

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 جامع واژگان و متن خوانی



هشدار!

این کتاب با حمایت مرکز رانویه تألیف شده و کلیه حقوق این تألیف محفوظ بوده و هرگونه کپی غیرمجاز پیگرد قانونی دارد

قانون اول: قانون حمایت حقوق مؤلفان و مصنفان و هنرمندان

فصل یکم- تعاریف: ماده ۱- از نظر این قانون به مؤلف و مصنف و هنرمند «پدیدآورنده» و به آنچه از راه دانش یا هنر و یا ابتکار آنان پدید می‌آید بدون در نظر گرفتن طریقه یا روشی که در بیان و یا ظهور و یا ایجاد آن به کاررفته «اثر» اطلاق می‌شود. ماده ۲- اثرهای موردحمایت این قانون به شرح زیر است: ۱- کتاب و رساله و جزوه و نمایشنامه و هر نوشته دیگر علمی و فنی و ادبی و هنری. و

قانون دوم: جرائم رایانه‌ای

با توجه به تصویب قانون جرائم رایانه‌ای در ایران و بر اساس ماده ۱۲ فصل سوم قانون جرائم رایانه هرگونه کپی برداری مطلب از رسانه‌های مجازی ممنوع بوده و پیگرد قانونی دارد. بر این اساس در صورت بروز جرم مجرمین به پرداخت خسارت و جزای نقدی و همچنین حبس محکوم خواهند شد.

ماده ۱۲: هرکس به طور غیرمجاز داده‌ای متعلق به دیگری را بریاید، چنانچه عین داده‌ها در اختیار صاحب آن باشد، به جزای نقدی از یک تا بیست میلیون ریال و در غیر این صورت به حبس از نود تا یک روز تا یک سال یا جزای نقدی از پنج تا بیست میلیون ریال یا هر دو مجازات محکوم خواهد شد.

تصویر ثبت رانویه در شامد (شناسنامه الکترونیکی محتوای دیجیتال):

ranviercenter.com

کد شامد: 1-1-773136-65-0-1

نوع اثر: سایت



مالک اثر:	
پست الکترونیک ثبت کننده اثر:	
موضوعات:	علمی، فناوری
رده سنی:	بزرگسال
زبان واسط:	فارسی
کلید واژه:	مکتور علوم شناختی

فهرست

۴.....	مقدمه: چگونگی پدید آبی کتاب و نحوه استفاده از آن.....
۱۱.....	قسمت اول: جهت‌ها در مغز.....
۱۲.....	قسمت دوم: مغز و سیستم عصبی.....
۱۸.....	قسمت سوم: اختلالات روانی.....
۲۳.....	قسمت چهارم: نشانگان و علائم بیماری‌ها.....
۳۰.....	قسمت پنجم: آمار و روش تحقیق.....
۴۴.....	قسمت ششم: روانشناسی رشد و خانواده.....
۵۰.....	قسمت هفتم: روانشناسی شخصیت و انگیزش و هیجان.....
۶۱.....	قسمت هشتم: روانشناسی اجتماعی.....
۷۰.....	قسمت نهم: روانشناسی یادگیری و رفتارگرایی.....
۷۶.....	قسمت دهم: احساس و ادراک.....
۷۹.....	قسمت یازدهم: روانشناسی شناختی.....
۸۹.....	قسمت دوازدهم: روان‌درمانی و مشاوره.....
۹۷.....	قسمت سیزدهم: روانشناسی جنایی.....
۱۰۳.....	قسمت چهاردهم: روانشناسی اقتصادی.....
۱۰۷.....	قسمت پانزدهم: روانشناسی زبان.....
۱۰۹.....	قسمت شانزدهم: روانشناسی سازمانی.....
۱۱۴.....	قسمت اصلی: واژگان آکادمیک.....
۲۹۲.....	ضمیمه اول: حروف اضافه.....
۲۹۶.....	ضمیمه دوم: پیشوند و پسوند.....

مقدمه: چگونگی پدیدایی کتاب و نحوه استفاده از آن

۱- این کتاب چگونه پدید آمده است؟

کتابی که پیش روی شماست یک فهرست بی‌مانند از واژگان موردنیاز هر روانشناس، مشاور، متخصص علوم شناختی و علوم تربیتی بوده که بر اساس روش‌های مبتنی بر داده^۱ پدید آمده است. این فهرست به کمک تحلیل صدها هزار صفحه متون تخصصی با کمک نرم‌افزارهای تخصصی corpus analysis ساخته شده است.

ابتدا در حدود ۵۰۰ کتاب و مجله روانشناسی و علوم شناختی از همه حوزه‌ها مثل علوم اعصاب شناختی، روش تحقیق، روانشناسی رشد، روانشناسی شخصیت، روان‌درمانی، انگیزش و هیجان، فلسفه ذهن، روانشناسی یادگیری و ده‌ها حوزه دیگر جمع‌آوری کردیم (عموماً هندبوک‌ها و تکست‌بوک‌ها که درس‌نامه‌های جامع یک حوزه هستند)؛ سپس این کتاب‌ها را وارد نرم‌افزار تخصصی کردیم و نرم‌افزار به ما خروجی اکسل را تحویل داد: پرتکرارترین واژگانی که در این صدها هزار صفحه متون روانشناسی و علوم شناختی وجود داشت. نمونه‌ای خروجی نرم‌افزار:

	A	B
85	only	24041
86	response	23984
87	difference	23935
88	however	23895
89	person	23837
90	different	23521
91	include	23283
92	memory	23187
93	show	23174
94	control	23017
95	emotion	22491
96	result	22389

ما تا به اینجا کتاب‌ها و مجلات روانشناسی را پوشش دادیم ولی مقالات چطور؟ به این منظور از پژوهشی استفاده کردیم که نویسندگان آن ۸۵۰۰ مقاله روانشناسی را کاویده بودند و پرتکرارترین کلمات مقالات روانشناسی را فهرست کرده بودند:

Xodabande, I., & Xodabande, N. (2020). Academic Vocabulary in Psychology Research Articles: A Corpus-Based Study.

