



پادکست

آیلتس کیسول
پادکست شماره:
001
موضوع پشت
گوش انداختن
زمان: 1 ساعت

سندروم پشت گوش انداختن

تهیه

گروه آموزشی کیسول زبان

FADE IN:

سندروم پشت‌گوش انداختن

توضیحات آغازین صحنه

علی

استاد! وقت زیادی به آزمون آیلتس نمانده؛ کمتر از چند ماه. همه برنامه‌های زندگی شخصی، حرفه‌ای، تحصیلی و در یک کلام، تمام خطوط سرنوشت‌ساز زندگی‌تان، به مرکز دایره‌ای به نام نمره مناسب آیلتس ختم می‌شود. و ما همینجوری دانسته داریم ساعتها و روزها رو از دست میدیم.

مسعود

قبل از اینکه بخوام به یکی از غولهای خفن آیلتس بپردازم. میدونید که آیلتس غول ک نداره - ناچارم مجبورتم کنم وضعیتی را تجسم کنید و بعد به چند سوال صادقانه پاسخ دهید: شما عالی تصویرسازی کردید. ما هم داریم مطالعه رو عقب میندازیم و کتبها دارند گرد و خاک می‌خورن... انگار اصلا امتحان آیلتسی در کار نیست! حالا سوالها:

آیا هر روز کتاب و جزوه آیلتس را باز می‌کنید و مطالعه میکنید

یا

کتاب و جزوه را بعد از چند دقیقه می‌بندید و دست دراز می‌کنید و گوشی هوشمندتان را باز می‌کنید و به گشت‌وگذار در تلگرام و واتسپ و اینستاگرام می‌پردازید و به رفقا پیامک می‌زنید؟

علی

فیدبک علی / فیدبک پیشنهادی:

دقیقا.. من هم تو این ده دوازده سالی که آیلتس درس می‌دم به شاگردای زیادی برخوردم که هی مطالعه برای آیلتس رو به تعویق میندازن ... اتفاقا توی بحث‌هام هم من به همین دو راهی میرسم.. همین دو تا سوالی که پرسیدی

مسعود

بله متأسفانه؛ من هم تجربیات مشابه داشتم. جالب اینه که نه تنها شاگردهای خودم .. بلکه در برهه ای در زندگی حرفه ای و تحصیلی خودم هم همین مشکل دردرساز شده بود

برگردم به بحث؛

اگر با خودتان تعارف نداشته باشید و هنوز پایتان به زمین واقعیت چسبیده باشد باید بگویم که بسیاری از افراد، یا به عبارت دقیق‌تر بسیاری از شاگردان کلاس‌های آیلتس‌کپسول، به سوال اول با حسرت نگاه می‌کنند و با تلخی جواب سوال دوم را تایی می‌کنند. نگران نباشید. شما تنها نیستید در کلنجار رفتن با این بیماری

علی

همین‌طور. شما تنها نیستید. پیش از ضبط این برنامه با مسعود درباره اسم این بیماری حرف می‌زدیم و به نتایج جالبی رسیدیم. به جمع کثیری از افراد خوش آمدید که می‌خواهند تکلیف آیلتس خود را روشن کنند اما نمی‌توانند و اسیر «به تعویق انداختن» یا «پشت گوش انداختن» می‌شوند. نگران نباشید. شکست دادن این غول بی‌شاخ و دم پیش ماست. با یکی دیگر پادکست‌های آیلتس‌کپسول با ما همراه باشید

Scene description

مسعود

حتما برایتان پیش آمده است که مسئولیت انجام کاری را خواسته یا ناخواسته بر عهده بگیرید. گزارشی برای ریاستان آماده کنید. صورت‌های مالی شرکت را تدوین کنید. مقاله آخر ترم را برای استاد بنویسید. رادیاتور خانه را تعمیر کنید. باشگاه بروید یا... تکلیفتان را با آزمون آیلتس یکبار برای همیشه مشخص کنید. اما هیچکدام از این کار را که همه ضروری و حیاتی نیز هستند، انجام نمی‌دهید و در کمال ناباوری خودتان و اطرافیان‌تان کار دیگری انجام می‌دهید.

علی

یا قصد دارید آزمون آیلتس بدهید. هنوز منابع درست و مناسب را تهیه نکرده‌اید. لای همین کتاب‌هایی را هم که دارید، باز نمی‌کنید. نمی‌خواهید سخت کار کنید. اما در عوض زیانبارترین کارها را می‌کنید. در فیسبوک و تلگرام و ... غرق می‌شوید و خرید می‌روید. و ساعت‌ها و روزها را یکی پس از دیگری آتش می‌زنید و با آینده شغلی و تحصیلی خودتان قمار می‌کنید.

