



مدرسان شریف

CHAPTER ONE

«Introduction»

«**توجه:** قبل از شروع، حتماً این بخش (و مقدمه مؤلف) رو مطالعه کنین.»

همانطور که از قبل می‌دونین، در بخش زبان تخصصی، شما با سه تا متن تخصصی مواجه می‌شین که در انتهای هر کدوم، از شما سؤالاتی در ارتباط با آن متون پرسیده شده. نکته قابل توجه اینه که منبع این متون اصلاً از پیش مشخص نیست و به‌طبع کتاب زبان تخصصی مدرسان شریف هم نخواهد بود! بلکه طراح از اینترنت، مقالات یا کتابای خارجی یه متن رو انتخاب می‌کنه و براساس اطلاعات اون متن، چند تا سؤال درک مطلب طرح می‌کنه. حالا که منبع این سؤالات مشخص نیست، کتابی که در اختیار دارین چه هدفی رو دنبال می‌کنه؟

○ **هدف اول:** آشنایی با لغات و اصطلاحات تخصصی. اولین هدف این کتاب خصوصاً در فصل ۱ اینه که شما با لغات و اصطلاحات تخصصی و کاربرد اونا در قالب جمله و متن آشنا شین. این جملات و متون اصلاً واسه حفظ کردن نیستن، یعنی شما قرار نیست بشینین حفظ کنین که مثلاً `object-oriented programming` چییه و در کنکور هم قرار نیست از شما پرسن مثلاً انواع `malware` کدام‌اند یا سؤالاتی از این دست. بلکه کاری که قراره در این فصل انجام بدین صرفاً اینه که متون رو روزنامه‌وار بخونین و اصلاحات مهم رشته رو به زبان انگلیسی یاد بگیرین.

○ **هدف دوم:** آشنایی با سبک‌های خواندن و انواع سؤالات درک مطلب و فنون پاسخگویی به آنها. فصل ۲ کتاب، به این هدف پرداخته. داوطلبانی که پایه زبان قوی دارن، می‌تونن از مطالعه فصل ۱ صرف‌نظر کنن، اما فصل ۲ رو همه داوطلب باید بخونن، چرا که مهم‌ترین فصل کتاب همین فصل خواهد بود.

○ **هدف سوم:** تمرین سؤالات چند سال اخیر کنکور. آخرین هدف این کتاب اینه که سؤالات چند سال اخیر کنکور رو در سه رشته مهندسی کامپیوتر، مهندسی فناوری اطلاعات و علوم کامپیوتر کار کنیم. ویژگی منحصربه‌فرد این کتاب خصوصاً در این بخش اینه که علاوه بر ترجمه متون و آموزش لغات مهم، سعی کرده با دلیل و منطق و با توجه به فنونی که در فصل ۲ یاد گرفته‌اید، به سؤالات پاسخ تشریحی کامل بده. این بخش رو هم حتماً باید همه داوطلب کار کنن.

«**توجه:** مطمئن باشین بعد از مطالعه دقیق این کتاب، موضوعی که در بالا بهش اشاره کردیم (یعنی نامشخص بودن منبع متون) ذره‌ای جای نگرانی نخواهد داشت.»

خب، حالا می‌تونیم به هدف اول بپردازیم:

1.1. What Is A Computer?

کامپیوتر چیست؟

A computer is an electronic machine that accepts, **processes**, **stores** and **outputs information**. A typical computer consists of two parts: **hardware** and **software**.

کامپیوتر یک ماشین الکترونیکی است که **اطلاعات** را دریافت، پردازش، ذخیره کرده و بیرون می‌دهد. یک کامپیوتر معمولی شامل دو بخش است: **سخت‌افزار** و **نرم‌افزار**.

- Hardware is any electronic or mechanical part of the computer system that you can see or touch.
سخت‌افزار هر قطعه الکترونیکی یا مکانیکی از سیستم کامپیوتری است که قابل مشاهده یا لمس کردن باشد.
- Software is a set of **instructions**, called a **program**, which tells a computer what to do.
نرم‌افزار مجموعه‌ای از **دستورالعمل‌ها**، به نام **برنامه** است که به کامپیوتر می‌گوید چه انجام دهد.

There are three basic hardware sections:

سه بخش اصلی سخت‌افزاری وجود دارد:

- The **CPU** is the heart of the computer, a **microprocessor chip** which processes **data** and **coordinates** the **activities** of all the other **units**.
CPU قلب کامپیوتر و یک چیپ ریزپردازنده است که داده‌ها را پردازش می‌کند و فعالیت‌های سایر واحدها را هماهنگ می‌کند.

○ The **main memory** holds the instructions and data which are being processed by the CPU. It has two main sections: **RAM (random access memory)** and **ROM (read only memory)**.

حافظه اصلی دستورالعمل‌ها و داده‌هایی را نگهداری می‌کند که در حال پردازش توسط CPU هستند. آن {حافظه اصلی} شامل دو بخش اصلی است: **RAM (حافظه دسترسی تصادفی)** و **ROM (حافظه فقط خواندنی)**.

○ **Peripherals** are the physical units **attached** to the computer. They include:

ابزار جانبی واحدهای فیزیکی هستند که به کامپیوتر متصل‌اند. آنها شامل این مواردند:

○ **Input devices**, which let us **enter** data and **commands** (e.g. the keyboard and the mouse)

ابزارهای ورودی که به ما اجازه می‌دهند داده‌ها و دستورات (فرمان‌ها) را وارد کنیم؛ از قبیل کیبورد و موس.

○ **Output devices**, which let us **extract** the results (e.g. the monitor and the printer).

ابزارهای خروجی که به ما امکان استخراج نتایج را می‌دهند؛ از قبیل مانیتور و پرینتر.

○ **Storage devices**, which are used to store information **permanently** (e.g. hard disks and DVD-RW drives). Disk drives are used to read and write data on disks.

ابزارهای ذخیره‌سازی که برای ذخیره‌سازی دائمی اطلاعات استفاده می‌شوند؛ از قبیل هارد دیسک‌ها و درایوهای DVD-RW. دیسک درایوها برای خواندن و نوشتن (رایت کردن) داده‌ها روی دیسک استفاده می‌شوند.

At the back of a computer there are **ports** into which we can plug external devices (e.g. a scanner, a modem, etc.). They allow communication between the computer and the devices.