واژگان این پژوهش هم به فهرست ما اضافه شد. باز هم راضی نشدیم! این بار از دستاورد پژوهشگران دیگر استفاده کردیم و فهرست واژگان آکادمیک ساخته دانشگاه لوون بروکسل نوشته سیلویان گرنجر و مگالی پاکوت را به فهرست اضافه کردیم:

Granger, Sylviane & Paquot, Magali. (2009). Lexical verbs in academic discourse: A corpus-driven study of learner use.

اما هنوز نکته دیگری وجود داشت که اضافه کردن آن کمک بسیاری به خوانندگان گرامی می‌کرد و نمی‌توانست مورد غفلت قرار گیرد: بسیاری از عبارات و اصطلاحات مهم متون آکادمیک ترکیبی هستند. برای مثال شما می‌دانید که کلمه **come** و **about** هر کدام به چه معنا هستند ولی اگر این دو پشت‌هم به کار بروند فعل دوقسمتی **come about** به معنای «رخ دادن» را پدید می‌آورند. بنابراین بار دیگر تحلیلی جامع بر روی متون انجام شد و اصطلاحات ترکیبی رایج متون روانشناسی و متون آکادمیک نیز از صدها کتاب استخراج شد که کاری بی‌نظیر و نایاب است.

¹ Data-based

۲- معادل فارسی واژگان فهرست چگونه انتخاب شده‌اند؟

آیا صرفاً معنای آن از دیکشنری‌های معمولی اضافه کردیم؟ خیر، هر کلمه ابتدا به دقت در چند کتاب روانشناسی به عنوان نمونه بررسی شد تا معانی مختلف رایج آن در متون آکادمیک روانشناسی بررسی شود. برای مثال واژه anchor معمولاً به معنای «لنگر» است ولی در روانشناسی فعلی به معنای «رتبه‌بندی کردن» هم هست. هر واژه انگلیسی ده‌ها معانی و کاربرد مختلف دارد که شناسایی معانی اصلی آن و کاربرد آن در متون روانشناسی و علوم شناختی اهمیت دارد.

۳- این فهرست دارای چند کلمه است؟ و چه کلماتی از فهرست حذف شدند؟

نکته دیگری که باید بدانید این است که این فهرست بارها کاهش یافت تا به حدود ۳۰۰۰ واژه برسد، زیرا اگرچه زبان‌آموزان و داوطلبان معمولاً تصور می‌کنند می‌توانند روزی مثلاً ۵۰ واژه حفظ کنند ولی در واقعیت معمولاً چنین چیزی ممکن نیست و حتی اگر ممکن باشد، تثبیت آن به خوبی رخ نمی‌دهد. زبان‌آموزان باید تعداد واژگان جدید در روز را محدودتر کنند ولی در عوض به تمرین و مرور بپردازند. برای ما بسیار راحت‌تر بود که فهرست را طولانی‌تر کنیم و بررسی دقیق کلمات قابل حذف، کاری دشوار بود ولی نهایت کوشش را به کار بردیم تا فهرست کوتاه‌تر باشد و خوانندگان بتوانند سریع‌تر تسلط یابند. البته تعداد واژگانی که شما باید در واقعیت حفظ کنید حتی از حدود ۳۰۰۰ هم بسیار کمتر است، زیرا اگرچه ما تلاش کردیم واژگان بسیار مقدماتی انگلیسی را حذف کنیم ولی بازهم تعداد زیادی از آن‌ها برای اکثر خوانندگان بسیار ساده خواهد بود؛ برای مثال بسیار بعید است اکثر شما معنای accept را ندانید ولی در فهرست وجود دارد. کلماتی که از فهرست حذف شدند شامل سه دسته بودند:

۱- اصطلاحات انگلیسی که در فارسی روزمره هم رایج است و معمولاً ترجمه نمی‌شود مثل کلمه پانیک، فوبیا، پارانوئید، نورون، فیلتر، آکادمیک، تومور، کلینیک و غیره.


۲- کلمات بیش‌ازحد ساده مانند time-information-love و غیره.

۳- کلماتی که با فراگیری پیشوند و پسوندهای اصلی می‌توان معنای آن را به راحتی فهمید. در انگلیسی تعداد واژگان اصلی که شما باید فراگیرید تا به زبان انگلیسی مسلط گردید محدود است ولی از این تعداد واژگان محدود چندین برابر واژگان جدید تولید می‌شود. برای مثال شما قطعاً معنای واژه power را می‌دانید ولی شاید powerless را نشنیده باشید. این یکی از واژه‌هایی بود که از فهرست حذف شد زیرا با دانستن پسوند مشهور less می‌دانیم که این پسوند صفت‌ساز، «فقدان» را به یک مفهوم اضافه می‌کند، پس powerless یعنی «بدون قدرت یا ضعیف». یا برای مثال تقریباً اکثر قیده‌های این فهرست حذف شدند، چرا؟ چون اکثر قیده‌ها در انگلیسی با پسوند ly ساخته می‌شوند. درواقع وقتی صفت به علاوه ly گردد به قید تبدیل می‌شود و معنی «به‌صورت»، «به‌طور» به آن اضافه می‌شود. برای مثال slow صفت است و slowly قید به معنای «به‌طور آرام/ به‌آرامی» است. همچنین صفت‌های فاعلی و مفعولی را هم از فهرست حذف کردیم؛ از اکثر افعال انگلیسی می‌توان صفات فاعلی و مفعولی با استفاده از ing و ed ساخت (ارتباطی با گرامر حالت استمراری و گذشته فعل ندارد، بلکه این‌ها صفت هستند)، وقتی به فعل ing بدهیم صفت فاعلی می‌سازیم، برای مثال فعل relax اگر بشود صفت relaxing یعنی «ریلکس کننده»، فعل confuse اگر بشود صفت confusing یعنی «گیج‌کننده». حال اگر فعل ed بگیرد صفت مفعولی می‌سازد، برای مثال فعل relax اگر بشود relaxed یعنی «ریلکس شده»، فعل confuse اگر بشود confused یعنی «گیج شده». البته اگر جایی استثنایی در موارد گفته شده وجود داشت، آن را حذف نکرده‌ایم و در فهرست آن را آورده‌ایم. حفظ کردن پیشوند و پسوندهای اصلی انگلیسی بسیار کاربردی است در ضمیمه دوم آورده شده‌اند.

