

## نقشه ذهنی چیست؟

نقشه ذهنی، نموداری درختی است که برای بیان کردن کلمات، ایده ها، فعالیت ها یا موارد دیگر مربوط به یک کلید واژه یا ایده مورد استفاده قرار می گیرد. این نمودار برای تولید، سازماندهی و ساختار دهی ایده ها و افکار به کار بسته می شود و در حل مسئله، فرایند تصمیم گیری و نوشتن می تواند مورد استفاده قرار بگیرد. این تکنیک توسط آقای تونی بوزان ابداع شده است و نام دیگر آن اشکال عنکبوتی است. این تکنیک برای نشان دادن ایده ها، اطلاعات، یادداشت ها و ... به طریق دیاگرام های درختی به کار می رود.

عناصر یک نقشه ذهنی به صورت ادراکی و بر اساس اهمیت مطالب در قالب گروه ها، شاخه ها و قسمت های متفاوت قرار می گیرند. نقشه های ذهنی را می توان برای مرور حافظه نیز به کار بست.

نقشه های ذهنی با ارایه کردن یک نمای شعاعی، شکلی و غیر خطی مغز را در ضمن تلاش برای حل مسئله و فعالیت های سازمان دهی، به سمت طوفان فکری هدایت می کند. اگر چه شاخه های یک نقشه ذهنی نشانگر ساختار سلسله مراتبی درختی است، اما قرارگیری شعاعی آنها اولویت بندی معمول را مختل می کند که در این حیث با ساختارهای خطی متفاوت است. این رویکرد به سمت طوفان فکری کاربران این نمودار را تشویق می کند که مفاهیم را بدون میل به استفاده و آغاز یک قالب فکر خاص به یکدیگر متصل کنند.

نقشه ذهنی را می توان با همان ایده ترسیم مفاهیم رسم کرد. ولی بر مبنای سلسله مراتب شعاعی و ساختار درختی ای است که ارتباط بین مفهوم کلیدی و شاخه ها را نشان می دهد، در حالی که در ترسیم مفاهیم، اتصال بین مفاهیم ها به شکل هایی متنوع تر صورت می پذیرد.

نقشه ی ذهن یکی از شیوه های بصری نمایش ایده ها و مفاهیم نهفته در پستوهای ذهنی ما است. نقشه برداری ذهنی از ابزارهای تفکر دیداری است که به ما در ساختاردهی به اطلاعات، تحلیل اثربخش، ادراک، یادآوری و تولید ایده های بکر کمک بسزایی می کند.

حسن این تکنیک و در واقع قدرت آن نهفته در سادگی این روش است. در یک نقشه ذهنی، برخلاف روش های مرسوم چون یادداشت برداری و یا نگارش خطی، اطلاعات به گونه ای در کنار هم قرار می گیرند و ساختار داده ها به شکلی است که تبلور و نمودی از نحوه عملکرد واقعی ذهن و مغز ما است.

از آن جا که نقشه برداری ذهنی فعالیتی تحلیلی و در عین حال هنری است، موجب می شود که مغز بیشتر فعال شود و عملکردهای شناختی مغز ارتقا یابد ضمن آن که این روش تا حدودی سرگرم کننده نیز هست. ذکر این نکته خالی از لطف نیست که ما با تصاویر می اندیشیم نه کلمات.

نقشه های ذهنی نوعی یادداشت برداری مصور هستند که ایده یا تصور اصلی فرد در کانون این نقشه جای می گیرد و سپس هسته مرکزی نقشه به شاخه های مختلف منشعب می شود. شاخه های اصلی نیز خود می توانند به شاخه های

فرعی تقسیم‌بندی شوند. به این صورت یک فهرست مصور و ساده از مجموعه‌ای از ایده‌های بکر و عمیق به دست می‌آید.

