

# یادگیری زبان و هدفگذاری با تکنیک SMART



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

نویسنده: مسعود اکبری

موضوع: یادگیری زبان و هدفگذاری با تکنیک SMART  
برای خواندن جدیدترین مطالب آموزشی به سایت دکتر زبان مراجعه کنید!  
برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب عضو سایت دکتر زبان شوید!

اگر تصمیمتان برای یادگیری زبان انگلیسی جدی است، باید یادگیری شما قانونمند باشد و به سمت اهدافی مشخص حرکت کنید. این امر بخصوص برای افراد پرمشغله اهمیت فراوانی دارد.

در این مقاله نحوه طراحی اهداف برای یادگیری زبان را به شما توضیح خواهم داد. برای این منظور بهتر است از فرمول SMART استفاده کنید. خب شاید بپرسید منظور از SMART چیست؟ این کلمه مخفف پنج کلمه به شرح زیر است:

**Specific** (دقیق و واضح)

اهداف باید دقیق و واضح باشند. یعنی شما باید دقیقاً بدانید به دنبال یادگیری چه مهارتی هستید. (مثلاً بجای اینکه بگویید میخواهم زبان انگلیسی را یاد بگیرم، بگویید میخواهم ۲۰ صفت پرکاربرد در **مکالمات کاربردی روزمره** را یاد بگیرم.)

**Measurable** (قابل اندازه گیری)

بعد از اتمام برنامه ریزی باید بدانید دقیقاً اهدافی را که از ابتدا دنبال میکردید چه بوده اند. (مثلاً بجای اینکه در پایان برنامه بگویید "چند اصطلاح انگلیسی" یاد می گیرم باید بگویید "۵ تا از **مهمترین اصطلاحات پرکاربرد در محاورات روزمره**" را یاد می گیرم.)

**Ambitious** (جاه طلبانه)

باید برای خود اهداف بزرگ انتخاب کنید و سعی کنید به آنها برسید. (مثلاً به جای اینکه در یک سال ۲۰ لغت یاد بگیرید سعی کنید همین تعداد لغت را ظرف یک ماه یاد بگیرید.)

**Realistic** (واقع بینانه)

اهداف شما باید به گونه ای باشند که با سخت کوشی بتوانید به آنها برسید. اما از طرفی نیز نباید آنقدر سنگین باشند که هیچوقت نتوانید به آنها برسید. فرض کنید یک فرد مبتدی بخواهد ظرف مدت ۲ ماه برای آزمون آیلتس آکادمیک و یا تافل آماده شود!! طبیعتاً این هدفگذاری واقع بینانه نیست.

**Time-bound** (زمان بندی شده)

برای رسیدن به اهدافتان بایستی زمانی مشخص تعیین کنید. مثلاً ۳ ماه، ۶ ماه، یک سال و ...



## چند مثال براساس فرمول SMART

### Vocabulary (لغت)

- \* تا پایان بهمن ماه ۱۳۹۴، چهل تا از مهمترین اصطلاحات پرکاربرد در زبان انگلیسی را یاد گرفته ام.
- \* تا آخر همین هفته برای سه لغت get, think, buy دو مترادف یاد گرفته ام.
- \* تا آخر اسفندماه ۱۳۹۴ حداقل ۵۰٪ لغات داستان **The Lion and The Rabbit** را که در حال حاضر بلد نیستم یاد گرفته ام.

### Speaking (صحبت کردن)

- \* تا پایان اردیبهشت ماه با دوستم در کانادا ۳ مکالمه در خصوص موضوع ورزش خواهم داشت. طی این مکالمات ۱۰ تا از رایج ترین اصطلاحات مربوط به فوتبال را به کار خواهم برد. (حتی میتوانید این ۱۰ اصطلاح یا کلمه را نیز مشخص کنید).
- \* تا پایان سال ۱۳۹۴ قادر خواهم بود در مورد کارهای روزانه و علایق شخصی ام به مدت ۵ دقیقه با کمتر از ۳ ثانیه مکث کردن به زبان انگلیسی صحبت کنم.
- \* تا پایان این ماه قادر خواهم بود با کمتر از ۵ ثانیه مکث کردن و بدون تپق زدن و فکر کردن در مورد فیلمهای مورد علاقه خودم به زبان انگلیسی به زمان حال صحبت کنم.
- \* تا پایان هفته قادر خواهم بود با جمله بندیهای مختلف در خصوص چیزهایی که متوجه نمیشوم به زبان انگلیسی سؤال بپرسم.

### Writing (نوشتن)

- \* تا پایان این ماه می توانم یک دعوتنامه به زبان انگلیسی بنویسم و دوستانم را برای جشن تولدم در جزیره کیش دعوت کنم.
- \* تا پایان تعطیلات نوروز قادر خواهم بود یک کارت پستال به زبان انگلیسی برای خانواده ام در استرالیا بنویسم و ارسال کنم.
- \* تا پایان شهریورماه قادر خواهم بود در مورد تعطیلاتم در پاریس به زبان انگلیسی یک مقاله بنویسم.



## چک لیست اهداف SMART

پس از مشخص کردن اهدافتان سوالات زیر را از خودتان بپرسید و ببینید این اهداف تا چه میزان از الگوی SMART پیروی میکنند.

۱. آیا هدفتان به اندازه کافی دقیق و واضح است؟ به چه هدفی دست خواهید یافت؟ چگونه و چرا این هدف محقق خواهد شد؟

---

---

۲. آیا هدفتان قابل اندازه گیری است؟ آیا تصویری از موفقیت خود بعد از رسیدن به این هدف دارید؟ آیا میدانید دقیقاً چه موقع به این هدف خواهید رسید؟

---

---

۳. آیا هدفتان به اندازه کافی جاه طلبانه هست؟ آیا این هدف شما را به چالش می کشد، یا بیش از حد ساده است؟

---

---

۴. آیا هدفتان واقع بینانه است؟ آیا قادر خواهید بود که به آن دست پیدا کنید؟

---

---

۵. آیا هدفتان دارای زمان دقیق است؟ مهلت شما برای رسیدن به این هدف دقیقاً چه زمانی است؟

---

---

