

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم



نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

ماهر شویم

راهنمای ساده و گام به گام برای همه



کلیه حقوق مادی و معنوی متعلق به سید رضا سیدین است.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

فهرست

صفحه ۴	مقدمه
صفحه ۴	نقشه ذهنی مصور چیست؟
صفحه ۵	فواید یک نقشه ذهنی مصور
صفحه ۸	مغز و نقشه ذهنی مصور
صفحه ۹	کودکان چگونه یاد می گیرند؟
صفحه ۱۰	چرا از نقشه ذهنی مصور استفاده می کنیم؟
صفحه ۱۲	ساختار یک نقشه ذهنی مصور
صفحه ۱۸	چگونه یک نقشه ذهنی مصور را بخوانیم؟
صفحه ۱۹	نکات و راهنمایی ها

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

مقدمه

این ایبوک به منظور کمک به شما جهت خواندن ، فهمیدن و استفاده کردن از نقشه های ذهنی مصور موجود در سایت mahershavim.com تهیه شده است. تاکنون بیش از ۳۰ منبع و ابزار ارزشمند شامل نقشه های ذهنی مصور و الگوها آماده شده اند تا کمکی باشند برای ارتقای شخصیت در زندگی، مدرسه، محل کار و غیره.

هر کدام از نقشه های ذهنی مصور به یک موضوع خاص مرتبط است. و یک توضیح خلاصه ، واضح و شفاف و هر آنچه را که لازم است در مورد آن موضوع دانسته شود، به مخاطب ارائه می کند تا با مطالعه و عمل به آنها بتواند در آن حوزه مهارت پیدا کند.

این کتاب الکترونیکی به گونه ای طراحی شده است تا بتوانید ایده کلی نقشه های ذهنی مصور را بهتر درک کنید و با استفاده از این نوع نقشه ها بتوانید کیفیت زندگی خود را ارتقا دهید. با کمک این ابزار فوق العاده می توانید به توسعه فردی خود کمک قابل توجهی نمایید.

هر کدام از نقشه های ذهنی مصور به یک موضوع خاص مرتبط است و یک توضیح خلاصه ، واضح و شفاف و هر آنچه را که لازم است در مورد آن موضوع دانسته شود، به مخاطب ارائه می کند تا با مطالعه آنها بتواند در آن حوزه مهارت پیدا کند

نقشه ذهنی مصور چیست؟

نقشه ی ذهنی مصور عبارت است از ابزاری مفید که مفاهیم یک حوزه و موضوع را به سادگی و شیوایی ارائه می نماید. اساساً یک نقشه ذهنی مصور ، اطلاعات هر موضوع را به صورت بسته های کوچک و قابل درک و فهم، دسته بندی می کند و باعث می شود که مغز به راحتی آن ها را در خود ذخیره سازی کرده و مجدداً به راحتی آنها را به خاطر بیاورد. نقشه ذهنی مصور فقط یک نقشه ذهنی نیست اما، شباهت زیادی به مفهوم این نقشه دارد. یک نقشه ذهنی مصور در واقع یک مدل نقشه ذهنی است که با اشکال و فرم های مختلف ترکیب شده است. یا می توان گفت که ترکیبی از نقشه های ذهنی ، نقشه های مفهومی و فلوجارت می باشد.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

فلوچارت عبارت است از نمایش شماتیک یک پروسه که یک نقطه شروع و یک نقطه پایان دارد. معمولاً فلوچارت برای نمایش مجموعه‌ای از گامها که نهایتاً به یک هدف مشترک می‌رسند، می‌باشد.

نقشه مفهومی عبارت است از دیاگرامی که روابط بین چندین مفهوم را نشان می‌دهد و این کار را به کمک کلمات و فلش‌ها انجام می‌شود. نقشه مفهومی اصولاً ابزاری است که ارتباط و اشتراک بین تفکرات و ایده‌های مختلف را مشخص می‌کند.

نقشه ذهنی عبارت است از دیاگرامی که ایده‌ها و مفاهیم یک موضوع اصلی را نشان می‌دهد. اصولاً نقشه ذهنی به منظور سازماندهی اطلاعات، حل مشکلات و تصمیم‌گیری‌های بهتر به کار می‌رود. یک نقشه ذهنی مجموعه‌ای از قطعه‌های مختلف اطلاعات را به گونه‌ای موثر در کنار یکدیگر قرار می‌دهد و به بهتر بخاطر سپردن و بهتر به خاطر آوردن اطلاعات کمک می‌کند.

