

چگونه به سادگی زمان بیشتری برای یادگیری انگلیسی خلق کنیم؟



منبع: www.drzaban.com

نویسنده: دکتر زبان (مسعود اکبری)
موضوع: چگونه به سادگی زمان بیشتری برای یادگیری انگلیسی خلق کنیم؟
برای خواندن جدیدترین مطالب آموزشی به سایت دکتر زبان مراجعه کنید!
برای دانلود صدها مقاله مشابه این مطلب عضو سایت دکتر زبان شوید!

امروز قصد داریم در مورد زمان مطالعه ی زبان انگلیسی صحبت کنیم.

فکر می کنید هر روز چند ساعت برای جستجو در اینترنت، خواندن بلاگ ها، بررسی سایت های جدید، فیلم دیدن، کامنت گذاشتن و غیره هدر می دهید؟

اخیرا در یک نظرسنجی مشخص شده که هر فرد به طور میانگین ۱۳ ساعت در هفته، به جز چک کردن ایمیلها آنلاین است!!
(البته این میزان شامل زمانی که صرف تماشای تلوزیون می کنیم نمی شود.)

حالا از شما می پرسیم: آیا برای مطالعه ی انگلیسی روزانه ۲۰ دقیقه وقت دارید؟ احتمالا خواهید گفت نه. اگر بپرسم حداقل وقتی که برای چک کردن رسانه های اجتماعی مثل تلگرام، فیس بوک و غیره هدر می دهید چقدر است، مطمئنا خواهید گفت حداقل ۲۰ دقیقه!

راستش اغلب ما این روزها به نوعی جارو برقی تبدیل شده ایم که دایما در حال بلعیدن صدها و شاید هزاران عکس، فیلم، محتوای صوتی و ... هستیم.

تا به حال به این موضوع فکر کرده اید؟ آیا این سیل اطلاعات برای ما عواقب منفی در پی خواهد داشت یا عواقب مثبت؟ آیا میزان مصرف ما محدودیتی خواهد داشت؟

قبلا احساس می کردم مغزم را از این دسته سیل مطالب آنلاین بیش از اندازه پر می کردم. سعی می کردم تمام چیزها را بخوانم، اگر در مورد تمام خبرها به روز نبودم و همه ی حوادث جدید را دنبال نمی کردم و هر روزه به اندازه ی کافی چیزهای جالب جدید یاد نمی گرفتم مضطرب می شدم. اکنون بی اختیار یاد این شعر حضرت مولانا افتادم که می فرماید:

خرده کاریهای علم هندسه	یا نجوم و علم طب و فلسفه
که تعلق با همین دنیاستش	ره به هفتم آسمان بر نیستش
این همه علم بنای آخرت	که عماد بود گاو و اشترست
بهر استبقای حیوان چند روز	نام آن کردند این گیجان رموز

www.drzaban.com

<http://telegram.me/drzaban>

استفاده از مقالات سایت با ذکر منبع بلامانع است.



نمی‌خواهم بگویم یاد گرفتن چیزهای جدید و تلاش برای رشد ذهن چیز بدی است، اما آیا واقعا لازم است که هر روز زمان ارزشمندان را صرف به دست آوردن خرده اطلاعات بکنیم؟ و البته الان می‌دانیم که تمام این اطلاعات بی‌ارزش می‌توانند باعث استرس بیشتری در زندگی ما شوند.

بر اساس تحقیقات محققان این حجم بالای اطلاعات می‌تواند باعث اضطراب و درماندگی افراد شود. محققین همچنین دریافته‌اند که افرادی که دارای دغدغه‌های ذهنی متعدد هستند، هورمون‌های استرس بیشتری تولید می‌کنند.

اطلاعات بیش از اندازه = استرس بیشتر

حجم بیش از حد مطالب می‌تواند روی خلاقیت ما تاثیر منفی بگذارد. حواس پرتی و تلاش برای انجام چند کار به طور همزمان می‌تواند خلاقیت ما را کاهش دهد. تمرکز و خلاقیت با یکدیگر مرتبط‌اند. اگر افراد وقت بیشتری برای فکر کردن بر روی موضوعی داشته باشند بی‌آنکه تمرکز آنها به هم بریزد، احتمال خلاقیت شان بیشتر خواهد شد.

