

برای فارغ التحصیلان و دانشجویان و داوطلبان  
روانشناسی و علوم شناختی و علوم تربیتی و مشاوره

نگارش: محمد حسین یاورزاده  
کارشناسی ارشد روانشناسی از دانشگاه تهران



# راهنمای پکیج صفر تا صد زبان تخصصی

این یک کتاب کمک آموزشی نیست! منبع اصلی زبان ارشد است



## منبع اصلی زبان کنکور ارشد روانشناسی، علوم شناختی، مشاوره و علوم تربیتی چیست؟

تشخیص منابع کنکور ارشد فرآیند پیچیده‌ای نیست: مشاوران کتاب‌های مختلف یک درس را بررسی کرده، با سؤالات مطابقت داده و منابع را تشخیص می‌دهند. برای مثال برای داوطلبان روانشناسی برای درس رشد عموماً «کرین» به‌عنوان منبع اصلی معرفی می‌شود زیرا سؤالات بیشتری را پوشش می‌دهد؛ اما درس زبان چطور؟ بیشتر مشاوران ارشد درباره زبان اطلاعات دقیقی ندارند و تحلیل جامعی روی سؤالات انجام نمی‌دهند. واقعاً منبع طراحی زبان ارشد چیست؟ پاسخ ساده است: هیچ منبعی وجود ندارد. چطور ممکن است؟! در واقع نحوه طراحی سؤالات زبان بدین صورت است:

طراح کنکور با استفاده از کلیدواژه‌های رشته‌ای که قصد دارد برای آن سؤالات را طراحی کند به جستجو در منابع اینترنتی می‌پردازد. برای مثال ممکن است گوگل کند:

personality + psychology

سپس طراح در منابعی که یافت می‌شود چند متن استاندارد حداقل ۱۵۰ کلمه‌ای و حداکثر ۴۰۰ کلمه‌ای را انتخاب می‌کند. این متون معمولاً از (۱) مقالات علمی، (۲) کتب دانشگاهی، (۳) سایت‌های علمی (فرضاً psychologytoday)، (۴) دانشنامه‌های آنلاین (فرضاً ویکی‌پدیا و دانشنامه استنفورد) و (۵) گاهی متون آیلتس و تافل انتخاب می‌شوند؛ بنابراین متونی که توسط طراح سؤالات انتخاب می‌شود، کاملاً رندوم است.

چیزی که رندوم نیست سبک طراحی سؤالات است. حدود ۱۰ نوع سؤال وجود دارد که در تمامی آزمون‌های زبان استاندارد دنیا رایج است (مثل سؤالات یافتن مرجع ضمیر) و طراح این سؤالات را برای متونی که انتخاب کرده طراحی می‌کند. برای نمونه، متون کنکور روانشناسی امسال از چه منابعی انتخاب شده بود؟

متن اول: مقاله:

Engaging in personally meaningful activities is associated with meaning salience and psychological well-being

متن دوم: کتاب:

Educational Psychology edited by Tony Cline, Anthea Gulliford, Susan Birch

متن سوم: کتاب:

Psychology 2e Book by Marilyn Lovett, Rose M. Rose M. Spielman, and William J. Jenkins

متن چهارم: کتاب:

The Psychology of Group Aggression by Arnold P. Goldstein

متن پنجم: کتاب:

Contemporary Clinical Psychology by Thomas G. Plante

پس حالا که منبعی وجود ندارد، منبع واقعی برای زبان ارشد چیست؟! منبع واقعی، منبعی است که ۵ مهارت زیر را در داوطلبان توسعه دهد:

۱- واژگان عمومی و آکادمیک: باور غلط بسیار رایجی بین داوطلبان وجود دارد: «برای به دست آوردن درصد خوب در زبان نیاز به دانستن واژگان تخصصی روانشناسی بسیار زیادی است». این باور نادرست تا حدی پیش رفته که برخی داوطلبان به دنبال دیکشنری روانشناسی یا فهرستی از واژگان تخصصی روانشناسی هستند. ولی بالعکس واژگان عمومی و آکادمیک زبان انگلیسی برای مطالعه متون تخصصی بسیار مهم‌تر هستند و اساس و پایه و شاکله یک متن تخصصی را تشکیل می‌دهند. برای همین است

که داوطلبانی که از قبل زبان آن‌ها خوب هست حتی اگر یک خط متن تخصصی هم نخوانده باشند، درصد خوبی در زبان می‌گیرند. زبان به‌هیچ‌عنوان به دروس دیگر شباهت ندارد! مثل درس روانشناسی رشد نیست که داوطلب کتاب کرین را حفظ کند و درصد خوبی بگیرد! تقویت زبان عمومی و خصوصاً واژگان عمومی و آکادمیک ضروری است.

**۲- واژگان تخصصی:** تعداد واژگان تخصصی رشته روانشناسی در متون درک مطلب انگشت‌شمار است ولی به هر صورت تعدادی از واژگان تخصصی هم در متون درک مطلب بسیار تکرار می‌شوند. واژگانی که در زبان پایه و روزمره انگلیسی رایج نیستند ولی در متون روانشناسی و علوم شناختی و علوم تربیتی و مشاوره و دیگر علوم مرتبط پرتکرار هستند. ولی روی این قسمت نباید افراط کرد.

**۳- گرامر پایه:** دانستن برخی گرامرهای پایه برای درک مطلب ضرورت دارد. نباید ذهن داوطلبان را با قواعد گرامری سردرگم کرد و خواندن کتبی مانند *grammar in use* که توسط برخی مشاوران توصیه می‌شود برای هدف کنکور نادرست است ولی برخی قواعد گرامری پایه اهمیت دارند مانند ساختار مجهول و غیره.