فواید یک نقشه ذهنی مصور

با استفاده از یک نقشه ذهنی مصور می‌توانید از چندین و چند مزیت بهره‌مند شوید که به شما در یادگیری موضوعات مورد نیاز و مورد علاقه خودتان کمک می‌کند. در اینجا لیستی از این مزایا معرفی می‌شوند:

- **بالا بردن ظرفیت کشف ایده‌ها و مفاهیم حاصل از ارتباطات و وابستگی‌های کلمات کلیدی.**
- **بالا بردن ظرفیت یادآوری اطلاعات مرتبط به هم که با استفاده از علائم و تصاویر به یکدیگر مرتبط می‌شوند.**
- **بهبود مهارت تصویر سازی** که کمک می‌کند موضوعات متفاوت را از روش جدیدی درک کرده و یادگیری آن‌ها آسان‌تر شود.
- **بهبود مشارکت خلاقانه** چون نقشه ذهنی مصور اساساً چندین ایده را به یکدیگر مرتبط می‌سازد و مهمترین‌های یک موضوع را نمایش می‌دهد، طبیعتاً باعث می‌شود تا گرایش بیشتری برای مرتبط ساختن مفاهیم و ایده‌ها با دیگر ایجاد شود. در نتیجه وقتی دیدگاهها و اندیشه‌ها و پاسخهای متفاوتی به ذهن‌خطور می‌کنند تفکر خلاقانه هم در ذهن ایجاد میشود.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

- **بهبود تمرکز با سرگرم ساختن ذهن**
مغز با وجود رنگ، تصاویر و ارتباطات و الگوی منحصر بفردی که مفاهیم و ایده ها را به یکدیگر ربط میدهد، حس برانگیختگی و سرگرمی کرده و نتیجتاً هنگام یادگیری یک موضوع با تمرکز و تسلط به یادگیری پرداخته می شود.

- **بهبود سرعت یادگیری و به یاد آوری**
با رنگ آمیزی و فضای شاد و مفرح و خلاقانه مغز بهتر مطالب را جذب می کند.



- **کمک به مرور تاپیک ها بعنوان یک مرجع**
بدلیل اینکه در یک نقشه ذهنی مصور مفاهیم مختلفی با یکدیگر مرتبط میشوند، این امکان برای مغز ایجاد میشود تا بتواند براحتی ایده ها و افکار و مفاهیم مختلف را با یکدیگر مقایسه کند و حتی ارتباطات بیشتری بسازد.

- **تقویت حافظه تصویری**
هنگام مطالعه یک نقشه ذهنی مصور، بخش حافظه تصویری مغز با وجود رنگها و تصاویر و ارتباط واژه ها با یکدیگر فعالتر و قویتر میشود. چرا که این تقلیدی از روش مغز برای یادگیری و پردازش اطلاعات است.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

- پررنگ نمودن نکات اصلی

هر نقشه ذهنی مصور، مهمترین اطلاعات و مفاهیم یک موضوع خاص را نمایش میدهد و هیچ حاشیه و اضافه گویی ندارد. بنابراین میتوان از آنها بعنوان یک نقشه راه و دستورالعمل در زندگی و کار استفاده کرد. و تاثیر مثبت آنها در زندگی مشاهده نمود.



- ارائه موضوعات خاص و ترغیب به کنکاش بیشتر

هر نقشه ذهنی مصور، بدقت انتخاب و تا حد لازم به جزییات آن پرداخته شده است. ولی این امکان وجود دارد تا هر کس بنا به خواست و علاقه ی خود، کنکاش و تحقیق بیشتری انجام دهد و به جزییات و لایه های پایینتر ورود کند.

- راحتی در خواندن و دنبال کردن

هر موضوعی بگونه ای منطقی و عقلانی طراحی و ارائه شده است و هر آنچه نیاز است دانسته شود را بصورت قابل درک ارائه میکند. خوشبختانه، مغز نیازی ندارد تا با انبوهی از اطلاعات غیر ضروری و غیر مهم که هرگز هم هیچ استفاده و کاربردی ندارند، بمباران و اشغال شود.

مغز و نقشه ذهنی مصور

نقشه ذهنی مصور به عنوان یک ابزار یادگیری طراحی شده است که میتواند قابلیت یادگیری را به طور قابل توجهی سرعت ببخشد. ساختار نقشه ذهنی مصور یک پایه و اساس علمی دارد که در واقع پروسه ها و عملکرد های مغز را شبیه سازی می کند.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

تحقیقات نشان داده اند که بهترین راه برای برانگیختن حافظه و قدرت یاد آوری این است که مقادیر کافی از تصاویر و رنگ ها و ارتباط بین آنها به عنوان خوراک به مغز داده شوند. تمام این عناصر به مغز کمک می کنند تا یک ارتباط احساسی با اطلاعات ایجاد نماید.