همچنین در نهایت احساس کردیم حتی باینکه تعداد کلماتی که شما باید حفظ کنید عملاً زیاد نیست ولی بازهم ممکن است برخی خوانندگان کتاب داوطلبان کنکور باشند و این کتاب را در ماه‌های نزدیک به کنکور تهیه کرده باشند؛ بنابراین از بین تمام واژگان این کتاب حدود ۱۳۰۰ کلمه که از همه مهم‌تر و ضروری‌تر و پرتکرارتر هستند را **بولد** کردیم.

۴- چرا در برخی خانه‌های جدول چند کلمه وجود دارد؟

کار بعدی که انجام شد، کنار هم گذاشتن واژگان مترادف و متضاد در یک خانه جدول بود. بعد از ساختن فهرست مشخص شد تعداد زیادی از واژگان هم‌معنی هستند و بهتر است آن‌ها را کنار هم بیاوریم. برای مثال:

argue / debate / discuss 	بحث کردن
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------

این کلمات به‌طور دقیق معادل هم نیستند و کاربردهای متفاوتی دارند و کسانی که به انگلیسی تسلط دارند شاید با دیدن اینکه ما بسیاری این کلمات را کنار هم قراردادیم تعجب کنند! ولی برای هدف زبان‌آموزی کنار هم قرار دادن واژگان تقریباً هم‌معنا مناسب است. در برخی قسمت‌های دیگر امکان ادغام دو کلمه مترادف در یک خانه جدول وجود نداشت، زیرا هر دو دارای معانی دیگری نیز بودند. در این موارد روش دیگری به کار بردیم. برای مثال:

act	اسم: عمل فعل: نقش بازی کردن، رفتار کردن، عمل کردن * با کلمه behave هم مقایسه کنید
-----	-----------------------------------------------------------------------------------------

در این مورد امکان ترکیب کلمه act و behave در یک خانه جدول وجود نداشت زیرا هر دو معانی دیگری هم دارند بنابراین یک (*) اضافه کرده و نوشته‌ایم: «با کلمه فلان هم مقایسه کنید» و این الگو در سرتاسر کتاب وجود دارد. زمانی که به چنین نکته‌ای برخوردید باید خانه جدول مربوط را پیدا کنید و آن خانه را بررسی کنید، مثلاً در اینجا باید کلمه behave را پیدا کنید و با act مقایسه کنید (لطفاً حتماً این کار را بکنید و خانه مربوط را پیدا کنید و به‌دقت مقایسه کنید). در مرحله بعد برای برخی خانه‌ها توضیحاتی نیز اضافه کردیم یا تلاش کردیم با تصویر معنای آن را بهتر نشان دهیم. به این مثال توجه کنید:

dissemination 	اشاعه، انتشار (مثلاً می‌گوییم فلان پژوهشگر به اشاعه و انتشار نتایج پژوهش خود پرداخت)
------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------

ممکن است برای خواننده در اینجا گنگ باشد که منظور از اشاعه دقیقاً چیست؟ برای همین مثالی زدیم و همچنین تصویری قرار دادیم تا خواننده راحت‌تر منظور از این کلمه را متوجه گردد.

۵- دانستن چند واژه برای درک متون کافی است؟ چه نوع واژگانی باید مورد تأکید قرار داد؟

واژگانی انگلیسی برای هدف درک متون را می‌توان به سه دسته تقسیم کرد:

۱- **واژگانی پایه و عمومی:** در زبان انگلیسی حدود ۳۰۰۰ کلمه پایه‌ای تلقی می‌شوند که حدود ۹۰ درصد کل متون عادی و آکادمیک و غیررسمی و در کل تمام انگلیسی را تشکیل می‌دهند. واژگانی مانند *again-age-food-see* فرضاً و مانند آن که تقریباً همه ما با آن‌ها آشنایی داریم.

۲- **واژگان تخصصی:** واژگان تخصصی رشته روانشناسی و علوم شناختی و علوم مرتبط که در متون عادی رایج نیستند، بلکه خاص رشته هستند مانند فرضاً *depression-working memory -brain* و مانند آن.

۳- **واژگان آکادمیک:** واژگانی که در زبان روزمره انگلیسی چندان رایج نیستند ولی اکثر واژگان مقالات و کتاب‌های علمی را تشکیل می‌دهند مانند فرضاً *argue-measure-lack-obtain* و مانند آن.

