

یاد بگیرید همانند یک بومی زبان انگلیسی صحبت کنید



روشی  
اثبات شده  
با نتایج تضمینی

با بهترین معلم  
انگلیسی جهان  
آقای ای جی هوگ

# محتویات

فصل اول: راهی بهتر برای یادگیری زبان انگلیسی ..... ۱

فصل دوم: مشکل در مدارس ..... ۱۰

فصل سوم: روانشناسی بهتر از گرامر و لغت است ..... ۱۸

فصل چهارم: باورهای شما موفقیت تان را در زبان انگلیسی تعیین می کنند ..... ۲۶

فصل پنجم: انگلیسی همانند یک ورزش فیزیکی است نه درس عملی ..... ۳۲

فصل ششم: هدف هایی بزرگ داشته باشید تا انگیزه بیشتری برای موفقیت بدست آورید ..... ۳۹

فصل هفتم: هوش خود را برای موفقیت در زبان انگلیسی برنامه نویسی کنید ..... ۴۳

فصل هشتم: کودکان زبان انگلیسی را بهتر یاد می گیرند ..... ۵۰

فصل نهم: قانون اول: عبارات را یاد بگیرید نه لغات ..... ۵۴

فصل دهم: قانون دوم: خواندن گرامر باعث می شود که نتوانید روان صحبت کنید ..... ۶۰

فصل یازدهم: قانون سوم: با گوش های خود یاد بگیرید نه چشم هایتان ..... ۷۰

فصل دوازدهم: قانون چهارم: تکرار کلید مهارت در زبان انگلیسی است ..... ۷۴

فصل سیزدهم: قانون پنجم: گرامر را بصورت ناخود آگاه بیاموزید ..... ۸۰

فصل چهاردهم: قانون ششم: کتاب های آموزشی خود را دور بریزید و به انگلیسی واقعی روی بیاورید..... ۸۶

فصل پانزدهم: قانون هفتم: انگلیسی را با قصه های جذاب یاد بگیرید..... ۹۲

فصل شانزدهم: برنامه روزانه انگلیسی شما..... ۹۹

فصل هفدهم: قدرت خواندن از روی لذت..... ۱۰۵

فصل هجدهم: راز خوب نوشتن در انگلیسی..... ۱۰۹

فصل نوزدهم: چرا نباید مکالمه انگلیسی را برای تقویت مهارت آن تمرین کرد..... ۱۱۵

فصل بیستم: انگلیسی زبان تجارت بین المللی..... ۱۲۰

فصل بیست و یکم: چگونه سخنرانی ای عالی به زبان انگلیسی داشته باشیم..... ۱۲۴

فصل بیست و دوم: انگلیسی شما را با جهان متصل می کند..... ۱۲۸

فصل بیست و سوم: کد و ماموریت Effortless English..... ۱۳۲

درباره نویسنده..... ۱۳۵

حرف آخر..... ۱۳۶

## فصل اول: راهی بهتر برای یادگیری انگلیسی

اگر این کتاب را انتخاب کردید، فرصت هایی بوده که قصد کمی انگلیسی صحبت کردن داشته اید. شاید حتی در کلاس هایی شرکت کرده اید. شاید به انگلیسی برای پیشرفت در شغلتان نیازمندید. شاید قصد دارید که به خارج کشور سفر کنید یا در آنجا به تحصیل بپردازید. حتما می دانید که انگلیسی کلیدی برای تجارت و مسافرت های بین المللی است، پس اجازه دهید از شما سوالی بپرسم.

آیا وقتی که قصد دارید به انگلیسی صحبت کنید احساس نگرانی و خجالت می کنید؟ آیا همچنان در تلاشید که بعد سال ها یادگیری انگلیسی متوجه شوید که انگلیسی زبانان چه میگویند؟ آیا از تلفظ و آرام صحبت کردنتان احساس شرم می کنید؟ آیا بعد این همه سال که برای انگلیسی زمان صرف کرده اید از اینکه نمی توانید انگلیسی صحبت کنید احساس ناامیدی کرده اید؟ بنا بر هدفتان، آیا استفاده از انگلیسی در کار، مسافرت یا درس، برایتان سخت بوده؟ آیا بعضی وقت ها به این نتیجه رسیده اید که هیچوقت به تسلط انگلیسی نمی رسید؟

اگر به هر کدام از این سوالات پاسخ مثبت داده اید، تنها نیستید. در حقیقت شما مثل همه اید. بیشتر انگلیسی آموزان حسی مشابه دارند. بیشتر انگلیسی آموزان بالغ، درباره ی قدرت مکالمه ی خود احساس استرس و پوچی میکنند. بعضی ها کامل نا امید می شوند و احساس می کنند که دیگر قادر به مکالمه ی قدرتمند نیستند. نه به این خاطر که در زبان بد هستند بلکه مثل شما به آنها با روش بد آموزش داده شده است.



نکته مثبت اینجاست که نباید اینگونه باشد چون مشکل از شما نیست. شما می توانید بصورت طبیعی و آسان انگلیسی صحبت کنید. میتوانید از انگلیسی در کارتان، سفر هایتان و درس به شکل موثر استفاده کنید. میتوانید هر گاه که مشغول مکالمه انگلیسی هستید احساس آرامش و اعتماد بنفس کنید. در حقیقت به عنوان یک استاد انگلیسی با تجربه، به هزاران دانش آموز در سراسر دنیا برای تبدیل شدن به یک انگلیسی زبان قدرتمند و مسلط کمک کرده ام.

## چگونه؟

من با استفاده از روش آموزشی که خودم توسعه دادم و انگلیسی بدون تلاش (Effortless English) نام گذاری کردم به این موفقیت رسیدم. Effortless English به شما کمک میکند که انگلیسی را بصورت طبیعی و خودکار درست همانند کودکان قبل ورود به مدرسه یاد بگیرید. بیشتر اوقات کلاس های انگلیسی به تمرکز در امتحانات، کتاب های درسی، نمرات و سطوح می پردازد، به طوری که دانش آموزان فراموش میکنند که چرا به کلاس ها آمده اند. آنها اهداف بزرگ و جهانی داشتن یک کار فوق العاده و هیجاننا مسافرت بین المللی را فراموش می کنند. با Effortless English هیچوقت دید خود را نسبت به هدف نهایی یادگیری زبان، یعنی ارتباط، از دست نخواهید داد. به جای آن شما یاد میگیرید انگلیسی را با سرعت و دقت بیشتری صحبت کنید.



## بدون تلاش؟

درک میکنم که شما دیر باور هستید، به ویژه آگه قبلا تلاش کردید که به روش سنتی انگلیسی یاد بگیرید. شما ساعت هایی را برای حفظ کردن لیست لغات، انجام تمرین های گرامری، خواندن کتاب های درسی ملال آور گذاشته اید. چطور؟ به این فکر میکنید که واقعا انگلیسی صحبت کردن بدون تلاش مگر شدنی است؟

به من اعتماد کنید دردتان را درک میکنم. برگردیم به ۱۵ سال قبل وقتی شروع به تدریس انگلیسی کردم، همه ی دانش آموزانم هیجان زده بودند که قرار است انگلیسی صحبت کنند. من هم از این بابت که میتوانم به آنها کمک کنم هیجان زده بودم. آن زمان من به روش معمول تدریس می کردم. از کتاب های درسی استفاده و تمرکز بر روی تدریس گرامر بود. این باور را داشتم که این روش بهترین راه برای تدریس است و هیچکدام از دانش آموزانم شکایتی نداشتند.

هنوز یکی از دانش آموزان زرنگ خود را در ونزوئلا به نام گلادیس به یاد دارم. گلادیس مصمم بود که عالی انگلیسی صحبت کند. صحبت از تلاش شد؟ گلادیس در تمامی کلاس های من شرکت می کرد. او در وسط کلاس ردیف جلو می نشست. من هنوز هم میتوانم چهره ی مشتاق و خندان او رو تصور کنم. او یادداشت های کاملی بر میداشت. به تمامی کلماتی که من میگفتم گوش می داد. حتی در خانه هم مطالعه می کرد. هر روز گلادیس کتاب های درسی خود را به مدت ۴ ساعت یا بیشتر مطالعه می کرد. او همچنین در تلاش بود در روز ۵۰ لغت را از لیست لغات خود حفظ کند. گلادیس دانش آموز نمونه من بود و من هم اطمینان داشتم که او موفق خواهد شد.

شش ماه بعد، او باز هم به سختی نمیتوانست انگلیسی صحبت کند. صحبت کردن او غیر طبیعی و دارای تردید بود. حتی در جمله های ساده هم اشتباهات گرامری داشت. فهمیدن تلفظ اون خیلی سخت بود. او هنوز به اسپانیایی فکر میکرد و سعی داشت از اسپانیایی به انگلیسی یا از انگلیسی به اسپانیایی ترجمه و صحبت کند. بد تر از همه گلادیس در زمان مکالمه احساس نگرانی میکرد، انگلیسی صحبت کردن یک تجربه دردناک برای او بود.

گلادیس حساسی ناامید بود. بعد از آن همه تلاش حتی یک ذره پیشرفت نکرده بود. به عنوان معلم گلادیس من هم احساس ناامیدی میکردم. اطمینان داشتم که گلادیس به سرعت پیشرفت خواهد کرد ولی نمیتوانستم درک کنم چرا پیشرفت نکرده است. من تمامی روش های سنتی تدریس را دنبال کرده بودم. از کتاب های درسی و فعالیت های کلاسی استاندارد استفاده کرده بودم. گلادیس باهوش ، منظم و استوار بود ولی با این حال انگلیسی او پیشرفت کمی داشت.



بدبختانه، متوجه شدم که گلا دیس تنها کسی نبوده که پیشرفت نداشته، هم کلاسی های او نیز پیشرفت کمی داشتند. احساس یأس و ناامیدی میکردم و حس میکردم که یک معلم شکست خورده ام ولی وقتی از همکارانم کمک خواستم متوجه شدم که آنها نیز این مشکل را دارند. تعداد کمی از دانش آموزان پیشرفت کرده بودند. آن زمان متوجه شدم که مشکلی وجود دارد و آن مشکل، روش های استاندارد برای تدریس انگلیسی بود. بدترین بازدهی که دریافت کردم این بود که همه این موقعیت رو عادی خطاب می کردند. معلم های دیگر به نظر می رسید که اصلاً نگران پیشرفت کم دانش آموزان نبودند. تمامی معلم ها از روش یکسان استفاده میکرد و نتیجه ی یکسان می گرفتند. در بیشتر کشور های جهان دانش آموزان سالها مشغول یادگیری انگلیسی در مدارس هستند ولی بیشتر آنها هیچوقت یاد نمی گیرند که به انگلیسی صحبت کنند. بعد سالها یادگیری هنوز با فهمیدن مکالمه انگلیسی مشکل دارند. هنوز در زمان مکالمه احساس شرم و خجالت میکنند. بعد از گذر سالها از تجربه ای که با گلا دیس داشتم، به عنوان یک دستیار آموزشی انگلیسی در ژاپن استخدام شدم. خیلی مشتاق و هیجان زده بودم که میتوانستم به این دانش آموزان جوان زبان خودم را یاد بدهم. هنوز روز اولم را به یاد دارم. روبه روی کلاس کنار معلم اصلی که ژاپنی بود نشسته بودم. وقتی که دانش آموزان به داخل کلاس می آمدند من را می دیدند و با نگرانی به من لبخند میزدند. آنها نشستند و با خجالت به نگاه کردن به من ادامه دادند. آنها خیلی شیرین و کنکجاو بودند.

کلاس شروع شد. معلم اصلی یک جمله را روی تخته نوشت، دقیق یادم نمی آید چه جمله ای بود. ولی چیزی شبیه به "The little girl goes to school" بود، معلم به جمله اشاره و شروع به ژاپنی صحبت کردن می کرد. دانش آموزان شروع به یادداشت برداری می کردند. همگی خیلی جدی بودند. سپس معلم دور کلمه "goes" خط کشید و به کلمه اشاره کرد و به ژاپنی صحبت کردن ادامه داد. او ژاپنی صحبت می کرد و می کرد و می کرد. دانش آموزان خیلی سریع می نوشتند و با اطلاعاتی که معلم می

داد دفترچه های خود را پر می کردند. در آخر معلم یک فلش از کلمه goes به سمت کلمه girl رسم کرد و دوباره شروع به ژاپنی حرف زدن کرد.

تا پایان کلاس همچنان این روال ادامه داشت. معلم خط، دایره و مربع رسم می کرد. از گچ با رنگ های مختلف استفاده می کرد و به صحبت کردن به ژاپنی ادامه می داد. حسابی گیج شده بودم، من یک انگلیسی زبان بومی بودم و به همان شکل از اول کلاس نشسته بودم و هیچی از کلاس متوجه نمی شدم ( بجز همان یک جمله). داشتم با خودم فکر میکردم دقیقا این معلم درباره چه چیزی تا این حد توضیح می دهد؟ این فقط یک جمله ی کوتاست. ولی همچنان معلم مشغول تحلیل و بررسی و توضیح دادن و کالبد شکافی یک جمله ساده به مدت یک ساعت بود. بالاخره آخر کلاس معلم از من خواست که جمله را برای تلفظ درست بلند بخوانم. جمله را چند بار خواندم و همان تنها ورودی انگلیسی ای بود که دانش آموزان آن روز دریافت کردند.

متأسفانه این الگو هر روز تکرار می شد. روز به روز، شوق و کنجکاوی از بین رفته دانش آموزان را حس می کردم. بی حوصله شده بودند، استرس داشتند و گیج بودند. هر روز صفحات را با نکاتی که بیشتر ژاپنی بود پر می کردند. هر روز معلم صحبت می کرد و می کرد و می کرد که بیشتر ژاپنی بود. اصلا متوجه این موضوع نمی شدم که چرا کلاس انگلیسی به ژاپنی تدریس می شد؟ به طور متوسط در کلاس ها دانش آموزان ۹۰٪ یا بیشتر به ژاپنی گوش می دادند. برعکس به انگلیسی خیلی کم گوش می دادند، تعجبی نداشت که اصلا یاد نمی گرفتند که مکالمه کنند! و تعجبی نداشت که احساس ناامیدی و گیجی می کردند.

رک بگویم قلبم شکست وقتی دیدم که مدرسه این عشق ذاتی یادگیری را نابود می کرد. واقعا وحشتناک بود که می دیدم آنها بی حوصله، ناامید و پر استرس رشد می کردند. هیچ کدام از دانش آموزان نمی توانستند با من صحبت کنند حتی یک مکالمه ی فوق ساده !!! این شرایط در کلاس های انگلیسی در سراسر دنیا تکرار می شود.

تجربه ای که من با گلادیس و در ژاپن داشتم به من آموخت که روش یادگیری سنتی انگلیسی منسوخ شده است. می دانستم که حتما راه بهتری برای کمک به دانش آموزانم وجود دارد، راهی بهتر از کاری که در حال انجام دادن آن هستند. پس شروع به جستجو برای راهی بهتر کردم، کتاب هایی که درباره آموزش انگلیسی بودند را زیر و رو کردم. مدام راه های جدید در کلاس هایم امتحان کردم، تحقیقات انجام شده در این زمینه را مطالعه کردم، به نقاط زیادی در جهان سفر کردم و به تدریس انگلیسی پرداختم.

چیزی که من را حسابی شوکه کرده بود این بود که درصد خیلی کمی از تحقیقات "روش سنتی تدریس" را تایید می کردند. همانطور که استاد برجسته زبانشناسی در کالیفرنیا جنوبی آقای استفن کراشن اشاره کردند: ما زبان را زمانی می آموزیم که متوجه شویم مردم به ما چه می گویند و چه می خوانیم... نیازی به حفظ کردن آگاهانه نیست. بیشتر ما ذهناً می دانیم، بهترین راه برای یادگیری انگلیسی، یادگیری طبیعی آن است، متعجبم که چرا اکثر معلم ها و دانش آموزان هنوز راه غیر طبیعی، نا موثر و قدیمی را استفاده می کنند؟

جلو تر، به مدرسه بازگشتم و مدرک کارشناسی ارشد ( TESOL آموزش انگلیسی به اشخاصی غیر بومی) را اخذ کردم، در این مسیر تحقیقاتی انجام دادم و راه فوق العاده ی یادگیری که در حال حاضر برای سیستم Effortless English استفاده می شود را کشف کردم.

همچنین من تحقیقات غیر رسمی انجام دادم، به سراغ افراد مسلط به انگلیسی که به عنوان یک فرد بالغ آموزش دیده بودند رفتم. هرگاه این چنین شخصی پیدا می کردم از آنها سوالاتی می پرسیدم. بعد از چند وقت متوجه الگو هایی شدم، بیشتر این افراد موفق انگلیسی آموزان مستقلی



بوده اند که خارج از کلاس ها به تسلط رسیده اند. بیشتر آنها از روشهایی مشابه استفاده کرده بودند، دقیقاً همان روش هایی که استاد در تحقیقاتشان به آن اشاره کرده بودند. بیشتر آنها روش سنتی تدریس در کلاس ها را قبول نداشتند.

روش تدریس خود را تغییر دادم و وقتی که از این استراتژی های جدید استفاده کردم دانش آموزانم به سرعت پیشرفت کردند. نمی توانستم باور کنم! آنها آموختند که آسان و قدرتمند صحبت کنند و از آن بهتر این بود که از این فرآیند لذت می بردند! بعد از سالها جست و جو و آزمایش بالاخره راهی پیدا کردم که موثر باشد.

## جایگاه امروز Effortless English

بعد سال ها، من به امتحان کردن، تطبیق این روش ها و توسعه دادن آنها با سیستم Effortless English ادامه دادم. این مجموعه را طوری سازمان دهی کردم که شامل هفت قانون اساسی ای که چندین و چند دانش آموز را به تسلط رساند، باشد. برای موفقیت کلاس هایم، دوره های صوتی را ساختم و بصورت آنلاین در اختیار دانش آموزان انگلیسی در سراسر دنیا قرار دادم. درس های صوتی من در حال حاضر پر فروش ترین در ۲۵ کشور دنیا هستند. علاوه بر این باشگاه Effortless English را تاسیس کردم تا جامعه ای برای دانش آموزان انگلیسی ایجاد کنم که در آن جا به بحث و گفت گو با دیگر اعضا بپردازند. میخواستم که محیطی بسازم که مشوق اعتماد بنفس و موفقیت در انگلیسی باشد چرا که بسیاری از دانش آموزان مجبور به تقلا هنگام مکالمه با نگرانی، خجالت، ناامیدی، و ترس هستند. در حقیقت برای بسیاری از افراد این احساسات منفی بدترین قسمت مکالمه است.

در باشگاه Effortless English ما، دانش آموزان قادرند تا در انجمن به مکالمه و ارتباط با یکدیگر بصورت آنلاین بپردازند. این مجموعه یک جامعه ی بسیار مثبت و تشویق کننده است که همه آزادند با انگلیسی بازی کنند، اشتباه کنند، و بدون اینکه ترسی داشته باشند به ارتباط باهم بپردازند. به نظر من ما بهترین اعضا را در جهان داریم. تمامی اعضای ما فقط روی موفقیت خودشان متمرکز نیستند بلکه به بقیه اعضا برای رسیدن به اهدافشان کمک می کنند. هدف این مجموعه تشکیل یک خانواده از دانش آموزان و رهبران جهانی می باشد.



این کتاب یک منبع دیگر برای دانش آموزانیست که به دنبال انگلیسی صحبت کردن بصورت روان و قدرتمند هستند. این کتاب طوری طراحی شده که شما را در جاده تسلط، سرعت بخشیدن به اعتماد بنفس، قدرتمند و بدون تلاش مکالمه کردن راهنمایی کند. در این کتاب شما یاد خواهید گرفت که چگونه احساسات منفی ای که برای انگلیسی داشته اید را تغییر دهید، اعتماد بنفس لازم برای مکالمه را ایجاد کنید و راهی را دنبال کنید که برای تسلط، موثر و قدرتمند باشد. شما همچنین یاد خواهید گرفت که چگونه در حرفه خود پیشرفت کنید و به موفقیتی که می خواهید برسید .

در فصل های دیگر این کتاب، من به توضیح سیستم Effortless English بصورت باز تر می پردازم، فلسفه ی پشت آن را شرح می دهم و به شما خواهم گفت که چرا هم روانشناسی و هم روش یادگیری برای زبان آموزی مهم می باشند. همچنین به شما خواهم گفت که چگونه از این سیستم استفاده کنید تا به هدفتان برسید.

به من ملحق شوید و از سفر لذت ببرید. شما با رها کردن روش سنتی چیزی برای ترسیدن و از دست دادن نخواهید داشت. پس فشار، استرس، ترس و بی حوصلگی را رها کنید. به شما قول خواهم داد این سیستم یادگیری طبیعی بسیار جالب، دوستانه، با انرژی ( درست برعکس کلاس های زبان) خواهد بود. هیچ فشاری نیست فقط تشویق و پشتیبانی دوستانه وجود دارد.

به من اعتماد کنید، به دانش آموزان زیادی در دنیا کمک کرده ام... و حالا مشتاقم تا به شما کمک کنم. به شما قول خواهم داد که همیشه بهترین را برای کمک کردن به شما در تسلط انگلیسی بگذارم.

## انگلیسی تنبل درست نیست

انگلیسی بدون تلاش (Effortless English) یعنی چه؟ منظورم از "بدون تلاش" تنبلی نیست. انگلیسی بدون تلاش قرار است نتیجه ای از تلاش روزانه باشد. با دنبال کردن سیستم من، شما پیشرفت خواهید کرد و نتیجه آن مکالمه طبیعی و بدون تلاش خواهد بود ( بدون نیرو، بدون استرس، بدون دو دلی، بدون نگرانی)

بدون تلاش نتیجه ی کار می باشد نه شروع آن. هدف شما بدون تلاش انگلیسی صحبت کردن است. می خواهید که کلمات بدون فکر کردن، بدون ترجمه کردن، بدون نگرانی و دو دلی از زبانتان جاری شوند. میخواهید درست به مانند زبان اولتان انگلیسی صحبت کنید. انگلیسی بدون تلاش نتیجه ی نهاییست و بعضی وقت ها بدون تلاش شدن تلاش زیادی می طلبد.

البته این امکان وجود دارد که از کل تلاش لازم برای یادگیری زبان لذت ببریم. یک مثال که بنده دوست دارم استفاده کنم این است که ورزشکار یا آرتیستی را در نظر بگیریم که در حالت Zone قرار دارد. در حالت Zone قرار گرفتن یعنی عالی و بدون تلاش بودن. وقتی یک ورزشکار در حالت Zone قرار دارد یعنی به شدت تلاش میکند، انرژی زیادی مصرف می کند و به شدت متمرکز است ولی از وضعیت خود لذت می برند و کامل متمرکز کار خود است و عملیاتش کاملا بدون تلاش است. هیچ احساسی از زور زدن و تقلا و... ندارند.



در حقیقت نام انگلیسی بدون تلاش از ایده تائو برداشت شده که به نام "وو وی" یا "تلاش بدون تلاش" است. توضیح آن به این شکل است که شما در شرایطی هستید که تلاش زیادی انجام می دهید ولی در کل احساسی طبیعی، بدون شدت و بدون دردسر دارید.

پس انگلیسی بدون تلاش تنبلی نیست بلکه درباره ی پیدا کردن "تلاش بدون تلاش" یا "وو وی" می باشد. انگلیسی بدون تلاش یعنی شما روان صحبت کنید.



شما برای انگلیسی صحبت کردن تقلا نمی کنید، احساس نگرانی و استرس ندارید. درباره ی قواعد گرامری و ترجمه ها فکر نمی کنید.

وقتی که شما بدون تلاش انگلیسی صحبت کنید، ایده های خود را خیلی واضح ارائه می دهید. احساسات خود را با قدرت شرح می دهید. روی ارتباط با مردم متمرکز می شوید، نه در درهم آمیختن واژگان! شما از تک تک لحظاتی همچون کار کردن، مسافرت و یادگیری لذت خواهید برد.



## فصل دوم: مشکل در مدارس

تجربیات تدریس انگلیسی من در جاهای مختلف جهان به من اطمینان داد که سیستم آموزشی انگلیسی اشتباه است. به هر کجا که رفتم، تمام شرایط یکسان بود. دانش آموزان خسته، ناامید، پر استرس و عصبی بودند. بیشتر دانش آموزان بعد از سال ها مطالعه انگلیسی موفق به مکالمه روان نبودند. شما تنها نیستید، چون این مشکل یک مشکل جهانیست.

یکی از دانش آموزانم از ژاپن به نام سیکو، این تلفیق شکست و استرس را "زخم انگلیسی" توصیف کرد. سیکو می گفت که از انگلیسی متنفر است. او این احساس را داشت که یادگیری انگلیسی حوصله سر بر و پر استرس است و مکالمه ی آن بدتر از یادگیری آن است. در حقیقت فکر اینکه او با یک انگلیسی زبان بومی مکالمه کند به سرعت به او احساس خجالت و نگرانی می داد. سیکو این حس را داشت که مشکلی با انگلیسی در خود توسعه داده که نام آن را زخم انگلیسی گذاشت.

با خودم فکر کردم، چقدر غم انگیز است که خیلی از افراد فکر می کنند که انگلیسی یک نوع زخم یا مشکل روانیست. در تمام دوره ی تدریسم با دانش آموزان زیادی که این احساس را برای انگلیسی داشتند ملاقات داشته ام. متوجه این شدم که سیکو تنها کسی نبود که این مشکل را داشت بلکه زخم انگلیسی یک مشکل همه گیر بود. با اینکه خیلی از مردم احساس می کنند که نیاز به یادگیری انگلیسی دارند، تعداد کمی از آنها از این دوره ها لذت می برند. بیشتر کسانی که زبان یاد می گیرند با احساس نگرانی و ناامیدی ای که سیکو نیز داشت سرکار دارند.



وقتی با این مشکل بیشتر و بیشتر رو به رو شدم، شروع به پیدا کردن دلیل اصلی این مشکل کردم. متوجه شدم که قبل از پیدا کردن راه حل نیاز دارم که مشکل را درک کنم. همانند یک دکتر که باید اول بیماری را تشخیص دهد و سپس آن را درمان کند. به این فکر کنید، چه چیزی دلیل اصلی این همه شکست و گرفتاریست؟ چرا بیشتر مردم با وجود سال ها مطالعه زبان، در روان انگلیسی صحبت کردن شکست می خورند؟ چه چیزی در سیستم یادگیری انگلیسی مشکل دارد؟

اولین و مشخص ترین مشکلی که در کلاس ها کشف کردم روش تدریس آن ها بود. بیشتر مدارس، در سراسر دنیا، از روش گرامری ترجمه ای استفاده می کنند. همان طور که از اسم آن مشخص است، تمرکز اصلی این روش بر روی تجزیه و تحلیل گرامر و حفظ کردن واژگان به زبان خودتان می باشد. این روش زبان انگلیسی را به هزاران فرمول مختلف که باید حفظ شوند تقسیم می کند. مشخص است که هر فرمول شامل توضیحاتی است که باید آن ها هم حفظ بشوند.

مدارس مشتاق اند از روش گرامری ترجمه ای استفاده کند چون جدی، آکادمیک و پیچیده است. روش گرامری ترجمه ای سازگار با روشی است که مدارس برای تدریس بیشتر موضوعات دیگر ( با کتاب های درسی، سخنرانی، یادداشت ها، حفظ لغات و امتحانات) استفاده می کنند.

تنها مشکل همانطور که می دانید اینجاست، که این روش اصلا کارساز نیست. در مکالمه واقعی، زمانی برای فکر کردن به فرمول های گرامری و توضیحات آنها وجود ندارد. از این رو درصد شکست در این روش به شدت بالاست. با وجود این همه شکست میان اکثر متقاضیان مکالمه روان، مدارس همچنان به استفاده از این روش ادامه می دهند. این یک شکست حماسی در سیستم آموزشی ما محسوب می شود.

جدیداً، چون دانش آموزان روش گرامری ترجمه ای را خسته کننده می دانند بعضی از کلاس ها "فعالیت های ارتباطی" را به برنامه تحصیلی اضافه کرده اند. معمولاً مدرس دانش آموزان را به گروه هایی تقسیم می کند و دانش آموزان دیالوگ های داخل کتاب های درسی را می خوانند و تکرار می کنند. بعضی وقت ها شاید به بعضی از سوالات در کتاب کار جواب دهند. خب! این فعالیت ها مصنوعی است و هیچ قسمتی از آنها به مانند مکالمه واقعی انگلیسی نیست. در نتیجه درصد شکست فعالیت های ارتباطی نیز به اندازه ی گرامری ترجمه ای بالاست.

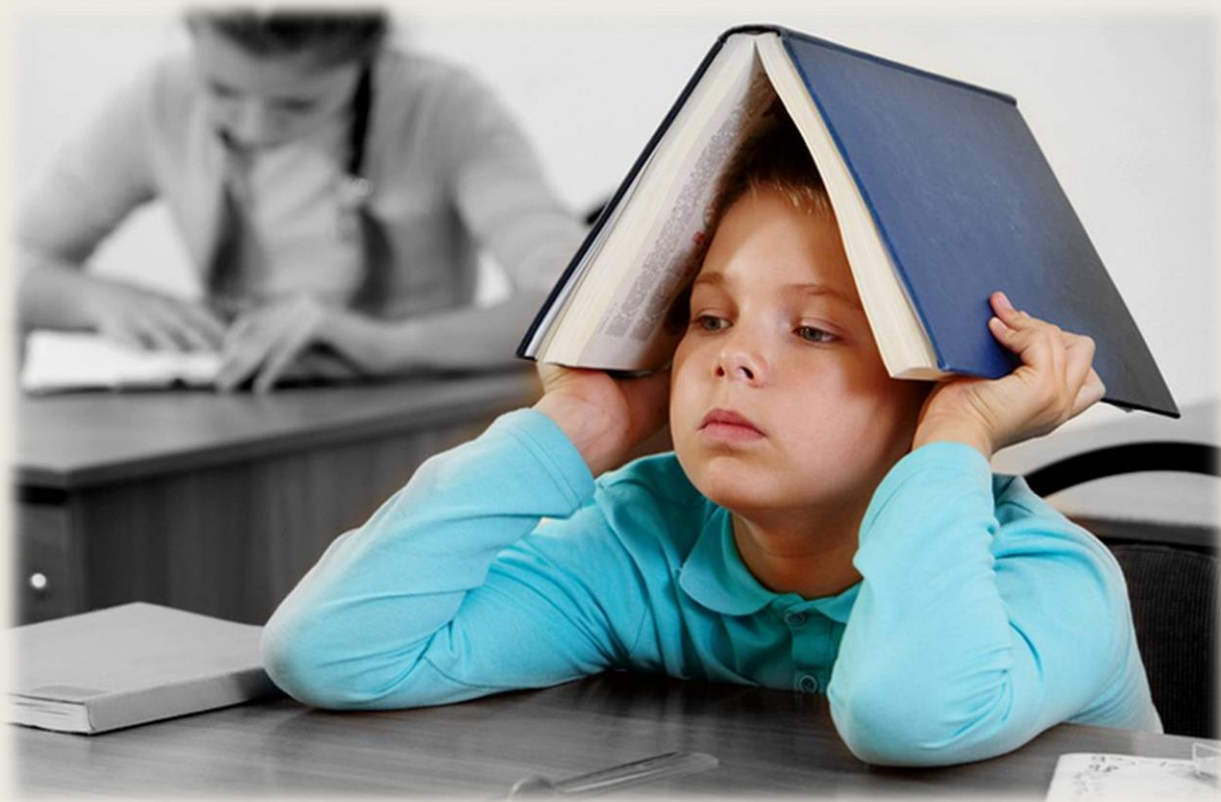
مشخصاً روش های تدریس انگلیسی که در مدارس استفاده می شوند کارساز نیستند. درک آن بسیار ساده است. من می دانستم. دانش آموزان نیز می دانستند و خیلی از مدرسان هم این را می دانند، به هر حال درصد کمی از آنها به این مشکل اعتراف می کنند.

وقتی که مشغول جست و جو مشکل در مدارس بودم، متوجه ی مشکلاتی عمیق تر در سیستم آموزشی شدم، این مشکلات کمتر آشکارند، ولی از راه های مختلفی به دانش آموزان ضربه می زنند. من این مشکلات را "برنامه ی درسی مخفی" نام گذاری کردم چون این درس ها بصورت مخفی در مدارس تدریس می شوند.

## برنامه ی درسی مخفی

در اقسا نقاط دنیا تمام مدارس یک برنامه درسی مخفی و یکسان را دنبال می کنند. یکی از عناصر این برنامه درسی غیر فعال بودن بین دانش آموزان است. دانش آموزان آموزش داده می شوند که غیر فعال باشند تا فعال! آنها در یک ردیف روی صندلی هایشان می نشینند. وقتی که جوان هستند به آنها گفته می شود که ساکت باشند و از معلم پیروی کنند. وقتی معلم حرف می زند، دانش آموزان یادداشت برداری می کنند و

سپس از آنها خواسته می شود که برای امتحان این نکات را حفظ کنند. این پیام مشخص است، یادگیری یک عمل غیر فعالانه است. شما به معلم خود گوش می دهید، یادداشت بر میدارید و آنها را حفظ می کنید.



مشکل آنجاست که مکالمه ی انگلیسی یک عمل غیرفعالانه نیست. شما باید با دیگران در ارتباط باشید، باید بطور مداوم مشغول پرسیدن و پاسخ دادن باشید. باید ایده ها، احساسات، تعاریف را با دیگران به اشتراک بگذارید. باید برای چیزی که انتظار ندارید آماده باشید. باید خود جوش باشید. باید فعالانه ارتباط برقرار کنید. انگلیسی چیزی نیست که شما بخواهید آن را غیر فعالانه آموزش ببینید، چیزی است که باید انجام دهید. مشکل غیر فعالانه آموزش دیدن مقوله انرژی است. نشستن برای مدت زیاد یک فعالیت کاهنده انرژی است. هر چه بیشتر بنشینید، بیشتر انرژی شما افت می کند و هر چه انرژی شما افت کند تمرکز شما نیز افت خواهد کرد. چیزی که بدتر است، این است که ما می دانیم بعضی دانش آموزان برای یادگیری موثر نیاز به حرکت بدن دارند.

این افراد kinesthetic learners (یادگیرنده های حرکتی) نام دارند. حقیقت این است ما نیز در بعضی جهات یادگیرنده حرکتی هستیم، چون ما همگی از حرکات بدن خود سود می بریم. مدارس ما را بر صندلی ها بسته اند و انرژی ما را دچار افت می کنند، به مرور زمان یک بدن غیر فعال به یک ذهن غیر فعال ختم می شود.



### پاسخ شما همیشه باید صحیح باشد

یکی از معایب بزرگ در مدارس ایده "جواب صحیح" است. این ایده یکی از بخش های مهم در برنامه درسی مخفی است. این ایده نتیجه استفاده از کتاب های درسی و امتحانات است.

در مدارس، معمولا اینگونه آموزش دیده می شوید که فقط یک جواب درست برای یک سوال وجود دارد. بطور مثال از شما پرسیده می شود که فعل درست برای فلان سوال را انتخاب کنید یا به شما سلام و احوال پرسى معمول میان انگلیسی زبانان آموزش داده می شود. پیام مخفی پشت این دروس این است که همیشه معلم درست می گوید.

در زندگی و انگلیسی واقعی اینگونه نیست. بطور مثال من یک داستان را با استفاده از افعال حال به شما می گویم در صورتی که آن داستان در گذشته رخ داده است. این یک تکنیک است که میان بومی زبان ها عمومیت دارد .

پس وقتی که زبان آموزان این داستان ها را می شنوند بسیاری از آن ها گیج و ناراحت می شوند. آنها اطمینان دارند که باید این داستان با استفاده از افعال گذشته تعریف شود. بعضی از آنها بابت این ماجرا ناراحت و بعضا با من به جرو بحث می پردازند. آنقدر اطمینان دارند که فقط یک جواب صحیح وجود دارد که حتی با یک بومی زبان به جرو بحث می پردازند!





این دانش آموزان طوری تمرین داده شده اند که باور داشته باشند، فقط یک راه درست برای گفتن موارد مختلف در انگلیسی وجود دارد. در حقیقت همیشه راه های زیادی برای گفتن یک مورد مشابه وجود دارد. ما می توانیم زمان افعال را تغییر دهیم تا احساس داستان تغییر کند. ما میتوانیم از واژگان و عبارات متفاوتی استفاده کنیم و می توانیم قواعد گرامری را در صحبت کردن هایمان دائم بهم بزنییم. ایده "یک جواب صحیح" زبان آموزان را محدود و گیج می کند. ارتباط موثر نیاز به انعطاف پذیری دارد، در صورتی که ایده "یک جواب صحیح" دانش آموزان را به سر سخت بودن و خشک فکر کردن سوق می دهد.

علاوه بر این ، این موضوع مشکل دیگری به نام ترس از اشتباه به وجود می آورد. ترس از اشتباه، یکی از منفی ترین و آسیب زنده ترین پیام هایی است که در مدارس آموزش داده می شوند. چگونه ترس از اشتباه آموزش داده می شود؟ خیلی ساده!!! با استفاده از امتحانات و تصحیح اشتباهات.

تقریباً در تمامی مدارس جهان، مدرسان بطور منظم از دانش آموزان امتحان می گیرند. معلم از آنان سوال می پرسد و دانش آموزان باید جواب درست را ارائه دهند که البته جواب درست همان جوابی است که معلم می گوید.

اگر دانش آموز یک جواب متفاوتی ارائه دهد چه اتفاقی می افتد؟ آنها با نمرات پایین مجازات می شوند. دانش آموزان باهوش هستند و سریع متوجه می شوند که در مدارس اشتباه کردن بد است و باید از آنها دوری کنند. آنها این را درک می کنند که جواب درست مهم نیست، بهترین راه برای موفقیت این است که جوابی را ارائه کنند که معلم می خواهد. بدتر از آن، دانش آموزی که قصد مکالمه انگلیسی رو به روی کلاس را

دارد بسیار تحت فشار است. وقتی که معلم اشتباهات وی را تصحیح می کند، دانش آموز احساس شرم پیدا کرده و بیشتر از قبل تحت فشار قرار می گیرد.

به مرور زمان بیشتر دانش آموزان از انگلیسی صحبت کردن فراری می شوند چرا که این موقعیت را درد آور می دانند.

با مجازات کردن و تصحیح اشتباه، مدارس به جای دانش آموزان، ریسک پذیری آنان را مجازات می کند. کم کم آنها دانش آموزان را تمرین می دهند که از ریسک کردن فرار کنند و از کاری که نمی توانند عالی انجام دهند بگذرند. در واقع عالی شدن در انگلیسی وجود ندارد. حتی بومی زبانان هم اشتباه می کنند. ما اشتباهات گرامری داریم. کلمات را بد تلفظ می کنیم. بعضی واژگان را فراموش می کنیم که هیچ کدام آنها مهم نیستند چرا که ما به جای امتحانات و نمرات بر روی ارتباط داشتن متمرکز هستیم.

ترس از اشتباهات مربوط به کلاس های زبان است. بعد سال ها شرکت در کلاس زبان آموزان یاد میگیرند که از ریسک کردن در بیشتر اوقات در زندگیشان فراری باشند. مدارس به آنها یاد می دهند که غیرفعال، سرسخت، ترسو و مطیع باشند. اینها فقط به مکالمه انگلیسی شما ضربه نمی زند بلکه موقعیت شغلی شما را دچار آسیب کرده و موفقیت تان را در تمام زمینه های زندگی محدود خواهد کرد. آینده نیاز به جسارت دارد. آنهایی که فعال، انعطاف پذیر و سرشار از شوق هستند، بهترین موفقیت را در زندگی کسب می کنند. اما غیر فعالان و مطیع ها هنوز در رویا هایشان به سر می برند.

شما همزمان که اشتباه می کنید در مکالمه نیز پیشرفت خواهید کرد. اصلا دلیلی بر ناراحتی وجود ندارد. حقیقت این است که بومی زبانان اصلا به این ها توجه نمی کنند. اصلا اهمیتی نمی دهند که شما اشتباه گرامری دارید. آنها می خواهند که با شما به عنوان یک انسان در ارتباط باشند نه به عنوان یک دانش آموز انگلیسی. برای ارتباط داشتن به صورت موثر باید ایده "عالی بودن" را فراموش کنید و یاد بگیرید که انعطاف پذیر باشید.

## رازی کثیف در آموزش انگلیسی

اگر برنامه درسی مخفی اینقدر بد است، سوال اینجاست که چرا مدارس و معلم ها به استفاده از این روش ادامه می دهند؟ حقیقت اینجاست که سیستم آموزشی ما بنا بر برنامه درسی ای پایه ریزی شده است که به مدارس سود دهد نه دانش آموزان. مدارس از این روشها استفاده می کنند چون استفاده آن برای مدرسه آسان است، نه بخاطر اینکه برای دانش آموز مناسب باشد. برنامه درسی مخفی دانش آموزان غیر فعال تربیت می کند، آنها را مطیع می سازد و در نتیجه دانش آموز مطیع و غیر فعال کنترل آسان تر و راحتی بیشتر برای مدیران مدارس ایجاد می کند. به طور مثال کتاب های درسی، کار مدارس را آسان تر می کنند. با استفاده از کتاب های درسی مدارس نیازی به ایجاد یک درس جدید برای هر کلاس ندارد، چرا که برنامه ریزی درس ها، بسیار کار سختی است و کتاب های درسی آن را آسان می سازند. مدارس با کمترین تلاش می توانند کتاب های درسی را دنبال کنند. بعضی از معلم ها از یک کتاب خوان درسی فراتر هستند. هر روز برای دانش آموزان کتاب ها را میخوانند، کورکورانه درس ها را دنبال می کنند.

به نظر من، آنها را به سختی می توان معلم خواند. به جای آن می توانیم اسم آنان را کتاب خوان خودکار بگذاریم.

منفعتی دیگر از کتاب های درسی برای مدارس این است که درس ها را استاندارد می کنند. با استفاده از کتاب های درسی مدارس اطمینان حاصل می کنند که هر کلاس حتما یک چیز مشترک آموزش ببیند. این را مدارس بسیار قبول دارند چرا که امتحان گرفتن و رتبه بندی دانش آموزان برایشان بسیار ساده می شود. مدارس همانند کارخانه ها هستند، مدیران کارخانه همه چیز را مشابه می خواهند.

همین موضوع برای امتحانات و نمرات صادق است. این ها هیچ سودی برای زبان آموزان ندارند. در واقع همانطور که به این بحث پرداختیم امتحانات و نمرات میزان استرس و ترس از اشتباه را در دانش آموزان زیاد می کند. امتحانات و نمرات یک دلیل عمده برای "زخم انگلیسی" است. اما امتحانات و نمرات ابزاری قوی کنترل کننده برای مدارس نیز می باشد. هر چه دانش آموز بیشتر از نمره ی ضعیف ترس داشته باشد از معلم خود بیشتر اطاعت می کند. آنها این را یاد می گیرند که معلم همیشه درست می گوید، چون اگر با معلم موافق نباشند با نمرات پایین مجازات خواهند شد.

نمرات به معنی رتبه بندی دانش آموزان است. بیشتر مدیران و مدرسان به جای تمرکز بر موفقیت دانش آموزان متمرکز بر رتبه بندی آنان هستند. در بیشتر مدارس سیاست رسمی این است که یک درصد خاصی از دانش آموزان در هر کلاس باید نمره ضعیف بگیرند، یک درصد خاصی نمره متوسط و درصد بسیار اندکی نمره عالی دریافت کنند. این سیستم طوری طراحی شده که دور موفقیت حداکثری دانش آموزان دیوار بکشد.

هنگامی که در یکی از مدارس تایلندی مشغول تدریس بودم، به من مستقیماً توسط رئیس گفته شد که خیلی از دانش آموزانم نمره عالی دارند. رئیس اصرار بر این داشت که به دانش آموزان بیشتری نمره ضعیف بدهم. بسیار شوکه و عصبی شده بودم. به جای از عمد نمره کم دادن از شغلم استعفا دادم. بدبختانه این طرز فکر "طراحی برای شکست" در بسیاری از مدارس دنیا وجود دارد. مدارس از رتبه بندی و کنترل دانش آموزان سود می برند.

روش گرامری ترجمه ای به معلم برخلاف دانش آموزان سود می دهد. با تدریس قواعد گرامری، معلم خیلی ساده می تواند با کتاب درسی شروع به سخن گفتن کند. چون زبان شناسی یک موضوع پیچیده است، معلمان دانا خطاب می شوند و بدین ترتیب یک جایگاه برتری مطلق در مقابل دانش آموزان برای خود ایجاد میکنند. حتی اگر معلم یک غیر بومی با توانایی انگلیسی ضعیف باشد، می تواند با تدریس قواعد پیچیده توسط کتاب ها طوری وانمود کند که یک کارشناس است. مشکل اینجاست که خیلی از معلمان انگلیسی غیر بومی مکالمه فوق العاده ضعیفی دارند. با تمرکز بر قواعد گرامری میتوانند ناتوان بودن خود در مکالمه انگلیسی را پنهان کنند.

درباره فعالیت های ارتباطی چی؟ مطمئناً آنها طوری طراحی شده اند که به دانش آموزان کمک کنند، ولی در حقیقت اینگونه نیست. این فعالیتها همانطور که قبلاً به بحث آن پرداختیم غیر طبیعی هستند. هیچ جای این فعالیت شبیه به مکالمات واقعی نیست و بدین ترتیب دانش آموزان را برای مکالمات واقعی آماده نمی کند. به هر حال این فعالیت ها برای مدرسان بسیار مناسب است. آنها دانش آموزان را به گروه هایی تقسیم می کنند و از آنها میخواهند که کتاب درسی را دنبال کنند. بعضی وقت ها دانش آموزان خیلی ساده دیالوگ های داخل کتاب را می خوانند یا به سوالات از قبل نوشته شده پاسخ می دهند. منفعت این فعالیت برای معلم این است که می تواند استراحت کند و کاری انجام ندهد. وقتی که دانش آموزان مشغول انجام دادن فعالیت کتاب ها هستند معلم ریلکس می نشیند. این راز بین معلمان زبان است که استفاده از فعالیت ارتباطی یک راه فوق العاده برای تلف کردن زمان و فرار از کار است. یک نسخه فاجعه از فعالیت های ارتباطی استفاده از فیلم است. اگر فیلم ها درست استفاده شوند می توانند ابزار قدرتمندی برای یادگیری انگلیسی باشند. اما بیشتر مدرسان از فیلم ها برای تلف کردن وقت کلاس استفاده می کنند. آنها فیلمی را انتخاب می کنند، برق ها را خاموش کرده و دکمه شروع را می زنند. در ادامه کلاس، معلم خیلی شاد هیچ کاری نمی کند. دانش آموزان نیز بسیار خوشحالند چرا که دیدن فیلم خیلی از خواندن گرامر جالب تر است حتی اگر بیشتر فیلم را متوجه نشوند.

## فعالیت های کم انرژی برای مدارس خوب است

در آخر ببینید یک نگاهی به وضعیت کم انرژی در مدارس بیاندازیم. از کودکی به دانش آموزان زور می شود که برای ساعت ها بی حرکت روی صندلی ها بنشینند. به آنها گفته می شود که ساکت و مطیع باشند. در جوانی بیشتر مردم تمرین دیده اند، آنها سخنرانی های کم انرژی و غیر فعالانه را جزئی از مراحل عالی یادگیری می دانند.

چرا باید مدارس و معلمان انرژی کم از شما بخواهند؟ دوباره، چون دانش آموزان کم انرژی راحت تر کنترل می شوند. یک معلم باید برای دانش آموز پر انرژی و کنجکاو وقت بیشتری اختصاص دهد. بدبختانه بیشتر معلمان راه آسان را ترجیح می دهند و توضیح دادن به دانش آموزان کم انرژی بسیار آسان تر است.

در حقیقت بسیاری از مدرسان خسته و پر استرس هستند و به همین خاطر دائما به دنبال راهی اند که شغلشان برایشان ساده شود. نگرانی اولشان دانش آموزان نیست. آن ها به طور جدی برای بهتر نتیجه گرفتن دانش آموزان متمرکز نیستند. به جای آن، میخواهند که روز کاریشان را آسان تر به پایان برسانند. دلایل بسیاری برای این وضعیت وجود دارد ولی در آخر نتیجه ای که دانش آموز کسب میکند خستگی، ناامیدی و ضعف است.

این یک حقیقت تلخ از سیستم آموزشی است. این دلیلی است که شما با این همه سال مطالعه نمی توانید خوب انگلیسی صحبت کنید. این دلیلی است که شما انگلیسی را پر استرس، سخت و حوصله سر بر می دانید. این دلیل ایجاد "زخم انگلیسی" است و این سرچشمه مشکل شماست.

