

راهنمای جامع واژگان و متن خوانی

نسخه کیسول 

نگارش :

محمد حسین یاورزاده

این اثر با حمایت مرکز رانویه به شماره شامد 1-0-65-773136-1-1 تهیه گردیده است و کلیه حقوق مادی و معنوی آن محفوظ بوده و هرگونه کپی بر اساس ماده 12 فصل سوم قوانین جرائم رایانه‌ای پیگرد قانونی دارد



رانویه
Ranvier

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 بریابد، 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 و 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

شابک کتاب:

۹۷۸-۶۲۲-۹۲۸۲۹-۵-۳

ISBN : 978-622-92829-5-3



فهرست

۴.....	مقدمه: چگونگی پدید آبی کتاب و نحوه استفاده از آن.....
۱۱.....	قسمت اول: مغز و سیستم عصبی.....
۱۴.....	قسمت دوم: اختلالات روانی.....
۱۷.....	قسمت سوم: نشانگان و علائم بیماری‌ها.....
۲۱.....	قسمت چهارم: آمار و روش تحقیق.....
۳۲.....	قسمت پنجم: روانشناسی رشد و خانواده.....
۳۶.....	قسمت ششم: روانشناسی شخصیت و انگیزش و هیجان.....
۴۲.....	قسمت هفتم: روانشناسی اجتماعی.....
۴۸.....	قسمت هشتم: روانشناسی یادگیری و رفتارگرایی.....
۵۲.....	قسمت نهم: احساس و ادراک.....
۵۴.....	قسمت دهم: روانشناسی شناختی.....
۶۰.....	قسمت یازدهم: روان‌درمانی و مشاوره.....
۶۶.....	قسمت دوازدهم: روانشناسی جنایی.....
۶۹.....	قسمت سیزدهم: روانشناسی اقتصادی.....
۷۱.....	قسمت چهاردهم: روانشناسی زبان.....
۷۲.....	قسمت پانزدهم: روانشناسی سازمانی.....
۷۶.....	قسمت اصلی: واژگان آکادمیک.....
۱۹۰.....	ضمیمه اول: حروف اضافه.....
۱۹۴.....	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 حداقل ممکن 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 به‌علاوه 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 گفته‌شده 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.

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:

<p>argue / debate / discuss</p> 	<p>بحث کردن</p>
---	-----------------

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.

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 بکنید 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.

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.

۶- یک توضیح درباره برخی خانه‌های جدول!

واژگانی که هم اسم و هم فعل هستند در پراتنز 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 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	برداشتن (یا یک چیزی را اداره)
ADMINISTRATION	اداره (معمولاً یک)
ADOLESCENCE	نوجوانی
ADOLESCENT	نوجوان
ADULT	فقط بزرگسالان می‌توانند شنا کنند
ADULTHOOD	بزرگسالی
ADVERSE	ضد
AFFECT	تأثیر گذاشتن و
AFFECTIVE	عاطفی
AFFILIATION	وابستگی
AGGRESSION	تجاوز
AGGRESSIVE	تجاوزگر
AID	کمک کردن (اسم و فعل)

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 می‌یابد، 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!

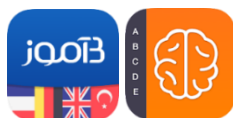
<p>experiment / experimentation</p> <p>For example: To test the effect of music on <u>concentration</u>, the researchers conducted an experiment where participants were asked to complete a task with and without music.</p> <p>برای آزمایش تأثیر موسیقی بر تمرکز، محققان آزمایشی را انجام دادند که در آن از شرکت کنندگان 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.