در پشت کامپیوتر، پورت‌هایی وجود دارد که می‌توانیم ابزارهای خارجی (مثل اسکنر، مودم و غیره) را به آنها وصل کنیم. آنها ارتباط بین کامپیوتر و ابزارها را ممکن می‌سازند.

1.2. Functions of a PC

کامپیوترها چهار وظیفه (function) اصلی دارند:

○ **Input:** We enter data with a keyboard, a webcam, etc.

○ **Processing:** The data is **manipulated** according to program instructions.

○ **Storage:** We keep data and programs in memory systems where they are **available** for processing.

○ **Output:** We can see the result on the screen or in printed form.

ورود: ما داده را با کیبورد، وبکم و غیره وارد می‌کنیم.

پردازش: داده مطابق با دستورالعمل‌های برنامه دستکاری می‌شود.

ذخیره‌سازی: ما داده‌ها و برنامه‌ها را در سیستم‌های حافظه نگهداری می‌کنیم؛ جایی که برای پردازش در دسترس باشند.

خروج: ما می‌توانیم نتایج را بر روی اسکرین یا به صورت پرینت‌شده مشاهده کنیم.

1.3. Types of Computer Systems: From mainframes to wearable computers

انواع سیستم‌های کامپیوتری: از مین‌فریم‌ها تا کامپیوترهای قابل پوشیدن

A **mainframe** is the most powerful type of computer. It can process and store large amounts of data. It supports multiple **users** at the same time and can **support** more **simultaneous** processes than a PC. The central system is a large server connected to hundreds of **terminals** over a network. Mainframes are used for large-scale **computing** purposes in banks, big companies and universities.

مین‌فریم قدرتمندترین نوع کامپیوتر است. آن می‌تواند حجم بالایی از داده را ذخیره و پردازش کند. آن می‌تواند چندین **کاربر** را در یک زمان پشتیبانی کند و نسبت به کامپیوتر شخصی فرایندهای **همزمان** بیشتری را می‌تواند **پشتیبانی** کند. سیستم مرکزی یک سرور بزرگ است که به صدها **ترمینال** (پایانه) در شبکه متصل است. مین‌فریم‌ها برای اهداف محاسباتی و **رایانش** حجم بالا در بانک‌ها، شرکت‌های بزرگ و دانشگاه‌ها استفاده می‌شوند.

A **desktop PC** has its own processing unit (or CPU), monitor and keyboard. It is used as a personal computer in the home or as a workstation for group work. Typical examples are the IBM PC and the Apple Macintosh. It's designed to be placed on your desk. Some models have a vertical case called a tower.

کامپیوتر شخصی رومیزی، واحد پردازنده (CPU)، کیبورد و مانیتور اختصاصی دارد. آن به عنوان کامپیوتر شخصی در خانه یا به عنوان یک ایستگاه کاری برای کار گروهی استفاده می‌شود. مثال‌های معمول عبارت‌اند از: کامپیوتر شخصی IBM و مک‌ینتاش Apple. این نوع کامپیوتر برای قرارگیری بر روی میز طراحی می‌شود. بعضی مدل‌ها یک کیس عمودی دارند که تاور نامیده می‌شود.



A **laptop** (also called a **notebook PC**) is a lightweight computer that you can transport easily. It can work as fast as a desktop PC, with similar processors, memory capacity, and disk drives, but it is **portable** and has a smaller screen. Modern notebooks have a TFT (Thin Film Transistor) screen that produces very sharp images. Instead of a mouse, they have a **touchpad** built into the keyboard - sensitive pad that you can touch to move the pointer on the screen. They offer a lot of connectivity options: USB (Universal Serial Bus) ports for connecting peripherals, **slots** for memory cards, etc. They come with battery packs, which let you use the computer when there are no electrical outlets available.

لیتاپ (که همچنین **کامپیوتر نوت‌بوک** نامیده می‌شود) یک کامپیوتر سبک است که به‌سادگی حمل می‌شود. آن می‌تواند با سرعت یک کامپیوتر شخصی رومیزی کار کند؛ با پردازشگر، ظرفیت حافظه و دیسک درایوهای مشابه، اما **قابل حمل** است و اسکرین کوچکتری دارد. نوت‌بوک‌های مدرن، اسکرین TFT (ترانزیستورهای لایه نازک) دارند که تصاویر بسیار ظریفی ایجاد می‌کند. آنها به جای موس، **تاچ‌پد** ساخته‌شده درون کیبورد دارند؛ یعنی یک پد حساس که به منظور حرکت پوینتر (نشانگر) روی اسکرین باید آن را لمس کنید. آنها تعداد زیادی گزینه‌های اتصال ارائه می‌دهند: پورت‌های USB برای اتصال ابزار جانبی کامپیوتر، **اسلات‌هایی** برای کارت حافظه و غیره. آنها شامل پک‌های باتری هستند که به شما امکان استفاده از کامپیوتر را در زمانی که هیچ پریز برقی در دسترس نباشد، می‌دهند.

A **tablet PC** looks like a book, with an LCD screen on which you can write using a special digital pen. You can fold and rotate the screen 180 degrees. Your handwriting can be recognized and converted into editable text. You can also type at the detached keyboard or use voice recognition. It's mobile and **versatile**.

کامپیوتر **تبلت** شبیه یک کتاب است، با یک اسکرین LCD که می‌توانید با استفاده از یک مداد دیجیتال مخصوص روی آن بنویسید. شما می‌توانید اسکرین را خم کرده و یا ۱۸۰ درجه بچرخانید. دست نوشته‌های شما می‌تواند تشخیص داده شده و به متن قابل ویرایش تبدیل شود. همچنین شما می‌توانید با یک کیبورد مجزا و یا با استفاده از تشخیص صدا تایپ کنید. آنها جابجاپذیر و **چندمنظوره (همه‌فن‌حریف)** هستند.

A **personal digital assistant** or PDA is a tiny computer which can be held in one hand. The term PDA refers to a wide variety of handheld devices, **palmtops** and pocket PCs. For input, you type at a small keyboard or use a **stylus** - a special pen used with a touch screen to select items, draw pictures, etc. Some models incorporate handwriting recognition, which enables a PDA to recognize characters written by hand. Some PDAs recognize spoken words by using voice recognition software. They can be used as mobile phones or as personal organizers for storing notes, reminders and addresses. They also let you access the Internet via **wireless** technology, without cables.

