

به نام خدا

۲۰۰۹۰۸۱

یادگیری و به یادسپاری با روش

SuperMemo

ویژه دانش آموزان و داوطلبان کنکور تجربی
کتاب جامع برنامه ریزی و یادگیری با روش سوپرمه



بیک نخبگان

آیت سعیدی، حمید سعیدی



پیک نخبگان

www.pnpub.ir

سرشناسه: سعیدی، آیت، ۱۳۵۹ -

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

مشخصات نشر: تهران: پیک نخبگان، ۱۳۹۷.

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

۱۴/۵ × ۲۱/۵ س.م.

شابک: 9786006255101

وضعیت فهرست نویسی: فپای مختصر

یادداشت: بالای عنوان: یادگیری و به یادسپاری با روش

Super Memo.

شناسه افزودن سعیدی، حمید، ۱۳۶۲.

شناسه افزودن: انتشارات پیک نخبگان

شماره کتابشناسی ملی: ۵۴۹۱۷۷۹

کلیه حقوق این روش (Super Memo) محفوظ و مخصوص انتشارات پیک نخبگان می‌باشد.
هیچ شخص حقیقی یا حقوقی حق استفاده از این روش را به هر صورت (فتو کپی، چاپ کتاب،
جزوه برداشت به صورت دست نویس و غیره) 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 سوپر ممو
(ویژه دانش‌آموزان و داوطلبان کنکور تجربی)

ناشر: پیک نخبگان

مولفان: آیت سعیدی، حمید سعیدی

تایپ و صفحه‌آرایی: واحد تایپ پیک نخبگان

لیتوگرافی: آیکان

چاپخانه: عطا

سال نشر: ۱۳۹۷

نوبت چاپ: اول

شمارگان: ۵۰۰

قیمت: ۴۲۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۲۵۵-۱۰-۱

ISBN: 978-600-6255-10-1

☎ 3000 64 28 12 34

✉ info@pnpub.ir

📠 66 97 79 80 - 82

📠 66 48 63 01

🌐 @pnpub_ir

📷 pnpub

دفتر مرکزی:
تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخر رازی،
خیابان وحید نظری شهرک، پلاک ۶۱
واحد B32

مقدمهٔ مولف

به نام خدا

فراموشی را فراموش کن

راستی می‌خواستم کلی باهوتون گپ بزنم تا برسم به این جا که بهتون بگم نازدخترم، گل‌پسرم «تکرار مادر یادگیريست». گفتم چکاریه حال بازارا همون ابتدا بگم که حرف جدیدی براتون دارم. آره عزیزم تکرار پایه و یکی از اصول مهم یادگیریه. وقتی میگم اصول معنیش اینه که اگر رعایتش نکنیم یعنی یادگیری خیلی کم. یعنی نمرهٔ آزمون خالی که معنی خاک تو سرم شد (خدا نکنه). خوب می‌پرسید مگه تکرار کار می‌کنه که این همه مهمه، الان بهتون میگم اصلاً از زبان روانشناسان یادگیری: تکرار با انتقال اطلاعات از حافظهٔ کوتاه مدت به بلند مدت سبب تثبیت اون در این حافظه میشه. یعنی چی؟ یعنی این که اول نمیداره اطلاعات از حافظهٔ کوتاه مدت حذف بشه و پرت بشه بیرون و این که اطلاعات را به جایی می‌فرسته که برای همیشه تا آخر عمر ضبط شه. ممکنه بپرسید وقتی اطلاعات وارد حافظهٔ بلند مدت شد خیالمون راحت می‌گه نخونیم (تکرار نکنیم)؟ نه عزیزم تاکید می‌کنم که یادتون باشه درسته که اطلاعات از حافظهٔ درازمدت حذف نمی‌شه 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 نیگم. استاد عزیز آقای هرمان ایبنگهاوس Hermann Ebbinghaus روانشناس آلمانی قرن ۱۹ با استفاده از یک نموداری نشون داد که با گذشت زمان به قدر از اطلاعاتی که قبلا دریافت کردیم فراموش می‌شه.



خوب تا اینجا با دلایل علمی نفهم تکرار چگونه عمل می‌کنه. حالا سوال اینه که چطور تکرار کنیم. موضوع اصلی اینه. 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 پسر عزیزم. اصول علمی تکرار اینه که بایست بتونه به ما بگه چطوری تکرار کنیم. به عبارتی یک الگوریتم تکرار به ما بده که با واقعیات و ویژگی های حافظه ما سازگاری داشته باشه تا نه تنها تکرار را برامون آسون کنه بلکه انگیزه ما را برای انجام اون بالا بیره. در این صورت هم تکرار برامون کسل کننده نخواهد بود و هم برای انجام اون لحظه شماری می‌کنیم.

ما هم به دنبال یک الگوریتم خوب و جالب می‌گشتیم که برخوردیم به کارهای قشنگ و حساب‌شده آقای دکتر Piotr Wozniak از کشور لهستان که در سال ۱۹۸۷ روش سوپر‌ممو (SuperMemo) را مطرح کرد. اساس روش سوپر‌ممو این‌ها: 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 همین موضوع این روش را با سایر روش‌های تکرار متمایز و کارآمدتر کرده. ما هم این روش را به اندازه لازم دستکاری کردیم و برای نخستین بار توانستیم در قالب کتاب و نرم‌افزار با الگوریتم معین و دقیق پیاده‌سازی کرده و به سیستم آموزشی معرفی کنیم.

ساختار کتاب:

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

۱- جدول مخصوص وضعیت سنجی 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 چه تاریخی 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. طبقه‌بندی 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 برنامه‌ریزی 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 استیجاش باشه. کافیه چند صفحه را با این روش اجرا کنید تا تلاش بشه صرف آن را تجربه کنید. جهت اطلاع از جزئیات روش کار با پشتیبان ما با شماره ۰۹۰۳۴۶۰۵۸۲۸ تماس بگیرید. (ارتباط تلگرامی و پیامک نیز مقدور است)

این کتاب صرفاً برای برنامه‌ریزی به منظور مطالعه منابع کنکور و امتحانات نهایی و تکرار این منابع تدوین شده است و سایر کارها این است که به طرز هوشمندانه و خودکار برایتان برنامه‌ریزی می‌کند. 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. کافیه شما اولین مطالعه را به درستی انجام دهید. در مرحله بعد وارد تکرار می‌شوید که مدیریت زمان در این مرحله به طور خودکار انجام خواهد گرفت.

و اما چند نکته مهم برای اجرای بهتر و موفقیت آمیز روش سوپرمنو:

✓ برای شروع حتماً پشتیبان 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 کافیه یک مدد بردارید. تاریخ مطالعه و تاریخ تکرارهای بعدی خود را ثبت نمایید. تکرارهای دوره‌ای 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. یک دفعه 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. کافیه تابع قواعد و دستورالعمل کتاب باشید تا تاثیر شگرف و معجزه‌وار روش سوپر مموری را حس کنید.

«حافظتون پرنور»

آیت سعیدی - حمید سعیدی

فهرست مطالب

۱۱

صفحه مخصوص وضعیت سنجی کل منابع

۱۳

جداول سوپر ممو

۱۴

فارسی

۳۸

عربی، زبان قرآن

۵۷

دین زندگی

۶۸

انگلیسی

۹۰

زمین شناسی

۹۴

ریاضیات

۱۰۱

زیست شناسی

۱۳۱

فیزیک

۱۴۴

شیمی

۱۶۷

برنامه ریزی

۱۶۸

فواصل زمانی تکرار

۱۶۹

تقویم ویژه تکرار