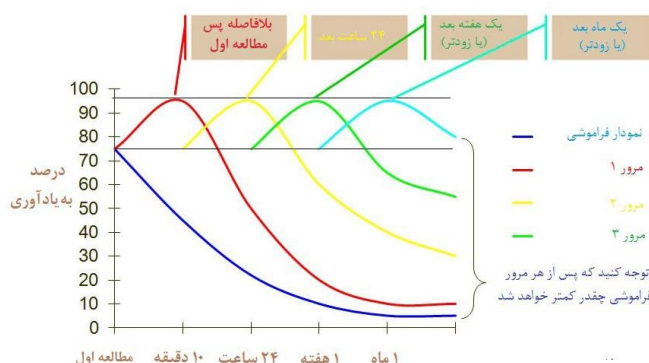
* به یاد داشته باشید هر واژه در زبان انگلیسی قاعداً ده‌ها معادل فارسی دارد که اکثر اوقات اهمیت چندانی ندارد کدام‌یک را به کار ببرید و اگر تفاوت‌هایی در ترجمه کلمات دیدید گیج نشوید. برای مثال در کادر بالا کلمه **effect** می‌تواند به اثر و تأثیر ترجمه شود و هیچ اهمیتی ندارد کدام‌یک انتخاب کنید. کلمه **participant** 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 می‌کنند. بازهم در اینجا دوباره تأکید می‌کنم، 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 آرام‌آرام پیش بروید. لایتنرها بر اساس منحنی فراموشی اینگهائوس پدید آمده‌اند:



۳- چه ترفندهایی می‌توانم هنگام یادگیری واژگان اجرا کنم تا آن‌ها را بهتر به خاطر بسپارم؟

به یاد داشته باشید یادگیری واژگان باید در بافت باشد. باید به نحوی واژگان را از این جدول‌های سیاه‌وسفید خارج کنید و به دنیای رنگارنگ دیگری پرت کنید! چگونه چنین چیزی امکان‌پذیر است؟

۱- **استفاده از تصویر:** استفاده از تصاویر به یادگیری واژگان کمک فراوانی می‌کند. 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 کلمه‌ای را به‌سختی می‌توانید 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
trəˈmə, ˈtraʊmə

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

۲- **استفاده از تصوّر:** اگر نمی‌توانید تصویری ببینید، آن را تصور کنید! واژه را در یک بافت مشخص تجسم کنید یا می‌توانید حتی تجسمی خنده‌دار از آن بسازید. برای مثال به واژه chaos یعنی هرج و مرج برمی‌خورید: 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 نظریه‌های جدید «بدنمندی» نیز استفاده می‌کند، این است که هنگام بیان واژه، حرکت و پاسخ فیزیکی آن را هم انجام دهید! برای مثال به کلمه combat یا مبارزه کردن برمی‌خورید: دست‌های خود را به نشانه مبارزه بالا بیاورید!

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



۵- **مورفولوژی:** با دانستن پسوند و پیشوندهای مشهور می‌توان دانش واژگانی را گسترش داد؛ بنابراین هنگام حفظ کردن واژگان می‌توانید 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- **جمله‌سازی:** همانطور که قبلا اشاره شد می‌توانید یک مثال جالب و بامزه کنار کلمه‌ای که در حال یادگیری آن هستید بنویسید.

۷- **محیط‌مند کردن کلمات:** کلمات انتزاعی‌تر روی کلماتی سوار می‌شوند که از «محیط» و «بدن» انسان می‌آیند و به نحوی استعاره هستند. برای درک بسیاری کلمات باید در محیط بیرون به دنبال جواب بگردیم! نظریات 4E بیان می‌کنند که زبان ما تحت تأثیر دنیای فیزیکی ما و نحوه تعامل بدن ما در این دنیای فیزیکی تعیین می‌شود؛ بنابراین برای فهم بهتر و حفظ کردن راحت‌تر 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 می‌توانید ببینید؟ می‌توانیم بگوییم افکار و زبان آدم‌های باهوش مثل چاقوی تیز برنده است؟ در فارسی هم برای افراد باهوش از کلمه تیز استفاده می‌کنیم. یا برای مثال فعل **put down** به معنای توهین کردن است، از اجزای سازنده این فعل چه ارتباطی با معنای آن دریافت می‌کنید؟ می‌توانیم بگوییم وقتی کسی را پایین قرار می‌دهید درواقع به او توهین می‌کنید و این ریشه کلمه بوده است؟