**۴- عادت به متن خوانی:** واژگان و گرامر اتم‌های متن هستند ولی تا زمانی که یک «گشتالت» را تشکیل ندهند به هیچ کاری نخواهند آمد. برای همین داوطلبان باید به متن خوانی هم بپردازند تا بتوانند با سرعت قابل قبولی پیش بروند و کلیت متن را بفهمند. داوطلبان از این کار به شدت هراس دارند و دقیقاً برای همین است که هر منبعی انتخاب کنند به دنبال ترجمه هم هستند. این سیکل معیوب باید شکسته شود! ترس داوطلب باید بریزد و اگرچه متن خوانی در ابتدای کار بسیار سخت و بسیار کند است و داوطلب میل به رها کردن آن دارد باید او را به ادامه تشویق کرد تا زمانی که یاد بگیرد بدون دانستن لزوماً همه‌ی واژه‌های متن، کلیت یک جمله را بفهمد.

**۵- آشنایی با انواع تست‌ها:** حالا نوبت آن رسیده که داوطلب با انواع تست‌ها و نحوه پاسخگویی به آن‌ها نیز آشنا شود. آشنایی با انواع تست‌ها و تکنیک‌ها و روش‌های پاسخگویی به آن تا حد بسیار قابل توجهی درصد داوطلبان را بهبود می‌بخشد.

### جمع‌بندی: کدام کتاب تمام ویژگی‌های گفته‌شده را دارد؟

حالا بیاید به سؤالی که پیش‌تر مطرح کردیم پاسخ دهیم. کدام منبع بهتر است؟ ویژگی یک منبع خوب این است که تمامی **مهارت‌های ۵ گانه‌ای** بالا را داشته باشد. تنها منبعی که تمام ویژگی‌های گفته‌شده را دارد «پکیج صفر تا صد زبان تخصصی» آقای یاورزاده است و برای همین این کتاب، یک کتاب کمک‌آموزشی نیست بلکه تنها منبع اصلی زبان تخصصی کنکور ارشد روانشناسی، علوم شناختی، علوم تربیتی و مشاوره است. داوطلبان به‌غیر از این پکیج به هیچ کتاب دیگری نیاز ندارند. کتبی مانند لیندا لیل، سید محمدی، طالب‌زاده، هاشمیان و غیره کتب بسیاری خوبی هستند ولی منبع نیستند، صرفاً کتاب‌هایی برای تمرین متن خوانی هستند ولی پکیج ما متن خوانی و یادگیری واژگان را باهم ترکیب کرده است و نیازی به هیچ منبع دیگری ندارد. همچنین به‌هیچ‌عنوان نیاز به کتاب ۵۰۴، آموزش گرامر، کتاب تست و هیچ چیز دیگری نیست و پوشش این پکیج ۱۰۰ درصدی هست.

## سه کتاب پکیج و فیلم‌ها شامل چه مواردی است؟

## ۱- راهنمای جامع واژگان و متن خوانی:

این کتاب دارای حدود ۳۰۰۰ واژه است که برای هر واژه یک مثال ۱ الی ۳ خطی بسیار استاندارد و همراه با ترجمه فارسی آورده شده است. نحوه حفظ کردن واژگان به تفصیل و با جزئیات فراوان در مقدمه کتاب و فیلم‌ها گفته شده است. این کتاب یادگیری واژگان و متن خوانی را درهم آمیخته است تا داوطلبان حین به‌خاطر سپاری واژگان ضروری به متن خوانی نیز بپردازند. در کنار این کتاب، کتاب دیگری مثل لیندا لیل ضرورتی ندارد، زیرا کتاب به‌اندازه کافی دارای جملات مثالی هست و به‌اندازه حدود ۱۵۰ صفحه کتاب جملات بسیار استاندارد شبیه کنکور تعبیه شده است.



در مقدمه کتاب به تفصیل نحوه گردآوری این واژگان توضیح داده شده است ولی در اینجا هم خیلی خلاصه ذکر کنیم که این واژگان با کمک داده‌کاوی بیش از ۵۰۰ کتاب استاندارد دانشگاهی روانشناسی و علوم شناختی و تحلیل هزاران مقاله که منبع طراحی متون کنکور هستند، انتخاب شده‌اند. واژگان با کمک نرم‌افزارهای داده‌کاوی جمع‌آوری و انتخاب شده‌اند و برای همین انطباق شگفت‌آوری با متون کنکور دارند. فرآیند انتخاب واژگان نه سلیقه‌ای بلکه بر اساس آمار و محاسبه بوده است. همچنین برای داوطلبانی که وقت کمتری دارند کلمات مهم‌تر **بولد** شده است تا صرفاً به مطالعه همان کلمات بپردازند. انطباق این کتاب کم‌حجم با متون کنکور شگفت‌انگیز و غیرقابل‌باور است! برای مثال در متن شماره ۱ کنکور علوم شناختی پارسال تنها یک کلمه (کلمه accent) در متن بود که در کتاب ما نبود:

## متن شماره یک کنکور علوم شناختی

We analyzed a Japanese lexical database to investigate the structure of the lexical environment based on the hypothesis that the lexical environment is optimized for the functioning of verbal working memory. Our prediction was that, as a consequence of the cultural transmission of language, low-imageable meanings tend to be represented by frequent phonological patterns in the current vocabulary rather than infrequent phonological patterns. This prediction was based on two findings of previous laboratory studies on verbal working memory. First, the quality of phonological (phonemic and **accent**) representations in verbal working memory depends on phonological regularity knowledge; therefore, short-term phonological representations are less robust for words with infrequent phonological patterns. Second, phonological representations are underpinned by contributions from semantic knowledge; therefore, phonological representations of highly imageable words are more robust than those for low-imageable words.