مغزنگاری موجب شکوفایی خلاق اندیشی می‌شود، چرا که همان‌گونه که در تصویر نمونه زیر مشاهده می‌کنیم جهت حرکت ایده‌ها از مرکز به طرفین بوده و احساسی از بالندگی و رشد را متبادر می‌سازد و به همین دلیل ذهن نیز تحریک به خودشکوفایی می‌گردد و مرزهای خیالی شکل گرفته درون خود را در هم می‌شکند. روش مغزنگاری تکنیکی برای ساده‌سازی و قابل فهم کردن مفاهیم پیچیده است و سرعت درک مطالب و مفاهیم را ارتقاء می‌دهد. این روش تکنیکی مؤثر برای دستیابی به ایده‌های ذهنی با هدف حل مسائل مختلف است. گفته می‌شود لئوناردو داوینچی نیز از همین شیوه برای ورزیده کردن تفکر خلاق خود و ایده‌پردازی بهره می‌برده است. جسم، ذهن، و روح سه بعد اصلی وجودی انسان را تشکیل می‌دهند که هر یک ویژگی‌ها و زیرمجموعه‌هایی دارد. برای مثال جسم متشکل از مغز و دیگر اعضا، ذهن بر دو نوع ذهن خودآگاه و ناخودآگاه، و روح آمیزه‌ای قدسی از حقیقت جویی، وجدانیات و زیبایی‌طلبی است.

جسم، ذهن، و روح سه بعد اصلی وجودی انسان را تشکیل می‌دهند که هر یک ویژگی‌ها و زیرمجموعه‌هایی دارد. برای مثال جسم متشکل از مغز و دیگر اعضا، ذهن بر دو نوع ذهن خودآگاه و ناخودآگاه، و روح آمیزه‌ای قدسی از حقیقت جویی، وجدانیات و زیبایی‌طلبی است.



نقشه ذهنی نیز نموداری درختی شکل است که ارتباط میان این سه بعد وجودی انسان را برقرار می‌سازد و برای بیان واژگان، ایده‌ها یا دیگر موارد مرتبط با یک ایده‌ها یا دیگر موارد مرتبط با یک ایده یا کلید واژه مورد استفاده قرار می‌گیرد. از نقشه ذهن می‌توان در موارد مختلف از جمله حل مسئله، تصمیم‌گیری و تصمیم‌سازی و یادداشت‌برداری، طوفان ذهنی، مصورسازی ایده‌ها، برنامه‌ریزی، مدیریت جلسات، ارتقا تفکر استراتژیک و ... بهره برد.

## ضرورت ترسیم نقشه ذهنی

اگر به یک صفحه نوشته شده نگاه کنید، نمی توانید درباره چیزی که در آن بیان شده حدس بزنید. بنابراین مجبورید که از اول تا آخر آن متن را برای پی بردن به موضوع بخوانید. حتی در این صورت نیز تضمینی برای درک مفاهیم اصلی و روابط مهم بین آن ها وجود ندارد، چرا که ممکن است این موضوعات در زیر گرامر، معانی، نقطه گذاری و دیگر خصوصیات زبان پنهان شده باشند.

به مسافرت با قطار فکر کنید. تصور نمایید که تصمیم گرفته اید با قطار از منطقه ای عبور کنید. منطقه مورد نظر مانند یک موضوع درسی و خط آهن مانند یادداشت های معمولی است. مقصد شما در این سفر همان درک مطلب است و ایستگاه های توقف قطار نکات کلیدی درس است. در این مسیر هر کدام از ریل ها نشانگر یک کلمه از یادداشت های شما است. برای بهره مند شدن از چشم انداز منطقه و پی بردن به فرهنگ آن، باید هر چه بیشتر توقف کنید و از شهرها و روستاها بازدید نمایید. حال مشکل این است که شما تمام مدت روی صندلی قطار میخکوب شده اید و فاصله بین ایستگاه ها نیز بسیار طولانی به نظر می رسد. به عبارت دیگر شما به کلمات نامربوطی که ریل قطار را تشکیل می دهند چسبیده اید، حال آنکه باید مفاهیمی را بیاموزید که باعث موفقیت شما در امتحان می شود.

