

# ای.جی. هاگ

معلم زبان انگلیسی شماره 1 دنیا



روشی  
اثبات شده با  
نتایج تضمینی!

## روش انگلیسی

## بدون دردسر

صحبت به زبان انگلیسی را مانند یک شخص بومی انگلیسی بیاموزید



# تسرهف

|        |                                                                         |    |
|--------|-------------------------------------------------------------------------|----|
| فصل 1  | راهی بهتر برای یادگیری زبان انگلیسی.....                                | 5  |
| فصل 2  | مشکل در مدارس.....                                                      | 13 |
| فصل 3  | روانشناسی مهم تر از دستور زبان و واژگان است.....                        | 21 |
| فصل 4  | باور شما تعیین کننده موفقیت زبان انگلیسی شماست.....                     | 29 |
| فصل 5  | انگلیسی يك ورزش فیزیکی است.....                                         | 35 |
| فصل 6  | از اهداف جهان واقعی بزرگ برای تهیه خودتان برای موفقیت استفاده کنید..... | 34 |
| فصل 7  | برای موفقیت در زبان انگلیسی مغزتان را برنامه دار کنید.....              | 47 |
| فصل 8  | کودکان بهتر یاد می گیرند- موتور انگلیسی آسان.....                       | 55 |
| فصل 9  | قاعده نخست- عبارات را یاد بگیرد نه واژگان.....                          | 59 |
| فصل 10 | قاعده دوم: مطالعه دستور زبان گفتار انگلیسی<br>تان را نابود می کند.....  | 67 |
| فصل 11 | قاعده سوم: با گوش هایتان یاد بگیرد نه با چشم هایتان.....                | 73 |
| فصل 12 | قانون چهارم _ تکرار، کلید تسلط گفتاری است.....                          | 83 |
| فصل 13 | قاعده پنجم: دستور زبان را شهودی و ناخود<br>آگاهانه یاد بگیرد.....       | 89 |

|        |                                                                |     |
|--------|----------------------------------------------------------------|-----|
| فصل 14 | قاعده ششم: انگلیسی واقعی یاد بگیرید و کتاب                     | 97  |
| فصل 15 | قاعده هفتم: انگلیسی را با داستان های تاثیرگذار یاد بگیرید..... | 105 |
| فصل 16 | برنامه یادگیری روزانه انگلیسی شما.....                         | 113 |
| فصل 17 | قدرت خواندن لذت بخش.....                                       | 121 |
| فصل 18 | راز نگارش خوب انگلیسی.....                                     | 125 |
| فصل 19 | چرا شما نباید مهارت صحبت کردن را تمرین کنید.....               | 131 |
| فصل 20 | انگلیسی زبان تجارت بین الملل است.....                          | 137 |
| فصل 21 | چگونه سخنرانی های انگلیسی قدرتمندی ارائه دهیم.....             | 141 |
| فصل 22 | انگلیسی شما را به جهان وصل میکند.....                          | 147 |
| فصل 23 | هدف و دستورالعمل انگلیسی آسان.....                             | 151 |
|        | درباره نویسنده.....                                            | 155 |

# فصل 1

## راهی بهتر برای یادگیری زبان انگلیسی

چنانچه به این کتاب رو آوردید، شانس در انتظار شماست که بتوانید انگلیسی صحبت کنید. ممکن است حتی به کلاس هایی رفته باشید. شما احتمالاً برای ارتقای شغلیتان هم به انگلیسی نیاز دارید. ممکن است بخواهید سفر بین المللی داشته باشید یا خارج از کشورتان تحصیل کنید. میدانید که انگلیسی دانستن، کلید تجارت و سفرهای بین المللی است. بنابراین اجازه دهید از شما سوالاتی بپرسم. آیا هنگامیکه سعی میکنید انگلیسی صحبت کنید احساس اضطراب و شرم دارید؟ آیا برغم سالهایی که صرف یادگیری کرده اید هنوز هم در کشاکش فهم صحبت افراد با خودتان هستید؟ آیا از تلفظتان خجالت زده اید یا از کند صحبت کردنتان نگرانید؟ آیا باوجود تمام هزینه هایی که صرف یادگیری زبان انگلیسی کرده اید و هنوز نمیتوانید صحبت کنید، سرخورده اید؟ علیرغم اهدافتان، آیا برایتان مشکل است تا از دانش انگلیسیتان در کار، سفرها و یا مطالعاتتان استفاده کنید؟

آیا گاهی اوقات

احساس میکنید که هرگز در مهارت گفتار انگلیسی ماهر نمیشوید؟ اگر پاسختان به هر يك از این سوالات بله است، این فقط شما نیستید. در حقیقت شما نسبتاً معمولی هستید. اکثر دانش

آموزان زبان انگلیسی همین احساس را دارند. اکثر زبان آموزان بالغ نیز در مورد مهارت گفتاریشان مضطرب و سرخورده اند.

بعضی ها کاملاً احساس ناامیدی دارند و احساس میکنند هرگز قادر نخواهند بود، قدرتمندانه انگلیسی صحبت کنند. نه به این

علت که آنها از لحاظ زبانی بد هستند، بلکه مثل شما آنها نیز تحت تعلیم متد های غلط

بوده اند.

نکته جالب توجه این است که نباید اینطور باشد. شما هیچ مشکلی ندارید میتوانید یاد بگیرید که چگونه بصورت طبیعی و آسان انگلیسی صحبت کنید. شما میتوانید بطور موثر از زبان انگلیسی در شغل، سفرها و مطالعاتتان استفاده کنید. میتوانید هر لحظه که انگلیسی صحبت میکنید احساس آرامش و اعتماد به نفس داشته باشید. در حقیقت بعنوان يك معلم با تجربه زبان انگلیسی به هزاران دانش آموز در سراسر جهان كمك کرده ام تا به گویندگان ماهر و قدرتمند زبان انگلیسی تبدیل شوند. چطور این کار را کرده ام؟ من این کار را با استفاده از يك متد آموزشی به نام انگلیسی آسان که توسط خودم اختراع شده، انجام دادم. انگلیسی آسان شما را قادر میسازد تا انگلیسی را بطور طبیعی و خودکار یاد بگیرید. روشی که کودکان نیز قبل از ورود به مدرسه یاد میگیرند. اغلب کلاس های زبان انگلیسی بیشتر بر آزمون، کتاب، نمره و «سطح» تمرکز میکنند. در این سیستم دانش آموزان نیز فراموش میکنند که چرا هنوز در نقطه اول هستند. آنها اهداف دنیای واقعی در خصوص شغلی موفق تر و سفر بین المللی مهیج تر را فراموش می کنند. با سیستم انگلیسی آسان شما هرگز بینش این حقیقت را از دست نمی دهید که هدف نهایی یادگیری

يك زبان برقراری ارتباط استف در عوض یاد میگیرید که هم سریع و هم با دقت بیشتری انگلیسی صحبت کنید.

## آسان؟

اگر مردم هستید درك میکنم- خصوصا اگر سعی در یادگیری زبان انگلیسی به شیوه سنتی داشته اید.

شما ساعتها وقت صرف: حفظ کردن فهرست های واژگان، حل تمرین دستور زبان و خواندن کتابهای کسل کننده کرده اید. «چطور؟» با خودتان فکر میکنید، «آیا انگلیسی صحبت کردن میتونه بالفرض آسون بشه؟» روی من حساب کنید، من چاره دردتان را میدانم. قبلا زمانی که 15 سال پیش تدریس را آغاز کردم، همه شاگردانم مشتاق بودند به انگلیسی مکالمه کنند. و من نیز مشتاق بودم به آنها كمك کنم. در آن زمان من به روش معمول تدریس کردم. از کتاب استفاده میکردم و بر روی آموزش دستور زبان متمرکز بودم. فکر میکردم این راه بهترین روش تدریس است و هیچ کدام از شاگردانم هم اعتراضی نداشتند. هنوز یکی از بهترین شاگردان باهوشم به نام گلادیس که اهل ونزوئلا بود را بخاطر دارم. گلادیس تصمیم گرفته بود که بخوبی انگلیسی صحبت کند. صحبتم در خصوص تلاش است! گلادیس در همه کلاس های من حضور داشت و همیشه وسط ردیف

اول می نشست. هنوز هم میتوانم اشتیاق و چهره خندان او را توصیف کنم. او یادداشت های دقیقی بر میداشت و به هر کلمه ای که میگفتم

گوش میداد. او همچنین در خانه مطالعه میکرد.

گلادیس هر روز چهار ساعت یا بیشتر کتاب های انگلیسی اش را مطالعه میکرد. او همچنین سعی میکرد 05 لغت جدید با حفظ کردن لیست های واژگان ، یاد بگیرد. گلادیس دانش آموز برتر من بود و من نیز مطمئن بودم که او موفق میشود. گرچه شش ماه بعد، هنوز به سختی میتوانست انگلیسی صحبت کند. گفتار او مرددانه و غیر طبیعی بود. حتی با جملات ساده نیز اشتباهات دستورزبانی پیوسته ای داشت. تلفظش را به سختی متوجه میشدید. او همچنان اسپانیایی فکر میکرد و سعی داشت موقع مکالمه در ذهنش کلمات را از اسپانیایی به انگلیسی برگرداند. بدتر از همه این بود که گلادیس هر بار که سعی میکرد به انگلیسی صحبت کند، اضطراب داشت. صحبت به انگلیسی يك تجربه دردناك برای او بود. پس از تلاش فراوان پیشرفت کمی داشت. بعنوان معلم او، من نیز ناامید شده بودم. چراکه مطمئن بودم گلادیس به سرعت پیشرفت میکند و نمیتوانستم درك کنم که چرا خلاف تصورم بود. من همه ی متد های تدریس سنتی را دنبال کردم. از کتابهای درسی و فعالیت های کلاسی استاندارد استفاده کردم. گلادیس نیز باهوش، منظم و منسجم بود و هنوز در مهارت گفتاری پیشرفت کمی داشت. متأسفانه ، متوجه شدم گلادیس تنها کسی نبود که پیشرفت چندانی نداشت. هم کلاسی هایش نیز پیشرفت خیلی کمی داشتند. ناامید شده بودم و بعنوان يك معلم شکست کامل را حس میکردم. اما هنگامیکه از همکارانم كمك خواستم ، معلوم شد که آنها همین مشکل را داشتند- تعداد خیلی کمی از دانش آموزانشان پیشرفت داشتند ! و آنجا بود که متوجه شدم يك جای کار میلنگد \_ مشکل سر متدهای استاندارد آموزش زبان انگلیسی بود. بدترین قسمت قضیه برای من این بود که همه این موضوع را بعنوان يك مسئله « عادی » پذیرفته بودند. بنظر نمیرسید که معلمان دیگر در خصوص فقدان پیشرفت دانش آموزانشان نگران باشند. همه معلمان از همان متدها استفاده میکردند و همان نتایج ضعیف را میگرفتند. در اکثر نقاط جهان ، دانش آموزان سالها در مدارس انگلیسی مطالعه میکنند. با این حال ، اکثریت قریب به اتفاق آنها، هرگز یاد نمیگیرند به خوبی انگلیسی صحبت کنند. پس از سالها مطالعه

، هنوز با مکالمات واقعی انگلیسی مشکل دارند. آنها هنوز در مورد مکالمه احساس اضطراب و شرم دارند.

چند سال پس از تجربه من با گلادیس ، شغلی بعنوان استادیار زبان انگلیسی در ژاپن یافتم. هیجان زده و مشتاق بودم به این دانش آموزان جوان كمك کنم تا زبانم را یاد بگیرند. هنوز هم خاطره اولین روز را به یاد دارم. مقابل کلاس ، کنار معلم اصلی ، که ژاپنی بود نشسته بودم. همچنان که دانش آموزان وارد کلاس شدند مرا دیدند و ریز خندیدند. آنها سر جایشان نشستند و خجلانه دوباره مرا زیر نظر گرفتند. دانش آموزان دوست داشتی و کنجکاو بودند. سپس کلاس آغاز شد. معلم اصلی جمله ای انگلیسی روی تخته نوشت. عین جمله را بخاطر نمی آورم ، اما چیزی شبیه این جمله بود، « دختر کوچولو به مدرسه می رود ». معلم به جمله اشاره کرد و شروع کرد به ژاپنی صحبت کردن. همه دانش آموزان دفترهایشان را برداشتند و شروع به نوشتن

کردند. همه خیلی جدی بودند. بعد، معلم دور کلمه « می رود» خط کشید. او به کلمه اشاره کرد و به ژاپنی

صحبت کردن ادامه داد. او مکرراً به ژاپنی صحبت کرد. دانش آموزان سریع می نوشتند و در دفتر هایشان نکاتی یادداشت می کردند. سرانجام معلم

خطی از کلمه « می رود» به کلمه «دختر» کشید. و سپس بیشتر و بیشتر در مورد آن به ژاپنی توضیح داد.

و این کار او تقریباً تمام مدت کلاس به طول انجامید. معلم خطوط، دایره ها و مربع هایی کشید. از گچ های رنگارنگ استفاده می کرد. و به ژاپنی صحبت کردن ادامه داد. من کاملاً گیج شده بودم. من يك گوینده بومی زبان انگلیسی هستم و در کلاس انگلیسی مبتدی نشسته ام. هنوز نمیتوانستم هیچی از کلاس بفهمم ( جز آن يك جمله ) با خودم فکر می کردم ، « این معلم راجبه چی میتونه اینقدر حرف بزنه ؟ این فقط يك جلسهست. » با این حال معلم ، يك ساعت کامل صرف توضیح ، تجزیه و تحلیل آن يك جمله ساده کرد. سرانجام در پایان کلاس از من خواست تا آن جمله را بلند بخوانم « برای تلفظ» من چند بار

جمله را خواندم. و آن تنها داده انگلیسی واقعی بود که دانش آموزان آنروز کسب کردند. متأسفانه ، این الگو هرروز تکرار میشد. روز به روز متوجه کمزنگ شدن اشتیاق و کنجکاوی دانش آموزان میشدم. آنها کسل، گیج و مضطرب شده بودند. هرروز چند صفحه یادداشت بر میداشتند که اکثراً به ژاپنی بود. هرروز معلم به طور مداوم بیش تر به ژاپنی صحبت میکرد. نمیتوانستم درك کنم که چرا يك کلاس زبان انگلیسی به ژاپنی تدریس می شود. در طول کلاس بطور میانگین ، دانش آموزان 09 درصد زمان یا بیشتر به ژاپنی گوش میدادند. آنها خیلی کم انگلیسی می شنیدند. عجیب نبود که هرگز بتوانند مکالمه انگلیسی یاد بگیرند. عجیب

نبود که سر خورده و گیج بشوند. صادقانه بگویم، دیدن اینکه مدرسه عشق طبیعی دانش آموزان به یادگیری را نابود می کند ، قلب مرا شکست. دیدن پرورش آنها با بی حوصلگی ، ناامیدی و اضطراب وحشتناك بود. و شش ماه بعد هیچ يك از دانش آموزان اصلاً قادر به مکالمه با من نبودند و حتی از پس ساده ترین مکالمات بر نمی آمدند. این چنین موقعیتی در کلاس های انگلیسی سراسر جهان تکرار میشود. تجربیاتم با گلا دیس و در کلاس های ژاپن متعاقباًم کرد که شیوه سنتی آموزش زبان

انگلیسی نقص دارد. میدانستم نسبت به کاری که انجام میدهم باید راه بهتری وجود داشته باشد تا به دانش آموزانم كمك کنم، انگلیسی صحبت کنند. بنابراین تحقیق برای روشی بهتر را آغاز کردم. کتابهای آموزش زبان انگلیسی را بلعیدم. بطور مداوم روش

های جدید را در کلاس هایم استفاده می کردم. مطالعات تحقیق خواندم. آنسوی جهان سفر کردم و آموزش انگلیسی فرا گرفتم.

چیزی که مرا غافلگیر کرد این بود که تحقیقات فعلی چقدر کم روش تدریس سنتی را پشتیبانی می کند. همان طور که زبان شناس برجسته دانشگاه کالیفرنیا جنوبی ، استیون کراشن اشاره می کند: «ما زمانی زبان فرا می گیریم که متوجه میشویم مردم چه چیزی به ما میگویند و چه چیزی میخوانیم ... نیازی به سخت حفظ کردن نیست». اگر اکثر ما به این نتیجه میرسیدیم که بهترین راه برای یادگیری زبان انگلیسی روش طبیعی است، در شگفت بودم ، که چرا هنوز هم معلمان و شاگردان زیادی متدهای آموزشی قدیمی غیر طبیعی و بی اثر را انتخاب میکنند؟ در نهایت به دانشگاه بازگشتم و مدرک کارشناسی ارشد در زمینه تسلول<sup>1</sup> (آموزش زبان انگلیسی به گویندگان غیر بومی اخذ کردم. در این میان، تحقیقات بیشتری انجام دادم و روش های جدید باورنکردنی کشف کردم که به برنامه انگلیسی آسان تبدیل شد. همچنین تحقیقات شخصی خود را ادامه دادم . به جستجوی گویندگان انگلیسی ماهر که زبان را بعنوان يك فرد بالغ فراگرفته اند ، پرداختم. هرگاه چنین افرادی پیدا میکردم به مصاحبه با آنها می پرداختم. با گذشت زمان، متوجه این نمونه ها شدم . بیشتر این گویندگان موفق ، دانش آموزان مستقلی بودند که خارج از مدرسه به تبحر در گفتار انگلیسی رسیده بودند. اکثر آنان از روش های مشابهی استفاده کرده بودند. همان روش هایی که

توسط تحقیقات حرفه ای من پشتیبانی شده بودند. اکثرشان از شیوه های سنتی مورد استفاده در مدارس خودداری کرده بودند. من روش تدریس سابقم را تغییر دادم ، و هنگامیکه از این راهکارها در کلاس هایم استفاده کردم ، دانش آموزانم بسرعت ارتقا یافتند. نمیتوانستم باور کنم! آنها یاد گرفتند که آسان و قدرتمندانه انگلیسی صحبت کنند. و از آن بهتر اینکه \_ از کار خودشان

لذت می بردند! پس از سالها تحقیق و تجربه ، سرانجام روشی پیدا کردم که کارگزار بود.

## انگلیسی آسان امروز

در طول این سالها، به آزمایش و انطباق این روش ها و توسعه سیستم انگلیسی آسان پرداختم. برنامه ای ترتیب دادم که شامل

هفت قانون اساسی برای یادگیری انگلیسی است و دانش آموزان بی شماری را ماهر و روان می سازد.

در جهت موفقیت بیشتر کلاس هایم ، دوره های صوتی خلق کردم و شروع به ارائه ی آنلاین آنها به دانش آموزان انگلیسی سراسر جهان پرداختم. دروس صوتی من در حال حاضر در 25 کشور جهان جزو پرفروش ترین هاست . علاوه بر این انجمن انگلیسی آسان را تاسیس کردم تا اجتماع بین المللی فراگیری زبان انگلیسی را خلق کنم، جایی که دانش آموزان میتوانند با اعضای دیگر ارتباط برقرار کنند. هدف من ایجاد محیطی بود که اعتماد و موفقیت با زبان انگلیسی را تشویق کند، چراکه بسیاری از فراگیران

با اضطراب، شرمندگی، سرخوردگی و ترس هنگام مکالمه انگلیسی دست و پنجه نرم میکنند. در حقیقت برای خیلی

## 1 (TESOL)

از مردم این احساسات منفی بدترین بخش مکالمه انگلیسی است. در انجمن انگلیسی

آسان ما دانش آموزان قادرند تا با یکدیگر از طریق فورم<sup>2</sup> در تعامل باشند و بصورت آنلاین با همدیگر صحبت کنند. اجنماعی کاملاً مثبت و انگیزاننده است، جایی که هر شخص می تواند آزادانه «با انگلیسی سرگرم شود»، اشتباه کند و بدون واژه ارتباط برقرار کند. از نظر من ما در جهان بهترین اعضا را داریم. هر يك از اعضای ما تنها بر موفقیت خودشان متمرکز نمی شوند بلکه کمک می کنند تا دیگر اعضا نیز به موفقیت برسند. پیامد آن «خانواده» حمایت گر فراگیران و پیشگامان بین المللی است. این کتاب منبعی دیگر برای دانش آموزانی است که در جستجوی مکالمه انگلیسی روان و قدرتمند هستند. و به

جهت راهنمایی شما در مسیر زبان آوری در مکالمه، طراحی شده است.

در این کتاب، یاد خواهید گرفت که چگونه احساسات منفی تان نسبت به انگلیسی را دوباره طرح ریزی کنید، هنگام مکالمه اعتماد به نفستان را تقویت و راهی موثر و قدرتمند که به زبان آوری منتهی شود، دنبال کنید. شما همچنین یاد خواهید گرفت

که چگونه از انگلیسی در جهت ارتقای شغلی تان و بدست آوردن موفقیتی که میخواهید، استفاده کنید. در فصل های بعدی، سیستم انگلیسی آسان را بصورت جزئی توصیف خواهم کرد، فلسفه ماورای آنرا توضیح خواهم

داد و خواهم گفت که چرا روان شناسی و روش هردو برای یادگیری زبان حائز اهمیت اند. همچنین دقیقاً خواهم گفت که

چگونه از سیستم به جهت دستیابی به اهدافتان استفاده کنید. به من ملحق شوید و از این سفر لذت ببرید. شما واقعاً دلیلی برای ترس از رها کردن سیستم آموزشی قدیمی پشت سرتان ندارید. بنابراین از فشار، استرس، ترس و بی حوصلگی خودتان را رها کنید. من به شما قول میدهم این سیستم یادگیری طبیعی، جالب، دوستانه و قدرتمند است. متضاد اکثر کلاس های مدرسه، فشاری وجود ندارد \_ تنها تشویق و حمایت دوستانه برقرار است. به من اعتماد کنید. من به دانش آموزانی از هرکجای جهان کمک کرده ام... و اکنون مشتاقم به شما کمک کنم. قول میدهم که همیشه نهایت سعیم را در کمک به مکالمه انگلیسی

عالی شما انجام دهم.

## نه انگلیسیه « تنبل»

بنابر این انگلیسی آسان چیست؟ منظور من از کلمه آسان مسلماً « تنبل» نیست. اتفاقاً، انگلیسی آسان قرار است که نتیجه تلاشی که هر روز انجام میدهید باشد، با پیروی از سیستم من به پیشرفت نائل می شوید. و نتیجه ای که می گیرید چیزی جز مکالمه طبیعی و «آسان» نخواهد بود (بدون اجبار، استرس، تردید یا نگرانی). (بعبارت دیگر «آسانی» نتیجه کار است، نه ابتدای آن. هدف شما آسان انگلیسی صحبت کردن است. شما میخواهید که کلمات بدون تأمل، نگرانی یا تردید جاری شوند. شما میخواهید درست مثل زبان بومی خودتان انگلیسی صحبت کنید. مکالمه آسان نتیجه نهایی است و گاهی لازمه تلاش بسیاری

است تا آسان شود! این يك کار شدنی است، تا از آن تلاش کاملاً لذت ببرید. مثالی که دوست دارم بکار برم، مثال ورزشکار یا هنرمند «در نقطه

اوج» به معنی بهترین نحو و به آسانی کاری را انجام دادن است. زمانی که ورزشکاری در سطح «در نقطه اوج» است، یعنی به

سختی تلاش میکند. انرژی زیادی صرف میکند، پشتکار دارد و کاملاً متمرکز است. گرچه زمانی که از عملکرد خودشان لذت ببرند و کاملاً بر کارشان متمرکزند، آن فعالیت برایشان احساس آسانی به همراه دارد. هیچ احساس اجبار، فشار و غیره وجود ندارد. در حقیقت نام انگلیسی آسان از ایده تائویی<sup>3</sup> «وو وی» «یا تلاش آسان، الهام گرفته شده. و این شرح آن موقعیت فصیح

است که در آن شما میتوانید با وجود تلاش بسیار باز هم احساس آسانی و یادگیری طبیعی، بدون هیچ اجباری داشته باشید.

بنابر این انگلیسی آسان در مورد تنبلی، تنظیم سریع و یاراه کلاهبرداری های نامحتمل، نیست... بلکه در مورد رسیدن به آن سطح «تلاش آسان» یا «وو وی» است. انگلیسی آسان به این معناست که شما نگلیسی را بصورت روان صحبت کنید. هنگام مکالمه به زحمت نیافتید. احساس اضطراب و پریشانی نمی کنید. درباره قواعد دستور زبان یا ترجمه تأمل نمی کنید. زمانیکه به آسانی انگلیسی صحبت می کنید، ایده های خود را به وضوح به اشتراک میگذارید. قدرتمندانه به بیان احساسات خود می پردازید

به ارتباط با افراد دیگر متمرکز میشوید تا صرف افعال. از روند مکالمه انگلیسی تان در کار، سفر و یادگیری تان لذت می برید.



## فصل 2

### مشکل در مدارس

تجربیات تدریس من در بخش‌های مختلف جهان مرا متقاعد کرد که مشکلی درباره آموزش انگلیسی وجود دارد. هرکجا رفتم، شرایط مشابه بود. دانش‌آموزان کسل، ناامید، استرسی و مضطرب بودند. اکثر دانش‌آموزان، حتی بعد از سالها مطالعه زبان

انگلیسی، قادر به روان صحبت کردن این زبان نبودند. شما تنها نیستید، چرا که این يك مشکل جهانی است. یکی از دانش‌آموزانم، به نام سیکو از کشور ژاپن، این ترکیب ناکامی و استرس را به صورت «روان‌آسیب انگلیسی» توصیف می‌کرد. سیکو میگفت از انگلیسی متنفر بوده است. او احساس می‌کرد یادگیری انگلیسی خسته‌کننده و استرس‌زا است و حتی بدتر از این صحبت به زبان انگلیسی است. در حقیقت، فکر صحبت با يك گوینده بومی بسرعت باعث شد سیکو احساس اضطراب و خجالت زدگی شدید کند. سیکو احساس می‌کرد مشکلی روان‌شناختی با انگلیسی دارد و آن را «روان‌آسیبی انگلیسی» نامیده بود. «روان‌آسیبی» زخمی عمیق با جراحت است. با خودم فکر کردم «چقدر ناراحت کننده است که بسیاری از مردم اکنون انگلیسی را بعنوان يك آسیب یا

بیماری ذهنی می‌پندارند.» در طول حرفه تدریسم با دانش‌آموزان بسیاری روبرو شدم که احساسات مشابه درباره انگلیسی داشتند. متوجه شدم سیکو تنها نبوده است. بلکه، «روان‌آسیبی انگلیسی» پدیده مسری جهانی است. اگرچه اغلب مردم احساس می‌کنند باید صحبت کردن به انگلیسی را یاد بگیرند، اما به نظر می‌رسد تعداد خیلی کمی از آن لذت می‌برند. اغلب کسانی که زبان یاد می‌گیرند با احساسات مشابه یعنی اضطراب و ناامیدی همانند سیکو مبارزه می‌کنند. از آنجایی که به کرات با این مشکل مواجه

شدم، جستجوی دلایل اصلی‌اش را آغاز کردم.

متوجه شدم قبل از اینکه رامحلی بیابم، میباید این مشکل را بخوبی بشناسم. همانند يك دكتر باید در ابتدا قبل از درمان بیماری، آن را تشخیص داد. در مورد آن فکر کردم. دلیل اینهمه رنج و ناکامی چیست؟ چرا بسیاری از مردم، علیرغم سالها مطالعه، نمیتوانند به آسانی انگلیسی صحبت کنند؟ مشکل آموزش زبان انگلیسی چیست؟ اولین و مشهودترین مشکلی که در

مدارس یافتم روش تدریس زبان انگلیسی بود. اغلب مدارس، در هرکجای دنیا، از روش ترجمه دستور زبان 4 استفاده میکنند. همانطور که از نامش پیداست، این روش بر تحلیل دستور زبان و به خاطر سپاری واژگان ترجمه شده، متمرکز است. این روش برای بخاطر سپاری، زبان انگلیسی را به مجموعه بی‌پایانی از قواعد دستوری زبانی منفصل میکند. البته، هر قاعده دستوری استثناءهایی دارد و این استثناءها نیز باید حفظ شوند. مدارس روش ترجمه دستور زبان را دوست دارند چرا که به نظر روشی

#### 4 grammar translation method

جدی، آکادمیک و پیچیده است. روش ترجمه دستور زبان با روشی که مدارس اکثر موضوعات کتب درسی را تدریس میکنند؛ با سخنرانی ها، یادداشت ها، حفظ کردن ها و آزمون ها تطابق دارد. تنها مسئله، همانطور که شما هم متوجه شده اید، این است که

این روش به کار نمی‌آید. در مکالمات واقعی، صرفاً زمانی برای فکر کردن به قواعد دستور زبانی و استثنائاتشان وجود ندارد. بنابراین، میزان ناکامی برای این روش فوقالعاده وحشتناک است. علیرغم ناکامی اغلب دانش‌آموزان برای روان صحبت کردن انگلیسی، مدارس به استفاده از این روش ادامه می‌دهند. این مسئله، شکست عظیم سیستم آموزشی مان است. بتازگی، از آنجایی که دانش‌آموزان روش ترجمه دستور زبان را خیلی خسته‌کننده می‌دانند، برخی مدارس «فعالیت های ارتباطی» را به برنامه درسی‌شان افزوده‌اند. گاهی اوقات، معلم دانش‌آموزان را به گروههای دو نفره و چند نفره تقسیم می‌کند. سپس دانش‌آموزان

گفتگوهای کتاب درسی را می‌خوانند یا تکرار می‌کنند. گاهی اوقات ممکن است به چند سوال از يك کاربرگ پاسخ دهند. البته، این فعالیت ها غیرطبیعی هستند، هیچ چیز مانند مکالمه انگلیسی واقعی نیست. نتیجتاً، میزان ناکامی «فعالیت های ارتباطی» به بدی روش ترجمه دستور زبان است. مشخصاً، روشهای تدریس زبان انگلیسی استفاده شده در مدارس به کار نمی‌آیند. فهم این

مسئله کار آسانی بود. آن را می‌دانستم.

دانش‌آموزان هم آن را می‌دانستند. و بسیاری از معلمان نیز این موضوع را میدانند، گرچه تعداد کمی آن را خواهند پذیرفت.

با این حال، همانطور که به بررسی مشکل در مدارس ادامه دادیم، حتی متوجه مشکلات عمیقتری در سیستم آموزشی شدم.

اینها مسائل کمتر مشهود هستند، اما به شکل‌های مختلف آسیب خیلی بیشتری برای دانش‌آموزان دارند. من این مشکلات را

«برنامه‌درسی پنهان» می‌خوانم چرا که آنها درسهای پنهانی هستند که توسط مدارس تدریس شدند.

## برنامه درسی پنهان

اکثر مدارس، در هر کجای جهان، برنامه‌درسی پنهان مشترک دارند. عنصر مشترك این برنامه‌درسی، کنش‌پذیری دانش‌آموزان است، در مدارس، دانش‌آموزان آموزش دیده‌اند تا منفعل باشند و نه فعال. آنها روی صندلی به ردیف می‌نشینند. وقتی جوان هستند، به آنها گفته می‌شود ساکت باشند و از معلم پیروی کنند. زمانی که معلم تدریس می‌کند، دانش‌آموزان یادداشت برمی‌دارند. در ادامه، به آنها گفته می‌شود تا این یادداشت‌ها را برای آمادگی در امتحان حفظ کنند. پیام واضح است- این نوع یادگیری فعالیتی منفعل است. شما به معلم گوش می‌دهید، یادداشت برمی‌دارید، یادداشت‌ها را حفظ می‌کنید. مسئله این است که انگلیسی صحبت کردن فعالیتی منفعل نیست. شما باید با دیگران ارتباط داشته باشید. باید به صورت مداوم سوال بپرسید و پاسخ دهید. باید با عقاید، عواطف و توضیحات دیگران ارتباط برقرار کنید. باید برای موردی غیرمنتظره آماده باشید. باید خودانگیز

باشید. باید به صورت فعال تعامل داشته باشید. انگلیسی درسی نیست که به صورت منفعل بخوانید، کاری برای انجام دادن است.

مسئله مربوط به منفعلی به موضوع انرژی برمیگردد. نشستن برای مدتی طولانی يك فعاليت كم انرژی است. هرچقدر بیشتر بنشینید، انرژی‌تان بیشتر افت می‌کند. و همانطور که انرژی‌تان افت می‌کند، تمرکزتان نیز کاهش می‌یابد. بدتر اینکه، می‌دانیم برخی از فراگیران نیاز به تحرك فیزیکی دارند تا به شکلی اثربخش یاد بگیرند. این افراد تحت عنوان «فراگیران جنبشی» خوانده شده‌اند. حقیقت این است که همه ما تا حدی «فراگیران جنبشی» هستیم، چرا که همه ما از حرکت فیزیکی سود می‌بریم. مدارس

ما را به صندلی می‌چسبانند و انرژی‌مان را منفعل می‌کنند. در نهایت، بدنی غیرفعال منجر به ذهنی غیرفعال می‌شود.

## ذهنیت يك پاسخ صحیح

یکی از عمده‌ترین جریانه‌های آموزش مدرسه‌ای ایده «يك پاسخ صحیح» است. «يك پاسخ صحیح»، بخشی قدرتمند از

برنامه‌درسی پنهان است. این ایده نتیجه استفاده از متون درسی و امتحانات است. در مدرسه، شما به کرات می‌آموزید که يك، و تنها يك، پاسخ صحیح برای يك سوال یا مسئله وجود دارد. برای مثال، ممکن است از شما خواسته شود تا زمان صحیح فعل را در امتحان انتخاب کنید، یا ممکن است به شما احوال‌پرسی «صحیح» انگلیسی آموزش داده شود. پیام پنهان این است که روش معلم همیشه صحیح است. زندگی واقعی، و زبان انگلیسی واقعی، به این ترتیب نیست. برای مثال، من گاهی اوقات داستانی را با استفاده از زمان حال خواهم گفت، درحالی‌که رویدادها در گذشته اتفاق افتاده‌اند. این تکنیکی است که عموماً توسط گویندگان بومی استفاده می‌شود. با این حال، وقتی فراگیران زبان انگلیسی این داستانها را می‌شنوند، بسیاری از آنها سردرگم و ناراحت

می‌شوند. آنها متقاعد شده‌اند که زمان گذشته «پاسخ صحیح» و تنها روش صحیح برای گفتن داستان است. برخی کاملاً ناراحت می‌شوند و حتی با من درباره‌اش بحث می‌کنند. این دانش‌آموزان آنقدر متقاعد شده‌اند که تنها «يك پاسخ صحیح» وجود دارد که آنها به بحث با گویندگان بومی می‌پردازند! این دانش‌آموزان آموزش دیده‌اند تا باور کنند که تنها يك روش صحیح برای صحبت کردن به انگلیسی وجود دارد. حقیقت این است که همیشه روشهای بسیاری برای گفتن همان موضوع وجود دارد. ما می‌توانیم زمانهای فعل را تغییر دهیم تا احساس داستان را تغییر دهیم. می‌توانیم از عبارتها و واژگان مختلف استفاده کنیم. و حتی قواعد دستوری را همیشه نقض کنیم! تفکر «يك پاسخ صحیح» فراگیران انگلیسی را محدود و سردرگم می‌کند. ارتباطات اثربخش نیازمند انعطاف‌پذیری است در حالی که ذهنیت «يك پاسخ صحیح» به دانش‌آموزان آموزش می‌دهد سخت‌گیر و بدون قوه تخیل

باشند. در ارتباط با این مسئله بخش خطرناك دیگری برای برنامه درسی پنهان وجود دارد- ترس از اشتباهات.

این مورد یکی از منفی‌ترین و مخرب‌ترین پیامهای آموخته شده در مدارس است. چگونه ترس از اشتباهات آموخته می‌شود؟ به وسیله امتحان و اصلاحات. تقریباً در هر مدرسه‌ای در سراسر جهان، معلمان به صورت منظم کوئیز و آزمون می‌گیرند. معلم سوالاتی می‌پرسد و دانش‌آموزان باید يك پاسخ صحیح بدهند. البته، يك پاسخ صحیح همیشه پاسخ معلم است. چه اتفاقی می‌افتد اگر دانش‌آموز پاسخی متفاوت ارائه دهد؟ با نمره کمتر تنبیه می‌شود. دانش‌آموزان باهوش هستند، و به سرعت متوجه میشوند که

در مدرسه، اشتباهات بد هستند و باید از آنها پرهیز کرد. علاوه بر این درك می‌کنند که در مدرسه حقیقت مهم نیست و بهترین روش برای موفقیت صرفاً دادن پاسخی است که معلمان

می‌خواهند. حتی بدتر از این زمانی است که دانش‌آموزی که تاکنون به اندازه کافی مضطرب شده، سعی میکند با کل کلاسی که به

او گوش می‌کنند، انگلیسی صحبت کند. آنها به تازگی یادگیری را شروع کرده‌اند،

بنابراین قطعاً اشتباهاتی خواهند داشت. وقتی معلم این اشتباهات را تصحیح می‌کند، دانش‌آموز خجالت زده و حتی مضطرب‌تر می‌شود. در نهایت، اکثر دانش‌آموزان تلاش

می‌کنند از انگلیسی صحبت کردن پرهیز کنند چرا که این وضعیت برایشان بسیار دردناک است. با تنبیه و اصلاح اشتباهات، مدارس ریسک‌پذیری را تنبیه می‌کنند. کم‌کم، آنها به دانش‌آموزان یاد می‌دهند از ریسک پرهیز کنند و از انجام هرکاری که نمی‌توانند به صورت تمام و کمال انجام دهند اجتناب ورزند. با این حال هیچ تکاملی در مکالمه انگلیسی وجود ندارد. حتی گویندگان بومی نیز اشتباه می‌کنند. ما اشتباهات گرامری مرتکب می‌شویم. کلمات را اشتباه تلفظ می‌کنیم. کلمات را فراموش

می‌کنیم. اهمیتی ندارد، چرا که ما بجای نمره و آزمون بر برقراری ارتباط متمرکز شده ایم. البته، ترس از اشتباه فراتر از کلاس انگلیسی می‌شود. پس از سالها مدرسه رفتن، اکثر مردم یاد می‌گیرند از ریسک کردن در

بیشتر بخش‌های زندگی‌شان پرهیز کنند. مدرسه به آنها یاد می‌دهد منفعل، سخت‌گیر، ترسو و مطیع باشند. این موضوع نه تنها به

انگلیسی صحبت کردن‌تان آسیب می‌زند، به شغل‌تان نیز آسیب می‌زند و موفقیت‌تان را در تمام حوزه‌های زندگی محدود می‌کند.

شانس یار جسوران است. آنهایی که فعال، منعطف و پرشور هستند افرادی هستند که به بیشترین موفقیت در زندگی می‌رسند.

افراد مطیع و منفعل به ندرت به رویاهای‌شان می‌رسند. شما هنگام ارتقای مکالمه انگلیسی‌تان اشتباهات زیادی خواهید کرد. نیازی نیست از این موضوع نگران شوید. حقیقت این است که اکثر گویندگان بومی اهمیت نمی‌دهند. برای آنها مهم نیست که آیا اشتباه گرامری دارید یا ندارید. آنها فقط می‌خواهند با شما ارتباط برقرار کنند. آنها می‌خواهند تفکرات، عقاید و احساسات را به

اشتراک گذارند. آنها می‌خواهند با شما به عنوان يك انسان و نه «دانش‌آموز انگلیسی» ارتباط برقرار کنند. برای ارتباط اثربخش،

باید ایده کامل بودن را فراموش کنید و یاد بگیرید انعطاف‌پذیر باشید.

## راز کثیف آموزش زبان انگلیسی

اگر برنامه‌درسی پنهان خیلی بد است، چرا مدارس و معلمان به دنباله‌روی از آن ادامه می‌دهند؟ حقیقت درباره سیستم آموزشی‌مان این است که برنامه‌درسی وجود دارد تا مدرسه از آن منتفع شود نه دانش‌آموزان. معلمان از این روشها استفاده می‌کنند چرا که برای آنها آسانتر است، نه بدان خاطر که آنها برای دانش‌آموزان خوب است. برنامه‌درسی پنهان دانش‌آموزان منفعل

و مطیع خلق می‌کند. کنترل دانش‌آموزان منفعل و مطیع آسانتر است، و زندگی را برای معلمان و مدیران مدرسه آسانتر می‌کند.

برای مثال، کتب درسی کار معلمان را خیلی آسانتر می‌کند. با استفاده از کتاب درسی، معلم مجبور نیست درس‌های جدیدی برای هر کلاس آماده کند. برنامه‌ریزی برای درسها کار سختی است، و کتاب درسی این کار را خیلی آسانتر می‌کند. معلم

می‌تواند بسادگی کتاب درسی را با حداقل تلاش ممکن دنبال کند. بسیاری از معلمان کمی بیش از خواننده کتاب درسی هستند. هر روز مطالب کتاب درسی را برای دانش‌آموزان‌شان می‌خوانند، و کورکورانه درسها را دنبال می‌کنند. به عقیده من، آنها را به

سختی می‌توان «معلم» خواند. شاید در عوض باید آنها را «خواننده کتاب درسی» بنامیم. مزیت دیگر متون درسی، برای مدارس، این است که آنها یادگیری را همگون می‌کنند. با استفاده از کتاب درسی، مدرسه اطمینان می‌یابد که هر کلاس انگلیسی دقیقاً يك

موضوع را یاد می‌دهد. مسئولان مدرسه این موضوع را دوست دارند چرا که آزمودن و رتبه‌بندی دانش‌آموزان را آسانتر می‌کند.

مدارس مانند کارخانه‌ها هستند، روسا همه چیز را یکسان می‌خواهند. همین موضوع برای امتحانات و نمرات نیز صادق است. این موارد هیچ مزیتی برای فراگیران انگلیسی فراهم نمی‌کند. در حقیقت، آنطور که بررسی کرده‌ایم، امتحانات و نمرات استرس را افزایش می‌دهند و ترس از اشتباه کردن را ایجاد می‌کنند. امتحانات و نمرات دلیل اصلی «روان‌آسیب انگلیسی» هستند. از سوی دیگر، امتحانات و نمرات ابزار قوی کنترل برای معلمان هستند. هنگامیکه دانش‌آموزان از نمرات بد می‌ترسند، از معلم بیشتر اطاعت می‌کنند. آنها یاد می‌گیرند که معلم همیشه درست می‌گوید، چرا که اگر آنها با پاسخ معلم موافق نباشند با نمرات پایین تنبیه خواهند شد. نمرات ابزار رتبه‌بندی دانش‌آموزان هستند. اغلب معلمان و مدیران بر رتبه‌بندی دانش‌آموزان متمرکز هستند تا

كمك به همه دانش‌آموزان برای موفقیت.

در بسیاری از مدارس، سیاست رسمی این است که درصد معینی از دانش‌آموزان در هر کلاس باید نمرات پایین بگیرند، درصد معینی باید نمرات «سطح متوسط» بگیرند و تنها درصد کمی می‌توانند نمرات عالی بگیرند. به عبارت دیگر، این سیستم طراحی شده تا شکست را برای تعداد زیادی از دانش‌آموزان رقم بزند. ضمن کار در دانشگاهی در تایلند، مستقیماً توسط رئیس به من گفته شد که بسیاری از دانشجویانم نمرات بالا گرفته‌اند. رئیس تاکید کرد که دانشجویان بیشتری را در کلاس رد کنم. شوکه و عصبانی شدم. به جای اینکه به عمد دانشجویان مشخصی را بپردازم این شغل را رها کردم. متأسفانه، این ذهنیت

«طراحی برای شکست» در اکثر مدارس در سراسر جهان وجود دارد. مدارس از رتبه‌بندی و کنترل دانش‌آموزان سود می‌برند. روش ترجمه دستور زبان نیز به معلم سود می‌رساند و نه دانش‌آموز. با تدریس قواعد دستور زبان، معلم به آسانی از متن کتاب درسی آموزش می‌دهد. از آنجایی که زبان‌شناسی مبحثی پیچیده است، معلم به ظاهر خبره بنظر می‌رسد و بنابراین موقعیت برتر نسبت به دانش‌آموزان ایجاد می‌کند. حتی اگر گوینده غیربومی با توانایی وحشتناکی در زبان انگلیسی باشد، می‌تواند با تدریس دستور زبان پیچیده کتاب تظاهر کند که کارشناس است.

حقیقت تکان دهنده این است که بسیاری از معلمان غیر بومی زبان انگلیسی، در حقیقت، خیلی ضعیف انگلیسی صحبت می‌کنند. با تمرکز بر دستور زبان، آنها ناتوانی‌شان برای خوب صحبت کردن را پنهان می‌کنند. در مورد فعالیت‌های ارتباطی چطور؟ مطمئناً آنها برای کمک به دانش‌آموزان طراحی شده‌اند. اما در واقع، اینگونه نیستند. این فعالیت‌ها، همانطور که قبلاً بررسی کرده‌ایم، غیرطبیعی هستند. آنها هیچ چیزشان شبیه به مکالمه واقعی نیست، و بنابراین دانش‌آموزان را برای داشتن مکالمه‌های واقعی آماده نمی‌کنند. با این حال، فعالیت‌های ارتباطی برای معلمان موفقیت عمده هستند. معلم دانش‌آموزان را به گروه‌های دو یا چند نفره تقسیم می‌کند و از آنها می‌خواهد تا از فعالیت داخل کتاب پیروی کنند. اغلب، دانش‌آموزان، تنها گفتگوی نوشته شده در کتاب را می‌خوانند یا سوالات از پیش نوشته شده را پاسخ می‌دهند. مزیت این کار برای معلم این است که وقتی این فعالیت شروع شد، معلم می‌تواند استراحت کند و کار خاصی انجام ندهد. در حالی که دانش‌آموزان فعالیت داخل کتاب را انجام می‌دهند، معلم استراحت میکند. این موضوع رازی است در میان معلمان انگلیسی که فعالیت‌های ارتباطی روشی قوی برای اتلاف وقت و پرهیز از کار است. یک نسخه فوق‌العاده وحشتناک از فعالیت‌های ارتباطی استفاده از فیلم است. فیلم‌هایی که از آنها درست استفاده شده، می‌توانند ابزار یادگیری قدرتمند زبان انگلیسی باشند. با این حال، اکثر معلمان به آسانی از

فیلم‌ها برای اتلاف وقت استفاده می‌کنند. آنها فیلم را می‌گذارند، چراغ‌ها را خاموش می‌کنند و دکمه پخش را فشار می‌دهند. در مابقی زمان کلاس، معلم با خوشحالی هیچ کار خاصی نمی‌کند. دانش‌آموزان هم معمولاً خوشحال هستند، چرا که مشاهده فیلم خیلی جالبتر از دستور زبان است، حتی اگر بیشتر فیلم را نتوانند درک کنند.

## انرژی پایین منفعل به نفع معلم است

در نهایت، بیابید نگاهی به وضعیت انرژی کم در اکثر مدارس بیندازیم. از کودکی، دانش‌آموزان مجبور بوده‌اند ساعت‌ها، بیحرکت روی صندلی، بنشینند. به آنگاه گفته شده ساکت و مطیع باشند. تا بزرگسالی، اکثر مردم کاملاً آموزش دیده می‌شوند.

آنها تدریس‌های منفعل و انرژی کم را به عنوان بخش عادی یادگیری می‌پذیرند. چرا مدارس و معلمان انرژی پایین می‌خواهند؟

دوباره، دلیلش کنترل آسانتر دانش‌آموزان کم انرژی است. یک معلم باید با دانش‌آموزان کنجکاو و پر انرژی به سختی کار کند. متأسفانه، اکثر معلمان روش آسان را ترجیح می‌دهند. برای آنها کند درس دادن به دانش‌آموزان منفعل خیلی آسانتر است. حقیقت آن است که بسیاری از معلمان خسته و مضطرب هستند. به این خاطر، آنها دائماً به دنبال روشهایی برای آسانتر کردن شغلشان

هستند. دانش‌آموزان اولین دلواپسی آنها نیستند. آنها به شکلی وسواسی به دنبال کسب نتایج بهتر برای فراگیران نیستند. بلکه، آنها تنها می‌خواهند روز کاری‌شان را با حداکثر آسانی ممکن پشت سر بگذارند. دلایل بسیاری برای این وضعیت وجود دارد، اما

نتیجه نهایی برای دانش‌آموز خستگی، بی‌حوصلگی و نتایج ضعیف است. این موضوع حقیقت زشت آموزش و پرورش است.

به این دلیل است که، علیرغم سالها مطالعه، نمی‌توانید خوب انگلیسی صحبت کنید. به این دلیل است که انگلیسی را پراسترس، دشوار و خسته‌کننده می‌یابید. این موضوع دلیل «رواناسیب انگلیسی» است. این موضوع منبع مشکل است. خوشبختانه، راهحل

وجود دارد. اینترنت یادگیری مستقل را برای همه آسان کرده است. مهم نیست کجا زندگی می‌کنید یا چه کاری انجام می‌دهید، مهارت بر انگلیسی گفتاری بدون مدرسه ممکن است. تمام آنچه نیاز دارید ارتباط اینترنتی است! در فصل بعد، راهحل برای رواناسیب انگلیسی را معرفی خواهیم کرد. یاد بگیرید که چگونه درمان شوید و در نهایت نتایجی که از انگلیسی صحبت کردن

می‌خواهید کسب کنید.

