

مقاومت بجه‌های قوی در برابر skimming

بجه‌هایی که زبان‌شان خیلی قوی است میانه خوبی با این نحوه skimming ندارند. آن‌ها معتقدند که می‌توانند متن را به سرعت بخوانند و این کار وقت زیادی از آن‌ها نمی‌گیرد. هرچند که خواندن کامل متن واقعاً ضرورتی ندارد، ولی نمی‌خواهم اصرار کنم که بجه‌های قوی هم حتماً skimming را با روش استاندارد انجام بدهند. پس اگر زبان‌تان خیلی خوب است، به روش «خودتان» متن را یک بار به سرعت بخوانید. شما نیاز به توصیه خاصی ندارید، جز این که: «به هیچ عنوان روی جزئیات تمرکز نکنید.»

کلمه کلیدی چیست؟

منظور از کلمه یا عبارت کلیدی، کلمه یا کلمه‌هایی است که در صورت سوال به کار رفته و جزئیاتی را در مورد موضوع اصلی متن از شما می‌پرسد. کلمه‌های کلیدی معمولاً اختصاصی هستند و زیاد در متن تکرار نشده‌اند. مثلاً در سال ۱۳۹۳ متنی را با موضوع اصلی «پیش‌بینی وضع هوا» به بجه‌های ریاضی داده بودند. حالا این سوال را در نظر بگیرید: «نقش انسان در پیش‌بینی وضع هوا در شکل مدرن آن چیست؟» عبارت «پیش‌بینی وضع هوا» نمی‌تواند کلیدی باشد، چون احتمالاً بارها در متن تکرار شده، ولی کلمه‌های «انسان» و «مدرن» کلیدی به حساب می‌آیند، چون به یکی از جزئیات متن اشاره دارند: «انسان» (و نه رایانه) و «مدرن» (و نه قدیمی).

یا مثلاً در سال ۱۳۹۶ متنی را به بجه‌های گروه زبان داده بودند که موضوع اصلی آن «بچه‌ننه‌های ایتالیایی» بود. در یکی از سوال‌ها پرسیده بودند: «آن دسته از دانشجویان ایتالیایی که برای تحصیلات دانشگاهی از خانواده خود کمک مالی می‌گیرند» و شما باید ادامه جمله را از بین گزینه‌ها انتخاب می‌کردید. کلمه‌های کلیدی این سوال «تحصیلات دانشگاهی» و «کمک مالی» است؛ چون وقتی متن در مورد آن دسته از بجه‌های «ایتالیایی» حرف می‌زند که به «خانواده» خود وابسته‌اند، احتمالاً کلمه‌های «خانواده» و «ایتالیا» را زیاد در متن می‌بینیم.

گاهی در کنار کلمه کلیدی، کلمه دیگری حضور دارد که «جنس» جواب را مشخص می‌کند. مثلاً متنی را که در سال ۱۳۹۶ با موضوع «بیماری‌های قلبی» به بجه‌های هنر داده بودند تصور کنید. در سوال اول پرسیده بودند: «بیماری‌های قلبی از چه زمانی شروع به افزایش کرد؟» کلمه کلیدی قطعاً «افزایش» است، ولی خوب، با دیدن «از چه زمانی» متوجه می‌شویم که باید در متن دنبال یک «عدد» بگردیم که «زمان» شروع این «افزایش» را مشخص می‌کند.

مهارت scanning دقیقاً چیست؟

چرا باید کلمه‌های کلیدی صورت سوال را مشخص کنید؟ این کار چه کمکی به شما می‌کند؟ پاسخ این سوال در مهارت scanning است. منظور از scanning این است که متن را زیر ذره‌بین قرار بدهید و کلمه یا کلمه‌های کلیدی‌ای را که از قبل برای خودتان مشخص کرده‌اید، در آن پیدا کنید. وقتی کلمه کلیدی را در متن پیدا کنید، یعنی جواب آن سوال را پیدا کرده‌اید. کافی است یکی دو جمله اطراف آن کلمه کلیدی را بخوانید تا جواب صحیح مقابل چشمانتان ظاهر شود!

