

به نام خدا

۲۵۹۱۰۰

یادگیری و به یادسپاری با روش

SuperMemo

ویژه دانش آموزان و داوطلبان کنکور ریاضی

کتاب جامع برنامه ریزی و یادگیری با روش سوپره



بیک نخبگان

آیت سعیدی، حمید سعیدی

سرشناسه: سعیدی، آیت، ۱۳۵۹ -

عنوان و نام پدیدآور: کتاب جامع برنامه‌ریزی و یادگیری
با روش سوپررمو ویژه دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور ریاضی /
مولفان آیت سعیدی، حمید سعیدی.

مشخصات نشر: تهران: پیک نخبگان، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری: ۲۴۰ ص.؛ مصور(رنگی)، جدول(رنگی)؛

۱۴/۵ × ۲۱/۵ سن.م.

شابک: 9786006255057

وضعیت فهرست نویسی: فیاپی مختصر

یادداشت: بالای عنوان: یادگیری و به یادسپاری با روش

Super Memo

شناسه اف‌ر‌د: سعیدی، حمید، ۱۳۶۲.

شناسه افزوده: انتشارات پیک نخبگان

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۹۷۹۳۱



پیک نخبگان

www.pnpub.ir

کلیه حقوق این روش (SuperMemo) محفوظ و مخصوص انتشارات پیک نخبگان می‌باشد.
هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از این روش را به هر صورت (فتوکی، چاپ کتاب،
جزوه، برداشت به صورت دست نویس و ...) ندارد و متخلفین به موجب ماده ۲ قانون
حمایت از ناشرین تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

نام کتاب: کتاب جامع برنامه‌ریزی و یادگیری با روش سوپررمو

(ویژه دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور ریاضی)

ناشر: پیک نخبگان

مولفان: آیت سعیدی، حمید سعیدی

تایپ و صفحه‌آرایی: واحد تایپ پیک نخبگان

لینوگرافی: آیکان

چاپخانه: عطا

سال نشر: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۵-۰۵-۷

دفتر مرکزی:
تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی،
خیابان وحیدنظری شرقی، پلاک ۶۱،

واحد B32

☎ 3000 64 28 12 34

✉ info@pnpub.ir

📠 66 97 79 80 - 82

📠 66 48 63 01

📧 @pnpub_ir

📷 pnpub

ISBN: 978-600-6255-05-7

مقدمه مؤلف

به نام خدا

فراموشی را فراموش کن

استی می خواستم کلی باهوتون گپ بزنم تا برسم به این جا که بهتون بگم نازدخترم، گل پسر «تکرار مادر یادگیرست». گفتم چکاری حالا بخدار از همون ابتدا بگم که حرف جدیدی براتون دارم. آره عزیزم تکرار بایه و یکی از اصول مهم یادگیریه. وقتی میگم اصول معنیش اینه که اگه رعایتش نکنیم یعنی یادگیری خیلی کم. یعنی نمره آزمون خیلی کم، یعنی خاک تو سرم شد (خدا نکنه). خوب می پرسید مگه تکرار پیکار می کنه که این همه مهمه، الان بهتون میگم البته از زبان روانشناسان یادگیری: تکرار با انتقال اطلاعات از حافظه کوتاه مدت به بلند مدت سبب تثبیت اون در این حافظه میشه. یعنی چی؟ یعنی این که اهل نمیداره اطلاعات از حافظه کوتاه مدت حذف بشه و پرت بشه بیرون. پس این که اطلاعات را به جایی می فرسته که برای همیشه تا آخر عمر فراموش نشه. ممکنه بپرسید وقتی اطلاعات وارد حافظه بلند مدت شد خیالمون راحت و دیگه نخونیم (تکرار نکنیم)؟ نه عزیزم تاکید می کنم که یادتون باشه درسته که اطلاعات از حافظه دراز مدت حذف نمی شه اما میتونه فراموش بشه. خوب این جا نقش دوم تکرار مشخص شد، یعنی تکرار دشمن فراموشیه.

