www.takbook.com

همه چیز در مورد نقشه ذهنی

همراه با آموزش نحوه رسم نقشه ذهنی

گردآوری: مریم رستگاری

www.ELMEMA.com

بسم الله الرحمن الرحیم

همه چیز در مورد نقشه ذهنی (Map Mind)	
گردآوری: مریم رستگاری	
تحت نظارت دکتر شهریار مرزبان	
وب سایت:	www.ELMEMA.com
ایمیل:	ELME_MA@yahoo.com
کانال تلگرام:	t.me/ELMEMA
اینستاگرام:	instagram.com/ELME.MA/
واتس اپ:	۰۹۱۶ ٤۰٥ ۲۳۷۳

گروه علمی،پژوهشی، آموزشی و مشاوره ای علم ما
www.ElmeMa.com

توزیع در:

وب سایت گروه علمی، پژوهشی، آموزشی، مشاوره ای "علم ما"

www.ELMEMA.com

توزیع این کتاب برای تمامی سایت ها با ذکر منبع بلامانع می باشد!

هشدار:

❖شما حق فروش این کتاب را ندارید!

❖شما حق تغییر محتوای این کتاب را ندارید!

❖انتشار این کتاب در تمام سایت ها رایگان و آزاد است!

❖لطفا در صورت انتشار کتاب به نام سایت گروه آموزشی علم ما

به آدرس اینترنتی www.ELMEMA.com اشاره فرمایید.

از اینکه با اشتراک این کتاب
به ترویج دانش و موفقیت کمک می کنید
از شما سپاسگزاریم.
www.ELMEMA.com

فهرست مطالب

مقدمه ۵
عملکرد مغز ۶
تاریخچه نقشه ذهنی ۷
دلایل استفاده از نقشه ذهنی ۷
کاربردها و فواید نقشه ذهنی ۸
کاربرد نقشه ذهنی ۹
۱- خلاصه نویسی ۹
۲- سخنرانی ۹
۳- طوفان فکری ۱۰
۴- خلاقیت ۱۰
۵- یادداشت برداری ۱۰
۶- تصمیم گیری ۱۱
۷- مدیریت پروژه ۱۱
۸- هدف گذاری ۱۱
سازمان‌ها و شرکت‌های بزرگی که از نقشه ذهنی استفاده می‌کنند ۱۱
نحوه رسم نقشه ذهنی ۱۲
چند توصیه‌ی دیگر برای رسم نقشه ذهنی ۱۵
راه های مختلف برای کشیدن یک نقشه ذهنی ۱۶
نرم‌افزارهای ترسیم نقشه ذهن ۱۷
جمع بندی ۱۸
منابع ۱۸
درباره ی نویسنده: ۱۹

مقدمه

مایندمپ[1] یا نقشه ی ذهنی یکی از بهترین تکنیک‌های یادگیری در جهان است که توسط تونی بوزان در اواخر دهه ۱۹۶۰ در کشورآمریکا ارائه شده است و سال هاست که در کشور های پیشرفته ای مثل آمریکا، آلمان، فنلاند، ژاپن و سایر کشور های توسعه یافته مورد استفاده قرار می گیرد.

نقشه ذهنی، نمودار درختی است که به شفاف تر شدن ایده‌ها، آموزش بهتر، یادداشت برداری سریع تر، انتقال بهتر مطالب، مدیریت زمان و تصمیم گیری کمک میکند.

نقشه ذهنی، یک روش گرافیکی برای نشان دادن ایده‌ها و مفهوم‌ها است؛ ابزاری برای بصری فکر کردن که مرتب کردن اطلاعات را آسان‌تر می‌کند و به شما در تحلیل، درک، ترکیب، به‌یادآوری و تولید ایده‌های جدید کمک می‌کند.