خوشبختانه، راه حلی وجود دارد. اینترنت یادگیری مستقل را برای ما آسان ساخته است. مهم نیست که کجا زندگی می کنید یا چه کار می کنید، شما می توانید بدون نیاز به مدارس به تسلط انگلیسی برسید. تمام چیزی که شما نیاز دارید ارتباط با اینترنت است!

در فصل بعدی به شما راه حلی برای مقابله با "زخم انگلیسی" ارائه می دهم. شما یاد می گیرید که چگونه مرحله بر این زخم بگذارید و چگونه در آخر به هدفی که با مکالمه انگلیسی می خواهید دست یابید.

## فصل سوم: روانشناسی مهتر از گرامر و لغت است



آنقدر افراد از انگلیسی رنج برده اند که به این نتیجه رسیده اند راه حلی وجود ندارد. توسط مدارس تمرین دیده اند که غیر فعال باشند، از اشتباهات بترسند و فقط دنبال یک جواب درست باشند، بیشتر دانش آموزان انگلیسی پر استرس و ناامید هستند. آنها سال ها در کلاس های زبان شرکت کردند. سال ها به حفظ کردن قواعد گرامری و لیست واژگان پرداختند. سال ها مطالعه کردند و برای آزمون هایی همچون تافل، آیلتس یا تویک وقت گذاشتند.

با این همه تلاش و کوشش بیشتر زبان آموزان نا امید هستند، خیلی از آنها برای یک گفت و گو ساده نیز تقلا می کنند. بسیاری از آنها هر گاه که نیاز به مکالمه دارند احساس نگرانی می کنند. آنها چندین قواعد گرامری را حفظ کرده اند و هنوز نمی توانند فیلم ها و برنامه های تلویزیونی آمریکایی را متوجه شوند.

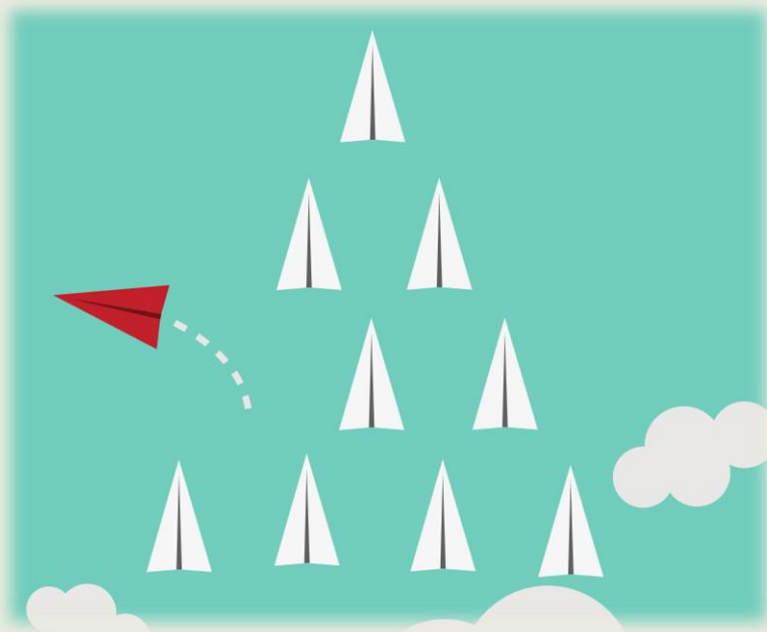
بعد سال ها یادگیری به روش سنتی دانش آموزان گیج هستند. وقتی که می خواهند صحبت کنند همیشه فکرشان روی گرامر و ترجمه متمرکز است. اول به یک جمله در زبان خود فکر می کنند و سپس آن را به انگلیسی ترجمه کرده و بعد به گرامر فکر می کنند و در آخر صحبت می کنند.

وقتی که نوبت شنیدن می شود نیز همین روند را تکرار می کنند. انگلیسی را می شنود، به زبان خود ترجمه می کنند، به یک جواب به زبان خود فکر می کنند، آن را به انگلیسی ترجمه می کنند و به گرامر رجوع کرده تا مطمئن شوند که درست جمله را بیان می کنند. بی دلیل نیست که

مکالماتشان بسیار آرام و غیر طبیعی است! تعجبی ندارد که انگلیسی برایشان پر استرس و سخت جلوه کند! مکالمات واقعی بسیار سریع هستند، و تقریباً غیر ممکن است که تمام روند فکر کردن را سریع انجام دهید مخصوصاً وقتی که با یک بومی زبان مشغول صحبت هستید.

اگر به ترجمه و گرامر در هنگام مکالمه واقعی فکر کنید خیلی سریع گم خواهید شد. به جای اینکه خیلی با دقت به شخص دیگر گوش دهید مشغول ترجمه جواب خود و یاد آوردن گرامر خواهید بود. مکالمه شما دارای تردید خواهد شد و اغلب شخص مقابل شما از متوجه نشدن شما احساس خستگی می کند و وقتی که شما آن شخص را که حسابی صبر خود را از دست داده می بینید بیشتر احساس نگرانی به شما دست خواهد داد. این یک شیب رو به پایین است که بیشتر زبان آموزان با آن به خوبی آشنا هستند.

یک راه وجود دارد که از برنامه درسی مخفی فرار کنید. یک جاده وجود دارد که شما را به انگلیسی روان می رساند. شما می توانید انگلیسی را قدرتمند صحبت کنید. می توانید خیلی واضح، طبیعی و بدون تلاش این کار را انجام دهید. این راه حل نیاز به این دارد که شما به کل عقاید خود درباره ی سیستم آموزشی و شیوه یادگیری انگلیسی را تغییر دهید.



من این راه حل را سیستم Effortless English نام گذاری می کنم که شامل دو بخش است: بخش روان شناسی و بخش آموزشی .

بیشتر مدارس، مدرسان و بیشتر دانش آموزان بر روی یک روش متمرکز هستند. در واقع تنها روی بخش های واژگان و گرامر انگلیسی متمرکز هستند. همانطور که در درس قبل یاد گرفتیم، مدارس در درجه اول از روش گرامری ترجمه ای استفاده می کنند که کمی فعالیت های ارتباطی در آن گنجانده می شود.

هنگامی که مدارس فقط روی "روش" متمرکز هستند، به طور کامل از اولین بخش سیستم Effortless English یعنی روان شناسی چشم پوشی می کنند. در صورتی که می توان گفت داشتن دانش روانشناسی قوی مهم ترین بخش برای موفقیت در مکالمه انگلیسی است .

وقتی که به مکالمه انگلیسی خود فکر می کنید متوجه می شوید که نگرانی شما، کمبود اعتماد بنفس و حس نا امیدی، مشکلات اصلی شما هستند. چگونه این ها را تغییر دهید؟

بدون یک سیستم روانشناختی موثر، حتی با بهترین روش تدریس انگلیسی به سختی به موفقیت خواهید رسید. بیایید از یک داستان برای درک بهتر این دو قسمت مهم از سیستم Effortless English استفاده کنیم. تصور کنید که در جاده ی تسلط انگلیسی در حال رانندگی هستید.

دوست دارید چه ماشینی داشته باشید؟ فرض کنید فقط می توانید یک ماشین قدیمی و کم سرعت که گاهی خراب می شود سوار شوید، علاوه بر این شما این ماشین را با سوختی ارزان پر می کنید. چه سفری در پیش خواهید داشت؟ چقدر سریع در این جاده تسلط خواهید راند؟ مشخصاً سفر شما آهسته و نا امید کننده با خرابی های زیاد خواهد بود. احتمالاً به مقصد هم نخواهید رسید.

حالا، شما می توانید با سوختی با کیفیت فوق العاده این ماشین قدیمی را پر کنید، ولی همچنان زمان زیادی صرف خواهد شد تا شما به مقصد برسید. سوختی بهتر به شما کمی کمک خواهد کرد ولی سفر همچنان آهسته و نا امید کننده است.

حالا تصور کنید که به جای آن ماشین، یک ماشین مسابقه ای فرمول ۱ را در این جاده برانید. این ماشین برای سرعت ساخته شده است. مشخصاً این ماشین از ماشین قدیمی سریع تر خواهد بود. ولی اگر به این ماشین سوختی ارزان و کم کیفیت بزنیم چه چیزی رخ می دهد؟ احتمالاً مشکلاتی پیش خواهد آمد. ماشین های مسابقه ای نیاز به سوخت های مسابقه ای دارند در غیر این صورت خوب عمل نمی کنند.

مشخص است که بهترین راه زدن بنزین با کیفیت عالی به ماشین فرمول ۱ شما خواهد بود. با این ماشین و این سوخت، سفر شما در جاده ی تسلط بسیار سریع و هیجان انگیز خواهد بود.

یادگیری زبان اینگونه کار می کند. اگر شما برای مدتی مشغول یادگیری هستید، می دانید که چندین نوع مختلف از سیستم ها وجود دارد. کلاس های سنتی در دانشگاه ها، کلاس های خصوصی در مدارس زبان، کلاسهای آنلاین یا دوره های نرم افزاری. برنامه هایی که شما را در کشوری قرار می دهند که مشغول یادگیری زبان آنها هستید. به بیان دیگر، شما اتومبیل های زیادی در اختیار دارید. بعضی از آنها ممکن است از دیگری بهتر باشد و بعضی سریع تر. ولی حتی بهترین آنها، ماشین فراری زبان نیز، نیاز به بهترین سوخت برای کار کردن دارد.

یک روش همانند یک موتور است و اگر شما به یک موتور سوخت مناسب ندهید، حتی بهترین آنها به شکلی که شما دوست دارید کار نخواهند کرد. برای موفقیت شما نیاز به بهترین سوخت و یک موتور قوی دارید.

**موتور مناسب + سوخت مناسب = موفقیت**

اعتقاد دارم بهترین موتور سیستم Effortless English است. سوخت آن چیست؟ سوخت آن قدرت روانشناسی شماست. اعتقاد شما، احساسات شما و اهداف شما به یادگیری شما قدرت می بخشند. سوخت شما انگیزه، اعتماد بنفس، انرژی و اشتیاق شماست.



### سوخت شما: قدرت روانشناسی موفق

اگر قدرت روانشناسی شما ضعیف است، حتی بهترین روش هم موفقیت آمیز نخواهد بود. به بیان دیگر اگر ارتباطی بین استرس، ترس، نگرانی و شک به روند مکالمه انگلیسی ایجاد کنید مشکلات زیادی خواهید داشت. متأسفانه این چیزی است که در بیشتر مدارس رخ می دهد. امتحانات، تصحیح غلط ها و روش حوصله سر بر و ناموثر در مدارس باهم تلفیق می شوند و احساساتی منفی و قدرتمند در بین دانش آموزان ایجاد می کنند.





حتی اگر شما از روش **Effortless English** من استفاده می کنید باید روحیه ای قدرتمند داشته باشید. حتی اگر انرژی معمول خود را به روند یادگیری زبان اضافه کنید هم کافی نیست.

سیستم **Effortless English** بنا شده از سیستم روان شناسی موفق به نام **Neuro- Linguistic Programming** (برنامه ریزی عصبی کلامی) یا **NLP** می باشد. این سیستم توسط ریچارد بندلر و جان گیرندر توسعه یافته است، **NLP** بر روی روان شناسی موفقیت، بهترین اجرا و انگیزه تمرکز دارد. به جای مطالعه بر روی افرادی که مریضی روحی داشتند بندلر و گیرندر بر روی روحیه موفق ترین افراد دنیا تحقیقات انجام دادند. بعد از آن آنها سیستم روانی شناسی ای را طراحی کردند که افراد می توانند به بالاترین سطح موفقیت و شادی در زندگیشان برسند.

چیزی که بندلر و گیرندر در حقیقت کشف کردند آن بود که مردم شاد، پرانگیزه و پر انرژی بهتر یاد می گیرند. بهتر کار می کنند. موفقیت بیشتری در تمام ابعاد زندگیشان به دست می آورند. خلاف این نیز حقیقت دارد: اگر شما احساس بی حوصلگی، استرس، ناراحتی، ناامیدی یا خستگی داشته باشید، مغز شما آرام تر کار می کند و به سختی اطلاعات را به خاطر می سپارد.

مشخصاً مهم است که با احساسات مثبت به نسبت منفی برای یادگیری و مکالمه ی انگلیسی در ارتباط باشید. به روند ارتباط میان احساسات یا تجارب یا کارها آنکراژ می گویند. آنکراژ می تواند مثبت یا منفی باشد. بطور مثال، فرض کنید شما به آهنگی خاص زمانی که به شدت

خوشحالید گوش می دهید. اگر حس شما به اندازه کافی قوی باشد، یک ارتباط میان آهنگ و حس شما ایجاد خواهد شد و اگر شما دوباره به آن آهنگ زمانی که خوشحال هستید گوش دهید این ارتباط قوی تر نیز خواهد شد.



### تکنیک آنکراژ (Anchoring)

سرانجام، شما یک ارتباط قوی میان آهنگ و حس شادی ایجاد خواهید کرد. در نتیجه هرگاه شما آن آهنگ را گوش دهید خود به خود احساس شادی خواهید کرد. این چیزی است که با آهنگ های مورد علاقه شما رخ می دهد و فوق العاده است!

از سمت دیگر، این روند برای احساسات منفی نیز صادق است. فرض کنید که یک تجربه ی پر استرس در کلاس انگلیسی دارید. شاید معلم یکی از اشتباهات شما را هنگام صحبت کردنتان تصحیح کند و شما خجالت بکشید. حالا تصور کنید به داشتن مجموعه ای از تجربیات منفی در کلاس به همین شکل ادامه دهید. به مرور زمان در هنگام یادگیری و استفاده از انگلیسی شما احساس نا امیدی، نگرانی و استرس می کنید.

سر انجام یک ارتباط قوی میان انگلیسی و احساسات منفی ایجاد خواهد شد. این یک آنکراژ منفی است. زمانی که شکل بگیرد هرگاه شما اقدام به استفاده از انگلیسی کنید خود به خود شروع به نگرانی و استرس داشتن خواهید کرد. این دلیلی است که خیلی از دانش آموزان سطح پیشرفته هنوز با صحبت کردن مشکلات زیادی دارند.

متأسفانه حالا خیلی از دانش آموزان ارتباط منفی با مکالمه انگلیسی خود دارند. خبر خوب اینجاست که "آنکراژ منفی" میتواند نابود و دوباره نویسی شود. این در حقیقت قدم اول شما برای مکالمه انگلیسی با قدرت است.

به جای حس نگرانی، فرض کنید که هرگاه انگلیسی صحبت می کنید ناگهان و خودکار حس با قدرت بودن داشته باشید. چه می شود اگر هرگاه که انگلیسی یاد گرفتید هیجان زده شوید؟ این تغییر به تنهایی می تواند توانایی مکالمه شما را به پیشرفت برساند.

با قدرت آنکراژ در حقیقت شما می توانید میان احساسات قدرتمند و انگلیسی ارتباط ایجاد کنید. راز میان شکستن یک آنکراژ منفی و ساختن نوع مثبت آن شدت است. هر چه حس، قوی تر حس شود ( زمانی که از انگلیسی استفاده می کنید)، ارتباط سریع تر و عمیق تر خواهد شد. ساختن یک آنکراژ مثبت برای انگلیسی چندین قدم نیاز است.

اول، شما باید یک حس خیلی مثبت و قدرتمند ایجاد کنید. خیلی از افراد این باور را دارند که احساسات چیزی است که برایشان رخ می دهد، ولی در حقیقت ما خودمان احساساتمان را می سازیم. این امکان وجود دارد که شما احساسات را انتخاب و هوشمندانه آنها را بسازید.

بطور مثال، اگر بخواهید که حالا حس خستگی و ناراحتی داشته باشید چه می کنید؟

بیباید با بدن شما شروع کنیم. چگونه برای ساختن یک حس خستگی و ناراحتی از بدن خودتان استفاده می کنید؟ شانه هایتان را به عقب فشار می دهید یا به جلو خم شان می کنید؟ به بالا نگاه می کنید یا پایین؟ لبخند می زنید یا اخم می کنید؟ در حقیقت خیلی ساده با تغییر در بدن می توانید احساسات خود را تغییر دهید.

برای بدتر شدن می توانید به چیز های ناراحت کننده و منفی فکر کنید. شاید به مشکل بزرگی که دارید فکر کنید، یا به پشیمانی بزرگی که داشتید. صدایتان چی؟ میتوانید ناله کنید، گریه کنید، فغان بزنید و این ها می توانند وضعیت شما را بدتر کنند.

بعد از انجام چند دقیقه ای مراحل بالا، شما واقعا احساس ناراحتی بیشتر و خستگی بیشتر خواهید کرد. اینگونه می توانید آگاهانه یک حس منفی ایجاد کنید. مشخص است که این روند برای احساسات مثبت نیز کار ساز است و این خبر خوبی است! چگونه خود را می توانید هیجان زده کنید؟ دوباره با بدنتان شروع کنید. شانه هایتان را به عقب بکشانید، سینه را به بالا و بیرون بدهید. سر را بالا بگیرید و به جلو نگاه کنید. لبخند بزرگی بزنید و روی صورتتان نگه دارید. بعد از آن افکارتان را تغییر دهید. به چیزی عالی در زندگیتان فکر کنید. به بزرگترین موفقیتی که داشتید فکر کنید. به موفقیتی که در مکالمه انگلیسی با قدرت به دست خواهید آورد فکر کنید. بیشتر لبخند بزنید. اول شما فقط وانمود خواهید کرد. ولی سر انجام شما حس قوی تر و شادتری خواهید داشت. چون بدنتان تغییر داشته احساس شما نیز تغییر خواهد کرد. این یک تکنیک ساده است.

حتی شما می توانید احساس بهتری داشته باشید اگر از بدنتان بیشتر استفاده کنید. به جای ایستادن و لبخند زدن، دست هایتان را بالای سرتان بگیرید. درست همانند شادی کردن بعد یک پیروزی بزرگ، به هوا بپرید. از صدایتان استفاده کنید، هم زمان که لبخند می زنید و می پرید، فریاد بزنید و هورا بکشید و به چیز های شگفت انگیز فکر کنید. منفجر شوید! به این وضعیت قله ی احساسی می گویند، یک احساس به شدت قدرتمند و مثبت.



آخرین گام، ارتباط دادن این حس قوی به انگلیسی است. پس زمانی که حس خوبی دارید سریع شروع به گوش دادن به یک فایل صوتی انگلیسی که آسان باشد، کنید. همانطور که گوش می کنید به لبخند زدن و حرکت دادن به بدن خود ادامه دهید.

هر روز، قبل از شروع به یادگیری انگلیسی یک احساس فوق العاده ایجاد کنید. اگر این روند را هر روز ادامه دهید، این احساسات قدرتمند و مثبت به انگلیسی متصل می شوند. سرانجام، هر گاه که به انگلیسی گوش می دهید یا از آن استفاده می کنید به صورت خودکار احساس پرانرژی، پر هیجان و مثبت بودن خواهید داشت. شما آنکراژ منفی و قدیمی را با یک آنکراژ مثبت جایگزین می کنید.

و خبر های خوب دیگری نیز هست، تحقیقات نشان می دهند که افرادی که هنگام یادگیری پر هیجان و پر انرژی هستند در حقیقت سریع تر یاد میگیرند. بیشتر به یاد می آورند و طولانی تر حفظ می کنند. آنها عملکرد بهتری دارند. در حقیقت شما اگر بر روی قله ی احساسی باشید انگلیسی را بهتر مکالمه خواهید کرد. بنابراین ساختن این آنکراژ مثبت برای انگلیسی، قدم اول شما برای سفری سریع تر در جاده تسلط می باشد.

### چرا دانش آموزان خوشحال سریع تر یاد می گیرند

دکتر استفن کراشن، زبان شناس دانشگاه کالیفرنیا جنوبی و یکی از بهترین محققان در زمینه یادگیری زبان دوم، اعتقاد دارند که احساسات منفی به مانند فیلتر، میزان ورودی جدیدی که شما قادر به یادگیری آن هستید را کاهش می دهد. در نتیجه دانش آموزانی که احساس بد، نگرانی و ترس دارند کلمات کمتری را به خاطر می سپارند و خوب صحبت نمی کنند. در اصل آنها به آرامی یاد می گیرند.

بهترین راه برای مقابله، همانطور که دکتر کراشن به آن اشاره کردند این است که دانش آموزان را مشتاق نگه دارید و استرس در کلاس ها را کاهش دهید و اعتماد بنفس دانش آموزان را بالا ببرید.

در تحقیقاتی که بین عملکرد دانش آموزانی که پر انرژی بودند و از روند لذت می بردند با عملکرد دانش آموزانی که با مواد درسی فقط تعلیم داده می شدند انجام شد و کشف شد که دانش آموزان پر انرژی عملکرد بهتری داشتند. نتیجه زمانی که دانش آموزان را در دوره های سه ماهه و بعضاً شش ماهه امتحان کردند نیز مشابه بوده است.

من همین را در انجمن Effortless English نیز دیده ام. وقتی که به موفق ترین اعضای ما نگاه کنید متوجه یک فاکتور مشترک خواهید شد. آنها به شدت مشتاق اند، انرژی زیادی دارند، خیلی، خیلی مثبت هستند و دارای احساسات مثبت می باشند. وقتی که شما از قله احساسی خود استفاده می کنید بهتر مکالمه خواهید کرد.

پس هر زمان که مشغول یادگیری انگلیسی هستید یک قله ی احساسی بسازید. بدن و قدرت روانشناسی خود را متمرکز کنید تا یک هیجان و انرژی مثبت بسازید. یک آنکراژ قوی ، یک ارتباط قوی میان انگلیسی و احساسات مثبت خود ایجاد کنید. زخم انگلیسی خود را درمان کنید.

## فصل چهارم: باورهای شما موفقیت تان را در زبان انگلیسی تعیین می کنند

در فصل قبل شما اهمیت سوخت یا قدرت روانشناسی برای موفقیت در مکالمه ی انگلیسی را یاد گرفتید. همچنین یاد گرفتید که یک ارتباط قوی بین انگلیسی و احساسات مثبت ایجاد کنید. علاوه بر احساسات قوی، یک عنصر مهم دیگر در روانشناسی وجود دارد که شما باید به آن مسلط شوید که به آن اعتقادات می گویند. اعتقادات قوی ترین برنامه ی داخل مغز ما هستند. آنها تصمیماتمان، احساساتمان و افکارمان را یاری می کنند. آنها به ما می گویند که چه چیزی امکان دارد و چه چیزی امکان ندارد. آنها راه موفقیت را برایمان باز یا ما را محدود به شکست می کنند.

ما می توانیم اعتقادات را در دو موضوع کلی قرار دهیم: اعتقادات محدود کننده و اعتقادات قدرت دهنده. اعتقاد محدود کننده یک برنامه ی منفی است که پتانسیل و قدرت اجرای ما را محدود می کند. به بیان دیگر اعتقادات محدود کننده موفقیت شما را محدود می کنند. برنامه انگلیسی مخفی یک منبع از منفی ترین اعتقادات برای انگلیسی است. به مرور زمان، مدارس همواره به ذهن دانش آموزان خود اعتقادات منفی تحمیل می کند. بعد از سال ها گذراندن در مدارس، بیشتر دانش آموزان بعضی یا همه ی این اعتقادات منفی را در بر دارند:

- انگلیسی پیچیده و سخت است.
- سال ها طول می کشد تا بتوان انگلیسی را خوب صحبت کرد.
- انگلیسی پر استرس است.
- خواندن گرامر کلید مکالمه انگلیسی است.
- من در انگلیسی خوب نیستم.
- فقط یک جواب صحیح وجود دارد. یک راه برای گفتن جواب وجود دارد.
- مشکل از من است که هنوز نمی توانم انگلیسی را خوب صحبت کنم.
- نمرات من پایین است پس نمی توانم انگلیسی خوب حرف بزنم.
- بهترین روش برای یادگیری انگلیسی نشستن در یک کلاس، یادداشت برداری و خواندن کتاب درسی است.
- فقط افراد خاصی می توانند انگلیسی را قدرتمند صحبت کنند.
- یادگیری انگلیسی حوصله سر بر و خسته کننده است.

مشکلی که در این افکار منفی وجود دارد این است که آنها احساسات منفی (درباره انگلیسی) ایجاد می کنند. افکار و احساسات منفی موجب تصمیمات بد می شوند و تصمیمات بد موجب نتیجه نا امید کننده.

بطور مثال، کسی که باور دارد انگلیسی پر استرس، پیچیده و سخت است، نمی تواند انگیزه ای برای تمرین روزانه ی زبان انگلیسی داشته باشد. و دائماً این مشکل را دارد که خودش را وادار به یادگیری زبان انگلیسی کند.

کسی که احساس می کند فقط افراد خاصی می توانند به انگلیسی مسلط شوند سریع نا امید می شود. آنها فرض می کنند که مشکل از خودشان است و در انگلیسی خوب نیستند و در نتیجه پیشرفتشان آهسته خواهد بود.

در آخر کسانی که این باور را دارند که کلاس ها، کتاب های درسی و یادگیری گرامر کلید اصلی است، ممکن است سال ها به استفاده از این روش نا موثر بپردازند و خودروی کند خود را در جاده تسلط برانند و هیچوقت به موفقیت دست پیدا نکنند.

به همین دلیل است که اعتقادات اینقدر با اهمیت هستند. اینها برنامه ی مرکزی مغز ما هستند که احساسات، تصمیم ها و اعمال ما را می سازند. اعتقادات شرح دهنده ی تفاوت میان هدف نهایی و یا خستگی ابدی با انگلیسی است. اعتقادات به شما می گوید که یک تجربه چه مفهومی دارد. هر زمانی که شما یک تجربه با زبان انگلیسی دارید، مغز شما باید تصمیم گیرنده باشد که چه اتفاقی رخ داده است. به بیان دیگر مغز شما تجربه را کلیت می بخشد. مغز شما تصمیم می گیرد که یک واقعه چه مفهومی برای زندگی شما بصورت کلی دارد و هر تجربه ی منفی، این اعتقاد را قوی و قوی تر می کند و سرانجام شما کاملا به آن اعتقاد ایمان می آورید.



بطور مثال، شاید شما مدام توسط معلم خود تصحیح شده اید. بعد از چندین تجربه شرم آور، مغز شما باید تصمیم گیرنده این مفهوم باشد که چه اتفاقی افتاده است. بنا بر این اتفاقات، احتمالا شما به این نتیجه رسیده اید که در انگلیسی بد هستید. شاید شما به این نتیجه رسیده اید که انگلیسی دردآور و پر استرس است. هر تجربه ی منفی، این اعتقاد را قوی تر می کند.

مشکل اینجاست که این اعتقادات بعدها روی تجربیات انگلیسی شما نیز تاثیر گذار خواهند بود. چون هر گاه که شما با انگلیسی رو به رو می شوید همواره همراه با این اعتقادات منفی بوده است. به همین دلیل شما خود به خود تجربیات جدید انگلیسی را منفی وار خواهید دید. اگر اعتقادات شما به شدت منفی است و آن را تغییر ندهید شما کاملا توانایی خود را برای موفقیت به عنوان یک مکالمه کننده انگلیسی نابود خواهید کرد. خیلی از انگلیسی آموزان کاملا امید خود را از دست می دهند و خیلی ساده کم می آورند و بیخیال موفقیت می شوند.

شما باید اعتقادات منفی خود را با اعتقادات قدرت دهنده تعویض کنید. اعتقادات قدرت دهنده آن دسته از اعتقاداتی هستند که به شما قدرت می بخشند.



یه چه نوع از اعتقادات قدرت دهنده برای مکالمه ی انگلیسی موفق نیاز دارید ؟ اینجا یک لیست ساده را می بینید:

- زبان انگلیسی آسان، شاد، و هیجان انگیز است.
- من میتوانم انگلیسی را روان در شش ماه صحبت کنم.
- اشتباهات عادی و لازم هستند. حتی بومی زبانان نیز اشتباه می کنند.
- هدف از یادگیری زبان انگلیسی ارتباط موثر با دیگران است نه امتحان دادن.
- خواندن گرامر، مکالمه ی انگلیسی را نابود می کند.
- همه می توانند یاد بگیرند که انگلیسی را قدرتمند صحبت کنند.
- من مشکلی ندارم، من از روشی نامناسب استفاده می کردم و می توانم آن را تغییر دهم.

اطمینان دارم که شما متوجه اید که چقدر این عقاید قوی هستند. احتمالاً می توانید تصور کنید که این اعتقادات چه احساس عمیقی از اعتماد به نفس و هیجان می سازند. ولی سوال اینجاست که شما چگونه این اعتقادات را بسازید؟ مشخصاً اعتقادات قدرت دهنده قابل تصور تر هستند ولی چگونه باید ذهن خود را دوباره نویسی کنید ؟



یک روش قدرتمند برای تغییر اعتقادات، مدلینگ خطاب می شود. مدلینگ بدین صورت است که یک نفر موفق را پیدا کنید و به دقت آنها را مورد مطالعه قرار دهید. بطور مثال اگر می خواهید که انگلیسی را قدرتمند مکالمه کنید، شما کسی را پیدا می کنید که انگلیسی یاد گرفته است. شما درباره آنها تحقیق می کنید. یاد می گیرید که آنها چه کرده اند و چگونه آن کار را انجام داده اند. اگر امکان پذیر است با آنها صحبت کنید و قدرت روانشناسی و روش های آنان را یاد بگیرید. در آخر شما نهایت تلاش خود را می کنید که دقیقاً مثل آنها، کارها را پیش ببرید.

هر چه بیشتر شما افراد موفق را الگو قرار دهید، اعتقادات شما خود به خود تغییر خواهند کرد. با تمرکز بر موفقیت به جای شکست، شما رفته رفته مغز خود را از نو می نویسید. این همان دلیلی است که من باشگاه **Effortless English** را بنا کردم. در جامعه ما موفق ترین اعضا، اعضاء تازه وارد را راهنمایی می کنند. با اینکه من امیدوارم این کتاب به شما در تغییر دادن اعتقاداتتان کمک کند ولی هیچ چیز موثر تر از گوش دادن به شخصی (همانند شما) که موفق بوده نیست.

کار شما الان این است که اشخاص موفق را پیدا کنید که انگلیسی صحبت می کنند و از آنها الگو بردارید. ممکن است آنان را در شهر خود پیدا کنید. مطمئناً می توانید آنان را آنلاین بیابید. وقتی که پیدایشان کردید از آنها درباره اعتقاداتشان و روش هایشان بپرسید. روانشناسی و موفقیتشان را مورد مطالعه قرار دهید. این دقیقاً چیزی است که من زمان توسعه دادن سیستم **Effortless English** انجام داده ام. من موفق ترین انگلیسی آموزان را مورد مطالعه قرار دادم، با آنان مصاحبه کردم و احساسات، اعتقادات، اهداف و روش هایشان را مورد بررسی قرار دادم. اینگونه بود که من سیستمی بنا بر موفقیت ساختم نه شکست.

به یاد آورید، اعتقادات توسط مفهومی که بر تجربیات نهاده شده، ساخته می شوند. هر چه بیشتر به تجربیات منفی فکر کنید و متمرکز شوید اعتقادات محدود کننده ی شما قوی تر خواهند شد. اما شما می توانید به همین صورت اعتقادات قدرت دهنده بسازید. به بیان دیگر شما می توانید از "خاطرات انتخابی" برای قوی تر کردن اعتقادات مثبت خود استفاده کنید.

چگونه؟ خیلی ساده، با مرور کردن تمامی تجربیاتتان در انگلیسی در گذشته. همانطور که مشغول یادآوری تجربیات گذشته هستید به دنبال تجربیاتی بگردید که مثبت بوده اند. شاید شما یک فعالیت جالب را به یاد بیاورید، شاید شما از یک داستان کوتاه به زبان انگلیسی لذت برده اید. وقتی که این تجربیات مثبت را به یاد آورید آنها را یادداشت کنید. یک لیست از تجربیات مثبت که با انگلیسی تا به حال داشته اید، تهیه کنید. بیشتر مردم حداقل میتوانند تعدادی از این تجربیات را شناسایی کنند. قدم بعدی این است که توجه خود را هر روز بر این خاطرات بگذارید، هر روز این خاطرات مثبت انگلیسی را مرور کنید. هر تجربه را به یاد بیاورید. هر کدام را در ذهن خود ببینید و احساسات مثبت داخلشان حس کنید.

سپس یک اعتقاد قدرت دهنده جدید درباره انگلیسی بنویسید. شاید بنویسید که انگلیسی جذاب و آسان است. شاید بنویسید من از یادگیری انگلیسی لذت می برم و در آن خوب هستم. این اعتقاد را بالای لیستتان قرار دهید و هر روز آن را مرور کنید و البته هرگاه که یک تجربه جدید مثبت از انگلیسی داشتید آن را به لیست خود اضافه کنید. لیست شما بزرگ تر و بزرگ تر خواهد شد و همانطور که بزرگ می شود اعتقادات قدرت دهنده شما نیز قوی تر و قوی تر می شوند.

همه ی ما با اصطلاح برنامه نویسی کامپیوتر "گند بزنیذ خرابکاری جمع می کنید" آشنا هستیم. اعتقادات برنامه های درون مغز ما هستند. اعتقادات گند (منفی و محدود کننده) سازنده احساسات منفی، تصمیمات بد و انگیزه پایین هستند. اینها در مقابل خرابکاری (نتیجه بد) بیرون می دهند سپس این نتایج بد اعتقادات منفی قوی تر و جدید می سازند و کل این چرخه دوباره از نوع شروع می شود یا حتی بد تر.

این وضعیت شیب منفی خطاب می شود. اعتقادات مثبت، در مقابل شیب مثبت می سازند. اعتقادات قدرت دهنده احساسات مثبت، تصمیمات بهتر و انگیزه بهتر می سازند. اینها در مقابل نتایج بهتری در بر دارند. نتایج بهتر اعتقادات قدرت دهنده بهتری می سازد. کله این چرخه دوباره و دوباره تکرار ، و هر بار قوی تر می شود. این شیب مثبت کلید موفقیت سریع در انگلیسی است.

## فصل پنجم: انگلیسی همانند یک ورزش فیزیکی است نه درس عملی

یکی از خطاهایی که برنامه مخفی در بر دارد این است که مدارس انگلیسی را، همانند یک موضوع آکادمیک آموزش می دهند. در مدرسه شما انگلیسی را مطالعه می کنید، درباره انگلیسی یاد میگیرید، قسمت هایی از زبان را تجزیه و تحلیل می کنید (گرامر، لغات و...). از شما درباره اینها امتحان گرفته می شود.



مشکل اینجاست که انگلیسی یک موضوع نیست که مورد مطالعه قرار گیرد. انگلیسی یک توانایی است که باید انجام گیرید یا بازی شود. مکالمه چیزی است که شما انجام می دهید، نه چیزی که شما به آن فکر و آن را تجزیه و تحلیل کنید. شما احتمالاً مشکلی که وجود دارد را می بینید.

مکالمات واقعی انگلیسی سریع و غیر قابل پیش بینی اند. طرف مقابل سریع صحبت می کند و شما هیچوقت نمی دانید که چه چیزی قرار است بگویند. شما باید قادر باشید که گوش بدهید، بفهمید و سریع عکس العمل نشان دهید. وقتی برای فکر کردن درباره گرامر، ترجمه و چیزهای دیگری که در کلاس انگلیسی یاد گرفته اید وجود ندارد. انگلیسی صحبت کردن مانند فوتبال بازی کردن است، بازیکن فوتبال باید سریع عمل کند. بازیکن باید ذاتی بازی کند، بازیکنان فوتبال فرمول های فیزیکی را برای خوب بازی کردن مطالعه نمی کنند. آنها با انجام دادن یاد می گیرند. آنها فوتبال "بازی" می کنند و آن را "مطالعه" نمی کنند.

مطالعه قواعد گرامر برای مکالمه انگلیسی به مانند این است که بازیکن برای فوتبال بازی کردن فیزیکی بخواند. شاید جالب باشد (یا شاید نه) ولی هیچ کمکی مطمئناً برای اجرای آن عمل، نمی کند. بنابراین کار شما این است که از مطالعه انگلیسی دست بردارید و شروع به بازی کردن آن کنید.

به خاطر داشته باشید که سوخت برای شما یکی از مهم ترین قسمت ها، یا شاید مهم ترین قسمت از موتور Effortless English است. یاد بگیرید که انگلیسی را بازی کنید تا اینکه مطالعه کنید، این یک راه قدرتمند برای توسعه یک روحیه قوی و حرکت سریع در جاده تسلط است. وقتی که ما درباره سوخت بحث داشتیم، یاد گرفتیم که چگونه از بدنمان استفاده کنیم تا احساساتمان را تغییر دهیم، و در واقع اینگونه شد که بدن یکی از مهم ترین (و غافل شده ترین) کلید برای یادگیری انگلیسی است. با استفاده کردن از فعالیت های بدنی در زمان یادگیری، یادگیری سریع تر، به خاطر سپردن بیشتر و طولانی تر و صحبت کردن بهتر ممکن می باشد.

دکتر جیمز اشتر یک روانشناس و پروفیسور بازنشسته در دانشگاه سن خوزه کشف کرد که استفاده از فعالیت های بدنی در کلاس زبان به دانش آموزان کمک می کند تا لغات را بهتر یاد بگیرند. دکتر اشتر بعد از در نظر داشتن اینکه کودکان چگونه صحبت کردن یاد می گیرند، کنجکاو به ارتباط میان زبان و حرکت شد. او متوجه شد که وقتی والدین چیزی می گویند، کودکانشان معمولاً با کلمه و حرکت های خاص به آن ها پاسخ می دهند. او همچنین متوجه شد که والدین مکرراً از حرکات و ژست ها هنگام صحبت کردن با بچه هایشان استفاده می کنند.

بر اساس تحقیقات و مشاهدات، اشتر سیستم آموزشی واکنش تماماً بدنی (Total Physical Response) را توسعه داد که دانش آموزان در آن به دستورات معلم در زبان جدید با تمام بدنشان پاسخ می دهند. این عملیات مفهوم عبارت را قوی تر، و برای یادآوری آسان تر می کند. دکتر اشتر این باور را دارد که دانش آموزان می توانند با این روش ۱۲ تا ۳۶ کلمه را در یک ساعت یاد بگیرند. من موفقیتی مشابه را با استفاده از روش از ایشان، در درس ها و سمینار های خود کسب کرده ام.

این دقیقاً آن چیزی است که در بیشتر کلاس های انگلیسی رخ می دهد. در مدارس به شما گفته می شود که روی صندلی های خود بی حرکت بنشینید. شما به مدت یک ساعت یا بیشتر می نشینید. طبیعتاً هر چه بیشتر بنشینید انرژی بیشتری از دست خواهید داد، همانطور که انرژی شما پایین می آید تمرکز شما نیز پایین می آید و همانطور که تمرکز شما پایین می آید کمتر یاد میگیرید و بیشتر از یاد می برید. این انرژی پایین به مرور زمان تبدیل به احساس بی حوصلگی می شود. حرکت کمتر، انرژی کمتر، تمرکز کمتر و بی حوصلگی طبیعتاً ایجاد کننده نتایج بد می شوند، مهم نیست که چه روشی استفاده می کنید و در نتیجه ما یک شیب منفی دیگر داریم.

حال آنکه همه از یادگیری بدنی سود می برند، بعضی افراد قطعاً به آن نیاز دارند. این افراد "یادگیرنده های بدنی" یا "Kinesthetic Learners" خطاب می شوند. آنها وقتی که یادگیری را با حرکات بدن تلفیق می کنند بهتر یاد می گیرند. اینگونه افراد معمولاً در کلاس های سنتی تقلاً زیادی می کنند، جایی که نیاز است بدون حرکت ساعت ها بنشینند. مدارس و مدرسان معمولاً این افراد را با "عاجز از یادگیری" یا دارای "کمبود توجه و نظم" نام گذاری می کنند.



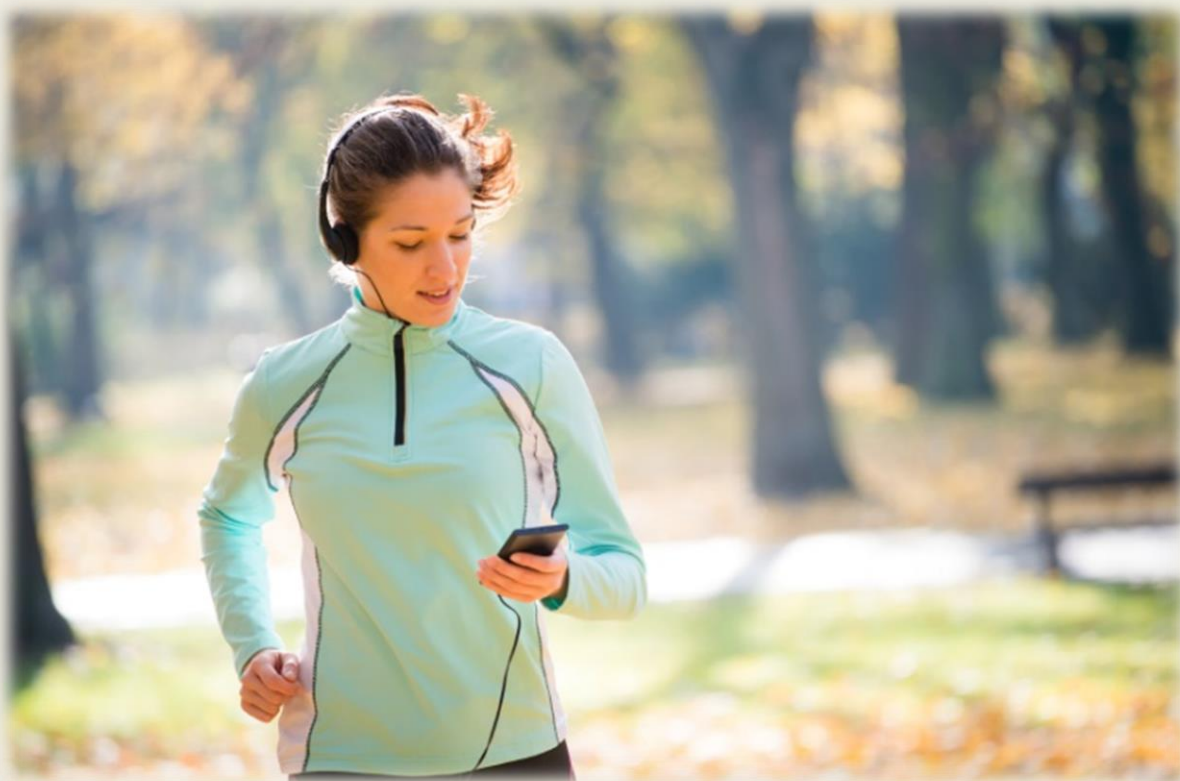
مشکل اینجاست که یادگیرنده های حرکتی عاجز نیستند بلکه مشکل ناتوانی تدریس است. سمینار های Effortless English من و کلاس های من کاملاً متفاوت اند، خیلی ها آن را به عنوان کنسرت راک انگلیسی توصیف می کنند. در سمینار Effortless English ما مکرراً در حال پریدن، رقصیدن، فریاد زدن، خندیدن و حرکت هستیم. در واقع خیلی کم دیده شده که یک دانش آموز بیش از ۱۵ دقیقه در سمینار های من بنشیند. من از آنها می خواهم که حرکت کنند و پرنرزی باشند. چون می دانم که افراد پرنرزی و فعال سریع تر و بیشتر یاد می گیرند و طولانی تر به یاد خواهند داشت و بهتر آن را به اجرا می گذارند.

به یاد داشته باشید، انگلیسی یک فعالیت اجراییست نه یک موضوع که شما آن را مورد مطالعه قرار دهید. هر چه بیشتر از بدنتان در زمان یادگیری استفاده کنید بیشتر موفقیت کسب خواهید کرد. یک راه برای استفاده از حرکت در زمان یادگیری انگلیسی استفاده از روش " لغات عملیاتی " است. در این روش شما یک حرکت بدنی را با واژه جدید ارتباط می دهید. شما کلمه یا عبارت را فریاد می زنید و حرکت مربوط به آن را انجام می دهید. حرکت باید مفهوم کلمه را به شما یادآوری کند.

با انجام دادن این شیوه به صورت مکرر شما میان کلمه، مفهوم آن و حرکت بدن ارتباط ایجاد می کنید. این تلفیق یک حافظه قوی تر و عمیق تر ایجاد می کند و نتیجه یادگیری لغات آن سریع تر و عمیق تر می باشد. این روش خیلی بیشتر از حفظ کردن لیست بلند بالا لغات برای شما تاثیر گذار خواهد بود.

یک روش ساده دیگر برای استفاده از بدن، راه رفتن در زمان یادگیری انگلیسی است. با داشتن یک گوشی هوشمند شما می توانید دستگاه یادگیری قابل حرکت خود را بسازید! به جای نشستن، و از دست دادن انرژی، هدفون خود را بگذارید و همزمان که به انگلیسی گوش می دهید

شروع به قدم زدن کنید. همزمان که راه می روید، قلب شما می تپد و مغز شما خون بیشتری دریافت می کند. شما احساس انرژی بیشتری می کنید و در نتیجه بهتر تمرکز می کنید. احتمالاً شما از یادگیری بیشتر نیز لذت خواهید برد.



دلیلی وجود ندارد که توسط روش های مدارس قدیمی محدود شوید. نیازی نیست که در هنگام یادگیری، بی حرکت بر روی صندلی بنشینید. نیازی نیست که ساکت، بی حوصله و خسته باشید. به عنوان یک انگلیسی آموز مستقل آزاد هستید که از روشی موثر تر و لذت بخش تر برای خودتان استفاده کنید. شما استاد یادگیری خودتان هستید، لذت ببرید!

تمرین رسیدن به قله احساسات را به یاد دارید؟ این یک روش عالی دیگر برای استفاده از بدن در هنگام یادگیری انگلیسی است. استراحت کنید و انرژی خود را بازگردانید. موسیقی مورد علاقه خود را بگذارید. بپريد، فریاد بزنید، لبخند بزنید، شاد باشید و برای چند دقیقه برقصید. بدن خود را پر از انرژی کنید و قله احساسات را بسازید. سپس به یادگیری انگلیسی ادامه دهید. از این استراحت های انرژی زا هر ۲۰ - ۳۰ دقیقه یک بار هنگام یادگیری انگلیسی استفاده کنید. من تضمین می کنم که شما نتیجه بهتری خواهید گرفت.

به کودکان زمانی که بازی می کنند نگاه کنید. آنها خوشحال، پر انرژی و فعال هستند. کودکان زمان بازی کردن بهتر یاد می گیرند. آنها نگرشی از بازی به هر کاری که انجام می دهند اضافه می کنند. بچه های کوچک نیازی به تلاش زیاد یا نظم ندارند. آنها به واسطه حس کنجکاو پر انرژی اند. آنها فعال یاد میگیرند. آنها با بازی یاد میگیرند و هنگام یادگیری بازی می کنند.

زمان آن برای شما رسیده که دوباره این کیفیت های ذاتی را کشف کنید. به عنوان شخصی بالغ همچنان با این روش بهتر یاد می گیرید. شما نیز با فعال و پر انرژی بودن در زمان یادگیری سود می برید. شما نیز از حرکات بدن و نگرش بازی کردن سود می برید. وقتی که از تکنیک ها و روش های داخل این کتاب استفاده می کنید همیشه آنان را با حس خوشحالی و سرزندگی انجام دهید.

دو بخش عمده در سیستم **Effortless English** وجود دارد: قدرت روانشناسی و روش. می دانید که قدرت روانشناسی سوختی است که موتور را به راه می اندازد. شما باید سوخت خود را پیشرفت دهید تا انرژی بیشتر و بیشتر برای یادگیری ایجاد کنید. یاد گرفتید که چگونه از قله احساسات، اعتقادات و حرکات بدن برای ساخت آن سوخت استفاده کنید. شما اهمیت داشتن نگرشی فعال و سرزنده را یاد گرفتید. در فصل بعدی یک تکنیک روانشناسی دیگر برای ساختن قدرتمندترین سوخت یادگیری انگلیسی را فرا می گیرید.

### لغات عملیاتی

بسیاری از دانش آموزان وقت خود را برای حفظ کردن واژگان انگلیسی هدر می دهند. آنها لیست های بلند بالایی از کلمات را مطالعه می کنند. لیست را چندین و چند بار تکرار می کنند، سعی دارند که کلمات انگلیسی و ترجمه آن را حفظ کنند. متأسفانه تحقیقات نشان می دهد که ۸۰٪ از کلماتی که با این روش یاد گرفته می شوند در کمتر از یکسال فراموش می شود. که این اتلاف وقت و تلاشی است که برای این کار هزینه شده است.

مشکلی دیگر با این روش یادگیری وجود دارد- کسل کننده است، و انگیزه بلند مدت شما را نابود می کند. به عنوان یک دانش آموز شما باید خیلی محتاط باشید- نابود کردن انگیزه شما می تواند بدترین چیزی باشد که انجام می دهید. یادگیری انگلیسی یک ماراتن است، یک دو طولانی. و نیاز دارد که انگیزه ای قوی داشته باشید که سال ها دوام بیاورد.