برخلاف تصور اکثر زبان‌آموزانی که می‌خواهند متون تخصصی را مطالعه کنند دسته دوم یعنی واژگان تخصصی کمترین اهمیت را دارند! آنچه اهمیت دارد مورد دسته اول و سوم است و این کتاب بیشتر تمرکز خود را روی همین موضوع قرار داده است. البته چنانچه گفته شد واژگان بسیار ساده حذف شدند. شما بعد از خواندن این فهرست و متون آن قادر خواهید بود حدود ۹۵ درصد واژگان متون تخصصی را بفهمید.

پژوهش‌ها و آزمایش‌ها نشان دادند شما باید ۹۵ تا ۹۸ درصد (اشمیت، جیانگ و گراب، ۲۰۱۱؛ هو و نیشن، ۲۰۰۰) واژگان یک متن را بدانید تا بتوانید متن را با لذت و روانی بخوانید. شاید به نظر سخت برسد نه؟ ولی باور نکنید یا نکنید رسیدن به این سطح، کار بسیار راحتی است. شما با دانستن تنها ۳۰۰۰ لغت پایه و اصلی زبان انگلیسی می‌توانید ۹۰ درصد متون عمومی زبان انگلیسی را بفهمید (هازنبرگ و هالستون، ۱۹۹۶؛ اشمیت و اشمیت، ۲۰۱۲) و من قول می‌دهم تمام خوانندگان محترمی که در حال خواندن این کتاب هستند تا این حد به واژگان انگلیسی مسلط هستند و حالا مسئله افزایش این ۹۰ درصد به درصد بالاتر است تا هرچه بیشتر پیش می‌روید بیشترین از خواندن متن لذت ببرید، بیشتر بفهمید و کمتر به دیکشنری مراجعه کنید.

۶- یک توضیح درباره برخی خانه‌های جدول!

واژگانی که هم اسم و هم فعل هستند در پرنانتر روبروی ترجمه فارسی آن، این موضوع نوشته شده است. برای مثال وقتی در ترجمه score نوشته شده است هم فعل است هم اسم یعنی هم معنای «امتیاز گرفتن» می‌دهد و هم «امتیاز». یا برای مثال وقتی در ترجمه access نوشته شده است هم فعل است و هم اسم یعنی هم معنای «دسترسی داشتن» می‌دهد و هم «دسترسی».

واژگان فهرست را با چه روشی یاد بگیریم؟

۱- چگونه باید واژگان را فرا بگیریم؟ چگونه متن خوانی کنیم؟

خواندن واژگان این کتاب و تلاش برای حفظ کردن آن بدون خواندن جملات مثالی که برای آن نوشته شده یا اگر وقت کمتری دارید استفاده از روش جایگزین لایتنر، کاملاً بی‌فایده و غیرعلمی است.

شما باید زمانی که می‌خواهید جدول واژگان را مرور کنید، دست خود را روی معنای فارسی بگذارید و تلاش کنید ابتدا با دیدن جمله مثالی معنای کلمه را به خاطر آورید و بعد از آن اگر موفق نشدید معادل فارسی را چک کنید.

ADMINISTER	بروز، یک بار، اداره
ADMINISTRATION	اداره، سیستم، معمولاً یک مرکز
ADOLESCENCE	نوجوانی
ADOLESCENT	نوجوان
ADULT	فقط بزرگسالان می‌توانند شنا کنند
ADULTHOOD	بزرگسالی
ADVERSE	ضد، معکوس
AFFECT	تأثیر، احساسات و
AFFECTIVE	عاطفی
AFFILIATION	وابستگی
AGGRESSION	تجاوز
AGGRESSIVE	تجاوزگر
AID	کمک کردن (سم و فعل)

² Schmitt, N., Jiang, X., & Grabe, W. (2011). The percentage of words known in a text and reading comprehension. The Modern Language Journal, 95(1), 26–43.

³ Hu, M., & Nation, I. S. P. (2000). Unknown vocabulary density and reading comprehension. Reading in a Foreign Language, 13, 403–430.

⁴ Hazenberg, S., & Hulstun, J. H. (1996). Defining a minimal receptive second-language vocabulary for non-native university students: An empirical investigation. Applied linguistics, 17(2), 145-163.

⁵ Schmitt, N., & Schmitt, D. (2012). A reassessment of frequency and vocabulary size in L2 vocabulary teaching. Language Teaching, 1–20.

هیچ وقت در مرور کردن واژگان عجله نکنید، قبل از دیدن معنا واژه، نهایت تلاشتان را بکنید تا آن را به یاد آورید، سپس به معنا نگاه کنید. بد نیست گاهی در کنار جملات مثالی و متون این کتاب، مثال‌هایی هم برای خودتان یادداشت کنید. سعی کنید مثال‌ها مربوط به خودتان، دوستانتان، خانواده، دانسته‌هایتان، چیزهایی که اخیراً یاد گرفته‌اید یا تجربه کردید باشد و مخصوصاً جملات طنز بسازید. برای مثال من از ظرف شستن متنفرم برای همین کنار کلمه **trauma** با قرمز نوشتم:

<p>Trauma Washing the dishes is my real Trauma!</p> <p>For example: People who have experienced trauma may have difficulty processing their emotions and may struggle with anxiety, depression, and other mental health issues as a result.</p>	<p>آسیب شدید جسمی یا روانی</p>
----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------