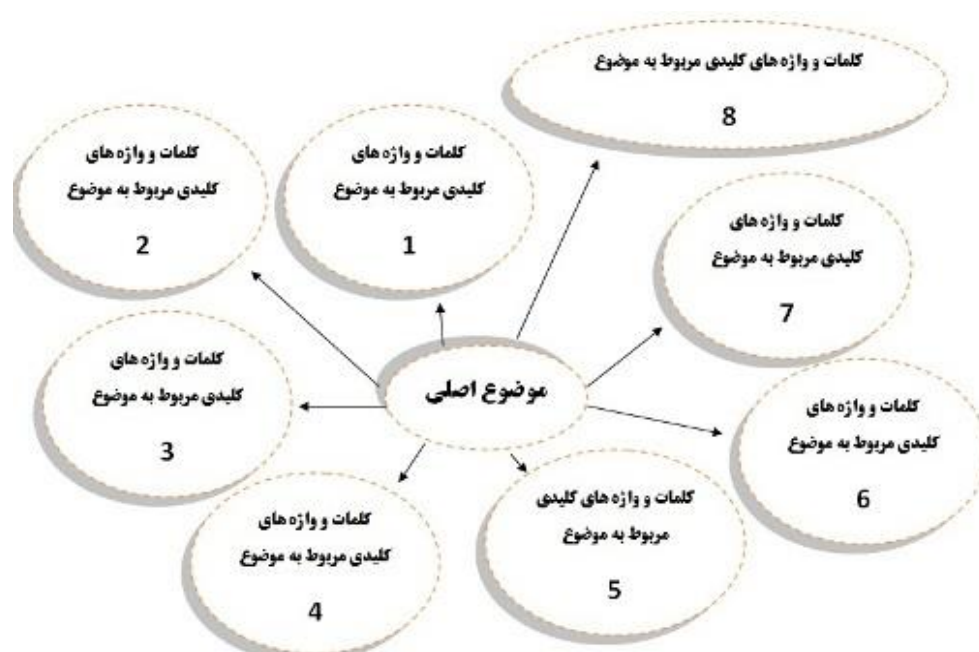
در این حالت شاید آرزو کنید تصویری کلی از منطقه داشته باشید؛ زیرا درون قطار نمی دانید کجا هستید و نقشه ای هم به همراه ندارید! در پایان مسافرت احساس می کنید که از آن منطقه هیچ چیز نمی دانید. چطور می شود با سفر در طول یک خط مستقیم جایی را به خوبی شناخت؟ بهتر نیست که هلیکوپتری را کرایه کرده و نقشه ای را همراه خود ببرید؟ این راه هم سریع تر است و هم تصویری عالی از منطقه به شما می دهد. به علاوه شما هر جا که بخواهید می توانید فرود بیایید و نگاهی دقیق تر به مکان های مهم بیندازید.

## مراحل ترسیم نقشه ذهنی

۱. هدف و ایده اصلی خود را مشخص نمایید.
۲. از مرکز صفحه آغاز کنید.
۳. یک تصویر مرتبط در مرکز قرار دهید.
۴. از ۳ رنگ اصلی برای شروع استفاده نمایید.
۵. از این طرح خطوطی به شکل شعاع های مختلف به اطراف بکشید.
۶. از یک کلیدواژه یا شکل برای هر خط استفاده نمایید.
۷. نقشه ذهنی خود را توسعه دهید

