

معجزه یادگیری زبان در صبح



منبع: www.drzaban.com

نویسنده: دکتر زبان (مسعود اکبری)

موضوع: معجزه یادگیری زبان در صبح

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

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

آیا قصد یادگیری زبان انگلیسی را دارید اما وقت این کار را ندارید؟

قبلا تمام این بهانه ها را یا شنیده ایم و یا برای توجیه خودمان از این دست بهانه ها تراشیده ایم.

اخیرا کتاب جالبی با عنوان "معجزه صبح" نوشته ی "هال الرود" به چاپ رسیده است. این کتاب کوچک دارای تمریناتی در خصوص نحوه برنامه ریزی کردن در صبح است. تا در نتیجه کمتر دچار استرس شده، آدم موفق شویم و در طول روز نیز پر انرژی تر باشیم.

با اجرای موارد گفته شده در این کتاب می توانید ظرف یک ماه شاهد نتایج مثبت آن باشید.

البته هدف این مقاله صحبت در مورد مراقبه و یا اصول دیگری که در این کتاب نیست آمده نیست. صرفا می خواهیم ببینیم چطور این اصول را برای یادگیری زبان بکار بگیریم.

شما می توانید با به کار بستن این موارد هر زبان خارجی را که مد نظرتان هست، به راحتی و با موفقیت یاد بگیرید. و اما معجزه یادگیری زبان در صبح چیست؟

اصول کلی معجزه یادگیری زبان در صبح به این قرار است:

1. صبح ها پانزده دقیقه زودتر از زمان معمول از خواب برخیزید.

2. ذهن و جسم خود را آماده کنید.

3. به مدت پانزده دقیقه به یادگیری زبان پردازید.

در ادامه این موارد را به تفصیل توضیح می دهیم.

در صورت نداشتن زمان مناسب، چطور یک زبان خارجه فرا بگیریم؟



هر روز صبح یک ربع زودتر از خواب برخیزید.

این ۱۵ دقیقه را به یادگیری زبان انگلیسی اختصاص دهید.

شاید تا قبل از این سحرخیز نبوده اید. اما آیه قرآن که نیست که تغییر ناپذیر باشد. خب می توانید از امروز به بعد سحرخیز شوید. مگر نگفته اند " سحرخیز باش تا کامروا شوی؟"

انجام کارها در اول صبح برای تان رضایت خاطر به ارمغان می آورد و در طول روز انرژی بیشتری خواهید داشت. اگر به یادگیری زبان علاقه مندید اما فرصت یادگیری ندارید، یادگیری زبان در صبح می تواند معجزه گر باشد.

ذهن و جسم خود را بیدار و فعال نمایید.

هنگام بیدار شدن با شمارش معکوس از عدد پنج تا یک ذهن خود را بیدار کنید.

کمی نرمش و تمرکز بر انجام کارهای فکری، کمک تان می کند تا راحت تر از رختخواب گرم و نرم تان جدا شوید. در نتیجه هشیاری و آمادگی بیشتری برای یادگیری زبان پیدا کنید.

یکی از بهترین راهها برای بیداری جسم، وضو گرفتن با آب خنک هست. بعد از آن نوشیدن یک لیوان آب نسبتا خنک در بالا رفتن میزان هوشیاری و عملکرد شما تاثیر بسزایی خواهد داشت.

یک ربع به یادگیری زبان بپردازید.

سعی کنید از روز قبل یک فعالیت کوچک برای یادگیری آماده کنید. مثلا دو دقیقه پایانی هر جلسه را به مشخص کردن موضوعات جلسه فردا اختصاص دهید. برای مثال می توانید به موارد زیر بپردازید:

• لغت یاد بگیرید.

سعی کنید ۵ کلمه جدید یاد بگیرید. کلمات را روی فلش کارت بنویسید. به این طریق می توانید دیکته آنها را نیز تمرین کنید.

برای تمرین تلفظ، آنها را با صدای بلند بخوانید. سپس هر کلمه را در یک جمله استفاده کنید. به این صورت بیشترین بهره برداری را در یک روز انجام می دهید.

• بخوانید.

یک اخبار به زبان انگلیسی پیدا کنید. پس از خواندن آن با استفاده از کلمات و ساختارهای خود آنرا خلاصه کنید. به هیچ وجه درگیر کلماتی که معانی شان را نمی دانید نشوید. فرض کنید دارید یک تمرین درک مطلب انجام می دهید.



- بنویسید.

لیست کارهای روزمره خود را به انگلیسی بنویسید. کلماتی را که نمی دانید پیدا کنید و سعی کنید آنها را به خاطر بسپارید.