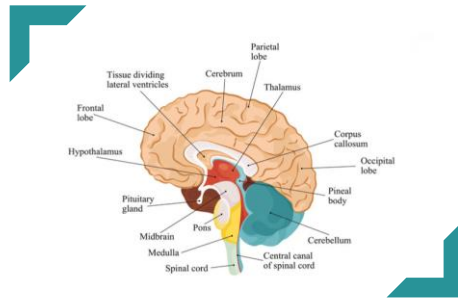
۸- **متن خوانی:** جملاتی که زیر هر واژه آورده شده را مطالعه کنید تا حین یادگیری واژگان به متن خوانی هم بپردازید. ترجیحا وقتی متون و جملات زیر هر مثال را می‌خوانید سریعا به ترجمه فارسی آن نگاه نکنید و تلاش کنید ابتدا خودتان جمله را بفهمید.

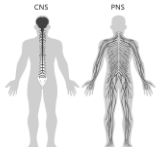
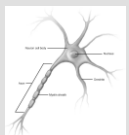
جمع‌بندی این قسمت: بنابراین به یاد داشته باشید مغز کامپیوتر نیست! مغز ما تکامل نیافته تا مثل کامپیوتر فهرستی از واژگان را به آن نشان دهیم و ذخیره کند و سپس هنگام متن‌خوانی آن را تحویل دهد! مغز روش‌های خاص خود را برای تحویل گرفتن اطلاعات دارد. یادگیری زبان با «بافت»، «محیط» و «عمل واقعی» ممکن می‌شود.

با آرزوی موفقیت برای شما

محمدحسین یاورزاده

قسمت اول: مغز و سیستم عصبی

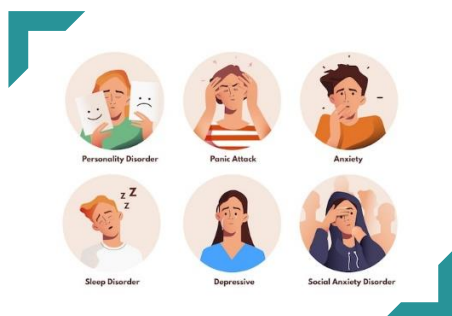


<p>CNS (Central nervous system) For example: Research has shown that damage to the CNS can result in various cognitive and behavioral deficits, such as memory impairment or personality changes. تحقیقات نشان داده است که آسیب به CNS می تواند منجر به نقایص مختلف شناختی و رفتاری، مانند اختلال حافظه یا تغییرات شخصیتی شود.</p>	<p>سیستم اعصاب مرکزی (مغز و نخاع)</p>
<p>ANS (Autonomic nervous system) (Sympathetic and Parasympathetic system) For example: The ANS plays a critical role in regulating physiological responses to stress, with the sympathetic system activating the "fight or flight" response and the parasympathetic system promoting relaxation and recovery. ANS نقش مهمی در تنظیم پاسخ های فیزیولوژیکی به استرس ایفا می کند، به طوری که سیستم سمپاتیک پاسخ "جنگ یا گریز" را فعال می کند و سیستم پاراسمپاتیک باعث آرامش و ریکاوری می شود.</p>	<p>سیستم اعصاب خودمختار (یا همان سیستم سمپاتیک و پاراسمپاتیک)</p>
<p>PNS (Peripheral nervous system) For example: Damage to the PNS can result in sensory or motor deficits, such as numbness or weakness in specific areas of the body. آسیب به PNS می تواند منجر به نقص حسی یا حرکتی، مانند بی حسی یا ضعف در نواحی خاصی از بدن شود.</p> 	<p>سیستم اعصاب محیطی (رشته های عصبی مغزی و نخاعی که خارج از مغز و نخاع هستند)</p>
<p>Nerve For example: nerves serve as the communication lines between the brain and other parts of the body, allowing for the transmission of sensory and motor signals. عصب ها به عنوان خطوط ارتباطی بین مغز و سایر قسمت های بدن عمل می کنند و امکان انتقال سیگنال های حسی و حرکتی را فراهم می کنند.</p> 	<p>عصب</p>
<p>Cortex For example: The primary visual cortex is a region of the brain responsible for processing visual information. قشر بینایی اولیه ناحیه ای از مغز است که مسئول پردازش اطلاعات بصری است.</p>	<p>کورتکس یا قشر مخ مغز</p>
<p>Cortical / cerebral vs subcortical For example: cortical regions such as the prefrontal cortex are involved in higher-order cognitive processes such as decision-making and planning, while subcortical regions such as the basal ganglia are involved in more primitive functions such as movement control and reward processing.</p>	<p>قشری در برابر زیر قشری</p>