## روش ترسیم یک نقشه ذهنی

- یک صفحه بزرگ کاغذ را بردارید و در وسط آن تیترو موضوع را به صورت فشرده بنویسید.
- برای هر زیر موضوع اصلی یا جنبه های گوناگون آن، یک شاخه جدید باز کنید و روی هر شاخه نام زیرموضوع یا جنبه اصلی را بنویسید
- همین عمل را در مورد زیر شاخه ها نیز اعمال کنید تا اینکه به آیتم (اطلاعات، ایده، واقعیت و ...) های نهایی که مانند برگ در این دیاگرام درختی است برسید.
- ممکن است یک آیتم در دو جا قرار گیرد. در این صورت آنرا با خط چین به دیگر موارد وصل کنید. سطوح این آیتم ها را می توانید از طریق رنگ یا نوع نوشتن، طبقه بندی کنید. به این ترتیب شما زنده تر به نظر می رسد



## روش تفصیلی ترسیم نقشه ذهنی

- به جای مسافرت با قطار که ذهن را خسته و فرسوده می کند از هلیکوپتر و نقشه استفاده کنید. با استفاده از دستورات عمل های زیر می توانید نقشه ای ذهنی بسازید و از این طریق با فهرست کردن کلیدواژه ها، مضامین اصلی و از همه مهم تر، رابطه بین آن ها مطلب موردنظر را به طور کامل درک نمایید.
- همیشه نقشه ذهنی را با یک تصویر مرکزی شروع کنید
- این تصویر نقطه کانونی و مرکز توجه است. کاغذ بزرگی انتخاب کنید تا بتوانید در آن تمام موضوعاتی که از این نقطه مرکزی منشعب می شوند را بگنجانید.
- در هر خط فقط از یک کلمه کلیدی استفاده کنید

بر طبق عادت تمایل داریم که بیش از یک کلمه را برای هر موضوع بنویسیم. این کار را نکنید. بهتر است که مستقیم سراغ اصل مطلب بروید.

تا حد امکان از تصاویر نمادین استفاده کنید

کار سختی نیست. لزومی ندارد برای رسم این تصاویر مهارت میکِل آنژ را داشته باشید. حتی تصاویر بسیار ساده نیز تأثیر زیادی بر ذهن می گذارند و به تقویت حافظه کمک فراوانی می کنند.

برای موضوعات مختلف از رنگ های متفاوت استفاده کنید

یادداشت را اغلب با یک رنگ مانند سیاه یا آبی می نویسیم که یکنواخت و کسالت آور است و به راحتی نیز فراموش می شود. رنگ ها باعث برجسته سازی مطالب می شوند و یادآوری آن ها را تسهیل می نماید. رنگ ها به مطالب تنوع و جاذبه می بخشند.

از تداعی و تخیل به صورت خلاقانه استفاده کنید.

زیبایی نقشه ذهنی در این است که می تواند قوی ترین قدرت تخیل را در خود بگنجاند. درواقع هنگام خلق یک نقشه ذهنی هر چه به قوه تخیل خود آزادی بیشتری بدهید، نتیجه کار مطلوب تر خواهد بود. ایده های ناگهانی نباید در صفی طولانی برای ابراز وجود قرار بگیرند. این ایده ها را باید در همان زمان شکل گیری رها ساخت. کافی است در نقشه ذهنی خود شاخه ای را بکشید و ایده ای را به آن مربوط کنید. به این کار ادامه دهید و در صورت لزوم به نقشه ذهنی شاخه های دیگری اضافه کنید. اگر فکری به ذهن شما رسید آن را برای آینده کنار نگذارید، بلکه فوراً آن فکر را به صورت شاخه ای در نقشه ذهنی خود درج کنید.

سعی نکنید که ایده ها در ذهن شما از مسیر خاصی عبور کنند؛ زیرا با این کار خلاقیت خود را از بین می برید. ساختن نقشه ذهنی مانند عملکرد واحد تفکیک مرسولات در اداره پست است. ایده ها در گونی هایی در بسته می رسند، اما شکل این ایده ها مختلف است: جعبه، بسته و نامه. تعداد آن ها آنقدر زیاد است که نمی دانید چگونه همه آن ها به اینجا رسیده اند، اما خوشبختانه واحد تفکیک به صورت کاملاً اتوماتیک کار می کند و تنها وظیفه شما این است که محتویات گونی ها را خالی کرده و روی تسمه نقاله بریزید.