Our database analyses show that nouns with less imageable meanings tend to be associated with more frequent phonological patterns in Japanese vocabulary. This lexical structure can maintain the quality of phonological representations in verbal working memory through contributions of semantic and phonological regularity knowledge. Larger semantic contributions compensate for the less robust phonological representations of infrequent phonological forms.

## ۲- راهنمای جامع گرامر:

در این کتاب جمع‌وجور با کمک بهترین منابع آزمون‌های تافل و آیلتس و غیره گرامرهایی جمع‌آوری شده‌اند که برای درک مطلب یا همان reading ضروری هستند که این کار در ایران بی‌سابقه است و در هیچ کتابی وجود ندارد:

گرامرهایی که با دانستن آن‌ها و تمرین آن‌ها خواندن و فهم متون برای شما ساده‌تر خواهد شد. مطالعه این کتاب زمان چندانی نمی‌برد ولی گرامر نیاز به تمرین دارد و به‌مرور زمان آموخته می‌شود تا فرد بتواند از دانش گرامری خود استفاده کند.



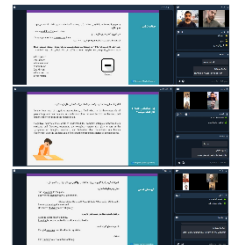
### ۳- راهنمای جامع تست‌زنی:

حالا زمان آن رسیده که به سراغ آخرین کتاب بروید و آماده کنکور شوید. در این کتاب تکنیک‌های متن‌خوانی، آموزش کامل انواع سؤالات و نحوه پاسخگویی به هریک و تمرین ده‌ها نمونه متن درک مطلب واقعی کنکور آموزش داده می‌شود. در این کتاب یاد خواهید گرفت از دانش پایه‌ای که ساختید چگونه برای پاسخ تست‌ها استفاده کنید و چگونه با استفاده از ترفندها و تکنیک‌ها پاسخ درست را بیابید. این کتاب کامل‌ترین کتابی است که تمامی انواع سؤالات و تکنیک‌ها را توضیح داده است. هیچ‌کدام از کتبی که ادعا می‌کنند دارای پاسخنامه تشریحی هستند واقعاً تشریحی نیستند و منظور آن‌ها از تشریحی ترجمه هست!!! ولی ویژگی کتاب ما این است که دقیقاً می‌داند در ذهن داوطلبان چه می‌گذرد و با همین سبک آموزش داده و اشتباهات رایج داوطلبان را بررسی کرده.



### ۴- فیلم‌ها:

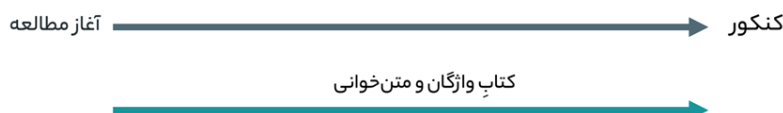
فیلم‌ها به نحوی طراحی شده‌اند که خواندن پکیج را بسیار ساده‌تر و لذت‌بخش‌تر کنند و ترس شما را می‌ریزند و خواندن متون را در عمل به شما آموزش می‌دهند. مباحث فیلم‌ها شامل مقدمه و آموزش چگونگی استفاده از پکیج، آموزش پیشوند و پسوندها، آموزش منطق درک مطلب، آموزش حدس زدن معنای واژگان در متن، آموزش متن‌خوانی، آموزش پاسخ‌گویی به تمام تیپ‌های سؤالات کنکور و تمرین کنکور سال‌های اخیر هستند.



### زمانی که پکیج به دست شما می‌رسد دقیقاً چه کاری باید انجام دهید؟

در قدم اول ویدئو شماره ۱ و ۲ و ۳ پکیج را مطالعه کنید که مربوط به مقدمات استفاده از پکیج و نحوه مطالعه زبان روانشناسی است. ویدئو شماره ۳ مربوط به ضمیمه کتاب واژگان و متن‌خوانی به نام "پیشوند و پسوند" است. می‌توانید این قسمت را با کمک ضمیمه کتاب یا بدون ضمیمه کتاب مطالعه کنید.

حالا آماده هستید مطالعه کتاب اصلی پکیج یعنی "واژگان و متن‌خوانی" را شروع کنید. لطفاً به شیوه‌ای که در ویدئوها گفته شده عمل کنید و بیشتر از هر چیز روی مطالعه و تکرار جملات مثالی تأکید کنید. به هیچ‌عنوان وسوسه نشوید سراغ کتاب دیگری مثل لیندا لیل بروید. هیچ نیازی به پکیج و کتاب دیگری ندارید. این کتاب شما را از نظر متن‌خوانی و واژگان غنی خواهد کرد. نحوه برنامه‌ریزی شما باید به گونه‌ای باشد که از ابتدای شروع مطالعه تا زمان کنکور کتاب واژگان و متن‌خوانی را مرور کنید، زیرا واژگان و متون به مرور فراوان نیاز دارند. توصیه ما این است که اگر فرصت کمتری در اختیار دارید تنها واژگانی را مطالعه کنید که در کتاب **بولد** شده‌اند و قاعدتاً فقط متون مربوط به آن را نیز مطالعه کنید. کتاب واژگان و متن‌خوانی یار همیشگی شما تا کنکور است و مرور آن ادامه دارد:



۳

دیدن ویدئوهای شماره ۴ تا ۸ که مربوط به گرامر است را شروع کنید. با توجه به کامل بودن ویدئوها می‌توانید کتاب گرامر را به سرعت بخوانید و تمرین‌های آخر هر فصل را انجام دهید. زمان دیدن ویدئوهای مربوط به گرامر اختیاری است. می‌توانید هر زمان که خواستید ویدئوی گرامر و کتاب گرامر را فرابگیرید ولی توصیه من این است که چند روز بعد شروع مطالعه کتاب واژگان و متن خوانی ویدئوها/کتاب گرامر را هم بررسی کنید و پرونده آن را به سرعت ببندید، زیرا دانستن گرامرهای پایه در فهم متون کمک زیادی به شما می‌کند.

