

به نام خدا

سینرژتیک

تکنولوژی موفقیت در تحصیلات

با مقدمه‌ی مهندس عباس بهزادی مقدم

مولفان:

احمد تیموری - حمید راجی

انتشارات ارسطو
(چاپ و نشر ایران)

۱۳۹۴

سرشناسه: تیموری، احمد، ۱۳۵۵ -
عنوان و نام پدیدآور: سینرژتیک تکنولوژی موفقیت در تحصیلات
مشخصات نشر: مشهد: ارسطو، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری: ۲۵۰ ص.: مصور، جدول، نمودار.
شابک: ۱۴۰۰۰۰ ریال ۲۸-۰-۷۹۴۰-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی: فیای مختصر
یادداشت: فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir>
پل دسترسی است
شناسه افیس: راجی، حمید
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۶۵۱۴۹

نام کتاب: سینرژتیک (تکنولوژی موفقیت در تحصیلات)
مؤلفان: احمد تیموری - حمید راجی
ناشر: ارسطو چاپ و نشر ایران
صفحه آرایشی و تنظیم: پروانه مهاجر
طرح جلد: زینب راجی
مشاور علمی: دکتر ابوطالب حسینی شامیر
ویراستاری فنی و ادبی: موسسه فرهنگی ارسطو - دکتر علیرضا رعیت
تیراژ: ۱۰۰۰
نوبت چاپ: اول - ۳۹۴
چاپ: مهتاب
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۲۸-۰-۷۹۴۰-۶۰۰-۹۷۸:
تلفن های مرکز پخش: ۰۹۱۵۴۰۵۴۷۳۸ - ۳۵۰۹۶۱۴۵ - ۳۵۰۹۶۱۴۶ - ۰۵۱ -
www.chaponashr.ir

کلیه حقوق مادی و معنوی این کتاب برای موسسه فرهنگی هنری گلبانگ جوان محفوظ می باشد.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	سینرژیک ، تکنولوژی موفقیت در تحصیلات
۱۱	چرا سینرژیک؟
۱۲	به راستی سینرژیک چه قدرتی دارد؟
۱۲	اهمیت سینرژیک در چیست؟
۱۳	از سینرژیک چه می دانید؟
۱۳	$2 + 2 = 5$
۱۴	اهداف طرح سینرژیک
۱۵	فهرست و عناوین مطالب درسی طرح جامع سینرژیک
۲۰	فصل اول : آمادگی روحی
۲۰	۱- تصویر ذهنی
۲۱	۲- هدف خود را تعیین نمایید و به تصویر بکشید
۲۱	۳- در خود اعتماد به نفس قوی ایجاد نمایید
۲۲	۴- به هدف خود با علاقه و اشتیاق بنگرید
۲۲	۵- برنامه های خود را با اراده و از روی آرامش دنبال نمایید
۲۳	۶- آشنایی با مکانیسم تصویر ذهنی

۲۴	۷- تصاویر ذهنی مثبت و مؤثری متناسب با اهداف خود ایجاد نمایید
۲۵	۸- با استفاده از تکنیکهای نوین، به تصویر ذهنی موردنظر خود دست یابید ..
۲۸	مرحله اول- شل کردن عضلات
۲۹	مرحله دوم- تنفس عمیق
۳۰	مرحله سوم- به خاطر آوردن یک خاطره آرام بخش
۳۲	فصل دوم : آمادگی جسمی
۳۲	۱- اهمیت آمادگی جسمی
۳۲	۲- تغذیه
۳۸	۳- ورزش
۳۸	۴- تنفس صحیح
۳۹	تمرین برای کنترل تنفس
۴۰	۵- احتراز از مصرف مشروبات الکلی، مواد مخدر و سایر محرکات
۴۳	۶- قدرت حافظه و تغذیه
۴۳	۷- اهمیت خواب و استراحت
۴۵	فصل سوم : آمادگی فکری
۴۵	میزان نیاز به خواب
۴۶	۱- اهمیت تمرکز حواس
۴۸	۲- تقویت حافظه
۴۹	تأثیرگذاری
۵۶	حل تمرینات
۵۸	تداعی معانی
۶۱	به خاطر سپاری اعداد

