

۱۹۲۱۵۷۲
۹۷۴,۱۳

In the Name of God

یادگیری و به یادسپاری با روش

SuperMemo

ایده پردازان آید

کتابچه واژگان انگلیسی دهم



عنوان و نام پدیدآور: کتابچه واژگان انگلیسی دهم/مولفان گروه زبان

انگلیسی پیک نخبگان؛ مدیر تالیف و ایده پرداز آیت سعیدی.

مشخصات نشر: تهران: پیک نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۱۲۰ص: مصور(رنگی)؛ ۵/۱۴×۲۱/۵س.م.

فروست: یادگیری و به یادسپاری باروش SuperMemo.

شابک: 1-978-600-6255-78



پیک نخبگان

www.pnpub.ir

وضعیت فهرست نویسی: فیپای مختصر

شناسه افزوده: سعیدی، آیت، ۱۳۵۹ -

شماره افزوده: انتشارات پیک نخبگان

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۱۵۳۹۶

کلیه حقوق این رساله (SuperMemo) محفوظ و مخصوص انتشارات پیک نخبگان می باشد. هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق نقض یا سوءاستفاده از این روش را به هر صورت (فتوکی، چاپ کتاب، جزوه، برداشت به صورت دست نویس و...) ندارد و متخلفین به موجب ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می گیرند.



نام کتاب: کتابچه واژگان انگلیسی دهم

ناشر: پیک نخبگان

مدیر تالیف و ایده پرداز: آیت سعیدی

مولفان: گروه زبان انگلیسی پیک نخبگان

تایپ و صفحه آرایی: واحد تایپ پیک نخبگان

ناظر فنی: مهندس سعید سعیدی

لیتوگرافی: آیکان

چاپخانه: عطا

سال نشر: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۳۰۰۰ نسخه

قیمت: ۱۴۰۰۰ تومان

شابک: ۱-۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۵-۷۸

تهران، خیابان مهدی خا، فخررازی،
خیابان وحیدنظر شرقی، پلاک ۶۱

واحد B32

3000 64 28 12 34

info@pnpub.ir

66 97 79 80 - 82

66 48 63 01

@pnpub_ir

pnpub

ISBN: 978-600-6255-78-1

مقدمه ناشر

«آیا آنان که می‌دانند با آنان که نمی‌دانند برابرند؟»

پیک نخبگان که تراوش استعدادهای درخشان علمی و فرهنگی کشور می‌باشد، با استفاده از تجارب و اندوخته‌های دهه‌های اخیر، خصوصاً تکنولوژی‌های روز سعی دارد با شناخت مشکلات واقعی نسل جوان و نگرانی‌های آینده آنان، شرایطی را فراهم نماید که خانواده و فرزندان‌شان با بودن خطوط و استفاده از ره‌آورد علمی آن با خیال آسوده و آرامش خاطر نسبت به موفقیت اعضای پیک نخبگان یقین حاصل نمایند. این امر حاصل نمی‌شود مگر این که ما مخاطبین خود را به عنوان عضوی از اعضای خانواده خود می‌بینیم و دلسوزانه راهکارها و طرق پیشرفت و تعالی را در مسیر شما عزیزان قرار دهیم و با خلوص و اعتلای خدمتگزاری مطامع مالی را کمرنگ و راه‌های علمی، فکری و فرهنگی هم‌میهنان خود را به عنوان هدف اصلی پررنگ نموده و در این راستا تمام مساعی خود را در جمع‌آوری آخرین داده‌ها و دست‌آورد علمی با کمک بهترین و مجرب‌ترین اساتید و نخبگان متمرکز نموده و هیچ‌گاه خود را بی‌نیاز از مشاوره‌ها، اظهار نظرهای تکمیلی و فکری اساتید و مردم شریف نمی‌دانیم و به منظور بهینه نمودن مطالب خرد هر روز سعی در رفع نواقص احتمالی به کمک افکار جدید خواهیم نمود. آنچه که ما را راضی و بی‌نیاز می‌نماید مطلوبیت محتوای ارائه شده و رضایت شما می‌باشد.

«بهترین عمل کامل‌ترین آن است.»