بنابراین استفاده از روش های یادگیری لغات کسل کننده به دو شکل بد است: یک ناکارآمد است و دو انگیزه را تضعیف می کند.

یک راه بهتر وجود دارد. راهی که شرکت کننده ها در سمینار های دستیابی به موفقیت من متوجه آن شده اند. یادگیری لغات جدید با راهی که بسیار قدرتمند تر و جالبتر است امکان دارد. وقتی با این روش یاد می گیرید مطالعات نشان می دهد که می توانید آن ۸۰٪ (حافظه برای لغات) را یک سال بیشتر به یاد داشته باشید! که فوقالعاده است.

کلید عمیق، با قدرت، و طولانی یاد گرفتن لغات حرکت کردن است. وقتی که شما حرکات قدرتمند را با واژگان جدید، قابل فهم تلفیق می کنید، یک ارتباط میان مغز و بدنتان ایجاد می کنید. این ارتباطات طولانی مدت هستند. کلید این است که شما از حرکتی برای یادآوری مفهوم آن واژه استفاده کنید.

بطور مثال، تصور کنید که می خواهید عبارت "to proclaim" (اعلام کردن) را یاد بگیرید. ابتدا شما مفهوم آن کلمه که "گفتن یا اعلام کردن به صورت عمومی غالباً با صدای بلند است" را پیدا می کنید. بعد از اینکه شما مفهوم را می دانید، یک حرکت بسازید که یادآور این مفهوم برای شما باشد. می توانید دستان خود را در کنار دهانتان بگذارید و وانمود کنید که در حال فریاد زدنید. (عمومی و بلند فریاد می زنید). در آخر شما عبارت "to proclaim" را همزمان که حرکت آن را انجام می دهید فریاد می زنید. هر چه بلند تر فریاد بزنید و هر چه قوی تر حرکت را انجام دهید ارتباطی قوی تر در مغزتان ایجاد می شود. خیلی ساده با چندین بار انجام دادن حرکت با شور و نشاط، شما حافظه ای قوی تر و عمیق تر از مفهوم ایجاد می کنید.

در سمینار های گذشته که در ویتنام داشته ام، چندین واژه جدید را با روش لغات عملیاتی یاد داده ام. دانش آموزان واژگان جدید را با من فریاد می زدند و همزمان در حال شبیه سازی کردن حرکات قدرتمندی بودند که من به آنان نشان داده بودم. هر حرکت مرتبط با مفهوم کلمه جدید یا عبارت بود. در پایان درس آنها کلمات را کامل می دانستند و هیچ گاه فراموش نکردند.

این پایان کار نیست، از آنجایی که Effortless English یک سیستم یادگیری عمیق است، آن کلمات را دوباره تکرار کردم - این بار در غالب داستان. هر بار یکی از کلمات جدید را در داستان استفاده می کردم، از آنها خواستم که از حرکاتی که تمرین کرده ایم استفاده کنند. در داستان های کوتاه، دانش آموزان تکرار بیشتری از واژگان با احساس و فعالیت قدرتمند به دست آوردند.

در آخر به دانش آموزان تکالیف دادم: داستان های کوتاه مشابه را دانلود کنند و به فایل صوتی هر روز به مدت یک هفته گوش دهند، که اگر دانش آموزان این کار انجام دهند لغات جدید را عمیق تر یاد خواهند گرفت و آن را تا ابد به یاد خواهند داشت. این قدرت سیستم Effortless English و قدرت استفاده از حرکات بدن در هنگام یاد گیری است.

### هشت قدم ساده برای تغییر احساسات

۱. موسیقی که انرژی زا است و شما عاشق آن هستید را بیابید.
۲. قبل از گوش دادن به درس ها، آهنگ را پخش کنید.
۳. همانطور که این موسیقی هیجان انگیز در حال پخش است سر خود را بالا بگیرید، به بالا نگاه کنید و حالت بدن را تغییر دهید. شانه ها را عقب بگیرید، راست بایستید، سپس لبخند بزنید... یک لبخند بزرگ. نفسی عمیق بکشید.



۴. سپس بدن را به حرکت در آورید. با آهنگ برقصید. به بالا نگاه کردن ادامه دهید، به لبخند زدن ادامه دهید. بپرید، برقصید. همانطور که می رقصید و میپرید و لبخند می زنید دستانتان را بالای سرتان نگه دارید. شادی و انرژی داخل آهنگ را حس کنید.
۵. دست نگه دارید و فریاد بزنید "آره" دوباره بگویید "آره" یک بار دیگر بگویید "آره"!
۶. حالا درس انگلیسی را پخش کنید. همانطور که گوش می دهید شانه هایتان را به سمت عقب نگه دارید. چشمانتان را بالا نگه دارید. به لبخند زدن ادامه دهید. در واقع، بایستید و حرکت کنید. همانطور که به درس گوش می دهید راه بروید، عمیق نفس بکشید.
۷. وقتی که به داستان های کوتاه من گوش می دهید، به هر سوال بلند پاسخ دهید، خجالت نکشید، پاسختان را فریاد بزنید. سر و چشمانتان را بالا نگه دارید. به بزرگ لبخند زدن در هنگام بلند پاسخ دادن ادامه دهید.
۸. هر گاه که احساس خستگی و بی حوصلگی کردید، درس را متوقف کنید. دوباره آهنگ مورد علاقه خود را پخش کنید و تمامی قدم ها را تکرار کنید. انرژی بیشتری به بدن خود و احساساتان وارد سازید سپس دوباره درس را پخش کنید. با مدیریت کردن احساساتان با این روش بیشتر درس می خوانید و بیشتر به یاد خواهید داشت و ۲ تا ۳ برابر سریع تر یاد خواهید گرفت. و به خودتان یاد خواهید داد که هر گاه انگلیسی حرف بزنید احساس قوی بودن و با اعتماد بنفس بودن کنید.



## فصل ششم: هدف هایی بزرگ داشته باشید تا انگیزه بیشتری برای موفقیت بدست آورید

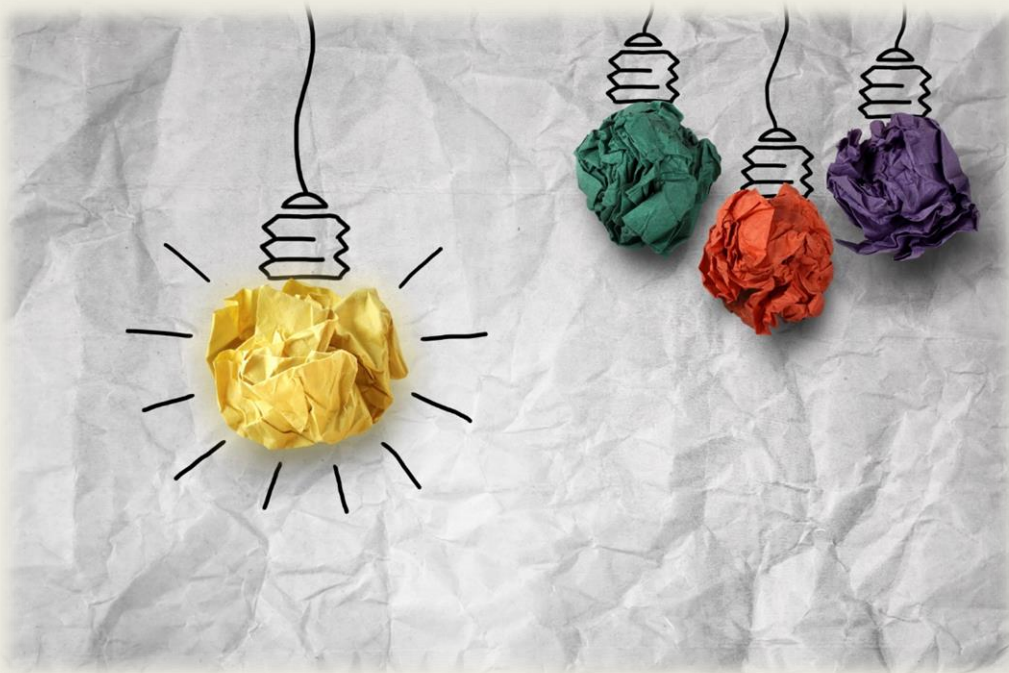
واقعاً چرا شما انگلیسی یاد می گیرید؟ چرا می خواهید با قدرت انگلیسی صحبت کنید؟ خیلی عجیب است که، خیلی از افراد ایده مبهمی دارند. آنها می دانند که انگلیسی زبان بین المللی است و احساس می کنند که باید یاد بگیرند. در مدارس به آنها گفته می شود که انگلیسی مهم است. بعضی افراد متمرکز بر نمرات در امتحانات هستند. آنها انگلیسی مطالعه می کنند تا نمره بالایی در تافل، تویک، آیلتس یا سایر امتحانات بگیرند.



این اهداف از کجا می آیند؟ عموماً آنها از سیستم مدارس نشأت می گیرند. به بیان دیگر آنها اهدافی خارجی هستند که توسط دیگران ترویج پیدا کرده است. به دانش آموزان گفته می شود که این اهداف مهم هستند و بدین ترتیب سال های زیادی را به تمرکز بر نمرات امتحان می پردازند. مشکل اینجاست که اهداف خارجی (اهداف ساخته شده توسط افراد بیرونی) احساسی همچون کار دارند. این اهداف حسی همانند تعهد دارند.

این اهداف ضعیف و بی روح هستند و این یک مشکل است. چرا که اهداف، سیستم مرکزی مغز ما هستند. اهداف به مغز ما می گویند که چه می خواهیم، چه موقع آن را می خواهیم و چرا ما آن را می خواهیم. یک هدف قدرتمند به ما برای بهتر و بهتر شدن، انرژی و انگیزه می دهد. یک هدف بزرگ می تواند به کل، زندگی شما را تغییر دهد. اهداف ضعیف، بر عکس اهداف قوی نتایج ضعیف تولید می کنند.

پس قدم بعدی برای ساخت سوخت Effortless English شما این است که اهدافی قدرتمند ایجاد کنید. اما چه چیزی یک هدف قدرتمند می سازد؟ یک هدف قوی هدفی است که یک فکر دائمی مثبت در ذهن شما ایجاد کند. یک هدف قوی احساسی است. یک هدف قوی فقط به شما انگیزه نمی دهد، بلکه شما را به سمت انجام دادن و موفقیت راهی می کند.



یک هدف قوی شبیه به یک اعتیاد مثبت است. آن هدف شما را متمرکز بر چیزی می کند که در زندگیتان اهمیت دارد. شما نمی توانید آن را فراموش کنید. در واقع، با یک هدف قدرتمند، شما سخت می توانید از فکر آن بیرون بیایید. این هدف شما را در زمان های دشوار راهنمایی می کند و به شما انگیزه می دهد.

برای قوی شدن، یک هدف باید به شکل مثبت، به شدت احساسی باشد. این دلیلی است که هدف نمره خوب داشتن در امتحانات بسیار ضعیف هستند. چه کسی با امتحانات هیجان زده می شود؟ در واقع، برای بیشتر مردم، امتحانات تجربه های منفی هستند که تولید کننده ی احساساتی از نگرانی، ترس، استرس می باشد که این خیلی انرژی زا و الهام دهنده نیست. تعجبی ندارد که خیلی از مردم احساس بدی از انگلیسی دارند.

شما چگونه یک هدف قدرتمند پیدا می کنید و می سازید؟ با پرسیدن سوالات قدرتی از خود شروع کنید. این ها سوالاتی هستند که به شما در پیدا کردن دلیلی عمیق برای صحبت کردن انگلیسی کمک می کنند. هر چه عمیق تر می روید، شما اهداف الهام بخش بیشتری پیدا خواهید کرد و بهترین سوال قدرتی برای همه چیز، خیلی ساده، این است که بپرسیم چرا؟

پرسیدن مکرر "چرا؟" یک راه آسان برای پیدا کردن هدف عمیق در انگلیسی است. بطور مثال، شما ممکن است از خود بپرسید، چرا من انگلیسی یاد می گیرم؟ شاید جواب شما این باشد که نمره ای بالا در آزمون تافل دریافت کنم. این یک هدف ضعیف بیرونی است. پس از خود دوباره بپرسید من چرا به نمره بالا تافل نیاز دارم؟ شاید جواب شما این باشد که شغلی بهتر داشته باشم. دوباره از خود بپرسید چرا می خواهم شغلی بهتر داشته باشم؟ حالا شما عمیق تر وارد می شوید که هدف واقعی خود را پیدا کنید. شاید جواب دهید که برای خانواده ام پول بیشتری به دست بیاورم، و بعد بپرسید چرا می خواهم پول بیشتری برای خانواده بدست بیاورم؟ ممکن است جوابش این باشد که زیرا من عاشقشان هستم و می خواهم یک زندگی وافر و فوق العاده برایشان فراهم کنم. شما هدف درونی بزرگ خود را یافتید.

هدف بزرگ شما گرفتن نمره بالای تافل نیست، هدف اصلی شما درست کردن یک زندگی فوق العاده برای خانواده است. انگلیسی یک ابزار برای کمک کردن به شما در آن هدف است. این هدف قوی تر و احساسی تر نیست؟ آیا این هدف شما را بیشتر هیجان زده نمی کند؟ آیا این هدف سوختی بیشتر برای موتور شما نمی سازد؟

بله، همه متفاوت هستند. شاید هدف بزرگ شما این است که در دنیا سفر کنید و زندگی ای پر از ماجراجویی داشته باشید. و شما می دانید که انگلیسی یک زبان جهانی است. شاید شما آرزو دارید که یک تاجر بین المللی موفق و پولدار شوید و انگلیسی به شما کمک می کند که به آن هدف برسید. شاید شما آرزو دارید که در خارج از کشور در یکی از دانشگاه های آمریکایی تحصیل کنید. شاید می خواهید که دوستانی در سطح جهان از کشور های مختلف پیدا کنید. شاید شما بیشتر از یک هدف بزرگ برای انگلیسی دارید.

نکته اینجاست که انگلیسی یک ابزار برای ارتباط داشتن است. فقط دانستن کلمات گسترده و گرامر بی فایده است. شما باید از زبان استفاده کنید تا قدرت آن را آزاد سازید. پس کلید برای پیدا کردن هدف بزرگتان آن است که بفهمید چگونه می خواهید از انگلیسی در دنیای واقعی استفاده کنید.

با انگلیسی، شما باید بر روی دلایل واقعی در جهان برای انگلیسی صحبت کردن تمرکز کنید. اهداف باید شما را به هیجان بیاورند. شما باید وقتی که به اهدافتان فکر می کنید احساس اشتیاق و انرژی کنید. حتی با اینکه من درباره این موضوع می نویسم، به شخصه در گذشته اهداف ضعیفی داشته ام. بطور مثال، به تازگی من چندین سمینار و ارائه در تایلند داشتم. اهداف اولیه من این ها بوده اند:

- به مردم درباره سیستم Effortless English آموزش دهم.
- با افراد بیشتر ارتباط برقرار کنم.

با اینکه این اهداف مثبت بوده اند ولی قدرتی در آنان وجود نداشت. آنها من را هیجان زده نکردند. آنها شور و شوق ایجاد نکردند. پس من عمیق تر فکر کردم. از خودم پرسیدم، چرا می خواهم به مردم درباره سیستم Effortless English آموزش دهم؟ چرا می خواهم با افراد بیشتری ارتباط برقرار کنم؟ در چه چیزی می خواهم مشارکت داشته باشم؟ چه چیزی می خواهم کسب کنم؟

بلافاصله اهداف بهتری به ذهنم رسید که شامل:

- می خواهم مردم را هیجان زده کنم و زندگیشان را تغییر دهم!
- می خواهم شور و شوق و عشق یادگیری در مردم را بیدار کنم.
- می خواهم قدرت تصورشان را بیدار کنم!

- می خواهم زخم انگلیسیشان را درمان کنم!
- می خواهم به کل شیوه یادگیری انگلیسی در بین مردم را تغییر دهم.
- می خواهم به مردم در رسیدن به آرزوهایشان با استفاده از ابزار انگلیسی کمک کنم.
- می خواهم یک خانواده جهانی از دانش آموزان پر اشتیاق بسازم.
- می خواهم به مردم تجربیات احساسی مثبت و قدرتمند بدهم.
- می خواهم به آنها شادی، خنده، لذت و اعتماد بنفس قوی بدهم.
- می خواهم مردم را از حس شک و شهبه، از امنیت نداشتن، از بی حوصلگی، از دو دلی آزاد کنم.
- می خواهم به آنها کمک کنم تا به رویاهایشان برسند.

اینها اهداف هیجان انگیزی بودند! این اهداف به من انرژی و قدرت هدیه دادند. آنها کاری کردند که من از رخت خوابم پریدم و به کار پرداختم! آنها باعث شدند که به عنوان معلم کارم را عالی انجام دهم. آنها برای من الهام بخش بودند که یاد بگیرم و بهتر و بهتر رشد کنم. آنها باعث شدند که به جای یک سخنرانی حوصله سر بر، یک ارائه فوقالعاده داشته باشم.

این قدرته داشتن اهداف بزرگ و معناگراست. چرا می خواهید انگلیسی یاد بگیرید؟ چه بازده هیجان انگیزی می توانید تصور کنید که انگلیسی برای شما بیاورد؟ چه چیزی برای شما الهام بخش یادگیری انگلیسی است؟ گسترده تر فکر کنید. گسترده تر رویا پردازی کنید. به خود لطفی کنید: اهدافی بزرگ، بی پروا و قدرتمند برای یادگیری انگلیسی انتخاب کنید. حس شور و شوق خود را روشن سازید.



## فصل هفتم: هوش خود را برای موفقیت در زبان انگلیسی برنامه نویسی کنید

زمانی که مشغول تدریس در تایلند بودم دانش آموزی به نام پلوی داشتم. روز اول مدرسه او در ردیف عقب نشست بود. شانه هایش را خم کرده و سعی در این داشت که پشت سایر دانش آموزانی که جلوی او بودند پنهان شود. پلوی از اول تا آخر کلاس ساکت بود.

بعد از کلاس از او خواستم که یک دقیقه صبر کند. می توانستم متوجه شوم که مشکلی وجود دارد و می خواستم که ببینم چگونه می توانم به او کمک کنم. به او گفتم: متوجه این شده ام که تو در کلاس پنهان می شوی، مشکلی وجود دارد؟ او گفت: من در انگلیسی خوب نیستم. پلوی ناامیدی دراز مدت خود را در انگلیسی شرح داد که شامل نمرات بد، امتحانات ضعیف و خجالت بود. به این دلایل، او اطمینان داشت که عیب از اوست و او در انگلیسی بد است.

بعد از صحبت کردن با پلوی، درباره مشکل او و اعتقادش به فکر کردن پرداختم. متوجه شدم که دانش آموزان دیگر در کلاس نیز احتمالاً احساسی مشابه دارند. قبل از اینکه به آنان انگلیسی تدریس کنم می دانستم که باید راهی پیدا کنم که کمکی برای دوباره نویسی عقایدشان باشد. آن هفته شروع به تحقیق بیشتر درباره تکنیک های روانشناسی کردم و روشی به نام "برنامه نویسی فیلمی در ذهن" پیدا کردم.



هفته بعد من این تکنیک در کلاس آموزش دادم و به استفاده آن در طول ترم ادامه دادم. در کم تر از چند هفته، متوجه تغییر چشم گیری شدم. پلوی با اعتماد به نفس تر و خودمانی تر شده بود. ابتدا او به جای ردیف عقب در ردیف جلو نشست، سپس شروع به مشارکت در کلاس کرد، هم کلاسی های او نیز با گذر هفته ها با اعتماد بنفس تر می شدند. این تجربه به من قدرت روانشناسی و اهمیت اینکه خودتان را برای موفقیت برنامه نویسی کنید را نشان داد.

این فصل آخرین قدم برای دوباره نویسی اعتقادات خود در موفقیت انگلیسی است. شما یاد میگیرید که دقیقاً چگونه اعتقادات، اهداف و قله احساسات خود را برنامه نویسی کنید، نیاز دارید که ماشین مسابقه ای خود را برای موتور Effortless English پیشرفت دهید.

مشکل دانش آموزان کمبود هوش یا کمبود قدرت اراده نیست. شما در انگلیسی بد نیستید. چیزی که مردم کم دارند کنترل بر روی ذهن و احساسات است. در حقیقت شما تمامی استعداد، هوش، قدرت برای تسلط به انگلیسی در بالاترین سطح ممکن را دارید. خیلی ساده نیاز دارید که قدرت خود را کنترل کرده و برای تغییر احساسات، اعتقادات و اعمالی که مد نظر دارید استفاده کنید. درست همانند خیلی از انگلیسی آموزان، احتمالاً شما هم از زخم انگلیسی رنج برده اید.

احتمالاً اعتقادات محدود کننده دارید و زمان مکالمه احساس ناامیدی، نگرانی، استرس می کنید و برای این کار نیاز دارید که یاد بگیرید چگونه فیلم های داخل ذهنتان را کنترل کنید. این فیلم ها برنامه هایی اند که شما برای ساختن احساسات، اعتقادات و اهداف از آنان استفاده می کنید. شما این فیلم ها را با حس های پنجگانه خود می سازید: دیدن، شنیدن، لامسه، چشایی و بویایی. حافظه و رویا های شما توسط تلفیقی از این احساسات در ذهنتان ثبت می شوند. این ها عناصری اند که شما با استفاده از آنها تصاویر ذهنی خود را نوشته و یا هدایت می کنید. این تصاویر سپس احساسات، افکار و اعمال شما رو می سازند.

وقتی می خواهید که نتایج گرفته شده از یادگیری انگلیسی را تغییر دهید باید خواستار تغییر دو چیز باشید: احساسی که زمان انگلیسی صحبت کردن دارید و چقدر خوب آن را حرف می زنید. به بیان دیگر می خواهید در هنگام صحبت کردن احساس اعتماد بنفس داشته باشید و می خواهید که ماهرانه مکالمه کنید. این فصل درباره این می باشد که چگونه تصویر های ذهنی خود را تغییر دهید تا آنها شما را طوری برنامه نویسی کنند که در زمان مکالمه، احساس قدرت و مهارت داشته باشید.

وقتی که به فیلمی که در ذهن خود ساخته اید فکر می کنید، تصور کنید که دو چیز وجود دارد که می توانید انتخابشان کنید: چه چیزی در تصاویر شما نهفته و آن تصویر چگونه ساخته شده است. اگر شما به شکل مستمر به خاطرات خجالت آور انگلیسی فکر کنید احساسی که دارید تغییر خواهد کرد. چگونه آن خاطره شکل گرفته است نیز اهمیت دارد. بطور مثال، احتمالاً شما زمانی را به خاطر میاورید که توسط معلمی اشتباه شما تصحیح شده است و آن خاطره برای شما موجب نگرانی درباره انگلیسی می شود. آن خاطره یک تصویر در ذهن شما است. در درون، شما رخ دادن اتفاق را می بینید، صدای معلم که غلط شما را تصحیح می کند را می شنوید و حس شرم و خجالت را احساس می کنید (دیدن، شنیدن، احساسات فیزیکی عمومی ترین و قوی ترین عناصر استفاده شده در تصاویر ذهنی هستند)

اگر شما این تصاویر منفی را در ذهن خود بزرگ تر کنید، احساسات بد، قوی تر می شوند. یعنی اگر شما صدای معلم را بلند تر کنید، احساسات بد، بدتر خواهند شد و شما می توانید روی تاثیرات یا احساسات شرم خود بیشتر متمرکز شوید و آنان را در بدن خود سریع تر به حرکت در بیاورید، که دوباره باعث قوی تر شدن آنها می شود.

با تغییر اینکه این تصاویر (فیلمها) چگونه در ذهنتان به نمایش در می آید می توانید قدرت آنان را تغییر دهید. به این کیفیت فیلم ها، کیفیت زیرین می گویند. آنها کیفیت های خاصی از هر حس استفاده شده از فیلم های درونی هستند. هر کدام از حس ها چندین کیفیت زیرین دارند که می توانند کنترل و تغییر پیدا کنند.

از لحاظ دیدگان به طور مثال شما می توانید رنگ یک فیلم را تغییر دهید یا به کل رنگ آن از بین ببرید و سیاه سفیدش کنید. می توانید اندازه عکس در ذهنتان را تغییر دهید بزرگ تر یا کوچکترش کنید. اگر شما تصور کنید که فیلم بر روی پرده ای در ذهنتان در حال نمایش است، می توانید فاصله تا پرده را تغییر دهید، نزدیک تر یا دور ترش کنید. می توانید روشنایی فیلم را تغییر دهید. می توانید سرعت درونیتان را تغییر دهید و سریع ترش کنید یا به حالت عادی در بیاورید یا به حالت آهسته. می توانید زاویه دوربین فیلمتان را تغییر دهید، دید هر صحنه را عوض کنید.

فیلم های درونی دارای صدا می باشند و آنان نیز می توانند کنترل و تغییر داده شوند. می توانید بلندی صدای فیلمتان را کنترل کنید. ریتم آن را کنترل می کنید. آوای صدا را تغییر دهید، صدا را بالاتر یا پایین تر بیاورید.

همچنین می توانید احساسات، حس های فیزیکی فیلمتان را کنترل کنید. شما درجه (سرما، گرما) ، شدت (زیادی، کمی)، مکان احساساتتان را کنترل می کنید .همچنین شدت احساسات را کنترل می کنید و می توانید باعث لرزش سریع تر یا آرام ترشدنشان در بدنتان شوید. در اصل شما هستید که کارگردان ذهنتان می باشید. سوال اینجاست؟ آیا شما این فیلم ها را کنترل و آگاهانه کارگردانی خواهید کرد؟ یا به آنان اجازه می دهید که شما را کنترل کنند؟ یک کارگردان خوب تصاویر، زاویه دوربین، صدا ها و غیره در فیلم را کنترل می کند تا دقیقاً افکار و احساساتی که او می خواهد بینندگان تجربه کنند بسازد. به عنوان کارگردان ذهن خودتان شما نیز می توانید همین کار را انجام دهید.



### شما می توانید کارگردان خاطرات خود باشید

می توانید بطور مثال، خاطرات ثبت شده خود را تغییر دهید. خاطرات، به صورت ساده فیلم های درونی اند که شما درباره تجربه ای که در گذشته داشته اید ساخته اید. برای اکثر مردم، این فیلم ها بدون انتخاب آگاهانه ساخته شده اند. خبر خوب اینجاست که شما می توانید این فیلم ها را دوباره کارگردانی کنید تا آنها را ضعیف تر یا قوی تر کرده و اثری که آنها بر زندگیتان گذاشته اند تغییر دهید.

بیاید حالا انجامش دهیم. به یک خاطره خیلی شاد فکر کنید. می تواند هر چیزی باشد، هر خاطره ای که موجب شود شما بخندید .

چشماتان را بسته، لبخند بزنید و حالا به آن خاطره فکر کنید. همانطور که به یاد می آورید، به عکس یا فیلم در ذهنتان توجه کنید. چه چیزی می بینید؟ سپس به صدایی که می شنوید دقت کنید: آیا فیلم شما صدایی دارد؟ حس آن چطور :چه حسی در این فیلم دارید؟ احساسات در



کجای بدنتان می باشند؟ آیا احساس لرزش در بدنتان وجود دارد؟ یا حس شدت؟ یا حس آرامش؟ فقط به اطلاعات این فیلم درونی و شادتان توجه کنید.

حالا کارگردان این خاطره شوید. اگر شما فقط یک عکس ثابت می بینید، آن را با اضافه کردن حرکات تبدیل به یک فیلم کنید. سپس تصویر را در ذهنتان بزرگ تر و به خودتان نزدیکتر کنید. همانطور که بزرگترش می کنید، به تغییر احساساتتان توجه کنید. برای اکثر افراد بزرگ کردن فیلم قدرت احساساتشان را افزایش می دهد (چه منفی چه مثبت!). با یک خاطره شاد، قادرید که با بزرگ کردن فیلم آن، آن را شاد ترش کنید. درست است، شما می توانید صدا و احساساتش را نیز تغییر دهید. سعی کنید که صدا را کمی بلند تر کنید، مخصوصاً صداهای دلپذیر را. وقتی که شما متوجه احساسات خوب شدید، محل و شکل حرکتشان را در بدنتان مشخص کنید. احساسات فیزیکی می باشند و معمولاً به شکل لرزش یا انرژی در بدنتان تجربه می شوند. لرزشی که از شادی است را سریع تر کنید، و موجب شوید که در بدنتان بیشتر به حرکت در آیند. برای اکثر مردم این موجب افزایش حس شادی می شود.

تبریک می گویم، شما اولین فیلم درونی خود را کارگردانی کرده اید. شما یاد گرفتید که چگونه حس شادی را با کارگردانی بهتر شدن افزایش دهید. شما می توانید از همین توانایی برای خاطرات، تفکرات و اعتقادات منفی استفاده کنید. بیایید امتحان کنیم.

تجربه منفی ای را به یاد بیاورید. احتمالاً تجربه ی بدی از مدرسه است یا زمانی که تلاش کرده اید انگلیسی حرف بزنید احساس نگرانی، نا امیدی، بی حوصلگی یا احق بودن کرده اید. همانطور که این تجربه بد را به یاد می آورید، دوباره به ویژگی های فیلم درونی تان توجه کنید. خاطره را در ذهنتان ببینید. به این توجه کنید که این فیلم صدا دارد یا خیر و به احساسی که در فیلم دارید توجه کنید.

ابتدا، پرده این فیلم را به خود نزدیکتر کنید، بزرگترش کنید. صدایش را زیاد تر کنید و لرزش احساس آن را سریع تر کنید. بیشتر افراد با انجام این کار احساس بدتری خواهند داشت. این چیزی نیست که شما می خواهید. پس برعکس آن را انجام دهید. پرده فیلم را به عقب تر هل دهید، فیلم را کوچکتر کنید. سپس فیلم را تاریکتر و غیر قابل دیدن کنید. این را تصور کنید که این فیلم دارای دکمه ای برای کنترل صدا می باشد. دکمه را گرفته و به پایین بچرخانید، صدا را کم تر کنید. صدا را کاملاً قطع کنید. در آخر نفسی عمیق بکشید و احساسات خود را به آرامش برسانید.

با انجام این کارها، متوجه خواهید شد که احساسات منفی ضعیف تر شده یا به صورت کامل از بین می روند. شما با آگاهانه کارگردانی کردن یک خاطره ناراحت کننده را گرفته و بی قدرت کرده اید. بیشتر مردم فکر می کنند که خاطرات غیر قابل تغییر هستند، ولی شما این را ثابت کرده اید که در حقیقت کنترل کننده خاطراتتان هستید. دقیقاً همین ماجرا برای افکارتان نیز امکان پذیر است.

شما انتخابی دارید. میتوانید آگاهانه کارگردان ذهنتان باشید یا اجازه دهید که مغزتان روانی شود. بیشتر مردم دومی را انتخاب می کنند و احساس کمبود قدرت دارند. آنها توسط افکار و خاطرات منفی و تجربیات بد کنترل شده اند. این لازم نیست. شما می توانید مغز خود را به اجرا وا دارید، آن را کارگردانی کنید که افکار، احساسات و اعمالی که شما می خواهید را بسازند.

شما می توانید منفی ها را بی قدرت کرده و قدرت خاطرات، افکار، اعتقادات و اهداف مثبت را افزایش دهید. می توانید به جای کنترل شدن توسط مغزتان، مغز خود را کنترل کنید. این روند نه تنها برای خاطرات کاربرد دارد، بلکه برای اهدافی که می خواهید در آینده به دست بیاورید نیز کاربرد دارد. به هدفی بزرگ برای انگلیسی فکر کنید، به یکی از آن اهداف بزرگ و الهام بخش که زندگیتان را تغییر خواهد داد فکر کنید.



چشمان خود را ببندید و به هدفتان فکر کنید. حالا آگاهانه فیلمی برای آن هدف بسازید. شما کارگردان هستید. خودتان را در حال با قدرت انگلیسی صحبت کردن با دیگران تصور کنید. موقعیتی را انتخاب کنید که برای شما الهام بخش است. همانطور که به این فیلم نگاه می کنید، به صورت افرادی که به شما گوش می دهند دقت کنید. آنها را در حال لبخند زدن، متوجه شدن و لذت بردن از مکالمه انگلیسی شما ببینید. پرده فیلم خود را گرفته و به خود نزدیک کنید تا فیلم بزرگتر شود. سپس رنگ ها را زیبا تر کنید. تصویر را کمی روشن تر کنید.

همانطور که به دیدن این فیلم عالی ادامه می دهید، به موسیقی درونش توجه کنید. به حرف یکی از شنونده هایتان که می گوید: "وای، انگلیسی تو فوق العاده است! چگونه یاد گرفته اید که اینقدر خوب صحبت کنید؟" گوش کنید. صدا را زیاد کنید تا بتوانید خیلی بلند و واضح آن را بشنوید! به احساسی که به شما بابت این تعریف دست می دهد توجه کنید. در جایی از بدنتان احساس افتخار و شادی خواهید کرد. آن کجاست؟ هر جا که باشد، لرزش شادی آن را سریع تر و قوی تر کنید و سپس به جاهای دیگر بدنتان منتقلش کنید. احساس عالی ای است! شما همین حالا فیلم قدرتی انگلیسی خود را ساختید، و شما ستاره آن فیلم هستید. با اعتماد بنفس و توانایی. شما خوشحالید. عالی هستید، انگلیسی را بدون تلاش مکالمه می کنید! حس عالی ای است!

با این قدرت کارگردانی، شما شروع به برنامه نویسی مغزتان برای باور ها، احساسات و نتایج دقیقی که می خواهید می کنید. شما هر روز بر روی این فیلم قدرتی متمرکز می شوید و هر گاه که فیلم را می سازید قوی تر می شود. هر گاه که فیلمی منفی در ذهنتان ایجاد شد، از توانایی کارگردانی خود استفاده کرده تا آن را کوچک تر و ضعیف کنید. روز به روز با تسلط آگاهانه بر ذهنتان، زندگیتان را کاملا تغییر می دهید.

بله این نیاز به تمرین روزانه دارد. آن فیلم های قدیمی طی سالیان سال ساخته شده اند، پس شما نیاز دارید که آگاهانه فیلم های قدرتی خود را هر روز بسازید. با انجام این کار شما قدم به قدم خود را برای موفقیت انگلیسی، دوباره نویسی می کنید.

یک روش قدرتمند و بخصوص برای دوباره سازی فیلم ها استفاده از روش جابه جایی است. روش جا به جایی یک روش کلاسیک از موفقیت روانشناسی و NLP است. روش جا به جایی روشی است که فوراً و خود به خود فیلم درونی منفی را به فیلم قدرتی تغییر می دهد تا شما احساس عالی بودن کنید. بطور مثال، اگر شما وقتی به انگلیسی صحبت می کنید حس نگرانی دارید، می توانید به ذهنتان آموزش دهید که خود به خود هر زمان که صحبت کردید حس نگرانیتان تبدیل به حس قدرت و اعتماد بنفس شود. شما باید روزانه با تکنیک جا به جایی تمرین کنید، ولی زمانی که ذهنتان عمیقاً برنامه نویسی شد دیگر نیازی به فکر کردن به آن ندارید. هر گاه که نیاز به انگلیسی صحبت کردن داشتید، ناخودآگاه احساس قدرت و اعتماد بنفس خواهید کرد.

اینها قدم هایی اند که برای تکنیک جا به جایی نیاز دارید:

۱. احساس و عملی که می خواهید تغییر دهید را شناسایی کنید. شاید احساس نگرانی کردن در زمان مکالمه باشد. ابتدا فیلمی از موقعیت منفی بسازید. ببینید، بشنوید و حس کنید که چه اتفاقی در فیلم منفی رخ می دهد.
۲. بعد از آن فیلمی قدرتمند خواهید ساخت که هدف شما را نشان دهد، چیزی که میخواهید حس کنید یا انجام دهید. می توانید به طور مثال، از فیلم قدرتی در مثال قبل استفاده کنید... فیلمی از خودتان که با قدرت و با حس عالی در حال صحبت کردن هستید.
۳. از تکنیک جا به جایی برای ارتباط دادن میان این دو فیلم و ساختن یک تغییر خود به خودی از فیلم منفی به فیلم قدرتی استفاده کنید. اساساً شما در حال آنکراژ کردن فیلم قدرتمند بر موقعیت قدیمی منفی هستید.

اینگونه به صورت ویژه می توانید تکنیک جا به جایی را انجام دهید:

چشمان خود را ببندید و با درست کردن تصویری بزرگ از موقعیت منفی ای که می خواهید تغییر دهید شروع کنید. واضح آن را ببینید. سپس تصور کنید که مربعی کوچک سیاه در گوشه تصویر وجود دارد. آن مربع کوچک فیلم قدرتی شما می باشد. پس شما فیلم منفی را بر روی پرده جلوی خود دارید و در گوشه پرده مربعی کوچک که شامل فیلم قدرتی است وجود دارد.

سپس بگویید بووووووم! و تصور کنید که آن مربع کوچک منفجر شده و تبدیل به پرده بزرگ فیلم شده است. وقتی که منفجر شد، کاملاً فیلم منفی را نابود کرده و جایگزین آن شده است. حالا شما فیلم قدرتی خود را جلوی خود می بینید. بزرگ، روشن و رنگارنگ است. صدا و احساسی عالی دارد. به فیلم توجه کنید و اجازه دهید آن احساسات مثبت قوی تر شوند.

مطمئن شوید که کلمه بووووم را قوی و بلند و سرشار از هیجان گفته باشید. قله احساسات را به یاد آورید و از حالت بدن قوی ای هم استفاده کنید تا احساسات مثبت را افزایش دهید. شما در حال ساختن یک ارتباط، یک آنکراژ، میان کلمه، حالت بدن و فیلم قدرتی هستید.

سپس چشمان خود را برای تنظیم مجدد لحظه ای باز کنید. بعد چشمان خود را ببندید و تمامی مراحل جا به جایی را تکرار کنید. هر بار باعث شوید که انفجار سریع تر رخ دهد. فیلم قدرتی منفجر شده و تصویر سابق را نابود می سازد. بلند بووووم را فریاد بزنید و قله احساسات فیلم قدرتی خود را حتی قوی تر بسازید. سپس چشمان خود را برای لحظه ای باز کنید، تنظیم مجدد، چشمان بسته و دوباره تکرار کنید. به تکرار کردن این مراحل دوباره و دوباره ادامه دهید. هر روز، این کار را ده بار یا بیشتر تمرین کنید. این کار را روزانه انجام دهید. شاید ۳۰ روز یا بیشتر طول بکشد که عکس العملی خودکار بسازید. وقتی که ساخته شد، متوجه نتیجه ای خارق العاده خواهید شد. وقتی که در موقعیت مکالمه انگلیسی قرار می

گیرید، ممکن است لحظه ای کوتاه حس نگرانی کنید، سپس ناگهان، احساس بهتری خواهید داشت. حسی قوی تر، با آرامش بیشتر و اعتماد بنفسی بیشتر. این به صورت خود به خود و بدون تلاش رخ خواهد داد. این نتیجه تکنیک جا به جایی است.

این را عادی روزانه کنید. شما میتوانید از تکنیک جا به جایی هر روز صبح که بیدار می شوید استفاده کنید، زمان زیادی نمی برد. در این چند دقیقه ای که تکنیک را انجام می دهید شما در حال برنامه نویسی ضمیر ناخودآگاه خود برای موفقیت هستید. شما فیلم های منفی قدیمی را تغییر می دهید. باور ها و احساسات قدرتمند بیشتری در انگلیسی توسعه می دهید. کنترل را به دست می گیرید و کارگردان مغز خودتان می شوید.

شما حالا همه ابزار لازم برای توسعه یک روان موفق و قدرتمند را دارید. می دانید که چگونه قله احساسات بسازید و به انگلیسی آن را ربط دهید. شما اهمیت باور ها را می دانید و راه تغییر آن با الگو برداری را بلدید. می دانید که چگونه از حرکات بدن برای ساختن احساسات و بالا بردن حافظه استفاده کنید. شما با قدرت انگیزه بخشی اهداف بزرگ آشنا هستید و می دانید که چگونه دلیل های عمیق خود را برای یادگیری انگلیسی پیدا کنید و می دانید که چگونه با استفاده از فیلم های درونی بصورت آگاهانه ذهن خود را برای موفقیت کارگردانی کنید. در جاده تسلط بر انگلیسی، به دو چیز نیاز دارید: سوختی قوی و خودرویی قدرتمند: قدرت روانشناسی فوق العاده و روشی عالی. حالا می دانید که چگونه سوخت اعلاء مورد نیاز خود را بسازید.

در بخش بعدی، شما یاد می گیرید که با آن سوخت چه کار کنید. روش های یادگیری انگلیسی ویژه که شما برای با قدرت انگلیسی صحبت کردن به آن نیاز دارید. وقت آن رسیده که با موتور Effortless English آشنا شوید.

## فصل هشتم: کودکان زبان انگلیسی را بهتر یاد می گیرند، (موتور Effortless English)

شما حالا اولین قسمت از سیستم Effortless English را یاد گرفته اید. سوخت آن یا همان قدرت روانشناسی. حالا می دانید که چگونه سوختی احساسی، و با کیفیت بالا، برای قدرت بخشیدن به سفر خود در جاده تسلط انگلیسی بسازید. حالا زمان آن رسیده که بر روی موتور که از آن سوخت استفاده می کند تمرکز کنیم. این چیزی است که من دوست دارم آن را خودرو فراری زبان آموزی خطاب کنم. روش Effortless English

همانطور که قبلاً به آن اشاره کرده ام، Effortless English سیستمی است که اینجانب طی سالیان دراز از تحقیقات و تدریس، آن را توسعه داده ام. از طریق آزمون و خطا، قادر بوده ام تا این روش را پیشرفت داده و هماهنگ کنم تا نیازهای دانش آموزان سراسر دنیا را برآورده کند. تا زمانی که شما روحیه و سوخت احساسی را به این روش اضافه کنید من تضمین می کنم که شما با سرعت به مقصد تسلط انگلیسی خواهید رسید.

برای روشن کردن این موضوع من روش Effortless English را به هفت گام تقسیم کرده ام. من این گام ها را به عنوان هفت قانون منسوب ساختم. در این فصل، این قوانین را معرفی می کنم و به شکل خلاصه توضیح میدهم که چگونه کار می کنند. همچنین به توصیف اینکه این بخش ها چگونه سازماندهی می شوند می پردازم تا شما هر زمان که قصد مطالعه انگلیسی داشتید بیشترین سود ممکن را ببرید.

هر کدام از این هفت قانون بینش عمیقی است که نتیجهی دریافتی شما را از یادگیری انگلیسی تغییر خواهد داد. پروفیسور ادوارد دمینگ آگاهی عمیق را یک ایده جدید وصف می کند، یک استراتژی که به شدت کیفیت نتایج را تحت الشعاع قرار می دهد. آگاهی عمیق معمولاً یک تغییر ساده است که یک پیشرفت چشمگیری به ارمغان میآورد.

هر کدام از این ۷ قانون بسیار ساده است. اما استفاده از هر کدام از آنها، باعث پیشرفت چشمگیر شما در مکالمه می شود. استفاده از این موارد به علاوه داشتن روحیه ای قوی سرعت سفر شما در جادهی تسلط را بالا می برد. باید به شما اخطار دهم که این روش کاملاً با روش برنامه درسی مخفی که در گذشته داشته اید متفاوت است، به یاد داشته باشید که Effortless English هیچ ربطی به روش های سنتی ندارد. بلکه طراحی شده تا دستورات طبیعی یادگیری زبان در کودکان را دنبال کند.



### کودکان بهترین راه یادگیری را می دانند.

والدین چه کار می کنند؟ آنها با استفاده از واژگان بسیار ساده با کودکان خود صحبت می کنند. آنها زمان صحبت کردن از حرکات استفاده می کنند. مثلاً آنها به مادر اشاره کرده و می گویند مامان، مامان. دوباره و دوباره هر روز این کار را انجام می دهند. سر انجام بچه متوجه می شود که کلمه مادر برای مادرش است.

سرانجام کودک شروع به صحبت می کند. احتمالاً یک روز بالاخره از کلمه مادر استفاده می کنند. چه اتفاقی رخ می دهد؟ آیا والدین تلفظ بچه را اصلاح می کنند؟ آیا آنها سعی می کنند به کودک گرامر یاد دهند؟ معلوم است که نه!!! به جای آن همگی به شدت خوشحال می شوند چون که بچه یک کلمه را درست گفته است (که معمولاً با تلفظ بد می باشد). همگی لبخند می زنند و می خندند. انگلیسی صحبت کردن برای کودک یک عمل شادی آور و مفرح است.

در طول سال های آتی، کودک به تمرکز بر گوش دادن ادامه می دهد. مکالمات او به مرور بهتر می شود. کودک از کلمات بیشتری استفاده خواهد کرد. حتی با اینکه هیچ گاه قواعد گرامری مطالعه نکرده است گرامر او پیشرفت خواهد کرد. تلفظ کودک پیشرفت خواهد کرد و بعد سالها همچنان توانایی شنیداری او نسبت به صحبت کردنش بهتر خواهد بود. کودک بیشتر متوجه کلمات خواهد شد تا با کلمات چیزی بگوید.

این روش طبیعی یادگیری انگلیسی است. همانطور که میبینید روشی متفاوت نسبت به چیزی که در مدارس یاد گرفته اید است. در مدارس از ابتدا شما متمرکز به خواندن کتاب های درسی بوده اید. احتمالاً شما را زور کرده اند که خیلی زود صحبت کنید، حتی با اینکه شما آماده نبوده اید. شما بر روی قواعد گرامری متمرکز بوده اید. وقتی که اشتباهی انجام می دهید، معلم شما را تصحیح می کند.



بر عکس کودکان، شما سریع پیشرفت نکرده اید. شما گرامر خود را طبیعی و بدون تلاش توسعه نداده اید. تلفظ شما هیچ گاه به نظر نمی رسد بهتر شود و صحبت کردن شما به نظر همیشه خیلی آهسته می آمد. برای شما احتمالاً انگلیسی یک تجربه لذت بخش نبوده است. انگلیسی آن تجربه بازیگوشی و طبیعی ای نبوده که شما عاشق آن هستید.

واضح است که مشکلی در روش سنتی آموزش انگلیسی در مدارس وجود دارد. مشخص است که ما نیاز به روشی بهتر داریم، روشی که تقریباً راه طبیعی ای که انسان ها برای یادگیری زبان بر آن بنا شده اند را دنبال کند.

حقیقت این است که مغز شما یک ماشین فوق العاده در زمینه یادگیری زبان است. وقتی که شما روحیه ای قوی و روشی موثر داشته باشید انگلیسی را سریع یاد می گیرید. حتی بهتر! زمانی که شما یک رویکرد طبیعی را پیش میگیرید، از روند یادگیری لذت می برید چون شما دیگر با طبیعت و مغز خود نمی جنگید. شما روانشناسی **Effortless English** را آموختید. حالا زمان آن رسیده که موتور، روش **Effortless English** را یاد بگیرید. هر کدام از هفت قانون قسمتی مهم از این روش است. هر قانون راهی جدید برای بازی کردن با انگلیسی است. همانطور که در حال یادگیری و استفاده از هفت قانون هستید، اطمینان حاصل کنید که یک نگرش بازیگوشی در خود نگه دارید. انعطاف پذیر باشید. خوش بگذرانید. از این روند جدید یادگیری لذت ببرید.



هفت قانون با هم و به شکل سینرژیک کار می کنند. سینرژیک یعنی اینکه قوانین زمانی که با هم به کار گرفته شوند قوی تر هستند تا اینکه تکی بکار گرفته شوند. هر قانون، قانون دیگر را قوی تر می کند. با هم آنها روشی قدرتمند برای روان شدن و توانا بودن در انگلیسی ایجاد می کنند.

### چگونه از این بخش استفاده کنیم

هدف این بخش این است که به شما کمک کند تا یاد بگیرید چگونه انگلیسی را با اعتماد بنفس و روان صحبت کنید. حالا که روانشناسی در Effortless English را توضیح داده ام، هدفم این است که مطالب داخل این صفحات را تا جایی که امکان دارد مفید و کاربردی سازم. در فصول آتی، من به توضیح هفت قانون Effortless English به صورت جزئی تر خواهم پرداخت. همینطور من نکات انگیزشی، مثال های درسی و نمونه تمرین هایی به شما خواهم داد تا در جاده تسلط شما را یاری کنند.

هر قانون را که یاد می گیرید، قسمتی از روش Effortless English را کسب خواهید کرد. ، آنها با همدیگر سیستمی کامل در زمینه یادگیری می سازند. در پایان این بخش به شما آموزش خواهم داد که چگونه این قوانین را در کنار هم قرار دهید تا برنامه روزانه یادگیری خود را بسازید. آموزش خواهید دید که هر روز چه کارهایی انجام دهید تا به تسلط انگلیسی برسید.