دستیار دیجیتال شخصی یا PDA یک کامپیوتر خیلی کوچک است که در یک دست نگه داشته می‌شود. کلمه PDA به انواع متنوعی از ابزارهای قابل‌نگهداری با دست، **پالم‌تاپ‌ها** و کامپیوترهای جیبی اطلاق می‌شود. برای ورود، با یک کیبورد کوچک تایپ می‌کنید و یا از قلم لمسی **استایلووس** استفاده می‌کنید؛ یک قلم مخصوص که برای انتخاب آیتم‌ها، رسم عکس‌ها و غیره روی یک تاج اسکرین استفاده می‌شود. بعضی مدل‌ها امکان تشخیص دست‌نویس را دارند که این به PDA امکان تشخیص کاراکترهای نوشته‌شده با دست را می‌دهد. بعضی از PDAها کلمات گفته‌شده را با استفاده از نرم‌افزارهای تشخیص صدا، تشخیص می‌دهند. آنها می‌توانند به‌عنوان تلفن موبایل و یا برنامه‌ریز شخصی برای ذخیره‌سازی یادداشت‌ها، یادآورها و آدرس‌ها استفاده شوند. آنها همچنین امکان دسترسی به اینترنت از طریق تکنولوژی وایرلس (بدون استفاده از کابل) را به شما می‌دهند.

A **wearable computer** runs on batteries and is worn on the user's body, e.g. on a belt, backpack or vest; it is designed for mobile or hands-free operation. Some devices are **equipped** with a wireless modem, a small keyboard and a screen; others are **voice-activated** and can access email or voice mail.

کامپیوتر قابل پوشیدن با باتری کار می‌کند و می‌تواند روی بدن کاربر، مثل کمربند، کوله‌پشتی و یا جلیقه پوشیده شود. آن برای عملیات‌های بدون استفاده از دست (هندزفری) و به صورت متحرک طراحی شده است. بعضی از ابزارها به مودم وایرلس، کیبورد و اسکرین کوچک **مجهز** هستند و بعضی با **صدا فعال می‌شوند** و می‌توانند به ایمیل یا پیام صوتی دسترسی داشته باشند.



پردازش

1.4. Processing

پردازنده

1.4.1. The processor

The processor, also called the CPU or central processing unit, is the brain of your computer. In PCs, it is built into a single **chip** — a small piece of silicon with a complex electrical circuit, called an **integrated circuit** — that executes instructions and coordinates the activities of all the other units.

پردازنده، که همچنین به آن CPU یا واحد پردازش مرکزی گفته می‌شود، مغز کامپیوتر شما است. در کامپیوترهای شخصی، آن به صورت یک چیپ تعبیه می‌شود؛ {یعنی} یک قطعه سیلیکونی کوچک با یک مدار الکتریکی پیچیده که به آن مدار مجتمع گفته می‌شود. {CPU} دستورالعمل‌ها را اجرا کرده و فعالیت سایر واحدها را هماهنگ می‌کند.

Three typical parts are:

سه بخش اصلی آن عبارتند از:

- the **control unit**, which examines instructions from memory and executes them;
واحد کنترل که دستورالعمل‌های موجود در حافظه را بررسی کرده و آنها را اجرا می‌کند
- the **arithmetic and logic unit (ALU)**, which performs arithmetic and logical operations;
واحد محاسبه و منطق (ALU) که عملیات حسابی و منطقی را اجرا می‌کند
- the **registers**, high-speed units of memory used to store and control data.
رجیسترها (ثبات‌ها): واحدهای سرعت بالایی از حافظه که برای ذخیره و کنترل داده به کار می‌روند.

The speed of a processor is measured in **gigahertz (GHz)**. Thus, a CPU running at 4 GHz can make about four thousand million calculations a second. An internal **clock** sends out signals at fixed intervals to measure and synchronize the flow of data.

سرعت پردازنده با واحد گیگاهرتز (GHz) اندازه‌گیری می‌شود. بنابراین، یک CPU که با سرعت 4 GHz کار می‌کند، می‌تواند در حدود چهار هزار میلیون محاسبه در ثانیه انجام دهد. برای اندازه‌گیری و همگام‌سازی جریان داده، یک کلاک (ساعت) داخلی سیگنال‌هایی را در فواصل ثابت و مشخص می‌فرستد.

The main circuit board is known as the **motherboard**. This contains the CPU, the memory chips, **expansion slots** and controllers for peripherals, connected by internal **buses**, or paths, that carry electronic signals. For example, the front side bus carries all data that passes from the CPU to other devices.

برد اصلی، تحت عنوان مادربورد شناخته می‌شود. مادربورد شامل CPU، چیپ‌های حافظه، اسلات‌های توسعه و کنترلرهای لوازم جانبی می‌شود که توسط یک باس داخلی به هم متصل شده‌اند؛ {یعنی} مسیرهای داخلی که سیگنال‌های الکترونیکی را منتقل می‌کنند. به طور مثال، باس سمت جلو، حامل تمام داده‌هایی است که از CPU به سایر تجهیزات می‌روند.

Expansion slots allow you to install expansion cards which provide extra functions, e.g. a video card or a modem. Laptops have PC cards, the size of a credit card, which add features like sound, memory and network capabilities.

اسلات‌های توسعه به شما امکان نصب کارت‌های توسعه را می‌دهند. {این کارت‌ها} قابلیت‌ها و کارکردهای اضافه‌ای فراهم می‌آورند؛ از قبیل ویدیو کارت یا مودم. لپتاپ‌ها کارت‌های کامپیوتری دارند، به اندازه کارت اعتباری، که قابلیت‌هایی مثل صدا، حافظه و شبکه را اضافه می‌کنند.

1.4.2. RAM and ROM

ROM و RAM

When you run a program, the CPU looks for it on the hard disk and transfers a copy into the RAM. RAM (random access memory) is temporary or **volatile**, that is, it holds data while your PC is working on it, but loses this data when the power is switched off.

وقتی شما یک برنامه را اجرا می‌کنید، CPU آن را بر روی هارد دیسک جستجو کرده و یک کپی از آن به رم انتقال می‌دهد. RAM (حافظه دسترسی تصادفی) یک حافظه موقتی و ناپایدار است، یعنی داده را وقتی که کامپیوتر در حال کار بر روی آن است، نگهداری کرده ولی به محض اینکه برق دستگاه قطع یا خاموش شود، آن داده پاک می‌شود.

However, ROM (read only memory) is permanent and contains instructions needed by the CPU; the **BIOS** (basic input/output system) uses ROM to control communication with peripherals, e.g. disk drives.