در خواندن جملات مثالی که زیر واژگان نوشته شده نیز اصلاً عجله نکنید و آن‌ها حکم متن خوانی را برای شما بازی می‌کنند. با خواندن آن‌ها اگر داوطلب کنکور هستید از مطالعه کتبی مثل لیندا لیل یا گلدشتاین و غیره بی‌نیاز می‌شود؛ اما جملات را چطور بخوانید؟ ابتدا جملات مثالی یک واژه را بدون کمک دیکشنری و ترجمه زیر آن بخوانید و کلیت متن را درک کنید. مهم نیست اگر در این چند خط، معنای تعدادی از واژگان را ندانید. تلاش کنید کلیت جمله را بفهمید و واژگانی که نمی‌دانید را حدس بزنید. همچنین زیر عبارات و اصطلاحاتی که معنای آن را نمی‌دانستید را هم خط بکشید. وقتی جمله تمام شد حالا اجازه دارید ترجمه زیر آن را بخوانید و معنای جمله را بررسی کنید و با حدس‌های خود مطابقت دهید. از سرعت کند خود در اوایل کار ناراحت نباشید، به مرور زمان سرعت افزایش می‌باید، روند خود را رها نکنید و ناامید نشوید، هرچقدر پیش بروید کار شما راحت‌تر می‌شود.

* یک نکته جالب: جملات مثالی واژگان برای متن خوانی به نحوی انتخاب شده‌اند که حدس زدن معنای واژگان ساده باشد و کاملاً منطقی با متون و اطلاعات واقعی روانشناسی هستند. حتی وقتی جملات مثالی را می‌خوانید در حال مرور کردن دروس دیگر هم هستید و چیزهای جدیدی یاد می‌گیرید!

<p>experiment / experimentation</p> <p>For example: To test the effect of music on <u>concentration</u>, the researchers conducted an experiment where participants were asked to complete a task with and without music.</p> <p>برای آزمایش تأثیر موسیقی بر تمرکز، محققان آزمایشی را انجام دادند که در آن از شرکت‌کنندگان خواسته شد تا یک کار را با و بدون موسیقی انجام دهند.</p>	<p>آزمایش</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------

قبل از دیدن ترجمه، ابتدا جملات مثالی را به دقت بخوانید و زیر معانی کلماتی که نمی‌دانید را خط بکشید و معنا را حدس بزنید.

* به یاد داشته باشید هر واژه در زبان انگلیسی قاعدتاً ده‌ها معادل فارسی دارد که اکثر اوقات اهمیت چندانی ندارد کدام‌یک را به کار ببرید و اگر تفاوت‌هایی در ترجمه کلمات دیدید گیج نشوید. برای مثال در کادر بالا کلمه **effect** می‌تواند به اثر و تأثیر ترجمه شود و هیچ اهمیتی ندارد کدام‌یک انتخاب کنید. کلمه **participant** می‌تواند به آزمودنی، شرکت‌کننده، مشارکت‌کننده ترجمه شود و هیچ اهمیتی ندارد کدام‌یک را انتخاب کنید. چیزی به نام ترجمه کاملاً درست وجود ندارد. هر جمله را می‌توان به روش‌های مختلف ترجمه کرد.

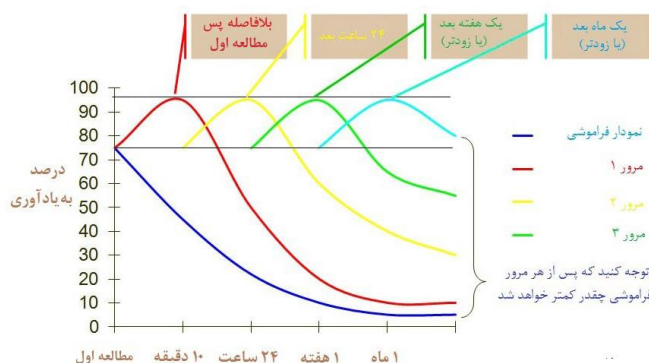
۲- لایت‌نر یک روش فوق‌العاده!

چنانچه گفتیم برای به‌خاطر سپاری بهتر واژگان، استفاده از لایت‌نر هم بسیار مفید است. اپلیکیشن **B-amooz** و **Leitnary** گزینه‌های خوبی برای استفاده از لایت‌نر در تلفن همراه هستند که آموزش آن‌ها قبلاً در کانال داده شده است (کانال ما: @PsyEngAcademy):



لایت‌نرها بر اساس روش کاملاً مبتنی بر شواهد و علمی تکرارهای فاصله‌دار کار می‌کنند. پژوهش‌ها نشان می‌دهند در فرآیند یادگیری، تکرارها نباید با فواصل یکسان انجام شود، بلکه در ابتدا باید فواصل بسیار نزدیک و به مرور زیاد شود که نرم‌افزارهای لایت‌نر این کار را

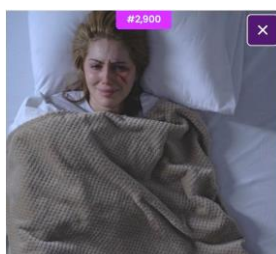
به صورت خودکار می کنند. باز هم در اینجا دوباره تأکید می کنم، حجم کلمات جدید را ناگهان بالا نبرید و روی مرور تأکید کنید. ناگهان لایتنر خود یا کتاب خود را غرق در کلمات جدید نکنید و آرام آرام پیش بروید. لایتنرها بر اساس منحنی فراموشی ابینگهاوس پدید آمده اند:



۳- چه ترندهایی می توانم هنگام یادگیری واژگان اجرا کنم تا آن ها را بهتر به خاطر بسپارم؟

به یاد داشته باشید یادگیری واژگان باید در بافت باشد. باید به نحوی واژگان را از این جدول های سیاه و سفید خارج کنید و به دنیای رنگارنگ دیگری پرت کنید! چگونه چنین چیزی امکان پذیر است؟

۱- **استفاده از تصویر:** استفاده از تصاویر به یادگیری واژگان کمک فراوانی می کند. در واقع این موضوع از نظر تکاملی هم دارای معقولیت است، چراکه بیشتر آنچه اجداد ما با آن سروکار داشتند، اطلاعات تصویری بوده است. اگر کلمه ای را به سختی می توانید به خاطر بسپارید، نام آن را سرویس جستجوی عکس گوگل جستجو کنید یا در آپ WordUp وارد کنید تا تصویری مناسب آن را ببینید. برای مثال من کلمه **trauma** را در آن جستجو کردم و این تصویر را نمایش داد:



Trauma
tro:ma, trauma

A mental condition caused by severe shock, especially when the harmful effects last for a long time.

