

زبان انگلیسی برای خیلی از ما شبیه دوستی است که سال‌هاست او را می‌شناسیم، اما هیچ‌وقت فرصت یا انگیزه کافی برای برقراری ارتباطی عمیق با او پیدا نکرده‌ایم. نه کاملاً غریبه است، نه کاملاً آشنا. گاهی فکر می‌کنیم آن را بلدیم، اما امان از روزی که قضیه کمی جدی می‌شود و پای یک مقاله تخصصی یا تست کنکور وسط می‌آید؛ آنجاست که مغزمان ارور ۴۰۴ می‌دهد!

زبان انگلیسی، این روزها دیگر صرفاً یک آپشن شیک برای رزومه نیست؛ بلکه اکسیژن دنیای تکنولوژی و علم است. به همین دلیل هم هست که با وجود تمام باگ‌ها، به سیستم آموزشی راه پیدا کرده و در مهم‌ترین آزمون‌های تحصیلی، از جمله کنکور کارشناسی ارشد، جای پای خود را سفت کرده و داوطلبین را به آغوش گرم خود فرامی‌خواند!

خیلی از داوطلب‌ها فکر می‌کنند زبان یک درس "بزن و در رو" است؛ یعنی تستش را می‌زنیم، رتبه را می‌گیریم و بعدش هم الوداع! اما واقعیت این است که کنکور تازه سکانس آغازین نقش‌آفرینی زبان انگلیسی است، به‌ویژه در علوم انسانی و علی‌الخصوص در روان‌شناسی. زبان انگلیسی در روان‌شناسی مثل کارت ورود است. بدون این کارت، پشت درهای بسته حوزه‌های مختلف این رشته جا می‌مانی. در دنیای پژوهش و مقاله اگر بخواهی تحقیق کنی، پایان‌نامه بنویسی یا در مجلات معتبر مقاله چاپ کنی، بدون زبان رسماً فلج می‌شوی. نوشتن و تحلیل بدون تسلط به زبان، اگر غیرممکن نباشد، قطعاً شبیه به دویدن با پای بسته است! در اتاق درمان و حوزه بالینی، جدیدترین تست‌های روان‌شناختی، پروتکل‌های درمانی خفن و رویکردهای تازه‌ای که مراجعان را نجات می‌دهند، همگی اول به زبان انگلیسی ارائه می‌شوند و سال‌ها طول می‌کشد تا رنگ ترجمه را به خود ببینند. اگر زبان بلد نباشی، مجبوری همیشه چند گام عقب‌تر از جریان اصلی علم، منتظر ترجمه‌ها و خلاصه‌های دیگران بنشینی! در مسیرهای بین‌المللی و اپلای، از فرصت‌های مطالعاتی و فاند گرفتن گرفته تا مهاجرت و همکاری با اساتید خارجی، زبان دیگر یک مزیت نیست، پیش‌نیاز و ضرورت ورود است.

بنابراین، زبان انگلیسی آچار فرانسه یک روان‌شناس آینده‌دار است. شاید بشود بدون آن هم دست‌وپاشکسته مسیر را طی کرد، اما بخش زیادی از داده‌های اصلی، فرصت‌های طلایی و ظرافت‌های علمی از دست خواهد رفت. کسی که زبان بلد نیست، مثل کسی است که عینک طبی‌اش را از چشم برداشته و دارد به یک تابلوی نقاشی فوق‌العاده پیچیده و پر از جزئیات نگاه می‌کند. او می‌تواند شبی از کلیت تصویر را ببیند؛ می‌فهمد که مثلاً اینجا یک درخت است و آنجا یک آدم، اما لایه‌های مخفی، رنگ‌آمیزی‌های ظریف، خطوط مینیاتوری و مفهوم عمیق اثر را از دست می‌دهد. زبان انگلیسی دقیقاً همان عینک طبی است که شفافیت ادراکت را به ۱۰۰٪ می‌رساند تا لایه‌های پنهان مفاهیم روان‌شناسی را لمس کنی.

حالا این عینک جادویی را چطور به دست آوریم؟

اگر فکر می‌کنی زبان از آن درس‌های شب امتحانی است که با کم‌ترین زمان می‌توان سر و ته آن را به هم آورد، باید آب پاکی را روی دستت بریزیم! زبان یک پکیج کامل از مهارت‌های مختلف است؛ از لغت و گرامر گرفته تا مهارت‌های شنیداری و نوشتاری و مکالمه، هرکدام دنیایی پر از نکته و شگفتی است که استاد شدن در همه آن‌ها گاو نر می‌خواهد و مرد کهن! نکته کلیدی در یادگیری زبان اینجاست: باید بدانی که از جان زبان چه می‌خواهی؟ هدف تو، مسیرت را تعیین می‌کند. کسی که سودای مهاجرت در سر دارد باید هم‌وغم خود را روی تکنیک‌های مکالمه بگذارد؛ کسی که می‌خواهد ز گهواره تا گور دانش بجوید و به جرگه پژوهشگران الحاق شود، باید پیوند خونی با لغت‌خوانی ببندد؛ و کسی که شب‌ها رویای رتبه برتر شدن می‌بیند باید مهارت‌های خود را با ساختار و نیازهای کنکور مچ کند.

بر همین اساس، هدف کتابی که برایت پخت‌وپز کردیم آموزش آن بخش از دانش و مهارت‌های زبانی است که موفقیت در زبان کنکور کارشناسی ارشد روان‌شناسی در گروی آن‌هاست. این کتاب قرار نیست تو را به یک زبان‌شناس یا مترجم حرفه‌ای تبدیل کند که ریشه‌های هندواروپایی زبان را رمزگشایی کنی؛ قرار نیست بی‌دلیل انرژی‌ات را در مسیرهایی که به کارت نمی‌آیند هدر بدهی، بلکه کاملاً مأموریتی و تارگت‌شده، برای تارومار کردن تست‌های دفترچه و یک درصد خفن در کنکور آماده می‌شوی. البته در کنارش یک فونداسیون محکم هم برایت می‌سازیم که فردا روزی در مقطع ارشد، جلوی اساتید و مقالات تخصصی دست‌وپایت را گم نکنی.

فرقی نمی‌کند تا امروز رابطات با زبان چطور بوده؛ اگر رفیق گرمابه و گلستان هستی، این کتاب حکم یک کاتالیزور و جهت‌دهنده را برایت دارد. اطلاعات پراکنده‌ات را منسجم، مهندسی‌شده و کاملاً کنکوری می‌کند تا بدون اتلاف وقت، بیشترین بازدهی را بگیری. اگر هم تا امروز با زبان کارد و پنیر بوده‌ای، این کتاب دقیقاً نقطه شروع و سکوی پرتاب توست. ما در این کتاب پله‌پله دستت را می‌گیریم، با کلیت این دنیای بزرگ آشنایت می‌کنیم و طوری جلو می‌رویم که با اعتمادبه‌نفس کامل جلوی تست‌های کنکور قد علم کنی.

زبان انگلیسی کنکور کارشناسی ارشد روان‌شناسی

تصور غالب داوطلب‌ها از زبان کنکور از دو حالت خارج نیست: یا یک غول بی‌شاخ‌و‌دم حریف‌نشدنی یا گربه‌ای در ظاهر رام و ملوس! یا بیش از حد بزرگ جلوه



داده شده و یا بیش از حد دست‌کم گرفته شده. گروه اول از همان نقطه شروع زبان را نقطه ضعف خود می‌دانند و تصور می‌کنند درصد بالای زبان فقط از عهده کسانی برمی‌آید که سال‌ها در کلاس‌های آموزش زبان، مو سفید کرده‌اند. در مقابل، گروه دوم آن را درسی ساده یا کم‌اهمیت فرض می‌کنند و از آن غافل می‌شوند. و البته که هر دو گروه راه به ترکستان می‌برند. واقعیت این است که زبان انگلیسی در کنکور کارشناسی ارشد روان‌شناسی نه یک مانع شکست‌ناپذیر است و نه درسی حاشیه‌ای. موفقیت در این درس، نه به استعداد خارق‌العاده نیاز دارد و نه به سال‌ها تحصیل در مؤسسات زبان؛ بلکه به شناخت مسیر درست، تمرین منظم و استفاده از منابع مناسب وابسته است.

سؤالات زبان در کنکور ارشد روان‌شناسی، برخلاف رشته‌های دیگر، حتی متفاوت با مجموعه مشاوره و علوم شناختی که واژگان، قواعد و درک مطلب را در قالب سؤال‌های جداگانه و در بخش‌های مختلف از هم می‌سنجد، تماماً متن‌محور است. یعنی در زبان کنکور روان‌شناسی، نه خبری از کلوزتست‌های عجیب و غریب هست، نه سؤال‌های گرامری مستقیم و نه حفظ کردن کورکورانه قواعد. آنچه در زبان کنکور روان‌شناسی باید با آن دست‌وپنجه نرم کنیم چند متن و مجموعه‌ای از سؤالاتی است که از دل همین متن‌ها استخراج شده‌اند.

هر مجموعه سوال در کنکور ارشد مجموعه روان‌شناسی تا سال ۱۴۰۱، ۳۰ سؤال در قالب ۵ یا ۶ متن داشت و زبان سهم بیشتری از سفره کنکور می‌برد اما از کنکور ۱۴۰۲ تا امسال به ۲۵ سؤال در قالب ۵ متن ۵ سؤالی کاهش پیدا کرده است. طبق تحلیل‌های آماری متون کنکور سال‌های گذشته، هر متن به طور متوسط بین ۲۶۰ تا ۳۳۰ واژه دارد. البته نوساناتی هم داریم و در بیشتر سال‌ها حداقل یک متن کوتاه‌تر، مثل متن اول کنکور ۱۴۰۴ یا متن پنجم کنکور ۱۴۰۳، و گاهی یک متن طولانی‌تر، مثل متن سوم کنکور ۱۴۰۲ هم وجود دارد. اما به طور کلی، هرچه به سال‌های اخیر نزدیک‌تر می‌شویم، متن‌ها رو به کوتاه‌تر شدن می‌روند و سؤالات استنباطی‌تر می‌شوند.

در مواجهه با این ساختار درک مطلبی، خیلی‌ها مسیر را اشتباه می‌روند. فکر می‌کنند با حفظ کردن لغت‌های زیاد یا تسلط صددرصدی بر همه قواعد دستور زبان، در کنکور موفق می‌شوند؛ اما واقعیت کمی پیچیده‌تر و البته منطقی‌تر است. در این ساختار، همه چیز به درک درست متن و به دنبال آن، تصمیم‌گیری درست برمی‌گردد؛ نه صرفاً دانستن لغت، نه صرفاً بلد بودن گرامر، بلکه ترکیبی از همه. بنابراین، برای موفقیت در زبان کنکور، چند مهارت باید مثل چرخ‌دنده‌های ساعت، هماهنگ و همزمان با هم کار کنند:

(۱) واژگان

دایره واژگان، پایه کار است؛ اما نه به این معنا که فهرستی به درازای دیوار چین حفظ کنیم. دانستن معنی هزاران واژه، اگر جدا از متن و بدون درک کاربردشان باشد، در عمل چندان راه‌گشا نیست. باید بتوانیم واژه را در بستر متن بفهمیم؛ یعنی وقتی در متن با آن مواجه می‌شویم، بتوانیم معنای درست آن را تشخیص دهیم، نقش آن را در جمله درک کنیم و دچار سردرگمی نشویم.

(۲) درک ساختار جمله

برای موفقیت در کنکور، لازم نیست به اندازه جورج اورل بر گرامر انگلیسی تسلط داشته باشیم. در حدی که بتوانیم ساختار جمله را تشخیص دهیم و در جمله‌های طولانی، بخش اصلی را از توضیحات جدا کنیم و مسیر معنا را گم نکنیم، کافی است. خیلی وقت‌ها پیش می‌آید که داوطلب معنی بیشتر واژه‌ها را می‌داند، اما چون ساختار جمله را درست متوجه نمی‌شود، برداشت نهایه او اشتباه از آب درمی‌آید.

(۳) تکنیک‌های مطالعه متن

خواندن متن در کنکور، با خواندن یک توثیت جنجالی در مورد فلان اتفاق روز خاورمیانه فرق می‌کند! قرار نیست همه جمله‌ها را با یک دقت و یک سرعت بخوانیم. در کنکور باید بدانی کجا سریع‌تر عبور کنی، کجا فقط یک درک کلی کافی است و کجا لازم است ترمز را بکشی و دقیق‌تر شوی. این مهارت کمک می‌کند زمان و انرژی‌ت را بهتر مدیریت کنی و درگیر جزئیات بی‌اهمیت نشوی.

