

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 ۰-۲۸-۷۹۴۰-۶۰۰-۹۷۸:
وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر
یادداشت: فهرستنویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir>
قابل دسترسی است
شناسه افزوده: راجی، حمید
شماره کتابشناسی ملی: ۳۸۶۵۱۴۹

نام کتاب: سینرژتیک (تکنولوژی موفقیت در تحصیلات)
مولفان: احمد تیموری - حمید راجی
ناشر: ارسطو (چاپ و نشر ایران)
صفحه آرای و تنظیم: پروانه مهاجر
طرح جلد: زینب راجی
مشاور علمی: دکتر ابوطالب سعادت‌شامیر
ویراستاری فنی و ادبی: موسسه فرهنگی ارسطو - دکتر علیرضا رعیت
تیراژ: ۱۰۰۰
نوبت چاپ: اول - ۱۳۹۴
چاپ: مهتاب
قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان
شابک: ۰-۲۸-۷۹۴۰-۶۰۰-۹۷۸
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.

این کتاب را تقدیم به معلمان و
اساتیدی می‌کنیم که سرمایه جوانی،
دارایی مادی و معنوی و اعتبار
خویش را در راه آگاهی، شادمانی و
رشد مردم جامعه‌شان هزینه کرده‌اند
و تنها با حضورشان دنیا را جایی
زیباتر و ارزشمندتر برای زیستن
نموده‌اند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۹	مقدمه
۱۱	سینرژتیک ، تکنولوژی موفقیت در تحصیلات
۱۱	چرا سینرژتیک؟
۱۲	بهراستی سینرژتیک چه قدرتی دارد؟
۱۲	اهمیت سینرژتیک در چیست؟
۱۳	از سینرژتیک چه می دانید؟
۱۳	$۲ + ۲ = ۵$
۱۴	اهداف طرح سینرژتیک
۱۵	فهرست و عناوین مطالب درسی طرح جامع سینرژتیک
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 باعلاقه و اشتیاق بنگرید
۲۲	۵- برنامه های خود را بااراده 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 آرامبخش
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 دو ابر مسئله‌ساز، 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	یادداشت‌برداری
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 بینش ضمنی
۱۳۵	۴- مرحله بازنگری
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	یادداشت‌برداری 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- مقاطع 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 اهدافم می رسم؟ آیا درس خواندن بهترین راه برای رسیدن به اهدافم است؟“

پرسشهای اساسی تری قبل از این پرسشها مطرح می شود پرسشهایی مانند اینکه ”چرا زنده هستم؟“ یا اینکه ” چرا زندگی می کنم؟“ و ”هدف من از زنده بودن چیست؟“، پاسخ به سوال؛ ”چرا درس می خوانم؟“ یا اینکه؛ ”چرا این کتاب خاص را می خوانم؟“ بستگی بسیار زیادی به پاسخ فرد به سوالات اساسی تر دارد. کسی 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 ولی بهره بیشتری خواهیم برد.

کتاب حاضر کتاب مفیدی است که 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 آنها 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 معضل چندین 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 دانشگاه‌ها 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 به‌اصطلاح 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.

به‌راستی 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 آمار و مصاحبه به جمع‌آوری و طبقه‌بندی علل موفقیت و شکست دانش‌آموزان، داوطلبان کنکور و دانشجویان پرداخته‌اند 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 مصاحبه 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 مردود 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 به احتمال 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 در واقع تلاشی است در جهت یاری و کمک به دانش‌آموزان با استعداد 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 به‌سرعت قابل‌درمان 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 توفیقات بیشتر در زمینه تحصیلی توسط دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور گردد و برخی از نگرانی‌های خانواده‌ها 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 گردند نتیجه حاصله چیزی بیش از مجموع اجزاء جداگانه است.