- گوش کنید و صحبت کنید.

فیلم و **سریال های مفید انگلیسی** تماشا کنید. و یا به پادکست های صوتی گوش کنید. سپس کلمات و عبارات کلیدی را که می شنوید با خودتان تکرار کنید.

- یک نکته گرامری یاد بگیرید.

روی یک زمان یا ساختار گرامری خاص تمرکز کنید. فقط قواعد دستوری را بخوانید و فردا این موارد را تمرین کنید.

گامی فراتر از معجزه یادگیری در صبح

اگر هر روز بیست دقیقه زودتر از خواب برخیزید، می توانید پنج دقیقه را به تصویر سازی و گفتن عبارات تاکیدی مثبت بپردازید. برای این منظور به شکل زیر عمل کنید.

یادگیری زبان و تصویرسازی

اغلب افراد موفق به تاثیر شگفت تصویر سازی اذعان دارند. بر اساس این تکنیک ساده اما قدرتمند، خودتان را در موقعیتی تصور کنید که می خواهید در پایان پروسه یادگیری زبان به آن نقطه برسید. هدفتان از یادگیری زبان چیست؟ فرض کنید می خواهید در دانشگاه تهران در رشته زبان انگلیسی قبول شوید. بنابراین تصویر سازی شما دیدن خودتان به عنوان یک دانشجوی موفق زبان در دانشگاه تهران خواهد بود. تا آنجا که می توانید جزئیات تصویر را مشخص کنید. دقیقا چه رشته ای می خوانید؟ خودتان را ببینید که با تسلط کامل در حال انگلیسی صحبت کردن با استادان هستید. تصور کنید به یک کشور انگلیسی زبان سفر کرده اید و در خیابان های آن جا در حال صحبت با افراد هستید. تصور کنید در یک آزمون بین المللی در حال پاسخ به سوالات به زبان انگلیسی هستید. خودم در دوران نوجوانی این جور تصویر سازی ها را فراوان انجام می دادم. و امروز خدا را شاکرم که بسیاری از آن تصاویر به حقیقت پیوسته اند! یکی دیگر از عناصر تصویرسازی این است که حسی که در آن موقعیت به شما دست می دهد را تصور کنید. خود را ببینید در حالیکه سرشار از حس غرور، اعتماد به نفس و موفقیت هستید.

یادگیری زبان و تاکید

این روش نیز به شما کمک می کند تا در خصوص دستیابی اهدافتان در یادگیری زبان به حس اعتماد به نفس بیشتری برسید. تاکید یعنی این که به خودتان بگویید: "من از پشش بر میام!" همین جمله تاکیدی اعتماد به نفس و انرژی لازم برای ادامه دادن مسیر و رسیدن به هدف را به شما می بخشد.



می توانید مجموعه ای از جملات تاکیدی را آماده کنید. آنها را در طول روز با خودتان تکرار کنید و بسته به نوع هدفتان آنها را تغییر دهید.

می توانید متنهایی از این دست بنویسید:

دور و بر من کسانی هستند که همگی خواهان موفقیت من هستند. معلم من به توانایی من در **دوره یادگیری زبان انگلیسی** اعتماد دارد. پس من نیز به خودم ایمان دارم. دوستان انگلیسی زبانم از مهارتهای زبانی من به شدت شگفت زده هستند. خداوند را شاکرم که افرادی مرا احاطه کرده اند که تلاش هایم را تصدیق کرده و کمک میکنند تا در مسیر یادگیری زبان، بیشتر تلاش کنم. من زبان آموز با اعتماد به نفسی هستم. از اشتباه کردن هراسی ندارم. زیرا اشتباهاتم درس های بزرگ یادگیری و موفقیت من هستند.

می توانید این جملات را با صدای بلند با خودتان تکرار کنید تا هدفتان را واقعیت بیشتری ببخشید. خوب، حالا فکر می کنید فرصت یادگیری زبان را دارید؟ اگر این طور است همین الان زنگ ساعت خود را تنظیم کنید. برنامه پیشنهادی معجزه یادگیری زبان در صبح را امتحان کنید. و نتیجه آن را در بخش نظرات در انتهای همین صفحه برای ما و دیگر کاربران بنویسید.

به امید موفقیت شما در یادگیری زبان انگلیسی

PDF
MP4
MP3

دوره رایگان و غیر حضوری ۷ روزه دکتر زبان

انگلیسی را ۳۰۰٪ سریع تر یاد بگیرید!