شما برای scan کردن به یک ذره‌بین نیاز دارید. ذره‌بین شما در این روش، نوک انگشت یا نوک مدادتان است. باید یکی از این دو را روی متن قرار بدهید تا تمام تمرکزتان روی متن باشد. در این مهارت، شما باید به دنبال کلمه‌های موردنظرتان «بگردید»؛ پس به هیچ عنوان کلمه‌هایی را که از زیر انگشت یا نوک مدادتان رد می‌شود «نخوانید» بلکه فقط «بینید». هنگام scan کردن، نباید متن را بخوانید، بلکه باید آن را «بگردید» تا چیزی را که می‌خواهید پیدا کنید.

بزرگترین اشتباه بجه‌ها هنگام scan کردن این است که متن را حسابی «می‌خوانند» و داستان آن را دنبال می‌کنند. می‌دانم زیاد حوصله ندارید و به همین خاطر نمی‌خواهم پرحرفی کنم. پس اگر متوجه شدید منظورم از «skim کردن» و «کلمه کلیدی» و «scan کردن» چیست، می‌توانیم برویم سراغ تکنیک پاسخ‌گویی به سوالات درک مطلب و ببینیم مراحل انجام کار به روش skimming and scanning که کتاب درسی یازدهم مطرح کرده، چیست.

آیا همه سوال‌های متن‌های درک مطلب در کنکور سراسری کلمه یا کلمه‌های کلیدی دارند؟ مسلماً نه! ولی معمولاً دو تا از سوال‌های متن کلیددار است. یک نوع سوال هم هست که به‌ظاهر کلمه کلیدی ندارد، ولی در باطن چهار کلمه کلیدی دارد. همان سوالی که می‌گوید «کدام یک از گزینه‌های زیر طبق متن صحیح است/نیست؟» یا «کدام یک از گزینه‌های زیر توسط متن پشتیبانی می‌شود/نمی‌شود؟» این نوع سوال‌ها در حقیقت، مجموعه‌ای از چهار سوال کلیددار است. یعنی باید هر کدام از گزینه‌ها را با دقت بررسی کنید و در هر کدامشان یک کلمه کلیدی پیدا کنید.

پیدا کردن کلید کار سختی نیست؛ نگران نباشید. وقتی چند تا متن بزنید، خودتان متوجه خواهید شد. به بجه‌های ریاضی ۹۹ متنی در مورد انواع طراحی فرودگاهی داده بودند و پرسیده بودند: «طبق متن، طرح خطی برای کدام فرودگاه‌ها مناسب‌تر است؟» وقتی متن در مورد «فرودگاه» و «طراحی» آن است، پس دیگر این دو کلمه نمی‌توانند کلیدی باشند؛ چون زیاد در متن تکرار شده‌اند. کلید این سوال، همان طور که خودتان هم حدس زده‌اید، کلمه «خطی» است.

سوال اول، سوال وایچی است و در کنکورهای سراسری سابقه دارد. در این سوال، طراح از شما می‌خواهد که کارکرد یک جمله را داخل متن مشخص کنید.

عین سوال ۴ این متن را قبلاً در متن ۷ دیده بودید. یادتان هست که باید دنبال چه چیزهایی می‌گشتید؟

An ecosystem is a community of living and nonliving things that work together. Organisms, light, heat, soil, water, and the atmosphere are all parts of an ecosystem. Any alteration to an ecosystem – such as changes in temperature, the kinds of animals living there, or pollution – can affect all parts of it. This can be especially **obvious** in the small, enclosed ecosystem of a pond.

In a pond, sunlight helps tiny plants called algae grow. Algae release oxygen, which fish need in order to breathe. Algae are also food for other tiny organisms. Fish eat the organisms and give off carbon dioxide, which plants use to grow.

Imagine what would happen, however, if something changed in the pond. For example, if sunlight didn't reach the pond because of thick pollution, or if the temperature of the water grew colder or warmer, the algae wouldn't grow. Without algae, there would first be less oxygen. Tiny organisms would starve. Fish would then die from the lack of oxygen. Plants would die without the carbon dioxide that fish give off. Then larger animals that eat the plants and smaller animals would not get enough food. Even humans, who eat the plants, fish, and larger animals, would feel the **impact**. The whole ecosystem would suffer.

