

برنامه‌ریزی با
نقشه‌های ذهن

چگونه در کار خود بهترین باشیم و برای تفریح هم وقت داشته باشیم

تونی بوزان

مرتضی ذوالانوار

نشر معیار علم

Buzan, Tony

بوزان، تونی، ۱۹۴۲ - م

برنامه‌ریزی با نقشه‌های ذهن: چگونه در کار خود بهترین باشیم و برای
تفریح هم وقت داشته باشیم / تونی بوزان: [ترجمه] مرتضی ذوالانوار. — تهران:
معیار علم، ۱۳۸۵.

ISBN 964-6651-72-0

۲۵۶ ص: مصور.

فهرست‌نویسی براساس اطلاعات قیفا.

Mind maps at work: how to be the best at your job and
still have time to play. عنوان اصلی:

۱. موفقیت در کسب و کار — دستنامه‌ها. ۲. رضایت از کار — دستنامه‌ها.

الف. ذوالانوار، مرتضی، ۱۳۴۱ - مترجم. ب. عنوان. ج. عنوان: چگونه در کار خود
بهترین باشیم و برای تفریح هم وقت داشته باشیم.

۶۵۰/۱

HF۵۲۸۶/ب۹پ۳

۱۳۸۵

۸۴-۳۷۶۳۹م

کتابخانه ملی ایران

۶۶۴۹۵۷۹۷-۶۶۴۱۳۹۷۰

نشر معیار علم

نام کتاب: برنامه‌ریزی با نقشه‌های ذهن

مؤلف: تونی بوزان

مترجم: مرتضی ذوالانوار

نوبت چاپ: اول ۱۳۸۵

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

بها: ۲۲۰۰ تومان

صفحه‌آرایی: جهان‌فارس؛ ۶۶۹۶۵۳۴۲

شابک: ۹۶۴-۶۶۵۱-۷۲-۰

فهرست مطالب

عنوان	صفحه
فهرست نقشه‌های ذهن	۴
سخنی با خوانندگان	۵
مقدمه	۷
فصل اول: خلاقیت نامحدود خود را آزاد کنید	۱۱
فصل دوم: روش تازه‌ای برای حل مشکلات	۳۱
فصل سوم: برنامه‌ریزی کامل برای پیشرفت نامحدود	۵۳
فصل چهارم: نیروهای تکامل را تحت فرمان خود بر آورید	۸۵
فصل پنجم: گروه کاری خود را به سوی موفقیت هدایت کنید	۱۲۷
فصل ششم: بر زورگویی‌ها غلبه کنید	۱۸۷
فصل هفتم: توان ارانه دادن سخفرانی را در خود افزایش دهید	۲۱۳
فصل هشتم: راه‌هایی برای ایجاد تعادل بین کار و زندگی	۲۳۵

فهرست نقشه‌های ذهن

عنوان نقشه صفحه

نقشه‌های سیاه و سفید

مهارت‌های من	۱۹
نقشه ذهن برای حل مسئله - کتاب‌هایی که دوست دارید	۳۵
نقشه ذهن برای تکامل - جایی که می‌خواهید باشید	۹۷
بازآفرینی یک علامت تجاری	۱۲۲
اصول مدیریت خوب	۱۳۹
راه‌اندازی یک کسب و کار - نقشه ذهنی از مشتریان	۱۷۳
برنامه‌ریزی برای انتخاب مقصد مسافرت	۲۴۱

نقشه‌های رنگی

مهارت‌های اصلی من	۱۲۹
حل مشکلات بلندمدت - بانک اسمیت و پسران	۱۳۰
برنامه‌ریزی یک کسب و کار - بانوان مهارت‌دار	۱۳۱
هفته پیش رو	۱۳۲
تحقیق برای یک مصاحبه - مصاحبه هتل‌داری	۱۳۳
ساختن آینده با یکدیگر	۱۳۴
مبارزه با زورگویی	۱۳۵
قدرت سخنرانی	۱۳۶

سخنی با خوانندگان

این کتاب به هر کس که در دنیا کاری انجام می دهد تقدیم می شود، خواه این شخص یک مدیر مهم در چین باشد و خواه یک حسابدار در بریتانیا و یا یک پرستار بچه در نروژ.

این کتاب پاسخی است به ندای روزافزون بسیاری از مردمانی که در طول سال ها از من خواسته اند تا نحوه کاربرد نقشه های ذهن در موقعیت های خاص کاری را به آنها نشان دهم.

از نظر عملی، نقشه های ذهن به شما کمک می کنند تا بتوانید از عهده کارهایی که دارید برآمده، مطالبی را که می خواهید ارائه کنید برنامه ریزی کرده و سخت ترین مشکلات کاری را حل کنید. همچنین نقشه های ذهن با کمک کردن به فهم اینکه از زندگی کاری خود چه انتظاری دارید نقش یک مربی را در زندگی شما ایفا می کنند و این در حالی است که نقشه های ذهن یک دید کلی روشن از موقعیت های پیچیده به شما داده و اضطراب ناشی از وظایف دشوار را برطرف می کنند.

هر چه بیشتر با افراد مختلف در سازمان های گوناگون کار کرده ام به نقش های زیادی که نقشه های ذهن در محل های کار ایفا می کنند بیشتر پی برده ام. همان طور که از مثال هایی که در سراسر این کتاب آورده شده اند خواهید فهمید در حال حاضر نقشه های ذهن توسط افراد مختلف در

انواع گوناگون شرکت‌ها با روش‌های شگفت‌انگیزی از خلاقیت و تخیل به کار برده می‌شوند.

از نظر شخصی، نقشه‌های ذهن به من کمک کرده‌اند تا بدانم که:

- خلاقیت ذهن انسان نامحدود است.
- نقشه‌های ذهن نمودی از این ظرفیت نامحدود است.
- ظرفیت نامحدود ذهن انسان می‌تواند کاربردهای نامحدودی را برای نقشه‌های ذهن خلق کند.

به همین دلیل است که نقشه‌های ذهن در کاری که انجام می‌دهم بی‌نهایت یاری‌دهنده و الهام‌بخش من بوده و به همین جهت می‌خواهم آنها را با شما در میان بگذارم.

نقشه‌های ذهن در هر کار که انجام می‌دهید و در هر نقشی که ایفا می‌کنید به شما کمک خواهند کرد تا توان بالقوه و نامحدود خلاقیت خودتان را آزاد کنید. این امر به زندگی شما غنا بخشیده و برایتان موفقیت و خرسندی را در محل کار و در خانه به ارمغان می‌آورد.

تونی یوزان