هیأت مدیره پیک نخبگان

مقدمه مؤلف

به نام خدا

فراموشی را فراموش کن

راستش می‌خواستم کلی باهوتون گپ بزنم تا برسم به این‌جا که بهترین بگم نازدخترم، گل‌پسرم «تکرار مادر یادگیر است»^۱. گفتم چکاریه بالا بردن آزمون ابتدا بگم که حرف جدیدی براتون دارم. آره عزیزم تکرار یادگیری یکی از اصول مهم یادگیریه. وقتی میگم اصول معنیش اینه که اگر عایتش نکنیم یعنی یادگیری خیلی کم، یعنی نمره آزمون خیلی کم، یعنی خاکی بر سرم شد (خدا نکنه). خوب می‌پرسید مگه تکرار چیه می‌گه که این همه مهمه، الان بهتون میگم البته از زبان روانشناسان یادگیر:

تکرار با انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت سبب تثبیت اون در این حافظه میشه. یعنی چی؟ یعنی این که ازل نمیداره اطلاعات از حافظه کوتاه مدت حذف بشه و پرت بشه بیرون. در این مرحله اطلاعات را به جایی می‌فرسته که برای همیشه تا آخر عمر ضبط بشه. خوب یعنی این که اطلاعات وارد حافظه بلند مدت شد خیالمون راحت و دیگه نخونیم (تکرار نکنیم)؟ نه عزیزم تاکید می‌کنم که یادتون باشه این که، اطلاعات از حافظه درازمدت حذف نمی‌شه درست اما، فراموش می‌شه. خوب این‌جا نقش دوم تکرار هم مشخص شد، یعنی تکرار دشمن فراموشیه.

^۱ Repetition is the mother of learning

حالا یه مقدار هم از ساختار حافظه براتون بگم. سه تا حافظه داریم: حسی، کوتاه مدت و بلند مدت. وقتی مطلبی رو می خونیم ابتدا حافظه حسی درکش می کنه (از اسمش معلومه). بعد رمزگذاری میشه میره تو حافظه کوتاه مدت. سپس یه رمزگذاری دیگه میشه میره تو حافظه دراز مدت برای همیشه جا می گیره. حالا اگه برای مدتی تکرار نشه فراموش میشه. اینو من نمیگم. استاد عزیز آقای هرمان ایننگهاوس Hermann Ebbinghaus روانشناس آلمانی قرن ۱۹ با استفاده از یک نموداری نشون داد که با گذشت زمان چقدر از اطلاعاتی که قبلا دریافت کردیم فراموش می شه.



خوب تا اینجا با دلایل علمی گفتیم تکرار چگونه عمل می کنه. حالا سوال اینه که چطور تکرار کنیم. موضوع اصلی اینه. چرا تکرار برای اکثر ما کسل کننده است با وجود اینکه قبول کردیم نقش مهمی در یادگیری داره. آیا فرایند تکرار هم اصولی بزه؟ یا نه دختر گلم، پسر عزیزم. اصول علمی تکرار اینه که بایست بتونه به ما بگه چقدر تکرار کنیم. به عبارتی یک الگوریتم تکرار به ما بده که با واسطه و ویژگی های حافظه ما سازگاری داشته باشه تا نه تنها تکرار را برامون آسون کنه بلکه انگیزه ما را برای انجام اون بالا ببره. در این صورت نه تنها تکرار برامون کسل کننده نخواهد بود بلکه برای انجام اون لحظه شماری هم می کنیم. ما هم به دنبال یک الگوریتم خوب و جالب می گشتیم که برخوردیم به کارهای قشنگ و حساب شده آقای دکتر Piotr Wozniak از کشور لهستان که در سال ۱۹۸۷ روش سوپر ممو (SuperMemo) رو مطرح

کرد. جالبه بدونید تحقیقات او هنوز هم در این زمینه ادامه دارد. اساس روش سوپرmmo اینه: یادگیری موفقیت آمیز زمانی رخ می‌دهد که فواصل زمانی بین تکرارها مناسب انتخاب شود. یعنی همون چیزی که ما دنبالش بودیم. در این روش فاصله زمانی بین تکرارها بسیار هوشمندانه و طبق یک الگوریتم مناسب تعیین می‌شه که همین موضوع این روش را با سایر روش‌ها از جمله روش لایت‌نر متمایز و کارآمدتر کرده. ما هم این روش را به مقدار دستکاری کردیم و برای نخستین بار تونستیم در قالب کتاب و نرم‌افزار با الگوریتم معین و دقیق برای واژگان درس زبان انگلیسی پایه‌های دهم تا دوازدهم پیاده سازی کنیم. تغییرات در راستای آسان‌تر کردن و اجرای شدن این اثر انجام گرفته و هر کدام از قالب‌های کتاب و نرم‌افزار مزه خاص خودش را داره. پیشنهاد می‌کنم از هر دو استفاده کنید. حالا نوبت اینه به متعارف‌ترین باره جزئیات روش سوپرmmo و ساختار کتاب حرف بزنم بعدش هم به روش کار با کتاب رو بگم، تمام.