1- The first sentence of the passage, “An ecosystem is ... work together,” _____ .

- 1) is a warning
- 2) is a definition
- 3) refers to a problem
- 4) describes the importance of biological studies

2- Which of the following statements is NOT true according to the passage?

- 1) Humans would be the next to last to feel the effects of a lack of algae.
- 2) Plants would die in a pond after the amount of carbon dioxide decreased.
- 3) If algae stopped growing in a pond, the first thing to happen would be lack of oxygen.
- 4) After the tiny organisms that eat algae died, the next thing to happen would be that the fish would die.

3- The underlined word “which” in paragraph 2 refers to _____ .

- 1) plants
- 2) fish
- 3) organisms
- 4) carbon dioxide

4- Which of the following reasoning techniques is NOT used in the passage?

- 1) Use of examples
- 2) Referring to differences
- 3) Describing the steps in a process
- 4) Describing cause-and-effect relationships

210
words

۱ □ □ □ □
۲ □ □ □ □
۳ □ □ □ □
۴ □ □ □ □

اکوسیستم، اجتماعی از موجودات زنده و غیرزنده است که با یکدیگر همکاری می‌کنند. موجودات زنده، نور، گرما، خاک، آب و جو، همه بخش‌هایی از یک اکوسیستم هستند. هرگونه تغییر در یک اکوسیستم، مانند تغییرات در دما، در انواع حیوانات ساکن در آن‌جا، یا آلودگی می‌تواند بر همه بخش‌های آن تأثیر بگذارد. این وضعیت مخصوصاً می‌تواند در اکوسیستم کوچک و محصور یک تالاب مشهود باشد.

در یک تالاب، نور خورشید به رشد گیاهان ریزی به نام جلبک کمک می‌کند. جلبک‌ها اکسیژنی را که ماهی‌ها برای نفس کشیدن نیاز دارند، آزاد می‌کنند. جلبک‌ها غذای موجودات زنده ریز دیگر هم هستند. ماهی‌ها این موجودات زنده را می‌خورند و دی‌اکسیدکربن بیرون می‌دهند که گیاهان [از آن] برای رشد کردن استفاده می‌کنند. با این حال، تصور کنید که اگر چیزی در تالاب تغییر می‌کرد، چه اتفاقی می‌افتاد؛ برای مثال، اگر نور خورشید به دلیل آلودگی غلیظ به تالاب نمی‌رسید، یا اگر دمای آب سردتر یا گرم‌تر می‌شد، جلبک‌ها رشد نمی‌کردند. بدون جلبک‌ها، ابتدا اکسیژن کمتر می‌شد. موجودات زنده ریز از گرستگی می‌مردند. آن وقت ماهی‌ها از فقدان اکسیژن می‌مردند. گیاهان بدون دی‌اکسیدکربنی که ماهی‌ها بیرون می‌دادند، می‌مردند. بعد حیوانات بزرگ‌تر که گیاهان و حیوانات کوچک‌تر را می‌خورند، غذای کافی دریافت نمی‌کردند. حتی انسان‌ها که گیاهان، ماهی‌ها و حیوانات بزرگ‌تر را می‌خورند، [این] اثر [مخرب] را احساس می‌کردند. [به این شکل] کل اکوسیستم آسیب می‌دید.

برای جواب دادن به سوال ۳ باید با توجه به جمله‌ای که بعد از which آمده، از خودتان می‌پرسیدید: «گیاهان برای رشد کردن از چه چیزی استفاده می‌کنند؟» و بعد گزینه‌ها را یکی یکی در پاسخ به این سوال تکرار می‌کردید و جواب به راحتی مشخص می‌شد: دی‌اکسید کربن!

همان‌طور که خودتان هم حدس زدید، جواب سوال آخر، گزینه ۲ است. در متن such as (از قبیل) و for example (برای مثال) وجود دارد؛ پس از مثال استفاده شده. در متن because of (به دلیل) وجود دارد؛ پس رابطه علت و معلولی هم حتماً ذکر شده. در پاراگراف آخر، همه چی دارد به ترتیب رخ می‌دهد و دو مرتبه هم از then (سپس) استفاده شده؛ پس از مراحل یک فرایند هم صحبت به میان آمده است.