۴

حالا می‌توانید ویدئو جلسات ۹ و ۱۰ را ببینید که مربوط به "حدس واژگان در متن" و "منطق ریڈینگ" است. این دو ویدئو فوق‌العاده به شما در متن خوانی کمک خواهند کرد.

۵

اکنون نوبت آن را رسیده که با متون دشوار واقعی مانند کنکور مواجه شوید! ویدئوهای شماره ۱۱ تا ۱۸ مربوط به متن خوانی است. در این جلسات متون دشواری را از انواع موضوعات مختلف مانند روانکاوی، آسیب‌شناسی روانی، روانشناسی شناختی، علوم اعصاب و غیره خواهیم خواند تا فرابگیرید چطور با متون دشوار دست‌وپنجه نرم کنید و آن را درک کنید. این متون دقیقاً مانند کنکور از روی مقالات مختلف خوانده می‌شود.

۶

زمانی سراغ این مرحله بیاید که به کنکور نزدیک شده‌اید. حالا نوبت آن رسیده ویدئوهای شماره ۱۹ تا آخرین ویدئو را ببینید که مربوط به روش‌های تست‌زنی و انواع سؤالات و حل کنکور سال‌های اخیر است. در کنار این ویدئوها باید کتاب آخر پکیج یعنی "راهنمای تست‌زنی" را نیز مطالعه کنید.

۷

هفته‌های پایانی را به زدن کنکور ۱۰ سال اخیر اختصاص دهید. در هفته‌ها پایان اگر مایل بودید می‌توانید در کلاس تست‌زنی نهایی ما شرکت کنید که به تست‌زنی بیشتر می‌پردازیم.

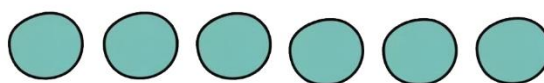
#### خط پایان:

شما آماده هستید که درصد ۱۰۰ زبان را کسب کنید؛ و از همه مهم‌تر بعد از کنکور به مطالعه روان و ساده متون زبان تخصصی بپردازید و از خواندن متون لذت ببرید.

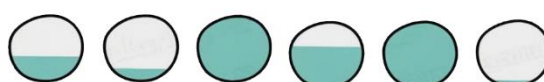
#### نکات تکمیلی:

- درس زبان هویت بسیار متفاوتی از سایر دروس کنکور شما دارد! شاید شما کتاب مثلاً روش تحقیق را تا نصف پیش بروید، خسته بشوید، رها کنید و بعد چند هفته برگردید. اما چنین کاری را درباره زبان نباید بکنید، زبان نیاز به تمرین روزانه دارد. اشکال ندارد یک روز کم بخوانید و یک روز زیاد ولی استمرار داشته باشید.

#### تصور اشتباه از استمرار:



#### استمرار در واقعیت:



- تمرین روزانه می‌تواند بین ۱۵ دقیقه تا ۱۲۰ دقیقه متغیر باشد و می‌توانید برحسب شرایط خود در هرروز برنامه خود را تغییر دهید: مایل هستید واژگان و متن جدید بخوانید یا فقط مثلاً واژگان و متون قبلی را مرور کنید یا امروز را صرفاً فیلم آموزشی ببینید و غیره. مهم این است که این تمرین روزانه را رها نکنید.
- تست‌زنی تا قبل از رسیدن به مرحله ۶ اشتباه است. زبان مثل سایر دروس نیست که زودبازده باشد و چند صفحه از یک کتاب را بخوانید و بروید تست‌های آن را بزنید! برای تست‌زنی هیچ کتابی نیاز نیست، صرفاً کنکور سال‌های قبل منبع تست‌زنی شما است.
- "آیا هر بار که جلسه مطالعه روزانه خود را دارم برگردم و واژگان قبلی را از اول مرور کنم یا پیش بروم؟" جواب این سؤال دقیقاً به یکی از نقاط قوت کتاب ما بازمی‌گردد، هر واژه‌ای ده‌ها بار در متون مثالی کتاب تکرار شده است! فرض کنید شما به واژه **debate** برخورد‌اید و آن را نمی‌دانستید و کنار آن علامت زده‌اید، شما نباید نگران مرور این واژه باشید، زیرا ده‌ها بار دیگر در متون کتاب با آن مواجه خواهید شد! کتاب به نحوی طراحی شده است که هر واژه چندین و چندبار در متن تکرار شود. بنابراین توصیه ما این است که ۱. هر واژه‌ای را نمی‌دانید کنار آن را علامت بزنید ۲. ولی نیاز به بازگشت‌های مکرر نیست، می‌توانید واژگان علامت‌زده شده را هر چند جلسه یک‌بار بررسی کنید زیرا عملاً جلوتر در کتاب به آن بر خواهید خورد. ما معتقد هستیم یادگیری واژگان باید با مواجهه‌های فراوان یاد گرفته شود و نه صرفاً حفظ کردن خالص. البته حتماً از روش‌های یادگیری واژگان که در فیلم‌ها گفته می‌شود نیز برای یادگیری بهتر استفاده کنید.
- دادن یک دستورالعمل کلی برای همه نادرست هست و برنامه‌ریزی برای زبان به‌راحتی ممکن نیست چراکه ۱. ممکن است یک داوطلب ۴۰ درصد واژگان را از قبل بداند و داوطلب دیگر فقط ۱۰ درصد واژگان، ۲. یک نفر پکیج را شهریور دریافت کند و دیگری آذرماه، ۳. یک نفر روزی یک ساعت زمان بگذارند و دیگری ۱۵ دقیقه، ۴. یک نفر با لایتنر مرور می‌کند و دیگری با مرور خود کتاب، ۵. یک نفر فقط واژگان **bold** شده را بخواند و دیگری همه واژگان! بنابراین دادن یک دستورالعمل کلی و برنامه روزانه برای زبان پرواضح غلط است. اما با توجه به اینکه این سؤال از سوی داوطلبان به‌طور مکرر مطرح می‌شود پاسخ ما حدود ۳ صفحه مطالعه روزانه است. اما مهم‌ترین چیز وسواس نداشتن، شک نکردن، کنترل اضطراب و استمرار است. در زبان برنده کسی است که در طول مسیر بدون وسواس و تردید به مسیر و روتین روزانه خود ادامه می‌دهد و کسانی که مرتب تردید می‌کنند نکند باید راهم را عوض کنم! نکند هیچی بلد نیستم! نکند باید سیدمحمدی هم بخوانم! و غیره، نتیجه خوبی نخواهند گرفت. استمرار و پشتکار خود را از دست ندهید! سرعت مطالعه در ابتدای کار بسیار کند بوده و شما را ناامید می‌کند ولی کمی که جلو بروید سرعت زیاد می‌شود پس ناامید نگردید.