اما ROM (حافظه فقط خواندنی) دائمی است و دستورالعمل‌های مورد نیاز CPU را نگهداری می‌کند. BIOS (سیستم ورودی / خروجی پایه) از ROM برای کنترل ارتباطات با لوازم جانبی مثل دیسک درایوها استفاده می‌کند.



The amount of RAM determines the number of programs you can run simultaneously and how fast they operate. It can be expanded by adding extra RAM chips.

حجم RAM تعداد برنامه‌هایی را مشخص می‌کند که می‌توانند به طور همزمان اجرا شوند و همچنین سرعت اجرای آنها را {تعیین می‌کند}. آن می‌تواند با افزودن چیپ‌های RAM اضافه ارتقاء داده شود.

سیستم عامل‌ها و رابط کاربری گرافیکی

1.5. Operating Systems and the Graphical User Interface

1.5.1. Types of Software

- **System software** controls the basic functions of a computer, e.g. operating systems, programming software and utility programs.

نرم‌افزار سیستمی - مثل سیستم عامل‌ها، نرم‌افزار برنامه‌نویسی و ابزارهای سودمند (کمکی) - وظایف پایه یک کامپیوتر را کنترل می‌کند.

- **Application software** lets you do specific jobs such as writing letters, doing calculations, drawing or playing games. Examples are a word processor or a graphics package.

برنامه کاربردی به شما امکان انجام عملیات به‌خصوص از قبیل نوشتن نامه، انجام محاسبات، ترسیم یا بازی کردن را می‌دهد. پردازشگر ورد و بسته‌های گرافیکی مثال‌هایی از این برنامه‌ها هستند.

An **operating system (OS)** is a set of programs that control the hardware and allow people and applications to communicate with the hardware. Typical functions of the OS are handling input/output operations, running programs and organizing files on disks. The OS also gives access to networks and allows **multitasking**; a user can run several programs (and do various tasks) at a time.

سیستم عامل مجموعه‌ای از برنامه‌ها است که سخت‌افزار را کنترل می‌کند و به افراد و برنامه‌ها امکان ارتباط با سخت‌افزار را می‌دهد. وظایف معمول OS کنترل عملیات ورودی / خروجی، اجرای برنامه‌ها و سازماندهی فایل‌ها روی دیسک هستند. OS همچنین به شبکه‌ها دسترسی داده و مالتی‌تسکینگ (چندوظیفگی) را مقدور می‌سازد؛ به عبارتی، کاربر می‌تواند چندین برنامه را اجرا و تسک‌های متنوعی را در یک زمان انجام دهد.

Examples are:

- the **Windows** family - designed by Microsoft and used on most PCs
خانواده **ویندوز**، که توسط شرکت مایکروسافت طراحی شده و روی بیشتر کامپیوترها استفاده می‌شوند.
- **Mac OS** - created by Apple and used on Macintosh computers
سیستم عامل **مک**، که توسط شرکت اپل طراحی شده و روی سیستم‌های مکینتاش به کار می‌رود.
- **Unix** - found on mainframes and workstations in corporate installations, as it supports **multi-users**
یونیکس: روی مین‌فریم‌ها و ایستگاه‌های کاری در راه‌اندازی‌های شرکتی دیده می‌شود، چرا که چند کاربری را پشتیبانی می‌کند.
- **Linux**- developed under the GNU General Public License; anyone can copy its source code, **modify** and redistribute it. It is used on PCs and in appliances and small **devices**.
لینوکس: تحت لایسنس عمومی GNU General Public License توسعه یافته؛ هر کسی می‌تواند سورس کد آن را کپی و اصلاح کند (تغییر دهد) و مجدداً در اختیار دیگران قرار دهد. بر روی کامپیوترها و روی دستگاه‌ها و ابزارهای کوچک استفاده می‌شود.

1.5.2. The Graphical User Interface (GUI)

A GUI makes use of a WIMP environment: Windows, Icons, Menus and Pointer. This type of **interface** is **user-friendly**, where system functions are accessed by selecting self-explanatory icons (pictures representing programs or **documents**) and items from menus. A drop-down menu or pull-down menu, is a list of options that appear below a menu bar when you click on an item.

GUIها از محیط WIMP (پنجره‌ها، آیکون‌ها، منوها و اشاره‌گر ماوس) استفاده می‌کنند. این نوع **رابط**، کاربر پسند است: یعنی وظایف و عملکردهای سیستم با انتخاب آیکون‌های واضح (عکس‌هایی که معرف برنامه‌ها و اسناد هستند) و آیتم‌های منو قابل دسترسی هستند. منوی کرکره‌ای یا منوی عمودی، لیستی (فهرستی) از گزینه‌ها هستند که هنگام کلیک بر روی یک آیتم منو، زیر نوار منو ظاهر می‌شوند.

The **pointer** is the arrow, controlled by the mouse, which lets you choose options from menus.

پوینتر/نشانگر فلشی است که با ماوس کنترل می‌شود و به شما امکان انتخاب گزینه‌های منو را می‌دهد.



مدرسان شریف

CHAPTER TWO

«فنون مدیریت سؤالات درک مطلب»

۲-۱- مقدمه

در فصل قبل گفتیم این فصل، مهم‌ترین فصل کتابه. پس حتماً همه‌تون باید این فصل رو بخونین. همانطور که می‌دونین، شما در آزمون ارشد قراره با دو نوع سؤال زبان روبه‌رو بشین: ۱۰ سؤال زبان عمومی و ۱۵ سؤال زبان تخصصی. کتابی که در اختیار دارین برای ۱۵ سؤال زبان تخصصی (سؤالات ۱۱ تا ۲۵) تهیه و تدوین شده. در این بخش از آزمون، که با اسم درک مطلب شناخته می‌شه، اولین چیزی که می‌بینین کادر زیره:

Reading Comprehension

Directions: Read the following three passages and answer the questions by choosing the best choice (1), (2), (3), or (4). Then mark the correct choice on your answer sheet.