ساختار کتاب:

کتاب حاضر از سه بخش به شرح زیر تشکیل شده است:

- ۱- Textbook همان منبع اصلی اطلاعاتی شماست که قرار است یاد بگیرید. این بخش از کتاب شامل معرفی کامل و جامع واژگان هر درس است و چیدمان آن به ترتیب حروف الفبا بوده و هر صفحه حداکثر شامل ده واژه است: در این بخش هر واژه با تمام جزئیات از جمله تعریف (در حد لازم)، فنوتیک، اقسام کلام، مترادف، متضاد، عبارات همنشین به همراه مثال مرتبط و ترجمه فارسی آمده است.
- ۲- Databook صفحات این بخش شامل اطلاعات ضروری جهت تکرار به همراه جدول مخصوص تکرار سوپرmmo است (صفحه سوپرmmo): این بخش

دارای سه ستون است. در ستون اول تمام واژه‌های صفحه قبل از آن (که قبلاً مطالعه شده) بار دیگر جهت تکرار با روش سوپرmmo معرفی شده است. البته این بار واژه‌ها فقط با تلفظ آمده است. ستون دوم شامل ده خانه برای هر واژه است که در هر خانه امتیازی که از هر بار تکرار واژه مربوطه گرفته می‌شود ثبت می‌گردد. (با علامت مثبت و منفی یا علامت تیک و ضربدر). هر خانه مربوط به یک تکرار است بنابراین فضا برای ده بار تکرار شدن هر واژه (البته با روش سوپرmmo) وجود دارد. و اما ستون سوم: این ستون خود شامل سه ستون است. ستون اول (No) تعداد دفعات تکرار تمام واژه‌های هر صفحه را نشان می‌دهد. ستون دوم (Date) تاریخ تکرار و ستون سوم (U) تعداد واژه‌هایی که در آن تکرار امتیاز منفی گرفته‌اید نشان می‌دهد.

۳- Schedulebook یا جدول برنامه‌ریزی سوپرmmo: این بخش شامل جدول برای برنامه‌ریزی دقیق طبق روش سوپرmmo می‌باشد. یک صفحه از این بخش فواصل زمانی بین تکرارها (Repetition Intervals) را پیشنهاد می‌کند و صفحات دیگر برای هر ماه شمسی از سال در نظر گرفته شده است (Repetition Calendar) به‌طوری‌که هر صفحه شامل جدولی است که دارای دو ستون و سی الی سی و یک ردیف می‌باشد. ستون اول روزهای هر ماه به ترتیب از اول تا سی‌ام (سی و یکم) می‌شمارد و ستون دوم شامل فضای خالی برای هر روز است که جهت تعیین و نوشتن صفحاتی از کتاب که در روز مربوطه باید تکرار شوند قرار داده شده است.

روش کار با کتاب:

این که بتونیم روش سوپررمو رو در قالب کتاب اجرا کنیم کار ظریفی بود و تمام تلاشمون این بوده که کار با اون آسون، جذاب و لذتبخش باشه. کافیه چند صفحه را با این روش اجرا کنید تا تاثیر شگرف آن را تجربه کنید. جهت سهولت در انجام این روش در چند گام به شرح آن می پردازم:

گام ۱: انتخاب یک صفحه از واژگان از بخش Textbook و مطالعه دقیق آن ها: مطالعه را تا زمانی ادامه دهید که مطمئن شوید واژه ها به خوبی یاد گرفته شده اند، طوریکه بگویید الان دیگر این واژه ها رو بلدم فقط باید چند بار تکرار کنم. (اما کی حوصله تکرار داره؟ اغلب ما در همین نقطه گیر می کنیم. کلی زحمت کشیدیم و لغات رو یاد گرفتیم و فهمیدیم اما به دلیل عدم تکرار حافظه خود پرت می کنیم بیرون و یا دست نخورده انبار می کنیم در حافظه زامنت). دقیقاً همین جاست که روش سوپررمو به داد ما می رسه و با طرح گورنمنی هوشمندانه تکرار را برامون آسون می کنه.

