

روش حفظ کردن لغات

(بسیار مهم)

این روش تجربه شخصی بنده بوده و کارایی آن توسط شخص بنده مورد آزمایش قرار گرفته است.

دکتر نوید مردانی

برای استفاده از این روش بایستی تمامی لغات را در دفترچه‌ای، با ابعاد کف دست بنویسیم.

در هر برگ از دفترچه نبایست بیش از ۵ لغت نوشته شده باشد.
(به گونه ای که از بالا تا پایین برگه را تقسیم بر ۵ قسمت کرده، و هر لغت و جزییات آن لغت، شامل تلفظ و... را در هر قسمت بنویسیم)

a- وز اول حفظ نمودن صفحه اول
(حفظ لغت + جزییات آن)

b- روز دوم ابتدا سه مرتبه مرور صفحه اول و سپس حفظ نمودن صفحه جدید.

c- روز سوم دو مرتبه مرور صفحه اول، سپس سه مرتبه مرور صفحه دوم و سپس حفظ نمودن صفحه جدید.

d- روز چهارم یک مرتبه مرور صفحه اول، سپس دو مرتبه مرور صفحه دوم و سوم و سپس حفظ نمودن صفحه جدید.

e- روز پنجم یک مرتبه مرور صفحه اول و دو مرتبه مرور صفحه دوم و سه مرتبه مرور سوم و چهارم، سپس حفظ نمودن صفحه جدید.

تا اینجا ۵ صفحه را حفظ نموده ایم.

خب دیگر این ۵ صفحه را کنار میگذاریم و دیگر به این ۵ صفحه مراجعه نمیکنیم.

حال فرآیند بالا (سیکل a تا e) را برای صفحات ۶ الی ۱۰ تکرار میکنیم منتها قبل از شروع سیکل جدید، دو صفحه آخر از سیکل قدیم را ۳ بار پشت سر هم مرور میکنیم.

پس از اتمام سیکل دوم، همچنین صفحات ۶ الی ۱۰ را کنار گذاشته و به آنها مراجعه نمیکنیم.. و سپس به سراغ صفحات ۱۱ الی ۱۵ رفته و فرآیند مذکور را بر آن اعمال میکنیم.

پس از گذشت ۲۸ روز ۲۰ صفحه را حفظ نموده ایم.

در پایان ماه اول یعنی پس از حفظ نمودن ۲۰ صفحه (یعنی ۴ بار تکرار سیکل a تا e) پس از پایان هفته چهارم، دو بار ۲۰ صفحه قبل را جمعاً مرور کرده و لغاتی را که احساس میکنیم فراموش شده اند را در یک برگه آ-چهار جدا مینویسیم.

شروع ماه دوم: دیگر کاری با ۲۰ صفحه گذشته ندارید. و رجوعی به آنها ندارید. در واقع از صفحه ۲۱ شروع میکنید. در واقع در شروع ماه جدید، دیگر نیاز نیست مطالب ماه گذشته را مرور نمایید.

ماه سوم، چهارم و نیز به همین روش

تذکر: با توجه به مشغله ها و دیگر مسائل، نیازی نیست که بدون وقفه و مستمر لغات را حفظ نمایید. میتوان فرایند (۲۰ صفحه ای) یک ماهه را در طول سه ماه یا بیشتر طی نمود. لذا اگر در طول حفظ نمودن لغاتتان وقفه ایجاد شد، جای نگرانی نیست....

با آرزوی سربلندی شما

مردانی

ZabbanMaroani