$$۲ + ۲ = ۵$$

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 $۵۰۰ + ۵۰۰ = ۱۰۰۰$ یعنی تنها یک کیلومتر می‌توانید پیاده‌روی کنید. شما هم با ما هم عقیده‌اید که این‌گونه 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 اطمینان‌بخش 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 آرزوی دست‌نیافتنی درمی‌آید و از این‌رو شاهد هستیم که در جامعه انبوهی از رده‌های آمادگی برای کنکور تشکیل شده، آموزش‌های بسیار پرخرج انفرادی صورت می‌گیرد. انواع کتاب‌ها، جزوه‌ها، پرسشنامه‌ها، نوارهای صوتی و تصویری تهیه شده و نشر یافته و حتی اقداماتی درزمینه 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 درزمینه مسائل درسی محسوب می‌گردد و افق‌های نوینی از موفقیت‌های تحصیلی را نوید می‌دهد و دریچه‌های تازه‌ای از تحقق آرمان‌ها و رؤیاهای شیرین خیل عظیم دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور را فراسوی چشمانشان می‌گشاید و آن‌ها پس از مطالعه کتاب به مفاهیم زبردست 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

۷. مرزهای بهروزی در تحصیلات
۸. نقش تداعی در موفقیت
۹. استراتژی درس خواندن
۱۰. تاکتیک‌های تحصیلی
۱۱. شناخت نقاط کور در تحصیلات
۱۲. تکیه‌گاه‌های ذهنی در کنکور
۱۳. نقش چهارچوب‌های ذهنی در موفقیت
۱۴. مهارت‌های مطالعه بهره‌وری فردی در تحصیلات

فهرست و عناوین مطالب درسی طرح جامع سینرژیتک

۱. نقش ایمان در موفقیت
۲. استعدادیابی (خودشناسی)
۳. پرورش ذهن تکنیک، تاکتیک و مهارت در تحصیل
۴. چگونه با شرایط کلاس هماهنگ شویم
۵. دلایل بی‌میلی به کتاب‌های درسی
۶. چگونگی آموزش مراحل یادگیری در خواندن
۷. چگونگی فراگیری هنر فهمیدن رئوس مطالب کتاب
۸. چگونه بهتر یادگیری و تغییر رفتار و روحیه
۹. چگونگی رعایت قواعد و کسب عادات خواندن

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 ذهن برای یادگیری
۳۶. چگونه سؤال کنیم 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

۵۰. تکنیک‌هایی جهت برنده شدن در رقابت‌های سراسری
۵۱. روش‌های حدسی پاسخگویی به سؤالات
۵۲. غلبه بر موانع آنی
۵۳. شرایط ایدئال برای مطالعه و درس خواندن
۵۴. مرور سریع کتب درسی
۵۵. چگونگی شانسی تست زدن در کنکور
۵۶. انواع مطالعه (اجمالی، مقدماتی، تکمیلی، بازبینی)
۵۷. افکار متمرکز
۵۸. مدل‌سازی
۵۹. قوه تخیل / تلقین / شور و اشتیاق
۶۰. نکات جدید در سیستم طراحی سؤالات کنکور

این مجموعه از لحاظ سیستماتیک به سه قسمت تقسیم می‌شود:

• قسمت اول: مرحله پیش از مطالعه (مرحله آماده‌سازی)

• قسمت دوم: مرحله مطالعه (مرحله عمل)

• قسمت سوم: مرحله امتحان (مرحله نتیجه‌گیری)

• قسمت چهارم: تدارک محیط و جو مناسب برای مطالعه، فنون تست زنی، شیوه‌های ماهرانه مطالعه کردن و شیوه‌های مدرن یادداشت برداری شبکه‌ای

قسمت پیش رو (قسمت اول)، مشتمل بر چهار فصل است و در فصول اولیه خود، سعی در آماده‌سازی روحی، جسمی و فکری شما دارد تا بتوانید از فصل آخر، «تدارک محیط و جو مناسب برای مطالعه»، بهترین استفاده را ببرید.

فصل اول، آشنایی با مکانیسم پراهمیت تصویر ذهنی، این امکان را برای شما به وجود خواهد آورد که روش استفاده از «ضمیر ناخودآگاه» را فراگیرید و از این موهبت الهی برای سیدن به اهداف مهم خود در زندگی یاری جوید.

در فصل دوم، با بهره‌گیری از نکات مهمی که رعایت آن‌ها موجب برخورداری از سلامتی جسمی می‌گردد، ضمن بحث در خصوص موارد زیر، اطلاعات جامعی در زمینه آماده‌سازی جسمی به نظرتان خواهد رسید: تغذیه، ورزش، تنفس صحیح، مزار استفاده از مشروبات الکلی و سایر محرکات، نقش تغذیه در تقویت حافظه و اهمیت خواب و استراحت.