## فصل 3

### روانشناسی مهم تر از دستور زبان و واژگان است

اکثر مردم مدت زمان زیادی است که از یادگیری انگلیسی رنج می برند و درباره یافتن راه حل آن نگرانند. بیشتر زبان آموزان انگلیسی به دلیل عدم فعالیت بواسطه آموزش در مدرسه، ترس از اشتباهات و جستجوی تنها يك راه حل درست دچار استرس و ناامیدی شده اند. برخی از آنها تقریباً احساس ناامیدی می کنند. آنها سالهای زیادی را در کلاسهای انگلیسی سپری کرده اند و به حفظ قواعد دستور زبان و فهرستی از واژگان پرداخته اند. آنها سالها به مطالعه امتحان هایی همچون آیلتس، توفل، یا تویک 5 پرداخته اند. با وجود این همه کار و تلاش، بیشتر زبان آموزان زبان انگلیسی نا امید هستند. بسیاری از آنها حتی در مورد مکالمات ساده انگلیسی نیز دچار مشکل هستند. برخی از آنها هنگام انگلیسی صحبت کردن مضطرب می شوند. آنها قواعد دستور زبان بی شماری را حفظ کرده اند، اما هنوز احساس می کنند مکالمه ساده برای آنها مشکل است. به همین ترتیب، با وجود سالها مطالعه

اکثر فراگیران هنوز هم نمی توانند تلویزیون امریکایی یا فیلم های سینمایی را درک کنند. پس از سالها یادگیری به روش سنتی، دانش آموزان گیج شده اند. هنگامی که سعی میکنند صحبت کنند، دائماً بفکر دستور زبان و ترجمه هستند. ابتدا به يك جمله در زبان بومی خودشان فکر می کنند، سپس آن را به انگلیسی ترجمه کرده و در مورد دستور زبان آن فکر می کنند و در نهایت

صحبت میکنند. هنگام گوش دادن نیز آنها دوباره همین فرایند مشابه را دنبال می کنند. انگلیسی را می شنوند، آن را به زبان خودشان بر می گردانند، به يك پاسخ به زبان

خودشان فکر می کنند، پاسخ خود را به انگلیسی بر می گردانند و سپس به دستور زبان فکر می کنند تا از درست بودن پاسخ خود مطمئن شوند. بنابراین، هیچ جای تعجبی نیست که صحبت کردن آنها بسیار آهسته و غیر طبیعی باشد! و یا تعجبی ندارد که انگلیسی خیلی استرس زا و مشکل بنظر آید! مکالمات واقعی سریع هستند و تقریباً امکان پذیر نیست که تمام این فکر کردن ها را سریع و خصوصاً در هنگام صحبت کردن با يك فرد بومی انجام دهیم. اگر شما در مورد ترجمه و دستور زبان در طول يك مکالمه واقعی فکر کنید، سریعاً گمراه می شوید. به جای گوش کردن دقیق به شخص دیگر، شما سعی در ترجمه کردن پاسخ های خود و به خاطر آوردن قواعد دستور زبانی دارید. سخن شما پر از شك و تردید خواهد بود. اغلب، فرد مقابل نیز از درك شما ناامید و سرخورده می شود. البته اگر شما هم ببینید که طرف مقابلتان صبر خود را برای شنیدن سخنانتان از دست داده است، شما هم مضطرب خواهید شد. این يك مارپیچ وحشتناك روبه پایین است که بیشتر زبان آموزان انگلیسی به خوبی با آن آشنایی دارند. با این حال يك راه حل وجود

## 5 TOEFL, IELTS, or TOEIC

دارد. راهی برای فرار از برنامه درسی پنهان. جاده ایی به سوی روان صحبت کردن انگلیسی وجود دارد که شما می توانید بر روی آن حرکت کنید. شما می توانید قدرتمندانه، واضح، طبیعی و آسان انگلیسی حرف بزنید. با این حال، این راه حل باعث می شود که شما بتوانید کاملاً عقاید خود را درباره آموزش و روشی که انگلیسی را در آن یاد می گیرید، تغییر دهید. من این راه حل را سیستم انگلیسی آسان نامیده ام که دارای دو بخش است: روانشناسی و روش. اکثر مدارس، معلمان، و زبان آموزان تنها بر روی روش تمرکز می کنند. به عبارت دیگر، آنها فقط بر روی قطعات زبان انگلیسی \_ واژگان و دستور زبان تمرکز می کنند. همانطوری که ما در فصل قبلی یاد گرفتیم، مدارس عمدتاً از روش «ترجمه گرامر» با اضافه نمودن برخی از «فعالیت

های ارتباطی» استفاده می کنند. در حالی که مدارس تنها بر روی روش متمرکز شده اند، قسمت اول سیستم انگلیسی آسان \_

یعنی روانشناسی را نادیده گرفته اند. در حالیکه، روانشناسی محتملاً مهم ترین عنصر برای موفقیت در مکالمه انگلیسی است. هنگامی که شما در مورد مکالمه انگلیسی خود فکر می کنید، متوجه میشوید که اضطراب، عدم اعتماد به نفس و سرخوردگی جزء مشکلات عمده شماست. چگونه می توانید این مشکلات را تغییر دهید؟ بدون استفاده از يك سیستم روانشناسی موثر، شما در دستیابی به موفقیت حتی با وجود استفاده از بهترین روش های آموزش دچار مشکل می شوید. اجازه دهید که با استفاده از يك داستان به درك بهتر دو بخش مهم سیستم انگلیسی آسان كمك نمایم. تصور کنید در جاده ای هستید، شما در مسیر منتهی به زبان آوری در انگلیسی رانندگی میکنید. چه نوع ماشینی می خواهید؟

اجازه دهید بگویم شما با یک ماشین قدیمی که اغلب

خراب می شود، رانندگی می کنید. علاوه بر این، شما این ماشین قدیمی را با بنزین بی کیفیت پر می کنید. چه نوع سفری خواهید داشت؟ بر روی این جاده

منتهی به زبان آوری چقدر سریع می روید؟ به احتمال زیاد، سفر شما آهسته و خسته کننده با نقص های مکرر خواهد بود. در

حقیقت، شما احتمالاً به مقصد خود نمی رسید. اکنون شما می توانید مقداری بنزین با کیفیت بالا در آن ماشین قدیمی بریزید، اما با این حال دوباره مدت زمان زیادی طول می کشد تا به مقصد خود برسید. گاز با کیفیت تر کمی کمک خواهد نمود، اما هنوز مسیر سفر آرام طی می شود و خسته کننده است. اکنون تصور کنید که بجای ماشین قدیمی با یک ماشین مسابقه فرمول 1 در همین جاده منتهی به زبان آوری حرکت می کنید. این ماشین برای سرعت و کارایی ساخته شده است. بطور واضح سریع تر از ماشین قدیمیه آهسته خواهد رفت. اما در صورتی که شما همین ماشین را با بنزین ارزان قیمت و با کیفیت پایین پر نمایید چه اتفاقی خواهد افتاد؟ احتمالاً مشکلاتی بوجود خواهد آمد. ماشین های مسابقه به سوخت های مخصوص مسابقه نیاز دارند، در غیر اینصورت عملکرد خوبی ندارند. بدیهی است که بهترین وضعیت قرار دادن سوخت مسابقه با کیفیت بالا در ماشین

مسابقه فرمول 1 است! با این ماشین و با این سوخت، سفر شما در جاده منتهی به زبان آوری سریع و هیجان انگیز خواهد بود.

این مثال همانند طریق یاد گرفتن انگلیسی است. اگر شما حتی مدت زمان کمی را به آموختن پرداخته باشید، به خوبی می دانید که همه جور سیستمی وجود دارد مانند کلاس های سنتی در دانشگاه ها، درس های خصوصی در مدارس زبان، دوره های نرم افزاری بسته بندی شده یا آنلاین، برنامه های غوطه وری که شما را در محیط یک کشور قرار می دهد، جایی که مردم آن به زبانی که شما فرا می گیرید صحبت میکنند. به عبارت دیگر ماشین های مختلفی وجود دارد که از میان آنها می توانید انتخاب کنید. برخی از آنها ممکن است بهتر از دیگری باشند و برخی دیگر سریع تر. اما حتی بهترین این روش ها، به عنوان مثال ماشین فراری در آموزش زبان برای حرکت نیاز به سوخت دارد. بنابراین می توان گفت که یک روش تنها یک موتور است و در صورتی که سوخت مناسب برای آن استفاده نشود، حتی اگر بهترین موتور باشد باز هم آنطوری که دوست دارید کار نمی کند. بنابراین

برای موفق شدن، هم به سوخت با کیفیت و هم یک موتور قدرتمند نیاز دارید.

## موتور مناسب + سوخت مناسب = موفقیت

بدیهی است که من بر این باورم موتور مناسب همان سیستم انگلیسی آسان است. سوخت

کدام است؟ سوخت روانشناسی شما است. همان اعتقادات، احساسات و اهدافی که یادگیری شما را قدرتمند

می‌کند. سوخت شما، انگیزه، اعتماد به نفس، انرژی و اشتیاق شما است.

## سوخت شما: روانشناسی موفقیت

اگر روانشناسی شما ضعیف باشد، حتی بهترین روش شکست خواهد خورد. به عبارت دیگر، اگر شما استرس، ترس، اضطراب و تردید را به فرآیند مکالمه انگلیسی مرتبط ساخته‌اید، با مشکلات فراوانی روبرو خواهید شد. متأسفانه، این دقیقاً همان چیزی است که در بسیاری از مدارس اتفاق می‌افتد. آزمون‌ها، اصلاح خطاها و روش‌های خسته‌کننده و ناموثر استفاده شده در مدارس با همدیگر احساسات منفی قدرتمندی در بیشتر دانش‌آموزان بوجود می‌آورند. حتی اگر شما از روش سیستم انگلیسی آسان من استفاده کنید، باید روانشناسی قدرتمندی داشته باشید. تا زمانی که شما انرژی عاطفی مناسب را به فرایند

یادگیری زبان نیاورید، به موفقیت نخواهید رسید.

سیستم انگلیسی آسان بر اساس يك سیستم روانشناسی موفق به نام برنامه‌ریزی عصبی کلامی یا ان ال پی 6 است. این سیستم توسط ریچارد بندلر 7 و جان گریندر 8 توسعه داده شد و بر روی روانشناسی موفقیت، عملکرد بالا، و انگیزه متمرکز است. بندلر و گریندر علاوه بر مطالعه افراد بیمار روانی، روانشناسی اکثر افراد موفق در جهان را نیز مورد مطالعه قرار دادند. آنها سپس يك سیستم روانشناسی ابداع نمودند که برای کمک به افرادی که به بالاترین سطح موفقیت و شادی در زندگیشان رسیده‌اند، طراحی شده بود. آنچه بندلر و گریندر دریافتند این بود که افراد شاد، با انگیزه و پر انرژی در واقع بهتر یاد می‌گیرند و عملکرد بهتری دارند. آنها به موفقیت بیشتری در تمام جنبه‌های زندگیشان دست خواهند یافت. مخالف این باور نیز درست است: اگر شما احساس بی‌حوصلگی، استرس، غم، ناامیدی یا حتی خستگی کنید، مغز شما آرام‌تر عمل خواهد نمود و برای بخاطر آوردن اطلاعات دچار مشکل خواهد شد. بدیهی است ارتباط دادن احساسات مثبت و نه منفی به فرایند یادگیری و صحبت کردن

انگلیسی بسیار مهم است. فرایند اتصال احساسات به تجربه یا فرایند آنکراژ 9 (تقویت) نامیده می‌شود. این آنکراژ می‌تواند مثبت یا منفی باشد. برای مثال، تصور نمایید که هنگام گوش کردن به يك آهنگ خاص شادی را

بی‌نهایت احساس می‌کنید. اگر این احساس به اندازه کافی قوی باشد، يك اتصال بین آهنگ و احساس برقرار خواهد شد. و

اگر دوباره بهنگام گوش دادن به آهنگ احساس شادی فراوانی کنید، این اتصال قوی‌تر خواهد شد. در نهایت، شما يك اتصال قوی بین آهنگ و احساس شادی ایجاد می‌کنید. در

این نقطه، هر زمانی که شما آهنگ را بشنوید، بطور خودکار احساس خوشحالی خواهید کرد. این چیزی است که در مورد تمام آهنگ های مورد علاقه خود احساس خواهید کرد و احساسی عالی به حساب می آید! گرچه این فرایند در مورد احساسات منفی نیز به همین شکل است. تصور کنید که تجربه ای از استرس در کلاس انگلیسی دارید. شاید معلم شما یکی از اشتباهات انگلیسی شما را تصحیح کند هنگامی که در حال صحبت کردن هستید و احساس خجالت زدگی می کنید. اکنون تصور نمایید که یکسری از احساسات عاطفی منفی را بصورت متوالی در کلاس انگلیسی تجربه

می کنید. هنگامی که انگلیسی یاد می گیرید و از آن استفاده می کنید، غالباً احساس بی حوصلگی، اضطراب و استرس می کنید.

در نهایت يك اتصال قوی بین انگلیسی و احساسات منفی شکل می گیرد.

این يك آنکر منفی است. هنگامی که شکل گرفت، بطور خودکار در هنگام استفاده از زبان انگلیسی احساس اضطراب و استرس بیشتری می کنید. این همان دلیلی است که بسیاری از زبان آموزان انگلیسی سطح «پیشرفته» را هنوز هم بهنگام صحبت کردن دچار مشکل می کنند. متأسفانه، اکثر زبان آموزان در حال حاضر دارای آنکر های منفی قدرتمندی هستند که مرتبط با

انگلیسی صحبت کردن آنها است. خبر خوب این است که آنکر های منفی می توانند شکسته شوند و دوباره برنامه ریزی گردند.

در حقیقت این اولین گام شما به سوی روان صحبت کردن انگلیسی است. تصور کنید، به جای احساس اضطراب و عصبانیت، اگر بطور ناگهانی و خودکار هرگاه که انگلیسی صحبت میکردید و احساس قدرتمندی داشتید چه میشد؟ چه میشد اگر هرگاه که به یادگیری انگلیسی می پرداختید بطور خودکار احساس هیجان بیشتری داشتید؟ این تغییر به تنهایی می تواند صحبت کردن شما را بهبود بخشد. از طریق قدرت آنکراژ، شما در واقع می توانید این احساسات قدرتمند را به انگلیسی متصل کنید. راز شکستن يك آنکر منفی و ایجاد يك آنکر مثبت جدید، نیرومندی است. هر چقدر که يك هیجان قدرتمند تر احساس شود ( هنگامی که از انگلیسی استفاده می کنید)، اتصال سریع تر و عمیق تر خواهد بود. بنابراین برای ایجاد يك آنکر مثبت قوی برای انگلیسی نیاز به طی کردن چند مرحله دارید. اول، شما باید يك هیجان مثبت بسیار قوی ایجاد کنید. اکثر مردم بر این باورند که هیجان چیزی

---

6 NLP

7 Richard Bandler

8 John Grinder

9 Anchoring

است که باید برای آنها رخ دهد، اما در حقیقت ما خودمان هیجانانگیز را ایجاد می کنیم. این امکان وجود دارد که هیجانانگیز خود

را انتخاب و آنها را آگاهانه ایجاد کنید. برای مثال، اگر دوست داشته باشید اکنون احساس خستگی و غم کنید، چکار می کنید؟ اجازه دهید با بدنتان شروع کنیم. چگونه از بدن خود برای ایجاد یک حس خستگی و غم استفاده می کنید؟ آیا شانه های خود را

به عقب می کشید یا به جلو قوز می کنید؟ به پایین نگاه می کنید یا بالا؟ لبخند می زنید یا اخم می کنید؟ در حقیقت با بسادگی،

تغییر دادن بدنتان، احساساتتان را تغییر می دهید.

برای اینکه احساس بدتری داشته باشید، در مورد چیزهای ناراحت کننده و غمگین فکر می کنید. شاید در مورد مشکل بزرگی که دارید، و یا در مورد یک پشیمانی بزرگ فکر می کنید. صدایتان چگونه؟ شما می توانید زاری، گریه، یا ناله و شکایت کنید و این کار باعث می شود حالتان حتی بدتر شود. پس از انجام دادن همه موارد بالا برای چند دقیقه، شما واقعا احساس غمگین تر شدن و خسته تر شدن می کنید. این همان طریقی است که شما می توانید آگاهانه یک احساس منفی ایجاد کنید. البته این فرایند برای احساسات مثبت نیز کار می کند و این همان خبر خوب است! اکنون چگونه می توانید خودتان را هیجان زده

تر کنید؟ دوباره از بدنتان شروع کنید. شانه های خود را به عقب بکشید و قفسه سینه خود را به سمت بالا و خارج فشار دهید.

سر خود را بالا نگه دارید و مستقیم به جلو نگاه کنید. یک لبخند بزرگ بزنید و آن را نگاه دارید. سپس افکارتان را تغییر دهید. در مورد یک چیز عالی در زندگی خود فکر کنید. در مورد بزرگترین موفقیتی که تاکنون داشته اید بیاندیشید. در مورد موفقیت

آینده خود در خصوص قدرتمندانه انگلیسی صحبت کردن فکر کنید. لبخند بزرگتری بزنید.

ابتدا شما وانمود می کنید، اما در نهایت احساس قوی تر شدن و شادی خواهید داشت. و به این دلیل است که احساسات شما با تغییرات بدن شما تغییر می کنند. این یک روش ساده است. البته شما حتی می توانید با استفاده بیشتر از بدنتان، احساس بهتری داشته باشید. به جای فقط ایستادن و لبخند زدن، بازو های خود را بالای سر خود ببرید. سپس در هوا بپريد بطوریکه انگار دارید یک پیروزی بزرگ را جشن می گیرید. و از صدای خود استفاده کنید. همچنان که بالا می پريد، لبخند می زنید و به چیزهای شگفت انگیز فکر می کنید، بلند فریاد بزنید و خوشحالی کنید. دیوانه شوید! این حالت «حالت عاطفی اوج» نامیده می شود و یک احساس مثبت بسیار قوی است. البته مرحله آخر اتصال این احساس عالی به انگلیسی است. بنابراین در حالیکه هنوز احساس خوبی دارید فوراً شروع به گوش دادن یک فایل صوتی انگلیسی ساده کنید. در هنگام گوش دادن به لبخند زدن ادامه دهید و بدن خود را بصورت قدرتمند و در جهت مثبت حرکت دهید. هر روز

قبل از زمانی که شروع به یاد گرفتن انگلیسی کنید، این احساس عاطفی اوج را در خود پدید آورید. در حالیکه این فرایند را هر روز تکرار می کنید، این احساس قوی و مثبت به انگلیسی متصل می شود. در نهایت هر زمانی که انگلیسی بشنوید و یا صحبت کنید، بطور خودکار پر انرژی، مثبت و هیجان زده می شوید. شما آنکر منفی قدیمی را شکسته اید و آن را با یک آنکر جدید مثبت جایگزین ساخته اید. و خبر های خوب بیشتری نیز وجود دارد. تحقیقات نشان داد افرادی که بهنگام یادگیری هیجان زده و پر انرژی هستند در حقیقت سریع تر یاد می گیرند. آنها بیشتر به خاطر می آورند و از حافظه طولانی مدتی برخوردارند. در حقیقت شما اکنون انگلیسی را بهتر و ساده تر در یک موقعیت عاطفی اوج فرا می گیرید. بنابراین ایجاد این آنکر مثبت نسبت به انگلیسی می تواند اولین گام شما برای سفر

سریع تر بر روی جاده منتهی به زبان آوری باشد.

## چرا دانش آموزان خوشحال بیشتر یاد می گیرند

دکتر استیون کراشن، یک زبان شناس در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی و یکی از پژوهشگران برتر در زمینه یادگیری زبان دوم، معتقد است احساسات منفی به عنوان یک فیلتر عمل می کنند، مقدار ورودی زبان جدید را که شما قادر به یادگیری آن هستید کاهش می دهند. در نتیجه، دانش آموزانی که احساس بدی دارند، اضطراب دارند یا نگرانند و از گان کمتری را به خاطر می آورند و به خوبی صحبت نمی کنند. در اصل آنها آهسته تر یاد می گیرند. کراشن می گوید بهترین راه برای مقابله با این مشکل علاقه

مند نگه داشتن دانش آموزان، کاهش استرس در کلاس های درس و افزایش اعتماد به نفس فراگیران است. در یک مطالعه، محققان دریافتند زمانی که آنها عملکرد دانش آموزان پر انرژی، که از فعالیت کلاسیشان لذت می برند را با عملکرد دانش آموزانی کم انرژی که فقط تمرین را انجام می دادند، مقایسه کردند دریافتند که دانش آموزان پر انرژی عملکرد بهتری نشان دادند. این

نتیجه دوباره حاصل شد هنگامی که آنها دوباره این دانش آموزان را در طی سه ماه و بعد از آن در طی شش ماه آزمایش کردند. من همین نتیجه را در اجتماع انجمن انگلیسی آسان مشاهده می کنم. هنگامی که شما به موفق ترین اعضاء ما می نگرید، یک فاکتور مشترک پیدا می کنید. همه آنها بسیار مشتاق هستند. آنها انرژی زیادی دارند. و خیلی خیلی مثبت هستند. آنها احساسات مثبت بسیار قوی دارند. هنگامی که شما از هیجانات اوج استفاده می کنید می توانید بهتر صحبت کنید \_ همین حالا امتحان

کنید. بنابراین، هر وقت و یا هر زمانی که انگلیسی مطالعه می کنید، یک حالت عاطفی اوج را ایجاد کنید. بدن و تمرکز ذهنتان را تغییر دهید تا بتوانید هیجان و انرژی مثبت ایجاد کنید. یک آنکر و یک اتصال قوی بین انگلیسی و بیشترین هیجانات مثبت خود

بسازید. تجربیات ناراحت کننده خود در انگلیسی را درمان کنید.



## فصل 4

### باور شما تعیین کننده موفقیت زبان انگلیسی شماست

در فصل اخیر، در مورد اهمیت سوخت یا روانشناسی برای موفقیت در صحبت کردن انگلیسی یاد گرفتید. شما همچنین یاد گرفتید که چگونه هیجانات مثبت قوی را به انگلیسی آنکر (متصل) کنید. علاوه بر هیجانات اوج، عنصر روان شناسی مهم دیگری وجود دارد که در آن باید به منظور قدرتمند انگلیسی صحبت کردن استاد شوید: باور. باورها قدرتمندترین «برنامه های مغز» ما هستند. آنها تصمیم گیری ها، احساسات و افکار ما را هدایت می کنند. آنها به ما می گویند چه چیزی امکان پذیر است و چه چیزی نیست. آنها باعث موفقیت و یا شکست ما می شوند. ما می توانیم باورها را در دو دسته کلی قرار دهیم: باورهای محدود ساز و باورهای توانمند ساز. يك باور محدود کننده عموماً يك «برنامه» منفی است که توان و عملکرد ما را محدود می کند. به عبارت دیگر، باورهای محدود ساز موفقیت شمارا محدود می کنند. برنامه درسی پنهان منبع بیشتر باورهای منفی درباره

زبان انگلیسی است. با گذشت زمان، مدارس به طور مداوم باورهای محدود را در ذهن دانش آموزان خود طرح ریزی می کنند.

پس از سالها بودن در مدرسه، بیشتر دانش آموزان بخشی یا حتی بیشتر این اعتقادات محدود کننده را به اشتراك می گذارند:

- انگلیسی پیچیده و مشکل است.

- سالها طول می کشد تا بتوان خوب انگلیسی صحبت کرد.

- انگلیسی استرس زا است.
  - مطالعه دستور زبان عامل کلیدی صحبت کردن انگلیسی است.
  - من در انگلیسی خوب نیستم.
  - تنها يك پاسخ درست وجود دارد و يك راه درست برای بیان آن. - مشکلی در رابطه با من وجود دارد چرا که هنوز نمی توانم به خوبی انگلیسی صحبت کنم.
  - نمرات آزمون من پایین هستند، بنابراین من نمی توانم به خوبی انگلیسی صحبت کنم.
  - بهترین راه برای یادگیری زبان انگلیسی نشستن در کلاس، یادداشت برداشتن، و خواندن کتاب درسی است.
  - تنها تعداد اندك اخصی از مردم می توانند یاد بگیرند که قدرتمندانه انگلیسی صحبت کنند.
  - یادگیری زبان انگلیسی خسته کننده و ناامیدکننده است.
- مشکلی که این دسته از باورهای منفی بوجود می آورند اینست که منجر به احساسات منفی (در مورد انگلیسی) می شوند. سپس این باورها و هیجانات منفی منجر به تصمیمات بد میشوند و تصمیمات بد به نتایج ناامید کننده منتهی می شوند. برای مثال، شخصی که بر این باور است که انگلیسی استرس زا، پیچیده و مشکل است، بعید است انگیزه داشته باشد که هر روز سخت تلاش کند. و حتی آن افراد دائما خود را مجبور می کنند که انگلیسی را یاد بگیرند. کسی که فکر می کند تنها تعداد اندکی از مردم می توانند در انگلیسی استاد شوند، خیلی سریع ناامید می شود. آنها تصور می کنند چیزی در رابطه با آنها اشتباه از آب درآمده است و باعث شده است «در انگلیسی خوب نباشند.» دوباره، پیشرفت آنها کند خواهد بود. در نهایت، کسانی که بر این باورند کلاس ها، کتاب های درسی و مطالعه دستور زبان جزء عوامل کلیدی هستند، ممکن است سالها وقت برای استفاده از این روش های ناموثر صرف کنند و ماشین قدیمی و آهسته خود را در جاده منتهی به زبان آوری به حرکت درآورند و هرگز به موفقیت دست نیابند.
- این همان دلیلی است که باورها را حائز اهمیت میکند. آنها برنامه های مرکزی در مغز ما هستند که منجر به ایجاد احساسات، تصمیمات و اقدامات می گردند. باور ها باعث تفاوت بین موفقیت نهایی یا مدت ناامیدی با انگلیسی می شوند. باور ها به شما می گویند که يك تجربه به چه معنا است. هر زمان که شما يك تجربه زبان انگلیسی داشته باشید، مغز شما باید تصمیم بگیرد که چه اتفاقی افتاده است. به عبارت دیگر، مغز شما تجربه را تعمیم می دهد. مغز شما تصمیم می گیرد که اتفاق در زندگی شما بطور کلی به چه معناست. و این باور با هر تجربه منفی قویتر و قویتر می شود. در نهایت شما کاملا

در مورد باور خود مطمئن می شوید. برای مثال، شاید خطاهای شما مکرراً توسط یک معلم انگلیسی تصحیح شده باشد. پس از هر یک از این تجارب شرم آور، مغز شما می باید در مورد آنچه اتفاق افتاده است تصمیم بگیرد. بر اساس این وقایع، شاید شما به این نتیجه رسیدید

که انگلیسی‌تان خوب نیست و زبان انگلیسی دردناک و استرس‌زا است.

هر نوع تجربه منفی این باور را قوی‌تر می‌سازد. مشکل اینجاست که سپس این باورها تمام تجارب انگلیسی‌بعدی شما را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهند. بنابراین هر بار دیگری که شما با زبان انگلیسی مواجه می‌شوید، این باورهای محدود کننده منفی جلوی چشم شما خواهد بود. به همین دلیل، شما بطور خودکار هر تجربه جدیدی را در مورد انگلیسی منفی‌تر می‌بینید. در صورتی که باورهای شما شدیداً منفی باشند و آنها را تغییر ندهید، توانایی خود را به عنوان یک زبان آموز انگلیسی کاملاً نابود ساخته اید. بسیاری از زبان آموزان انگلیسی کاملاً ناامید میشوند و بسادگی یادگیری را رها می‌سازند، آنها هرگز موفق نمی‌شوند. بنابراین شما باید باورهای محدود ساز خود را با باورهای توانمندساز جایگزین کنید. «توانمند سازی» به معنی «قدرت بخشیدن» است. بنابراین یک باور توانمند ساز باوری است که به شما قدرت می‌دهد! شما برای موفقیت در انگلیسی صحبت

کردن به چه نوع باورتوانمند سازی نیاز دارید؟

در اینجا یک لیست نمونه است:

- انگلیسی ساده، سرگرم کننده و هیجان انگیز است.
  - من می‌توانم انگلیسی را در طی شش ماه روان صحبت کنم.
  - اشتباهات طبیعی و لازم هستند. حتی گویندگان بومی نیز اشتباه می‌کنند.
  - برقراری ارتباط، و نه نمره آزمون، هدف صحبت کردن انگلیسی است.
  - مطالعه دستور زبان مکالمه انگلیسی را نابود میکند.
  - هر کسی می‌تواند یاد بگیرد قدرتمندانه انگلیسی صحبت کند.
  - من هیچ مشکلی ندارم، فقط از یک روش بد استفاده کرده‌ام و می‌توانم آن را تغییر دهم.
- مطمئنم شما می‌توانید متوجه شوید چقدر این باورها قدرتمند هستند. میدانید که این باورها احتمال بیشتری برای ایجاد موفقیت تا محدود کردن دارند. شما احتمالاً می‌توانید احساس بیشتری از اعتماد به نفس و هیجان که به سبب این باورها بوجود آمده اند را تصور کنید. اما چگونه این باورها را ایجاد می‌کنید؟ واضح است که باورهای توانمندساز مطلوب‌تر هستند، اما شما
- چگونه مجدداً بخوبی ذهن خود را برنامه ریزی می‌کنید؟

یکی از روش های قدرتمند تغییر باور ها مدلسازی نام دارد. مدلسازی بطور ساده به معنای یافتن يك شخص موفق و بررسی دقیق اوست . برای مثال در صورتی که شما بخواهید قدرتمندانه انگلیسی صحبت کنید، شخصی را می یابید که یاد گرفته است چگونه این کار انجام دهد. شما درباره روش آنها یاد می گیرید. یاد می گیرید آنها چگونه چگونه کارشان را انجام دادند. در صورت امکان با آنها صحبت می کنید و در مورد روانشناسی و روش های آنها یاد می گیرید. در نهایت شما نهایت سعی خود را خواهید نمود تا آنچه را که آنها انجام داده اند دقیقاً انجام دهید. هر چه شما بهتر افراد موفق را مدلسازی کنید، باور های شما بطور خودکار بیشتر تغییر خواهند کرد. با تمرکز بر روی موفقیت به جای شکست می توانید به تدریج دوباره مغز خود را بر نامه ریزی کنید. این همان دلیلی است که باعث شد من انجمن انگلیسی آسان را ابداع نمودم. در این انجمن ، موفق ترین اعضا به اعضای جدید راهنمایی و مشورت می دهند. در حالیکه من امیدوارم این کتاب به تغییر باورهای شما کمک خواهد نمود، اما باز هم هیچ چیزی قدرتمند تر از شنیدن از شخصی مانند شما، نیست که به موفقیت رسیده است. اکنون کار شما این است که کسانی را که خوب انگلیسی صحبت می کنند بیابید و آنها را الگوی خود قرار دهید. ممکن است آنها را در شهر خود بیابید. قطعاً می توانید آنها را بصورت آنلاین پیدا کنید. زمانیکه واقعا آنها را پیدا کردید، در مورد باورها و روش هایشان پرسید. روانشناسی و موفقیت آنها را بررسی کنید. این دقیقاً همان چیزی است که من در هنگام توسعه سیستم انگلیسی آسان انجام دادم. زبان آموزان موفق انگلیسی را بررسی کردم، با آنها مصاحبه کرده و احساسات، باورها، اهداف و روش های یادگیری آنها را مورد مطالعه قرار

دادم. و به این طریق توانستم يك سیستم بر اساس موفقیت و نه شکست ابداع کنم. به خاطر داشته باشید باورها با توجه به معنی که ما به تجارب می دهیم ایجاد می شوند. هرچه بیشتر شما درباره تجارب

منفی فکر کنید و بر روی آنها تمرکز نمایید، باورهای محدود کننده قوی تر می شوند. شما می توانید باورهای توانمند ساز را

از همین راه قدرتمند تر سازید. به عبارت دیگر، شما می توانید از « حافظه انتخابی» برای ایجاد و توانمند سازی باورهای مثبت استفاده کنید. چگونه این کار را انجام می دهید؟ بسادگی با مرور کردن همه تجارب گذشته زبان انگلیسی خود. هنگامی که سعی می کنید همه تجارب گذشته خود را بیاد آورید، سعی کنید آنها را باخاطر بیاورید که مثبت هستند. ممکن است يك فعالیت جالب را باخاطر بیاورید. یا از خواندن يك داستان کوتاه انگلیسی لذت برده باشید. هنگامی که این تجربیات مثبت را باخاطر می آورید، سعی کنید آنها را بنویسید. لیستی از همه تجارب مثبتی که تا به حال با انگلیسی داشته اید بنویسید. اکثر افراد می توانند

حداقل تعداد کمی از این تجارب را باخاطر بیاورند. گام بعدی آنست که هرروز توجهتان را بر روی این خاطرات متمرکز کنید.

هر روز فهرست خاطرات انگلیسی مثبت خود را مرور کنید. هر تجربه را بخاطر آورید.

هر کدام را در ذهن خود تجسم کنید و دوباره آن از احساسات مثبت را لمس کنید. سپس يك باور توانمند ساز جدید در مورد انگلیسی بنویسید. شما ممکن است بنویسید « انگلیسی آسان و سرگرم کننده است. » یا ممکن است بنویسید « من از یاد گرفتن انگلیسی لذت می برم و در آن خوب هستم. » این باور را در بالای فهرست خود بنویسید و هر روز آن را مرور کنید. و البته هر روز که تجربه جدیدی در مورد انگلیسی دارید، آن را به لیست خود اضافه کنید. لیست شما بلند تر و بلند تر خواهد شد. و هر زمانی که بلند تر می شود، شما باور های توانمند سازی خود را قوی تر و قوی تر می سازید. همه ما در مورد اصطلاح برنامه

نویسی کامپیوتر « گیگو 01 » می دانیم. باورها برنامه های مغز ما هستند. باور های دورریز 11) محدود کننده منفی (احساسات منفی،

تصمیمات بد و انگیزه پایین تولید می کنند. همچنین به نوبه خود «نتایج بیهوده دورریز 21» خلق میکنند \_ یعنی نتایج وحشتناک. سپس این نتایج بد باور های منفی قوی تر و جدید تری ایجاد می کنند و تمام این چرخه دوباره ایجاد می شود و حتی بدتر از

دفعه قبل. این يك «مارپیچ به سمت پایین» نامیده می شود. از سوی دیگر، باور های مثبت يك مارپیچ روبه بالا ایجاد می کنند. باور های توانمند ساز احساسات مثبت بیشتر، تصمیمات و انگیزه های بهتر بوجود می آورند و در نتیجه نتایج بهتری را خلق می کنند. پس نتایج بهتر باور های توانمند ساز قوی تری را ایجاد می کنند. کل چرخه دوباره و دوباره تکرار می شود و هر بار

قوی تر می گردد. این مارپیچ روبه بالا کلید موفقیت سریع در انگلیسی است.

---

out garbage in, (garbage 10) يك اصطلاح برنامه نویسی و يك یادآور برای قاعده اساسی محاسبات است که نتایج غیر منتظره اغلب بدلیل استفاده از داده های بدرخ می دهند تا يك اشتباه کامپیوتری یا برنامه نویسی در این عبارت. کیفیت برونداد توسط درونداد تعیین میشود یا بعبارت دیگر اگر به برنامه اطلاعات ورودی بیهوده داده شود برنامه نتایج بیهوده ای را

بعنوان خروجی تولید خواهد کرد.

11 garbage beliefs

12 garbage out



## فصل 5

### انگلیسی يك ورزش فیزیکی است

یکی از عمده‌ترین خطاهای برنامه‌درسی پنهان این است که مدارس انگلیسی را به صورت موضوع آکادمیک تدریس می‌کنند.

در مدرسه شما انگلیسی مطالعه می‌کنید. درباره آن یاد می‌گیرید. بخش‌هایی از زبان (دستور زبان، واژگان و غیره) را تحلیل می‌کنید.

درباره این دانش امتحان می‌دهید. مسئله این است، انگلیسی موضوعی برای مطالعه نیست. انگلیسی مهارتی برای اجرا یا «ایفا» است. صحبت کردن کاری است که باید انجام دهید، نه چیزی که درباره آن تحلیل یا تفکر کنید. شاید بتوانید این مشکل را درک کنید. مکالمات واقعی انگلیسی بسیار سریع و غیر قابل پیش‌بینی هستند. طرف مقابل سریع صحبت می‌کند و شما هرگز دقیقاً نمی‌دانید چه چیزی خواهد گفت. باید قادر به گوش‌دادن، درک کردن و پاسخ دادن تقریباً فوری شوید. در واقع هیچ زمانی برای تفکر درباره دستور زبان، ترجمه یا هر چیز دیگری که در کلاس انگلیسی یاد گرفته‌اید نیست. مکالمه انگلیسی بیشتر شبیه بازی فوتبال است. بازیکن فوتبال باید بسیار سریع عمل و عکس‌العمل داشته باشد. بازیکن باید به صورت شهودی بازی کند. بازیکنان

فوتبال فرمولهای فیزیکی را برای خوب بازی کردن مطالعه نمی‌کنند. آنها با انجام کار یاد می‌گیرند. آنها فوتبال را «بازی می‌کنند»، آن را «مطالعه نمی‌کنند.» مطالعه قواعد دستور زبان برای انگلیسی صحبت کردن بسیار شبیه به مطالعه فیزیکی برای فوتبال بازی

کردن است. ممکن است جالب باشد (یا نباشد!)، اما قطعاً به عملکرد کمکی نخواهد کرد. بنابراین، کار شما توقف «مطالعه» انگلیسی و شروع به «بازی کردن» است! به خاطر

داشته باشید که سوخت‌تان بخش مهمی است، شاید مهمترین بخش، از موتور انگلیسی آسان باشد. یادگیری برای اجرای انگلیسی، به جای مطالعه‌اش، روشی قدرتمند برای ایجاد روان‌شناسی قوی و حرکت

سریعتر در جاده منتهی به سمت زبان آوری است. وقتی نخستین بار درباره سوخت صحبت کردیم، آموختیم چگونه از بدنهایمان برای تغییر عواطفمان استفاده کنیم. در حقیقت، به نتیجه مطلوب رسیدن بدن، عامل کلیدی بسیار مهم (و غفلت شده) برای یادگیری زبان انگلیسی است. با استفاده از

اقدامات فیزیکی ضمن یادگیری، یادگیری سریعتر، به خاطر سپاری بیشتر، به خاطر سپاری طولانی‌تر و صحبت کردن بهتر ممکن می‌شود. دکتر جیمز آشر، روان‌شناس و استاد افتخاری شاینده دانشگاه ایالتی سن خوزه، متوجه شد استفاده از فعالیت های فیزیکی در کلاس زبان به واقع به دانش‌آموزان کمک می‌کند تا کلمات را بهتر یاد بگیرند. دکتر آشر پس از مشاهده اینکه چطور کودکان یاد گرفتند صحبت کنند، درباره ارتباط بین زبان و جنبش کنجکاو شد. او متوجه شد وقتی والدین چیزی می‌گویند، کودکان‌شان معمولاً با يك کلمه و يك نوع رفتار پاسخ خواهند داد. او همچنین متوجه شد والدین اغلب از حرکات و اشاراتی ضمن صحبت با کودکان‌شان استفاده می‌کنند. بر اساس تحقیقات و مشاهداتش، آشر سیستم «پاسخ فیزیکی کامل» را در تدریس زبان ایجاد کرد

که در آن دانش‌آموزان به دستورات معلم در زبان جدید با کل حرکات بدنی پاسخ می‌دهند. این اقدامات معنی عبارت را تقویت می‌کند و به خاطر آوردن آن را آسانتر می‌کند. دکتر آشر باور دارد دانش‌آموزان می‌توانند 21 تا 63 کلمه را در ساعت با استفاده از این روش یاد بگیرند. من نیز موفقیت مشابه با استفاده از این نسخه را در درسها و سمینارهایم داشته‌ام. البته، این مورد در تضاد کامل با آنچه‌ای است که در اکثر کلاسهای زبان انگلیسی اتفاق می‌افتد. در مدرسه، به شما گفته شده تا ثابت روی صندلی‌تان بنشینید. يك ساعت یا بیشتر می‌نشینید. طبیعتاً، هرچقدر طولانی‌تر بنشینید، انرژی‌تان بیشتر افت می‌کند. همانطور که انرژی‌تان افت می‌کند، تمرکزتان نیز کاهش می‌یابد. و همانطور که تمرکزتان کاهش می‌یابد، یادگیری‌تان کمتر می‌شود و بیشتر فراموش

می‌کنید. البته، این انرژی کمتر غالباً منجر به احساس ملالت می‌شود. حرکت کمتر، انرژی کمتر، تمرکز کمتر و خستگی به صورت طبیعی نتایج بدتر ایجاد می‌کند، مهم نیست چه روشی استفاده

شود، و بنابراین مارپیچ روبه‌پایین دیگری داریم. در حالی که همه از یادگیری فیزیکی سود می‌برند، برخی کاملاً به آن نیاز دارند.

این افراد «فراگیران جنبشی» نامیده شده‌اند. آنها زمانی به بهترین وجه یاد می‌گیرند که یادگیری را به حرکت فیزیکی متصل

می‌کنند. این نوع فراگیر تمایل دارد با کلاسهای سنتی تعارض داشته باشد، که در آن نیاز است بدون حرکت ساعت‌ها بنشینند. مدارس و معلمان اغلب به این افراد برچسب «ناتوان در یادگیری» می‌زنند یا آنها را با «اختلال کمبود توجه» می‌شناسند. با این حال، مشکل این نیست که «فراگیران جنبشی» ناتوان هستند. بلکه، مشکل در ناتوانی تدریس است. ناکامی مدارس برای تدریس به فراگیران فعال به شکلی اثربخش. کلاس‌ها و سمینارهای انگلیسی آسان من، کاملاً متفاوت هستند. بسیاری، آنها را به صورت «کنسرت‌های راک انگلیسی» وصف کرده اند.

در سمینار انگلیسی آسان، ما مکرراً بالا پایین می‌پریم، می‌رقصیم، فریاد می‌زنیم، می‌خندیم و می‌جنبیم. در حقیقت، به ندرت فراگیری است، که بیش از 51 دقیقه در یکی از سمینارهایم بنشینند. از آنها می‌خواهم تکان بخورند. از آنها می‌خواهم پر انرژی باشند. چرا که می‌دانم افراد فعال و پرانرژی سریعتر یاد می‌گیرند، بیشتر یاد می‌گیرند، طولانی‌تر به خاطر می‌سپارند و بهتر عمل می‌کنند! به خاطر داشته باشید، انگلیسی یک مهارت اجرایی است، نه موضوعی برای مطالعه. هرچقدر بیشتر از بدنتان ضمن یادگیری استفاده کنید، موفقیت بیشتری به دست خواهید آورد. یک روش برای استفاده از تحرک ضمن یادگیری زبان انگلیسی

استفاده از روش «واژگان جنبشی» است. در این روش، شما یک حرکت فیزیکی خاص را به یک کلمه جدید ارتباط می‌دهید. (یا عبارتی) را فریاد می‌زنید و حرکتی انجام می‌دهید. این حرکت باید شما را به یاد معنی کلمه بیندازد. شما با انجام این کار به کرات، کلمه، معنایش و حرکت فیزیکی خاص را بهم مرتبط می‌کنید. این ترکیب حافظه‌ای عمیقتر و قوی‌تر ایجاد می‌کند که منتج به یادگیری عمیقتر و سریعتر کلمات می‌شود. این موضوع خیلی اثربخش‌تر از تلاش صرف برای به خاطر سپاری فهرست‌های طولانی کلمات است. روش ساده دیگر برای استفاده از بدنتان پیاده‌روی ضمن یادگیری زبان انگلیسی است. با

گوشی تلفن هوشمند می‌توانید یادگیری‌تان را سیار کنید! به جای نشستن ثابت نشستن، به آهستگی انرژی از دست دادن،

هدفون‌تان را بزنید و ضمن گوش دادن به زبان انگلیسی پیاده روی کنید.

همانطور که پیاده‌روی می‌کنید، قلب‌تان پمپاژ خواهد کرد و مغزتان خون بیشتری خواهد گرفت. احساس انرژی بیشتر و بدین ترتیب تمرکز بهتری خواهید داشت. احتمالاً از یادگیری نیز بیشتر لذت خواهید برد. دلیلی ندارد که با روشهای قدیمی مدرسه محدود شوید. نیازی نیست ضمن یادگیری بی‌حرکت در صندلی بنشینید. نیازی نیست ساکت بمانید. نیازی نیست خسته و بی‌حوصله شوید. به عنوان یک فراگیر مستقل، آزاد هستید تا به روشی آموزش ببینید که برای شما اثربخش‌ترین و لذت‌بخش‌ترین است. شما استاد یادگیری خودتان هستید. از آن لذت ببرید! تمرین عاطفی اوج که یاد گرفته‌اید را به خاطر می‌آورید؟ این نیز روش عالی دیگری برای استفاده از بدنتان ضمن یادگیری

زبان انگلیسی است. «استراحت انرژی آور» کوتاهی داشته باشید. موسیقی انرژیزای مورد علاقه تان را روشن کنید. بپريد، فریاد بزنید، لبخند بزنید، هلهله کنید و برای چند دقیقه برقصید. بدن تان را کامل پرانرژی کنید و عواطف اوج ایجاد کنید. سپس یادگیری زبان انگلیسی را ادامه دهید. این استراحت‌های انرژی آور را هر 02-03 دقیقه ضمن یادگیری زبان انگلیسی تان تکرار کنید. تضمین می‌کنم که به نتایج بهتری دست خواهید

یافت. به بچه‌ها هنگام بازی شان نگاه کنید. آنها شاد، پرانرژی و فعال هستند. بچه‌ها ضمن بازی به بهترین نحو یاد می‌گیرند. آنها رویکرد بازی را برای هر کاری که انجام می‌دهند استفاده می‌کنند. بچه‌های کوچک نیازی به تلاش زیاد یا نظم ندارند. آنها

با کنجکاوی انرژی می‌گیرند. به صورت فعال یاد می‌گیرند. از طریق بازی یاد می‌گیرند و ضمن یادگیری بازی می‌کنند.

اکنون زمانی است که این ویژگی‌های ذاتی را بازکشف کنید. بعنوان يك فرد بالغ هنوز هم به بهترین نحو این روش را فرا می‌گیرید. علاوه بر این از فعال بودن و انرژی داشتن ضمن یادگیری نیز سود می‌برید. همچنین از حرکت فیزیکی و رویکرد بازی نیز سود می‌برید. همانطور که از تکنیک‌ها و روشهای این کتاب استفاده می‌کنید، همیشه این کار را با سرگرمی و رویکرد تفریحی انجام دهید! دو بخش عمده برای سیستم انگلیسی آسان وجود دارد: روان‌شناسی و روش. می‌دانید که روان‌شناسی

سوختی است که موتور را به حرکت وامی‌دارد. باید این سوخت را برای خلق انرژی بیشتر و بیشتر برای یادگیری ایجاد کنید. آموخته‌اید که چگونه از آنکراژ هیجان اوج، باورها، و حرکت فیزیکی برای ایجاد این سوخت استفاده کنید. اهمیت رویکرد فعال و مفرح را آموخته‌اید. در فصل بعد، تکنیک روان‌شناختی دیگری برای ایجاد حداکثر سوخت قوی ممکن برای یادگیری زبان

انگلیسی خواهید آموخت.

**(قسمت پایین را ببینید)**

### واژگان جنبشی

بسیاری از دانش‌آموزان وقت خود را در تلاش برای به خاطر سپاری واژگان انگلیسی هدر می‌دهند. آنها فهرست‌های طولانی کلمات را مطالعه می‌کنند. آنرا را به دفعات تکرار می‌کنند، تلاش می‌کنند تا کلمات انگلیسی و معانی ترجمه شده‌شان را به خاطر

بسپارند. متأسفانه، تحقیقات نشان می‌دهند 08 درصد کلمات آموخته شده به این روش در کمتر از يك سال فراموش می‌شوند. زمان و کوشش زیادی تلف می‌شود. مسئله دیگری در ارتباط با این روش یادگیری کلمات وجود دارد. کسل‌کننده است

و انگیزش بلندمدت را می‌کشد. به عنوان دانش‌آموز باید خیلی مراقب باشید- کشتن انگیزش‌تان بدترین کاری است که می‌توانید انجام دهید. یادگیری زبان انگلیسی يك مسابقه دو طولانی مدت مارا تن است. این کار نیازمند سطوح بالای انگیزش است که سالهای زیادی تقویت شده اند. بنابر این، استفاده از روشهای خسته‌کننده یادگیری کلمات دوبرابر بد است: این کار ناکارآمد است و انگیزش را تضعیف می‌کند. روشی بهتر وجود دارد، همانطور که شرکت‌کنندگان در سمینارهای دستیابی به موفقیت من

متوجه شده‌اند. یادگیری واژگان جدید به روشی قدرتمند و پر از سرگرمی، يك کار شدنی است.

