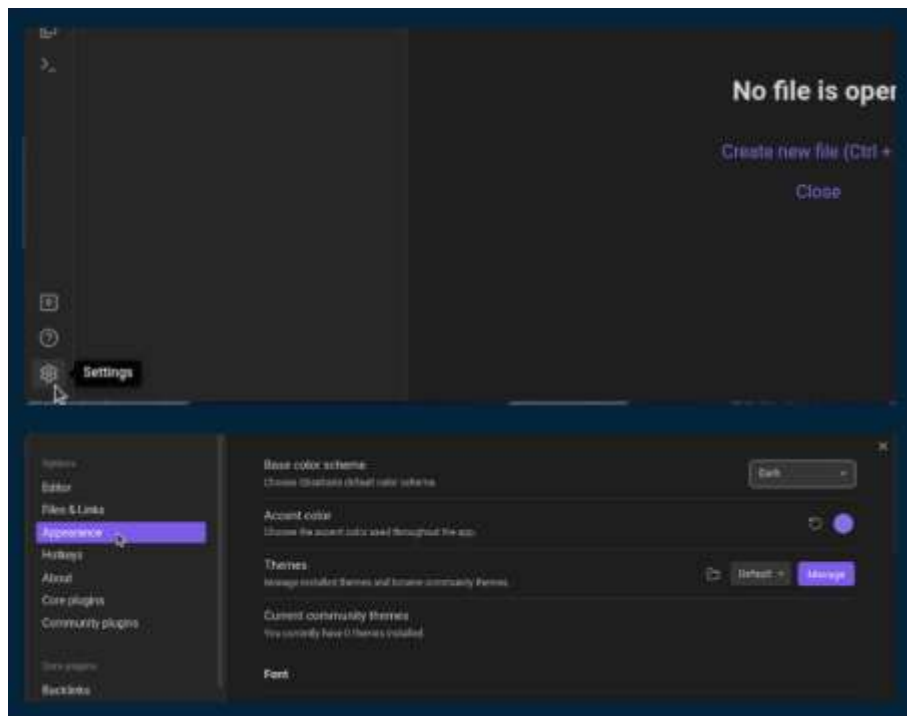


شکل ۵- شروع برنامه برای نخستین بار

در صفحه بعدی که ظاهر می‌شود باید یک اسم برای ولت انتخاب کرده و همچنین مسیری را که قرار است در آنجا ذخیره شود باید مشخص کرد. در شکل ۶ اسم Starter Vault انتخاب شده و مسیر آن /home/tim/Documents می‌باشد.