دروازه های ذهن خود را باز کرده و افکارتان را در قالب نقشه ذهنی خودکار دسته بندی کنید. نگران پر کردن نقشه نباشید. حدّ اشباعی وجود ندارد؛ زیرا توانایی ذهن بی حد و مرز است. فکر انسان نامحدود است. بنابراین فضایی که برای نمایش این افکار به کار می رود می تواند نامحدود باشد.

## ملزومات ترسیم نقشه ذهنی

ترسیم نقشه های ذهنی و مغزنگاری کاری آسان است که با تمرین ملکه ذهن می شود. مغزنگاری شامل مراحل زیر است:

• ابتدا هدف یا ایده های اصلی خود را مشخص کنید و آن را در مرکز صفحه بنویسید یا رسم کنید. مگر ما

تمایل دارد که به مرکز صفحه تمرکز کند.

• حالا در محور ایده اصلی تان چند ایده کوچک تر بنویسید یا ترسیم کنید. در این مرحله لازم است که کمی

جدیت خود را کنار بگذاریم و هر آن چه به ذهنمان می رسد را روی کاغذ بیاوریم. لذا هر آن چه که به ذهن تان می رسد را به موضوع اصلی و ایده های اصلی خود که در وسط کاغذ رسم کرده اید مرتبط کنید

چه چیز هایی برای رسم کردن نقشه ذهن احتیاج است؟

چون نقشه های ذهن بسیار ساده هستند، موادی که در دستور رسم یک نقشه ذهن نیاز داریم خیلی کم است:

✓ یک کاغذ بدون خط

✓ مداد ها و خودکار های رنگی

✓ ذهن شما

✓ تخیلات شما !

۱. از یک کاغذ خالی شروع کنید و به جهات مختلف بروید.

چرا؟

چون شروع کار در مرکز به مگر شما این آزادی را می دهد تا در جهات مختلف گسترش پیدا کند و آزادانه تر قابلیت های خود را نشان دهد.

۲. برای فکر مرکزی و اصلی خود یک تصویر یا عکس انتخاب کنید. چرا؟

چون یک تصویر به اندازه هزار کلمه ارزش دارد و به شما کمک می کند از تخیل خود استفاده کنید. وجود یک تصویر در وسط کاغذ هم جالب تر است، هم باعث می شود تمرکز شما بیشتر باشد و روی موضوع احاطه کامل داشته باشید و خیلی بیشتر از کلمات به درد مغز شما می خورد!

۳. در تمام کاغذ از رنگ ها استفاده کنید. چرا؟

چون رنگ ها هم به اندازه تصاویر برای مغز شما جالب و تحریک کننده هستند. رنگ ها به نقشه ذهن شما طراوت و زندگی می دهند. انرژی بی پایانی برای فکر های خلاق ایجاد می کنند و زیباترند.

۴. شاخه های اصلی را به شکل مرکزی وصل کنید و شاخه هایی را که درجه دوم اهمیت قرار دارند به

شاخه های اصلی وصل کنید شاخه هایی که در درجه سوم اهمیت قرار دارند به شاخه های دوم وصل

کنید و الی آخر. چرا؟

چون چنانچه تا حالا هم متوجه شده اید، مغز شما با داعی و ربط دادن مطالب کار می کند. اگر شما شاخه ها را به هم وصل کنید، خیلی خیلی راحت تر یاد می گیرید و به خاطر می سپارید.

وصل کردن این شاخه ها ساختار و زیر بنای اصلی افکار شما را به وجود می آورد. در طبیعت این کار مانند وصل شدن شاخه های درخت به تنه اصلی آن است. اگر در تنه اصلی یا بین شاخه ها و زیر شاخه ها شکاف وجود داشت، طبیعت نمی توانست به این خوبی کار کند! بدون وجود این ارتباطات در نقشه ذهن، همه چیز ( به خصوص حافظه و یادگیری شما ) از هم گسسته خواهد شد. پس به هم وصلشان کنید!