وقتی به این روش یاد می‌گیرید، مطالعات نشان می‌دهند می‌توانید 80 درصد از آن را يك سال بعد به خاطر بیاورید! این روش قدرتمند است. کلید یادگیری بلندمدت، قدرتمند و عمیق کلمات، جنبش است. وقتی حرکات فیزیکی قوی را با کلمات جدید قابل درک ترکیب می‌کنید، ارتباطات عمیق در بدن و ذهن‌تان ایجاد می‌کنید. این ارتباطات بلندمدت هستند. آنها ماندگار هستند! راه حل، استفاده از است داستان‌تان را روی دهانتان بگذارید و وانمود کنید حرکتی است که شما را به یاد معنی کلمات می‌اندازد. برای مثال، تصور کنید می‌خواهید عبارت «اعلان کردن» را یاد بگیرید. ابتدا معنی کلمه را خواهید یافت، که عبارت است از «گفتن یا اعلان عمومی، اغلب با صدای بلند.» بعد از اینکه معنی را دانستید، اقدامی ایجاد می‌کنید که شما را به یاد آن بیندازد. ممکن

در حال فریاد زدن هستید»(در حال اعلام عمومی و بلند.» در نهایت، عبارت

«اعلان کردن» را در زمانی که این ژست را

در همان زمان استفاده می‌کنید، فریاد خواهید کشید. هرچقدر بلندتر فریاد بزنید و پرانرژی‌تر ژست بگیرید، ارتباطی که در مغزتان ایجاد کرده‌اید قوی‌تر خواهد بود. تنها با فریاد

زدن عبارت و انجام حرکت پرانرژی به دفعات، یادآوری قوی‌تر و عمیق‌تر از معنی ایجاد خواهید کرد. در سمینار اخیر که در

ویتنام برگزار کردم، چند کلمه جدید با استفاده از این روش واژگان جنبشی تدریس کردم. دانش‌آموزان کلمات جدید را همراه با من فریاد می‌زدند، در حالی که در همان زمان از فعالیت‌های قوی که به آنها نشان می‌دادم استفاده می‌کردند. هر حرکت مرتبط با معنی کلمه یا عبارت جدید بود. تا پایان درس، آنها کلمات جدید را کاملاً شناختند و هرگز آنها را فراموش نکردند. اما این همه داستان نیست. از آنجایی که انگلیسی آسان‌يك سیستم یادگیری عمیق است، آن کلمات جدید را دوباره تکرار کردم- این بار در يك درس داستانی. هر بار که از یکی از کلمات جدید در

داستان استفاده می‌کردم، از دانش‌آموزان می‌خواستم تا همان ژست قوی که تمرین کرده بودیم را استفاده کنند. در درس داستان کوتاه، با هیجان و عملکرد قوی، دانش‌آموزان تکرار واژگان بیشتری داشتند. در نهایت، به دانش‌آموزان تکلیف دادم که به این صورت بود: فایل صوتی همین درس را دانلود کنید و به مدت يك هفته هر روز گوش دهید. اگر دانش‌آموزان این کار را انجام دهند، این کلمات جدید را خیلی عمیق یاد خواهند گرفت و آنها را همیشه به خاطر خواهند آورد. این قدرت سیستم انگلیسی آساناست، و قدرت استفاده از حرکت فیزیکی ضمن یادگیری است!

### هشت گام ساده برای تغییر هیجانهای تان

1. موسیقی های انرژیزا و مهیج که عاشقش هستید بیابید.
2. قبل از شروع به گوش دادن درس انگلیسی تان، موسیقی را پخش کنید.
3. همانطور که این موسیقی هیجانانگیز پخش می‌شود، سرتان را بلند کنید. به بالا نگاه کنید. بدنتان را تغییر دهید.
- شانه‌های تان را به عقب بکشید. صاف بایستید. سپس لبخند بزنید.... لبخند يك لبخند بزرگ. نفس عمیق بکشید.
4. سپس، بدنتان را تکان دهید. با موسیقی برقصید. به بالا نگاه کردن ادامه دهید. کماکان لبخند بزنید. بپرید و برقصید.
- موقع پرش و رقص و لبخند بازوهای تان را روی سرتان قرار دهید. از موسیقی احساس شادی و انرژی بگیرید.
5. بایستید و با صدای بلند بگویید «بله!» دوباره بگویید، «بله!» يك بار دیگر، «بله!»
6. حالا درس انگلیسی تان را پخش کنید. همانطور که گوش می‌دهید، شانه‌های تان را به عقب بکشید. چشمان را به سمت بالا نگه دارید. کماکان لبخند بزنید. در حقیقت، بلند شوید و به حرکت ادامه دهید. در زمان گوش دادن به درس قدم بزنید و
- نفس عمیق بکشید. 7. وقتی به درسهای داستان کوتاه گوش می‌دهید، با صدای بلند به هر سوال پاسخ دهید. خجالت نکشید. پاسختان را فریاد بزنید! سر و چشمان تان را به سمت بالا نگه دارید. در زمان پاسخ‌گویی با

صدای بلند، لبخندی بزرگ روی صورتتان

حفظ کنید. 8. اگر هر زمان احساس خستگی یا کسالت کردید، درس را متوقف کنید. موسیقی محبوبتان را دوباره پخش کنید و تمام

این مراحل را تکرار کنید. انرژی بیشتری به بدن و هیجاناتان بیفزایید. سپس درس را دوباره پخش کنید.

با مدیریت هیجانهایتان به این روش، طولانی‌تر مطالعه خواهید کرد، بیشتر به خاطر خواهید سپرد و 2-4 برابر سریعتر یاد

خواهید گرفت. همچنین به خودتان یاد خواهید داد که هنگام انگلیسی صحبت کردن قوی و با اعتماد به نفس باشید.



## فصل 6

### از اهداف جهان واقعی بزرگ برای تهییج خودتان برای موفقیت استفاده کنید

چرا، دقیقاً، چرا زبان انگلیسی یاد می‌گیرید؟ چرا می‌خواهید قدرتمندانه انگلیسی صحبت کنید؟ جای تعجب است که بسیاری

از مردم تنها يك ایده مبهم دارند. آنها می‌دانند که انگلیسی «زبان بین‌المللی» است و احساس می‌کنند که باید آن را یاد بگیرند. در مدرسه، به آنها گفته شده که زبان انگلیسی مهم است. برخی افراد بر روی نمرات امتحانات تمرکز دارند. آنها انگلیسی می‌خوانند تا نمره بالا در آزمون تافل، توییک، آیلتس یا آزمون‌های دیگر بگیرند. این اهداف از کجا آمده‌اند؟ معمولاً، آنها از سیستم مدرسه ناشی می‌شوند. به عبارت دیگر، آنها اهداف بیرونی هستند که توسط افراد دیگر ترویج یافته‌اند. به دانش‌آموزان گفته شده این اهداف مهم هستند و بنابراین سالها صرف تمرکز بر نمرات امتحان می‌کنند. مسئله این است که اهداف بیرونی (اهداف فراهم شده توسط افراد بیرونی) در ظاهر کارآمد بنظر می‌آیند. این اهداف همانند وظیفه، حس می‌شوند. ضعیف و غیرالقایی هستند، و این يك مشکل است چرا که اهداف سیستم هدف‌گذاری مغزمان هستند. اهداف به مغزمان می‌گویند چه می‌خواهیم، چه وقت آن را می‌خواهیم، و چرا آن را می‌خواهیم. هدف قوی باعث ایجاد انرژی و الهام بخشی است و ما را بر می‌انگیزاند تا بیشتر و

بیشتر تلاش کنیم. هدف بزرگ می‌تواند زندگی‌تان را بکلی تغییر دهد. از سوی دیگر، اهداف ضعیف نتایج ضعیف ایجاد می‌کنند.

بنابراین، گام دیگر در افزایش سوخت انگلیسی آسان شما ایجاد اهداف قوی‌تر است. اما چه چیزی يك هدف قوی می‌سازد؟

هدف قوی هدفی است که وسواس فکری مثبت در ذهن‌تان ایجاد می‌کند.

هدف قوی مهیج است. هدف قوی نه تنها شما را تهییج می‌کند، بلکه بنظر میرسد شما را به سمت موفقیت و حرکت می‌کشد.

هدف بزرگ همانند اعتیاد مثبت است. این هدف شما را برای آنچه در زندگی‌تان مهم است متمرکز نگه می‌دارد. نمی‌توانید آن را فراموش کنید. در حقیقت، همراه با هدف واقعا قوی، فکر نکردن به آن را دشوار خواهید یافت. این هدف شما را هدایت می‌کند و حتی شما را در دوران دشوار تهییج می‌کند. برای قوی شدن، هدف باید به شکلی مثبت کاملاً هیجانی باشد. به این دلیل است که اهداف نمره امتحان بسیار ضعیف است. چه کسی با امتحان تهییج می‌شود و از آن الهام می‌گیرد؟ در حقیقت، برای اکثر مردم، امتحانات تجربیات منفی هستند که احساس اضطراب، ترس و استرس ایجاد می‌کنند. امتحانات خیلی انرژی‌زا یا الهام‌بخش نیستند. جای تعجب نیست که خیلی از مردم احساس بدی درباره زبان انگلیسی دارند. بنابراین چگونه اهداف قوی واقعی را می‌یابید و ایجاد می‌کنید؟ با پرسیدن سوالات قوی از خودتان شروع کنید. اینها سوالاتی هستند که به شما کمک می‌کنند تا دلیل عمیق‌ترتان را برای انگلیسی صحبت کردن بیابید. همانطور که عمیق‌تر می‌شوید، اهداف الهام‌بخش‌تری خواهید یافت. و بهترین

سوال قوی، حقیقتاً «چرا» است؟ سوال مکرر چرا روشی آسان برای یافتن هدف عمیق‌ترتان برای زبان انگلیسی است. برای مثال،

می‌توانید ابتدا از خودتان پرسید «چرا زبان انگلیسی یاد می‌گیرم؟» شاید نخستین پاسخ این باشد، «برای گرفتن نمره بالا در تافل.» این يك هدف بیرونی ضعیف است. بنابراین از خودتان دوباره بپرسید، «چرا می‌خواهم نمره بالا در تافل بگیرم؟» شاید پاسخ

دهید «برای کسب شغل بهتر» دوباره سوال کنید «چرا شغل بهتر می‌خواهم؟» اکنون عمیق‌تر می‌شوید، هدف واقعی‌تان را می‌یابید. شاید پاسخ دهید «برای کسب پول بیشتر برای خانواده‌ام.» و سپس می‌پرسید «چرا پول بیشتر برای خانواده‌ام می‌خواهم؟» و ممکن است پاسخ دهید، «به این خاطر که عاشق آنها هستم و می‌خواهم زندگی فوق‌العاده و غنی برای آنها فراهم کنم.» اکنون هدف درونی اصلی‌تان را یافته‌اید. هدف بزرگ‌تان کسب نمره بالا در تافل نیست، هدف واقعی‌تان ایجاد زندگی فوق‌العاده برای

خانواده‌تان است. زبان انگلیسی ابزار کمکی شما برای آن هدف است.

آیا این هدف قوی‌تر و مهیج‌تر نیست؟ آیا این هدف شما را بیشتر تهییج نمی‌کند و الهام‌بخش‌تر نیست؟ آیا این هدف سوخت بسیار بیشتر برای موتورتان ایجاد نمی‌کند؟ البته، همه متفاوت هستند. شاید هدف بزرگ شما سفر به دور دنیا و داشتن زندگی ماجراجویانه باشد. و می‌دانید که انگلیسی زبان بین‌المللی است. شاید رویایان تبدیل شدن به تاجری ثروتمند و موفق در جهان باشد، و زبان انگلیسی به شما کمک خواهد کرد تا به آن رویا برسید. شاید رویای تحصیل در خارج از کشورتان؛ در دانشگاهی آمریکایی داشته باشید. شاید بخواهید دوستان خارجی از کشورهای سراسر جهان داشته

باشید. شاید بیشتر از يك هدف بزرگ برای زبان انگلیسی داشته باشید. نکته این است که زبان انگلیسی ابزاری برای ارتباط است. تنها شناخت تعداد زیادی از کلمات و گرامر مفید نیست. باید از زبان برای راهسازی قدرتش استفاده کنید. بنابراین کلید یافتن هدف بزرگتان فهم این موضوع است که چگونه می‌خواهید از زبان انگلیسی در جهان واقعی استفاده کنید. همراه با زبان انگلیسی، باید بر روی دلایل جهان واقعی‌تان برای زبان انگلیسی صحبت کردن متمرکز شوید. اهداف باید شما را تهییج کنند. باید در هنگام فکر کردن به اهداف‌تان احساس علاقه‌مندی و انرژی‌زایی داشته باشید. اگرچه درباره این موضوع می‌نویسم، اما من هم گاهی اوقات متهم به داشتن اهداف ضعیف

بوده‌ام. برای مثال، اخیراً يك سری سمینار و ارائه در تایلدن داشتم. اهداف ابتدایی‌ام عبارت بودند از:

- آموزش سیستم انگلیسی آسان به مردم.

- ارتباط با افراد بیشتر.

اکنون اینها مشخصاً اهداف مثبت هستند- اما آنها قدرتی نداشتند. آنها مرا تهییج نمی‌کردند. آنها اشتیاق ایجاد نمی‌کردند. بنابراین عمیقتر تدریس کردم. از خود پرسیدم، «چرا می‌خواهم سیستم انگلیسی آسان را به مردم آموزش دهم؟ چرا می‌خواهم با افراد بیشتر ارتباط داشته باشم؟ از کمک کردن به مردم چه می‌خواهم؟ به چه چیزی می‌خواهم برسم؟» اهداف بهتر فوراً به

ذهن آمد، که عبارتند از:

- می‌خواهم الهام‌بخش مردم باشم و زندگی‌شان را تغییر دهم!

- می‌خواهم اشتیاق و عشق مردم به یادگیری را بیدار کنم.

- می‌خواهم تخیلات‌شان را بیدار کنم!

- می‌خواهم روان‌آسبب انگلیسی‌شان را درمان کنم!

- می‌خواهم به طور کل روش یادگیری انگلیسی مردم را تغییر دهم.

- می‌خواهم به مردم کمک کنم تا با استفاده از زبان انگلیسی به عنوان يك ابزار به رویاهای‌شان برسند!

- می‌خواهم يك خانواده بین‌المللی از فراگیران پرشور ایجاد کنم!

- می‌خواهم تجربیات هیجانی فوق‌العاده مثبت و قدرتمند به مردم بدهم!

- می‌خواهم به آنها شادی، خنده، اشتیاق و اعتماد به نفس قوی بدهم.

- می‌خواهم مردم را از تردید، از ناامنی، از خستگی، از مردد بودن، برهانم.

- می‌خواهم به آنها کمک کنم تا به رویاهای‌شان برسند!

حالا این اهداف مهیج بودند! این اهداف فوراً به من انرژی و قدرت دادند. آنها مرا ترغیب کردند تا از رختخواب بیرون بپریم و کار را آغاز کنم! آنها مرا ترغیب کردند تا شغلی خارق‌العاده در نقش معلم ایفا کنم. آنها الهام بخش من برای یادگیری و رشد

بیشتر و بیشتر شدند. آنها مرا ترغیب کردند تا نمایشی شگفت انگیز ایجاد کنم- نه اینکه صرفاً سخنرانی خسته‌کننده داشته باشم. این‌ها قدرت اهداف بزرگ و معنی‌دار هستند. چرا می‌خواهید زبان انگلیسی یاد بگیرید؟ نتیجه بسیار مهیجی که می‌توانید تصور

کنید انگلیسی صحبت کردن به شما خواهد داد چیست؟ در واقع چه چیزی الهام‌بخش شما درباره یادگیری زبان انگلیسی است؟ بزرگتر فکر کنید. بزرگتر رویاپردازی کنید! به خودتان لطفی کنید: اهداف قوی، بی‌پروا و بزرگ برای یادگیری زبان انگلیسی

انتخاب کنید. شور و شوق‌تان را مشتعل کنید!

## فصل 7

### برای موفقیت در زبان انگلیسی مغزتان را برنامه دار کنید

ضمن تدریس زبان انگلیسی در دانشگاهی در تایلند، دانش آموزی به نام پلوی داشتم. در اولین روز کلاس، پلوی در ردیف عقب نشست. در طی این کلاس، نهایت تلاشش را کرد تا از من پنهان شود. او شانه‌هایش را قوز کرد و تلاش کرد تا پشت دانش آموزی ناپدید شود که در مقابل او نشسته بود. پلوی، تمام مدت کلاس ساکت ماند. بعد از کلاس از او خواستم لحظه‌ای در کلاس بماند. می‌توانستم ببینم که مشکلی وجود دارد و می‌خواستم راهی برای کمک به او بیابم. به او گفتم، “متوجه شدم که در طول کلاس قایم می‌شدی، همه چیز رویاراهه؟” گفتم: “زبان انگلیسی من خوب نیست.” در ادامه پلوی ناکامی دیرین خود در زبان انگلیسی را توصیف کرد، از جمله امتیازات بد، نمرات آزمون بد، و خجالت‌زدگی. به خاطر این سابقه، متقاعد شده بود نقصی دارد و “زبان انگلیسی‌اش بد است.” پس از صحبت با پلوی، درباره مشکل و باورهایش فکر کردم. متوجه شدم که دانش آموزان دیگر کلاس احتمالا احساسات مشابه دارند. قبل از اینکه به آنها زبان انگلیسی تدریس کنم، فهمیدم باید راهی برای کمک به آنها پیدا کنم تا باورهایشان را برنامه دار کنند. در آن هفته درباره تکنیک‌های دیگر روانشناسی تحقیق کردم و روش “برنامه

نویسی فیلمی ذهن” را کشف کردم.

هفته بعد، این تکنیک را در کلاس تدریس کردم و همچنان به استفاده از آن در سراسر ترم ادامه دادم. فقط طی چند هفته،

متوجه تفاوت چشمگیری شدم. پلوی دارای اعتماد به نفس بیشتر شد و راحت ارتباط

برقرار می‌کرد. ابتدا، در ردیف جلو به جای ردیف عقب نشست. سپس، شروع به مشارکت در کلاس کرد. همکلاسی‌هایش نیز هفته به هفته اعتماد به نفس بیشتری یافتند. این تجربه به من قدرت روانشناسی را نشان داد و اینکه چرا برنامه‌ریزی شخص برای موفقیت بسیار مهم است. این فصل گام نهایی برنامه دار کردن روانشناسی‌تان برای موفقیت در زبان انگلیسی است. دقیقاً یاد خواهید گرفت چگونه باورها، اهداف و هیجانات اوج مورد نیازتان را برای توسعه سوخت ماشین مسابقه برای موتور انگلیسی آسان برنامه‌ریزی کنید. مشکل زبان آموزان فقدان هوش، و یا فقدان قدرت اراده نیست. ”زبان انگلیسی‌تان بد نیست.“ آنچه اکثر مردم فاقد آنند، کنترل بر ذهن و احساسات‌شان است. در واقع، همه شما استعداد، هوش و قدرت مورد نیاز برای مهارت بر زبان انگلیسی گفتاری در بالاترین سطح ممکن را دارید. صرفاً باید یاد بگیرید چگونه قدرت‌تان را کنترل کنید و از آن به جهت تغییر احساسات، باورها و فعالیت‌هایتان، دقیقاً به شکلی که می‌خواهید استفاده کنید. مانند بسیاری از زبان آموزان انگلیسی، شاید شما نیز از “روان آسیبی انگلیسی” خیلی رنج برده‌اید. شاید باورهای محدود کننده دارید، و احساس سرخوردگی، اضطراب یا استرس هنگام تلاش برای صحبت کردن دارید. می‌خواهید احساس اعتماد به نفس و قدرت هنگام صحبت کردن داشته باشید، و برای انجام این کار، باید یاد بگیرید

تا تصاویر متحرک درونی خودتان را کنترل کنید. تصاویر متحرک درونی شما برنامه‌هایی هستند که برای ایجاد احساسات،

باورها و اهدافتان استفاده می‌کنند. این تصاویر متحرک درونی را با حواس پنج‌گانه‌تان خلق می‌کنید: بینایی، شنوایی، لامسه، چشایی و بویایی. خاطرات و رویاهای‌تان در ذهن‌تان به صورت ترکیبی از این حواس ثبت شده‌اند. این موارد اجزاء استفاده شده توسط شما برای نوشتن و جهت‌دهی تصاویر متحرک درونی‌تان هستند. سپس این تصاویر متحرک، احساسات، افکار و

اعمال‌تان را ایجاد می‌کنند.

هنگامی که می‌خواهید نتایج حاصله از یادگیری زبان انگلیسی را تغییر دهید، می‌خواهید دو چیز را تغییر دهید: چه احساسی هنگام انگلیسی صحبت کردن دارید و چقدر به واقع خوب صحبت می‌کنید. به عبارت دیگر، می‌خواهید احساس اعتماد به نفس ضمن صحبت کردن داشته باشید و می‌خواهید ماهرانه صحبت کنید. این فصل در مورد نحوه تغییر تصاویر متحرک درونی‌تان است به طوری که آنها شما را برای احساسات قدرتمند و عملکرد ماهرانه ضمن صحبت کردن برنامه‌دار می‌کنند. همانطور که در مورد تصاویر متحرک ساخته شده در ذهن‌تان فکر می‌کنید، متوجه می‌شوید که دو انتخاب دارید: چه چیزی در تصاویر متحرکتان است و آن تصاویر چگونه ساخته شده‌اند. اگر مکرراً در مورد خاطرات خجالت آور با زبان انگلیسی فکر کنید، این خاطرات مسیر احساس‌تان را تغییر خواهد داد. نحوه ساختار بندی آن خاطره نیز اهمیت دارد. برای مثال، شاید زمانی را به خاطر بیاورید که توسط معلمی در کلاسی تصحیح

شدید، و این خاطره حالت عصبی درباره زبان انگلیسی ایجاد میکند. این خاطره تصویر متحرکی در ذهن‌تان است. به لحاظ درونی، رویدادی که رخ می‌دهد را می‌بینید، صدای معلمی که شما را تصحیح می‌کند می‌شنوید و شرمندگی را احساس می‌کنید (بینایی، شنوایی و احساس لامسه معمول‌ترین و قوی‌ترین عناصر استفاده شده

در تصاویر متحرک درونی هستند).

برای اکثر مردم، اگر آن تصاویر متحرک منفی را در ذهن‌شان بزرگتر کنند، احساسات بد قوی‌تر خواهد شد. به همین ترتیب، اگر صدای معلم را بلندتر کنید، احساسات بد احتمالاً بدتر خواهد شد. و می‌توانید بر هیجانات یا احساسات شرمندگی

تمرکز کنید و آنها را سریعتر در بدن‌تان حرکت دهید، و دوباره آنها را قوی‌تر کنید. با تغییر نحوه اجرای این تصاویر در ذهن‌تان، قدرت‌ش را تغییر می‌دهید. کیفیت این تصاویر تحت عنوان “کیفیت‌های فرعی” نامیده شده‌اند. آنها کیفیت‌های اختصاصی هر یک از حواس استفاده شده در تصاویر متحرک درونی‌تان هستند. هر کدام از حواس چند کیفیت فرعی دارند که قابل کنترل و تغییر هستند. برای مثال، از لحاظ کیفیت بصری می‌توانید رنگ تصاویر متحرک را تغییر دهید یا رنگ را کاملاً حذف کنید تا سیاه و سفید شود. می‌توانید اندازه تصاویر درون ذهن‌تان را تغییر دهید و آنها را بزرگتر یا کوچکتر کنید. اگر فیلمی با نمایش صحنه‌ای درون ذهن‌تان تصور کنید، می‌توانید فاصله تا صحنه را تغییر دهید، آن را نزدیکتر بیاورید یا آن را دور کنید. می‌توانید روشنایی و

وضوح فیلم را تغییر دهید. حرکت فیلم‌های درونی‌تان را کنترل می‌کنید و می‌توانید آنها را سریع، نرمال یا حرکت آهسته کنید. می‌توانید “زاویه دوربین” فیلم‌تان را تغییر دهید، که نمای هر صحنه را تغییر می‌دهد. فیلم‌های درونی دارای صدای همراه

با فیلم هستند، این صداها نیز قابل کنترل و تغییر هستند. بلندی صداها را در فیلم‌تان کنترل می‌کنید. ریتم را کنترل می‌کنید.

می‌توانید آهنگ و گام را تغییر دهید، صدا را بلندتر یا کمتر کنید. و علاوه بر این احساسات یا هیجانات فیزیکی فیلم‌های‌تان را کنترل می‌کنید. دما (سردتر، گرمتر)، فشار (بیشتر، کمتر) و مکان احساسات را کنترل می‌کنید. علاوه بر این شدت احساسات را کنترل می‌کنید و آنها را در بدن‌تان سریعتر یا کندتر ارتعاش می‌دهید. اصولاً، شما کارگردان فیلم ذهن خودتان هستید. سوال این است، آیا این فیلم‌ها را کنترل خواهید کرد و به صورت آگاهانه بر آنها نظارت خواهید کرد، یا به آنها اجازه می‌دهید تا شما را کنترل کنند؟ یک کارگردان خوب تصاویر، زوایای دوربین، صدا و غیره را در فیلم کنترل می‌کند تا دقیقاً افکار و احساساتی که می‌خواهد مخاطبان تجربه کنند را ایجاد کند. بعنوان کارگردان ذهن خودتان، می‌توانید همانگونه عمل کنید. برای مثال می‌توانید خاطرات ثبت شده‌تان را تغییر دهید. خاطرات درواقع فیلم‌های درونی هستند که شما درباره تجربه‌ای که در گذشته داشته

اید، آنها را ایجاد کرده‌اید. برای اکثر مردم، این فیلم‌ها بدون انتخاب آگاهانه ایجاد شده

اند.

اخبار خوب این است که می توانید دوباره این فیلم ها را کارگردانی کنید تا آنها را ضعیفتر یا قوی تر کنید، و تاثیری که بر زندگی تان دارند را تغییر دهید. بیا بید همین الان این کار را انجام دهیم. به خاطره ای بسیار شاد فکر کنید. می تواند هر چیزی باشد، هر خاطره ای که باعث لبخندتان می شود. چشمان را ببندید، لبخند بزنید و همین الان به آن خاطره فکر کنید. همانطور که به خاطر می آورید، به تصویر یا فیلم در ذهن تان توجه کنید. چه چیزی می بینید؟ سپس توجه کنید چه چیزی می شنوید: آیا فیلم صدا دارد؟ و در مورد احساسات چطور: چه حسی در این فیلم دارید؟ احساسات در بدن تان کجا هستند؟ آیا در بدن تان احساس ارتعاش، یا احساس تنش یا آرامش، دارید؟ فقط به جزئیات این فیلم درونی شاد توجه کنید. حالا کارگردان این خاطره

می شوید. اگر تنها عکسی ثابت می بینید، با افزودن حرکتی آن را به فیلمی تغییر دهید. سپس تصویر را در ذهن تان بزرگتر کنید،

آن را به خودتان نزدیکتر کنید. همانطور که بزرگترش می کنید، توجه کنید چگونه احساسات تان تغییر می کنند. برای اکثر مردم،

بزرگتر کردن فیلم قدرت عواطف (منفی یا مثبت) را افزایش می دهد. همراه با خاطره ای شاد، حتی می توانید با بزرگتر کردن فیلم آنرا شادتر کنید. البته، می توانید صدا و احساسات را نیز تغییر دهید. تلاش کنید صداها را کمی بلندتر کنید، به خصوص

صداها را خوشایند. وقتی به احساسات خوب توجه می کنید، مشخص کنید کجای بدن تان هستند و چگونه حرکت می کنند. احساسات فیزیکی هستند و معمولاً به صورت ارتعاش یا انرژی در بدن نشان داده شده اند. این ارتعاش شاد را سریعتر کنید، و آن را در بدن تان بیشتر حرکت دهید. برای اکثر موارد، این موضوع احساس شادی را نیز افزایش خواهد داد. تیریک، شما در همین

لحظه نخستین فیلم درونی تان را کارگردانی کرده اید. شما یاد گرفتید چگونه احساسات شادی را با تبدیل شدن به کارگردانی بهتر،

افزایش دهید. می توانید از همین مهارت با خاطرات، افکار و باورهای منفی استفاده کنید. بیا بید امتحان کنیم.

تجربه ای منفی مربوط به زبان انگلیسی را به خاطر بیاورید. شاید تجربه ای بد از مدرسه باشد، یا زمانی که احساس اضطراب، خستگی، بی حوصلگی یا تلاش احمقانه برای انگلیسی صحبت کردن داشته اید، باشد. همانطور که این تجربه بد را به خاطر می آورید، دوباره به جزئیات فیلم درونی تان توجه کنید. خاطره درون ذهن تان را ببینید. توجه کنید آیا این فیلم صدا دارد و توجه کنید که چه احساسی در فیلم دارید. ابتدا، این صحنه فیلم منفی را به خودتان نزدیکتر کنید، آن را بزرگتر کنید. صداها را بلندتر کنید و احساسات را سریعتر مرتعش کنید. اکثر مردم احساس بدتری از انجام این کار خواهند

داشت. این کار آنچه می خواهید نیست. بنابراین حالا عکس این کار را انجام دهید. صحنه فیلم را دورتر کنید، فیلم را کوچکتر کنید. سپس فیلم را در ذهن‌تان

تیرمتر و دید آنرا سخت‌تر کنید. تصور کنید این صحنه فیلم دکمه ای دارد که صدا را کنترل می کند. این دکمه را بگیرید و صدا را کم کنید، صدا را ضعیف تر کنید. در حقیقت، صدا را کاملاً ببندید. در نهایت، نفسی عمیق

بکشید و احساسات‌تان را فرو نشانید. با انجام تمام این کارها، متوجه خواهید شد احساسات منفی خیلی ضعیفتر هستند یا کاملاً

از بین رفته اند. خاطره‌های ناشاد داشته اید و آن را با جهت دهی آگاهانه ذهن‌تان بی قدرت کرده اید. اکثر مردم باور دارند که خاطرات غیرقابل تغییر هستند، اما شما در حقیقت با کنترل خاطراتتان خلاف آنرا ثابت کرده اید. همین موضوع برای افکارتان نیز صادق است. شما يك انتخاب دارید. می توانید کارگردانی آگاه درباره ذهن‌تان باشید یا می توانید به مغزتان اجازه دهید خودش باشد. اکثر مردم مورد دوم را انجام می دهند و احساس ضعف می کنند. آنها تحت کنترل افکار و خاطرات منفی و تجربیات بد هستند. این موضوع الزامی نیست. می توانید اداره کردن مغزتان را انتخاب کنید، آن را هدایت کنید تا افکار، احساسات و اقدامات مطلوب‌تان را تولید کند. می‌توانید منفیات را تضعیف کنید با قدرت خاطرات، افکار، باورها و اهداف مثبت را افزایش دهید. می‌توانید مغزتان را کنترل کنید به جای اینکه توسط آن کنترل شوید. این فرایند نه تنها برای خاطرات، بلکه برای اهدافی که میخواهید در آینده بدست آورید به کار می‌آید. به هدفی بزرگ برای زبان انگلیسی فکر کنید، یکی از آن اهداف بزرگ و الهام‌بخش که زندگی‌تان را تغییر خواهد داد. چشمان‌تان را همانطور که به این هدف فکر می کنید ببندید. اکنون به صورت آگاهانه فیلمی برای آن هدف بسازید. شما کارگردان هستید! خودتان را تصور کنید که با قدرت با افراد دیگر انگلیسی صحبت می کنید. موقعیتی را انتخاب کنید که الهام‌بخش‌تان است. همانطور که به این فیلم نگاه می کنید، به صورت دیگران در حالی که

به شما گوش می دهند توجه کنید. می ببینید زمانی که آنها انگلیسی‌تان را درک می کنند و از آن لذت می‌برند، لبخند می زنند!

صحنه این فیلم را در ذهن‌تان نگه دارید و آن را نزدیکتر کنید، به طوری که فیلم خیلی بزرگتر شود. سپس رنگ‌ها را زیباتر کنید. تصویر را کمی روشنتر کنید. همانطور که به مشاهده این فیلم بزرگ ادامه می دهید، به صدای فیلم توجه کنید. گوش کنید یکی از شنونده ها می گوید: “وای، انگلیسیه شما عالیه! چطور یاد گرفتین اینقدر خوب صحبت کنین؟” صدا را زیاد کنید به طوری که

بتوانید آنرا واضح و بلند بشنوید! به احساسات‌تان زمانی که این تعریف را می‌شنوید توجه کنید. غرور و شادمانی را در جایی از بدنتان حس میکنید. کجا است؟ هرجایی که هست، آن ارتعاش شاد را سریعتر و قویتر

کنید و سپس آن را پیرامون بدن‌تان بگردانید. احساس فوق‌العاده‌ای است! هم اکنون فیلم

قدرت زبان انگلیسی‌تان را ساخته‌اید،

و شما ستاره فیلم هستید. شما ماهر و بی پروا هستید. شاد و حیرت آور هستید. و به آسانی انگلیسی صحبت می کنید! احساس فوق العاده ای است! با این قدرت نظارت، شروع به برنامه‌ریزی مغزتان برای باورهای دقیق، عواطف و پیامدهایی کنید که می خواهید. بر این فیلم قدرت هر روز تمرکز کنید، و هر بار که فیلم را می سازید، قویتر می شود. هر بار که فیلم منفی در ذهنتان

ظاهر می شود، از مهارت کارگردانی‌تان استفاده کنید تا آن را کوچکتر و ضعیفتر کنید. روز به روز، با مهارت آگاهانه ذهن‌تان، کاملاً زندگی‌تان را تغییر می دهید. البته، این موضوع نیازمند تمرین روزانه است. آن فیلم‌های قدیمی در طی سال های زیادی ایجاد شده اند، بنابراین نیاز دارید به صورت آگاهانه هر روز فیلم های قدرت‌تان را ایجاد کنید. با انجام این کار، مرحله به مرحله

خودتان را برای موفقیت در زبان انگلیسی برنامه دار خواهید کرد. يك روش ویژه قوی برای برنامه ریزی مجدد فیلم های‌تان،

استفاده از روشی تحت عنوان “سوئیش 31” است. سوئیش روش کلاسیک روان‌شناسی موفقیت و ان ال پی 41 است. سوئیش روشی برای تغییر فوری و خودکار فیلم درونی منفی به فیلم قدرت است که باعث می شود احساس عالی داشته باشید. برای مثال، اگر به صورت مکرر هنگام انگلیسی صحبت کردن مضطرب می شوید، می توانید ذهن‌تان را برنامه دار کنید تا به صورت خودکار

هر بار صحبت می کنید احساس قدرت و اعتماد بنفس داشته باشید.

باید این تکنیک “سوئیش” را روزانه تمرین و تکرار کنید، اما زمانی که به صورت عمیق برنامه‌دار شد، نیازی به فکر کردن درموردش نخواهید داشت. هر وقت نیاز به انگلیسی صحبت کردن داشتید، بدون زحمت احساس قدرت و اعتماد بنفس خواهید داشت.

در اینجا چند مرحله برای استفاده از تکنیک سوئیش ارائه شده است:

1. احساس یا اقدامی که می‌خواهید تغییر کند را شناسایی کنید. شاید احساس اضطراب هنگام انگلیسی صحبت کردن

باشد. ابتدا فیلمی از آن موقعیت منفی بسازید. آنچه در این فیلم منفی رخ داده را ببینید، بشنوید و حس کنید. 2. سپس يك فیلم قدرت ایجاد خواهید کرد که هدف‌تان، آنچه می‌خواهید بجای منفیات حس کنید و انجام دهید را نشان

می‌دهد. برای مثال می توانید از فیلم قدرت در نمونه قبلی استفاده کنید... فیلمی از

### خودتان هنگام صحبت قدرتمندانه و احساس

عالی داشتن. 3. از “سوئیش” برای اتصال دو فیلم و ایجاد يك تغییر خودکار از فیلم منفی به فیلم قدرت، استفاده کنید. اساسا، شما

به فیلم قدرت برای موقعیت فیلم منفی قدیمی اتکا کرده اید. این روشی است که در آن سوئیش را به صورت اختصاصی انجام

می دهید: چشمانتان را ببندید و با ایجاد تصویری بزرگ از موقعیت منفی که می خواهید تغییرش دهید شروع کنید. به وضوح آن را ببینید. سپس تصور کنید مربع تیره کوچک در کنار آن تصویر وجود دارد. این مربع کوچک فیلم قدرتتان است. بنابراین

فیلم منفی بزرگ بر روی پرده مقابلتان وجود دارد، و در کنار آن پرده مربعی کوچک وجود دارد که شامل فیلم قدرت است. سپس، بگویید “ووش!” و تصور کنید مربع کوچک منفجر می شود و تبدیل به پرده فیلمی غول پیکر می شود. همانطور که

منفجر می شود، فیلم منفی را کاملا نابود می کند و جایگزینش می شود. اکنون فیلم قدرتتان را مقابل خودتان می بینید. بزرگ،

روشن و رنگی است. موسیقی متن و احساس عالی دارد. به فیلم توجه کنید و اجازه دهید آن احساسات شاد قویتر شوند. مطمئن شوید کلمه “ووش!” را قوی و بلند، با هیجان زیاد می گوید! هیجان اوج را به یاد آورید و از ژست بدنی قوی، نیز، استفاده کنید تا احساسات مثبت را افزایش دهید. شما در حال ایجاد يك ارتباط، و تکیه گاه بین کلمه، ژست و فیلم قدرت، هستید. در

ادامه، چشم هایتان را برای لحظه ای باز کنید تا بازنشانی شوید. سپس چشمانتان را ببندید و کل فرایند سوئیش را تکرار کنید. هر بار، انفجار را سریعتر رخ دهید. فیلم قدرت منفجر می شود و آن تصویر قدیمی را نابود می کند. “ووش!” را بلند فریاد بزنید و هیجانات اوج فیلم قدرتتان را حتی قویتر کنید. سپس چشمانتان را برای لحظه ای باز کنید، بازنشانی کنید، چشمانتان را ببندید

و دوباره انجام دهید. این فرایند را دوباره و دوباره تکرار کنید. هر روز، انجام این کار را ده بار یا بیشتر تمرین کنید.

این کار را روزانه انجام دهید. ممکن است سی روز یا بیشتر طول بکشد تا يك عکس العمل خودکار برنامه دار شود. زمانی که برنامه دار شد، متوجه نتیجه ای فوق العاده خواهید شد. وقتی در موقعیت صحبت کردن به انگلیسی هستید، ممکن است لحظه ای مختصر اضطراب را تجربه کنید. سپس ناگهان، احساس بهتری خواهید داشت. قوی تر، راحت تر و مطمئن تر. این حس به صورت خودکار و آسان رخ خواهد داد. و در نتیجه برنامه نویسی سوئیش است. این کار را عادی روزانه کنید. می توانید این

فرایند سوئیش را هر صبح هنگامی که بیدار می شوید، انجام دهید و تنها چند دقیقه طول

خواهد کشید. در طول این چند دقیقه، ذهن ناخودآگاهتان را برای موفقیت برنامه‌دار کنید. فیلم‌های منفی قدیمی را تغییر می‌دهید. باورها و احساسات قوی‌تر درباره انگلیسی ایجاد می‌کنید. کنترل را در دست می‌گیرید و کارگران ماهر ذهن خودتان می‌شوید. اکنون تمام ابزارهایی که نیاز دارید تا

روانشناسی موفقیت قوی ایجاد کنید را دارید. می‌دانید چگونه عواطف اوج را ایجاد کنید و آنها را به زبان انگلیسی متصل کنید. اهمیت باورها و نحوه تغییر آنها را توسط مدل‌سازی می‌شناسید. می‌دانید چگونه از حرکت فیزیکی برای ایجاد عواطف و ارتقاء حافظه استفاده کنید. قدرت انگیزشی اهداف بزرگ و نحوه یافتن دلایل عمیق‌تر برای یادگیری زبان انگلیسی را می‌شناسید. و می‌دانید چگونه به صورت خودآگاه ذهن‌تان را برای موفقیت با استفاده از فیلم‌های درونی، جهت‌دهی کنید. در مسیر سلاست

---

### 13 the swish

### 14 NLP

زبان انگلیسی، به دو مورد نیاز دارید: سوخت قدرتمند و ماشین قدرتمند: روانشناسی قوی و روش عالی. اکنون می‌دانید چگونه بهترین سوختی که نیاز دارید را ایجاد کنید. در بخش بعد، یاد خواهید گرفت چه کاری با آن سوخت انجام دهید. در جهت قدرتمندانه انگلیسی صحبت کردن باید روشهای یادگیری اختصاصی زبان انگلیسی را استفاده کنید. اکنون زمان یادگیری موتور انگلیسی آسان است.

## فصل 8

### کودکان بهتر یاد می گیرند- موتور انگلیسی آسان

اکنون نخستین بخش سیستم انگلیسی آسان را یاد گرفته‌اید: سوخت یا روان‌شناسی. می دانید چگونه سوخت عاطفی با کیفیت برای قدرتمند کردن سفرتان در مسیر منتهی به جاده زبان آوری انگلیسی، ایجاد کنید. اکنون زمان آن فرا رسیده که بر موتوری

که از آن سوخت استفاده خواهد کرد، متمرکز شوید. این همان چیزی است که من دوست دارم آنرا فراری یادگیری زبان بنامم\_ روش انگلیسی آسان. همانطور که قبلاً اشاره کردم، انگلیسی آسان سیستمی است که من آنرا در طی يك دوره چند ساله تدریس و تحقیق، گسترش دادم. توسط آزمون و خطا، قادر شدم تا این روش را برای تناسب با نیازهای فراگیران در سراسر جهان بهبود و انطباق دهم. تا مادامی که روان‌شناسی مناسب و سوخت عاطفی برای این روش داشته باشید، تضمین می‌کنم به سرعت به سلاست در زبان انگلیسی خواهید رسید.

برای اهداف مشخص، روش انگلیسی آسان را به هفت گام تقسیم کرده‌ام. این گامها را به صورت “هفت قاعده” نامیده‌ام.

در این فصل، این قواعد را معرفی خواهم کرد و به صورت مختصر کاربریشان را شرح می‌دهم. علاوه بر این شرح خواهم داد چگونه این بخش سازماندهی خواهد شد، به طوری که می‌توانید حداکثر مزیت ممکن را از مطالعه زبان انگلیسی هر دفعه که می‌نشینید، ببرید. هر کدام از هفت قاعده تکه‌ای از “دانش عمیق” است که کاملاً نتایج اکتسابی شما از زبان انگلیسی را تغییر خواهند داد. پروفیسور ادواردز دمنینگ دانش

عمیق را به صورت ایده، استراتژی یا تمایز جدیدی شرح داد که قدرتمندانه کیفیت

نتایج را تغییر می‌دهد. دانش عمیق اغلب تغییر ساده‌ای است که پیشرفت عظیمی ایجاد می‌کند. هر یک از هفت قاعده ساده است، اما وقتی استفاده شود هر کدام پیشرفت‌های بزرگی در انگلیسی صحبت کردن‌تان ایجاد خواهند کرد. هفت قاعده با روان‌شناسی قوی باهم باید استفاده شوند، و سرفرتان را در مسیر منتهی به زبان آوری تسریع خواهند کرد. باید به شما هشدار دهم که این روش کاملاً متفاوت از برنامه‌درسی پنهانی است که در گذشته استفاده کرده‌اید. به خاطر بیاورید، انگلیسی آسان وابسته به روشهای

سنتی نیست. بلکه، برای دنبال کردن نظم طبیعی یادگیری زبان مشاهده شده از سوی کودکان طراحی شده است.

## نوزادان بهتر می‌دانند

در حقیقت، نوزادان و کودکان بهترین فراگیران زبان انگلیسی در جهان هستند! آنها به آسانی یاد می‌گیرند همانند گوینده

بومی، با دستور زبان، واژگان، سلاست و تلفظ عالی، صحبت کنند. به جای مطالعه متون درسی، شاید باید نگاهی به نوزادان و نحوه یادگیری زبان انگلیسی آنها، ببیندازیم. وقتی نوزاد در ابتدا شروع به یادگیری زبان انگلیسی، یا هر زبان دیگر، می‌کند اکثر فقط گوش می‌دهد. در حقیقت، برای ماههای متمادی، نوزاد یا کودک بدون هر نوع گفتار واقعی فقط گوش می‌دهد. این دوره شنیداری تحت عنوان “دوره سکوت” توسط زبان‌شناسان نام‌گذاری شده است. در طول دوره سکوت، نوزاد یاد می‌گیرد تا زبان

را درک کند. البته، وقتی نوزاد به صورت ساکت در حال فراگیری است والدین نگران نمی‌شوند.

آنها به نوزاد دستور زبان آموزش نمی‌دهند. اگر نوزاد صحبت نکند آنها عصبانی نمی‌شوند. والدین چکار می‌کنند؟ آنها صرفاً با نوزاد با استفاده از زبان انگلیسی بسیار ساده صحبت می‌کنند. آنها از فعالیت‌ها ضمن صحبت کردن استفاده می‌کنند. برای مثال، آنها هر روز بارها و بارها به مامان اشاره می‌کنند و می‌گویند “ماما، ماما.” در نهایت نوزاد می‌فهمد که “ماما” کلمه‌ای برای مادرش است و تازه شروع به صحبت می‌کند، تا آنکه بالاخره روزی بگوید «ماما.» «چه اتفاقی می‌افتد؟ آیا والدین تلفظ نوزاد را تصحیح می‌کنند؟ آیا تلاش می‌کنند به نوزاد دستور زبان تدریس کنند؟ البته که نه. بلکه، همه از خوشحالی دیوانه می‌شوند چرا که نوزاد یک کلمه صحیح می‌گوید (معمولاً با تلفظ بد). همه لبخند می‌زنند و می‌خندند. انگلیسی صحبت کردن دوره ای بسیار

شاد برای نوزاد است!

در طول چند سال بعد، کودک به تمرکز بر روی شنیدار ادامه خواهد داد. گفتارش به تدریج بهتر خواهد شد. کودک از کلمات بیشتری استفاده خواهد کرد. دستور زبانش بهبود

خواهد یافت، گرچه هرگز قواعد دستورزبانی را مطالعه نمی کند! تلفظ نوزاد بهبود خواهد یافت. و با این حال، سالهای زیادی، مهارت شنیدارش بهتر از گفتارش خواهد شد. کودک بیشتر از آنچه می تواند بگوید درک می کند. این روش طبیعی برای فراگیری زبان انگلیسی است. همانطور که می توانید ببینید، بسیار متفاوت از روشی است که شما در مدرسه یاد گرفته اید. در مدرسه از ابتدا شما بر روی خواندن کتابهای درسی متمرکز شده اید. شاید

با اینکه آماده نبوده اید، به خیلی زود صحبت کردن مجبور شده بودید. شما بر روی مطالعه قواعد دستورزبان متمرکز می شوید.

وقتی اشتباه می کنید، معلم شما را تصحیح می کند. برخلاف نوزاد، شما به سرعت بهبود نمی یابید.

شما دستورزبان تان را به صورت طبیعی و بدون زحمت ارتقا ندهاید. تلفظتان هرگز خیلی بهتر به نظر نمی آمده است. و گفتارتان همیشه خیلی آهسته به نظر می رسیده است. برای شما، احتمالاً زبان انگلیسی تجربه ای لذت بخش نبوده است. زبان انگلیسی تجربه ای طبیعی و لذت بخش که عاشقش باشید نبوده است. مشخصاً مشکلی در روش سنتی تدریس زبان انگلیسی در مدرسه وجود دارد. مشخصاً نیاز به روشی بهتر داریم، روشی که به صورت دقیق از روش طبیعی پیروی کند که در آن انسانها برای یادگیری زبان طراحی شده اند. حقیقت این است، مغزتان یک ماشین یادگیری زبان فوقالعاده است. وقتی روان شناسی قوی

و روشی اثربخش دارید، به سرعت زبان انگلیسی را یاد می گیرد. حتی بهتر از این، وقتی از رویکردی طبیعی پیروی می کنید، از فرایند یادگیری لذت می برید چرا که دیگر در برابر طبیعت و مغزتان مبارزه نمی کنید. شما روان شناسی انگلیسی آسان را

یاد گرفته اید. اکنون زمان یادگیری موتور روش انگلیسی آسان است. هر کدام از هفت قاعده بخشی مهم از این روش است. هر قاعده روشی جدید برای “بازی انگلیسی” است. همانطور که یاد می گیرید و از هفت قاعده استفاده می کنید، مطمئن شوید رویکرد تفریحی را حفظ می کنید. انعطاف پذیر باشید. شاد باشید. از این فرایند جدید یادگیری لذت ببرید. هفت قاعده ارتباط متقابل دارند و به صورت همکاری کننده کار می کنند. “هم نیروزادی” یعنی قواعد زمانی قوی تر هستند که با هم استفاده شوند تا اینکه مجزا باشند. هر قاعده قواعد دیگر را قویتر می کند. رویهمرفته آنها روشی قوی برای رسیدن به سلاست و مهارت در

زبان انگلیسی فراهم می کنند.

## نحوه استفاده از این بخش

هدف از این بخش کمک به شما در یادگیری صحبت به انگلیسی با اعتماد به نفس و روان

است. اکنون که روان‌شناسی انگلیسی آسان را توضیح داده‌ام، هدفم ایجاد مطالبی در این صفحات است که تا حد امکان عملی و مفید باشند. در چند فصل

بعد، هر کدام از هفت قاعده انگلیسی آسان را به تفصیل شرح خواهم داد. همچنین نکات انگیزشی بیشتر را خواهم گنجاند، نمونه‌های تدریس و تمرین‌های الگویی را برای کمک به شما در جاده منتهی به زبان آوری ارائه خواهم کرد. همانطور که هر قاعده را یاد می‌گیرید، بخش دیگری از روش انگلیسی آسان را به دست خواهید آورد. رویهم‌رفته آنها سیستم یادگیری کاملی را تشکیل می‌دهند. در پایان این بخش آموزش خواهم داد که چگونه این قواعد را کنار هم بگذارید تا برنامه یادگیری مجزای

روزانه‌تان ایجاد شود. دقیقاً یاد خواهید گرفت، هر روز، چه کار انجام دهید تا به مهارت در گفتار زبان انگلیسی برسید.

از راندن لذت ببرید.