حل تمرینات	۶۳
تکرار و مرور	۶۹
۳- چگونگی استفاده از ضمیر ناخودآگاه در موارد مختلف جهت شکل تصاویر ذهنی موردنیاز	۷۰
فصل چهارم: تدارک محیط و جو مناسب برای مطالعه	۷۴
به خاطر آوردن مطالب فراموش شده	۷۴
ایجاد هماهنگی بین فعالیت دونیمه راست و چپ مغز	۷۴
۱- رعایت نظم و انضباط	۷۵
۲- بهره‌گیری از وقت	۷۶
۳- رویارویی با وابستگی‌ها، ساز، با دو غول منفی‌گرای روحی	۷۸
۴- حفظ نکنید، بفهمید	۸۱
۵- ارتباط بین سن و مطالعه	۸۲
۶- تشویق و پاداش به خود جهت ایجاد انگیزه	۸۳
۷- تعیین محیط مشخص برای مطالعه	۸۴
۸- برنامه‌ریزی اوقات مطالعه	۸۴
۹- زمان مناسب برای مطالعه	۸۵
۱۰- انتخاب محیط ساکت برای مطالعه	۸۶
۱۱- استفاده از نور مناسب ضمن مطالعه	۸۶
۱۲- اهمیت تهویه محل مطالعه	۸۷
۱۳- وضعیت بدن و رعایت فاصله مناسب چشم‌ها از کتاب هنگام مطالعه	۸۷
خلاصه	۸۸
شیوه‌های نوین یادداشت‌برداری	۹۶

۹۶	یادداشت برداری
۱۱۶	تکنیکهای مؤثر تندخوانی
۱۱۶	اهمیت و فواید تندخوانی
۱۳۳	تکنیکهای پیشرفته خواندن کتاب
۱۳۳	روش مطالعه ۵ مرحله‌ای
۱۳۳	۱- مراحل کلی بینی
۱۳۴	۲- مرحله کسب بینش قبلی
۱۳۴	۳- مرحله پیش‌بینی
۱۳۵	۴- مرحله بارنگی
۱۳۵	۵- مرور مطالب یاد گرفته شده
۱۳۶	مقاطع زمانی مرور
۱۳۶	۱- بلافاصله بعد از یادگیری
۱۳۶	۲- یک روز بعد از یادگیری
۱۳۷	۳- یک هفته بعد از مرور دوم
۱۳۷	۴- مرورهای بعدی
۱۳۷	نکات مهم در مورد مرور کردن
۱۳۹	توصیه‌های بیشتر برای بهتر خواندن
۱۴۰	خلاصه
۱۴۰	یادداشت برداری و فواید آن
۱۴۱	الگوهای انشعابی مغز
۱۴۲	تندخوانی
۱۴۲	تکنیکهای پیشرفته خواندن کتاب

۱۴۳	 روش ۵ مرحله‌ای مطالعه
۱۴۴	 مقاطع زمانی مرور
۱۴۵	 رعایت نکاتی که به مرور صحیح می‌انجامد
۱۴۵	 توصیه‌های بیشتر برای بهتر خواندن
۱۴۶	 ۱۷ نکته‌ای که رعایت آن‌ها مطالعه شما را به موفقیت حتمی تبدیل می‌کند
۱۴۸	 مرحله امتحان
۱۴۸	 ۱- مقایع زمانی قبل از روز امتحان
۱۵۰	 ۲- روز امتحان
۱۵۱	 ۳- روش صحیح تست‌زنی
۱۵۱	 پارامتر مهم زمان
۱۵۳	 تکنیکهای مؤثر تست‌زنی
۱۵۴	 خلاصه
۱۵۷	 Super learning
۱۶۹	 شکل
۱۹۱	 شیوه‌های ماهرانه مطالعه کردن
۱۹۷	 فنون تست‌زنی
۲۱۱	 نمونه طرح‌های یادداشت برداری شبکه‌ای

مقدمه

در انجام هر کاری اول باید بدانیم چرا آن کار را انجام می دهیم؟ این دانستن نیروی لازم برای انجام کار را فراهم می کند سپس باید روش انجام آن کار را بدانیم، این آگاهی برای انجام و موفقیت در هر کاری لازم است. درس خواندن نیز مستلزم همین دو مقدمه است.

