

استراتژی ها و تکنیک های

نهمین

در تقویت مهارت اسپیکینگ

[HiArkan.com](http://HiArkan.com)

## هدف از طراحی این کتابچه

بر اساس تجربیات گذشته و بررسی نقاط ضعف و قوت زبان آموزان در کلاسهای مختلف آموزشی، به این نتیجه رسیدیم که

**بیشترین مشکل زبان آموزان در نحوه یادگیری زبان جدید.**

یعنی همیشه اینطوری گفت که همه ما کم و بیش اطلاعات زبانی داریم ولی اینکه چطوری بتونیم از این اطلاعات به نفع مهارتهای لیسنینگ و اسپیکینگ استفاده کنیم، مهمترین مسئله محسوب میشه.

در این کتابچه به صورت کامل به این موضوعات پرداخته شده که شما بتونید بهترین راه رو برای تقویت مهارتهای لیسنینگ و اسپیکینگ پیدا کنید و البته نکات روانشناسی همچون داشتن انگیزه در انجام تمرینات، استمرار در تمرین کردن و ... نیز در کتابچه لحاظ شده.

یعنی در مرحله اول تحول اساسی در نوع یادگیری شما ایجاد میشه و بعد از اون شما رو به آزادی عمل می رسونه که یک زبان آموز مستقل بشید و خودتون بتونید بهترین راه رو برای تقویت مهارت اسپیکینگ در پیش بگیرید.

سلام. ارکان هستیم و خوشحالیم که این کتابچه رو دریافت کردید و در حال خوندن اون هستید.



امیدوارم که مطالبی که در ادامه می خونید بتونه به شفاف سازی مسیر یادگیری شما کمک کنه و بتونید راه اصولی تقویت مهارت اسپیکینگ رو به خوبی پیش ببرید. این نکته رو اشاره کنم که توضیحاتی که در این کتابچه می خونید باید به شکل عملی پیاده بشه تا بتونید در سریعترین زمان ممکن به اسپیکینگ خوب رو تجربه کنید.

راه های ارتباطی با ما در پاورقی موجود هست. از طریق پیج اینستاگرام، تلگرام، واتساپ یا تلفن میتونید با ما در ارتباط باشید.



# فهرست مطالب



**جلسه اول:** بهترین شیوه تقویت مهارت اسپیکینگ (راهکار عملی و توضیحاتی در خصوص انواع روشهای یادگیری زبان جدید)



**جلسه دوم:** نقش ورودی ها و خروجی در یادگیری زبان جدید (بررسی نقش مهارتهای لیسنینگ و ریڈینگ به عنوان ورودی، و مهارتهای اسپیکینگ و ورایتینگ به عنوان خروجی)



**جلسه سوم:** بررسی راهکارهای عملی در اختصاص تایم به تمرین روزانه



**جلسه چهارم:** راهکارهای عملی برای تمرین اسپیکینگ به صورت انفرادی و همچنین بررسی مضرات جلو آینه حرف زدن و نمونه های مشابه



**جلسه پنجم:** سریعترین راه در رسیدن به فلونسی (روان صحبت کردن) در زبان انگلیسی



**جلسه ششم:** چقدر طول میکشه تا بتونم انگلیسی رو روان صحبت کنم؟ (بررسی پارامترهای موثر)



**جلسه هفتم:** خوب شروع می کنم ولی ادامه نمی دم! (بررسی راهکارهای عملی برای غلبه بر تنبلی)



**جلسه هشتم:** راه های خروج از بی انگیزه گی در مسیر رسیدن به سطح عالی در زبان انگلیسی



**جلسه نهم:** بهترین زمان برای تمرین اسپیکینگ با پارتنر (بررسی مزیت ها و معایب تمرین اسپیکینگ با پارتنر و توضیحات مربوطه)

پیش بینی من اینه که شما بعد از خواندن این کتابچه بتونید مسیر رسیدن به فلونسی در اسپیکینگ رو پیدا کنید و ضمن شناسایی مشکلات، بهترین راه حل ها رو انتخاب کنید.





## جلسه اول: بهترین شیوه‌ی تقویت مهارت اسپیکینگ



اگر می‌خواهی مهارت اسپیکینگ رو به سرعت هر چه تمام‌تر تقویت کنی دو کار باید انجام بدی؟

1. صرف‌زمان و انرژی روی روش‌های یادگیری‌ای که واقعاً و به درستی می‌تونن برای تقویت مهارت اسپیکینگ به شما کمک کنن.
2. دوری و اجتناب از روش‌های منقرض شده و بی‌استفاده که هیچ‌کمی به تقویت مهارت اسپیکینگ شما نمی‌کنن.

حالا این سوال پیش میاد که چه روشی با بالاترین سرعت می‌تونه مهارت اسپیکینگ شما رو تقویت کنه و چه چیزهایی مانع از پیشرفت شما میشه.

اول لازمه که با دو نوع یادگیری آشنا بشیم:

1. یادگیری آگاهانه (که منجر به دانش آگاهانه میشه) **Explicit Learning**
2. یادگیری ناخودآگاه (که منجر به دانش ناخودآگاه میشه) **Implicit Learning اصل موضوع اینجاست**

**در روش اول (یادگیری آگاهانه)** ما با آگاهی کامل می‌خوایم زبان جدید و یاد بگیریم.

فرض کنید شما در یک کلاس گرامر شرکت می‌کنید و مدرس دوره مثلاً زمان گذشته ساده رو برای شما توضیح می‌ده. ترتیب قرارگیری کلمات، زمان گذشته افعال و قواعد مربوط به این زمان به شما آموزش داده میشه و شما یادداشت برداری می‌کنید و حس یادگیری به شما دست می‌ده.

**اماد روش دوم (یادگیری ناخودآگاه)** اطلاعات قرار هست در بخش ناخودآگاه مغز ما ذخیره بشه. فرض کنید شما در حال گوش دادن به یک مکالمه بین دو نفر نیتیه هستید. وقتی که شما به صورت روزانه به این دیالوگ‌ها گوش بدید، طبیعی و به صورت ناخودآگاه، ساختار جمله‌ها، گرامر، استفاده از کلمات در موقعیت‌های مختلف و افزایش دامنه لغات در بخش ناخودآگاه مغز شما اتفاق می‌فته.





اگر بخواهیم به مقایسه بین این دو نوع یادگیری داشته باشیم به این نتیجه می‌رسیم که وقتی یادگیری ما آگاهانه باشد مثلاً به کتاب‌گرامر دستمون می‌گیریم و شروع می‌کنیم به فوندن، در این حالت دانش ما هم آگاهانه خواهد بود و نیاز داره که همیشه این مطالب مرور بشه که نکنه یادمون بره. یا اینکه بخواهید باین نفر مکالمه انگلیسی داشته باشید، همش به این فکر میکنید الان از چه زمانی برای گفتن جمله‌هام استفاده کنیم، الان چه ساختاری باید استفاده کنم و همه اینا باعث میشن که شما نتونید یک مکالمه روان و بدون مشکل رو داشته باشید.

**اماگه یادگیری ما ناخودآگاه باشه و از طریق محتوای های مختلف وارد مغز ما بشه، هر وقت بخواهیم از این اطلاعات استفاده کنیم دیگه نیازی به فکر کردن نداره.**

بزراید به مثال بزیم. الان شما بخواهید به زبان مادری خودتون صحبت کنید طبیعتاً به گرامر و کلمات و خیلی چیزهای دیگه اصلاً فکر نمی‌کنید و تنها تلاشی که می‌کنید اینه که پیامتون رو منتقل کنید.

حالا می‌خواهیم همین اتفاق برای انگلیسی حرف زدنتون بیفته و شما بدون فکر کردن شروع کنید به صحبت کردن و از ارتباط با افراد انگلیسی زبان لذت ببرید.

**نتیجه این همیشه:**

یادگیری آگاهانه منجر به دانش آگاهانه خواهد شد. طوری که اگر شما بخواهید از دانش آگاهانه خود استفاده کنید نیاز هست که در حین صحبت کردن، به کلمات، ساختار جملات و گرامر فکر کنید. (که این چیز خوبی نیست)

ولی در یادگیری ناخودآگاه شما بدون نیاز به فکر کردن، مثل زبان مادری خود حرف می‌زنید. به عبارتی یادگیری ناخودآگاه منجر به دانش ناخودآگاه همیشه و این دقیقاً همون چیزی هست که ما دنبالشیم و دیگه نیازی نیست که در زمان صحبت کردن به کلمات و گرامر و ... فکر کنید.

It's your turn to speak



**روان شدن در اسپیکینگ در همین دانش ناخودآگاه نهفته ست.**

**ولی متأسفانه خیلی از کلاسها و دوره‌ها فقط دانش آگاهانه شما رو افزایش**

**میدن که کاربرد چندانی برای اسپیکینگ شما نداره.**



## وامایک سوال جدی!

با اینکه یادگرفتم که یادگیری آگاهانه کمترین کمک رو به اسپیکینگ میکنه چرا باز هم بعضی از زبان آموزا

بهش علاقه دارن؟

جواب خیلی ساده ست.

وقتی زبان آموز در حال یادگیری آگاهانه ست (مثل خوندن گرامر یا لغت حفظ کردن) این حالت بهش دست میده که داره چیزی

رو یاد میگیره و حس میکنه که این نوع خوندن برایش دستاورد داره به همین خاطر بیشتر دنبالش میره.

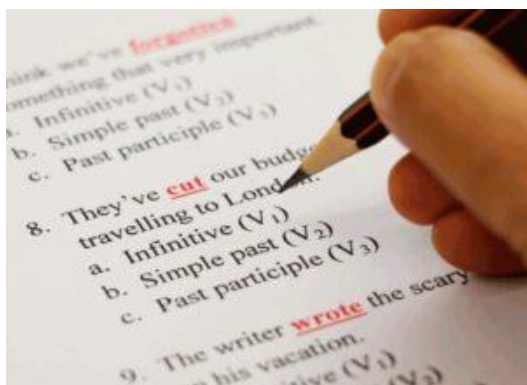
ولی در یادگیری ناخود آگاه (مثلاً گوش دادن به یک مکالمه یا سخنرانی به زبان اصلی) زبان آموز همچین حس نداره و فکر

میکنه چیزی یاد نگرفته به همین دلیل که خیلی از زبان آموزا دنبال این روش نمیرن.

در ادامه جلسات خودتون هم به این نتیجه خواهید رسید که:

**شاه کلید شما برای داشتن اسپیکینگ عالی استفاده از روش یادگیری ناخود آگاهه.**

### حالا میخوایم در مورد کارهایی صحبت کنیم که نباید انجام بدید:



چونکه شما رو از روند طبیعی یادگیری و تقویت اسپیکینگ دور

میکنه و متأسفانه باز هم تجربیات تلخ گذشته براتون تکرار میشه.

#### 1. از مطالعه محض گرامر دوری کن!

• مطالعه گرامر باید در حین یادگیری اسپیکینگ اتفاق بیفته

نه اینکه شما برید و یک کلاس مخصوص گرامر رو شرکت

کنید.

• از کتابهای گرامر فقط به عنوان مرجع استفاده کن طوری که وقتی نیاز داشته باشی که مثلاً یک زمانو یاد

بگیری بهش مراجعه کن نه اینکه از اول تا آخر کتاب رو بخونی.

• از ویدیوهای آموزشی که به صورت محض دارن گرامر و تدریس میکنن دوری کن چون

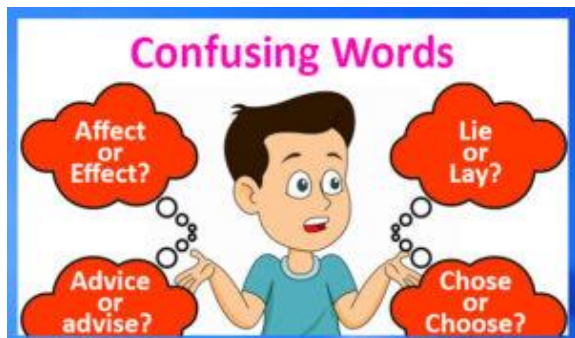
هیچ کمکی به اسپیکینگ شما نمیکنه و فقط مانع ذهنی برات درست میکنه.