## نکاتی که هر زبان‌آموز فارغ از هدفی که دارد باید بداند

### ۱- زبان نیاز به تمرین دارد نه حفظ کردن!

کدام الگو برای چینش واژگان در زبان فارسی صحیح است؟

الف- فعل + فاعل + مفعول      ب- فاعل + فعل + مفعول      ج- فعل + مفعول + فاعل      د- فاعل + مفعول + فعل

احتمالاً شما هم برای جواب دادن به این سؤال یک جمله فارسی را در ذهن خود مثال می‌زنید و بعد جواب آن را پیدا می‌کنید! عجیب است که ما برای پاسخ به این سؤال به تفکر نیاز داریم، اما در طول روز هزاران بار از جواب آن استفاده می‌کنیم. ما به زبان فارسی مسلط هستیم، اما از گرامر زبان فارسی کاملاً خودکار (به تعبیری ناهشیار) استفاده می‌کنیم. استفاده از زبان مانند دوچرخه‌سواری است: حین دوچرخه‌سواری به هر چیزی فکر می‌کنیم به‌غیر از رکاب زدن! همان‌طور که در خواندن یک متن یا صحبت کردن به گرامر فکر نمی‌کنیم! زبان و دوچرخه‌سواری هر دو مثال‌هایی از رفتارهای خودکار هستند که برای یادگیری آن‌ها تمرین نیاز است و نه حفظ کردن.



شما برای یادگیری دوچرخه‌سواری به سراغ جزئیات فنی دوچرخه‌سواری نمی‌روید بلکه با **تمرین و خطا** دوچرخه‌سواری را می‌آموزید. تصور کنید فردی که می‌خواهد دوچرخه‌سواری یاد بگیرد بگوید «نه من سوار دوچرخه نمی‌شوم تا زمانی که دوچرخه‌سواری را بدون خطا از روی یاد بگیرم و مطمئن باشم می‌توانم بدون زمین خوردن روی دوچرخه بنشینم!». ابزار یادگیری دوچرخه‌سواری خود دوچرخه است، به‌طور مشابه ابزار یادگیری زبان متون واقعی انگلیسی و دیگر منابع انگلیسی هستند. یادگیری زبان منوط به نترسیدن و استفاده کردن از متون واقعی است و باید آن قدر «زبان» را رکاب بزنی و خطاها را اصلاح کنی تا در آن استاد شوی. بنابراین از کتاب راهنمای واژگان و متن‌خوانی هراسی نداشته باشید! اجازه ندهید دشواری روزهای اول شما را ناامید کند و از افتادن از دوچرخه ناامید نشوید!

ممکن است چند روز اول متن‌خوانی برای شما سخت باشد، اما هر قدر پیش می‌روید، ساده و ساده‌تر خواهد شد و لذت بیشتری خواهید برد! این یک نکته عجیب درباره یادگیری زبان است که روزهای اول کار سخت است و ناگهان خود را در میان انبوهی از واژگان جدید می‌بینید! حسابی گیج می‌شوید! سرعت شما بسیار کند است و تصمیم می‌گیرید رها کنید! ولی در یادگیری زبان تنها اگر چند هفته تحمل کنید، ناگهان ساده می‌شود! سرعت شما افزایش می‌یابد و از اینکه می‌بینید چقدر متن‌ها را راحت‌تر می‌فهمید حسابی کیف می‌کنید! بنابراین به زبان چند هفته‌ای زمان بدهید.

### ۲- هنر ظریف اشتباه کردن و رها کردن!

در یادگیری زبان انگلیسی خود را به‌جای یک نوزاد بگذارید و تصویر کنید چگونه زبان می‌آموزد؟ مواجهه با زبان از طریق شنیدن و دریافت معنا در بافت. وقتی مادر سگ را به کودک نشان می‌دهد و می‌گوید «هایو!» کودک می‌آموزد که بین کلمه و بافت آن، ارتباط برقرار کند. همچنین نوزاد زبان را از طریق «**اشتباه کردن و اصلاح تدریجی**» می‌آموزد، بنابراین خطا جزو لاینفک از فرآیند یادگیری زبان است. کودک با خود نمی‌گوید: خوب به‌اندازه کافی صبر می‌کنم حسابی زبان را یاد بگیرم بعد شروع به صحبت کردن کنم! گفتار کودکان پر از خطاست،