یک دانش آموز یا دانشجو باید نخست از خودش این سوال را بپرسد که "چرا درس می خوانم؟ آیا با درس خواندن به اهداف می رسم؟ آیا درس خواندن بهترین راه برای رسیدن به اهدافم است؟"

پرسشهای اساسی تری قبل از این پرسش مطرح می شود پرسشهایی مانند اینکه "چرا زنده هستیم؟" یا اینکه "چرا زندگی می دنم؟" و "هدف من از زنده بودن چیست؟"، پاسخ به سوال؛ "چرا درس می خوانم؟" یا اینکه؛ "برای این کتاب خاص را می خوانم؟" بستگی بسیار زیادی به پاسخ فرد به سوالات اساسی تر دارد که که نمی داند چرا زندگی می کند حتما نخواهد دانست چرا درس می خواند. پس اول باید پاسخ سوال اساسی تر را برای خود روشن کند.

بیشتر دانش آموزان یا دانشجویان نمی دانند چرا زنده هستند و در نتیجه نمی دانند چرا درس می خوانند بنابراین انگیزه و نیروی لازم برای درس خواندن را ندارند. این افراد ابتدا باید پاسخ این سوال را برای خود تعیین کنند. پاسخی که نیرو و انگیزه لازم برای ادامه راه را فراهم کند. باید در نظر داشت که پاسخهای ضعیف خیلی راهگشا نیستند. مثلا دانش آموزی که می گوید "درس می خوانم که کور نباشم چون بیسوادی مثل کوری است." درست است که ظاهرا جوابی به این سوال داده است ولی این پاسخ انگیزه لازم برای درس خواندن در دوره متوسطه یا دانشگاه را فراهم نمی کند بلکه این پاسخ حداکثر انگیزه ای

را که می تواند فراهم کند در حد یادگیری خواندن و نوشتن است. دانش آموز و دانشجو باید مطمئن شود که با درس خواندن می تواند به همه اهدافش برسد و درس خواندن را بهترین و کوتاه ترین راه برای رسیدن به اهدافش بداند. در این راه باید بتواند ابهامات فراوانی که وجود دارد را شناخته و پاسخ دهد ابهاماتی که گاه حتی از سوی افراد تحصیل کرده بیان می شود ابهاماتی مانند اینکه؛ "درس خواندن فایده ای ندارد." "آنها که درس خواندند به کجا رسیدند؟" و

وقتی فرد انگیزه لازم را برای درس خواندن داشت سپس باید بداند که چگونه درس بخواند. اگر روش انجام درست هر کاری را ندانیم زمان بیشتری هدر رفته و بازده کمتری خواهیم داشت. با یادگیری روشهای صحیح درس خواندن زمان کمتری صرف درس خواندن خواهیم کرد و به بهره بیشتری خواهیم برد.

کتاب حاضر کتاب مفیدی است، در می تواند مشکلات افراد را در بخش روش یادگیری حل کند یعنی به فرد راههایی را آموزش می دهد که بهره وری فرد افزایش یابد، روشهایی که حتما باید بدانیم و هر چه بیشتر به آنرا عمل کنیم موفقیت بیشتری خواهیم داشت.