چند واقعیت جالب درباره اینکه مغز چگونه یاد می گیرد و اطلاعات را دسته بندی می کند

مغز انسان در حالات زیر به بهترین نحو یاد می گیرد:

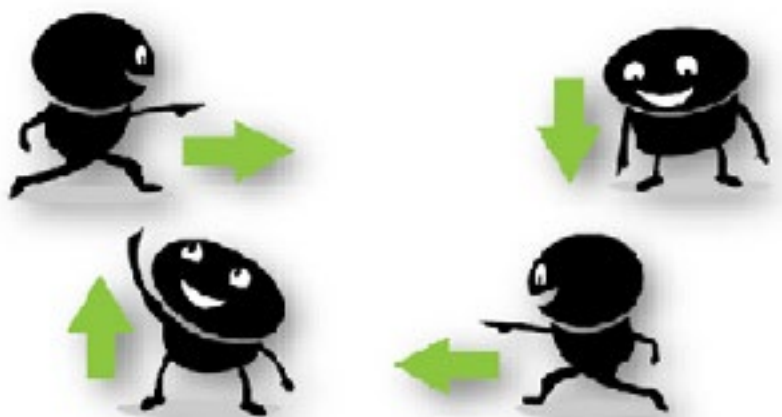
هنگام اندیشیدن به تصاویر و رنگ ها

هنگام ساختن ارتباط بین ایده ها و موضوعات

هنگام مرتبط ساختن اطلاعات و دانسته های موجود

به هنگام دسته بندی کردن اطلاعات به گروه ها و دسته های مرتبط

هنگام یادآوردن تصویری روشن از مفاهیم و ایده ها



کودکان چگونه یاد می گیرند؟

آیا تا به حال دیده اید که کودکان چگونه مفاهیم و مطالب گوناگون را یاد می گیرند؟

علت اینکه کودکان به طور خارق العاده ای در سالهای اولیه عمرشان در یادگیری متبحر هستند، این است که آنها تمامی حواس خود را برای یادگیری به کار می گیرند. علاوه بر آن، احساس خوش بینی و رغبت را نیز در خودشان ایجاد می کنند و حتی میتوان

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

ادعا کرد که آنها پروسه یادگیری را به صورت سرگرمی و تفریح در می آورند. در واقع کودکان با تصویر سازی و با کمک رنگ ها و اشکال گوناگون این کار را انجام می دهند و دائماً مابین اطلاعات و دانش خود ارتباط ایجاد می نمایند و همه آنها را به کار می گیرند. آیا به نظر شما این همان واقعیت شگفت انگیزی نیست که کودکان به صورت بسیار خلاقانه و با تصویر سازی در سنین کم با سرعت مشغول یادگیری هستند؟ به نظر شما آیا بزرگسالان نیز نباید همین رویه را در بزرگسالی ادامه دهند؟ آیا یک نقشه ذهنی مصور می تواند همین کار را انجام بدهد؟ بیایید این موضوع را بررسی کنیم



چرا از نقشه ذهنی مصور استفاده می کنیم؟

با توجه به این واقعیت که سرعت رشد و تغییر در جوامع بشدت افزایشی بوده بخصوص در دهه های اخیر، بنابراین بسیار مشکل خواهد بود که بتوانیم در هر چه که لازم است بدانیم بطور کامل موفق شویم و به اهداف و آرزوهای خود دست پیدا نماییم.

داشتن یک مرجع کامل، ضرورت است

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

یک نقشه ذهنی مصور به عنوان یک مرجع کامل طراحی شده است. با استفاده از این مرجع میتوان در مسیر یادگیری و حرکت در زمینه ی خاص باقی ماند. می توان با کمک این مرجع عادت های جدید ساخت. می توان با کمک این مرجع مهارت ها را بهبود و توسعه داد و می توان با کمک این مرجع در مسیر رسیدن به اهداف و آرزوها حرکت کرد.

هنگام خواندن کتاب های خودیاری مدرن یعنی کتابهایی که نوشته شده اند تا کمکی باشند برای اینکه هر فرد بتواند با مطالعه آنها فرد بهتری شود، با انبوهی از اطلاعات مرتبط و غیرمرتبط مواجه می شویم و ایجاد ارتباط بین آنها کاری دشوار به نظر می رسد و شاید بسیاری افراد نتوانند تمامی مفاهیم و ایده ها را به درستی درک نمایند و ممکن است در نهایت هم نتوان بهترین نتایج را از آنها گرفت.

علاوه بر اینها، واقعیت این است که هر نویسنده دیدگاه های منحصر به فرد خود را داشته و آنها را به اشتراک می گذارد که همین عامل باعث می شود یادگیری و به کارگیری آنها در زندگی مقداری گیج کننده و حتی گمراه کننده باشد. واقعاً چه کسی می تواند تمامی کتاب های خودیاری و توسعه فردی را مطالعه نموده و تمامی ایده ها و مفاهیم و موضوعات را فهمیده و در زندگی پیاده کند؟

این روزها با وجود تعداد زیادی از کتابهای خودیاری و کسب و کار ، افراد بسیار راحت در دریایی از اطلاعات گرفتار می شوند.