وقتی شماگرامر و به صورت محض مطالعه می کنید در حین صحبت کردن مدام در حال فکر کردن به ساختار جمله، کلمات استفاده شده، زمان جمله و ... هستید و این یعنی کاهش توانایی شما در صحبت کردن.

## 2. از آموزش های زیر دوری کن!



این آموزشها اکثراً با جمله های زیر شروع میشن:

- آیا تفاوت talk, speak, tell و می دونی؟
- شش کلمه ای که همه اشتباه میکنند:
- tall & high و big & large و small & little
- اصطلاحات فحن انگلیسی که کمتر کسی میدونه
- انواع صداها در زبان انگلیسی (صدای تپ، صدای تلوپ و ...)

و هزار جور محتوای دیگه که متأسفانه هیچ کمکی به تقویت اسپیکینگ شما نمی کنن و شما با خیال اینکه دارید اطلاعات به دست میارید، میشنید و همه اینارو حفظ می کنید و البته بعد از یه مدت همه رو فراموش می کنید و سرخورده میشید. پس دوست خوبم یادگیری زبان و تقویت اسپیکینگ با این چیزا به دست نیامد.

## حالا چه کارهایی رو انجام بدیم که بتونیم اسپیکینگ رو تقویت کنیم:

دانشی که نتونید ازش استفاده کنید برای شما هیچ فایده ای نداره. یعنی لغاتی که بلدید، ساختارهایی که یاد گرفتید، گرامری که خونید، وقتی به درد شما میخوره که بتونید در زمان صحبت کردن (بدون اینکه بهشون فکر کنید) ازشون استفاده کنید. (در جلسات بعدی کامل روی این موضوعات صحبت می کنیم. مطمئن هستیم که بعد از خوندن این کتابچه دیدگاه شما نسبت به یادگیری زبان، کامل تغییر میکنه و راه درست و اصولی رو یاد خواهید گرفت)

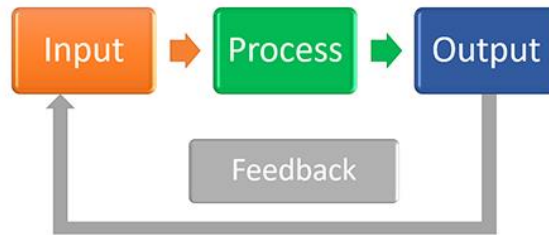
حالا که تا اینجا اومدی و فکر میکنی که باز هم باید همون روش قبلی خودتو انجام بدی و بشینی کتاب گرامر بخونی و ... فکر نکنم نیاز باشه که جلسات بعدی رو ببینی. ولی اگه به این باور رسیدی که راه و روش یادگیری زبان جدید و تقویت اسپیکینگ چیزی جدا از کاری هست که تا حالا انجام دادی پس جلسه دوم دوره رو ببین.

چون در جلسات بعدی ما روی نکاتی متمرکز میشیم که شما رو از روند یادگیری قبلیتون جدا میکنه و شاه کلید یادگیری زبان و تقویت اسپیکینگ رو به شما نشون میده.





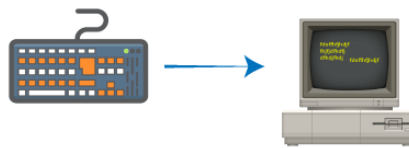
## جلسه دوم: ورودی ها و خروجی ها در یادگیری زبان جدید



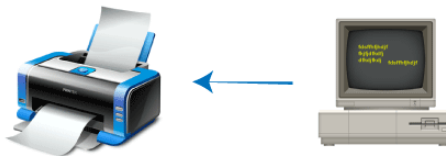
### ورودی ها و خروجی ها در یادگیری زبان جدید

در جلسه قبلی به این موضوع اشاره کردم که یادگیری اصولی زبان از جنس یادگیری ناخود آگاه و باید تمرکز مومن روی این نوع یادگیری باشد تا بتوانیم در زمان کوتاهی زبان جدید یاد بگیریم و در روند یادگیری هم شاهد پیشرفت روزانه باشیم. حالا در این جلسه در مورد ورودی ها و خروجی ها صحبت می کنیم.

#### Input Example



#### Output Example



اول خیلی ساده با به مثال این موضوع توضیح میدم:

این شکل نگاه کنید. من آگه بفهمم به برگه پرینت بگیرم اول باید اطلاعات رو به کامپیوتر بدم و اونواز طریق کیبورد انجام می دم.

بعد کامپیوتر اونو پردازش می کنه و الان میفهمم ازش خروجی بگیرم. کامپیوتر و به به پرینتر وصل می کنم تا بتونم اونو چاپ کنم.



حالا بیایم اینو تعمیم بدیم به یادگیری زبان:

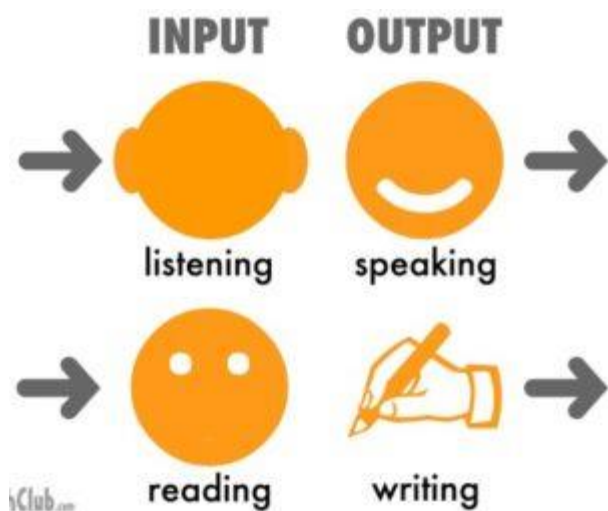
برای یادگیری زبان دو تا از مهارت‌های اصلی که ورودی محسوب میشن مهارت‌های لیسنینگ و ریڈینگه.

وقتی به خوبی بتونیم این دو تا مهارتو پرورش بدیم یعنی تونستیم ورودی‌های مغزمو تا حد ممکن افزایش بدیم و

طبیعتاً میتونیم ازش خروجی بگیریم. خروجی‌های ما همیشه اسپیکینگ و رایتینگه.

اینو باید همیشه به خاطر داشته باشیم که اگه بخوایم ارگانیک و ناخودآگاه زبانو یاد بگیریم باید ورودی هامونو (از طریق لیسنینگ

و ریڈینگ) تا حد ممکن افزایش بدیم. (البته با روش درست)



اول در مورد ورودی‌ها یعنی مهارت‌های لیسنینگ و ریڈینگ

صحبت می‌کنیم:

شاید پیش خودتون بگید که من خیلی وقته لیسنینگ تمرین

می‌کنم و حتی کتاب‌های زیادی هم خوندم مگه قراره دیگه چی کار

کنم؟

الان جوابه میگم.

یکی از مشکلات اساسی ما همین‌ه که اطلاعات زیادی داریم ولی

نمی‌تونیم ازشون استفاده کنیم.

قراره ما از ورودی‌ها به نفع خروجی‌ها استفاده کنیم.

ورودی‌ها وقتی به دردمون می‌خورن که مغز ما اونارو پردازش کنه اگه غیر از این باشه نمیتونیم ازش خروجی بگیریم.

مغز ما بیشتر از ورودی‌هایی استفاده می‌کنه که قبلاً ناخودآگاه جذب کرده تا بتونه ناخودآگاه هم روی زبان جاریش کنه و بتونیم

راحت حرف بزنیم.

من خودم به شخصه میونه خوبی با کتاب متاب ندارم. ینی وقتی کتابو جلوم می‌زارن و ورق می‌زنم پیش

خودم میگم ینی من باید این همه تمرینو جواب بدم، این همه جای خالی رو پر کنم. این همه سواله

جواب بدم. واسه همین‌ه که در کسری از ثانیه کتابو می‌بینم و میرم سراغ منابع خودم که هیچ اثری از

تمرین حل کردن درش نیست. (نه این که کتاب بد باشه، ولی یه جورایی ما رو کتابی بار میاره و خیلی

زمان می‌بره که بتونیم با دنیای واقعی ارتباط بگیریم)





# Real English

پس سعی کنید از منابعی استفاده کنید که به دنیای واقعی نزدیکتر هستند و شمار و زودتر به مقصد میرسونن.  
(تمرکز من توی دوره هام روی همین موضوعه که محتوایی که در اختیار زبان آموزان قرار میدم به انگلیسی واقعی نزدیکتر باشه)  
این چیزی هست که شما بهش نیاز دارید که بتونید به اسپیکینگ عالی رو تجربه کنید.

حالا بیایم چند نکته رو باهم یاد بگیریم که چطوری بتونیم از ورودی ها (لیسنینگ و ریڈینگ) نهایت استفاده رو ببریم.



1. بحث اصلی و اول من اینه که شما باید منبعی رو برای گوش دادن یا خواندن انتخاب کنید که بتونید باهاش ارتباط بگیرید و به چیزایی ازش بفهمید نه این که فلان شخص اینو معرفی کرده پس این بهترین منبعه.

سطح خودتو بدون و منبعتهو انتخاب کن. (اولویتتو بزار روی فایل های صوتی مثل پادکست)  
برای ریڈینگ هم کتابهای سطح بندی شده ی زیادی وجود دارن که کافیه چند تا شونو نگاه کنی که بدونی کدومش برای تو بهتره.



2. وقتی میخوای لیسنینگ تمرین کنی کاملاً ریلکس باش.

یادگیری به زور زدن و فشار آوردن به مغز نیست. پس بزار مغزت کار خودشو بکنه و هر چیزی که لازم داری مطمئن باش خودت جذب می کنه. بزار مغزت به کم نفس بکشه و با خیال راحت ورودی ها رو جذب کنه.

شاید اول کار این حس بهت دست بده که من اینطوری چیزی یاد نمی گیریم (چون قبلاً آگاهانه زبان یاد گرفتیم الان به کم برات نامأنوسه که این دیگه چه روشیه)

ولی مطمئن باش نتیجه میگیری البته به شرطی که استمرار داشته باشی.







3. به جای خوندن یا گوش دادن به چندین منبع، به منبع خوب بچسب و حلاجیش کن بعد برو سراغ یکی دیگه.  
از هر نوع مهتوایی که استفاده می کنی باید به چیزی ازش یادگیری بعد بری سراغ منبع دیگه. پس صبور باش و با حوصله کاراته انجام بده .



4. روی علاقه مندی و تخصص خودت مانور بده.

ینی اوایل کار از منابعی استفاده کن که قبلاً در موردشون میدونی و خام نیستی. مثلاً من رشته م مکانیکه علاقه دارم به مهندسی و ساخت قطعات مکانیکی، میگردم و منابع مرتبطشو گیر میارم و میشینم گوش میدم یا می بینم .



5. از فرایند گوش دادن و خوندن لذت ببر.

این لذت بردن فقط برای زبان خوندن نیست. تمام کارهایی که ما انجام میدیم که بهمون حال نده نمی تونیم ادامهش بدیم. پس لذت بردن رو در اولویت بزار .

**حالا میخوایم به کم در مورد خروجی ها صحبت کنیم.**

همه نظور که اشاره کردم، وقتی ما بتونیم هرودی های خوب و مفیدی رو وارد مغز مون بکنیم اونوقت می تونیم انتظار داشته باشیم که بهمون خروجی بده.  
خروجی های ما همیشه اسپیکینگ و راییتینگ.