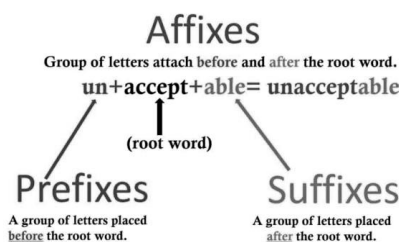
۲- **استفاده از تصویر:** اگر نمی توانید تصویری ببینید، آن را تصور کنید! واژه را در یک بافت مشخص تجسم کنید یا می توانید حتی تجسمی خنده دار از آن بسازید. برای مثال به واژه **chaos** یعنی هرج و مرج برمی خورید: کوچه خود را تصور کنید که حسابی آشوب شده و هرج و مرجی به پا شده است!

۳- **پاسخ فیزیکی:** یک روش علمی جالب دیگر که از نظریه های جدید «بدنمندی» نیز استفاده می کند، این است که هنگام بیان واژه، حرکت و پاسخ فیزیکی آن را هم انجام دهید! برای مثال به کلمه **combat** یا مبارزه کردن برمی خورید: دست های خود را به نشانه مبارزه بالا بیاورید!

۴- **توسعه دادن شبکه معنایی:** زمانی که در حال یادگیری واژه جدید هستید، واژه جدید را به واژه های مرتبطی که می دانید ارتباط دهید. برای مثال:



۵- **مورفولوژی:** با دانستن پسوند و پیشوندهای مشهور می توان دانش واژگانی را گسترش داد؛ بنابراین هنگام حفظ کردن واژگان می توانید به پیشوند و پسوندهای یک کلمه دقت کنید. فهرست پسوند و پیشوندهای مهم در ضمیمه دوم این کتاب آمده است و باید کامل آن را حفظ کنید. برای مثال:



۶- **جمله سازی:** همانطور که قبلا اشاره شد می توانید یک مثال جالب و بامزه کنار کلمه ای که در حال یادگیری آن هستید بنویسید.

۷- **محیط مند کردن کلمات:** کلمات انتزاعی تر روی کلماتی سوار می شوند که از «محیط» و «بدن» انسان می آیند و به نحوی استعاره هستند. برای درک بسیاری کلمات باید در محیط بیرون به دنبال جواب بگردیم! نظریات 4E بیان می کنند که زبان ما تحت تأثیر دنیای فیزیکی ما و نحوه تعامل بدن ما در این دنیای فیزیکی تعیین می شود؛ بنابراین برای فهم بهتر و حفظ کردن راحت تر واژگان به بدنمندی و محیطمندی واژگان دقت کنید. برای مثال: در انگلیسی کلمه keen هم به معنای تیز مثل چاقوی تیز و هم آدم باهوش است، چه ارتباطی بین این دو می توانید ببینید؟ می توانیم بگوییم افکار و زبان آدم های باهوش مثل چاقوی تیز برنده است؟ در فارسی هم برای افراد باهوش از کلمه تیز استفاده می کنیم. یا برای مثال فعل put down به معنای توهین کردن است، از اجزای سازنده این فعل چه ارتباطی با معنای آن دریافت می کنید؟ می توانیم بگوییم وقتی کسی را پایین قرار می دهید درواقع به او توهین می کنید و این ریشه کلمه بوده است؟

۸- **متن خوانی:** جملاتی که زیر هر واژه آورده شده را مطالعه کنید تا حین یادگیری واژگان به متن خوانی هم بپردازید. ترجیحا وقتی متون و جملات زیر هر مثال را می خوانید سریعا به ترجمه فارسی آن نگاه نکنید و تلاش کنید ابتدا خودتان جمله را بفهمید.

جمع بندی این قسمت: بنابراین به یاد داشته باشید مغز کامپیوتر نیست! مغز ما تکامل نیافته تا مثل کامپیوتر فهرستی از واژگان را به آن نشان دهیم و ذخیره کند و سپس هنگام متن خوانی آن را تحویل دهد! مغز روش های خاص خود را برای تحویل گرفتن اطلاعات دارد. یادگیری زبان با «بافت»، «محیط» و «عمل واقعی» ممکن می شود.

با آرزوی موفقیت برای شما

محمدحسین یاورزاده

قسمت چهارم: نشانگان و علائم بیماری‌ها (signs and symptoms)