## فصل 9

### قاعده نخست- عبارات را یاد بگیرد نه واژگان

اگر تاکنون در کلاس انگلیسی حضور داشته اید، شانس این را داشته‌اید که تجربه های زیادی از به خاطر سپاری فهرست واژگان، داشته باشید. همراه با انگلیسی آسان شما قرار نیست این کار را دیگر انجام دهید. چرا؟ چون فهرست‌های واژگان باعث اتلاف وقت هستند. بله، درست شنیدید. تلاش برای بخاطر سپردن دسته‌ای از کلمات مجزای تصادفی، روشی موثر برای یادگیری نیست. در عوض، قرار است از نخستین قاعده روش انگلیسی آسان استفاده کنید و عبارت‌ها را یاد بگیرید نه کلمات. منظور من از “عبارات” چیست؟ عبارات گروه‌هایی از کلمات هستند که مرتبط هستند و بر روی يك ایده متمرکزند. روش دیگر برای شرح عبارات به صورت “قسمت‌های طبیعی زبان” است. در هر زبانی، کلماتی اختصاصی به صورت طبیعی همراه با هم به روشی خاص ظاهر می‌شوند. برای مثال، در انگلیسی می‌گوییم «من روی يك جزیره هستم. 51» نمی‌گوییم «من در يك جزیره هستم 61». چرا؟ هیچ دلیل منطقی وجود ندارد. يك عبارت کاملاً رایج و قابل قبول است در حالیکه عبارت دیگر اینطور نیست. اینجا مثال دیگری وجود دارد. بیایید بگوییم واژه تنفر یکی از کلمات جدیدی است که می‌خواهید یاد بگیرید. در يك کلاس سنتی، شما کلمه تنفر را می‌نویسید و سپس آن را در فرهنگ لغت می‌یابید تا معنی‌اش را پیدا کنید. می‌بینید که این کلمه یعنی داشتن بیزاری قوی و شدید از چیزی؛ انزجار یا نفرت. سپس آن را به خاطر می‌سپارید- تنفر، تنفر، تنفر، تنفر. این روشی قدیمی است- يك جور روش کتاب درسی است، درست است؟ در مدرسه، احتمالاً از این استراتژی برای بخاطر سپاری تعداد زیادی از کلمات

مجزا استفاده کرده‌اید. آن فهرست‌های بزرگ واژگان را داشته اید، و تلاش کرده‌اید تا همه آنها را برای آزمون به خاطر بسپارید. برای فعل‌ها، نیز تلاش کرده‌اید تا نمودارهای

صرفی را حفظ کنید. حتی بدتر اینست که، احتمالاً این کلمات را با حفظ کردن ترجمه‌ها به زبان خودتان یاد گرفته‌اید.

به این خاطر، اغلب هنگام انگلیسی صحبت کردن در ذهن‌تان به ترجمه می‌پردازید. نخست به کلمه به زبان خودتان فکر می‌کنید، سپس تلاش می‌کنید تا ترجمه اش را به انگلیسی به خاطر آورید. این مرحله اضافی هم مهارت گفتاری و هم مهارت شنیدارتان را کند می‌کند. به من اعتماد کنید. اگر عبارت - گروهی از کلمات- را یاد بگیرید خیلی بهتر است. آسان است. به کسی که انگلیسی واقعی صحبت می‌کند گوش می‌کنید، و وقتی کلمه‌ای جدید می‌شنوید، آن را می‌نویسید. یا وقتی داستانی را

---

15 I am on an island

16 I am at an island

می‌خوانید و کلمه‌ای جدید را می‌بینید، آن را می‌نویسید. شما فقط نمی‌خواهید آن يك کلمه را بنویسید. شما می‌خواهید کل عبارت یا جمله ای که در آن است را بنویسید. به عبارت دیگر، زبان را به صورت تکه ای یاد می‌گیرید. بنابراین، به جای صرفاً نوشتن کلمه تفر، خواهید نوشت جان از بستنی متفر است. کل عبارت و معنی اش را خواهید نوشت.

---

جستجوی کلمات در فرهنگ لغت زبان انگلیسی، که اکثر دانش‌آموزان دارند، آسان است. عبارتها می‌توانند بیشتر از يك چالش ایجاد کنند، چرا که آنها همیشه به صورت کلمه به کلمه قابل ترجمه نیستند. به این دلیل است که به همه ی دانش‌آموزانم توصیه می‌کنم فرهنگ لغت اصطلاحی خوب، یا فرهنگ لغت اصطلاحات انگلیسی تهیه کنند. اصطلاحات عبارتهای رایج یا ضربالمثل‌های يك زبان هستند. اگر تنها به صورت آنلاین “فرهنگ لغت اصطلاحات انگلیسی” را جستجو کنید، منتخب آماده

ای از این کتب را پیدا خواهید کرد و می‌توانید از بینشان انتخاب کنید.

---

چرا این کار را می‌کنیم؟ قدرت عبارتها چیست؟ خوب، به يك دلیل، عبارتها اطلاعات زیادی به شما می‌دهند. آنها

نسبت به آنچه از يك کلمه منفرد اطلاعات می‌گیرید به مراتب اطلاعات بیشتری خواهند داد. در نتیجه، عبارتها را به آسانی به خاطر می‌آورید، چرا که آنها معنی عمیقتری دارند. آنها در ذهنتان با يك نوع تصویر یا داستان به شما ارائه می‌شوند، به خصوص

وقتی که آنها را از چیزی می‌گیرید که دارید به آن گوش می‌دهید یا آن را می‌خوانید. وقتی می‌شنوید، جان از بستنی متنفر است، کل آن داستان کوچک را به یاد می‌آورید. به یاد می‌آورید جان کیست. به خاطر می‌آورید او بستنی داشت و سپس به یاد می‌آورید که از آن متنفر بود. جان آن را دوست نداشت، درست است؟ بنابراین شما تمام این تکه های اطلاعات اضافی را خواهید داشت. این اطلاعات اضافی کلمه را در متن قرار می‌دهد. این کار به شما کمک می‌کند معنی عبارت و همچنین معنی

آن کلمه را به یاد بیاورید! ممکن است خیلی شبیه نباشد، اما در حقیقت پیشرفت بزرگی برای حافظه است. با یادگیری عبارات، کلمات بیشتری یاد خواهید گرفت، آن را سریعتر یاد خواهید گرفت و مدت بیشتری آن را بخاطر می‌آورید. مزیت دیگری نیز وجود دارد. وقتی عبارتها را یاد می‌گیرید، تنها کلمه‌ی منفرد را یاد نمی‌گیرید، بلکه دستور زبان نیز یاد می‌گیرید. یاد می‌گیرید که چطور آن کلمه را به شکل صحیح با کلمات دیگر بکار ببرید. شما نیازی ندارید به دستور زبان فکر کنید. نیازی نیست قواعد را بدانید یا نگران ترتیب کلمه یا زمان فعل باشید. این کار خودکار است. شما از کلمه به صورت صحیح در عبارت استفاده خواهید کرد چرا که به این ترتیب آن را به یاد خواهید آورد. در سیستم انگلیسی آسان، این روش برای یادگیری دستور زبان به صورت شهودی و ناخودآگاه است، بدون اینکه درباره قواعد دستور زبان فکر کنید. عبارات به شما دستور زبان انگلیسی طبیعی گفتاری

را یاد می‌دهند. یا یادگیری عبارات، به صورت خودکار دستور زبان و کلمات را همزمان یاد خواهید گرفت. يك تیر با دو نشان!

## یادگیری روش طبیعی

این دقیقاً همان روشی است که گویندگان بومی دستور زبان انگلیسی را یاد می‌گیرند. به همین ترتیب است که شما زبان‌تان را یاد گرفته‌اید. وقتی بچه هستیم، عبارتها را یاد می‌گیریم. گروههای کلمات را یاد می‌گیریم. آنرا بده به من. از عرض خیابان رد شدن. او به زمین افتاد. (توجه کنید: در برخی موارد، عبارتهای مورد ترجیح من جملات کامل اند، چرا که آنها حاوی يك فاعل و يك فعل هستند همانند مثال قبلی: او به زمین افتاد. در موارد دیگر، عبارت می‌تواند صرفاً چند کلمه در يك جمله باشد. در این کتاب، از کلمه عبارت برای شرح هر نوع گروه کلمه طبیعی استفاده می‌کنم.) نکته در اینجا است: ما گروههایی از کلمات، و نه فقط يك کلمه، را یاد می‌گیریم. کلمه به کلمه آهسته است و به دستور زبان کمک نمی‌کند. اما وقتی عبارتی کلی را یاد می‌گیرید، اطلاعات بیشتر به دست می‌آورد. شاید این را ندانید، اما اینگونه است. بگذارید به مثالمان برگردیم: جان از بستنی متنفر است. 71 به خاطر آورید، نخستین کلمه‌مان واژه تنفر بود. اما اکنون می‌بینید يك حرف “اس” 81 در انتهای کلمه وجود

دارد، به این صورت. «متنفر است 91»، درست است؟ جان متنفر است.

با توجه به مطالعه دستور زبانی تان می‌دانید که فاعل و فعل را موافق کرده‌اید، اما نیازی ندارید به آن فکر کنید. شما دستور زبان را تنها از این کلمه در عبارت یاد می‌گیرید، منظور همان حرف “اس” در پایان «متنفر است». و در آینده، هر وقت بگویید جان از بستنی متنفر است یا او از بستنی متنفر است، به صورت خودکار “اس” را خواهید افزود چرا که اینگونه یاد گرفته‌اید.

17 John hates ice cream

18 “s”

19 John hates

مجبور به صرف وقت در تلاش برای یادآوری صرف فعل “تنفر داشتن” نیستید چرا که آن را به صورت صحیح از عبارت یاد گرفته‌اید و اکنون برایتان خودکار شده است. البته، شما در واقع مجبور به تفکر در مورد تمام این موضوعات به صورت آگاهانه نیستید. تنها با یادگیری عبارت، به صورت خودکار صرف فعل صحیح را یاد خواهید گرفت. شما مرحله دیگر برجسبزی و تحلیل اصطلاحات گرامری را حذف می‌کنید. به این دلیل است که یادگیری عبارات منجر به گفتار سریعتر و درک سریعتر می‌شود. از سوی دیگر، اگر تمام اینها را از کتاب درسی بیاموزید، اغلب تنها ریشه کلمه “متنفر بودن” را یاد خواهید گرفت، و بر روی این شکل متمرکز خواهید شد: تنفر، تنفر، تنفر. بنابراین آن را مطالعه می‌کنید و به خاطر می‌سپارید. اینجا زمانی است که شروع به اشتباه می‌کنید، چرا که آن را اکثر به این روش حفظ کرده‌اید، بدون کلمات دیگر. در ادامه، تلاش می‌کنید تا تمام

صرفهای فعلی را به خاطر بسپارید.

اما از آنجایی که این را با کلمات دیگر یاد نگرفته‌اید، گاهی اوقات ممکن است بگویید “او از بستنی متنفر. 02” شما “اس” را فراموش خواهید کرد چرا که هرگز آن را به صورت صحیح در جمله، یا عبارت، یاد نگرفته‌اید. و در مکالمه واقعی هیچ زمانی برای تفکر درباره صرف فعل وجود ندارد. یادگیری عبارات به تلفظتان نیز کمک خواهد کرد. یکی از بزرگترین مسائلی که در فراگیران زبان انگلیسی دیدم این است که آنها با ریتم و آهنگ عجیب صحبت می‌کنند. ریتم و آهنگ “موسیقی” زبان انگلیسی هستند. در حالی که بسیاری از دانش‌آموزان نگران تلفظ صداهای مجزا مثل و، ب، ر، و ل هستند، بزرگترین مشکلشان ریتم

نامعمول است.

ریتم انگلیسی با الگوی طبیعی مکث‌ها ایجاد شده است. سخنگویان بومی به صورت طبیعی بین عبارت ها مکث می‌کنند.

آنها زبان را با عبارت صحبت می کنند، با قسمت های کوتاه از زبان انگلیسی. از آنجایی که آنها انگلیسی را اکثر با عبارت یاد گرفته اند، درک تلفظشان واضح و آسان است. از سوی دیگر، بسیاری از دانش آموزان انگلیسی را با حفظ کردن کلمات منفرد یاد

می گیرند، و وقتی صحبت می کنند، کلمه به کلمه صحبت می کنند، یکی یکی. در نتیجه، آنها اکثر مکث های عجیب می کنند.

آنها گروه بندی غیر طبیعی برای کلمات ایجاد می کنند.

این موضوع ریتم غیر معمول و بسیار عجیب ایجاد می کند که بسیاری از گویندگان بومی را برای فهمش به مشکل می اندازد. این موضوع برای سخنگو و شنونده بسیار اذیت کننده است. بنابراین یکی از آسانترین روش ها برای بهبود گفتار، یادگیری عبارت ها و صحبت کردن با عبارت ها به جای کلمه به کلمه است. این تغییر ساده گفتار انگلیسی تان را خیلی مشخص تر خواهد کرد و درکش آسانتر خواهد شد. گفتارتان طبیعی تر بنظر خواهد رسید. کلمات آسانتر جاری خواهند شد. شما هم تلفظ و تسلط خود

را بهبود خواهید بخشید. حتی دستور زبان را یاد خواهید گرفت.

## عبارت ها را کجا بیابیم

خوب دانش آموز از کجا این عبارت ها را بیابد؟ چگونه میدانید کدام عبارت ها را یاد بگیرید؟ خبر خوب این است که می توانید آنها را هر جایی بیابید. هر نوع محتوای انگلیسی طبیعی مالا مال از عبارت است. در فصل آینده، به شما به صورت اختصاصی خواهیم گفت که در کجا عبارت های انگلیسی مفید بیابید. اما در حال حاضر، بر روی عبارت ها از هر آنچه که به زبان انگلیسی گوش می کنید یا می خوانید، متمرکز شوید. برای انجام این کار، باید شروع کنید يك دفترچه یادداشت “عبارتی” داشته باشید. هر بار که عبارت یا کلمه جدید را می بینید یا می شنوید، این عبارت را در دفترچه تان بنویسید. وقتی کلمات انگلیسی جدید در يك درس، در آنچه گوش می دهید، در يك کتاب، یا در يك مقاله می یابید، عبارت را بنویسید. نه فقط يك کلمه، کل عبارت را بنویسید، و سپس این عبارت را بارها هر روز مرور کنید. با انجام این کار، دفترچه ای پر از عبارت و جملاتی خواهید

داشت که قابل استفاده هستند، نه فقط کلمات مجزا. خودتان را برنامه ریزی میکنید تا با عبارت صحبت کنید نه کلمه به کلمه.

برای مثال اگر فیلمی درباره سرقت از بانک می بینید، ممکن است بشنوید شخصیتی می گوید «اونا دارن فرار می کنن»!

می دانید فعل گت 12 به معنی “گرفتن یا بدست آوردن” چیزی است، و شما کاملاً مطمئن هستید “اووی 22” به معنی “دور

شدن” اشاره دارد. مثل خیلی دور. اما گیج کننده است. بنابراین می نویسید، “آنها در حال فرار هستند.”! سپس وقتی آن را در فرهنگ لغت اصطلاحی می یابید، متوجه می شوید که یکی از معانی “فرار کردن” گریختن است. ممکن است پی ببرید که گاهی اوقات وقتی مردم قرار است به تعطیلات بروند، از همین واژه استفاده می کنند. حتی اگر قبلاً کلمات گت و اووی را در فهرست کلمات حفظ کرده باشید، ممکن است هنوز نتوانید درک کنید آن شخصیت در فیلم چه می گوید. اما از آنجایی که شما این عبارت را می نویسید، اکنون یک عبارت جدید قابل استفاده در بسیاری از موقعیت های متفاوت را یاد گرفته اید. در اینجا مثال دیگری وجود دارد. فرض کنید شخصی حیوان خانگی قبلی اش را با این بیان شرح می دهد «اون یک سگ بد بود.» عبارتی کاملاً ساده است، اما آن را در دفترچه تان می نویسید. هر بار که مرور می کنید، عبارت کامل را مطالعه می کنید. با انجام این کار، بدون هزینه دستور زبان فرا می گیرید \_ می دانید که «او بود» موضوعی است که در گذشته درست بوده، نه «او هست»، که

می تواند به معنی این باشد که سگ هنوز در اطراف بوده است. همچنین چند نکته رایگان درباره کاربرد کلمه به دست می آورید. برای مثال، معمولاً نمی گوئیم او یک سگ وحشتناک بود، هرچند معنی صحیح باشد. در انگلیسی گفتاری معمول، معمولاً از این

کلمه برای توصیف سگ استفاده نمی کنیم. این چیزی نیست که از مطالعه معنی واژه وحشتناک بتوانید فرا بگیرید.

وقتی عبارتی را می نویسید، می نویسید که از کجا آمده است. اگر این را در مقاله روزنامه ای درباره اقتصاد دیدید، آن را

کنار بگذارید چرا که قرار است حافظه تان را نشانه بگیرد. در مورد نحوه استفاده از کلمه یادآوری خواهد کرد و اینکه در چه متنی می آید. شما شروع به یادگیری زمانی می کنید که عبارت های خاص و کلمات ویژه استفاده شده اند و حتی زمانی که استفاده نشده اند. به این ترتیب، شما شروع به کسب احساسی درباره این که چه چیز صحیح است و چطور جملات را با هم استفاده

کنیم، خواهید کرد.

## بهبود تلفظتان

تلفظ نگرانی عمده برای بسیاری از فراگیران زبان انگلیسی است. یادگیری عبارات کمک کننده خواهد بود، اما تمرین دیگری وجود دارد که می توانید برای بهبود حتی بیشتر استفاده کنید. یکی از بزرگترین چالش های تلفظ مسئله داشتن احساس عجیب در

هنگام تلاش برای استفاده از لهجه بومی است. برای مثال، بسیاری از فراگیران احساس غیرطبیعی هنگامی دارند که تلاش می کنند از لهجه آمریکایی استفاده کنند. آنها احساس می کنند نرمال نیستند، یا مثل صدای خودشان طبیعی نشده اند. صدای شان به نظر عجیب است. این موضوع طبیعی است چرا که صحبت کردن به زبانی دیگر معمولاً شما را وادار می کند صداهای متفاوت ایجاد کنید. بنابراین چطور می توانید تلفظ انگلیسی طبیعی تر ایجاد کنید؟ استراتژی پیشنهادی من اجرای بازی کوچک با فیلم ها است. در این بازی تلاش می کنید تا بازیگر گوینده انگلیسی مطلوبتان باشید. این موضوع یکجور تنوع تکنیک فیلم است، که با تفصیل بیشتر در فصل بعد توضیح خواهم داد. وقتی صحبت می کنید، وانمود کنید شما آن هنرپیشه هستید. به جای نگرانی

در مورد انگلیسی‌تان، بر روی گفتار به شکلی دقیق همانند هنرپیشه تمرکز کنید. در حقیقت، فکر کردن به این موضوع به عنوان بازی و حتی اغراق در تلفظ هنرپیشه، حرکات و عبارت چهره اهمیت دارد. گاهی اوقات در کلاس های خودم، از هنرپیشه مشهور جان وین تقلید می کنم که نقش قهرمان را در بسیاری از فیلم های وسترن قدیمی بازی کرد و به صورت یک آمریکایی معمولی دیده میشد. دور و بر کلاس هایم راه می روم انگار که چکمه های گاوچران را می پوشم و آماده می شوم تا بروم دنبال رد آدمهای بد. شاید شما احساس راحت تری در ایفای نقش تام کروز، جولیا رابرتز یا دیگر ستارگان سینما داشته باشید... ایده و هدف اصلی از این بازی، اغراق در تلفظ شان و اجبار خودتان به صحبت کردن درست همانند آنها است. شاد باشید و متعجب

خواهید شد که چقدر این کار به تلفظتان کمک خواهد کرد.

اولین قاعده روش انگلیسی آسان بسیار ساده است. با این حال این تغییر بسیار کوچک برای روش یادگیری کلمات توسط شما بر دستور زبان‌تان، تلفظتان و خاطراتان از کلمات جدید تاثیرگذار است. قاعده یک، بخشی از دانش عمیق است که بصورت همکاری کننده همراه با قواعد دیگر به کار می آید. در فصل بعد، تعجب برانگیزترین قاعده سیستم انگلیسی آسان را یاد خواهید گرفت. قاعده دو شما را از روش ترجمه دستور زبان که در مدرسه استفاده میشود، رها می کند و بسیاری از خستگی‌ها و دردهای یادگیری انگلیسی را برطرف می کند.

21 teg

22 away



## فصل 10

### قاعده دوم: مطالعه دستور زبان گفتار انگلیسی تان را نابود می کند

قاعده دوم این روش تکان دهنده ترین قاعده برای اکثر فراگیران است. بعد از سالها مطالعه انگلیسی در مدارس، اکثر مردم باور دارند که مطالعه دستور زبان کلید مکالمه انگلیسی است. در حقیقت، بسیاری از فراگیران صرفاً نمی توانند یادگیری انگلیسی را بدون مطالعه قواعد دستور زبان تصور کنند. آنها باورهای قوی دارند که با برنامه درسی پنهان عمیقاً برنامه دار شده است. به

این دلیل است که قاعده دوم اینچنین تغییر بزرگی است. قاعده دوم روش انگلیسی آسان این است: دستور زبان را مطالعه نکنید! من می دانم که پذیرش این موضوع برای شما شاید چندان کار آسانی نباشد. بیایید با آن روبرو شویم: تا مادامی که زبان انگلیسی می خوانید، به شما گفته میشود که باید قواعد دستور زبان را یاد بگیرید. در مقطع دوره راهنمایی، دبیرستان، دانشگاه در مدارس زبان، هر جایی در جهان، دستور زبان، دستور زبان، دستور زبان، دستور زبان است. بنابراین نخستین سوال این است: چگونه این

استراتژی برای شما به کار آمده است؟ آیا موفق بود؟ اگر این کتاب را می خوانید، احتمالاً سال ها است که انگلیسی می خوانید

و بشدت بر روی قواعد دستور زبان متمرکز شدهاید.

اما آیا می توانید انگلیسی را به آسانی، سریع و به صورت خودکار و صحیح همین الان صحبت کنید؟ آیا تمام این مطالعات دستور زبان نتیجه ای که می خواستید را ایجاد کرد؟ اگر پاسخ خیر است، شما معمولی هستید. چرا که علیرغم آنچه در مدرسه یاد گرفته اید، حقیقت این است که

مطالعه دستور زبان به واقع به گفتار انگلیسی‌تان آسیب می‌زند. مسئله مطالعه دستور زبان این است که به جای انگلیسی صحبت کردن شما بر روی تحلیلش متمرکز شده‌اید. شما شبیه به بازیکن فوتبال میشوید که فیزیک را به منظور پیشرفتش مطالعه می‌کند. شما اطلاعات زیادی یاد می‌گیرید اما مهارت‌تان هرگز بنظر نمی‌آید که خیلی بهتر شود. به

عبارت دیگر، به جای انجام دادن و عمل کردن، درباره انگلیسی فکر می‌کنید. درباره زمان گذشته، زمان حال، آینده، حال کامل، گذشته کامل فکر می‌کنید. اکنون برای نوشتار انگلیسی، خیلی بد نیست. وقتی انگلیسی می‌نویسید، زمان دارید. می‌توانید درباره مسائل به آهستگی فکر کنید و از وقتتان استفاده کنید. می‌توانید اشتباهات‌تان را پاک کنید. کمتر به مشکل می‌خورید. نیازی به سریع نوشتن ندارید. اما وقتی موقع صحبت کردن باشد، زمانی وجود ندارد. هنگام صحبت با مردم زمان برای فکر کردن به قواعد

برای زمان حال کامل در انگلیسی ندارید.

اگر شخصی از شما سوال بپرسد، باید فوراً به آن جواب دهید. زمانی برای فکر کردن به حروف اضافه ندارید. زمانی برای فکر کردن به زمان‌های فعل، صفات مالکیت، افعال عبارتی - و تمام عبارت‌های زبانی دیگر که یاد گرفته‌اید، ندارید. وقتی نیست. یکی از دانش‌آموزانم در بارسلونا به نام اسکار یک بار با این موضوع به مشکل خورد. او می‌خواست مهارت‌های مکالمه

ایشان را بهبود دهد، با این حال، تمام آنچه می‌توانست تصور کند دستور زبان بود. چیزی شبیه این گفت، آیا باید از حال کامل استفاده کنم یا زمانی دیگر؟ گفت اینطور حس می‌کرده که به زنجیره بسته شده و کلمات به ذهنش نمی‌آیند. بنابراین او مطالعه دستور زبان را متوقف کرد. در طی چند ماه بعد، گفتارش به شکلی عجیب بهبود یافت. “به جای اینکه به صورت آگاهانه به کلمات فکر کنم، خودشان جاری شدند”. تحقیقات از این موضوع حمایت می‌کنند که به این دلیل است که زبان‌شناسان همانند استیوون کراشن رویکرد طبیعی‌تر را توصیه می‌کنند. کراشن می‌گوید، یادگیری زبان “نیازمند استفاده گسترده از قواعد

دستور زبان آگاهانه و نیازمند تمرین شدید نیست.”

در فرا تحلیل از دستور العمل دستور زبان، محققان دریافته‌اند مطالعات در طی قرن گذشته قادر به یافتن تأثیر قابل ملاحظه برای تدریس دستور زبان به صورت مستقیم نبوده‌اند. این تحقیق مشخص است: یادگیری قواعد دستور زبان باعث بهبود دستور زبان گفتاری‌تان نمی‌شود. شما این موضوع را در گفتار خودتان نیز دیده‌اید. چند بار اشتباه دستور زبان هنگام صحبت کردن داشته‌اید، اگرچه قاعده صحیح را “می‌دانسته‌اید؟” برای مثال، بسیاری از دانش‌آموزان که در آزمون‌های دستور زبان خوب بوده‌اند دستور زبان گفتاری وحشتناکی دارند. آنها می‌توانند به شما بگویند که نسخه زمان گذشته “درس دادن” می‌شود “درس داد.” با این حال، هنگام گفتار، آنها خواهند گفت “او پارسال به من درس میداد.” آنها قاعده را به لحاظ ذهنی می‌شناسند، اما این موضوع به گفتارشان کمک نمی‌کند. مسئله رایج دیگر گفتار مردم و آهسته است. ضمن صحبت کردن، دانش‌آموز به صورت مستمر به

صرف فعل فکر خواهد کرد. تمام این تحلیل ها، گفتارشان را آهسته می کند، این کار برای شنونده دردناک و غیرطبیعی می شود.

حتی وقتی آنها تلاش می کنند تا به شکلی صحیح صحبت کنند، ارتباطات طبیعی را با بسیار آهسته و مرده شدن از بین می برند.

## آنچه انگلیسی واقعی شبیه به آنست \_ مکالمات انگلیسی واقعی، گول زننده است.

مکالمه واقعی شبیه به آنچه در مدرسه یاد گرفته اید نیست. در حقیقت، اغلب احساسی کاملاً متفاوت دارد. یک تفاوت

اصلی این حقیقت است که گفتار واقعی خیلی به ندرت از جملات “صحیح دستور زبان” استفاده می کند. البته، در مدرسه، آنها

تنها نوع جملات هستند که یاد گرفته اید. شما درباره فاعل-فعل-مفعول یاد گرفتید. شما یاد گرفتید از اجزاء جمله اجتناب کنید.

سپس مکالمه انگلیسی واقعی با گویندگان بومی واقعی می شنوید و کشف می کنید که آنها اکثر از اجزاء جمله استفاده می کنند! این موضوع چیزی است که فوراً مورد توجه واقع شد درست هنگامی که رونوشت های بعضی از دروس انگلیسی آسانمان را میخواندم. می دانستم که اکثر ما تمایل داریم از اجزاء بسیار زیاد در گفتار معمولی استفاده کنیم، حتی از اینکه چطور اغلب این

کار را انجام می دهیم متعجب بودم. در حقیقت، به صورت مستمر با جملات جزئی صحبت می کنیم.

به صورت مستمر از جملات “ادامه دار” استفاده می کنیم. به صورت مستمر جملات خودمان را قطع می کنیم و افکارمان را در میانه گفتار تغییر می دهیم. نسخه مکالمه واقعی- یعنی، مکالمه کاملاً طبیعی و خودبخودی- کاملاً متفاوت از هر چیزی است که در کتاب درسی خواهید یافت. و این موضوع تنها یک تفاوت است- تفاوت های عمده بسیار دیگر بین مکالمات انگلیسی واقعی و مکالمات کتاب درسی یا به اصطلاح “دیالوگ ها” وجود دارد. این موضوع کمک می کند تا شرح داده شود چرا حتی دانش آموزان انگلیسی “پیشرفته” وقتی به ایالات متحده میروند دچار مشکل میشوند. در حالی که این دانش آموزان ممکن است دایره لغت خوب (معمولاً رسمی) داشته باشد، آنها مطلقاً در معرض انگلیسی گفتاری واقعی نبوده اند. در مدرسه آنها یاد گرفتند چگونه مردم “باید” انگلیسی صحبت کنند- اما آنچه واقعاً نیاز دارند اینست که یاد بگیرند در حقیقت چگونه مردم به عمل

انگلیسی صحبت کردن، می پردازند.

## حقیقتی در مورد دستور زبان

گاهی اوقات مردم از من می پرسند، "J.A"، چرا مخالف دستور زبان هستی؟" فکر می کنم مشخص کردن این موضوع حائز اهمیت است که من قطعا مخالف دستور زبان نیستم. فقط فکر می کنم مردم باید آن را به صورت شهودی یاد بگیرند. به عنوان معلم، باید آن را به صورت غیرمستقیم تدریس کنم. "دستور زبان شهودی" دقیقا به چه معنی است؟ مهارت شهودی دستور زبان گفتاری براساس "احساس صحیح بودن" است. این موضوع روشی است که گویندگان بومی برای یادگیری و مهارت بر

دستور زبان انگلیسی استفاده می کنند. با اجتناب از مطالعه دستور زبان، یادگیری عبارتها، و استفاده از روش های طبیعی دیگر،

سخنگوی بومی یاد می گیرد تا آنچه "به نظر صحیح می رسد" را تشخیص دهد. شما همین کار را با زبان خودتان انجام می دهید.

همانطور که صحبت می کنید، درباره زمان فعل ها یا سایر دستور زبانها فکر نمی کنید. اگر بشنوید شخصی دیگر اشتباه می کند، می دانید اشتباه است چرا که "به نظر اشتباه" می رسد. مهارت بر دستور زبان شهودی تنها نوع یادگیری دستور زبان است که برای مکالمات انگلیسی سریع به کار می آید. شهودتان سریع است، ذهن تحلیلی خودآگاهتان اینگونه نیست. باید یاد بگیرید به فرایند

طبیعی اعتماد کنید و اجازه دهید دستور زبانتان به صورت خودکار بهبود یابد. دانش آموزانم معمولاً در دو دسته قرار می گیرند:

آنهايي که درباره قاعده دو هیجان زده می شوند و آنهایی که مردم هستند.

معمولاً به این گروه دوم می گویم اعتماد کنند. دانشمند باشید. شما سال ها صرف کرده اید تا انگلیسی را به روش سنتی یاد بگیرید و حالا به نتیجه نگاه کنید. بنابراین تجربه ای کوچک را امتحان کنید. برای شش ماه آتی، خودتان را به صورت کامل وقف روش انگلیسی آسان کنید. از سیستم روان شناسی استفاده کنید. از تمام هفت قاعده استفاده کنید. تمام تلاش تان را فقط صرف شش ماه کنید. سپس نتیجه را کنترل کنید. آیا انگلیسی صحبت کردن تان بهبود یافته است؟ نتایجی که از شش ماه با انگلیسی آسان گرفته اید را با نتایجی که از روش های قدیم مدارس گرفته اید مقایسه کنید. اگر نتایج انگلیسی آسان بهتر بودند، که البته برای اکثر مردم اینگونه است، سپس استفاده از انگلیسی آسان را ادامه دهید. اگر هنوز احساس می کنید ترجمه دستور زبان برای شما

بهتر است، می توانید همیشه به آن روش برگردید.

## برنامه درسی پنهان به سختی می‌شکند

وقتی انگلیسی را در سن فرانسیسکو تدریس می‌کردم، دو دانش‌آموز کمرهای با اسامی جینی و جکی (اسامی مستعار آمریکایی‌شان) داشتم. هر کدام از این دانش‌آموزان با گفتارشان مشکل داشتند و هر دو می‌خواستند در دانشگاهی آمریکایی حضور یابند. به منظور قبول شدن در دانشگاه، دانش‌آموزان باید در آزمون جدید تافل قبول می‌شدند، که شامل بخش‌های شنیدار و گفتار بود. جینی و جکی چند سال صرف مطالعه دستور زبان انگلیسی در کره کرده بودند. در نتیجه، گفتارشان کند، غیرطبیعی و با تردید بود. آنها هنگام صحبت احساس اضطراب داشتند، مکرر نگران اشتباه کردن بودند. بعنوان دانش‌آموز کلاس، به هر کدام

از آنها قاعده دو را آموزش دادم. به آنها گفتم مطالعه دستور زبان را متوقف کنند.

به آنها گفتم از کتابهای دستور زبان و کتابهای تافل‌شان خلاص شوند. به آنها گفتم نهایت تلاش‌شان را بکنند تا حتی فکر کردن به دستور زبان را متوقف کنند. در ابتدا، هر دو دانش‌آموز مردد بودند چرا که این توصیه برخلاف هر چیزی بود که تاکنون

در مدرسه یاد گرفته بودند. جینی در نهایت تصمیم گرفت نصیحتم را بپذیرد، در حالی که جکی قبول نکرد. در طی چند ماه بعد، جینی به صورت کامل از مطالعه دستور زبان خودداری کرد. متأسفانه جکی ادامه داد. اغلب می‌دیدم جکی کتاب‌های دستور زبان و تافل را در کافه بعد از کلاس مطالعه می‌کند. به تدریج، جینی شروع به احساس راحتی بیشتر درباره زبان انگلیسی کرد. گفتارش طبیعی‌تر و سلیس‌تر شد. او از بهبود خود، شگفت زده شده بود! جکی بهبود نیافت. او نزد من آمد و دوباره درخواست مشاوره

کرد. او یک بار دیگر قادر به رسیدن به نمره مورد نیاز تافل نشد.

دوباره به جکی همان مشاوره را دادم، مطالعه دستور زبان را متوقف کن. با این حال، علیرغم تداوم شکستش، نمی‌توانست مرا باور کند. باورهای برنامه درسی پنهان آنقدر در وی قوی بود که صرفاً نمی‌توانست روشی دیگر را بپذیرد. بنابراین به تمرکز بر روی کتاب‌های دستور زبان و کتاب‌های تافل ادامه داد. وقتی این شغل را رها کردم، جینی به دانشگاهی آمریکایی رفته بود. با این حال جکی هنوز در مدرسه زبان بود. او هنوز در حال مطالعه دستور زبان بود و هنوز قادر به رسیدن به موفقیت نبود. داستان جینی و جکی تأثیرگذار است چرا که به ما نشان می‌دهد برنامه درسی پنهان چقدر می‌تواند قوی باشد. علیرغم سال‌ها شکست و ناکامی، برخی مردم نمی‌توانند از مطالعه دستور زبان خلاص شوند. آنها به استفاده از همان روش شکست خورده برای سال‌ها ادامه خواهند داد، هرگز یاد نمی‌گیرند تا انگلیسی را با قدرت صحبت کنند. برای من، این موضوع بدترین تراژدی برنامه درسی پنهان است. این باورهای محدود کننده بسیاری از مردم را در حلقه رو به پایین شکست نگه می‌دارد. دیدن این چرخه خستگی و استرس مرا ناراحت می‌کند. برای برخی، قبول قاعده دو ممکن است دشوار باشد، اما این قاعده برای موفقیت در گفتار تان

ضروری است.

همانطور که جینی و اعضاء بیشماری از انگلیسی آسان ثابت کرده‌اند، مهارت یافتن در دستور زبان گفتاری بدون مطالعه قواعد دستور زبانی قابل اجرا است. آنچه می‌خواهم بیادآورید بسیار ساده است: قواعد دستور زبان را مطالعه نکنید. اگر بر روی قواعد دستور زبان متمرکز شوید، به گفتارتان آسیب خواهد زد. کندتر صحبت خواهید کرد. کندتر درك خواهید کرد. برای اینکه به شکلی قویتر مطرح کنم باید بگویم، دستور زبان گفتار انگلیسی‌تان را نابود میکند. بنابراین اگر کتاب دستور زبان دارید، آنها را دور

بریزید. با کتاب های دستور زبان برای همیشه خداحافظی کنید. اگر می‌خواهید، می‌توانید حتی آنها را بسوزانید، آنها را آتش

بزنید. جشن کوچکی بگیرید. چرا که ترجمه دستور زبان بدتر از بی‌فایده‌گی است، در واقع برای توانایی گفتارتان مضر است.

## برای تمرین

تمرین: تعطیلات دستور زبانی برگزار کنید. برای شش ماه آتی، فقط تصمیم بگیرید که قرار نیست دستور زبان مطالعه کنید. در حقیقت، نهایت تلاش‌تان را بکنید تا قواعد دستور زبان را کاملاً فراموش کنید. این اطلاعات را با اجتناب از کتاب های دستور زبان از یاد ببرید. هر وقت خودتان را درگیر در تفکر درباره دستور زبان دیدید، فوراً تمرکزتان را تغییر دهید. در طول این دوره، به جای نگرانی درباره اشتباهات، آنها را بپذیرید. بپذیرید که اشتباهات عادی و ضروری هستند. بر روی ارتباطات تمرکز کنید. حقیقت این است که سخنگوهای بومی هنوز شما را درك خواهند کرد حتی اگر اشتباه دستور زبان داشته باشید. در حالی که مدارس از اشتباهات متنفر هستند، مردم عادی در واقع اهمیتی نمی‌دهند. آنها صرفاً می‌خواهند عقاید، احساسات و افکارشان را بشنوند. در حقیقت، گوینده های بومی نیز اشتباهات دستور زبانی دارند و آنها درباره اشتباهاتشان ناراحت نمی‌شوند.

## فصل 11

### قاعده سوم: با گوش هایتان یاد بگیرید نه با چشم هایتان

قاعده سوم من برای یادگیری مکالمه انگلیسی ساده و در عین حال قدرتمند، است. در حقیقت، معمولاً می گویم این قاعده

مهمترین است چرا که به چگونگی یادگیری زبان در کودکی توسط همه ما اشاره دارد. کار آسانی است باید متعجب شوید که

چرا اکثر کلاس های انگلیسی بر روی آن بیشتر تاکید نمی کنند. این قاعده عبارت است از: با گوشهایت، و نه با چشمهایت، یاد بگیر. درست است. اگر می خواهید انگلیسی را عالی صحبت کنید، باید گوش کنید. گوش کردن، گوش کردن و گوش کردن بیشتر کلیدی برای عالی انگلیسی صحبت کردن است. اگر زیاد گوش کنید، کلمات را یاد خواهید گرفت. دستور زبان را یاد خواهید گرفت. در صحبت کردن سریعتر خواهید شد و درك خواهید کرد مردم به شما چه می گویند. شما تمام این کارها را در حالتی لذت بخش و طبیعی تر انجام خواهید داد. فرایندی را تقلید خواهید کرد که نوزادان و بچه های كوچك استفاده می کنند تا زبان را یاد بگیرند. تحقیق آكادميك بر روی یادگیری زبان به صورت مستمر نشان داده مهارت شنیدار بزرگترین عامل در كل

توانایی زبان است. به خصوص در مراحل ابتدایی. در حقیقت، این موضوع حتی در صورتی که اکثر آنچه را که می شنوید درك نکنید باز هم صحیح است. به خاطر توانایی

مان به یادگیری کلمات جدید است که به صورت مستقیم مرتبط با این موضوع است که چندبار ترکیبات صداهایی را شنیده ایم

که این کلمات را می سازند، دکتر پائول سالزبرگر، محقق در دانشگاه ویکتوریا در نیوزیلند که مطالعه ای در سال 9002 بر روی موضوع “بافت عصبی مورد نیاز برای یادگیری و درک يك زبان جدید به صورت خودکار از مواجهه ساده با زبان توسعه خواهد یافت.” انجام داد می گوید: «به این ترتیب است که نوزادان زبان نخست‌شان را یاد می گیرند.» فرایند استفاده شده توسط نوزادان و بچه ها را به یاد می آورید؟ نوزادان توسط شنیدن یاد می گیرند. آنها قواعد دستورزبان را مطالعه نمی کنند. آنها از کتاب درسی

استفاده نمی کنند. آنها امتحان نمی دهند. با این حال بچه های کوچک بر انگلیسی گفتاری، از جمله دستورزبان، مهارت دارند. در حقیقت، متخصصان می گویند، 08 درصد از زمان مطالعه انگلیسی شما باید صرف شنیدار شود، حتی بعد از اینکه دیگر يك مبتدی نیستید. متأسفانه، اکثر کلاس های سنتی زبان بر شنیدار تاکید ندارند.

بنابراین اگر انگلیسی را در مدرسه مطالعه کردید، احتمالاً اکثر با چشمان‌تان آموزش دیده اید. کلاس های انگلیسی زیادی

در بسیاری از کشورهای مختلف، مشاهده کرده ام و آنها همگی مثل هم بودند. اکثر معلمان انگلیسی\_ خواه در دوره راهنمایی، دبیرستان، دانشگاه یا مدرسه خصوصی- بر روی کتاب های درسی در کلاس تمرکز می کنند. ممکن است “تمرین های ارتباطاتی”

کوتاه وجود داشته باشد اما کل کلاس تحت تعریف و نظارت کتاب درسی است. اکنون، اگر هدف‌تان کسب مدرک انگلیسی از دانشگاه است، این روش بهترین نوع برای مطالعه است. اما اگر می خواهید انگلیسی واقعی صحبت کنید، این نوع روش های سنتی شما را به آنجا نخواهند برد. چرا؟ به خاطر اینکه حتی اگر شما برای سال های زیاد مطالعه کنید، اساساً انگلیس را به صورت تحلیلی یاد گرفته اید. شما یاد گرفته اید درباره زبان انگلیسی فکر کنید، درباره انگلیسی صحبت کنید و انگلیسی را

ترجمه کنید. همچنین ممکن است نکات زیادی درباره قواعد دستورزبان بدانید.

در حقیقت، موارد زیادی درباره قواعد دستورزبان نسبت به اکثر آمریکایی ها، اکثر کانادایی ها، اکثر مردم بریتانیا می دانید، چرا که سخنگویان بومی این حجم زیاد را مطالعه نمی کنند. مکالمه انگلیسی متفاوت است. سخنگویان بومی انگلیسی صحبت کردن را با گوش های‌شان توسط شنیدار، شنیدار، شنیدار یاد گرفته اند و این آن چیزی است که باید انجام دهید اگر بخواهید سریع، خودکار و طبیعی همانند سخنگوی بومی انگلیسی صحبت کنید. مهمترین عامل برای یادگیری انگلیسی آن چیزی است که دکتر استیوون کراشن “ورودی قابل درک” می نامد. به عبارت دیگر، ورودی قابل فهم. ورودی اشاره به چیزیکه وارد مغزتان

می شود دارد. شما ورودی انگلیسی را به دو روش کسب می کنید: توسط شنیدار و توسط خواندار. انواع خاصی از خواندار، بسیار مفید و ارزنده هستند. با این حال، قوی

ترین نوع ورودی برای یادگیری صحبت کردن شنیدار است. روش های ورودی

قابل درك (دریافتی) نشان داده اند موثرتر از روش های سنتی هستند (مطالعه دستور زبان، تمرین های شفاهی، تمرین کتبی،

تمرین گفتار). تحقیقات نشان می دهند گفتار در نتیجه شنیدار رخ می دهد.

به نوزادان و بچه ها يك بار دیگر فکر کنید. شنیدار همیشه نخستین گام است. هیچ کودکی قبل از درك توسط شنیدار شروع به صحبت نمی کند. آنها همیشه مدتی طولانی گوش می دهند، تا زمانی که مقدار زیادی از زبان را درك کنند. سپس، و تنها

در ادامه، شروع به صحبت کردن می کنند. این شنیدار “دوره سکوت” فوق العاده برای فرایند یادگیری زبان طبیعی مهم است. ویژگی دیگر یادگیری زبان طبیعی این است که گفتار به صورت طبیعی از شنیدار پدیدار می شود. گفتار مهارتی نیست که به صورت خودآگاه تمرین یا تدریس شود. بلکه، بعد از شنیدار قابل درك به حد کافی، کودک ناگهان شروع به صحبت خواهد کرد. به نظر می رسد مثل معجزه رخ می دهد. توانایی گفتار از پس توانایی شنیدار رشد می کند. محقق جیمز کرافورد پی برده است که انگلیسی صحبت کردن نتیجه شنیدار است و سلاست انگلیسی نیز غالباً ناشی از شنیدار است. او می گوید یادگیری

انگلیسی فرایندی ناخودآگاه است، و در حالی که رخ می دهد اغلب ما آگاه نیستیم که دارد اتفاق می افتد.

می توانید این موضوع را همانند بذری در زمین بدانید. بذر، عامل بالقوه برای گفتار، همیشه وجود دارد. با این حال، بذر نیازمند آب است تا رشد کند و از زمین بیرون بیاید. به همین ترتیب، مغزمان نیازمند شنیدار قابل درك زیادی برای پدیدار شدن گفتار آسان است. همانطور که ممکن است تصور کنید، از آنجایی که کودکان زمان زیادی صرف شنیدار قبل از صحبت می کنند، توانایی شنیدارشان همیشه بیشتر از توانایی گفتارشان است. به عبارت دیگر، کودکان همیشه انگلیسی بیشتری، نسبت به آنچه می توانند در واقع در گفتار استفاده کنند، درك می کنند. همانطور که از سیستم انگلیسی آسان استفاده می کنید همین موضوع را تجربه خواهید کرد. توانایی شنیدارتان به صورت طبیعی سریعتر از توانایی گفتارتان رشد خواهد کرد. برخی فراگیران نگران این موضوع هستند اما فرایندی طبیعی و صحیح است. روش دیگر برای تفکر به این موضوع این است که شنیدار منجر به گفتار می شود و آن را به همراه دارد. شنیدار مانند بالونی است که با ریسمانی متصل به گفتار است. همانطور که سطح شنیدار

افزایش می یابد، توانایی گفتار با آن افزایش می یابد. آنها همراه با هم ارتقا می یابند، اما توانایی شنیدار همیشه بالاتر خواهد بود.

## “اما می توانم انگلیسی نوشتاری را به صورت کامل درك كنم”.

این را به وفور از دانش‌آموزان می‌شنوم که درك نمی‌کنند چرا آنها استنباط قوی از انگلیسی نوشتاری دارند، اما نمی‌توانند به خوبی صحبت کنند. يك دليل این است که انگلیسی محاوره ای کاملاً متفاوت از خواندن انگلیسی است. محاوره از نوع متفاوتی از انگلیسی استفاده می‌کند، شامل لغات متفاوت. کلمات محاوره ای انگلیسی خیلی اتفاقی و خودمانی تر است. در انگلیسی، این بدان معنی است که ما از کلمات بیشتر با خاستگاه ساکسون یا انگلیسی کهن در طی مکالمه استفاده می‌کنیم. همچنین از افعال عبارتی بیشتری استفاده می‌کنیم (دو یا سه عبارتی با يك فعل و يك قيد یا يك فعل و يك حرف اضافه، مثل دور شدن، آرام شدن یا خوشحال کردن کسی). تفاوت بین محاوره و انگلیسی رسمی تر يك دليل دارد که حتی دانش‌آموزان سطح “پیشرفته” در مکالمات روزمره مشکل دارند. مسئله این است که دانش‌آموزان انگلیسی رسمی تر را در مدرسه یاد می‌گیرند. انگلیسی رسمی تمایل دارد از کلمات بیشتر با خاستگاه فرانسه و لاتین استفاده کند. این نوع انگلیسی، در حقیقت، برای دانش‌آموزانی

بسیار آسانتر است که زبان های رومی صحبت می‌کنند مثل اسپانیایی، ایتالیایی، پرتغالی یا فرانسوی. این دانش‌آموزان اکثر هنگام خواندن انگلیسی بسیار خوب هستند، اما مشکلات زیادی در فهم گفتار معمولی دارند. بنابراین اگر میخواهید با سخنگویان بومی

ارتباط برقرار کنید، بسیار مهم است که از محاوره انگلیسی و فایل های صوتی- نه فقط متون درسی و خواندن- یاد بگیرید.

## مکالمه انگلیسی را یاد بگیرید

دلیل اهمیت زیاد شنیدار فراهم کردن بنیادی برای گفتار است. همانطور که توانایی شنیدارتان بهبود می‌یابد، توانایی گفتارتان را نیز ارتقا می‌دهد. بسیاری از فراگیران صرفاً بر گفتار متمرکز شده اند و شنیدار را نادیده گرفته اند. با این حال، گفتار چه استفاده‌ای دارد اگر نتوانید گفته های شخص دیگری را بفهمید؟ دليل دیگری که شنیدار اهمیت دارد بدان خاطر است که انگیزاننده های انگلیسی گفتاری کاملاً متفاوت از زبان نوشتاری است. برای مبتدیان، دستور زبان متفاوت است چرا که برایشان به ندرت جملات کامل استفاده می‌شود. واژگان نیز متفاوت از اصطلاحات و عامیانه های زیادی هستند که در گفتار استفاده می‌شود. (توضیحات بعدی را ببینید.) و از همه مهمتر، سرعت متفاوت است. گفتار سریع است. خیلی سریع است. آنقدر سریع که شما هیچ وقتی برای فکر کردن به ترجمه، قواعد دستور زبان، دروس کتاب درسی یا تلفظ ندارید. وقتی وجود ندارد. مغز

خودآگاهتان بسادگی قادر به تحلیل، ترجمه و سازمان دهی گفتار واقعی نیست.

به این دلیل است که گفتار تان بسیار آهسته است. به این دلیل است که نمی توانید صحبت میان دو نفر بومی را متوجه شوید. در حقیقت، به منظور ارائه با سرعت واقعی گفتار، باید مغز آگاهتان را خاموش کنید و به ناخودآگاهتان اجازه دهید کار خودش را بکند. برای انجام این کار، باید از روش هایی استفاده کنید که ناخودآگاهتان را بیدار می کند. باید به صورت جامع، شهودی و طبیعی بیاموزید. اصولاً این یعنی گوش دادن به بسیاری از گفتارهای انگلیسی قابل درک... و انجام مکرر این کار. همانطور که گوش می کنید، ذهن خودآگاهتان را خاموش می کنید و تنها به مغزتان اجازه می دهید تا کل معنی کلمات را درک کند. شما تلاش نمی کنید تا کلمات مجزا را انتخاب کنید. نگران چند کلمه ای که متوجه نمی شوید، نیستید. آرام هستید و اجازه می دهید

معنی شما را در برگیرد. ذهن تان باز و آرام است. و سپس، وقتی صحبت می کنید، فقط اجازه می دهید کلمات بیرون بیایند. مبارزه نمی کنید. تحلیل نمی کنید. درباره قواعد فکر نمی کنید. نگران اشتباهات نیستید. درباره ترجمه فکر نمی کنید. فقط اجازه می دهید کلمات از دهان تان به آسانی سرازیر شوند. این کاری است که دانش آموزانم یاد گرفته اند انجام دهند. زمان می برد، اما

همانطور که بر شنیدار و یادگیری آسان انگلیسی تمرکز می کنید، سلاست، اعتماد بنفس و صحت تان رشد خواهد کرد.