چه گرامری، چه تلفظ، چه واژگان اشتباه و غیره ولی در خلال همین اشتباهات زبان را یاد می‌گیرند. همچنین کودکان روی این موضوع وسواس ندارند که تمام واژگان شنیده‌شده را بدون استثنا یاد بگیرند، ممکن است از یک گفتگو تنها یکی دو کلمه یاد بگیرند و همان کافی است. دقیقاً به همین نحو زبان‌آموز هم باید یاد بگیرد گاهی جملات بسیار دشواری که نمی‌فهمد را فعلاً رها کند. هیچ اشکالی ندارد! تا آنجایی که می‌توانید یاد بگیرید و اگر جمله‌ای را حتی با تلاش نفهمیدید رها کنید. وسواس یکی از



آفت‌های یادگیری است. باید یاد بگیرید که به‌موقع چیزی را رها کنید! وسواس بیش‌ازحد جلوی حرکت و یادگیری شما را می‌گیرد و یادگیری را خسته‌کننده و فرسایشی می‌کند. شما به‌وفور با عبارت‌هایی سخت برخورد خواهید کرد و به‌تدریج فرآیند یادگیری کامل و محکم خواهد شد. اگر چیزی غیرقابل‌فهم است، فعلاً بی‌خیال آن شوید! به‌تدریج آن را یاد خواهید گرفتید، قول می‌دهم، نگران نباشید!

### ۳- مهم‌ترین عامل موفقیت: روتین!

داوطلبانی که سطح زبان آن‌ها پایین هست بسیاری مواقع به دنبال یک راه‌حل جادویی هستند! به دنبال یک راه‌میان‌بر و یا تکنیک‌هایی هستند که بدون خواندن زبان به سؤالات پاسخ بدهند! و هر جا تنبلی وجود دارد کلاه‌برداران هم وجود دارد! کلاه‌بردارانی که ادعا می‌کنند بدون تمرین می‌توان در زبان موفق شد! هیچ راه جادویی برای زبان وجود ندارد، همان‌طور که در زندگی انسان راه جادویی و میان‌بری وجود ندارد و همیشه همه‌چیز «تلاش» و «ایجاد روتین» است و شما که تصمیم دارید وارد رشته روانشناسی، علوم‌شناختی، مشاوره، علوم تربیتی بشوید باید بهتر از هرکسی این را بدانید! شواهد پژوهشی نشان می‌دهد یکی از مهم‌ترین پیش‌بینی‌کننده‌های موفقیت در هر زمینه‌ای ایجاد روتین است. برای زبان نیز باید روتین روزانه‌ای درست کنید و سعی کنید در این زمان به فعالیت‌های مختلف مثل متن‌خوانی، مرور لایت‌نر، تست‌زنی و غیره بپردازید. حتی اگر این روتین تنها ۱۵ دقیقه و بررسی چند واژه با لایت‌نر موبایل‌تان باشد کافی است، اما ناامید نشوید. اگر زنجیره قطع شد اشکال ندارد، دوباره بازگردید! صفر و صد نگاه نکنید! حتی ۱۵ دقیقه روتین روزانه هم در بلندمدت تا کنکور نتایج بسیار شگفت‌انگیزی ایجاد خواهد کرد.



### ۴- نیاز به مهارت و پایه خارق‌العاده‌ای ندارید!

از آنجایی که اثبات این موضوع که برای خواندن متون تخصصی نیازی به سطح خارق‌العاده‌ای از زبان ندارید به داوطلبان کار سختی است، بیاید باهم یک نمونه را بررسی کنیم. زیر واژگانی که اندکی دشوارتر هستند خط کشیده شده. به‌هیچ‌عنوان از دیکشنری استفاده نکنید و سعی کنید معنای کلی جملات را متوجه شوید، حتی اگر کلمه‌ای را نمی‌دانید برای آن موقتاً حدسی بزنید و تا آخر متن بخوانید:

Philosophers and scientists have wondered about the functions of the brain throughout history. Scientists today generally agree that the mind is a function of the brain. Some engage in research that attempts to pinpoint exactly what happens in certain parts of the brain when we are listening to music or trying to remember someone's face. From injuries to the head—some of them minimal, some horrendous—we have learned that brain damage can impair consciousness, perception, memory, and abilities to make plans and decisions. In some cases, the loss of large portions of the brain may result in little loss of function. But the loss of smaller portions in certain locations can cause language problems, memory loss, or death.

حالا ترجمه زیر را بخوانید. هر کلمه‌ای سخت بود، زیر آن خط کشیدیم و خودش را جایگزین کردیم و ادامه دادیم:

فلاسفه و دانشمندان wondered بوده‌اند درباره function های مغز throughout تاریخ. امروزه دانشمندان generally قبول دارند که ذهن function از مغز است. برخی engage می‌کنند در پژوهش که attempts to pinpoint دقیقاً چه اتفاقی می‌افتد در برخی قسمت‌های certain مغز، هنگامی که ما به موسیقی گوش می‌دهیم یا تلاش می‌کنیم چهره کسی را به یاد بیاوریم. از injuries سر - که بعضی از آن‌ها minimal هستند و برخی horrendous - ما یاد گرفته‌ایم که آسیب مغزی می‌تواند impair ، consciousness ، perception، حافظه و توانایی در برنامه‌ریزی و تصمیم‌گیری را. در بعضی case ها از دست دادن portions زیادی از مغز ممکن است منجر به کاهش کمی در function شود. اما از دست دادن portions کوچک‌تر در مکان‌های certain می‌تواند باعث مشکلات زبان، از دست دادن حافظه یا مرگ شود.

چه اتفاقی افتاد؟ باینکه بسیاری از واژگان را خودشان را قرار دادیم، بازهم قسمت‌های زیادی از متن قابل فهم است! این موضوع شبیه بازی جمله‌سازی است! جمله اول را در نظر بگیرید. فرض کنید من از شما بخواهم با این کلمات جمله و جاهای خالی پر کنید:

فلاسفه و دانشمندان ..... بوده‌اند درباره ..... های مغز ..... تاریخ.