<p>Abnormal / maladaptive behavior For example: individuals with schizophrenia may exhibit abnormal behavior, such as hallucinations or delusions, that deviates from societal norms. افراد مبتلا به اسکیزوفرنی ممکن است رفتار ناهنجار مانند توهم یا هذیان از خود نشان دهند که از هنجارهای اجتماعی منحرف می‌شود.</p>	<p>رفتار ناهنجار</p>
<p>Acute For example: Acute stress is a psychological response to a traumatic event that lasts between 3 days to 1 month. استرس شدید یک پاسخ روانی به یک رویداد آسیب‌زا است که بین ۳ روز تا ۱ ماه طول می‌کشد.</p>	<p>شدید (معمولاً برای علائم بیماری کاربرد دارد)</p>
<p>Aggression For example: In competitive sports, aggression may be a natural response to competition and can be beneficial for performance, but excessive aggression can result in penalties or injuries. در ورزش‌های رقابتی، پرخاشگری ممکن است یک پاسخ طبیعی به رقابت باشد و می‌تواند برای عملکرد مفید باشد، اما پرخاشگری بیش از حد می‌تواند منجر به جریمه یا جراحت شود.</p>	<p>پرخاشگری</p>
<p>Aggressive / hostile behavior For example: children with oppositional defiant disorder may exhibit aggressive behavior towards authority figures, such as teachers or parents. کودکان مبتلا به اختلال نافرمانی مقابله‌ای ممکن است رفتار پرخاشگرانه‌ای نسبت به شخصیت‌های دارای قدرت مانند معلمان یا والدین از خود نشان دهند.</p>	<p>پرخاشگر</p>
<p>Agitation / distress For example: patients with dementia may experience agitation, which can manifest as restlessness or verbal aggression towards caregivers. بیماران مبتلا به زوال عقل ممکن است پریشانی را تجربه کنند که می‌تواند به صورت بی‌قراری یا پرخاشگری کلامی نسبت به مراقبین ظاهر شود.</p> 	<p>پریشانی</p>
<p>Alcoholic For example: Alcoholic people may experience withdrawal symptoms, such as tremors or seizures, if they suddenly stop drinking. افراد دایم‌الکسر ممکن است علائم ترک، مانند لرزش یا تشنج را در صورت قطع ناگهانی نوشیدن تجربه کنند.</p> 	<p>دایم‌الکسر</p>
<p>Anger / rage</p>	<p>خشم</p>

<p>بحث بین توانایی‌های شناختی دامنه خاص و دامنه عمومی ادامه دارد، برخی از محققان پیشنهاد می‌کنند که توانایی‌های شناختی خاص برای حوزه‌های خاصی هستند، در حالی که دیگران استدلال می‌کنند که توانایی‌های شناختی عمومی‌تر هستند و می‌توانند در حوزه‌های مختلف اعمال شوند.</p>	
<p>Higher-order cognition For example: higher-order cognition refers to cognitive processes that involve complex problem-solving, planning, decision-making, and abstract thinking, such as when we use logic to solve a difficult puzzle. شناخت سطح بالاتر به فرآیندهای شناختی اشاره دارد که شامل حل مسئله، برنامه ریزی، تصمیم گیری و تفکر انتزاعی پیچیده است، مانند زمانی که از منطق برای حل یک معما دشوار استفاده می‌کنیم.</p>	<p>شناخت سطح بالاتر</p>
<p>Theory of mind For example: the ability to understand and predict the mental states of others, known as theory of mind, is a crucial aspect of social cognition that enables us to navigate complex social situations. توانایی درک و پیش‌بینی حالات ذهنی دیگران، که به عنوان نظریه ذهن شناخته می‌شود، جنبه‌ای حیاتی از شناخت اجتماعی است که ما را قادر می‌سازد موقعیت‌های اجتماعی پیچیده را هدایت کنیم.</p>	<p>نظریه ذهن (توانایی ادراک وضعیت ذهنی دیگران)</p>

قسمت دوازدهم: روان‌درمانی و مشاوره



<p>Denial For example: Denial can be a common defense mechanism used by individuals to avoid facing their problems. انکار می‌تواند یک مکانیسم دفاعی رایج باشد که توسط افراد برای اجتناب از مواجهه با مشکلاتشان استفاده می‌شود.</p>	<p>انکار (مکانیسم دفاعی)</p>
<p>Justification For example: Researchers have found that justification can be used as a cognitive distortion in individuals with narcissistic personality disorder. محققان دریافته‌اند که دلیل تراشی می‌تواند به عنوان یک تحریف شناختی در افراد مبتلا به اختلال شخصیت خودشیفته مورد استفاده قرار گیرد.</p>	<p>دلیل تراشی (مکانیسم دفاعی)</p>
<p>Regression For example: Regression can occur in individuals when they revert to childlike behavior as a coping mechanism during stressful situations. زمانی که افراد به رفتار کودکانه به عنوان مکانیسم مقابله در موقعیت‌های استرس‌زا برمی‌گردند، واپس‌روی می‌تواند رخ دهد.</p>	<p>واپس‌روی (مکانیسم دفاعی)</p>
<p>Repression For example: Repression can lead to a lack of awareness or memory of traumatic events, which can cause difficulties in therapy. سرکوب می‌تواند منجر به فقدان آگاهی یا حافظه از رویدادهای تروماتیک شود که می‌تواند در درمان مشکل ایجاد کند.</p>	<p>سرکوب (مکانیسم دفاعی) (جلوگیری از ورود اطلاعات ناهشیار به هشیار)</p>
<p>Suppression For example: Suppression can be a useful tool for managing emotions in the short term, but can lead to negative consequences in the long term if not addressed. سرکوب می‌تواند ابزار مفیدی برای مدیریت احساسات در کوتاه مدت باشد، اما در صورت عدم توجه می‌تواند منجر به عواقب منفی در دراز مدت شود.</p>	<p>سرکوب (مکانیسم دفاعی) (سرکوب آگاهانه احساسات)</p>