<p>مناطق قشری مانند قشر پیش‌پیشانی در فرآیندهای شناختی مرتبه بالا مانند تصمیم‌گیری و برنامه‌ریزی درگیر هستند، درحالی‌که مناطق زیر قشری مانند هسته‌های قاعده‌ای در عملکردهای ابتدایی‌تری مانند کنترل حرکت و پردازش پاداش درگیر هستند.</p> 	
<p>Lobe</p>  <p>For example: the temporal lobe is involved in the processing of auditory and language information.</p> <p>لوب گیجگاهی در پردازش اطلاعات شنوایی و زبانی نقش دارد.</p>	لوب مغز
<p>Occipital</p> <p>For example: The primary visual cortex is located in the occipital lobe, with damage to this area resulting in visual deficits such as blindness or visual agnosia.</p> <p>قشر بینایی اولیه در لوب پس‌سری قرار دارد و آسیب به این ناحیه منجر به نقص بینایی مانند کوری یا آگنوزی بینایی می‌شود.</p>	لوب پس‌سری
<p>Parietal</p> <p>For example: The parietal lobe is involved in the integration of sensory information from multiple modalities, such as touch and vision.</p> <p>لوب آهیانه‌ای در ادغام اطلاعات حسی از مدالیته‌های متعدد، مانند لمس و بینایی نقش دارد.</p>	لوب آهیانه‌ای
<p>Temporal</p> <p>For example: The temporal lobe is involved in the formation and retrieval of long-term memories, with damage to this area resulting in memory deficits such as amnesia.</p> <p>لوب گیجگاهی در شکل‌گیری و بازیابی خاطرات بلندمدت نقش دارد که آسیب به این ناحیه منجر به نقص حافظه مانند آمزیا می‌شود.</p>	لوب گیجگاهی
<p>Frontal</p> <p>For example: The prefrontal cortex, located in the frontal lobe, is involved in a variety of higher-order cognitive functions such as working memory, attention, and decision-making.</p> <p>قشر پیش‌پیشانی که در لوب پیشانی قرار دارد، در انواع عملکردهای شناختی مرتبه بالا مانند حافظه کاری، توجه و تصمیم‌گیری نقش دارد.</p>	لوب پیشانی
<p>Neural pathway</p> <p>For example: a neural pathway refers to the series of connections between different parts of the nervous system that enable the transmission of information.</p> <p>مسیر عصبی به مجموعه‌ای از اتصالات بین بخش‌های مختلف سیستم عصبی اشاره دارد که امکان انتقال اطلاعات را فراهم می‌کند.</p>	مسیر عصبی
<p>Neural circuit</p> <p>For example: a neural circuit refers to a group of neurons that are connected in a specific pattern and function together to carry out a particular task.</p> <p>مدار عصبی به گروهی از نورون‌ها اطلاق می‌شود که در یک الگوی خاص به هم متصل شده‌اند و برای انجام یک کار خاص با هم کار می‌کنند.</p>	مدار عصبی
<p>Nervous tissue</p> <p>For example: nervous tissue refers to the specialized tissue that makes up the nervous system and is responsible for transmitting and processing information.</p> <p>بافت عصبی به بافت تخصصی اطلاق می‌شود که سیستم عصبی را تشکیل می‌دهد و وظیفه انتقال و پردازش اطلاعات را بر عهده دارد.</p>	بافت عصبی
<p>Cell</p> <p>For example: One of the most abundant cell types in the brain are the glial cells, which provide structural and metabolic support to neurons.</p> <p>یکی از فراوان‌ترین انواع سلول در مغز، سلول‌های گلیال هستند که از نورون‌ها پشتیبانی ساختاری و متابولیکی می‌کنند.</p>	سلول
<p>Nucleus (plural: nuclei)</p>	هسته سلول