تونی بوزان نقشه ذهنی را اینگونه توصیف می کند: "نقشه ذهنی نوعی ابزار است که برای به تصویر کشیدن مطالب مختلف و نشان دادن ارتباط بین آن ها به کار می رود. هرکدام از این مطالب و نکات توسط خط کشی هایی به سایر نکات متصل می شود و در نتیجه ما شبکه ای از اطلاعات خواهیم داشت که ارتباط بین هر یک از آنها با دیگری به خوبی مشخص شده است." پس می توان گفت که نقشه های ذهنی یا همان مایندمپ ها به ما کمک می کنند تا حجم زیادی از اطلاعات را خلاصه کرده و حتی ارتباط بین آن ها را هم مشخص کنیم و مثل هر ایده فوق العاده ی دیگری، میبینیم که قدرت نقشه ذهنی هم در سادگی آن است.

در یک نقشه ذهنی برخلاف یادداشت برداری سنتی یا نوشته‌های پیوسته، اطلاعات به شکلی مرتب می‌شوند که خیلی شبیه به طرز کار واقعی مغز است. از آنجایی که کشیدنِ مایندمپ یک فعالیتِ تحلیلی و هم هنرمندانه است، مغزتان را به شکل عمیقی درگیر می‌کند و به عملکردهای شناختی آن کمک می‌کند و نکته مهم اینکه با ساختار ذهن و مغز تناسب دارد.

[1] - Mind Map

عملکرد مغز

مغز بسیار شبیه یک گردو به نظر می‌رسد که دو نیمه جداگانه و در عین حال متصل به هم دارد. دانشمندان در حال حاضر تقریباً به طور جهانی توافق کرده‌اند که نیمکره چپ و راست مغز عمدتاً وظایف متفاوتی دارند.

سمت چپ مغز طرف منطقی است و با لیست‌ها، اعداد و اطلاعات ساختار یافته و غیره سر و کار دارد، در حالی که سمت راست مغز طرف خلاق است و رنگ‌ها، تجربیات حسی و اطلاعات بدون ساختار را مدیریت می‌کند. بهترین روش یادگیری، روشی است که از کل مغز استفاده کنید!

باید بدانید پژوهش ها ثابت کرده اند که درصورت ترکیب این دو نیم کره، عملکرد ذهن شما تا ۵ برابر افزایش پیدا خواهد کرد.

هم اکنون یکی از بهترین روش ها در جهان برای آموختن و یادگیری، استفاده از نقشه ذهنی است. چون این روش به شما اجازه می‌دهد تا به طور کامل از نیم‌کره چپ و راست خود استفاده کنید و کارکرد حداکثری مغز را شامل می‌شود. این استراتژی، خلاقیت را بهبود می‌بخشد و حافظه تصویری و بصری بهتر کار می‌کند.

از همین رو آقای تونی بوزان، اصول اصلی کشیدن نقشه ذهنی را بر استفاده از رنگ ها، اشکال و تصاویر قرار داده است. زیرا با توجه به ساختار مغز یادگیری راحت تر خواهد شد.

تاریخچه نقشه ذهنی

با بررسی دست‌نوشته‌ها و کتاب‌های دانشمندان، فیلسوفان و متفکران قرن‌های گذشته ازجمله لئوناردو داوینچی، گالیله، فیمن، انیشتین، داروین و... مشاهده‌شده که آن‌ها برای گسترش خلاقیت و قدرت تفکر خود از اصول نقشه‌های ذهنی استفاده می‌کردند. به طور مثال حدود هفده قرن قبل، فیلسوفی به نام پورفیری، برای تفهیم بهتر دسته بندی های ارائه شده توسط افلاطون، از چیزی شبیه نقشه ذهنی استفاده می‌کرده است. در کارهای داوینچی هم، نمونه های زیادی از نقشه های ذهنی را می‌توان یافت.

اما به هر حال در دوران جدید، این تونی بوزان بود که استفاده از نقشه ذهنی را ترویج کرد.