مسعود

بله متأسفانه باید بگم اگر این جملات بریتان آشناست یا بامعناست شما دچار «سندروم پشت گوش انداختن» هستید و از بیماری به تعویق انداختن امور مهم و ضروری زندگی‌تان رنج می‌برید. پشت گوش انداختن عبارت مهمی‌ست. مخصوصاً برای شما که در یکی از حساسترین پیچ‌های زندگی‌تان هستید. همه ماها در فصلهایی از زندگی‌مان با این عبارت درگیر بوده‌ایم، هستیم و خواهیم بود.

منظور ما از پشت گوش انداختن چیست؟ وقتی شما کار/وظیفه‌ای دارید که باید انجام دهید، اما در عوض انجام دادنش، شما کار دیگری می‌کنید که از دیدگاه شما لذت‌بخش‌ترست. در حین این وقت تلف کردن، دلتان می‌خواهد که به اصل موضوع و انجام کار درست و ضروری برگردید اما همچنان کاری را می‌کنید که برایتان لذت‌بخش‌تر.

علی

یعنی ممکنه ما و شنوندگان این پادکست هم جزو این دسته باشیم؟

(Parenthetical information)

مسعود

یک آزمایش کوچک ترتیب بدهیم. هر وقت که خود را در حال بالاپایین کردن پست‌های تلگرام و اینستاگرام، یا بیهدف مشغول تعویض کانال‌های تلویزیون، یا در سرگرم تبادل پیامک‌های بی‌فایده با مخاطب خاص یافتید، چند ثانیه زمان را متوقف کنید و سه سوال مهم و حیاتی از خودتان بپرسید:

• الان باید مشغول انجام دادن چه کار مهمی باید باشم، که مشغول انجام دادنش نیستم؟

• انجام ندادن این کار مهم در بلند مدت و کوتاه مدت چه مقدار پول از جیبم و زمان از عمرم می‌دزدد؟

• آتش زدن وقتم در شبکه‌های اجتماعی و پای تلوزیون و لپ‌تاپ و ... کجای لیست اولویت‌های زندگی من قرار دارد؟

علی

سوالهای خطرناکی پرسیدی. شنیدید؟ با شماست! حالا این سوالها چه ارتباطی با آیلتس می‌تونه داشته باشه؟

مسعود

به غول آيلتس. اگر اين روزها مشغول مطالعه براي آيلتس نيسديد، اگر براي منابع آيلتس اولويت بندي نكرده ايد، اگر روزها و ساعت هاي هفته را صرف كار كردن بر روي مهارت هاي چهارگانه آيلتس نكرده ايد، اگر شيوه مناسب مطالعه واژگان آيلتس و تكنيك هاي درست رايتينگ و ريدينگ و ليسنينگ را هنوز فرانگرفته ايد، با بگويم كه شما تمام اين مدت رو صرف پشت گوش انداختن مطالعه براي آيلتس كرده ايد. يعني با مشكل مهمي روبهرو هستيد و قبل از اينكه رشته امور از دستتان خارج شود و دلايل دانشگاه يا پيشنهادهاري تان فرا برسد كاري بكنيد!

علي

حالا اصلا چرا ما انجام اين كارها رو به تعويق ميندازيم يا به اصطلاح دقيقتر پشت گوش ميندازيم؟

(Parenthetical information)

مسعود

سوال خوبي ست. بياييد اندازه چند جمله با اين سوال كنجاار برويم. آدماي مختلف به دلايل گوناگون پشت گوش اندازي مي كنند. غالب دلايل به تعويق انداختن امور مشابه است. اولين و رايج ترين دليل اين است كه ما فكر مي كنيم انجام آن كار ضروري و مهم «دشوار» است. مثالي بزنم. شخصا علاقه شديدي به نوشتن داستان دارم و مي كوشم در فرصت بين كلاس هاي آيلتس و توليد محتوای آموزشي، به نوشتن داستان بپردازم. اما اغلب، همان فرصتي را كه در روزهاي تعطيل با بين ساعات كاري به دست مي آورم، صرف وبگردی در صفحات نويسندگي يا انگولك كردن قفسه هاي كتابخانه شخصي مي كنم.

علي

منم همين عادت رو دارم.. نوشتن كار سختيه.

مسعود

از آنجايي كه نوشتن داستان كار آساني نيست و گويا قبل از من همه داستان هاي مهم جذاب نوشته شده ست، هر كاري به چشم من از نوشتن داستان راحت تر و لذت بخش ترست. آنوقت چه اتفاقي مي افتد؟ ذهن من دچار پراكندگي مي شود؛ حواسم پرت مي شود و تمرکز براي من ناممكن مي شود. وقتي صفحه سفیدی از دفترچه ایده هایم را باز می كنم يا صفحه سفید مایکروسافت ورد را باز می كنم، گوبي همه اجزای زنده و غيرزنده اطرافم مي خواهند كه توجه مرا به خود جلب كنند. ترك روي پايه هاي ميز جذاب مي شود؛ كتاب ها گردگيري لازم دارند و آخرين مطالب به دردخور كانال به دردخور تلگرام را بايد بخوانم وگرنه جانم در خطر خواهد بود!