<p>قشر مغز از شش لایه مختلف تشکیل شده است که هر کدام دارای انواع مشخصی از نورون ها و الگوهای اتصال هستند.</p>	
<p>Inferior For example: the cerebellum is located in the inferior or ventral aspect of the brain, and it plays a crucial role in motor coordination and learning. مخچه در بخش تحتانی یا شکمی مغز قرار دارد و نقش مهمی در هماهنگی حرکتی و یادگیری ایفا می کند.</p>	<p>در اشاره به نواحی پایینی یا همان تحتانی</p>
<p>Superior For example: the parietal cortex is located in the superior or dorsal part of the brain, and it is responsible for spatial perception and attention. قشر آهانه‌ای در قسمت فوقانی یا بالایی مغز قرار دارد و مسئول ادراک و توجه فضایی است.</p>	<p>در اشاره به نواحی بالایی یا همان فوقانی</p>

قسمت دوم: اختلالات روانی

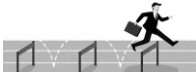



<p>Generalized anxiety disorder For example: individuals with generalized anxiety disorder may experience constant worry and fear about everyday events, causing them significant distress. افراد مبتلا به اختلال اضطراب منتشر ممکن است نگرانی و ترس دائمی در مورد رویدادهای روزمره را تجربه کنند و باعث تشویش قابل توجهی برای آنها شود.</p>	<p>اختلال اضطراب منتشر</p>
<p>Addiction For example: Addiction to social media can lead to excessive use and a lack of ability to prioritize important tasks. اعتیاد به رسانه های اجتماعی می تواند منجر به استفاده بیش از حد و عدم توانایی در اولویت بندی تکالیف مهم شود.</p>	<p>اعتیاد</p>
<p>Substance-related disorders For example: individuals with substance-related disorders may struggle with addiction and negative consequences related to drug or alcohol use. افراد مبتلا به اختلالات مرتبط با مواد ممکن است با اعتیاد و پیامدهای منفی مربوط به مصرف مواد مخدر یا الکل دست و پنجه نرم کنند.</p>	<p>اختلالات مرتبط با مواد</p>
<p>Withdrawal For example: Someone experiencing withdrawal from opioids may experience physical and psychological symptoms, such as nausea, sweating, and anxiety. فردی که ترک مصرف مواد افیونی را تجربه می کند ممکن است علائم جسمی و روانی مانند حالت تهوع، تعریق و اضطراب را تجربه کند.</p>	<p>در روانشناسی به معنای ترک و کناره گیری مثلاً دوره ترک اعتیاد یا دارو</p>
<p>Antisocial personality disorder For example: individuals with antisocial personality disorder may engage in behaviors that violate the rights of others, such as lying, stealing, or aggressive behavior. افراد مبتلا به اختلال شخصیت ضد اجتماعی ممکن است رفتارهایی داشته باشند که حقوق دیگران را نقض می کند، مانند دروغ گفتن، دزدی یا رفتار پرخاشگرانه.</p>	<p>اختلال شخصیت ضد اجتماعی</p>
<p>Avoidant personality disorder</p>	<p>اختلال شخصیت اجتنابی</p>