(۴) مهارت تحلیل سؤال

در کنار فهم متن، باید خود سؤال را هم درست بفهمیم. هر سؤال دقیقاً به دنبال نوع خاصی از اطلاعات است و معمولاً مسیر مشخصی برای رسیدن به پاسخ دارد. اگر بتوانیم تشخیص دهیم سؤال چه می‌خواهد و باید سراغ پاسخ را از کدام قسمت از متن بگیریم، کار بسیار ساده‌تر می‌شود. خیلی از خطاها به درست تحلیل نشدن سؤالات برمی‌گردد.

و در نهایت: عامل زمان

همه این مهارت‌ها باید در زمان محدود آزمون و زیر صدای دلنشین تیک ساعت اجرا شوند. پس سرعت عمل، امضای آخر کار است. همانطور که فرودو بگینز بدون سم‌وایز گم‌جی هیچوقت به موردور نمی‌رسید، این مهارت‌ها هم جدا و بدون هم، هرقدر هم قوی، کاری از پیش نمی‌برند. اثر انفجاری این مهارت‌های چهارگانه زمانی که در کنار هم و به صورت هماهنگ تقویت شوند، خود را بر یاران زبان (!) آشکار می‌کنند. بنابراین، مسیر مطالعه

هر متنی که می‌خوانیم، از واژه ساخته شده است. قبل از این که به جمله برسیم، قبل از این که موضوع متن را بفهمیم، اول باید واژه‌ها را درک کنیم. اگر واژه‌ها برایمان گنگ باشند، جمله‌ها هم تبدیل به خط هیروگلیف می‌شوند! آن وقت ما می‌مانیم و یک سری حدس و گمان.

بنابراین، فهم واژگان برای درک متن و پاسخ‌گویی به سؤالات کنکور از اوجب واجبات است. اما قبل از این که سراغ یادگیری لغت‌ها برویم، باید یک سؤال مهم را پاسخ بدهیم: فهم واژه یعنی چه؟

خیلی وقت‌ها فکر می‌کنیم اگر معنی فارسی یک واژه را بلد باشیم، بارمان را بسته‌ایم. اما در عمل، وقتی وارد متن می‌شویم، می‌بینیم قضیه به این سادگی نیست:

یک واژه ممکن است چند معنی داشته باشد و در جمله‌های مختلف، معنی‌های متفاوتی بدهد.

ممکن است نقش واژه در جمله (اسم، فعل، صفت) مفهوم کلی را عوض می‌کند.

گاهی معنی دقیق از کنار هم قرار گرفتن چند واژه به دست می‌آید، نه از یک واژه تنها.

بنابراین، "فهم واژه" یعنی وقتی یک واژه را در متن می‌بینیم، بتوانیم تشخیص بدهیم که اینجا چه معنایی دارد، چه نقشی دارد، و دقیقاً چه کمکی به جمله می‌کند. پس نباید فقط واژگان را حفظ کنیم؛ باید بفهمیم هر واژه در بستر متن چه معنی می‌دهد. کسی که فقط معنی حفظ کرده، در متن گیر می‌کند. اما کسی که فهمیده، حتی اگر معنای همه واژه‌ها را نداند، باز هم می‌تواند مفهوم را برداشت کند.

سندرم "لیست‌خوانی"؛ چرا لغت‌ها فرار می‌کنند؟

فرایند سنتی و اشتباه لغت‌خوانی که نود درصد بچه‌ها گرفتار چرخه باطلش می‌شوند، مشابه این سناریو است:

اول، یک لغت جدید و قلمبه‌سلمبه در متن یا لیست واژگان می‌بینی. سریع گوگل ترنسلیت یا پت جی‌پی‌تی را به مدد می‌طلبی و معادل فارسی‌اش را می‌فهمی. بعد طوطی‌وارانه لغت و معنی را چند بار پشت سر هم تکرار می‌کنی تا موقتاً بجسید به مغزت. و در نهایت، ریسست فاکتوری! سه روز بعد وقتی همان لغت را داخل یک متن می‌بینی، یا کلاً یادت نمی‌آید یا با یک لغت مشابه دیگر قاطی‌اش می‌کنی!

دلیل این باگ این است که تو لغت را به صورت ایزوله و جدا افتاده یاد گرفته‌ای. در حالی که مغز انسان عاشق لینک‌سازی و شبکه‌سازی است، نه حفظ کردن مکرر فهرست‌های قطاری و بی‌روح! نوروهای مغزت وقتی بهتر یاد می‌گیرند که بین لغت‌ها ارتباط ببینند، شباهت و تفاوت پیدا کنند، الگو کشف کنند و هر واژه را داخل یک خانواده معنایی قرار دهند. پس، مطالعه حرفه‌ای واژه، یعنی ساختن یک تار عنکبوت معنایی در ذهن. هرچه این شبکه قوی‌تر و متصل‌تر باشد، سرعت خواندن متن بیشتر می‌شود، احتمال فراموشی به صفر نزدیک می‌شود و درک مطلب برایت مثل آب خوردن روان می‌شود. بر همین مبنا، فرایند یادگیری لغت باید تابع یک سری اصول و قوانین مهندسی شده باشد:

● یادگیری لغت با استفاده از هم‌پوشانی‌های فارسی و انگلیسی

یکی از سریع‌ترین و راحت‌ترین روش‌های یادگیری واژه، استفاده از کلماتی است که به نوعی وارد زبان فارسی شده‌اند و گوش ما از قبل با آن‌ها آشناست. مثلاً وقتی از واژه‌هایی مثل mood (حالت)، شانس (chance)، استرس (stress)، شوک (shock)، ترند (trend)، کانال (channel) و کمپانی (company) استفاده می‌کنیم، درواقع داریم از واژه‌های انگلیسی استفاده می‌کنیم. پس وقتی به این لغات می‌رسیم، دیگر قرار نیست آن‌ها را از صفر یاد بگیریم، فقط باید معنای دقیق‌تر و نحوه کاربردشان در زبان انگلیسی را فرا بگیریم.

● یادگیری همزمان مترادف‌ها و متضادها

ذهن انسان تفاوت‌ها و تقابل‌ها را خیلی بهتر از اطلاعات جداگانه حفظ می‌کند. برای همین، اگر لغتی را تنها بخوانیم، احتمال فراموشی بیشتر است؛ اما اگر آن را کنار نقطه مقابله یا هم‌معنی‌اش ببینیم، ماندگاری آن چند برابر می‌شود. مثلاً استخدام کردن و اخراج کردن (hire / fire)، افزایش دادن و کاهش دادن (increase / decrease)، غریبه و آشنا (strange / familiar)، تخمین زدن و حدس زدن (estimate / guess) و...

این شیوه مطالعه چند فایده دارد:

واژه‌ها عمیق‌تر در ذهن می‌مانند؛

مرور چند لغت همزمان انجام می‌شود؛

موقع خواندن متن، تشخیص ارتباط معنایی بسیار سریع‌تر می‌شود.

درک مطلب‌های کنکور دقیقاً روی همین روابط کار می‌کنند؛ یعنی از تقابل، شباهت، تضاد و ارتباط معنایی بین واژه‌ها استفاده می‌کنند. طراحان کنکور عاشق همین بازی‌های زیرپوستی هستند. خیلی وقت‌ها در متن یک کلمه می‌آورند، اما در گزینه‌ها دقیقاً از مترادف یا متضاد آن استفاده می‌کنند تا مچ داوطلب‌های سطحی‌خوان را بگیرند. ولی تو که این شبکه را در ذهنت داری، فریب این بازی‌ها را نمی‌خوری.

● توجه به لغات مشابه آوایی و املائی

در دنیای لغات، یک سری کلمه‌ها هستند که شبیه خطای رندرینگ مغز می‌مانند! ظاهر یا تلفظشان آن قدر به هم نزدیک است که اگر آن‌ها را جدا جدا بخوانی، سر جلسه کنکور و وسط تیک‌تیک استرس زای ساعت، مغزت آن‌ها را با هم قاطی می‌کند. مثلاً این چند تا باند لغتی خطرناک را نگاه کن:

انتظار داشتن → Expect به جز → Except پذیرفتن → Accept جنبه، بُعد → Aspect

یا این دو تا که در روان‌شناسی رسماً با هم سر جنگ دارند:

تربیت → Nurture طبیعت، ذات → Nature

یا این دوقلوهای هندسی و ماورایی:

(زاویه) → Angle فرشته → Angel

اگر مغز تفاوت مویی و مینیاتوری این لغت‌های مشابه را هم‌زمان و در یک قاب نبیند، موقع خواندن رگباری متن کنکور دچار خطای دید می‌شود. در یک آزمون زمان‌دار، کافی است به جای "به جز"، معنی "انتظار داشتن" را در جمله جاگذاری کنی تا کل مفهوم تست متلاشی شود! پس باید کلمات ظاهراً هم‌خون اما باطناً غریبه را روبروی هم بنشانیم و یک بار برای همیشه تفاوتشان را درک کنیم. این کار باعث می‌شود آنتی‌ویروس مغز فعال شود، سرعت تشخیص بالا برود و احتمال اینکه طراح با خطای دید پایگاه داده‌مان را هک کند، به صفر برسد!

● یادگیری لغات به صورت طبقه‌بندی شده

به عنوان یک روان‌شناس، بهتر از هر کسی می‌دانی که سیستم حافظه انسان چقدر از شلختگی متنفر است! اگر اطلاعات را همین‌طور فله‌ای و پراکنده بریزی توی مغزت، موقع آزمون باید با بیل بگردی دنبال یک لغت! اما اگر داده‌ها را دسته‌بندی یا اصطلاحاً کلاستر^۱ کنی، مغزت در صدم ثانیه دیتای مورد نظر را می‌کشد بیرون.

در لغت‌خوانی کنکور باید کلمات را در دسته‌ها و خانواده‌های مشخص، چه از نظر معنایی و چه از نظر ساختاری، مطالعه کنیم. مثلاً افعال دوقسمتی (look at / look for)، اختلالات روان‌شناسی (conversion disorder / mood disorder / agoraphobia / hypersomnia / insomnia)، زمان (century / decade / year). وقتی لغات به صورت طبقه‌بندی شده خوانده شوند، یادگیری سریع‌تر می‌شود، مرور راحت‌تر می‌شود و ارتباط بین مفاهیم بهتر در ذهن شکل می‌گیرد.

● یادگیری واژه در متن، نه فقط به صورت تکی

اگر یک لغت را مثل یک ماهی از تنگش، یعنی از دل متن، بیرون بکشی و فقط یک معنی فارسی خشک و خالی برایش حفظ کنی، جدای از اینکه آن لغت به مرور در حافظه‌ات می‌میرد، وقتی وارد متن واقعی کنکور می‌شوی، می‌بینی کلماتی که حفظ کرده بودی، بار معنایی کاملاً متفاوتی پیدا کرده‌اند. مثلاً واژه Drive که همه به معنی "رانندگی کردن" آن را می‌شناسند، در متون روان‌شناسی یعنی "سائق یا تکانه". پس باید هر لغت را حداقل چند بار داخل جمله، داخل متن، و در کاربرد واقعی ببینیم. درواقع هدف این نیست که اگر کسی از تو پرسید فلان لغت یعنی چه، مثل طوطی معادل فارسی‌اش را بگویی؛ هدف این است که وقتی چشم‌ت وسط یک متن ۳۰۰ کلمه‌ای به آن افتاد، مغزت ضرب‌الاجل مفهوم آن را در چهارچوب معنایی متن شکار کند.

● مرور فعال و پیوسته

اشتباه‌ترین توقع در یادگیری واژه این است که یک‌بار بخوانیم و انتظار داشته باشیم برای همیشه به یاد بماند! زهی خیال باطل! لغت اگر مرور نشود، فراموش می‌شود؛ حتی اگر خیلی خوب یاد گرفته شده باشد. آن هم نه هر مروری. ما دو جور مرور داریم:

مرور منفعل یا روخوانی مجدد: کتاب را باز می‌کنی، چشم‌ت روی لغات سر می‌خورد و با خودت می‌گویی "آها اینو بلدم، اینم که تابلوعه...". این روش رسماً وقت تلف کردن است و سر جلسه کنکور دستت را می‌گذارد در پوست گردو.

مرور فعال یا کاوش حافظه: در این روش، بدون نگاه به معنی، مغزت را مجبور می‌کنی تا کلمه را به یاد بیاورد. برایش مثال می‌سازی، با لغات خانواده‌اش ارتباط برقرار می‌کنی و تفاوتش را با دوقلوهای ناهمسانش بررسی می‌کنی.

