

شیوه مطالعه زبان جهت آمادگی امتحانات وگسترش دایره لغات

روز	۲۴ ساعت	۷۲ ساعت	۷ روز قبل	۱ ماه قبل
۱.	۳۰	۲۸	۲۴	۱.
۲.	۱	۲۹	۲۵	۲.
۳.	۲	۳۰	۲۶	۳.
۴.	۳	۱	۲۷	۴.
۵.	۴	۲	۲۸	۵.
۶.	۵	۳	۲۹	۶.
۷.	۶	۴	۳۰	۷.
۸.	۷	۵	۱	۸.
۹.	۸	۶	۲	۹.
۱۰.	۹	۷	۳	۱۰.
۱۱.	۱۰	۸	۴	۱۱.
۱۲.	۱۱	۹	۵	۱۲.
۱۳.	۱۲	۱۰	۶	۱۳.
۱۴.	۱۳	۱۱	۷	۱۴.
۱۵.	۱۴	۱۲	۸	۱۵.
۱۶.	۱۵	۱۳	۹	۱۶.
۱۷.	۱۶	۱۴	۱۰	۱۷.
۱۸.	۱۷	۱۵	۱۱	۱۸.
۱۹.	۱۸	۱۶	۱۲	۱۹.
۲۰.	۱۹	۱۷	۱۳	۲۰.
۲۱.	۲۰	۱۸	۱۴	۲۱.
۲۲.	۲۱	۱۹	۱۵	۲۲.
۲۳.	۲۲	۲۰	۱۶	۲۳.
۲۴.	۲۳	۲۱	۱۷	۲۴.
۲۵.	۲۴	۲۲	۱۸	۲۵.
۲۶.	۲۵	۲۳	۱۹	۲۶.
۲۷.	۲۶	۲۴	۲۰	۲۷.
۲۸.	۲۷	۲۵	۲۱	۲۸.
۲۹.	۲۸	۲۶	۲۲	۲۹.
۳۰.	۲۹	۲۷	۲۳	۳۰.
۳۱.	۳۰	۲۸	۲۴	۳۱.

جدولی که مشاهده می کنید بر طبق عملکرد ذهن و تبدیل و انتقال مطالب از حافظه کوتاه مدت به حافظه بلند مدت می باشد و به گفته ابوعلی سینا یادگیری کسب شده از طریق این روش بسیار موثر می باشد وی مدعی بود که این شیوه یادگیری تا زمان مرگ هم کاربرد دارد و هرگز مطالب فراموش نشده و از ذهن خارج نمی شود .

از آنجایی که حجم مطالب درسی زیاد و زمان مطالعه ما کم می باشد استفاده از این روش برای سایر دروس مشکل و زمان برای مطالعه کم می باشد ولی از این روش می توان برای یادگیری زبان و گسترش دایره لغات و یادگیری مطلوب و با کیفیت استفاده نمود

شیوه استفاده

روشی که در اینجا به آن اشاره می کنم براساس تجربه خود و سایر دوستانی که از این طریق توانستند به طور مطلوب استفاده کنند تنظیم شده است

۱- ابتدا یک دفترچه زبان یا دفتری برای نوشتن هر لغت جدیدی که یاد می گیرید تهیه می کنید. بالفرض با مطالعه کتاب ۵۰۴ چیز ۴۰۰۰ لغت جدید یاد گرفتید به مرور هر روز هر لغت جدیدی که یاد می گیرید را در این دفترچه یادداشت می کنید به طوری که در انتها یک دیکشنری لغت تهیه می شود.

۲- حال یک دفترچه جیبی یا سیمی متوسط تهیه می کنید و بالای صفحه را تاریخ می زنید و هر روز لغات جدیدی را که فرا می گیرید در آن یادداشت می کنید

مثلا امروز ۴ تیر است و شما بعد مطالعه کتاب زبان با ۱۲ لغت جدید مواجه شدید که برایتان نا آشنا است. شما بعد نوشتن این لغات جدید در دفترچه اصلی حال می آید و در دفترچه کوچک یا جیبی که تهیه کردید در بالای صفحه تاریخ امروز ۴/۴/۸۷ می زنید و این ۱۲ لغت جدید را یادداشت می کنید حال به جدول خود مراجعه می کنید و می بینید ۲۴ ساعت قبل ۴ چندم بود = ۴/۳ و صفحه آن روز و لغاتی که در آن تاریخ خوانده بودید را دوباره می خوانید و هر لغتی را که بلد نبودید و یا فراموش کردید را در تاریخ امروز یعنی ۴/۴ یادداشت می کنید. حال می روید به لغاتی که ۳ روز قبل خوانده بودید = ۴/۱ و دوباره با مرور این لغات آن

کلماتی را که بلد نبودیم را می آورید در تاریخ امروز یادداشت می کنید و به همین صورت در تاریخ های ۷ روز قبل = ۳/۲۸ و در ادامه به یک ماه قبل ۳/۴ مراجعه و هر لغتی که فراموش شده بود را در تاریخ امروز یادداشت می کنید.

و این کار را هر روز انجام می دهیم و این لغات آنقدر در این جدول شما می چرخند تا زمانی که به حافظه بلند مدت شما برود و ملکه ذهن شما بشود و آنوقت است که همانند اسم و فامیل خود هرگز این مطالب را از یاد نخواهید برد

نکته: از آنجایی که از این روش هر روز باید استفاده کنید و ممکن بعضی از روزها نتوانید آن را اجرا کنید. به اضای هر روزی که آن را اجرا نمی کنید آن روز را در دفترچه خود تاریخ زده و آن صفحه را خالی بگذارید که با مراجعه به آن روز همیشه یادتان می آید که در آن تاریخ کوتاهی کردید و نباید بگذارید این صفحات سفید در دفترچه شما زیاد بشود زیرا همانطور که روزها و برگه ها سفید می ماند به همان نسبت ذهن شما هم از مطالب و لغات پاک و سفید می شود.

نکته: اگر در روزی که مشغله کاری یا وقت خواندن لغات جدید را ندارید حداقل می توانید در مدت ۱۰-۲۰ دقیقه که زمان ناچیزی هم می باشد فقط به مرور لغات در تاریخ های نام برده در جدول بپردازید و آنها را که بلد نیستید رادر تاریخ امروز یادداشت می کنید.

با آرزوی موفقیت و سربلندی برای تمامی شما

حمید حجتی