- این کادر از ما خواسته سه متن تخصصی زیر رو بخونیم و با توجه به هر متن به پنج سؤالی که در ارتباط با اون پرسیده شده، پاسخ بدیم. سپس گزینه صحیح رو توی پاسخ‌برگمون علامت بزنین. در رابطه با این سه متن، دونستن نکات زیر خالی از لطف نیست:
- متنی که به شما می‌دن بدون شک متنی خواهد بود که شما تا به حال ندیدینش چه برسه خونده باشینش. بابت این موضوع (عدم آشنایی با متن) اصلاً نگران نباشین چرا که تمام اطلاعاتی که واسه پاسخگویی به سؤالات نیاز دارین، توی خود متن هست و پاسخگویی به اونا هیچ دانش اضافی نیاز نداره. پس، اولین نکته‌ای که باید بدونین اینه که به سؤالات هر متن فقط و فقط براساس اطلاعات موجود توی همون متن پاسخ بدین، نه اطلاعاتی که از قبل درباره موضوع متن می‌دونین. مثلاً همه ما می‌دونیم که اولین کامپیوتر در قرن ۱۹ام اختراع شده، حالا اگه سؤال از ما بپرسه «اولین کامپیوتر کی اختراع شده؟» ما نباید فوراً قرن ۱۹ام رو انتخاب کنیم، بلکه باید ببینیم متن چی گفته. شاید متن گفته باشه قرن ۱۸ام یا شاید گفته باشه هیچ کس نمی‌دونه کامپیوتر کی اختراع شده. البته ناگفته نمونه که دیدم بعضی مواقع طراحا سؤالی می‌دن که اصلاً در متن بحثی ازش نشده. در این مواقع شما مجازید (یعنی چاره‌ای نیست!) که از دانش عمومی‌تون استفاده کنین.
 - این متون قطعاً واژگانی خواهند داشت که شما بلد نباشین. قرار نیست معنی تموم واژگان به متن رو بدونیم. ضمن اینکه قرار هم نیست تموم واژگان متن به کار ما بیاد. اما حُب، سعی کنین تا جایی که می‌تونین زبان عمومی‌تون رو تقویت کنین که لاقلاً ۹۰ درصد واژگان متن رو بلد باشین.
 - به هیچ عنوان متون رو ترجمه نکنین. دوستان، ما در آزمون ارشد محدودیت زمانی داریم. پس به هیچ عنوان وقت گرانبهاتون رو صرف ترجمه نکنین. باید سعی کنین متون رو طوری بخونین که انگار دارین به متن فارسی می‌خونین که مسلماً این کار به تمرین نیاز داره. پس مرتب متن، خبر و مقالات انگلیسی بخونین.
 - لازم نیست اطلاعات متن رو حفظ کنید. نحوه خوندنی که ما برای آزمونا نیاز داریم زمین تا آسمون با نحوه خوندن معمولی‌مون فرق باید بکنه. ما در خوندن معمولی سعی می‌کنیم همه چیز رو دقیق بخونیم و حتی بعضی جاها رو حفظ و هایلایت کنیم، اما در کنکور ارشد این طوری نیست. ما در کنکور ارشد باید دو نوع خوندن انجام بدیم: *skimming* و *scanning*.

○ **Skimming:** در این نوع خوندن به متن رو سریع می‌خونیم (دو سه دقیقه نهایتاً) که فقط به یه درک کلی ازش برسیم. صرفاً همین.

📌 تمرین: متن زیر رو **skim** (اسکیم) کنید.

PASSAGE:

Stress is with us all the time. It comes from mental or emotional activity as well as physical activity. It is unique and personal to each of us. So personal, in fact, that what may be relaxing to one person may be stressful to another. For example, if you're a busy executive who likes to keep occupied all of the time, "taking it easy" at the beach on a beautiful day may feel extremely frustrating, nonproductive, and upsetting. You may be emotionally distressed from "doing nothing."

Too much emotional stress can cause physical illnesses such as high blood pressure, ulcers, or even heart disease. Physical stress from work or exercise is not likely to cause such ailments. The truth is that physical exercise can help you to relax and to better handle your mental or emotional stress.

توضیح: تمرین از ما خواسته متن رو skim کنیم، یعنی باید نهایتاً دو سه دقیقه براش وقت بذاریم تا صرفاً به یه درک کلی ازش برسیم. دوستان، می‌شه درک کلی تون رو از این متن بگین؟

درک خودم اینه: «داره در مورد استرس صحبت می‌کنه و می‌گه که استرس کاملاً شخصیه. یعنی چیزی که برای من نوعی استرس‌زاست لزوماً برای شما استرس‌زا نیست. در پاراگراف دوم هم در مورد پیامدهای استرس صحبت می‌کنه.»

بیابین اون چند موضوع بالا رو هم در این متن بررسی کنیم: موضوع اول: دیدین که متن کاملاً برامون از قبل ناآشناست. موضوع دوم: این متن لغاتی داشت که شاید معنی‌شون رو بلد نباشیم؛ مثلاً *frustrating, ulcers, ailments* و مورد سوم: قرار شد متن رو ترجمه نکنیم، و مورد چهارم: متن رو اصلاً حفظ نکنیم. مثلاً در متن گفته که استرس باعث یه سری بیماری‌ها می‌شه که من فقط فشار خون رو یادمه. نیازی هم نیست که بقیه‌اش رو یادم بمونه چون چنانچه سؤالی در این خصوص مطرح بشه، فوری به پاراگراف دوم مراجعه و پاسخ رو پیدا می‌کنم.

scanning یعنی حرکت سریع چشم بر روی یه متن برای پیدا کردن یه کلمه یا عبارت خاص. یه مثال از *scanning*، پیدا کردن آدرس و شماره تلفن توی *web page* هاست. در واقع، در *scanning*، به جای اینکه تک‌تک کلمات رو بخونیم، سعی می‌کنیم جزئیات رو توی متن پیدا کنیم.

تمرین: متن بالا رو *scan* کنین و کلمات *executive* و *physical exercise* رو پیدا کرده و زیرشان خط بکشین.

پاسخ: تمرین از ما خواسته متن رو اسکن کنیم. پس لازم نیست تک‌تک کلمات رو بخونیم. *executive* در خط زیر آمده:

For example, if you're a busy **executive** who likes to keep occupied all of the time, "taking it easy"

و *physical exercise* هم در جمله زیر:

The truth is that **physical exercise** can help you to relax and to better handle your mental or emotional stress.