تونی بوزان، حدود سی سال پیش در کشور آمریکا این روش را ارائه کرد و مدتهاست که این روش، یکی از محبوب ترین تکنیک های یادگیری در جهان است. تونی بوزان در سال ۱۹۹۶ اولین کتاب درباره نقشه ذهنی به اسم The Mind Map Book را منتشر کرد. او کتاب های زیادی در عرصه شکوفایی ذهن، بهره وری در کار ها، تقویت حافظه و به ویژه نقشه ذهن نوشته است و سرانجام در آپریل سال ۲۰۱۹ میلادی جان به جان آفرین تسلیم گفت.

دلایل استفاده از نقشه ذهنی

- این روش یکی از برترین روش های روز جهان است.
- مدتها تحقیق شده و قوانین آن دلیل علمی و منطقی دارد.
- ابزار کمکی بسیار مناسبی برای افزایش کیفیت مطالعه است.
- خواندن محتواهای سنگین را خیلی ساده تر می کند.
- تمام مطالب و روابط در آن به خوبی دسته بندی می شوند.
- به دلیل نوع طراحی آن و استفاده از رنگهای مختلف، از خستگی مغز هنگام مطالعه جلوگیری می کند.
- ساده بودن آن، به یادگیری بیشتر و بهتر کمک می کند.

کاربردها و فواید نقشه ذهنی

نام‌بردنِ همه‌ی کارهایی که می‌شود از مایندمپ در آن‌ها استفاده کرد خیلی سخت است. واقعیت این است که مایندمپ‌ها می‌توانند تقریباً در هر زمینه‌ای به شما تصور واضح‌تری بدهند و با به حرکت انداختن قوه‌ی خلاقیت‌تان و لذت‌بخش کردن یادداشت برداری، شما را از خطی و بی‌رنگ ورو تصور کردنِ ایده‌ها دور می‌کند.

یادگیری این مهارت برای هر فرد رو به توسعه و تعالی واجب است. مهمترین مزیت نقشه ذهنی این است که هر دو نیمکره را فعال می‌کند و همین باعث می‌شود که بهره‌وری یادگیری ما ۵ برابر گردد.

از مایندمپ می‌توان در کارهای بزرگ و کوچک دیگری نیز استفاده کرد که برخی از آن ها را در شکل زیر مشاهده میکنید:

کاربرد نقشه ذهنی

برخی از مواردی که در آنها استفاده از نقشه ذهنی بسیار پرکاربرد است عبارتند از:

۱- خلاصه نویسی

یکی از پرکاربرد ترین استفاده ها از نقشه های ذهنی، نت برداری و خلاصه نویسی از کتابها و جزوات درسی است.

شما شاید تا به حال برای خودتان خلاصه ای از مطالب درسی تان را برای مرور قبل از امتحان آماده کرده اید.

مشکل اساسی بسیاری از این خلاصه برداری ها مواردی از قبیل زیر است:

- نمی دانیم چقدر باید یک متن را خلاصه کنیم
- همواره ترس از فراموش کردن داریم
- به دلیل همین ترس از فراموشی حجم خلاصه هایمان زیاد می شود
- کار وقت گیری است برای همین معمولا صرف نظر می کنیم
- نمی دانیم روش صحیح خلاصه برداری کردن چگونه است

یکی از روشهای خلاصه برداری یا بهتر است بگویم بهترین راه خلاصه برداری و مرور مطالب مایندمپ یا نقشه ذهنی است. خلاصه برداری به صورت مایندمپ و نقشه ذهنی به دلیل داشتن یکسری از قوانین همواره از چنین خلاصه برداری هایی مفید تر است. اگر یاد بگیرید که مطالب خود را به این صورت دسته بندی کنید و نقشه ذهنی بسازید بدون شک در یادگیری شما بسیار موثر و کاربردی خواهد بود.

این نکته را به یاد داشته باشید که رمز یادگیری و به حافظه سپردن، مرور است و شما با کشیدن نقشه‌ی ذهنی و تداعی کردن یک فصل از کتاب در یک صفحه یادگیری خود را افزایش می‌دهید.