پس مرور باید فعال باشد، نه صرفاً دوباره‌خوانی.

● یادگیری پیشوندها و پسوندها؛ فرمول جادویی ریشه‌شناسی

هیچ‌کس، حتی قدرترین اساتید نیتو هم تمام واژه‌های انگلیسی را بلد نیستند. دایره واژگان زبان انگلیسی آن قدر گسترده است که عملاً نمی‌شود

۱. به! Cluster! لغتی که در متن ۶ کنکور ۹۸ یقه داوطلب‌ها را چسبید! آن سال خیلی‌ها با دیدن این کلمه روح از بدنشان پر کشید؛ چون کلاستر را به صورت یک شبکه و در دسته‌بندی یاد نگرفته بودند. اما تو الان دیگر داستانش را می‌دانی و قرار نیست در بازی طراح زمین بخوری!



همه واژگان را حفظ کرد. مخصوصاً در متون دانشگاهی و کنکوری که همیشه احتمال برخورد با واژه‌های ناآشنا وجود دارد. اینجاست که پیشوندها و پسوندها نقش نجات‌دهنده پیدا می‌کنند. پیشوند و پسوند به ما یاد می‌دهند واژه را بشکافیم؛ یعنی به جای اینکه فقط به حافظه تکیه کنیم، واژه‌ها را تحلیل کنیم. فرض کن وسط یک متن به واژه‌ای برمی‌خوری که قبلاً هرگز ندیده‌ای. ممکن است همان‌جا متوقف شوی و احساس کنی خواندن ادامه جمله بی‌فایده است. اما اگر با ساختار واژه آشنا باشی، اوضاع فرق می‌کند. در این صورت، دیگر فقط به واژه نگاه نمی‌کنی؛ اجزایش را بررسی می‌کنی. مثلاً وقتی پیشوند un را می‌بینی، ذهنت سریع به سمت نفی یا برعکس شدن می‌رود. یا وقتی re را می‌بینی، احتمال دوباره انجام شدن یک عمل را در نظر می‌گیری. همین چند ثانیه تحلیل، گاهی می‌تواند معنای کلی جمله را به تو بفهماند.

از طرف دیگر، پسوندها به ما کمک می‌کنند نقش کلمه در جمله را بفهمیم. فرض کنی به واژه‌ای برخوردی که آن را خیلی خوب نمی‌شناسی اما در انتهای آن tion دارد. احتمال زیادی وجود دارد که با یک اسم طرف باشی. یا ia را می‌بینی و حدس می‌زنی احتمالاً قید است. able را می‌بینی و ذهنت به سمت "قابل..." می‌رود. شاید این‌ها در نگاه اول جزئی به نظر برسند، اما در عمل، فهم نقش کلمه در جمله می‌تواند مسیر فهم معنا را جلو ببرد.

نکته مهم‌تر این است که یادگیری پیشوند و پسوند، سرعت واژه‌آموزی را به طرز عجیبی بالا می‌برد. اگر بخواهیم هر واژه را جداگانه حفظ کنیم، کار خسته‌کننده، زمان‌بر و فرسایشی می‌شود. اما وقتی مثلاً پیشوند inter (بین، میان) را یاد بگیریم، ناگهان تعداد زیادی از واژه‌ها برایمان قابل فهم‌تر می‌شوند:

میان‌فردی: interpersonal / تعامل: interaction / بین‌المللی: international

یا فرض کن پسوند ology را می‌شناسی که معمولاً به معنای مطالعه یا علم... است. حالا وقتی به واژه‌هایی مثل sociology, biology, psychology و... برمی‌خوری، حتی اگر دقیق معنی را ندانی، حداقل مسیر کلی معنا را گم نمی‌کنی.

یعنی با یادگیری یک جزء کوچک، در فهم چندین واژه به روی ما باز می‌شود.

در این کتاب، پیشوندها و پسوندها را نه به عنوان یک مبحث فرعی و حفظی، بلکه به عنوان یک ابزار فهم زبان یاد می‌گیریم؛ ابزاری که هم سرعت یادگیری لغت را بیشتر می‌کند، هم فهم متن را آسان‌تر، و هم ما را در مواجهه با واژه‌های جدید، مستقل‌تر و مطمئن‌تر می‌کند و باعث می‌شود که از هیچ لغت جدیدی در کنکور نترسیم؛ چون الگوی ساخت کلمات را بلدیم.

هرچند پیشوندها و پسوندها به صورت تخصصی دارای تقسیم‌بندی‌های زیادی هستند و نکات جانبی زیادی هم دارند اما در اینجا، براساس تجربه پیشوندها و پسوندها را برای راحتی بیشتر و جلوگیری از سردرگمی در مطالعه به ۴ قسمت تقسیم کرده‌ایم.



- پیشوندهای غیرعددی و غیرمقداری

مثال	معنی یا مفهوم	پیشوند
غیرقانونی: illegal	منفی ساز	il...
ناپخته: immature	منفی ساز	im...
نامناسب: inappropriate	منفی ساز	in...
غیرمنطقی: irrational	منفی ساز	ir...
ضداجتماعی: antisocial	منفی ساز	anti...
انتخاب نشدن، انتخاب نکردن: deselect	منفی ساز	de...
متقلب (متضاد روراست): dishonest	منفی ساز	dis...
نابهنجار: abnormal	منفی ساز	ab...
ناراحت: uncomfortable	منفی ساز	un...
ناسازگاری: maladjustment	منفی ساز (به طور کلی بد یا زشت)	mal...
اشتباه حساب کردن: miscalculate	غلط / اشتباه	mis...
شرطی سازی متقابل: counterconditioning	متقابل	counter...

Nature, Weather & Geographical Features

Nature: طبیعت، ذات، سرشت	Beam: نور افکندن / شعاع نور، پرتو نور	Plant: گیاه کاشتن / گیاه
Nurture: پرورش دادن، تربیت کردن	Falls: آبشار	Planet: سیاره
Natural: طبیعی / ذاتی	Ocean: اقیانوس	Sunset: غروب
Neutral: خنثی، بی طرف	Sea: دریا	Sunrise: طلوع
Environment: محیط زیست / محیط	See: دیدن	Park: پارک / پارک کردن
Phenomena/ Phenomenon: پدیده	Gulf: خلیج	Cool: خنک / خنک کردن، سرد کردن / محشر، معرکه، عالی
Sky: آسمان	Golf: بازی گلف	Heat: گرما، حرارت / گرم کردن، حرارت دادن
Earth: زمین	Waterway: راه آبی، کانال	Hot: داغ
Earthy: دنیوی، زمینی	Stream: جریان، رود / جاری شدن	Warm: گرما
Earthquake: زلزله	Steam: بخار	Warming: گرم شدن
Air: هوا	Lake: دریاچه	Global warming: گرم شدن جهانی
Fresh air: هوای تازه	Aquifer: آبخوان	Dry: خشک
Weather: آب و هوا	Fresh water: آب شیرین	Dried: خشک شده
Whether: آیا، چه	Salt water: آب شور، آب دریا	Wet: خیس
Climate: اقلیم	Wave: موج	Humid: مرطوب
Forecast: پیش بینی، پیش بینی کردن	Nile: رود نیل	Surface: بالا آمدن / بیرون، سطح
Cloud: ابر	River: رود	Pollute: آلوده کردن
Cloudy: ابری	Jungle: جنگل	Pollution: آلودگی
Sunny: آفتابی	Forest: جنگل	Polluted: آلوده شده، آلوده
Rain: باران، باریدن	Desert: بیابان، صحرا	Polluting: آلوده کننده
Rainy: بارانی	Dessert: دسر	Air pollution: آلودگی هوا
Heavy rain: باران سنگین	Mountain: کوه	Contamination: آلودگی، ناپاکی، آلودگی
Thunderstorm: رعد و برق، طوفان	Everest: قله اورست	Ice: یخ
Storm: طوفان، بحران	Peak: قله کوه / اوج	Icy: یخی
Stormy: طوفانی	Hill: تپه	Freeze: منجمد / منجمد شدن، یخبندان شدن
Flood: سیل	Rock: سنگ، صخره	Freezing: بسیار سرد
Snow: برف	Rocky: سنگلاخی	Frozen: یخ زده
Snowy: برفی	Fossil: فسیل، فسیلی	Landfill: دفن زباله، گورستان زباله
Wind: باد	Plain: دشت، جلگه / ساده، واضح	Field: میدان / مزرعه
Strong wind: باد شدید	Plan: برنامه، نقشه، طرح	Afield: در صحرا، در دشت
Windy: بادی	Plane: هواپیما	

Plants, Animals & Wildlife

Fish: ماهی	Grass: علف، چمن	Gazelle: آهو، غزال
Gold fish: ماهی قرمز	Crop: محصول کشاورزی / بریدن / میوه / کشت	Bear: خرس / تحمل کردن / حمل کردن، بردن
Whale: وال، نهنگ	Cultivate: کشت کردن، زراعت کردن	Panda: پاندا
Shark: کوسه	Garden: باغ، باغچه	Monkey: میمون
Dolphin: دلفین	Gardening: باغبانی	Lion: شیر
Chicken: جوجه، مرغ (گوشت)	Farm animal: حیوان مزرعه، حیوان اهلی	Leopard: پلنگ
Hen: مرغ	Domestic animal: حیوان اهلی	Tiger: ببر
Chick: بچه پرنده	Horse: اسب	Cheetah: چیتا، یوزپلنگ
Duck: اردک	Camel: شتر	Wolf: گرگ
Bird: پرنده	Sheep: گوسفند	Wolves: گرگ‌ها
Pigeon: کبوتر	Pig: خوک	Scavenger: زباله‌گرد/ مردار خوار، لاشخور
Parrot: طوطی	Cow: گاو	Hunt: شکار کردن
Sparrow: گنجشک	Cattle: گله گاو	Hunting: شکار
Storke: لک لک	Goat: بز	Hunter: شکارچی
Wing: بال (پرونده، هواپیما و غیره)	Dog: سگ	Mouse: موش
Winged: بال دار	Bark: پارس کردن	Mice: موش‌ها
Wingless: بدون بال	Cat: گربه	Snake: مار
Feather: پر	Kitty: بچه گربه	Insect: حشره
Hatch: از تخم در آمدن (جوجه)	Kite: بادبادک	Mosquito: پشه
Cage: در قفس نگه داشتن / قفس	Wild life: حیات وحش، طبیعت	Ant: مورچه
Palm tree: درخت نخل	Wild: وحشی / حیوان وحشی / گیاه خودرو	Aunt: عمه، خاله
Tree: درخت	Animal: حیوان	Anthill: لانه مورچه
Branch: شعبه / شاخه، انشعاب	Creature: موجود، مخلوق	Die out: نابود شدن، به کلی از بین رفتن، منقرض شدن
Leaf: برگ	Living thing: موجود زنده	Endangered: به خطر افتاده، در معرض خطر، در معرض انقراض
leaves: برگ‌ها	Mammal: پستاندار	Extinct: انقراض / خاموشی
Plant: گیاه / گیاه کاشتن	Fur: خز، پشم	Extinction: انقراض / خاموشی
Root: ریشه / اصل، مبدا	Zoo: باغ وحش	Species: گونه‌ها
Stem: ساقه	Flock: گله، رمه، جمعیت	Breed: نوع، شاخه، گونه، نژاد
Bloom: شکوفه / شکوفه کردن، طلوع کردن	Giraffe: زرافه	
Flower: گل	Zebra: گورخر	
Weed: علف هرز / کندن علف هرز	Elephant: فیل	

فصل ۱ | لغات

Vessel: کشتی / ظرف / آوند / رگ	Vocation: حرفه	Weird: عجیب و غریب، مرموز
Vicinity: نزدیکی، محله	Volunteer: داوطلب	Welcome: خوشامد گفتن، استقبال کردن
Vicious: وحشی، وحشیانه	Vulnerable: آسیب پذیر، حساس	Wellbeing: تندرستی، سلامتی
Victorious: فاتح، پیروزمندان	Wad: گلوله پنبه، دسته	Wharf: اسکله
Vigor: قدرت، توان	Wager: شرط بندی	Whirling: چرخیدن، چرخش
Villain: آدم شرور، مجرم	Wail: شیون کردن	Wholesale: عمده فروشی
Violent: خشن	Warden: مسئول، نگهبان	Witty: شوخ
Visible: دیدنی، مرئی	Wary: مراقب	Wobble: لرزیدن، لرزش
Vision: دید، خیال	Wasp: زنبور بدون عسل	Wrath: خشم
Vital: ضروری، حیاتی	Weary: خسته	Wretched: فلاکت بار

پرکاربردترین قیدها در متون روان شناسی

اگر بگوییم "قیدها" یکی از شاه کلیدهای پنهان برای رمزگشایی از متون روان شناسی کنکور کارشناسی ارشد هستند، اصلاً اغراق نکرده ایم. این کلمات به ظاهر فرعی، با تغییر دادن کیفیت، شدت یا زمان فعل می توانند معنای کل عبارت را کن فیکون کنند! دقیقاً به همین دلیل است که قیدها به یکی از محبوب ترین و جذاب ترین دستاویزهای طراحان کنکور برای به چالش کشیدن داوطلبان تبدیل شده اند.