در فصل سوم، ضمن ارائه پیشرفته‌ترین تکنیک‌های رایج، با شما در مسیر پرورش فکری با عنوان مطالبی در خصوص افزایش تمرکز فکری، تقویت حافظه، موارد بخصوص استفاده از ضمیر ناخودآگاه و آشنایی با مکانیسم نیمکره‌های راست و چپ مغز، همگام خواهیم بود.

و بالاخره در فصل چهارم به بررسی و توضیح چگونگی تدارک محیط و جو مناسب برای مطالعه، فنون تست زنی، شیوه‌های ماهرانه مطالعه کردن و شیوه‌های مدرن یادداشت برداری (شبکه‌ای) خواهیم پرداخت.

آمادگی روحی

۱- تصویر ذهنی

تصویر ذهنی آن است که خود را آن گونه می بینیم؛ تصویری است که خود از خویشتن داریم. درواقع همان خویشتن ماست که ساختار آن فرآیند همه باورهای ماست: همه آنچه از بدو تولد تا این لحظه تجربه کرده، آنچه دیده، شنیده، لمس و یا حس کرده ایم، موفقیتها یا شکستهایی که داشته ایم و طرز نگرش و برداشت ما از این موفقیتها و شکستها، رفتاری که سایرین بخصوص در دوران کودکی با ما کرده اند، آن طور که خواسته ایم باشیم و آن طور که معتقد بوده ایم می توانیم باشیم. بله تصویر ذهنی مجموعه ای از همه این تجربه هاست.

تصویر ذهنی را می توان آینه گذشته نامید که تمام تجارب و باورهای ما از آنها را تا این لحظه از زندگی مان به عنوان اجزاء تشکیل دهنده خود به همراه دارد و درواقع تمامی شخصیت ما در حال حاضر است که کیفیت اعتقادی، احساسی و رفتاری ما را در ارتباط با آنچه از این لحظه با آن مواجه می شویم منعکس می سازد.

اگر پیوسته به شکست اندیشیده و خود را محکوم به آن دانسته باشیم، شخصیتی شکست طلب در خود ایجاد کرده ایم و با توجه به چنین تصویر منفی که از خود در ذهن خویش داریم، هر قدر هم که به موفقیت به طور آگاهانه علاقه مند باشیم، آن تصویر ذهنی ناخود آگاهانه عمل کرده، مانع از دستیابی ما به موفقیت می گردد؛ اما در مقابل اگر همیشه سعی کرده باشیم مثبت فکر کنیم، موفقیت را حق طبیعی خود که می خواهیم برای رسیدن به آن از هیچ کوششی دریغ ننماییم بدانیم و به توانایی های خود با اعتماد به نفس کامل اعتقاد داشته باشیم، همه این باورهای مثبت و قوی آن چنان تصویر ذهنی روشن و

پرقدرتی در ما ایجاد می‌کنند که با همه توان خود ما را به سوی موفقیت و کامیابی رهنمون خواهد ساخت.

۲- هدف خود را تعیین نمایید و به تصویر بکشید

بایستی قبل از اقدام به هر کار دیگر، با تجزیه و تحلیل خواسته‌های خود هدف مشخص و روشنی را برای خود تعیین نمایید. اگر موفقیت مطلوب خود را مانند کتابی تصور نمایید، تعیین اهداف شما همچون مقدمه‌ای برای آن کتاب هست؛ که گنجاندن آن قبل از پرداختن به هر مطلب دیگر، از یک سو اجتناب‌ناپذیر و از طرف دیگر بیان‌کننده کم و کیف مطالب و نشان‌دهنده منظور و مقصود کتاب است. از این‌ها گذشته داشتن هدف به شما انگیزه آغاز هر کار و رغبت تداوم بخشیدن به انجام آن را می‌دهد. قبل از مطالعه هم بایستی به‌عنوان تعیین یک هدف، برای خود روشن سازید منظورتان از این کار چیست؟ موفقیت در کنکور دانشگاه‌ها، فراگیری یک زبان خارجی، شاگرداول شدن در دانشگاه، افزایش معلومات عمومی، تبحر پیدا کردن در یک زمینه علمی خاص و ...