احتمالاً شما جملاتی شبیه این خواهید ساخت:

فلاسفه و دانشمندان آشنا بوده‌اند درباره کار های مغز طول تاریخ.  
فلاسفه و دانشمندان مطلع بوده‌اند درباره ساختار های مغز سرتاسر تاریخ.  
فلاسفه و دانشمندان کنجکاو بوده‌اند درباره عصب های مغز در طول تاریخ.

واقعیت این است که هر حدسی شما بزنید، اهمیت چندانی ندارد و کلیت جمله را درک خواهید کرد: اینکه به‌رحال دانشمندان در طول تاریخ یک کارهایی با مغز کردند و باهوش سرکار داشتند! همین! همین کافی است! شما به‌صورت دست‌وپاشکسته گلیم خود را از آب بیرون کشیدید و کلیتی از چیزی که درباره آن صحبت می‌شود درک کردید. البته معمولاً این دست‌وپاشکسته خواندن و فهمیدن کلیت من نیاز به اندکی دانش در زمینه متن هم دارد. یعنی چه؟ یعنی اطلاعات قبلی زبان آموزان حتی به فارسی در درک مطلب اثرگذار است. بنابراین، اگر از رشته قبلی شما مثلاً مهندسی است و کمی از فضای علوم شناختی و روانشناسی و علوم مرتبط دور هستید، باید مطالعه منابع دیگر را هم زودتر شروع کنید تا متون زبان را هم راحت‌تر بفهمید. بسیاری اوقات دشواری متون زبان برای شما ممکن است به خاطر عدم آشنایی با مفاهیم باشد نه سختی متن.



## ۵- لطفاً واژگان عمومی را جدی بگیرید!

متن زیر از یکی از متون واقعی کنکور برداشته شده است، چند کلمه تخصصی در آن می بینید؟

Research carried out at the University of Adelaide and the University of Bristol has examined long-held beliefs that success in school and careers is due to more than just high intelligence. Non-cognitive skills are also important. The study, published in the journal Nature Human Behavior is the first to systematically review the entire literature on effects of non-cognitive skills in children aged 12 or under, on later outcomes in their lives such as academic achievement, and cognitive and language ability. "Traits such as attention, self-regulation, and perseverance in childhood have been investigated by psychologists, economists, and epidemiologists, and some have been shown to influence later life outcomes," says Professor John Lynch, School of Public Health, University of Adelaide and senior author of the study. "There is a wide range of existing evidence underpinning the role of non-cognitive skills and how they affect success in later life but it's far from consistent," he says. One of the study's co-authors, Associate Professor Lisa Smithers, School of Public Health, University of Adelaide says: "There is tentative evidence from published studies that non-cognitive skills are associated with academic achievement, psychosocial, and cognitive and language outcomes, but cognitive skills are still important".

به سختی می توانیم ادعا کنیم در این متن ۲۰۰ کلمه ای حدود ۵ کلمه تخصصی روانشناسی و علوم شناختی یافت می شود! واژگان دشوار بسیاری در این متن وجود دارد ولی کلمه تخصصی نیستند، واژگان عمومی زبان و واژگان آکادمیک هستند. نتیجه گیری ساده است: زبان عمومی مهم تر از زبان تخصصی است. اگر شما زبان عمومی خوبی نداشته باشید، نمی توانید به زبان تخصصی پاسخ دهید. وقتی در حال مطالعه درک مطلب هستید، واژگان عمومی و آکادمیک اهمیت دارند و نه فقط واژگان تخصصی مربوط به رشته خودتان! این نکته ای است که به خاطر داشته باشید. لطفاً واژگان عمومی را جدی بگیرید!

## ۶- فقط واژگان مهم نیستند!

تصور کنید از شما بخواهند که به انگلیسی بگویید «تمامش همین بود!» ترجمه تحت لفظی این عبارت می شود:

All of them were this!

اما یک انگلیسی زبان هرگز از چنین عبارتی استفاده نمی کند! او به سادگی می گوید:

That's all!

این یک عبارت رایج در انگلیسی است. بسیاری اوقات زبان آموزان و داوطلبان یک جمله را با کمک دیکشنری ترجمه می کنند و هرچقدر فکر می کنند ترجمه با عقل جور در نمی آید. چرا؟ چون بسیاری جملات در انگلیسی یک عبارت رایج هستند که معنای خاصی دارند که با ترجمه تک تک واژگان قابل فهم نیست. برای همین به غیر از واژگان بهتر است به موارد دیگری نیز دقت کنید:

**A- هم نشین ها یا Collocation:** هم نشین ها واژگانی هستند که معمولاً با هم می آیند. برای مثل کلمه risk که با فعل take می آید و معنای «ریسک کردن» می دهد. یا برای مثال کلمه ask همیشه با حرف اضافه for می آید یعنی «تقاضای چیزی کردن». به جمله زیر دقت کنید:

I encourage you to take a risk

این جمله یعنی من تو را تشویق می کنم که ریسک کنی! و کلمه take در اینجا ارتباطی با «گرفتن» ندارد!

**B- اسامی مرکب یا Compound noun:** اسامی مرکب اسامی هستند که در انگلیسی به هم می‌چسبند و یک کلمه جدید را می‌سازند، برای مثال open به معنای باز و minded که از ذهن می‌آید به هم می‌چسبند و کلمه روشنفکر open-minded را می‌سازند یعنی روشنفکر! حواستان را جمع کنید معنای کل عبارت با تک‌تک اجزای آن ممکن است متفاوت باشد و به اشتباه برای ترجمه اجزای آن را جدا جدا در دیکشنری جستجو نکنید.

