

In the Name of God

۲۰۰۴

۹۷/۸/۱

یادگیری و به یادسپاری با روش

SuperMemo

مؤلف و ایده دار: آیت سعیدی

کتابچه واژگان انگلیسی کنکور



بیک نخبگان



پیک نخبگان

www.pnpub.ir

سرشناسه: سعیدی، آیت، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: کتابچه واژگان انگلیسی کنکور/ مؤلف

و ایده پرداز آیت سعیدی؛ گردآوری واژگان گروه زبان انگلیسی پیک نخبگان.

مشخصات نشر: تهران: پیک نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۳۰۴ص: مصور(رنگی)، جدول.

فروست: یادگیری و به یادسپاری با روش سوپرممو (SuperMemo).

موضوع: زبان انگلیسی -- واژگان -- راهنمای آموزشی (متوسطه)

موضوع: (English language -- Vocabulary -- Study and teaching (Secondary))

موضوع: دانشگاهها و مدارس عالی -- ایران -- آزمونها

موضوع: Universities and colleges -- Iran -- Examinations

شناسه افزوده: انتشارات پیک نخبگان

رده‌بندی دیوید: ۴۲۸/۱

شابک: 978-600-6255-68-2

وضعیت فهرست نویسی: فیا

شماره کتابشناسی ملی: ۵۳۴۷۳۸۶



کلیه حقوق این اثر در صورت استفاده از این روش را به هر صورت (فتو کپی، چاپ کتاب، هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از این روش را به هر صورت (فتو کپی، چاپ کتاب، جزوه، برداشت به صورت دست نویس و هر روش دیگر) ندارد و متخلفین به موجب ماده ۲ قانون حمایت از ناشرین تحت مجازات قرار می گیرند.

نام کتاب: کتابچه واژگان انگلیسی کنکور

ناشر: پیک نخبگان

مؤلف و ایده پرداز: آیت سعیدی

گردآوری واژگان: 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: ۲۰۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۵-۶۸-۲

ISBN: 978-600-6255-68-2

تلفن: ۳۰۰۰ ۶۴ ۲۸ ۱۲ ۳۴

ایمیل: info@pnpub.ir

تلفن: ۶۶ ۹۷ ۷۹ ۸۰ - ۸۲

تلفن: ۶۶ ۴۸ ۶۳ ۰۱

وبسایت: @pnpub_ir

اینستاگرام: pnpub

تهران: خیابان علامه قزلباش، خردارای،
خیابان وحیدنظر، پلاک ۶۱.

واحد B32

به نام خدا

فراموشی را فراموش کن

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

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

¹ Repetition is the mother of learning

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



خوب تا اینجا با دلایل علمی آلتی تکرار چگونه عمل می‌کنه. حالا سوال اینه که چطور تکرار کنیم. موضوع اصلی اینه. چرا تکرار برای اکثر ما کسل کننده است با وجود اینکه تکرار نقش مهمی در یادگیری داره. آیا فرایند تکرار هم اصولی داره یا نه؟ دختر گلم، پسر عزیزم، اصول علمی تکرار اینه که بایست بتونه به ما کمک کنه چطوری و کی تکرار کنیم. به عبارتی یک الگوریتم تکرار به ما بده که با واقعیات و ویژگی‌های حافظه ما سازگاری داشته باشه تا نه تنها تکرار را برامون آسون کنه بلکه انگیزه ما را برای انجام اون بالا بیره. در این صورت نه تنها تکرار برامون کسل کننده نخواهد بود بلکه برای انجام اون لحظه شماری هم می‌کنیم. ما هم به دنبال یک الگوریتم خوب و جالب می‌گشتیم 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 اجرایی 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 که به مقدار هم درباره جزئیات روش سوپرmmo و ساختار کتاب حرف بزنم بعدش هم زیر 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 شماره ۱ 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 جداول برای برنامه‌ریزی دقیق طبعی 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. در ستون اول روزهای هر ماه به ترتیب از اول تا سی‌ام (سی و یکم) معرفی شده‌اند 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 بتوانیم روش سوپر ممرو در قالب کتاب اجرا کنیم کار ظریفی بود و تمام تلاشمون این بوده که کار با اون آسون، جذاب و لذت بخش باشه. کافیهست 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 از حفظه خود پرت می کنیم بیرون و یا دست نخورده انبار می کنیم در حافظه کوتاه مدت). دقیقا همین جاست که روش سوپر ممرو به داد ما می رسه و با طرح الگوریتمی 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 سوپر ممرو می شوید. در سطر اول 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 هر واژه ثبت می شود.

گام ۳: شمردن امتیازات منفی و ثبت در خانه مربوطه: بیشترین سوم 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 نویسید. روز 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 دیگه 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 کرده‌اید تا در آن روز بخوانید انتخاب کرده و گام‌های ۲ تا ۴ را مجدداً طی کنید. لازم است در جدول برنامه‌ریزی دور شماره صفحاتی که تکرار کرده‌اید خط بکشید که نشان دهد تکرار آن صفحات انجام شده است. در جدول هر روز علاوه بر تکرار می‌توانید صفحات جدیدی را طبق گام ۱ انتخاب کرده و آن صفحات را وارد فرایند تکرار به روش سوپر ممو کنید. جهت درک بهتر روش کار با کتاب، در انتهای مقدمه نمونه انجام شده رو قرار دادم.

و اما چند نکته مهم برای اجرای بهتر و موفقیت آمیز روش سوپر ممو:

تکرارها را در روزی که قبلاً تعیین کردید انجام دهید و هرگز به روز بعد

موکول نکنید. به قولی، نابره را بج گنج میسر نمی‌شود. No pain, no gain

بهتر است این روش را با تعداد صفحات کمی شروع کنید. یک دفعه صفحات

زیادی را برای یادگیری انتخاب نکنید (گام اول). عجله نداشته باشید. دقت

کنید عجله سرعت یادگیری رو کم می‌کنه. More haste, less speed

دقت کنید فاصله‌های زمانی تکرارها (Intervals) قابل تغییر بوده و به

فاکتور سهولت و آهوها (Easiness Factor) و در نتیجه به کیفیت پاسخگویی

شما (U) وابسته است. هر چقدر U بیشتر یعنی زمان 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 می‌کنه. 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