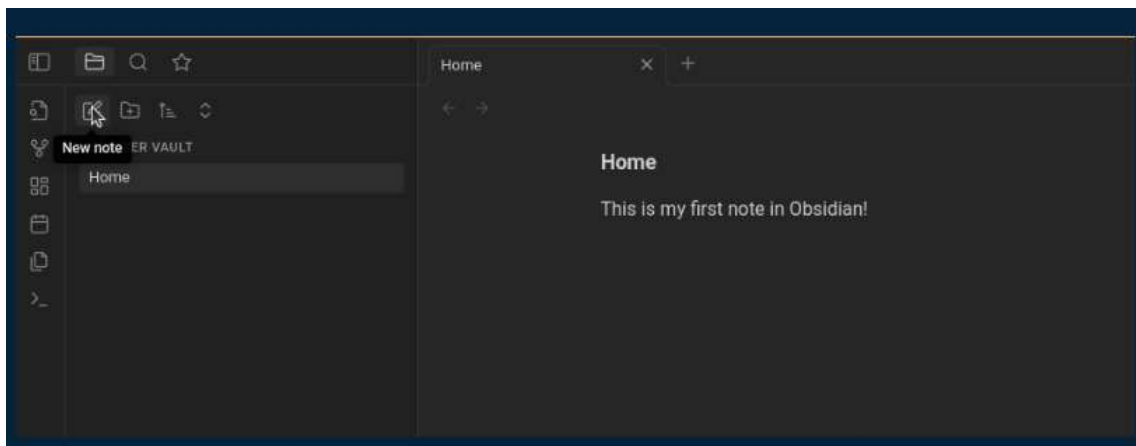
شکل ۶- تشکیل یک ولت



شکل ۷- انتخاب ظاهر برنامه

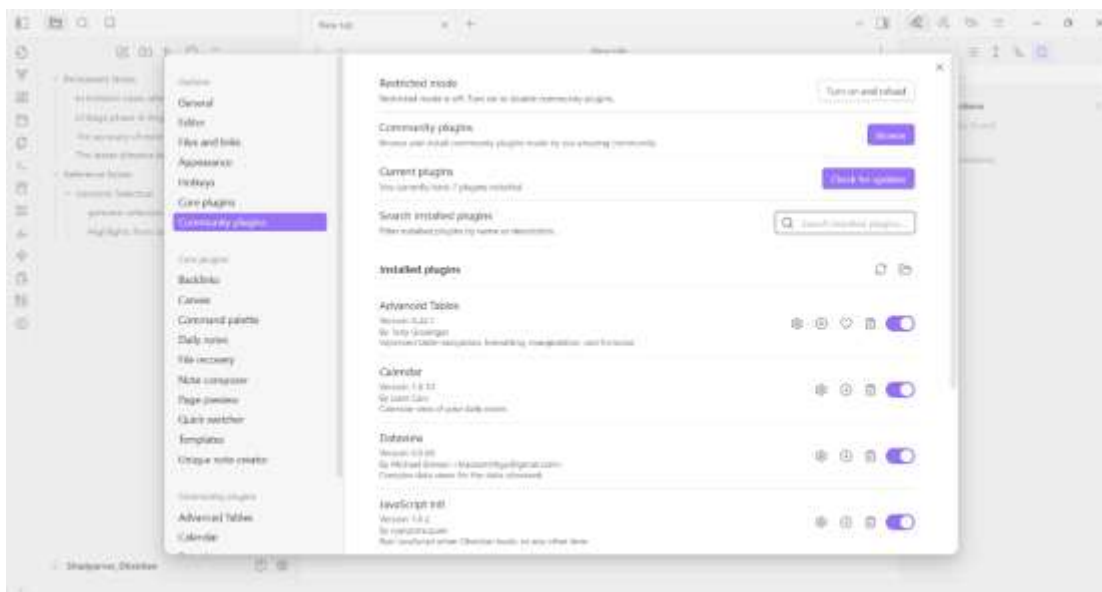
بعد از تشکیل ولت، صفحه‌ای شبیه شکل ۷ دیده می‌شود. برنامه ابزیدیان امکان انتخاب نوع ظاهر برنامه را می‌دهد. در شکل ۷، ظاهر تاریک انتخاب شده است.

بعد از انتخاب ظاهر برنامه، اکنون می‌توان اولین یادداشت را تشکیل داد (شکل ۸).