عباس بهزادی مقدم

سینرژتیک ، تکنولوژی موفقیت در تحصیلات

چرا بسیاری از داوطلبان با وجود اندوخته‌های علمی از شکست در آزمون‌های سراسری در رنجند؟

چرا برخی داوطلبان با توجه به آمادگی کامل درسی پشت در بسته دانشگاه می‌مانند؟

چرا برخی از دانش‌آموزان در تحصیل موفق و برخی ناکام‌اند؟

چرا برخی نخبگان دبیرستانی به دانشگاه راه نمی‌یابند؟

چگونه می‌توان در جهت رفع این مسائل چاره‌ای ساده داوطلبان برآمد؟

برای پاسخ به سؤالات فوق مطالب این کتاب را به دقت بخوانید.

چرا سینرژتیک؟

فرمول موفقیت نهایی در تحصیلات

در سال‌های اخیر تعداد شرکت‌کنندگان در امتحان ورودی به دانشگاه به حدود یک میلیون نفر رسیده است و این در حالی است که تنها کمتر از پنجاه درصد آنان موفق به ورود به دانشگاه‌های دولتی می‌شوند؛ و این در حالی است که تنها ۳۰٪ وارد رشته‌های کاربردی و تنها ۱٪ وارد رشته‌های به اصطلاح ایدئال می‌گردند.

در این انتخاب همیشه دانش‌آموزانی که در دوره دبیرستان بالاترین نمرات را کسب کرده‌اند در صدر قبول‌شدگان قرار نمی‌گیرند و گاه عده‌ای از این افراد بسیار با استعداد که به‌خوبی هم خود را برای شرکت در این امتحان آماده کرده‌اند در عین شگفتی و تعجب

به دانشگاه‌ها راه پیدا نمی‌کنند. شاهد این مدعا آمار اخیر سازمان سنجش کشور است که ۳۸/۲ درصد دانش‌آموزان ممتاز دبیرستانی با معدل‌های بالا موفق به شکستن طلسم کنکور نمی‌شوند. از طرفی دیگر میلیون‌ها نفر از دانش‌آموزان و دانشجویان همه‌ساله برای کسب نمرات برتر و ممتاز شدن به رقابت فشرده باهم دیگر می‌پردازند که در این میان عده‌ای از آنان با به‌کارگیری نکات خاصی از رقیبان خود پیش می‌گیرند و این عده همیشه باهوش‌ترین افراد نیستند بلکه کسانی هستند که با رعایت موارد خاص به اهداف والای خود دست می‌یابند.

به‌راس‌ی سینرژتیک چه قدرتی دارد؟

با سینرژتیک دیگر لازم نیست زیادی درس بخوانید.

در سال‌های اخیر پژوهشگران به تحقیق درباره علت موفقیت عده‌ای و ناکامی برخی دیگر پرداخته و بر اساس آن روشی را به جمع‌آوری و طبقه‌بندی علل موفقیت و شکست دانش‌آموزان، داوطلبان کنکور و دانشجویان رداخته‌اند و طرح سینرژتیک حاصل همین دستاوردها است. تحقیقات نشان داده است که در بسیاری از موارد کسانی که به دانشگاه‌ها راه‌یافته‌اند فقط توجه به یک یا چند نکته را در این زمینه بسیار مهم و سرنوشت‌ساز عنوان کرده و برعکس کسانی که در این آزمون‌ها توفیق نیافته‌اند عدم توجه به یک یا چند عامل را در این شکست و ناکامی مؤثر دانسته‌اند. طرح سینرژتیک حاصل مصاحب یا مکاتبه با ده‌ها هزار دانش‌آموز و داوطلب کنکور است که بر اثر توجه یا عدم توجه به برخی از نکته‌ها به‌جز آمادگی کامل درسی، در این امتحانات سراسری موفق یا ناکام شده‌اند مطالبی که در طرح سینرژتیک تدریس خواهد شد بسیار حائز اهمیت بسیار هستند بطوریکه اگر داوطلبان تنها به یک درصد مطالب گفته‌شده توجه کنند که بیش از این بدان‌ها عنایت نداشته به‌احتمال زیاد این امر می‌تواند نقش سرنوشت‌سازی در موفقیت او داشته باشد که در این صورت نتیجه دلخواه و مطلوب خود را کسب خواهد کرد.