۲-۲- انواع سؤالات رایج درک مطلب

سؤالاتی که در کنکور کارشناسی ارشد بعد از هر متن می‌آن، در یکی از گروه‌های زیر قرار می‌گیرن:

○ سؤالات مربوط به عنوان اصلی متن (main topic questions)

○ سؤالات هدف اصلی متن (primary purpose questions)

○ سؤالات مربوط به لحن و نگرش متن (tone & attitude questions)

○ سؤالات پیدا کردن مرجع ضمائر (reference (or pronoun) questions)

○ سؤالات مربوط به معنی واژگان (vocabulary questions)

○ سؤالات مربوط به جزئیات صریح متن (detail questions)

○ سؤالات استنباطی و استنتاجی (inference questions)

در ادامه، هر یک از این نوع سؤالات رو دقیق‌تر بررسی می‌کنیم:

2.2.1. Main topic questions

سؤالات مربوط به عنوان اصلی متن

معمولاً هر سال حداقل یه سؤال داریم که از ما عنوان اصلی متن رو می‌خواد. منظور از عنوان اصلی، عنوانی است که در کل متن بهش پرداخته شده باشه. یا به لحاظ فنی‌تر، عنوان اصلی عنوانی است که متن حول اون سازماندهی (*organize*) شده باشه.

صورت سؤال به چه شکلی طرح می‌شه؟ معمولاً سؤالات مربوط به عنوان اصلی متن حاوی کلمات و عبارات زیر هستند:

The passage is **mainly about**

What is the **best title/ topic** for ...?

Paragraph X / The passage **mainly discusses** ...

The passage is **mainly concerned with / deals with**

چگونه به سؤال پاسخ بدیم؟ متن رو skim می‌کنیم تا به یه درک کلی ازش برسیم. معمولاً از طریق *skimming* عنوان اصلی متن دستمون می‌آد. بعد تک‌تک گزینه‌ها رو بررسی کرده و بهترین جواب ممکن را انتخاب می‌کنیم.



تمرین: متون زیر را بخوانید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید:

Example: Stress is with us all the time. It comes from mental or emotional activity as well as physical activity. It is unique and personal to each of us. So personal, in fact, that what may be relaxing to one person may be stressful to another. For example, if you're a busy executive who likes to keep occupied all of the time, "taking it easy" at the beach on a beautiful day may feel extremely frustrating, nonproductive, and upsetting. You may be emotionally distressed from "doing nothing."

Too much emotional stress can cause physical illnesses such as high blood pressure, ulcers, or even heart disease. Physical stress from work or exercise is not likely to cause such ailments. The truth is that physical exercise can help you to relax and to better handle your mental or emotional stress.

1- The passage is mainly about

- | | |
|--|--|
| 1) emotional stress | 2) ways to reduce stress |
| 3) the causes and consequences of stress | 4) the effect of physical exercise on stress |

پاسخ: صورت سؤال از عبارت mainly about استفاده کرده، پس سؤال از نوع main topic است. در قسمت «چگونه به سؤال پاسخ بدیم؟» گفتیم

برای پاسخگویی به این سؤالات صرفاً متن رو skim می‌کنیم و با همون برداشت و درک کلی مون از متن به سراغ گزینه‌ها می‌ریم.

بررسی گزینه (۱): آیا متن درباره emotional stress (استرس هیجانی) صحبت می‌کنه؟ خیر، متن در مورد استرس، استرس هیجانی و استرس فیزیکی صحبت می‌کنه. پس این گزینه رد می‌شه.

بررسی گزینه (۲): آیا متن درباره راه‌های کاهش استرس صحبت می‌کنه؟ به هیچ‌وجه. پس این گزینه هم رد می‌شه.

بررسی گزینه (۳): آیا متن درباره «علل و عواقب استرس» صحبت می‌کنه؟ بله همین‌طوره. در پاراگراف اول در مورد علت‌هاش صحبت شده و در پاراگراف دوم هم در مورد عواقبش. پس همین گزینه جواب صحیحه. گفتیم که عنوان اصلی باید عنوانی باشه که در کل متن در موردش بحث شده.

بررسی گزینه (۴): آیا متن درباره «تأثیر فعالیت و ورزش بر استرس» صحبت می‌کنه؟ صرفاً در خط آخر در این باره بحث شده. پس این گزینه هم رد می‌شه.

نکته: همانطور که گفتیم، عنوان اصلی باید عنوانی باشه که در کل متن مورد بحث قرار گرفته. عنوان‌هایی که زیادی جزئی (too specific) یا زیادی کلی (too broad / general) هستند، نمی‌تونن عنوان مناسبی برای متن باشند. مثلاً در سؤال بالا، عنوان emotional stress صرفاً در یکی دو جمله مورد بحث قرار گرفته. عنوان گزینه (۴) هم صرفاً در خط آخر مطرح شده. پس این دو عنوان زیادی جزئی (too specific) هستن. یا مثلاً صرفاً عنوان stress (استرس) برای متن فوق زیادی کلی است.

Example: In the philosophy of John Dewey, a sharp distinction is made between "intelligence" and "reasoning". According to Dewey, intelligence is the only absolute way to achieve a balance between realism and idealism, between practicality and wisdom of life. Intelligence involves "interacting with other things and knowing them," while reasoning is merely the act of an observer, ". . . a mind that beholds or grasps objects outside the world of things. . ." With reasoning, a level of mental certainty can be achieved, but it is through intelligence that control is taken of events that shape one's life.

1- What is the best topic of this passage?

- | | |
|-----------------------------------|---|
| 1) The intelligence of John Dewey | 2) Distinctions made by John Dewey |
| 3) The biography of John Dewey | 4) How intelligence differs from reasoning in Dewey's works |

پاسخ: صورت سؤال از عبارت best topic استفاده کرده، پس سؤال از نوع main topic است. بنابراین متن را skim می‌کنیم و به سراغ تحلیل

گزینه‌ها می‌ریم:

بررسی گزینه (۱): آیا متن در مورد «هوشمندی جان دیوئی» بحث می‌کنه؟ البته که نه. پس این گزینه رد می‌شه.

بررسی گزینه (۲): آیا متن در مورد «تمایزهای مطرح شده توسط جان دیوئی» بحث می‌کنه؟ خیر متن فقط در مورد یکی از تمایزها صحبت می‌کنه نه چندتا. در واقع می‌شه گفت این گزینه زیادی کلی (too broad) است. پس این گزینه رد می‌شه.

بررسی گزینه (۳): آیا متن در مورد «زندگینامه جان دیوئی» بحث می‌کنه؟ البته که نه. پس این گزینه رد می‌شه.

بررسی گزینه (۴): آیا متن در مورد «این‌که از دیدگاه دیوئی چگونه هوشمندی و تعقل با هم متمایزند» بحث می‌کنه؟ بله. پس همین گزینه جواب صحیحه.

اگه به skimming ساده انجام بدیم می‌بینیم که متن داره درباره تفاوت بین intelligence و reasoning از دیدگاه دیوئی صحبت می‌کنه.