پس از آنکه هدف خود را مشخص و روشن نمودید بایستی به‌طور جدی و دائمی آن را در ذهن خود مرور کرده تا به‌صورت جزئی جدایی‌ناپذیر از شما درآمده و بر تابلوی ضمیر باطنی شما یک تصویر ذهنی روشن و پابرجا ایجاد نماید.

۳- در خود اعتماد به نفس قوی ایجاد نمایید

پس از به تصویر کشیدن هدف خود بایستی در حفظ و استحکام تصویر ذهنی هدف‌دار جدیدتان با تمام وجود ساعی و فعال باشید. بایستی با اعتماد کامل و باایمان به نیروی عظیم درونی، باورهای خود را نسبت به عملی شدن هدفمان تا حد امکان تقویت نماییم و مطمئن باشیم که موفق می‌شویم. اگر واقعاً و قلباً معتقد نباشیم که به هدف خود می‌رسیم، از قبل نقشه شکست حتمی خود را ترسیم کرده و پذیرفته‌ایم. اگر هدف شما موفقیت در کنکور و یا قبولی امتحانات دبیرستان است، با اعتماد کامل به موفقیت خود درس بخوانید و برنامه‌هایتان را دنبال نمایید؛ به خود، به هوش و حافظه و تمرکز فکر و در مجموع به همه توانایی‌های خود اطمینان کامل نشان دهید تا پیروزی و کامیابی را از آن خودسازید.

۴- به هدف خود باعلاقه و اشتیاق بنگرید

لازمه ایجاد یک تصویر ذهنی هدفدار، تغییر باورها و طرز تفکر و رفتار قبلی شما در جهت هدف شما هست که برای رسیدن به بهترین نتیجه ممکن می‌بایستی این کار را با اشتیاق انجام دهید. برای این کار، گوشه خلوتی را انتخاب کنید و پیش خود ببینید که می‌خواهید به کجا برسید و در جستجوی چه چیزی هستید، آنگاه لحظه‌ای فرض کنید که به خواسته خود دست یافته‌اید و به هر آنچه می‌خواهید رسیده‌اید. حالت روحی پر شعفی را که به دلیل رسیدن به هدفتان در شما به وجود خواهد آمد در ذهن خود مجسم کنید و بدین ترتیب اشتیاق عمیقی در خود برانگیزید. خود را شیفته مطالعه که وسیله رسیدن شما به چنین هدف پرشوری است سازید. اشتیاق دستیابی به هدف و شیفتگی انجام کارهایی که شما را به آن نزدیک می‌سازد دائماً در ذهن خود مرور کرده و با آن زندگی کنید. با پیگیری این روش، تصویر ذهنی شما به نیروی محرکه‌ای قوی و مؤثر مجهز خواهد شد که به یاری آن می‌توانید موفقیت صد درصد را با همه جذابیتی که دارد در آغوش بگیرید.

۵- برنامه‌های خود را با اراده و از روی آرامش دنبال نمایید

پس از آنکه دانستیم چه می‌خواهیم و هدفمان چیست و اعتقاد کامل پیدا نمودیم که باید به آن برسیم، بایستی با حفظ آرامش کامل و به‌دوراز هرگونه دلهره و اضطراب، با عزم و اراده‌ای راسخ به‌سوی هدف حرکت کنیم. لازم است فکر و اراده خود را بر روی هدف‌ها و آرزوهایمان متمرکز ساخته و با تمام توجه به‌طرف آن‌ها پیش رویم. تمرکز فکری توأم با ایمان و اعتقاد، نیروی آفریننده و سازنده فوق‌العاده‌ای در مغز ایجاد نموده، تردید و بی‌ثباتی را از میان می‌برد و به انسان امکان می‌دهد تا بدون توقف به جلو برود و به هدف‌هایش تحقق ببخشد.

نکته مهم این است که هدف خود را پیوسته در ذهن خود مرور کنیم تا به ضعف اراده فرصتی داده نشود. توجه توأم با آرامش می‌تواند کمک فراوانی در این زمینه نماید و هماهنگی و نظم لازم را برای رسیدن به هدف در ما ایجاد نماید.