۱- اولین جمله متن، «اکوسیستم ... با یکدیگر همکاری می‌کنند»، _____ .

(۱) یک هشدار است

(۲) یک تعریف است

(۳) به یک مشکل اشاره می‌کند

(۴) اهمیت مطالعات زیست‌شناختی را توصیف می‌کند

۲- طبق متن، کدام یک از جمله‌های زیر درست نیست؟

(۱) انسان‌ها موجودات یکی مانده به آخری خواهند بود که اثرات [ناشی از] فقدان جلبک‌ها را احساس می‌کنند.

(۲) پس از این که میزان دی‌اکسیدکربن کم شود، گیاهان تالاب خواهند مرد.

(۳) اگر دیگر در تالاب جلبک رشد نکند، اولین اتفاقی که می‌افتد، فقدان اکسیژن خواهد بود.

(۴) پس از این که موجودات زنده ریزی که جلبک می‌خورند بمیرند، اتفاق بعدی که می‌افتد این است که ماهی‌ها خواهند مرد.

۳- کلمه «which» (که) که در پاراگراف ۲ زیر آن خط کشیده شده است، اشاره دارد به _____ .

(۱) گیاهان (۲) ماهی‌ها (۳) موجودات زنده (۴) دی‌اکسیدکربن

۴- کدام یک از شیوه‌های استدلال زیر در متن استفاده نشده است؟

(۱) استفاده از مثال (۲) اشاره به تفاوت‌ها

(۳) توصیف مراحل یک فرایند (۴) توصیف روابط علت و معلولی



obvious

مشهود، واضح

impact

اثر

جدول بودجه‌بندی متن‌های کلوزتست تألیفی

شماره کلوز	مبحث پایه (گرامر و واژگان)	مبحث دوازدهم (گرامر و واژگان)
۱۲۱ تا ۱۲۴	کل درس ۱ دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۱ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای متن
۱۲۵ تا ۱۲۸	کل درس ۱ دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۱ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای گرامر مجهول
۱۲۹ تا ۱۳۲	کل درس ۲ دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۱ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای see also
۱۳۳ تا ۱۳۶	کل درس ۲ دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۱ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای writing
۱۳۷ تا ۱۴۰	کل درس ۳ دهم (کتاب درسی و کار)	کل درس ۱ دوازدهم (کتاب درسی و کار)
۱۴۱ تا ۱۴۴	کل درس ۳ دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۲ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای متن
۱۴۵ تا ۱۴۸	کل درس ۴ دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۲ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای گرامر موصول
۱۴۹ تا ۱۵۲	کل درس ۴ دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۲ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای see also
۱۵۳ تا ۱۵۶	هر ۴ درس دهم (کتاب درسی و کار)	درس ۲ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای writing
۱۵۷ تا ۱۶۰	کل درس ۱ یازدهم (کتاب درسی و کار)	کل درس ۲ دوازدهم (کتاب درسی و کار)
۱۶۱ تا ۱۶۴	کل درس ۱ یازدهم (کتاب درسی و کار)	درس ۳ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای متن
۱۶۵ تا ۱۶۸	کل درس ۲ یازدهم (کتاب درسی و کار)	درس ۳ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای گرامر مجهول
۱۶۹ تا ۱۷۲	کل درس ۲ یازدهم (کتاب درسی و کار)	درس ۳ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای see also
۱۷۳ تا ۱۷۶	کل درس ۳ یازدهم (کتاب درسی و کار)	درس ۳ کتاب درسی دوازدهم تا ابتدای writing
۱۷۷ تا ۱۸۰	هر ۳ درس یازدهم (کتاب درسی و کار)	کل درس ۳ دوازدهم (کتاب درسی و کار)
۱۸۱ تا ۲۰۰	کل دهم و یازدهم (کتاب درسی و کار)	کل دوازدهم (کتاب درسی و کار)



Websites come in all shapes and sizes. Some are easier to use than others, and some are more attractive. Some of this is due to personal preference. Everyone has (1) _____ colors or designs, but there are features that seem to make a website easier to navigate or more visually (2) _____ us. For many designers, Apple Inc. is an example of a company (3) _____ an effective website. The homepage is clean and neat. There (4) _____ information on the page. It has large photos of its products rather than small ones. It is user-friendly. The links are easy to see and fast. There are many (4) _____ tutorials for products, and they are short.