از سفر لذت ببرید.



## فصل نهم: قانون اول: عبارات را یاد بگیرید نه لغات

اگر شما در کلاس ها شرکت کرده اید، تجربه های بسیاری از حفظ لیست لغات داشته اید. با Effortless English دیگر آن را انجام نمی دهید. چرا؟ چون لیست لغات وقت تلف کردن است. درست است... شما درست شنیده اید. سعی در حفظ کردن چندین لغات به صورت تصادفی یک راه موثر برای یادگیری نیست. به جای آن، شما به استفاده از اولین قانون Effortless English خواهید پرداخت و آن یادگیری عبارات است نه لغات.

منظور من از عبارت چیست؟ عبارت گروهی از کلمات است که به هم مربوط هستند، و بر روی یک ایده متمرکز اند. تکه های طبیعی زبان نیز روشی دیگر برای توصیف "عبارت" است. در هر زبان، کلمه های خاصی به صورت طبیعی با هم به شکل خاصی می آیند. بطور مثال، ما در انگلیسی می گوئیم "I am on an island" نمی گوئیم "I am at an island" چرا؟ دلیل منطقی ای برای آن وجود ندارد. یکی خیلی ساده، عبارتی قابل قبول و متداول است و دیگری نیست.

مثالی دیگر، بیایید فرض کنیم hate کلمه جدیدی است که میخواهید یاد بگیرید. به روش سنتی، شما کلمه hate را می نویسید و معنی آن را از فرهنگ لغات پیدا می کنید. خواهید دید که معنی آن حسی قوی و منفی نسبت به چیزی است یا تنفر داشتن یا نفرت داشتن. سپس شروع به حفظ کردن آن می کنید. hate, hate, hate, hate, hate -

این روش سنتی است. تقریباً روش کتاب های درسی است نه؟ در مدارس شما احتمالاً از این استراتژی برای به بخاطر سپردن خیلی از کلمات استفاده می کنید. شما آن لیست بلند بالای لغات را دارید و سعی می کنید که همه ی آنان را برای امتحان به خاطر بسپارید. برای افعال نیز سعی می کنید که صرف افعال را حفظ کنید.

حتی بدتر، شما احتمالاً این کلمات را با ترجمه زبان خود یاد گرفته اید. به همین دلیل شما اغلب وقتی در حال مکالمه ی انگلیسی هستید، خود را در حال ترجمه کردن می بینید. اول شما به کلمه ای در ذهن خود فکر می کنید، سپس سعی می کنید که ترجمه آن را به انگلیسی به یاد آورید. این گام های اضافه قدرت مکالمه و فهم شنیداری شما را آهسته می کنند.



به من اعتماد کنید. اگر عبارات را یاد بگیرید (گروهی از کلمات) خیلی بهتر و آسانتر است. به کسی که انگلیسی واقعی صحبت می کند گوش می دهید، و وقتی که کلمه جدید را می شنوید آن را یاد داشت می کنید. یا وقتی که داستانی می خوانید و کلمه جدیدی می بینید آن را می نویسید. فقط این بار شما یک کلمه را نمی خواهید که یادداشت کنید. شما کل عبارت یا جمله که کلمه در آن وجود دارد را یادداشت می کنید.

به بیان دیگر زبان را به شکل تکه تکه شده یاد میگیرید. پس به جای نوشتن کلمه hate شما می نویسید John hates vegetables شما کل عبارت و مفهوم آن را یادداشت می کنید.



پیدا کردن لغات در دیکشنری های انگلیسی که خیلی از دانش آموزان دارند بسیار ساده است. عبارات کمی چالش برانگیز می باشند چرا که آنها همیشه نمی توانند به معنی واقعی خود ترجمه شوند. این دلیلی است که من به دانش آموزانم پیشنهاد می کنم که یک دیکشنری اصطلاحاتی انگلیسی تهیه کنند. اصطلاحات به عباراتی رایج در یک زبان گفته می شود. اگر شما جمله "دیکشنری حاوی اصطلاحات انگلیسی" را جستجو کنید مجموعه ای از این کتاب ها را می توانید پیدا و انتخاب کنید.

چرا ما این کار را انجام می دهیم؟ چه قدرتی در عبارات وجود دارد؟ خب، اول اینکه عبارات به شما اطلاعات بیشتری می دهند. آنها به شما اطلاعات بیشتری نسبت به زمانی که شما تک کلمه حفظ کنید می دهند. در نتیجه، عبارات راحت تر به یاد آورده می شوند، چون که آنها معنی عمیق تری دارند. آنها شما را برای نوعی تصویر یا داستان آماده می سازند، مخصوصاً زمانی که آنها را از چیزی که گوش می دهید یا می خوانید دریافت کنید. وقتی که می شنوید: جان از سبزیجات متنفر است، کل داستان کوتاه را به یاد می آورید. شما به یاد می آورید جان چه کسی است.

به یاد می آورید که او برای نهار سبزیجات داشت و سپس به یاد می آورید که او از سبزیجات متنفر بود. او دوست نداشت، درست است؟ پس شما تمامی این اطلاعات را در اختیار دارید. این اطلاعات اضافی کلمه را در زمینه های مختلف جای می دهد. به شما کمک می کند که هم مفهوم عبارت را به یاد آورید و هم مفهوم کلمه. شاید به نظر درست نیاید ولی در حقیقت این پیشرفتی عظیم برای حافظه می باشد. با یادگیری عبارات، شما واژگان بیشتری یاد می گیرید، سریع تر آن را یاد خواهید گرفت و به مدت بیشتری آن را به یاد خواهید داشت.

همچنین مزیتی دیگر وجود دارد. وقتی که شما عبارات را یاد می گیرید، شما فقط کلمات را یاد نمی گیرید، بلکه گرامر را نیز آموزش می بینید. شما یاد می گیرید که چگونه از آن کلمه به صورت صحیح با کلمات دیگر استفاده کنید. نیازی به فکر کردن به گرامر ندارید. شما نیازی به دانستن قواعد یا نگرانی برای دستور زبان یا فعل زمان ندارید. این کاملاً خودکار است. شما از کلمه در عبارات درست استفاده خواهید کرد چون همانگونه آن را به یاد می آورید.

در سیستم **Effortless English**، این یکی از راه هایی است که شما گرامر را ذاتاً و ناخودآگاه یاد می گیرید، بدون اینکه به قوانین گرامری فکر کنید. عبارات به شما گرامر طبیعی در انگلیسی گفتاری را آموزش می دهند. با یادگیری عبارات، شما به صورت خودکار هم گرامر و هم واژگان را آموزش می بینید. یک تیر و دو نشان.

### یادگیری به صورت طبیعی

این در واقع همان روشی است که بومی زبانان برای یادگیری گرامر استفاده کرده اند. این روشی است که شما برای یادگیری زبان خود استفاده کرده اید. وقتی که در کودکی به سر می بردیم، ما عبارات را آموزش دیدیم. ما کلمات را گروهی یاد گرفته ایم. آن را بده به من. کنار خیابان راه برو. او بر زمین افتاد. (توجه: منظور بنده از عبارتی که اینجا عنوان کرده ام، بعضی مواقع میتواند یک جمله باشد. چون شامل فعل و فاعل هستند. مثل مثال قبل. در بعضی موارد یک عبارت میتواند تنها از چند کلمه تشکیل بشود (جمله کامل نباشد). در این کتاب منظور بنده از کلمه "عبارت" هر نوع گروه کلمات در کنار هم است)

نکته اینجاست که ما گروهی از کلمات را یاد میگیریم نه فقط یک کلمه را. کلمه به کلمه سرعتش کم است و به گرامر کمک نمی کند. ولی وقتی که شما کل عبارت را یاد میگیرید، شما اطلاعات اضافی دشت می کنید. شاید شما ندانید ولی در حال جمع آوری آن اطلاعات هستید.

بیاید به مثال قبلی بازگردیم. **John hates vegetables**. به یاد آورید که کلمه مورد نظر ما **hate** بوده است. ولی حالا شما شاهد یک **S** در پایان کلمه هستید **hates** - درست است؟ **John hates** شما با خواندن گرامر می دانید که فعل و فاعل را هماهنگ می کنید ولی شما نیازی به فکر کردن به آن ندارید. شما گرامر را فقط از همان کلمه در عبارت یاد میگیرید، همان **S** در پایان کلمه، **hates** و در آینده هر گاه که شما می گوئید **John hates vegetables** یا **he hates vegetables** به صورت خودکار **S** را اضافه خواهید کرد چون اینگونه آن را یاد گرفته اید. نیازی به صرف زمان برای یاد آوری صرف فعل **hate** ندارید چون شما آن را در یک عبارت به شکل صحیح یاد گرفته اید و حالا همه چیز خودکار است.

درست است، شما نیازی به فکر کردن هوشیارانه درباره اینها ندارید. فقط با یادگیری عبارت شما به صورت خودکار صرف درست فعل را یاد خواهید گرفت. شما گام های اضافه برای تجزیه و تحلیل قواعد گرامری را از بین می برید. این دلیلی است که یادگیری عبارات منجر به مکالمه سریعتر و فهم سریعتر می شود.

در مقابل اگر این ها را از کتاب های درسی یاد بگیرید، اغلب ریشه کلمه hate را یاد خواهید گرفت و تمرکز شما بر روی این شکل می باشد :

hate, hate, hate آن را میخوانید و حفظ می کنید. این همان جایی است که شما شروع به اشتباه کردن می کنید. چون بیشتر به این حالت کلمه را به خاطر سپرده اید بدون هیچ کلمه‌ی دیگر. بعداً شما سعی می کنید که تمامی صرف ها را به یاد بیاورید ولی چون شما این را با کلمات دیگر به خاطر سپرده اید بعضی وقت ها ممکن است بگویید He hate vegetables شما s را فراموش خواهید کرد چون هیچوقت آن را در قالب یک جمله، یک عبارت به شکل صحیح یاد نگرفته اید و این را بدانید در یک گفت و گوی واقعی زمانی برای فکر کردن به صرف فعل وجود ندارد.

یادگیری عبارات به شما برای تلفظ نیز کمک می کند. یکی از بزرگترین مشکلاتی که میان دانش آموزان انگلیسی دیده ام این است که آنها با ریتم و نوای عجیبی صحبت می کنند. ریتم و آوا، موسیقی انگلیسی هستند. خیلی از دانش آموزان نگران تلفظ صدا های خاص به مانند v, b, r و l هستند در صورتی که مشکل اصلی آنها غیر طبیعی بودن ریتم است.

ریتم انگلیسی ساخته شده از الگوهای طبیعی ای از توقف هاست. بومی زبانان به شکل طبیعی بین عبارات توقفی دارند. آنها زبان را به صورت عبارات و به شکل بخش های کوتاه از انگلیسی صحبت می کنند. چون آنها انگلیسی را بیشتر از طریق عبارات یاد گرفته اند، تلفظشان واضح و کاملاً قابل فهم است. در مقابل خیلی از دانش آموزان، انگلیسی را، با حفظ کردن لغات به شکل تکی یاد می گیرند و زمانی که صحبت می کنند، آنها به شکل کلمه به کلمه صحبت می کنند. در نتیجه در جاهای غیر عادی توقف دارند. آنها گروه هایی از کلمات غیر طبیعی می سازند. این سازنده ریتمی غیر عادی و غیر طبیعی است که خیلی از بومی زبانان برای درک آن به زحمت میوفتند. این برای صحبت کننده و گوش دهنده مکالمه بسیار خسته کننده است.

بنابراین یکی از ساده ترین راه ها برای تقویت مکالمه این است که عبارات را یاد بگیریم و با عبارات صحبت کنیم تا اینکه کلمه به کلمه این کار ها را انجام دهیم. این تغییر ساده درک مکالمه انگلیسی شما را واضح تر و ساده تر می کند. شما طبیعی تر به نظر می رسید. کلمات خیلی ساده تر به بیرون دهانتان جاری می شوند. شما هم تلفظ را تقویت خواهید کرد و هم در انگلیسی روان تر خواهید شد. شما گرامر را هم یاد خواهید گرفت.

## کجا عبارات را بیابیم

خب سوال اینجاست که کجا دانش آموز به دنبال عبارات بگردد؟ چگونه بدانیم کدام عبارت مناسب یادگیری است؟ خبر خوب این است که شما همه جا می توانید آنان را بیابید. هر منبع انگلیسی زبان، شامل هزاران عبارت مختلف است. در فصل بعدی، به شکل ویژه به شما خواهیم گفت که کجا عبارات انگلیسی مفید را پیدا کنید. ولی فعلاً تمرکز خود را بر روی یادگیری هر عبارتی که می خوانید و گوش می دهید بگذارید. برای انجام این کار شما نیاز به یک دفترچه برای عبارات دارید. هر گاه که کلمه جدید را دیدید یا شنیدید، در دفترچه خود یادداشت کنید. وقتی که واژه انگلیسی جدیدی در درس، در چیزی که می شنوید، در کتاب یا مطلبی پیدا می کنید عبارت آن را یادداشت کنید. نه فقط یک کلمه را، کل عبارت را بنویسید، و هر روز عبارت را دوباره و دوباره مرور کنید. با انجام این کار، شما دفترچه یادداشتی پر از عبارات و جملاتی خواهید ساخت که می توانید از آنان استفاده کنید نه فقط کلمات تکی. شما به خود آموزش خواهید داد که با عبارات به جای کلمه به کلمه صحبت کنید.

اگر شما فیلمی درباره سرقت از بانک می بینید، به طور مثال، شاید از شخصی در فیلم این دیالوگ را بشنوید، They're getting away می دانید که get به معنی دریافت چیزی است، و اطمینان دارید که away به معنی دور بودن است. ولی گیج کننده است. پس شما این عبارت را یادداشت می کنید They are getting away: و وقتی که در یک دیکشنری اصطلاحاتی دنبال مفهوم آن می گردید متوجه

می شوید که یکی از معنی های *get away* فرار کردن است. ممکن است شما به این موضوع نیز بر بخورید که مردم وقتی که به تعطیلات می روند از عبارت *getting away* نیز استفاده می کنند. با اینکه شما قبل کلمات *get* و *away* را در لیست واژگان خود حفظ کرده اید، ممکن است همچنان متوجه نشوید که شخص داخل فیلم چه می گوید. ولی چون شما عبارت را یادداشت کرده اید شما اصطلاحی جدید را می دانید که می توانید در بسیاری از موقعیت ها استفاده کنید.

مثالی دیگر. بیایید فرض کنیم که شخصی می خواهد حیوان خانگی سابق خود را توصیف کنید، *He was a bad dog* این عبارت بسیار ساده است ولی شما آن را در دفترچه یادداشت خود می نویسید. هر گاه که به مرور آن می پردازید، عبارت کامل را مطالعه می کنید. با انجام این کار شما گرامر *he was* را یاد می گیرید. می دانید این واقعه در گذشته صادق بوده نه حالا!! که مفهوم آن می تواند این باشد که سگ همچنان وجود داشته است. شما همچنین چند راهنمای جانبی دیگر نیز درباره استفاده کلمات یاد خواهید گرفت. ما معمولاً از کلمه *horrendous* (مهییب) برای سگ ها استفاده نمی کنیم. با اینکه مفهوم آن کاملاً صحیح است. در مکالمه انگلیسی به شکل عادی ما معمولاً از آن کلمه برای توصیف یک سگ استفاده نمی کنیم. این چیزی نیست که شما با مطالعه معنی *horrendous* به شکل تک کلمه یاد بگیرید. شما این را با مطالعه در قالب عبارت یاد خواهید گرفت.

وقتی که شما عبارتی را می نویسید، بنویسید که از کجا آمده است. اگر شما آن را در روزنامه اقتصادی دیده اید پس بنویسید که از آنجا آمده چون این تحریک کننده حافظه شما است. به شما یادآوری خواهد کرد که کلمه چگونه و در چه شرایطی استفاده شده است. شما شروع به یادگیری این خواهید کرد که چه زمانی عبارات و کلمات خاص استفاده می شوند و چه زمانی استفاده نمی شوند. در این صورت شروع به حس کردن آن می کنید که چه چیزی صحیح است و چگونه جملات کنار هم قرار می گیرند.

### توسعه دادن قدرت تلفظ شما

تلفظ یک نگرانی بزرگ برای خیلی از زبان آموزان است. یادگیری عبارات به شما کمک خواهد کرد ولی تمرینی دیگر نیز وجود دارد که می توانید انجام دهید تا پیشرفت بیشتری کنید. یکی از بزرگترین چالش ها در تلفظ استفاده از لهجه بومی زبانان و حس غیر عادی بودن آن است. به طور مثال، خیلی از زبان آموزان وقتی که سعی به استفاده از لهجه آمریکایی دارند احساس غیر طبیعی بودن می کنند. آنها حس می کنند که عادی نیستند، یا حس می کنند که خودشان نیستند. صدایشان بسیار برایشان عجیب است. این بسیار عادی است چون ذاتاً صحبت کردن با زبان های دیگر شما را وادار به استفاده از صدا های مختلف می کند.

سوال اینجاست که چگونه می توانید تلفظ طبیعی تری در انگلیسی داشته باشید؟ یک استراتژی که من پیشنهاد می کنم این است که با فیلم ها بازی کنید. در این بازی شما سعی می کنید که بازیگر انگلیسی زبان، مورد علاقه خود باشید. این نوعی از روش یادگیری از طریق فیلم است که بنده در فصل های آتی درباره آنها ریز تر توضیح خواهم داد. وقتی که شما صحبت می کنید، وانمود کنید که بازیگر مورد نظر هستید. به جای نگرانی درباره انگلیسی خود، بر روی تقلید از شیوه صحبت کردن بازیگر مورد نظر تمرکز کنید.

در حقیقت مهم است که این را به شکل بازی بدانیم و تلفظ، حرکات و حالت های صورت بازیگر را نیز شبیه سازی کنیم. بعضی وقت ها در کلاس هایم ادای بازیگر معروف جان وین را در می آوردم، جان وین نقش قهرمان فیلم های وسترن را بازی می کرد و به عنوان یک آمریکایی اصیل شناخته می شد. من در کلاس طوری راه می روم که انگار چکمه های گاوچرانان را پوشیده ام و حاضرم که به دنبال آدم بد ها بروم. شاید شما بازی کردن در نقش تام کروزر، جولیا رابرتز یا هر بازیگر دیگری برایتان راحت تر باشد. ایده اصلی این است که تلفظ آنان را تقلید کنید و

خود را وادار سازید که به مانند آنان صحبت کنید. خوش بگذرانید و از اینکه این روش چقدر به تلفظ شما کمک خواهد کرد شگفت زده خواهید شد.

قانون اول روش Effortless English خیلی ساده است. ولی همین تغییر ساده در یادگیری واژگان، بر گرامر، تلفظ و حافظه شما در لغات جدید تاثیر گذار خواهد بود. قانون اول، یک علم عمیق است که با قانون های دیگر همگام است. در فصل بعدی احتمالاً تعجب بر انگیز ترین قانون سیستم Effortless English را یاد خواهید گرفت. قانون دوم شما را از روش گرامری ترجمه ای که در مدارس تدریس می شد آزاد خواهد کرد و خستگی و درد ناشی از یادگیری انگلیسی را حذف می کند.



## فصل دهم: قانون دوم: خواندن گرامر باعث می شود که نتوانید روان صحبت کنید

دومین قانون از این روش برای بیشتر زبان آموزان تعجب بر انگیز ترین قانون است. بعد از سالها یادگیری انگلیسی در مدارس، بیشتر افراد اعتقاد دارند که خواندن گرامر زبان انگلیسی، کلید انگلیسی صحبت کردن است. در واقع خیلی از زبان آموزان نمی توانند یادگیری انگلیسی را بدون خواندن قواعد گرامری تصور کنند. آنها، بر پایه‌ی برنامه درسی مخفی مدارس، اعتقادی قوی به این موضوع پیدا کرده‌اند.



به همین دلیل است که قانون دوم تغییر چشمگیری در یادگیری زبان انگلیسی در شما ایجاد می‌کند. دومین قانون از روش **Effortless English**، نخواندن گرامر است. می دانم که این ایده ممکن است برای شما بسیار غیر قابل قبول باشد. بگذارید آن را بیشتر بررسی کنیم: از زمانی که شما انگلیسی خوانده‌اید، به شما گفته شده که باید قواعد گرامری را یاد بگیرید - در مدارس راهنمایی، دبیرستان، دانشگاه، کلاس های زبان، همه جای دنیا موضوع اصلی گرامر است و گرامر است و گرامر.

حال سوال من این است: این استراتژی چه کمکی به شما کرده است؟ آیا موفقیت آمیز بوده؟ اگر شما در حال خواندن این کتاب هستید سالیان سال انگلیسی خوانده‌اید و بر روی قواعد گرامری متمرکز بوده‌اید. آیا حالا می‌توانید انگلیسی را راحت، سریع، و خودکار صحبت کنید؟ آیا تمام این مطالعات گرامری نتیجه ای که می‌خواستید را به شما داده اند؟



اگر جواب نه است، چیز عجیبی نیست. چون با وجود آنچه که در مدارس یاد گرفته اید، حقیقت آن است که مطالعه‌ی گرامر به مکالمه انگلیسی شما آسیب زده است. مشکل مطالعه گرامر این است که شما به جای صحبت کردن انگلیسی بر روی تجزیه و تحلیل کردن آن متمرکز هستید. شما همانند فوتبالیستی هستید که به جای بازی کردن برای پیشرفت، فیزیک فوتبال را خوانده است. شما اطلاعات زیادی را یاد گرفته اید ولی مهارت شما انگار هرگز پیشرفت نداشته است.

به بیان دیگر، شما به جای صحبت کردن انگلیسی به آن فکر می کنید. شما به زمان گذشته، حال، آینده، حال کامل، گذشته کامل فکر می کنید. البته فکر کردن برای نوشتن به انگلیسی بد نیست. وقتی که شما می نویسید، زمان کافی دارید. می توانید خیلی آرام فکر کنید و راحت باشید. می توانید اشتباهات خود را پاک کنید. نوشتن در دسر کمتری دارد و نیازی به تند نویسی ندارید.

ولی وقتی که بحث مکالمه است، وقتی برای فکر کردن به قواعد "زمان حال کامل" در انگلیسی ندارید. اگر کسی از شما سوالی بپرسد، شما باید به او سریع پاسخ دهید. زمانی برای فکر کردن به حروف اضافه ندارید. زمانی برای فکر کردن به صرف افعال، مضاف علیه، افعال عبارتی و همه قواعدی که یاد گرفته اید ندارید.

یکی از دانش آموزان من در بارسلونا به نام اسکار، زمانی با این موضوع دست و پنجه نرم می کرد. او می خواست که توانایی مکالمات خود را توسعه دهد، ولی تمام چیزی که می توانست به آن فکر کند گرامر بود. "آیا من باید از حال کامل استفاده کنم یا از زمانی دیگر؟" و سوالاتی از این قبیل. او این احساس را داشت که انگار به زنجیری بسته شده است و کلمات به بیرون از دهانش نمی روند. پس او بیخیال گرامر شد. بعد از



چند ماه، توانایی مکالمه او به شکل اعجاب آوری افزایش یافت. "به جای اینکه من به آنها فکر کنم، همه چیز به راحتی به بیرون جاری می شود".

تحقیقات هم این موضوع را پشتیبانی می کند و این دلیلی است که زبانشناسانی همانند استفن کرشن نگرش طبیعی را پیشنهاد می کنند. کرشن می گوید: یادگیری زبان نیازی به استفاده گسترده از قواعد گرامری و قانون های خسته کننده بصورت آگاهانه ندارد. در قرن اخیر، دانشمندان هیچوقت اثر مثبتی از یادگیری گرامر مشاهده نکرده اند. این تحقیقات بسیار روشن است: خواندن قواعد گرامری به تقویت گرامر گفتاری شما کمک نمی کند. شما بارها در مکالمات خود متوجه این شده اید. چند بار شده که شما در زمان مکالمه اشتباه گرامری داشته باشید با اینکه طرز صحیح گفتن آن جمله را می دانستید؟

بطور مثال، خیلی از دانش آموزانی که در امتحانات گرامری نمرات خوبی می گیرند گرامر گفتاری بسیار بدی دارند. آنها می توانند بگویند که زمان گذشته "teach" فعل "taught" است ولی زمان صحبت کردن، می گویند "last year he teach me" آنها از لحاظ فکری قانون را می دانند ولی این موضوع هیچ کمکی به صحبت کردن آنها نمی کند.

مکالمه آهسته و دو دل بودن در مکالمه مشکل رایج بعدی از خواندن گرامر است. در زمان مکالمه، یک دانش آموز دائماً مشغول فکر کردن به صرف افعال خواهد بود. تمام این تجزیه تحلیل ها مکالمات آنان را آهسته، و برای شنونده درد آور و غیرطبیعی می کنید. حتی با اینکه آنان درست صحبت می کنند ارتباط داشتن طبیعی را با دو دلی و آهستگی خود از بین می برند.

### انگلیسی واقعی چیست؟

مکالمه واقعی انگلیسی مهارت های خاص خود را می طلبد. مکالمات واقعی آن چیزی نیست که شما در مدرسه یاد گرفته اید. در حقیقت، متفاوت تر از آن است. یکی از مهم ترین تفاوت ها این است که در مکالمات واقعی به ندرت از جملات کامل و با گرامر کاملاً صحیح استفاده می شود. بلکه در مدارس آنها تنها جملاتی اند که شما یاد گرفته اید. یاد گرفته اید که اول فاعل است بعد فعل بعد مفعول. یاد گرفته اید که از جملات ناقص بپرهیزید.

بعد مکالمه انگلیسی با یک بومی زبان را می شنوید و متوجه می شوید که آنان بیشتر از جملات ناقص استفاده می کنند. این چیزی بود که من سریعاً پس از خواندن متون بعضی از درسهای Effortless English متوجه شدم. می دانستم که ما معمولاً از جملات ناقص استفاده می کنیم ولی حتی من هم وقتی که متون درس هایم را خواندم متعجب شدم که چقدر زیاد از اینها استفاده می کنیم.

در حقیقت، ما دائماً جملاتی کوتاه به کار میبریم. ما دائماً از جملات به هم چسبیده استفاده می کنیم. ما دائماً جملات خود را قطع می کنیم و افکارمان را وسط صحبت تغییر می دهیم. متنی از یک مکالمه واقعی (مکالمه ای که کاملاً خود به خود و طبیعی است) کاملاً متفاوت با چیزی است که شما در کتاب های درسی پیدا خواهید کرد.

و این فقط یک تفاوت میان کتاب های درسی و مکالمات واقعی انگلیسی است. تفاوت های بسیار زیادی میان کتاب های درسی و مکالمه واقعی انگلیسی وجود دارد. این مشخص می کند که چرا خیلی از دانش آموزان سطح پیشرفته، وقتی که به ایالات متحده سفر می کنند مشکل مکالمه دارند. با اینکه این دانش آموزان ممکن است لغات زیادی (معمولاً رسمی) بدانند، آنها هیچ گاه در معرض انگلیسی واقعی که مکالمه می شود قرار نگرفته اند. در مدارس آنها یاد گرفته اند که افراد باید چگونه انگلیسی حرف بزنند در صورتی که آنها نیاز داشتند که بدانند مردم چگونه انگلیسی حرف می زنند.

## حقیقتی درباره گرامر

بعضی وقت‌ها دانش‌آموزان می‌پرسند "ای جی چرا مخالف گرامر هستی؟" فکر می‌کنم که باید روشن شود که من کاملاً مخالف گرامر نیستم. اما به نظر من دانش‌آموزان بایستی گرامر را به شکل ناخودآگاه یاد بگیرند. و به عنوان یک معلم، بایستی آن را به صورت غیر مستقیم آموزش بدهم.

یادگیری ناخودآگاه گرامر دقیقاً به چه معنی است؟ تسلط ناخودآگاه بر گرامر گفتاری، بر اساس "احساس صحیح بودن" است. این همان روشی است که بومی زبانان استفاده کرده‌اند تا گرامر انگلیسی را مسلط شوند. با پرهیز کردن از خواندن گرامر، یادگیری عبارات و استفاده از دیگر روش‌های طبیعی، بومی زبانان یاد گرفتند که چه چیزی صحیح است.

شما همین‌ها را در زبان خود نیز پیاده‌سازی کرده‌اید. وقتی که شما صحبت می‌کنید، به زمان افعال یا قواعد گرامری دیگر، فکر نمی‌کنید. وقتی که اشتباه دیگران را در صحبت کردن می‌شنوید، می‌دانید که آن اشتباه است چون اشتباه را حس می‌کنید.

تسلط بر گرامر ناخودآگاه، تنها نوع یادگیری گرامری است که برای مکالمات سریع انگلیسی کار ساز است. درک مستقیم شما به اندازه‌ی کافی سریع است، ولی هوش تجزیه‌ی تحلیل‌کننده شما نه! باید یاد بگیرید که به روند طبیعی اعتماد داشته باشد و اجازه دهید که گرامر شما به صورت خودکار پیشرفت کند.

دانش‌آموزان من معمولاً به دو نوع تقسیم می‌شوند: آنهایی درباره قانون دوم هیجان زده‌اند و آن‌هایی که دیر باورند. من معمولاً به گروه دوم می‌گویم که تیری به تاریکی بیاندازند. دانشمند باشید. سالها با روش سنتی سعی کرده‌اید که انگلیسی یاد بگیرید و ببیند که چه عایدتان شده است.

پس آزمایشی انجام دهید. برای ۶ ماه آینده، خود را کاملاً وقف روش Effortless English کنید. از سیستم روانشناسی استفاده کنید. از هر ۷ قانون استفاده کنید. تمام انرژی خود را در این ۶ ماه بگذارید. سپس نتیجه آن را ببینید. آیا مکالمه انگلیسی شما پیشرفت کرده؟ نتیجه‌ای که در این ۶ ماه با روش Effortless English گرفته‌اید را با روش مدارس سنتی مقایسه کنید. اگر نتیجه روش Effortless English بهتر است (که برای خیلی از مردم بهتر است!!!) پس به استفاده از این روش ادامه دهید. یا اگر همچنان حس می‌کنید که روش گرامری ترجمه‌ای برای شما کارساز تر است می‌توانید به استفاده از همان روش بازگشته و ادامه دهید.

### سخت است که برنامه غلط آموزشی را بطور کلی عوض کرد

وقتی که در سن فرانسیسکو مشغول تدریس انگلیسی بودم، دو دانش‌آموز کره‌ای به اسم جینی و جکی (اسم آمریکایی آنان این بود) داشتم. هر کدام از این دانش‌آموزان با مکالمه مشکل داشتند و هر جفت آن‌ها قصد داشتند در دانشگاه آمریکایی تحصیل کنند. برای قبولی در دانشگاه این دانش‌آموزان نیاز به قبولی در تست تافل داشتند که شامل بخش‌های شنیدنی و مکالمه‌ای بود.

جینی و جکی سال‌های زیادی را در کره به خواندن گرامر انگلیسی پرداختند. که در نتیجه مکالمات آنها بسیار آهسته، غیر طبیعی و همراه با دو دلی بود. وقتی که صحبت می‌کردند احساس نگرانی داشتند که مبادا اشتباه کنند.

به عنوان دانش آموزان کلاس، من به آنها قانون دوم را آموزش دادم. به آنها گفتم که بی خیال گرامر شوند. به آنها گفتم از شر کتاب های گرامری و تافل خود خلاص شوند. به آنها گفتم که تا می توانند به گرامر فکر نکنند. در ابتدا، هر دو آنها ساز مخالف زدند چون که این راهنمایی برعکس همه چیزهایی بود که در مدرسه یاد گرفته بودند. جینی بالاخره تصمیم گرفت که راهنمایی من را قبول کند، ولی جکی این کار را نکرد. در طول چند ماه آتی جینی از خواندن گرامر کاملاً پرهیز کرد. متأسفانه جکی به خواندن ادامه داد. من بعد کلاس معمولاً جکی را در کافه هنگام خواندن کتاب های گرامر و تافل می دیدم. به تدریج جینی حس کرد که زبان انگلیسی برایش راحت تر شده است. مکالمه او طبیعی و روان شد. او بسیار از بابت پیشرفتی که داشت هیجان زده شده بود. اما جکی پیشرفت نکرد. به سراغ من آمد و از من دوباره راهنمایی خواست. او دوباره نمره‌ی لازم برای قبولی تافل را کسب نکرده بود.



دوباره به جکی راهنمایی مشابه را دادم، "بی خیال گرامر شو!!!" ولی با اینکه او بارها شکست خورده بود همچنان نمی توانست حرف من را قبول کند. اعتقاد او به برنامه درسی مخفی آنقدر قوی بود که روشی دیگر را نمی توانست قبول کند. پس او دوباره به خواندن کتاب های گرامر و تافل ادامه داد. وقتی که از شغلم بیرون آمدم جینی به دانشگاه آمریکایی رفت. ولی جکی همچنان در مدرسه زبان گیر کرده بود. او همچنان کتاب های گرامر می خواند و همچنان در کسب موفقیت ناکام بود.

داستان جینی و جکی بسیار آموزنده است چرا که نشان می دهد برنامه درسی مخفی چقدر می تواند قدرتمند باشد. با این همه سال ناکامی و ناامیدی، بعضی ها همچنان نمی توانند از گرامر خواندن دور شوند. آنها همچنان به استفاده از روشی شکست خورده، ادامه می دهند و هیچ گاه یاد نمی گیرند که چگونه با قدرت انگلیسی صحبت کنند.

برای من این بدترین تراژدی برنامه درسی مخفی است. این باور های محدود کننده بسیاری را در شیب منفی ناکامی، زندانی کرده است. وقتی که این چرخه ناامیدی و استرس را می بینم دلم می سوزد. برای بعضی ها شاید سخت باشد که قانون دوم را قبول کنند، ولی این قانون برای مکالمه موفق ضروری است. همانطور که جینی و اعضای بی شمار Effortless English ثابت کرده اند بدون خواندن قواعد گرامری هم می توان به تسلط گرامر گفتاری رسید.

چیزی که از شما می خواهم که به یاد داشته باشید بسیار ساده است: بی خیال قواعد گرامری شوید. اگر بر روی قواعد گرامری متمرکز شوید به مکالمه شما آسیب خواهد زد. شما خیلی آهسته صحبت خواهید کرد، آهسته متوجه خواهید شد. خیلی روشن و واضح بگویم گرامر مکالمه انگلیسی را نابود می کند. پس اگر کتاب گرامری دارید، دورش بیاندازید. با کتاب های گرامری برای همیشه خداحافظی کنید. اگر می خواهید می توانید آنها را بسوزانید، به آتش بکشانید. حالا شاد باشید چون روش گرامری ترجمه ای از بد هم بدتر است، در واقع برای مکالمه شما بسیار آسیب زننده است.

## برای تمرین

یک تعطیلی به گرامر بدهید. برای ۶ ماه آتی، تصمیم بگیرید که به هیچ وجه به سراغ گرامر نمی روید. در واقع، تمام تلاشتان را انجام دهید که کاملاً قواعد گرامری را فراموش کنید. با پرهیز کردن از کتاب های گرامری این اطلاعات را از ذهن خود حذف کنید. هرگاه که مشغول فکر کردن به گرامر بودید، تمرکز خود را تغییر دهید. در این دوره، به جای نگرانی از اشتباهاتی که دارید آنها را قبول کنید. قبول داشته باشید که اشتباهات عادی و لازم اند.

به ارتباط داشتن متمرکز شوید. حقیقت اینجاست که بومی زبانان حتی اگر اشتباه گرامری هم داشته باشید حرف های شما را متوجه می شوند. با اینکه مدارس از اشتباه کردن متنفر است ولی مردم عادی اصلاً اهمیتی به اشتباهات شما نمی دهند. آنها به دنبال شنیدن ایده ها، احساسات و افکار شما هستند. در واقع بومی زبانان هم اشتباه گرامری دارند و به هیچ وجه از این بابت ناراحت نمی شوند.

## فصل یازدهم: قانون سوم: با گوش های خود یاد بگیرید نه چشم هایتان

قانون سوم من برای یادگیری مکالمه انگلیسی بسیار ساده ولی در عین حال کارآمد است. در حقیقت، من این قانون را مهم ترین قانون می دانم چرا که این روشی است که ما در کودکی با استفاده از آن زبان یاد گرفته ایم. آنقدر این راه آسان است که شما به این فکر خواهید کرد که چرا کلاس های انگلیسی بر روی آن تاکید بیشتری نداشته اند.

این قانون سوم است: با گوش های خود یاد بگیرید نه با چشمانتان. درست است، اگر می خواهید که انگلیسی را مسلط صحبت کنید، شما باید گوش بدهید. گوش دادن، گوش دادن و گوش دادن زیاد کلید تسلط به مکالمه ی انگلیسی است. اگر زیاد گوش بدهید، لغات جدید، و گرامر را یاد خواهید گرفت. شما تر مکالمه خواهید کرد و سریع تر متوجه حرف دیگران خواهید شد. شما همه مراحل گفته شده را به روشی طبیعی و لذت بخش انجام خواهید داد. روندی را پیش خواهید گرفت که کودکان کوچک، برای یادگیری زبان از آن استفاده می کنند.

نتیجه ی تحقیقات آکادمیک انجام شده روی یادگیری زبان این است که گوش دادن مهم ترین فاکتور در توانایی کلی زبان است، به خصوص در مراحل ابتدایی. در حقیقت، این موضوع حتی اگر بیشتر مکالمات را متوجه نشوید هم صادق است. چون توانایی ما در یادگیری لغات جدید به صورت مستقیم به تلفیق صداهایی مربوط است که آن کلمات را می سازند. (گفته شده از دکتر پاول سولزبرگر محقق دانشگاه ویکتوریا در نیوزلند که ۲۰۰۹ تحقیق بر روی این موضوع انجام داده اند.) ایشان می گویند "بافت های عصبی مربوط به یادگیری و درک یک زبان جدید به صورت خودکار با در معرض قرار گرفتن با آن زبان توسعه پیدا می کنند" این همان روشی است که کودکان زبان اول خود را یاد گرفته اند.

روندی که کودکان برای یادگیری زبان به کار می گیرند را به یاد می آورید؟ کودکان با گوش دادن یاد می گیرند. آنها قواعد گرامر را مطالعه نمی کنند. آنها از کتاب های درسی استفاده نمی کنند. آنها امتحان نمی دهند. با این حال، آنها به مکالمه انگلیسی که شامل گرامر است تسلط کامل دارند، در حقیقت کارشناسان می گویند، ۸۰ درصد زمان یادگیری شما باید در گوش دادن سپری شود. حتی اگر دیگر شما در سطح مبتدی نباشید. متأسفانه بیشتر کلاس های سنتی زبان متکی بر گوش دادن نیستند. پس شما اگر در مدارس انگلیسی مطالعه کردید، احتمالاً بیشتر با چشم هایتان زبان یاد گرفته اید. من کلاس های انگلیسی زیادی را در کشور های مختلف دیده ام، و همه آنان یک شکل بوده اند. بیشتر مدرسان انگلیسی چه در مدارس راهنمایی، دبیرستان ها، دانشگاه ها یا کلاس های خصوصی، در کلاس ها متمرکز بر کتاب های درسی هستند. شاید کمی تمرین های ارتباطی وجود داشته باشد ولی تمام کلاس بر پایه یک کتاب درسی است.

پس اگر هدف شما گرفتن مدرک انگلیسی از دانشگاه است، احتمالاً این روش، روشی مناسب برای شماست. ولی اگر می خواهید انگلیسی واقعی صحبت کنید، این روش های سنتی شما را به مقصدتان نمی رساند، چرا؟ چون حتی اگر سال ها انگلیسی مطالعه کنید غالباً انگلیسی را تحلیلی یاد گرفته اید. یاد گرفته اید تا درباره انگلیسی فکر کنید، درباره آن صحبت کنید و آن را ترجمه کنید. همچنین ممکن است خیلی درباره ی گرامر بدانید. در واقع از اکثر آمریکایی ها، کانادایی ها، بریتانیایی ها بیشتر گرامر را بلد هستید چون بومی زبان ها آنها را مطالعه نمی کنند. مکالمه انگلیسی متفاوت است.

بومی زبان ها مکالمه انگلیسی را با گوششان یاد گرفته اند. با گوش دادن و گوش دادن و گوش دادن. این همان کاری است که اگر می خواهید انگلیسی را سریع، خودکار و طبیعی درست به مانند یک بومی زبان صحبت کنید باید آن را انجام دهید. مکالمه انگلیسی متفاوت است.

مهم ترین فاکتور برای یادگیری انگلیسی چیزی است که آقای دکتر استفن کرشن به عنوان ورودی قابل درک آن را معرفی می کند. ورودی به چیزی گفته می شود که وارد مغز شما می شود. شما ورودی های انگلیسی را به دو صورت وارد ذهنتان می کنید: با شنیدن و خواندن. بعضی خواندن ها بسیار مفید و سود آور هستند. ولی مهم ترین ورودی برای یادگیری مکالمه، شنیدن است.

روش ورودی های قابل درک، ثابت کرده که موثر تر از روش سنتی (خواندن گرامر، قواعد، تمرین های مکالمه) است. تحقیقات نشان داده است که مکالمه از نتیجه شنیدن زیاد رخ می دهد.

دوباره به کودکان فکر کنید. شنیدن اولین گام است. هیچ کودکی شروع به صحبت کردن قبل از فهمیدن آنچه که می شنود نمی کند. آنها همیشه به مدت زیادی گوش می دهند، تا جایی که بیشتر زبان را بفهمند، پس از آن شروع به صحبت کردن می کنند. این شنیدن، "دوره سکوت" بسیار برای یادگیری طبیعی زبان حیاتی و مهم است.

یکی دیگر از ویژگی های طبیعی یاد گرفتن زبان این است که مکالمه به صورت طبیعی از شنیدن می آید. مکالمه توانایی ای نیست که آگاهانه تمرین یا تدریس شود. با گوش دادن به چیز های درک شونده، یک کودک ناگهان شروع به صحبت کردن می کند. انگار که جادویی وجود دارد. توانایی مکالمه با توانایی گوش دادن رشد می کند.

محققی به نام جیمز کرافورد متوجه این شد که مکالمه انگلیسی نتیجه گوش دادن است و تسلط انگلیسی تنها با گوش دادن مکرر به دست می آید. او شرح داد که یادگیری انگلیسی یک فرآیند ناخود آگاه است، و زمانی رخ می دهد که ما معمولاً از رخ دادن آن با خبر نیستیم.

شما می توانید این را به مانند بذری در زمین تصور کنید. آن بذر را پتانسیل صحبت کردن بدانید، همیشه آنجاست. ولی نیاز به آب دارد تا رشد کند و از زمین بیرون بزند. دقیقاً ذهن ما نیز نیاز به گوش دادن مطالب قابل درک، دارد تا مکالمه بدون تلاش از آن بیرون بزند. ممکن است متوجه این شده باشید، که کودکان به دلیل صرف زمان زیاد برای گوش دادن قبل از صحبت کردن، توانایی شنیداری بهتری به نسبت مکالمه شان دارند. به بیان دیگر کودکان بیشتر انگلیسی را در زمان مکالمه متوجه می شوند، تا اینکه از آن استفاده کنند. اگر شما از سیستم Effortless English استفاده کنید تجربه ای مشابه خواهید داشت. توانایی شنیداری شما طبیعتاً خیلی سریع تر از توانایی مکالمه ای شما رشد خواهد کرد. بعضی از دانش آموزان در واقع نگران این موضوع هستند. در صورتی که این موضوع طبیعی و درست است.

راهی دیگر برای تفکر بر این موضوع این است که شنیدن منجر به مکالمه می شود. شنیدن همانند یادکنکی است که با نخ به مکالمه بسته شده است. وقتی سطح شنیداری شما بالا برود، توانایی مکالمه شما را با خود به بالا خواهد برد. آنها با هم بالا می روند ولی توانایی شنیداری شما همیشه بالاتر از مکالمه شما خواهد بود.



### ولی من انگلیسی نوشته شده را خیلی خوب متوجه می شوم

این نقل قول را از خیلی از دانش آموزان می شنوم. آنهایی که نمی دانند چرا انگلیسی نوشتاری را اینقدر خوب می فهمند ولی نمی توانند خوب مکالمه کنند. یکی از دلایل اصلی آن این است که خواندن انگلیسی با گفت گوی آن متفاوت است. در گفت و گو از نوعی انگلیسی متفاوت که شامل واژگان متفاوت است استفاده می شود.

واژگانی که در گفت گوهای انگلیسی استفاده می شوند عمومی تر هستند. در انگلیسی ما از کلمات ساکسونی یا قدیمی در مکالمه استفاده می کنیم، همچنین ما از افعال عبارتی استفاده می کنیم. ( عبارات دو یا سه کلمه ای که با یک فعل یا یک قید یا یک فعل و یک گزاره می آیند  
مثلا **cheer someone up** یا **calm down** ، **get away**)

تفاوت میان انگلیسی عامیانه و رسمی دلیلی است که حتی دانش آموزان سطح پیشرفته هم با مکالمات روزمره مشکل دارند. مشکل اینجاست که دانش آموزان انگلیسی رسمی را بیشتر در مدارس یاد گرفته اند. انگلیسی رسمی بیشتر از کلماتی با اصل و نسب فرانسوی و لاتین استفاده می کند. در واقع این گونه از انگلیسی برای دانش آموزانی مناسب است که به زبان های رمانتیک همانند اسپانیایی، ایتالیایی، پرتغالی یا فرانسوی حرف می زنند. این دانش آموزان معمولاً با انگلیسی خواندنی مشکلی ندارند ولی با مکالمات بسیار ساده مشکلات فراوانی دارند.

پس اگر قصد دارید که با بومی زبانان ارتباط داشته باشید این نکته خیلی مهم است که انگلیسی را از گفت گوهای انگلیسی و فایل های صوتی یاد بگیرید نه کتاب های درسی و خواندنی.

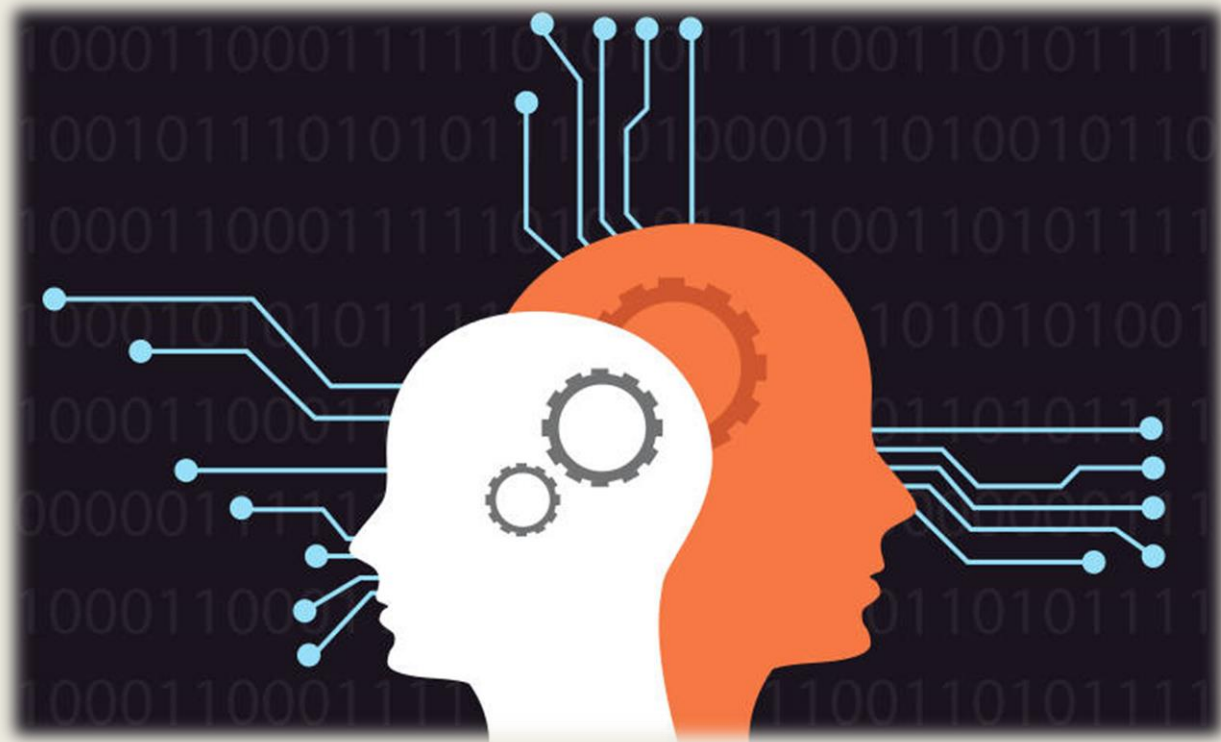
## گفت و گو انگلیسی را یاد بگیرید

این دلیلی است که گوش دادن بسیار اهمیت دارد. گوش دادن پایه و اساس مکالمه را فراهم می‌کند. هر چه توانایی شنیداری شما بالاتر برود، توانایی مکالمه شما را نیز بالا تر خواهد برد. خیلی از دانش آموزان فقط متمرکز بر مکالمه کردن می‌شوند و نسبت به شنیدن بی توجه اند. پس سوال اینجاست، چه فایده ای دارد که شما بتوانید صحبت کنید ولی حرف طرف مقابل را متوجه نشوید؟

دلیل دیگری که شنیدن را با اهمیت می‌کند این است که ساختار انگلیسی مکالمه ای، کاملاً با چیزی که نوشته می‌شود متفاوت است. برای تازه وارد ها گرامر گفتاری بسیار متفاوت است، چرا که ما بومی زبانان خیلی کم از جملات کامل استفاده می‌کنند. واژگان بسیار متفاوت است چرا که ما از اصطلاحات عامیانه استفاده می‌کنیم.