۵. اجازه بدهید شاخه ها به جای اینکه مانند یک خط صاف باشند، انحنا داشته باشند. چرا؟

چون هیچ چیز مثل خط های صاف برای مغز شما خسته کننده نیست. برای چشم های شما شاخه های انحنای دار، مانند شاخه های درختان، خیلی جذاب تر و قابل توجه تر است.

۶. در هر خط از یک کلمه کلیدی استفاده کنید. چرا؟

چون این کلمه های کلیدی به نقشه ذهن شما قدرت و انعطاف بیشتری می دهد. هر کلمه یا تصویر مانند یک دستگاه همه مطالبی را که تداعی کننده آن هستند و به آن مربوطند، تولید می کند. وقتی این تک کلمات کلیدی را استفاده می کند، هر کدامشان جداگانه می توانند جرقه فکر ها و ایده های جدید را در ذهن شما ایجاد کنند. عبارت ها و جمله های طولانی این جرقه را ای بین می برند. نقشه ای که کلمات کلیدی بیشتری داشته باشد، مانند دستی می ماند که همه انگشتانش را بری کار کردن در اختیار دارد اما نقشه ای که پر از عبارات و جمله های طولانی باشد مانند دستی است که همه انگشتان آن آتل بندی شده اند!

۷. در همه جا از تصاویر استفاده کنید. چرا؟

چون مانند تصویر مرکزی، هر تصویر دیگر هم به اندازه هزار کلمه ارزش دارد. پس وقتی ۱۰ تا تصویر در ذهن خود داشته باشد انگار که باندازه ۱۰۰۰۰ کلمه، متن دارید.

## مزایای نقشه کشی ذهنی:

مزایای نقشه ذهنی بی شمار است؛ شاید به این دلیل که هر آنچه مغز طلب می کند را برآورده می سازد. نقشه ذهنی تمام مهارت های سلول های خاکستری را به کار می گیرد، از قبیل مهارت های تصویر پردازی، حجمی، کلامی، منطقی و ...

نقشه ذهنی خلاقیت انسان را پرورش می دهد. در یادداشت های خطی، فرد در هر زمان محدود به یک مفهوم است. با شروع یک جمله تا پایان یافتن آن، خواننده در محتوای همان جمله به دام می افتد، اما می دانیم که ذهن ما اینگونه کار نمی کند، چرا که چند بُعدی است. نقشه ذهنی به انسان اجازه می دهد که رها از قالب تک بعدی و یک طرفه به تراوش افکار بپردازد. نقشه ذهنی باعث جریان یافتن آزاد و بدون مانع ایده ها می شود. این ایده ها بدون دغدغه جریان پیدا می کنند و نقشه ذهنی کار شکل دهی به آن ها را بر عهده می گیرد. در حقیقت نقشه ذهنی سازمان دهنده افکار شما است.

در مجموع این مزایا عبارتند از :

- حافظه اطلاعات را به صورت شبکه ای ذخیره می کند نه خطی. هر اطلاعات، هزاران ارتباط در ذهن دارد.

نقشه ذهنی باعث می شود که اطلاعات به صورت یک شبکه دیده شود که این موضوع به خاطر سپاری آن را راحت تر می کند.

- برای به یاد آوردن باید از تصاویر و لغات استفاده کرد نه جملات. از این رو نقشه ذهنی به علت استفاده از تصاویر، به یاد آوری اطلاعات را نیز ساده تر می کند.

- ترسیم اطلاعات بر روی نقشه ذهنی، انعکاسی از مغز شما در سازماندهی اطلاعات است.
- نقشه ذهنی برای مرور کردن ساده است. مرور منظم، حافظه را تقویت می کند. برای اینکار ابتدا نقشه ذهنی را در ذهن خود تصویر کنید، آنگاه به کاغذ رجوع کرده و آن را انطباق دهید.
- ما معمولاً چیزهایی را به خاطر می سازیم که بیشتر قابل توجه است. در نقشه کشی ذهنی می توانید موارد کلیدی را به صورت برجسته نمایش دهید.