این چهار کلمه به معنی «خصوصیت» و «ویژگی» است:

character
characteristic
feature
quality

و البته quality معنی دیگری هم دارد که باید در کنار quantity به خاطر بسپارید:

quality کیفیت
quantity کمیت؛ مقدار

- | | | | |
|----------------------|-------------------|------------------|----------------|
| 1- 1) various | 2) appropriate | 3) domestic | 4) favorite |
| 2- 1) satisfied with | 2) interesting to | 3) excited about | 4) boring for |
| 3- 1) has | 2) and has | 3) it has | 4) which has |
| 4- 1) is a lot of | 2) isn't much | 3) are few | 4) aren't many |
| 5- 1) helpful | 2) available | 3) hospitable | 4) hopeful |



Imagine a country that recycles 99% of its household garbage. For Sweden, that's already a/an (6) _____. Only 1 % of household waste goes into garbage dumps, or (7) _____. How do the Swedes do this? Most separate their garbage in their homes. This includes newspapers, plastic containers, glass bottles, light bulbs, batteries, and electric appliances. In residential areas, recycle bins are only three (8) _____ away from a home. Fifty percent of the waste (9) _____ burned or turned into energy. Garbage trucks go around cities and pick up electronics and dangerous chemicals. Pharmacies (10) _____. Sweden is a world leader in recycling.

- | | | | |
|--|--|--|--|
| 6- 1) reality | 2) wonder | 3) dream | 4) issue |
| 7- 1) destinations | 2) landfills | 3) plains | 4) equivalents |
| 8- 1) hundred meter | 2) hundreds of meters | 3) hundred meters | 4) hundreds meters |
| 9- 1) is | 2) has | 3) are | 4) have |
| 10- 1) don't need medicines that people take | 2) take medicines that people don't need | 3) that people don't need take medicines | 4) take medicines to people that don't need them |

- ۱
- ۲
- ۳
- ۴
- ۵
- ۶
- ۷
- ۸
- ۹
- ۱۰



تارنماها (وبسایت‌ها) در هر شکل و اندازه‌ای وجود دارند. استفاده کردن از بعضی‌هایشان آسان‌تر از بقی آن‌ها است، و بعضی‌ها جذاب‌ترند. بخشی از این به‌خاطر سلیقه شخصی است. هر کس رنگ‌ها یا طرح‌های مورد علاقه [خودش را] دارد، ولی ویژگی‌هایی وجود دارد که گویا باعث می‌شود گشتن در یک تارنما آسان‌تر یا از نظر بصری برای ما جالب‌تر باشد. برای بسیاری از طراحان، شرکت اپل نمونه‌ای از شرکتی است که تارنمای کارآمدی دارد. صفحه اصلی آن تمیز و مرتب است. اطلاعات زیادی در این صفحه وجود ندارد. این صفحه به جای عکس‌های کوچک از محصولات، عکس‌های بزرگی [از آن‌ها] دارد. کاربر با آن راحت است. پیوندها به آسانی دیده می‌شوند و پرسرعت هستند. ویدیوهای آموزشی مفید زیادی در رابطه با محصولات وجود دارد و این ویدیوها کوتاه هستند.

۱- گزینه ۴

- (۱) مختلف
- (۲) مناسب
- (۳) داخلی؛ خانوادگی؛ خانگی
- (۴) مورد علاقه

۲- گزینه ۲

- (۱) از [ما] راضی [باشد]
- (۲) برای [ما] جالب [باشد]
- (۳) در مورد [ما] هیجان‌زده [باشد]
- (۴) برای [ما] خسته‌کننده [باشد]

۳- گزینه ۴

- (۱) تارنمای کارآمدی [دارد]
- (۲) و [تارنمای کارآمدی] دارد
- (۳) آن [تارنمای کارآمدی] دارد
- (۴) که [تارنمای کارآمدی] دارد

۴- گزینه ۲

- (۱) [اطلاعات] زیادی وجود دارد
- (۲) [اطلاعات] زیادی وجود ندارد
- (۳) few با اسم غیر قابل شمارش نمی‌آید.
- (۴) many با اسم غیر قابل شمارش نمی‌آید.