نکته: در بعضی از سؤالات main topic از ما عنوان پاراگرافی خواسته می‌شود که قبل یا بعد از متن می‌آید (یعنی پاراگراف‌هایی که ما بهشان دسترسی نداریم)

صورت سؤال به چه شکلی طرح می‌شود؟ معمولاً این گونه سؤالات حاوی کلمات و عبارات زیر هستند:

The paragraph **preceding** this passage most probably discusses

The paragraph **following** this passage most probably discusses

precede یعنی «قبل از ... آمدن» و follow یعنی «به دنبال ... آمدن».

چگونه به سؤال پاسخ بدیم؟ در سؤالاتی که «عنوان پاراگراف قبل از متن» رو می‌خوان، باید جمله اول متن رو دقیق بخونیم. معمولاً در این موارد، اولین جمله متن، یا کلمه یا عبارت اشاره‌کننده (hint) دارد که کمک کنه عنوان پاراگراف قبل رو بفهمیم. در سؤالاتی که «عنوان پاراگراف بعد از متن» رو می‌خوان، باید در آخرین جمله (و گاهی آخرین پاراگراف) دنبال این عبارات اشاره‌کننده باشیم.

Example: Another myth of the oceans concerns Davy Jones, who in folklore is the mean-spirited sovereign of the ocean's depths. The name "Jones" is thought by some etymologists to have been derived from the name "Jonah," the Hebrew prophet who spent three days in a whale's belly.

📖 1- The paragraph preceding this passage most probably discusses

- | | |
|---|-------------------------------------|
| 1) the youth of Davy Jones | 2) Davy Jones's career as a sailor |
| 3) a different traditional story on the sea | 4) preparing to travel on the ocean |

☑ پاسخ: صورت سؤال از عبارت discuss استفاده کرده، پس سؤال از نوع main topic است. اما همانطور که می‌بینید گفته عنوان پاراگرافی که قبل از این متن می‌آید که ما طبیعتاً بهش دسترسی نداریم. گفتیم برای پاسخگویی به این گونه سؤالات باید اولین جمله متن رو دقیق بخونیم، یعنی:

Another myth of the oceans concerns Davy Jones, who in folklore is the mean-spirited sovereign of the ocean's depths. این جمله می‌گه «یک افسانه دیگر در مورد اقیانوس‌ها درباره دیوی جونز است». پس به احتمال زیاد پاراگرافی که قبل از این متن می‌آید، در مورد «یه افسانه / داستان متفاوت درباره اقیانوس‌ها» ست. پس این شما و این هم گزینه (۳).

Example: Another program instrumental in the popularization of science was *Cosmos*. This series, broadcast on public television, dealt with topics and issues from varied fields of science. The principal writer and narrator of the program was Carl Sagan, a noted astronomer and Pulitzer Prizewinning author.

📖 1- The paragraph preceding this passage most probably discusses

- | | |
|---|---|
| 1) a different scientific television series | 2) Carl Sagan's scientific achievements |
| 3) the Pulitzer Prize won by Carl Sagan | 4) public television |

☑ پاسخ: سؤال عنوان پاراگراف قبل از متن رو خواسته، پس به سراغ اولین جمله متن می‌رویم:

Another program instrumental in the popularization of science was *Cosmos*.

ترجمه: «برنامه {تلویزیونی} دیگری که در محبوب شدن علوم مؤثر بود...». پس به احتمال زیاد پاراگراف قبل از متن دارد در مورد «یه برنامه تلویزیونی متفاوت» صحبت می‌کنه. پس گزینه (۱) جواب صحیح.

📖 2- The paragraph following this passage most likely contains information on what?

- 1) The popularity of science
- 2) The program *Cosmos*
- 3) The astronomer Carl Sagan
- 4) Topics and issues from various fields of science

☑ پاسخ: سؤال عنوان پاراگراف بعد از متن رو از ما خواسته. پس باید آخرین جمله متن رو تحلیل کنیم:

The principal writer and narrator of the program was **Carl Sagan**, a noted astronomer and Pulitzer Prizewinning author.

پس قاعدتاً انتظار می‌ره پاراگراف بعد از متن درباره فضانورد مشهور کارل ساگان بحث کنه. (گزینه (۳))



سؤالات هدف اصلی متن

2.2.2. Primary purpose questions

در واقع سؤالات هدف اصلی متن زیرمجموعه سؤالات main topic هستند، اما من ترجیح دادم اونا رو جداگانه بررسی کنیم. هدف اصلی هم، درست مثل عنوان اصلی، باید هدفی باشه که کل متن (یا کل پاراگراف، بسته به خواسته صورت سؤال) به دنبال تحقق اون باشه. صورت سؤال به چه شکلی طرح می‌شه؟ معمولاً سؤالات هدف اصلی متن با کلمات و عبارات زیر شروع می‌شن:

The **primary / main purpose** of the passage

The passage / paragraph X is **primarily / mainly concerned with**

The **main function** of paragraph X is

چگونه به سؤال پاسخ بدیم؟ متن رو skim می‌کنیم تا به یه درک کلی ازش برسیم. معمولاً از طریق skimming هدف اصلی متن دست‌مون می‌آد. بعد تک‌تک گزینه‌ها رو بررسی و بهترین جواب ممکن رو انتخاب می‌کنیم. در اینجا هم باید دقت کنیم گزینه‌های زیادی جزئی و زیادی کلی رو انتخاب نکنیم.

تمرین: متون زیر را بخوانید و به سؤالات مطرح شده پاسخ دهید:

Example: Truman Capote's *In Cold Blood* (1966) is a well-known example of the "nonfiction novel", a popular type of writing based upon factual events in which the author attempts to describe the underlying forces, thoughts, and emotions that lead to actual events. In Capote's book, the author describes the sadistic murder of a family on a Kansas farm, often showing the point of view of the killers. To research the book, Capote interviewed the murderers, and he maintains that his book presents a faithful reconstruction of the incident.

1- The purpose of this passage is to

- 1) discuss an example of a particular literary genre
- 2) tell the story of *In Cold Blood*
- 3) explain Truman Capote's reasons for writing *In Cold Blood*
- 4) describe how Truman Capote researched his nonfiction novel

پاسخ: صورت سؤال از عبارت the purpose of استفاده کرده، پس سؤال از نوع primary purpose questions است. بنابراین متن رو skim می‌کنیم و به سراغ گزینه‌ها می‌ریم:

بررسی گزینه (۱): آیا هدف متن اینه که «یه مثال از یک ژانر ادبی خاص رو مورد بحث قرار بده؟» البته، گل متن به دنبال بحث در مورد رمان غیرتخیلی *In Cold Blood* (یک مثال از ژانر ادبی nonfiction novel) هستش. پس همین گزینه جواب صحیحه.