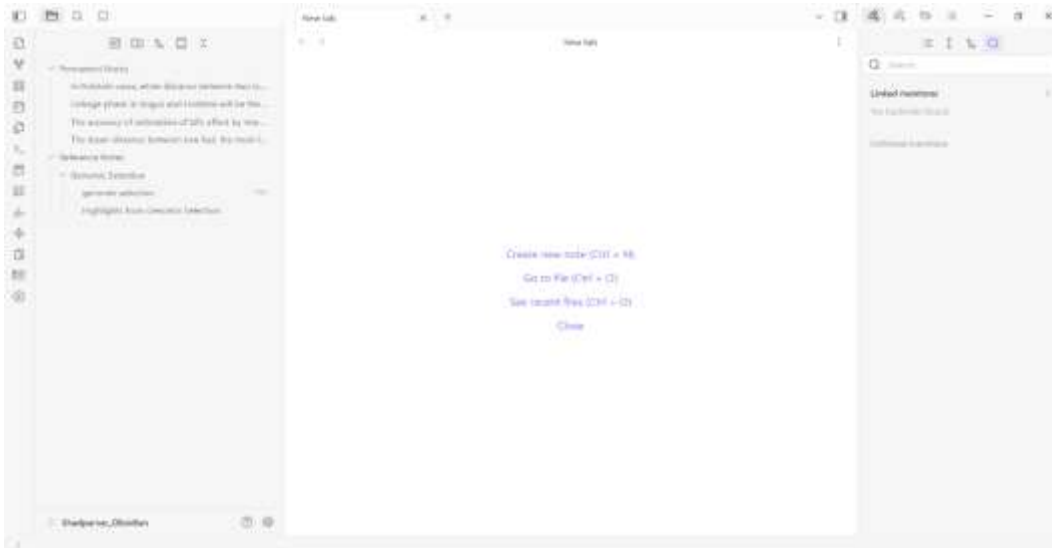
شکل ۸- تشکیل اولین یادداشت

برنامه ابزیدیان از مجموعه بسیار متنوع و قوی پلاگین برخوردار است. در شکل ۹ صفحه مشاهده و تنظیم پلاگین فعال دیده می‌شود. می‌توان علاوه بر پلاگین‌های پیش فرض، هر پلاگین دیگری را به تناسب نیاز دانلود و نصب کرد.



شکل ۹- پلاگین های برنامه

در ابزیدیان می‌توان فولدرها و یادداشت‌های مختلف را با استفاده از امکانات مروری آن، مدیریت نمود (شکل ۱۰).



شکل ۱۰- فولدرها و نوت های تشکیل شده

در ابزیدیان می‌توان یک فایل pdf را باز کرد و بر اساس آن یادداشت مرجع تهیه نمود (شکل ۱۱).



شکل ۱۱- نمونه‌ای از یادداشت مرجع

می توان از متن فایل پی دی اف مورد استفاده قسمت‌هایی را کپی کرده و در یادداشت مرجع الصاق نمود (شکل ۱۲).