برای اینکه این سنگ انداز پیش پای خود را به یک سکوی پرش تبدیل کنی، در این بخش تمام قیدهای مهم و کلیدی ادوار گذشته کنکور کارشناسی ارشد را یک جا جمع آوری کرده ایم. اما داستان به همین جا ختم نمی شود؛ در جدول پیش رو، ساختاری کاملاً پویا طراحی شده تا تو را به یک مشارکت فعال ذهنی وادار کند. این جدول یک جاده دوطرفه است؛ ما قیدهای اصلی را برایت آماده کرده ایم و حالا نوبت توست که دست به قلم شوی و با کامل کردن این نقشه، موتور تحلیلی ذهنت را روشن کنی. مأموریت تو این است که در ستون مقابل هر کلمه، تمام لغات مشابه آوایی (هم صدا)، املائی (هم شکل) و معنایی (مترادف) را، اگر داشت، به همراه ریشه کلمه و معنی فارسی آن بنویسی.

فعال بودن در فرآیند مطالعه، ذهنت را به چالش می کشد تا تفاوت های ظریف را تحلیل کند. فراموش نکن که یادگیری واقعی، حاصل درگیری مغز با محتواس؛ وقتی ذهنت به جای حفظ کردن طوطی وار، فعالانه درگیر مقایسه و کشف ارتباطات و شباهت ها بشود، پهنای باند و مدارهای ذهنی ات بازتر خواهند شد و این قیدهای سرنوشت ساز برای همیشه در حافظه بلندمدت ماندگار می شوند.

Absolutely	معنی	کاملاً، مطلقاً، قطعاً
	ریشه	absolute (n)
	مشابه معنایی	Completely / Totally / Entirely
	مشابه املائی	-
	مشابه آوایی	-
Completely	معنی	کاملاً، به طور کامل، تماماً
	ریشه	complete (v)
	مشابه معنایی	Absolutely / Wholly / Thoroughly
	مشابه املائی	Compliantly
	مشابه آوایی	Complexly
Certainly	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	

Adversely	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	
Characteristically	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	
Broadly	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	
Chiefly	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	
Dramatically	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	
Comparatively	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	
Easily	معنی	
	ریشه	
	مشابه معنایی	
	مشابه املائی	
	مشابه آوایی	

آمارها و تجربه‌های میدانی در آموزش‌های کنکوری یک واقعیت تلخ را نشان می‌دهند: بی‌علاقگی، بی‌انگیزگی و یک قهر عاطفی عمیق بین داوطلبان و درس زبان! تا جایی که خیلی‌ها از همان روز اول، دور این درس یک خط قرمز می‌کشند و کلاً از برنامه مطالعاتی حذف می‌کنند. فکر می‌کنی عامل این دل‌زدگی چیست؟ متن‌های طولانی؟ حجم زیاد لغات؟

یکی از اصلی‌ترین عوامل فتنه بین داوطلبان و زبان کنکور، مواجهه نادرست با گول بی‌شاخ‌ودمی به نام گرامر است؛ قواعدی که سال‌ها در مدرسه و آموزشگاه‌ها به عنوان مجموعه‌ای از فرمول‌های سخت، حفظ‌کردنی و وحشت‌آور به ما تزریق شده‌اند و به جای اینکه ابزاری برای فهمیدن باشند، شبیه به یک دیوار بتنی بازدارنده عمل کرده‌اند.

بعضی‌ها برای اینکه گرامر را به زور قرص‌های مسکن آسان‌نمایی به خورد ما بدهند، ادعا می‌کنند یادگیری قواعد یک زبان خارجی که حتی نیتیه‌هایش هم کاملاً مسلط به آن نیستند، مثل آب خوردن است! اما بیا با هم صادق باشیم؛ قواعد زبان دقیقاً مثل یک هزارتوی وسیع و تودرتو است. در پس هر خم این هزارتو، پیچشی است و انتهای هر دالان، ابتدای یک دالان دیگر سراسر از نکته و استثنا! همین وسعت و پیچیدگی‌های ساختاری است که استرس به جان بعضی‌ها می‌اندازد و باعث می‌شود عطای ضریب طلایی زبان را به لقایش ببخشند و خود را از لذت آموختن محروم کنند. اما چطور می‌توان این هزارتوی فرساینده را به یک مسیر سرسبز و قابل عبور تبدیل کرد؟ پاسخ همان است که در فصل صفر هم گریزی به آن زدیم: شناخت هدف! باید بدانی برای چه زبان می‌خوانی و از جان قواعد چه می‌خواهی.

همان‌طور که گفتیم، زبان انگلیسی کنکور ارشد روان‌شناسی شامل ۵ متن و صرفاً سؤالات درک مطلب است. در نگاه اول شاید با خودت بگویی "به‌به! پس من داوطلب کنکور روان‌شناسی را به گرامر چه کار؟! اما خواهشاً نگاه اول را بگذار برای همان عشق و عاشقی! کنکور میدان تعمق و تأمل است. فکر نکن چون تمرکز کنکور روی درک مطلب است، پس اگر یک دیکشنری متحرک باشی و فقط لغت حفظ کنی، بارت را بسته‌ای؛ خیر! در بسیاری از جملات، شناخت چند نکته ساده گرامری می‌تواند موتور معنا را در ذهنت روشن کند و گزینه صحیح را کاملاً جابه‌جا کند. طراحان کنکور عاشق همین بازی‌های زیرپوستی هستند تا مچ داوطلب‌های سطحی‌خوان را بگیرند.

برای اینکه داستان ملموس شود، این عبارت را که بخشی از متن اول کنکور ۱۴۰۳ است، با هم کالبدشکافی می‌کنیم:

"Understanding children's and our own temperaments helps adults to work with them rather than try to change them."

کسی که صرفاً روی واژگان فوکوس کرده، احتمالاً با یک برداشت سطحی و با کنار هم چسباندن کلماتی مثل "change" و "temperaments"، فکر می‌کند موضوع اصلی جمله "راهکارهایی برای تغییر دادن رفتار کودکان" است؛ در نتیجه، طراح او را به سمت گزینه‌ای با چینش لغوی آشنا اما کاملاً غلط سوق می‌دهد. در حالی که اگر سنسور گرامری‌ات فعال باشد، با شناخت یک نکته ساده اما تعیین‌کننده، یعنی ساختار ترجیحی "rather than"، جمله مثل آب خوردن برایت روان می‌شود. این ساختار مثل یک تابلوی ایست عمل می‌کند و بخش بعد از خودش را کاملاً رد می‌کند. با این عینک گرامری، متوجه می‌شوی مفهوم واقعی جمله دقیقاً برعکس ظاهر آن است: "درک کردن خلق‌وخوی خودمان و کودکان به بزرگسالان کمک می‌کند تا با آن‌ها همراهی و کار کنند، به جای اینکه سعی کنند تغییرشان دهند." یعنی گرامر به تو نشان می‌دهد که گزینه صحیح باید روی "همراهی با کودک" دست بگذارد، نه "تغییر او". دیدی؟ اینجا نه لغت فضایی داشتیم و نه مفهوم ماورایی. گرامر دقیقاً به همین شکل ابزار شفاف‌سازی معنا است، نه یک مشت قاعده خشک و بی‌روح.

با وجود تمام این صحبت‌ها از نقش‌آفرینی‌های پررنگ گرامر، واقعیت این است که بخش عظیمی از دشوارترین و فرساینده‌ترین قواعد زبان عملاً هیچ نقش مستقیمی در درک مطلب کنکور ندارند! ممکن است ساعت‌ها برای یادگیری گرامر وقت بگذاری، جدول بکشی، فرمول حفظ کنی و آخر سر جلسه آزمون بفهمی که ای دل غافل، آب در هاون کوبیده‌ای! مسئله سخت بودن یا به‌دردنخور بودن گرامر نیست؛ مسئله این است که بعضی قواعد اساساً برای مهارت‌های رایتینگ، اسپیکینگ یا آزمون‌های بین‌المللی مثل تافل و آیلتس تدوین شده‌اند نه برای تشخیص فاعل، شرط، تقابل یا مرجع ضمیر در یک متن آکادمیک کنکوری. بلد بودن این دسته از قواعد شاید حس هم‌ذات‌پنداری با جی. آر. آر. تالکین را به تو بدهد، اما در عمل حتی پاسخ یک تست را هم برایت روشن نمی‌کند.

چه پارادوکسی شد! چه کنیم ما آخر با این گرامر؟!

اینجاست که نقش "هدف" برجسته می‌شود. در این فصل، هدف ما نه یادگیری تمام گرامر انگلیسی است و نه حذف کردن کل قواعد؛ بلکه تمرکز بر آن بخش از گرامر است که در خدمت درک مطلب است. این فصل حکم یک راهنمای کاربردی، جمع‌وجور و حساب‌شده را دارد تا بدون افراط و تفریط، مستقیماً مغز پسته را برداری!

از آنجا که برای غلبه بر حریف باید خوب آن را بشناسی و به قولی بازی‌اش را در زمین دیده باشی، برای تک‌تک نکات گرامری این فصل، یک مثال آوردیم.

مثال‌ها تا حد ممکن عینی و واقعی از دل تست‌ها و متون کنکور سال‌های گذشته است تا خودت با چشمان خودت ببینی هر نکته کوچک گرامری چطور بازی را عوض می‌کند و در کنار این، با ادبیات و فضای جمله‌های متون کنکور هم آشنا شوی.

مخلص کلام اینکه در این فصل مهم‌ترین و کاربردی‌ترین قواعد گرامری را که برای درک متن لازم‌اند، به ساده‌ترین و خلاصه‌ترین شکل ممکن آورده‌ایم، بدون اینکه با جزئیات پیچیده سردرگم کنیم. این فصل را یک نقشه گرامری در نظر بگیر که تو را از خطر سقوط در دره کج‌فهمی نجات می‌دهد، بدون اینکه مجبورت کند تمام دالان‌های تاریک و فرعی این هزارتو را پیاده طی کنی!

هر جمله در زبان انگلیسی دقیقاً مثل یک دستگاه پیچیده است که از قطعات مختلف تشکیل شده:

- | | | |
|---------|-------------------|---------------|
| ۱. اسم | ۴. تعیین‌کننده‌ها | ۷. حرف اضافه |
| ۲. ضمیر | ۵. فعل | ۸. حرف ربط |
| ۳. صفت | ۶. قید | ۹. حرف تعجیبی |

این قطعات اجزای اصلی و بنیادینی هستند که تمام واژه‌های این زبان، از کلمات ساده دم‌دستی گرفته تا لغات تخصصی و قلمبه‌سلمبه، بدون استثنا زیرمجموعه آن‌ها قرار می‌گیرند. شاید با خودت بگویی "خب، چه فرقی می‌کند که بدونم فلان کلمه اسم هست یا قید؟" اما داستان دقیقاً از همین جا جذاب می‌شود.

اولاً؛ کلمات در زبان انگلیسی هویت غیرمنعطف و خشکی ندارند؛ آن‌ها مثل بازیگران ماهری هستند که در یک تئاتر نقش‌هاییل را بازی می‌کنند و در تئاتر دیگر قابیل را. یک کلمه واحد، مثلاً light، می‌تواند:

در یک جمله "فعل" باشد:

She can light up a room just by walking into it!¹

در جمله‌ای دیگر به یک "اسم" تبدیل شود:

Darkness cannot drive out darkness; only light can do that.²

و در جایی دیگر نقش "صفت" را بازی کند:

Keep the mood light; don't let the stress take over.³

دیدیدی؟ یک کلمه با یک املا و یک تلفظ، چطور در سه سناریوی مختلف، سه معنای کاملاً بی‌ربط به هم پیدا کرد! حالا تصور کن بدون شناختن اجزای جمله، به هر کلمه‌ای که می‌رسی فقط به همان اولین معنی سنتی که از قدیم در ذهنت مانده بچسبی؛ چقدر راحت ممکن است کل پیام جمله را اشتباه بگیری و مسیر را کج بروی!