دانش خود را سازماندهی کنید

یکی از نگرانی های افرادی که به دنبال پیاده سازی دانش خود هستند ، توانایی سازماندهی دانسته های خودشان به نحوی قابل اجرا و کاربردی می باشد. اگرچه می توانیم به صورت فیزیکی تمامی اطلاعات و دانسته های خودمان را به دسته های مختلف تقسیم بندی کنیم، اما به سادگی نکات مهم و اساسی را از دست می دهیم و غرق در جزئیات کم اهمیت تر شده و عملاً قادر به پیاده سازی دانسته ها و دانشمان در زندگی نمی شویم. این بزرگترین تله ی کتاب های توسعه فردی می باشد. افرادی هستند که اهل مطالعه بوده و کتاب پس از کتاب مطالعه می کنند. با این حال به دلیل اینکه اطلاعات را به قطعات مرتبط و قابل مدیریت دسته بندی نمی کنند، در آخر کار نیز قادر به پیاده سازی آن ها در کار و زندگی نخواهند شد. پیامد مهم این موضوع نیز چیزی جز اهمال کاری و درجا زدن نخواهد بود.

دانش خود را قابل اجرا کنید

واقعیت این است که بیشتر مردم نه وقتی کافی دارند و نه انگیزه لازم را تا هر آنچه را که از کتاب ها می خوانند و یاد می گیرند را در زندگی پیاده سازی کنند. بهترین راه برای این عملی شدن این خواسته ، تولید نقشه های ذهنی مصور می باشد که ما برای شما انجام داده ایم. به همین منظور مهمترین اطلاعات در هر موضوع برای داشتن یک زندگی بهتر و با کیفیت تر جمع آوری،

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

دسته بندی و به گونه ای منحصر به فرد بر روی یک پوستر سازماندهی و تهیه شده اند. می توان این پوستر را بر روی دیوار نصب کرد یا آن را در زیر شیشه ی میز کار خود قرار داد و از آن به عنوان یک مرجع استفاده نمود. هر کسی می تواند با مطالعه ی اطلاعات مندرج در هر پوستر و استفاده آن در زندگی روزمره ، وضعیت خود را بهبود بخشد و با تکرار و تمرین این مفاهیم و دانش را در خود نهادینه کند. حتما این جمله را شنیده اید که می گوید که اگر شما به طور مرتب در مورد چیزی به خودتان دروغ بگویید ، در نهایت باورتان خواهد شد که این یک واقعیت می باشد . اگر در مطالعه و به کارگیری نقشه های ذهنی مصور استمرار داشته باشید، به مرور زمان، ایده ها و مفاهیم مندرج در آن ها بخشی از شما خواهند شد و اگر همواره این نقشه های ذهنی مصور را در معرض دید خود قرار دهید و همینطور در معرض مغز و ذهن خود ، در نهایت عادت های جدیدی که باعث رشد و پیشرفتتان خواهند بود در شما ایجاد می گردند.

دانش خود را به فضیلت تبدیل کنید

یکی از مهمترین دلایلی که مردم همواره از این شکایت می کنند که این زندگی زندگی مورد دلخواه شان نیست این است که، آنها نمی دانند که بایستی چه کار کنند! یک نقشه ذهنی مصور کمک می کند تا ناشناخته ها به شناخته ها و دانش تبدیل شود و سپس این دانش به فضیلت تبدیل شود . به این صورت که هر نقشه ذهنی به شما نشان می دهد که چه چیزی را نیاز دارید تا بدانید و سپس به شما کمک می کند تا آن را به طور عملی و کاربردی در کار و زندگی خود پیاده سازی نمایید.



ساختار یک نقشه ذهنی مصور

یک نقشه ذهنی مصور از چندین بخش تشکیل شده که یک ساختار را ایجاد می کند. در واقع همه بخش ها به گونه ای هدفمند طراحی و ایجاد شده اند تا ذهن مخاطب را برانگیزانند و قدرت حافظه و یادآوری را افزایش دهند. در این بخش نگاهی به یک نقشه ذهنی مصور کرده و درمورد آن توضیح داده می شود.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

شاخه ها

همانطور که در شکل زیر مشاهده می شود پنج شاخه منشعب شده از مرکز تصویر وجود دارد که هر کدام رنگ متفاوتی دارد.