## استرس کمتر

مزیت دیگری برای صرف زمان زیاد برای گوش دادن به زبان انگلیسی وجود دارد. این کار اضطرابی را که اغلب مردم هنگام

صحبت کردن به زبان جدید دارند، کم می کند. بسیاری از کلاس های انگلیسی دانش آموزان جدید را وادار به صحبت سریع می

کنند، اما این کار رویکردی غیرطبیعی است. در حقیقت، ملزم شدن به صحبت کردن خیلی زود می تواند یادگیری زبان را کند، بکند. مغزتان زمان کافی برای پردازش کلمات جدید نداشته و آنها را در حافظه تان ذخیره میکند. بنابراین در حالی که قادر به تکرار عبارت های آشنا به انگلیسی هستید، هنوز آنچه مردم به شما می گویند را درک نمی کنید. این مورد موقعیتی غیرطبیعی و استرسزا است. در مطالعه ای بر دانش آموزان انگلیسی در سطح مبتدی، محققان دریافتند آنهایی که مجبور به صحبت کردن

نبودند اما با شنیدار ادراکی آموزش یافته اند بهتر از دانش آموزانی هستند که با استفاده از روش های مکالمه ای آموزش دیده اند. علاوه بر این، به تأخیر انداختن گفتار نیز تأثیری مثبت بر رویکرد کلی دانش آموزان درباره انگلیسی دارد، و کلاس درس را فارغ از اضطراب می کند. دکتر جی. ماروین براون این ایده را حتی فراتر مطرح می کند. دکتر براون، مدیر برنامه زبان تایلندی برای

خارجیان؛ برنامه ای ایجاد کرد که از دوره سکوت نوزادان و بچه های کوچک تقلید می کرد. در برنامه تایلندی ای یو ای 32 او، دانش آموزان به تایلندی قابل درک هر روز گوش می دهند اما آنها برای شش ماه یا بیشتر صحبت نمی کنند.

---

## 23 AUA

دانش آموزان به صورت کامل بر یادگیری با گوششان تمرکز می کنند. برای بسیاری از خارجیان، تلفظ زبان تایلندی دشوار است. دکتر براون دریافت که دوره سکوت اثر مثبت قوی بر تلفظ فراگیران دارد، در نهایت تلفظ برتر خیلی نزدیکتر به تلفظ گوینده بومی تایلندی، تولید می شود. همین اصل برای انگلیسی به کار می آید. اگرچه دوره سکوت برای اکثر فراگیران سطح

متوسط ضروری نیست، اما می توانید آن را امتحان کنید. چرا به صورت کامل بر شنیدار انگلیسی برای چند ماه تمرکز نکنید،

و سپس به گفتار انگلیسی بپردازید؟ احتمالاً متوجه خواهید شد که گفتارتان بهبود یافته است اگرچه هرگز تمرین نکرده اید.

## چرا باید گوش دهید؟

مهمترین موضوع که باید در ذهن داشت این است که باید به انگلیسی آسان گوش دهید. باید برای شما آسان باشد. یعنی

شما باید 59 درصد یا بیشتر از آنچه گفته شده را درک کنید. این کار بدون متوقف کردن فایل صوتی و بدون فرهنگ لغت است. بنابراین باید کاملاً آسان باشد. این را می گویم چرا که تمایل طبیعی اکثر دانش آموزان انتخاب چیزی دشوارتر است، با این فکر که به آنها کمک خواهد کرد. این موضوع به نظر تاثیرگذارتر می رسد که بگویم من به سی ان 42 گوش می دهم تا برنامه کودکان. اگر برنامه ی بسیار سختی را انتخاب کنید، ممکن است ناامید شوید. با برنامه ای آسان، اعتماد به نفس می یابید. ایده دکتر کراشن درباره ورودی قابل درک را به خاطر بیاورید. اگر درک نکنید، یاد نمی گیرید. عدم درک یعنی عدم بهبود. شنیدار

آسانتر تقریباً همیشه بهتر از دشوار است.

در نهایت، شما برای مطالب سختتر آماده خواهید شد، اما زمان صرف کنید و به انگلیسی ساده ی زیادی گوش دهید. اگر تازه شروع کرده اید، تلاش کنید به برنامه های کودکان گوش کنید چرا که انگلیسی اش آسانتر است. می توانید کتاب های

صوتی را به صورت آنلاین از طریق دائلود خریداری کنید و کتاب صوتی را فوراً بدست آورید، بنابراین می توانید شروع کنید. اگر خودتان را در حال شنیدن به چیزی که برایتان سخت تر می یابید، می توانید هنوز از آن استفاده کنید اما معمولاً نیازمند متن هستید. می توانید مقاله صوتی یا گفتار تهیه کنید، و از متن استفاده کنید به طوری که بتوانید بخوانید و در عین حال گوش دهید. برای فراگیران پیشرفته تر، منبع عمده دیگر برای مکالمه انگلیسی معمول، فیلم است. به فیلم های آمریکایی و انگلیسی گوش دهید و زیرنویس ها را بخوانید. این کار نیز به شما کمک خواهد کرد. فقط به خاطر داشته باشید، شنیدار مهمترین امر است.

برای گرفتن بیشترین سود از فیلم ها، از تکنیک فیلم در زیر بیشتر توضیح داده شده، استفاده کنید. اگر دستگاه باز کننده ی فایل صوتی یا گوشی هوشمند ندارید، يك عدد تهیه کنید. این کار شما را قادر خواهد کرد تا به

انگلیسی به راحتی در هر زمانی که می توانید گوش دهید. صبح هنگامی که بیدار می شوید گوش کنید. وقتی به سرکار می

روید گوش دهید یا وقتی در خانه هستید. موقع نهار گوش دهید. وقتی از سرکار به خانه می روید گوش دهید. موقع غروب گوش دهید. خیلی، خیلی، خیلی انگلیسی گوش کنید و گوش دادن های زیاد به فایل های ساده. من حتی يك پادکست 52 رایگان انگلیسی آسان در آیتونز 62 دارم و می توانید به آن گوش دهید. گوش کنید، گوش کنید، گوش کنید. قاعده سه دلیلی برای اینکه

تمام دوره هایم مبتنی بر فایل صوتی هستند، می باشد.

انگلیسی آسان سیستم شنیداری است که در آن اکثر یادگیری توسط گوش انجام می شود. استفاده از متن برای کمک به درك مناسب است، اما بیشتر وقتتان و تلاش هایتان را بر یادگیری با فایل های صوتی متمرکز کنید. مهم نیست چگونه انجام آن را انتخاب می کنید، مهم گوش کردن به انگلیسی تا حد ممکن است. برخی از دانش آموزانم در ابتدا نسبت به این کار تمایل نداشتند. اما اکثر آنها می گویند که انتخاب آنچه که به آن گوش می دهند آغازی برای لذت بردن از آن فایل می شود. به جای رنج دیدن توسط تمرین متن کتاب درسی خسته کننده دیگر، می توانید آرامش داشته باشید و به چیزی گوش کنید که برایتان جالب است.

## تمرین شنیداری بیشتر

آیا به دنبال روشی عالی دیگری برای تمرین شنیدار انگلیسی هستید؟ شاید ممکن است بخواهید از ارائه ی هفتگی انگلیسی آسان من پیروی کنید. من يك ارائه گفتمانی درباره مهارت بر انگلیسی گفتاری دارم. این ارائه روشی عالی برای کسب شنیدار انگلیسی به صورت آسان است. همانطور که اکثر اعضاء انگلیسی آسان می دانند، شنیدار انگلیسی ساده و آرام کلید مهمی برای روان انگلیسی صحبت کردن است. برای تسلط هنگام انگلیسی صحبت کردن، باید به انگلیسی زیاد گوش دهید. ترجیحا انگلیسی قابل درك و آسان. ارائه من یکی از روش های کسب فایل های صوتی انگلیسی بسیاری است. اینها مکمل عالی برای سایر درس های انگلیسی یا مطالب درسی هستند. دسترسی به آنها بسیار آسان است! فقط من را در توئیتر “دنبال” کنید. به آدرس [egohja/moc.rettiwt](https://www.tumblr.com/egohja/moc.rettiwt) بروید. اگر حساب کاربری ندارید، یکی ایجاد کنید. سپس به صفحه من بروید و بر روی گزینه “دنبال کردن” کلیک کنید. همه‌اش همین است! بسیار آسان است. هر هفته، صفحه توئیتر من را برای “توثیت‌های جدید” درباره ارائه انگلیسی آسان بعدی کنترل کنید. بر روی لینک در هر توثیت کلیک کنید تا ویدئو را مشاهده کنید و فایل صوتی را دانلود کنید. اگر ترجیح می دهید، می توانید عبارت “پادکست انگلیسی آسان” را در آیتونز جستجو کنید، که در آن تمام فایل های صوتی رکوردشده ی ارائه را گذاشته‌ام. رکوردهای ویدئویی ارائه های گذشته نیز در کانال یوتیوب 72 من در دسترس میباشند، که منبع دیگری برای

YouTube سرآه نم بویوتیول اناک رد. دنتسه ی سیلگنا ی توصل یافو یر یگدای ت اداهنشپ  
مشترك شوید. [tube.com/ajhoge](https://www.youtube.com/ajhoge)

## تمرین شنیدار

برای کمک به دانش آموزان در بهبود شنیدارشان، اغلب تمرینی تحت عنوان “تکنیک فیلم” پیشنهاد می کنم. برای انجام این

کار، نیاز دارید فیلمی به زبان انگلیسی انتخاب کنید که برای شما لذت بخش باشد. دوباره، فیلمی نسبتا آسان انتخاب کنید، که

اکثر کلمات استفاده شده در آن را بفهمید. با مشاهده صحنه نخست شروع کنید. این کار باید حدود 3 تا 5 دقیقه طول بکشد.

در حالت پخش با زیرنویس قرار دهید. همانطور که در این مسیر حرکت می کنید، اگر چیزی را درك نمی کنید مکث کنید. معنی کلمه یا عبارت را در فرهنگ لغت اصطلاحات بیابید. صحنه را نگاه کنید تا زمانی که تمام کلمات آن را بشناسید و درك

کنید. روز بعد، همین صحنه را دوباره نگاه کنید، چند بار. زمانی که کلمات را درک کردید، آنرا از حالت زیرنویس بردارید. سپس صحنه را دوباره نگاه کنید، شنیدار بدون زیرنویس. این کار را هر روز تا پنج روز یا بیشتر انجام دهید. ممکن است چهار یا پنج روز بر روی يك صحنه وقت بگذارید، اما خوب است. هر تکرار توانایی شنیدار انگلیسی‌تان را بهبود می‌دهد. اکنون صحنه را دوباره نگاه کنید، اما سعی کنید بعد از هر جمله یا عبارت مکث کنید. جمله را با صدای بلند تکرار کنید. در حقیقت، فقط جمله

را تکرار نکنید صحنه را هم اجرا کنید. گفتار هنرپیشه‌ها را کپی کنید. حرکات‌شان، حالات چهره‌شان و عواطف‌شان را کپی کنید. وانمود کنید شخصیت‌های درون

صحنه هستید. آیا تمرین تلفظ فیلم را به خاطر می‌آورید؟ این نسخه‌ای دیگر از آن است. کل تکنیک فیلم می‌تواند يك هفته از

وقت شما را برای يك صحنه بگیرد. وقتی احساس کردید بر این صحنه مهارت یافته‌اید، می‌توانید کل فرایند را دوباره با صحنه بعدی شروع کنید. ممکن است چند ماه وقت ببرد تا کل فیلم را ببینید، تا واقعا آن را یاد بگیرید، اما نکته همان است. تکنیک فیلم روشی برای یادگیری کامل و مهارت یافتن بر انگلیسی استفاده شده در فیلم است. این روش شنیدار، سلاست و تلفظتان

را بهبود خواهد داد. اگر تنها فیلم را يك بار ببینید، بدون استفاده از این فرایند، خیلی کم یا درواقع هیچ سودی از آن نمی‌برید.

## آیا گوش دادن به موسیقی انگلیسی‌ام را بهبود خواهد داد؟

بارها با این سوال مواجه شده‌ام. شخصا، یادگیری انگلیسی توسط موسیقی را پیشنهاد نمی‌کنم. دانش آموزان را می‌بینم که

همراه با موزيك‌هایی نزد من می‌آیند و من نمی‌توانم نیمی از کلماتی که خواننده می‌گوید را متوجه شوم. موسیقی نوعی از هنر

همراه با صنایع بدیع زبان است. حتی سخنگویان بومی اغلب نمی‌دانند خواننده سعی دارد چه چیزی بگوید. به همین ترتیب،

تلفظ استفاده شده در آهنگ ها معمول نیست. خوانندگان اکثر تلفظ طبیعی را تغییر می دهند تا کلمات در ملودی موسیقی تناسب یابند.

به جهت یادگیری انگلیسی، استفاده از تلویزیون یا فیلم بسیار مفیدتر است. معنی آنچه مردم می گویند معمولاً مشخص تر است، و شما نیز ویدئو برای فراهم کردن نشانه های دیداری که به شما در درك كمك میکند، دارید. بنابراین، بله، اگر فقط ظاهرش را دوست دارید لطفاً به موسیقی زبان انگلیسی گوش کنید، اما انتظار نداشته باشید به ارتباطاتان در زبان انگلیسی كمك کند.

## فصل 12

### قانون چهارم \_ تکرار، کلید تسلط گفتاری است

اکنون میخواهید انگلیسی یاد بگیرید و خوب صحبت کنید. مشکل اینست که اکثر کلاس های زبان، دانش آموزان را قبل از کسب مهارت در موضوعات جدید، بسرعت در محتوای مواد درسی ماهر می کنند. در این فصل، بر قانون چهارم انگلیسی آسان متمرکز می شویم؛ که شما را به استفاده از وقتتان و یادگیری عمیق توصیه می کند. یادگیری عمیق به چه معناست؟ یادگیری عمیق به این معناست که به مرحله ای برسید که صحبت کردن و درك مطلبتان بصورت خودکار باشد. اغلب مردم دستور زبان و واژگان زیادی می دانند، اما بطور عمیق یاد نگرفته اند. زمانی که لحظه صحبت کردنشان فرا می رسد، در ذهنشان به ترجمه واژگان و تحلیل زمان ها می پردازند یا تقلا می کنند، تا بفهمند طرف مقابل صحبتشان چه می گوید. انگلیسی آسان بر آموزش

در سطح استادی تاکید دارد.

یادگیری عمیق به معنی تکرار مجدد آنچه که یاد گرفته اید، است. ممکن است اینطور احساس شود که با روشی که در مدرسه یاد گرفته اید فرق دارد. اکثر مدارس برای سریع رد شدن از مباحث فشار زیادی می آورند. آنها همیشه دانش آموزان را به سمت یادگیری بیشتر دستور زبان یا تعداد مشخصی از کلمات جدید هر هفته، هل میدهند. معلمان در درجه اول به کتابهای درسی تکیه می کنند، و سعی می کنند طبق برنامه آنها را به پایان برسانند. مشکل شما دانش آموزان نیز اینست که چیزهای زیادی یاد می گیرید و سپس فراموش می کنید. یا ایده کلی را بخاطر می آورید. اما نمیتوانید انرا بکار ببرید. نگاهی به گذشته، مثلاً اگر قبلاً انگلیسی مطالعه کرده اید، شانس

یادگیری زمان گذشته را داشتید همچنين شانس خوبی داشتید چرا که در يك کتاب درسی آنرا خوانده اید و سپس «بووم» خیلی سریع، از آن گذشته اید. از آن بحث گذر کرده اید تا دستور زبان، حالات ملکی، زمان آینده یا زمان حال کامل بیشتری یاد بگیرید. حالا، اگر کسی از شما بپرسد که آیا زمان گذشته را بلد هستید، میگوید، «البته». اما حقیقت اینست که در مورد زمان گذشته کاملاً مسلط نیستید. بسرعت از مباحث درسی گذر کرده اید بطوریکه هرگز عمیقاً مثل يك بومی زبان آنرا یاد نگرفته اید. به همین خاطر است که هنوز هم در مورد زمان گذشته اشتباهاتی می کنید. گرچه سالها انگلیسی خوانده

اید، هنوز هم اشتباه می کنید چرا که بصورت خودکار نیست. شما آنرا عمیق یاد نگرفته اید.

## مهارت اصولی

برای درك بهتر یادگیری عمیق، بگذارید یکبار دیگر به دنیای ورزش بنگریم. برای مثال، يك گلف باز حرفه ای را تصور کنید. يك گلف باز حرفه ای چطور در بازی استاد می شود و به پیشرفتش ادامه میدهد؟ مهم ترین مهارت برای دستیابی يك گلف باز به مرحله استادی نحوه چرخش آنهاست، شخص حرفه ای پانصد بار یا بیشتر حرکت چرخش را در يك روز یا هرروز

تمرین می کند.

يك گلف باز خوب هرگز نمی گوید، «خب، من حالا دیگه بدم چجوری بچرخونم، پس الان باید کار دیگه ای انجام بدم». گلف بازان میدانند که بهترین راه برای استاد شدن در بازی تسلط یافتن در چند مهارت اصولی است. آنها همان چند مهارت صدها بار در طول يك روز، سالیان سال انجام می دهند \_ احتمالاً تمام مدت عمرشان. متأسفانه خیلی از فراگیران زبان انگلیسی در دانستن اهمیت یادگیری عمیق ناکامند، در کلاس های انگلیسی من مکرراً زمان زیادی صرف تکرار و بررسی رایج ترین و مفیدترین موارد زبانی می کردم. گاهی اوقات دانش آموزی ممکن بود غر بزند، آنها برای مثال می گفتند، «من میخوام دستور زبان سطح پیشرفته یاد بگیرم، قبلاً زمان گذشته رو یاد گرفتم». همین دانش آموز در يك مکالمه غیر جدی بارها در مورد زمان گذشته اشتباه می کرد. او در جایی که باید می گفت: «رفت» می گفت «برو» او تفاوت بین آگاهی و مهارت یافتن را نمی دانست. به

یادداشته باشید، آگاهی چیزی است که در موردش تحلیل و فکر می کنید، مهارت چیزی است که آنرا به اجرا در می آورید.

دانستن زمان گذشته بی فایده است. شما باید قادر باشید زمان گذشته را بطور مداوم و خودکار در کلمات واقعی استفاده کنید.

شما به مهارت انگلیسی نیاز دارید نه به دانش انگلیسی.

## چگونگی یادگیری عمیق

اگر این موضوع آشنا بنظر می‌آید، ناامید نشوید. شما می‌توانید به هدف تان در خصوص عالی صحبت کردن انگلیسی تنها با

تغییر روش یادگیری خیلی نزدیکتر شوید. کافیسست آهسته آهسته هر چیزی که یاد می‌گیرید را بارها تکرار کنید. برای مثال، من به اعضای دوره هایم می‌گویم تا هردس را روزانه حداقل تا هفت روز تکرار کنند. نکته این است، حتی اگر فکر کنند پس از دوبار گوش دادن آن، بخوبی آنرا می‌دانند. اگر هنوز هم سخت است، به آنها توصیه میکنم هرروز تا دو، سه یا حتی چهار هفته

به دروس گوش دهند. به یادداشته باشید این يك مسابقه نیست. هدف حفظ کردن یا از بر خوانی عبارات مثل يك پرنده نیست، بلکه فهم عمیق عباراتی است که دارید یاد می‌گیرید. اغلب سوالاتی مثل این از دانش آموزان می‌شنوم: «ای.جی.»، میتونم دو درس در يك هفته یاد بگیرم؟» سوال خوبی است. افراد می‌خواهند سریعتر پیش بروند. میخواهند بیشتر کار کنند. متوجه می

شوم. اما اگر این سوال را از هريك از دانش آموزان سطح پیشرفته ام بپرسید، همه شان يك جواب به شما می‌دهند: خیر.

چرا؟ زیرا یادگیری عمیق حائز اهمیت است. شما می‌باید هر فایل صوتی را تا هفت روز گوش دهید. هرچه بیشتر بهتر. بله، 4 روز بهتر است، 30 روز حتی از آن بهتر است. کمتر از هفت روز کارگزار نخواهد بود. چراکه با تکرار ناکافی، عمیقاً غرق مباحث نمی‌شوید. یکجورچالش سریع خود می‌شود، چرا که من میدانم خیلی از افراد فکر می‌کنند هرچه سریعتر باشد بهتر است. اما آنطور که میخواهید نمی‌شود. شما می‌باید هر فایل صوتی را حداقل یکبار درروز تا هفت روز گوش دهید. شما این

کار را انجام می‌دهید چون میخواهید دانش تان عمیق و عمیقتر شود. برای استاد شدن یاد میگیرید.

جولیا، دانش آموزی از ایتالیا، در ابتدا پذیرفتن این ایده برایش دشوار بود. با خودش فکر کرد ممکن است خسته شود و این کار یکجور وقت هدر دادن است. اما او می‌خواست انگلیسی اش را تقویت کند. بنابراین مشتاق شد تا این کار را امتحان کند. او بارها می‌گوید، که فهمیده است سالها صرف یادگیری انگلیسی کرده اما نه در يك روش عمیق. او می‌گوید، «وقتی درس دوم را شروع می‌کردم، درس اول را بکلی فراموش کرده بودم». این روزها، جولیا گاهی قبل از رفتن به درس بعد يك ماه کامل به يك فایل صوتی گوش میدهد. او می‌گوید، «دیگه کار سختی نیست». روشی برای یادگیری و گوش دادن عمیق دنبال می‌کنم که واقعا به انگلیسی من کمک کرده». بنابراین اگر شما هم يك مقاله صوتی

یا پادکست دارید که گاهی به آن گوش می‌دهید تنها

یکبار به آن گوش ندهید. یکبار کافی نیست. پنج بار کافی نیست.

شما باید به آن مقاله، سخنرانی یا هر چیزی که هست 30 بار گوش بدهید. یا شاید 50 بار، 100 بار یا بیشتر. پس از آنکه واژگان را یاد گرفتید، همچنان گوش دهید. چرا که دانستن واژگان به این معناست که می‌توانید امتحان دهید و معنی را بگویید، اما زمانی که آنرا می‌شنوید آیا فوراً متوجه می‌شوید؟ می‌توانید، سریع، آسان و بطور خودکار از آن استفاده کنید؟ اگر جواب خیر

است شما نیازمند مطالعه مجدد آن هستید، شما نیاز دارید که به آن فایل صوتی دوبار گوش دهید. بارها و بارها. این یکی از رازهای سریعتر صحبت کردن و یادگیری حقیقی دستور زبان و استفاده درست از آن است. شما همچون گلف باز حرفه ای که

چرخش را هر روز صدها بار تمرین می‌کند، هستید. گلف باز همیشه در جست و جوی راه های ارتقای مهارت بنیادی است. گلف باز می‌داند که مهارت یافتن در اصول خیلی مهم تر از دانش زیاد در سطح پیشرفته است. برای مثال، شما ممکن است بارها و بارها در دو هفته به داستانی در زمان گذشته گوش دهید. پس از آن به داستان دیگری در دو هفته گوش می‌دهید و شاید

به داستان دیگری در زمان گذشته در همان بازه زمانی. شما هرگز متوقف نمی‌شوید. من يك گوینده بومی هستم و در همه زندگی ام زمان گذشته را یاد گرفته ام. اما هنوز هم به زمان گذشته گوش می‌دهم و تا هر زمان زنده باشم به این کار ادامه می‌دهم. همان کلمات واژگان رایج را هر روز هزاران بار

شنیده ام و به شنیدن آن ادامه خواهم داد. و این کار مرا قادر ساخته تا آنرا سریع و خودکار استفاده کنم. رازش همین است. هرگز متوقف نمی‌شوید. شما تنها به تکرار بیشتر نیاز دارید. تمرکزتان را بر رایج ترین کلمات، افعال، عبارات حین گوش دادن قرار دهید و سپس، تکرار، تکرار، تکرار کنید. وقتی آن کار را انجام دهید، آن «احساس درستی» را ایجاد کرده اید و انگلیسی را طبیعی و خودکارتر استفاده خواهید کرد. شاید دارید با خودتان فکر می‌کنید «اما آیا با گوش دادن بارها و بارها به يك چیز، خسته نمی‌شیم؟» البته ممکن است. بهترین راه برای جلوگیری از خستگی، انتخاب چیزهایی است که برایتان جالب باشد. اینجا

منظور از جالب «خیلی جالب» است.

محتوای جالب را چگونه پیدا می‌کنید؟ يك راهش اینست که به انگلیسی در باره چیزی که شيفته آن هستید، یاد بگیرید. برای مثال؛ اگر شيفته ی رمان های عاشقانه به زبان خودتان هستید، انگلیسی اش را بخوانید! کتاب های صوتی داستان های عاشقانه ساده را پیدا کنید و هر روز به آنها گوش دهید. نسخه نوشتاری کتابها را نیز پیدا کنید و ضمن گوش دادن از روی آن بخوانید. اگر عاشق تجارت هستید، درباره تجارت در انگلیسی

یاد بگیرید از انگلیسی بعنوان ابزار یادگیری دانش ها و مهارت های دیگر استفاده کنید. هر چه بیشتر بر این محتوای جالب متمرکز شوید، تکرار آن نیز غالباً آسانتر خواهد بود. از بارها و بارها شنیدن آن لذت خواهید برد.

## تمرین یادگیری عمیق

تمرین شماره يك: فایل صوتی ده دقیقه ای انتخاب کنید. این فایل، فایل صوتی اصلی شما در طول هفته خواهد بود. چندبار به آن گوش دهید. این فرآیند را هرروز تا هفته بعد تکرار کنید. واقعا خودتان را متعهد به تسلط یافتن بر آن کنید. مقصود اینست که سعی در حفظ آن نداشته باشید بلکه می خواهید بر آن شناخت کامل داشته باشید. تصور کنید هر زمان که به فایل صوتی گوش می دهید و آنرا می فهمید. عمیق تر در مغزتان می رود. همچون بذری است که در ذهنتان می کارید. آنرا عمیق بکارید و توسط گوش دادن های پرتکرار آبیاری اش کنید. پس از آنکه در اولین فایل صوتی ماهر شدید، دو فایل صوتی دیگر انتخاب

کنید. مدت زمان هر يك باید 5-02 دقیقه باشد.

به این فایل ها نیز به روش فایل اولی گوش دهید. با این کار خودتان را متوجه سطوح مختلف یادگیری می کنید. سعی کنید از این سطوح آگاه باشید. ابتدا ممکن است بگویید: «وای، نه، نمی فهمم». ممکن است برای فهم کامل نیازمند استفاده از متن باشید. زمانی که بتوانید به کلمات و عبارات بدون بررسی آنها گوش دهید، متوجه می شوید که به مرحله دوم راه یافته اید. مرحله سوم زمانی خواهد بود که دارید گوش می دهید و به آسانی بدون استفاده از متن متوجه می شوید. چقدر طول میکشد تا به مرحله سوم برسید؟ چگونه گوش دادن به فایل های صوتی طولانی، بر فهم شما تاثیر گذار است؟ چقدر سریع پیشرفت خواهید کرد و چقدر تکرار لازم است؟ بیش تر این موارد وابسته به حالت ذهنی شما در طول تکرار کردن، است. آیا احساس آرامش یا انرژی دارید؟ هنگامیکه در سمینارها با روش واژگان جنبشی تدریس می کنم دانش آموزان اغلب می توانند. به کلمات و عبارات جدید در عرض چند دقیقه تسلط یابند، چراکه در حال حرکت و تهیج هستند. تکرار نیمه متمرکز با انرژی پایین بخوبی تکرار با انرژی هیجانی درگیر شده، نیست. بنابراین همانطور که در حال تکرار فایل های صوتی هستید، بایستید، بچرخید و حتی عبارات را با

خودتان فریاد بزنید. اگر احساس شرم دارید، در را ببندید و این را تا زمانیکه احساس بهتری پیدا کردید، در اتاقتان انجام دهید.

تمرین شماره دو: يك فایل صوتی برای تمرین شنیداری انتخاب کنید. گلايه متداولی که درباره یادگیری عمیق از دانش آموزان می شنوم آنست که روز به روز از گوش دادن به همان فایل خسته می شوند. بنابراین در این تمرین هر چند روز تمرکزتان را تغییر

می دهید. در اولین روز تنها بر یادگیری واژگان متمرکز شوید. روز بعد بازی انجام دهید که در آن شما تنها سعی در

فهم کامل فایل صوتی بدون استفاده از متن ، دارید. يك روز بعد، جمله ای پخش کنید، نوار صوتی را متوقف کنید و جمله را فریاد بزنید. ریتم، لحن و احساس گوینده را کپی کنید. بر روی تلفظ تان کار کنید. سپس بازی امتحان کنید که در آن دو جمله را پخش می کنید و سپس آنها را با صدای بلند هیجانی تکرار کنید . روز بعد، تنها به گوش دادن و فهمیدن رجوع کنید.اساسا ، هر روز تمرکزتان را بر محتوای مشابه تغییر می دهید بنابراین از زوایای بسیار مختلفی یاد می گیرید. نکته مهم آنست که هر

تکراری که انجام می دهید ، يك هدف دارد.

## فصل 13

### قاعده پنجم: دستور زبان را شهودی و ناخود آگاهانه یاد بگیرید

من به شما قول دادم، می توانید انگلیسی را خوب یاد بگیرید بدون اینکه قواعد دستور زبان را مطالعه کنید. حتی به شما

گفته بودم که کتاب های دستور زبان خود را دور بیندازید زیرا دیگر به آنها نیازی ندارید. اکنون میخوام به شما نشان بدهم که به جای آن چه کاری انجام دهید. این در واقع يك روش بسیار ساده است \_ روشی که من معتقدم بهترین راه برای یادگیری دستور زبان است \_ نه تنها برای یادگیری دستور زبان انگلیسی بلکه برای دستور زبان هر زبانی. قاعده پنجم انگلیسی آسان اینگونه

است: از داستان های دیدگاهی 82 استفاده کنید. اینها داستان های کوتاهی هستند که در آنها ما چشم انداز داستان را تغییر می دهیم. به عبارت دیگر ما چهارچوب زمانی و دستور زبان را برای ایجاد نسخه های متعددی از يك داستان تغییر می دهیم. با خواندن و گوش دادن این داستان های مختلف، شما می توانید دستور زبان را بصورت ادراکی بدون فکر کردن به زمان، صرف آنها و غیره یاد بگیرید. داستان های کوتاه دیدگاهی بسیار آسان و سرگرم کننده هستند. بهتر از همه اینکه، آنها به شما اجازه می دهند که دستور زبان را بصورت طبیعی با استفاده از فهم محتوای داستان ها درك نمایید. این نکته کلیدی است. به جای مطالعه قواعد دستور زبان انتزاعی، شما می توانید مهارت های دستور زبان گفتاری را از انگلیسی معنی دار و به یاد ماندنی یاد بگیرید. داستان

های دیدگاهی ابتدا توسط بلین ری 92، خالق سیستم یادگیری تی پی آر اس 03 توسعه داده شدند.

در سال 0991، ری، معلم يك دبیرستان اسپانیایی در کالیفرنیا بود و به دنبال راههایی برای مشغول کردن دانش آموزان خود فراتر از مشق های سنتی و روش های حفظی بود که در کلاس های زبان بکار گرفته می شد. تی پی آر اس مخفف «داستان گویی با واکنش فیزیکی مطلق» (همچنین به عنوان آموزش مهارت توصیف شده است) که از طریق خواندن و گفتن داستان بدست می آید (قسمت بعدی را ببینید). (ری بر این باور بود که دانش آموزان می توانند اسپانیایی صحبت کردن را بصورت طبیعی تر با گوش دادن به انواع خاصی از داستانهای ساده یاد بگیرند. من فوراً قدرت این داستان ها را تشخیص دادم و تصمیم گرفتم آنها را برای سیستم آموزشی خودم تنظیم کنم. در حال حاضر، داستان های کوتاه دیدگاهی قسمت مهمی از سیستم انگلیسی

## 28 Point-of-View Stories

## 29 Blaine Ray

## 30 TPRS

آسان هستند. اما کارکرد این داستان های دیدگاهی چگونه است؟ در آسانترین مدل، شما با گوش دادن به داستان اصلی شروع می کنید که معمولاً در زمان گذشته گفته شده است. به عبارت دیگر، داستان بیشتر در مورد وقایعی است که در گذشته اتفاق افتاده اند. سپس شما به نسخه دیگری از داستان با دیدگاه متفاوت گوش فرا می دهید. به عنوان مثال، شما ممکن است همین داستان را در زمان حال دوباره بشنوید. سپس به نسخه دیگری از داستان گوش فرا می دهید که در زمان آینده رخ داده است. یا

اینکه نسخه دیگری که به زبان گذشته گفته شده است و وقایع آن تا زمان حال ادامه دارند.

محتوای هر کدام از داستان های دیدگاهی مانند هم هستند، اما تغییر در زمان باعث تغییر در زبان مورد استفاده شده می شود .... به ویژه تغییر در افعال. با گوش دادن مکرر این داستان ها، شما به راحتی و به طور طبیعی رایج ترین و مفید ترین زمانهای دستور زبان انگلیسی را جذب می کنید. زیرا شما آنها را به صورت ناخودآگاهانه و غیر مستقیم یاد می گیرید و در واقع بهنگام صحبت کردن بطور صحیح از آنها استفاده می کنید \_ در حالیکه اصلاً درباره آنها فکر نمی کنید! مهمترین تمرکز داستانهای دیدگاهی بر روی ساختارهای گرامری پر کاربرد است. تعدادی از دانش آموزان غرق در استفاده از روش های گرامری بسیار

نادر هستند و به اشکال گرامری که گویندگان بومی مکرراً در گفتارهای روزانه خود استفاده می کنند، بی توجه اند.

به عنوان مثال، «او شش ساعت خوابید» يك ساختار گرامری پر کاربرد تر از «او شش ساعت خوابیده بوده است» است.

بسیار مهم است که بر اولین فرم جملات تمرکز کنیم (فرم گذشته ساده)، زیرا در

ارتباطات از اهمیت بیشتری برخوردارند. بنابراین داستان هایی دیدگاهی که شما استفاده می کنید، تنها به اشکال دستورزبانی رایج و مرسوم محدود شده اند. نکته مهم اینست که شما باید به این داستان ها چند بار در روز گوش فرا دهید. در هنگام گوش دادن نیازی نیست که تغییرات دستورزبانی را تجزیه و تحلیل کنید ... و قطعاً نیازی ندارید که قواعد دستور زبان را تشخیص دهید. نیازی نیست که بدانید کدام نسخه از داستان «گذشته ساده» یا «گذشته کامل» است. این تجزیه و تحلیل ها ممکن است فقط به درد زبانشناسان بخورد ، اما مزاحم کار کسانی است که عاشق سریع، آسان و بطور خودکار حرف زدن هستند . شما باید به درک و فهم خود اعتماد کنید و بطور ساده به هر نسخه داستان بدون تجزیه و تحلیل آن گوش فرا دهید. سعی کنید ذهن تحلیل گر خود را آرام سازید و بر روی وقایع داستان

تمرکز نمایید. با گذر زمان، شما دستور زبان را بصورت ادراکی فرامیگیرید و بدون هیچ تلاشی می توانید از آن استفاده کنید.

### در داستان سرایی از حرکات فیزیکی استفاده کنید

دکتر جیمز آشر، روانشناسی در دانشگاه ایالتی سن خوزه، یکی از اولین محققان در زمینه شناسایی اهمیت حرکت فیزیکی

در یادگیری بود. آشر «واکنش فیزیکی مطلق» (روش) تی پی آر (را پس از این کشف توسعه داد که دانش آموزان در صورتی می توانند زبان را بطور موثرتر یاد بگیرند، که بین کلمات و عبارات با حرکات معنی دار ارتباط برقرار کنند. او زبان را بدون ترجمه و تنها از طریق حرکات فیزیکی درس میداد. برای مثال او به افراد کلاس می گفت، « بنشینید» و سپس عمل نشستن را نشان میداد. سپس می گفت « بایستید» و عمل ایستادن را نشان میداد. پس از تکرار این عملیات برای چند بار، دانش آموزان فوراً معنی عباراتی همچون « بنشینید» و « بایستید» را می فهمیدند. در مرحله بعد، آشر از کلاس خواست تا به او ملحق شوند. بنابراین هنگامی که می گفت: « بایستید»، همه کلاس با او به پا می خواستند. و هنگامی که می گفت « بنشینید»، کلاس با استفاده از عمل خود نشان می داد که عبارت را فهمیده است. در مرحله آخر، آشر به آنها دستوراتی داد اما خودش اجرا نکرد. سپس کلاس

را تماشا نمود تا مطمئن شود که فهمیده اند.

این کار نیاز به ترجمه را از بین می برد زیرا دانش آموزان عبارات را به اعمال فیزیکی مرتبط می نمودند. با گذر زمان، دانش آموزان در کلاس دکتر آشر توانستند دستورات بسیار پیچیده مانند « بایستید، پنج بار بچرخید، سپس به عقب، سمت در بروید و آن را ببندید» را یاد بگیرند. دکتر آشر تسلط درونی را از طریق استفاده از دستورات و عملکرد ها فراهم ساخت. سپس دکتر آشر و محققان دیگری تی پی آر را اصلاح نمودند و اشاراتی

را برای نشان دادن واژه های انتزاعی تر مانند «فکر کردن» یا «امیدوار بودن» به آنها اضافه نمودند. تی پی آر، پیش از روش تی پی آر اس (داستان گویی با پاسخ فیزیکی مطلق) بلین ری بود. ری

متوجه شد اگر عملکرد ها و اشارات بایکدیگر برای خلق يك داستان ترکیب شوند، دانش آموزان می توانند سریع تر یاد بگیرند. تی پی آر اس، روشی است که، دانش آموزان را و امیدارد در داستان سرایی هم از نظر فیزیکی و هم شفاهی شرکت کنند. این روش نقطه شروعی برای بیشتر سیستم انگلیسی آسان بود.

## نمونه ایی از داستان دیدگاهی

اجازه دهید نمونه ایی ساده از داستان دیدگاهی را ارائه دهم:

پسری وجود دارد. نام او بیل است. بیل به فروشگاه می رود. او يك بطری آب می خرد. او دو دلار برای آب پرداخت می کند.

بله، همین است. اکنون این داستان کوتاه ما است. خیلی جالب نیست، با این حال شما می توانید به آسانی آن را بفهمید. این داستان در زمان حال رخ داده است و شما فقط باید آن را بفهمید. اگر این يك داستان صوتی می بود، شما می توانستید در طول يك هفته یا بیشتر هر روز به آن گوش فرا دهید. به یاد داشته باشید، ما در حال تلاش برای یادگیری عمیق هستیم، بنابراین شما

باید این داستان را بارها و بارها تکرار کنید. سپس من همین داستان را دوباره به شما می گویم اما اکنون در زمان گذشته:

پسری به نام بیل بود. دیروز، او به فروشگاه رفت. او يك بطری آب خرید. او دو دلار برای آب پرداخت کرد.

بله همین بود. يك داستان بسیار ساده. البته در درس های من از داستان های بلندتری در زمان های مختلف استفاده می شود. این داستان ها مشکل تر و جالب تر هستند. اما در اینجا تنها از يك مثال ساده استفاده نمودم تا به شما در فهم موضوع کمک نمایم. اکنون شما داستان بیل را هم در زمان حال و هم در زمان گذشته خواندید یا شنیدید. در حالت ایده آل، شما نسخه های صوتی را دارید و می توانید به داستان در زمان گذشته گوش بدهید. هنگامی که به این داستان ها گوش می دهید، درباره قواعد دستور زبان فکر نکنید. شما نیازی به تجزیه و تحلیل ندارید. مثلاً : « اوه ، این فعل به زمان گذشته است» یا « اوه ، پرداخت کرد» جزء افعال بی قاعده است.» نه،نه،نه- شما نیازی به فکر کردن در مورد این موضوع ندارید. تنها به هر نسخه از داستان گوش بدهید و معنی آن را بفهمید. این تمام چیزی است که شما به آن نیاز دارید. به اولین داستان گوش دهید و معنی آن را

بفهمید. به دومین داستان گوش دهید و معنی آن را بفهمید. این همه آن چیزی است که شما به آن نیاز دارید. این همان یادگیری دستور زبان بصورت آسان و بدون زحمت است.

پس از آن، شما به نسخه زمان آینده داستان گوش فرا خواهید داد:

تصور کنید، پسری خواهد بود که نامش بیل است. او به مغازه خواهد رفت و یک بطری آب خواهد خرید. او دو دلار برای آب پرداخت خواهد کرد.

این پایان مثال کوتاه ما با زمان آینده است. دوباره، تمام کاری که شما انجام می دهید، گوش دادن به این داستان آسان کوتاه

است. شما به نسخه حال گوش می دهید. شما به نسخه گذشته گوش می دهید. شما به نسخه آینده گوش می دهید. هر روز به مدت هفت روز یا بیشتر، به هر یک گوش خواهید داد. ما حتی می توانیم نسخه های بیشتری نیز اضافه کنیم. ما می توانیم هر

نوع گرامری را با این جمله تمرین کنیم. برای مثال، من ممکن است بگویم:

پسری بود. از سال گذشته، او هر روز به فروشگاه رفته است. او هر روز یک بطری آب خریده است. او دو دلار برای آب می پرداخت.

شما نیازی نیست نام دستور زبانی زمان فعلی که من از آن استفاده می کنم را بدانید. این زمان حال کامل نامیده می شود، اما شما نیازی ندارید که آن را بدانید. من نمیخواهم شما در مورد آن فکر کنید. دوباره تمام چیزی که شما نیاز دارید، گوش دادن به این نسخه از داستان است. البته من از عبارات اضافی برای کمک به فهم شما برای معنی استفاده می کنم. من گفتم، «از سال گذشته»، بنابراین اکنون شما می دانید که این فعل ها تغییر می کنند زیرا چیزی در گذشته اتفاق افتاده است و تا مدت زمانی

ادامه دارد اما شما نیازی ندارید در مورد آن فکر کنید. این همان دلیلی است که چرا این داستان ها آنقدر آسان و قدرتمند هستند. شما فقط گوش می دهید. شما به داستان شماره یک گوش می دهید. شما به داستان شماره دو گوش می دهید، شما به داستان

شماره سه و شماره چهار گوش می دهید و سپس دستور زبان را مانند یک فرد بومی یاد می گیرید، مانند یک کودک.

هنگامی که شما دستور زبان را اینگونه یاد می گیرید، و از این نوع داستان ها استفاده می کنید، انگار مانند یک ورزشکار تمرین می کنید و خود را از یک برنامه درسی پنهان رها میسازید. این همان تفاوت بین یادگیری دستور زبان به عنوان یک دانش انتزاعی و کسب مهارت استفاده از دستور زبان در گفتار واقعی است. شما مهارت را می خواهید. شما می خواهید از دستور زبان

صحیح بدون فکر کردن در مورد آن استفاده کنید.

### چگونه به داستان های دیدگاهی گوش دهید

به جهت اینکه از يك داستان دیدگاهی بیشترین استفاده را ببرید، نهایت تلاش خود را برای تمرکز بر روی داستان بکنید و در ذهن خود همانطور که دارید به آن گوش فرا می دهید، تجسم کنید. قسمت هایی از مغز خود را که بر روی زمان ها برچسب می زنند یا در مورد دستور زبان فکر می کنند خاموش کنید. به جای آن در مورد خطی فکر کنید که از میان بدن شما می گذرد. پشت سر شما گذشته است. در مقابل شما آینده است. اکنون تصور کنید داستانی که شما گوش می دهید درون يك جعبه یا رادیو

قرار دارد. هنگامی که شما نسخه گذشته را می شنوید، سعی کنید تصور نمایید که جعبه پشت شما قرار دارد و در گذشته است. هنگامی که به نسخه آینده گوش می کنید، جعبه را در مقابل خود ترسیم کنید که در آینده قرار دارد. تصور جایی که این جعبه یا رادیو را بر روی خطی می گذارید ، به داستان يك جزء بصری می دهد که به شما

كمك می کند بطور مستقیم دستور زبان را بفهمید.

در حالیکه فهمیدن این عقیده با خواندن نمونه داستان های دیدگاهی بسیار آسان است، بسیار ضروری که شما از نسخه صوتی استفاده نمایید. قاعده سوم را بخاطر آورید: گوش دادن عامل کلیدی صحبت کردن است. شما نه تنها می خواهید دستور زبان را بطور مستقیم یاد بگیرید، بلکه حتی می خواهید دستور زبان گفتاری را یاد بگیرید. به این معنا که، درست مانند یادگیری واژگان ، شما نیاز دارید، دستور زبان را با استفاده از گوش هایتان یاد بگیرید. یادگیری دستور زبان با استفاده از داستان های دیدگاهی صوتی «احساس شما برای صحت» را توسعه میدهد ، همان مهارتی که توسط افراد بومی مورد استفاده قرار می گیرد. هر نوع تکرار و هر نوع تغییر این احساس را تقویت میکند. در نهایت، شما دستور زبان صحیح را می دانید زیرا درست

بنظرتان می آید. هیچ نیازی به فکر کردن در مورد شرایط زبانشناسی نیست.

این زمانی است که شما فکر می کنید داستان های دیدگاهی به کار می آیند. بخاطر داشته باشید که مهارت دستور زبان واقعی باید فوراً اتفاق بیافتد. در يك مکالمه واقعی، شما باید دستور زبان صحیح را بدون تردید تولید کنید. شما هیچ زمانی برای فکر کردن به قواعد ندارید. این مهارت دستور زبان آنی تنها می تواند بصورت ناخودآگاهانه رخ دهد و داستان های دیدگاهی یکی از بهترین راه ها برای انجام این کار هستند. با استفاده از این داستان ها، شما از مرحله غیر ضروری فکر کردن در مورد قواعد انتزاعی فرار می کنید. شما بصورت ادراکی قواعد انگلیسی صحیح را تولید می کنید بدون اینکه آگاهانه در مورد آن فکر کرده باشید. به این طریق، شما از دستور زبان مانند يك فرد بومی استفاده می کنید. این کار زمان و تکرار می طلبد

اما این داستان ها

به شما آموزش موثرتری برای تسلط در دستور زبان گفتاری می دهند .

## مزایای روانشناختی

ما در مورد مزایای داستان های دیدگاهی برای تقویت انگلیسی بحث کرده ایم. این مزایا بسیار مهم هستند. یا این حال، شاید مزایای روانشناختی این داستان ها قدرتمند تر باشند. برای بسیاری از زبان آموزان، مطالعه دستور زبان انتزاعی یکی از جنبه

های دردناک مطالعه زبان انگلیسی است. بسیاری از مردم مطالعه دستور زبان را خسته کننده، گیج کننده و ناامید کننده می دانند. بسیاری هنوز از ایده ی تلاش برای بخاطر سپردن قاعده دستور زبانی دیگری می ترسند. بیشتر فراگیران انگلیسی خاطرات بدی از درس های دستور زبان و آزمون های آن دارند. مطالعه دستور زبان یکی از راههایی است که می توان توسط آن افراد باهوش را احمق جلوه داد. این افراد قواعد دستور زبان بسیاری را مطالعه و حفظ می کنند. آنها از مقالات انگلیسی، حروف اضافه، اسامی قابل شمارش و غیر قابل شمارش استفاده می کنند. اما هنگامی که نوبت به صحبت کردن واقعی می رسد، آنها خودشان را در حالی می بینند که مدام در حال اشتباه کردن هستند. با وجود اینکه آنها دستور زبان را «می دانند»، اما هنگام استفاده از آن مشکل دارند. از خودشان می پرسند، «چه مشکلی پیش آمده است؟»، «من این را می دانستم.» آنها احمق نیستند. آنها به سادگی

دانش را با مهارت اشتباه گرفته اند. دانش دستور زبان را برای زبان شناسان حرفه ایی بگذارید. کار شما کسب مهارت دستور زبان

بصورت مستقیم است و داستان های دیدگاهی بهترین راه برای انجام این کار هستند.

## تمرین انجام دهید

در اینجا يك راه سرگرم کننده برای خلق داستان های دیدگاهی خودتان است. يك داستان ساده را در مورد چیزی که به آن علاقه مندید بیابید. داستان باید حاوی کلمات یا عباراتی باشد که شما آنها را نمی فهمید و باید برای فهمیدن آنها به دیکشنری نگاهی بیاندازید. با این حال این داستان باید ساده باشد. حداکثر پنج کلمه جدید باید در این داستان استفاده شده باشد. اکنون این داستان را به معلم انگلیسی خود یا دوستی که زبان انگلیسی صحبت می کند، نشان بدهید. از آنها بخواهید که داستان را از زمان های مختلف دوباره بازنویسی کنند. آنها باید حداقل نسخه های جدیدی در زمان های گذشته، حال و آینده بنویسند. پس از اینکه آنها هر نسخه را نوشتند، از آنها بخواهید هر کدام از داستان ها را بخوانند و آنها را ضبط کنند. سپس برای يك تا دو هفته بعد، به تمامی نسخه های داستان هر روز گوش کنید. هنگامی که شما در این داستان ها استاد شدید،

این فرایند را دوباره با يك داستان كاملا جدید تکرار کنید. درحقیقت با هرروز گوش دادن ، شما می توانید قابلیت دستورزبان گفتاری خود را بهبود بخشید. درست مانند يك ورزشكار، خودتان را در مهارت استفاده از دستورزبان بصورت خودکار آموزش می دهید.

