

# ۶ روش کوتاه سازی زمان یادگیری یک زبان



منبع: [www.drzaban.com](http://www.drzaban.com)

نویسنده: دکتر زبان (مسعود اکبری)

موضوع: ۶ روش کوتاه سازی زمان یادگیری یک زبان

برای خواندن جدیدترین مطالب آموزشی به سایت دکتر زبان مراجعه کنید!

برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب عضو سایت دکتر زبان شوید!

اگر میخواهید یادگیری زبان را شروع کنید احتمالاً از خود می پرسید برای رسیدن به این هدف چقدر زمان لازم دارم؟ اگر هم یادگیری زبان را شروع کرده اید احتمالاً از خودتان میپرسید آیا تا به حال باید به این زبان مسلط شده باشم یا نه؟ راستش باید بگویم که اگر در خواب هم انگلیسی را یاد بگیرید نمی توانید یک شبه به این زبان یا هر زبان دیگری مسلط شوید. اما خبر خوب این است که راهکارهایی وجود دارد که از طریق آنها میتوانید میزان زمان یادگیری یک زبان را تا حد بسیار زیادی کاهش دهید.

## اساساً برای یادگیری یک زبان به چه مقدار زمان نیازمندیم؟

ابتدا باید ببینیم منظور از یادگیری سریع یک زبان چیست. پاسخ به این سوال بستگی دارد به زبانی که میخواهیم یاد بگیریم. ساده ترین زبان ها مثل اسپانیایی، ایتالیایی یا اسپرانتو به چند صد ساعت مطالعه نیاز دارند در حالیکه برای یادگیری زبان های دشواری مثل چینی، روسی یا کره ای ناچاریم چند هزار ساعت مطالعه کنیم. البته باید در نظر داشت که تعداد این ساعتها به طور تقریبی است و میزان سختی و آسانی یک زبان به عوامل متعددی مثل میزان نزدیکی بودن زبان مادری با زبان مقصد، انگیزه، پیچیدگی زبان مقصد، منابع و میزان زمان صرف شده برای یادگیری بستگی دارد. در اینجا به معرفی ۶ راهکار می پردازیم که با استفاده از آنها می توان زمان یادگیری یک زبان را به حداقل زمان ممکن کاهش داد.

## ۱. تعداد جلسات مطالعه یک زبان را کوتاه تر اما بیشتر کنید.

وقتی به این موضوع فکر می کنید که برای یادگیری یک زبان نیاز به صدها یا هزاران ساعت تمرین دارید، احتمالاً با خود فکر می کنید که بهترین راه این است که روزانه ۱۰ ساعت پیاپی تمرین کنید تا هر چه زودتر به آن زبان مسلط شوید. اما عجله نکنید نردبان پله پله! اگر می خواهید زمان یادگیری یک زبان را به حداقل برسانید راهش این نیست که تا جایی که می توانید بخوانید بلکه باید تعداد دفعات مطالعه را کوتاه تر ولی بیشتر کنید. این روش ۲ فایده دارد:

- با مطالعه تعداد جلسات بیشتر همیشه آن زبان را در ذهن خود تازه نگه می دارید. وقفه های طولانی بین هر جلسه یادگیری باعث می شود که رشته کار را از دست بدهید و برای شروع مجدد نیازمند زمان بیشتری باشید.



- با اجتناب از جلسات طولانی و غیر ضروری ذهن خود را تیز نگه می دارید و اصطلاحا چهار نعل می تازید. که این امر باعث می شود یادگیری اثربخش تر و سریعتر انجام شود.