<p>Intrusion For example: The concept of intrusion refers to the experience of unwanted, distressing thoughts or images that enter an individual's mind. مفهوم نفوذ به تجربه افکار یا تصاویر ناخواسته و ناراحت کننده ای اطلاق می شود که به ذهن فرد وارد می شود.</p>	<p>مزاحمت، نفوذ (کلمه دارای بار منفی است)</p>
<p>Intrusive For example: Individuals with intrusive thoughts may experience greater levels of psychological distress. افراد دارای افکار ناخوانده/مزاحم ممکن است سطوح بیشتری از پریشانی روانی را تجربه کنند.</p> 	<p>ناخوانده (در متون روانشناسی خصوصا برای افکار ناخوانده و مزاحم رایج است)</p>
<p>Invariably For example: Invariably, research in psychology involves the use of various statistical methods to analyze and interpret data. همیشه، پژوهش در روانشناسی شامل استفاده از روش های آماری مختلف برای تجزیه و تحلیل و تفسیر داده ها است.</p>	<p>همیشه</p>
<p>Invasion For example: The experience of a traumatic event, such as an invasion, can lead to the development of posttraumatic stress disorder (PTSD). تجربه یک رویداد ترماتیک، مانند یک تهاجم، می تواند منجر به ایجاد اختلال استرس پس از تروما شود.</p> 	<p>تهاجم</p>
<p>Invent For example: According to the literature, the process of inventing is often characterized as a cognitive task that involves creating something new and useful. طبق ادبیات پژوهشی، فرآیند اختراع اغلب به عنوان یک تکلیف شناختی مشخص می شود که شامل ایجاد چیزی جدید و مفید است.</p> 	<p>اختراع کردن * با کلمه devise هم مقایسه کنید</p>
<p>Invention For example: One example of a significant invention in the field of psychology is the development of the computer-based cognitive-behavioral therapy program. یکی از نمونه های اختراع مهم در زمینه روانشناسی، توسعه برنامه درمان شناختی-رفتاری مبتنی بر رایانه است.</p>	<p>اختراع</p>
<p>Inverse / reverse For example: inverse correlation was found between the severity of depressive symptoms and the level of self-esteem in college students. همبستگی معکوس بین شدت علائم افسردگی و سطح عزت نفس در دانشجویان یافت شد.</p> 	<p>معکوس</p>
<p>Invert / reverse For example: inverting the traditional approach to psychotherapy, some therapists have found success in using self-disclosure and mutual vulnerability as a means of building a stronger therapeutic alliance with their clients. با معکوس کردن رویکرد سنتی روان درمانی، برخی از درمانگران در استفاده از خودفشایی و آسیب پذیری متقابل به عنوان ابزاری برای ایجاد یک اتحاد درمانی قوی تر با مراجعان خود موفق شده اند.</p>	<p>معکوس کردن</p>
<p>Invisible</p>	<p>نامرئی</p>

<p>For example: The ability to distinguish between different speech sounds and phonemes is a critical aspect of language development, which involves coordination between the tongue and other articulatory organs.</p> <p>توانایی تمایز بین صداها و واج های مختلف گفتاری یک جنبه حیاتی در رشد زبان است که شامل هماهنگی بین زبان و سایر اندام های مفصلی است.</p> 	
<p>Total</p> <p>For example: The total amount of stress experienced by an individual over time can have cumulative effects on physical outcomes, such as cardiovascular disease.</p> <p>کل میزان استرس تجربه شده توسط یک فرد در طول زمان می تواند اثرات تجمعی بر پیامدهای فیزیکی مانند بیماری قلبی عروقی داشته باشد.</p>	<p>کُل، کامل</p>
<p>Tough</p> <p>For example: Coping with adversity can be tough and challenging.</p> <p>مقابله با استرس و ناملایمات می تواند سخت باشد.</p> 	<p>سرسخت، سخت * با کلمه strict هم مقایسه کنید</p>
<p>Toxic</p> <p>For example: Exposure to toxic stress, such as abuse, neglect, or chronic trauma, can have long-lasting effects on the brain.</p> <p>قرار گرفتن در معرض استرس سمی، مانند سوء استفاده، بی توجهی، یا آسیب های مزمن، می تواند اثرات طولانی مدتی بر مغز داشته باشد.</p> 	<p>سمی</p>
<p>Trace</p> <p>For example: Psychologists may use brain imaging techniques such as functional magnetic resonance imaging (fmri) to trace the neural circuits and processes involved in emotion regulation.</p> <p>روانشناسان ممکن است از تکنیک های تصویربرداری مغز مانند تصویربرداری تشدید مغناطیسی عملکردی (fmri) برای ردیابی کردن مدارهای عصبی و فرآیندهای دخیل در تنظیم هیجانات استفاده کنند.</p> 	<p>اسم: اثر، ردپا فعل: دنبال کردن، ردیابی کردن</p>
<p>Track</p> <p>For example: Psychologists may use behavioral observation or physiological monitoring techniques to track responses to stimuli in research studies or clinical settings.</p> <p>روانشناسان ممکن است از مشاهده رفتاری یا تکنیک های نظارت فیزیولوژیکی برای ردیابی کردن پاسخها به محرک ها در مطالعات تحقیقاتی یا محیط های بالینی استفاده کنند.</p>	<p>اسم: مسیر فعل: ردیابی کردن، دنبال کردن</p>
<p>Tradition / custom</p> <p>The human brain is evolved to adhere to traditions as a means of creating a sense of order and predictability in life.</p> <p>مغز انسان برای پایبندی به سنت ها به عنوان وسیله ای برای ایجاد حس نظم و پیش بینی پذیری در زندگی تکامل یافته شده است.</p> 	<p>سنت، عرف</p>
<p>Traditional</p> <p>For example: Cognitive-behavioral therapy (CBT) is a traditional and widely used form of psychotherapy that focuses.</p> <p>درمان شناختی رفتاری (CBT) یک شکل سنتی و پرکاربرد روان درمانی است.</p>	<p>سنتی</p>