## فصل 14

### قاعده ششم: انگلیسی واقعی یاد بگیرید و کتاب های درسی تان را دور بریزید.

شما سالها انگلیسی مطالعه کرده اید. اما هنگامی که صحبت کردن شخص دیگری را میشنوید، مانند انگلیسی که شما یاد گرفته اید، نیست. شما فهم جملات او را مشکل می یابید و هنگامی که شما شروع به صحبت کردن می کنید، مردم گیج به نظر می رسند. متأسفانه این تجربه بسیار رایج است. این اتفاق زمانی رخ میدهد که شما انگلیسی را به شیوه سنتی فراگرفته اید، که در آن معلم شما به شدت به کتاب های درسی و تمرین های کلاسی تکیه می کند. به همین علت است که ما در سیستم انگلیسی آسان از کتاب های درسی استفاده نمی کنیم. در حقیقت شما از طرف من این اجازه را دارید که کتاب های درسی خود را دور بیندازید. ادامه دهید. آنها را در سطل اشغال پرت کنید. همانطور که قبلاً گفته بودم، کتاب های درسی راهی برای یادگیری زبان نیستند. با انگلیسی آسان، شما انگلیسی واقعی یاد میگیرید و این همان قاعده ششم است. کتاب های درسی دارای مشکلات متعددی هستند. اولین مشکل آنها این است که بر روی دستور زبان تمرکز می کنند. ما تاکنون در مورد دلایلی که چرا باید از مطالعه دستور زبان اجتناب ورزید، بحث نموده ایم. مشکل بزرگ دیگر این است که کتاب های انگلیسی بیشتر شکل رسمی زبان انگلیسی را آموزش می دهند. این همان شکلی از انگلیسی است که شما معمولاً در نوشتار می یابید. کتاب های درسی به شدت

بر روی مکالمه های دوفری تکیه می کنند که کاملاً غیر طبیعی هستند. شاید شما این مکالمه را بشناسید:

«سلام»

«سلام. حالتان چطور است؟»

«من خوبم، شما چطورید؟»

کتاب درسی ممکن است همراه با يك فایل صوتی باشد که بازیگران آن ممکن است با استفاده از ریتم عجیب و غریب و

تلفظ کاملاً غیرطبیعی، این دیالوگ ها را بخوانند. بنابراین، در زندگی واقعی چه اتفاقی می افتد؟ شما دیالوگ های موجود در کتاب درسی را مطالعه می کنید و سپس فکر می کنید انگلیسی را یاد گرفته اید. سپس به يك کشور انگلیسی زبان مانند امریکا سفر کرده و شخصی را در ایستگاه اتوبوس می بینید و آنها می گویند: «هی، چطوری؟ البته آنها فقط به شما خوش آمد می گویند و

می پرسند: «حال شما چطوره؟» اما آنها از انگلیسی واقعی مرسوم خود استفاده می کنند که بیشتر در میان افراد بومی رایج است. در واقع، به عنوان يك معلم در سان فرانسیسکو، اغلب این شکایات متداول را از دانش آموزان می شنیدم. آنها از کشورهای بسیاری برای تحصیل، به امریکا سفر کرده بودند. بسیاری از دانش آموزان جدید فکر می کردند جزء زبان آموزان انگلیسی سطح

پیشرفته هستند. نمره های آزمون بسیاری از آنها خیلی بالا بود. با این حال، هنگامی که سعی می کردند با افراد واقعی ارتباط برقرار کنند، مشکلات زیادی داشتند. دانش آموزی به نام اومبرتو را به خاطر می آورم که به من می گفت، «من نمی توانم بفهمم که افراد چی می گن. نمیفهمم مردم تو ایستگاه اتوبوس چی می گن. حرف پیشخدمت های رستوران رو نمی فهمم. فکر می کردم انگلیسیم در سطح پیشرفته است اما صحبت های هیچ کسی رو نمی فهمم.» مانند بیشتر دانش آموزان، اومبرتو کتاب های درسی

رسمی انگلیسی را مطالعه کرده بود اما هیچگاه مکالمه واقعی انگلیسی را فرا نگرفته بود.

او در آزمون ها نتیجه خوبی از خود نشان داده بود، اما در جهان واقعی نمی توانست خوب عمل کند. همچنین تلفظ واقعی نیز متفاوت از آن چیزی است که شما در کتاب های درسی و فایل های صوتی می یابید. این منبع دیگر از مشکلات برای کسانی است که با استفاده از روش های سنتی یاد می گیرند. مدارس معمولاً تلفظ دیکشنری رسمی را برای کلمات انگلیسی نشان می دهند. در حالیکه کتاب های درسی به شما «حال شما چطور است؟» را آموزش می دهند، يك سخنگوی امریکاییه واقعی چیز دیگری مانند این می گوید: «چیکار میکنی؟»، «اوضاع چطوره؟»، «هی، چه خبر؟» یا «خوشبختم.» برای اینکه بتوانید يك ارتباط واقعی در انگلیسی برقرار کنید، شما باید کاملاً این انگلیسی واقعی را بفهمید. و این ها، تنها ساده ترین نمونه های احوالپرسی است. همه زبان پر از چنین مثال هایی است. جای تعجب نیست که حتی فراگیران کتاب های درسی «پیشرفته» انگلیسی در هنگام ارتباط برقرار کردن با افراد واقعی دچار مشکل می شوند. اصطلاحات مشکل شایع دیگر برای فراگیران کتاب درسی می باشد. زبان انگلیسی امریکایی گفتاری پر از اصطلاح است، در حالیکه شما تعداد کمی از آنها را در کتاب های درسی خود یاد

می گیرید. اخیراً من مکالمه ایی را با پدرم در مورد موضوع تجارت ضبط نمودم.

بعدها، هنگامی که مطلب ضبط شده را بررسی نمودم، بسیار حیرت زده شدم هنگامی که دیدم چه اصطلاحات زیادی در آن مکالمه کوتاه استفاده کرده ایم. اصطلاحات عباراتی هستند که معانی متفاوتی نسبت به کلمات منفرد درون خودشان دارند. آنها اغلب بر اساس استعارات یا موضوعات فرهنگی هستند و فهم آنها بصورت مدلل میتواند بسیار سخت باشد. برای مثال، در یک جلسه کاری، یک همکار ممکن است بگوید، «ما در آن پروژه موفق شدیم.» این اصطلاح ریشه در ورزش فوتبال امریکایی دارد و به معنای کسب یک موفقیت یا پیروزی بزرگ است. ممکن نیست شما این عبارت را در یک کتاب درسی یاد بگیرید، با این حال این اصطلاحی است که زیاد توسط امریکایی ها مورد استفاده قرار می گیرد. بدیهی است که کتاب های درسی ابزارهای ناموثری در یادگیری هستند. پس باید از چه نوع ابزارهایی استفاده نمود؟ شما همانند افراد بومی یاد خواهید گرفت: با استفاده

از ابزارهای معتبر واقعی. قانون ششم: تنها از ابزارهای انگلیسی واقعی استفاده کنید. منظور من از واقعی در اینجا چیست؟

خوب، من در مورد ابزارهای انگلیسی صحبت می کنم که برای گویندگان بومی وجود دارند و یا بسیار شبیه به آنها هستند که توسط بومیان استفاده می شوند. این ابزارها می توانند کتب، مقالات، کتاب های صوتی، پادکست ها، فیلم ها، و غیره باشند. شما

تسکداپ. دینک ادیپ تخرتتیا یور ربار نداد شوگی سیلگنا ی اهران با زا یرایسب دیناوتی م  
https://itunes. تیاسب بو هج دیناوتی م امشد. مراد تسکداپ لکین م. دنتسه ی لاء اه  
و دیورب id188333691 apple.com/us/podcast/effortless-english-podcast/

به من گوش دهید هنگامی که در مورد انگلیسی، در مورد یادگیری و در مورد عقاید صحبت می کنم. این پادکست رایگان و

آسان است. شما می توانید بارها و بارها گوش دهید \_ ابزارهای واقعی بسیاری وجود دارند. من فقط بصورت عادی صحبت

می کنم و یک سخنگوی بومی واقعی هستم. من ادا در نمی آورم و چیزی نمی خوانم. و پادکست های دیگری هم وجود دارند. شما می توانید پادکست های یادگیری زبان انگلیسی را انتخاب کنید و بهتر از آن پادکستی در مورد هر موضوعی که به آن علاقه دارید. در صورتی که ورزش دوست دارید، پادکست های انگلیسی را ببابید که در مورد ورزش صحبت می کنند. اگر شیفته ی

ماشین ها هستید، پادکست هایی را ببابید که در مورد ماشین حرف می زنند. اگر موضوع ورزش و سلامت را دوست دارید، پادکست هایی در مورد آنها ببابید. کتاب های صوتی راه عالی دیگری برای تمرین مهارت شنیداریتان هستند. یک کتاب صوتی

کتابی است که شخصی آن را می خواند و افراد دیگر آن را ضبط می کنند. بنابراین، به جای خواندن یک کتاب، شما به کتاب گوش می دهید. نکته مهم اینست که کتاب های

## صوتی انتخاب کنید که

برای افراد بومی ضبط شده اند. همچنین کتاب های صوتی انتخاب کنید که برای شما آسان هستند. ممکن است نیاز باشد با

کتاب داستان های کودکان شروع کنید. اشکالی ندارد. من می توانم تضمین کنم که گوش دادن به کتاب داستان کودکان جالب تر و مفید تر از کتاب های درسی خسته کننده است. یکی از انواع ابزارهای صحیح مورد علاقه من در یادگیری انگلیسی کتاب های کودکان با فایل صوتی است. این کتاب ها بسیار مفید هستند زیرا شما می توانید همزمان هم بخوانید و هم گوش دهید. شما همچنین می توانید به واژگان ناشناخته در دیکشنری نگاهی بیاندازید. من اغلب باید به دانش آموزان بزرگسالم یادآوری نمایم که در هنگام خرید کتاب کودکان به خود مغرور نباشند و احساس شرم نکنند. شما احتمالاً کتابی را که توسط دکتر سوس نوشته

شده است را بسیار جالب تر از کتاب درسی می یابید زیرا این يك داستان واقعی است که برای افراد بومی نوشته شده است.

همچنان که پیشرفت کردید و سطح انگلیسی شما بالا رفت، می توانید به کتاب های صوتی برای بزرگسالان جوان یا نوجوانان گوش فرا دهید. فقط به انگلیسی واقعی گوش دادن، ادامه دهید. هنگامی که برای شما خیلی راحت می شود، کتاب کمی سخت تری را انتخاب کنید تا زمانی که آن کتاب نیز برای شما ساده شود. در نهایت هنگامی که پیشرفت کردید می توانید به سی ان 13 یا بی بی سی 23 یا فیلم های سینمایی امریکایی ، انگلیسی، استرالیایی و غیره گوش دهید. اما دوباره به خاطر داشته باشید که این يك سطح پیشرفته است، با چیزهای آسان شروع کنید. با تمرکز بر روی ابزارهای انگلیسی واقعی، شما خود را در زبانی غرق می

سازید که توسط افراد بومی مورد استفاده قرار گرفته است.

شما يك زبان ویژه عجیب و غریب را یاد نمی گیرید که فقط به دانش آموزان یاد داده شده است. با گوش دادن به انگلیسی واقعی، شما تضمین می نمایید که زبان مفیدی را یاد می گیرید که در جهان واقعی استفاده شده است. در همین زمان از آنجایی که شما از ابزارهایی استفاده می کنید که معتبر هستند، اصطلاحات و فرهنگ را نیز یاد می گیرید که برای فهم انگلیسی گفتاری حیاتی هستند. من نسخه صوتی این کتاب را ایجاد نمودم، بنابراین شما می توانید از این کتاب نیز برای تمرین انگلیسی استفاده کنید. پشت کتاب را برای کسب جزئیات بیشتر ببینید. ابزارهای واقعی انگلیسی حتی به شما کمک می کنند که سریع تر در امتحان

هایی مانند تافل قبول شوید.

تحقیقاتی که توسط دکتر اشلی هیستینگز 33 انجام شد نشان داد دانش آموزانی که با ابزارهای صحیح یاد گرفته اند (کتاب، فیلم ها، نمایش های تلویزیونی) 53 درصد بیشتر

از دانش آموزانی ارتقا می یابند که در دوره های آماده سازی تافل با استفاده از آزمون های نمونه مطالعه کرده اند. در مورد خواندن چطور؟ درحالیکه گوش دادن تمرکز اصلی شما خواهد بود، خواندن ابزارهای معتبر نیز موثر است. با خواندن شما همین اصول را دنبال می کنید ، همان اصولی که در رابطه با ابزارهای گوش دادن معتبر دنبال نمودید. شما رمان یا کتاب داستان های انگلیسیه آسان می خوانید. کتاب هایی را انتخاب می کنید که لذت بخش تر هستند. چیزی را بردارید که از آن لذت می برید، چیزی که جالب است \_ شاید يك داستان عاشقانه و يا يك داستان ماجراجویانه

یا هر موضوع و مقوله ای که شما را شیفته خود می سازد.

دکتر کراشن این را « خواندن داوطلبانه آزاد» می نامد که قدرتمند ترین راه برای افزایش واژگان انگلیسی شما است. خواندن ابزارهای معتبر باعث افزایش واژگان میشود که خیلی سریعتر از خواندن فهرست کلمات است. همانطور که در فصل بعدی خواهید دید این نوع خواندن بهترین فعالیت ممکن برای تقویت توانایی نوشتاری انگلیسی شما است. تحقیقات نشان داد که خواندن و گوش دادن به منظور لذت بردن منجر به عملکرد بهتری در تافل می شود. من همیشه به دانش آموزان خود توصیه می کنم که با رمان های کودکان در سطح ابتدایی یا راهنمایی شروع کنند. برای مبتدیان، خوانندگان درجه بندی شده نیز می تواند مفید باشد. من همچنین سری کتاب هایی مانند «مور مور43» ، «پسران هاردی53» و «نانسی درو63» را دوست دارم. این سری

شامل کتاب های متعددی هستند، در بعضی موارد بیشتر از 03 کتاب ، آنها به آسانی خوانده می شوند و به توانایی نوشتاری شما، سرعت خواندن و واژگان کمک می کنند. همچنان که پیشرفت می کنید، بطور طبیعی در جستجوی کتاب ها و فایل های صوتی سخت تر خواهید بود. یکی راهکار مناسب یافتن نویسنده ایی است که دوست دارید و سپس خواندن هریک از کتابهای او. برای مثال، اگر از داستان های ترسناك لذت می برید می توانید هریک از کتابهای نوشته شده توسط استیون کینگ73 را بخوانید. اگر از داستانهای عاشقانه لذت میبرید، چرا همه کتاب های دانیل استیلر83 نمی خوانید؟ اگر بتوانید نسخه های صوتی این کتاب ها

را بخوانید که چه بهتر.

با گذر زمان شما می توانید تمام سری کتاب ها را تمام کنید و مهارت انگلیسی واقعی خود را بصورت اساسی بهبود بخشیده اید. در دوره های انگلیسی آسان من، اغلب بر روی موضوعاتی مانند خود بهسازی و موفقیت تمرکز می شود. از اعضا می خواهم

---

31 CNN

32 BBC

33 Dr. Ashley Hastings

- 34 Goosebumps
- 35 The Hardy Boys
- 36 Nancy Drew
- 37 Stephen King
- 38 Danielle Steele

که بر روی موضوعات و انگلیسی واقعی در دروس من تمرکز کنند، نه بر اجزاء زبان. هر چه شما بیشتر به يك موضوع در دنیای واقعی متصل باشید، آسانتر انگلیسی را یاد می گیرید. در حقیقت يك موقعیت انگلیسی ایده آل زمانی است که شما بسیار

به موضوع علاقه مندید و کاملاً فراموش می کنید که انگلیسی گوش می دهید یا می خوانید. هنگامی که این اتفاق می افتد،

یادگیری زبان بدون هیچگونه تلاشی رخ می دهد.

### خیلی آسان؟ خیلی سخت؟ یا فقط درست؟

چگونه تصمیم می گیرید چه چیزی گوش کنید یا بخوانید ؟ اغلب دانش آموزان من در این باره نگرانند که چیزی را که انتخاب می کنند بسیار ساده است. توصیه من این است: چیزی را انتخاب کنید که بتوانید بفهمیدید و اصلاً خیلی سخت نباشد اما در عین حال شما را به کمی چالش دعوت کند. زبان شناسان این را «ورودی دریافتنی به علاوه يك» می نامند و آن را به عنوان ابزاری توصیف می کنند که تنها يك سطح بالاتر از جایی که شما هم اکنون هستید، قرار دارد. آنها معتقدند دانش آموزان زبان دوم را زمانی بهتر یاد می گیرند، که در شرایط کم استرس قرار دارند و به موضوعات بحث شده نیز علاقه مندند. شما می‌تواند سخت بودن کتاب را با استفاده از دیکشنری امتحان کنید و ببینید آیا کتاب به دیکشنری نیاز دارد یا خیر؟ شما باید هنگامی که تنها چند کلمه جدید در يك صفحه می یابید، بتوانید سریع بخوانید و گوش بدهید. از آنجایی که شما بیشتر کلمات را می‌فهمیدید، بنابراین می توانید معنی کلمات جدید را بدون قطع کردن ارتباط خودتان با متن، بفهمید. فقط ادامه بدهید زیرا شما دوباره با کلمات جدید مشابه برخورد خواهید کرد. هنگامی که این کار را انجام می دهید، می توانید بهتر معنی کلمات جدید را حدس بزنید. در نهایت شما این واژگان جدید را بطور ساده با لذت بردن از انگلیسی واقعی بدون استفاده از دیکشنری

یاد خواهید گرفت.

هنگامی که به متون انگلیسی واقعی گوش می دهید، در واقع انگلیسی واقعی را فرا می گیرید که توسط امریکایی ها، کانادایی ها، استرالیایی ها، بریتانیایی ها و غیره استفاده شده است. این همان طریقی است که ما واقعا صحبت می کنیم. با جابه جا کردن کتاب های درسی با این متون، شما برای ارتباط برقرار کردن با جهان واقعی آماده خواهید شد. هنگامی که شخصی در خیابان به شما خوش آمدگویی می کند، شما او را می فهمیدید. هنگامی که شخصی از يك اصطلاح معمولی استفاده می کند، شما او را می فهمید. در نهایت شما کاملا نمایش های تلویزیونی و فیلم ها را می فهمید. قاعده ششم يك فاکتور کلیدی است: انگلیسی

واقعی را یاد بگیرید.

## یادگیری مکالمه معمولی

در سان فرانسیسکو جایی که من زندگی می کردم، دانش آموزان زیادی را با رتبه های بالا در آزمون و در کلاس انگلیسی دیده ام. با این حال هنگامی که آنها در کافه می نشستند، نمی توانستند بفهمند که مردم اطراف آنها چه می گویند. آنها مطلقا هیچ عقیده ای در رابطه با اینکه افراد امریکایی در مورد چه صحبت می کنند، نداشتند. آنها در يك محیط رسمی آکادمیک انگلیسی با تمرکز بر روی قواعد دستور زبان آموزش دیده بودند. من فکر می کنم که این کاملا يك حرکت عقب گرد است. مکالمه معمولی باید اولین چیزی باشد که شما یاد می گیرید. اولین نیاز ارتباط برقرار کردن با افراد دیگر است. شما می خواهید با افراد داخل کافه صحبت کنید. شما می خواهید دوستانی پیدا کنید و بفهمید آنها چه می گویند. شما می خواهید با همکاران خود صحبت کنید. شما می خواهید برنامه های تلویزیونی و فیلم ها را بفهمید. انگلیسی رایج باید اولین

چیزی باشد که شما فرا می گیرید... و سپس، در صورت نیاز بروی انگلیسی آکادمیک تمرکز کنید. برای کمک به شما، ما مجموعه ای جدید از مکالمه های ضبط شده، واقعی و خودجوش را فراهم نموده ایم. اینها مکالمه های واقعی با دوستان، خانواده، و شرکای تجاری می باشند. ما نمایشنامه نمی خوانیم. ما بازیگر نیستیم. شما انگلیسی واقعی را که ما هر روز با یکدیگر استفاده می کنیم مانند زبان عامیانه، اصطلاحات، فحش، جوک، منابع فرهنگی، و غیره را یاد می گیرید. شما همچنین کلمات مکمل را می شنوید (مانند، : «اه»، «اوم»، «می دونی»، «مثله») که از عناصر اصلی تشکیل دهنده انگلیسی هستند و از کتاب های درسی حذف شده اند. شما ریتم طبیعی انگلیسی را می شنوید، راهی که ما به سمت جلو و عقب می رویم، از عبارات استفاده می کنیم و حرف همدیگر را قطع می نماییم. ما نسخه نوشتاری همه مکالمات شامل یادداشت های کوتاه برای توضیح زبان عامیانه، اصطلاحات و غیره را داریم. چیزی که شما نمی توانید در يك دیکشنری پیدا کنید. ما این کار را انجام دادیم زیرا نیاز شدیدی به آن وجود دارد احتمالا این بزرگترین نیازی است که اعضای ما دارند. من و دوستانم برای این مکالمات، دوره ای همراه با متن و توضیحات گذاشتیم شما می توانید آنها

از رد تپاس [www.learnrealenglish.com](http://www.learnrealenglish.com) دیباید.



## فصل 15

### قاعده هفتم: انگلیسی را با داستان های تاثیرگذار یاد بگیرید

اولین هدف انگلیسی آسان آموزش صحبت کردن و فهم سریع انگلیسی به طور صحیح و خودکار است. بخش خودکار همان چیزی است که این روش را از روش های دیگر متمایز می سازد و از فکر کردن به انگلیسی نشأت می گیرد. هنگامی که شما به انگلیسی فکر می کنید، دیگر ترجمه نمی کنید. دیگر در مورد دستور زبان یا تلفظ فکر نمی کنید. زبان دیگر بخش عمیقی از شما مانند زبان بومی شما شده است. در این مرحله شما به انگلیسی آسان دست یافته اید. شما فوراً بدون هیچ استرسی می فهمید. زیرا به انگلیسی فکر می کنید، کلمات از دهان شما سریعاً و به آسانی جاری می شوند. شما از دستور زبان صحیح

استفاده می کنید، اما هرگز آنها را بررسی نمی کنید. اگر شخصی از شما بپرسد چگونه این کار را انجام دادید شما احتمالاً می گوئید «من نمی دانم. فقط چیزی که بنظر درست می آید را میدانم». سرعت مهمترین تغییر قابل مشاهده در این مرحله است. شما قادرید فوراً بفهمید و فوراً پاسخ بدهید.

تردید رفته است. تنش، استرس، تردید، گیجی همه از بین رفته اند. شما مانند بازیکن فوتبال حرفه ای، با قدرت و ظرافت عمل می کنید. در این هنگام در جاده تسلط، شما بیشتر سیستم انگلیسی آسان را یاد گرفته اید. فقط يك قانون دیگر باید یاد

بگیرید و من بهترین را برای آخر نگه داشته ام. قانون هفتم روشی است که سرعت را آموزش می دهد. این چه قانونی است؟ داستانهای شنیداری-پاسخی. این قانون هفتم

و آخر انگلیسی آسان است. همراه با داستانهای شنیداری- پاسخی، یاد بگیرید به انگلیسی فکر کنید. این داستان ها همانطوری که من گاهی اوقات آنها را داستان های کوچک می نامم، چه هستند؟ خوب، نگاهی

به گذشته بیندازید، هنگامی که شما به مدرسه انگلیسی می رفتید.

شما احتمالاً با تعداد زیادی از تمرین گوش دادن و تکرار کردن آموزش دیده اید. زمانی را به خاطر می آورید که معلم می گفت « بعد از من تکرار کنید.» زمانی را به خاطر بیاورید که معلم می گفت «بعد از من تکرار کنید. سلام، حال شما چطور

است؟ و همه در کلاس هم صدا می گفتند : « سلام، حال شما چطور است؟.» سپس معلم در کلاس ادامه میداد: «من خوبم، شما چطورید؟.» سپس همه در کلاس با یکدیگر می گفتند: «من خوبم، شما چطورید؟.» این گوش دادن و تکرار بود. این يك

راه قدیمی برای یادگیری انگلیسی است. اما راه قدرتمندی نیست . چرا؟ هنگامی که شما گوش می کنید و تکرار می نمایید،

نیازی ندارید که به انگلیسی فکر کنید. شما اصلاً نیازی ندارید فکر کنید. شما فقط آنچه را که معلم می گوید ، تکرار می کنید. شما اصلاً نیازی ندارید که بفهمید چه می گوید اما هنوز تکرار می کنید. این تمرین ایست که نیاز به فکر کردن ندارد و سود کمی به شما می رساند. اکنون گاهی اوقات بعد از اینکه شما از گوش دادن و تکرار کردن در یکی از این کلاس های سنتی

استفاده کردید، معلم شروع به پرسیدن سوالاتی از شما خواهد نمود و شما با سخ هایی که یاد گرفته اید به او جواب خواهید داد. برای مثال به جای تکرار، او خواهد پرسید : «حال شما چطور است؟» و شما پاسخ خواهید داد: «من خوبم، شما چطورید؟.» این کار اندکی بهتر است زیرا شما حداقل سوالات را جواب داده اید و تنها بر روی تکرار عباراتی که ممکن است فهمیده باشید یا نباشید تاکید نکرده اید. در اینجا مشکل اینست که اینها پاسخ های از پیش تعیین شده هستند. هنگامی که معلم می پرسد، «حال

شما چطور است؟»، شما همیشه می گوید «من خوبم، شما چطورید؟.»

شما می دانید معلم چه چیزی قرار است بگوید و می دانید خودتان چه پاسخی خواهید داد. با این حال، مکالمات واقعی غیر قابل پیش بینی هستند. شما هرگز نمی دانید بعدا چه اتفاقی خواهد افتاد. شما باید برای هر چیزی آماده باشید. داستان های شنیداری-پاسخی خیلی قرتمند تر هستند. شاید اولین سوالی که ما باید ببرسیم این است که ، چرا داستان ها؟ در قانون پنجم، به شما درباره داستان های دیدگاهی یاد دادم. در قانون ششم، شما را تشویق کردم که ابزار های معتبر، خصوصاً داستانها را بخوانید و گوش دهید. اکنون به شما می گویم کلید انگلیسی خودکار استفاده از داستان های شنیداری-پاسخی است. داستان ها بطور باور نکردنی قدرتمند هستند زیرا آنها راه ایده آل برای تحویل اطلاعات به مغز هستند. انسانها قبل از اختراع خط ، هزاران سال

است که از داستان ها برای یاد دادن و یادگرفتن استفاده کرده اند. چه چیزی آنها را قدرتمند میسازد؟ داستان ها عاطفی هستند. ما قهرمانان را دوست داریم و از خائنان متفریم و این مهم است زیرا احساسات خاطرات قوی تری را خلق می کنند. به همین علت است که مذاهب هزاران سال از داستان ها برای آموزش اصول خود استفاده کرده اند.

آنها میتوانند اصول را بطور مستقیم آموزش دهند اما می دانند که داستان ها تأثیر عمیق تر و قوی تری می گذارند. و هنگامی که يك داستان عجیب و غریب، خنده دار، و یا بسیار احساسی است، بخاطر سپردن آن آسانتر است. به همین علت است که داستان های شنیداری-پاسخی از شخصیت های عجیب و غریب و حوادث اغراق آمیز استفاده می کنند. بخاطر آوردن کداميك آسان تر است: فردی معمولی با موهای قهوه ای یا فردی که فقط يك متر قد دارد و دارای موهای سبز رنگ است؟ اگر شما هريك از آنها بطور مختصر در يك مهمانی ملاقات کنید، کدام فرد را يكسال بعد بخاطر خواهید آورد؟ معمولاً شما فردی را بخاطر می آورید که معمولی نیست. علاوه بر عجیب و غریب، خنده دار، و یا اغراق آمیز بودن، داستان های شنیداری-پاسخی از تكنيك های مشخصی به نام « پرسش در داستان » استفاده می کنند. لطفاً توجه داشته باشید، من نگفتم گفتن يك داستان. گفتم

پرسیدن يك داستان. این تكنیکی است که توسط بلین ری توسعه داده شد.

معلم داستانی را با پرسیدن تعدادی سوالات آسان و ساده خلق میکند. چرا؟ زیرا سوالات به شما آموزش می دهد سریع تر بفهمید و پاسخ دهید. يك داستان شنیداری-پاسخی يك فعالیت مجهول نیست. شما باید بطور مداوم رگباری از سوالات بی پایان را بفهمید و فوراً به آنها پاسخ دهید. معلم به آرامی با اضافه کردن جزئیات بیشتر داستان را خلق می نماید. يك جنبه مهم این داستان ها سوالاتی است که همیشه آسان هستند و جواب های شما به آنها همیشه کوتاه است. اکثر اوقات، شما تنها با استفاده از چند واژه به آنها پاسخ خواهید داد. تمرکز این داستان ها بر روی سرعت و نه طول است. بخاطر داشته باشید برای رسیدن به بالاترین سطح انگلیسی صحبت کردن، شما باید سریع باشید. شما باید بفهمید و فوراً پاسخ دهید. همانطور که گوش میدهید، گاهی اوقات معلم از شما يك سوال می پرسد و شما جواب را نمی دانید. هنگامی که این اتفاق می افتد، شما فوراً

تشویق می شوید که يك حدس بزنید. بنابراین این فرآیند يك روند بدون توقف از پرسش و پاسخ هاست. در این فرایند، شما مغز تحلیل گر خود را به فکر

می برید. زیرا سوالات بسیاری وجود دارند و شما باید سریعاً به آنها پاسخ دهید؛ بنابراین زمانی برای فکر کردن به دستور زبان،

واژگان یا چیز دیگری وجود ندارد. اینگونه است که داستان های شنیداری-پاسخی به شما سرعت عمل را آموزش می دهند. هنگامی که از این داستان ها استفاده می کنید، به خودتان یاد می دهید که سریع تر بفهمید و سریع تر پاسخ بدهید. شما باید بطور سریع و

خودکار بدون فکر کردن صحبت کنید. «آن کلمه به چه معناست؟» «به همین علت است که این داستان ها بسیار

قدرتمند هستند. شما یاد می گیرید که به انگلیسی فکر کنید و سریع بدون ترجمه کردن صحبت کنید.

## داستان های کوچک چگونه کار می کنند

اجازه دهید یک نمونه بسیار ساده و آسان از داستان های پرسش و پاسخی را اینجا ارائه دهم، فقط در چند جمله است. اکنون تصور کنید که شما داستان کوچک کوتاهی در مورد یک میمون دارید. این شیوه در داستان های شنیداری-پاسخی بدین صورت کار خواهد کرد. به عنوان یک معلم من می گویم «بچه ها. یک میمون آنجا بود. آیا آنجا یک میمون بود؟» شما فریاد

می زنید: «بله.»! شما همچنین می توانید فریاد بزنید، «بله، آنجا یک میمون بود.» اما پاسخ یک کلمه ای نیز کافی است. سپس من

می گویم، «آیا آنجا یک میمون بود یا یک دختر؟»، شما فوراً فریاد می زنید: «یک میمون- یک میمون. و من می گویم، «اوه، پس یک میمون بود؟ دوباره شما فریاد می زنید، «بله یک میمون.» من می گویم، «اوه، من یک میمون می بینم. نام او چه بود؟ در اینجا شما نمی دانید، بنابراین شما سریع حدس می زنید \_ جان یا جیم \_ هر چیزی \_ شما یک جواب را تا جایی که امکان دارد سریع فریاد می زنید. «در واقع» من می گویم، «نام او رچی بود. رچی یک میمون بود یا یک دختر؟ و شما دوباره

فریاد می زنید، «یک میمون.»!

متخصصان اتسادی مارآ هب و دشکی ملوط رتشیب ای هقیق 20 یارب باوج و ل اوس نیا روطب امش مک یاجنا زا و مهدی مهادا یرتشیب تلاوس ن دیسرپ هب نم دوش می دای. دینک رکفی سیلگنا هب مک دیریگی می دای، دیهد می مهادا نداد باوج هب موادم لاثم نیا هتبلا. دیهد باوجی سیلگنا هب رتعیرس و رتعیرس، دیهد خساپ مک دیریگی می م رت بلالچ و رتی ذلاوط نم یعقاو ماتوک ناتساد یاه سرد. تساه داسی لیخ سرد زا ییاه نومذ دیناوت می امش (دندراد دوجو نآ رد یرتشیب تلاوس و دنشاب <http://Effort-lessEnglishClub.com/point-of-view-grammar>). دینک دولناد

و هنگامی که از این دروس استفاده میکنید، به تدریج به خودتان یاد می دهید که به انگلیسی فکر کنید. داستان های شنیداری- پاسخی نمونه ای از تمرین برای مغز فعال هستند. زیرا آنها داستان هستند و شما می توانید آنچه را که اتفاق افتاده است، تصور

کنید. شما عبارات، دستور زبان و واژگان را در یک محیط معنی دار یاد می گیرید. از آنجایی که داستان ها عجیب و جالب هستند، شما انگلیسی استفاده شده در آنها را

بصورت طولانی تری بخاطر می سپارید. چون شما دائما به سوالات جواب می دهید، یاد می گیرید که فکر کنید و به انگلیسی سریع تر و سریع تر پاسخ بدهید. در حقیقت يك داستان شنیداری-پاسخی خوب با ماهرانه تمام اجزای سیستم انگلیسی آسان را بصورت يك ابزار یادگیری قدرتمند در می آورد. من هیچ ابزار بهتری را برای بهبود سریع انگلیسی گفتاری نمی شناسم.

## چگونه شناخت فرهنگ به شما کمک می کند روان تر صحبت کنید

هنگامی که داستان های کوچک را کنار هم قرار می دهیم، سعی می کنیم آنها را جالب یا عجیب و غریب کنیم، زیرا با این کار آسانتر به خاطر آورده می شوند. من همچنین سعی می کنم فرهنگ آمریکایی را منعکس سازم، همانطوری که شما در مثال تمرینی انتهای این فصل خواهید دید. چرا من این کار را انجام دادم؟ در حقیقت، تحقیقات نشان داده است که شما يك زبان را در صورتی سریعتر یاد می گیرید که یادگیری آن را با شناخت فرهنگ آن کشور آغاز کنید. برای مثال بر طبق اظهارات دکتر استیون کراشن و برخلاف عقیده عمومی، حتی مردمی که انگلیسی را در بزرگسالی یاد می گیرند می تواند يك لهجه بی نقص و کامل داشته باشند. چیزی که آنها را از موفقیت باز میدارد عدم توانایی آنها در خلق صدا های جدید نیست بلکه ارتباطشان با کشور خود و فرهنگ آن است. هنگامی که يك کودک به ایالات متحده می آید و انگلیسی را یاد می گیرد، هدفش این است که با آن وفق داده شود، بنابراین هرکاری انجام می دهد تا بتواند مانند آمریکایی های بومی شود. از سوی دیگر، بزرگسالان شخصیت تثبیت شده ای دارند و تمایل بیشتری برای مانند در فرهنگ بومی خود دارند. آنها هنوز راه هایی برای حل این مسئله وجود دارد. بهترین کاری که می توانید انجام دهید این است که قسمتی از فرهنگ آمریکایی ها (یا فرهنگ بریتانیایی یا استرالیایی، در صورتی که آنجا انگلیسی یاد می گیرید) را که واقعا دوست دارید، بیابید و خود را در آن غرق سازید. این می تواند هر چیزی باشد، مانند موسیقی، فیلم، غذاها، هنرهای رزمی تا زمانی که برای شما جالب به نظر برسند. به خصوص مفید است اگر شما بتوانید چیزی را بیابید که مختص آن فرهنگ است، به عنوان مثال فوتبال آمریکایی. مهمتر از همه، شما باید به آن فرهنگ متصل شوید و علائق خود را با افراد بومی که عاشق

همان چیز هستند تقسیم کنید. این کار را امتحان کنید و نتیجه را ببینید. این کار نه تنها به شما کمک می کند روان تر صحبت کنید، بلکه تلفظ شما را هم بهتر خواهد کرد.

## تحرك و داستان های كوچك

من درباره اهمیت تحرك در فصل های قبلی صحبت کردم. سیستم پاسخ فیزیکی مطلق (دکتر جیمز اشرف) تی پی آر (بر ارتباط بین تحرك و یادگیری تاکید می کند. روش تی پی آر اس بلین ری) پاسخ فیزیکی مطلق با استفاده از داستان سرائی (حرکت



داد. پس از اینکه بر سوالات و جواب های آن تسلط یافتید، صدای فایل صوتی داستان کوتاه را ببندید. در حالت عاطفی اوج، داستان را با صدای بلند تا آنجایی که می توانید سریع بگویید. داستان را فریاد بزنید و ایما و اشارات بیشتری هنگام صحبت کردن استفاده کنید.

این کار را تبدیل به یک بازی کنید که هدف آن سرعت است. اشکالی ندارد اشتباه کنید و یا جزئیات داستان را تغییر دهید. فقط تا آنجایی که می توانید با نهایت سرعت به تمرین گفتار بپردازید. نکته اینجاست که بهترین یادگیری هنگامی اتفاق می افتد که شما در حالت اوج، درگیر و فعال قرار دارید. درس های زنده من شامل « کنسرت های موسیقی راک انگلیسی » هستند و هرکسی انرژی فوق العاده ای برای آنها دارد. برای خلق مجدد این انرژی در خانه، موسیقی مورد علاقه خود را بگذارید. در را ببندید، بنابراین هیچ کس نمی تواند شما را ببیند. اکنون فقط به اطراف بپريد، قبل از اینکه داستان کوچک را آغاز کنید. وقتی پر انرژی شدید، شروع به گوش دادن داستان کوچک کنید. هنگام گوش دادن هیجان زده شوید. دیوانه شوید. واقعا جواب ها را فریاد بزنید. با بازگویی سریع داستان کار را تمام کنید. بخاطر داشته باشید، هرچه پاسخ های شما قدرتمند تر باشد و انرژی

بیشتری استفاده کنید، یادگیری شما عمیق تر خواهد بود.

## تمرین انجام دهید

در اینجا داستان های کوچک پیشرفته بدون سوال بیشتری وجود دارد. توجه کنید: کلمات پررنگ کلماتی هستند که من به دانش آموزانم در ابتدای سمینار آموزش می دهم. من بخشی از متن را در اینجا گنجانده ام تا به شما يك ایده بدهم. برای

تعیین: <http://effortlessenglishclub.com/point-of-view-grammar> دیورب.   
مخسندنی توصیل ماکنیا ل ماشه، سرد تلاوسه

به داستان کوچک گوش دهید و سپس پاسخ بدهید:

## مسابقه

ساعت پنج است و آلن در سان فرانسیسکو در حال موتورسواری است. او به سمت خیابان ونس می راند و به يك چراغ قرمز می رسد. يك ماشین فراری قرمز کنار او توقف می کند. راننده عينك آفتابی تیره ای به چشمش زده است. او به آلن نگاه می کند. آلن هم به او نگاه می کند و می فهمد که راننده تام است! تام پوزخندی به آلن

می زند. و می گوید، « وقتی چراغ سبز می شه، بیا مسابقه بدیم. » آلن می گوید، « خیلی خوب، قبوله! » تام می گوید، « من می خوام دودت کنم بری هوا! » آلن می گوید،

« خوابشو ببینی. خودتو اون ماشین لگنت رو میترکونم. » آلن و تام منتظر سبز شدن چراغ راهنما می شوند. دور موتورشان را زیاد میکنند و با سبز شدن چراغ ناگهان گاز می دهند! آنها با تمام سرعتشان به خیابان ون نس میروند. تام در حال برنده شدن است. اما ناگهان، چراغ های آبی و قرمز پشت سر تام ظاهر می شوند- پلیس است. آنها

او را متوقف می کنند. آلن به سرعت از کنار تام می گذرد و در حالیکه می خندد، با صدای بلند می گوید، « امیدوارم دفعه بعد خوش شانس تر باشی! » آلن برنده است!

---

نسخه صوتی این داستان را همراه با سوالات دانلود کنید. به داستان تا هفت روز یا بیشتر گوش دهید و به سوالات پاسخ دهید ) و به خاطر داشته باشید هر چه بیشتر باشد بهتر است بخاطر یادگیری عمیق .( هر زمان که گوش دادن و پاسخ دادن تمام شد، فایل صوتی را خاموش کنید و داستان را تا جایی که امکان دارد سریع بازگو کنید. توجه داشته باشید که صحبت کردن شما

هر روز سریع تر می شود.

## فصل 16

### برنامه یادگیری روزانه انگلیسی شما

آیا آمادگی آسان صحبت کردن انگلیسی را دارید؟ آیا آمادگی دارید هر زمان که شروع به صحبت می کنید احساس آرامش و

اعتماد به نفس کنید؟ . آیا آماده اید که مطالعه دستور زبان، کتاب های درسی، فهرست واژگان، برگه ها و تمرین راحت شوید؟ آیا آماده اید که دوباره لذت یادگیری را بفهمید؟ آیا آماده اید که بر اهدافی تمرکز نمایید که برای شما الهام بخش هستند؟ آیا آماده اید که بر ارتباط با افراد واقعی تمرکز نمایید؟ آیا آماده اید که « انگلیسی اجرا کنید » تا اینکه آن را مطالعه نمایید؟ اکنون شما به هسته سیستم انگلیسی آسان دست یافته اید. من طرحی را طراحی کردم تا به شما کمک نمایم انگلیسی را بطور طبیعی، روان و به سادگی یاد بگیرید . با استفاده از تحقیقات اخیر و تجربه شخصی خودم بالغ بر دو دهه کلاس های آموزش زبان انگلیسی به هزاران دانش آموز در سراسر جهان توانستم نشان دهم که چرا روش های آموزش زبان سنتی کار نمی کند. در صورتی که شما مدت زمانی را با انگلیسی دست و پنجه نرم کرده باشید ، من به شما امید می دهم. این بدین معنی نیست که شما در انگلیسی بد هستید. به من اعتماد کنید. شما فقط به شیوه صحیح آموزش ندیده اید، یعنی شیوه طبیعی. هنگامی که بطور طبیعی انگلیسی یاد می گیرید \_ شیوه آسان انگلیسی - در نهایت از برنامه درسی پنهان فرار می کنید. شما بر کتاب های درسی یا تکرار تمرین

تکیه نمی کنید. به جای آن شما از روش های ساده سیستم انگلیسی آسان بهره می جوئید:

- انکر احساسات اوج مثبت در انگلیسی ایجاد کنید

- باورهای محدودساز را تغییر دهید و آنها را بصورت باورهای توانمندساز در آورید.
- به خودتان انرژی بدهید و هنگام یادگیری تحرك داشته باشید
- حرکات درونی خود را کنترل کنید.
- بر روی عبارات یادگیری و نه کلمات تمرکز نمایید.
- دستور زبان را مطالعه نکنید.
- با گوش هایتان و نه با چشم ها یتان یاد بگیرید؛ 08 درصد زمان مطالعه خود را به گوش دادن اختصاص دهید.
- عمیق یاد بگیرید؛ سر وقت باشید و از تکرارهای مکرر به منظور تسلط در زبان انگلیسی استفاده کنید.
- از داستان های دیدگاهی برای تسلط بر دستور زبان استفاده کنید.
- انگلیسی واقعی را با تمرکز بر روی ابزارهای انگلیسی معتبر یاد بگیرید که افراد بومی از آن استفاده می کنند.
- یاد بگیرید با استفاده از داستان های شنیدار-پاسخی، انگلیسی وار فکر کنید، که به شما آموزش می دهد بطور خودکار بدون ترجمه کردن پاسخ دهید.

هفت قانون جزء فاکتورهای کلیدی در روش انگلیسی آسان هستند. این روشی است که باعث می شود شما به سمت روان تر صحبت کردن حرکت کنید؛ اما مانند هر موتور خوب دیگری، روش انگلیسی آسان نیز به میزان سوختی که در آن میریزید موثر است. سوختی که شما برای انگلیسی یاد گرفتن یا هر چیز دیگری واقعا به آن نیاز دارید، سوخت عاطفی و انگیزه ایی است که شما در مطالعات به همراه خود می آورید. به همین علت است که من بیشتر بر روی جنبه های روانشناسی یادگیری تمرکز نمودم. من به شما نشان دادم که چگونه سوخت عاطفی لازم را برای یادگیری انگلیسی با تنظیم اهداف بزرگ ایجاد کنید. من در این کتاب بحث نمودم که چگونه حرکت و استفاده از بدنمان می تواند به یادگیری سریع تر کمک کند. من همچنین راه هایی

را نشان دادم که با استفاده از آن می توانید ترستان را به انرژی تبدیل کنید و قدرتمند تر و با آرامش بیشتر انگلیسی صحبت کنید.

اکنون تمام چیزی که شما نیاز دارید این است که بیرون بیایید و کار کنید.

در نهایت صرفا شناختن این مراحل کافی نیست، بلکه شما باید وارد عمل شود. با این حال استفاده از کلمه «کار» درست نیست، زیرا سیستم انگلیسی آسان

هنگامی موثر است که با يك ذهن بازیگوش ترکیب می شود. دیگر نیازی نیست از اشتباهات خود بترسید. دیگر نیازی نیست که «يك پاسخ درست» را پیدا کنید. دیگر نیازی نیست که برای امتحان یا نمره استرس داشته باشید. در حقیقت شما دیگر «انگلیسی مطالعه نمی کنید»، بلکه «انگلیسی بازی می کنید». شما از کنجاوی طبیعی خود لذت

می برید و از ابزارهای سرگرم کننده، جالب، جذاب و واقعی استفاده می کنید. شما احساس پر انرژی بودن و هیجان می کنید. بدن خود را حرکت می دهید و هنگام یادگیری، لبخند می زنید و می خندید. هیچگاه زمان بهتری برای یادگیری انگلیسی

وجود نداشته است. هیچ گاه منابع بیشتری در دسترس نبوده است. از اینترنت متشکریم، گرچه چیزهای اندکی هستند که از

طریق اینترنت به آن دسترسی نداریم- اما به خیلی از چیزها می توان از طریق اینترنت دست یافت، چه يك وب سایت در مورد

یادگیری انگلیسی یا مقالات، کتاب ها، و فایل های صوتی و تصویری که از همه ی آنها برای تمرین کردن میتوان استفاده نمود. شما حتی می توانید يك معلم استخدام کنید و یا يك دوست زبانی پیدا کنید که با شما آنلاین کار کند. شما دیگر به مدارس وابسته نیستید نیازی نیست بیشتر از این این برنامه درسی پنهان را دنبال کنید. شما الان استاد آموزش دادن به خود هستید. تسلط

به زبان انگلیسی در دسترس شما است.

## يك روز زندگی با سیستم انگلیسی آسان

من نهایت سعی خود را نمودم تا سیستم انگلیسی آسان را توضیح دهم. در این مرحله شاید در شما احساس تمایل برای

یادگیری زبان انگلیسی به شیوه طبیعی ایجاد شده است. شما می خواهید انگلیسی را به آسانی یاد بگیرید. سوال این است: چگونه آغاز میکنید؟ چگونه می توانید همه ی آنچه به شما گفته ام را انجام دهید و آن موارد را در يك روز عادی از یادگیری انگلیسیتان بکار ببرید؟ آن روز چگونه خواهد بود؟ بسیار حیاتی و مهم است که تشریفات یادگیری روزانه انگلیسی خود را بجا آورید. تشریفات به چه معناست؟ تشریفات، عادت عاطفی و حتی مقدسی برای شماست. پیشرفت شما بستگی به ثبات شما دارد. با پیشرفت های مداوم کوچک در هر هفته، سرعتمان در جاده منتهی به زبان آوری و تسلط بیشتر خواهد شد. هر پیشرفت بر روی پیشرفت قبلی ساخته می شود و باعث نیروی حرکتی می گردد. با گذشت هر هفته، شنیدارتان پیشرفت می کند. برای مدتی به نظر می رسد هیچ پیشرفتی در رابطه با گفتارتان اتفاق نمی افتد. درك شما بیشتر می شود، اما به نظر می رسد هیچ

تغییری در صحبت کردنتان حاصل نشده است.

سپس ناگهان پس از چند ماه، چیزی شگفت انگیز اتفاق می افتد. عبارات انگلیسی فوراً و به آسانی جاری می شوند. این پیشرفت، در ابتدا بسیار کم است، سپس هر هفته بیشتر و بیشتر می شود. پس از آنکه به ماه ششم رسیدید، پیشرفت قابل ملاحظه ایی در حرف زدن خود احساس می کنید. این پیشرفت ها از طریق تشریفات روزانه مداوم ایجاد شده اند. هنگامی که من در

سمینارها درس می دهم، دانش آموزان را تشویق می کنم که تشریفات انگلیسی آسان را برای صبح، روز و عصر بگذارند. برای مثال: در صبح فوراً پس از بیدار شدن موسیقی پر انرژی مورد علاقه خود را بگذارند. هنگامی که به این موسیقی گوش می دهند، فهرستی از تجربیات مثبت انگلیسی و باورهای توانمند ساز خود را بنویسید. هر آیتم را بر روی لیست بخوانید و احساس تجربه مثبت خود را بخاطر آورید. سپس، در مورد بزرگترین اهداف خود برای انگلیسی فکر کنید و اینکه چگونه از زبان برای خلق يك زندگی بهتر برای خود و خانواده تان استفاده می کنید. در نهایت، از تکنیک «سوئیش» ده بار یا بیشتر برای

برنامه ریزی فیلم های توانمند ساز استفاده کنید. در این هنگام شما احساس خوبی دارید و به يك حالت عاطفی اوج رسیده اید. در این مرحله شما احساس خوبی دارید و با کار کردن به يك احساس عاطفی اوج رسیده اید. با موسیقی که همچنان پخش میشود، بالا و پایین بپرید، لبخند بزنید و تا

جایی که احساس فوق العاده بودن کنید، فریاد بزنید. اکنون شما آماده اید به انگلیسی گوش کنید. يك فایل صوتی آسان انگلیسی پخش کنید. در حالت ایده آل، شما يك داستان كوچك شنیداری-پاسخی باز می کنید که به همراه چندین داستان دیدگاهی دنبال میشود. همانطور که گوش می دهید، پاسخ سوالات را فریاد بزنید و از حرکات بزرگ و ایما و اشارات استفاده کنید. در هر مرحله ایی که احساس کردید انرژی شما روبه کاهش است، موسیقی را دوباره پخش کنید و دوباره به حالت عاطفی اوج برسید. سپس دوباره به انگلیسی گوش بدهید. تمام تشریفات صبحگاهی ممکن است فقط 03 دقیق طول بکشد. شما روز خود را با احساس

خوبی شروع می کنید و انگلیسی خود را بهبود می بخشید. در این مرحله وقت آن فرا رسیده است که سر کار یا مدرسه بروید.