حواس پرتی بیش از حد = خلاقیت کمتر

پس چه باید کرد؟

سعی کنید به مدت یک هفته چیزهایی که می‌بینید و می‌خوانید را محدود کنید. بعد از آن میزان بازدهی و تغییراتی که در خود احساس می‌کنید را ارزیابی کنید.

چه چیزهایی را محدود کنیم؟

۱. دیدن اخبار را متوقف کنید! ۹۰٪ اخبار منفی است و هیچ دلیلی وجود ندارد که نیاز داشته باشید در مورد تمام کسانی که در روزهای اخیر کشته شده‌اند، دزدیده شده‌اند یا دستگیر شده‌اند بدانید. راستش من خودم سالهاست که در منزل تلویزیون ندارم. می‌دانم باورش برایتان مشکل است. حتی اگر از من بپرسید چند کانال تلویزیون داریم اصلا نمی‌دانم. شاید فکر کنید بدون دنبال کردن اخبار ممکن است حوادث خطرناک جهان بدون اطلاع شما اتفاق بیفتند و شما در خطر بیفتید. اما به شما قول می‌دهم حتی اگر شما هم از این خبرهای بد مطلع نباشید زندگی به مسیر خود ادامه خواهد داد و اگر چیز تهدید کننده‌ای پیش بیاید شما نیز از آن با خبر خواهید شد، مگر آنکه در غار زندگی کنید!



زمانی که آنلاین هستید فیس بوک را بگذارید برای زمان های خاصی از روز - ترجیحا در اواخر روز. فیس بوک نوعی قاتل زمان است و همه می دانیم که این ابزار جادویی تا چه حد می تواند حواس ما را از گذر زمان پرت کند. یک ترفند دیگر آن که بعد از باز کردن فیس بوک، اگر نوتیفیکیشن قرمز بالا نیامد بلافاصله آن را ببندید. به پست اول نگاه هم نکنید، مرگبار است!

۳. هر هفته در اوقات فراغت به دو موضوع مورد علاقه خود بپردازد و تنها مطالبی در همین خصوص را سرچ کنید. در این فاصله ببینید دو مورد از مفید ترین چیزهای ممکن برای زندگی شما کدامند. چیزهایی که اکنون بزرگترین تاثیر را در پیشرفت شما را دارند. این دو موضوع را هر روز در جدول زمان بندی خود بنویسید و بقیه موارد را فراموش کنید.

به کار بردن رژیم محتوا برای انگلیسی

برای بیشتر زبان آموزان پیدا کردن وقت برای مطالعه زبان انگلیسی خیلی دشوار است حتی برای ۲۰ دقیقه! این افراد روز خود را بین محل کار و خانه تقسیم می کنند و اگر بتوانند آخرین کاری که انجام می دهند مطالعه زبان انگلیسی است.

اما یادتان باشد که فقط با روزانه ۲۰ دقیقه مطالعه در روز تفاوت بسیار چشمگیری در میزان پیشرفت خود شاهد خواهید بود. فراموش نکنید که استمرار بسیار مهم تر از مدت زمانی است که برای مطالعه صرف می کنید. این یکی از مهمترین کلیدهای موفقیت در یادگیری زبان انگلیسی است.

اگر در طول ۵ روز رژیم اطلاعاتی از زمانهای اضافه بهره برداری کنید، می توانید به راحتی زمان لازم را پیدا کنید و به صورت متمرکز به یادگیری انگلیسی بپردازید. به جای آنکه هر روز در مورد تمامی اتفاقات ناگوار بخوانید و به آه و ناله دیگران گوش کنید، وقت گرانبساز خود را به مطالعه یک **مقاله** یا **فیلمهای آموزشی** یا فایل صوتی انگلیسی بگذرانید. با اتمام این موارد هر یک دقیقه ای که صرف می کنید به شما در رسیدن به هدف تان که همان تسلط به زبان انگلیسی است کمک می کند. پس شروع کنید!



بعد از آنکه متوجه شدید که چقدر تلاش کردن برای دانستن در مورد تمام افراد و مسائل آنلاین بیهوده است، آنگاه می توانید زمان مفید و موثری برای مطالعه ی انگلیسی پیدا کنید و عادت های که برای مطالعه حرفه ای زبان انگلیسی به آن نیاز دارید را در خود ایجاد کنید.

منتظر نظرات، انتقادات و پیشنهادات سازنده شما عزیزان هستیم.
ممنون از زمان ارزشمندتان که برای مطالعه این مقاله صرف کردید!