۶- آشنایی با مکانیسم تصویر ذهنی

همان‌طور که قبلاً خاطر نشان ساختیم، تصویر ذهنی شما نتیجه باورها و طرز تلقی شما از مجموعه تجاربی است که در گذشته داشته‌اید. اگر به مسائل و موقعیت‌ها و افرادی که با آن‌ها سروکار دارید بادی منفی می‌نگرید: زندگی را مشکل، مسائل آن را لاینحل، خود را ناتوان در استفاده از موقعیت‌ها و مردم را بدخواه خود می‌پندارید. این تصور نامناسب حاصل مجموعه نگرش‌ها و طرز تلقی‌های شما از تجارب گذشته‌تان هست.

اما نگران نباشید! همان‌گونه که داشتن یک تصور نامناسب ممکن است ما را به ناامیدی، شکست طلبی و بدبینی تشویق نماید، به همان اندازه برخورداری از یک تصویر سالم و شایسته می‌تواند ما را به سوی امیدواری، خوشبختی و موفقیت رهنمون سازد.

به‌منظور بهره‌برداری از خصوصیات تصویر ذهنی در جهات مثبت، ابتدا بایستی با مکانیسم و چگونگی عملکرد آن آشنایی پیدا کنیم. توجه به نکات زیر می‌تواند ما را در رسیدن به این مقصود یاری دهد،

• الف- تشکیل تصاویر ذهنی بر اساس اطلاعاتی که در حالت بیداری از طریق ضمیر آگاه به مغز می‌رسد صورت می‌پذیرد یا به‌عبارت‌دیگر، نتیجه تجزیه و تحلیل شخصی آگاهانه ما از واقعیات است.

• ب- سیستم تشکیل تصاویر به‌خودی‌خود قادر به تمیز دادن و تفاوت گذاشتن بین افکار مثبت و منفی نیست مثلاً اگر داوطلب کنکور باشیم و با طرز تفکری منفی به موضوع فکر کنیم و با خود بگوییم که امکان قبول شدن برای من وجود ندارد (حافظه‌ای ضعیف دارم، قدرت تمرکز فکر کافی ندارم، خیلی زود دچار حواس‌پرتی می‌شوم و غیره)، سیستم تشکیل تصاویر به‌خودی‌خود قادر به قضاوت و تصمیم‌گیری نیست تا بتواند بازاده خود این تصویر را تبدیل به یک تصویر مثبت و مناسب نماید و باور ما را در جهت اطمینان به موفقیت قدرت بخشد. پس در نتیجه تنها چیزی که می‌تواند ضامن موفقیت شما باشد، طرز فکر و نوع تلقینات مثبتی است که انجام می‌دهید و اینجاست که درمی‌یابید به‌عنوان اولین قدم، بایستی به خود و مجموعه توانایی‌های خود و این‌که موفقیت حق طبیعی وجود پرتلاش شما است ایمان کامل داشته باشید و این موضوع را دائماً مرور کرده و به خود تلقین نمایید.

• پ- تصویر جدید برای این که قدرت مؤثری داشته باشد نیاز به مدت زمان کافی و مناسب دارد؛ به همین دلیل ضمن اجرای تلقینات لازم، بایستی به مغز برای تشکیل تصاویر جدید فرصت لازم را داد. از نظر کارشناسان این کار حداقل به سه هفته زمان نیاز دارد که البته این مدتی است که باعث می شود نتیجه آن برای ما محسوس گردد و هر چه مدت طولانی تری به عمل تلقین اختصاص دهیم، نتیجه مطلوب تری عایدمان می گردد؛ بنابراین اگر مثلاً موفقیت در کنکور منظور نظر شماست، بایستی از همین لحظه اقدام نموده و به ایجاد یک تصویر ذهنی مناسب همت گمارید.