۲- سخنرانی

آیا تا به حال متنی برای سخنرانی آماده کرده اید؟

برای انجام سخنرانی ممکن است هر یک از مشکلات زیر برایتان پیش آمده باشد:

- حتی نصفی از مطالبی هم که نوشته بودید را نتوانستید ارائه دهید.
- آنقدر بد و درهم نوشته بودید که حتی خط خودتان را هم نتوانستید بخوانید.

- نگران هستید که مطالبی که نوشته اید کامل نباشند.

نوشتن متن سخنرانی با مایندمپ یکی از بهترین راه ها برای یک ارائه قوی است. ما به سادگی می توانیم با تبدیل متن سخنرانی خود به نقشه ذهنی میزان یادسپاری مطلب در ذهنمان را چندین برابر کنیم.

روش مایند مپ روشی است که استفاده از آن باعث میشود به بحران فراموشی مطلب هنگام سخنرانی بر نخورید.

۳- طوفان فکری

نقشه ذهنی یک ابزار فوق العاده برای بارش فکری درباره ی ایده های جدید می باشد.

یک نقشه ذهنی از نظر رویکرد طوفان فکری، کاربران را تشویق می‌کند که مفاهیم را بدون میل به استفاده و آغاز یک قالب فکر خاص به یکدیگر متصل کنند و قالب بدون ساختار آن اجازه می‌دهد تا ایده‌ها و افکار آزادانه جریان پیدا کنند. ازآنجاکه موضوعات گروه‌بندی می‌شوند، این امکان را فراهم می‌آورد که ایده‌ها به‌جای قرار گرفتن در لیست، در میان موضوعات حرکت کنند.

۴- خلاقیت

نقشه ذهنی خلاقیت شما را پرورش می‌دهد. ابزاری است که باعث می‌شود ایده‌های بیشتری بدهید، رابطه میان اجزای مختلف یک مجموعه را شناسایی کنید و حافظه‌تان را تقویت کنید.

در استفاده از نقشه ذهنی به دلیل کاربرد رنگ ها، تصاویر و اشکال مختلف، خلاقت بهبود می یابد و حافظه تصویری و بصری بهتر کار می کند و کل مغز مورد استفاده قرار می گیرد.

۵- یادداشت برداری

استفاده از نقشه ی ذهنی تکنیک بسیار موثری در یادداشت برداری است. به جای اینکه در کلاس تک تک کلماتی که از زبان معلم جاری می‌شود را بنویسید، عنوان موضوع اصلی درس را در مرکز صفحه بنویسید و موضوعات فرعی را با شاخه‌ها به آن اضافه کنید.

۶- تصمیم گیری

در هنگام سنجش عوامل مختلف دخیل در تصمیم‌گیری، نقشه ذهنی می‌تواند یک ابزار مفید باشد. لیست کردن گزینه‌های مختلف، جوانب مثبت و منفی هر یک و عوامل دیگر می‌تواند باعث ایجاد تفکر خلاق و منجر به یک تصمیم آگاهانه شود.

۷- مدیریت پروژه

برنامه‌ریزی یک پروژه با یک نقشه ذهنی این امکان را فراهم می‌نماید تا فعالیت‌های بزرگ به بخش‌های کوچک‌تر شکسته شده و تخصیص منابع، برآورد بودجه و زمان فعالیت را بسیار آسان‌تر نماید.

۸- هدف گذاری

شما می توانید برای هر کدام از اهداف تان یک نقشه ذهنی طراحی کنید و در آن تمام مراحلی که برای رسیدن به آن باید پشت سر بگذارید را پیش بینی کنید. این کار به شما کمک می کند که هم طرحی کلی از هرکاری که قرار است انجام دهید داشته باشید، هم در هنگام مواجهه با هر مشکلی به راحتی بتوانید آن را حل کنید.