### **خلاصه مزایای استفاده از نقشه ذهنی**

- (۱) هسته مرکزی موضوع مورد بحث و جوانب اصلی آن به طور شفاف معرفی می شود.
- (۲) اهمیت نسبی هر کدام از عناصر به وضوح قابل شناسایی است.
- (۳) با مروری کوتاه بر آن می توان موضوع را سریعاً ارزیابی کرد.
- (۴) توضیحات غیر ضروری در نقشه ذهنی وجود ندارد.
- (۵) نقشه ذهنی منحصر به فرد، متمایز کننده و قابل حفظ کردن است.

### **جنبه های منفی نقشه کشی ذهنی :**

- افراد منطقی که تمایلی به استفاده از شهود (درک آنی) خود ندارند، در ابتدا نمی توانند از این تکنیک به خوبی استفاده کنند زیرا منطق آنها می گوید که غیر ممکن است بتوان با این روش متفاوت کار کرد. البته بعد از مدتی این عادت ذهنی که نمی تواند چند فرایند فکری را با همدیگر انجام دهد شروع به تغییر خواهد کرد و بهبود خواهد یافت. با تمرین و پشتکار هر کسی می تواند از این روش استفاده کند.
- نقشه ذهنی، اطلاعات را به صورت ساختارمند ذخیره می کند. بنابراین برای کسانی که از روش های تصادفی (مانند طوفان ذهنی - برای مشاهده این روش نکته ۵ این وبلاگ را مشاهده کنید) به تولید ایده می پردازند، نامناسب است. نقشه ذهنی از طریق ساختارمند کردن ثبت اطلاعات بر روی کاغذ، این عادت ذهنی را خدشه دار می کند. البته اگر نقشه ذهنی بعد از انجام طوفان ذهنی برای مرتب سازی و ارزیابی ایده های ثبت شده به کار رود می تواند بسیار موثر باشد.
- نقشه ذهنی روشی ساده و بدون توضیح بیان اطلاعات برای کسانی است که آن را ایجاد کرده اند. این به این دلیل است که مفاهیم و سمبل ها برای کسی که آن را کشیده معنی دارد و الزاماً برای دیگران تداعی کننده معنی خاصی نیست. از این رو نقشه ذهنی روشی فردی است و نمی توان یک نقشه ذهنی را برای دیگران نیز عمومیت داد.

## نقشه ذهنی و یادگیری

تاکنون حتما با موضوعات درسی برخورد کرده اید که برای شما سخت و پیچیده به نظر می رسد. برخی از دانش آموزان در برخورد با این موضوعات درسی، نمی توانند ذهن خود را متمرکز کرده و محتوا و مضمون درس را بخوبی درک کنند. در چنین مواقعی چه می توان کرد که این موضوع درسی را به راحتی درک کرد و آن را فهمید؟

استفاده از "نقشه ذهنی" یکی از "استراتژیهای درسی" است. دانش آموزان و دانش جویان با استفاده نقشه ذهنی یکی از استراتژی های مهم درسی است که دانش آموزان و دانشجویان با استفاده از این روش، سرعت درک و فهم مطالب و مفاهیم را بیشتر و عمیق تر می کنند. در این روش آنان گراف یا نموداری درخت مانند یا شبیه آن رسم کرده و به آن با کلمات یا جملات کلیدی شاخ و برگ می دهند. یکی از روش های آسان و مشهور ساختن نقشه ذهنی قرار دادن یک دایره در مرکز است. به این دایره دایره مرکزی می گویند که موضوع اصلی درس در آن نوشته می شود. در اطراف دایره مرکزی باید دایره های دیگر رسم کرد و کلمات و جملات کلیدی را در این دایره ها قرار داد. اگر موضوع ادامه دار بود، می توان در امتداد هر دایره ی دور دوم، دایره های دیگر رسم کرد و کلمات و جملات کلیدی مربوط را در آن قرار داد. با این روش، ارتباط و پیوندها مشخص تر می شود و دانش آموز و دانشجو با فراگیری کلمات و جملات کلیدی می تواند مضمون درسی را بهتر و عمیق تر درک کند.