و از همه مهم تر سرعت متفاوت است. صحبت کردن سریع است، خیلی خیلی سریع است. آنقدر سریع است که شما زمانی برای فکر کردن به ترجمه یا قواعد گرامری یا درس های کتاب های درسی یا تلفظ ندارید. زمانی وجود ندارد. قسمت آگاه مغز شما قادر به تجزیه تحلیل، ترجمه یا ساختن یک مکالمه واقعی نیست. این دلیلی است که مکالمه شما بسیار آرام است. این دلیلی است که شما مکالمات میان دو بومی زبان را متوجه نمی‌شوید.

در واقع، برای سرعت کافی داشتن در مکالمه انگلیسی واقعی باید ذهن آگاهانه خود را خاموش کنید و اجازه دهید که ضمیر ناخودآگاه شما کار را به دست بگیرد. برای انجام این کار شما نیاز دارید از روش هایی استفاده کنید که آن قسمت از مغز شما را بیدار کند. شما باید کلی نگر، حسی و طبیعی یاد بگیرید.





اولاً این به این معنی است که نیاز دارید مکالمات قابل فهم انگلیسی را گوش دهید و این کار را با تکرار زیاد انجام دهید. هر چه گوش می دهید، شما ذهن آگاه خود را آرام می کنید و به مغز خود اجازه می دهید که معنی کلی کلمات را متوجه شود. شما سعی نمی کنید که کلمات تکی را بردارید. نگران آن چند کلمه ای که متوجه نشدید نیستید. شما بسیار آسوده خاطرید و اجازه می دهید مفهوم وارد ذهنتان شود. ذهن شما بسیار آرام و باز است و بعداً که صحبت می کنید، اجازه می دهید که کلمات یکی یکی از دهانتان بیرون بیایند. برای این کار تقلا نمی کنید. تجزیه تحلیل نمی کنید. به قواعد فکر نمی کنید. نگران اشتباهات نیستید. به ترجمه فکر نمی کنید. شما به کلمات اجازه می دهید که از دهانتان سرازیر شوند بدون اینکه تلاشی برای آن انجام دهید. این چیزی است که دانش آموزان من یاد گرفته اند که انجام دهند. این روند زمان بر است ولی هر چه بیشتر بر شنیدن و یادگیری انگلیسی متمرکز شوید، تسلط شما، اعتماد بنفستان و صحت در کلماتتان توسعه خواهد یافت.

## استرس کمتر

منفعتی دیگر در صرف زمان برای شنیدن وجود دارد که اضطراب زمان مکالمه را در میان شما کاهش می دهد. خیلی از کلاس های انگلیسی دانش آموزان جدید را وادار به صحبت کردن آبی می کنند که این نگرشی اشتباه است. در واقع نیاز به صحبت کردن سریع، یادگیری شما را کند می کند. چرا که مغز شما زمان کافی برای کار با لغات جدید و ذخیره آن در حافظه تان نداشته است. پس در این صورت با اینکه شما میتوانید عباراتی که برایتان آشنا است را در انگلیسی تکرار کنید ولی هنوز متوجه این نمی شوید که دیگران چه می گویند. این شرایطی غیر طبیعی و پر استرس می باشد.

در تحقیقی روی دانش آموزان سطح مبتدی انگلیسی، محققان کشف کردند که دانش آموزانی که مجبور به صحبت کردن نشدند و به اندازه کافی بر روی درک شنیدنشان کار کردند بهتر از دانش آموزانی که با روش مرسوم آموزش دیدند، بودند. علاوه بر این، فاصله انداختن در مکالمه تاثیر مثبتی بر نگرش آن دانش آموزان داشت که کلاس را خالی از اضطراب کرده بود.

دکتر ماروین براون این ایده را یک قدم فراتر برد. سازنده برنامه یادگیری زبان تایلندی برای خارجی ها روشی ساخت که تقلید بر دوره سکوت نوزادان و کودکان کوچک بود. در برنامه AUA تایلندی او، دانش آموزان به مکالمات تایلندی قابل فهم او هر روز گوش می دادند ولی شش ماه یا بیشتر حق صحبت کردن نداشتند. دانش آموزان کاملاً متمرکز بر یادگیری با گوش هایشان بودند.

برای بسیاری از غیربومیان، تایلندی زبان سختی برای تلفظ است. دکتر براون این را کشف کرد که این دوره سکوت می تواند تاثیری مثبت بر تلفظ دانش آموزان داشته باشد، و سرانجام تلفظی بسازد که تقریباً همانند یک بومی زبان باشد.

همین موضوع برای انگلیسی نیز صادق است، با اینکه دوره سکوت برای خیلی از دانش آموزان سطح متوسط لازم نیست ولی شاید خوب باشد شما نیز آن را امتحان کنید. چطور است که به مدت چند ماه تمرکز خود را کامل بر گوش دادن انگلیسی بگذارید و دوباره به مکالمه انگلیسی برگردید؟ احتمالاً این حس را خواهید داشت که مکالمه شما پیشرفت داشته با اینکه اصلاً روی آن تمرینی نداشته اید.

## به چه چیزی باید گوش بدهید؟

مهم ترین چیزی که باید در ذهنتان داشته باشید این است که شما باید به انگلیسی آسان گوش دهید. باید برای شما آسان باشد. این به آن مفهوم است که باید ۹۵ درصد یا بیشتر چیزی که گوش می دهید را متوجه شوید. بدون استفاده از دیکشنری و بدون اینکه فایل صوتی را متوقف کنید. پس باید خیلی آسان باشد. این را گفتم چرا که بیشتر دانش آموزان میل به انتخاب موضوع سخت دارند و به این فکر میکنند که

این کار به آنها کمک بیشتری می‌کند. گفتن اینکه من به CNN گوش میدهم به نسبت گوش دادن به برنامه کودک خیلی با اہت تر است. ولی اگر شما چیز سختی را انتخاب کنید، ممکن است که خسته شوید. اما با گوش دادن به موارد آسانتر شما اعتماد بنفس بیشتری پیدا می‌کنید.

ایده دکنر کرشن درباره ورودی های قابل فهم را به یاد آورید. اگر چیزی را متوجه نشوید در واقع چیزی یاد نمی‌گیرید. نفهمیدن به معنای پیشرفت نکردن است. مطالب شنیدنی آسان تقریباً همیشه بهتر از سخت‌ها هستند. و سرانجام شما آماده خواهید شد که به سراغ منابع سخت‌تر بروید، ولی به خودتان زمان بدهید و به تعداد زیادی از منابعی که انگلیسی آسانتری دارند گوش بدهید.

اگر شما تازه شروع کرده اید، برنامه های کودکانه را امتحان کنید چون که بسیار ساده به نظر می‌آیند. میتوانید کتاب های صوتی را آنلاین بخرید، دانلود کنید و بلافاصله شروع کنید.

اگر به چیزی سخت گوش می‌دهید هم می‌توانید از آن استفاده کنید ولی معمولاً نیاز به متن دارید. می‌توانید فایل های صوتی یا سخنرانی‌ها را بگیرید و از متن آن استفاده کنید تا همزمان هم آن را بخوانید و هم گوش بدهید. برای زبان آموزان پیشرفته تر گفتگوهای عامیانه‌ی فیلم‌ها، منبع بسیار خوبی هستند. به فیلم‌های آمریکایی و انگلیسی گوش بدهید و زیرنویس آن را بخوانید. این نیز به شما کمک خواهد کرد، به یاد داشته باشید گوش دادن مهم‌ترین نکته است. برای کسب بهترین بازده از فیلمها میتوانید از تکنیک زیر استفاده کنید.

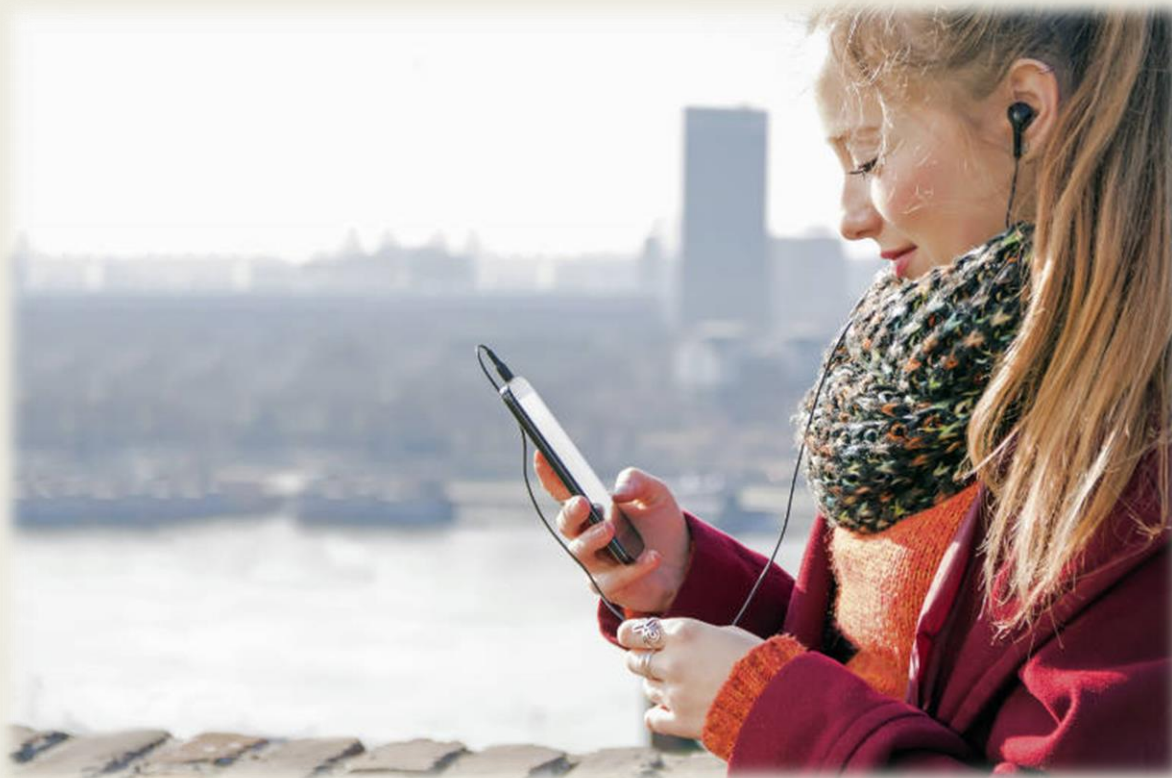
اگر گوشی هوشمند یا ام‌پی‌تری پلیئر ندارید، یکی تهیه کنید. این کار شما را قادر خواهد کرد که هر گاه اراده کنید به انگلیسی گوش دهید. وقتی که صبح از خواب بیدار شدید به انگلیسی گوش دهید، وقتی که به سر کار می‌روید به انگلیسی گوش دهید، یا وقتی که در خانه هستید. وقتی که در حال صرف نهار هستید، وقتی که از کار به سمت خانه می‌روید به انگلیسی گوش دهید. عصر که شد باز هم به انگلیسی گوش دهید. گوش بدهید و گوش بدهید و زیاد این کار را تکرار کنید. به انگلیسی آسان گوش بدهید. من پادکستی در iTunes با عنوان Effortless English دارم که رایگان هستند می‌توانید به آن‌ها گوش بدهید.

قانون سوم دلیلی است که تمامی دوره‌های من بر اساس فایل‌های صوتی هستند Effortless English. یک سیستم بر اساس شنیدن است که شما بیشتر از راه گوش هایتان یاد می‌گیرید. اشکالی ندارد که از متون برای بهتر فهمیدن استفاده کنید ولی بیشتر زمان و تلاش خود را بر روی یادگیری با فایل‌های صوتی بگذارید.

مهم نیست که چگونه آن را انجام می‌دهید، این اهمیت دارد که به انگلیسی تا می‌توانید گوش بدهید. بعضی از دانش‌آموزانم در ابتدا بی‌میل بودند. ولی بیشتر آنها بیان کرده‌اند که قدرت انتخاب اینکه به چه چیزی گوش بدهند روند را لذت بخش می‌کند. به جای گوش دادن به درس‌های خسته‌کننده کتاب‌های درسی می‌توانید آرام باشید و به چیزی که برای شما جالب است گوش بدهید.

## تمرین شنیداری بیشتر

به دنبال روش عالی دیگری برای تمرین شنیداری انگلیسی هستید؟ شاید پیشنهاد بدی نباشد که برنامه‌ی هفتگی Effortless English را دنبال کنید. من هر هفته برنامه‌ای درباره‌ی تسلط به مکالمه‌ی انگلیسی می‌سازم. این برنامه‌ها راهی بسیار خوب برای تمرین شنیداری بیشتر اند. بیشتر اعضا Effortless English می‌دانند که گوش دادن به انگلیسی ملایم و آسان، کلید رسیدن به تسلط در مکالمه‌ی انگلیسی است. برای اینکه انگلیسی را روان صحبت کنید، نیاز دارید که به انگلیسی زیاد گوش دهید که ترجیحاً آسان و قابل فهم باشند. برنامه من یکی از راه‌هایی است که شما می‌توانید تعداد زیادی فایل‌های صوتی در آن بیابید. این‌ها مکمل‌های خوبی برای دیگر درس‌ها و منابع انگلیسی هستند.



دسترسى به برنامه من بسيار ساده است فقط كافى است كه من را در توويتر دنبال كنيد به [Twitter.com/ajhoge](https://twitter.com/ajhoge) برويد. اگر حساب کاربری ای ندارید یکی بسازید و به صفحه من بروید و من را دنبال کنید. به همین سادگی. خیلی خیلی ساده است.

هر هفته، به صفحه توويتر من برويد و به دنبال توويت هاى من دربارۀ برنامه **Effortless English** بگرديد. بر روی لينک هاى هر توويت كليك كنيد تا ويديو ها و فايل هاى صوتى را دانلود كنيد.

اگر دوست داريد مى توانيد پادكست **Effortless English** را در **iTunes** جستجو كنيد. در آنجا همه ي فايل هاى صوتى برنامه هايم را قرار مى دهيم. ويديو هاى ضبط شده از برنامه هاى قبلى من هم در كانال يوتيوب من موجود است كه منبع ديگر براى گوش دادن به انگليسى است.

در كانال يوتيوب من عضو شويد [Youtube.com/ajhoge](https://www.youtube.com/ajhoge)

### تمرین گوش دادن

برای کمک کردن به توانایی شنیداری دانش آموزان، من معمولاً تکنیک فیلم را پیشنهاد می کنم. برای انجام این کار شما می توانید یک فیلم انگلیسی زبان را که خیلی دوست دارید انتخاب کنید و سعی کنید که آسان باشد که حداکثر کلمات استفاده شده در آن را متوجه شوید.

با اولین صحنه فیلم شروع کنید، این قسمت باید ۳ تا ۵ دقیقه باشد. زیرنویس انگلیسی را فعال کنید. همانطور که در حال فیلم دیدن هستید اگر به کلمه ای برخوردید که نا مفهوم بود فیلم را متوقف کنید. معنی کلمه یا عبارت را در دیکشنری اصطلاحاتیان بیابید. آن قسمت از فیلم را ببیند تمام کلمات در آن را متوجه شوید.

روز بعد، همان قسمت را دوباره ببینید، چندین بار این کار را انجام دهید. وقتی که کاملاً متوجه واژگان شدید حالا زیرنویس را غیر فعال کنید. سپس دوباره به آن قسمت از فیلم نگاه کنید. بدون داشتن زیرنویس به فیلم گوش دهید. این را هر روز برای ۵ روز یا بیشتر انجام دهید. ممکن است شما برای هر صحنه ۵ روز یا بیشتر وقت بگذارید، ولی اشکالی ندارد، هر تکرار، توانایی شنیداری انگلیسی شما را افزایش می دهد.

دوباره به آن صحنه نگاه کنید، ولی این بار بعد از هر عبارت یا جمله فیلم را متوقف کنید و با صدای بلند جمله را تکرار کنید. در واقع شما نیاز دارید که آن صحنه را اجرا کنید. تمامی مکالمات بازیگران را کپی کنید. حرکاتشان، حالت صورتشان، احساساتشان و... را کپی کنید. وانمود کنید که شخصیت داخل فیلم هستید. روش تلفظ فیلم را به یاد دارید؟ این ورژنی دیگر از آن است.

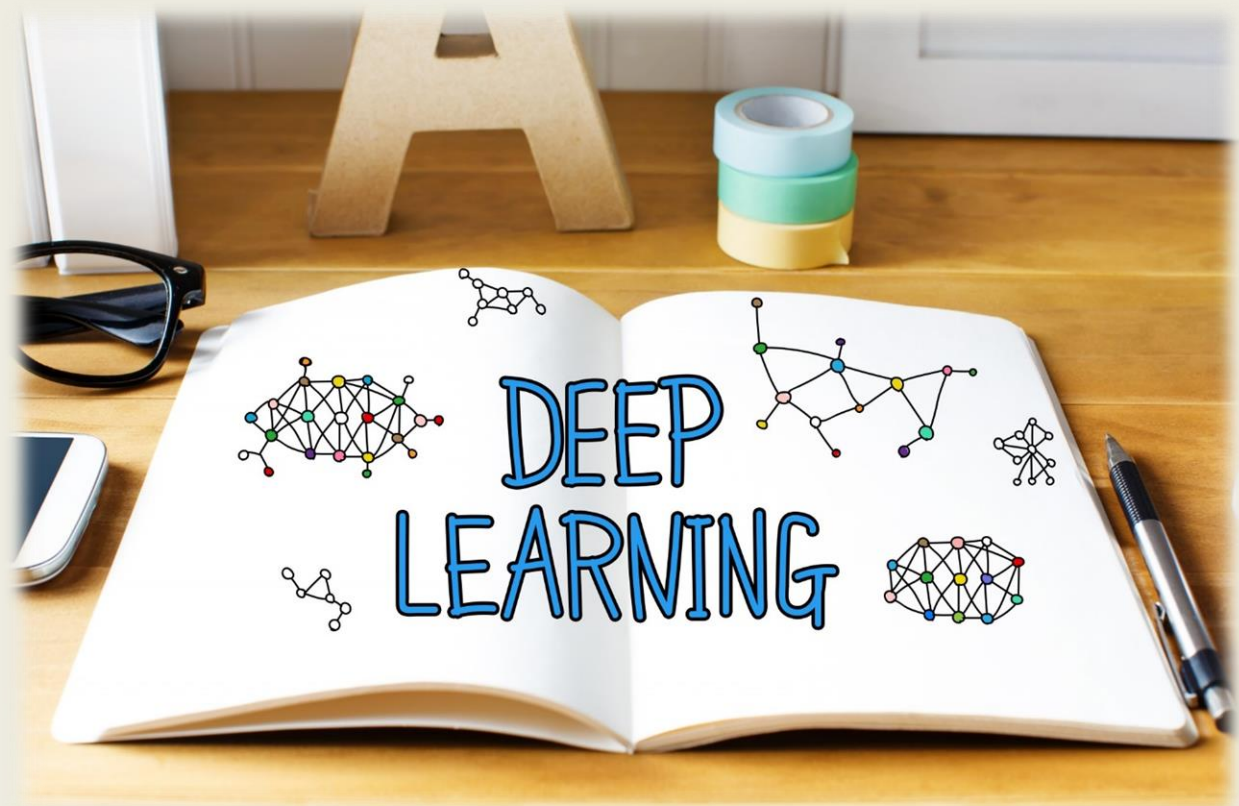
این تکنیک فیلم ممکن است کل هفته شما را به یک صحنه اختصاص دهد. وقتی که شما به آن صحنه مسلط شدید می توانید کل روند را با صحنه بعدی تکرار کنید. شاید ماه ها به طول بیانجامد تا فیلم را به اتمام برسانید و آن را یاد بگیرید ولی هدف همین است. تکنیک فیلم، روشی است که کاملاً انگلیسی درون فیلم را مسلط شوید و یاد بگیرید. این روش توانایی شنیداری شما، تسلط شما و تلفظ شما را بالا می برد. اگر شما یک فیلم را یکبار بدون استفاده از این روش ببینید سود آنچنانی از آن فیلم نخواهید کرد.

### آیا گوش دادن به موسیقی به انگلیسی کمک می کند؟

از من این سوال را بسیار پرسیده اند، شخصاً یادگیری انگلیسی را از موسیقی پیشنهاد نمیکنم. دانش آموزانی را دیده ام که با متن آهنگ به سراغ من آمده بودند و من نصف بیشتر کلمات خواننده را متوجه نمی شدم. موسیقی هنری ساخته شده از شبیه سازی های بسیار در زبان است. حتی بسیاری از بومی زبانان متوجه نمی شوند که خواننده دقیقاً چه چیزی می گوید. همینطور تلفظ استفاده شده در آهنگ ها طبیعی نیست. خواننده ها مکرراً تلفظ طبیعی را برای جای دادن کلمات در ملودی تغییر می دهند تا به موسیقی بخورد. برای یادگیری انگلیسی استفاده از فیلم ها و تلویزیون بسیار کارآمد تر است. مفهوم اینکه مردم چه می گویند بسیار روشن تر است، و شما علاوه بر آن ویدئویی دارید که در آن نشان های بصری برای شما فراهم شده است. و این موضوع کمک می کند بهتر حرف های دیگران را متوجه شوید. پس بله، اگر موسیقی زبان انگلیسی را دوست دارید، به آن گوش دهید ولی انتظار اینکه در مکالماتان به شما کمک کند را نداشته باشید.

## فصل دوازدهم: قانون چهارم: تکرار کلید مهارت در زبان انگلیسی است

شما می خواهید که انگلیسی را یاد بگیرید و همین حالا صحبت کنید. مشکل اینجاست که در بیشتر کلاس های زبان، قبل از اینکه دانش آموزان به موضوعی مسلط شوند سریعاً به سراغ موضوع جدیدی می روند. در این فصل به قانون چهارم از سیستم Effortless English تمرکز داریم که به شما پیشنهاد می کند زمان بگذارید و عمیق یاد بگیرید.



عمیق یادگرفتن یعنی چه؟ عمیق یادگرفتن یعنی اینکه انگلیسی را تا جایی یاد بگیرید که مکالمه و فهم آن خودکار شود. معمولاً افراد گرامر و واژگان انگلیسی را می دانند، ولی با آن عمیقاً آشنا نیستند. وقتی که زمان مکالمه می شود شروع به ترجمه واژگان و تجزیه و تحلیل افعال در ذهنشان می کنند یا برای فهمیدن چیزی که یک شخص می گوید تقلا می کنند. Effortless English تاکید زیادی روی تمرین برای مسلط شدن دارد.

یادگیری عمیق یعنی تمرین چیزی که یاد گرفته اید، دوباره و دوباره. این کار ممکن است متفاوت با چیزی باشد که در مدارس یاد گرفته اید. بیشتر مدارس تاکید زیادی بر سریع حرکت کردن دارند. آنها همیشه به دانش آموزان فشار می آورند که هر هفته مقدار خاصی از گرامر و کلمات را یاد بگیرند. مدرس ها متکی به کتاب های درسی اند و سعی می کنند که طبق برنامه آن را به اتمام برسانند. مشکل دانش آموزان اینجاست که تعداد زیادی مبحث یاد می گیرند و سریع آن را فراموش می کنند. یا ایده اصلی را به یاد دارند ولی قادر به استفاده از آن نیستند.

به طور مثال فعل گذشته. اگر در گذشته انگلیسی خوانده باشید، فعل گذشته را در کتاب های درسی یاد گرفته اید و بوووم خیلی سریع، به سراغ مبحث بعدی رفته اید. سریع به سراغ یادگیری گرامر های بیشتر، افعال آینده و حال کامل رفتید.

حالا اگر از شما کسی بپرسد که فعل گذشته را می دانید شما احتمالاً می گوید بله ولی حقیقت اینجاست که به فعل گذشته هنوز مسلط نشده اید. آنقدر سریع از مباحث پیشی گرفته اید که آنها را هیچگاه عمیقاً همانند یک بومی زبان نیاموخته اید. به همین دلیل است که با آن همه سال یادگیری انگلیسی هنوز زمان استفاده از افعال گذشته اشتباه می کنید. شما هنوز اشتباه می کنید چون همه چیز خودکار نیست، فعل گذشته را عمیقاً یاد نگرفته اید.

### به اصول مسلط شوید

برای فهم بهتر یادگیری عمیق، دوباره به سراغ دنیای ورزش برویم. به طور مثال یک گلف باز را متصور شوید. چگونه یک گلف باز آن ورزش را مسلط می شود و به پیشرفت آن ادامه می دهد؟

مهم ترین مهارت برای یک گلف باز که باید به آن مسلط باشد سووینگ است. یک حرفه ای سووینگ را ۵۰۰ بار یا بیشتر در روز تمرین خواهد کرد. یک گلف باز خوب هرگز نمی گوید خیلی خب من سووینگ را می دانم پس حالا باید چیزی دیگر را انجام دهم. گلف باز ها می دانند بهترین راه برای تسلط به بازی این است که مهارت های پایه را مسلط شوند. آنها مهارت های مشابه را صد ها بار در روز برای سالیان سال تمرین می دهند و این موضوع ممکن است تا آخر عمرشان ادامه یابد.



متأسفانه خیلی از انگلیسی آموزان اهمیت یادگیری عمیق را درک نمی کنند. من در کلاس هایم زمان زیادی را برای تکرار و مرور مهم ترین و پر استفاده ترین قسمت های زبان صرف می کنم. بعضی وقتها یک دانش آموز ممکن است از این موضوع شاکه شود و بطور مثال بگوید من می خواهم گرامر پیشرفته تری یاد بگیرم، فعل گذشته را می دانم.

با این وجود، در مکالمات معمولی همین دانش آموز در استفاده فعل گذشته اشتباه می کرد. او از go به جای went در زمان گذشته استفاده می کرد. هنوز تفاوت دانستن چیزی و مهارت آن را متوجه نشده بود.

به یاد داشته باشید که دانستن، به چیزی گفته می شود که شما به تجزیه و تحلیل آن می پردازید و درباره آن فکر می کنید. مهارت چیزی است که شما انجامش می دهید. دانستن فعل گذشته مفید است. باید قادر باشید که فعل گذشته را فوراً و به صورت خودکار در مکالمات واقعی استفاده کنید. شما نیاز به مهارت انگلیسی دارید نه دانستن آن.

### چگونه عمیق یاد بگیریم

نا امید نشوید. شما می توانید به هدف خود از مکالمه عالی انگلیسی نزدیک شوید فقط کافی است که روش یادگیری خود را تنظیم کنید. فقط نیاز دارید که آرام تر حرکت کنید و هر چیزی که یاد گرفتید را دوباره و دوباره تکرار کنید. مثلاً به دانش آموزانی که از دوره های من استفاده می کنند می گویم که حداقل هر روز به مدت یک هفته به آنها گوش دهند. هدف موضوع این است که حتی اگر فکر می کنند آن را می دانند دوباره به آن گوش دهند. اگر هنوز سخت است، به آنان پیشنهاد می کنم که به هر درس هر روز به مدت دو، سه یا حتی چهار هفته گوش دهند. به یاد داشته باشید که این یک مسابقه نیست. نکته اینجاست که نباید حفظ کنید یا طوطی وار عبارات را بگویید، باید واقعاً و عمیقاً مفهوم عبارتی که یاد میگیرید را متوجه شوید.

اغلب این سوال از من پرسیده می شود که ای جی می توانم دو درس را در یک هفته بخوانم؟ سوال خوبی است. افراد همیشه می خواهند که سریع پیش بروند و همه چیز را زیاد می خواهند. متوجه ام. ولی اگر از دانش آموزان پیشرفته من بپرسید به شما می گویند: نه.

چرا؟ چون یادگیری عمیق مهم است. شما نیاز دارید که هر فایل صوتی را هر روز به مدت یک هفته تکرار کنید. بیشتر از هفت روز بهتر هم هست. ۱۴ روز خوب تر و ۳۰ روز خوب تر از ۱۴ روز است. کم تر از ۷ روز کار ساز نخواهد بود. شما به قدر کافی تکرار ندارید که مباحث عمیق وارد مغزتان شوند. به نوعی چالش بر انگیز است که سرعت خود را پایین بیاورید چون خیلی از افراد فکر می کنند که سریعتر بهتر است. ولی اینگونه نیست. نیاز دارید که به هر فایل صوتی حداقل یکبار در روز به مدت یک هفته گوش دهید. این کار را انجام می دهید چون می خواهید که دانستن شما عمیق تر و عمیق تر شود. یاد میگیرید که مسلط به موضوع باشید.

جولیا دانش آموزی از ایتالیا در ابتدا این ایده را قبول نمی کرد. او فکر می کرد که حوصله اش سر می رود و این کار وقت تلف کردن است. ولی می خواست که انگلیسی اش پیشرفت کند پس مایل بود که یک بار این کار را امتحان کند. بعد از چند مدت او گفت که متوجه شده است این همه سال را صرف یادگیری انگلیسی به روش سطحی کرده بود. او می گوید: وقتی که دومین درس را شروع می کردم درس اول را فراموش می کردم.

این روزها جولیا بعضی وقتها به یک فایل صوتی به مدت یک ماه قبل از شروع دومی گوش می دهد. او می گوید: دیگر سخت نیست. راهی پیدا کرده ام که عمیقاً یاد بگیرم و به انگلیسیم واقعاً این موضوع کمک کرده است.

پس اگر قصد دارید به مطالب صوتی یا پادکست یا هر چیزی که دوست دارید، گوش دهید، فقط یکبار آن را گوش ندهید. یکبار کافی نیست. ۵ بار کافی نیست. شما باید به آن مطالب، مکالمه ها یا هر چیز دیگر ۳۰ بار یا ۵۰ بار، ۱۰۰ بار یا حتی بیشتر گوش دهید.

وقتی که واژه ها را یاد گرفتید به گوش دادن ادامه دهید. چون دانستن واژه ها یعنی اینکه شما می توانید از آنان برای امتحان استفاده کنید و معنی آن را بگویید ولی وقتی که آن را می شنوید، آیا سریعاً متوجه آن می شوید؟ آیا می توانید از آن لغت به سرعت، راحت و خودکار استفاده کنید؟ اگر جواب خیر است پس نیاز دارید آن را دوباره یاد بگیرید، نیاز دارید که به همان فایل صوتی دوباره گوش دهید. خیلی خیلی زیاد تر. این یکی از راز های سریع صحبت کردن و یادگیری واقعی گرامر و درست استفاده کردن از آن است.

شما همانند گلف بازی هستید که سوینگ خود را صد ها بار در روز تمرین می دهد. گلف باز ها همیشه دنبال راهی اند که اصول اصلی مشابه خود را در گلف پیشرفت دهند. گلف باز ها می دانند که تسلط اصول بازی گلف مهم تر از دانستن حرفه ای آن است.

بطور مثال، شما ممکن است به داستانی در حالت گذشته بار ها و بار ها برای دو هفته گوش دهید. بعد از آن به داستانی دیگر به مدت دو هفته گوش می دهید و داستانی دیگر در حالت گذشته به مدت مشابه. هیچوقت از این کار دست بر نمی دارید. من یک بومی زبان هستم و در تمام دوره زندگی ام به فعل گذشته گوش داده ام. هنوز هم به فعل گذشته گوش می دهم و همچنان به آن تا زمانی که زنده هستم گوش می دهم. هر روز به واژگان مرسوم گوش داده ام، هزاران بار و همچنان به گوش دادنشان ادامه می دهم. این کار من را قادر ساخته از آنها به درستی استفاده کنم.

این همان راز است، شما هیچ گاه متوقف نمی شوید. نیاز به گوش دادن بیشتر دارید. به واژگان، افعال، عبارات تمرکز کنید و گوش دهید و دوباره و دوباره و دوباره آن را تکرار کنید. وقتی که این کار را کردید "حس درست بودن" را در خود پرورش می دهید و از انگلیسی طبیعی تر و به صورت خودکار استفاده خواهید کرد.

احتمالاً به این فکر می کنید که "ولی گوش دادن به یک چیز بار ها و بارها من را خسته نخواهد کرد؟" بله این موضوع ممکن است. بهترین راه برای فرار از خستگی انتخاب مباحثی می باشد که برای شما الهام بخش اند. الهام بخش یعنی عمیقاً جالب بودن.

چگونه منابع الهام بخش پیدا کنید؟ یکی از راه ها این است که چیزی را به انگلیسی یاد بگیرید که عاشق آن هستید. مثلاً اگر عاشق داستان های عاشقانه اید به زبان انگلیسی آن ها را تهیه کنید! داستان های عاشقانه صوتی را تهیه کرده و هر روز به آن گوش دهید. نسخه متنی آن را نیز تهیه کنید. همزمان که به آن گوش می دهید، آن را بخوانید. اگر عاشق تجارت هستید پس تجارت را به انگلیسی یاد بگیرید. از انگلیسی به عنوان مفهوم یادگیری چیز دیگر یا مهارتی دیگر استفاده کنید. هر چه بیشتر به این منابع الهام بخش متمرکز شوید، تکرار آنها برای شما آسان تر خواهد شد. شما از دوباره شنیدن آنها لذت خواهید برد.

## تمرین یادگیری عمیق

**تمرین اول:** فایل صوتی ای را تهیه کنید که ۱۰ دقیقه باشد. این قرار است که فایل صوتی شما برای این هفته باشد. چند باری به آن گوش دهید. هر روز این کار را به مدت یک هفته انجام دهید. برای تسلط به آن مصمم باشید. ایده اصلی این است که شما قصد حفظ کردن آن را ندارید ولی هدف این را دارید که کاملاً متوجه آن شوید. این را تصور کنید که هر گاه به فایل صوتی گوش دهید عمیق تر وارد مغزتان شود. همانند بذری که در مغزتان می کارید. آن را عمیق بکارید و با گوش دادن مکرر به آن آب بدهید.





وقتی که به اولین فایل مسلط شدید دو فایل دیگر را تهیه کنید. آن ها باید بین ۵ تا ۲۰ دقیقه باشند. به اینها به همان شکلی که به اولی گوش دادید گوش بدهید. متوجه این خواهید شد که وقتی این را انجام می دهید به سطح دیگر از یادگیری می روید. سعی کنید که قادر به شناسایی این مرحله ها باشید. اولین اینگونه می باشد "اه لعنتی من نمی توانم متوجه شوم". که شما نیاز به متن برای فهم کامل آن موضوع دارید. به مرحله دوم زمانی بر خواهید خورد که بدون مرور لغات و عبارات قادر به گوش دادن آن ها باشید. مرحله سوم زمانی خواهد بود که شما خیلی ساده و آسان بدون متن فایل را گوش بدهید و آنها را بفهمید. چقدر زمان می برد تا شما به مرحله سوم برسید؟ چقدر باید گوش داد تا بر فهمیدن شما موثر باشد؟

چقدر پیشرفت شما سریع خواهد بود و چقدر تکرار نیاز است؟ خیلی از آنها به شرایط ذهنی شما در تکرار ها بستگی دارند. آیا آرام هستید؟ انرژی دارید؟ وقتی که در همایش ها "واژگان حرکتی" را به دانش آموزانم آموزش می دهم کلمات جدید را در کمترین زمان مسلط می شوند چرا که همیشه در حال حرکت و هیجان زده اند. تکرار کردن با تمرکز نصفه و نیمه و انرژی کم به قدر تکرار کردن باید انرژی احساسی زیاد کار ساز نیست. پس وقتی که به این فایل ها گوش می دهید باستید و حرکت کنید و عبارات فریاد بزنید. اگر احساس خجالت می کنید در اتاقتان را ببندید و این کار را در اتاقتان انجام دهید تا با آن حس راحتی داشته باشید.

**تمرین دوم:** فایلی را برای تمرین گوش دادن انتخاب کنید. شکایتی که گاهاً از دانش آموزان درباره یادگیری عمیق می شنوم این است که گوش دادن به یک چیز هر روز برایشان خسته کننده است. پس در این تمرین هر چند روز شما تمرکز خود را تغییر می دهید. روز اول بر روی یادگیری واژگان متمرکز شوید. روز بعدی بازی ای انجام دهید که در آن سعی بر فهمیدن کل فایل صوتی بدون نیاز به متن داشته باشید. روز بعد، جمله ای را گوش دهید و فایل را متوقف کرده و آن را فریاد بزنید. ریتم صحبت کننده ، آوا و احساس او را کپی کنید. بر روی تلفظ خود، کار کنید. بعد بازی ای انجام دهید که دو جمله را گوش دهید و سعی کنید آن را بلند با احساس آن را فریاد بزنید. روز بعد دوباره به گوش دادن

و فهمیدن فایل برگردید. اساساً هر روز شما تمرکز خود را بر روی یک مبحث مشابه تغییر می دهید پس آن را از جهات مختلف یاد می گیرید و مهم این است که هر تکراری که شما انجام می دهید هدفی در پشت آن است.

## فصل سیزدهم: قانون پنجم گرامر را بصورت ناخودآگاه بیاموزید

به شما قول داده بودم، یاد بگیرید بدون اینکه گرامر بخوانید عالی انگلیسی حرف بزنید. حتی به شما گفتم که کتاب های گرامر خود را دور بیندازید چرا که به آنان نیازی ندارید. حالا به شما نشان می دهم به جای آن چه کاری انجام دهید.



این تکنیک بسیار ساده است. باور دارم این روش، بهترین روش برای یادگیری گرامر است. نه تنها گرامر انگلیسی بلکه گرامر هر زبانی. قانون پنجم *Effortless English*، خواندن داستان از دیدگاه متفاوت است. اینها داستان های کوتاهی هستند که ما در آن، زاویه دید داستان را تغییر می دهیم. به زبان دیگر ما قاب زمان و گرامر را تغییر می دهیم تا چندین نسخه از یک داستان مشابه بسازیم.

با خواندن و گوش دادن به این داستان های مختلف می توانید گرامر را ناخودآگاه و بدون اینکه به زمان و صرف آن فکر کنید، یاد بگیرید. داستان های دیدگاه آسان و با مزه هستند. از همه بهتر، به شما کمک می کنند تا گرامر را با کمک درک شرایط مختلف داستان، بصورت ناخودآگاه جذب کنید. این اصل مطلب است. به جای خواندن قواعد گرامری، شما گرامر مکالمه انگلیسی را با مفاهیم معنی دار و خاطره انگیز یاد میگیرید.

داستان های دیدگاه اولین بار توسط بلین ری سازنده سیستم یادگیری *TPRS* توسعه یافت. در دهه ۹۰ ری معلم زبان اسپانیایی دبیرستانی در کالیفرنیا بود. او به دنبال راه هایی بود که دانش آموزانش را با روشی غیر از تمرین های سنتی و روش های حفظ کردنی در کلاس های زبان، ترغیب کند. *TPRS* مخفف (*Total Physical Response Storytelling*) واکنش تماماً بدنی در داستان ها است که

(Teaching Proficiency through Reading and Storytelling) مهارت تدریس از طریق خواندن و تعریف داستان نیز خوانده می شود. اعتقاد ری این بود که دانش آموزان می توانستند با گوش دادن به داستان های خاص و ساده، مکالمه اسپانیایی را طبیعی تر یاد بگیرند. من سریعاً قدرت این داستان ها را متوجه شدم، و تصمیم گرفتم که برای سیستم خودم آنان را تغییر دهم و استفاده کنم. داستان های دیدگاه در حال حاضر یکی از مهم ترین داستان های سیستم Effortless English است.

داستان های دیدگاه چگونه کار می کنند؟ در نسخه خیلی ساده شما به داستان اصلی گوش می دهید که معمولاً در زمان گذشته گفته می شود. به بیان دیگر این داستان ها درباره اتفاقاتی است که در گذشته رخ داده است.

سپس به نسخه دیگری از داستان با دیدگاهی دیگر گوش می دهید. بطور مثال، شما ممکن است آن داستان مشابه را در زمان حال بشنوید. سپس به نسخه ای دیگر از داستان گوش می دهید که در زمان آینده گفته خواهد شد. یا حتی نسخه ای دیگر که درباره اتفاقات گذشته ای اند که تا به حال ادامه یافته اند. تمامی داستان های دیدگاه اینگونه اند ولی تغییر در زمان موجب تغییر در استفاده از زبان می شود. مخصوصاً در افعال. با گوش دادن مکرر به این داستان ها شما خیلی ساده و طبیعی مرسوم ترین و مفید ترین زمان های گرامری را یاد می گیرید. و چون شما آن ها را بصورت حسی و ناخودآگاه یاد گرفته اید، در حقیقت از آنها به صورت درست در زمان مکالمه استفاده خواهید کرد که نیازی به فکر کردن به آنها ندارید.

یکی از تمرکز های مهم داستان های دیدگاه، تمرکز آن بر مرسوم ترین ساختار های گرامری است. بعضی از دانش آموزان آنقدر غرق در فرم های کمیاب در گرامر می شوند که از فرم هایی که بومی زبانان به صورت روزانه از آنها استفاده می کنند، غافل شده اند. بطور مثال:

He slept for six hours خیلی مرسوم تر از He will have been sleeping for six hours است. اهمیت تسلط بر فرم اول (گذشته ساده) مهم تر است و همچنین خیلی در مکالمه مفیدتر است. به همین دلیل داستان های دیدگاهی که شما استفاده خواهید کرد محدود به مرسوم ترین فرم ها هستند.

خوبی آن این است که فقط نیاز دارید چند بار در روز به آنها گوش دهید. نیازی به تجزیه تحلیل تغییرات گرامری ندارید. و قطعاً نیازی به شناسایی قواعد زبان شناسی گرامر نیز ندارید. نیازی به شناسایی اینکه کدام نسخه گذشته ساده است و کدام، گذشته کامل است، ندارید. اینها شاید برای زبان شناس ها مفید باشند ولی برای زبان آموزانی که قصد سریع، آسان و خودکار صحبت کردن را دارند منحرف کننده است.

باید به حس خود اعتماد کنید و فقط هر نسخه از داستان را بدون تجزیه تحلیل کردن گوش دهید. سعی کنید ذهن تجزیه تحلیل کننده خود را خنثی کنید. آرام باشید و بر روی اتفاقات رخ داده در داستان ها تمرکز کنید. با گذر زمان شما گرامر را به صورت ناخودآگاه جذب می کنید و بدون تلاش از آنها بصورت درست استفاده می کنید.

## استفاده از بدن در داستان گویی

دکتر جیمز آشر روانشناس، در دانشگاه سن خوزه یکی از اولین محققانی بود که اهمیت حرکات بدن در یادگیری را شناسایی کرد. آشر زمانی که متوجه شد دانش آموزان با ترکیب کلمات و عبارات، با حرکات مفهومی زبان را موثر تر یاد می گیرند، روش واکنش تمام بدنی را توسعه داد. او زبان را بدون ترجمه کردن تنها با استفاده از حرکات بدن تدریس می کرد. بطور مثال او در کلاس می گفت " بنشینید " و سپس عمل نشستن را نشان می داد. بعد از آن می گفت بایستید و عمل ایستادن را نشان می داد. بعد چندین بار انجام دادن دانش آموزان خیلی سریع متوجه مفهوم نشستن و ایستادن می شدند.

در فاز بعدی در درس اشر به کلاس می گفت که با او همکاری کنند. پس هر موقع که به کلاس می گفت بایستید همه کلاس با او می ایستادند. و وقتی که می گفت بنشینید کل کلاس درکی که از کلمه داشتند را با نشستن نشان می دادند.

در فاز آخر، اشر دستور را می گفت ولی آن را نشان نمی داد. بلکه نگاه می کرد تا اطمینان حاصل کند که کلاس مفهوم را درک کرده است. دانش آموزان با ایجاد ارتباط میان عبارات و عمل آن ها، نیاز به ترجمه را حذف می کردند.

به مرور زمان، دانش آموزان کلاس دکتر اشر قادر بودند که دستورات پیچیده تر همانند "بلند شو، ۵ بار بچرخ و سپس عقب عقب به سمت در برو و در را ببند" را یاد بگیرند و نشان دهند. دکتر اشر تسلط عمیق را فقط با استفاده از دستورات و انجام آنها ایجاد کرده بود. بعد ها دکتر اشر و سایر محققان روش TPR را با اضافه کردن ژست ها برای نشان دادن حالت های انتزاعی تر، همانند فکر کردن یا امید داشتن، تغییر دادند.

TPRS الهام گرفته از TPR است. ری متوجه شد که اگر عمل انجام دادن و ژست ها را با هم تلفیق کند تا داستانی بسازد، دانش آموزان سریع تر یاد می گیرند TPRS روشی است که دانش آموزان در آن بصورت جسمی و لفظی در قسمتی از داستان گویی مشارکت دارند. این تکنیک شروع کننده قسمت های بسیاری از سیستم Effortless English بوده است.

### نمونه ای از داستان های دیدگاه

اجازه دهید برای شما مثالی ساده از داستان دیدگاه بزنم ( به متن زیر توجه کنید)

There is a boy. His name is Bill. Bill goes to the store. He buys a bottle of water. He pays two dollars for the water.

خیلی خب، این یک داستان کوتاه بود. خیلی جالب نیست، ولی شما آن را به راحتی متوجه شدید. داستان در زمان حال است و همه چیزی که شما نیاز دارید این است که متوجه داستان شوید. اگر این یک داستان صوتی بود شما هر روز به آن به مدت یک هفته یا بیشتر گوش می دادید. به یاد داشته باشید ما هدفمان یادگیری عمیق است. پس شما قرار است این را بارها تکرار کنید. بعد از آن به شما همین داستان را می گویم، ولی این بار در زمان گذشته ( به متن زیر توجه کنید)

There was a boy named Bill. Yesterday he went to the store. He bought a bottle of water. He paid two dollars for the water.

خیلی خب، خیلی ساده بود. داستان های دیدگاه من مشخصاً طولانی تر هستند. آنها سخت تر و جالبتر هستند. ولی این یک مثال ساده بود که به شما کمک کند مفهوم کلی داستان های دیدگاه را درک کنید.

خب حالا شما داستان بیل را در زمان حال و گذشته شنیده و یا خوانده اید. بصورت ایده آل شما نسخه صوتی داستان را همراه خواهید داشت و به داستان در زمان گذشته بارها و بارها گوش می دهید. وقتی که به داستان ها گوش می دهید به قواعد گرامر فکر نکنید. نیازی به تجزیه و تحلیل ندارید که مثلاً آنها این فعل گذشته بوده یا paid فعل بی قاعده است. نه، نه، نه نیازی به فکر کردن به آن ندارید. به داستان اول گوش دهید و مفهوم آن را درک کنید. به داستان دوم گوش دهید و مفهوم آن را متوجه شوید. همین کافی و ساده است، این گرامر Effortless English است.

بعد از آن به نسخه آینده داستان گوش می دهید ( به متن زیر توجه کنید)

Imagine there will be a boy. His name will be Bill. He'll go to the store and buy a bottle of water. He's going to pay two dollars for the water.

این پایان مثال کوتاه ما در زمان آینده است.

دوباره می گویم، تمام چیزی که شما باید آن را انجام دهید گوش دادن به این داستان ساده و کوتاه است. به نسخه زمان حال گوش می دهید. به نسخه زمان گذشته گوش می دهید. به نسخه زمان آینده گوش می دهید. هر روز برای یک هفته یا بیشتر به هر کدام گوش دهید.

ما حتی می توانیم نسخه های دیگری را نیز به آن اضافه کنیم. ما می توانیم هر گرامری را با این روش تمرین کنیم. بطور مثال ممکن است بگویم:

There was a boy. Since last year he has gone to the store every day. He has bought a bottle of water every day. He has paid two dollars for the water.

شما نیازی به دانستن اسم گرامری که من استفاده می کنم ندارید. به آن حال کامل می گویند ولی شما نیازی به دانستن آن ندارید. من نمی خواهم که به آن فکر کنید. تنها چیزی که شما نیاز دارید این است که به هر نسخه از داستان گوش دهید.