بررسی گزینه (۲): فقط در خط سوم و چهارم، نویسنده به «شرح داستان *In Cold Blood*» پرداخته. پس این گزینه زیادی جزئی (too specific) است.

بررسی گزینه (۳): متن اصلاً صحبتی از دلایل (reasons) نکرده.

بررسی گزینه (۴): به این گزینه هم فقط در جمله آخر پرداخته شده. پس زیادی جزئی است و نمی‌تونه هدف کل متن باشه.

Example: If asked who invented the game of baseball, most Americans would probably reply that it was Abner Doubleday. At the beginning of this century, there was some disagreement over how the game of baseball had actually originated, so sporting-goods manufacturer Spaulding began a commission to research the question. In 1908 a report was published by the commission in which Abner Doubleday, a U.S. Army officer from Cooperstown, New York, was given credit for the invention of the game. The National Baseball Hall of Fame was established in Cooperstown in honor of Doubleday.

Today, most sports historians are in agreement that Doubleday really did not have much to do with the development of baseball. Instead, baseball seems to be a close relation to the English game of rounders and probably has English rather than American roots.

1- The second paragraph is primarily concerned with

- 1) providing examples to support the ideas in the first paragraph
- 2) describing the findings of a study
- 3) outlining the effect of the idea in the first paragraph
- 4) rejecting the idea in the first paragraph

پاسخ: صورت سؤال از عبارت is primarily concerned with استفاده کرده، پس سؤال از نوع primary purpose questions است. گفتیم این نوع سؤالات زیرمجموعه‌ای از سؤالات main topic هستن، پس می‌تونیم به عنوان سؤال main topic هم بهش نگاه کنیم. خُب، متن رو skim می‌کنیم و با درک کلی‌مون به سراغ بررسی گزینه‌ها می‌ریم. درک کلی خودم از متن اینه:

«پاراگراف اول: میگو بیشتر آمریکایی‌ها فک می‌کنن بازی بیسبال رو Abner Doubleday اختراع کرده؛ و پاراگراف دوم هم میگو: چنین باوری اشتباهه». همچنین دقت کنین که سؤال هدف اصلی پاراگراف دوم رو خواسته.

بررسی گزینه (۱): پاراگراف دوم به هیچ وجه پاراگراف اول رو حمایت نمی‌کنه (support) بلکه داره نقضش می‌کنه.

بررسی گزینه (۲): پاراگراف دوم به هیچ‌وجه یافته‌های یک پژوهش رو توصیف نمی‌کنه.

بررسی گزینه (۳): پاراگراف دوم به هیچ وجه به تأثیرات (effect) یک ایده نپرداخته.

بررسی گزینه (۴): با یه درک کلی از متن می‌شه متوجه شد که پاراگراف دوم ایده اصلی پاراگراف اول رو رد می‌کنه (reject). پس همین گزینه جوابه.

نکته: در یه نوع سؤال primary purpose، طراح به جای اینکه از ما در مورد هدف کل متن یا هدف یه پاراگراف بپرسه، درباره هدف یه عبارت، یه جمله زیرخطدار، یه اسم خاص (proper noun)، یه یافته پژوهشی (research finding) یا یه سری آمار و ارقام (statistics and figures) می‌پرسه.

صورت سؤال به چه شکلی طرح می‌شه؟ معمولاً این سبک سؤالات به صورت زیر طرح می‌شن:

Why does the author refer to

The author refers to Y **primarily** to

The example / figures / etc given in the passage **primarily intend** to

The **function** of the example / figures / etc given in the passage is to

چگونه به سؤال پاسخ بدیم؟ از طریق scanning، اون عبارت، جمله یا اسم خاص رو توی متن پیدا می‌کنیم و بعد با بررسی خطوط قبل و بعدش، هدف یا نقش آن عبارت رو مشخص می‌کنیم.

یه قانون سرانگشتی: در این سبک سؤالات، چنانچه عبارت، جمله یا اسم مدنظر در قالب مثال (example) به کار رفته بود، معمولاً گزینه‌ای جواب صحیح که حاوی واژه support یا مترادف‌های آن از قبیل support، provide further support، back up و غیره باشه.

Example: Burnout is a consequence of chronic work stress over extended periods of time. It has three components: emotional exhaustion; cynicism or detachment; a loss of satisfaction in one's work. Dealing with burnout is about recovering well from work, rather than focusing on being more productive or better at the work itself. Recovery can take place both outside of work (external recovery) and during the workday (internal recovery). External recovery has to do with things we do outside of work to help relieve stress. Instead of keeping on top of work and emails, external recovery may include doing any activities you enjoy. These might include watching TV, reading, or socializing—as long as these activities don't encourage you to think (and stress) more about work.

The key to good external recovery is choosing activities based on how they make you feel. For example, if social media creates negative feelings, don't check it during your work breaks or after work. Similarly, if socializing with certain people makes you feel drained, this isn't going to help you recover.

1- Why does the author refer to "social media" in the last paragraph?

- 1) To shed light on the correlation between social media and negative feelings
- 2) To reveal its actual drawbacks
- 3) To support an earlier assertion
- 4) To compare its recovery effects with those of socializing with certain people

پاسخ: سؤال از نوع primary purpose است، اما همانطور که می‌بینین سؤال از ما هدف کل متن رو نخواسته، بلکه صرفاً هدف عبارت social media رو در پاراگراف آخر خواسته. پس باید از طریق scanning عبارت social media رو توی متن پیدا کنیم، که داریم:

The key to good external recovery is choosing activities based on how they make you feel. **For example**, if social media creates negative feelings, don't check it during your work breaks or after work.

همانطور که می‌بینین، عبارت social media و جمله‌ای که توش به کار رفته، در قالب یه مثال (example) اومدن و معمولاً هدف از ارائه مثال (exemplification) حمایت و پشتیبانی از جملات قبلی است. یعنی در این متن، جمله زیرخط (قسمت زیر) که یه مثال هستش داره از جمله بلدشده حمایت می‌کنه:

The key to good external recovery is choosing activities based on how they make you feel. For example, if social media creates negative feelings, don't check it during your work breaks or after work.

پس گزینه (۳) جواب صحیحه.