برای ساختن یک نقشه ذهنی در ابتدا باید موضوع درسی را بدانید.

شما باید بدانید که در مورد چه موضوعی می خواهید نقشه ذهنی بسازید

. با دانستن موضوع می توان این نقشه را با یک قلم و کاغذ ساده رسم کنید. اگر کامپیوتر در اختیار دارید و می خواهید نقشه را مرتب تر و بهتر رسم کرده و برای مدت طولانی تری در اختیار داشته باشید، می توانید از برنامه هایی مانند مایکروسافت ورد و یا مایکروسافت پاور پوینت استفاده کنید. حتی می توانید در برخی موارد بجای استفاده از کلمات و جملات کلیدی، از عکس و تصویر استفاده کنید.

## نرم افزار های ترسیم نقشه ذهنی

برای ترسیم نقشه ذهن نرم افزار های مختلفی در دسترس می باشد. از جمله نرم افزار های پر کاربرد می توان به

mindmup , Microsoft office Visio , Concept draw , iMindMap , Xmind , نرم افزار

اشاره کرد.

در ادامه چند نمونه از نقشه های ذهنی ایجاد شده توسط نرم افزار XMIND رو مشاهده خواهید نمود. البته نرم افزارهایی متعددی هم برای نقشه ذهنی وجود دارد که برخی شان هم به صورت رایگان دانلود می شود. استفاده از این نرم افزارها برای ذخیره سازی هنگام پیشرفت و اصلاح موارد نادرست، خیلی مناسب است و باعث سادگی کار می شود. البته مشکل آن هم این است که نسبت به کاغذ کوچکتر است و نمی توان در آن از ارتباط های خط چین استفاده کرد. یکی از نرم افزاری رایگان که مورد استقبال زیادی واقع شده است را می توانید از آدرس زیر دانلود کنید:

[http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main\\_Page](http://freemind.sourceforge.net/wiki/index.php/Main_Page)

**iMindMap 8 Ultimate** ۸,۱,۰ نرم افزاری برای کشیدن نقشه ذهنی (Mind Map) می باشد و در این زمینه کاربرد فراوانی دارد و امکانات ویژه و زیادی برای کشیدن آن در اختیار کاربر قرار می دهد. **iMindMap** نرم افزاری خوش دست، رایگان و کاربردیست که به شما این امکان را می دهد که با سرعت و به آسانی نقشه های ذهنی خود را به صورت گرافیکی و با تفهیم پذیری بالا ترسیم نمایید. ترسیم ایده ها و طرح ها به صورت گرافیکی سبب می شود که راه حل مشکلات پدیدار و تجزیه و تحلیل طرح ها راحت تر و ساده تر گردد. تهیه و ترسیم نقشه ها به راحتی چسبانیدن تمبر بر روی نامه است، به راحتی گرفتن و انداختن نمودارها، چارت ها و اشکال به درون محیط کار. نقشه ها، دیاگرام ها و فلوچارت ها و اشکال گرافیکی از پیش ساخته شده توسط **iMindMap** به صورت تصاویر برداری هستند که کمترین افت کیفیت را در بزرگنمایی ها دارند. این نرم افزار به پرورش ایده های شما و تقویت تفکر و به ثمر رساندن آنها شما در بهتر زندگی کردن یاری می هد.

دانلود نرم افزار رایگان + کرک / [www.downloadsoftware.ir](http://www.downloadsoftware.ir) Password :