خیلی ساده و خلاصه میتونم بگم که از موفقیت شما در به دست آوردن اسپیکینگ عالی و حتی راییتینگ خوب، تمرکز و استمرار بر روی مهارت های هرودی یعنی لیسنینگ و ریڈینگ.

آیاتا حالاشده بدون دغدغه ی یادگیری (منظورم لغت در آوردن زیاد و دقت به گرامر جمله ها و ...) ،  
بشیننی به فایل صوتیه گوش بده یایک ویدیو رو ببینی ؟



## جلسه سوم: وقت خالی برای تمرین ندارم، چیکار کنم؟



وقت خالی برای تمرین ندارم!



در طول روز چقدر روی مهارت لیسینگ وقت میزاری؟  
اگر کمتر از 2 ساعت وقت میزاری باید بگم که خبرهای خوبی برات ندارم و البته نباید این انتظار را از خودت داشته باشی که بتونی انگلیسی رو خوب حرف بزنی.

در این جلسه در مورد این موضوعات صحبت می کنیم:

1. تاثیر لیسینگ و ریڈینگ بر ارتقای سطح اسپیکینگ
2. چطور همیشه به حجم زیادی از محتوا در طول روز گوش داد (حتی اگر وقت خالی زیادی هم نداشته باشیم)
3. فایل صوتی رو گوش میدیم ولی بیشتر شو نمی فهمیم. در این حالت باید چیکار کنیم؟

در دو جلسه قبل به دو نوع یادگیری اشاره کردیم (یادگیری آگاهانه و یادگیری ناخودآگاه) و گفتیم که بهترین روش برای تقویت مهارت اسپیکینگ استفاده از روش یادگیری ناخودآگاه (Implicit Learning)

و در ضمن در مورد ورودی های یعنی لیسینگ و ریڈینگ صحبت کردیم و گفتیم که چقدر ورودی های تون به ما کمک کنن که بتونیم از شون خروجی بگیریم. یعنی با استفاده از مهارت های لیسینگ و ریڈینگ ورودی ها رو به مغز موند می دیدم و با استفاده از مهارت های اسپیکینگ و وایتینگ از مغز موند خروجی می گیریم.

حالا که میخوام بحث شروع کنم به سری خبرهای بد برای کسانی دارم که از لیسینگ و ریڈینگ خوششون نمیاد.

جمله ای که باید چندین بار بخونی:

اگر میخوای اسپیکینگ خوبی داشته باشی به ناچار باید وقت زیادی به مهارت های لیسینگ و ریڈینگ اختصاص بدی و البته به صورت مستمر و مداوم.





## حالا چرا ایسنینگ و ریدینگ اینقدر مهم هستن؟

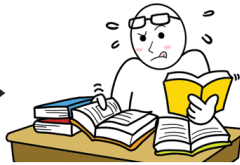
برای انگلیسی صحبت کردن باید دانش ناخود آگاه در ذهن شما شکل بگیره و این دانش از طریق مهارت های لیسنینگ و ریدینگ وارد مغز شما میشه.

برای این موضوعه بایه مثال براتون توضیح بدم.

در یک برنامه تحقیقاتی دو سبک از آموزش رو برای دو دسته از زبان آموزان در نظر گرفتن. (یادگیری آگاهانه و یادگیری ناخود آگاه)



Group 1



به گروه اول گفته شد که هر روز گرامر بخونن و به گروه دوم گفته شد که هر روز به فایل صوتی گوش بدن و ریدینگ بخونن. بعد از گذشت 6 ماه گروه دوم نسبت به گروه اول به مراتب خیلی بهتر تونستن که انگلیسی رو صحبت کنن.



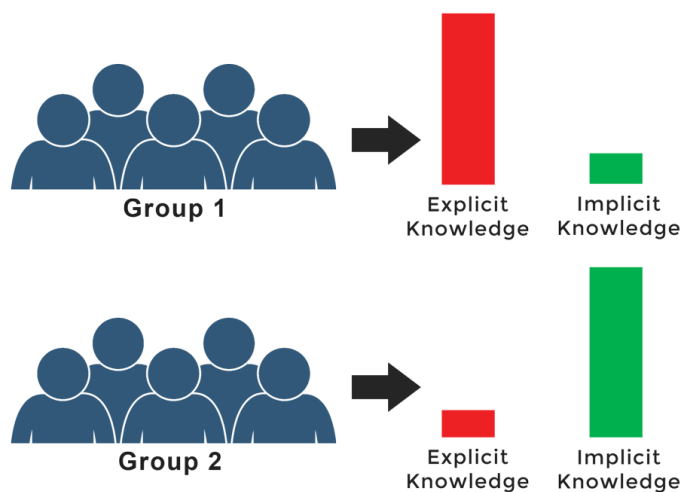
Group 2



گروه دوم خیلی بهتر میتونستن از کلمات در جا و مکان خودش استفاده کنن و همچنین به درستی از ساختار های گرامری استفاده می کردن. چرا اینطور شد؟ میدونی دلیلش چی بود؟

دلیلش این بود که گروه دوم دانش ناخود آگاهشون رو خیلی خوب تقویت کردن و همین باعث شد که بتونن بهتر و روانتر انگلیسی حرف بزنن.

این شکل گویای همه چیز هست. هر مقدار که دانش ناخود آگاه شما افزایش پیدا کنه به همون مقدار هم از خودتون انتظار پیشرفت مهارت اسپیکینگ رو داشته باشید.





## اما این کار آسون نیست چونکه در این مسیر بادو تا مشکل مواجه میشیم:

1. مشکل در درک معنی و مفهوم جمله هایی که می شنویم
2. وقت کافی برای تمرین لیسنینگ نداریم. (یا اگر هم داریم به مدت کار می کنیم بعد دوباره ولش می کنیم)

حالا با هم می خوایم این دو تا مشکلو حل کنیم:

### راه حل مشکل اول:

از منابعی استفاده کنید که در اوایل براتون آسون باشه و بتونید بفهمید و بشنوید. به مرور سطح رو بالاتر ببرید که توانایی شما در درک مطلب بالاتر بره.

یه مثال میزنم.

به شما میگن یه وزنه 100 کیلوگرمی باید بلند کنید. خب طبیعیه که بلند کردنش واقعاً سخته یا اصلاً امکانپذیر نیست. به شما یه برنامه تمرینی میدن که از وزنه 60 کیلوگرمی شروع کنید به تمرین و به مرور این وزنه رو سنگین تر کنید. وقتی زمان طی میشه و شما مرتب وزنه رو سنگینتر می کنید امکان برداشتن و بلند کردن وزنه 100 کیلوگرمی دیگه برای شما رویان نیست و در مقطع مشخصی قادر خواهید بود حتی وزنه 100 کیلوگرمی رو بلند کنید.



HiArkan.com

این مثال چی میگه:

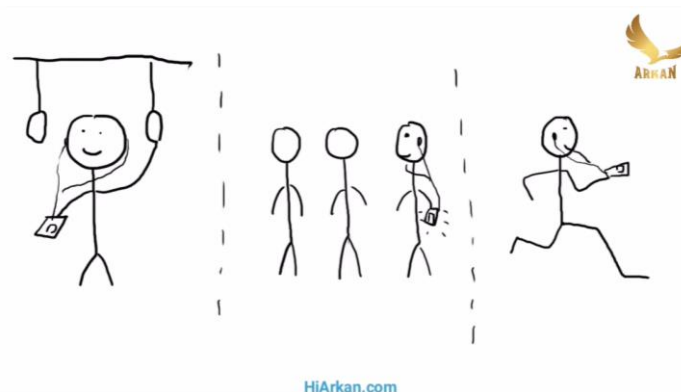
میگه اگه شما می خواهید سطحتون بالا بره باید اول از محتواهای آسون شروع کنید بعد برسونید به سطح نرمال و بعد برید سمت محتواهای سخت که روند رشد شما طی بشه و بتونید با انواع محتواها در سطح های مختلف ارتباط بگیرید. حالاً من می خوام به یه فایل صوتی گوش بدم ولی سرعت پخش فایل برام زیاده. کاری که شما می تونید بکنید اینه که سرعت پخش فایلو کم کنید و در سطحی نگه دارید که براتون قابل درک باشه. به مرور میاید سطح نرمال و حتی وقتی خیلی پیشرفت کردید می تونید برای خودتون چالش درست کنید و سرعت رو از حالت نرمال هم بالاتر ببرید و بتونید با سرعت بالاتر هم محتوا رو بفهمید.



به عبارتی مامی خواهیم از منطقه امن خودمون خارج بشیم و تجربه های جدیدی رو از یادگیری برای خودمون رقم بزیم.  
تغییر سرعت پخش فایل ها رو می تونید با پلیرهای مختلف انجام بدید.

## حل مشکل شماره 2:

نگاه کنید قرار نیست که همیشه شرایط خیلی خوبی مهیا بشه، یا اینکه به محیط خیلی آروم فراهم کنیم تا بتوانیم به یه فایل گوش بدیم. شما باید از هر تایمی که در اختیار دارید استفاده کنید. مثلاً توی ماشین، جایی اگه منتظر میشید که نوبتتون برسه، در حال پیاده روی و ...



به عبارتی مامی خواهیم از وقت های سوخته خودمون به بهترین نحو استفاده کنیم. وقتی شما بتونید اینکارو به صورت روزانه تکرار کنید و به شکل عادت در بیاد، دیگه مشکل تایم نداشتن برای تمرین واقعاً حل میشه و این دغدغه که تایم تمرین نداریم بخش بزرگیش حل میشه.

## حالا کارهایی که نیاز هست انجام بدی:

این جمله رو همیشه به یاد داشته باش:

دانشی که نتونی ازش استفاده کنی هیچ کاربردی برات نداره.

پس باید از چیزایی که یاد می گیری در هر مرحله به نفع مهارت اسپیکینگ استفاده کنی.

- یک پلیر یا اپلیکیشن که بتونی سرعت پخش رو کم و زیاد کنی روی موبایل و لپ تاپت نصب کن.
- برای موبایل می تونید از VLC PLAYER استفاده کنید و برای لپ تاپ از POTPLAYER
- پادکست های مناسب با سطح خودت و البته مورد علاقتو پیدا کن و به اون گوش بده.
- از زمانهای سوخته برای گوش دادن به محتوای انگلیسی استفاده کن.



## جلسه چهارم: برای تمرین اسپیکینگ جلو آینه نرو!



احتمالاً شما هم این جمله رو شنیدید که میگن: برای اینکه بخوای مهارت اسپیکینگ خوبی داشته باشی باید بتونی روزانه با یک نفر دیگه تمرین کنی. ولی اگه واقعاً همچین فردی وجود نداشت که باهش تمرین اسپیکینگ کنیم باید چیکار کنیم؟ این جلسه رو با من همراه باش تا به این سوال جواب بدیم.

آیا تا به حال برات پیش اومده که با خودت حرف بزنی؟ یا اینکه بری جلو آینه و بخوای اسپیکینگ تمرین کنی؟ اگه اینکارو انجام دادی احتمالاً هر روز در مورد یک موضوع چند دقیقه با خودت حرف زدی و با خودت فکر کردی که با این روش می تونی سطح اسپیکینگ رو ارتقا بدی. ولی من اینجا بهت میگم که این روش کمک چندانی بهت نمیکنه. به دو دلیل که در ادامه برات توضیح میدم:

### مشکل اول: به کار بردن انگلیسی به شکل غلط

توضیح:

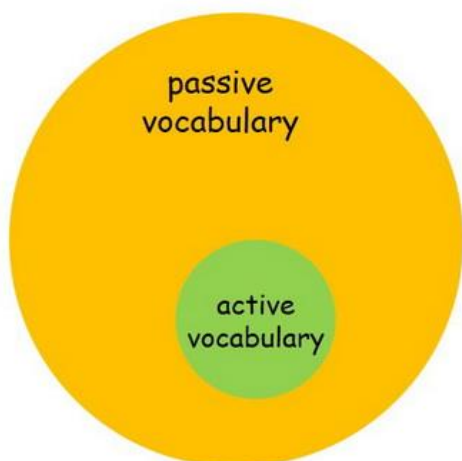
خیلی از زبان آموزا وقتی میخوان صحبت کنن طبیعتاً اوایل اشتباهات زیادی در حرف زدنشون وجود داره. لغات رو به اشتباه به کار می برن. ساختارها رو جابجا استفاده می کنن و حتی تلفظ اشتباه کلمات. حالا این شرایطو در نظر بگیرید و یک زبان آموز میخواد با خودش جلو آینه حرف بزنه. وقتی شما این کار اشتباه رو چندین باره تکرار می کنید، پس یعنی اشتباهات در مغز شما تکرار میشه و بعداً هم که بخواید حرف بزید این اشتباهات به صورت ناخود آگاه روی زبان شما جاری میشه.

