

الخريطة الذهنية / مخطط الخريطة الذهنية

المقدمة

هل سمعت مصطلح الخريطة الذهنية من قبل؟ أصبحت الخريطة الذهنية مفهوما شائعا تستخدمه الشركات. ومع ذلك، فإن هذا المفهوم مفيد لمواقف الحياة المختلفة، وذلك لأن الخرائط الذهنية هي تقنية مفيدة تدعم التعلم، وتحسن تسجيل المعلومات، وتوضح كيفية ارتباط الحقائق والأفكار المختلفة، وتعزز حل المشكلات الإبداعي.

أول خريطة ذهنية معروفة تنشأ من حوالي 300 ميلادي. تم رسمه من قبل الفيلسوف القديم، بوفيري، ويظهر العلاقة بين الأشياء المادية وغير المادية في هذا العالم. ومع ذلك، ظهر مصطلح "رسم الخرائط الذهنية" لأول مرة في عام 1974 بفضل توني بوزان، مؤلف علم النفس البريطاني ومقدم البرامج التلفزيونية، الذي استلهمت أساليبه من أساليب ليوناردو دافنشي وألبرت أينشتاين وجوزيف دونالد نوك. تعرف هذه الطريقة أيضا باسم "التفكير المشع" وهدفها الرئيسي هو تنظيم الأفكار المختلفة المتعلقة بفكرة مركزية.

التعريف

الخريطة الذهنية هي طريقة رسومية لتمثيل الأفكار أو المهام أو المفاهيم أو العناصر المرتبطة بمفهوم أو موضوع مركزي وترتيبها حوله.

متى تستخدم

الخرائط الذهنية هي أداة رائعة عندما تحتاج إلى التفكير بشكل خلاق ويمكن أن تساعدك على إجراء اتصالات جديدة بين الأفكار. هذا مفيد عندما يكون لديك مشاكل لحلها أيضا، عندما تحتاج إلى تذكر موضوع معين بسهولة.

التفاصيل

أصبحت الخرائط الذهنية شائعة تمنحك جميع المعلومات التي تحتاجها في لمحة واحدة بطريقة لا تنسى.

العصف الذهني وحل المشاكل المعقدة مع رسم الخرائط الذهنية هي طريقة ممتعة وجذابة بصريا لتذكر المعلومات. تتيح لك الخريطة الذهنية التقاط الأفكار والأفكار والكلمات الرئيسية على لوحة فارغة. تستخدم الخرائط ثنائية الأبعاد لتنظيم هذه الأفكار، مع وجود العنوان / الفكرة الرئيسية دائما في الوسط لسهولة التعرف عليها. جميع الأفكار تشع إلى الخارج من المركز، وتشكل بنية مشعة. تستخدم عقولنا هذه الارتباطات للتنقل في مجموعة واسعة من المعلومات لاتخاذ قرارات أسرع أثناء إشعاعها (أو دخولها) من نقاط اتصال مختلفة.

تساعدنا الخرائط الذهنية على تحسين الحفظ من خلال توفير السياق والإشارات البصرية للمعلومات المعقدة التي تساعد الدماغ على تذكر الارتباطات البصرية وتوليد وتخزين معلومات جديدة.

بالإضافة إلى ذلك، من خلال تحويل صفحة فارغة إلى مخطط انسيابي للفروع والفروع الفرعية، تعد الخرائط الذهنية طرقا فعالة بشكل خاص لإلهام التفكير الإبداعي خارج الصندوق، فهي تشجعك على عرض المفهوم المركزي من زوايا مختلفة، والتي يمكن أن تلهم أفكارا جديدة.

الخرائط الذهنية مفيدة أيضا في تقسيم المشاكل المعقدة إلى أجزاء مكونة منها بحيث يمكن تطوير الحلول.

هناك شيء نحتاج إلى الإشارة إليه هنا، حتى عندما تكون متشابهة، فإن الخرائط الذهنية وخريطة المفاهيم ليست هي نفسها: الخريطة الذهنية لها بنية دائرية، وتركز على مفهوم واحد وهي سريعة وعفوية وتعكس الرؤية حول موضوع معين، ومع ذلك، توضح خريطة المفاهيم العلاقات بين المفاهيم والأفكار (التركيز على العديد وليس واحدا فقط)، مما يجعل من الممكن تحليل المعلومات ومقارنتها.

أصبحت الحياة مرهقة، ولدينا جميعا جداول زمنية مزدحمة، لذلك نحتاج إلى توفير بعض الوقت لأنفسنا والتركيز على سلامتنا العقلي. أنت جزء من تدريب الذهن، ومهمتك الأولى هي التخطيط الذهني لطرق سهلة لتعزيز الذهن والحد من التوتر.

اليقظة هي الموضوع المركزي، والآن أنت تفكر في أشياء مختلفة تساعدك على التعامل مع الإجهاد: هواياتك، والنوم، والتأمل، والنظام الغذائي، ووظيفتك الحالية (تصبح هذه الموضوعات فروعاً).

هذا يزدهر لك للتفكير في أي نوع من الأشياء يمكنك البدء في القيام به للحد من التوتر وتمكين حالة الذهن الخاصة بك. يمنحك ذلك أفكاراً مختلفة عن الأنشطة التي يمكنك البدء في إضافتها إلى حياتك وتلك التي يمكنك قطعها لرعاية سلامك العقلي. تصبح هذه الأفكار جزءاً من كل فرع.