علي

يا حالا تجربه اي كه از يخلي شاگردام شنيدم اينه كه شما ممكن است كتاب گرامر براي آيلتس را پيش روي خود باز كنيد و صفحه دوم را ورق نزده، فيل

تمرکزتان یاد هندوستان کند و بعد از چند دقیقه ناخودآگاه خود را ماهیتابه به دست در آشپزخانه بیاورید! یعنی هرکاری ممکن است انجام دهید جز خواندن آن چند صفحه کتاب گرامر که مشاورتان در آیلنس‌کپسول مقرر کرده است.
(Parenthetical information)

مسعود

آره دقیقا... مثال خیلی واضح و دقیقی بود. گاهی وقت‌ها ممکن است انجام دادن کاری را به تعویق بندازید وقتی فکر کنید آن کار «خسته‌کننده»ست. همه ما می‌خواهیم که کارها جالب و لذت‌بخش انجام دهیم. می‌دانم. بگذارید قضیه‌ای را به شما بگویم. به عنوان کسی که می‌تواند ادعا کند در دست کم 3 ساندویچ فروشی از هر 5 ساندویچ‌فروشی معروف تهران، ساندویچ خورده بگویم که ساندویچ‌ها یا بهداشتی‌اند یا خوشمزه و در غالب موارد این دو جمع نمی‌شوند. اغلب امور مهم زندگی هم از همین اصل پیروی می‌کند. یعنی امور مهم زندگی هم اغلب خسته‌کننده و ملال‌آورند و همه این را می‌دانند. اگر با عمر و پولتان برای مهاجرت و ادامه تحصیل و اپلای و پیشنهاد کاری و ... سرمایه‌گذاری کرده‌اید، با به تعویض انداختن گرفتن نمره مناسب آیلنس این سرمایه‌گذاری را به باد ندهید.

علی

گاهی هم حجم کار می‌کنه مثل مثل هیولا جلوی چشم آدم حاضر بشه... گاهی هم ما مطالعه برای آیلنس را پشت گوش می‌اندازیم چرا که فکر می‌کنیم باید «حجم عظیمی از کار» را انجام دهیم. یعنی اینکه مهارت زبانی خود را در این لحظه ارزیابی می‌کنید و بعد پیش خود می‌گویید «محال است من بتوانم با این پایه زبانی نمره 7 بگیرم» یا «فرصت زیادی باقی نمانده؛ من در 6 ماه چطور آیلنس 7.5 بگیرم؟ چیزی هم تا ددلاین دانشگاه‌ها نمانده!». این دو جمله را می‌گویید و با بی‌شرمی تمام دوباره تلگرام و اینستاگرام را باز می‌کنید.

مسعود

زدی تو خال. واقعا حجم کار این بلا رو ممکنه سرمون بیاره... و در ادامه ترس.. گاهی هم علت پشت گوش انداختن مطالعه آیلنس این است که شما فکر می‌ترسید. ترس از خواندن برای آزمون آیلنس. می‌ترسید که نتوانید از پس گذراندن آزمون و گرفتن نمره مناسب بریایید. می‌ترسید در پیمودن این مسیر اشتباه کنید یا به بیراهه بروید.

ما گاهی مطالعه برای آزمون آیلنس را به بعد موکول می‌کنیم چون استرس و اضطراب داریم. ممکن است کار پر فشار و استرسی داشته باشید و یا در گوشه دیگر زندگی شخصی یا شغلی‌تان سرتان شلوغ باشد و مجبور باشید بار استرس آن را به دوش بکشید. از این رو، پیش خود می‌گویید الان فرصت خوبی نیست و بهتر است تا خلوت‌تر شدن سرتان صبر کنید و دلتان را با توجیه‌های شبیه این خوش کنید.

Scene description

علی

می‌دانم که دلتان می‌خواهد که با برنامه منظمی مطالعه برای آیلنس را شروع کنید. ما در آیلنس‌کپسول از همه زاویه‌های ممکن به این مشکلات فکر کرده‌ایم. شما تنها نیستید. همینجا به شما بگویم که مطالعه برای آیلنس کار آنچنان سختی نیست. کار آسانی هم نیست. بخش عمده‌ای از این نگرش در ذهنیت شما ریشه دارد. یعنی غولی که از آیلنس در ذهن خود ساخته‌اید، در عالم واقعیت بچه غول هم نیست. یک مانع است که باید در زمان مناسب از رویش بپرید

(Parenthetical information)

مسعود

بله مانع تعبیر خوبیه. یا به قول یکی دیگر از دوستانم در آیلنس‌کپسول «پاس کردن آیلنس یعنی پریدن روی سکوی شیرجه، یعنی کمک مناسب، در زمان مناسب برای جهشی سرنوشت‌ساز». من هم با او موافقم. ذهنیت خود را تغییر دهید. آیلنس هم یک آزمون است مثل بقیه آزمون‌های گذشته و آینده زندگی‌تان. سریع تکلیفش را یکسره بکنید و به کارهای مهم زندگیتان برسید.