مسیرها

مسیرها خطوط سیاه رنگی هستند که کلیه کلمات ، ایده ها و مفاهیم را به یکدیگر مرتبط می سازند. هدف این مسیرها در واقع شبیه سازی عملکرد مغز در هنگام فکر کردن ، تطبیق دادن و مرتبط ساختن حافظه با اطلاعات می باشد. یک مسیر، ایده ها و مفاهیم را به صورت یک ساختار سلسله مراتبی به یکدیگر متصل می کند و به حافظه و به بیادآوری اطلاعات کمک می کند.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

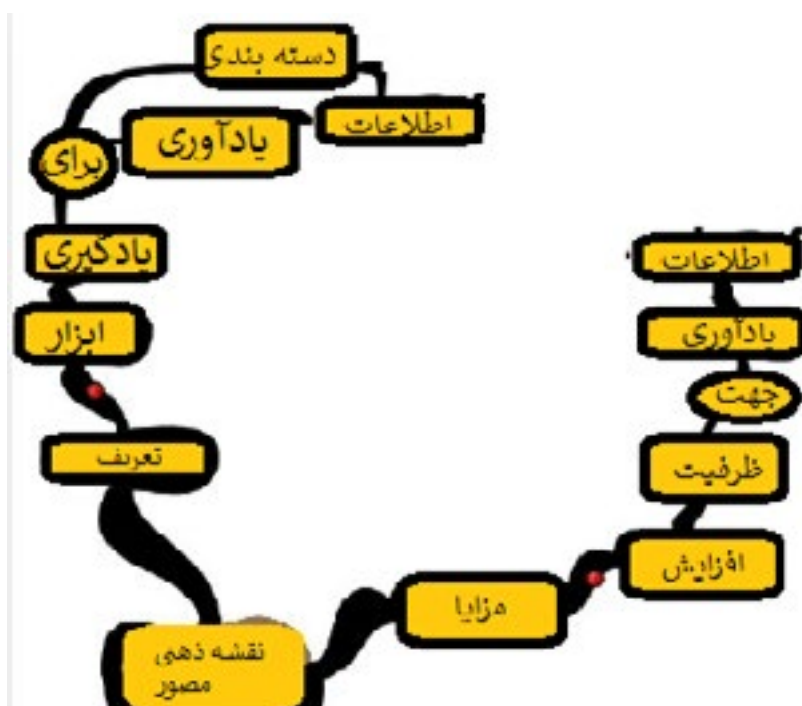
همیچنین مسیرها بگونه ای طراحی شده اند تا خواندن نقشه راحت تر شده و مسیر نگاه را جهت دهی می کند. نکته مهم این است که هنگام خواندن هر مسیر باید تا رسیدن به نقطه پایانی آن را ادامه داد، در غیر این صورت دچار سردرگمی خواهید شد. اگر به این توصیه عمل کنید و هر مسیر را از نقطه شروع تا پایان به طور پیوسته مطالعه نمایید یادگیری و درک مفاهیم موجود در نقشه ذهنی بسیار ساده خواهد بود. حال به چند مثال می پردازیم.

در اینجا مثالی از یک نقشه ذهنی مصور آورده می شود. اگر به تصویر زیر نگاه کنید بخشی از یک نقشه ذهنی مصور را ملاحظه می فرمایید.



نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم



این یک تصویر ساده سازی شده جهت درک بهتر از نقشه ی اصلی می باشد.

تعریف: ابزار یادگیری برای دسته بندی اطلاعات به قطعات و بخش های قابل درک و هضم
 تعریف: ابزار یادگیری برای یادآوری اطلاعات
 مزایا: افزایش ظرفیت یادآوری اطلاعات
 همان طور که ملاحظه می شود اگر مسیرهای خروجی از هر کلمه را را دنبال نمایید اطلاعات مورد نیاز ذکر شده اند و نیازی به ادامه آن ها نمی باشد و متوجه میشوید که خواندن را تا کجا ادامه بدهید.
 معنی نقطه های قرمز رنگ نیز با کمی فکر مشخص می شوند.