از زمانی که در مسیرها هستید برای گوش دادن به انگلیسی استفاده کنید.

از آنجایی که شما احتمالاً در اطراف افراد دیگر هستید، زمان خوبی است که به آرامی به يك کتاب صوتی گوش بدهید. در هنگام نهار شما وقت آزاد بیشتری خواهید داشت، بنابراین 03 دقیقه دیگر یا بیشتر را برای گوش دادن به يك داستان كوچك

یا داستان دیدگاهی صرف کنید. در صورتی که تنها هستید با فریاد جواب بدهید مانند همان کاری که در خانه انجام می دادید. مسیر خانه فرصت دیگری برای گوش دادن آسان انگلیسی است. شاید شما بارها و بارها همان فصل از کتاب صوتی را در صبح تکرار نموده اید. اگر در خانه با کودکانتان بودید، هنگامی که کودکانتان بازی می کنند یا چرت می زنند، زمان هایی برای گوش دادن بیابید. اگر جایی در حال قدم زدن هستید یا در صف ایستاده اید، به انگلیسی گوش دهید. از هر زمان آزادی برای گوش دادن استفاده کنید. هنگامی که عصر در خانه هستید، بیشتر انگلیسی گوش کنید. بطور ایده آل، از همان زمان هر شب، دوباره برای گوش دادن به داستان کوچک و داستانهای دیدگاهی در حالت عاطفی اوج استفاده کنید. این کار ممکن است 03 دقیقه دیگر طول بکشد. در صورت لزوم به اتاق خود بروید تا بتوانید جواب ها را فریاد بزنید و انرژی کامل و احساسات خود را در این کار صرف کنید. سپس ممکن است از تکنیک فیلم، مطالعه و تمرین يك صحنه فیلم استفاده کنید. و حتی هنگامی که وظایف دیگری مانند پختن شام انجام می دهید، همیشه از يك فایل صوتی بعنوان پیش زمینه کارتان استفاده کنید. همه طول روز خود

را با صدا های انگلیسی احاطه کنید.

با ساختن این عادات روزمره و تقسیم زمان مطالعه خود به چهار قسمت یا بیشتر در طول يك روز، شما نیرومندی ایجاد می کنید. روز بعد همان تشریفات را تکرار می کنید. از آنجایی که شما می خواهید بصورت عمیق یاد بگیرید، همین فایل صوتی را دوباره تکرار می کنید. دوباره به همین داستان کوچک و داستان های دیدگاهی گوش کنید. به همین کتاب صوتی گوش کنید.

همان صحنه فیلم را نگاه کنید. هفت روز متوالی یا بیشتر این کار را انجام دهید تا در هر يك از این فایل های صوتی استاد شوید. هفته بعد دوباره شروع کنید. بهترین چیز در مورد درس های صوتی این است که می توان هر جایی از آنها استفاده کرد. شما می توانید همزمان بخوانید و گوش کنید. یا می توانید قدم بزنید یا گوش دهید که حتی بهتر است. آن کاری را انجام بدهید که برای شما بهتر است. فقط انجام دهید و به زودی به راحتی می توانید روان انگلیسی حرف بزنید. برای دستیابی به نتایج بهتر، يك برنامه زمانی فشرده شش ماهه به خود بدهید. آن زمان، در هر وقت آزادی که دارید به انگلیسی گوش کنید حتی اگر کوتاه باشد. همیشه

فایل های صوتی را با خود بر روی موبایل یا پخش کننده فایل صوتی داشته باشید. از زمان اختصاصی برای داستان های کوتاه، داستان های دیدگاهی و تکنیک فیلم استفاده کنید.

هنگامی که در مکان های عمومی هستید، به آرامی به کتاب های صوتی یا فایل های صوتی انگلیسی دیگر گوش کنید. هر لحظه از زندگی خود را با انگلیسی پر کنید. این عادت ثابت رمز موفقیت شما است. با تمرکز شدید شش ماهه، شما می توانید بهبود

اساسی در توانایی صحبت کردن انگلیسی خود ایجاد کنید. شما می توانید اعتماد به نفس و قدرت خود را توسعه دهید. شما عالی حرف نمی زنید، اما این را بدانید که هیچ کس عالی نیست حتی افراد بومی. شما سالهاست که از روش های قدیمی استفاده کرده اید و از نتایج آن راضی نیستید. حداقل شش ماه از سیستم انگلیسی آسان استفاده کنید. در طی این زمان کاملاً به سیستم متعهد شوید. در پایان شش ماه، به پیشرفت ها توجه کنید و آن را با روش های قدیمی مقایسه کنید. کاملاً حیرت زده خواهید شد. سرانجام توانایی صحبت کردن انگلیسی آسان را توسعه می دهید. کلمات بطور خودکار خارج خواهند شد. دستور زبان

بصورت خودکار پیشرفت خواهد کرد. احساس اعتماد به نفس بطور خودکار ظاهر خواهد شد. به انگلیسی آسان خوش آمدید.

در بخش پایانی این کتاب، من در مورد موضوعات پیشرفته و سوالات متداول بحث می کنم. با این حال، شما نباید بر روی

این روش های پیشرفته تمرکز کنید تا وقتی که حداقل شش ماه از مرکز سیستم انگلیسی آسان همان گونه که شرح داده شد،

استفاده کنید. بسیاری از زبان آموزان فقط به این سیستم مرکزی نیاز دارند.

## انگلیسی را بصورت آنلاین یاد بگیرید

همانطوری که قبلاً اشاره نمودم، اینترنت هر چیزی را که شما بصورت آنلاین برای یاد گرفتن انگلیسی نیاز دارید، دارد. شما می توانید درس های انگلیسی بخرید، يك معلم خصوصی بیابید، از دیکشنری ترجمه استفاده کنید، کلمات جدید را ذخیره و مرور نمایید، دستور زبان انگلیسی خود را تقویت کنید و با دیگر دانش آموزان به انگلیسی گپ بزنید. همه این کارها را شما می توانید بصورت آنلاین انجام دهید. این برای زبان آموزان خیلی خوب است. حتی دانش آموزانی که در دسترسی به افراد بومی انگلیسی زبان مشکل دارد، اکنون می تواند هر روز انگلیسی را با ورود به اینترنت بشنوند و صحبت کنند. در اینجا می توانید به

برخی از توصیه های من در کسب بهترین نتیجه از يك وب سایت دست یابید: \*  
درس های انگلیسی با فرمت فشرده را از اینترنت دانلود کنید. اولین گام شما یافتن دوره های انگلیسی طبیعی

بصورت آنلاین است. شما درس هایی را می خواهید که از انگلیسی واقعی استفاده می کنند و نه درس های دستور زبان یا

خواندن. شما همچنین به درس های صوتی و نه کتاب های درسی نیاز دارید. درس های صوتی چندین مزیت دارند. یکی از مزایای آن ها این است که شما آنها را فوراً دانلود می کنید. فایده دیگر آنها این است که آنها قابل حمل هستند و به راحتی می توانید آنها را بر روی موبایل خود یا دستگاه پخش کننده فایل صوتی فشرده ذخیره کنید و هر جایی و هر زمانی انگلیسی را

یاد بگیرید. همانطوری که شما می دانید، در کل درس های صوتی موثر تر از کتاب های درسی نوشته شده هستند. \* **يك اجتماع انگلیسی آنلاین بیاپید** . هیچ نیازی نیست که برای **يك** معلم خصوصی یا مدرسه انگلیسی گران قیمت هزینه

کنید. شما می توانید بصورت آنلاین دوستان انگلیسی زبان برای مکالمه تان را اغلب با قیمت مناسب بیاپید. بیشتر دوستان شما

در مکالمه از برنامه های گپ صوتی استفاده می کنند زیرا این کار برای هرکسی در جهان امکان مکالمه رایگان فراهم میکند. بنابراین شما به آسانی می توانید هر کجا که زندگی می کنید، **يك** فرد بومی یا فراگیر پیشرفته انگلیسی را بیاپید. برخی از مردم از گپ های ویدیویی استفاده می کنند، که بهتر است! آن اجتماع همچنین شما را حمایت و تشویق می کند. شما ایده های بزرگی از دیگر زبان آموزان می گیرید. همچنین می توانید دوستان جدیدی از سراسر جهان پیدا کنید. اعضای دوره های انگلیسی آسان

بطور خودکار به جامعه آنلاین بین المللی ما ملحق می شوند و می توانند از انجمن ها و سایت های اجتماعی ما استفاده کنند. \* **دیکشنری انگلیسی آنلاین و ذخیره کننده کلمه**. همانطور که از درس های انگلیسی تان استفاده می کنید، گاهی اوقات

میخواهید کلمات جدید را در **يك** دیکشنری جستجو کنید و یا ترجمه ای را به زبان خودتان پیدا کنید. دیکشنری های آنلاین

بسیار عالی هستند و و از نسخه نوشتاریشان سریعتر می باشند. شما به دو نوع دیکشنری نیاز دارید. نوع اول دیکشنری استاندارد میباشد. این دیکشنری می تواند **يك** دیکشنری ترجمه به زبان خودتان یا **يك** دیکشنری انگلیسی به انگلیسی باشد. نوع دیگری از دیکشنری که شما نیاز دارید، دیکشنری اصطلاحات است. همانطوری که حدس می زنید، این نوع دیکشنری حاوی اصطلاحات

(عبارات) انگلیسی متداول است که شما در **يك** دیکشنری معمولی پیدا نخواهید کرد.

\* **فایل صوتی و تصویری**. اینترنت بوفه ای از ابزار های صوتی و تصویری معتبر است. همانطور که در فصل قبلی ذکر

کردم، شما می توانید پادکست ها و کتاب های صوتی را تقریبا در هر موضوعی با يك جستجوی اینترنتی ساده پیدا کنید. شما همچنین می توانید تلویزیون و فیلم های سینمایی امریکایی و بریتانیایی را بر روی سایت های مختلفی پیدا کنید. دانش آموزان پیشرفته من می توانند به کپی مکالمات واقعی گوش دهند. این فایل های برای زبان آموزانی که نیازمند درك گفتارهای روزمره و عادی هستند، بهتر است.

## فصل 17

### قدرت خواندن لذت بخش

شما هر روز از سیستم انگلیسی آسان استفاده می کنید. بیشتر وقت خود را صرف گوش دادن به داستان های جذاب می کنید. شما به داستان های دیدگاهی برای یادگیری طبیعی دستور زبان گوش می دهید. شما بصورت عمیق می آموزید. در نتیجه، انگلیسی حرف زدن شما پیشرفت می کند. هر ماهی که می گذرد، شما می توانید آسانتر و راحت تر حرف بزنید. اعتماد به نفس شما در حال رشد کردن است. شما بر مرکز سیستم تسلط یافته اید، جایی که بیشترین استفاده را توسط افراد بومی داشته است. هنگامی که به پیشرفت ادامه می دهید، دلتان می خواهد هر بار به سطح بالاتری از انگلیسی برسید. شاید بخواهید در خارج از کشورتان

، در امریکا یا کانادا درس بخوانید. شاید بخواهید برای يك شرکت بین المللی کار کنید که نیازمند دانستن زبان انگلیسی است. شاید می باید در آزمون هایی مانند تافل ، توییک یا آیلتس قبول شوید. شما کی به این نقطه خواهید رسید و بهترین راه برای تقویت مهارت خواندن انگلیسی شما کدام راه می باشد؟ چگونه می توانید یاد بگیرید که سریعتر بخوانید؟ چگونه می توانید از خواندن به جهت یادگیری سریعتر کلمات استفاده کنید؟ چگونه می توانید درك خواندن خود را تقویت کنید؟ بهترین راه برای ترکیب دو مهارت خواندن و شنیدن چیست؟ اکثر مدارس خواندن را با استفاده از روش های دانشگاهی مهارت سازی آموزش می دهند. عموماً دانش آموزان مقالات مشکل تر را می خوانند و سپس به سوالاتی در مورد آنها برای آزمایش درك مطلب خود جواب می دهند. دانش آموزان یاد گرفته اند که چگونه ایده اصلی يك مقاله را تشخیص دهند و چگونه به سوالات چند گزینه

ای در مورد مقاله پاسخ دهند و یا اینکه چگونه معانی کلمات ناآشنا را حدس بزنند.

سپس آنها بر طبق عملکردشان طبقه بندی می شوند. در طول حرفه تدریسم دریافتم که این روش بسیاری از دانش آموزان را خسته می کند. بدتر از همه حجم عظیمی از تحقیقات نشان می دهد که این روش نسبت به روش های لذت بخش تر و طبیعی تر در درجه پایین تری قرار دارد. دانش آموزانی که از این روش طبیعی استفاده می کنند بهتر می نویسند، دایره واژگان بهتری دارند، درك بهتری از دستور زبان دارند و در آزمون تافل بهتر از کسانی اند که از روش های سنتی موجود در مدارس و کتاب های درسی استفاده می کنند. اما این روش طبیعی قدرتمند چیست؟ تحقیقات بطور واضح نشان می دهد که خواندن ساده برای لذت بردن موثرترین روش است. به عبارت دیگر همه چیزی که شما نیاز دارید این است که کتابهای جالب و نسبتاً آسان به زبان انگلیسی بخوانید. هیچ تمرینی نیاز نیست. هیچ آزمونی نیاز نیست. هیچ استراتژی خواندن پیچیده ای نیاز نیست. هیچ درسی نیاز

نیست و در نهایت هیچ کتابی مورد نیاز نیست.

## خواندن لذت بخش آسان در حجم زیاد

هیچ رازی در خواندن انگلیسی وجود ندارد. در حقیقت نمی توان جواب ساده تر به این موضوع داد. شما باید کتاب هایی

( به زبان انگلیسی ) بخوانید که جالب هستند و نسبتاً برای شما آسانند. شما باید هر روز و به تعداد زیاد، آنها را بخوانید. در

عوض ، آن حجم بالا يك عامل کلیدی در تقویت مهارت خواندن است. به عبارت دیگر، عامل اصلی بهتر خواندن انگلیسی، مطالعه تعداد صفحات بیشتر در هر روز و کتاب های بیشتر در هر ماه است. انتخاب کتاب های بسیار مشکل ضد تولید یادگیری است. برخی از زبان آموزان فکر می کنند که با خواندن ابزارهای سخت سریعتر رشد می کنند درحالیکه عکس این موضوع

صحیح است. بهترین ابزارهای خواندن ابزارهایی هستند که شما می توانید بدون استفاده از دیکشنری از آنها استفاده کنید. محتوای جالب و جذاب نیز الزامی است. شما باید کتاب هایی را انتخاب کنید که بی نهایت برای شما جالب باشند. البته این برای هرکسی متفاوت خواهد بود. در صورتی که شما دوستدار علوم هستید، پس باید کتاب های آسانی در مورد علوم و داستان های علمی تخیلی بخوانید. اگر دوستدار داستان های عاشقانه اید، پس باید کتاب های عاشقانه آسان بخوانید. اگر شیفته خواندن کتاب های خنده دار هستید، باید کتاب های خنده دار مورد علاقه تان را به زبان انگلیسی بخوانید! در آغاز ممکن است لازم باشد کتاب هایی بخوانید که برای جوانان طراحی شده باشد. هر هفته تا آنجایی که می توانید بخوانید. هر چه شما بیشتر ابزارهای جالب بخوانید، مهارت خواندن شما سریع تر و سریعتر تقویت خواهد شد. به زودی شما رمان ها و کتابهای غیرداستانی خواهید

خواند که برای بزرگسالان طراحی شده اند.

## با يك تير دو نشان بزنيد

بهترین راه برای يك خواندن لذت بخش ترکیب آن با گوش دادن است. هنگامی که شما همزمان گوش می دهید و می خوانید، در واقع شما «با يك تير دو نشان می زنید.» به عبارت دیگر، شما همزمان به دو هدف دست می یابید: شما توانایی

گوش دادن خود را تقویت می کنید (و همینطور صحبت کردن خود) و همچنین توانایی خواندن خود را بهبود می بخشید. هر زمان که ممکن است، نسخه صوتی کتابی را که در حال خواندن آن هستید، بگیرید. مطمئن شوید که فایل صوتی «خلاصه نشده» را گیر آورده اید. نسخه خلاصه نشده حاوی هر کلمه از کتاب خواهد بود. در نسخه صوتی شما می توانید به هر فصلی از کتاب همزمان در هنگام خواندن گوش دهید. با انجام این کار، شما بطور خودکار تلفظ صحیح کلماتی را که در طی خواندن با آن مواجه می شوید یاد خواهید گرفت. همچنین شما یاد خواهید گرفت کمی سریع تر بخوانید، زیرا باید با فرد بومی که دارد کتاب را برای شما با صدای بلند می خواند، همراه شوید. ترکیب گوش دادن و خواندن هر دو واژگان گفتاری و نوشتاری شما

را تقویت خواهد نمود. شما به یادگیری عبارات جدید انگلیسی از ابزارهای طبیعی واقعی در سطح پیشرفته تر ادامه خواهید داد. همچنانکه توانایی انگلیسی شما به سطح پیشرفته برسد، رمانها، کتاب های غیر داستانی و کتاب های صوتی برای شما خیلی مهم می شوند. در سطح پیشرفته، شما بیشترین زمان خود را صرف خواندن و نوشتن کتاب هایی می کنید که برای شما جذاب هستند. این کار خیلی ساده است! مطالبی را بخوانید که عاشقشان هستید و تا آنجایی که می توانید زیاد بخوانید. به نسخه صوتی کتاب ها تا حد امکان گوش بدهید. این کار سریعترین و لذت بخش ترین راه برای تقویت خواندن انگلیسی شما است. همانطور

که در فصل بعدی خواهید دید، این روش يك راه عالی برای تقویت مهارت نوشتن شما است.

## برای تمرین

آنلاین شوید و رمانی به زبان انگلیسی برای سطح جوانان بخرید. من شروع با سری کتاب هایی همچون «پسران هاردی»

با «نانسی درو» را توصیه می کنم. هر روز يك فصل کتاب را بخوانید. با استفاده از يك تقویم، تعداد صفحاتی را که خوانده اید مشخص سازید. پس از يك هفته، میانگین تعداد صفحات روزانه خود را افزایش بدهید. کمی بیشتر بخوانید. هدف شما هر هفته این است که تعداد صفحات بیشتری را نسبت به هفته قبل بخوانید. هنگامی که اولین کتاب را تمام

کردید، کتاب دیگری از همین مجموعه را بخوانید. به خواندن کتاب های مجموعه ادامه بدهید تا زمانی که همه آنها را تمام کنید. سپس شما آماده اید تا نسبتاً از ابزارهای مشکل تری استفاده کنید. البته نسخه صوتی کتاب ها را تا جایی که امکان دارد تهیه کنید.

## فصل 18

### راز نگارش خوب انگلیسی

سالها پیش، من در يك كلاس نگارش پیشرفته انگلیسی در سانفرانسیسکو آموزش می دادم. دانش آموزان من فراگیران

خارجی بودند که در آرزوی وارد شدن به يك دانشگاه امریکایی بودند. آنها به تازگی نوشتن يك مقاله در مورد اینکه چرا می خواهند در امریکا تحصیل کنند را به اتمام رسانده بودند. هر دانش آموز برگه خود را به من میداد و سپس از کلاس بیرون می رفت. من درحالیکه نشسته بودم اولین برگه را برداشتم و شروع به خواندن آن نمودم. هنگامی که پاراگراف اول را خواندم کاملاً گیج شده بودم. قسمت مقدمه خیلی بهم ریخته بود. جملات بی نهایت طولانی و پیچیده بودند و بصورت مجهول نوشته شده بودند. واژگان بسیار پیچیده و از نظر املايي اشتباه بود. هر چه جلوتر می رفتم، وحشت زده تر می شدم. مقاله دانش آموز نامفهوم بود. حتی نمی توانستم ایده اصلی او را بفهمم. در حالی که که ناامید شده بودم، برگه او را کنار گذاشتم و برگه دیگری را برداشتم. شروع به خواندن دومین مقاله کردم و دوباره دقیقاً با همان مشکل مواجه شدم. یکبار دیگر جملات طولانی پیچیده

ای دیدم که درك یا فهمشان مشکل بود. دیگر بار دانش آموزی از واژگان پیچیده نامناسب به شکلی نادرست استفاده کرده بود. و من نیز دوباره هیچ ایده ای نداشتم که این یکی شاگرد چه میخواهد بگوید. در حالی که گیج شده بودم مقالات دیگر را نگاهی انداختم و به همین مشکلات در آنها نیز برخوردم: جملات پیچیده، واژگان بسیار پیچیده، استفاده مکرر از افعال مجهول بدون

هیچ پیام یا نکته واضح. مقالات غیر قابل خواندن بودند. هنگامی که آخرین برگه را

زمین گذاشتم به خودم گفتم «چه افتضاحی.»»

## مشکل نگارش دانشگاهی

چرا این مقالات خیلی بد بودند و چرا ایراداتشان اینقدر مشابه بود؟ پاسخ این سوال باز هم مربوط به برنامه درسی پنهان مدارس بر می گردد. هر يك از دانش آموزان من نگارش انگلیسی را در دانشگاه فرا گرفته بودند. در کلاسهایشان با شیوه نگارش

دانشگاهی آموزش دیده بودند که بر جملات و واژگان پیچیده و افعال مجهول تاکید می نمود. هم معلمان و هم دانش آموزان از این شیوه نگارشی استفاده می کردند تا کارشان اندیشمندانه به نظر برسد. با این حال

حقیقت اینست که اکثر نگارش های دانشگاهی افتضاح هستند. برای مثال، نشریات دانشگاهی پر از جملات پیچیده هستند که تا

حد امکان گیج کننده طراحی شده اند. دانشجویان تحت تاثیر استادان خود سعی در الگوبرداری از این نوع نگارش دارند.

همانطور که کلاس سانفرانسیسکو من نشان داد، نتایج آن نوع نگارش فجیع است.

مثل همینگوی بنویسید

برخلاف شیوه نگارش دانشگاهی، نویسنده برنده جایزه نوبل، ارنست همینگوی بخاطر شیوه نوشتاری ساده و آسان خود

مشهور شده بود. او عموماً از جملات کوتاه، عبارات ساده و واژگان رایج برای خلق داستان های زیبا و قدرتمند استفاده می کرد. بنابراین، در صورتی که شما می خواهید مانند همینگوی خوب بنویسید، شیوه کلی نگارش او را دنبال کنید. اکثر زبان آموزان انگلیسی بسیار بد می نویسند زیرا سعی می کنند از جملات بسیار پیچیده استفاده کنند. آنها سعی می کنند نوشته شان «اندیشمندانه» باشد اما درواقع نامفهوم و گیج کننده بنظر می رسد. راه حل این است که محاوره ایی تر بنویسید. به عبارت دیگر همانطور که صحبت می کنید، بنویسید. نگارش محاوره ایی ( البته نه دقیقاً ) شبیه به حرف زدن است. هنگامی که شما انگلیسی صحبت می کنید، محتملاً از جملات ساده، واضح و مستقیم استفاده می کنید. شما عقاید خود را به ساده ترین شکل ممکن بیان می دارید. جملات کوتاه و مستقیم بهترین جملاتند. جملات بلند را به چند جمله ساده کوتاه تبدیل کنید. در بیشتر حالات از

افعال معلوم به جای مجهول استفاده کنید. مدل های نوشتن خود را بر اساس روزنامه نگاران و همینگوی و نه براساس اساتید، مقالات مجلات، و یا دیگر موارد دانشگاهی قرار دهید. يك نگارش خوب فرایندی از تقلیل و ساده کردن است. بنابراین هدف شما بیان عقایدتان با استفاده از چند کلمه تا حد امکان است. هرچه نگارش شما ساده تر باشد،

نوشته شما واضح تر و قدرتمند تر خواهد بود.

## چگونه تقویت مهارت نگارشی

بدین ترتیب، چگونه شیوه نگارشی ساده، محاوره ایی و مستقیم خود را توسعه می دهید؟ به نظر می رسد اکنون جواب را می دانید! در فصل اخیر ما در مورد اهمیت خواندن لذت بخش بحث نمودیم. تحقیقات نشان می دهد که این نوع از خواندن نه تنها بهترین روش برای ارتقای سرعت خواندن، درک مطلب و واژگان است \_ بلکه بهترین روش برای تقویت نگارش شما است. درست همانطور که گوش دادن کلید صحبت کردن است، خواندن نیز عامل کلیدی در نوشتن است. این اصول مبین مورد زیر است:

ورودی قابل فهم و جذاب، پایه و اساس يك خروجی موثر است. بعبارت دیگر گوش دادن پایه و اساس صحبت کردن و خواندن پایه و اساس نوشتن است. درست همانطور که شما بر روی يك فایل صوتی نسبتاً آسان برای تقویت صحبت کردن خود تمرکز کرده اید، به خواندن نسبتاً آسان نیز برای بهبود نوشتار تان متمرکز خواهید شد. درست مانند هنگامی که بر گوش دادن داستان های واقعی و فایل های صوتی معتبر برای تسلط بر صحبت کردن انگلیسی متمرکز شده اید، برای تسلط بر نوشتن انگلیسی نیز بر خواندن داستان ها و کتاب های معتبر تکیه خواهید کرد. شما برای آسان صحبت کردن نیازمند گوش دادن های بسیار بودید و در نتیجه برای آسان نوشتن نیز باید زیاد بخوانید. به همین دلیل است که فعالیت شماره يك شما برای

نوشتار، خواندار می باشد. هیچ چیزی بیشتر از خواندن لذت بخش در حجم بالا برای تقویت دستور زبان و واژگان نوشتاری، ساختار جملات، املا و نظم جملات مفید نیست.

هر چه بیشتر شما برای لذت بردن بخوانید، بیشتر می توانید ساختار جملات انگلیسی را درک کنید. به عبارت دیگر، با مدلسازی از نویسندگان خوب، یاد می گیرید به بهترین نحو بنویسید. بهترین راه برای تقلید از نویسندگان خوب خواندن آثار آنها است. بخاطر داشته باشید برای خواندن لذت بخش آنچه اهمیت دارد، مقدار خواندن است. هدف شما افزایش مداوم تعداد صفحاتی است که به انگلیسی هر هفته می خوانید. رمان هایی را بخوانید که دوستشان دارید. کتاب های غیر - داستانی بخوانید که شما را شیفته خود می سازد. کتاب های خنده دار بخوانید. مقالات ساده بخوانید. این مقدار خواندن شما است که مهم است

و نه سختی چیزی که می خوانید. در حقیقت، مطالب اسانتر معمولاً بهترند، بویژه به منظور تقویت نگارستان.

## تمرین نوشتار روزانه: نوشتن سریع

بسیاری از فراگیران زبان انگلیسی وقت خود را بر نوشتن مقالات دانشگاهی متمرکز می کنند. همانطور که قبلاً اشاره شد، این نوع مقالات، اغلب بسیار پیچیده اند. حتی هنگامی که خوب نوشته شده اند، نگارش دانشگاهی چالش بر انگیز است و جزء یکی از پیشرفته ترین سطوح نوشتاری است. به همین دلیل است که بیشتر فراگیران هنگامی سود می برند که بر روی اشکال ساده نوشتاری تمرکز کنند. یکی از بهترین راه ها برای انجام این کار نوشتن در يك ژورنال روزانه است. این کار به شما کمک می کنند تا ساختار جملات را بهبود بخشید و سریع تر و واضح تر بنویسید. کلید نگارش در این ژورنال حفظ کوتاهی و سادگی جملات است. هر روز يك موضوع مشخص را برای نوشتن انتخاب کنید. ممکن است در مورد کاری بنویسید که روز قبل انجام داده اید. می توانید در مورد اهداف خود بنویسید یا اینکه در مورد چیزی بنویسید که اخیراً خوانده اید و افکار و احساسات خود

را با آن مرتبط کنید.

گام بعد استفاده از يك زمان سنج با زنگ هشدار، برای ده دقیقه است. هنگامی که آماده شروع هستید، دکمه «شروع» را بر روی زمان سنج فشار دهید و تا آنجایی که می توانید، سریع بنویسید. مهم ترین نکته در اینجا اینست که هرگز در این زمان استراحت نکنید. شما باید همه ده دقیقه را بدون وقفه بنویسید. برای فکر کردن به آنچه که باید در جمله بعدی بنویسید، مکث نکنید. برای اصلاح اشتباهات و فکر کردن به يك عبارت بهتر متوقف نشوید. اجازه ندهید دست شما از حرکت بایستد برای ده دقیقه به نوشتن در مورد هر چیزی که به ذهن شما می رسد، ادامه دهید. این تکنیک «نوشتن بر مبنای زمان» نامیده شده است و معمولاً توسط نویسندگان حرفه ایی مورد استفاده واقع شده است. با استفاده از نوشتن سریع بدون هیچ مکثی مغز انتقادی خود را بررسی می کنید اجازه می دهید کلمات از آن خارج شوند. وقتی برای بار اول این کار را امتحان می کنید احتمالاً احساس

ناامیدی خواهید داشت. فکرتان درگیر می شود که چه چیزی بنویسید.

نوشتارتان بی نظم خواهد بود و اشتباهات زیادی خواهید داشت. نگران نباشید. هنگامی که هر روز بر مبنای زمان می نویسید،

پیشرفت خواهید کرد. سرعت نوشتن و سلاست شما تسریع خواهد یافت. شما در می یابید که بطور طبیعی دارید از کلمات و عباراتی استفاده می کنید که قبلاً در يك کتاب یا مقاله خوانده اید. از آنجایی که دارید سریع می نویسید، مجبور خواهید شد که ساده تر بنویسید. دیگر زمانی برای فکر کردن به قواعد دستور زبان ندارید. با گذشت هر هفته، ساختار جملات شما ارتقا خواهد یافت. شاید مهمتر از همه اینست که، اعتماد به نفس شما با نوشتار انگلیسی ارتقا خواهد یافت. اگر به اندازه کافی احساس اعتماد به نفس می کنید، پست های خود را بصورت آنلاین بعنوان يك وبلاگ در اختیار همه قرار دهید.

هر روز، پست جدیدی از

نوشتار زماندارتان منتشر کنید.

## بازنویسی راز خوب نوشتن است

خواندن برای لذت بردن و نوشتن بر مبنای زمان، هر دو پایه و اساس تمرین نوشتار انگلیسی هستند. با این حال، اگر فقط از این دو روش استفاده کنید، تبدیل به يك نویسنده خوب نخواهید شد. در حقیقت این نوع نوشتن شما بر حسب زمان عالی نخواهد بود. زیرا همیشه مشکلات و اشتباهاتی وجود خواهد داشت که خوب است. در حقیقت شیوه نوشتاری ناقص شما در ژورنال خوب خواهد بود. این رازی است که نویسندگان کمی در مورد آن بحث می کنند، اما همه از وجود آن خبر دارند. تقریباً همه پیش نویس های اولیه بد هستند! به عبارت دیگر، حتی افراد بومی حرفه ای نیز که صدها هزار دلار برای کتابهایشان هزینه کرده اند، نیز می توانند بد بنویسند. همه نویسندگان ممکن است اشتباهات دستورزبانی و املائی داشته باشند. نویسندگان بزرگ می دانند که راز خوب نوشتن باز نویسی است. در اینجا می بینید که با نوشتن ما می توانیم منفعت بیشتری نسبت به صحبت کردن داشته باشیم. زیرا ما زمان داریم. شما وقت دارید آنچه را که نوشته اید دوباره بخوانید. شما برای اصلاح اشتباهات خود زمان دارید. شما برای بازنویسی هر چیزی بطور کامل زمان دارید. شما حتی برای نشان دادن نوشته خود به افراد دیگر و گرفتن

کمه از آنها زمان دارید!

در نوشته های معمولی مانند پست هایی که در وبلاگ می گذارید یا ایمیل، نیاز به بازنویسی ندارید. با این حال، برای برقراری ارتباط های مهم مانند پیشنهاد های کاری، مقالات دانشگاه، ایمیل های مهم، مقالات حرفه ای، و غیره، باز نویسی کاملاً ضروری است. خبر خوب اینست که شما مجبور نیستید بی نقص بنویسید و این قابل قبول است که در پیش نویس اولیه اشتباهاتی داشته باشید. همه اشتباه می کنیم. حتی اگر پیش نویس اولیه شما افتضاح باشد امری قابل قبول است. زیرا در هنگام

نوشتن، تنها پیش نویس نهایی ضروری است و باید عاری از هرگونه اشتباه باشد. شما پیش نویس نهایی بی نقص خود را از طریق فرایند ویرایش بنویسید. ابتدا از نوشتن زمان بندی شده برای سریع تر نوشتن پیش نویس اولیه خود استفاده کنید. ایده های خود را بر روی کاغذ بیاورید. اشتباه کنید. فقط سریع بنویسید. هنگامی که پیش نویس اولیه را نوشتید، اکنون کاری برای انجام دادن دارید. فکر کنید يك مجسمه ساز هستید و پیش نویس اولیه خاک رس شما است. آن را بخوانید و خود را بعنوان خواننده نهایی در نظر بگیرید ( مخاطبان). آیا ایده های شما مشخص هستند؟ آیا هر چیزی در جای درست خودش بکار برده شده؟ چه چیزی گیج کننده است؟ آیا ایده ها به خوبی سازماندهی شده اند؟ بدون شك شما هنگام باز نویسی مشکلات زیادی

می یابید. آنها را برطرف کنید در صورت نیاز، همه آن بخش ها را بازنویسی کنید. بنویسید. تمرکز شما باید بر روی این نکته باشد که پیش نویس دوم را ساده تر، واضح تر و درست تر بنویسید، وقتی کار

پیش نویس دوم تمام شد آن را ذخیره کنید و کنار بگذارید. در صورت امکان يك روز منتظر شوید و دوباره آن را بخوانید.

دوباره تصور کنید که خودتان خواننده نهایی هستید. بدنبال جملات کاملاً پیچیده باشید و ایده های مبهم را بیابید. مشکلات را

دوباره رفع کنید و برای دومین بار نوشته خود را بازنویسی کنید. برای تعداد متنوعی از نوشته ها تنها دو بازنویسی کافی است. با این حال، اگر نوشته شما خیلی مهم است، باید بیشتر آن را بازنویسی کنید. در این نوع نوشته ها بهتر است از يك ویرایش گر كمك بگیرید. ویرایشگر شما ممکن است يك دوست، يك معلم خصوصی و یا حتی يك ویرایشگر حرفه ای باشد که به او پول پرداخت می کنید. این شخص پیش نویس سوم شما را می خواند و به شما مشاوره می دهد. از آنها بخواهید که فوراً هر بخشی را که مشکل دار است، بازنویسی کنند. کار کردن با يك ویراستار به شما كمك می کند تا بهترین نوشته ممکن را خلق کنید. اما همیشه استفاده از يك ویرایشگر لازم نیست و هر موقع که می توانید این کار را انجام دهید و به پیشنهادات بازنویسی آنها به دقت توجه نمایید. پس از چندین باز نویسی، اکنون می توانید نوشته خود را منتشر کنید. اما قبل از انجام این کار، مطمئن

شوید که از قابلیت بررسی املائی برای یافتن حروفی که ممکن است جا افتاده باشند، استفاده می کنید.

## بخوان تمرین

هر روز ده دقیقه تمرین نوشتن زماندار کنید. در این هنگام تا آنجایی که برایتان مقدور است، سریع بنویسید و توقف نکنید. روز بعد، مطالب ژورنالی روز قبل را مجدد بخوانید. فوراً مشکلات و اشتباهات را شناسایی نمایید. مطالب ژورنالیستان را بازنویسی کنید تا واضح تر شود. هرچیز غیر ضروری را بردارید. در روز سوم به مرحله يك برگردید و نوشتن زمان بندی شده دیگری

انجام دهید. این الگو را ادامه دهید و نوشته های خود را بصورت زماندار بازنویسی نمایید.

## فصل 19

### چرا شما نباید مهارت صحبت کردن را تمرین کنید

در طی اولین حرفه تدریس انگلیسی ام در کره، همکاری به نام سئو داشتم. سئو در بخش دفتر فروش مدرسه کار میکرد. شغل او متقاعد کردن والدین برای ثبت نام فرزندانشان بود. سئو يك آدم پرانرژی و مهربان بود. او همچنین تصمیم گرفته بود انگلیسی اش که خیلی خوب نبود را ارتقا دهد. از آنجاییکه سئو در مدرسه ای انگلیسی کار میکرد که بیش از بیست فرد بومی

استخدام کرده بود، استراتژی اش این بود که در هر موقعیتی انگلیسی اش را با ما «تمرین» کند. وقتی یکی از آنها را می دید، فرد را به گوشه ای می کشاند و هرچقدر که میتواندست با انگلیسی دست و پا شکسته صحبت می کرد. او همچنین به استفاده از

اصطلاحات علاقه مند بود و تلاش فراوانی میکرد تا در طی این صحبت ها از آنها استفاده کند. در طی آن سالی که در کره بودم، بارها توسط سئو به گوشه ای کشانده شدم. اگرچه او يك فرد دوست داشتنی بود، اما به سرعت از مواجهه با او دچار بی میلی

شدم. معلمان دیگر نیز همین حس را داشتند. هرزمان سئو را میدیدیم، مسیرمان را عوض میکردیم. هیچ کس نمی توانست با او صحبت کند! چه اتفاقی افتاد؟ آیا ما بدجنس بودیم؟ واقعیت آنست که، ما از سئو اجتناب میکردیم

چرا که او سعی داشت از ما بعنوان معلمان خصوصی رایگان استفاده کند. بجای ارتباط برقرار کردن با ما بعنوان دوست، او با ما

انگلیسی «تمرین» میکرد. او از ما میخواست اشتباهاتش را درست کنیم. او از ما میخواست تایید کنیم که از اصطلاحات بدرستی استفاده می کند. نظر ما را در مورد

تلفظش می خواست. گفتگو با سئو خیلی زود تبدیل به برگزاری يك کلاس انگلیسی شده بود تا برقراری ارتباط با يك دوست. سئو با تلقی کردن ما صرفاً بعنوان شانس تمرین انگلیسی اش امکان داشتن يك دوستی واقعی را از بین برد. ما احساس میکردیم سعی دارد از ما استفاده کند. مکالماتی که با او داشتیم غیرطبیعی و آزار دهنده بودند تمرکز او تنها بر زبان انگلیسی بود تا يك ارتباط درست. بخاطر این رویکردش سئو هرگز دوستی از میان معلمان نداشت. اگر بخواهیم وارونه گویی کنیم اینطور می شود: او مثل مردم با ما حرف میزد، بدون تمرکز صرف بر انگلیسی، او به آسانی تعدادی دوست انگلیسی زبان خواهد داشت. او این شانس را خواهد داشت تا مکالمات واقعی خیلی بیشتری داشته باشد. متأسفانه، این فقط سئو

نیست که چنین رفتاری دارد. فراگیران زیادی هستند که غرق «تمرین» انگلیسی شان هستند.

از آنجاییکه تمرکزشان بر تمرین است، با این حال شدیداً بدنبال « شريك گفتگویی» هستند، با این اصرار که دیگران

اشتباهاتشان را تصحیح کنند یا نظراتشان را بگویند، این نوع فراگیران معمولاً سخنگویان بومی را که در غیر آن صورت از مصاحبت با آنان خوشحال میشوند را کاملاً از خودشان می رانند. به همین دلیل است که نباید سعی کنید با سخنگویان بومی انگلیسی «تمرین» کنید. بجای تمرین کردن، تمرکزتان را صرفاً بر این بگذارید که يك دوست واقعی باشید. بدون متمرکز شدن بر زبان انگلیسی ارتباط برقرار کنید. درباره علایق مشترکتان صحبت کنید. سوال بپرسید و به پاسخ هایشان گش دهید. درك و فهم خود را نشان دهید بعبارت دیگر به گونه ای با آنها برخورد کنید که انگار با دوست همزبان خودتان صحبت می کنید یکی از بهترین راهها برای انجام این کار آنست که مردمی را ملاقات کنید که علاقه شان با شما مشترك است. برای مثال، اگر عاشق فیلم های سینمایی هستید به انجمن های آنلاین مختص دوستداران سینما ملحق شوید. به باشگاه های هواداران بین المللی

مختص فیلم های سینمایی یا موسیقی دانان مورد علاقه تان بپیوندید. با آنهایی که سرگرمی با شما سهیم می شوند مرتبط شوید. وقتی با چنین افرادی ارتباط برقرار میکنید درباره علایق مشترکتان صحبت کنید. هرگز از آنها نخواهید انگلیسی تان را تصحیح کنند. بخاطر انگلیسی تان از آنها عذر خواهی نکنید. هیچ نوع نظر انگلیسی اصلاً از آنها درخواست نکنید. آنها معلمان انگلیسی شما نیستند، بلکه آنها دوستان شما هستند. از صحبت کردن با آنها بیشتر یاد خواهید گرفت تا از اینکه سعی کنید آنها را معلم خصوصی خودتان کنید.

## تصحیح خطا در هر صورت بی فایده است

يك مطالعه تحقیقاتی در دانشگاه کالیفرنیا جنوبی نشان داد که تصحیح خطا هیچگونه

تاثیری بر انگلیسی گفتاری ندارد.

بعبارت دیگر، دانش آموزشی که اشتباهات کلامیشان اصلاح شده بود، هیچ ارتقایی نداشتند، و مشابه دانش آموزشی بودند که اصلاح نشده بودند. نتیجه: تصحیح خطای بی فایده است. در حقیقت بدتر از بی فایده بودن است. تصحیح خطا به شما صدمه

می‌زند چرا که به صورت مداوم شمارا مجبور میکند به دستور زبان فکر کند. بجای متمرکز شدن بر به اشتراك گذاشتن نظراتتان،

شدیدا تمرکزتان را صرفا بر زبان می‌گذارید.

انجام این کار معمولا منجر به اضطراب بیشتر می‌شود که می‌دانیم یادگیری تان را کند و به عملکردتان آسیب می‌زند. به همین دلیل است که هرگز نباید از معلم یا دوستتان بخواهید انگلیسی گفتاریتان را تصحیح کنند. این کار باعث هدر دادن وقت آنها و شماست. تصحیح خطا همچنین رابطه شما با فرد بومی را تلخ می‌کند و آنها را از شما می‌راند، درست همانطور که سئو در کره معلمان مدرسه را آزرده. این حقیقت برای بسیاری از فراگیران تلخ است. با این حال نتیجه تحقیق واضح است. هیچ سودی از تصحیح خطاهای گفتاریتان نمی‌برید) توجه داشته باشید که نوشتار متفاوت است چرا که فرایند آهسته ایست که می‌تواند

آگاهانه و روشمند انجام شود). بنابراین بجای درخواست تصحیح خطا، از دیگران بخواهید از اصلاح خطاهایتان اجتناب کنند. اگر بهای يك شريك گفتگویی را می‌پردازید، از آنها بخواهید از اصلاح خطاهایتان خودداری کنند. اگر متوجه خطایی شدند از آنها بخواهید بسادگی ایده را با استفاده از انگلیسی صحیحی تصریح کنند. با شنیدن مجدد ایده تصحیح شده تان، بصورت

شهودی یاد خواهید گرفت تا بدون فکر کردن آگاهانه درباره انگلیسی، ارتقایابید.

در طول بیشتر زمان صحبت کردن، گوش کنید. اکثر فراگیران هنگام فکر کردن به مکالمات، بر گفتار متمرکز می‌شوند. آنها نگران صحیح صحبت کردن و بخاطر آوردن کلمات هستند و از اشتباه کردن می‌ترسند. طبق تجارب من، اکثر فراگیران انگلیسی 09 درصد انرژی شان را بر صحبت کردن متمرکز می‌کنند. با این وجود، قدرت حقیقی مکالمات زنده واقعی از گوش کردن بدست می‌آید نه صحبت کردن. درباره اش فکر کنید. وقتی با يك گوینده بومی صحبت می‌کنید فرصت فوق العاده ای دارید. چرا که آنان بومی هستند، آنها بصورت غیر ارادی بهترین منبع ممکن برای انگلیسی گفتاری صحیح می‌باشند. آنها بطور

طبیعی از عبارات، اصطلاحات، واژه های عامیانه و دستور زبان پرتکرار استفاده می‌کنند. اگر در طی يك مکالمه با فرد بومی، بیشتر زمانتان را صرف صحبت کردن کردید\_ فرصت بزرگی را از دست داده اید. وقتی با يك گوینده بومی صحبت می‌کنید دقیقا چگونه یاد می‌گیرید؟ ممکن است کمی تمرین بکنید اما هیچ چیز جدیدی یاد نمی

گیرید. از طرف دیگر، با گوش دادن به فرد بومی خیلی زیاد یاد می گیرید. تلفظ بومی صحیحی را می شنوید. عبارات طبیعی، کلمات جدید، اصطلاحات و واژه های عامیانه یاد می گیرید. در حقیقت بیشترین مزیت مکالمات انگلیسی زمانی اتفاق می افتد که گوش می دهید.

این اخبار خوبی است، چرا که بیشتر مردم عاشق صحبت کردن اند. نیازی نیست هنگام صحبت کردن با يك فرد بومی استرس بگیرید چرا که خیلی ساده است. تمام آنچه باید انجام دهید اینست که از آنها سوالات زیادی بپرسید. درباره زندگیشان

، شغل یا تحصیلاتشان، خانواده، سرگرمی ها، علایق یا تجربیات گذشته شان بپرسید. سپس گوش کنید ، بادتت گوش کنید. همانطور که صحبت می کنند به چشمان و بقیه صورتشان نگاه کنید. جستجو کنید تا جایی که ممکن است بفهمید. اگر چیزی را متوجه نمی شوید از آنها بخواهید بیشتر توضیح دهند. وقتی مبنای هدفشان را به گوش دادن تا صحبت کردن قرار دهید انگلیسی بیشتری یاد می گیرید و دوست بهتری خواهید بود. هرکسی شيفته ی يك شنونده خوب است! مزیت اضافی دیگر داشتن آرامش

است. نیازی نیست برای صحبت کردن تحت فشار باشید. با اندکی سوالات ساده تمام مکالماتی که میخواهید را دارید.

#### بازگویی داستان کوتاه

ما در خصوص موقعیت های گفتگویی طبیعی و چگونگی نزدیک شدن به آن موقعیت ها صحبت کرده ایم. در این بخش

نهایی به شما آموزش خواهم داد چگونه به تمرین گفتار بپردازید و تلفظتان را ارتقا دهید. اگرچه همیشه بخش گسترده ای از وقتتان را صرف گوش دادن می کنید. فراگیران پیشرفته نیز می توانند از اندکی تمرین روزانه گفتاری سود ببرند. تمرین مهارت صحبت کردن تنها به فراگیران پیشرفته که به آسانی انگلیسی صحبت می کنند، پیشنهاد می شود. و شما نیز در آن صورت آماده اید تا بر روی تلفظ و سرعتتات کار کنید. یکی از آسانترین راه های تمرین گفتاری ، باز گویی داستان کوتاه است. همانطور که از نام آن پیداست از همان داستان کوتاههایی که در قاعده هفتم توصیف شد استفاده خواهید کرد: داستان های کوتاه شنیداری

و پاسخی. شما به شنیدن داستانهای روزانه ادامه خواهید داد. به فریاد زدن پاسخ سوالات ادامه خواهید داد. سپس این گام را اضافه

خواهید کرد. پس از آنکه گوش دادن به داستان را به اتمام رساندید، فایل صوتی را خاموش کنید. در مقابل يك آینه بایستید .

خودتان را در يك حالت عاطفی اوج قرار دهید\_ بپرسید، فریاد بزنید، بخندید. پُرانرژی شوید! وقتی احساس فوق العاده ای دارید، داستان کوتاهی که شنیده اید را بازگویی کنید.