علی

حالا این مانع، سکو... تعبیرهای دیگه .. این غول ... شاخ این به اصطلاح غول «پشت گوش انداختن آزمون آیلنس» را چطور بشکنیم؟

مسعود

نگران نباشید همه مردم کره زمین درگیر این بیماری هستند .

زمان را فریز کنیم. به زندگی خودتان نگاه کنید. همین الان چه کار مهمی مربوط به آیلنس (و کلا یادگیری زبان انگلیسی) باید انجام دهید، که در حال انجام دادنش نیستید؟ شاید شاگرد من هستید و باید امشب برای جلسه فردا یک مقاله (essay) بنویسید. یا باید تمرین‌های لیسنینگ‌تان را انجام دهید. یا وظیفه دارید حداقل 30-40 واژه درباره ترافیک و حمل نقل گردآوری کنید تا از آن در گفتار و نوشتارتان استفاده کنید.

حالا من از شما می‌خواهم به سه مرحله مبارزه توجه کنید :

مبارزه با پشت گوش انداختن قبل از انجام آن کار مهم

مبارز با پشت گوش انداختن در حین انجام آن کار مهم

مبارزه با پشت گوش انداختن بعد از انجام آن کار مهم

Scene description

علی

بریم به خونه اول... طبیعیه که روند پشت گوش انداختن قبل از انجام کار/ مطالعه شروع بشه در مرحله اول چه اتفاقی می افته؟

(Parenthetical information)

مسعود

مرحله اول: قبل از آغاز به انجام آن کار مهم – مطالعه برای آزمون آیلتس - می‌توانید چند کار بکنید تا ترستان بریزد، از نگرانی‌تان کاسته شود و با خیال راحت‌تر مطالعه را شروع کنید. اولین و مهمترین نکته این است که به خودتان وقت بدهید که کاری را تکمیل کنید. ما همه اغلب در تخمین زدن این که فلان کار، مطالعه چند صفحه گرامر، نوشتن 4 پاراگراف مقاله یا خواندن یک متن چند صفحه‌ای ریپدینگ، چند دقیقه از وقتمان را خواهد گرفت، کنند. یعنی تخمین نادرست می‌زنند اشتباه می‌کنند.

مثالی آشنا برایتان بیاورم. 8 ماه دیگر آیلتس دارید و امروز فرداست که ثبت نام کنید. پیش خود می‌گویید «کو تا آیلتس؟» یا «تا هشت ماه دیگه من کتاب‌ها رو زیر رو رو کردم»؛ «اول ماه جدید بیاد. میشینم پای کتابها و همه رو می‌جوم»؛ «نمره 6 چیه؟ اصلا زیر 7 گرفتن برای من افت داره»؛ «من که زبانم بد نیست. دوسه ماه آخر سفت می‌چسبم و 7 رو میگیرم و یه راست می‌رم هاروارد!». این جمله آخر را خود من از زبان یکی از شاگردانم که در اوایل دوره آیلتس کلاس را رها کرد و به خودخوانی! روی آورد شنیدم گرچه بعد از گرفتن نتیجه آزمون دست از پا درازتر برگشت به کلاس. می‌خواهم بگویم که آیلتس را جدی بگیرید تا آیلتس هم شما را جدی بگیرد! به نظرم نیاز نباشد که یادآوری کنم که شما باید مهارت‌های چهارگانه آیلتس را فرابگیرید و از توضیح و اوضحات است اگر در ادامه بگویم که یاد گرفتن نیازمند زمان است. آموختن هر چیزی زمان‌بر است. من در این ده سال تدریس آیلتس و 15 سال تدریس زبان انگلیسی به هزاران نفر از سنین و جنسیت و طبقات و اقشار گوناگون جامعه هرگز ندیده‌ام که کسی برای جلسه بعد قرص اسپیکینگ بخورد و فردا سر کلاس مثل گزارشگرهای سی.ان.ان. انگلیسی حرف بزند یا مثلا واکسن عدم ارتکاب غلطهای گرامری بزند و در حد چارلز دیکنز پاراگراف پشت پاراگراف بنویسد. دست به دامان فناوری نشوید؛ هنوز راه زیادی باقی است تا تراشه هوش مصنوعی‌ای بسازند که بتوانید در مغزتان جای دهید و مثل بلبل صحبت کنید.