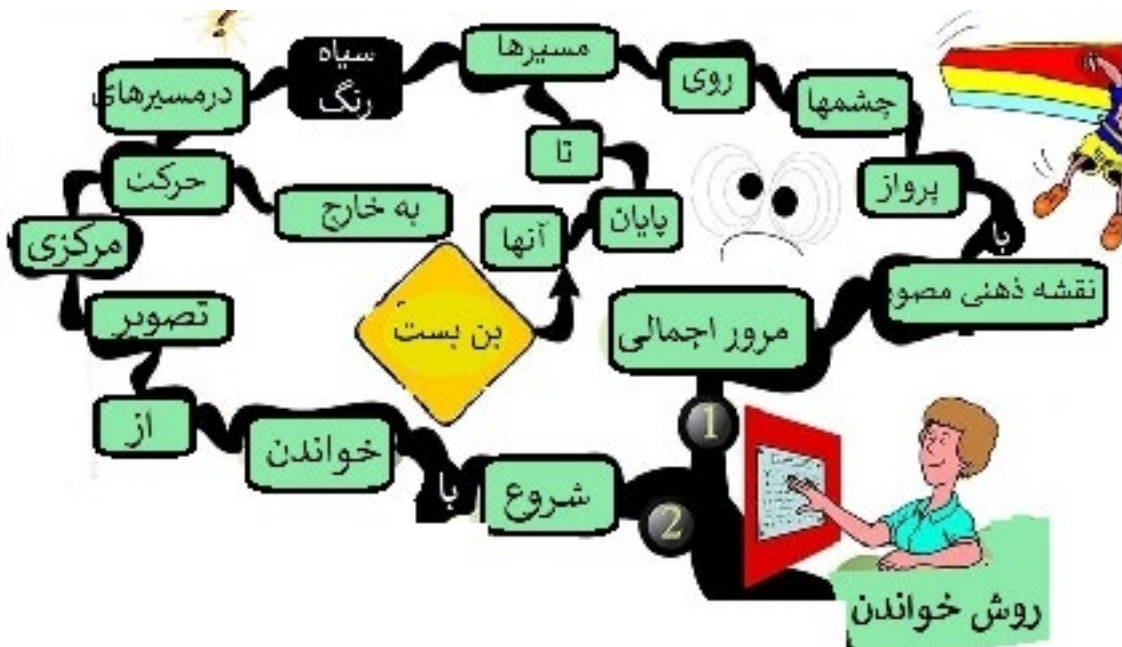
مثال دوم

در اینجا مثال دیگری نقشه ذهنی مصور توضیح داده می شود. لطفاً با دقت جملات را روی نقشه مرور نمایید.
 - مرور اجمالی نقشه ذهنی مصور با پرواز چشمها روی مسیرهای سیاه رنگ تا پایان آنها.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

- شروع خواندن از تصویر مرکزی و حرکت به خارج از مرکز.
- شروع به خواندن از تصویر مرکزی و حرکت در مسیرهای سیاه رنگ.



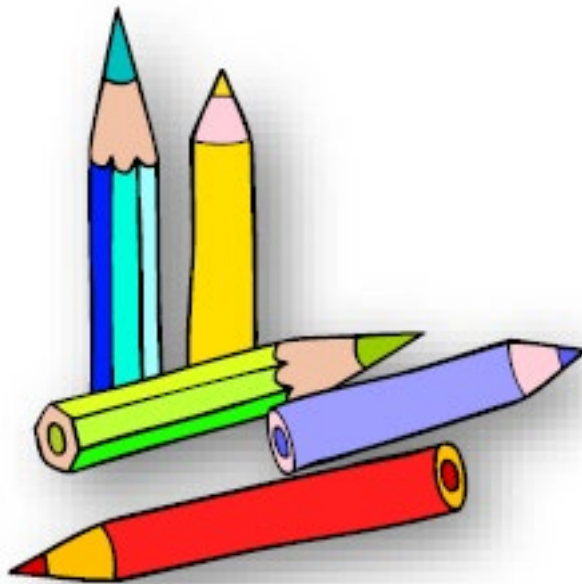
امیدوارم این دو مثال نحوه خواندن نقشه ذهنی مصور را برایتان روشن ساخته باشند.

رنگها

رنگها بخش مهمی از اجزای یک نقشه ذهنی مصور هستند. آنها با هدف تمیز دادن بخش ها و قطعات هر موضوع بکار می روند، تا وضوح و تقسیم بندی را نشان دهند. به همین دلیل نقش مهمی در پروسه یادگیری و به یاد آوری دارند. همانطور که قبلا شرح داده شد، مغز وقتی که از تصاویر و رنگ ها استفاده می کند، در جذب اطلاعات قدرت بیشتری پیدا می کند. به همین دلیل در تهیه نقشه های ذهنی مصور به جای استفاده از رنگهای مشکی یا خاکستری صرف، از رنگ بندی های متنوع استفاده شده است.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم



اعداد

در مفاهیم و موضوعات مختلف و هر جا که لازم بوده از اعداد استفاده شده است. هر جا که نیاز بوده تا خواننده براساس توالی و قدم به قدم موضوع و مبحثی را مطالعه نماید، شماره گذاری صورت گرفته است. بعنوان مثال در نقشه ی ذهنی تهیه شده برای توضیح و شرح موضوع نقشه ذهنی مصور، در قسمتهای "نکته ها" و "روش خواندن" توالی مطالعه مطالب جهت درک بهتر و نیز جذب اطلاعات به گونه ی موثرتر از شماره گذاری استفاده شده است.