اهمیت سینرژتیک در چیست؟

طرح سینرژتیک درواقع تلاشی است در جهت یاری و کمک به دانش‌آموزان بااستعداد ایرانی که به‌خوبی خود را برای امتحانات ورودی به دانشگاه‌ها آماده می‌کنند اما بر اثر عدم

توجه یا بی‌اطلاعی به برخی مسائل تحصیلی بی‌دلیل و ناعادلانه شکست می‌خورند. طراحان طرح علمی- کاربردی سینرژتیک بر این باور اعتقاد قطعی دارند که عامل اصلی موفقیت در هر دانش‌آموز آمادگی و استعداد اوست ولی در شرایطی که تعداد زیادی از دانش‌آموزان با استعداد داوطلب ورود به رشته‌ای می‌شوند که ظرفیت پذیرش آن بسیار کمتر از جمعیت آن‌هاست. طبیعی است توجه به برخی از این نکته‌ها به‌ویژه روش‌های جدید آمادگی روانی برای امتحانات اهمیت زیادی دارد و عوامل فقدان روحیه، احساس خودکم‌بینی، اضطراب در روزهای آمادگی برای امتحان و از همه بدتر در جلسه امتحان، عدم توجه به نیازهای جسمی و روانی مانند تغذیه، خواب، استراحت، تفریح و بالاخره وجود برخی از مشکلات کوچک و به سرعت قابل درمان روانی و رفتاری در عدم موفقیت دانش‌آموزان ایرانی داوطلب ورود به دانشگاه‌ها بیشترین نقش را داشته‌اند و امید آن می‌رود که طرح سینرژتیک گامی در جهت کسب توانمندی‌ها بیشتر در زمینه تحصیلی توسط دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور گردد و برخی از نگرانی‌ها را در این زمینه بکاهد.

از سینرژتیک چه می‌دانید؟

سینرژتیک چیست و چه می‌گوید؟

مجموعه کل انرژی یک سیستم از جمع جبری اجزای انرژی سیستم بیشتر خواهد بود به زبان ساده‌تر اگر دو چیز یا بیشتر با یکدیگر ترکیب شوند نتیجه حاصله چیزی بیش از مجموع اجزاء جداگانه است.

$$2 + 2 = 5$$

یک مثال: شما با یک پا (به صورت لی لی) چه اندازه می‌توانید به راحتی پیاده‌روی کنید؟ فرض می‌کنیم ۵۰۰ متر، بنابراین از لحاظ منطق ریاضیات بایستی نتیجه گرفت که شما با دو پا ۱۰۰۰ = ۵۰۰ + ۵۰۰ یعنی تنها یک کیلومتر می‌توانید پیاده‌روی کنید. شما هم با ما هم عقیده‌اید که این گونه نتیجه‌گیری غیرعقلانی و کاملاً غلط است و شما اگر با یک پا تنها بتوانید ۵۰۰ متر پیاده‌روی کنید با دو پا بی‌نهایت متر می‌توانید پیاده‌روی کنید و حتی دور دنیا را هم بپیمایید؛ بنابراین شما با شرکت در طرح علمی سینرژتیک قدرت موفقیت تحصیلی خود را نه دو برابر بلکه چندین برابر افزایش خواهید داد. از آنجاکه بر طبق

سیاست‌های کاری سازمان سنجش سؤالات کنکور هم جنبه معلوماتی درسی و هم جنبه اطلاعات عمومی و هوشی دارد واضح است که پرداختن تنها به یک جنبه یعنی آمادگی کامل درسی نمی‌تواند اطمینان بخش قبولی در رشته موردنظر و دانشگاه دلخواه باشد و همان‌طور که بیان گردید پرداختن به بعد معلومات عمومی و اصول موفقیت تحصیلی و یادگیری مهارت‌هایی چون تندخوانی، درک دقیق‌تر، سرعت یادگیری مطالب، چگونگی تست زدن و ... می‌تواند توفیق شما را در دستیابی به آرزوی ورود به دانشگاه بی‌نهایت نماید.