علی

پس استدلال کردیم که باید مهارت‌های 4 گانه آیلتس را فرا بگیریم و قبول کردیم که این امر زمان‌بر است. بنابراین، عاقلانه است که به خودمان وقت یادگیری بدهیم. بالاتر گفته بودیم که به خودتان فرصت تکمیل کردن بدهید. یعنی چه؟ یعنی اینکه راه دور و دراز آمادگی برای آیلتس را تبدیل کنید به چند مرحله، چند توقفگاه. هر روز/شب یک توقفگاه است. مطالعه چند صفحه جزوه یا کتاب آیلتس در هر روز/هرشب، مقصد شماست. شما با خواندن چند صفحه در یک روز به نمره آیلتس 7 نمی‌رسید؛ اما اگر با همین آهنگ 8 ماه را شب و روز کنید، نمره 7 نه‌تنها آرزوی شما نخواهد بود، که حق شماست. اساسا باور ما در آیلتس‌کپسول همین است.

مسعود

بنابراین، برنامه کلان مطالعه برای آیلتس را تبدیل به واحدهای کوچک برنامه‌ریزی بکنید و آن واحد کوچک را در مقیاس روز/شب تکمیل کنید. هر روز یک بودجه زمانی از نیم ساعت تا چند ساعت – بسته به فرصت باقیمانده - را به آیلتس اختصاص دهید. همین جا به شما بگویم که یکی دو ماه مانده به آزمون کار زیادی از شما ساخته نیست. فرصت را هدر ندهید. چرا؟ چون حجم کار و استرس دست و بال شما را خواهد بست.

یک برنامه تدوین کنید. روزهای مطالعه در هفته را مشخص کنید. هر روز قرار است چند ساعت صرف مطالعه آیلتس کنید؟ روزی نیم ساعت؟ روزی یک ساعت؟ چه روزهایی را به مرور آموخته‌هایتان اختصاص خواهید داد؟ این‌ها پرسشهای مهمی‌اند که بهتر است هرچه سریعتر پاسخی برایشان پیدا کنیم. در برنامه‌تان مشخص کنید مشخص کنید که مثلاً قرار است در روزهای اول هفته هر شب چند ساعت وقف مطالعه آیلتس کنید؟ در روزهای آخر هفته چطور؟

Scene description

علی

با فرض اینکه شما مشغول یادگیری زبان انگلیسی هستید و با فرض نزدیکتر به واقعیت چند ماه دیگر آزمون آیلتس در پیش خواهید داشت؛ بهترین استراتژی این است که هر روز چند قدم رو به جلو بردارید. یعنی هر روز چند صفحه از منابع آزمون آیلتس را بخوانید.

(Parenthetical information)

مسعود

به شدت موافقم. قدمهای کوچک. اگر قرار است روز یکشنبه برای آزمون مطالعه کنید، بهتر است روز شنبه، یعنی یک روز قبل، لیستی از کارهایی که قرار است انجام دهید، تهیه کنید. یک کف دست کاغذ کافی است. حتی میتوانید از برنامه یادداشت گوشی هوشمندتان استفاده کنید. علت چنین کاری این است که شما بعد از تهیه این لیست به رختخواب می‌روید و مغز شما شروع می‌کند به بالا و پایین کردن آیتم‌های این لیست. یعنی ناخودآگاه شما را آماده انجام آیتم‌های لیست می‌کند. فردا که قرار است آیتم‌های لیست را مطالعه کنید، مغز شما آماده است و می‌داند از کجا شروع بکند و کار را در کجا ختم کند. می‌داند که مثلاً قرار است یک متن ریدینگ بخوانید و سوالات درک مطلب آن را پاسخ دهید. بعد از آن قرار است یک مقاله در 5 پاراگراف درباره مزایا و معایب زندگی در کلانشهرها بنویسید و در نهایت یک تمرین لیسنینگ 10 دقیقه‌ای انجام دهید.

علی

راه حل دیگری که می‌تواند شما را از پشت گوش انداختن نجات بدهد این است که شب قبل، به خودتان بگویید که قرار است در چه ساعتی مطالعه آیلتس را شروع کنید و در چه ساعتی مطالعه را تمام کنید. اغلب زبان‌آموزان من می‌گویند

که قرار است مثلاً فردا، قبل از کلاس، ساعت 9 صبح زبان بخوانند. چند ساعت را تلف میکنند و چیزی نمیخوانند و سر کلاس حاضر می‌شوند.

مسعود

همیشه زمان پایان جلسه مطالعه را مشخص کنید. بگویید که قرار است از ساعت 7 تا 9 شب مطالعه کنید و بعد از ساعت 9 شب دست از خواندن بکشید. اگر این کار را نکنید، انگاری مطالعه را به وظیفه‌ای تبدیل کرده‌اید که قرار است تا قیامت طول بکشد. آنوقت ه اتفاقی می‌افتد، میمون‌های حواس‌پرت‌کن به سراغ شما می‌آیند. شما بی‌دفاع خواهید ماند و چند ساعت گرانها را آتش خواهید زد بدون آنکه آن شب چیزی آموخته باشید.