• ت- با تجزیه و تحلیل و تعیین عوامل فرعی تر موفقیت، اجزاء کوچک تر تصویر ذهنی را نیز تقویت و تثبیت نمایید. برای مثال موفقیت در امتحانات نیاز به در نظر گرفتن عوامل فرعی تری از قبیل برنامه ریزی صحیح و منظم، داشتن حافظه و تمرکز فکری قوی، کسب آرامش فکری و اضطراب و غیره دارد که در نگرش خود به هریک از این عوامل نیز بایستی در ایجاد تصاویر مناسب مربوط به هر عامل کوشش نماییم.

• ث- در نظر داشته باشید که تصاویر ذهنی در بدو امر با دریافت اطلاعات از طریق ضمیر آگاه به وجود می آیند، اما پس از آنکه خوب شکل گرفتند و قدرت و ثبات کافی یافتند، عملکرد خود را به طور ناخودآگاه بروز می دهند و بر تمام افکار، احساسات و اعمال و رفتار و تصمیم گیری های ما اثر می گذارند.

با توجه به این خاصیت برای تصحیح یک تصویر نامناسب، بایستی با تلقینات مناسب و مداوم در مدت طولانی، با تغییر شکل تصویر قبلی، قدرت آن را تضعیف و در نتیجه آن را از عملکرد منفی ناخودآگاهانه بازداریم.

۷- تصاویر ذهنی مثبت و مؤثری متناسب با اهداف خود ایجاد نمایید

اگر تا اینجا در مورد مطالب و مسائلی که مطرح گردیده، تأمل نموده و توجه کافی نشان داده باشید، به اهمیت فوق العاده و نقشی که تصاویر مناسب ذهنی می توانند در به موفقیت رساندن شما ایفا نمایند، پی برده اید. از سوی دیگر مطمئن هستیم با توجه به اهمیت موضوع، حتماً در شما این کنجکاوی به وجود آمده است و از خود پرسیده اید که چطور می توان تصاویر ذهنی مناسب و مثبتی داشت؟ و چطور می توان از شریک تصویر منفی و

عواقب زیان‌بار آن خلاص شد و جای آن را به تصویری مثبت و موفقیت‌جو سپرد؟ خوب اگر توضیحات زیر را با دقت از نظر بگذرانید و به آن‌ها خوب توجه نمایید، بیش از این لازم نیست منتظر بمانید و می‌توانید جواب‌های خود را به‌خوبی دریافت داشته و بکار ببندید.

همان‌طور که قبلاً اشاره کردیم تشکیل تصاویر ذهنی بر اساس اطلاعاتی است که مغز در حالت بیداری از طریق ضمیر ناخودآگاه دریافت می‌دارد، هرچند این فقط نحوه تشکیل این تصاویر است و به‌محض این‌که تصویری ساخته شد و قدرت و ثبات کافی در آن به وجود آمد، عملکرد و انعکاسات خود را به شکلی ناخودآگاه بروز خواهد داد و درست مانند لامپی که باطری آن کاملاً شارژ شده باشد، شروع به پرتوافشانی می‌کند، آن‌هم نه با کلیدی که ما آن را باراده خود روشن و خاموش سازیم، بلکه خودبه‌خود و خودکار عمل می‌کند و تمام وجود ما را تحت تأثیر اشعه و پرتو خود قرار می‌دهد؛ در ضمن این‌که این پرتوها چه رنگی داشته باشند به این بستگی دارد که تصویر ذهنی یعنی لامپ مربوطه را با افکار و طرز باورهای خود چگونه رنگ‌آمیزی کرده باشیم. آری رنگ لامپ به نوع تلقینات انتخابی و میزان روشنایی و تأثیر پرتوهای تولیدشده به مدت شارژ باطری که همان مدت‌زمان و تداوم تلقینات القاء شده است دارد.

برای ایجاد تغییر بایستی ابتدا با یک زمینه فکری مثبت به تخلیه و دشارژ باطری پرداخته و سپس با انتخاب تلقینات مثبت و تداوم و تکرار این القائات به لامپی با پرتوهای قوی و رنگ پرتو متناسب با خواسته‌هایمان که همان تصویر ذهنی مطلوب ما هست دست‌یابیم.