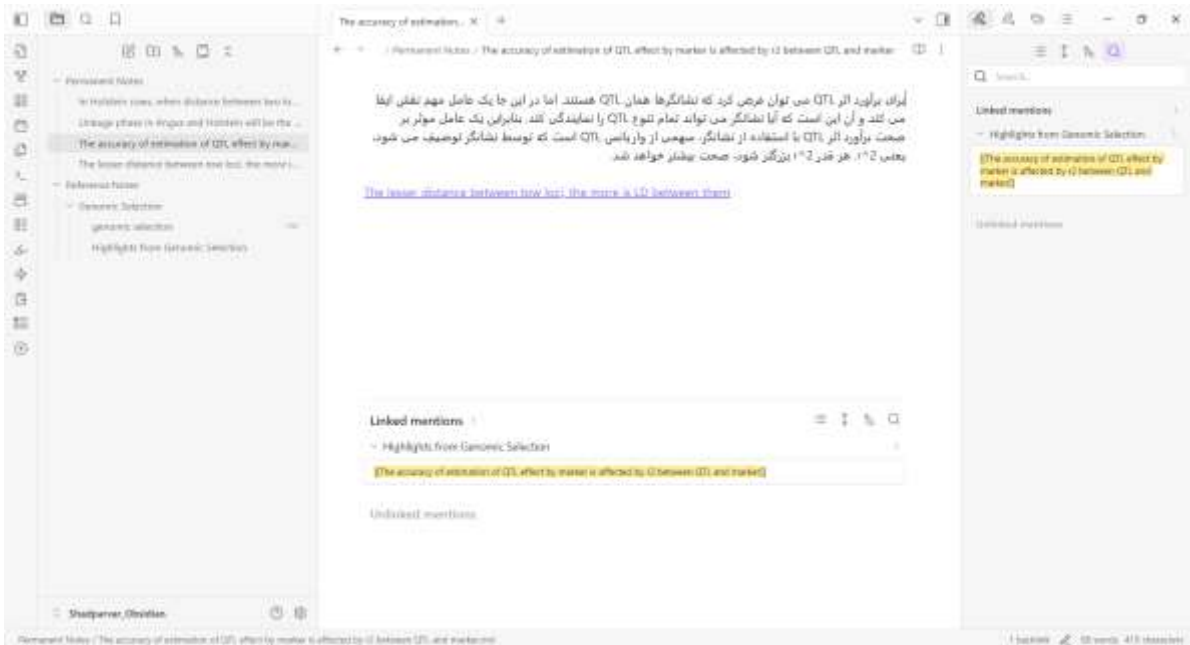
شکل ۱۲- نمونه‌ای از یادداشت مرجع

در شکل ۱۳ یک نمای بزرگتر از یک یادداشت مرجع دیده می شود.



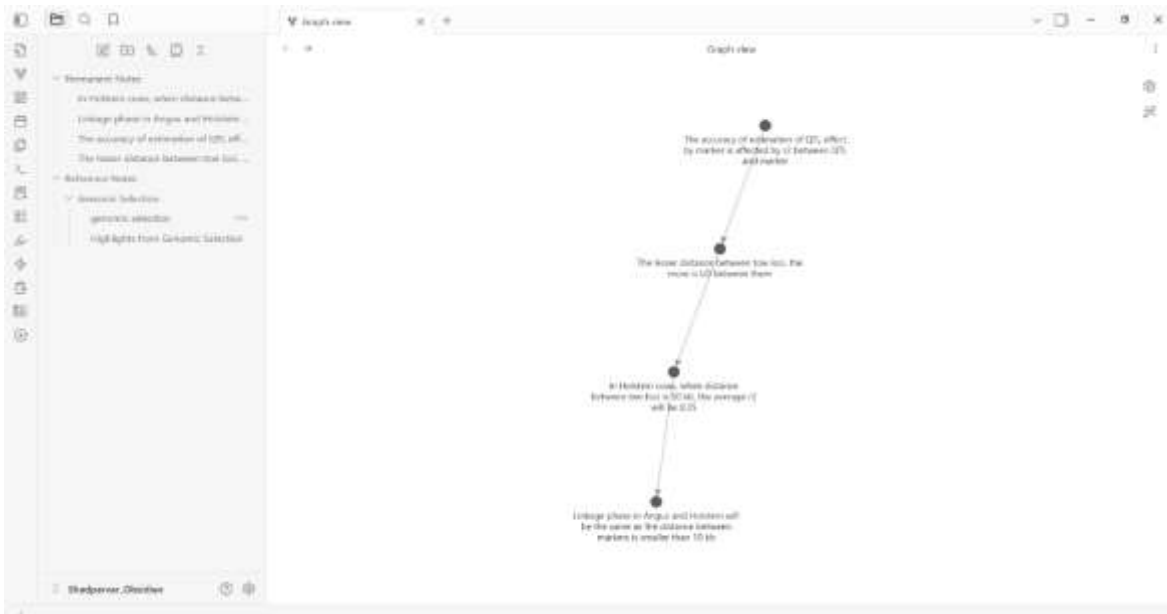
شکل ۱۳- نمونه‌ای از یادداشت مرجع

با کلیک کردن روی لینک هر یادداشت به صفحه آن یادداشت منتقل می‌شویم. در شکل ۱۴ یک یادداشت دائمی دیده می‌شود:



شکل ۱۴- نمونه‌ای از یک یادداشت دائمی

در ابزیدیان می‌توان نمای گرافیکی ارتباط بین یادداشت‌ها را هم مشاهده کرد. این امر باعث می‌شود زنجیره ایده‌ها را بتوان براحتی شناسایی نمود (شکل ۱۴).



شکل ۱۵- نمای گرافیکی از ارتباط بی یادداشت‌ها

فهرست منابع مورد استفاده

Ahrens S. 2017. **How to take smart notes: One simple technique to boost writing, learning and thinking- for students, academics and nonfiction book writers.**

Doto B. 2024. **A system for writing: How an unconventional approach to note making can help you capture ideas, think wildly and write constantly. A Zettelkasten primer.**