**C- افعال مرکب یا Phrasal verb:** افعالی هستند که دارای چند قسمت هستند. مثلاً find به معنای پیدا کردن است اما find out یک فعل مرکب به معنای «فهمیدن» است. مثلاً carry به معنای حمل کردن است اما فعل مرکب carry on به معنای «ادامه دادن» است. این افعال از جمله پاشنه آشیل‌های زبان آموزان است که به آن دقت نمی‌کنند.

**D- اصطلاحات یا Idiom:** Idiomها عباراتی هستند که از معنی تک‌تک واژگان نمی‌توان معنای کل آن را فهمید. مثلاً عبارت "I could eat a horse" اشاره به بسیار گرسنه بودن دارد! یا برای مثال bottom line به معنای خط پایین نیست! به معنای «ختم کلام» در مقالات کاربرد دارد. عبارت را در نظر بگیرید:

### By the same token

ممکن است شما برای فهم این عبارت تک‌تک واژگان آن را در دیکشنری جستجو کنید و البته به معنایی بسیار بی‌ربط دست خواهید یافت: «توسط همان ژتون!» پرواضح است که این ترجمه نادرست و این یک عبارت خاص در انگلیسی به معنای «در همین راستا» یا «به همین دلیل» است؛ بنابراین اولاً در هنگام متن‌خوانی بسیار حواس خود را به این عبارات خاص جمع کنید و ثانیاً معنای این عبارات خاص را عموماً باید در چند دیکشنری جستجو کنید تا معنای آن را بیابید.

**E- معنای تخصصی:** گاهی برخی واژگان معنای تخصصی دارند که ممکن است در لغت‌نامه ترجمه خوبی برای آن نیابید. برای مثال conditioning در روانشناسی به معنای شرطی‌سازی است ولی در ورزش به معنای آمادگی و در برخی متون در معنای تهویه هوا می‌آید.

### ۶- چگونه از دیکشنری استفاده کنیم؟



داوطلبان و زبان آموزان بهتر است از دیکشنری انگلیسی به انگلیسی استفاده کنند ولی اگر سطح زبانی شما پیشرفته نیست استفاده از دیکشنری انگلیسی به فارسی نیز هیچ مشکلی ندارد. یکی از دلایلی که زبان آموزان کمتر از دیکشنری استفاده می‌کنند، ترس از آن است! در نگاه اول دیکشنری‌ها پر از علائم و نوشته‌های ناآشنا و گیج‌کننده هستند، اما باور کنید هیچ چیز گیج‌کننده‌ای وجود ندارد! به شما همه اجزای اصلی دیکشنری را خواهیم آموخت.

۱- نقش لغت: هر لغت یک یا چند نقش در جمله بر عهده می‌گیرد و نقش‌ها به شرح زیر است:

**Noun (n):** اسم

**Pronoun (pron):** ضمیر

**Adjective (adj):** صفت

**Adverb (adv):** قید

**Verb (v):** فعل

**Conjunction (conj):** حروف ربط

**Preposition (prep):** حروف اضافه

چرا دانستن نقش کلمه اهمیت دارد؟ جمله اول متنی که بالاتر داشتیم را به یاد می‌آورید؟

Philosophers and scientists have wondered about the functions of the brain throughout history.

در این جمله wonder در نقش فعل به معنای «در شگفت بودن» آمده بود ولی این کلمه می‌تواند در نقش اسم به معنای شگفتی نیز بیاید و قاعداً در صورتی که آن را اسم در نظر بگیرید، معنای آن به هم می‌ریزد.

۲- **فونتیک**: یا همان تلفظ که دیکشنری‌های نرم‌افزاری معمولاً دارای هردو تلفظ بریتیش و امریکن هستند.

۳- **تعریف لغت**: که مهم‌ترین قسمت است و واژگان را به زبان ساده توضیح داده و هر کلمه ممکن است چندمعنا یا تعریف داشته باشد.

۴- **مثال**: در دیکشنری‌ها چند مثال از واژه برای درک بهتر آن آورده می‌شود.

موارد گفته‌شده، قسمت‌های مهم یک دیکشنری بودند، اما قسمت‌های پیشرفته‌تری نیز در بسیاری دیکشنری‌ها وجود دارد که در صورت نیاز می‌توان به آن‌ها مراجعه کرد ولی برای هدف فعلی ما نیاز نیست. اما برویم و چند دیکشنری مناسب باهدف کنکوری معرفی کنیم:

۱- Oxford Advanced Learner's Dictionary (OALD) (انگلیسی به انگلیسی): یکی از معتبرترین دیکشنری‌ها با تعاریف نسبتاً ساده و دارای هردو لهجه بریتانیایی و آمریکایی.



۲- B-Amooz (انگلیسی به فارسی): دیکشنری کاربردی که جعبه لایتنر هم دارد و مثال‌های واضحی برای هر کلمه آورده شده.



۳- دیکشنری آبادیس (انگلیسی به فارسی): این یکی فوت کوزه‌گری است که هرجایی معرفی آن را پیدا نمی‌کنید! این وبسایت ترجمه‌های قوی ندارد ولی هر کلمه‌ای را که وارد کنید در قسمت «پیشنهاد کاربران» معادل‌های بسیار خوبی پیدا می‌کنید و همچنین عبارات چندکلمه‌ای و اصطلاحات خاص را هم در آن پیدا می‌کنید.



\* یک نکته: هر کلمه در دیکشنری چندین معنای مختلف دارد که گاهی باهم مترادف هستند و فرقی نمی‌کند کدام معنا را در نظر بگیرید، اما گاهی معانی مختلفی دارند. در چک کردن دیکشنری به این موضوع دقت کنید! فرضاً کلمه **generally** در دیکشنری به معنای «عموماً» و «به‌طور کلی» آورده می‌شود که مترادف هستند و فرقی نمی‌کند، اما کلمه **certain** به معنای «به‌خصوص» و «مطمئن» استفاده می‌شود که قاعداً دو معنی کاملاً متفاوت هستند.