سازمان‌ها و شرکت‌های بزرگی که از نقشه ذهنی استفاده می‌کنند

در حال حاضر سازمان‌های دولتی، دانشگاه‌ها، صاحبان مشاغل و افراد در سرتاسر جهان از نقشه‌های ذهنی استفاده می‌کنند. طبق گزارشی که مجله فورچون از ۵۰۰ شرکت برتر جهان هر ساله منتشر می‌کند، تقریبا همه‌ی آن‌ها از نقشه ذهنی استفاده می‌کنند. از جمله شرکت‌های بزرگی همچون:

- IBM
- بوئینگ
- جنرال موتورز
- مایکروسافت
- اوراکل
- والت دیزنی
- UBS

این نشان دهنده قدرت و کارایی این ابزار برای هر بعدی از زندگی حتی پیش‌برد شرکت‌های بزرگ است.

نحوه رسم نقشه ذهنی

- تمام نقشه‌های ذهنی با یک مفهوم یا ایده اصلی شروع می‌شوند، بنابراین انتخاب آن ایده یا موضوع اولین قدم است. با ایجاد یک تصویر یا نوشتن کلمه‌ای کلیدی در **مرکز صفحه** که بیانگر ایده اصلی است، شروع کنید. حتما صفحه را به صورت **افقی** قرار دهید تا فضای بیشتری در اختیار داشته باشید. بهتر است از صفحات خط دار استفاده نکنید تا وارد تفکرات خطی نشوید.
- شاخه‌هایی در **جهت عقربه‌های ساعت** ایجاد کنید. برای هر شاخه یک **رنگ مجزا** در نظر بگیرید و ابتدای شاخه پهن‌تر از انتهای آن باشد.
- بهتر است شاخه‌هایی که رسم میکنید به صورت **منحنی** باشند و خط مستقیم نباشند، زیرا خطوط مستقیم باعث خستگی ذهن می‌شوند. بهتر است از خطوط مارپیچی و یا فرعی استفاده کنید تا آن یکدستی که در خطوط مستقیم وجود دارد باعث خستگی ذهن نشود.
- روی هر شاخه یک **کلمه کلیدی** بنویسید، که مربوط به موضوع اصلی باشد. در انتخاب کلمات دقیق باشید. یک یا دو

یا چند کلمه قرار است جایگزین مطلبی شود که در حالت عادی در قالب یک یا چند پاراگراف ثبت می‌شد. مطمئن

شوید که کلمات شما، مفهومی را که مد نظر دارید منتقل می‌کنند و بعداً اگر به نقشه ذهنی مراجعه کنید، مفاهیم را به خوبی به یاد می‌آورید.

- ❖ شاخه‌های فرعی را ایجاد کنید که از شاخه‌های اصلی سرچشمه می‌گیرند. این زیر شاخه‌ها همچنین شامل کلماتی خواهند بود که در مورد موضوع شاخه‌ای که از آن سرچشمه می‌گیرند، توضیح می‌دهند. زیرشاخه‌ها به توسعه و تبیین مضامین کلی نقشه ذهنی کمک می‌کنند. زیر شاخه‌ها **نازکتر** از شاخه‌های اصلی و با شاخه اصلی مرتبط، **همرنگ** باشند. تا جایی که لازم است ایده‌های فرعی سطح پایین‌تری ایجاد کنید و هرکدام از آن‌ها را به ایده‌های فرعی مرتبط در سطح قبلی وصل کنید.
- ❖ برای هر شاخه از **تصاویر، نقاشی ها، نمادها یا کدها** استفاده کنید.

جان مدینا، نوروبیولوژیست آمریکایی در کتاب "Brain Rules" که به قوانین مغز ترجمه شده است، می‌گوید:

"ما در به ذهن سپردن تصاویر به طرز باور نکردنی خوب هستیم"

حتما شما هم تجربه کرده‌اید که یک محرک بصری نسبت به سایر محرک‌های حسی، تاثیر بیشتری روی مغز دارد. جان مدینا هم تاکید می‌کند که اطلاعات هرچه بصری تر باشد آسان تر جذب می‌شود و بیشتر در ذهن می‌ماند. هرچه بتوانید از متن‌ها کم کرده و تصاویر را جایگزین کنید برای مغزتان بهتر است. با ارائه‌ی اطلاعات به شیوه‌ای متفاوت و نمایش آن بصورت بصری، مغزتان را قادر می‌کنید تا اطلاعات را سریع‌تر درک و به شکل مؤثرتری حفظ نماید و در نهایت سریع‌تر به یاد آورد.