مشخص است که من از عبارات اضافی استفاده می کنم تا به شما در فهم معنی کمک کنم. من گفتم **Since last year** پس شما متوجه اید که این افعال تغییر می کنند چرا که اتفاقی در گذشته رخ داده و به مدتی ادامه داشته است ولی شما نیازی به فکر کردن به آن ندارید. به همین دلیل است که این داستان ها بسیار آسان و قدرتمند هستند. شما فقط گوش می دهید. به داستان شماره یک، دو، سه، چهار گوش می دهید و گرامر را همانند یک بومی زبانی یا یک کودک یاد می گیرید.

وقتی که گرامر را اینگونه یاد می گیرید، استفاده از اینگونه داستان ها شما را همانند یک ورزشکار تمرین می دهد و خود را از برنامه مخفی درسی آزاد می سازید. این تفاوت میان یادگیری گرامر به عنوان یک علم کلی و دستیابی مهارت استفاده از گرامر در مکالمات روزمره است. شما مهارت را می خواهید. می خواهید که از گرامر درست بدون فکر کردن به آن استفاده کنید.

### چگونه به دروس دیدگاه گوش دهیم

برای کسب بهترین نتیجه از داستان های دیدگاه تمام تلاشتان را انجام دهید که بر داستان تمرکز داشته باشید و آن را در ذهن خود همزمان که گوش می دهید، تصور نمایید. آن قسمت از مغز که بر روی افعال اسم گذاری می کند و به آنها فکر می کند را خاموش کنید. به جای آن به خطی که بدنتان حرکت می کند فکر کنید. پشت شما گذشته می باشد. جلوی شما آینده است. حالا تصور کنید که داستان مورد نظر در جعبه یا رادیو قرار دارد. به نسخه گذشته که گوش می دهید سعی کنید تصور داشته باشید که آن جعبه در پشت شما در گذشته قرار دارد. وقتی که به نسخه آینده گوش می دهید جعبه را در آینده، جلوی شما تصور کنید. تصور کردن اینکه جعبه یا رادیو را در خطی قرار دهید به داستان یک مولفه بصری می دهد که به شما کمک می کند که گرامر را بیشتر به صورت حسی درک کنید.

با اینکه خیلی ایده خواندن این نمونه داستان ها ساده است، بسیار ضروری است که از نسخه های صوتی استفاده شود. قانون سوم را به یاد بیاورید: گوش دادن کلید صحبت کردن است. فقط به دنبال یادگیری گرامر بصورت حسی نیستید. میخواهید که گرامر گفتاری را یاد بگیرید. که این به آن مفهوم است که همانند واژگان، نیاز دارید گرامر را با گوش هایتان یاد بگیرید.

یادگیری گرامر با فایل صوتی درس دیدگاه حس درست بودن را در شما تقویت می کند، همان حسی که بومی زبانان دارند. هر تکرار و هر متغیر این حس را توسعه می دهد. سرانجام فوراً گرامر درست را می شناسید چون که برای شما درست به نظر می آید. وقتی که متوجه شوید داستان های دیدگاه کار می کنند دیگر نیازی به فکر کردن به قواعد زبانشناسی نیست.

به یاد داشته باشید که مهارت گرامر واقعی باید فوراً رخ دهد. در مکالمات واقعی، شما باید گرامر درست را بدون حس دو دلی بیان کنید. زمانی برای فکر کردن به قواعد وجود ندارد. این مهارت گرامری فوری فقط بصورت ناخودآگاه ایجاد می شود و داستان های دیدگاه یکی از بهترین روش ها برای این کار هستند. با استفاده از این داستان ها، نیازی به قدم های اضافی برای فکر کردن به قواعد کلی ندارید. گرامر درست را حساً بیان می کنید. این مستلزم زمان و تکرار است ولی داستان های دیدگاه به شما کارساز ترین تمرین برای تسلط به گرامر گفتاری را آموزش می دهد.

### منفعت های روان شناسی داستان های دیدگاه

ما به بحث اینکه داستان های دیدگاه چه کمکی به انگلیسی شما خواهد کرد پرداختیم. این ها مهم اند. به هر حال منفعت های روانشناسی این داستان ها بسیار قوی می باشند.

برای بسیاری از دانش آموزان خواندن گرامر های کلی یکی از درد آور ترین بعد های یادگیری انگلیسی است.



بیشتر مردم خواندن گرامر را حوصله سر بر، گیج کننده و خسته کننده می دانند. بسیاری ایده حفظ کردن یک قاعده گرامری دیگر را وحشتناک خطاب می کنند. بسیاری از انگلیسی آموزان خاطرات بدی از دروس گرامر و امتحانات دارند.

خواندن گرامر موجب می شود افراد باهوش احمق جلوه داده شوند. آنها تعداد بی شماری از صرف ها را مطالعه و حفظ می کنند. استفاده از مطالب انگلیسی، حروف اضافه، اسم های شمارشی یا غیر شمارشی را تجزیه و تحلیل می کنند. با این حال وقتی که زمان مکالمه می رسد، خود را دائماً در حال اشتباه کردن می بینند. با اینکه گرامر را می دانند ولی برای استفاده از آن تقلا می کنند. از خود می پرسند "مشکل من چیست؟ من که این را می دانستم."

آنها احمق نیستند. آنها دانستن را با مهارت اشتباه گرفته اند. دانستن گرامر را به زبانشناسان حرفه ای بسپارید. کار شما این است که مهارت گرامر را بصورت حسی به دست بیاورید و که داستان های دیدگاه بهترین راه برای این عمل است.

### تمرین

این روشی جالب برای ساختن داستان دیدگاه خودتان است. یک داستان بسیار ساده پیدا کنید که برای شما جالب باشد. داستان ممکن است شامل چند کلمه و عبارت باشد که آنها را نمی فهمید و نیاز دارید که به دیکشنری مراجعه کنید. به هر حال نیاز دارند که آسان باشد. ۵ کلمه جدید حداکثر مقداری است که باید در یک داستان پیدا شود.

حالا این را به معلم انگلیسی یا دوست انگلیسی زبان خود نشان دهید. از آنها بخواهید که این داستان را از دیدگاه های مختلف برای شما دوباره نویسی کنند. آنها نسخه های مختلفی حداقل از زمان های گذشته، حال و آینده خواهند نوشت. بعد از اینکه هر نسخه را نوشتند. از آنها خواهش کنید که هر نسخه را بخوانند و ضبط کنند. سپس برای هفته های آتی به تمامی نسخه های این داستان ها هر روز گوش دهید.

وقتی که به تسلط این داستان ها رسیدید، این روند را با داستان جدید و کاملاً متفاوت تکرار کنید. خیلی ساده با هر روز گوش دادن شما توانایی گرامر گفتاری خود را توسعه خواهید داد. درست همانند یک ورزشکار شما خود را در مهارت استفاده خودکار از گرامر درست، قرار می دهید.



## فصل چهاردهم: قانون ششم: کتاب های آموزشی خود را دور بریزید و به انگلیسی واقعی روی بیاورید

برای سالیان سال انگلیسی خوانده اید. ولی وقتی به کسی در حال صحبت کردن گوش می کنید به نظر انگلیسی ای که یاد گرفته اید نیست. آن را سخت متوجه می شوید، و وقتی که صحبت می کنید مردم احساس گیجی می کنند.

متأسفانه این تجربه خیلی مرسوم است این زمانی رخ می دهد که شما توسط روش های قدیمی آموزش داده شده باشید. جایی که معلم ها دائماً متمرکز بر کتاب های درسی و تمرین های کلاسی اند.

به همین دلیل ما از کتاب های درسی در **Effortless English** استفاده نمی کنیم. در حقیقت به شما اجازه می دهیم که کتاب های درسی خود را به دور بیندازید. بفرمایید. آنها را به سطل آشغال بیندازید. همانگونه که قبلا گفته ام کتاب های درسی راه درست برای یادگیری زبان نیستند. با **Effortless English** انگلیسی واقعی را یاد می گیرید که قانون ششم ماست.



کتاب های درسی مشکلات زیادی دارند. اول اینکه آنها متمرکز بر گرامر هستند. ما قبلا درباره این موضوع صحبت کرده ایم که چرا شما باید بیخیال کتاب های گرامری شوید. یکی دیگر از مشکلات بزرگ کتاب های درسی این است که بیشتر به یادگیری انگلیسی رسمی می پردازند. این فرم از انگلیسی را بیشتر در نوشتن مشاهده می کنید. کتاب های درسی خیلی متکی به دیالوگ های نوشته شده است که کاملاً غیر طبیعی اند.

احتمالاً شما این را می شناسید:

+ Hello

- Hello how are you?

+ I'm fine and you?

کتاب های درسی شاید همراه فایل صوتی ای باشند که گوینده این دیالوگ را با ریتمی عجیب و تلفظی کاملا غیر طبیعی می خواند. در زندگی واقعی برای شما چه رخ می دهد؟ شما دیالوگ های کتاب های درسی را خوانده اید، و فکر می کنید که انگلیسی را می دانید سپس به کشوری که در آنجا انگلیسی صحبت می کنند بطور مثال آمریکا می روید. یک شخص را در ایستگاه اتوبوس ملاقات می کنید و آنها به شما می گویند: hey what's up? بله آنها به شما سلام کرده اند و از شما می پرسند که حالتان چطور است (how are you) تفاوت اینجاست که آنها در حال استفاده از انگلیسی عمومی هستند که بیشتر میان بومی زبانان رواج دارد.

در حقیقت، به عنوان معلمی در سن فرانسیسکو، این شکایت مرسوم را از بیشتر دانش آموزان شنیده ام. آنها از کشور های بسیاری برای تحصیل به آمریکا آمده بودند. خیلی از آنها خود را در سطح پیشرفته انگلیسی می دیدند. خیلی از آنها نمرات عالی ای گرفته بودند. با این حال زمان مکالمه با افراد واقعی که می رسید، مشکلات خیلی زیادی داشتند. دانش آموزی به نام اومبرتو را به یاد دارم که به من گفته بود "نمیتوانم حرف هیچ کس را متوجه شوم. نمی توانم حرف مردم را در ایستگاه اتوبوس متوجه شوم، نمی توانم حرف گارسون ها را در رستوران ها متوجه شوم. فکر می کردم که در سطح پیشرفته انگلیسی قرار دارم ولی اصلا نمیتوانم حرف کسی را متوجه شوم." درست همانند دانش آموزان دیگر اومبرتو کتاب های درسی مرسوم را مطالعه کرده بود و هیچوقت مکالمات واقعی انگلیسی را یاد نگرفته بود. او نمرات خوبی در امتحانات کسب کرده بود ولی نمی توانست در زندگی واقعی عملکرد خوبی در انگلیسی داشته باشد.

تلفظ واقعی نیز تفاوت بسیاری با چیزی که شما در کتاب های درسی و فایل های صوتیشان شنیده اید دارند. این موردی دیگر از سختی هایی است که دانش آموزان استفاده کننده از روش های قدیمی با آن دست و پنجه نرم می کنند.

مدارس معمولا تلفظ رسمی وارد شده در دیکشنری ها را تدریس می کند. با این که کتاب های درسی به شما how are you را آموزش می دهد یک شخص آمریکایی واقعی اینگونه آن را بیان می کند Hozit goin? Hey whassup? یا howya doin nice- ta meetcha.

برای مکالمه داشتن واقعی در انگلیسی نیاز به فهم انگلیسی واقعی دارید. و این ها تنها مثال هایی ساده از سلام و احوال پرسی هستند. زبان شامل کلی از این مثال هاست. بی دلیل نیست که حتی دانش آموزان سطح پیشرفته کتاب های درسی نیز برای مکالمه با افراد واقعی تقلا می کنند.

اصطلاحات مشکل مرسوم دیگر برای دانش آموزان کتاب های درسی است. انگلیسی سرشار از اصطلاحات مختلف است. با این حال شما تعداد کمی از آنها را در کتاب های درسی یاد می گیرید. تازگی مکالمه ای را با پدرم درباره موضوع تجارت ضبط کردم. بعد ها که آن مکالمه را مرور کردم شگفت زده شدم که چقدر از اصطلاحات در یک مکالمه کوتاه استفاده کرده بودیم.

اصطلاحات عباراتی هستند که مفهومی متفاوت از تک کلمه ها دارند، آنها اغلب بسته به استعاره ها یا موضوعات فرهنگی اند و می تواند از لحاظ درک کردن بسیار مشکل باشند. بطور مثال ممکن است در یک ملاقات تجاری همکاران به شما بگویند we scored a

touchdown on that project. این اصطلاح از فوتبال آمریکایی می آید و معنی موفقیتی بزرگ یا پیروزی را دارد. با اینکه این اصطلاح خیلی میان آمریکایی ها مرسوم است، شما این را در کتاب های درسی یاد نمی گیرید.

روشن است که کتاب های درسی ابزاری نا موثر برای یادگیری اند. پس از چه ابزاری استفاده کنیم؟ همانند روشی که بومی زبانان انگلیسی را یاد گرفته اند زبان را یاد خواهید گرفت اگر از ابزاری معتبر استفاده کنید. از ابزار انگلیسی واقعی استفاده کنید: قانون ششم، منظورم از واقعی چیست؟ از منابع انگلیسی صحبت می کنم که برای بومی زبان است یا خیلی مشابه به آن چیزی است که آنها استفاده می کنند. آنها از کتاب ها، مطالب، کتاب های صوتی، پادکست ها، ویدئو ها ... استفاده می کنند.

می توانید چندین و چند منابع صوتی از انگلیسی واقعی را در اینترنت پیدا کنید. پادکست ها عالی اند. من خودم پادکست ضبط می کنم. شما می توانید به <https://itunes.apple.com/us/podcast/effortless-english-podcast/id1883336911> بروید و به من که درباره انگلیسی، درباره یادگیری و ایده هایم صحبت می کنم گوش دهید. کاملا رایگان، و آسان است. می توانید گوش بدهید و گوش بدهید و گوش بدهید. حجم زیادی از انگلیسی واقعی در پادکست های من موجود است. من خیلی ساده در حال صحبت کردن هستم. من بومی زبانم. در حال بازیگری کردن یا خواندن نیستم.

و هزاران پادکست دیگر در اینترنت موجود است. می توانید پادکست هایی درباره یادگیری انگلیسی انتخاب کنید یا بهتر از آن می توانید پادکستی را انتخاب کنید به موضوع آن علاقه مند هستید. اگر از ورزش خوشتان می آید پادکست های انگلیسی را انتخاب کنید که مردم در آن درباره ورزش صحبت می کنند. اگر از ماشین خوشتان می آید کسی را پیدا کنید که درباره ماشین ها صحبت کند. اگر ورزش یا سلامتی دوست دارید پادکستی درباره آنها پیدا کنید.

کتاب های صوتی راهی فوق العاده برای تمرین توانایی شنوایی شماست. کتاب های صوتی کتاب هایی اند که دیگران آن را می خوانند و برای مخاطب ضبط می کنند. پس به جای خواندن کتاب، به آن گوش می دهید. نکته اینجا است که شما کتاب های صوتی ای انتخاب کنید که برای بومی زبانان ساخته شده باشد. همچنین کتاب هایی را انتخاب کنید که برای شما آسان باشند. ممکن است که شما نیاز داشته باشید از کتاب های کودکان شروع کنید. مشکلی نیست. من به شما تضمین می کنم که گوش دادن به کتاب های کودکان خیلی جالب تر و مفید تر از استفاده از کتاب های حوصله سر بر درسی است.

یکی از مثال های مورد علاقه من از منابع معتبر، استفاده از کتاب های کودکانه ای است که با فایل صوتی باشند. اینها بسیار مفید هستند. چرا که می توانید هم گوش بدهید و همزمان آن را بخوانید. خیلی ساده می توانید لغات نا مفهوم را در دیکشنری پیدا کنید. معمولا مجبورم می شوم به دانش آموزان بالغ خود بگویم که زیاد از خواندن کتاب های کودکانه خجالت نکشند. احتمالا خواندن کتابی از دکتر سیز را خیلی جالب تر از خواندن کتاب های درسی بیابید. چون داستان واقعی نوشته شده برای بومی زبانان است.

اگر بهتر شدید و به سطح بالاتری رسیدید می توانید به کتاب هایی گوش بدهید که برای نوجوان ها و جوان ها هستند. فقط به گوش دادن انگلیسی واقعی ادامه دهید. وقتی که چیزی برایتان آسان شد سپس موضوعی را انتخاب کنید که کمی سخت تر باشد تا اینکه آن نیز آسان شود. سر انجام وقتی که شما به سطح پیشرفته می رسید می توانید به CNN یا BBC یا فیلم های آمریکایی، فیلم های بریتانیایی، استرالیایی یا ... گوش دهید. ولی دوباره باید عرض کنم که آنها سطح پیشرفته اند. با چیز های آسان شروع کنید.

با تمرکز بر منابع انگلیسی واقعی شما خود را غرق در انگلیسی ای می کنید که بومی زبانان از آن استفاده می کنند. شما زبان عجیبی که فقط برای دانش آموزان تدریس می شود را یاد نمی گیرید. من تضمین می کنم با گوش دادن به انگلیسی واقعی، زبان مفیدی که در زندگی واقعی استفاده می شود یاد خواهید گرفت. همزمان چون که شما از منابع معتبر استفاده می کنید، اصطلاحات و فرهنگ را نیز آموزش می بینید که بسیار برای فهم انگلیسی گفتاری حیاتی است.

من نسخه ای صوتی از این کتاب را نیز ساخته ام که شما می توانید از این کتاب برای یادگیری انگلیسی استفاده کنید. پشت کتاب را برای اطلاعات بیشتر بخوانید. ( برای دانلود نسخه انگلیسی این کتاب به همراه فایل صوتی آن [اینجا](#) کلیک کنید)

منابع انگلیسی واقعی حتی به شما کمک می کند که سریع تر در امتحاناتی مثل TOEFL پیشرفت داشته باشید. تحقیقات انجام شده توسط دکتر اشلی هستینگ نشان داده دانش آموزانی که از منابع معتبر ( کتاب ها، فیلم ها، برنامه های تلویزیونی) استفاده کرده اند ۳۵ درصد بیشتر از آنهایی که منابع آماده سازی تافل را مطالعه کردند پیشرفت داشته اند.

خواندن چطور؟ با اینکه گوش دادن تمرکز اصلی شماست ولی همچنین خواندن منابع معتبر هم بسیار قدرتمند است. با خواندن، شما اصول مشابه ای که با گوش دادن به منابع معتبر انجام داده اید را دنبال می کنید. داستان های آسان انگلیسی یا رمان های آسان انگلیسی را می خوانید. کتاب هایی را انتخاب می کنید که لذت بخش هستند. چیزی را انتخاب کنید که لذت بخش است، چیزی که جالب باشد، شاید یک رمان یا شاید یک داستان ماجراجویانه یا هر موضوع یا دسته بندی که شما را جذب خود می کند.

دکتر کرشن این روش را خواندن داوطلبانه نام گذاری کرده است و راهی فوق العاده برای افزایش دایره لغات انگلیسی است. خواندن منابع معتبر نشان داده که شما قادر خواهید بود واژگان را خیلی سریع تر از خواندن لیست ها یاد بگیرید. در یکی از فصول آینده متوجه خواهید شد که خواندن بهترین فعالیت ممکن است که بتوانید توانایی نوشتاری انگلیسی خود را افزایش دهید. تحقیقات نشان داده که خواندن و گوش دادن به منظور لذت بردن ما را در امتحان تافل به عملکردی ممتاز می رساند. همیشه به دانش آموزانم پیشنهاد کرده ام که با داستان های کودکانه شروع کنند. معمولاً چیزی که برای سطح دبستانی ها یا راهنمایی باشد. برای کسانی که تازه شروع می کنند داستان های سطح بندی شده می توانند بسیار مفید باشند. همچنین سری کتاب های [گوس بامپز](#)، هاردی بویز و نسی درو را دوست دارم. اینها شامل تعداد زیادی کتاب هستند. با بیش از ۳۰ موضوع. آنها کتاب های بسیار آسانی هستند و می توانند به شما کمک کنند که توانایی نوشتن، سرعت خواندن و واژگان شما را افزایش دهند.

همانطور که پیشرفت می کنید طبیعتاً به سراغ کتاب ها و فایل های صوتی سخت تر خواهید رفت. یکی از استراتژی هایی که می توانید پیش بگیرید این است که نویسنده ای بیابید که خیلی به آن علاقه داشته باشید و تمام کتاب های او را بخوانید. بطور مثال اگر شما از داستان های ترسناک لذت می برید می توانید از کتاب های استفن کینگ استفاده کنید. اگر به کتاب های رمان علاقه دارید چرا به سراغ کتاب های دنیل استیل نمی روید؟ چه بهتر اگر بتوانید نسخه صوتی اینان را نیز پیدا کنید. وقتی که یک سری از کتاب ها را تمام کردید، توانایی انگلیسی واقعی خود را به شکل شگفت آوری پیشرفت داده اید.

در دوره های Effortless English معمولاً بر روی موضوعات خود سازی و موفقیت متمرکزیم. من از اعضا می خواهم که بر روی موضوعات و انگلیسی واقعی که در درسهایم وجود دارد تمرکز کنند نه به قسمتی خاص از زبان. هر چه بیشتر به شکل احساسی به موضوع در جهان اطراف ارتباط برقرار کنید یادگیری انگلیسی برای شما آسان تر می شود.

در حقیقت بهترین شرایط زمانی رخ می دهد که آنقدر در موضوع غرق شوید که کاملاً فراموش کنید که در حال خواندن یا گوش دادن به انگلیسی هستید. وقتی که این اتفاق رخ دهد یادگیری زبان بدون تلاش می شود.

## خیلی آسان؟ خیلی سخت؟ یا درست؟

چگونه باید تصمیم بگیریم به چه چیزی گوش دهیم یا بخوانیم؟ اغلب دانش آموزان نگران این هستند که چیزی را انتخاب کنند که بسیار آسان باشد. پیشنهاد من آن است که چیزی را انتخاب کنید که با کمترین سختی آن را متوجه شوید ولی کمی شما را به زحمت بیندازد.

زبان‌شناسان این را ورودی قابل فهم +1 می نامند. این را به عنوان منابعی می شناسند که یک سطح از سطح فعلی شما بالاتر باشد. آنها این باور را دارند که دانش آموز زبان دوم را زمانی بهتر یاد میگیرند که در وضعیت کم استرس باشند و به موضوعی که مورد بحث است علاقه مند باشند.

راهی آسان برای فهم سختی یا آسانی موضوع "نیاز به دیکشنری" است. نیاز دارید که بخوانید و به موضوعی سریع گوش دهید، که فقط تعداد کمی لغات نامفهوم در هر صفحه وجود داشته باشد. چون بیشتر آن منبع را متوجه می شوید میتوانید معنی آن کلمات را بدون زحمت دادن به خود حدس بزنید. فقط ادامه دهید چون سر انجام به آن کلمات جدید بر خواهید خورد. وقتی که به آن بر خوردید حدسی دیگر یا حتی بهتر از قبلی، برای فهم آن کلمه خواهید زد. سر انجام شما مفهوم این واژه جدید را با لذت بردن از انگلیسی واقعی بدون نیاز به دیکشنری یاد می گیرید.

وقتی که به منابع واقعی انگلیسی گوش می دهید. انگلیسی واقعی ای را یاد می گیرید که آمریکایی ها، کانادایی ها، بریتانیایی ها و... استفاده می کنند. این روشی است که ما در حقیقت صحبت می کنیم. با جایگزینی این منابع با کتاب های درسی خود را برای ارتباطات واقعی آماده می کنید. وقتی که کسی به شما در خیابان سلام می کند متوجه آنها می شوید. وقتی که کسی از اصطلاحات مرسوم استفاده می کند، متوجه منظورشان می شوید. سرانجام شما کاملاً متوجه برنامه های تلویزیونی و فیلم ها هم خواهید شد. قانون شش مهم است: انگلیسی واقعی را یاد بگیرید.

## یادگیری مکالمه طبیعی

در سن فرانسیسکو جایی که قبلاً زندگی می کردم دانش آموزانی با نمرات بالا در امتحانات انگلیسی و نمرات عالی در کلاس های انگلیسی ملاقات کرده بودم. با این حال وقتی که در کافه می نشستند، نمی توانستند حرف مردم اطرافشان را متوجه شوند. آنها متوجه نمی شدند که مردم عادی آمریکایی چه می گفتند.

آنها به روش رسمی و آکادمیک آموزش داده شده بودند که تمرکز اصلیشان بر روی قواعد گرامری بود. فکر میکنم این اصل قضیه است. مکالمات عمومی و مرسوم باید اولین چیزی باشد که یاد می گیرید. اولین نیاز شما برای ارتباط برقرار کردن با دیگران است. می خواهید که با مردم در کافه صحبت کنید. می خواهید دوست پیدا کنید و متوجه شوید که آنها چه می گویند. می خواهید که با همکارانتان هم صحبت شوید و می خواهید فیلم ها و برنامه های تلویزیونی را متوجه شوید.

انگلیسی عمومی باید اولین چیزی باشد که شما یاد می گیرید. بعد از آن اگر نیاز داشتید بر روی انگلیسی آکادمیک تمرکز کنید.



## فصل پانزدهم: قانون هفتم (انگلیسی را با قصه های جذاب یاد بگیرید)

یکی از اولین اهداف Effortless English این بوده که به شما صحبت کردن و فهمیدن انگلیسی را سریع، درست و خودکار آموزش دهد. قسمت "خودکار" قسمتی است که این روش را از سایرین متفاوت می کند و خودکار بودن از فکر کردن در انگلیسی به وجود می آید. وقتی که شما به انگلیسی فکر می کنید، دیگر ترجمه نمی کنید. دیگر به گرامر و تلفظ فکر نمی کنید. انگلیسی جزئی از شماست. درست همانند زبان مادری خودتان.



در این مرحله شما Effortless English را کسب کرده اید. شما بدون هیچ استرسی سریعاً متوجه می شوید. چون شما به انگلیسی فکر می کنید، کلمات سریع و آسان از دهانتان جاری می شوند. گرامر درست را بدون فکر کردن به قواعد گرامری استفاده می کنید. اگر کسی از شما پرسید چگونه این کار را می کنید، احتمالاً میگویید "نمی دانم، فقط می دانم چه چیزی به نظر صحیح می آید".

سرعت مشهود ترین تغییر در این مرحله است. شما قادرید که سریعاً متوجه شوید و سریعاً واکنش نشان دهید. دو دلی از بین می رود. تقلا، استرس، شک و شبهه، گیجی، همه و همه از بین می روند. همانند یک بازیکن فوتبال حرفه ای هستید که با قدرت و ظرافت کار می کند. تا به اینجا در جاده تسلط شما Effortless English را یاد گرفته اید. فقط یک قانون دیگر وجود دارد و من بهترین را برای تان در آخر کنار گذاشته ام.

قانون هفتم روشی است که به شما تمرین سرعت می‌دهد. خب این قانون چیست؟ داستان های گوش بده - پاسخ بده. این قانون هفتم و پایانی Effortless English است. با این داستان ها یاد بگیرید که به انگلیسی فکر کنید.

داستان های گوش بده - پاسخ بده یا داستان هایی که من گاهی داستان های کوتاه خطابشان می‌کنم چه داستان هایی اند؟

زمانی که به مدرسه های انگلیسی می‌رفتید را بیاد دارید؟ احتمالاً شما با گوش دادن و تکرار کردن قواعد آموزش دیده بودید. وقتی که معلم می‌گوید بعد از من تکرار کنید Hi, How are you? و همه با هم تکرار می‌کنند Hi, How are you? و سپس معلم ادامه می‌دهد I'm fine, and you? سپس همه کلاس با هم می‌گویند I'm fine, and you? این روش گوش دادن و تکرار کردن است. این یک روشی قدیمی برای یادگیریست، ولی قوی نیست.

چرا؟ وقتی که شما گوش می‌دهید و تکرار می‌کنید، نیازی به فکر کردن به انگلیسی ندارید. شما اصلاً نیازی به فکر کردن ندارید. شما فقط چیزی که معلم می‌گوید را تکرار می‌کنید. حتی نیازی به فهمیدن اینکه او چه می‌گوید ندارید ولی با این حال شما گفته او را تکرار می‌کنید. این تمرینی بدون دخالت ذهن با کمترین منفعت است.

حالا بعضی وقتها، بعد از اینکه کمی در کلاس های سنتی گوش دادید و تکرار کردید، معلم شروع به سوال پرسیدن می‌کند که شما می‌توانید با واکنش هایی که یاد گرفته اید به آنها پاسخ دهید. بطور مثال، به جای تکرار کردن معلم از شما می‌پرسد How are you? و شما می‌گویید I'm fine, and you? که این حالت کمی بهتر است چون شما حداقل به جای تکرار عباراتی که امکان دارد متوجه شوید یا نشوید مشغول پاسخ دادن به سوالات هستید.

مشکل اینجاست که اینها پاسخ های از قبل پیش بینی شده اند. وقتی که معلم می‌پرسد how are you? شما همیشه می‌گویید I'm fine and you می‌دانید که معلم قرار است چه بگوید و می‌دانید که شما قرار است چه بگویید. مکالمات واقعی غیر قابل پیش بینی هستند. هرگز نمی‌دانید چه قرار است رخ دهد، باید برای همه چیز آماده باشید. داستان های گوش بده - پاسخ بده خیلی قوی تر هستند.

احتمالاً اولین سوالی که برای شما پیش می‌آید این است: چرا داستان ها؟ در قانون پنجم من به شما درباره داستان های دیدگاه گفتم. در قانون ششم شما را تشویق به خواندن و شنیدن منابع معتبر مخصوصاً داستان ها کردم. حالا به شما می‌گویم که کلید انگلیسی خودکار داستان های گوش بده - پاسخ بده است.

داستان ها به طور شگفت آوری قدرتمند اند چرا که آنها روشی ایده آل برای تحویل اطلاعات به مغز هستند. انسان ها هزاران سال پیش حتی قبل از اختراع خط از داستان ها برای آموزش و یادگیری استفاده می‌کردند. چه چیزی موجب شده داستان ها اینقدر قوی باشند؟ داستان ها احساسی هستند. ما عاشق قهرمان ها هستیم و از انسان های شرور متنفریم، و این مهم است. چرا که احساسات خالق خاطرات قدرتمند اند. به همین دلیل است که از هزاران سال قبل، ادیان از داستان ها برای تدریس اصولشان استفاده می‌کردند. آنها می‌توانستند مستقیماً اصولشان را آموزش دهند، ولی می‌دانستند که داستان ها عقیده ای عمیقتر و قوی تر می‌سازند. و وقتی که داستانی طراحی شود که عجیب، خنده دار یا به شدت احساسی باشد، ساده تر به خاطر سپرده می‌شود. به همین دلیل است که داستان های گوش بده - پاسخ بده از شخصیت های عجیب و وقایع اغراق آمیز ساخته شده اند. کدام ساده تر به خاطر سپرده می‌شود: یک شخص معمولی با موهایی قهوه ای یا یک شخص که یک متر قد دارد و موهایش سبز است. اگر آنها را در مهمانی ای ملاقات کنید کدام را بعد از یک سال به یاد خواهید آورد؟ معمولاً کسی که عادی نیست.



در کنار عجیب، خنده دار بودن، یا اغراق آمیز بودن، داستان های گوش بده - پاسخ بده از تکنیکی که "داستان را بپرس" نام دارد استفاده می کند. لطفاً این را به یاد داشته باشید، نگفتم تعریف یک داستان، گفتم پرسیدن یک داستان. این تکنیکی است که توسط بلین ری ساخته شده است. معلم با پرسیدن چندین سوال خیلی ساده و آسان داستانی را می سازد. چرا؟

چون سوال ها شما را تمرین می دهند که سریع متوجه شوید و واکنش نشان دهید. یک داستان گوش بده - پاسخ بده غیر فعال نیست. شما باید دائماً متوجه انبوهی از سوالات بی پایان شوید و خیلی سریع به آنها پاسخ دهید. معلم خیلی آهسته با اضافه کردن اطلاعات بیشتر داستان را می سازد.

یک بعد مهم از این داستان ها این است که سوالات همیشه آسان و جواب های شما همیشه کوتاست. در بیشتر اوقات به گروه کوچکی از کلمات پاسخ خواهید داد. تمرکز این داستان ها سرعت است، نه طول پاسخ ها. به یاد داشته باشید برای به دست آوردن بالاترین سطح از مکالمه انگلیسی نیاز دارید سریع باشید. شما باید فوراً متوجه داستان شوید و به آن واکنش نشان دهید. وقتی به داستان گوش می دهید، گاهی معلم از شما سوالی می پرسد که جواب آن را نمی دانید. وقتی این اتفاق افتاد باید سریعاً پاسخی را حدس و فریاد بزنید.

پس این روندی از سوالات و پاسخ های بدون توقف است. در طول این روند، شما قسمت تحلیلی و آهسته می مغز خود را خاموش می کنید. چون سوالات زیادند و نیاز دارید سریعاً به آنها پاسخ دهید. زمانی برای فکر کردن به گرامر، واژگان یا چیز دیگری ندارید. از این طریق است که داستان های گوش بده - پاسخ بده سرعت شما را تمرین می دهند.

وقتی که از این داستان ها استفاده می کنید، به خود آموزش می دهید که سریع متوجه شوید و سریع واکنش نشان دهید. باید سریع و خودکار بدون اینکه فکری اضافی داشته باشید صحبت کنید. بدون فکری همانند "معنی آن چه بود؟". به این دلیل است که این داستان ها بسیار قدرتمند اند. شما یاد میگیرید که به انگلیسی فکر کنید و بدون ترجمه کردن سریع صحبت کنید.

### داستان های کوتاه چگونه کار می کنند؟

اجازه دهید برای شما نمونه ای ساده و بسیار آسان از داستان های کوتاه را مثال بزنم، فقط در چند جمله کوتاه.

حالا فرض کنید که داستانی کوتاه درباره میمون دارید. داستان های گوش بده-پاسخ بده اینگونه کار می کنند. به عنوان معلم از شما می پرسم:

Class, there was a monkey. Was there a monkey?

شما فریاد می زنید

Yes!

میتوانید اینگونه نیز فریاد بزنید

Yes there was a monkey!

ولی جواب تک کلمه ای نیز کافی است.

سپس می گویم

Was there a moneky or was there a girl?

شما سریعاً فریاد می زنید

A monkey...A monkey.

و دوباره میگویم

Ah so there was a monkey?

دوباره شما فریاد می زنید

Yes, a monkey.

می گویم

Ah, I see... there was a monkey. What was his name?

اینجاست که شما اسم او را نمی دانید پس سریعاً حدس می زنید جان یا جیم یا هر چیز دیگر، شما اسمی را حدس زده و تا می توانید سریع فریاد بزنید.

می گویم:

His name was Reggie. Was Reggie a moneky or was Reggie a girl?

و دوباره شما فریاد می زنید

A monkey.

این روند به مدت بیست دقیقه یا بیشتر ادامه پیدا میکند و آهسته این داستان ساخته می شود. من به پرسیدن سوال های بیشتر ادامه می دهم و چون شما دائماً در حال پاسخ به سوالات هستید یاد می گیرید که به انگلیسی فکر کنید. یاد می گیرید که واکنش نشان دهید، تا سریع و سریعتر به انگلیسی پاسخ دهید. مشخصاً این مثالی بسیار ساده است. داستان های کوتاه من طولانی تر و جالب تر هستند و سوالاتی بیشتر در آنها وجود دارد. (می توانید یک نمونه ساده و رایگان را دانلود کنید که شامل داستان گوش بده-پاسخ بده نیز می شود

<http://EffortlessEnglishClub.com/point-of-view-grammar>

و وقتی که شما از این داستان ها استفاده می کنید، به تدریج خود را تمرین می دهید که به انگلیسی فکر کنید.

داستان های گوش بده-پاسخ بده نوعی از تمرین دادن مغز بصورت فعال است. چرا که آنها داستان اند، می توانید اتفاقاتی که در آن رخ می دهد را تصور کنید. عبارات، گرامر و واژگان را در حالتی مفهومی یاد می گیرید. چون داستان ها عجیب و خنده دارند، انگلیسی استفاده شده در آنها را به مدت طولانی تری به یاد خواهید داشت. چون دائماً در حال پاسخ دادن به سوالات هستید، یاد می گیرید که به انگلیسی فکر کنید و سریع و سریع تر واکنش نشان دهید.

در حقیقت، یک داستان گوش بده-پاسخ بده خوب، تمامی عناصر سیستم Effortless English را ماهرانه تلفیق کرده و به ابزاری برای یادگیری قدرتمند تبدیل ساخته است. من ابزاری بهتر از این، برای پیشرفت سریع انگلیسی گفتاری نمی شناسم.

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

وقتی که داستان های کوتاه را می سازم، سعی می کنم آنها را خنده دار و عجیب بسازم تا به یاد داشتن شان آسان شود. همچنین سعی می کنم که فرهنگ آمریکایی را نشان دهم. در پایان این فصل به طور مثال شما تمرینی خواهید دید.

چرا این کار را انجام می دهم؟ تحقیقات نشان داده اند که شما یک زبان را اگر بتوانید با شناخت فرهنگ آن کشور شروع کنید سریع تر یاد خواهید گرفت. بطور مثال بنا بر گفته ی دکتر استفن کرشن که مخالف اعتقاد عمومی مردم است، حتی مردمی که انگلیسی را به عنوان یک بالغ یاد می گیرند هم می توانند یک لهجه عالی بسازند. چیزی که آنها را از این قافله عقب نگه داشته، عاجز بودن از ساختن صدا های جدید نیست، بلکه ارتباطشان با کشورشان و فرهنگشان است. وقتی کودکی به آمریکا می آید و انگلیسی یاد می گیرد، می خواهد که خود را تطبیق دهد، پس او همه کار انجام می دهد تا بتواند همانند آمریکایی های بالغ شود. به بیان دیگر، آنها هویت ایجاد شده دارند و سعی می کنند که بیشتر با فرهنگ بومی ارتباط عمیق ایجاد کنند.

ولی راه هایی وجود دارد که به این منظور برسیم. بهترین راه برای انجام این کار این است که شما انگلیسی را از طریق قسمتی از فرهنگ آمریکایی یاد بگیرید که خیلی دوست دارید ( می تواند بریتانیایی، استرالیایی نیز باشد اگر انگلیسی را در آن یاد بگیرید و خود را در آن غرق کنید. می تواند هر چیزی باشد، موسیقی، فیلم، غذا، هنر های رزمی یا هر چیز دیگر که برای شما جذاب باشد. مخصوصاً اگر شما چیزی را در فرهنگی منحصر به فرد بیابید، مثلاً فوتبال آمریکایی.)

یک مورد مهم تر این است که شما با بومی زبانی که همان مورد مشابه را دوست دارند ارتباط برقرار کنید و علایق خودتان را با آنها به اشتراک بگذارید. امتحان کنید و ببینید. این به شما کمک می کند که روان تر صحبت کنید و همچنین به تلفظ شما نیز کمک خواهد کرد.

### حرکات و داستان های کوتاه

من اهمیت حرکت داشتن را در فصول ابتدایی بیان کردم. روش "واکنش تمام بدنی" دکتر جمز اشر تاکید بر ارتباط میان حرکات و یادگیری دارد. روش "واکنش تماماً بدنی داستانی" آقای بلین ری، حرکات را با داستان ها مرتبط ساخته است. Effortless English از هر دو سیستم استفاده می کند.

وقتی که در کلاسی تدریس می کنم یکی از چیز هایی که به دانش آموزانم می گویم این است که نیاز دارند به داستان های کوتاه با فعالیت تماماً بدنی گوش دهند. بیشتر قدرت داستان های کوتاه از این می آید که پاسخ های شما چقدر قدرتمند باشد.

در هر داستان کوتاه شما به سه گونه جملات گوش می دهید. باید به هر کدام از این جملات به شیوه ای خاص گوش دهید. اولین قسمت از جملات، یک شرح از داستان است. شرح دادن، سوال نیست ولی شما با گفتن آههههه به آن واکنش نشان می دهید. به یاد داشته باشید حرکات و

احساسات با شدت بیشتر، قوی تر هستند. پس نگوئید آه. فریاد بزنیید و بدنتان را همزمان حرکت دهید. وانمود کنید که صحبت های گوینده مهم ترین و جالب ترین اطلاعاتی است که تا به حال شنیده اید. سرتان را به نشانه تایید تکان دهید و همزمان که واکنش نشان می دهید لبخند بزنیید.

دومین نوع از جملات، سوالی است که شما جواب آن را می دانید. وقتی که این گونه جملات را می شنوید، تا می توانید جواب را بلند فریاد بزنیید و همزمان با این کار از ژست های مختلف استفاده کنید که نشان دهد واقعاً هیجان زده اید. اغراق بورزید. دستانتان را همزمان که می گوئید بله به بالا ببرید.

سومین نوع از جملات، که در داستان های کوتاه می شنوید سوالاتی اند که شما جواب آن را نمی دانید. همانطور که قبلاً به آن اشاره کردم در این شرایط کار شما این است که یک حدس را تا جای ممکن سریعاً فریاد بزنیید. همانند نوع اول و دوم حدس خود را فریاد بزنیید و از ژست های اغراق آمیز استفاده کنید.

تلفیق سرعت، فریاد، حرکت جمله را در حافظه شما هک می کند. به جای فقط صدا، شما صدا، حرکت و احساسات را با هم درک می کنید. نیاز به تکرار کمتری برای حفظ کردن دارید. همچنین با اینکار ارتباطی میان انگلیسی صحبت کردن با احساس شوق ایجاد می کنید، چرا که همزمان یک آنکراژ مثبت می سازید.

استرسی در داستان های کوتاه وجود ندارد چون همه می توانند بگویند بله یا خیر. به این دلیل است که سوالات طراحی شده بسیار آسان هستند. این تمرین حفظ کردن نیست، تمرین واکنش نشان دادن است. شما قسمت تجزیه کننده مغز خود را کامل حذف می کنید و مستقیم به سراغ سریع پاسخ دادن می روید.

تمرینی دیگر که در کلاس هایم انجام می دهم بازگو کردن داستان هاست. وقتی که دانش آموزان به یک داستان دوباره گوش می دهند آن را خوب می شناسند، سپس برای یکی از دوستان خود بازگو می کنند. آنها می ایستند و از کله بدن خود با ژست های قوی استفاده می کنند و داستان را با صدایی بلند و پر از شوق می گویند. ایده اصلی این است که داستان را تا می توانند سریع بگویند و به سرعت متمرکز باشند نه به دقت.

شما نیز این کار را انجام می دهید. وقتی که به سوال و جواب ها مسلط شدید فایل صوتی داستان کوتاه را قطع کنید و با حسی قدرتمند داستان را با صدای بلند و با سرعت زیاد بازگو کنید. این را تبدیل به یک بازی کنید و به دنبال سرعت باشید. مشکلی با اشتباه کردن وجود ندارد و حتی می توانید اطلاعات داستان را تغییر دهید. فقط صحبت کردن را تا جایی که می توانید تمرین کنید.

نکته اینجاست که بهترین بازده یادگیری زمانی رخ می دهد که در بهترین حالت خود، فعال و درگیر با موضوع باشید. درس های زنده من همانند کنسرت های راک هستند و همه انرژی عظیمی دارند. برای ایجاد این حس در خانه آهنگ مورد علاقه خود را پخش کنید، درها را ببندید تا کسی شما را نبیند. حالا قبل از گوش دادن به داستان های کوتاه شروع به پریدن به این ور و آن ور کنید تا پر انرژی شوید. به داستان های کوتاه گوش دهید، همانطور که داستان های کوتاه را انجام می دهید هیجان زده شوید، از خود بی خود شوید. جواب ها را فریاد بزنیید و در آخر با بازگویی سریع داستان را به اتمام برسانید. به یاد داشته باشید که هر چه واکنش های شما قوی تر باشد و هر چه انرژی که استفاده می کنید بیشتر باشد، یادگیری شما عمیق تر خواهد بود.

### تمرین

این داستانی کوتاه بدون سوال و پیشرفته است. کلمات پر رنگ شده کلماتی اند که من قبلاً در یکی از همایش هایم آموزش داده ام. بخشی از متن را برای شما قرار دادم تا ایده ای به شما بدهم.

برای نسخه کاملاً صوتی از این درس که شامل سوالات است به لینک زیر مراجعه کنید

<http://effortlessenglishclub.com/point-of-view-grammar>

داستان کوتاه گوش بده-پاسخ بده : مسابقه

It's five o'clock and Allen is riding his motorcycle in San Francisco. He is riding down Van Ness Street and comes to a stop light.

A red Ferrari pulls up next to him. The driver's wearing dark sun glasses. He looks over at Allen.

Allen looks at him and realizes that the driver is Tom!  
Tom sneers at Allen. He says, "When the light turns green, let's race."  
Allen says, "All right, you're on!"  
Tom says, "I'm gonna smoke you!"  
Allen says, "You wish. I'm gonna beat you and your sorry-ass car."  
Allen and Tom wait at the light. They rev their engines.  
Suddenly, the light turns green. Allen and Tom take off! They zoom down Van Ness at top speed.  
Tom is winning.  
But suddenly, blue and red lights appear behind Tom – it's the police. They pull him over.  
Allen zooms past Tom, laughing. He yells, "Better luck next time!"  
Allen is the winner!

نسخه صوتی این داستان را دانلود کنید که شامل سوالات است. به داستان گوش دهید و هر روز به مدت هفت روز یا بیشتر به آنها پاسخ دهید. ( به یاد داشته باشید. بیشتر بهتر است چون یادگیری عمیق مهم است.) هر وقت که گوش دادن و پاسخ دادن را تمام کردید فایل صوتی را متوقف کنید و داستان را تا جایی که می توانید سریع بازگو کنید. متوجه می شوید که سرعت مکالمه شما هر روز بیشتر می شود.

## فصل شانزدهم: برنامه‌ی روزانه یادگیری انگلیسی شما

خیلی خب. حاضرید بدون تلاش انگلیسی صحبت کنید؟ حاضرید که هر گاه اقدام به مکالمه می‌کنید احساس آرامش و اعتماد بنفس داشته باشید؟ حاضرید بیخیال خواندن گرامر، کتاب‌های درسی، لیست لغات، سربرگ و تمرین‌ها شوید؟ حاضرید دوباره لذت یادگیری را کشف کنید؟ حاضرید بر روی اهدافی که برای شما الهام بخش اند تمرکز کنید؟ آیا حاضرید بر روی ارتباط داشتن با مردم متمرکز شوید؟ آیا حاضرید به جای یادگیری انگلیسی بصورت متمرکز، با آن بازی کنید؟

شما عمق سیستم **Effortless English** را می‌شناسید. برای شما برنامه‌ای آماده کردم که یاد بگیرد انگلیسی را طبیعی، روان و آسان صحبت کنید. با استفاده از آخرین تحقیقات و تجربه شخصی من در دو دهه آموزش انگلیسی در کلاسها به هزاران دانش آموز در سراسر دنیا، ثابت کرده‌ام که چرا روش‌های سنتی آموزش مناسب نیستند. اگر مدتی بود که برای استفاده از انگلیسی تقلا می‌کردید، من سعی کردم که به شما امید نیز بدهم. اینگونه نیست که شما در انگلیسی بد هستید. به من اعتماد کنید. شما به روش درست که روش طبیعی است آموزش ندیدید. وقتی انگلیسی را طبیعی یاد می‌گیرید (روش **Effortless English**) بالاخره از برنامه درسی مخفی فرار می‌کنید. دیگر متکی به کتاب‌های درسی یا تمرین‌های تکرار کردنی نیستید. به جای آن شما از روش‌های ساده سیستم **Effortless English** استفاده می‌کنید:

- ایجاد آنکراژ مثبت احساس قوی داشتن برای انگلیسی
- تغییر باورهای محدودکننده به باورهای قدرت‌دهنده
- پرانرژی و در حرکت بودن در زمان یادگیری
- فیلم‌های درونی خود را کارگردانی و کنترل کنید
- تمرکز بر یادگیری عبارات نه کلمات
- گرامر را مطالعه نکنید
- با گوش‌هایتان یاد بگیرید، نه با چشم‌هایتان؛ اختصاص دادن ۸۰٪ از زمان یادگیری خود به گوش دادن
- عمیق یاد گرفتن؛ میل به گذاشتن زمان و تکرار متعدد لازم برای تسلط به انگلیسی گفتاری
- استفاده از داستان‌های دیدگاه به منظور تسلط گرامر
- یادگیری انگلیسی واقعی با تمرکز بر مواد انگلیسی معتبر که بومی‌زبانان از آنها استفاده می‌کنند
- به انگلیسی فکر کردن با استفاده از داستان‌های گوش‌بده - پاسخ‌بده که شما را تمرین می‌دهند بدون ترجمه کردن به صورت خودکار واکنش نشان دهید.