البته مطالعه کوتاه اما با تناوب بیشتر، اساسا این فایده را در پی دارد که چیزی متفاوت در مغز شما اتفاق می افتد. به خصوص وقتی به کاری غیر از مطالعه می پردازید مغز شما به تحکیم مطالب یاد گرفته شده می پردازد. و مطالب آموخته شده در ذهن شما تقویت می شوند. مثلا فرض کنید می خواهید لیستی از **لغات و عبارات پر تکرار** را یاد بگیرید. فرض کنید این کار را به دو روش می توانید انجام دهید:

الف: ابتدا دو بار آن لیست را مطالعه کنید، بعد از آن دو روز صبر کنید و سپس دو بار دیگر آن لیست را مطالعه کنید.  
ب: هر روز به مدت ۴ ساعت آن لیست را مطالعه کنید.

در هر دو حالت شما به یک میزان مطالعه می کنید اما روش دوم احتمالا مفیدتر است. چرا؟ زیرا هر چه تعداد جلسات مطالعه کوتاه تر و بیشتر باشد تعادل بهتری در تحکیم و تقویت مطالب یاد گرفته شده ایجاد می شود. به زبانی ساده تر می توان گفت که یادگیری یک زبان مانند یک جنگ است که باید تعداد حملات را کوتاه تر ولی بیشتر کرد. در اینجا به چند تکنیک اشاره می کنیم که با استفاده از آنها می توانید برنامه ریزی خود را به ترتیبی که گفتیم طراحی کنید.

- برای هر جلسه اهدافی کوتاه و مشخص تعریف کنید. «مثلا می خواهم این متن را ترجمه کنم.» «می خواهم لغات و اصطلاحات **اپیزود اول سریال فرندز** را مرور کنم.» یا «می خواهم به مطالب **انگلیسی ترافیکی** گوش کنم» و ...

- روزهایی که سرتان به شدت شلوغ است و نمی توانید به یادگیری زبان بپردازید سه کار به شما پیشنهاد می کنم:

الف) لیستی از کارهای روزانه را تهیه کنید و ببینید آیا می توانید از هر یک از این کارها ۵ تا ۱۰ دقیقه کم کنید.

ب) در ابتدای صبح ۵ تا ۱۰ دقیقه مطالعه کنید.

ج) قبل از رفتن به رختخواب ۵ تا ۱۰ دقیقه مطالعه کنید.

- مرور کردن مطالب قبلی نسبت به یادگیری کامل مطالب جدید نیازمند زمان کمتری است. بنابراین بهتر است هر روز مرور سریعی به مطالب قبل داشته باشید.

- یکی از نکات مهم در مدیریت زمان این است که تا جاییکه می توانید از قبل در مورد نحوه استفاده از زمان برنامه ریزی کنید تا بتوانید زمان بیشتری در اختیار داشته باشید. با این نگاه سعی کنید تا جاییکه می توانید برای هر جلسه مطالعه از قبل برنامه ریزی کنید.



## ۲. از تکرار به شکلی استراتژیک استفاده کنید.

یادگیری یک زبان بدون وجود میزان مناسبی از تکرار اتفاق نمی افتد مگر اینکه حافظه شما یک حافظه تصویری باشد. باید دائما مطالب را مرور کنید. البته موضوع این نیست که «چه مقدار» تکرار کنید. در واقع سریعترین راه یادگیری لغات لزوما تکرار زیاد آنها نیست. علت این امر هم این است که «زمان تکرار» نیز مهم است. روانشناسان دریافته اند که وقتی یک چیز را به دفعات بیشتری تکرار می کنید یادگیری آسانتر اتفاق می افتد. مثلا اگر برای یادگیری یک لیست لغت ابتدا به آن لیست نگاه کنید سپس چند ثانیه بعد، چند دقیقه بعد، چند ساعت بعد و یا چند روز بعد و ... آن را مرور کنید بهتر از این است که تمام روز آن لیست را مرور کنید. این سیستم یادگیری معروف به **یادگیری با فاصله** می باشد و بسیاری از نرم افزارهای آموزش زبان از این سیستم بهره می برند.

