

چگونه یک زبان آموز خجالتی نباشیم؟



چگونه یک زبان آموز خجالتی نباشیم؟

دکتر زبان

منبع: www.drzaban.com

نویسنده: دکتر زبان (مسعود اکبری)

موضوع: چگونه یک زبان آموز خجالتی نباشیم؟
برای خواندن جدیدترین مطالب آموزشی به سایت دکتر زبان مراجعه کنید!
برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب عضو سایت دکتر زبان شوید!

تا کنون چند بار این جمله را شنیده اید که بهترین روش برای صحبت کردن به یک زبان این است که به آن زبان صحبت کنید. حال اگر شما فردی خجالتی باشید و قصد یادگیری زبان هم داشته باشید چه باید کرد؟

اصلا یک زبان آموز خجالتی چه حس و حالی دارد؟

تا جایی که خاطر من هست همیشه خجول بودن یکی از مشکلاتم بود. این موضوع در زمینه یادگیری زبان انگلیسی برای من یک معضل بود. بهترین دوستان من کتابهایم بودند. از مواجهه با گروه زیاد افراد مضطرب می شدم بویژه وقتی برخورد من با آنها برای اولین بار بود. بیشتر ترجیح می دادم در خانه با کتابهایم بمانم و تمرینات سخت گرامری را انجام دهم تا در بیرون از خانه با کسی صحبت کنم. و این همه سختی کشیدن ها فقط به این دلیل بود که از آنچه که باید انجام بدهم یعنی تمرین اسپیکینگ فرار می کردم.

در واقع من بزرگترین دشمن خودم بودم.

خب من هم مثل بسیاری از آدمها دوست داشتم راحت و آسان زبان را یاد بگیرم. اما از امتحان کردن چیزهایی که مرا چالش برانگیزی ترسیدم. بنابراین اجازه می دادم تا خجولی مرا از رسیدن به خیلی از چیزهایی که دوستشان داشتم باز دارد. در واقع من خودم بزرگترین مانع پیشرفت و خوشحالی خودم بودم. وقتی وضعیت خود و خواسته هایم را بررسی کردم فهمیدم که باید از نقطه امن خودم خارج شوم. می دانستم توانمندیهای بسیاری دارم که خجولی ام مانع از ظهور آنها می شود. بلاخره خسته شدم و تصمیم گرفتم تغییری ایجاد کنم و این کارهایی بود که انجام دادم.

قدم اول: اعتراف کنید که خجالتی هستید.



اول از همه با خودتان رو راست باشید. اگر خجالتی هستید به این امر اعتراف کنید و با این موضوع راحت باشید. حال شاید پرسید از کجا بدانم خجالتی هستم یا نه؟ افراد خجالتی در این موارد مشکل دارند:

- آشنایی با افراد جدید
- خطاب قرار گرفتن در جلسات و یا کلاس
- مرکز توجه قرار گرفتن
- با صدای بلند نظر خود را بیان کردن
- باز کردن سر صحبت با دیگران
- مشاهده شدن توسط دیگران هنگام انجام یک کار
- تعریف و تمجید شدن از سوی دیگران

این افراد با اینکه زبان فارسی را مسلط اند در این گونه شرایط دچار مشکل هستند حال فکر کنید با این وضع پای زبان دیگری هم در میان باشد! خجالتی بودن به طور کلی چیز بدی نیست. اما اگر سعی کنید از آن فرار کنید هرگز نخواهید توانست بهره برداری لازم را از آن ببرید.

قدم دوم: از دیگران کمک بخواهید.

یکی از دشوارترین اما در عین حال مهمترین کارهایی که برای درمان خجولی باید انجام دهید این است که از دیگران کمک بخواهید. این کمک را می توانید از اعضا خانواده، دوستان یا افراد متخصص درخواست کنید. البته این درخواست بویژه وقتی خجالتی هستیم کار آسانی نیست اما ارزشش را دارد.

قدم سوم: آرام آرام از لاک دفاعی خود بیرون بیایید.

ما انسانها بنده عادات هستیم. وقتی سالها در لاک دفاعی خود فرو رفته ایم حال فرا رفتن از این منطقه امن می تواند هراسناک باشد. باید با برداشتن قدمهای مطمئن بت خجولی را خرد کنید. البته منظورم این نیست که یک شبه این کار را انجام دهید. بلکه باید سعی کنید هر بار قدمی کوچک بردارید. یادتان باشد به قول سعدی

رهرو آن نیست که گه تند و گهی خسته رود رهرو آن است که پیوسته و آهسته رود



قدم چهارم: بخاطر داشته باشید که یادگیری زبان می تواند کمک بزرگی به افزایش سطح اعتماد به نفس شما بکند.

اگر خجالتی هستید، **یادگیری یک زبان جدید** می تواند به شما در کشف «خود جدیدتان» کمک کند.

وقتی به یک زبان دیگر صحبت می کنید می توانید هر کسی که بخواهید باشید. می توانید عالمی دیگر از خود بسازید. دیگر نیازی نیست دایم انتظارات دوستان و خانواده خود را برآورده کنید. هیچ فردی در همه جنبه های زندگی خجالتی نیست و بنابراین نباید هیچگاه اجازه دهید واژه خجول بودن شما را از ظهور خود واقعی تان باز دارد و مانع از رسیدن شما به چیزهایی باشد که دوست دارید.

با یادگیری یک زبان جدید می توانید خودتان را به شکلی کاملا متفاوت ارایه کنید و نگاه دیگران را نسبت خود تغییر دهید. یادگیری یک زبان به شما امکان تعامل با افرادی مثل خودتان را می دهد. حتما شنیده اید که به هر زبانی صحبت کنیم ویژگیهای شخصیتی مختلفی را فرا می گیریم. بنابراین ممکن است با یادگیری یک زبان جدید شخصیت شما اجتماعی تر از آن چیزی شود که در زبان فارسی است!

تمایل به یادگیری زبان دوم دلیلی عالی برای غلبه بر خجولی و کسب اعتماد به نفس بیشتر است. با یادگیری یک زبان جدید خجولی را برای همیشه از بین ببرید. اگر دوست داشتید می توانید در **دوره آنلاین** ما شرکت کنید.

جالبه بدانید که شما تنها این گونه نیستید. هر کسی از چیزی خجالت می کشد. بر اساس تحقیق پروفیسور فلیپ زیمباردو در دانشگاه استنفورد آمریکا، تقریبا نیمی از مردم آمریکا مدعی شده اند که تا حدودی خجالتی هستند. اما همانطور که گفتم خجالتی بودن نباید سد راه شما برای رسیدن به رویاهایتان باشد. اغلب ما با جمله "نه من خجالت می کشم." لذت تجربه بسیاری از چیزهای خوب را از دست می دهیم. تنها راه غلبه بر حس خجولی این است که از نقطه امن خود بیرون بیایید و موقعیت های مختلف اجتماعی را تجربه کنید تا اضطراب و سختی ناشی از آن چیز محو شود.

مکالمه با افراد می تواند بسیار سودمند باشد. هر چه بیشتر سعی کنید خودتان را در موقعیت های اجتماعی قرار دهید سریع تر می توانید رشد کنید. در نتیجه فرصت بیشتری برای تمرین مکالمات جالب تر خواهید داشت و با افراد فوق العاده ای آشنا می شوید.

به دنبال یک سلاح جادویی نباشید. رفع خجولی نیازمند سختکوشی و تلاش منظم است اما مطمئن باشید ارزشش را دارد. امیدوارم شما هم از امروز همراه با من برای همیشه با خجولی خداحافظی کنید.