تصاویر

نقش تصاویر نیز همانند رنگ ها موثر میباشند. تصاویر به طور طبیعی احساسات را برمی انگیزاند و به حافظه در به خاطر سپاری اطلاعات کمک می کنند. همچنین به کمک آن ها می توان برخی مفاهیم و ایده ها را تصویر سازی کرد. تصاویر و کلید واژه ها و ایده ها و مفاهیم با ۴ روش مرتبط هستند:

تصاویر گویای واژه ها به صورت تحت اللفظی میباشند. مثلاً کلمه کلید و تصویر آن به معنی کلید و راه حل می باشد.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم



تصاویر میتوانند به صورت سمبلیک نشان دهنده واژه ها باشد. به عنوان مثال واژه ایده می توانند به شکل یک لامپ جاببی نشان داده شود.



تصاویر می توانند همانند کلمات به نظر برسند. تصاویر می توانند استعاره ای از کلمات باشند. به عنوان مثال کلمه سلسله مراتب نشانگر این میباشد که سه مرد نشسته در پشت میز که از بزرگ به کوچک چیده شده اند.



نکته مهم اینکه ممکن است یک تصویر بیانگر چند کلمه یا چند جمله و مفهوم باشد.

و نکته پایانی : تصاویری که با کلید واژه ها مرتبط هستند، عموماً هم رنگ با کلمات بوده و یا طیفی نزدیک آنها دارند. با کمک تصاویر می توان قدرت ذخیره سازی اطلاعات و به یادآوری موضوعات مهم و مفاهیم را افزایش داد. با استفاده از نقشه های ذهنی مصور و تمرین و تکرار ، قدرت تجسم افراد نسبت به آنچه که مشغول یادگیری آن هستند ،افزایش پیدا می کند.

علایم راهنما

هر نقشه مصور ذهنی از تعدادی علایم راهنما استفاده می کند.

نقاط قرمز: عملکرد این نقاط قرمز همانند نقطه پایان در هر جمله می باشد. هرگاه با نقطه قرمز مواجه شدید اندکی مکث

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

کنید و سپس ادامه مسیر را بخوانید.

علامت سوال: نشانگر این است که شما باید از خود در رابطه با موضوع و مبحث پرسش کنید.

علامت خطر: نشانگر این است که موضوع خاص از اهمیت ویژه ای برخوردار است که بایستی آنرا بهبود بخشید.

نقاط سبز: نشانگر این است که موضوعی به طور طبیعی به موضوعی دیگر مرتبط و یا هدایت می شود

نقاط بنفش: نشانگر کلمه "میان" است

نقاط زرد: نشانگر کلمه "به طور مثال" می باشد

علامت تعجب: نشانگر این است که ممکن است درخواست توضیحات و اطلاعات بیشتری در مورد یک موضوع و مبحث

خاص داشته باشید به طوری که به شما کمک کند تا درک بهتری از آن موضوع و مفاهیم به دست بیاورید.

علامت لامپ: نشانگر راه حل یک مشکل است

علامت مساوی: نشانگر "معادل بودن" می باشد

چگونه یک نقشه ذهنی مصور را بخوانیم؟

هر نقشه ذهنی مصور بر اساس ایجاد هماهنگی اتوماتیک در ذهن طراحی شده است. تمامی مسیرها، رنگ ها، سمبل ها و کلیه موارد دیگر برای این طراحی شده اند که به ما در خواندن و فهمیدن مفاهیم و اطلاعات مندرج در یک نقشه کمک نمایند. در اینجا جایی برای حدس زدن وجود ندارد و هر تاپیک و موضوع به طور قدم به قدم تشریح شده است. البته این طبیعی است که خواننده نیاز داشته باشد تا در مواردی به تحقیق و تفحص بیشتر بپردازد. اما در بیشتر بخش ها کلیه اطلاعات مورد نیاز و مرتبط بیان شده اند.

چهار گام برای خواندن یک نقشه ذهنی مصور

در اینجا پروسه چهار مرحله ای برای خواندن یک نقشه ذهنی مصور از ابتدا تا انتها تشریح می شود

گام اول: به صورت چشمی کل نقشه ذهنی مصور را نگاه کنید و مسیرها، کلید واژه ها و تصاویر و مفاهیم را ببینید.

گام دوم: از تصویر مرکزی شروع کنید و نقشه ذهنی مصور را همانند یک ساعت عقربه ای تجسم کرده و از عدد یک آغاز

کنید و هر مسیر را از ابتدا تا انتها مطالعه نمایید. دقت کنید که هنگام خواندن، همزمان تصاویر و کلید واژه ها را نیز به دقت نگاه

کرده و مطالعه نمایید این کار باعث افزایش قدرت حافظه و به یادآوری می شود.