تصاویر زیر نمونه هایی از نقشه ذهنی هستند که تمام اصولی که لازم است در ماینمپ رعایت شود را نمایش می‌دهند.

می‌بینید که چقدر می‌توان در رسم ماپندمپ خلاقیت به خرج داد و هر چقدر از تصاویر بیشتری استفاده کنید یادآوری آن آسانتر خواهد بود.

چند توصیه‌ی دیگر برای رسم نقشه ذهنی

- از رنگ‌ها، شکل‌ها و علامت‌ها زیاد استفاده کنید و تا می‌توانید بصری کار کنید.
- عنوانِ ایده‌ها را تا جایی که می‌توانید کوتاه نگه‌دارید؛ در حد یک کلمه یا حتی فقط تصویر. ممکن است مخصوصاً در اولین ماپندمپ‌هایتان تمایل شدیدی داشته باشید که برای ایده‌ها جمله‌های کامل بنویسید. ولی سعی کنید همیشه دنبال فرصتی باشید که آن‌ها را تا حد یک کلمه یا شکل کوتاه کنید. با این کار، ماپندمپ‌تان تا حد زیادی اثرگذارتر می‌شود.
- به یاد داشته باشید که مهمترین هدف استفاده از نقشه های ذهنی، گنجاندن مقدار زیادی اطلاعات در یک شکل عنکبوتی است. پس بهتر است این اطلاعات تا حد ممکن مختصر و مفید باشند. به علاوه نوشتن زیاد می تواند نقشه ذهنی ما را شلوغ و غیرقابل فهم کند.

- از اندازه‌ها، رنگ‌ها و چینش‌های مختلف برای متن‌ها استفاده کنید. از خط‌هایی با ضخامت‌ها و طول‌های مختلف استفاده کنید و تا می‌توانید نشانه‌های بصری را برای تأکید روی نکته‌های مهم به‌کار ببرید.
- خطوط موج‌دار و منحنی به خطوط صاف و سیخکی اولویت دارند. خطوط مستقیم خسته کننده، سفت و سخت هستند در حالی که منحنی‌ها انعطاف‌پذیرند.
- تمام شاخه ها در جهت ساعت گرد باید نوشته شوند یعنی از ساعت ۱ شروع و به ۱۲ ختم شوند.
- تعداد شاخه های اصلی از ۷ شاخه بیشتر نشود و اگر بیشتر شد ادامه مایندمپ را در یک برگه ی دیگر انجام بدهید. اما محدودیتی در تعداد زیر شاخه ها وجود ندارد.(البته به شرطی که برگه ی کاغذ شلوغ نشود)
- مایند مپ را در جهت افقی کاغذ بکشید نه درجهت عمودی!
- هر شاخه و زیر شاخه های آن را با یک رنگ مجزا بکشید.
- ضخامت هر زیر شاخه باید نسبت به شاخه ی مادر کمتر باشد.
- اطلاعات را به همدیگر ربط دهید: اطلاعات در یک بخش نقشه ذهنی ممکن است با قسمت دیگری مرتبط باشد. بر همین اساس شما می توانید از خطوط برای ارتباط دادن آنها استفاده کنید. این کار به شما کمک می کند که بفهمید موضوعات به چه نحوی بر یکدیگر تاثیر دارند.

هرکدام از این کارهای کوچک کمک می‌کند تا مغزتان بیشتر درگیر شود.