ثانیاً؛ وقتی تو نقش کلمات را بشناسی، به جای قفل کردن روی ظاهر لغات، اسکلت و معماری جمله را می‌بینی. فکر کن وسط یک جمله به یک کلمه کاملاً ناشناخته و غریبه برمی‌خوری که تابه‌حال ندیده‌ای. یک آماتور اینجا استپ می‌کند و تسلیم می‌شود. اما اگر نقش‌ها را بلد باشی، به جایگاه آن کلمه در جمله نگاه می‌کنی و می‌گویی "آها! این لغت غریبه بعد از حرف تعیین the اومده و توش هم پسوند tion داره؛ پس قطعاً یک اسم هست و داره نقش مفعول رو بازی می‌کنه". تو بدون اینکه حتی معنی آن کلمه سخت را در دیکشنری چک کنی، وظیفه و شغلش را در جمله می‌فهمی و می‌دانی رابطه‌اش با فعل و فاعل چیست. این‌طوری دیگر نیازی نداری مثل یک مترجم ناشی، کلمات را دانه‌به‌دانه و مکانیکی فارسی کنی و آخرش هم در پیچ‌وخم یک جمله طولانی گم شوی؛ بلکه روابط بین قطعات را کشف می‌کنی و مثل آب خوردن می‌فهمی کی به کی است. همین دید، سرعت درک را چند برابر می‌کند و باعث می‌شود ترمز خواندن به این راحتی‌ها کشیده نشود.

پس اگر تو جنس این مصالح سازنده جمله را نشناسی، با کوچک‌ترین جابه‌جایی در چیدمان کلمات، معنا را گم می‌کنی و کل رشته معنا پنبه می‌شود! بنابراین، قبل از اینکه بی‌گدار به آب بزنی و خودمان را درگیر فرمول‌های زمان‌ها، ساختارهای مجهول یا جملات شرطی کنیم، باید چشمانمان را عادت بدهیم تا در یک نگاه سریع، جنس هر کلمه را در جمله تشخیص بدهد.

۱. او فقط با قدم گذاشتن در یک اتاق می‌تواند آن را نورانی و پرانرژی کند.

۲. تاریکی نمی‌تواند تاریکی را از میان ببرد؛ فقط روشنایی می‌تواند چنین کند.

۳. خلق‌و‌خو را ملایم نگه‌دار؛ اجازه نده استرس [کنترل] را به دست بگیرد.

در فصل پیش رو، مهم‌ترین نکات مربوط به هرکدام از این اجزا را با هم زیر ذره‌بین می‌بریم:

اسم

نام اشخاص، مکان‌ها یا اشیاء، حالت‌ها، احساسات، کیفیت‌ها و تجربه‌های حسی از نظر دستوری در دسته‌بندی اسم قرار می‌گیرد. اسم به شکل‌های مختلفی از جمله عام و خاص، انتزاعی و غیرانتزاعی، ساده و مرکب، و قابل شمارش و غیرقابل شمارش طبقه‌بندی می‌شود.

برای اینکه با انواع مختلف اسم بیشتر آشنا شی، گوشه‌چشمی به توضیحات زیر بنداز:

اسم خاص: انگشت می‌ذاره روی یک نفر، چیز یا یک جای منحصر به فرد؛ مثل Iran, Emma, Dior.

اسم عام: کلمه‌های عمومی دور و برمون؛ مثل flower, house, book.

اسم انتزاعی: مفاهیمی که لمس نمی‌شن اما با تمام وجود درکشون می‌کنیم؛ مثل happiness, freedom, envy.

اسم غیرانتزاعی: چیزهایی که با حواس پنج‌گانه تجربه‌شون می‌کنیم؛ مثل perfume, bike, lion.

اسم مرکب: دو یا چند کلمه که مثل قطعات لگو به هم چسبیده‌ان و یک هویت جدید ساختن؛ مثل sunrise, classroom, handbag.

اسم جمع: در ظاهر یک کلمه‌ان اما باطناً یک لشکر پشت‌شونه؛ مثل parliament, herd, people.

اسم قابل شمارش: به راحتی جمع بسته می‌شن و با اعداد مختلف میان؛ مثل apple, child, table.

اسم غیرقابل شمارش: تن به جمع بسته شدن نمی‌دن و همیشه سینگلن؛ مثل water, information, music.

وقتی وسط معرکه کنکور با متن انگلیسی مواجه می‌شوی، معمولاً اولین چیزی که به چشمت می‌آید انبوهی از اسم‌هاست؛ اسم‌هایی که پشت سر هم ردیف شده‌اند، هرکدام با صفت یا وابسته‌ای همراه‌اند و گاهی آن‌قدر فشرده و تودرتو ظاهر می‌شوند که تشخیص موضوع اصلی جمله سخت می‌شود.

مهم‌ترین دانش کنکوری که باید درباره اسم داشته باشیم، **شناخت عبارت اسمی** است. عبارت اسمی همان توده اسم‌ها و وابسته‌های پشت‌سرهم است که یک‌جا در جایگاه یک نقش (فاعل، مفعول و...) می‌نشینند. در این باند کلمات، فقط یک اسم نقش اول را بازی می‌کند که به آن می‌گوییم اسم هسته (Head Noun). جمله کلاً به ساز اسم هسته می‌رقصد و بقیه کلمات عبارت اسمی فقط بادیگارد‌های اطرافش هستند که به آن پروبال می‌دهند.

Many teachers understand the problems students face during the school year.¹

عبارت اسمی در نقش مفعول

Average engagement in meaningful activities over 8 days was positively associated with it.²

عبارت اسمی در نقش فاعل

در این جملات، چندین اسم وجود دارد. در مثال اول بعد از فعل "understand"، یک عبارت اسمی طولانی داریم. داوطلب سطحی‌خوان چشمش می‌افتد به "students" و فکر می‌کند داستان درباره آن است؛ اما رئیس اصلی این مفعول، کلمه "problems" است. معلمان چه چیزی را درک می‌کنند؟ مشکلات را. بقیه کلمات بعد از آن، فقط دارند این مشکلات را توصیف می‌کنند. در مثال دوم با یک عبارت اسمی غول‌پیکر در نقش فاعل طرفیم. اگر فاعل اصلی را گم کنیم و اسم هسته را درست تشخیص ندهیم، ممکن است کل جمله را اشتباه تفسیر کرده و فکر می‌کنیم موضوع اصلی "average" یا "activities" است، درحالی‌که جمله درباره "engagement" صحبت می‌کند.

اسم هسته همان اسمی است که جمله درباره آن ساخته شده، نه اسمی که صرفاً نزدیک‌تر یا برایت آشنا تر است. در درک مطلب، اسم هسته فقط یک "نام" خشک و خالی نیست؛ بلکه **مرکز معنا و مرجع اصلی ضمایر** است. بقیه واژه‌های عبارت اسمی فقط همراهش آمده‌اند تا معنایش را محدود یا کامل کنند و خودشان نقش اصلی جمله را نمی‌گیرند. به بیان ساده، جمله به اسم هسته واکنش نشان می‌دهد. پس نگذار وابسته‌های اطراف کلمه گمراهت کنند. بادیگارد‌ها را کنار بزن و مستقیم یقه اسم هسته را بچسب!

تعیین‌کننده‌ها (Determiners)

تعیین‌کننده‌ها مصداق ضرب‌المثل "فل فل نبین چه ریزه" هستند! کلمات به ظاهر کوچکی که دقیقاً قبل از اسم می‌نشینند و مرز، قلمرو و دامنه معنایی آن اسم را مشخص کنند. تعیین‌کننده‌ها تفاوت بین کلی/جزئی، نکره/معرفه (ناشناس/شناس) و خاص/عام را خلق می‌کنند. دقیقاً همین جزئیات ظریف است که در تست‌های درک مطلب، گزینه درست را از گزینه غلط جدا می‌کند. البته در کنکور مسئله این نیست که لیست‌شان را طوطی‌وار حفظ کنی؛ بلکه باید بفهمی چطور کل معنای جمله را از زمین به آسمان می‌برند.

۱. بسیاری معلمان مشکلاتی را که دانش‌آموزان در طول سال تحصیلی با آن مواجه‌اند، درک می‌کنند.

۲. Passage 1 – 1402 | میانگین مشارکت در فعالیت‌های معنادار در طول ۸ روز، همبستگی مثبتی با آن داشت.

چهار تیپ اصلی تعیین‌کننده‌ها از قرار زیر است:

● حروف تعریف (Articles)

مرز شناسایی اسم را مشخص می‌کنند؛ اینکه اسم برای ما غریبه است یا آشنا.

a\ an: برای اسم‌های مفرد قابل‌شمارش ناشناس (نکره). وقتی برای اولین بار داریم درباره‌ی چیزی حرف می‌زنیم.

The: برای اسم‌های شناس (معرفه). وقتی هم گوینده و هم شنونده دقیقاً می‌دانند داریم مشخصاً درباره‌ی چه چیزی صحبت می‌کنیم.

● ضمائر اشاره (Demonstratives)

موقعیت مکانی اسم را مشخص می‌کنند.

this \ these: برای اشاره به نزدیک (مفرد / جمع).

that \ those: برای اشاره به دور (مفرد / جمع).

● صفات ملکی (Possessive Adjectives)

سند مالکیت اسم بعد خودشان هستند و مشخص می‌کنند اسم متعلق به چه کسی یا چه چیزی است.

my, your, her, his, its, our, their

● شمارنده‌ها (Quantifiers)

حجم، تعداد و دامنه‌ی شمول اسم را متر می‌کنند.

شمول کلی و مطلق: none, no, every, each, all.

شمول نسبی و مبهم: most, some, any.

تعداد و مقدار: few, many (برای اسم‌های قابل شمارش)، little, much (برای اسم‌های غیرقابل شمارش)

به عنوان مثال، در جمله‌ی زیر سه عبارت اسمی و جمعاً پنج تعیین‌کننده داریم:

All the students in this classroom took a book out of their bags.¹

طراحان کنکور، به خصوص از سال ۱۴۰۰ به بعد، خیلی از بازی کردن با شمارنده‌ها خوششون اومده! برای اینکه تو دامشون نیفتی، هر جای متن شمارنده دیدی دورش خط بکش.

جمله‌ی زیر از متن ۴ کنکور ۱۴۰۴ در مورد مشخصه‌های اختلال سایکوز استخراج شده:

They may actively deny that they are ill and resist the attempts of those around them to balance these misinterpretations.²

فعل مُدال may به معنی ممکن بودن است و بنابراین شمول صددرصدی را رد می‌کند؛ یعنی all و every با آن ناسازگار است. طراح از همین نکته در یکی از گزینه‌ها برای به اشتباه انداختن داوطلب استفاده کرده:

All the patients actively deny that they are in need of help and resist the attempts of others to aid them.³

داوطلبی که به تعیین‌کننده‌ها و دامنه‌ی معنایی جمله توجه نکند، طعمه‌ی گزینه‌ای می‌شود که از نظر لغوی آشناست ولی از نظر معنایی با متن هم خوانی ندارد.

ضمیر

در معماری زبان، اسم‌ها وزن سنگینی دارند و اگر مدام تکرار شوند، جمله را زمخت، طولانی و خسته‌کننده می‌کنند. اینجاست که ضمیر مثل یک بدل‌کار حرفه‌ای وارد صحنه می‌شود؛ لباس اسم یا کل عبارت اسمی را می‌پوشد، جایش می‌نشیند و تمام وظایف او را در هر نقشی که دارد (فاعل، مفعول، قید) به دوش می‌کشد تا متن نفس بکشد و روان جلو برود.

برای اینکه ببینی یک ضمیر چطور می‌تواند به تنهایی بار یک ابرعبارت اسمی سنگین را به دوش بکشد، به دو سناریوی زیر نگاه کن. در جملات سمت چپ، عبارات اسمی کامل را داریم و در جملات سمت راست، عمداً تمام آن‌ها را با ضمیر جایگزین کرده‌ایم تا اثر جانشینی ضمیر را ببینی:

۱. همه‌ی دانش‌آموزان در این کلاس کتابی را از کیف‌هایشان درآوردند.

۲. آن‌ها ممکن است به‌طور فعال بیماری خود را انکار کنند و در برابر تلاش‌های اطرافیان برای اصلاح این سوءتفاهم‌ها مقاومت کنند.