هفت قاعده کلید روش **Effortless English** است. این روش موتوروری است که شما را در جاده تسلط انگلیسی یاری می‌کند. ولی درست همانند هر موتور خوب، روش **Effortless English** موثر بر سوختی است که در آن می‌ریزید. سوختی که نیاز دارید تا انگلیسی یا هر چیز دیگری را یاد بگیرید انرژی احساسی و انگیزه‌ای است که شما به روند یادگیری خود می‌آورید. به همین دلیل است که من خیلی بر بعد روانشناسی یادگیری متمرکزم. به شما نشان دادم که چگونه سوخت احساسی لازم را برای یادگیری انگلیسی با داشتن اهدافی بزرگ بسازید. درباره این که چگونه حرکت داشتن و استفاده از بدن می‌تواند به شما در یادگیری سریع کمک کند بحث کردم. همچنین راه‌هایی نشان دادم تا ترس خود را تبدیل به انرژی لازم برای مکالمه قوی و آرام انگلیسی کنید.

تمام چیزی که شما حالا نیاز دارید حرکت به سمت موفقیت است. به هر حال شناخت گام‌ها کافی نیست، شما باید عمل کنید. به هر حال واژه عمل کردن واژه‌ای اشتباه برای استفاده است چرا که سیستم **Effortless English** زمانی بیشترین تاثیر را دارد که شما آن را با ذهنی سرشار از بازیگوشی تلفیق کنید. دیگر نیازی به ترس از اشتباه کردن ندارید. نیازی به پیدا کردن یک جواب صحیح ندارید. نیازی به استرس ناشی از امتحانات و نمرات ندارید.

در حقیقت نیازی به مطالعه انگلیسی ندارید شما انگلیسی را بازی خواهید کرد. شما از حس کنجکاوی طبیعی خود لذت خواهید برد. از منابع جالب، الهام بخش، واقعی استفاده خواهید کرد. احساس انرژی و هیجان خواهید داشت. به بدنتان حرکت خواهید داد. در زمان یادگیری خواهید خندید و لبخند خواهید زد.

خوشبختانه، هیچ عصری بهتر از عصر امروز، زمانی مناسب برای یادگیری انگلیسی نبوده است. هیچ وقت به اندازه حالا منابع دم دست نبوده است. به لطف اینترنت، کم پیش می‌آید که به چیزی نتوانید دسترسی داشته باشید، چه سایت‌ها برای یادگیری انگلیسی، چه مطالب، کتابها، فایل صوتی و ویدئو، همه می‌توانند برای تمرین کردن استفاده شوند. می‌توانید یک معلم استخدام کنید یا یک شریک برای مکالمه بگیرید که با شما آنلاین کار کنند.

دیگر نیازی به متکی شدن به مدارس ندارید. نیازی به دنبال کردن برنامه درسی مخفی ندارید. حالا شما استاد دوره آموزشی خود هستید. تسلط انگلیسی خیلی به شما نزدیک است.

### یک روز با انگلیسی بدون تلاش

تمام تلاشم را انجام دادم تا سیستم **Effortless English** را شرح دهم. در این مرحله شاید شما تصمیم گرفته اید که انگلیسی طبیعی را به فال نیک بگیرید. می‌خواهید انگلیسی را بدون تلاش صحبت کنید. سوال اینجاست: چگونه شروع کنید؟ چگونه تمامی چیزهایی که من گفته‌ام را در یک روز از یادگیری انگلیسی بگنجانید؟ روز شما چگونه خواهد بود؟

این موضوع به شدت حیاتی است که برای خود یک برنامه مستمر انگلیسی که روزانه انجام شود، بسازید. برنامه مستمر چیست؟ یک برنامه مستمر عادی است که برای شما احساسی، یا حتی روحانی باشد. روند پیشرفت شما بستگی به استمرار شما دارد. با پیشرفت تدریجی در هفته شما در جاده تسلط می‌تازید. هر پیشرفت از پیشرفت قبلی نشات می‌گیرد و موجب حرکت می‌شود.

هفته به هفته، شنیداری شما پیشرفت خواهد داشت. برای مدتی حس می‌کنید که هیچ اتفاقی برای مکالمه شما رخ نمی‌دهد. بیشتر متوجه می‌شوید ولی مکالمه شما به نظر می‌رسد فرقی نکرده ولی سپس بعد از چند ماه اتفاقی عجیب رخ می‌دهد. عبارات انگلیسی سریعاً و آسان شروع به بیرون آمدن می‌کنند. در ابتدا مکالمه شما کم فروغ است سپس هر هفته بیشتر و بیشتر می‌شود. با گذر ۶ ماه شما پیشرفت قابل توجهی در مکالمه خود حس خواهید کرد.

این پیشرفت با برنامه روزانه مستمر ساخته می‌شود. وقتی که در همایش تدریس می‌کنم دانش آموزانم را تشویق می‌کنم که برنامه مستمر **Effortless English** برای صبح، برای عصر، و برای کل روزشان بسازند.



بطور مثال:

صبح، بلافاصله بعد از بیدار شدن، موسیقی انرژی زای خود را پخش می کنید. وقتی که موسیقی گوش می دهید، لیست تجارب مثبت انگلیسی و باور های قدرت بخش را بیرون بیاورید. هر کدام از آیتم های لیست را بخوانید و حس آن تجارب مثبت را یادآور شوید. سپس به بزرگترین هدفتان از انگلیسی فکر کنید چگونه از زبان برای ساختن زندگی بهتر، برای خود و خانواده خود استفاده می کنید. سر آخر از "تکنیک تبدیل" ده بار یا بیشتر برای کارگردانی و برنامه نویسی فیلم های قدرتی خود استفاده کنید.

در این مرحله شما حس عالی دارید پس خود را به قله احساسی برسانید. همزمان که موسیقی پخش می شود بپرید، لبخند بزنید و فریاد بزنید تا حس عالی پیدا کنید. حالا شما آماده اید که به انگلیسی گوش دهید. یک فایل صوتی آسان انگلیسی را پخش کنید. به صورت ایده آل شما داستان های گوش بده-پاسخ بده کوتاه را باز می کنید که با چندین داستان دیدگاه دنبال شود. وقتی که گوش می دهید پاسخ های خود را فریاد بزنید و از ژست ها و حرکات بزرگ برای ارائه جواب استفاده کنید. اگر هر گاه احساس کردید انرژی شما افت کرد، موسیقی مورد علاقه خود را پخش کنید و خود را به قله احساسی برسانید. سپس دوباره به انگلیسی گوش دهید.

شاید کل برنامه صبح گاهتان فقط سی دقیقه طول بکشد. روز خود را با حس عالی شروع کرده و انگلیسی خود را پیشرفت می دهید. در آن مرحله احتمالاً زمان آن رسیده که به سرکار یا مدرسه بروید. از زمان در مسیر بودن برای گوش دادن های بیشتر به انگلیسی استفاده کنید. از آنجایی که احتمالاً در میان مردم هستید، این زمان مناسبی است که خیلی آرام به کتاب های صوتی گوش دهید.



وقت نهار شما زمان خالی دارید پس سی دقیقه یا بیشتر را به داستان های کوتاه یا داستان های دیدگاه اختصاص دهید. اگر شرایط موجود بود جواب خود را همانگونه در خانه انجام دادید، فریاد بزنید.

در مسیر خانه بودن فرصتی مناسب برای گوش دادن به انگلیسی است. احتمالاً شما همان فصل کتاب صوتی که در صبح گوش دادید را دوباره پخش می کنید. اگر در خانه همراه کودکانتان هستید، وقتی که در حال بازی کردن یا چرت زدن هستند زمانی برای گوش دادن پیدا کنید. اگر در جایی مشغول قدم زدنید یا در صفی هستید، به انگلیسی گوش دهید. از هر لحظه ای برای گوش دادن استفاده کنید.

در عصر که در خانه اید، باز هم بیشتر به انگلیسی گوش دهید. بصورت ایده آل زمانی مشابه هر شب انتخاب کنید و دوباره به همان داستان کوتاه و داستان دیدگاه در حالت قله احساسی گوش دهید. این ممکن است سی دقیقه دیگر به طول بیانجامد. اگر نیاز بود به اتاقتان بروید و جواب ها را فریاد بزنید و تمام انرژی و احساس خود را در انگلیسی خالی کنید.

سپس احتمالاً از تکنیک فیلم استفاده می کنید؛ تمرین کردن و گوش دادن به صحنه ای از فیلم. و حتی وقتی که کار های دیگر مانند آشپزی انجام می دهید؛ همیشه یک فایل انگلیسی را در پس زمینه پخش کنید. خود را در کل روز با صدا های انگلیسی محاصره کنید.

با ساختن این عادت های روزانه و تقسیم زمان مطالعه خود به چهار یا بیشتر از چهار بخش در طول روز شما "شدت" می سازید. روز بعد همین برنامه مستمر را تکرار می کنید. چون می خواهید عمیقاً یاد بگیرید. می خواهید فایل های صوتی مشابه را دوباره تکرار کنید. به داستان های کوتاه و دیدگاه مشابه گوش دهید. به کتاب های صوتی مشابه گوش دهید. به صحنه های فیلم مشابه گوش دهید. این را به مدت هفت روز یا بیشتر انجام دهید تا به هر کدام از آن فایل ها تسلط یابید. هفته بعد، دوباره با همین روند.

بهترین مزیت داستان های صوتی این است که می توانید در همه جا از آنها استفاده کنید. می توانید هم زمان بخوانید و گوش دهید. یا می توانید قدم بزنید و گوش دهید که حتی بهتر نیز می باشد. هر کاری که برای شما مناسب است را انجام دهید، فقط انجامش دهید و خیلی زود انگلیسی را روان و به آسانی صحبت خواهید کرد.



برای بهترین نتیجه خود را با یک برنامه شدید برای شش ماه وفق دهید. در طول این زمان به انگلیسی در هر زمان آزادی که دارید گوش دهید هر چند اگر کوتاه باشد. همیشه چندین فایل انگلیسی در موبایل یا پخش کننده فایل های صوتیتان حمل کنید. همیشه با خود آنها را داشته باشید. از زمانهای که دورتان خلوت هست برای داستان های کوتاه و دیدگاه و تکنیک فیلم استفاده کنید و وقتی که در جای عمومی هستید خیلی آرام به کتاب های صوتی یا فایل های انگلیسی دیگر گوش دهید. تمام لحظات زندگی خود را با انگلیسی پر کنید.

این عادت مستمر راز موفقیت شماست. با شدید متمرکز شدن به مدت شش ماه پیشرفتی قابل توجه در مکالمه انگلیسی خواهید داشت. اعتماد به نفس و قدرت را در خود پیشرفت می دهید. نه!!! شما انگلیسی را بی نقص صحبت نخواهید کرد ولی این را بدانید هیچکس عالی نیست، حتی بومی زبانان.

شما از روش های سنتی سالیان سال استفاده کردید و از نتیجه بدست آمده خوشنود نبودید. به **Effortless English** حداقل ۶ ماه فرصت دهید. در طول این مدت کاملا خود را به این سیستم وقف کنید. در پایان این شش ماه پیشرفت را متوجه می شوید و آن را با روش سنتی مقایسه کنید. شگفت زده خواهید شد.

در پایان مهارتی را توسعه خواهید داد که برای مکالمه بدون تلاش است. کلمات بصورت خودکار بیرون می آیند. گرامر خودکار پیشرفت می کند. احساس اعتماد بنفس به صورت خودکار نهان می شوند.

به **Effortless English** خوش آمدید.

در بخش آخر این کتاب به بحث موضوعات پیشرفته و سوالات مرسوم می پردازم. با این حال اگر شش ماه صرف هسته **Effortless English** که گفتم نکردید به سراغ این روش های پیشرفته نروید.

بیشتر زبان آموزان فقط نیاز به سیستم اصلی دارند.

### یادگیری انگلیسی بصورت آنلاین

همانطور که قبلا به آن اشاره کرده ام، در حال حاضر وب هر چیز مورد نیاز برای آموزش آنلاین انگلیسی را در خود دارد. می توانید درس های انگلیسی را بخرید، معلم خصوصی بگیرید، از دیکشنری استفاده کنید، کلمات جدید را ذخیره و مرور کنید، گرامر انگلیسی خود را پیشرفت دهید، با دیگر دانش آموزان انگلیسی هم صحبت شوید. همه اینها را می توانید آنلاین انجام دهید. این برای زبان آموزان عالی است. حتی دانش آموزانی که سخت با بومی زبانان ارتباط پیدا می کردند حالا می توانند به انگلیسی هر روز گوش دهند و صحبت کنند، کافی است فقط به اینترنت وارد شوند. اینها پیشنهادات من برای بهترین نتیجه لازم از وب است:

**دانلود درس های انگلیسی از اینترنت** اولین گام شما برای پیدا کردن دوره های انگلیسی آنلاین است. شما به درس هایی نیاز دارید که از انگلیسی واقعی استفاده کنند نه گرامر یا درس های خواندنی. و این را در نظر داشته باشید که شما درس های صوتی می خواهید نه کتاب ها درسی.

درس های صوتی چندین مزیت دارند. یکی از مزیت های آن این است که سریعاً داندویشان می کنید. مزیت دیگر این است که آنها قابل حمل هستند خیلی ساده این درس های را در گوشی یا موزیک پلیز خود قرار می دهید و می توانید انگلیسی را همه جا یاد بگیرید، هر زمان که بخواهید. همانطور که می دانید درس های صوتی از کتاب های درسی نوشته شده موثر تر هستند.

**یک اجتماع آنلاین انگلیسی پیدا کنید:** نیازی نیست که به معلم یا مدارس انگلیسی گران قیمت پول بدهید. می توانید یک شریک آنلاین برای مکالمه انگلیسی خودتان با هزینه ای اندک پیدا کنید. بیشتر شرکای انگلیسی از برنامه های گفت و گو صوتی استفاده می کنند که کار را آسان می کند. در جهان با هر کسی که دوست دارید رایگان صحبت کنید. بنابراین خیلی راحت می توانید یک بومی زبان یا یک دانش آموز سطح بالای انگلیسی پیدا کنید بدون اینکه محل زندگیتان مهم باشد. بعضی از مردم از مکالمات صوتی استفاده می کنند که حتی بهتر هم است.

همچنین یک اجتماع شما را حمایت و تشویق می کند. ایده های عالی ای از دیگر زبان آموزان یاد می گیرید. دوستان جدید از اقسا نقاط کشور پیدا می کنید. اعضای دوره **Effortless English**، خود به خود در اجتماع آنلاین ما عضو می شوند و می توانند از انجمن و سایت اجتماعی ما استفاده کنند.

**دیکشنری انگلیسی و ذخیره کننده آنلاین کلمه:** همزمان که به درس های انگلیسی گوش می دهید، بعضی وقت ها می خواهید که کلمات جدید را در دیکشنری پیدا کنید یا ترجمه ای در زبان خودتان بیابید. دیکشنری های آنلاین بهترین گزینه و سریع تر از متنی ها هستند. شما نیاز به دو گونه از دیکشنری ها دارید. اول دیکشنری استاندارد است. که این می تواند دیکشنری ترجمه دار در زبان شما باشد یا می تواند فقط انگلیسی باشد. نوع دیگر دیکشنری که نیاز دارید دیکشنری اصطلاحی است. اینگونه دیکشنری ها شامل اصلاحات مرسوم انگلیسی اند که در دیکشنری های استاندارد نمی توانید پیداایشان کنید.

**صدا و فیلم:** اینترنت بوفه ای از فایل های صوتی معتبر و منابع تصویری است. همانطور که در فصل قبل به آن اشاره کرده ام می توانید پادکست ها و کتاب های صوتی در هر موضوعی به شکل مجازی با یک جست و جو ساده بیابید. همچنین می توانید فیلم های آمریکایی و بریتانیایی و برنامه های تلویزیونی را در سایت های مختلف مشاهده کنید.

دانش آموزان سطح پیشرفته می توانند به گفت و گو های معمول گوش دهند و آن را کپی کنند. اینها برای زبان آموزانی که میخواهند مکالمات عمومی را متوجه شوند بهترین هستند.

## فصل هفدهم: قدرت خواندن از روی لذت

شما هر روز از سیستم Effortless English استفاده می کنید. بیشتر زمان خود را بر روی گوش دادن به داستانهای الهام بخش اختصاص می دهید. به داستانهای دیدگاه را برای یادگیری گرامر بصورت طبیعی گوش می دهید. عمیقاً یاد می گیرید. در نتیجه، مکالمه انگلیسی شما پیشرفت می کند. هر ماه آسان تر و بی دردسر تر صحبت می کنید. اعتماد بنفس شما افزایش پیدا می کند. در حال مسلط شدن به مرسوم ترین انگلیسی، میان بومی زبانان هستید.



همانطور که به جلو پیش می روید سر انجام به دنبال انگلیسی پیشرفته یا بالاتر خواهید رفت. احتمالاً می خواهید که در آمریکا یا کانادا تحصیل کنید. احتمالاً می خواهید که برای شرکت بین المللی که نیاز به انگلیسی دارد کار کنید. احتمالاً نیاز به قبولی در امتحاناتی همانند تافل، تویک یا آیلتس دارید.

وقتی که به این برهه از زمان می رسید بهترین راه برای پیشرفت مهارت خواندن انگلیسی چیست؟ چگونه می توانید سریع تر بخوانید؟ چگونه می توانید هر چه سریعتر از خواندن برای یادگیری لغات استفاده کنید؟ چگونه می توانید درک خواندنی خود را بالا ببرید؟ بهترین راه برای تلفیق خواندن و گوش دادن چیست؟

بیشتر مدارس خواندن را با نگرش آکادمیک آموزش می دهند. معمولاً دانش آموزان مطالب سخت تر را می خوانند و به سوالاتی که درباره آنان می شود پاسخ می دهند تا درک خود را بسنجند. به دانش آموزان آموزش داده می شود که ایده مطالب را شناسایی کنند، به چندین سوال درباره مطلب پاسخ دهند و چگونه کلمات ناشناس را حدس بزنند. سپس آنان را با توجه به عملکردشان نمره گذاری می کنند.

در طول دوره تدریس، متوجه شدم بیشتر دانش آموزانم با این نگرش حوصله شان سر می رود. بدتر از آن، حجم عظیمی از تحقیقات نشان داده که این روش به نسبت روشی که لذتبخش و طبیعی است، ضعیف تر است. دانش آموزانی که از روش طبیعی استفاده می کنند بهتر می نویسند، دایره لغات، درک گرامر بهتری دارند و عملکرد بهتری نیز در آزمون تافل نسبت به آنهایی که از روش های سنتی مدارس و کتاب های درسی استفاده می کنند، دارند.

این روش قدرتمند و طبیعی که گفتم چیست؟ تحقیقات خیلی واضح نشان می دهد که خواندن از روی لذت موثرترین روش میان سایر روشهاست. به بیان دیگر تمام چیزی که نیاز دارید این است که کتاب های ساده و جذاب به زبان انگلیسی بخوانید. تمرینی نیاز ندارید. امتحانی نیاز نیست. هیچ استراتژی پیچیده ای وجود ندارد. هیچ درسی نیاز نیست. هیچ کتاب کمکی ای نیاز نیست.

### خواندن چیز های آسان از روی لذت با حجم زیاد

هیچ راز خاصی برای خواندن به زبان انگلیسی وجود ندارد. در حقیقت، جواب از این ساده تر نمی تواند باشد. نیاز دارید که کتاب هایی به زبان انگلیسی بخوانید که جالب و برای شما خیلی ساده باشند. نیاز دارید هر روز آنها را بخوانید و زیاد این کار را انجام دهید.

به نظر می رسد که کلید پیشرفت در مهارت خواندن حجم آن است. به بیان دیگر، کلید مهارت خواندن انگلیسی بهتر، این است که صفحات زیادی در روز و کتاب های زیادی را در ماه بخوانید. خواندن کتاب های بسیار سخت بازدهی منفی ای دارد. بعضی از زبان آموزان فکر می کنند که با خواندن منابع سخت، سریع تر پیشرفت می کنند. ولی برعکس این موضوع صادق است. بهترین منابع خواندنی آنهایی اند که بدون استفاده از دیکشنری خوانده شوند.

منابع الهام بخش نیز بسیار حیاتی هستند. باید کتاب هایی را بخوانید که به شدت برای شما جذاب باشند. طبیعتاً این برای هر کسی متفاوت است. اگر عاشق علوم هستید، پس باید کتاب های آسان درباره ی علوم و کتاب های علمی تخیلی بخوانید. اگر عاشق رمان هستید پس به دنبال کتاب های رمان آسان باشید. اگر عاشق کامیک ها هستید پس به دنبال کامیک مورد علاقه خود به زبان انگلیسی بگردید.

در ابتدا شاید نیاز داشته باشید کتاب هایی بخوانید که برای نوجوانان طراحی شده باشند. تا می توانید هر هفته چیزی را مطالعه کنید. هر چه منابع الهام بخش بیشتری بخوانید، مهارت خواندن شما سریعتر می شود و سریعتر پیشرفت خواهد داشت. خیلی زود به سطحی می رسید که رمان ها و کتاب های غیر داستانی که برای بزرگسالان ساخته شده اند را می خوانید.

## با یک تیر دو نشان بزنید

بهترین نگرش برای خواندن این است که آنها را با گوش دادن تلفیق کنید. وقتی که هم گوش بدهید و هم بخوانید با یک تیر دو نشان می‌زنید. به بیان دیگر شما به دو هدف در یک زمان خواهید رسید: مهارت شنوایی شما پیشرفت می‌کند (که خود باعث پیشرفت مکالمه شما می‌شود) و مهارت خواندن شما هم پیشرفت می‌کند.



هر زمان که ممکن بود نسخه صوتی کتابی که می‌خوانید را تهیه کنید. مطمئن شوید که نسخه کتاب صوتی شما نسخه کامل باشد. نسخه کامل تمامی کلمات کتاب را بصورت صوتی شامل می‌شود. پس قادر خواهید بود هر فصل را که می‌خوانید هم زمان گوش دهید. با این کار، تلفظ صحیح کلمات جدیدی که به آن برخوردید را بصورت خودکار یاد می‌گیرید. یاد خواهید گرفت سریع‌تر بخوانید و صدای بومی زبانی که کتاب را می‌خواند را دنبال کنید.

تلفیق گوش دادن با خواندن، واژگان گفتاری و نوشتاری شما را توسعه می‌دهد. شما به یادگیری عبارات جدید انگلیسی توسط منابع واقعی در سطح پیشرفته ادامه می‌دهید. وقتی مهارت انگلیسی شما پیشرفته‌تر شد، برای شما رمان‌ها، کتاب‌های غیر داستانی و کتاب‌های صوتی به شکل فزاینده اهمیت پیدا می‌کنند. در سطح پیشرفته، شما بیشتر زمان خود را برای خواندن و گوش دادن به کتاب‌هایی الهام بخش صرف می‌کنید.

به همین سادگی که گفتیم! هر چیزی که دوست دارید را بخوانید و زیاد هم این کار را انجام دهید. به نسخه صوتی کتاب‌ها اگر در دسترس بود گوش دهید. این سریع‌ترین و لذت‌بخش‌ترین راه برای پیشرفت دادن به مهارت خواندنتان است. همانطور که در فصل بعدی خواهیم دید راهی عالی برای پیشرفت مهارت نوشتاری شما وجود دارد.

## برای تمرین

مرورگر خود را باز کنید و کتاب‌رمانی مخصوص نوجوانان بخرید. به شما پیشنهاد می‌کنم که با کتاب‌هایی مثل هاردی بویز یا نانسی درو شروع کنید.

یک فصل از کتاب را هر روز بخوانید. در تقویم خود هر صفحه‌ای می‌خوانید را علامت‌گذاری کنید.

بعد یک هفته، متوسط صفحاتی که می‌شماردید را افزایش دهید، کمی بیشتر بخوانید. هدف شما هر هفته این است که از هفته گذشته بیشتر بخوانید.

وقتی که اولین کتاب تمام شد، کتابی دیگر از این سری کتاب‌ها را بخوانید. به خواندن این کتاب‌ها ادامه دهید تا اینکه همه آن‌ها را بخوانید. سپس برای منابع سخت‌تر آماده خواهید شد.

اگر ممکن بود نسخه صوتی کتابی که می‌خوانید را تهیه کنید.

## فصل هجدهم: راز خوب نوشتن در انگلیسی

سالها قبل، در حال تدریس کلاس های مهارت نوشتاری در سن فرانسیسکو بودم. دانش آموزانم امیدوار به قبولی در دانشگاه های آمریکایی بودند. آنها به تازگی مقاله ای درباره اینکه چرا می خواهند در آمریکا تحصیل کنند را به اتمام رسانده بودند.

هر دانش آموز برگه های خود را به من می داد و از کلاس خارج می شد. نشستیم، اولی را برداشتم و شروع به خواندن کردم. اولین پاراگراف را خواندم و کاملاً گیج شدم. مقدمه افتضاح بود. جملات بسیار بلند و پیچیده بودند و با کلامی مجهول نوشته شده بودند. واژگان پیچیده بودند و نادرست ادا شده بودند.

همانطور که به خواندن ادامه می دادم، احساس وحشت کردم. مقاله آن دانش آموز بسیار غیر قابل فهم بود. من حتی نمی توانستم ایده اصلی مقاله را متوجه شوم. خسته شدم، برگه را کنار گذاشتم و برگه ای دیگر برداشتم. شروع به خواندن دومین مقاله کردم و به مشکلاتی مشابه قبلی برخوردم. دوباره جملاتی بلند وجود داشت که غیر قابل دنبال کردن و فهمیدن بودند. دوباره دانش آموز از واژگان پیچیده استفاده کرده بود که مناسب نبودند و به شیوه نادرست ادا شده بودند. دوباره هیچ ایده ای از چیزی که او قصد داشت بگوید متوجه نشدم.



خیلی سردرگم به همه مقالات نگاه کردم و مشکلاتی مشابه در میانشان پیدا کردم: جملات ، واژگان بیش از اندازه پیچیده، داشتن کلامی مجهول و نداشتن هیچ پیام روشن یا نکته ای خاص. آن مقالات غیر قابل خواندن بودند.

به خودم گفتم چقدر افتضاح!!! و آخرین برگه را کنار گذاشتم.



## مشکل مهارت نوشتاری آکادمیک

چرا این مقالات اینقدر بد بودند و چرا آنها از یک لحاظ مشابه بد بودند؟ جواب مشخص است، برنامه درسی مخفی. تمام دانش آموزانم انگلیسی را در مدارس یاد گرفته بودند. در کلاس هایشان، به آنها مهارت نوشتاری آکادمیک یاد داده بودند که تاکید بر جملات پیچیده، واژگان پیچیده و کلامی مجهول داشت.

هم دانش آموزان و هم معلمان از این نوع نوشتن استفاده می کنند تا به نظر روشن فکر بیایند. حقیقت این است که بیشتر نوشته های آکادمیک افتضاح اند. بطور مثال مجلات آکادمیک پر از جملات در هم پیچیده است، که تا جایی که ممکن است گیج کننده به نظر بیایند. دانش آموزان از استاد خود تاثیر گرفته اند و سعی در الگو قرار دادن نوع نوشتن آنها دارند. همانطور که کلاس سن فرانسیکو نشان داد نتایج غالباً فاجعه بار بوده اند.

## همانند همینگوی بنویسید

در تضاد با نوشتار آکادمیک، برنده جایزه نوبل بهترین متن نوشته شده ارنست همینگوی به خاطر استایل ساده و مستقیم خود معروف بود. همینگوی غالباً از جملات کوتاه، عباراتی ساده و واژگانی مرسوم برای خلق داستان های زیبا و قدرتمند استفاده می کرد.

با اینکه شاید قادر به خوب نوشتن همانند همینگوی نیستید، استایل کلی او برای استفاده بهترین استایل است. بیشتر دانش آموزان مهارت نوشتاری ضعیفی دارند چرا که دوست دارند متون خود را بیش از حد پیچیده کنند. آنها سعی دارند که روشن فکر به نظر برسند ولی نتیجه برعکس می شود. راه حل این است که بیشتر محاوره ای بنویسید. به بیان دیگر، نیاز دارید که همانند حرف زدنتان بنویسید. نوشتن محاوره ای شبیه به (کاملاً نه) صحبت کردن است. وقتی شما انگلیسی صحبت می کنید، بیشتر می خواهید که از جملات روشن، ساده، مستقیم استفاده کنید. شما ایده های خود را تا جایی که ممکن است ساده شرح می دهید.

جملات کوتاه و مستقیم بهترین هستند. جملات بلند را در مجموعه ای از جملات ساده و کوتاه تقسیم کنید. در بیشتر حالات، از کلامی فعال به جای غیر فعال استفاده کنید. از خبرنگاران و همینگوی به جای مجلات، استادها یا مواد آکادمیک الگو برداری کنید.

نوشتن خوب یعنی کوتاه و ساده کردن جملات. بنابراین هدف شما این است که ایده های خود را تا جایی که ممکن است با جملات کمتر مطرح کنید. هر چه متون خود را ساده تر کنید، روشن تر و موثر تر خواهند شد.

## چگونه مهارت نوشتن انگلیسی خود را بالا ببریم

سوال اینجاست که چگونه شیوه نوشتاری ساده، محاوره ای و مستقیم را توسعه دهید؟ به نظر می رسد که جواب را می دانید! در فصل اخیر درباره اهمیت خواندن از روی لذت صحبت کردیم. تحقیقات نشان می دهند که این نوع از خواندن ها فقط یک راه عالی برای افزایش سرعت خواندن، فهم آن و دشت واژگان نیستند بلکه بهترین راه برای پیشرفت مهارت نوشتاری نیز می باشند.

همانطور که گوش دادن کلید مکالمه است خواندن نیز کلید نوشتن است. اصولی مشابه اینجا وجود دارد: ورودی های قابل فهم و الهام بخش پایه ای قوی برای خروجی موثر است. به بیان دیگر، گوش دادن پایه ای برای مکالمه و خواندن پایه ای برای نوشتن است.

درست همانند زمانی که به منابع گوش دادنی ساده برای پیشرفت مکالمه خود متمرکز هستید، به مطالب خواندنی ساده برای افزایش قدرت نوشتاری خود متمرکز خواهید شد. همانطور که به گوش دادن به داستان های واقعی و فایل های صوتی معتبر برای تسلط به مکالمه انگلیسی متمرکز هستید، داستان ها و کتاب های معتبر را برای تسلط به مهارت نوشتن انگلیسی خواهید خواند. نیاز به گوش دادن های زیاد برای مکالمه بدون تلاش داشتید و حالا نیاز به خواندن های زیاد برای نوشتن بدون تلاش خواهید داشت.

به همین دلیل است که اولین فعالیت شما برای نوشتن، خواندن است. هیچ چیز نمی تواند خواندن با شدت و از روی لذت، را برای افزایش مهارت گرامر نوشتاری، واژگان نوشتاری؛ ساختار جملات، املا، و وضوح جملات، شکست دهد. هر چه بیشتر برای لذت بخوانید، بیشتر ساختار جملات انگلیسی را بصورت حسی برداشت می کنید. به بیان دیگر شما بهتر نوشتن را، با الگو برداری از متون نوشته شده توسط نویسندگان خوب، یاد می گیرید. بهترین راه برای تقلید از نویسندگان خوب خواندن کتاب هایشان است.



به یاد داشته باشید، وقتی که بحث بر روی خواندن از روی لذت می شود حجم مهم ترین فاکتور است. هدف شما این است که بطور مداوم صفحات انگلیسی ای که می خوانید را در طول هفته افزایش دهید. داستان هایی را بخوانید که دوست دارید. کتاب های علمی تخیلی را بخوانید که برای شما جذاب اند. کامیک بخوانید. مطالب ساده بخوانید. حجم مطالبی که می خوانید مهم است نه سختی آنها. در حقیقت، هر چه منابع ساده تر باشند معمولاً بهتر هستند، مخصوصاً برای هدف پیشرفت شما در نوشتن.

### تمرین روزانه نوشتن: سرعتی نوشتن

بسیاری از انگلیسی آموزان متمرکز بر مقالات آکادمیک انگلیسی هستند. همانطور که قبلاً اشاره شد، این نوع از مقالات اغلب بیش از حد پیچیده اند، حتی مقالات خوب نوشته شده آکادمیک می توانند چالش برانگیز باشند و نوعی از سطوح پیشرفته نوشتاری هستند.

به همین دلیل است که زبان آموزان با تمرکز بر نوع نوشتاری ساده شده بیشتر سود می برند. یکی از بهترین راه ها برای اینکار نوشتن وقایع روزانه است. نوشتن وقایع روزانه به شما کمک می کند که ساختار جملات خود را پیشرفت دهید، سریع تر و واضح تر بنویسید. نوشتن وقایع روزانه باید کوتاه و ساده باشند. هر روز، موضوعی ساده را انتخاب کنید و درباره آن بنویسید. ممکن است درباره کاری که دیروز انجام دادید، بنویسید. ممکن است درباره اهداف خود بنویسید. میتوانید درباره چیزی بنویسید که به تازگی خوانده اید، و درباره افکار و احساساتان درباره آن موضوع به بحث بپردازید.

گام بعدی این است که از یک زمانسج که دارای زنگ باشد، استفاده کنید، برای ده دقیقه. وقتی که حاضرید، دکمه شروع را بر روی تایمر خود بزنید و تا می توانید سریع بنویسید. مهم ترین نکته که باید در نظر بگیرید این است که نباید صبر کنید. باید در طول ۱۰ دقیقه بدون هیچ توقفی بنویسید. برای اینکه فکر کنید چه بنویسید صبر نکنید. برای تصحیح غلطتان توقف نکنید. برای فکر کردن به عبارتی بهتر، توقف نکنید. به دست خود اجازه بی حرکت شدن ندهید، به نوشتن هر چیزی که به ذهنتان می آید برای ده دقیقه ادامه دهید.

این تکنیک "نوشتن محدود به زمان" نام دارد. و در بین نویسندگان حرفه ای شهرت دارد. با نوشتن سریع، بدون توقف، از قسمت انتقادی مغز خود می گذرید و یاد می گیرید که اجازه دهید کلمات به بیرون بریزند. در ابتدا که شروع می کنید احتمالا احساس ناامیدی خواهید کرد. برای فکر به اینکه چه بنویسید تقلا خواهید کرد. آشفته خواهید شد. اشتباهات زیادی خواهید داشت. نگران نباشید.

با تمرین روزانه ی تکنیک نوشتن محدود به زمان پیشرفت خواهید کرد. سرعت و روان شدن شما در نوشتن زیاد می شود. خود را در حال استفاده از عباراتی که قبلا در کتاب یا مطالب خواندید، پیدا خواهید کرد. چون سریع می نویسید، مجبور به ساده نوشتن خواهید شد. وقتی برای فکر کردن به قواعد گرامری نخواهید داشت.

هفته به هفته، ساختار جملات شما پیشرفت خواهد کرد. مهم تر از همه احتمالا اعتماد به نفس شما در نوشتن انگلیسی پیشرفت خواهد داشت. اگر احساس اعتماد بنفس کافی دارید، می توانید وقایع روزانه خود را در اینترنت به عنوان یک بلاگ به اشتراک بگذارید. هر روز، یک پست جدید از نوشتنی های محدود به زمانتان را به اشتراک بگذارید.

## دوباره نویسی راز خوب نویسی است

خواندن از روی لذت و نوشتن محدود به زمان پایه تمرین نوشتاری شما می باشند. به هر حال، شما با استفاده از این دو روش یک نویسنده عالی نخواهید شد. در حقیقت، نوشتنی های محدود به زمانتان احتمالا هیچ گاه عالی نخواهند شد. آنها همیشه شامل اشتباهات و مشکلاتی خواهند بود و این ایرادی ندارد.

در حقیقت مقاله روزانه شما بعدا به خود شما کمک می کند. یک رازی است که تعداد کمی از نویسندگان به بحث آن می پردازند، ولی همه می دانند: تقریبا همه پیش نویسهای اولیه بد هستند! به بیان دیگر، حتی بومی زبان های حرفه ای، که هزاران دلار بابت کتاب هایشان پول می گیرند هم در ابتدا بد می نویسند. تمام نویسندگان اشتباه گرامری دارند. همه نویسندگان غلط املایی دارند.

نویسندگان های برجسته می دانند که راز خوب نوشتن "دوباره نویسی" است. در نوشتن ما امتیازی عالی نسبت به مکالمه داریم. ما زمان داریم. شما باید چیزی که نوشته اید را بخوانید. زمان دارید که مشکلاتتان را شناسایی کنید. زمان دارید تا اشتباهاتتان را تصحیح کنید. زمان دارید تا تمامی چیزهایی که نوشتید را دوباره بنویسید. حتی وقت دارید که نوشته خود را به دیگران نشان دهید و از آنها کمک بخواهید.

برای نوشتن های عادی، بطور مثال بلاگها یا ایمیل ها، نیازی به دوباره نویسی نیست. با این حال؛ برای ارتباط های با اهمیت مثلاً درخواست های تجاری، مقالات مدرسه ای، ایمیل های مهم؛ مطالب حرفه ای و... صد در صد دوباره نویسی ضرورت دارد.

خبر خوب این است که شما نیاز به عالی نوشتن ندارید. مشکلی ندارد که در اولین پیش نویستان اشتباه داشته باشید. همه اینگونه ایم. حتی اولین پیش نویس فاجعه بار هم باشد قابل قبول است. در نوشتن، فقط نوشته آخر است که اهمیت دارد و باید عاری از اشتباهات باشد.

شما نوشته نهایی عالی را با ویرایش به دست می آورید. ابتدا از تکنیک نوشتن محدود به زمان استفاده کنید تا اولین پیش نویس خود را سریعاً بنویسید. تمام ایده خود را بر روی برگه بیاورید. اشتباه کنید. مهم نیست فقط سریع بنویسید.

وقتی که اولین پیش نویس تمام شد، حالا کاری دارید که باید انجامش دهید. خود را همانند یک مجسمه ساز بدانید و اولین پیش نویس شما خاک رس است. پیشنویس را بخوانید، خود را خواننده نهایی تصور کنید (کسی که مجسمه را خواهد دید). آیا ایده ها کامل هستند؟ آیا همه چیز به خوبی شرح داده شده؟ چه چیزی پیچیده است؟ آیا ایده ها دارای ساختاری مناسب اند؟

بدون شک مشکلات زیادی پیدا خواهید کرد. حالا زمان آن رسیده که نیاز به مرور دارید. مشکلات را برطرف کنید. اشتباهات را بردارید. دوباره آن بخش یا کل آن را اگر نیاز بود، بنویسید. تمرکز شما این است که دومین پیش نویس را ساده تر، شفاف تر و مستقیم تر کنید.

وقتی دومین پیش نویس را به اتمام رساندید، آن را ذخیره کرده و کنار بگذارید. اگر ممکن است، یک روز صبر کنید و سپس دوباره آن را بخوانید. دوباره فرض کنید که مخاطب نهایی هستید. به دنبال جملات پیچیده بگردید، به دنبال ایده های نا واضح باشید. مشکلات را برطرف کنید و دوباره آن را دوباره نویسی کنید.

برای خیلی از متون دو بار ویرایش کافی است. با این حال اگر متون خیلی مهم هستند نیاز دارید که بیشتر این کار را انجام دهید. برای این گونه از متون بهتر است که از افراد دیگر به عنوان ویراستار کمک بگیرید. ویراستار شما می تواند دوست شما، یا معلم، یا حتی یک حرفه ای باشد. این شخص سومین پیش نویس شما را می خواند و به شما پیشنهاداتی می دهد. از آنها بخواهید که هر جا که مشکل دارد را برای شما سریعاً دوباره نویسی کنند.

کار با یک ویراستار به شما کمک می کند که بهترین متون ممکن را بنویسید. همیشه نیاز نیست ولی هر گاه که توانستید این کار انجام دهید و به پیشنهادات آنها به خوبی توجه کنید.

بعد از چند بار دوباره نویسی با کمک ویراستارتان، حالا آماده اید که چیزی که نوشتید را به انتشار برسانید. قبل از اینکه این کار انجام دهید، مطمئن شوید از Spell check استفاده کنید تا غلط املائی هایی که فراموششان کردید را پیدا کنید.

## برای تمرین

هر روز یک تمرین نوشتاری محدود به ده دقیقه انجام دهید. در طول انجام این تمرین تا می توانید بدون توقف باشید و سریع بنویسید. روز بعد، نوشته روز قبل خود را بخوانید. سریعاً مشکلات و غلطهایتان را شناسایی کنید. دوباره مطلب روزانه ای که نوشتید را بنویسید تا واضح تر شوند. هر چیزی که غیر ضروری است را حذف کنید.

روز سوم به قدم اول بروید و دوباره یک تمرین محدود به زمان انجام دهید. به این الگو (نوشته های محدود، متناوب به زمان به علاوه دوباره نویسی) ادامه دهید.

## فصل نوزدهم: چرا نباید مکالمه انگلیسی را برای تقویت مهارت آن تمرین کرد

در طول اولین شغل معلمیم در کره، با کارمندی کار می کردم که اسم او سئو بود. سئو در بخش فروش مدرسه کار می کرد. کار او این بود که والدین را راضی کند که دانش آموزان را در مدرسه ثبت نام کنند. سئو شخصی پر انرژی و با محبت بود. او نیز مصمم به پیشرفت انگلیسی خود بود که وضعیت جالبی هم نداشت.

از آنجایی که سئو در مدرسه زبان انگلیسی کار می کرد که بیش از ۲۰ بومی زبان در آنجا مشغول کار بودند، استراتژی او این بود که هر فرصتی به دست آورد با ما تمرین انگلیسی کند. هر روز سئو به سراغ یکی از معلمان می رفت. وقتی یکی را می دید، آنها را به گوشه ای می برد و تا می توانست با انگلیسی ناقص خود با آنها مکالمه می کرد. او همچنین به اصطلاحات علاقه خاصی داشت و تمام تلاش خود را می کرد در این مکالمات از آنها استفاده کند.

در سالی که در کره بودم دفعات زیادی توسط سئو به گوشه کشیده شدم. با اینکه او شخص محترمی بود، خیلی سریعاً از رو به رو شدن با او فراری شده بودم. سایر معلم ها هم این حس مشابه را داشتند. هر زمانی که سئو را می دیدیم، راهمان را کج می کردیم. هیچ کس نمیخواست که با او حرف بزند.



چه اتفاقی داشت رخ می داد؟ آیا ما با او بد بودیم؟ حقیقت اینجاست که ما از سئو دوری می کردیم چون او سعی داشت از ما به عنوان معلمان انگلیسی رایگان استفاده کند. به جای ارتباط برقرار کردن با ما به عنوان یک دوست از ما استفاده می کرد تا انگلیسی تمرین کند. از ما می خواست که اشتباهاتش را تصحیح کنیم. می خواست که تایید کنیم که او از اصطلاحات درست استفاده می کند یا نه. درباره تلفظش کمک می خواست. مکالمه با سئو خیلی سریع حس تدریس در یک کلاس انگلیسی را داشت تا بحث و گفتگو با یک دوست.

صرفاً با استفاده کردن از ما برای فرصت های تمرینی اش سئو احتمال دوستی واقعی با ما را از دست داد. ما حس کردیم که او سعی در استفاده از ما دارد. مکالمات با او غیر طبیعی و رنج آور بود چرا که تمرکز او فقط زبان انگلیسی بود تا یک بحث و گفتگو واقعی.

متأسفانه سئو تنها نیست. خیلی از دانش آموزان سعی در تمرین انگلیسی دارند. چون تمرکز اصلیشان تمرین است، این دانش آموزان به شدت به دنبال یک شریک برای مکالمه هستند. با اصرار داشتن از دیگران برای تصحیح مشکلاتشان یا گرفتن راهنمایی های انگلیسی، بیشتر این دانش آموزان بومی زبانانی که شاید دوست داشتن با آنها چت کنند را هم از خود می رهانند.

به این دلیل است که ما نباید انگلیسی را با بومی زبان ها تمرین کنید. به جای تمرین کردن، خیلی ساده تمرکز خود را بر روی دوست واقعی بودن بگذارید. ارتباط برقرار کنید، بدون تمرکز به زبان انگلیسی. علائق خود را با آنها در میان بگذارید. از آنها سوال بپرسید و به جوابشان گوش دهید. قدردانی و درک خود را به آنها نشان دهید. به بیان دیگر با آنها همانند دوست خود که به زبان بومی شما صحبت می کند برخورد کنید.

یکی از بهترین راه ها این است که افرادی را ملاقات کنید که لذتی مشابه شما دارند. بطور مثال؛ اگر شما عاشق فیلم هستید، به انجمن های آنلاین مختص عاشقان فیلم بروید. در انجمن جهانی طرفداران فیلم و موسیقی دان مورد علاقه خود عضو شوید. با افرادی که تفریح مشابه شما را دنبال می کنند ارتباط برقرار کنید.

وقتی که با آنها ارتباط برقرار می کنید درباره لذت متقابل خود صحبت کنید. هیچوقت از آنها نخواهید که انگلیسی شما را تصحیح کنند. از آنها بابت انگلیسی خود معذرت نخواهید. از آنها هیچ راهنمایی ای نگیرید. آنها معلم انگلیسی شما نیستند، آنها دوستانتان هستند. شما با مکالمه و ارتباط داشتن با آنها، بیشتر انگلیسی یاد خواهید گرفت تا اینکه آنها را تبدیل به معلم خصوصی خود کنید.

### تصحیح خطا به هر حال چیز بی خودی است

طبق تحقیقات انجام شده در کالیفرنیا جنوبی به این موضوع رسیدند که اصلاح خطا هیچ تاثیری بر مکالمه انگلیسی ندارد. به بیان دیگر، دانش آموزانی که خطا های افعالشان صحیح شده بود هیچ پیشرفتی نداشتند و کاملاً شبیه به دانش آموزانی بودند که اشتباهاتشان گرفته نمی شد. نتیجه: تصحیح خطای افعال هیچ سودی ندارد.

در حقیقت از بی فایده هم بی فایده تر است. تصحیح خطا باعث می شود که شما دائم به گرامر فکر کنید و ضرر ببینید. به جای تمرکز بر ارائه دادن ایده های خود، شما زیاد از حد بر روی خود زبان متمرکز می شوید. با این کار معمولاً شما به حس نگرانی می رسید، که ما می دانیم باعث کند شدن یادگیری شما و آسیب به استفاده از زبان می شود. به این دلیل است که نباید از معلم و دوست خود بخواهید که مکالمه ای شما را تصحیح کنند. این باعث اتلاف وقت شما و آنها می شود. تصحیح خطا به ارتباط شما و انگلیسی زبانان آسیب می زند و آنها را از شما دور می کند، درست همانند سئو که معلم ها را در مدرسه اذیت می کرد.

با اینکه تحقیقات کاملاً شفاف است، حقیقت برای بیشتر زبان آموزان تلخ است. شما هیچ سودی از لحاظ مکالمه در تصحیح خطا بدست نمی آورید ( این را در نظر داشته باشید که نوشتن کاملاً متفاوت است چون که نوشتن یک روند آهسته است که می توان هوشیارانه انجام گیرد). پس به جای درخواست تصحیح خطا ها، از بقیه بخواهید که از تصحیح اشتباهات شما خوداری کنند. اگر به شخصی بابت مکالمه پول می پردازید، از آنها بخواهید که اشتباهاتتان را نگویند. اگر متوجه اشتباهی شدند، از آنها بخواهید که خیلی ساده، ایده مورد بحث را با انگلیسی صحیح دوباره بیان کنند. با شنیدن ایده ی دوباره گفته شده به شکل درست، به صورت ناخودآگاه بدون فکر کردن هوشمندانه به انگلیسی یاد می گیرید که پیشرفت کنید.

## بیشتر زمان مکالمه را به گوش دادن اختصاص دهید

وقتی که به مکالمات فکر می کنید، بیشتر زبان آموزان به مکالمه تمرکز دارند. نگران درست صحبت کردن هستند. نگران یاد آوری لغاتشان هستند. از اشتباهات می ترسند. بنا به تجربه من، بیشتر انگلیسی آموزان ۹۰ درصد انرژی خود را بر مکالمه می گذارند.

ولی قدرت واقعی یک مکالمه از گوش دادن می آید نه صحبت کردن. به این فکر کنید. وقتی که شما با یک بومی زبان صحبت می کنید فرصتی بزرگ در اختیار دارید. چون آنها بومی زبان هستند، به صورت خودکار بهترین منبع انگلیسی مکالمه ای اند. به صورت طبیعی از عبارات مرسوم، اصطلاحات و گرامر استفاده می کنند. اگر در هنگام مکالمه با یک بومی زبان بیشتر زمان خود را به مکالمه بپردازید این فرصت عالی را از دست خواهید داد. وقتی که با یک بومی زبان صحبت می کنید، دقیقاً چگونه می توانید چیزی یاد بگیرید؟ احتمالاً کمی تمرین می کنید، ولی چیز جدیدی یاد نخواهید گرفت.