۵- گزینه ۱

- (۱) مفید؛ دلسوز
- (۲) در دسترس، موجود
- (۳) مهمان‌نواز؛ مساعد
- (۴) امیدوار

هنگام جواب‌دادن به سوال ۹، حتی اگر نمی‌دانستید که اسم waste قابل شمارش است یا غیر قابل شمارش، کافی بود دقت کنید که در انتهای آن علامت S جمع وجود ندارد؛ پس نمی‌توانست با فعل جمع، یعنی گزینه‌های ۳ و ۴ به کار برود؛ و به همین راحتی دو تا از گزینه‌ها حذف می‌شد!

تمام کلمه‌های زیر می‌توانند در معنی «زباله» و «اشغال» به کار بروند:

- garbage
- junk
- litter
- rubbish
- waste



کشوری را تصور کنید که ۹۹ درصد زباله‌های خانگی‌اش را بازیافت کند. برای سوئد، این دیگر یک واقعیت است. تنها ۱ درصد از زباله‌های خانگی وارد زباله‌دانی‌ها، یا محل‌های دفن زباله می‌شود. سوئدی‌ها چگونه این کار را انجام می‌دهند؟ بیشترشان زباله‌هایشان را در خانه خود جدا می‌کنند. این شامل روزنامه‌ها، ظروف پلاستیکی، بطری‌های شیشه‌ای، لامپ‌ها، باتری‌ها و وسایل برقی می‌شود. در مناطق مسکونی، سطل‌های بازیافت فقط سیصد متر با هر خانه فاصله دارد. پنجاه درصد زباله سوزانده یا به انرژی تبدیل می‌شود. کامیون‌های حمل زباله در شهرها می‌چرخند و چیزهای الکترونیکی و مواد شیمیایی خطرناک را جمع‌آوری می‌کنند. داروخانه‌ها داروهایی را که مردم نیاز ندارند می‌گیرند. سوئد در بازیافت پرچم‌دار جهان است.

۶- گزینه ۱

- (۱) واقعیت
- (۲) بُهت، شگفتی
- (۳) رویا
- (۴) مسئله، موضوع

۷- گزینه ۲

- (۱) مقصدها
- (۲) محل‌های دفن زباله
- (۳) دشت‌ها
- (۴) معادل‌ها؛ هم‌ارزها

۸- گزینه ۳

- (۱) meter باید جمع بسته شود.
- (۲) حضور three قبل از جای خالی اجازه نمی‌دهد که عدد را به شکل جمع و با of به اسم بعدی متصل کنیم.
- (۳) [اسی] صد متر
- (۴) خود عدد نباید جمع بسته شود.

۹- گزینه ۱

- (۱) سوزانده می‌شود
- (۲) سوزانده است
- (۳) سوزانده می‌شوند
- (۴) سوزانده‌اند

۱۰- گزینه ۲

- (۱) به داروهایی که مردم مصرف می‌کنند نیاز ندارند
- (۲) داروهایی را که مردم نیاز ندارند می‌گیرند
- (۳) که مردم [به آن‌ها] نیازی ندارند، داروها را می‌گیرند
- (۴) داروها را به افرادی که به آن‌ها نیاز ندارند می‌رسانند

◆ خارج از کشور، انسانی ۱۳۹۹

ما یک سوم زندگی خود را صرف انجام آن می‌کنیم. ناپلئون و فلورانس نایتینگل با شبی چهار ساعت سر می‌کردند. توماس ادیسون مدعی بود که این وقت تلف کردن است.

پس چرا ما می‌خواهیم؟ این سوآلی است که قرن‌ها دانشمندان را سردرگم کرده است و جوابش این است که هیچ‌کس واقعاً مطمئن نیست. بعضی‌ها معتقدند خواب به بدن فرصتی می‌دهد که بعد از فعالیت‌های روزانه تجدید قوا کند ولی در واقعیت، مقدار انرژی ذخیره‌شده حتی با هشت ساعت خواب، ناچیز است؛ حدود ۵۰ کیلوکالری، همان مقدار انرژی‌ای که در یک تکه نان تست وجود دارد.