حالا شاید شما بگید که من افرادی رو میشناسم که با این روش تونستن روان انگلیسی حرف بززن. شما راست می گید ولی آیا درست حرف میزنن؟ آیا تونستن از ساختارهای درست و به جا استفاده کنن، آیا تونستن از فریزال ورب ها و کالوکیشن های مناسب استفاده کنن؟ آیا وقتی با یک فرد دیگه حرف میزنن، اون شخص کامل حرفاشونو میفهمه؟





## مشکل دوم: به دامنه لغات فعال شما اضافه نمیشه و در یک سطح میمونه.



اکثر زبان آموزان لغات فعال (Active Vocabulary) خیلی کمی رو در ذهن دارن (لغات فعال، لغاتی هستن که شما در حین صحبت کردن میتونید از شون استفاده کنید) در حالیکه شاید حجم زیادی از لغات غیر فعال (Passive Vocabulary) رو بلد هستن (لغاتی که شما فقط بلد هستید ولی نمیتونید در حین صحبت کردن از شون استفاده کنید). یکی از اولین کارهایی که شما باید برای تقویت اسپیکینگ انجام بدید اینه که حجم لغات فعال داخل مغزتون رو افزایش بدید.

اگه شما جلوه آینه با خودتون حرف بزنید واقعاً چقدر می تونید لغات غیر فعال داخل ذهنتون رو تبدیل به فعال کنید؟ یا اینکه چقدر لغات جدید به شما اضافه میشه که بعداً بتونید از ش استفاده کنید؟

(به عبارات دیگه وقتی شما جلوه آینه با خودتون حرف میزنید در اصل در حال نشخوار ذهنی هستید و فقط داشته های موجود رو هی بالا پایین می کنید. یعنی جدا از اینکه چیزه خاصی به شما اضافه نمیشه بلکه بدون اینکه بدونید، اشتباهات خودتونو می تکرار می کنید)

خب تا اینجا که او مدیم به احتمال زیاد این سوال به ذهنتون رسیده که الان باید چیکار کنیم و از چه روشی استفاده کنیم؟

شما باید از روشی استفاده کنید که:

1. بتونه شمارو غلطگیری کنه (یعنی جوهری پیش برید که بتونید مثل افراد نیتیو صحبت کنید و کامل حرف شمارو بفهمن)
2. روشی که بتونه تعداد لغات فعال شما رو افزایش بده. (که اینم شامل لغات، اصطلاحات، فریزال و رب ها، کالوکیشن ها و ساختارهای پر کاربرد میشه)

جلسه بعد روشی رو به شما معرفی می کنم که دو مورد بالا رو پوشش میده و به شما خیلی میتونه کمک میکنه.



## جلسه پنجم: سریع ترین راه در رسیدن به فلونسی در اسپیکینگ



HiArkan.com

توی این جلسه می خوام روشی رو به شما معرفی کنم که در کمترین زمان ممکن به فلونسی برسید و انگلیسی رو روان صحبت کنید.

برای اینکار نه نیازی هست که در یک کشور انگلیسی زبان زندگی کنید و نه اینکه بخواهید با یک فرد انگلیسی زبان تمرین کنید. خیلی از اون چیزیه که فکرشو می کنید آسوتتره.

میخوایم کاری کنیم که شما در انگلیسی حرف زدن به فلونسی برسید و از بقیه زبان آموزان مشغول تمرین روشهای سنتی و از رده خارج هستند جلو بزنید.

### مهمترین استراتژی در رسیدن به فلونسی:



این استراتژی دوگام بیشتر نداره.

1. افزایش ورودی ها با استفاده از **لیسنینگ و ریپدینگ** (که به شما کمک میکنه که حجم لغات فعال شما

افزایش پیدا کنه و همچنین بتونید با ساختارهای پر کاربرد و قابل استفاده در اسپیکینگ آشنا بشید و موقعیت های مختلف رو در زندگی واقعی تجربه کنید)

2. استفاده از تکنیک **imitation** که گام به گام شما رو به سطح عالی از اسپیکینگ میرسونه.



البته استفاده از تکنیک ایملیتیشن مقدمات خاص خودشو داره. یعنی گام های ابتدایی رو شما باید خوب و محکم بردارید که بتونید از این تکنیک به خوبی به نفع اسپیکینگ استفاده کنید.

**من برای تمرین اسپیکینگ 5 گام رو در نظر گرفتیم که مستقیماً در دوره هام استفاده می کنیم.**

البته ویرایش جدید گام های رسیدن به فلونسی در دوره جدید رونمایی میشه و محتوای ارائه شده در دوره کاملاً بر اساس مکالمات واقعی چیده شده. ( از جمله همیشه به شروع از منابع آسان اشاره کرد و همچنین تمرین تکنیک های پنج گانه و نیز مکالمات دو نفره در کلاس در ارتباط با موضوعات تدریس شده و ارزیابی زبان آموزان در کلاس و تشکیل کلاب فلونسی و از همه مهمتر برگزاری جلسه کوچینگ اختصاصی برای هر نفر).

**نمونه ای از اقداماتی که در دوره اسپیکینگ پیاده سازی میشه :**

- کمک به زبان آموز در یادگیری تلفظ صحیح کلمات
- کمک به زبان آموز در کسب اعتماد به نفس در انگلیسی حرف زدن
- ارتقای مهارت لیسنینگ با استفاده از محتوای تخصصی برای دوره
- تمرینات عملی برای پیاده سازی تکنیک های پنج گانه
- جلسات پرسش و پاسخ در کلاس
- کمک به زبان آموز در خلاصه گویی مطالب ارائه شده
- ارائه لکچرهای کوتاه توسط زبان آموز
- ارائه محتوا برای تقویت مهارت ریدینگ
- ... و ...



دوستانی که خودتون تجربه اینو دارن که به صورت خودخوان زبان بخونن، پیشنهاد می کنیم از تکنیکهای پنج گانه که در ادامه توضیح می دم برای تقویت مهارت اسپیکینگ استفاده کنید.

شک نکنید که در کوتاهترین زمان ممکن شمارو به سطح خوبی از فلونسی میرسونه.

خب الان وقتشه که بریم سراغ توضیحات مربوط به پنج گام اساسی در رسیدن به فلونسی.





## گام اول: تکنیک پارتینگ Parroting



اگه زبانت قفله و نمی تونی انگلیسی حرف بزنی ادامه رو بخون. یکی از مشکلات اصلی که خیلی از زبان آموزا در هر سطحی باهاش مواجه هستن اینه که دانش دارن ولی نمی تهن حرف بزنی. (خواه تازه شروع کردی، خواه خودخوان چند ساله داری میخونی، خواه تحصیل کرده رشته زبان انگلیسی هستی، خواه میخوای مهاجرت کنی، خواه میخوای بری اونور ادامه تحصیل بدی و....) تو این تکنیک دقیقاً میخوایم این مشکلو حل کنیم و شما در هر سطحی که هستید بتونید شروع کنید به حرف زدن.

برای شروع این سفر (استارت حرف زدن و رسیدن به فلونسی) لازم که اول بر اساس اصول دسته بندی شده جلو بریم و بتونیم بهترین نتیجه رو بگیریم.

من برای انگلیسی حرف زدن شما 5 مرحله رو گذاشتم. که تک به تک و پشت سر هم باید انجام بشه تا بتونید روند طبیعی حرف زدنو طی کنید و حسابی نتیجه بگیرید.

### 5 گام کلیدی در حرف زدن به زبان انگلیسی (یا هر زبان دیگه ای)

#### 1. طوطی وار حرف بزنی. تکنیک PARROTING

- 2.
- 3.
- 4.
- 5.

بزارید به کم روراست باهاتون حرف بزنی.

اگه میخوای نتیجه بگیری باید وقت بذاری، زحمت بکشی و اصولی جلو بری. انگلیسی حرف زدن چیزه فان و ساده و زودپزی نیست.

پس به قول به خودت بده که کارهایی که میگویم درست انجام بدی تا بتونی نتیجه بگیری. منم باهاتم که بهت کمک کنم و تو مسیر درست همراهیت کنم.

### خب بریم برای توضیح و انجام تکنیک PARROTING



تا حرف نزنن، نمی تهنی حرف بزنی ( این از اون جمله های من در آورده ارکانه )

باید شروع کنی به حرف زدن دقیقاً شبیه افراد نیتیه .



یکم برات گنگه نه؟!

الان درستش میکنیم

میدونی چرا اسم این تکنیک PARROTING ه؟

چون دقیقاً میخوایم در گام اول مثل طوطی بدون اینکه

معنی و مفهوم جمله رو بفهمیم فقط جمله ها رو تکرار کنیم.

تو این تکنیک میخوایم چهار تا چیزو تقویت کنیم ( که برای حرف زدن جزو الهیت هاست )

1. تقویت اعتماد به نفس برای حرف زدن

2. تقویت ماهیچه های زبانی ( هر ماهیچه و عضوی که به حرف زدن شما مربوطه )

3. اصلاح تلفظ های غلط و یادگیری تلفظ های جدید و درست ( که حرف زدن به افراد نیتیه نزدیک بشه )

4. به خاطر سپاری تعداد کلمات بیشتر ( مهارت اینو پیدا کنی که تعداد کلمات بیشتری رو تو ذهنت نگه داری )

پس کار خیلی ساده شد. شما فقط میشنوید و تکرار میکنید.

این روشو دست کم نگیرید چون با اطمینان میتونم بگم که تاثیری که این تکنیک برای باز شدن قفل زبانتون میذاره بی نظیره.

پس کاری که انجام میدیم اینه:

یه منبع رو (صوت یا ویدیو) بر اساس سطح خودت یا حتی پایین تر، انتخاب میکنی و هر جمله رو بعد از گوینده تکرار میکنی.

(هیچ اصراری بر فهمیدن معنی کلمات و .... نداری، فقط با تلفظ درست با صدای بلند تکرار کن). طوطی وار تکرار کن.

تموم شد.

راحت بود نه؟

ولی اگه بدونی چقدر تاثیر گذاره بعد از فوندن همین صفحه شروع میکنی به انجام این تکنیک.

تجربه شخصی خودم اینو میگه که تکرار جمله ها باعث به خاطر سپاری تعداد کلمات بیشتر در ذهن میشه و آروم

آروم ذهن شما، زبان و دهان شما توانایی اینو پیدا میکنه که اطلاعات داخل ذهنتونو بیاره رو زبون.



این کار و میتونی (بستگی به سطح) هر مقدار که تونستی در طول روز انجام بدی ولی باید استمرار داشته باشه که تاثیرگذار باشه تازبونت به خوبی بپرخه و انگار داری به زبان مادریت بدون هیچ مقاومت ذهنی حرف میزنی. جالبیه این روش اینه که اول کار تعداد کلماتی که میتونی بعد از گوینده بگی کمه ولی به مرور میتونی کلمات بیشتر و جمله های طولانی تر بگی.

اینم از توضیحات مربوط به این تکنیک.