۳. همه‌ی بیماران به‌طور فعال نیاز خود به کمک را انکار می‌کنند و در برابر تلاش دیگران برای کمک به آن‌ها مقاومت می‌کنند.

تا اینجا مسیر احتمالاً آن تصویر ترسناک و اغراق‌آمیزی که از زبان کنکور ساخته بودی، در ذهنت فرو ریخته است. حالا دیگر خیلی خوب می‌دانی که قرار نیست سر جلسه کنکور ارشد با یک هیولای ناشناخته و بی‌قاعده کشتی‌گیری؛ بلکه با یک سیستم کاملاً مهندسی‌شده و قابل‌تحلیل طرف هستی. و حالا در این نقطه، می‌رسیم به استراتژیک‌ترین، تعیین‌کننده‌ترین و اصلی‌ترین بخش مسیر آماده‌سازی برای کنکور: متن‌های درک مطلب. اینجا همان ایستگاهی است که تمام داشته‌هایت باید با هم هماهنگ شوند و مثل یک ارکستر سمفونیک بنوازند. در درک مطلب، پنج مهارت حیاتی باید هم‌زمان فعال باشند:

دایرة واژگان تخصصی (سوخت اصلی مغز)

درک ساختار و گرامر جمله (نقشه راه متن)

توانایی تحلیل منطقی (جدا کردن اصل از فرع)

قدرت فهم سؤالات (پیدا کردن مخفی‌گاه پاسخ)

مهارت تصمیم‌گیری زیر فشار زمان (برگ برنده رتبه‌برترها)

این مهارت‌ها دقیقاً مثل چرخ‌دنده‌های یک ساعت سوئیسی دقیق کنار هم چفت شده‌اند. اگر یکی از آن‌ها گُند بچرخد یا درست درگیر نشود، کل سیستم قفل می‌کند. اگر اقیانوسی از لغت باشی اما ساختار جمله را نفهمی، یا ساختار را مثل بلبل بلد باشی اما مدیریت زمان نداشته باشی و کند تصمیم‌گیری، خروجی نهایی مختل می‌شود.

یک سوءبرداشت رایج را همین ابتدا باید کنار بگذاریم:

درک مطلب یعنی فهمیدن تک‌تک کلمات متن؟ قطعاً نه.

اگر قرار بود همه چیز به ترجمه خط‌به‌خط وابسته باشد، طراح سؤال این قدر برای پیچیده‌کردن گزینه‌ها زحمت نمی‌کشید! در واقع، بازی طراح دقیقاً از جایی شروع می‌شود که فکر می‌کنیم همه چیز را فهمیده‌ایم. همان‌جایی که واژه‌ای مثل "may" کل معنای جمله را از "قطعیت" به "احتمال" تغییر می‌دهد، یا یک عبارت ظاهراً ساده مثل "all participants" تبدیل می‌شود به یک تله مرگبار برای کسی که حواسش به دام‌های تعمیم نیست. پس باید زاویه نگاه‌مان را کمی تنظیم کنیم:

قرار نیست صرفاً خواننده متن باشیم، بلکه باید به یک تحلیل‌گر متن تبدیل شویم. کسی که هم‌زمان با خواندن، ساختار را می‌بیند، روابط منطقی را تشخیص می‌دهد، و حواسش به بازی‌های طراح هم هست.

ما با متن‌ها یک برخورد کاملاً هدفمند خواهیم داشت. نه رها و شهودی، نه وسواسی و فرسایشی. یک مسیر مرحله‌به‌مرحله که به تدریج تو را از خواندن‌های پراکنده و کم‌بازده، به یک خواندن دقیق، سریع و استراتژیک می‌رساند. در این فصل قرار نیست فقط چند تا تکنیک زرد را حفظ کنی؛ قرار است بفهمی وقتی داری یک متن کنکوری را می‌خوانی، چطور باید آن را پردازش کنی. و یک هشدار کوچک:

اگر فکر می‌کنی موفقیت در پاسخ به سؤالات زبان کنکور یعنی اینکه از خط اول تا خط آخر متن را کلمه‌به‌کلمه به فارسی ترجمه کنی، تصویرسازی کنی و بعد با خیال راحت بروی سراغ تست‌ها، سخت در اشتباهی! با این دست‌فرمان، سر جلسه کنکور قبل از اینکه به متن دوم برسی، سوت پایان خورده است. اگر چنین ذهنیتی داری، در ادامه این فصل چند بار دچار شوک شناختی خواهی شد! پس از همین حالا آب‌قند را دم دستت بگذار که قرار است تمام باورهای سنتی‌ات را خراب کنیم و یک سیستم نوین بسازیم!

در ادامه، قدم‌به‌قدم جلو می‌رویم؛ از شیوه درست مطالعه متن، تا مدیریت زمان، تا شناخت دقیق انواع سؤال‌ها و تله‌های پرتکرار طراح. هدف ما این است که وقتی به یک متن می‌رسی، دیگر حس نکنی وارد یک میدان مین شده‌ای، بلکه بدانی دقیقاً کجا باید قدم بگذاری.

اما قبل از استارت اصل داستان، بیا به نکته کوچک اما سرنوشت‌سازی که کسی به آن اعتنا نمی‌کند، یعنی صورت سؤالات درک مطلب نگاهی بیندازیم. صورت سوال این است:

Directions: Read the following five passages and answer the questions by choosing the best choice ((3), (2), (1) or (4)). Then mark the correct choice on your answer sheet.¹

بله، درست متوجه شدی! تمام هیاهوی پاسخ‌گویی به سؤالات درک مطلب زیر سر همین "بهترین گزینه" است. انتخاب بهترین گزینه یعنی یک سوال می‌تواند بیش از یک جواب درست داشته‌باشد اما طراح بزرگوار بهترین جواب و درست‌ترین جواب را از ما می‌خواهد. پس ما هم باید متن را طوری

۱. راهنمایی: پنج متن زیر را بخوانید و به سؤالات با انتخاب بهترین گزینه (۱)، (۲)، (۳) یا (۴) پاسخ دهید. سپس گزینه صحیح را در پاسخ‌برگ خود مشخص کنید.

بخوانیم که بتوانیم این "بهترین گزینه" را تشخیص دهیم.

حالا که تکلیف نگاه‌مان به متن روشن شد، وقت آن است که سراغ تکنیک‌های درک مطلب برویم. تفاوت بین یک داوطلب متوسط و یک داوطلب مسلط، دقیقاً در همین نقطه شکل می‌گیرد: **کیفیت خواندن**، نه صرفاً مقدار و دفعات خواندن.

خواندن منفعل در برابر خواندن فعال

بیشتر داوطلب‌ها درگیر یک مدل خواندن کم‌بازده هستند: چشم روی کلمات حرکت می‌کند، جمله‌ها تا حدی فهمیده می‌شوند، و در پایان حس می‌کنند "خب، اون قدرها هم سخت نبود!". اما این نوع خواندن، در کنکور تقریباً هیچ فایده‌ای ندارد! ما برای پاسخ‌دهی به سؤالات کنکور، به خواندن فعال (Active Reading) نیاز داریم. یعنی:

هم‌زمان با خواندن، دنبال ساختار باشیم، نه فقط معنی.

مدام از خود بپرسیم: این جمله چه نقشی دارد؟ توضیح است؟ مثال است؟ نتیجه‌گیری است؟

ارتباط جمله‌ها را درک کنیم، نه این‌که هر جمله را جداگانه بفهمیم.

یعنی نباید فقط بدانیم جمله چه می‌گوید، بلکه باید بفهمیم چرا اینجا آمده و از جان متن چه می‌خواهد.

وسواس در ترجمه؛ قاتل سرعت و دقت

یکی از پرتکرارترین خطاها، ترجمه خطبه‌خط و کلمه‌به‌کلمه است. این روش شاید در نگاه اول حس اطمینان کاذبی به ما بدهد، اما در عمل سه مشکل جدی ایجاد می‌کند:

سرعت را سلاخی می‌کند؛

تمرکز را از "رابطه‌ها" به "واژه‌ها" منتقل می‌کند؛

در نهایت، در قعر دره سؤالات مفهومی گیرت می‌اندازد.

ازطرفی، قرار نیست درک مطلب را بر پایه فهم صددرصدی واژگان پیش ببریم. دانستن معنی همه واژگان نه عملی است، نه لازم. باید یاد بگیریم به جای تکیه کامل بر تکتک واژگان، از سرنخ‌های ساختاری و معنایی استفاده کنیم. یعنی حتی در شرایطی که معنای بخشی از واژگان را نمی‌دانیم، همچنان مطلب را درک کنیم.

اما چطور؟

فرض کن داوطلب کنکور ۱۴۰۴ بوده‌ای و در جلسه کنکور در متن سوم زبان به این عبارت برمی‌خوردی:

There should be an excavation of Smith's early work, not for its historical significance, nor even for the purposes of belated recognition; but for its current importance in light of the recent foci of interest in social psychology.

ممکن است تو هم مانند بسیاری از داوطلبین آن سال، تابه حال واژه belated را زیارت نکرده باشی! خب پس باید پنیک کنی؟ ابداً! باید به ساختار جمله توجه کنی. براساس ساختار "nor even" متوجه می‌شویم که نویسنده دارد در مورد دلیلی صحبت می‌کند که نه تنها آن را رد می‌کند، بلکه کم‌ارزش‌تر از دلیل قبلی می‌داند. حالا پازل را بچین و حل کن:

A: historical significance (ارزش تاریخی): یک دلیل آکادمیک قابل قبول اما نه اصلی

B: belated recognition (?): چیزی که حتی از A هم کمتر قابل قبول است

C: current importance (اهمیت فعلی): دلیل اصلی و سوژه مدنظر نویسنده

دیدنی چه شد؟ ذهن پوآروی ما بدون اینکه معنی دقیق کلمه belated (دیر هنگام / پس از موعد) را بلد باشد، فهمید که این بخش در چارچوب محتوایی متن یک چیز کم‌رنگ و بی‌اهمیت است.

یا اگر در متنی چند بار واژه‌هایی مثل although, despite, however تکرار شوند، حتی اگر معنی چند واژه را ندانیم، متوجه می‌شویم فضای متن از "تأیید" به "نقد" تغییر کرده است. همین برای پاسخ‌دادن به بسیاری از سؤالات کافی است. در واقع، به جای این‌که وابسته به دانستن همه چیز باشیم، باید یاد بگیریم با اطلاعات ناقص، تصمیم کامل بگیریم تا در مواجهه با متن‌های سخت، فلج نشویم. این مهارت، مصداق عملی "تحمل ابهام" و "تاب‌آوری شناختی" در میدان کنکور است؛ یعنی دقیقاً همان نقطه‌ای که اجازه نمی‌دهی چند لغت غریب، رادار ذهنت را کور کنند و سیستم پردازشت را به هم بریزند.

درک مطلب کنکور، صرفاً بازی جزئیات زبانی نیست؛ بازی روابط معنایی است.

خواندن خطی یا خواندن لایه‌ای؟

یکی از اشتباهات داوطلبان آماتور این است که متن را به صورت خطی می‌خوانند؛ یعنی سرشان را می‌اندازند پایین و از کلمه اول خط اول تا کلمه آخر خط پایانی را با یک سرعت یکنواخت، بدون هیچ استراتژی و تغییری جلو می‌روند. این دقیقاً همان چیزی است که طراح روی آن حساب کرده. در مقابل، روش بهینه‌تر، خواندن لایه‌ای (Layered Reading) است؛ یعنی ما کل انرژی و زمانمان را همان اول کار خرج متن نمی‌کنیم، بلکه آن را هوشمندانه و لایه‌به‌لایه توزیع می‌کنیم:

لایه اول: درک کلی (موضوع، جهت‌گیری، فضای متن)

لایه دوم: شناسایی ساختار (بندها چه نقشی دارند؟ تضاد؟ علت و معلول؟)

لایه سوم: استخراج جزئیات هدفمند (فقط جزئیاتی که سؤال‌ها به آن نیاز دارند)

بر همین مبنا، با دو مورد از پرکاربردترین، و البته بدفهمیده‌شده‌ترین مهارت‌های خواندن سر و کار داریم: اسکیم و اسکن.