حالا به مقدار هم از ساختار حافظه براتون بگم. سه تا حافظه داریم: حسی، کوتاه مدت و بلند مدت. وقتی مطلبی رو می‌خونیم ابتدا حافظه حسی درکش می‌کنه (از اسمش معلومه). بعد رمزگذاری میشه میره تو حافظه کوتاه مدت. سپس به رمزگذاری دیگه میشه میره تو حافظه دراز مدت برای همیشه جا می‌گیره. حالا اگه برای مدتی تکرار نشه فراموش میشه. اینو من نمی‌کنم. استاد عزیز آقای هرمان ایننگهاوس Hermann Ebbinghaus روانشناس آلمانی قرن ۱۹ با استفاده از یک نموداری نشون داد که با گذشت زمان چقدر از اطلاعاتی که قبلا دریافت کردیم فراموش می‌شه.



خوب تا اینجا با دلایل علمی گفتم تکرار چگونه عمل می‌کنه. حالا سوال اینه که چطور تکرار کنیم. موضوع اصلی اینجاست چرا با وجود اینکه قبول کردیم تکرار نقش مهمی در یادگیری داره اما برای اکثر ما کسل کننده است. آیا فرایند تکرار هم اصولی داره؟ بله دختر گم، بشر عزیزم، اصول علمی تکرار اینه که بایست بتونه به ما بگه چطوری و کی تکرار کنیم. به عبارتی یک الگوریتم تکرار به ما بده که با واقعیات و ویژگی‌های حافظه ما سازگاری داشته باشه تا نه تنها تکرار را برامون آسون کنه بلکه انگیزه ما را برای انجام اون بالا ببره. در این صورت هم تکرار برامون کسل کننده نخواهد بود و هم برای انجام اون لحظه‌شماری می‌کنیم.

ما هم به دنبال یک الگوریتم خوب و جالب می‌گشتیم که برخوردیم به کارهای فشنگ و حساب‌شده آقای دکتر Piotr Wozniak از کشور لهستان که در سال ۱۹۸۷ روش سوپر‌ممو (SuperMemo) رو مطرح کرد. اساس روش سوپر‌ممو اینه: یادگیری موفقیت آمیز زمانی رخ می‌دهد که فواصل زمانی بین تکرارها مناسب انتخاب شود. یعنی همون چیزی که ما دنبالش بودیم. در این روش فاصله زمانی بین تکرارها بسیار هوشمندانه و طبق یک الگوریتم مناسب تعیین می‌شه که این موضوع این روش را با سایر روش های تکرار متمایز و کارآمدتر کرده. ما هم این روش را به اندازه لازم دستکاری کردیم و برای نخستین بار تونستیم در قالب کتاب و نرم‌افزار با الگوریتم معین و دقیق پیاده سازی کرده و به سیستم آموزشی معرفی کنیم.

ساختار کتاب:

کتاب حاضر از سه بخش به شرح زیر تشکیل شده است:

۱- جدول مخصوص وضعیت بدنی کل منابع کنکور: این جدول جهت سنجش وضعیت لحظه‌ای شما در هر منبع درسی (کتاب) تدوین شده است. این جدول در هر لحظه به شما می‌گوید چه کتاب‌هایی را مطالعه کرده‌اید و کدام کتاب‌ها را قرار هست در به تازگی مطالعه کنید.

۲- جداول سوپر‌ممو: این بخش خود شامل دو نوع جدول است (الف) جدول مخصوص وضعیت سنجی هر درس از یک کتاب که جهت سنجش وضعیت لحظه‌ای شما در درس و کتاب مورد نظر تدوین شده است.

ب) جدول مخصوص تکرار با روش سوپر‌ممو که شامل تمام موضوعات هر کتاب به همراه پنج ستون جهت تکرار با الگوریتم معین و ثبت امتیاز هر تکرار می‌باشد. طبقه بندی موضوعات دقیقاً بر اساس کتاب درسی انجام شده است.

۳- برنامه‌ریزی با روش سوپرmmo: این بخش شامل:

الف) جدول تعیین فواصل زمانی بین تکرارها است که طبق رابطه‌ای خاص به دست آمده است (دو جدول خالی نیز در این بخش قرار داده شده که متناسب با قدرت حافظه و نیز توان یادگیری شما در کتاب‌های مختلف توسط پشتیبان قابل تنظیم است)

ب) تقویم تکرار جهت تعیین تکلیف برای هر روز که طبق جدول فواصل زمانی انجام می‌گیرد.