حس خوبییه برای من که بتونم به شما کمک کنم و شما بتونید نتیجه بگیرید.

## گام دوم: تقلید آگاهانه Imitation

در گام اول برای شروع صحبت کردن به زبان انگلیسی شما به فایل صوتی یا ویدیویی جلوتون میذاشتید و دقیقاً مَثه طوطی تکرار می کردید و کاری به معنی کلمه و ساختار و... نداشتید. یعنی کارمون فقط شده بود تکرار طوطی وار. حالا اینجا میخوایم بریم سراغ فاز دوم و پیشرفت دادن صحبت کردنمون.



پنج گام کلیدی برای فلونت شدن و انگلیسی حرف زدن

1. طوطی وار حرف بزنی. (تکنیک Parroting)

2. آگاهانه تقلید کن. (تکنیک Imitation)

3.

4.

5.

عملاً وقتی ما میخوایم از کسی تقلید کنیم سعی می کنیم که تمامی چیزهایی که میبینیم و میشنویم رو عیناً کپی کنیم و مثل اون شخص بشیم. از این خاصیت میخوایم برای انگلیسی حرف زدن استفاده کنیم.

در گام دوم (تکنیک imitation) کاری که انجام میدیم اینه که فایل صوتی یا ویدیویی رو که در مرحله قبل پرت کردیم، میایم و لغاتی که بلد نیستیم و هر چیزی که فکر می کنیم نیاز به یاد بگیریم، می کشیم بیرون و اینبار آگاهانه معنی و ساختار و... تکرار کردن جمله ها رو ادامه میدیم.

به همین راحتی!





## مراحل انجام تکنیک ای‌میتیشن:

1. اول جمله ها رو یاد میگیریم.
2. بعد سعی می کنیم که تعدادی از کلماتی که میشنویم (یا حتی جمله ها رو) بعد از باز کردن تکرار کنیم.
3. در مرحله سوم دو مرحله قبله تکرار می کنیم.

احساس میکنم مراحل imitation رو به کم بیشتر توضیح بدم بهتره.

بریم برای توضیح بیشتر.

**اول:** تو این گام لغات، کالکیشن فریزال و رب و هر چیزی که فکر می کنیم نیاز به یاد بگیریم، از دیکشنری معتبر چک می کنیم و یاد میگیریم. (البته نباید زیاده روی کنید و فکر کنید باید مثلاً تهی به صفحه 50 کلمه جدید پیدا کنی و یاد بگیری. تعداد رو کم کن ولی یاد بگیر)

**دوم:** تو این گام میخوایم چیزایی که یاد گرفتیمو با استفاده از ذهنمون و فعلاً حافظه کوتاه مدت به خاطر بسپاریم و تکرار کنیم. **گفتیم که مزیت این روش افزایش ورودی ها و یادگیری ناآگاهانه ست.** پس سعی می کنیم تعداد فایل های صوتی یا ویدیویی رو بیشتر کنیم که ذهنمون بتونه ورودی هاش بالا بره و بهتر و بیشتر از این تکنیک بهره ببریم.

**سوم:** که پایه ثابت یادگیری زبانه و اونم چیزی نیست جز تکرار کردن. فرض کن به فایل صوتی 5 دقیقه ای داری و پرتینگ رو روش انجام دادی و پرت کردن این فایل 1 ساعت طول کشیده. حالا که رسیدم به مرحله ای‌میتیشن باید وقت بیشتری روش بزاریم که آگاهانه جمله ها رو تکرار کنیم که ذهنمون بتونه لغات فعال بیشتری رو جذب کنه و این کمک کنه که بتونیم بهتر صحبت کنیم. دقت داشته باشید که در این مرحله باید تاجایی که میتونیم تقلید رو کامل انجام بدیم. از زبان بدن گرفته تا لحن کلام، تن صدا، استرس کلمات، اینتهنیشن و ...

رمز موفقیت شما در تکرار کردنه.



## مزیت های استفاده از تکنیک imitation:

1. یادگیری لغات جدید و اضافه شدن به لغتهایی که خودت بلدی.
2. یادگیری گرامر به صورت ناخودآگاه
3. تقویت ماهیچه های زبانی
4. تمرین زبان بدن
5. آشنا شدن با ساختار های مختلف در جمله ها (استراکچر)
6. آشنا شدن با اصطلاحات و کالوکیشن های کاربردی
7. یادگیری تلفظ صحیح کلمات

## گام سوم: مثل سایه گوینده رو دنبال کن (تکنیک Shadowing)

اول به خلاصه از دو مرحله قبل بگم:

1. در مرحله اول و تکنیک PARROTING هر چیزی رو که میشنیدیم یا میدیدیم مثل طوطی بدون توجه به معنی و... فقط تکرار میکردیم.
2. در مرحله دوم رفتیم سراغ تکنیک IMITATION و اونجا گفتیم که آگاهانه میفهمیم جمله ها رو تکرار کنیم یعنی با در آوردن معنی و مفهوم کلمات، اصطلاحات و غیره، تکرار کردنو ادامه میدیم. حالا وارد گام سوم میشیم.

## پنج گام کلیدی در فلونت شدن و انگلیسی حرف زدن

1. طوطی وار حرف بزنی. (تکنیک PARROTING)
2. آگاهانه تقلید کن (تکنیک IMITATION)
3. مثل سایه گوینده رو دنبال کن (تکنیک SHADOWING)
- 4.
- 5.

بریم سراغ توضیحات مربوط به گام سوم.



قبل از اینکه توضیحات رو در مورد تکنیک SHADOWING بگم باید اشاره کنم که بهترین کار برای انجام این تکنیک اینه که شما از همون فایل که در دو مرحله قبل استفاده کردید ، برای این مرحله هم استفاده کنید.

مادر دو مرحله قبل فایل رو مرتب پاز و پلی میکریم و با اختیار خودمون و بر حسب سرعت یادگیریمون جمله ها رو تکرار میکریم. ولی الان داستان فرق میکنه و شما همزمان و همراه با گوینده جمله ها رو میگرد.

سادهترین تعریف تکنیک سایه این میشه که وقتی در حال شنیدن صحبت های یه نفر هستید به محض اینکه گوینده هر چیزی میگه شما هم فوراً بعدش اون کلمات و جمله ها رو تکرار کنید. مثل همراهی کردن با موزیکی که دوس داری.

در این تکنیک شما همراه با گوینده و با کوه تاهترین فاصله ممکن جمله ها رو تکرار میکنید و مثل سایه دنبالش می کنید. البته شاید اوایل براتون سخت باشه که واقعیت اینه سخت هم هست ولی با تمرین روزانه میتونید از عهده ش بر بیاید. تمرین این تکنیک باعث میشه که فاصله پردازش مغزی شما تا جاری شدن جمله ها بر روی زبان به کمترین حد ممکن خودش برسه و در دراز مدت شما با تسلط بر این تکنیک عیناً مثل گوینده با آگاهی کامل از جمله هایی که میگید میتونید انگلیسی حرف بزنید.

موضوع دیگه ای که خیلی مهمه ، انتخاب منبع برای تمرین این تکنیکه. منبع باید متناسب با سطح شما و جوهری باشه که بتونید گوینده رو دنبال کنید و جمله ها رو بگرد.

همونطور که اشاره کردم بهترین حالت ممکن اینه که از همون فایل که برای دو مرحله قبل استفاده کردید برای این مرحله هم استفاده کنید.

البته در حالت پیشرفته میتونید تمامی حالات بدن ، تن صدا ، لحن کلام و هر آنچه که برای ادای درست و کامل جملات نیازه در صحبت کردن خودتون بیارید تا روح و جسمتون با هم هماهنگ بشه و انگلیسی حرف زدن بخشی از وجودتون بشه.

### مزایای استفاده از تکنیک shadowing :

1. بهبود لهجه
2. بهبود تلفظ
3. یادگیری استرس کلمات
4. یادگیری ریتم در جمله ها
5. رعایت intonation در جملات





## به راه پیشنهادی برای تمرین این تکنیک:

فایل رو که در دو گام قبل روش کار کردید حالا همون بزارید جلوتون بامتنش. به بار شما متن جلوتون باشه و همراه باگوبنده تکرار کنید. و در مرحله بعد متن رو بردارید و از ذهنتون برای تکرار جمله ها استفاده کنید.

این کار خیلی میتونه شما رو راه بندازه که بتونید بهترین نتیجه رو از این تکنیک بگیرید. پس حالا میتونید این گام رو به مراحل قبلی اضافه کنید تا هر روز به فلونت شدن و روان صحبت کردن نزدیکتر بشید.

## گام چهارم: از چیزایی که میخونی یا میبینی گزارش بده (تکنیک REPORTING)



این گام از اون گامهاییه که باید خیلی محکم بردارید. این گام به شما کمک می کنه که از اطلاعات داخل مغزتون برای صحبت کردن استفاده کنید و این یعنی اوج لذت یادگیری زبان انگلیسی و استارتی برای حرف زدن شما.

در سه گام قبلی سعی کردیم که زبان شما باز بشه و از اطلاعاتی که موجوده و جلوتونه به نفع اسپیکینگ استفاده کنید. تصور کنید در حال گرم کردن ماشینتون هستید و چند دقیقه میزاید که ماشینتون درجا کار کنه و گرم بشه، اینجا فقط موتور ماشینتون گرم شده ولی ماشینی که در جا کار می کنه برای ما استفاده ای نداره و اگه بخوایم ماشینمون کامل گرم بشه باید حرکتش بدیم. یعنی آروم آروم بادنده ی یک حرکت کنیم تا کل تجهیزات ماشین شامل گیربکس و کلاچ و دیفرانسیل و چرخ ها و... همشون گرم بشن.



حالا چرا این مثالو زدم؟

ماتوی سه گام قبلی موتور مغز و زبونمون گرم شد و حالا میخوایم باهاشون حرکت کنیم.

گام چهارم این کارو برامون انجام میده. یعنی بادنده یک شروع می کنیم به حرف زدن و آروم آروم دنده ها رو بالا میبریم تا هر سری که پیشرفتمون بیشتر میشه سرعت های بالاتر و تجربه کنیم.



## پنج گام کلیدی در فلونت شدن و انگلیسی حرف زدن

1. طوطی وار حرف بزن. (تکنیک PARROTING)
2. آگاهانه تقلیدکن (تکنیک IMITATION)
3. مثل سایه گوینده رو دنبال کن (تکنیک SHADOWING)
4. از چیزایی که میفونی یا میبینی گزارش بده (تکنیک REPORTING)
- 5.

گام چهارم و اینجا توضیح میدم.

فرض کنید که من به متنی رو خوندم یا اینکه به ویدیو مربوط به به موضوعی رو دیدم. ضمن دقت کامل به محتوای مطلب خوانده شده و درک تقریباً کامل از موضوع، شروع می کنم به گزارش دادن در مورد اون مطلب.

حالا ارکان این یعنی چی؟

توضیحات بیشتر و اینجا میگویم بعدشم در انتهایه مثال میزنم که موضوع براتون روشنتر بشه.

**در گام چهارم سعی ما بر اینه که بتونیم از چیزایی که در حال حاضر یاد میگیریم و چیزایی که از قبل یاد گرفتیم استفاده کنیم.** یعنی مغز ما به سمت اکتیو شدن بره و اطلاعات موجود و همچنین جدید به شکل شناور و البته فعال در ذهنمون تبدیل بشن تا هر وقت که خواستیم از شون استفاده کنیم و مغزمون با ما همکاری کنه و راحت بتونیم حرف بزنیم.

**این تکنیک و این گام دو منفعت خیلی مهم برامون داره:**

1. اطلاعات انباشته شده و غیر فعال داخل مغزمون رو فعال میکنه.
2. اطلاعات جدیدی که یاد میگیریم و موندگار میکنه و میفرسته حافظه بلند مدت. (چون داریم از شون استفاده میکنیم.)