Scene description

علی

یعنی تصمیم بگیرید که بعد از آغاز مطالعه دقیقاً در چه ساعتی آن را متوقف خواهید کرد. به خودتان استراحت بدهید. یک زمان استارت و یک زمان پایان برای خودتان مشخص کنید.

(Parenthetical information)

مسعود

همین‌طور. نکته دیگر آن است که مشخص کنید در کدام بخش روز/شب راحت‌تر مطالعه می‌کنید. آیا شما پرنده سحرخیز هستید یا جغد شب‌بیدار؟ زبان‌آموزانی ساعات اولیه روز را به اوقات دیگر روز ترجیح می‌دهند و درصد عمده‌ای از زبان‌آموزان به خاطر شغل و دانشگاه و ... ساعت عصر و شب را می‌توانند صرف مطالعه آیلنس کنند.

علی

یعنی تکلیف خود را مشخص کنید. در کدام یک از بازهای زمانی روز (صبح/بعد از ظهر/عصر/شب/نیمه‌شب) احتمال دارد که حواس‌پرتی و پشت گوش اندازی به سراغ شما بیاید؟ تلویزیون سریال مورد علاقه شما را پخش کند؟ دوستان برای گردش اعلام آمادگی کنند! و ... اگر بعد از ناهار خواب‌آلود می‌شوید، لطفاً برنامه مطالعه آیلنس را بلافاصله بعد از خوردن یک پرس چلوکباب سلطانی با دوغ اضافه قرار ندهید.

مسعود

بهتر از این نمیشد تصویرسازی کرد. واقعا هم در دنیای واقع همین اتفاق می‌افتد عامل دیگر این است که زبان‌آموزان آرزوهای خفنی دارند. همه دوست داریم در زندگی حرفه‌ای و تحصیلی خود موافق باشیم. شما دوست دارید در دانشگاه خارجی محبوبتان ادامه تحصیل کنید، موقعیت شغلی مناسبی در کانادا یا استرالیا به دست بیاورید، به نگارش و گفتگو به زبان انگلیسی تسلط کافی داشته باشید.

علی

آره ... و به حق هم همینطوره. اینها همه اهداف ارزشمندی هستند؛ اما اینکه مدام و هر ثانیه فکر خود را درگیر این اهداف کلان و بزرگ بکنید، شما را اسیر استرس و اضطراب خواهد کرد. راهکار چیست؟

(Parenthetical information)

مسعود

پتک هدفشکن داشته باشید و با آن هدفهای بزرگ و کلان خود را بشکنید. چه اتفاقی خواهد افتاد؟ شما در دست خود چند هدف کوچکتر خواهید داشت که وقتی آنها را در کنار هم یا یکی پس از دیگری قرار دهید، دقیقاً همان هدف کلان شما خواهد شد.

علی

تعبیر جالبی بود. اصولاً در فلسفه موفقیت شکستن هدف بزرگ به اهداف کوچکتر مضمون غالبیه... در نبردهای کوچکتر پیروز بشید و در نهایت پیروزی نهایی در جنگ نصیب شما می‌شود. حالا اگر یه مثال آشنا برای بچه‌های آیلنس بزنم... یه مثالی که همین امروز کاربردی باشه و بشه ازش استفاده کرد... چی می‌گی؟

مسعود

یک مثال ملموس بیاورم. قرار است شما در نگارش رایتینگ/مقاله تسک 2 آیلنس مهارت پیدا کنید. این برای خودش هدف کوچکی نیست. راه رسیدن به این هدف چیست؟ این که پتک هدفشکن خود را بلند کنید و بر روی این هدف بزرگ بکوبید. چه اتفاقی خواهد افتاد؟ شما چند هدف کوچکتر خواهید داشت که رسیدن به آنها کار راحتی است.

هدف بزرگ: دستیابی به مهارت نوشتن مقاله تسک 2 آیلنس

بعد از خرد کردن هدف بالا: شما 6 تا بچه هدف یا هدف خردشده دارید

1. هدف خرد: شناسایی منابع/جزوه‌های مفید یادگیری رایتینگ

2. هدف خرد: مطالعه منابع برای بازه زمانی مثلاً 8 هفته

3. هدف خرد: نوشتن هر هفته 3 مقاله در 3 هفته اول

4. هدف خرد: نوشتن هر هفته 6 مقاله در 5 هفته دوم

5. هدف خرد: مشاوره با استاد درباره کیفیت مقاله‌ها

6. هدف خرد: رفع اشکال در 10 روز آخر

و توصیه می‌کنم که در این کار بیشتر بر زمان تمرکز کنید تا نتیجه آن

Scene description

علی

منظورت از تمرکز بر زمان و نه نتیجه چیه؟

(Parenthetical information)

مسعود

یعنی تمرکز کنید بر طول دقیق زمانی که قرار است به رایتینگ اختصاص دهید. یعنی بگویید که از 7 روز هفته، شبی 30 دقیقه، روزهای فرد به مطالعه منابع و نکات رایتینگ و روزهای زوج به نوشتن رایتینگ اختصاص خواهم داد. به زبان ساده‌تر به نیم‌ساعت‌هایی که قرار است صرف یادگیری رایتینگ کنید، فکر کنید تا هدف یادگیری رایتینگ.