سعی نکنید دقیقاً داستان را کلمه به کلمه بگویید و سعی نکنید خط به خط آنرا حفظ کنید. در عوض، با بیشترین سرعت ممکن داستان را با استفاده از کلمات خودتان بازگو کنید. حتی اگر میخواهید، می‌توانید داستان را تغییر دهید. مهمترین نکته سریع انجام دادن این کار است. تلاش برای سرعت! در يك صدای بلند و پرانرژی داستان را برای خودتان مقابل آینه بگویید. این کار تنها چند دقیقه زمان می‌برد. وقتی تمام کردید، تنفس کوتاهی داشته باشید و سپس مراحل را دوباره طی کنید. سعی کنید دفعه بعد داستان را حتی سریعتر بازگو کنید. هدف بازگویی سریع، گذر از منطق

نیمکره سمت چپ مغز (آهسته) می‌باشد. با سریع صحبت کردن، مجبور می‌شوید طبیعی‌تر و با درك بیشتر صحبت کنید. همانطور که این کار را بصورت روزانه انجام می‌دهید. سلاست‌تان افزایش خواهد یافت. بدون زحمت سریع صحبت خواهید کرد. انگلیسی راحت و راحتتر از زبانتان جاری خواهد شد. در این نقطه شما برای گام نهایی آماده هستید، که عبارتست از: تلفظ

## بازگویی تلفظ

پیش‌تر در کتاب، تکنیک فیلم را توصیف کردم و به شما روشی برای استفاده از آن در جهت ارتقای تلفظتان آموختم. شما می‌توانید از تکنیک مشابهی به‌مراه بازگویی داستان کوتاه استفاده کنید. ابتدا، گام‌های بخش قبلی را تکرار کنید. کمی بازگویی سریع از داستان انجام دهید. وقتی توانستید آن را به آسانی انجام دهید، زمان کار کردن بر روی تلفظ فرا رسیده است. يك جمله از داستان کوتاه پخش کنید و سپس فایل صوتی‌اش را متوقف کنید. همچنان که این جمله را پخش می‌کنید، خیلی خوب گوش دهید. تمرکز ویژه‌ای بر وزن و تکیه صدا داشته باشید. به زمانی که گوینده مکث می‌کند، زمانی که صدایش بلندتر یا نرم‌تر می‌شود، توجه کنید. سپس همان جمله را بگویید و صدای گوینده را دقیقاً کپی کنید. دوباره تصور کنید يك هنرپیشه هستید که سعی دارید از این گوینده تقلید کنید، از صدای آنها استفاده کنید. از احساسشان استفاده کنید، حتی از صورت و بدنشان هنگام تصور حالات گوینده استفاده کنید. سعی کنید همانطور که صحبت می‌کنید تبدیل به آن شخص شوید. سپس جمله بعد را پخش کنید و مکث کنید، مراحل را تکرار کنید. در این روش به کل داستان بروید. مطمئن شوید هم سوالات و هم پاسخ‌ها را تقلید می‌کنید. البته، بهتر آنست که گوینده‌ای که دوست دارید انتخاب کنید! با استفاده از روش‌های این فصل، صحبت کردنتان را

به سطح پیشرفته، نزدیک به سطح فرد بومی می‌برید.



## فصل 20

### انگلیسی زبان تجارت بین الملل است

چندسال پیش در حال بررسی پیشنهادات کاری بودم، شرکت ما نیازمند طرح‌ها جدیدی برای وبسایتمان بود، بنابراین آگهی شغلی در يك اجتماع کاریابی بین المللی فرستادم. ما بیش از بیست پاسخ برای آگهی مان دریافت کردیم. هر آگهی شامل يك پیشنهاد برای پروژه ما بود. همانطور که پیشنهادات مناقصه را بررسی میکردم، متوجه ملیت طراحان گرافیک شدم. یکی از آنها شرکتی آرژانتینی بود. دیگری طراحی از مجارستان بود. برخی دیگر از پیشنهاددهندگان مناقصه از ژاپن، آلمان، مالزی و چندی از ایالات متحده و کانادا بودند. همچنانکه آنها را بررسی میکردم تحت تاثیر این مثال روشن از جهانی سازی بودم. این افراد همه شان در يك بازارگاه بین المللی آنلاین شرکت کرده بودند. سپس به این مفهوم پی بردم: همه آنها از انگلیسی استفاده می کردند. یکایک پیشنهادهای به انگلیسی بود. بنابراین، هر يك از این طراحان گرافیک نه تنها به رقابت توانایی هنریشان می پرداختند، بلکه توانایی و قدرتشان را در برقراری ارتباط به انگلیسی نیز اثبات میکردند.

واضح است که انگلیسی زبان بین المللی تجارت است. به همین دلیل است که مدارس در هر کجای جهان، کلاس های انگلیسی برگزار می کنند. توانایی زبان انگلیسی يك مزیت رقابت برانگیز برای تمام کسانی است که از آن برخوردارند. انگلیسی جهانی به روی شرکتها و هنرمندان مستقل می گشاید. فقدان دانش انگلیسی در اقتصاد جهانی، تمام شانس هارا از شما می گیرد و

شمارا در يك وضعیت نا مساعد قرار می دهد. اینها در واقع، حقایقی هستند که ممکن است برای شما خوشایند باشند یا نباشند. واقعیت اینست که انگلیسی در اقتصاد جهانی

رشد فزاینده مهمی دارد. مشاغل در کشورهای متعدد نیازمند تسلط انگلیسی گفتاری اند. برخی شرکتها مانند شرکت ژاپنی راکوتن 93 در حال حاضر دارند انگلیسی را زبان رسمی شان می کنند. بنیان گذار و مدیر عامل شرکت راکوتن، هیروشی میکیتانی 04 به تازگی يك سیاست مبتنی بر انگلیسی برای شرکت تجارت وب ایجاد کرده

39 Rakuten

40 Hiroshi Mikitani

است. آقای میکیتانی گفت: «یکی از عواملی که شرکتهای ژاپنی را در رقابت جهانی به عقب می راند، مانع زبان است که آنها را از دستیابی به رقابت خارجی باز می دارد». او همچنین افزود که عدم تسلط به زبان انگلیسی، شرکتهای ژاپنی را از پیگیری قدرت جهانی محدود می سازد و سبب حفظ کارمندان غیر ژاپنی می شود. با این سیاست جدید، همه کارمندان ملزم به استفاده از زبان انگلیسی برای ارتباطات شرکت از قبیل جلسات، سخنرانی ها ایمیل ها، طرحهای پیشنهادی و مطالبات دیگر، می باشند. شرکت از کارمندان انتظار دارد که در خصوص یادگیری انگلیسی بصورت مستقل رفتار کنش گرایانه ای داشته باشند. در حالیکه این يك

روند در حال توسعه برای ژاپن می باشد، بسیاری از شرکت های بین المللی در حال افزایش الزام یادگیری انگلیسی هستند. بسیاری، مانند راکوتن، در حال سازماندهی سیاست های مبتنی بر انگلیسی می باشند. همچنان که این روند رشد می کند، تقاضا برای کسب و کار به زبان انگلیسی نیز افزایش می یابد. بطور فزاینده، در دنیای تجارت هیچ راه فراری از انگلیسی وجود ندارد.

## انگلیسی همچنان هست

انگلیسی تجاری فرصت های اقتصادی را می گشاید، به همین خاطر انواع گسترده ای از کلاسهای دانشگاهها، کتابها و دروس انگلیسی تجاری بجهت برطرف کردن این نیاز پدید آمده اند. جای تعجب نیست که اکثر این ها از همان روش های قدیمی برای آموزش انگلیسی تجاری استفاده می کنند. همانگونه که برای آموزش انگلیسی عمومی نیز از آن روش ها استفاده می شد. با این حال، انگلیسی تجاری يك نوع جداگانه از انگلیسی نیست، حقیقت خوشحال کننده اینست که انگلیسی استفاده شده در موقعیت های تجاری همانند انگلیسی رایجی است که در سایر موقعیت ها استفاده می شود. در تجارت، همان واژگان مشابه همان اصطلاحات و همان دستور زبان را می یابید. ضمیمه اصلی در انگلیسی تجاری صرفا واژگان مرتبط به موضوعات

تجاری خاص می باشد. این واژگان به دو دسته تقسیم می شوند: اصطلاحات تجاری عمومی و اصطلاحات تجاری تخصصی.

اصطلاحات تجاری عمومی آنهایی هستند که در سراسر جهان تجارت استفاده می شوند. اینها عبارات رایجی هستند که عموماً در جلسات، طرح های پیشنهادی و ارائه ها مورد استفاده واقع می شوند. یادگیری این اصطلاحات با استفاده از همین

شیوه سیستم انگلیسی آسان که شما در حال حاضر از آن استفاده می کنید، کاملاً ساده و آسان است.

## راه آسان برای یادگیری انگلیسی تجاری

یادگیری انگلیسی تجاری در حقیقت، اهمیت انتخاب ابزار هایی است که مرتبط به موضوعات تجاری اند. بعبارت دیگر شما دقیقاً همان شیوه انگلیسی آسان را استفاده می کنید. ابتدا بر روی سوختن ، که روانشناسی است، متمرکز می شوید. باورهای

محدود سازتان را تغییر می دهید. خودتان را در يك حالت عاطفی اوج قرار می دهید. پس از هفت قاعده استفاده می کنید. بیشتر وقتتان را صرف گوش دادن می کنید. عمیق یاد می گیرید. از کتب درسی و دستور زبانی خودداری می کنید. به داستان های كوچك و دید گاهی گوش می دهید \_ داستان هایی انتخاب کنید که درباره موضوعات تجاری باشد که شامل واژگان انگلیسی تجاری هستند. برای گوش دادن بیشتر، به ابزار های انگلیسی تجاری واقعی همچون پادکست ها، اخبار و کتابهای صوتی تجاری گوش فرا دهید. در صورت امکان، هم نسخه صوتی و هم نوشتاری را تهیه کنید. بطور همزمان بخوانید و گوش دهید. درست طبق همان دستور العملی که برای انگلیسی عمومی تان بکار بردید از مطالبی استفاده کنید که برای شما جالب هستند. اگر يك فروشنده هستید، مطالبی مرتبط با فروش انتخاب کنید. اگر در حوزه سرمایه گذاری متمایلید، بر متون و فایل های صوتی مرتبط با سرمایه گذاری متمرکز شوید. هیچ کار خاصی برای انجام دادن ندارید. فقط همان سیستم انگلیسی آسان

با استفاده از مطالب تجاری ، را دنبال کنید.

## اصطلاحات تخصصی را در آخر یاد بگیرید

برخی زمینه های تجارت شامل کلمات تخصصی بسیاری اند. واژگان تخصصی «جارگن» 14 « نام دارند. برای مثال،

---

### 41 Jargon

حسابداران اصطلاحات زیادی در زمینه اصول حسابداری دارند، که بطور ضروری در شغلشان کاربرد دارد. این واژگان تخصصی برای حسابداران حیاتی است. در حالیکه خیلی حائز اهمیت میباشد، جارگن آخرین نوع انگلیسی تجاری است که شما یاد خواهید

گرفت. قبل یادگیری جارگن ابتدا باید بر انگلیسی تجاری عمومی متمرکز شوید. از طریق خواندن و گوش دادن به

محتوای تجاری واقعی در عبارات تجاری متداول، ماهر شوید. تنها پس از انجام این کار نگران اصطلاحات جارگن باشید. البته شما موضوع اصطلاحات جارگن را دقیقاً به همین روشی یاد می گیرید که انگلیسی تجاری عمومی را یاد گرفته اید. وقتی آماده شدید، به آسانی مطالبی که گوش میدادید و میخواندید را تغییر دهید. مطالب واقعی گرد آوری کنید که مرتبط با زمینه شما باشند. مطالب سودمند انتخاب کنید. بجای آنکه بر انگلیسی تمرکز کنید، بر یادگیری بیشتر در زمینه خودتان از منابع انگلیسی متمرکز شوید. با استفاده از همین منابع، دانش و مهارتهای خود را توسعه دهید و با این کار بطور همزمان و خودکار انگلیسی

تجاری تان را ارتقا می دهید.

## فصل 21

### چگونه سخنرانی‌های انگلیسی قدرتمندی ارائه دهیم

درحالی‌که در گوشه ای از صحنه ایستاده بودم، يك گروه سی نفره در انتظار اولین سخنرانی عمومی من بودند. قلبم خیلی سریع می زد. نفسم به تنگی و ضعیفی می زد. کل بدنم دچار رعشه و دلهره شده بود. به دستانم نگاه کردم که میلرزیدند، سعی کردم لرزششان را کنترل کنم، اما موفق نشدم. با خودم فکر میکردم: «اگه همه چیز یادم بره و سرجام خشکم بزنه چی؟» ناگهان همانطور که داشتند مرا به حضار معرفی میکردند اسمم را صدا زدند. من بروی صحنه رفتم. حضار برایم کف می زدند اما انگار صدایشان را نمی شنیدم. در حالی‌که نگاه اجمالی به آنها کردم تصویرشان از جلوی چشم رد میشد. انگار بینایی ام محدود شده

بود و دید جانبی ام به رنگ سیاه تبدیل شده بود. همانطور که شروع به صحبت کردم . احساس تنگی . خفقان در گلویم داشتم.

صدایم غیرعادی \_ زیر و ضعیف، بنظر می رسید.

نگاهم را به دیوار پشت سر حضار خیره کرده بودم و به سرعت نطقم را ارائه میدادم. تنها هدفم این بود با سرعت تمام کار را تمام کنم و صحنه را ترك کنم. هرچند که آن سخنرانی سه دقیقه بیشتر نبود اما بنظرم ساعتها می‌آمد. وقتی تمام کردم. بسرعت از روی صحنه پایین آمدم و نشستم. دستهایم هنوز بصورت غیر عادی میلرزیدند. فعالیت های کمی به وحشتناکی صحبت کردن در جمع هستند. سخنرانی ها مداوما بعنوان یکی از ترسناك ترین و استرس زا ترین تجربیات زندگی رتبه بندی شده اند که تقریباً همه ی مردم از آن خوف دارند. این تجربه ی اعصاب خرد کن حتی سخت تر از زمانی است

که انگلیسی زبان بومی تان نیست. وقتی احساس ترس می کنید هم يك واکنش فیزیکی و هم ذهنی دارید. و البته این واکنش فیزیکی است که کنترلش سخت است. هنگام وحشت بدن شما يك واکنش آدرنالینی تولید می کند. غدد فوق کلیوی در خون شما آدرنالین آزاد می کنند

و شمارا برای « گریز یا ستیز » آماده می کنند.

واکنش های فیزیکی به آدرنالین نسبتا سازگار و قابل پیش بینی هستند و شامل عرق کردن، افزایش ضربان قلب، تنفس سریع سطحی، انقباض عضلانی، لرزش، ناراحتی معده، دید محدود و از دست دادن کنترل عضلانی می شود. آدرنالین همچنین تغییرات عضلانی ایجاد می کند احساسات نسبت به زمان عوض می شود. اکثر مردم تجربه «کنشدن» زمان را دارند درحالیکه

برخی دیگر «افزایش سرعت زمان» را تجربه می کنند. بدتر از همه برای سخنگویان اینست که آدرنالین باعث کند شدن فعالیت های برتر مغزی می شود. فعالیت های مغزی به بخش های عاطفی و مبتدی تر منتقل می شود. به همین علت است که بخوبی در برابر يك شخص صحبت می کنید درحالیکه هنگام صحبت کردن در برابر يك گروه در کشاکش هستید. همچنین ذهنتان

بخوبی کار نمی کند. واضح است که چالش بزرگ در صحبت های عمومی غلبه کردن بر این واکنش های ترس آور است.

## روانشناسی هشتاد درصد موفقیت است

می توانستم صدای جمعیت سه هزار نفری سالن کناری را بشنوم. انعکاس موسیقی بلند راك از آنجا به گوش می رسید. همچنان که برگزار کننده ی رویداد معرفی مرا آغاز کرد هیاهوی انرژی به پا خاست. در پس صحنه ، هیجان من بوجود آمد پریدم، فریاد زدم و خندیدم. به خودم فریاد زدم، «من اینجام تا ارائه کنم! امروز همه ی انرژی و تواناییمو میزارم تا به این حضار

كمك کنم! من آماده ام تا بتركونم! آره آره آره!» به سمت در رفتم و از میان آن زیرچشمی به حضار نگریستم. آنها روی پاهایشان ایستاده بودند و تشویق میکردند. و سپس

شروع کردند به خواندن اسم من «ای.جی. هاگ! ای.جی. هاگ! ای.جی. هاگ!» موجی از انرژی به میان بدنم آمد. بالا پریدم و

سپس به طرف صحنه دویدم. حضار به فریاد زدن اسم من ادامه دادند. همچنانکه ایستادم و با آن جمعیت سه هزار نفری مواجه شدم، دیگر واهمه ای نداشتم. نفسم عمیق و بدنم آرام بود. بجای ترس احساس شور و اشتیاق فوق العاده ای داشتم و بجای اضطراب احساس شایقی داشتم. اکنون تجربه سخنرانی عمومی من کاملا تغییر کرده است. پیش

## از يك سخنرانی بزرگ حالا

احساس قدرت دارم ، که ترکیبی باور نکردنی از اعتماد به نفس، هیجان و اشتیاق است. من چگونه چنین تغییر چشمگیری ایجاد کردم؟ من این کار را با استفاده از چند تکنیک ساده انجام دادم. که صد هابار تمرینشان کردم. خبر خوب اینست که شما نیز می توانید مثل من این کار را انجام دهید. اهمیتی ندارد چقدر از ارائه های انگلیسی واهمه دارید ، تنها با تمرین يك تکنیک ساده می توانید خودتان را برای يك احساس قدرتمند و مطمئن در هر يك از سخنرانی هایتان ، آموزش دهید. احساس قدرت و اعتماد به نفس حدود هشتاد درصد یا بیشتر از موفقیت شما در سخنرانی عمومی است. اکنون می دانید که چطور صحبت کنید. هنگامیکه بر ترس از سخنرانی عمومی تان غلبه کنید، دیگر مشکلی برای يك ارائه قدرتمند انگلیسی نخواهید داشت.

## اعتماد به نفس باید آموزش داده شود

اعتماد به نفس بطور تصادفی اتفاق نمی افتد، برای غلبه بر ترس سخنرانی عمومی، شما باید تسلط عاطفی را در سطح بالایی توسعه دهید. انجام آن کار نیازمند تمرین و آموزش است. سخنرانان بزرگ نیز بطور مداوم آموزش می بینند. شما از يك روش اساسی به جهت رسیدن به سطح تسلط عاطفی ضروری برای سخنرانی عمومی استفاده خواهید کرد. این روش به جهت غلبه بر واکنش ترس طبیعی و جایگزینی آن با احساس اعتماد به نفس طراحی شده است. برای موفقیت این روش، شما باید قبل از ارائه تان آنرا بارها تمرین کنید. در حالت ایده آل ، این روش را صد هابار قبل از رفتن بروی صحنه ، تکرار خواهید کرد. قبل

از هر ارائه ای که دارید این کار را انجام دهید.

## شما نمیتوانید ترستان را سرکوب کنید فقط شکش را تغییر می دهید

واکنش آدرنالینی قدرتمند است. هنگامیکه رها شود سرکوب آن تقریباً غیر ممکن است. میتوانید با آن مبارزه کنید. در حقیقت

هر تلاشی برای سرکوب کردن ترس، آنرا بدتر می کند. برای مثال، اگر دستانتان قبل از سخنرانی شروع به لرزیدن کردند ، متوقف کردن آنها تقریباً غیرممکن است و این در مورد ضربان قلب سریع ، تنگی نفس، انقباض عضلانی و غیره نیز به همین صورت است. هنگامیکه این واکنش ها آغاز می شوند نمی توان آنها را متوقف کرد. در حال حاضر آدرنالین در خون شماست

و بدنتان واکنش نشان میدهد. اگر سعی کنید با این واکنش ها بجنگید، با ناتوانی تان در

جهت تغییر آنها ناامید تر خواهید شد. ترستان هنگامیکه می فهمید تحت کنترل نیستید چند برابر خواهد شد و علائم بدتر خواهند شد. هنگامیکه واکنش آدرنالینی رها می شود، تنها يك انتخاب دارید\_ آن انرژی را در جهت مثبت هدایت کنید. به این معناست که می توانید از همان واکنش

ترس یا نبرد در جهت خلق شجاعت و روحیه ی مبارزه استفاده کنید . به این صورت بود که من توانستم ترس سخنرانی عمومی را تغییر دهم. با استفاده از انرژی بجای مقاومت در برابر آن

خودتان را به يك سخنران پویا و با اعتماد به نفس تبدیل می کنید. واکنش های فیزیکی ترس و تهیج تقریباً مشابه هستند.

وقتی هیجان زده هستید ضربان قلبتان افزایش می یابد، نفستان سریعتر و انبساط ماهیچه هایتان بیشتر می شود. وقتی بینهایت هیجان زده هستید، ممکن است عرق کنید و دستانتان بلرزند. بعبارت دیگر واکنش بدن مشابه است. بنابراین، چه چیزی میان ترس شدید و هیجان شدید تفاوت ایجاد میکند؟ این افکار و احساساتی است که شما به واکنش های فیزیکی پیوست می دهید که تعیین کننده تجربه ترس یا هیجان خواهند بود. با اتصال تجارب مثبت به احساسات فیزیکی خودتان را آموزش میدهید تا بجای احساس ترس، احساس هیجان و قدرتمندی داشته باشید.

## چگونگی تبدیل ترس به توانمندی

یکبار دیگر به تکنیک آنکراژ باز خواهید گشت تا ذهنتان را برای اعتماد به نفس در سخنرانی عمومی برنامه دار کنید. گام اول بازسازی مجدد، احساس فیزیکی ترس به بهترین نحوی که می توانید، است. میخواهید ضربان قلبتان سریعتر، تنفستان افزایش و ماهیچه هایتان منبسط تر شود. آسانترین راه برای انجام این کار استفاده از تمرین حالت اوج که در ابتدای این کتاب یاد گرفته اید، می باشد. موسیقی پرانرژی ، بلند مورد علاقه تان را پخش کنید. کم کم بلند تر و سریعتر بپزید . لبخند بزرگی روی صورتتان داشته باشید . حرکات قدرتمندی با بازوهایتان ایجاد کنید، بلند فریاد زنید، «آره !آره !آره!» تا زمانی که ضربان قلبتان

سریع و تنفستان سخت شود به این کار ادامه دهید.

موزیک را قطع کنید، درحالی که هنوز به سختی نفس میکشید، درباره موضوع مورد نظر صحبت کنید. درباره ایده اصلی صحبت کنید. اگر پیش تر سخنرانی را طرح ریزی کرده اید، کل آنرا اجرا کنید. همانطور که صحبت می کنید بدنتان را تکان دهید. از يك سوی اتاق به دیگر سوی راه بروید. از حرکات قدرتمند در جهت رساندن مقصودتان استفاده کنید. به لبخندزدن ادامه دهید. در ابتدا احتمال دارد سخت باشد چراکه نفس نفس خواهید زد. ضربان قلبتان سریع می شود و فکر کردن به سخنرانی تان سخت خواهد

شد. عیبی ندارد به لبخند زدن ادامه دهید و نهایت سعیتان را انجام دهید. وقتی کارتان تمام شد دوباره موزیک را پخش کنید و کل پروسه را تکرار کنید. این تمرین را حداقل چهاربار در طول یک روز تکرار کنید. سعی کنید هرروز پیش از تمرین سخنرانی تان، ضربان قلبتان را سریعتر کنید. این تمرین چند چیز در شما ایجاد می کند. اول اینکه ، یک آنکر مثبت ایجاد

می کنید. با پخش موسیقی احساس شدیدی خواهید داشت.

می پرید و سرگرمی دارید، احساس مثبت قوی ایجاد می کنید. احساس فوق العاده ای دارید و سپس سخنرانی تان را آغاز می کنید. با تکرار، این احساسات فوق العاده به عمل ارائه سخنرانی تان متصل میشوند. در نهایت، تنها فکر کردن درباره ارائه

باعث می شود بطور خودکار احساس هیجان کنید. این تمرین همچنین به شما آموزش میدهد تا با علائم اضطراب از قبیل: ضربان قلب و تنفس سریع، عرق کردن و غیره مقابله کنید. اکثر مردم هنگامیکه احساس آرامش دارند سخنرانیشان را تمرین میکنند. از آنجاییکه همیشه در یک حالت عاطفی آرام تمرین کرده اند، برای سیل احساساتی که درست قبل از سخنرانی واقعی به سمتشان می آید ، آماده نیستند. در تمرین با ضربان قلب بالا و تنفس سریع ، به ذهنتان آموزش میدهد تا انتظار چنین واکنش هایی را داشته باشد و بتواند آنها را کنترل کند. و سپس در روز سخنرانی با این علائم دچار ترس نمی شوید چرا که آنها برای شما آشنا و عادی خواهند بود. در عوض عادت می کنید این انرژی فیزیکی را بسوی احساسات مثبت و حرکات قوی جهت دهی کنید. این تفاوت میان آموزش و تمرین است. آنهایی که تمرین می کنند تنها سخنرانی شان را مرور می کنند و آنهایی که خود را

آموزش میدهند، نهایت سعیشان را می کنند تا شرایط روحی و جسمانی که در طی سخنرانی واقعی رخ می دهد را بازسازی کنند.

با آموزش خودتان را کاملاً آماده می سازید و برای هر چیزی آماده خواهید بود.

## تمرین روزانه تکنیک تسلط عاطفی

آموزش حالت اوج زمان میبرد انجام آن در اندک زمان کافی نیست، حالت ایده آلش اینست که این آموزش را صدها بار پیش از هر ارائه ای که می دهید، داشته باشید. آماده سازی و آموزش چیزهایی هستند که شمارا تبدیل به یک سخنران ماهر

می کند. شما باید روزانه تمرین کنید تا به ترس از سخنرانی عمومی فائق آیید کار ساده ای نیست، اما ارزشمند است. تسلط به سخنرانی عمومی فرصت های زیادی را برویتان می گشاید. وقتی در برابر یک مخاطب صحبت می کنید، قادرید تا تعداد آنرا به ده نفر، صد نفر یا حتی همزمان به هزاران نفر برسانید. اعتبارتان افزایش می یابد. با افزایش اعتبارتان، حرفه تان نیز ارتقا خواهد

یافت.



## فصل 22

### انگلیسی شما را به جهان وصل میکند

به این فکر کنید که چرا انگلیسی مطالعه می کنید. مطالعه انگلیسی فرصت تعامل و ارتباط با مردم دیگر را برایتان فراهم می‌سازد. مکالمه انگلیسی در خصوص ارتباط است و این هدف مکالمات انگلیسی می باشد\_ که با مردم سراسر جهان ارتباط برقرار کند. ما می‌خواهیم شخصا و اساسا ارتباط برقرار کنیم. می‌خواهیم با شرکای تجاری، خریداران، مشتریان، همسالان حرفه ای و دوستان جدید ارتباط برقرار کنیم. بطور خلاصه، شما به اجتماعی نیاز دارید که در آن از انگلیسی تان استفاده کنید. بعنوان يك فراگیر، خصوصا برایتان مفید است تا به اجتماعی از فراگیران انگلیسی دیگر در جهت تمرین و ارتقای تان ملحق شوید. نوع جامعه ای که به آن ملحق میشوید خیلی مهم است. گروه هم سالان شما، در موفقیت نهایی شما تاثیر بسزایی دارد. يك «گروه همسالان» در حقیقت گروهی از افرادیست که با دیگران در ارتباط اند. دوستانانك «گروه همسالان» و خانواده تان نوع

دیگری از آن محسوب می شوند.

اگر به کلاس انگلیسی در مدرسه ای ملحق شوید، هم کلاسی هایتان می توانند «گروه هم سالان» بشوند. وقتی به اجتماع آنلاینی از فراگیران انگلیسی ملحق می شوید، آنها «گروه هم سالان» شما می شوند. گروه هم سالان اعضای خود را تحت تاثیر قرار می دهد، چرا که بعنوان يك گروه ارزش ها و رفتارهای مشخصی به اشتراك می گذارند و ترویج می دهند. گروه در مجموع استانداردهای مشخصی دارد و آن استانداردها برای هر عضو گروه یکسان است. تاثیر گروه می تواند منجر به نتایج مثبت یا منفی شود. يك گروه همسالان منفی گروهی با استانداردهای کلی کلی پایین است. این گروه ها معمولا با انتقادات فراوان، تمرکز بر خطاها، شکایات و حتی فحاشی میان اعضا توصیف می

شوند. گرایش چنین گروهی منجر به دلسردی و پریشانی اعضا از دستیابی به موفقیت می شود. متأسفانه چنین گروههایی در مدارس و اینترنت که دو محیط رایج فراگیری انگلیسی هستند، خیلی متداول

اند. شما يك گروه هم سالان می‌خواهید ك شما را بالا بکشد.

شما می‌خواهید به گروهی ملحق شوید که مشوق شما باشد، افکار مثبت در شما بپروراند برای شما جالب باشد و سرگرم‌تان کند، گروهی می‌خواهید که هنگام تلاش شما را به جلو سوق دهد و هنگام موفقیت، پیروزی تان را جشن بگیرد. گروه

همسالان ماریچ هابی به سمت بالا و پایین خلق می‌کند. اجتماعات گروه هم سالان از طریق تعاملات، استانداردها و ارزش‌های مشترکشان نفوذ فزاینده‌ای در قبال شما بکار می‌برد. شرکت در يك گروه هم سالان سمی، در نهایت اعتماد به نفس شما را نابود می‌کند. و هیچ اهمیتی ندارد که چقدر قوی باشید. از جنبه مثبت باید گفت که يك گروه همسالان انگیزاننده، شما

را توانمند می‌سازد تا رشد و پیشرفت کنید و به موفقیت‌های شگرفی نائل شوید، حتی اگر احساس ناامیدی داشته باشید. سعی کنید با دقت انتخاب کنید. هنگامیکه يك کلاس با يك اجتماع انگلیسی آنلاین را بررسی می‌کنید کاملاً به کاوش درباره آن بپردازید. توجه داشته باشید که اعضا چگونه با یکدیگر در تعامل اند. وقتی يك عضو موفق می‌شود آیا سایر اعضا شادی می‌کنند یا حسودانه به غیبت درباره وی می‌پردازند؟ وقتی عضوی از يك اجتماع به تلاش و تکاپو می‌پردازد آیا سایرین برای تشویق او به پا می‌خیزند یا او را نادیده می‌گیرند؟ در حالیکه این موضوع واضح بنظر می‌رسد، خیلی از دانش‌آموزان دلیل

اصلی یادگیری شان را فراموش می‌کنند. در کلاس‌های مکالمه انگلیسی سنتی، تمرکز بیش از حد بر آزمونها \_ کتب درسی،

نمرات و «سطوح» کار آسانی است.

پس از مدتی شما بعنوان يك دانش‌آموز درباره این معیارهای سنجش مصنوعی بیش از اندازه نگران می‌شوید و به همین علت هدف اصلی مطالعاتتان را فراموش می‌کنید. در عمیق‌ترین سطح، مکالمه انگلیسی در خصوص اجتماع بین‌المللی، ایجاد و حفظ ارتباطات معنی‌دار میان افراد می‌باشد. چه جور افرادی در اجتماع مکالمه انگلیسی تان می‌خواهید؟ یکی از اهداف در حال پیشرفت من اینست که از سمینارها و دوره‌ها و گروه‌های آنلاین بعنوان راهی در جهت خلق جوامع بین‌المللی قوی‌تر استفاده کنم. من می‌خواهم به افراد کمک کنم تا بصورت سازنده و مهم به تعامل و ارتباط بپردازند و در این پیوستگی همچنان باقی‌مانند. یکی از روش‌هایی که بتوانید این کار را انجام دهید انجمن‌ها و باشگاههای گفتگویی ماست. آنها بدین جهت طراحی شده‌اند تا به شما اجازه دهند در تعامل باشید و از دانش‌آموزان دیگری که درست مثل شما در حال فراگیری

انگلیسی اند، سوال بپرسید. همچنین از شما می‌خواهم همیشه بخاطر داشته باشید که در وهله اول چرا انگلیسی مطالعه می‌کنید. نمرات، آزمون‌ها، نگرانی درباره اشتباهات یا اینکه چگونه بنظر دیگران می‌رسید، را فراموش کنید. تنها بر ارتباط و تلاش برای وصل شدن به افراد مثبت را سرلوحه خود قرار دهید. اطرافتان را با افراد مشتاقی که عاشق فراگیری انگلیسی اند، احاطه

کنید. هرچه بیشتر با افرادی که درباره انگلیسی هیجان دارند مرتبط شوید، مشتاق تر خواهید. شور و اشتیاق واگیردار است!

بنابراین منفی گونه است. گروه هم سالان خود را عاقلانه انتخاب کنید.

## اجتماع مهم است

وقتی چیزی یاد می‌گیرید، خصوصا وقتی انگلیسی یاد می‌گیرید. داشتن يك اجتماع خیلی مهم است \_ باشگاهی که شامل فراگیران مشتاق باشد. به همین علت است که مردم به مدرسه رفتن ادامه می‌دهند حتی هنگامیکه می‌دانند شیوه مدارس اقتضاح است. آنها يك اجتماع می‌خواهند که به افراد دیگر مرتبط شوند. آنها انگیزش مضاعف، حمایت و تشویقی را که تنها يك اجتماع

خوب می‌تواند تامین کند، می‌خواهند. به همین علت است که وبسایت ما باشگاه انگلیسی آسان نامیده شده.

(EffortlessEnglishClub.com)

. انگلیسی آسان بیش از دوره های آموزشی است و همچنین اجتماعی از فراگیران مثبت و مشتاق است. در حقیقت ما در

مورد عضویت در اجتماع مان خیلی دقت می‌کنیم. ما تنها فراگیران انگلیسی با انگیزه که خیلی مثبت و پر شور و اشتیاق اند را می‌پذیریم. ما درواقع نظارت نزدیکی بر باشگاهمان داریم و هیچگونه تحملی در برابر رفتارهای منفی، توهین آمیز یا بچه گانه که معمولا در اجتماعات اینترنتی به چشم می‌خورد، نداریم. برای مثال: در اکثر انجمن های اینترنتی حجم گسترده ای از توهین ها و مشاجرات می‌بینید. ما اجازه این کار را نمی‌دهیم. چنین اعضایی بطور قطع و سریع از باشگاه حذف می‌شوند و هرگز اجازه پیوستن مجدد را ندارند. بله. بله سیاست سخت و شدیدی است. اما لازم است. ایجاد يك باشگاه بزرگ آنلاین فراگیری بین المللی می‌تواند کار دشواری باشد و من قبول دارم \_ که به پذیرش و تحمل هرکسی علاقه مند نیستم. هدف من

خلق يك باشگاه فراگیری بین المللی انگلیسی تنها از فراگیران فوق العاده مثبت می‌باشد.

من مشتاق ترین، حامی ترین، صمیمی ترین و پرنرژی ترین اعضا دنیا را می‌خواهم... و این در واقع همان چیزی است که ما داریم. اعضای باشگاه انگلیسی آسان، اعضای

شگفت انگیزی هستند. سطح اشتیاق و صمیمیت شان خارق العاده است. اعضا جدید همیشه از کشف چنین باشگاه فراگیری پرشوری، شادمان اند. ما اعضا ممتازی داریم که به سوالاتن پاسخ می دهند، به شما مشاوره یادگیری می دهند، هنگامیکه دلسرد می شوید به شما انگیزه میدهند و با موفقیت هایشان الهام بخش شما خواهند

بود. ما حتی آن اجتماع را قدرتمندتر کرده ایم هنگامیکه به راه اندازی برنامه وی آی پی 24 جدیدمان پرداختیم. وی آی پی برای ما به معنای بصیرت، الهام، ایستادگی 34..... می باشد. یک سایت عضویت ماهانه که اعضای خاص آنرا بازدید می کنند...و هر ماه از من دروس جدیدی دریافت می کنند. همه ی دروس فایل صوتی، تصویری و نسخه نوشتاری دارند بنابراین می توانید همه چیز را متوجه شوید. اما مهم تر از آن اینست که دروس بر سه موضوع عمده متمرکز اند: استراتژی های یادگیری پیشرفته ، روان

شناسی موفقیت و رهبری پویا. برنامه اعضا وی آی پی نه تنها بر انگلیسی ، بلکه بر یادگیری و موفقیت عمومی متمرکز است. این همان جایی است که با انگیزه ترین دانش آموزانمان (بالای یک درصد) همدیگر را ملاقات می کنند و باهم یاد میگیرند یک باشگاه و اجتماع قدرتمند از بهترین بهترین ها. آنها بهترین اند نه بخاطر توانایی اولیه انگلیسی شان بلکه بخاطر نگرش های

مثبت، پشتکار و وفاداری شان به یادگیری.

---

42 VIP

43 Vision, Inspiration, Persistence

## فصل 23

### هدف و دستورالعمل انگلیسی آسان

اجتماع انگلیسی آسان بر اساس اهداف، قوانین، وظایف و ارزش های ما برگزار شد. بدیهی است که هدف اصلی ما کمک به شما در جهت درست و قدرتمند انگلیسی صحبت کردن است. هرچند که ما قوانین، وظایف و ارزش های عمیق تری به اشتراك می گذاریم. و اینها هستند که اجتماع مثبت و مشتاق ما را خلق کرده اند و از هر اقلیم، سن و جنسیتی می باشند. قانون سه قسمتی

و ساده انگلیسی آسان که همه اعضا به محض پیوستن با پیروی از آن موافق اند به شرح زیر می باشد:

1- ما نهایت سعیی که می توانیم را انجام میدهیم.

2- ما کار درست را انجام میدهیم.

3- ما توجهمان را نسبت به همدیگر نشان میدهیم.

قانون اول مبتنی بر اینکه ما نهایت سعیمان را انجام میدهیم، به این معناست که برای پیشرفت نهایت سعیمان را میکنیم

اما میدانیم که کمال غیر ممکن است. اما در خصوص رسیدن به کمال نگران نیستیم. درباره اشتباهاتمان ناراحت نمی شویم. تمرکزمان همیشه بر بهبودمان است «نه بر يك پاسخ صحیح.» قانون دوم مبتنی بر اینکه همیشه کار درست را انجام میدهیم به این معناست که دروغ نمی گوئیم، غیبت نمی کنیم و به دیگر اعضا توهین نمی کنیم. با همدیگر همچون دوستان صمیمی یا اعضای خانواده رفتار می کنیم. ما با مهربانی و ادب در اجتماع مان « قانون طلایی» را دنبال می کنیم.. و در نهایت در قانون سوم

مبتنی بر نشان دادن توجهمان نسبت به همدیگر، می‌گوییم که ما فراتر از خودداری از رفتار منفی پیش می‌رویم. و حتی فعالانه اعضای دیگر را تشویق و حمایت می‌کنیم. هنگامیکه عضو دیگر احساس بدی دارد، ما تشویقش می‌کنیم و هنگامیکه عضو دیگری به موفقیت می‌رسد، با آنها شادمانی می‌کنیم، تیریک می‌گوییم و خالصانه از آنها تعریف می‌کنیم. ما همیشه در جستجوی راههایی برای

کمک به همدیگر هستیم. علاوه بر تسلط انگلیسی گفتاری، اجتماع ما ماموریت گسترده تری دنبال می‌کند که به شرح زیر است:

کشف فرصت‌های جدید برای رشد و ترقی،

دادن اعنمد به نفس، سرزندگی و شادی به مردم سراسر جهان،

جسورانه رفتن به جاهایی که قبلاً نرفته ایم.

کشف فرصت‌های جدید برای رشد به این معناست که ما همیشه در جستجوی راههای جدیدی برای یادگیری و بهبود هستیم.

ما خودمان را وقف یادگیری مادام‌العمر کرده ایم. همانطور که پیشرفت می‌کنیم، موفقیت‌مان را با افراد دیگر سهیم می‌شویم. ما به

دیگران کمک می‌کنیم تا احساسی قوی‌تر، پرنرژی‌تر و شادتر داشته باشیم. ما این کار را در باشگاه انگلیسی آسان انجام می‌دهیم.

این کار را در خانواده مان و هر جایی که بتوانیم انجام می‌دهیم. در نهایت تلاش می‌کنیم تا جسورانه با اذهان باز زندگی کنیم. ما مشتاق به آزمودن چیزهای تازه، ایده‌های نوین، و سفر به جاهای جدید هستیم. ما یک نگرش ماجراجویانه نسبت به زندگی

داریم. این وظیفه به ارزش‌های جامعه ما متصل شده است. ما هفت ارزش داریم:

1- ارادت نسبت به وظیفه بعنوان عضوی از اجتماع انگلیسی آسان همه ما در این وظیفه سهیم هستیم و کاری است که همه باهم، بعنوان یک سیستم

و یک خانواده بین‌المللی انجام می‌دهیم.

2- شور و اشتیاق اشتیاق لازمه موفقیت در هر زمینه از زندگیست. اشتیاق احساس اوج و سوخت برای موتور یادگیری مان ایجاد می‌کند. ما

آگاهانه انتخاب می‌کنیم که اشتیاقمان را برای یادگیری و زندگی گسترش دهیم.

3- پیشرفت مستمر و بی‌پایان همانطور که وظیفه مان نشان می‌دهد، ما به پیشرفت مستمر و بی‌پایان اختصاص یافته ایم. می‌دانیم که آن موفقیت بزرگ در

نتیجه پیشرفت‌های کوچک اما منسجم بوده است. می‌دانیم که فراگیری زندگی را جالب‌تر و لذت‌بخش‌تر می‌کند و تا زمانی که

زنده هستیم به آن ادامه می‌دهیم.

4- مشارکت موفقیت شخصی مهم است و مهم تر از آن سهم شدن با دیگران است. همانطور که پیشرفت می‌کنیم به کمک کردن به

دیگران در جهت موفقیتشان، نیز متمرکز می‌شویم. ما از موفقیت دیگران در اجتماع مان خرسند می‌شویم. ما به هر طریقی که می‌توانیم به دیگران کمک می‌کنیم.

5- خودکفایی

اعضا باشگاه انگلیسی آسان، فراگیران مستقلی هستند. مادر انتظار مدارس، معلمان یا متخصصان نیستیم تا به ما بگویند چکار کنیم. ما منتظر دیگران نمی‌شویم تا مشکلاتمان را حل کنند. ما مسئولیت زندگی و مشکلات شخصی خودمان را بر عهده می‌گیریم، ما فراگیران فعالی هستیم.

6- مقاومت موفقیت بدون مقاومت غیر ممکن است. وقتی چیزی برای ما مهم نیست از آن دست نمی‌کشیم. با وجود سختی‌ها، چالش

ها و شکست‌های موقت به راهمان ادامه می‌دهیم. ما به جلو رفتن ادامه می‌دهیم تا به اهدافمان دست یابیم.

7- رهبری مثبت

هر يك از اعضای باشگاه انگلیسی آسان يك رهبر است چرا که هر يك از ما می‌تواند برای دیگر اعضا الهام بخش و مشوق باشد. ما در اجتماع مان مثل يك الگو رهبری می‌کنیم. به دیگران نمی‌گوییم که چه کاری انجام دهند، در عوض تلاش می‌کنیم مدل‌های خوبی باشیم.

ما به سختی کار می‌کنیم تا راه را نشان دهیم. بعنوان رهبران می‌خواهیم دیگران را قوی تر، موفق تر و با اعتماد به نفس تر کنیم. اعتماد من بر این است که همه مدارس باید بر طبق چنین برنامه، تکلیف و ارزشی عمل کنند. اگر معلمان، مدیران و دانش آموزان بر طبق اصول بالا راهنمایی می‌شدند، بسیاری از مشکلات آموزشی حل می‌شد. یکی از مشکلات بزرگ در مدارس اینست که معلمان نسبت به این موضوع آگاهی ندارند که در کلاس مسئولیتی بیش تر از سخنرانی کردن و منظم کردن دانش آموزانشان دارند. معلمان بزرگوار درست، کاری بیش از سخنرانی انجام می‌دهند، آنها رهبران و مربیانی هستند که دانش

آموزانشان را بسوی تکامل می‌انگیزانند.

به مربی ورزشی مورد علاقه خود فکر کنید\_ کسیکه به تیمش در جهت رسیدن به

پیشرفت و تکامل کمک کرده باشد. این افراد تنها قاعده بازی را آموزش نمی دهند. مربیان بزرگ رهبری می کنند و انگیزه می دهند. آنها در روانشناسی کاربردی متخصص اند. و می دانند که چگونه بازیکنانشان را پرانرژی و با انگیزه کنند. آنها تیمشان را قوی تر، با اعتماد به نفس تر و موفق تر می کنند. به همین علت است که من معمولا خودم را يك «مربی» انگلیسی می نامم تا يك معلم. واژه «مربی» به من یاد آور می شود که کار بیشتری انجام دهم. این واژه به من یادآوری می کند تا بر انرژی دار کردن، رهبری و الهام بخشی اعضای تیم متمرکز شوم. بعنوان يك مربی باید کاری بیشتر از صرفا انگلیسی درس دادن، انجام دهم. باید به شما کمک کنم خودتان را باور داشته باشید باید متقاعدتان کنم که می توانید در انگلیسی موفق شوید که در حقیقت می شوید. امیدوارم این کتاب دقیقا این کار را کرده باشد. امیدوارم احساس اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید. امیدوارم متقاعد شده باشید که شما می توانید و سرانجام در انگلیسی صحبت کردن به موفقیت دست می یابید. گذشته با آینده فرق دارد. هر زحمتی که در یادگیری انگلیسی داشته اید از بین رفته اند. اجازه دهید از بین بروند. امروز روز جدیدی است و شما اکنون يك سیستم یادگیری کاملا جدید دارید. امروز روز

شماست، شما اکنون در مسیر مکالمه آسان انگلیسی هستید.

سفر خوبی داشته باشید!

## درباره نویسندگان

ای.جی. هوگ بنیانگذار و رئیس شرکت «انگلیسی آسان» و یکی از موسسان مجموعه «فراگیری انگلیسی واقعی» و «مکالمات انگلیسی تجاری» می باشد. او بعنوان معلم شماره يك جهان شناخته شده است و بعنوان میزبان ارائه های انگلیسی آسان با بیش از 00000014 دانشجو در پهنه جهانی وب، شهرت یافته است. او دارای مدرک کارشناسی ارشد در تسول می باشد و از سال 6991

تدریس کرده است. ای.جی در سراسر جهان سمینارهایی با موضوعات انگلیسی ، سخنرانی در جمع، شیوه های آموزشی کارآمد، پیشرفت شغلی و بازاریابی آنلاین ، آموزش می دهد.

### با ای.جی از طریق پیوندهای زیر در ارتباط باشید:

AJHoge.com twitter.com/ajhoge youtube.com/ajhoge plus.google.com/+effortlessenglishclub facebook.com/effortlessenglish

دستیابی به فایل های صوتی انگلیسی آسان از طریق:

EffortlessEnglish.com

دستیابی به مکالمه، سمینار و رزرو رویداد زنده از طریق:

[events@EffortlessEnglishClub.com](mailto:events@EffortlessEnglishClub.com)

جستار رسانه ای از طریق:

[events@EffortlessEnglishClub.com](mailto:events@EffortlessEnglishClub.com)

## دوره های انگلیسی پیشنهادی

### 1- کتابهای صوتی انگلیسی آسان

بعنوان خدمتی به فراگیران ، نسخه صوتی این کتاب را ضبط کرده ام . به نسخه صوتی از طریق وبسایت کتاب دست یابید.

از نسخه صوتی و نوشتاری کتاب فصل به فصل استفاده کنید. با خواندن و گوش دادن همزمان به يك فصل ، عمیق یاد بگیرید. این کار را تا چند روز انجام دهید. سپس نسخه نوشتاری یا در واقع کتاب را کنار بگذارید و فقط تا چند روز به فایل صوتی فصل مورد نظر گوش دهید. هنگامیکه به يك فصل تسلط یابفتید. همین فرآیند را با فصل بعدی آغاز کنید. از طریق پیوند زیر

به نسخه صوتی دست یابید:

EffortlessEnglish.com

### 2- دوره های انگلیسی آسان

با آموزش توسط ای.جی. در یکی از دوره های رسمی انگلیسی آسان ، انگلیسی تان را سریعتر ارتقا دهید. این آموزش سبب

می شود تا به يك گوینده انگلیسی با اعتماد به نفس و ماهر تبدیل شوید. هر دوره ای که طراحی شده از روش های مشروح در این کتاب استفاده می کند. هنگامیکه به یکی از دوره های انگلیسی آسان ملحق می شوید. با استفاده از دروس صوتی و تصویری آموزش داده شده توسط خود ای.جی. انگلیسی گفتاری تان را ارتقا خواهید داد، و این ساده ترین راه استفاده از سیستم انگلیسی

آسان برای سریع ترین موفقیت ممکن می باشد. همین امروز به یکی از دوره های انگلیسی آسان از طریق پیوند زیر ملحق شوید:

EffortlessEnglishClub.com

### 3- آموزش و مکالمه ای.جی. هوگ

ای.جی. افراد را برای موفقیت در عرصه اقتصاد جهانی آماده می سازد و از سلاست انگلیسی بعنوان گام ابتدایی و پایه استفاده

می کند. ای.جی. به شرکت های بین المللی در چهار قاره مشاوره می دهد. او در سمینارهای شرکتی و سالن های عمومی در ایالات متحده ، آسیا، اروپا و آمریکای جنوبی سخنرانی می کند. سخنرانی های ای.جی. بر عناوین مرتبط با آموزش و تدریس انگلیسی، سخنرانی در جمع، پیشرفت شغلی و بازاریابی بین المللی می باشد. او سخنرانی خود را بر طبق نیازهای سازمان شما

صحبت به زبان انگلیسی را مانند یک شخص بومی انگلیسی بیاموزید

تطبیق می دهد. از طریق پیوند زیر بیشتر درباره سخنرانی، آموزش و مشاوره های ای.جی اطلاع کسب کنید:

AJHoge.com

4- برای روابط و سفرهایتان از دوره های «فراگیری انگلیسی واقعی» استفاده کنید

این دوره شامل یادگیری اصطلاحات، زبان عامیانه، و انگلیسی متداول است. انگلیسی را یاد بگیرید که در «کوچه و بازار» توسط بومیان استفاده می شود. همه ی دوره ها از مکالمات طبیعی واقعی بین گویندگان بومی، استفاده می کنند. هر دوره توسط اعضای تیم فراگیری انگلیسی واقعی شامل ای.جی، کریستین داذ و جو وایس است. به دوره فراگیری انگلیسی واقعی

از طریق پیوند زیر دست یابید: 5- LearnRealEnglish.com دوره انگلیسی تجاری

حرفه تجاری بین المللی خود را توسعه دهید. توسط دوره های انگلیسی تجاری ای.جی به زبان بین المللی تجارت تسلط

بیابید. از طریق پیوند زیر از این دوره ها اطلاع بیشتری کسب کنید:

moc.snoitasrevnoChsilgnEssenisuB