با فقدان مداوم خواب کافی، آن بخش از مغز که زبان، حافظه، برنامه‌ریزی و حس زمان را کنترل می‌کند به شدت تحت تأثیر قرار می‌گیرد و عملاً خاموش می‌شود. در واقع، ۱۷ ساعت بیداری مداوم منجر به کاهش چشمگیری در عملکرد می‌شود.

تحقیقات همچنین نشان می‌دهد افراد بی‌خواب اغلب در واکنش به وضعیت‌های سریع‌التغییر و انجام قضاوت‌های منطقی با مشکل مواجه می‌شوند. در شرایط زندگی واقعی، نتایج نهایی وخیم است و گفته می‌شود کمبود خواب عامل مهمی در [وقوع] تعدادی از فجایع جهانی از جمله [فاجعه] اکسون والدز، چرنوبیل، [حادثه] جزیره تری مایل و انفجار شاتل چلنجر بوده است.

کمبود خواب نه تنها تأثیر زیادی بر عملکرد شناختی بلکه بر سلامت عاطفی و جسمی دارد. اختلالاتی مانند آپنه خواب که منجر به خواب‌آلودگی بیش از حد در طول روز می‌شود با استرس و فشارخون بالا ارتباط دارد. تحقیقات همچنین نشان داده است که امکان دارد بی‌خوابی احتمال خطر چاقی را افزایش بدهد، چون مواد شیمیایی و هورمون‌هایی که در کنترل اشتها و افزایش وزن نقشی کلیدی دارند، در طول خواب آزاد می‌شوند.

سوال ۱ سوال جالبی بود؛ چون معمولاً وقتی داریم دنبال مرجع ضمیر می‌گردیم، به جمله‌های قبلی مراجعه می‌کنیم. ولی در این مورد باید سراغ جمله بعدی، در پاراگراف بعدی می‌رفتیم؛ «پس چرا ما می‌خواهیم؟»

برای حدس زدن معنی کلمه miniscule در سوال ۳، دو راه داشتید: یا باید به تضاد بین جمله قبل و بعد از but دقت می‌کردید؛ یا باید حواستان به عبارت بعد از miniscule می‌بود: «حدود ۵۰ کیلوکالری، همان مقدار انرژی‌ای که...»

گزینه‌های ۱ و ۲ در سوال آخر دقیقاً برعکس هم بودند و معلوم بود که جواب باید یکی از این دو باشد: یا «چاقی» یا «بی‌اشتهایی».

وقتی داشتید پاراگراف ۲ را skim می‌کردید، جواب سوال ۲ را هم دیدید: «سوالی پرسیده می‌شود و تلاش می‌شود تا راه‌حلی ارائه شود.»

۱- کلمه «it» (این) در پاراگراف ۱ به چه چیزی اشاره دارد؟

- ۱) تمرکز روی ناپلئون و فلورانس نایتینگل
- ۲) سرکردن با چهار ساعت [خواب] در شب
- ۳) دو سوم زندگی ما
- ۴) خوابیدن به‌طور کلی

۲- کدام یک از جمله‌های زیر نحوه سازماندهی اطلاعات موجود در متن را به بهترین شکل توصیف می‌کند؟

- ۱) یک ادعای کلی مطرح می‌شود و سپس با توجه به اطلاعات جدید رد می‌شود.
- ۲) پیشنهادی مطرح می‌شود و فهرستی از دلایل مؤید آن ارائه می‌شود.
- ۳) سوآلی پرسیده می‌شود و تلاش می‌شود تا راه حلی ارائه شود.
- ۴) مشکلی ذکر می‌شود و علل آن مورد بحث قرار می‌گیرد.

۳- کلمه «miniscule» (ناچیز) در پاراگراف ۲ از نظر معنی نزدیک است به _____.

- ۱) نادر
- ۲) پایه‌ای؛ ابتدایی
- ۳) دقیق
- ۴) بی‌اهمیت

۴- به تمام موارد زیر به عنوان نتایج احتمالی بی‌خوابی اشاره شده است به جز _____.

- ۱) چاقی
- ۲) از دست دادن اشتها
- ۳) قضاوت ضعیف
- ۴) کاهش توانایی حافظه