بنابراین توصیه می کنم وقتی مطلبی را یاد می گیرید بین جلسات مرور چندین بار آن مطلب را همراه با فاصله های متعدد زمانی مرور کنید.

## ۳. زبان را با زندگی خود پیوند بزنید.

این حقیقت ساده را همیشه به خاطر داشته باشید که ما چیزهایی را که برایمان مهم هستند به یاد می آوریم و آنچه را مهم نیست فراموش می کنیم. زبان نیز از این قاعده مستثنی نیست. وقتی نگاه ما به زبان مجموعه ای از کلمات مکتوب باشد، در واقع به مغز این فرمان را می دهیم که اینها چیز مهمی نیستند. اگر می خواهید به طور سریع و موثر یک زبان را یاد بگیرید باید راههایی را پیدا کنید که آن زبان در زندگی شما از الویت برخوردار شود. اگر سعی کنید زبانی را یاد بگیرید که به زندگی شما مربوط نباشد دائما هر چه را یاد می گیرید فراموش می کنید و فراموشی باعث می شود که زمان زیادی را برای یادگیری همان مطالب از دست بدهید!

حالا شاید بپرسید چگونه می توانم زبان را با زندگی خود پیوند بزنم؟ در بلند مدت باید اهداف خود را به طور شفاف مشخص کنید و این که «چرا» می خواهید آن زبان را یاد بگیرید. در کوتاه مدت باید از آن زبان «استفاده» کنید نه اینکه فقط آن را مطالعه کنید. باید به فعالیتهایی بپردازید که در آن زبان به آنها علاقه مند هستید. مثل خواندن کتاب، **تماشای فیلم**، آشپزی و ...

اگر هنوز نمی دانید که چگونه یک زبان را مستقیما به چیزهایی که علاقه دارید پیوند بزنید کمی زمان بگذارید و جملات زیر را به هر شکل ممکن که می دانید کامل کنید:

- می خواهم زبان انگلیسی را یاد بگیرم تا ...
- وقتی زبان انگلیسی را مسلط شوم خواهم توانست ...
- اگر نتوانم زبان انگلیسی را یاد بگیرم نخواهم توانست ...

به این ترتیب به مغز خود این فرمان را می دهید که این مطالب برای من مفید هستند، پس بهتر است آنها را به خاطر بسپاری! در نتیجه هر چه بیشتر به خاطر بیاورید کمتر تکرار کرده و در نتیجه سریعتر یاد می گیرید.



#### ۴. طوری زبان را بخوانید که انگار زندگیتان به آن بستگی دارد.

باید بدانید که خواندن زبان با یادگیری آن متفاوت است. خواندن یک زبان یعنی حفظ لغات جدید، یادگیری ساختارهای گرامری جدید و یا **شرکت در یک دوره**. اما یادگیری زبان یعنی درونی سازی آن زبان و رسیدن به مرحله ای که بتوانید با آن زبان ارتباط ایجاد کنید. خواندن زبان مهم است اما، هدف اصلی ما یادگیری زبان است نه فقط خواندن آن. اگر می خواهید یک زبان را واقعا یاد بگیرید باید از آن زبان «استفاده» کنید. با مطالعه یک زبان خام اولیه ای را که برای یادگیری به آنها نیازمندید به دست می آورید، اما برای اینکه این مواد را به چیزی معنی دار و به یاد ماندنی تبدیل کنید باید از آنها استفاده کنید. و با تبدیل آنها به جملات، ایده خود را منتقل کنید. بنابراین برای اینکه یک زبان را سریعتر یاد بگیرید باید از هر فرصتی استفاده کرده و به آن زبان صحبت کنید. وقتی با صحبت کردن به آن زبان چیزهایی که یاد گرفته اید را به کار ببرید آن زبان بخشی از شما شده و زمان کمتری برای تکرار مکررات صرف خواهید کرد. یکی از بهترین روشها برای صحبت کردن به یک زبان این است که افرادی را برای این کار پیدا کنید. هرچند نباید لزوما خود را به صحبت کردن با دیگران محدود کنید. سعی کنید «با خودتان» حرف بزنید. به هر حال شما تنها کسی هستید که ۲۴ ساعت هفته در دسترس هستید. چند روش صحبت کردن با خود به شکل زیر است:

- **با خودتان با صدای بلند صحبت کنید.** در مورد موضوعاتی که دائما به آن فکر می کنید با خود صحبت کنید یا حتی شخصیت های خیالی ایجاد کرده و یک مکالمه بسازید.