علی

خوب این شد مرحله اول از مراحل سه گانه مبارزه با بعه نعویق انداختن مطالعه برای آیلِتس... یا به اصطلاح سندروم پشت گوش انداختن

مسعود

به بخش حساس مبارزه با حواس‌پرتی در حین انجام کار (مطالعه برای آیلِتس) رسیدیم. حالا که آماده مطالعه شده‌ایم باید کار مهمی انجام دهیم: هرگونه عامل حواس‌پرتی را خنثی کنید. عامل حواس‌پرتی عبارت است از هر چیز/کس/پدیده‌ای که توجه شما از مطالعه برای آیلِتس می‌گیرد و آن را به خودش جلب می‌کند. گوشی هوشمند؛ تلگرام؛ یوتیوب؛ اینستگرام؛ پیامک رفقا؛ تلویزیون؛ صدای جاروبرقی و ... جایی را مشخص کنید که بتوانید در آرامش مطالعه برای آیلِتس را شروع کنید. تلفن هوشمند خود را خاموش کنید. قرار نیست در غیاب شما در شبکه‌های اجتماعی آسمان به زمین بیاید.

Scene description

علی

پس باید عوامل پرت شدن حواستان را شناسایی کنید. پیشدستی کنید و این عوامل را خنثی کنید. شما هدف بزرگتری از بالاپایین کردن پستهای تلگرام و اینستگرام دارید. و بعد شروع کنید. همیشه شروع کردن کمی ترسناک است. بیشتر وقت تلف کردنها و به نعویق انداختن‌های ما از همین ترس از شروع کار ناشی می‌شود. من به شاگردام توصیه می‌کنم بنشینند و کتاب را باز کنید و شروع کنید... فقط شروع کنید و 5 دقیقه به شروع کردن ادامه دهید! ... من تکنیک مدیریت زمان پومودورو را توصیه می‌کنم. خیلی کار راه اندازه

(Parenthetical information)

مسعود

بله؛ تکنیک پومودورو معجزه می‌کند.

گاهی بهترین تصمیم این است که تکلیفی که کمتر زمان می‌برد یا در کوتاه‌ترین زمان قابل انجام است را به صدر لیست مطالعه بیاورید. اگر مطالعه مثلاً دو صفحه از کتاب واژگان آیلتس بیشتر از 15 دقیقه وقت شما را نخواهد گرفت، چه بهتر؛ با همان شروع کنید. به شما قول می‌دهم بعد از تکمیل این آیتم در لیست روزانه خود، بالا فاصله به مطالعه آیتم بعدی خواهید رفت. یا برعکس؛ زبان‌آموزی داشتیم که همیشه جلسه مطالعه خود را با زمان‌برترین آیتم یعنی نگارش رایتینگ شروع می‌کرد و ساعت مطالعه را با راحت‌ترین آیتم برنامه یعنی مطالعه واژگان آیلتس تمام می‌کرد. هر کدام را که به الگو و عادت یادگیری شما نزدیکتر است، انجام دهید.

علی

از یک مسئله غافل نشویم. از عوامل پنهان حواس‌پرتی. فرض کنید که در حین خواندن کتاب نگاهی به میز مطالعه‌تان می‌اندازید و می‌بینید که کتابها همینطور بی‌نظم رو هم ردیف شده‌اند یا یادتان می‌افتد چند ظرف نشسته در آشپزخانه باقی مانده. به خود می‌گویید برای چند دقیقه مطالعه را متوقف می‌کنم و میزم را مرتب می‌کنم و چند قلم ظرف نشسته را می‌شورم و برمی‌گردم به ادامه مطالعه.

مسعود

یعنی اصلاً فکرش را هم نکنید. این‌ها ممکن است کارهای مفید و یا ضروری به نظر برسند، اما در واقع دارند حواس شما را پرت می‌کنند. بی‌اعتنا باشید و به کار خود ادامه دهید. روی تکه کاغذی بنویسید بعد از تکمیل کردن ای جلسه مطالعه میزتان را مرتب خواهید کرد و ظرف‌های داخل سینک را خواهید شست. شما مشغول مطالعه هستید نه خانه‌تکانی شب عید!

