

# 5 золотых правил - Четвёртое правило

## Транскрипция



Приветствую тебя на четвёртом уроке из «5 золотых правил изучения русского языка» с Russian in Context.

Напомню тебе коротко о первых трёх уроках.

На первом уроке я рассказывала, как важно слушать 🎧 ту информацию, которая тебе интересна и понятна, при этом слушать носителей языка.

На втором уроке я говорила, как важно слушать регулярно 📖 и повторять услышанное.

На третьем уроке я рассказывала о времени 🕒: как найти время, чтобы слушать от 30 минут до одного часа в день информацию на русском языке.

Я приводила примеры из личного опыта, как можно использовать то время, когда я физически занята, а мой мозг всё ещё свободен. По дороге на работу или приготавливая завтрак, я могу слушать радио, особенно если оно на русском языке. Или я могу слушать подкасты, которые не только обучают, но и гарантируют мне хорошее настроение на целый день.

**Четвёртое правило**, о котором сегодня пойдёт речь, называется:

**«Мал золотник, да дорог, или метод Кайдзен».**

Поговорку «Мал золотник, да дорог» я позже объясню в контексте.

Чем бы я ни занималась в жизни, хорошее настроение и положительные эмоции очень важны. Особенно когда я учу язык: эмоции играют огромную роль.

Иногда, когда я начинаю учить языки, заниматься спортом или вести здоровый образ жизни, я очень мотивирована в начале, но со временем мотивация ослабевает. Думаю, что тебе это тоже знакомо.

Поддерживать мотивацию мне помогает японский метод, который называется **Кайдзен**.

В основе этой философии лежат дисциплина и последовательность.

Кайдзен, в переводе с японского, означает **«изменения к лучшему»**. Это искусство маленьких ежедневных шагов для достижения целей.

Метод Кайдзен можно применять во всех сферах жизни. Японцы уверены: даже пять минут продуктивности каждый день помогут достичь успеха.

Ты добьёшься намного большего, изучая русский язык каждый день по чуть-чуть, чем если будешь заниматься по три часа только на выходных.

Этот маленький шаг, **всего пять минут**, может казаться незначительным, но он важен.

Поговорка «**Мал золотник, да дорог**» как раз об этом: даже маленький шаг может оказаться очень ценным.

Это не секрет, что то, что я делаю регулярно, каждый день, с хорошим настроением и удовольствием, принесёт больше успеха, чем то, что я делаю иногда и в плохом настроении.

Каждый день даёт мне возможность заниматься тем, чем я хочу.

Я могу начать с малого, например, с пяти минут в день. Это легче как с психологической, так и с физической точки зрения. Если сразу взять быстрый темп, будет сложно его удержать. Это как при вождении машины: сначала нужно потихоньку нажимать на газ.

Важно не останавливаться и не прерываться 🎯.

**Метод Кайдзен** – это философия ежедневного развития и постоянного совершенствования. Лучше делать маленькие, но уверенные шаги, чем стоять на месте, готовясь к большому прыжку.

## **В основе метода Кайдзен лежат 5 принципов:**

1. **Поставить цель 🎯!** Если я не знаю, куда иду, то как узнаю, что дошла?
2. **Составить план действий.** Когда? Во сколько? Где? Что я делаю?
3. **Навести порядок.** Не только на письменном столе, но и в своих мыслях.
4. **Работать каждый день.** Желательно не пропускать ни одного дня: например, утром в 6:00 или вечером в 8:00.
5. **Воплощать задуманное в жизнь.** То, что я захотела, обязательно сбудется.

Можно, конечно, поставить большую цель: «Через шесть месяцев я говорю свободно на русском языке, без акцента!» Цель супер, но стресс огромный.

Если я поставлю слишком большую цель, которую трудно достичь, моя мотивация исчезнет.

Я начну фокусироваться на чём-то другом.

Это естественно и понятно.

Очень часто, изучая языки, я концентрируюсь на том, чего ещё не умею, на своих недостатках.

Сейчас я хочу рассказать одну поучительную историю, которую прочитала в буддийской книге.

### **История про монаха и стену:**

Однажды монах строил в монастыре стену. Он складывал кирпичи очень аккуратно и долго.

Когда стена была готова, он увидел, что два кирпича лежат неровно. Он очень расстроился и хотел разобрать стену.

Но времени на это не было.

Когда посетители монастыря увидели стену, они восхищались её красотой.

Один из них сказал монаху, что стена прекрасна.

Монах удивился: «А вы разве не видите двух кривых кирпичей?»

Посетитель ответил: «Да, но я также вижу 998 идеально положенных кирпичей.»

**Мораль истории:** Мы часто видим свои недостатки и забываем о своих достижениях.

Если ты меня понимаешь, у тебя уже хороший уровень русского языка.

Ты можешь гордиться собой. Молодец!

Если ты ещё не говоришь свободно на русском языке, это не значит, что ты что-то делаешь неправильно.

По методу Кайдзен не стоит заниматься чем-либо в плохом настроении.

Положительное отношение к русскому языку и положительные эмоции – это основа успеха.

Очень важно поощрять и хвалить себя за успехи.

Даже если ты потратил(а) всего пять минут на изучение языка, это уже лучше, чем ничего. Со временем у тебя выработается привычка.

Регулярно уделяя время изучению русского языка, ты добьёшься огромных успехов.

### **И напоследок:**

«Невозможно одновременно стоять на месте и продвигаться вперёд.»

Вот и подошёл к концу мой четвёртый урок.

На следующем уроке я расскажу тебе, как не только регулярно слушать и понимать русский язык, найти на это время, но и научиться говорить на нём.



[Facebook](#) [YouTube](#) [TikTok](#) [Instagram](#) [Telegram](#) [Spotify](#)

**До скорой встречи!**

[www.russianincontext.com](http://www.russianincontext.com)