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

گام سوم: تا زمانی که تجسم واضح و قدرتمندی در ذهن شما شکل بگیرد و احساس مشارکت و درگیر بودن با موضوع را پیدا نمایید به مطالعه نقشه ادامه دهید.

گام چهارم: عمل کنید. نسبت به آنچه که مطالعه کرده اید مفاهیم و موضوعات را عملاً در زندگی واقعی به کار بگیرید. اگر هم به اطلاعات بیشتری درباره موضوعی خاص نیاز داشتید، می توانید با مراجعه به کتاب ها و یا از منابع معتبر استفاده کنید و یا با مربیان و دوستان خود مشورت نمایید.

نکات و راهنمایی ها

با توجه به اینکه با نقشه های ذهنی مصور آشنایی پیدا کرده و روش خواندن آنها را یاد گرفته اید به نظر شما قدم بعدی چیست؟ واقعیت این است که قدم بعدی هنگامی شروع می شود که شما سوالات درستی بپرسید...

پرسیدن سوال های درست

نکته بسیار مهم این است که در ابتدا موضوعی را که علاقه مند به یادگیری در آن حوزه می باشید را انتخاب کنید. سپس برای شفاف سازی در مورد آن موضوع سوالات زیر را از خودتان بپرسید:
در چه حوزه هایی از زندگی ما مهارت هایم نیاز به پیشرفت و بهبود طی روزها و یا ماههای آینده دارم؟
با چه احساسات، موانع و مشکلاتی دست و پنجه نرم می کنم؟
کدام یک از نقشه های ذهنی مصور می تواند در این بخش ها به من کمک کند؟
چه ایده هایی در این نقشه های ذهنی مصور وجود دارند که من می توانم در زندگی استفاده کرده و به کار ببندم؟

موضوعات انتخابی تان را چاپ کنید

حالا که موضوعات مورد نظر خود را انتخاب کرده اید نوبت به این می رسد که آنها را چاپ کرده و به نحوی در جلوی چشمانتان قرار دهید: مثلاً

روی دیوار نصب کنید
نزدیک میز کارتان
کنار کامپیوترتان
روی در یخچال

نقشه های ذهنی مصور

راهنمای قدم به قدم

کنار تخت خواب

روی آینه حمام

روی در گاراژ

روی سقف اتاق

روی داشبورد ماشین که البته از نظر ایمنی کار درستی نیست!

و یا هر مکانی که بتوانید در طول روز چندین بار به آن مراجعه نمایید و تمرکز کنید و از همه مهمتر موارد را تا رسیدن به اهداف خود دنبال نمایید

مطالعه کنید و سپس عمل کنید

قدم بعدی این است که مقالات و ایبوک های مربوط به هر موضوع را مطالعه نمایید. هر انشعاب از نقشه های ذهنی مصور دارای توضیحات نسبتاً کافی و جامعی می باشند که با مطالعه آنها، خواندن و درک نقشه های ذهنی برای شما به مراتب آسانتر خواهد بود و سرعت و کیفیت یادگیری را به نحو چشمگیری افزایش می دهد. پس از آنکه ایده ها را مطالعه کردید، نوبت به پیاده سازی آنها به طور قدم به قدم اما پیوسته در زندگی تان می باشد. نکته مهم استمرار و پیگیری مداوم اما با قدم های کوچک است. با این رویه می توانید به مرور زمان پیشرفتهای قابل لمسی در آن حوزه پیدا کنید. فراموش نکنید که ساخت عادت های پایدار مستلزم تلاش همیشگی، نظم و انضباط شخصی و همچنین تکرار و تمرین هر روزه می باشد. این زمان ممکن است از یک تا چند ماه طول بکشد و رابطه مستقیمی با تمرکز و تمرین و تکرار فرد دارد. پس به خودتان فرصت دهید. به خودتان اجازه اشتباه کردن بدهید. به خودتان زمان کافی بدهید. از همه مهمتر با شادمانی و نشاط و نه با اجبار و بدخلقی سعی در تغییر خود برای بهتر شدن و پیشرفت کردن داشته باشید.

دیگر جای هیچ عذر و بهانه ای نیست

وقتی نوبت به دستیابی به موفقیت مورد دلخواه و ساخت زندگی مورد علاقه خود می رسد، دیگر جای هیچ عذر و بهانه ای وجود ندارد. نقشه های ذهنی مصور راه را به شما نشان می دهد، تمامی آنچه که شما بایستی انجام بدهید کاملاً در دستان شماست.

با تشکر از این که ایبوک را تا انتها مطالعه کردید. پرسشی دارید آن را از طریق سایت www.mahershavim.com با ما در میان بگذارید.