قسمت پنجم: روانشناسی رشد و خانواده



<p>Ability / capability / talent / aptitude For example: ability can be measured through various means, such as iq tests or assessments of specific skills like reading or math. توانایی را می توان از طریق ابزارهای مختلفی اندازه گیری کرد، مانند تست های هوش یا ارزیابی مهارت های خاص مانند خواندن یا ریاضی.</p> 	<p>توانایی</p>
<p>Expertise / mastery For example: someone with expertise in music may be able to easily identify chord in a piece of music. شخصی که در موسیقی خبرگی دارد ممکن است بتواند به راحتی آکورد را در یک قطعه موسیقی تشخیص دهد.</p>	<p>خبرگی</p>
<p>Competence / competency For example: competence in a particular job or skill often requires a combination of both knowledge and experience. شایستگی در یک شغل یا مهارت خاص اغلب به ترکیبی از دانش و تجربه نیاز دارد.</p>	<p>شایستگی، توانمندی (تفاوت هایی دارند ولی در فارسی می توان هر دو را اینگونه ترجمه کرد)</p>
<p>Competent vs incompetent For example: someone who is incompetent at driving may frequently cause accidents due to a lack of skill or knowledge but a competent person drives very well. شخصی که در رانندگی غیرشایسته است ممکن است اغلب به دلیل فقدان مهارت یا دانش باعث تصادف شود اما یک فرد شایسته رانندگی بسیار خوبی دارد.</p>	<p>شایسته در برابر غیرشایسته</p>
<p>Skill For example: Developing skills in areas like communication, time management, or problem-solving can be valuable in both personal and professional settings. توسعه مهارت ها در زمینه هایی مانند ارتباطات، مدیریت زمان یا حل مسئله می تواند در محیط های شخصی و حرفه ای ارزشمند باشد.</p>	<p>مهارت</p>
<p>Adolescence / maturity For example: adolescence is a time of significant physical, emotional, and cognitive changes, as individuals transition from childhood to adulthood. بلوغ دوران تغییرات جسمی، هیجانی و شناختی قابل توجهی است، زیرا افراد از دوران کودکی به بزرگسالی می روند.</p> 	<p>بلوغ</p>
<p>Adolescent For example: the transition from adolescent to adult can involve navigating new responsibilities, like managing finances or living independently. انتقال از نوجوانی به بزرگسالی می تواند شامل مسئولیت های جدید، مانند مدیریت امور مالی یا زندگی مستقل باشد.</p>	<p>نوجوان</p>
<p>Adulthood For example: Adulthood often involves juggling multiple roles and responsibilities, such as career and family.</p>	<p>بزرگسالی</p>

<p>For example: someone who is highly motivated to strive for success may be more likely to work hard.</p> <p>کسی که انگیزه بالایی برای تلاش کردن برای موفقیت دارد ممکن است بیشتر احتمال دارد سخت کار کند.</p> 	
<p>Tolerance</p> <p>For example: having tolerance for others' differences and beliefs can promote acceptance and understanding, while intolerance can lead to discrimination and conflict.</p> <p>تحمل تفاوت ها و باورهای دیگران می تواند پذیرش و درک را افزایش دهد، در حالی که عدم تحمل می تواند منجر به تبعیض و تعارض شود.</p>	تحمل
<p>Unconscious</p> <p>For example, the unconscious mind can influence one's thoughts, emotions, and behavior without awareness.</p> <p>ضمیر ناهشیار می تواند بر افکار، هیجانات و رفتار فرد بدون آگاهی تأثیر بگذارد.</p> 	ناهشیار

قسمت هفتم: روانشناسی اجتماعی



<p>Adherence</p> <p>For example: The high level of adherence to safety protocols resulted in a successful outcome for the construction project.</p> <p>سطح بالای پایبندی به پروتکل های ایمنی منجر به یک نتیجه موفقیت آمیز برای پروژه ساخت و ساز شد.</p>	پایبندی، تبعیت
<p>Authority</p> <p>For example: The authority figure in the room silenced all opposing opinions during the meeting.</p> <p>شخصیت دارای قدرت در اتاق تمام نظرات مخالف را در طول جلسه ساکت کرد.</p>	قدرت (اوتوریتته)، فرد دارای قدرت
<p>Availability bias</p> <p>For example: the availability bias caused the team to focus on a small sample size of data, leading to inaccurate conclusions.</p> <p>سوگیری دسترسی پذیری باعث شد تیم بر روی حجم نمونه کوچکی از داده ها تمرکز کند که منجر به نتیجه گیری های نادرست شد.</p>	سوگیری دسترسی پذیری
<p>Bias</p> <p>For example: The researcher acknowledged that their personal beliefs and values may have influenced their study and introduced a potential bias.</p> <p>محقق اذعان کرد که باورها و ارزش های شخصی آنها ممکن است بر مطالعه آنها تأثیر گذاشته باشد و یک سوگیری بالقوه را ایجاد کند.</p>	اسم: سوگیری فعل: دچار سوگیری شدن
<p>cooperate</p>	همکاری کردن