(Parenthetical information)

علی

خوب تا الان از 3 مرحله مبارزه با پشت گوش انداختن برای مطالعه آیلتس یا هر کار مهم دیگه به دو تا اشاره کردیم... مرحله اول... قبل از انجام کار... مرحله دوم در حین انجام کار.. در حین مطالعه و مرحله سوم که طبیعتاً همیشه مبارزه با وثت تلف کردن و به تعویق انداختن انجام کار بعد از انجام کار.. شاید بعضی از شنونده‌های ما بپرسن که کمی عجیب نیست این مرحله سوم؟ کار که تموم شده ...

مسعود

آره میفهمم. من بارها در کلاس و دوره‌های آیلتس و روانشناسی آموزش و ... با این سوال مواجه شدم. توضیح خواهم داد. مرحله سوم: مبارزه با پشت گوش انداختن بعد از انجام کار است. به خودتان پاداش بدهید. خودتان را عادت بدهید

که بعد از تکمیل یک جلسه - مثلا 45 دقیقه‌ای - مطالعه، منتظر پاداش شوید. این حق شماست. چرا؟ چون شما بعد از کامل کردن هر سیکل مطالعه تجربی دلپذیر و مثبتی خواهید داشت و مغز شما از این تجربه پاداش برای آینده یادداشت‌برداری می‌کند. بنابراین، برای دفعه بعد برای تمرکز و تکمیل جلسه مطالعه بعدی کار راحتتری در پیش خواهید داشت و مغزتان شما را در مطالعه یاری خواهد کرد و منتظر پایان خوش - پاداش - خواهد ماند. پاداش هر چیزی می‌تواند باشد.

Scene description

علی

یک لیوان دمنوش مورد علاقه؛ تماشای یک اپیزود 30 دقیقه‌ای از سریال مورد علاقه‌تان؛ مطالعه 10 صفحه از رمان محبوبتان؛ یک پیاده‌روی 10 دقیقه‌ای در حیاط؛ هر چیزی که از نظرتان زیاده‌روی نباشد. بعد از خواندن 10 صفحه جزوه آیلنس به خودتان پیک‌نیک بیرون از تهران پاداش ندهید!

(Parenthetical information)

مسعود

همین‌طور. از چاله توی چاه نیفتید. بعد از تکمیل مطالعه، کتاب یا جزوه را ببندید و سه نفس عمیق بکشید و به کاری که انجام دادید فکر کنید. به لحظاتی که حواستان را از مطالعه برای آیلنس پرت کرد فکر کنید. چرا حواستان پرت شد؟ به نظر شما مطالعه آیتمهای برنامه امروztان سخت بود؟ از چیزی واهمه داشتید؟ به نظر شما چند دقیقه‌ای که صرف مطالعه کردید، بد بود؟ تلخ بود؟ به سختی گذشت؟ الان که جلسه مطالعه را به اتمام رسانده‌اید چه طور؟ چه حسی دارید؟ حالا از شما می‌خواهم روی کاغذ بنویسید که چه باعث شد در حین مطالعه حواستان پرت شود. حالا سعی کنید برای جلسات آینده مطالعه هر بار یکی از این عاملهای حواس‌پرت‌کن را که باعث میشود مطالعه برای آیلنس را پشت گوش بیندازید، خنثی کنید..

علی

البته یادتان باشه شنوندگان عزیز که چند جلسه اول نشستن پشت میز برای خواندن جزوه آیلنس ایدئال و بی‌نقص خواهد بود. این طبیعی ست و شما هر بار قدرتمندتر از همیشه با به تعویق انداختن و حواس‌پرتی قبل/حین/بعد از مطالعه مبارزه خواهید کرد. موفقیت صد در صد بی‌معناست. مهم این است که با استفاده از این راهکارها آمار جلسات موفق و سودمند مطالعه را بالا ببرید.

مسعود

دقیقا ... اگر در هفته 10 جلسه مطالعه آیلنس داشتید و 7 جلسه از آنها با تمرکز بالای 80 درصد بوده، به نظر من موفقیت نصیب شما شده است. با همین فرمان

ادامه دهید. رسیدن به اهداف کوچک یکی پس از دیگری ست که ما را به هدف اصلی مان یعنی گرفتن نمره مناسب در آزمون آیلتس می‌رساند. یاد پتک هدف شکن بیفتید!

(Parenthetical information)

علی

خوب آیلتسی‌های عزیز .. شنوندگان همراه پادکست آیلتس کپسول ... امیدوارم امروز آخرین روزی باشه که کارهای مهمی زندگی تون .. از جمله مطالعه برای آیلتس رو به تعویق میندازید... با ابرارگیری این سه مرحله امیدوارم بتونید از شر سندرم پشت گوش انداختن خلاص بشید. من و مسعود با مشا خدحافظی میکنیم قبل از اینه آخر برنامه این پتک دم و دستگاه استدیو و تجهیزات ما رو خردخاکشیر کنه. منتظر پادکست ما باشید

مسعود

تا بعد... فعلا!