تصور کنید که به ویدیوی 1 دقیقه ای از اینستاگرام مربوط به به موضوعی میبینید و گوینده داخل ویدیو در مورد مطلبی صحبت میکنه.

کاری که شما انجام میدید اینه که در مورد همون مطلب و موضوع در حد توان و اطلاعات خودتون و البته چیزایی که از ویدیو یاد گرفتید حرف میزنید.





یا این که به فایل مکالمه رو گوش دادی و دو نفر در مورد به موضوعی حرف زدند. ضمن اینکه کامل موضوعه فهمیدی، خودت انگار مثل به گزارشگر که شاهد مکالمه این دو نفر بوده در مورد مکالمه شون گزارش میدی.

اوایل شاید برای جمله سازی به مشکل بخورید و به جورایی مکث زیادی بین حرفاتون بیفته ولی اصلاً اشکال نداره و مهم اینه که شما جسارت حرف زدنو پیدا کنید و شروع کنید به شکستن طلسم انگلیسی حرف زدن.

I am a big soccer fan, but I only watch it on TV. I can't stand playing it! There are great games to watch on weekends. I also enjoy watching tennis. I'd like to learn someday, but I don't like to sweat. I love chess and often play with my younger sister. She's really good at it and usually wins. On weekends, I love to play video games with some of my friends.

حالا این مثالو ببینید.

به فایل صوتیه گوش دادم که متنش این بوده.

حالا رپورت کردنو انجام میدم.

He is a big soccer fan and he loves soccer very much but he only watches it on tv.

He usually watches tennis games and also plays video games with his friends on weekends.

The other game he likes is chess.

He plays chess with his sister and he said that his sister is really good at it.

این فقط به نمونه بهد که شما باروش کار آشنا بشید.

لطفاً فقط شروع کنید.

پس هم از اطلاعات خودتون و هم از چیزایی که جدید مربوط به همون متن یا ویدیو یاد میگیرید استفاده کنید.

مثلاً من اینجا big fan رو یاد گرفتم خودمم تو جمله خودم ازش استفاده کردم که موندگاریش تو ذهنم بیشتر بشه.

اینجا یاد گرفتم که همراه weekend از حرف اضافه on استفاده میشه و کل چیزایه دیگه ای که میشه از هر متن یا

ویدیو یا فایل صوتی یاد گرفت.

البته یادگیری ما اینجا بیشتر ناخود آگاه و دقیقاً همون چیزیه که من میخوام شما با تمرین کردن با این تکنیک ها

یاد بگیرید.

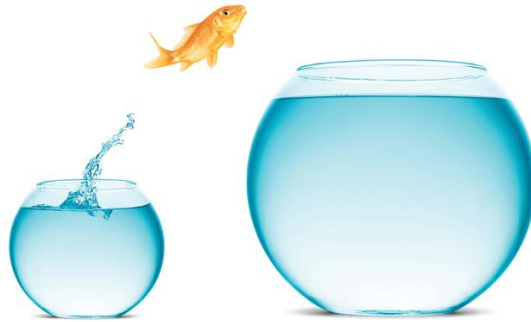
تمامی این تکنیک ها رو من در دوره هام استفاده می کنم که زبان آموزها بتونن بهترین نتیجه رو بگیرن.





## گام پنجم: جمله ها رو بسط و گسترش بده ( تکنیک EXPANSION )

اینجاست که شما با فراغ بال شروع می کنید به بسط و گسترش دادن جمله ها و از صحبت کردن خودتون لذت میبرید. البته اطرافیان هم از این توانایی شما بی نصیب نخواهند بود.



### پنج گام کلیدی در فلونت شدن و انگلیسی حرف زدن

1. طوطی وار حرف بزن (تکنیک PARROTING)
2. آگاهانه تقلید کن (تکنیک IMITATION)
3. مثل سایه گوینده رو دنبال کن (تکنیک SHADOWING)
4. از چیزایی که میخونی یا میبینی گزارش بده (تکنیک REPORTING)
5. جمله ها رو بسط و گسترش بده (تکنیک EXPANSION)

در این گام یعنی گام پایانی در مورد تکنیک EXPANSION صحبت می کنیم.

تکنیکی که اگه باروش اصولی به شما آموزش داده بشه اوج لذت بردن از انگلیسی حرف زدن محسوب میشه. چون شما در این گام ایده پردازی می کنید و از که تاهترین جمله هامی تونید جمله های طولانی درست کنید و خیلی روان صحبت کنید.

روش کار به این صورته که شما اگه چهارم یعنی تکنیک REPORTING رو درست تمرین کرده باشید اینجا با این تکنیک یعنی EXPANSION می تونید جمله های خودتونو طولانی و طولانی تر کنید و مرتبط با موضوع هر مقدار که بخواید حرف بزنید.



## دو ویژگی برجسته میتونیم برای این تکنیک در نظر بگیریم:

1. بسط و گسترش دادن ایده های داخل مغز مومن (که این کار و با داشته های ذهنی و دانش فعال مومن انجام میدیم)
2. به دست آوردن توانایی در پیوستگی جمله ها، مکث کمتر بین صحبت کردن و داشتن اعتماد به نفس کافی در حرف زدن

البته روشهای متفاوتی برای استفاده از تکنیک بسط دادن جملات وجود دارد که من به تجربه خودم برای اینکه موانع ذهنی زیادی در جریان حرف زدن ماقرار نگیره، روش پایینو پیشنهاد میدم.

### یه مثال میزنم که بدونید در این تکنیک چیکار باید بکنیم:

فرض کنید این سواله از ما میپرسن:

چه غذایی دوست دارید؟

خیلی ساده میتونم در جواب بگم

من از قرمه سبزی خوشم میاد.

ولی اگه بخوام درست و حسابی حرف بزنم میتونم خیلی بهتر جواب این سواله بدم.

واقعیت اینه که من از اکثر غذاها خوشم میاد ولی اگه قرار باشه فقط یه غذا رو انتخاب کنم، قرمه سبزی رو ترجیح میدم. البته اگه بادست پخت مامانم باشه. چون غیر از اینکه خیلی خوشمزه درستش میکنه کنارش هم مخلفات زیادی میذاره که حسابی سفره رو رنگین میکنه و....

و همین طوری میتونید جمله رو بسط و گسترش بدید.

خب یه جمله 6 کلمه ای تبدیل شد به 53 کلمه.

البته قرار نیست که از همون اول شما بتونید جمله ها رو خیلی طولانی کنید.

بر اساس سطح زبانی که دارید از خودتون انتظار داشته باشید. مثلاً اول جمله ها رو تا حد 30 کلمه بلندتر کن و هر سری که سطح بالاتر میره دوباره بیاسراغ همون جمله و باز هم بسطش بده و جمله ها تو بیشتر کن. میبینی بعد از مدتی پیشرفت قابل ملاحظه ای کردی و خیلی روان هم میتونی حرف بزنی.

فکر شو بکن همین کار و بتونیم با جملات انگلیسی انجام بدیم. چه شوووو!



البته ناگفته نماند که برای بسط دادن جمله‌ها لازم است که شما کلمات فعال زیادی ته دهنهون داشته باشید که بتونید به راحتی روی زبانتون جاری کنید. برای این موضوع هم آگه شما چهار گام قبلی رو به درستی انجام داده باشید در گام پنجم مشکل زیادی نخواهید داشت.

یه مثال انگلیسی بزنیم.

یه نفر این سوالو از شما میپرسه:

What's your favorite color?

در حالت عادی و خیلی ساده اکثرآ اینطوری جواب میدیم.

I like yellow.

ولی آگه بخوایم حرفه ای حرف بزنیم و جمله هامون کو تاه نباشه میتونیم اینطوری جواب بدیم.

Well, I really like the color yellow. I think it's such a happy, optimistic color.

Therefore, I have so many yellow accessories and furniture in my home. As a result of this, I believe it gives me a lot of energy.

خب میبینید یه جمله 3 کلمه ای رو تبدیل کردیم به 41 کلمه که باز هم شما میتونید خیلی خیلی بیشتر از اینا در مورد جواب سوال توضیح بدید و از صحبت کردن خودتون لذت ببرید.

باز هم تاکید می کنم زمانی شما میتونید به خوبی از تکنیک expansion استفاده کنید که چهار گام قبلیو به خوبی تمرین کرده باشید.



داشتن استمرار در تمرین و تمرکز روی گامهای پنج گانه خیلی زود می تونه شمارو به نتیجه برسونه.  
کافیه شروع کنید. اتفاقاتی خوب در انتظار شماست.





## جلسه ششم: چقدر طول میکشه تا بتونم انگلیسی روان صحبت کنم؟

زبان آموزای زیادی ازم این سوالو می پرسن که چقدر طول میکشه که بتونیم انگلیسی روان صحبت کنیم؟  
تهی این جلسه براتون توضیح میدم که زمان مورد نیاز برای فلونت شدن چقدره و البته چه اشتباهاتی هم تو این مسیر ممکنه مرتکب بشید.

عوامل زیادی در زمان مورد نیاز برای فلونت شدن تاثیر گذاره، از جمله:



1. سابقه مطالعاتی زبان آموز
2. دامنه لغات فعال
3. میزان تمرین روزانه
4. داشتن انگیزه کافی
5. داشتن نیاز قوی و واقعی به پیشرفت
6. کتابهای خوانده شده
7. هدفدار خواندن و...

زمان دقیقی رو نمیشه گفت و اگر کسی بخواد عدد بده واقعاً اشتباهه.

یعنی فلونت شدن برای هر شخصی منحصر به فرده و به موارد بالا بستگی داره. ولی اگه بخوایم به صورت متوسط عددی بگیریم، میشه گفت که اگه زبان آموز به صورت روزانه حداقل 2 ساعت وقت بزاره و صفر نباشه، به صورت تقریبی بین شش ماه تا یکسال و نیم میتونه به سطح خوبی از فلونسی برسه.

البته این نکته رو هم اشاره کنم که فلونت شدن در هر سطحی میتونه اتفاق بیفته و اینطور نیست که مثلاً زبان آموز تا سطح C1 بیاد بعد بتونه روان صحبت کنه.

بر اساس نمودار صفحه بعد شما میتونید از سطح A2 به فلونسی برسید و بدون استرس حرف بزنید، بتونید از کلمات مناسب استفاده کنید و از ساختارهای درست در صحبت کردنتون استفاده کنید.





### اشتباهات بزرگی که امکان داره مرتکب بشید:

اشتباه شماره یک: اختصاص زمان زیاد به محتواهای آسان و سطح پایین

در یک مقطعی اگه زبان آموز سطحش مبتدی باشه فب طبیعتاً باید از محتواهای آسان شروع کنه و روی اون تمرین کنه. ولی از یه مقطعی به بعد زبان آموز باید به چالش کشیده بشه و آروم آروم به سطح های بالاتر سوق داده باشه که به مرور زمان بتونه پیشرفت کنه .



پس یکی از اشتباهاتی که میتونید مرتکب بشید اینه که زیاد روی سطوح مبتدی بمونید.

یکی از استراتژی هایی که در کلاس اسپیکینگ باید پیاده بشه ، به چالش کشیدن بچه ها با ارائه محتواهای طبقه بندی شده است که

زبان آموز از سطح آسون به سطح های پیشرفته برسه و همین مسئله باعث میشه که زبان آموز در جازنه و پیشرفت خودشو حس کنه .

اشتباه شماره دو: صحبت کردن در مورد موضوعات تصادفی و غیر مرتبط به صورت انفرادی و بدون غلط

### گیری



در جلسات قبلی در مورد مضرات صحبت کردن جلو آینه (یا اینکه شما بخواید با خودتون حرف بزنید) توضیح دادم و گفتم که این کار کمترین کمک رو به شما میکنه و ضررهایی هم به شما میرسونه از جمله اینکه غلط و درست بودن جمله ها و کلماتی که استفاده می کنید مشخص نیست چون کسی نیست که

شما رو غلط گیری کنه. و مورد بعدی اینکه به دامنه لغات فعال شما اضافه نمیشه.