روش کار با کتاب

این که بتوانیم به روش سوپرmmo رو در قالب کتاب آن هم کتابی جهت برنامه‌ریزی اجرا کنیم کار ظریفی بود و تمام تلاشمون این بوده که کار با اون آسون، جذاب و لذت‌بخش باشه. کافیه چند صفحه را با این روش اجرا کنید تا تاثیر شگرف آن را تجربه کنید. جهت اطلاع از جزئیات روش کار با پشتیبان ما به شماره ۰۹۰۳۴۶۰۵۸۲۸ تماس بگیرید. (ارتباط تلگرامی و پیامک نیز هست)

این کتاب صرفاً برای برنامه‌ریزی به منظور مطالعه منابع کنکور و امتحانات نهایی و تکرار این منابع تدوین شده است و شایسته این است که به طرز هوشمندانه و خودکار برایتان برنامه‌ریزی در این کتاب به دو سوال اساسی در برنامه‌ریزی پاسخ داده شده است: اول این که چه حجمی از مطالب را قرار است بخوانیم؟ به عبارتی منابع آزمون و کنکور چیست؟ ما این حجم را با تمام جزئیات در کتاب آورده‌ایم شما با استفاده از صفحات مخصوص وضعیت‌سنجی می‌توانید مدیریت حجم مطالب را انجام دهید. دوم این که حداکثر زمانی که در اختیار داریم

چقدر است؟ آیا زمان کافی برای مطالعه این حجم معین وجود دارد؟ در واقع مدیریت زمان مطرح است. شما می‌توانید با تعیین قبلی تاریخ شروع مطالعه هر کتاب و تاریخ اولین مطالعه از موضوع یا درس عملاً زمان را مدیریت کنید. کافیست شما اولین مطالعه را به درستی انجام دهید. در مرحله بعد وارد تکرار می‌شوید که مدیریت زمان در این مرحله به‌طور خودکار انجام خواهد گرفت.

و اما چند نکته مهم برای اجرای بهتر و موفقیت آمیز روش سوپرمن

✓ برای شروع حتماً به کتاب استفاده کنید تا راهنمایی‌های لازم را انجام دهد.

✓ این کتاب به گونه‌ای طراحی شده است که هر موقع از سال قابل استفاده است. فقط کافیست یک مداد بردارید تاریخ مطالعه و تاریخ تکرارهای بعدی خود را ثبت نمایید. تکرارها را در روزی که قبلاً تعیین کرده‌اید انجام دهید و هرگز به روز بعد موکول نکنید. به قولی، نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود.

✓ جهت سنجش میزان یادگیری‌تان در درس یا موضوع مورد نظر حوصله کرده و به درستی از نرم افزار آزمون ساز که همراه این کتاب در اختیاران قرار گرفته است استفاده کنید.

✓ بهتر است این روش را با تعداد موضوعات کمی شروع کنید. یکدفعه موضوعات زیادی را برای یادگیری انتخاب نکنید. عجله نداشته باشید. دقت کنید عجله سرعت یادگیری رو کم می‌کنه.

✓ این کتاب به گونه ای تدوین شده که هوشمندانه برنامه می‌ریزد، بنابراین بابت زمان و حجم مطالب نگران نباشید. کافیهست تابع قواعد و دستورالعمل کتاب آیت سعیدی تاثیر شگرف و معجزه‌وار روش سوپر مموری را حس کنید.

«حافظتون پر نور»

آیت سعیدی - حمید سعیدی

فهرست مطالب

۱۱

صفحه مخصوص وضعیت سنجی کل منابع

۱۳

جداول سوپر ممو

۱۴

تاریخی

۳۸

عربی، قرآن

۵۷

دین و دینی

۶۸

انگلیسی

۹۰

ریاضیات

۱۲۰

فیزیک

۱۳۰

شیمی

۱۶۷

برنامه ریزی

۱۶۸

فواصل زمانی تکرار

۱۶۹

تقویم ویژه تکرار