● Skimming: مطالعه اجمالی یا روزنامه‌وار

اگر بخواهیم اسکیم را در یک جمله خلاصه کنیم، یعنی خواندن برق‌آسا برای شکار تصویر کلی، بدون غرق شدن در گرداب جزئیات! در این نوع مطالعه، مثل خلبانی هستی که دارد از بالای جنگلی پرواز می‌کند؛ قرار نیست تک‌تک درخت‌ها را بشمارد، بلکه می‌خواهی کل نقشه را یک‌جا ببینی. سرعت متوسط اسکیم کردن حدود ۱۰۰۰ کلمه در دقیقه است! یعنی چشم‌ت فقط روی متن سر می‌خورد تا ۴ سؤال حیاتی را جواب دهد:

موضوع اصلی متن چیست؟

نویسنده چه موضعی دارد؟

هر بند چه نقشی دارد؟

جهت حرکت متن به کدام سمت است؟

مراحل اسکیم کردن به تعداد بندهای یک متن بستگی دارد. پس برای اینکه بتوانی یک متن را درست اسکیم کنی، اول باید استخوان‌بندی آن را بشناسی. در متون استاندارد انگلیسی، تمام بندها مثل حلقه‌های زنجیر به هم قفل شده‌اند و هر کدام وظیفه مشخصی دارند:

۱. بند مقدمه (Introduction Paragraph): اولین بندی که جلوی چشم‌ت ظاهر می‌شود. وظیفه‌اش دادن سرخ‌های اولیه و گرم کردن مغز توست تا آمادگی پذیرش موضوع اصلی را پیدا کنی.

۲. بند یا بندهای بدنه (Body Paragraphs): اصل ماجراست! هر بند یک محوریت و تز مشخص دارد و وظیفه‌اش باز کردن، توضیح دادن و تبیین همان نکاتی است که در مقدمه کاشته شده بود.

۳. بند نتیجه‌گیری (Conclusion Paragraph): همان پاراگراف آخر متن که وظیفه‌اش جمع‌بندی مقتدرانه کل بحث و بستن پرونده است.

سؤال! پس چرا ما در کنکور متن تک بندی داریم؟

احتمالاً با خودت فکر می‌کنی مچ ما را گرفتی و می‌گویی "اگر ساختار متن این‌ه، پس چرا طراحای کنکور، یک پاراگراف طولانی بی‌سروته می‌ذارن جلوی ما و خبری از این تفکیک‌ها نیست؟! پاسخش اینجاست که همین فرمول کلان، در ابعاد مینیاتوری درون یک متن تک‌بندی هم جریان دارد. یعنی طراح عملاً یک متن کامل را در یک پاراگراف کیسوله‌سازی کرده است. در این متون:

جملات ابتدایی: نقش همان بند مقدمه را بازی می‌کنند و ایده اصلی را لو می‌دهند.

جملات میانی: نقش بندهای بدنه را دارند و فکت‌ها، آمارها یا جزئیات را می‌آورند.

جمله یا جملات نهایی: حکم بند نتیجه‌گیری را دارند و پرونده آن تک‌بند را می‌بندند.

پس فرقی نمی‌کند با یک گول ۵ پاراگرافی طرف باشی یا یک متن تک‌بندی؛ هندسه متن در هر دو حالت یکی است.

انواع اسکیم کردن برای انواع متن‌ها:

متن‌های تک بندی: خط اول و آخر همون یک بند

متن‌های دو بندی: خط اول و آخر هر دو بند

متن‌های سه و بیشتر از سه بندی: خط اول و آخر بندهای اول و آخر + خط اول بندهای میانی

منظور از خط چیه؟! یعنی حتماً باید تا آخر خط بخونیم؟! نه! اصلاً اینطور نیست. منظور از خط، اولین جمله از اول بند یا آخرین جمله از آخر بند تا جاییه که منظور نویسنده از نوشتن اون جمله مشخص بشه.

نکته بسیار مهم این است که موفقیت در اسکیم کردن، بیشتر از آنکه به "چه چیزهایی را خواندن" ربط داشته باشد، به "چه چیزهایی را نخواندن" بستگی دارد! باید بتوانی وسط متن، دست روی یک سری جملات بگذاری و با قاطعیت بگویی: «این‌ها جزئیات اضافه‌ن و فعلاً از ازشون می‌گذرم!» این توانمندی یعنی تشخیص جزئیات، مثل آمارها، اسم‌های خاص، مثال‌های طولانی، توضیحات داخل پرانتز، و صرف‌نظر کردن موقتی از آن‌ها. البته این مهارت یک شبه به دست نمی‌آید و کاملاً تمرینی است.

برای اینکه این مهارت را لمس کنی، با هم یک نمونه واقعی کالبدشکافی‌شده را ببینیم تا متوجه شوی چطور چاقوی اسکیم، گوشت‌های اضافه متن را می‌برد:

UNICEF reports that the education of women impacts upon infant and maternal mortality rates, improves nutrition, promotes health, reduces the likelihood of HIV/AIDS, and contributes to improved education for the next generation (UNICEF, 2013).

The Millennium Development Goals (MDGs)—including the eradication of hunger, the reduction of child mortality, improved maternal health, reduction in HIV/AIDS infection, and universal primary education—are all influenced by the education and empowerment of women. This is due to the significant roles women play in relation to these developmental issues.

The role of women as peace-builders, especially in post-conflict countries, is increasingly recognized. Reporting on conflict situations tends to portray women as powerless victims, which is often the reality during times of war and genocide. However, in many post-conflict situations women are in the forefront when it comes to negotiating and building peace, at familial and community levels, and also at some of the highest levels of government. For example, women outnumbered men in the newly government of Rwanda, working to create stability for economic and social recovery.¹

مرحله اول: جمله اول و آخر دو بند را همین قدر راحت می‌خوانیم:

خط اول بند اول: یونیسف گزارش می‌دهد که تحصیل زنان تاثیر می‌گذارد بر روی نوزادان و نرخ مرگ وابسته به زایمان، تغذیه را بهبود می‌دهد، سلامت را تقویت می‌کند، کم می‌کند احتمال ایدز را، کمک می‌کند به تحصیلات بهبود یافته برای نسل بعد (یونیسف، ۲۰۱۳).

خط آخر بند اول: این در نتیجه ایفای نقش‌های مهم زنان در ارتباط با این مسائل رشدی و توسعه‌ای است.

خط اول بند دوم: نقش زنان به عنوان سازنده‌های صلح، خصوصاً در کشورهای پس از تعارض (جنگ) به طور رو به افزایشی تشخیص داده شده است.

خط آخر بند آخر: برای مثال، زن‌ها بیشتر از مردها بودن در دولت جدید رواندا (تعداد مدنظر است)، کار می‌کنند تا بسازند پایداری را برای بهبود اقتصادی و اجتماعی.

مرحله دوم: توجه به مفاهیم برجسته

خط اول بند اول: women: نیازی به خواندنش نیست چون در مرحله اول آن را خواندیم.

خط آخر بند اول: women: اشاره به تأثیرات قدرتمندسازی و تحصیل زنان در MDGs

خط اول بند دوم: women: نیازی به خواندنش نیست چون در مرحله اول آن را خواندیم.

خط سوم بند دوم: women: نحوه به تصویر کشیدن زنان در موقعیت تعارض (جنگ) و بیان یک حقیقت

خط چهارم: بند دوم women: حضور زنان در خط مقدم پس از موقعیت‌های تعارض (جنگ)

خط آخر بند دوم: women: نیازی به خواندنش نیست چون در مرحله اول آن را خواندیم.

UNICEF: در هر دو قسمت به عنوان منبع گزارش‌دهی و استناد نام برده شده.

MGDs: مخفف اهداف رشد هزاره است که در ادامه خود نویسنده در مورد آن صحبت کرده.

HIV/AIDS: کاهش ایدز در یک قسمت به عنوان معلولی از تحصیل زنان، و در یک قسمت از برنامه‌های MGDs.

تا اینجا کار، اجزای مختلف آناتومی زبان کنکور را بررسی کردیم و با نحوه کاربرد قواعد دستور زبان در متون کنکور و واژگانی که برای فهم متون لازم هستند، آشنا شدیم و مهم‌تر از همه، یاد گرفتیم متن را چطور بخوانیم و سؤال‌ها را چطور تحلیل کنیم. حالا نوبت به سرهم‌بندی آموخته‌های مان رسیده و وقت آن است که سراغ چیزی برویم که تا اینجا برای رویارویی با آن آماده می‌شدیم: متن‌ها. در این فصل، متن‌های کنکور از سال ۱۳۹۴ تا ۱۴۰۵ را برای گردآوری کردیم اما نه به شکل کلاسیک. قرار نیست متن‌ها را کیلویی و صرفاً بر اساس سال برگزاری پشت سر هم ردیف کنیم تا وسط کار از شدت کسالت خوابت ببرد! ما این متن‌ها را با یک چیدمان قدم به قدم، در روندی منسجم، تدریجی و پیشرونده، یعنی از ساده به سمت چالش برانگیز مرتب کرده‌ایم. چرا این کار را کردیم؟ چون اگر روز اول ناگهان سراغ یک متن فوق‌العاده سنگین بروی، احتمالاً ترجیح می‌دهی کتاب را ببندی و کلاً بی‌خیال زبانی شوی! اما با این روش، اول با متن‌های روان و بی‌درد شروع می‌کنی، سؤال‌های مستقیم‌تر را پاسخ می‌دهی، ترست می‌ریزد، لغات پایه برایت جا می‌افتد و بعد کم‌کم و پله‌پله سراغ متن‌های پیچیده‌تری می‌روی که نیاز به تحلیل و استنباط دارند. این روند هم از نظر علمی تو را رشد می‌دهد و هم ذهنت بدون شوک و استرس، اعتماد به نفس خود را حفظ می‌کند.

برای اینکه وقتی با یک متن روبه‌رو می‌شوی سردرگم نشوی، مطالعه هر متن در این فصل را در سه قسمت گنجانده‌ایم:



لانچینگ (Launching): آمادگی برای پرواز بر فراز متن با مطالعه واژگان به‌کاررفته در آن؛



اوربیتینگ (Orbiting): پرواز بر فراز متن و مطالعه آن؛



لندینگ (Landing): فرود ماهرانه با تجزیه و تحلیل و ترجمه متن و سؤالات آن.

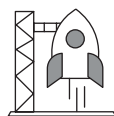
هرکدام از این قسمت‌ها یک کارکرد مشخص دارند: ابتدا با شناخت واژگان، از شوک اولیه و فلج فکری در مواجهه با متن جلوگیری می‌کنیم؛ سپس متن را براساس تکنیک‌های مطالعه می‌خوانیم؛ و در نهایت، با تحلیل سؤال‌ها و ترجمه، فهم خود را تثبیت می‌کنیم. در این ساختار، ناگهان درون دره‌ای از واژگان ناآشنا پرتاب نمی‌شویم؛ بلکه با آمادگی بر فراز آن اوج می‌گیریم، در مسیر کنترل‌شده پیش می‌رویم و در نهایت با درک کامل فرود می‌آییم. نتیجه؟ به جای حس سردرگمی و اضطراب، به تدریج حس تسلط حقیقی شکل می‌گیرد.

قبل از ورود به هر متن، در بخش لانچینگ، لغاتی که در آن متن به‌کاررفته استخراج و به همراه معنی ذکر شده‌اند. این لغات براساس هر متن استخراج شده و حتی اگر در متون قبلی هم قید شدند، دوباره تکرار شده‌اند تا به این ترتیب با لغات و پرکاربردترین آن‌ها کاملاً آشنا و بر آن‌ها مسلط شوی؛ چرا که یادگیری واقعی واژگان، نه با یک‌بار دیدن، بلکه با مواجهه مکرر در بسترهای مختلف اتفاق می‌افتد. به علاوه، برخی لغات معانی چندگانه دارند و در بسترهای محتوایی مختلف است معانی متفاوتی را منتقل کنند. اگر لغتی چند معنی داشت، معانی مختلف را با علامت اسلش (/) جدا کرده‌ایم تا حواست به بازی‌های معنایی باشد.

تسلط بر لغات متن پیش از ورود به آن و آمادگی قبلی منجر به حس تسلط شده و متنی را که در ابتدا میدان سرشار از مین‌های واژگانی به نظر می‌رسید که بدون فاصله کنار هم چیده شده و عبور را غیر ممکن کرده، تبدیل به گذرگاهی سهل‌العبور می‌کند.