اشتباه شماره سه: خطا و آزمایش روی انواع روش های یادگیری و هدر دادن وقت و هزینه

وقتی تشخیص دادید که یک روش میتونه شمارو ارتقا بده باید بهش بچسبید و تا جای ممکن با اون روش و شیوه تمرین کنید. ولی حتماً در نظر داشته باشید که باید حتماً کسی بالاسرتون باشه که بتونه شمارو تصحیح کنه و در مسیر درست شمارو راهنمایی کنه.

**حالا میخوام در مورد موضوعی صحبت کنم که حتماً براتون پیش اومده و شنیدید:**

خیلی از معلم های زبان این جمله ها رو بهتون میگن:

• تا جایی که ممکنه انگلیسی حرف بزن.

• هر روزه انگلیسی تمرین کن و سعی کن زمان حرف زدتو روزانه افزایش بدی.

اما به شما نمیگن که این تمرین باید چه جوری باشه و در چه مسیری حرکت کنید و اگه کسی نباشه که باهاش حرف بزنیم باید چیکار کنیم.

یعنی در حدیه جمله نصیحت مانند ولی بدون راهکار برای انجام.

حتی اگه وقت بیشتری داشته باشن این چیزارم بهتون میگن:

• از اشتباه کردن نترسید و اشتباه کردن در یادگیری طبیعیه ولی بهتون نمیگن که چیکار کنیم که کمترین اشتباهات رو داشته باشیم و به مرور زمان از حجم اشتباهاتمون کم بشه.

• بهتون میگن که در صحبت کردن اعتماد به نفس داشته باشید ولی بهتون نمیگن که چطوری این اعتماد به نفسو به دست بیارید و از چه رویه ای استفاده کنید که بتونید بدون استرس حرف بزنید.

تمامی این نصیحت ها کاملاً درسته ولی به شرطی که برای هر نصیحتی پلن و برنامه ی مشخصی وجود داشته باشه که بتونه شمارو کمک کنه که به سطح خوبی از فلونسی در زبان انگلیسی برسید .

یه معلم خوب در اصل باید خودشو جای زبان آموز بزاره و از

دیدیک نفر که در کلاس حضور داره بشینه و نقاط ضعف و

قوت کلاس رو بررسی کنه. همین مسئله باعث میشه که

بتونه بهتر کلاس رو طراحی کنه و برای هر پیشنهادی که

برای ارتقای سطح لیسنینگ و اسپیکینگ به زبان آموزا

میده، در کنارش راهکار و راه و روش رو هم ارائه بده و البته

با دادن تمرینات عملی در کلاس، زبان آموز بتونه تجربه واقعی از انجام تکنیک ها داشته باشه

و هر جلسه پیشرفت خودشو حس کنه .

**ENGLISH ?  
TEACHER**





## جلسه هفتم: خوب شروع می‌کنم ولی ادامه نمی‌دم!

تا این لحظه چه چیزی باعث شده که نتوانید اون طور که باید و شاید سطح زبانتون رو بالا بکشید؟

من این سوالات از چندین زبان آموز پرسیدم و اکثر این جوابها رو دادن:



- وقت کافی ندارم که به صورت مستمر تمرین کنم.
- شروع خوبی دارم ولی می‌ونه راه سرد میشم و نمیتونم ادامه بدم.
- خیلی وقتها شروع کردن رو به تعویق میندازم

آیا این مشکلات برای شما هم وجود داره؟

شده که شروع کنید، دوباره دست بکشید و باز هم شروع کنید؟

اگه جوابتون بله ست، توی این جلسه می‌خوایم این مشکلات رو با هم حل کنیم.

در واقع برای حل این مشکلات می‌خواهیم راه حل‌هایی ارائه بدم که جنبه عملی داشته باشه و بتونیم در عمل پیاده کنیم.

### بریم سراغ راه حل‌ها:

1. اولین کاری که در طول روز قراره شروع کنید باید مهمترین کارتون باشه و اونم چیزی نیست جز تمرین اسپیکینگ. اگه این کارو نکنید احتمال داره چیزایی در طول روز پیش بیاد که مانع از تمرین کردن شما باشه.
2. شما باید روی یک شیوه آموزشی که باهاش احساس راحتی دارید متمرکز بشید. چون قراره شما به صورت روزانه تمرین کنید و باید انگیزه اینو داشته باشید که در تمرین کردنتون استمرار داشته باشید.



انتخاب روش مناسب و مفید برای یادگیری زبان جدید برای هر زبان آموزی از ملزومات محسوب میشه. چون اگه بخوایم واقع بین باشیم باید شیوه ای که شما با اون تمرین می‌کنید جدا از اینکه بتونه شما رو پیشرفت بده باید جوری طرح ریزی شده باشه

که در هر مرحله انگیزه کافی رو به شما بده که بتونید مراحل رو طی کنید و در انجام تمرینات روزانه استمرار داشته باشید.

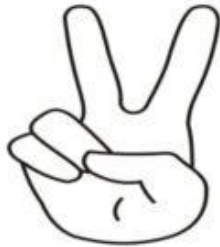


### 3. اگر در زمان تمرین خیلی زود خسته میشوید می‌تونید از تکنیک 2 دقیقه استفاده کنید.

در اصل این تکنیک برای این طرح ریزی شده که شما بتونید بر تنبلی غلبه کنید و در انجام تمرینات استمرار داشته باشید. این تکنیک بر این اساس عمل میکنه که اگر حوصله انجام کار به ندارید فقط کافیه دو دقیقه اولشو انجام بدید تا بتونید کار و ادامه بدید.

به عنوان مثال:

The 2  
Minute  
Rule



- میخوای روی یک پروژه کار کنی، کافیه 2 دقیقه اولشو انجام بدی، مطمئن باش ادامه شو میری.
- میخوای اسپیکینگ تمرین کنی، کافیه 2 دقیقه اولشو شروع کنی، به راحتی میتونی ادامه بدی.
- ...۹

### استفاده از این تکنیک برای شما 3 تا مزیت داره:

#### 1. شروع کردن براتون راحت میکنه.

اگر بخوایم با خودمون رو راحت باشیم همیشه شروع کردن سخته. مخصوصاً اگر کاری که میخوایم انجام بدیم احساس کنیم سخته. پس با این تکنیک به خوبی میتونی شروع خوبی داشته باشی.



شما شنیدید که میگن سنگ بزرگ نشانه نزدنه. یعنی اگر پیش خودمون فرض کنیم که می‌خواهیم 30 دقیقه باید تمرین اسپیکینگ داشته باشیم انجام کار برامون سخت میشه. ولی اگر به 2 دقیقه فکر کنیم کار برامون خیلی آسونتر میشه.

#### 2. وقتی مه‌تورت روشن شد راحتتر میتونی ادامه بدی.

در واقع وقتی ما تمرینات خودمون رو برای 2 دقیقه استارت می‌زنیم در بیشتر مواقع این کار و می‌تونیم تا 30 دقیقه یا بیشتر هم ادامه بدیم. پس این باعث ایجاد استمرار در تمرین کردن میشه.

یه جورایی مغزتون رو گول می‌زنیم و می‌گیم تو شروع کن حالا ببینیم خدا چی می‌خواد!

#### 3. باعث افزایش اعتماد به نفس در انجام کارها میشه.

پیش اومده براتون که همش می‌خواید یه کاریه شروع کنید ولی هی این دست اون دست میکنید و یه جورایی مغز شما شرطی میشه که نمی‌تونید هیچ کاریه شروع کنید. ولی با این تکنیک شروع کردن برای شما راحتترین کار میشه. به عبارتی اندک اندک جمع‌گردد و انگهی دریا شه. همین ریز ریز تمرین کردن شماست که باعث تقویت مهارت‌های زبانی شما میشه.





## جلسه هشتم: راهکارهای عملی برای خروج از بی انگیزه بودن



آیا تا به حال براتون پیش اومده که انگیزه کافی برای تمرین کردن نداشته باشید؟  
اگه شما اینطوری هستید بدونید که تنها نیستید.  
یک نمونه از پیامهایی که خیلی برای من ارسال میشه همینه.

سلام.

من می خوام شروع کنم به انگلیسی یاد گرفتن و بتونم روان صحبت کنم. وقتی که خودم شروع کردم احساس کردم که هیچی توی ذهنم نیست و هی دارم کلمات، جمله ها و ساختارهای تکراری رو استفاده می کنم و هیچی بهم اضافه نمیشه و همین باعث میشه که اعتماد به نفسم در حرف زدن از دست بدم.  
حتی جوهری شد که کاملاً انگیزه مو از دست دادم و این حس بهم دست داد که من اصلاً نمی تونم انگلیسی یاد بگیرم و روان صحبت کنم.

وقتی این پیامو خوندم دقیقاً فهمیدم که چه شرایطی رو تجربه کرده و چه حس بهش دست داده.  
برای خود من هم وقتی شروع کردم به انگلیسی حرف زدن و تمرین کردن بر اساس تکنیک های گفته شده، سفتی های خاص خودش رو داشت. طوری که در ابتدا حرف زدن گوینده اینقدر برام سریع و سفت بود که کلمات کمی رو می تونستم ایمنیت کنم و بتونم از کلمات و جمله ها داخل صحبت کردن خودم استفاده کنم.  
واقعیت اینه اوایل به این فکر میکردم که دیگه تمرینو ادامه ندم و بزارمش کنار.

با این وجود همیشه 3 چیزو به خودم میگفتم و تکرار میکردم.

این سه مورد، چیزایی بود که باعث شد از تمرین کردن دست نکشم با اینکه بی انگیزگی به سراغم می اومد.  
حال اینجا میخوام این سه مورد رو به شما بگم:





## 1. همیشه سخت‌ترین بخش کار، شروع اون کاره.

طبیعیه که برای شمام پیش میاد که اوایل وقتی که شروع میکنید به حرف زدن، نتونید طولانی صحبت کنید، نتونید روان صحبت کنید، مکث زیادی بین حرف زدنتون بیفته، برای کلمه کم میارید، ساختارها رو اشتباه به کار ببرید و...

شما باید اینو قبول کنید که درسته چندین سال زبان خوندی و زحمت زیادی کشیدی ولی اونطور که باید و شاید نتونستی نتیجه بگیری ولی این نباید باعث بشه که از تمرین کردن دست بکشی.

Let's go!

خیلیا هستند مثل شما که چندین سال زحمت کشیدن و انگلیسی خوندن و دریغ از اینکه بتونن 5 دقیقه روان صحبت کنند.

پس این شرایط برای خیلیا هست. مهمترین کار در این مرحله اینه که تمرین کردن رو ول نکنید و بر اساس اصول و قواعد مشخصی که برای تمرین اسپیکینگ یاد میگیرید جلو برید. نتیجه گرفتن حتمیه، شک نکنید.

من همیشه توی کلاسها به بچه ها میگم که تضمین می کنم که شما بتونید به خوبی انگلیسی رو حرف بزنید و خیلی روان صحبت کنید ولی به شرطی که شما این تضمینو به من بدید که کارهایی که ازتون میخوامو به درستی انجام بدید و البته تکنیک هایی که سر کلاس پیاده می کنیم حسابی روش تمرین کنید. این طوری میشه گفت که به تضمین دو طرفه به هم میدیم و در این حالت نتیجه گرفتن حتمی میشه.

پیشنهاد میکنم که صحبت اولیه خودتون به زبان انگلیسی رو ضبط کنید و حداقل بعد از سه ماه دوباره صدای خودتون رو گوش بدید. مطمئنم از پیشرفت خودتون شوک میشید.