راه های مختلف برای کشیدن یک نقشه ذهنی

برای کشیدن یک نقشه ذهنی خوب راه های مختلفی پیش روی شماست. اولین و ساده ترین راه کشیدن نقشه با قلم و کاغذ است. بهتر است اگر میخواهید به صورت دستی نقشه کشی ذهنی کنید، برای کشیدن خط ها یا از مداد رنگی استفاده کنید، و یا از خودکار ها و روان نویس های رنگی بهره ببرید.

روش دوم اما استفاده از نرم افزارهای مختلفی است که به شما در کشیدن یک نقشه ذهنی کمک می کنند.

نرم‌افزارهای ترسیم نقشه ذهن

کشیدن و ترسیم یک نقشه ذهنی، معمولا امری زمان بر و نیازمند خلاقیت است. اما امروزه بسیاری از افراد، با کمک نرم افزارهای مختلف، توانسته اند این کار را ساده تر کنند. از جمله نرم‌افزارهای پر کاربرد می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

۱. نرم افزار iMindMap
۲. نرم افزار XMind
۳. نرم افزار mindmapper
٤. نرم افزار MindManager
۵. نرم افزار Freeplane
۶. نرم افزار SmartDraw
۷. نرم افزار MindNode
۸. نرم افزار Coggle
۹. نرم افزار FreeMind
۱۰. نرم افزار StormBoard

در بین این نرم‌افزارها، نرم‌افزار iMindMap یکی از بهترین آنهاست. نرم‌افزار iMindMap یک نرم‌افزار فوق‌العاده و جذاب برای رسم نقشه‌های ذهنی است. این تنها نرم‌افزاری است که به طور رسمی توسط تونی بوزان، تأیید شد و اصول نقشه نگاری ذهن او را بهتر دنبال می‌کند. تولیدکنندگان این نرم‌افزار، iMindMap را به شرح زیر توصیف می‌کنند: فضای تفکر دیجیتالی که برای ایده‌های طوفان مغزی، نمایش بصری اطلاعات، برنامه‌ریزی برنامه‌ها، سازماندهی و مدیریت وظایف و نمایش ارائه‌های بی‌نظیر طراحی شده است.

جمع بندی

نقشه ذهنی یک مبحث فوق‌العاده جذاب و گسترده است. طراحی نقشه ذهنی مانند هر مهارت دیگری نیازمند تمرین و ممارست می باشد. هرچه نقشه ذهنی منحصر به فردتر باشد، نشان می‌دهد طراح ماهرتری داشته است. هر نقشه‌ذهنی کلیدی است که دقیقا به قفل افکار طراح خود می‌خورد. بنابراین باید سعی کنید سبکی برای خودتان برگزینید که هم مناسب و هم دیدن آن برایتان معنادار باشد. قواعد نقشه ذهنی بسیار کلی هستند و دستتان را برای ایجاد سبک مخصوص به خود باز می‌گذارند.

منابع

- https://elmema.com
- https://khalaghsho.ir
- http://vojkaniway.com
- https://www.bishtarazyek.com
- https://fa.wikipedia.org
- https://www.zoomit.ir
- http://www.zehneman.com
- https://www.chetor.com
- https://motamem.org
- http://www.bfast.ir
- http://www.ensanbartar.ir
- https://aghazesabz.com
- https://soheilamani.com
- https://karboom.io
- http://www.sarayedanesh.sch.ir
- https://pooyanlearn.com

درباره ی نویسنده:

دکتری برنامه ریزی شهری

سابقه خدمت در مرکز آمار ایران و استانداری مازندران

(فرمانداری شهرستان عباس آباد)

علاقه مند به مطالعه و پژوهش و بهبود و توسعه فردی

عضو دوره لایف کوچینگ آقای دکتر شهریار مرزبان

برای دیدن سایر مقالات، کتاب های آموزشی و مشاوره رایگان با ما همراه باشید.

وب سایت:	www.ELMEMA.com
ایمیل:	ELME_MA@yahoo.com
کانال تلگرام:	t.me/ELMEMA
اینستاگرام:	instagram.com/ELME.MA/
واتس اپ:	۰۹۱۶ ٤۰٥ ۲۳۷۳