همانطور که در فصل تکنیک‌های درک مطلب گفتیم، در خوانش متن باید بدانی که کجا سریع رد شوی، کجا مکث کنی و کجا دقیق بخوانی. بر همین مبنا، در این فصل سؤال‌ها فقط پاسخ‌دهی و ترجمه نشده‌اند؛ بلکه تحلیل شده‌اند. در بخش لانچینگ و قبل از ورود به ترجمه، تیپ سؤال و ترتیب پیشنهادی پاسخ به سؤالات، به نحوی که پاسخ‌دهی سریع و صحیح را آب خوردن کند، قید شده است. با پایبندی به این ترتیب، به مرور متوجه می‌شوی که کدام سؤال‌ها با یک نگاه کلی (skimming) قابل پاسخ هستند، کدام‌ها نیاز به بررسی دقیق‌تر (scanning) دارند و کدام‌ها واقعاً استنباطی‌اند و باید رویشان وقت بگذاری. و به این ترتیب زمان خود را به تناسب مدیریت می‌کنی. این فصل، صرفاً مجموعه‌ای از متن‌ها نیست؛ **بازسازی مسیر یادگیری داوطلبان قبل از توست**، با تمام نقاط قوت، خطاها، و الگوهایی که بارها تکرار شده‌اند. بر همین اساس، برنامه پرواز این فصل طراحی شده است: از باند آماده‌سازی تا اوج‌گیری، و از حرکت پایدار تا فرود دقیق. از اینجا به بعد، قرار نیست فقط متن بخوانی. قرار است هر متن را مدیریت کنی، تحلیل کنی، و در نهایت بر آن مسلط شوی. اگر تا اینجا ابزارها را می‌ساختی و تبرت را تیز می‌کردی، از این فصل به بعد وقت سر بردن متون کنکور است!

Passage 1, 1400



Launching

virtually: تقریباً	drive: رانندگی کردن / تمایل، نیاز
intense: شدید	circumstance: شرایط، موقعیت
instance: نمونه، مثال	toy: اسباب بازی
actively: فعالانه	encourage: تشویق کردن
pretend: تظاهر کردن، وانمود کردن	educator: مربی
playful: مفرح	benefit: سود، سود بردن
development: رشد، توسعه	whole: کل، همه
cognitive: شناختی	emotional: هیجانی، عاطفی
domain: دامنه، زمینه	indeed: یقیناً، به درستی که
instrumental: ابزاری / مؤثر	component: جزء، مؤلفه
United Nations High Commission on Human Rights: کمیسیون عالی حقوق بشر سازمان ملل	
recognize: به رسمیت شناختن، تشخیص دادن	fundamental: اساسی، بنیادی
expert: ماهر، متخصص	expound: با جزئیات شرح دادن، تفسیر کردن
argument: مباحثه، استدلال	counterpart: همتا، هم‌رده
decade: دهه	pressure: فشار، تنگنا، تحت فشار بودن
rise: بالا آمدن، صعود کردن، پیشرفت	preparation: آمادگی
aim: هدف داشتن، هدف	give a leg up: موجب پیشرفت شدن، برتری دادن
path: مسیر، جاده	dichotomy: دوگانگی
regulate: منظم کردن، سامان دادن، تنظیم کردن	lay the foundations for: پایه‌گذاری کردن برای
science: علم	mathematics: ریاضیات
figure out: فهمیدن، درک کردن	complex: مجموعه / پیچیده، پیشرفته
negotiation: مذاکره، دادوستد	repertoire: مجموعه، گنجینه
creative: خلاق، خلاقانه	problem-solving skill: مهارت حل مسئله
guide: راهنمایی کردن	opportunity: فرصت
produce: تولید کردن، ایجاد کردن	pleasure: لذت، خوشی
joy: شادی، لذت	adverse: معکوس / مضر
expectation: انتظار، توقع	emergence: ظهور، بروز
interfere: مداخله کردن	combine: ترکیب کردن، ادغام کردن
context: زمینه، بافت، چهارچوب	treat: رفتار کردن / درمان کردن / معامله کردن
separate: جدا کردن، تفکیک کردن، جدا	outcome: نتیجه، پیامد
effort: تلاش، کوشش	intrinsic: درونی
motivation: انگیزه	



Orbiting

Virtually every child the world over, plays. the drive to play is so intense that children will do so in any circumstances, for instance when they have no real toys. Or when parents do not actively encourage the behavior. In the eyes of a young child, running, pretending, and building are fun. Researchers and educators know that these playful activities benefit the development of the whole child across social, cognitive, physical and emotional domains. Indeed, play is such an instrumental component to healthy child development that the United Nations High Commission on Human Rights (1989) recognized play as a fundamental right of every child.

Yet, while experts continue to expound a powerful argument for the importance of play in children's lives, the actual time children spend playing continues to decrease. Today, children play eight hours less each week than their counterparts did two decades ago (Elkind 2008). Under pressure of rising academic standards, play is being replaced by test preparation in kindergartens and grade schools, and parents who aim to give their preschoolers a leg up are led to believe that flashcards and educational 'toys' are the path to success. Our society has created a false dichotomy between play and learning.

Through play, children learn to regulate their behavior, lay the foundations for later learning in science and mathematics, figure out the complex negotiations of social relationships, build a repertoire of creative problem-solving skills, and so much more. There is also an important role for adults in guiding children through playful learning opportunities.

1- Which of the following statements is supported by the information in the passage?

- 1) Children do not play unless they have real toys.
- 2) Children do not play unless their parents encourage them to.
- 3) Children do playful activities in any circumstances.
- 4) Children prefer running and pretending to building.

2- Why did the United Nations High Commission on Human Rights (1989) recognize play as a functional right of every child?

- 1) It has an important role in healthy child development.
- 2) It produces pleasure and joy in children.
- 3) Child development across social, cognitive, physical and emotional domains was researched for the first time.
- 4) Researchers and educators pressured the United Nations High Commission on Human Rights.

3- According to paragraph 2, play is not given as much importance as necessary in kindergartens and grade schools to day because of ...

- | | |
|--------------------------------|--|
| 1) its adverse effects | 2) higher academic expectations |
| 3) the emergence of flashcards | 4) uncommon test preparation practices |



4- It is stated in the passage that it is a mistake to ...

- 1) try to regulate children's behavior through play
- 2) allow adults to interfere in children's play
- 3) combine play and learning in educational contexts
- 4) treat play and learning as separate types of activities

5- What does paragraph 3 mainly discuss?

- 1) The outcomes of play for children
- 2) Adults and learning opportunities
- 3) The efforts of children to learn
- 4) Children's intrinsic motivation for play



Landing

پاسخ و تیپ سؤالات

سؤال	پاسخ	تیپ
۱	۳	پرسش از جزئیات متن
۲	۱	پرسش از هدف و چرایی
۳	۲	پرسش از جزئیات متن
۴	۴	پرسش از جزئیات متن
۵	۱	پرسش از ایده اصلی

ترجمه

تقریباً همهٔ کودکان دنیا بازی می‌کنند. میل به بازی آنقدر شدید است که کودکان در هر شرایطی به بازی می‌پردازند؛ مثلاً وقتی هیچ اسباب‌بازی واقعی‌ای ندارند یا زمانی که والدین فعالانه این رفتار را تشویق نمی‌کنند. دویدن، وانمودکردن و ساختن در نگاه یک بچهٔ کوچک خوشایند است. پژوهشگران و مربیان می‌دانند که این فعالیت‌های سرگرم‌کننده برای رشد کودک در همهٔ زمینه‌های اجتماعی، شناختی، جسمی و هیجانی مفید است. در واقع، بازی آنچنان مؤلفهٔ مؤثری در رشد سالم کودک است که کمیسیون عالی حقوق بشر سازمان ملل متحد (۱۹۸۹) بازی را به عنوان یکی حق اساسی هر کودکی به رسمیت شناخت.

اما، در حالی که متخصصان به شرح و تفسیر استدلال قوی در مورد اهمیت بازی در زندگی کودکان ادامه می‌دهند، زمان واقعی‌ای که کودکان صرف بازی می‌کنند رو به کاهش است. امروزه، کودکان هر هفته هشت ساعت کمتر از آنچه همتایان خود در دو دههٔ گذشته بازی می‌کردند. بازی می‌کنند (الکایند، ۲۰۰۸). بازی زیر فشار افزایش استانداردهای تحصیلی، در حال جایگزینی با آمادگی برای امتحان در پیش‌دبستانی‌ها و مدارس ابتدایی است، و والدینی که می‌خواهند به پیشرفت کودکان پیش‌دبستان خود کمک کنند، به این باور می‌رسند که فلش‌کارت‌ها و "اسباب‌بازی‌ها"ی آموزشی مسیر رسیدن به موفقیت است. جامعهٔ ما دوگانگی نادرستی میان بازی و یادگیری ایجاد کرده است.

از طریق بازی کودکان یاد می‌گیرند رفتار خود را تنظیم کنند، یادگیری آتی در زمینهٔ علوم و ریاضیات را پایه‌گذاری کنند، دادوستدهای پیچیدهٔ روابط اجتماعی را کشف کنند، گنجینه‌ای از مهارت‌های حل مسئلهٔ خلاقانه می‌سازند و بسیاری موارد دیگر. همچنین، بزرگسالان نیز در راهنمایی کودکان در فرصت‌های یادگیری سرگرم‌کننده نقش مهمی دارند.

۱. کدام یک از عبارتهای زیر با اطلاعات موجود در متن پشتیبانی می‌شود؟

- ۱) کودکان بازی نمی‌کنند، مگر اینکه اسباب‌بازی‌های واقعی داشته باشند.
- ۲) کودکان بازی نمی‌کنند، مگر اینکه والدین‌شان آن‌ها را به این کار تشویق کنند.
- ۳) کودکان در هر شرایطی فعالیت‌های سرگرم‌کننده انجام می‌دهند.
- ۴) کودکان دویدن و وانمودسازی را به ساختن ترجیح می‌دهند.

۲. چرا کمسیون عالی حقوق بشر سازمان ملل متحد (۱۹۸۹) بازی را به عنوان یک حق اساسی هر کودکی به رسمیت شناخت؟

(۱) [بازی] نقش مهمی در رشد سالم کودک دارد.

(۲) [بازی] خوشی و لذت را در بچه‌ها ایجاد می‌کند.

(۳) رشد کودک در زمینه‌های اجتماعی، شناختی، جسمی و هیجانی برای نخستین بار مطالعه شد.

(۴) پژوهشگران و مربیان به کمسیون عالی حقوق بشر سازمان ملل متحد فشار آوردند.

۳. براساس بند ۲، امروزه در پیش‌دبستانی‌ها و مدارس ابتدایی به بازی اهمیت لازم داده نمی‌شود، به دلیل ...

(۱) اثرات مضر آن

(۲) انتظارات تحصیلی بالاتر

(۳) ظهور فلش‌کارت‌ها

(۴) تمرینات غیرمعمول آمادگی برای امتحان

۴. در متن بیان شده که این اشتباه است که ...

(۱) بکوشیم رفتار کودکان را از طریق بازی تنظیم کنیم.

(۲) به بزرگسالان اجازه دهیم که در بازی کودکان دخالت کنند.

(۳) بازی و یادگیری را در بافت‌های آموزشی ترکیب کنیم.

(۴) با بازی و یادگیری به عنوان فعالیت‌های جداگانه برخورد کنیم.

۵. بند ۳ بیشتر در چه مورد بحث می‌کند؟

(۱) پیامدهای بازی کودکان

(۲) بزرگسالان و فرصت‌های یادگیری

(۳) تلاش‌های کودکان برای یادگیری

(۴) انگیزه درونی کودکان برای بازی

1394, Passage 3



Launching

healthy: سالم

necessarily: لزوماً

fitness: تندرستی، تناسب اندام

mean: معنی دادن، منظور داشتن / ابزار، وسیله / بدجنس

include: شامل شدن

mental: ذهنی، روانی

emotional: عاطفی

well-being: رفاه، به‌زیستی

along with: همراه با

follow: دنبال کردن، پیروی کردن

guideline: راهنما، دستورالعمل

maintain: حفظ کردن، باقی ماندن

timetable: جدول زمانی

in order to: به منظور، با هدف

throughout: کاملاً، سرتاسر

life span: چرخه زندگی

indicate: دلالت کردن، نشان دادن

respect: احترام گذاشتن / رعایت کردن / حیث، جنبه

certain: مشخص، معین

capable: قابلیت، توانمندی

fight: جنگیدن، دعوا کردن، مبارزه

against: برخلاف، در برابر

disease: بیماری

infection: عفونت، آلودگی، بیماری

release: آزاد کردن، رها کردن / منتشر کردن

point: اشاره کردن، نشان دادن / نقطه / نکته / امتیاز

remain: باقی ماندن

habit: عادت

avoid: اجتناب کردن، دوری کردن

consumption: مصرف

junk: خرت‌وپرت، ناسالم

include: شامل شدن

foodstuff: ماده غذایی

nutrient: ماده مغذی

essential: ضروری

proper: مناسب