## 2. به جای ترسیدن از کارهای سخت، به استقبالشون برید.



بزارید به چیزی رو به شما بگم که سوپر پرایزتون میکنه. وقتی شما در حال تمرین کردن انگلیسی هستید (خواه اسپیکینگ، خواه لیسنینگ خواه مهارتهای دیگه) و احساس می کنید دارید به چالش کشیده میشید و تمرینات براتون راحت نیست، این یعنی دارید درست ترین کارو انجام میدید و در مسیر پیشرفت حرکت می کنید. اینو باید به کم بیشتر توضیح بدم.



همونطور که قبلاً هم گفتم، اوایل که تمرین می کردم خیلی وقتها اذیت می شدم و یه جورایی انجام تمرینات بر اساس تکنیک های گفته شده برام سخت بود. اما دست از تمرین بر نمی داشتم چون میدونستم روشی که دارم بر اساس اون تمرین می کنم روشی اثبات شده است و حتماً میتونه منو پیشرفت بده.

بر اساس تجربه به این نتیجه رسیده بودم که کاری که تو رو به چالش نکشه نمی تونه تو رو ارتقا بده.

بر همین اساس هر زمان که در تمرین کردن خسته میشدم ولی چون می دونستم دارم راه درستو میرم پس سعیمو بیشتر می کردم بیشتر انگیزه میگرفتم و اینو به چشم به چالش به نفع پیشرفتم می دیدم.

همین رویه باعث شد که من بتونم هر سری بیشتر خودمو به چالش بکشم و بتونم بهتر و بهتر و روانتر انگلیسی رو حرف بزوم. خلاصه کنم:

چیزی که بتونه شمارو به چالش بکشه، یعنی داره شمارو رشد میده.

3. بخوایم نخواستیم عمر ما داره میگذره و خوش به حال کسی که نمیزاره آرزوهاش به دلش بمونه (مثل این: خیلی

دوس دارم انگلیسی رو خوب و روان حرف بزوم)



در دنیای امروز داشتن مهارتهای چندگانه برای بقایک الزامه و دونستن یک زبان غیر از زبان مادری مخصوصاً که زبان انگلیسی باشه خیلی میتونه به ارتباطات ما در دنیای پهناور امروز کمک کنه.

این حسو تصور کنید که شما یکسال دیگه از این تاریخ که دارید این مقاله رو میخوانید بتونید انگلیسی رو روان حرف بزنید و بتونید با

کل دنیا در ارتباط باشید. خواه برای مهاجرت، خواه برای ادامه تحصیل، خواه برای هر هدفی که در ذهن دارید.

ولی اینم تصور کنید که باز هم یکسال دیگه به عمر شما اضافه بشه ولی همچنان درگیر یادگیری زبان انگلیسی باشید و موفق به کسب نتایج خوبی نشده باشید.





## هر وقت خواستید از تمرین کردن دست بردارید این جمله ها رو به خودتون بگید:

- اگه انگلیسی من خوب نشه تمامی زحمات گذشته من هدر میره. باید یه جایی اینو به نتیجه برسونم.
- اگه من بتونم انگلیسی رو روان صحبت کنم فرصت های شغلی زیادی برای من ایجاد میشه.
- اگه من سطح انگلیسی خوبی داشته باشم جوهری که هم بتونم خوب بشنوم و هم خوب حرف بزنم یعنی پنجره ای جدید رو به دنیا برای من باز شده.
- اگه من انگلیسی رو خوب حرف بزنم یعنی یه سر و گردن از همکاران و هم سن و سالهای خودم جلو ترم.
- دونستن زبان انگلیسی برای من یه رزومه قوی محسوب میشه.
- و هر چیز خوب دیگه ای که شما می تونید تصور کنید که همه اینا فقط با دونستن زبان انگلیسی به دست میاد.



### فلاصه بحث:

1. شروع کردن هر کاری سخته. اینم مثل بقیه کارا. پس باید اوایل بیشتر حواسم به خودم باشه و سختی کار باعث نشه که تسلیم بشم.
2. به جای اینکه از چالش ها و سختی مسیر فرار کنم و اشتباهات گذشته رو تکرار کنم، به پیشواز چالش ها و سختی هامیرم.
3. سال دیگه که یکسال به عمر من اضافه شده، من تونسته باشم که هم خوب بشنوم و هم روان و خوب انگلیسی رو حرف بزنم.

شاید نیاز باشه که این بخش رو چندین بار بخوانید. مخصوص هر سری که احساس کردید که دارید ناامید میشید و انگیزه رو از دست میدید.





## جلسه نهم: بهترین زمان برای تمرین اسپیکینگ با پارتنر

در جلسات گذشته به شما گفتم که برای تقویت اسپیکینگ این کارها را انجام دهید:

- به مکالمات انگلیسی در دنیای واقعی گوش دهید.
- با تمرینات داده شده به خوبی تمرین کنید.
- تمرین اسپیکینگ را بر اساس تکنیک های گفته شده انجام دهید.



تمامی این موارد در یک موضوع مشترک هستند:

همه این کارها رو شما میتونید بدون پارتنر و به تنهایی انجام دهید.

آیا برای تقویت مهارت اسپیکینگ باید حتماً با فرد نیتیه صحبت کنیم و تمرین کنیم؟

اول مزایا و معایب تمرین با پارتنر رو براتون توضیح میدم و در پایان مشخص میکنیم که آیا واقعاً نیازی به پارتنر هست یا نه؟

مشکلات پیش رو در تمرین اسپیکینگ با پارتنر:

خیلی از زبان آموز معتقد هستند که برای تقویت اسپیکینگ حتماً به پارتنر نیاز دارند.

در واقع دو تا مشکل عمده در این مسیر وجود داره:

1. باعث میشه که شما همچنان در منطقه امن خودتان

باقی بمونید.

برای خود من، هر زمان که میخوام با پارتنر صحبت کنم ترس

اینکه اشتباه نکنم، ترس اینکه نکنه چیز خنده داری بگم، باعث

میشد که خیلی کوتاه و موجز حرف بزنم و این کار یعنی با پارتنر

صحبت کردن عملاً کمک چندانی به من نمی‌کرد.

و همین موضوع می‌تونه عامل موثری در جلوگیری از پیشرفت زبان شما باشه.

در واقع برای اینکه بخوایم اسپیکینگ خوبی داشته باشیم باید از منطقه امن خودمون خارج

باشیم. ما نیاز داریم که کارهای سخت و فراتر از توانایی خودمون انجام بدیم.



به عنوان مثال:

- شما باید در مورد موضوعی صحبت کنید که توضیح دادنش براتون سخت باشه.
- شما باید در مورد موضوعاتی صحبت کنید که کمترین آشنایی رو باهاش دارید.
- شما باید از کلمات و جمله ها و ساختارهایی استفاده کنید که تابه حال استفاده نکردید.

وقتی شما این کارها رو انجام بدید طبیعیه اشتباه هم می کنید. احتمال اینکه چیزی غیر معمول و غیر عادی بگید وجود داره. و حتی شاید بعضی وقتها به شما هم بخندند.

**اما این تنها راهیه که باعث پیشرفت اسپیکینگ شما میشه و اینطوری باید از خودتون انتظار داشته باشید که هر روز رشد کنید .**



به همین خاطر که من بیشتر توصیه می کنم که تنها تمرین کنید. وقتی ما تنهایی تمرین می کنیم و حرف میزنیم، خیلی راحت و به دور از قضاوت دیگران اشتباه می کنیم. هر مقدار دلمون بخواد اشتباه می کنیم بدون اینکه کسی بتونه بشنوه. پس روشهای گفته شده شما رو کمک میکنه که به خودتون متکی باشید و از اشتباه کردن نترسید. (البته باید به سطح قابل قبولی در زبانتون رسیده باشید)

## 2. وابسته و متکی بودن به پارتنر مشکلات زیادی به همراه داره از جمله:

خب اولین کار برای پیدا کردن پارتنر اینه که شما برید داخل فورم های انجمن ها یا گروه های چت و به پارتنر پیدا کنید که همیشه گفت این آسون ترین بخش کاره. و اما مشکلات از اینجا شروع میشه:

- تایم شما با پارتنر ست نمیشه و همخوانی نداره.
- شما برنامه ریختید که مثلاً 30 دقیقه با هم حرف بزنید ولی بعد از 10 دقیقه دیگه چیزه برای گفتن ندارید و نمی دونید باید چیکار کنید.
- پارتنر شما زیاد مصر و متعهد به انجام تمرین و سر وقت حاضر شدن نیست و بعد از یه مدت کوتاه برنامه رو به هم میزنه.
- سطح پارتنر شما پایینه و نمی تونه به شما کمک کنه که بهتر بتونید حرف بزنید.





• سطح پارتنر شما بالاست و خیلی وقتها اون حرف میزنه و بیشتر اوقات فکر می کنی داری مهارت لیسنینگ کار می کنی تا اسپیکینگ.

• اینترنت همراهی نمیکنه و مرتب ارتباط قطع و وصل میشه.

با این اوصاف باز هستن زبان آموزانی که دنبال پیدا کردن پارتنر هستن و خودشون رو مقید به این مسئله می کنن که تنها راه پیشرفتتون در صحبت کردن با پارتنره.

### حالا میریم سراغ مزیت های تمرین اسپیکینگ با پارتنر:

در واقع همیشه تمرین اسپیکینگ با پارتنر بد نیست بلکه مزیت هایی هم داره.

**مزیت اول: شما می تونید خودتون رو با پارتنر بسنجید و واقعاً بفهمید که سطح اسپیکینگ شما چطوره.**

وقتی شما با تکنیک ها گفته شده تمرین می کنید و آرام آرام

شروع می کنید به انگلیسی حرف زدن در یک مرحله ای احساس می کنید که دیگه می تونید حرف بزنید و با دیگران ارتباط بگیرید این مرحله ای که می تونید دنبال پارتنر بگردید و شروع کنید به حرف زدن.

**مزیت شماره دو: میتونید مکالمات کوتاه رو با پارتنر تجربه کنید.**

از عمده ترین صحبت هایی که شما می تونید داشته باشید شامل سلام و احوال پرس و پرسیدن در مورد اتفاقات روزانه و علاقه مندی ها و مسائل روزه که در این مورد دیگه شما نمی تونید با خودتون تنهایی این نوع تمرین داشته باشید در این حالت نیاز دارید که بایک نفر دیگه این نوع مکالمات رو تمرین کنید.

### نتیجه گیری:

هم تنهایی تمرین کردن و هم صحبت کردن با پارتنر، مزیت ها و معایب خودشو داره.

پیشنهاد میکنم که ترکیبی از هر دو رو در زمان تمرین کردن تجربه کنید.

البته پیشنهاد من اینه که در سطوح بالاتر که به درجه خاصی از فلونسی رسیدید حتماً نیاز میشه که به صورت هدفدار و موضوعی بایه پارتنر تمرین داشته باشید و سعی کنید هر روز بتونید تایم صحبت کردن با پارتنر رو افزایش بدید.





خوشحالم که تا اینجا با من همراهی کردید و مطالب این مجموعه رو مطالعه کردید.

همونطور که در اول صحبت‌هام اشاره کردم، بیشترین مشکل مادر یادگیری زبان بر میگردد به آشنا نبودن ما با روش‌های صحیح و ثمر بخش که توی این کتابچه سعی کردم تا جای ممکن چالش‌ها، مشکلات و موانعی که در این مسیر می‌تونن وجود داشته باشن در موردشون صحبت کنیم و البته راه حل‌های عملی هم ارائه بدیم که شما بتونید در مسیر درست به نتایج درخشانی برسید.

چنانچه در هر بخش سوالی براتون پیش اومد می‌تونید با من ارتباط بگیرید و سوال خودتونو پیرسید، باکمال میل پاسخگو خواهم بود.

خیلی زیاد از خودتون مراقبت کنید چون دنیا به وجود ارزشمنده شما نیاز منده.  
خوب و خوش و سلامت باشید.

ارکان، بهار 1402