به بیان دیگر وقتی که به یک بومی زبان گوش می دهید شما ثروتی بزرگ از یادگیری به دست می آورید. به تلفظ بومی واقعی گوش خواهید داد. عبارات طبیعی، کلمات جدید، اصطلاحات جدید یاد خواهید گرفت. در حقیقت، بیشتر منفعت ناشی از زمانی است که شما گوش می دهید. خبر خوبی است، چون بیشتر مردم عاشق حرف زدن هستند. نیازی نیست از صحبت با بومی زبان ها بترسید چرا که بسیار ساده است. تنها چیزی که نیاز دارید این است که از آنها سوالهای زیاد بپرسید. از زندگیشان بپرسید. درباره کار یا مدرسه بپرسید، از خانواده آنها بپرسید. از علایق و تفریحاتشان بپرسید. از تجربیات گذشته آنها بپرسید.

سپس گوش بدهید. با دقت گوش دهید. وقتی در حال صحبت هستند به چشمانشان و سایر قسمت های صورتشان توجه کنید. سعی کنید تا جایی که ممکن است حرفایشان را متوجه شوید. اگر چیزی متوجه نشدید از آنها برای شفاف شدن موضوع بیشتر سوال کنید. وقتی هدف شما بیشتر گوش دادن باشد تا صحبت کردن، بیشتر انگلیسی یاد خواهید گرفت و همچنین دوستی بهتر خواهید شد. همه افرادی که خوب گوش می دهند را دوست دارند. منفعتی که از گوش دادن به شما می رسد این است که می توانید آرام باشید. نیازی نیست که برای مکالمه حس فشار داشته باشید. با چند سوال ساده تمام بحث و گفتگویی که نیاز دارید را درک خواهید کرد.

## بازگویی داستان های کوتاه

ما درباره گفت و گو های طبیعی و چگونگی رسیدن به آنها بحث کردیم. در این بخش آخر به شما آموزش می دهم که چگونه مکالمه تمرین کنید و تلفظ خود را توسعه دهید. با اینکه اکثر زمان خود را به گوش دادن اختصاص می دهید، دانش آموزان سطح پیشرفته می توانند کمی از تمرین روزانه صحبت کردن منفعت ببرند.

تمرین صحبت کردن فقط برای دانش آموزان سطح پیشرفته ای پیشنهاد می شود که همین حالا قادر به مکالمه بدون تلاش اند. در این سطح شما قادر خواهید بود که بر روی تلفظ و سرعت مکالمه خود کار کنید.

یکی از راه های ساده برای تمرین مکالمه بازگویی داستان های کوتاه است. همانطور که از اسم آن پیداست، از همان داستان هایی که در قانون هفتم به آن اشاره شد استفاده می کنید: گوش بدهید و به سوالات داستان های کوتاه پاسخ دهید. به گوش دادن به داستان های کوتاه هر روز



ادامه دهید. به فریاد زدن جواب ها ادامه می دهید. سپس این گام بعدی را اضافه می کنید. بعد اینکه گوش دادن به داستان تمام شد فایل صوتی را متوقف کنید. جلوی آئینه بایستید، خود را به حالت قله احساسی برسانید بپرید، فریاد بزنید، لبخند بزنید و پر انرژی شوید.

وقتی که احساس عالی بودن کردید، داستان کوتاهی را که تازه شنیدید، بازگو کنید. سعی در دقیق گفتن داستان، کلمه به کلمه نکنید. سعی نکنید که کلمه به کلمه را حفظ کنید. به جای آن سعی کنید تا جایی که ممکن است سریعاً داستان را با کلمات خودتان بگویید. حتی اگر می خواهید می توانید داستان را تغییر دهید.

مهم ترین نکته این است که این کار را سریعاً انجام دهید. تلاش کنید سریع باشد؛ با صدایی بلند و پر انرژی داستان را جلوی آئینه بگویید. این فقط چند دقیقه وقت شما را می گیرد. وقتی که تمام شد، استراحتی کوتاه کنید و دوباره این روند را پیش بگیرید. سعی کنید دفعه بعد داستان را سریع تر از قبل بگویید.

هدف از سریع تعریف کردن داستان این است که قسمت انالیز کننده مغز ( سمت چپ مغز) خود را غیر فعال کنید. با سریع حرف زدن، مجبورید که طبیعی و به صورت حسی حرف بزنید. اگر این کار را روزانه انجام دهید، روان شدن شما در مکالمه قوت می گیرد. بدون هیچ تلاشی سریعتر صحبت خواهید کرد. انگلیسی آسان تر و آسان تر به بیرون از دهانتان جاری خواهد شد. در این مرحله شما آماده گام آخر هستید : **تلفظ**



### بازگویی تلفظ

در ابتدای این درس، تکنیک فیلم را توضیح دادم و به شما روشی آموزش دادم که تلفظ خود را بهتر کنید. می توانید از همان تکنیک برای بازگویی داستان های کوتاه استفاده کنید.

ابتدا، مراحلی که در پاراگراف قبلی بیان شد را تکرار کنید. چند بار سعی کنید سریع داستان را تعریف کنید، وقتی که این کار برای شما ساده شد، حالا نوبت کار بر روی تلفظ است.

یک جمله از داستان کوتاه را بگذارید و فایل را متوقف کنید. وقتی که جمله در حال پخش است به دقت گوش دهید. به خصوص به ریتم و آوا تمرکز کنید. به توقف های گوینده توجه کنید. به بالا رفتن و پایین آمدن صدای گوینده توجه کنید. به اینکه کی صدای او بلند تر می شود و کی صدای او نرم تر، توجه کنید.

سپس جمله مشابه را بگویید و صدای گوینده را دقیقاً کپی کنید. دوباره، تصور کنید که بازیگری هستید که می خواهید صدای گوینده را دقیقاً کپی کند. از صدایشان استفاده کنید. از احساساتشان استفاده کنید. حتی از صورت و بدنشان آنگونه که تصور می کنید هستند استفاده کنید. سعی کنید وقتی که صحبت می کنید همانند آن شخص شوید.

سپس جمله بعدی را شروع کرده و فایل را متوقف کنید، تمام روند را تکرار کنید. این روش را تا اتمام داستان کوتاه ادامه دهید. مطمئن شوید که دقیقاً سوالات و جواب ها را هم تقلید کنید.

بهتر است از گوینده ای استفاده کنید که دوستش دارید. با استفاده از این روش گفته شده در این فصل مکالمه خود را به سطحی پیشرفته و تقریباً به سطح بومی زبانان می رسانید.

## فصل ۲۰: انگلیسی زبان تجارت بین المللی

چند سال قبل مشغول مرور درخواست های تجاری دریافت شده بودم. شرکت ما نیاز به گرافیکست برای وب سایتمان داشت، در نتیجه من در این رابطه پستی در انجمن کارکنان مستقل جهانی ایجاد کردم. ما بیش از ۲۰ درخواست دریافت کردیم. هر درخواست شامل پیشنهاداتی برای پروژه ما بود.

وقتی که پیشنهادات را مرور می کردم متوجه ملیت های مختلف گرافیکست ها شدم. یک کمپانی از آرژانتین، یک هنرمند از مجارستان. یک پیشنهاد دهنده از ژاپن، یک آلمانی و مالزیایی و چندین درخواست دیگر از آمریکا و کانادا وجود داشت.

همانطور که به درخواست ها نگاه می کردم محو در مثال جهانی بودن شده بودم. این افراد همگی در بازار جهانی آنلاین شرکت داشتند. سپس متوجه چیزی مشخص شدم که آنها همگی برای شرکت در این بازار از زبان انگلیسی استفاده می کردند. همه پیشنهادات به انگلیسی نوشته شده بود. بنابراین هنرمندان نه تنها در توانایی هنری خود در حال رقابت بودند بلکه بر روی معرفی مهارت هایشان به انگلیسی نیز در حال رقابت بودند.

واضح است انگلیسی زبان تجارت بین المللی است. به این دلیل است که مدارس در سراسر جهان کلاس های انگلیسی برگزار می کنند. مهارت زبان انگلیسی یک مزیت رقابتی برای شخصی است که آن مهارت را دارا باشد. انگلیسی جهان را برای کمپانی و هنرمندان مستقل باز می کند. ندانستن انگلیسی فرصت ها را بسته و شما را در مضیقه اقتصاد جهانی قرار می دهد.



این ها حقیقت هستند چه برایتان خوشایند باشد چه نا خوشایند. حقیقت واضح این است که انگلیسی در اقتصاد جهانی در حال رشد است. بیشتر شغل ها، در بیشتر کشورها نیازمند مهارت گفتاری انگلیسی هستند. بعضی از شرکت ها به طور مثال راکوتن، انگلیسی را به زبان اصلی خود تبدیل کرده اند.

موسس و گرداننده شرکت راکوتن، هیروشی میکیتانی سیاست "فقط انگلیسی" را برای شرکت اینترنتی خود ایجاد کرد. آقای میکیتانی می گوید: یکی از چیزهایی که موسسات ژاپنی را از رقابت جهانی عقب نگه داشته، ندانستن زبان است که از رقابت خارج از کشور جلوگیری می کند. او همچنین گفته، نداشتن مهارت انگلیسی، شرکت های ژاپنی را از داشتن استعداد جهانی و حفظ کارکنان غیر ژاپنی محدود می کند.

با این سیاست جدید تمام کارکنان نیاز به استفاده از انگلیسی در ارتباطات شرکتی که شامل قرار های کاری، سخنرانی ها، ایمیل ها، درخواستها و سایر موارد دارند. شرکت از کارکنان خود انتظار دارد که به شدت دنبال یادگیری انگلیسی به شکل فعال و مستقل باشند.

با اینکه این روند در ژاپن در حال پیشرفت است، خیلی از دیگر شرکت های بین المللی در حال افزایش دادن نیاز های خود برای انگلیسی هستند. خیلی شرکت های دیگر همانند راکوتن در حال ساختن سیاست "فقط انگلیسی" هستند. هر چه این روند پیش برود نیاز به انگلیسی تجاری افزایش می یابد.

با افزایش این روند در دنیای تجارت راه فراری از انگلیسی وجود نخواهد داشت.

### هنوز بحث اصلی انگلیسی است

انگلیسی تجاری فرصت های شغلی زیادی ایجاد می کند. به همین دلیل کلاس های انگلیسی تجاری متنوع، مدارس، کتاب های درسی و دروس مختلفی چاپ و ایجاد شده اند تا این نیاز را برطرف سازند. هیچ تعجبی وجود ندارد که بیشتر این منابع از روشهای مشابه قدیمی تدریس انگلیسی برای آموزش انگلیسی تجاری استفاده می کنند.

انگلیسی تجاری، با این حال جدا از انگلیسی عمومی نیست. خوشبختانه بیشتر انگلیسی استفاده شده در انگلیسی تجاری مشابه انگلیسی مرسوم در سایر موقعیت ها است. در تجارت، شما همان واژگان مرسوم، اصطلاحات و گرامر همیشگی را خواهید یافت. بخش مجزای انگلیسی تجاری، واژگان مربوط به موضوع خاص تجاری است. این واژگان به دو بخش تقسیم می شوند: قواعد کلی تجاری و اصطلاحات تخصصی.

قواعد کلی تجاری آنهایی هستند که در سراسر دنیای تجارت استفاده می شود. آن ها عبارات مرسوم اند که معمولاً در قرار های کاری، درخواست ها و سخنرانی ها استفاده می شوند. یادگیری این قواعد با استفاده از روش Effortless English بسیار ساده است.

### راه ساده برای یادگیری انگلیسی تجاری

یادگیری انگلیسی تجاری مستلزم گلچین کردن منابع واقعی مربوط به موضوع تجارت است. به بیان دیگر شما از روش Effortless English استفاده می کنید.

اول شما به سوخت یعنی روانشناسی زبان متمرکز می شوید. اعتقادات محدود کننده خود را تغییر می دهید. خود را در شرایط قله احساسی قرار می دهید. سپس از ۷ قانون Effortless English استفاده می کنید. بیشتر زمان خود را صرف گوش دادن می کنید، عمیق یاد می گیرید، کتاب های گرامری و درسی را حذف می کنید. به داستان های کوتاه و دیدگاه گوش می دهید که مربوط به موضوع تجارت باشند و از واژگان تجاری استفاده کنند.

برای گوش دادن های اضافی به منابع واقعی تجاری که عبارت اند از پادکست های تجاری، خبرنگارهای تجاری و کتاب های صوتی تجاری گوش می دهید. وقتی ممکن بود هم متن و هم صوت را به همراه خود داشته باشید و همزمان بخوانید و گوش دهید. درست همانند کاری که با انگلیسی عمومی خود کردید، منابعی را انتخاب کنید که برای شما جالب هستند. اگر فروشنده اید، موادی را انتخاب کنید که مربوط به فروش باشند. اگر زمینه کاری شما مالی است، تمرکز خود را به فایل های صوتی و متون مربوط به مواد مالی بگذارید. کار خاصی برای انجام دادن ندارید فقط سیستم Effortless English را در مواد تجاری دنبال کنید.



### اصطلاحات تجاری را در آخر یاد بگیرید.

بعضی از بخش های تجارت شامل کلمات تخصصی زیادی هستند. این کلمات تخصصی "Jargon" خطاب می شوند. بطور مثال حسابداران حجم عظیمی از قواعد حسابداری دارند که به شکل گسترده در کارشان استفاده می کنند. این واژگان تخصصی برای حسابداران حیاتی است. با اینکه لازم است، اصطلاحات تخصصی آخرین نوع از انگلیسی تجاری است که شما یاد خواهید گرفت. قبل از یادگیری اصطلاحات تجاری شما باید به انگلیسی تجاری ای که عمومیت دارد متمرکز شود. به عبارات تجاری مرسوم با گوش دادن و خواندن منابع انگلیسی واقعی مسلط شوید. فقط زمانی که این کار را انجام دادید باید نگران اصطلاحات تجاری تخصصی باشید.

واضح است که باید عبارات تخصصی مربوط به زمینه خود را همانند انگلیسی تجاری عمومی یاد بگیرید. وقتی که آماده شدید، موادی که گوش می دادید و می خواندید را تغییر دهید. مواد واقعی ای را جمع آوری کنید که مختص زمینه شما باشند.

منابعی را بیابید که مفید باشند. به جای تمرکز بر یادگیری انگلیسی، متمرکز بر یادگیری بیشتر در زمینه کاری خود از طریق منابع انگلیسی شوید. علم، آگاهی و مهارت‌های خود را با این منابع پیشرفت دهید و خود به خود انگلیسی تجاری را همزمان یاد بگیرید.



## فصل ۲۱: چگونه سخنرانی ای عالی به زبان انگلیسی داشته باشیم

کنار سکو ایستاده بودم و منتظر اولین همایش سی نفره خود بودم. قلبم سریع می زد. نفسم بالا نمی آمد. کله بدنم وحشت زده بود. به دستانم نگاه کردم و متوجه شدم می لرزند. سعی کردم آنها را کنترل کنم، ولی موفق نشدم. به خودم گفتم نکند همه چیز را فراموش کنم و آنجا ثابت بایستم؟

ناگهان، اسم خودم را شنیدم که به مردم معرفی می شد. بر روی سکو رفتم. مردم تشویقم کردند ولی نمی توانستم صدایشان را بشنوم. سرم را بالا گرفتم و به آنها از چشمان ریز شده خودم نگاه کردم. نگاهم تنگ بود و دید پیرامونی خود را از دست داده بودم.

تا شروع به صحبت کردم، حس کردم که گلویم خشک شده است. صدایم عجیب (ضعیف و گرفته) شده بود. چشمانم را به دیوار پشتی اتاق دوختم و پشت هم کلمات را به بیرون ریختم. هدفم این بود که تا می توانم سریع حرفم را بزنم و از سکو فرار کنم. با اینکه سخنرانی فقط ۳ دقیقه بود حس کردم ساعت ها گذشته است.

وقتی که تمام شد، سریعاً از سکو به پایین آمدم و نشستم. هنوز دستانم بدون اینکه بتوانم کنترلشان کنم می لرزیدند. چندین فعالیت دیگر همانند سخنرانی عمومی دلهره آورند. سخنرانی شناخته شده ترین تجربه دلهره آور میان مردم است. این تجربه دلهره آور وقتی که شما بومی زبان نباشید سختتر هم می شود.

وقتی که بترسید، هم عکس العمل روانی و هم بدنی دارید. عکس العمل های بدنی مشخصاً کنترلشان سخت است. وقتی که می ترسید بدنتان آدرنالین ترشح می کند. این هورمون در خون شما جریان پیدا می کند و شما را برای جنگ یا پریدن از جایتان آماده می کند. عکس العمل های ناشی از آدرنالین همیشگی و قابل پیش بینی می باشند مانند عرق کردن، تپش قلب، نفس نفس زدن، گرفتگی عضله، لرزیدن، شکم درد، تنگی مردمک چشم و از دست دادن کنترل عضلات.

آدرنالین از لحاظ روانی نیز تغییر ایجاد می کند. احساسات نسبت به زمان تغییر می کند. با اینکه فعالیت سریع است مردم آهسته رفتن زمان را تجربه می کنند. آدرنالین، بدتر از همه برای سخنرانان موجب کاهش سرعت فعالیت مغز می شود. فعالیت های مغز به سوی قسمت های ساده و احساسی می رود. این دلیل آن است که شما می توانید با یک شخص عالی صحبت کنید ولی رو به روی گروهی از مردم در سخنرانی تقلا می کنید. مغزتان در آن زمان خوب کار نمی کند. مشخصاً بهترین چالش در سخنرانی عمومی مقابله با فعالیت های ناشی از ترس است.

### روانشناسی ۸۰٪ موفقیت را تشکیل می دهد

می توانستم صدای ۳ هزار نفر در اتاق بغلی را بشنوم. موسیقی راک با صدای بلند پخش می شد. وقتی مجری من را معرفی کرد یک انرژی مضاعفی ایجاد شد.

پشت صحنه هیجانم بالا رفت، پریدم، فریاد زدم و خندیدم. فریاد زدم " من اینجا هستم تا همکاری داشته باشم، من انرژیم و مهارتم را برای کمک به مردم ارائه خواهم داد، من آماده ام تا موفق شوم ، بله، بله، بله !!!"



به سمت در رفتم و زیر چشمی نگاهی به مردم انداختم. آنها بر روی پاهایشان ایستاده بودند، تشویق می کردند. و سپس نامم را فریاد می زدند. ای جی هوگ!!! ای جی هوگ!!! ای جی هوگ!!! انبوهی از انرژی در بدنم ورود کرد. پریدم و بر روی سکو رفتم. مردم به فریاد زدن نامم ادامه دادند.

وقتی که رو به روی ۳ هزار نفر ایستاده بودم حسی به نام ترس نداشتم. نفس هایم عمیق، بدنم آرام بود. حس عظیمی از شوق داشتم. به جای نگرانی اینبار مشتاق بودم.

تجربه ام با سخنرانی عمومی به کل تغییر کرده بود. قبل از هر سخنرانی، حالا حس قدرت می کنم که تلفیقی از اعتماد بنفس، هیجان و شوق است. چگونه این تغییر عظیم را ساختم؟ من با چند تکنیک خیلی ساده و هزاران بار تمرین کردن این کار را عملی کردم. خبر خوب این است که شما می توانید کاری که من انجام دادم را انجام دهید. مهم نیست که چقدر از سخنرانی انگلیسی می ترسید، با تمرین این تکنیک های ساده می توانید هر گاه که اقدام به سخنرانی عمومی کردید حس قدرت و آرامش داشته باشید. حس قدرت و آرامش ۸۰٪ یا بیشتر از موفقیت سخنرانی عمومی را تشکیل می دهد. حالا می دانید که چگونه صحبت کنید. وقتی که ترس از سخنرانی عمومی را از بین بردید، دیگر مشکلی با سخنرانی های بزرگ انگلیسی نخواهید داشت.

### **اعتماد بنفس باید تمرین داده شود**

اعتماد بنفس تصادفی به دست نمی آید، برای غلبه بر ترس از سخنرانی عمومی باید به تسلط احساسی در رده عالی برسید. که انجام آن نیازمند تمرین است. بهترین سخنرانان به شکل منظم تمرین می کنند.

شما از تکنیکی ساده برای موفقیت در سخنرانی عمومی استفاده خواهید کرد. این تکنیک طوری طراحی شده که عکس العمل های ناشی از



ترس را گرفته و با اعتماد بنفس جا به جا کند.

برای موفقیت قبل از یک سخنرانی نیاز به تمرین زیاد این تکنیک دارید. به صورت ایده آل این تکنیک را قبل از روی سکو رفتن صد ها بار انجام می دهید. این کار را قبل از تمام سخنرانی ها انجام خواهید داد.

### نمی توانید از ترس عبور کنید بلکه باید آن را تبدیل کنید.

بازده آدرنالین بسیار قوی است، وقتی که آزاد شود تقریباً کنار آمدن با آن غیر ممکن است. نمی توانید با آن مقابله کنید. در حقیقت هر تلاشی که انجام می دهید آن را بدتر از اینی که هست می کند.

بطور مثال، اگر دستانتان قبل از سخنرانی شروع به لرزیدن کنند، تقریباً متوقف کردن آنها غیر ممکن است. همین ماجرا برای تپش قلب، تنگی نفس، گرفتگی عضله و... مشابه است. وقتی این عکس العمل ها شروع شوند دیگر نمی توان با آنها مقابله کرد. آدرنالین در خونتان آزاد شده و بدنتان نسبت به آن واکنش نشان می دهد. اگر سعی در مقابله با آنها داشته باشید چون در تغییرشان ناتوانید، نا امید خواهید شد. وقتی متوجه می شوید که قادر به کنترل نیستید ترس شما دو برابر شده و علائم آن بدتر می شود.

وقتی آدرنالین آزاد شود، فقط یک انتخاب دارید و آن این است که انرژی ناشی از آدرنالین را به چیزی مثبت تغییر دهید. هدف آدرنالین را به یاد آورید، این هورمون شما را برای جنگ و هیجان آماده می کند. که این یعنی شما می توانید از هیجان ناشی از آدرنالین برای ساختن روحیه جنگندگی استفاده کنید. این روشی است که من ترسم را برای سخنرانی عمومی به هیجان تغییر دادم.

با استفاده از انرژی به جای مقابله با آن، خود را به سخنرانی محرک و با اعتماد بنفس تبدیل می کنید. عکس العمل های بدنی در ترس و هیجان تقریباً یکسان هستند. وقتی که شما هیجان زده اید ضربان قلبتان بالا می رود، نفس کشیدنتان تند می شود، عضلاتتان منقبض می شوند. وقتی که به شدت هیجان زده اید ممکن است عرق کنید و دستانتان بلرزد. به بیان دیگر بدنتان عکس العمل مشابه با ترس دارد. پس چه چیزی ترس را از هیجان جدا می سازد؟

افکار و احساساتی است که شما به عکس العمل فیزیکی خود ربط می دهید که آنان تعیین کننده تجربه ترس یا هیجان می باشند. با ارتباط دادن تجربه های مثبت به احساسات فیزیکی خود می توانید خود را تمرین دهید که به جای ترس، احساس هیجان و قدرت داشته باشید.

### چگونه ترس را به قدرت تبدیل کنیم

ما دوباره به تکنیک آنکراژ برای برنامه نویسی مغزمان باز خواهیم گشت ولی این بار برای اعتماد بنفس در سخنرانی عمومی.

اولین گام دوباره ایجاد کردن عکس العمل های ناشی از ترس است. شما می خواهید که قلبتان سریع بزند. می خواهید که نفستان سریع تر شود. می خواهید که عضلاتتان منقبض شوند. آسان ترین راه برای ایجاد این عکس العمل ها استفاده از تمرین قله احساسی در ابتدا این کتاب است.

آهنگ انرژی زا و مورد علاقه خود را بگذارید. وقتی که به آهنگ گوش می دهید، شروع به پریدن، و حرکت دادن بدنتان کنید. کم کم، بالاتر و سریع تر بپرید. بر روی صورتتان لبخندی بزرگ بیاورید. ژستی قدرتمند با دستانتان ایجاد کنید، فریاد بزنید " آره...آره...آره..." به این کار ادامه دهید تا قلبتان شروع به سریع زدن کند و نفستان سنگین شود.

آهنگ را قطع کنید، همزمان که نفستان سنگین است شروع به سخنرانی درباره موضوعتان کنید. درباره ایده اصلی خود حرف بزنید. اگر کل سخنرانی را آماده کرده اید کل آن را بیان کنید. همزمان بدنتان را حرکت دهید. از کنج اتاق به کنج دیگری بروید. از ژست های قوی برای بیان حرفتان استفاده کنید و به لبخند زدن ادامه دهید.

چون نفس کم آورده اید در ابتدا به نظر سخت می آید. قلبتان سریع می زند و فکر کردن به موضوع را برای شما سخت می کند. خوب است. به

لبخند زدن ادامه و بهترین خود را ارائه دهید. وقتی که سخنرانی تمام شد، موسیقی را دوباره بگذارید و کله تکنیک را دوباره پیاده سازید. از این تمرین حداقل ۴ بار در روز استفاده کنید. هر روز، سعی کنید قبل از شروع سخنرانی قلبتان سریع تر از قبل بزند. این تمرین چندین بازده مهم دارد، اولاً شما آنکراژی مثبت می سازید. با گذاشتن موسیقی ای که عاشق آن هستید و پریدن و خوش گذراندن، احساساتی قوی ایجاد می کنید. با حسی عالی داشتن حالا سخنرانی را شروع می کنید. با تکرار این عمل، این احساسات عالی با عمل سخنرانی ادغام می شود. سر انجام با فکر کردن به سخنرانی خود به خود احساس هیجان خواهید داشت. این تمرین شما را آماده می کند که با علائم نگرانی از قبیل: تپش قلب شدید، تنفس سریع، عرق کردن و... رو به رو شوید. بیشتر مردم سخنرانی را در وضعیتی آرام تمرین می کنند. چون در شرایطی آرام این کار را انجام داده اند آماده طوفان قبل سخنرانی واقعی نخواهند بود. با تمرین کردن در شرایطی که قلب و تنفستان سریع است ذهن را طوری تمرین می دهید که با این عکس العمل ها کنار بیاید. در روز سخنرانی از این علائم ترسی نخواهید داشت چرا که برای شما آشنا و عادی خواهند بود. به جای ترس، از این انرژی ایجاد شده برای ساختن احساسات مثبت و عملیات قوی استفاده خواهید کرد. این تفاوت میان آموزش و تمرین است. آنهایی که تمرین انجام می دهند فقط سخنرانی خود را مرور می کنند ولی آنهایی که بدن را آموزش می دهند سعی می کنند که احساسات و شرایط فیزیکی خود را برای سخنرانی واقعی دوباره سازی کنند. با آموزش دادن به بدن، کاملاً خود را برای همه چیز آماده می سازید.

### **تکنیک تسلط بر احساسات را هر روز انجام دهید.**

ساختن شرایطی عالی نیازمند زمان است. انجام چندین بار کافی نیست. به صورت ایده آل قبل از هر سخنرانی این تمرین را صد ها بار انجام می دهید. آماده سازی و آموزش شما را به بهترین سخنران تبدیل می کند. شما برای تسلط و پیشرفت در جلوگیری از ترس ناشی از سخنرانی عمومی نیاز به تمرین روزانه دارید. این آسان نیست ولی به شدت پر بازده است. تسلط بر سخنرانی عمومی هزاران فرصت را رو به روی شما باز می کند. وقتی در جمعی صحبت می کنید قادرید که با ده ها، صد ها یا هزاران نفر به صورت همزمان نزدیک شوید. تاثیرتان زیاد می شود و وقتی تاثیر زیاد شود موقعیت شغلی شما نیاز افزایش می یابد.

## فصل ۲۲: انگلیسی شما را به جهان متصل می دهد

به اینکه چرا انگلیسی می خوانید فکر کنید. شاید به دلیل ارتباط داشتن و متصل شدن با دیگران است. مکالمه انگلیسی یعنی متصل شدن. این هدف مکالمه انگلیسی است که با مردم دنیا ارتباط داشته باشید. ما می خواهیم که شخصا و احساسی ارتباط برقرار کنیم. می خواهیم که با شرکای تجاری، مشتری ها و خریدارانمان ارتباط برقرار کنیم. می خواهیم که با حرفه ای ها رابطه متقابل داشته باشیم. می خواهیم که با دوستان جدیدی آشنا شویم.



خیلی خلاصه نیاز به جامعه ای برای استفاده از انگلیسی دارید. به عنوان یک زبان آموز، عضویت در اجتماعی که زبان آموزان دیگر نیز در آن هستند بسیار برای تمرین و پیشرفت تان مفید است. دوستان، خانواده شما یک گروه متقابل هستند. اگر در کلاس انگلیسی عضویت پیدا کنید هم کلاسی های شما یک گروه متقابل دیگر هستند. وقتی که در یک اجتماع آنلاین از انگلیسی آموزان عضو می شوید، اشخاص داخل آن یک گروه متقابل می شوند.

گروه های متقابل بر روی اعضا خود تاثیر می گذارند. به عنوان یک گروه، اعضا ارزش ها و اخلاقیاتی را ترویج و به اشتراک می گذارند. یک گروه به صورت کلی یک استاندارد مشخص دارد و هر عضو از این گروه تابع آن استاندارد هستند. تاثیر این گروه می تواند سازنده نتایج مثبت یا منفی باشد.

یک گروه متقابل منفی گروهی است که عموماً دارای استاندارد های سطح پایین باشد. این گروه ها در وهله اول دارای مشخصه انتقاد، تمرکز بر خطا ها، شکایات و حتی توهین به هم گروهیشان هستند. این گروه ها معمولاً عضو ها را به پایین می کشند و آنان را از هدفشان دلسرد و دور می کنند. متأسفانه این گروه ها معمولاً در مدارس و به صورت آنلاین که مرسوم ترین جوامع برای یادگیری انگلیسی هستند، وجود دارند.

شما گروهی می خواهید که شما را به بالا بکشند. می خواهید به گروهی ملحق شوید که شما را تشویق کند و افکار مثبتی که برای شما جالب و سرگرم کننده است را جلا بخشد. شما گروهی می خواهید که وقتی کم آوردید شما را به سمت جلو هل دهند و وقتی که موفق شدید برای شما جشن بگیرند.

گروه های متقابل سازنده شیب های مثبت یا منفی اند. که با فعل و انفعالات، استانداردها و ارزش هایی که به اشتراک می گذارند تاثیر بزرگی در شما ایجاد می کنند. شرکت در گروه های متقابل منفی سرانجام اعتماد بنفس شما را از بین خواهد برد، مهم نیست که چقدر شما قوی باشید. برعکس در گروه متقابل مثبت به شما قدرت می دهند که پیشرفت کنید، رشد داشته باشید و موفقیتی بزرگ کسب کنید حتی اگر احساس نا امیدی داشته باشید.

با دقت انتخاب کنید. وقتی کلاس یا جامعه انگلیسی ای را انتخاب می کنید، کاملاً تحقیق کنید. به ارتباط میان اعضا دقت کنید. وقتی که عضوی موفق شد آیا همگی جشن می گیرند یا حسودی می کنند؟ وقتی عضوی برای پیشرفت تقلا می کند آیا باقی اعضا او را تشویق و کمک می کنند یا به او محل نمی گذارند؟

با این که خیلی روشن به نظر می آید، خیلی از دانش آموزان هدف اصلی ای که یاد می گیرند را فراموش می کنند. در کلاس های مکالمات انگلیسی سنتی تمرکز بر امتحانات، کتاب های درسی، نمرات و سطوح بسیار ساده است. بعد از مدتی به عنوان یک دانش آموز، بسیار نگران این اندازه گیری های مصنوعی می شوید که هدف اصلی خود را از یادگیری انگلیسی فراموش می کنید.

در عمیق ترین سطح، مکالمات انگلیسی برای ارتباطات بین المللی است. چه نوع افراد را در جامعه انگلیسی زبان خود می خواهید؟ یکی از اهداف ادامه دار من، ساختن جامعه بین المللی با استفاده از همایش ها، دوره ها و گروه های آنلاین است. من از مردم می خواهم که با روش های مفهوم بخش و مثبت با هم ارتباط برقرار کنند و به این ارتباط داشتن ادامه دهند. یکی از راه هایی که می توانید این کار را انجام دهید استفاده از انجمن و باشگاه ماست. آنها طوری طراحی شده اند که به شما اجازه دهند با سایر دانش آموزانی که در حال یادگیری انگلیسی هستند ارتباط برقرار کنید و از آنها سوال بپرسید.

همچنین از شما می خواهم که همیشه این را در ذهن خود داشته باشید که چرا انگلیسی می خوانید. نمرات، امتحانات، نگرانی از اشتباهات یا اینکه دیگران درباره شما چه فکری می کنند را فراموش کنید. فقط بر روی ارتباط داشتن با افراد مثبت فکر کنید. دور خود را پر از افراد پر شوق و پر انگیزه که عاشق انگلیسی صحبت کردن هستند، کنید.

هر چه بیشتر خود را درگیر این افراد کنید بیشتر هیجان زده خواهید شد. اشتیاق واگیر دار است، همانطور که منفی گرایی واگیر دار است. با دقت گروه متقابل خود را انتخاب کنید.



## اجتماع پر اهمیت است

هر چیزی که یاد می‌گیرید، مخصوصاً انگلیسی، مهم است که درگیر اجتماعی شوید که پر از دانش آموزان مشتاق باشد. به این دلیل است که مردم به مدرسه رفتن ادامه می‌دهند حتی با اینکه می‌دانند روش‌های مدارس فاجعه‌آمیز است. مردم یک اجتماع می‌خواهند. می‌خواهند با دیگران باشند. به دنبال یک اجتماع هستند که افزایش انگیزه آنها برای ادامه باشد.

به همین دلیل است که سایت ما باشگاه Effortless English نام دارد. Effortless English خیلی فرا تر از دوره‌های عالی است. باشگاه ما اجتماعی از دانش آموزان مثبت‌گرا و مشتاق است. در حقیقت بسیار بر روی اعضای اجتماعمان وسواس به خرج می‌دهیم. فقط دانش آموزان پر انگیزه را قبول می‌کنیم. دانش‌آموزانی که خیلی مثبت و خیلی مشتاق باشند.

ما باشگاهمان را خیلی با دقت تحت نظر داریم و کمترین صبر و تحمل را برای اخلاقیات منفی، توهین‌ها یا کارهای بچگانه که معمولاً در اینترنت دیده می‌شوند به خرج می‌دهیم. در بیشتر انجمن‌ها شما حجم عظیمی از توهین‌ها و بحث و جدل‌ها را شاهدید. ما اجازه این کار را نمی‌دهیم. اینگونه افراد سریعاً از باشگاهمان اخراج می‌شوند و دیگر اجازه دوباره عضو شدن را ندارند.

بله این سیاست سخت‌گیرانه است ولی الزامی است. ساختن یک باشگاه جهانی برای یادگیری آنلاین بسیار می‌تواند چالش‌برانگیز باشد. و من اعتراف می‌کنم که علاقه‌ای به قبول و تحمل هر کسی ندارم. هدف من فقط ساختن یک باشگاه یادگیری انگلیسی است که شامل دانش آموزان مثبت باشد. من مشتاق‌ترین، حامی‌ترین، دوستانه‌ترین و پرانرژی‌ترین اعضای دنیا را می‌خواهم... و در حقیقت این چیزی است که ما حالا داریم.

اعضای باشگاه ما کاملاً فوق العاده اند. سطح اشتیاق و دوستی آنان به شدت عظیم است. اعضای تازه همیشه خوشحالند که در این باشگاه حامی و شاد عضویت پیدا کردند. ما تعداد زیادی عضو ارشد داریم که به سوالات شما پاسخ می دهند، به شما راهنمایی می کنند، وقتی که احساس دلسردی کردید، تشویقتان می کنند، با موفقیتشان برای شما الهام بخش می شوند.

ما این اجتماع را حتی با ایجاد یک برنامه VIP قوی تر نیز کردیم. برای ما VIP مشروح دیدگاه (vision)، الهام پذیری (Inspiration)، ماندگاری (persistence) است. یک سایت بر پایه عضویت ماهانه که واقف ترین اعضا در آنجا به ملاقات هم می پردازند... و هر ماه از من درس های جدید دریافت می کنند. تمامی درسها شامل ویدئو، فایل صوتی و متن است که می توانید همه چیز را متوجه شوید. ولی مهم تر از همه، درس ها متمرکز بر سه موضوع قدرتمند هستند: استراتژی یادگیری پیشرفته، روانشناسی موفقیت و رهبری مثبت.

برنامه VIP ما نه تنها بر انگلیسی متمرکز است بلکه بر روی یادگیری و موفقیت عمومی نیز متمرکز است. اینجا جایی است که با انگیزه ترین دانش آموزان ما با هم ملاقات می کنند و با هم یاد می گیرند. باشگاهی قدرتمند و اجتماعی از بهترین بهترین ها. آنها بهترین هستند نه به خاطر مهارت انگلیسی شان بلکه به خاطر نگرش مثبت، ماندگاری و تعلق خاطرشان در یادگیری.

## فصل ۲۳: کد و ماموریت Effortless English

اجتماع Effortless English با اهداف، کد، ماموریت و ارزش های ما کنار هم قرار گرفته است. هدف اصلی ما این است که به شما کمک کنیم با قدرت و صحیح، انگلیسی صحبت کنید. ما با این حال کد، ماموریت و ارزشی عمیق تر را نیز به اشتراک می گذاریم.

این رمز، ماموریت و ارزش ها هستند که اجتماع مثبت و پر از شوق ما را از اقسا نقاط دنیا، سن ها، جنسیت ها، و انواع مردم ساخته است. کد انگلیسی Effortless English، منشور سه قسمتی ساده ماست.

تمامی اعضای اجتماع ما، در کنار عضویتشان از این کد پیروی می کنند.

کد انگلیسی Effortless English:

۱. ما با تمام قوا پیش می رویم.
۲. ما کار درست را انجام می دهیم.
۳. ما به هم دیگر اهمیت می دهیم.

ما با تمام قوا پیش می رویم یعنی ما تمام تلاشمان را می کنیم تا پیشرفت کنیم ولی می دانیم که عالی شدن غیر ممکن است. ما نگران عالی شدن نیستیم. ما از اشتباه کردن ناراحت نمی شویم. تمرکز ما همیشه بر روی پیشرفت است نه جواب صحیح.

ما کار درست را انجام می دهیم یعنی ما دروغ نمی گوئیم، نسبت به دیگر اعضا شایعه پراکنی و توهین نمی کنیم. ما همدیگر را همانند دوستان خوب و اعضای خانواده می بینیم. ما از "قانون طلایی" مهربان بودن و مودب بودن در اجتماعمان پیروی می کنیم.

ما به هم دیگر اهمیت می دهیم یعنی ما فقط از افکار منفی دوری نمی کنیم. بلکه دائم در حال تشویق و حمایت دیگر اعضا هستیم. وقتی عضوی حس بدی دارد ما او را تشویق می کنیم. وقتی عضوی دیگر به موفقیت رسید ما برایشان خوشحال می شویم، و جشن می گیریم و مخلصانه از آنها تعریف می کنیم. ما همیشه به دنبال راهی هستیم که به یکدیگر کمک کنیم.

در کنار تسلط به انگلیسی گفتاری، جامعه ما ماموریتی عمیق تر را دنبال می کند. ماموریت ما:

- به دنبال فرصت های جدید برای پیشرفت است.
- به عمل آوردن اطمینان، سرزندگی و خوش بختی در میان تمام مردم دنیاست.
- جسورانه به سمتی تازیدن که قبلا تجربه نکرده ایم، است.

به دنبال فرصت های جدید برای پیشرفت یعنی ما همیشه به دنبال راه های جدید برای یادگیری و پیشرفت هستیم. ما خود را وقف یادگیری دائمی کرده ایم. همانطور که پیشرفت می کنیم، موفقیتمان را با دیگران به اشتراک می گذاریم. به دیگران کمک می کنیم که حس قوی تر بودن، پر انرژی بودن و خوشحالی کنند. این ها را در باشگاه Effortless English انجام می دهیم. ما این را در خانواده خود پیاده می کنیم. هر جا که بتوانیم این کار را انجام می دهیم. در نهایت ما در تلاشیم که زندگی ای جسورانه با ذهنی باز داشته باشیم.

ما مشتاقیم تا کار های جدید امتحان کنیم، به ایده های جدید فکر کنیم و به جاهای مختلف مسافرت کنیم. ما نگرشی ماجراجویانه نسبت به زندگی داریم.

این ماموریت به ارزش های اجتماع ما متصل است. ما ۷ ارزش داریم:

۱. **وقف ماموریتمان هستیم:** به عنوان عضوی از اجتماع Effortless English ما همه ماموریتی مشابه داریم، ماموریت چیزی است که ما با هم انجام می دهیم، به عنوان یک تیم و به عنوان یک خانواده جهانی.
۲. **اشتیاق:** اشتیاق برای موفقیت در تمام ابعاد زندگی حیاتی است. اشتیاق سازنده قله احساسی و سوخت برای موتور یادگیری ما است. ما آگاهانه اشتیاقمان نسبت به یادگیری و زندگی را انتخاب می کنیم.
۳. **پیشرفت بی وقفه و دائمی:** همانطور که ماموریت ما گویا است، ما وقف پیشرفت بی پایان و دائمی هستیم. ما این را می دانیم که موفقیت های بزرگ نتیجه پیشرفت های کوچک و ادامه دارند. این را می دانیم که یادگیری زندگی را سرگرم کننده تر و با لذت تر می کند و ما به یادگیری تا زمانی که زنده ایم ادامه می دهیم.
۴. **همکاری:** موفقیت شخصی مهم و به اشتراک گذاشتن آن مهم تر است. در زمان پیشرفتمان بر روی افرادی که کاری مشابه با ما انجام می دهند متمرکز هستیم. ما با موفقیت دیگران در اجتماعمان خوشحال می شویم. ما تمام تلاشمان را برای کمک به دیگران به هر شکلی که می توانیم انجام می دهیم.
۵. **اعتماد بنفس:** اعضای Effortless English زبان آموزانی مستقل هستند. ما منتظر معلم ها، مدارس یا کارشناس ها نمی ایستیم تا به ما بگویند چه کنیم. ما منتظر دیگران نمی ایستیم مشکلاتمان را تصحیح کنند. ما مسئول زندگی و مشکلات خودمانیم. ما دانش آموزان فعالیم.
۶. **ماندگاری:** موفقیت بدون ماندگاری غیرممکن است. وقتی چیزی برایمان مهم است بیخیال آن نمی شویم. با وجود مشکلات، چالش ها، شکست های موقتی ما همچنان ادامه می دهیم. تا به اهدافمان نرسیم از جلو رفتن دست بر نمی داریم.
۷. **رهبری مثبت:** تمام اعضای باشگاه ما رهبر هستند چرا که هر کدام از آنها می توانند دیگری را تشویق و برای آنها الهام بخش باشند. در اجتماع ما، به طور مثال اینگونه رهبری می شود که به کسی نمی گوئیم چه کند به جای آن تلاش می کنیم تا الگویی خوب برایشان شویم. ما سخت تلاش می کنیم تا راه را به آنها نشان دهیم. به عنوان رهبران، ما می خواهیم که دیگران را قوی تر، موفق تر و مطمئن تر کنیم.

اعتقاد من این است که همه مدارس باید با این کد، ماموریت و ارزش ها سازمان دهی شوند. اگر مدرسان، مدیران و دانش آموزان با اصول بالا راهنمایی شوند خیلی از مشکلات آموزشی حل خواهند شد.

یکی از بزرگترین مشکلات در مدارس این است که مدرسان متوجه آن نشده اند که باید برای دانش آموزانشان فرا تر از سخنرانی و انضباط وقت بگذارند. در حقیقت معلمان بزرگ فرا تر از سخنرانان هستند آنها رهبران و مربیانی اند که الگو دانش آموزان شان در مسیر موفقیت می شوند.

به مربی مورد علاقه خود فکر کنید، کسی که به تیم خود کمک کرده بهترین را به دست آورند. این افراد فقط مهارت بازی را آموزش نداده اند. بهترین مربیان رهبری و الهام بخشی می کنند. آنها روان شناس کاربردی اند. می دانند چگونه به بازیکنان خود انگیزه و انرژی تزریق کنند. آنها تیمشان را قوی تر، مطمئن تر و موفق تر می کنند.



این دقیقاً دلیل آن است که من خودم را مربی انگلیسی می دانم تا اینکه معلم انگلیسی باشم. کلمه مربی به من یاد آوری می کند که بیشتر از معلم باشم. به من یادآوری می کند که به انرژی بخشیدن، رهبری و الهام بخشی به تیمم متمرکز شوم. به عنوان مربی باید بیشتر از ، انگلیسی تدریس کنم. باید به شما کمک کنم که به خود باور داشته باشید. باید شما را قانع کنم که می توانید در انگلیسی پیشرفت کنید و در حقیقت موفق خواهید شد.

امیدوارم این کتاب همین منظور را به شما منتقل کرده باشد. امیدوارم شما با اعتماد بنفس تر شده باشید. امیدوارم که قانع شده باشید که می توانید و خواهید توانست در مکالمه انگلیسی موفق شوید. گذشته ها گذشته است. هر چه در گذشته در انگلیسی تقلا کردید کافی است، اجازه دهید پاک شوند. امروز، روز جدید است و شما حالا سیستمی کاملاً متفاوت در پیش رو دارید. امروز روز شماست. شما در مسیر بدون تلاش انگلیسی صحبت کردن هستید.

**از سفر خود لذت ببرید!**

## درباره نویسنده کتاب



ای جی هوگ موسس و کارگردان شرکت Effortless English است و شریک در مجموعه های Learn Real English و Business English Conversations است. او به عنوان معلم شماره یک جهان شناخته شده است و به مجری برنامه اینترنتی Effortless English معروف است، که مجموعه های او بیش از ۴۱ میلیون دانلود در سراسر جهان داشته است. او مدرک کارشناسی TESOL دارد و از سال ۱۹۹۶ تا به حال مشغول تدریس است. ای جی در سراسر جهان همایش هایی با عنوان انگلیسی، مکالمه عمومی، روش های موثر تمرین، پیشرفت شغلی و فروش اینترنتی اجرا می کند.

راه های ارتباطی با ای جی:

AJHoge.com  
twitter.com/ajhoge  
youtube.com/ajhoge  
plus.google.com/+effortlessenglishclub  
facebook.com/effortlessenglish

## حرف آخر

با سلام خدمت تمامی زبان آموزان عزیز کامبیز هستم مترجم این کتاب.

بنده با نکات در این کتاب موفق به یادگیری زبان شدم. یک دوره ۸ ماهه با انگلیسی قدرت (Power English) سپری کردم و در نهایت لذت و سادگی انگلیسی خود را پیشرفت دادم.

نکاتی که در مجموعه های Effortless English صادق اند این است که علاوه بر یادگیری زبان بر روی نکات و موفقیت زندگی نیز متمرکز هستند. شما هم زمان در کنار زبان انگلیسی، نکاتی از قبیل موفقیت، سلامتی، ورزش، روانشناسی و... را نیز یاد خواهید گرفت. استفاده از مجموعه های Effortless English من را وادار کرد که بر روی ترجمه این کتاب کار کنم تا اشتباهاتی که در گذشته در یادگیری زبان داشتم برای دیگر زبان آموزان رخ ندهد.

از تمامی دوستانی که من را در امر ترجمه این کتاب یاری کردند ممنونم. از دوست عزیزم حسین ناصری بابت کمک برای اضافه کردن عکسها، و ویرایش دوم این اثر و همچنین از تمامی کاربران عزیز سایت زبانشناس بابت مشوق بودنشان نهایت تشکر را دارم. اگر کمی و کاستی در ترجمه این کتاب موجود بود بنده را عفو کنید.

این کتاب کاملا رایگان است و هر گونه استفاده مالی از آن برخلاف میل بنده است. از دوستانی که از این کتاب استفاده می کنند خواهشمندم در صورت مفید دانستن این کتاب با دوستان خود به اشتراک بگذارند تا همگی از مطالب مفید آن استفاده کنند. این کتاب برای سایت [www.zabanshenas.com](http://www.zabanshenas.com) و تالار [talk.zabanshenas.com](http://talk.zabanshenas.com) ترجمه شده است.

برای ارتباط داشتن با اینجانب می توانید برای من ایمیل ارسال کنید یا در همین تالار به من پیغام خصوصی دهید

ایمیل: [mkambizbkeshavarzi@gmail.com](mailto:mkambizbkeshavarzi@gmail.com)

آدرس پروفایل زبانشناس: [talk.zabanshenas.com/u/kambiz\\_mbi](http://talk.zabanshenas.com/u/kambiz_mbi)

اگر انتقاد، پیشنهاد یا نظری درباره این کتاب دارید لطفاً در [تاپیک مربوط به این کتاب](#) بیان کنید.

برای شما در یادگیری انگلیسی آرزوی موفقیت دارم. با تشکر از شما برای خواندن این اثر

یا حق.