- **یک دفتر خاطرات درست کنید.** کارها و افکار روزانه یا هر چیزی که به آن علاقه مندید را یادداشت کنید.



- صدای خود را ضبط کنید. بعد از ضبط صدای خود به آن گوش کنید و سعی کنید تلفظ و دستور زبان و موارد دیگر را اصلاح کنید. همچنین می توانید از روی یک متن بخوانید و سپس صدای خود را ضبط کرده و به آن گوش کنید.

## ۵. از اپلیکیشن های یادگیری استفاده کنید.

- سعی کنید اپلیکیشن های لغت را روی گوشی خود نصب کنید و در طول روز از زمانهای مرده برای یادگیری استفاده کنید.
- هر جا می خواهید معنی کلمه جدیدی را پیدا کنید می توانید از اپلیکیشن های **Google Translate** و **iTranslate** استفاده کنید.
- با استفاده از اپلیکیشن های فلش کارت **Anki** و **Brainscape** تقریباً می توانید همه اوقات شبانه روز را به یادگیری اختصاص دهید.



## ۶. برنامه ای قابل دوام و موثر برای یادگیری طراحی کنید.

یادگیری موثر یک زبان چیزی نیست که به خودی خود اتفاق بیفتد. اگر می خواهید سریع یاد بگیرید باید برای این منظور برنامه ریزی کنید. برنامه شما یک نقشه راه است که باید در آن به استراتژی های صرفه جویی در زمان، استفاده از اپلیکیشن های یادگیری، تکرار، صحبت کردن تا حد ممکن، پیوند دادن آن زبان با فعالیت های مرتبط به زندگی خود توجه کنید. اما از طرفی باید برنامه یادگیری ایجاد کنید که مستمر باشد. ممکن است اوایل یادگیری یک زبان گاهی وسوسه شوید تا هر چه سریعتر به آن زبان مسلط شوید، اما اگر در ابتدا خیلی تند حرکت کنید انگیزه خود را به مرور از دست خواهید داد. به همین دلیل باید اصل آهستگی و پیوستگی را رعایت کنید. در طراحی برنامه خود باید برای یادگیری و ارتقا حوزه های زیر دارای استراتژی باشید:





لغت، گرامر، لیسنینگ، اسپیکینگ، رایتینگ و ریدینگ. در برنامه خود باید تعادل ایجاد کنید. اگر در یکی از این حوزه های نسبت به بقیه رشد بیشتری داشتید باید در برنامه خود تجدید نظر کرده و به بخشهایی که در آنها ضعیف مانده اید وقت بیشتری اختصاص دهید. همچنین اگر دائما از برنامه خود عقب می افتید به این معناست که برنامه شما قابل دوام نیست و باید از حجم آن کمتر کنید. بنابراین باید با رویکردی شروع کنید که هم تکنیک های یادگیری موثر را به کار ببرید و هم بتوانید انرژی و تعهد خود را از ابتدا تا انتهای کار حفظ کنید. اگر موارد خواسته شده را انجام دهید، قطعاً از سرعت یادگیری خود شگفت زده خواهید شد و بعد به جای اینکه بپرسید "آیا تا الان باید به این زبان مسلط شده باشم یا نه؟" از پرسش این سوال متعجب خواهید شد که "چطور توانستم تا الان این زبان را یاد بگیرم؟"