اهداف طرح سینرژتیک

در جامعه ایران که شدت علاقه افراد داوطلب و خانواده آنان برای راه‌یابی به رشته‌های پرجاذبه دانشگاهی فراوان است و در برخی موارد ورود به دانشگاه برای برخی جوانان به‌صورت یک رؤیا و آرزو در دست نیافتنی درمی‌آید و از این رو شاهد هستیم که در جامعه انبوهی از رده‌های آمادگی برای کنکور تشکیل شده، آموزش‌های بسیار پرخرج انفرادی صورت می‌گیرد. انواع کتاب‌ها، جزو‌ها، پرسشنامه‌ها، نوارهای صوتی و تصویری تهیه شده و نشر یافته و حتی اقداماتی در زمینه روان‌درمانی صورت می‌گیرد که هم مشاغل پرسودی را ایجاد کرده و هم برخی از دانش‌آموزان بااستعداد به کمک آنان از رقیبان خود پیش می‌گیرند. طرح سینرژتیک تحولی اساسی در زمینه مسائل درسی محسوب می‌گردد و افق‌های نوینی از موفقیت‌های تحصیلی را نوید می‌دهد و دریچه‌های جدیدی از تحقق آرمان‌ها و رؤیاهای شیرین خیل عظیم دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور را فراهم می‌گشاید و آنان را پس از مطالعه کتاب به مفاهیم زیردست خواهند یافت.

۱. چگونگی استفاده از تمرکز فکر همراه با تجسم در کنکور

۲. نقش تصویرسازی ذهنی در کنکور

۳. شناخت نیروهای بیکران در تحصیل

۴. نقش اقدامات روان‌شناسی در موفقیت

۵. قدرت تلقین موفقیت در تحصیل

۶. روش‌های جدید برای آمادگی در کنکور

۱۰. چگونگی تسلط بر جوانب و مطالب گوناگون
۱۱. تقویت حافظه
۱۲. استراحت و بهداشت مغز
۱۳. ریلکسیشن
۱۴. مراقبه
۱۵. چگونگی تجسم کردن
۱۶. خود هیپنوتیزم در امتحانات و کنکور
۱۷. چگونگی مطالعه دروس اختصاصی و عمومی
۱۸. دانستنی‌های کنکور
۱۹. هدف‌یابی
۲۰. شرایط ایدئال برای درس خواندن و مطالعه
۲۱. بررسی آمار کنکور
۲۲. تکنیک‌های تندخوانی
۲۳. راهنمای اصولی تست زدن
۲۴. چگونگی غلبه بر ترس و نگرانی در امتحانات
۲۵. دروس رقابتی در هر رشته
۲۶. دروس ضریب بالا در هر رشته
۲۷. چگونگی ماهرانه امتحان دادن
۲۸. فن پاسخگویی به آزمون‌های چهار جوابی
۲۹. فرمول‌ها و راه‌حل‌های کنکوری فیزیک و شیمی

۳۰. چگونگی پاسخگویی برخی از تستهای ریاضی بدون حل

۳۱. مدیریت زمان در کنکور

۳۲. غلبه بر حواس پرتی

۳۳. تسلط بر افکار و استفاده از آگاهی‌های نوین

۳۴. چگونگی درس خواندن لذت‌بخش

۳۵. هدایت سفر برای یادگیری

۳۶. چگونه سؤال کن - و چگونه گوش کنیم تا خوب بیاموزیم.

۳۷. آرامش - اعتماد به نفس

۳۸. تقویت روحیه

۳۹. تفکر مثبت

۴۰. قابلیت منفی

۴۱. پشتکار و اراده

۴۲. سرعت عمل

۴۳. تسلط بر فکر

۴۴. ایجاد انگیزه و رغبت

۴۵. برنامه‌ریزی تحصیلی

۴۶. افزایش دقت

۴۷. زمان‌بندی دروس

۴۸. جداول درسی

۴۹. عوامل مؤثر روحی و جسمی در امتحانات