۸- با استفاده از تکنیک‌های نوین زیر، به تصویر ذهنی موردنظر خود

دست‌یابید

فکر می‌کنم تا به حال به اندازه کافی در ارتباط با اهمیت افکار و تلقینات مثبت و رابطه مستقیم آن با چگونگی تصویر ذهنی‌ای که از خود دارید صحبت کرده باشیم. این را هم‌بارها متذکر شده‌ام که در نتیجه موفقیت‌آمیز هر دوره از فعالیت‌های شما در بخش‌های مختلف زندگی و هدف‌های گوناگونی که در مقاطع آن دنبال می‌نماییم تا چه اندازه به طرز تشکیل و نوع این تصویر ذهنی بستگی دارد. از اینجا لزوم پرداختن به انجام و به‌کارگیری تکنیک‌هایی که بتوانیم از آن‌ها در جهت تغییر تصویر نامتناسب قبلی و ایجاد یک تصویر ذهنی نیرومند و مثبت و مؤثر جدید بهره‌برداری نماییم، کاملاً بر شما روشن می‌گردد.

برای انجام تمرینات «تصویر ذهنی سازی» نقطه خلوتی را انتخاب کنید، البته با پرداختن به تمرینات بیشتر، به تدریج توانایی لازم را برای انجام آن در هر محلی که بخواهید به دست خواهید آورد. برای هر متریم بخصوص ۱۰ تا ۱۵ دقیقه وقت قائل شوید که این نیز با کسب مهارت بیشتر می‌تواند به مدت کمتری تبدیل شود. اوقاتی را که برای این تمرینات در نظر می‌گیرید بایستی طوری تنظیم نمایید که تقریباً همه‌روزه بتوانید در همان ساعت برنامه تمرینی خود را شروع کنید. البته کارشناسان معتقدند شب‌ها قبل از خواب و صبح‌ها بلافاصله پس از برخاستن از خواب، بهترین و مناسب‌ترین اوقات برای این‌گونه تمرینات هست. نکته حتی مهم‌تر، تکرار و تداوم تمرینات است. قبلاً خاطر نشان ساختیم دست کم سه هفته لازم است تا نتیجه هر سری از تمرینات مربوط به یک هدف بخصوص، برای ما محسوس گردد و نیز گفتیم هر چه این مدت طولانی‌تر گردد، نتیجه بهتری عایدمان خواهد شد؛ اما این را فراموش نکنید که اگر به مدت یک هفته این تمرینات را کنار بگذاریم، آن نیز به مدت دو هفته شمارا ترک خواهد کرد. نکته دیگر این که با توجه به مهلت لازم زمانی برای ظهور نتایج این تمرینات، انتظار معجزه پس از آن یکی دو جلسه تمرین نداشته باشید و از این که بلافاصله نتیجه نگرفته‌اید، مأیوس و دلسرد نشوید و به کار آیی آن‌ها شک و تردید ننمایید. به خود فرصت دهید و باراده آن‌ها را دنبال نمایید، در این صورت مطمئناً نتایج فوق‌العاده آن‌ها را مشاهده و تجربه خواهید نمود.

اساس و محور این تمرینات بر تمرکز درونی و تلقین به خود قرار دارد. وقتی چیزی را به خود تلقین می‌نماییم، در واقع سعی داریم تا خود را وادار به پذیرش و باور آن نموده و بر وجود ماهیت آن مهر تأیید بزنیم. تکرار مداوم الگوهای تلقینی باعث می‌شود تا این الگوها به تدریج راه خود را از حافظه کوتاه‌مدت به حافظه درازمدت باز نمایند و موجب تشکیل یک تصویر ذهنی با قدرت و پایدار در ضمیر ناخودآگاهمان گردند تا از آن زمان به بعد این تصویر بتواند احساسات و رفتارهای ما را به‌طور خودکار تحت تأثیر قرار داده و ما بتوانیم از خود همان‌گونه که انتظار داریم طلب نماییم و در جواب، آن را بی‌هیچ کم و کسری دریافت نماییم.

تلقین مثبت، زندگی اشخاص زیادی را متحول ساخته و توانسته است بدبختی‌ها و شکسته‌ای تلخ بسیاری را به خوشبختی و موفقیت‌های دل‌چسب و جذابی مبدل سازد که موارد مستند و فراوانی این موضوع را گواهی و تأیید می‌نماید. نکته در این است که چگونه