گام ۲: تکرار واژگان همان صفحه: پس از استراحتی کوتاه اولین تکرار خود را برای صفحه ای که دقایقی پیش مطالعه کردید انجام دهید. در واقع وارد صفحه سوپررمو می شوید. در سئون اول یازدهی برای هر تکرار (Repetiiton Scores) ده خانه وجود دارد خانه شماره یک مربوط به تکرار اول است که امتیاز شما با علامتی معین (تیک و ضربدر یا مثبت و منفی - حتی می توانید از دو مداد سبز و قرمز استفاده کنید) برای برنامه ثبت می شود.

گام ۳: شمردن امتیازات منفی و ثبت در خانه مربوطه: در سئون دوم ده ردیف وجود دارد. ردیف اول ($No=1$) مربوط به امتیازات تکرار اول است که هم اکنون انجام دادید. تاریخ همین تکرار را در خانه Date می نویسد (در ردیف اول) و در خانه U تعداد امتیازات منفی را ثبت می کنید. یعنی تعداد واژه هایی که نتوانستید در اولین بار به خاطر بیاورید. لازمه واژه هایی را که نتوانستید به خاطر بیارید بار دیگر به صفحه قبل برگردید و آن را به خوبی یاد بگیرید.

گام ۴: تعیین روز برای تکرار بعدی و ثبت آن در جدول برنامه ریزی: هنوز کار تمام نشده و مهمترینش مونده یعنی تعیین روز برای تکرار بعدی است که طبق جدول فواصل زمانی (صفحه ۹۶ کتاب) عمل کرده و در خانه Date برای

تکرار دوم ($No=2$) مشخص می‌کنید سپس شماره همین صفحه را در جدول برنامه‌ریزی (Repetition Calendar) یادداشت کنید. هم اکنون تکرار اول شما با موفقیت انجام شده و تکلیف تکرار بعدی را نیز مشخص کرده‌اید. برای تکرارهای دوم به بعد از کجا شروع کنیم؟ توجه کنید برای تکرارهای بعدی، اول به سراغ جدول برنامه‌ریزی بروید و صفحاتی که از قبل مشخص کرده اید تا در آن روز بخوانید انتخاب کرده و گام های ۲ تا ۴ را مجدداً طی کنید. لازم است در جدول برنامه‌ریزی دور شماره صفحاتی که تکرار کنید خط بکشید که نشان دهد تکرار آن صفحات انجام شده است. توجه: در هر روز علاوه بر تکرار می‌توانید صفحات جدیدی را طبق گام ۱ انتخاب کرده و آن صفحات را وارد فرایند تکرار به روش سوپر ممون کنید. جهت کمک بهتر روش کار با کتاب، در انتهای مقدمه نمونه انجام شده رو قرار دادم.

و اما چند نکته مهم رای اجرای بهتر و موفقیت آمیز روش سوپر ممون:

✓ تکرارها را در روزی که قبلاً تعیین کردید انجام دهید و هرگز به روز بعد موکول نکنید. به قولی، نابره هیچ گنج میسر نمی‌شود. No pain, no gain

✓ بهتر است این روش را با تعداد صفحات کمی شروع کنید. یک‌دفعه صفحات زیادی را برای یادگیری انتخاب کنید (گام اول). عجله نداشته باشید. دقت کنید عجله سرعت یادگیری رو کم می‌کند. More haste, less speed

✓ دقت کنید فاصله‌های زمانی تکرارها (Intervals) قابل تغییر بوده و به فاکتور سهولت واژه‌ها (Easiness Factor) و در نتیجه، به کیفیت پاسخگویی شما (U) وابسته است. هر چقدر U بیشتر یعنی واژگان آن صفحه برای شما سخت‌تر و در نتیجه فواصل زمانی باید کاهش یابد. با این وجود اگر بخواهیم فواصل زمانی را برای هر مقدار U انتخاب کنیم طبق رابطه امکان‌پذیر است و این کار رو برای قالب نرم افزاری انجام دادیم. اما اجرای آن در قالب کتاب شما را از هدف اصلی دور می‌کند. از این رو دو نوع فاصله زمانی در دو جدول مجزا در بخش Schedulebook پیشنهاد کردیم که بر اساس رابطه علمی و سازگار با حافظه انسان به دست آمده است.

«حافظتون پرنور»

آیت سعیدی