

# چه باید بدانید تا یک زبان خارجی را خوب یاد بگیرید؟

نویسنده: پروفیسور پُل نیشین

نویسنده کتاب 4000 لغت ضروری در انگلیسی و از قوی ترین اساتید رشته آموزش زبان در دنیا

مترجم: محمدرضا فرهادی کیا

اگر از نتیجه زبان آموزی خود (هر زبانی که نیاز داشته اید) راضی نیستید، امتیالا مشکل در نحوه یادگیری شما است. در این کتاب، قوی ترین استاد بین المللی رشته آموزش زبان در دنیا، و نویسنده 226 کتاب و مقاله (هم علمی، هم عملی مانند کتاب نامبرده) به شما کمک میکند بیاموزید چطور هر زبان خارجی را بفوانید، تمرین کنید و آموخته های خود را فعال سازی کنید، یعنی بتوانید در مکالمات و نوشتن و دیگر نیازهای خود، بصورت راحت و روان، از آموخته های فعال سازی شده خود، استفاده کنید. موضوع این کتاب، نوع کلاس زبان نیست، بلکه موثر ساختن نحوه یادگیری خود شماست.

پروفیسور پُل نیشین، استاد دانشکده زبانشناسی و مطالعات زبانشناسی کاربردی در دانشگاه ویکتوریا در ولینگتون، کشور نیوزلند است.

تاریخ انتشار نسخه اصلی: 11 آگوست 2014 تاریخ انتشار ترجمه: 15 آوریل 2023

# فهرست مطالب

4	مقدمه خلی مهم (حتما بخونید، و با دقت)
4	بسیست فعالیت برای یادگیری زبان
5	خلاصه ای از کل مطالب
7	فصل 1 چه باید بدانید تا یک زبان خارجی را خوب یاد بگیرید؟
7	آیا دنبال کردن محورهایی که در این کتاب توضیح داده شدن، به یادگیری من کمک میکند؟
8	محور 1: نیازها تون رو پیدا کنید، و یاد بگیرید مفید ترین کارها برای شما کدومها هستن.
8	محور 2: بین چهار عمل اصلی تعادل و بالانس ایجاد کنید.
9	محور 3: شرایطی ایجاد کنید که به یادگیری تون کمک کنه.
9	محور 4: انگیزه تون رو حفظ کنید، و سخت کوش باشید - کاری که باید رو، انجام بدید.
11	فصل 2 نیازها تون رو بشناسید، و ببینید مفید ترین کارها برای شما کدومها هستن.
11	چرا دارید زبان یاد میگیرید؟
13	چقدر زبان باید بدونید تا بتونید در سفر، گلیمتون رو از آب بیرون بکشید؟
13	پیدا کردن لغتها و عبارتهای مفید با استفاده از concordancer آنلاین
14	محاسبه کنید چقدر از زبان مد نظر تون رو تا الان یاد گرفتید
16	فصل 3 در یادگیری تون، تعادل ایجاد کنید- با شنیدن و خواندن.
16	چطور میشه از طریق شنیدن، یادگیری داشته باشم؟
17	چطور میشه از طریق خواندن متون، یادگیری داشته باشم؟
19	آیا فکر خوبییه که یک کتاب که بهش علاقه دارم رو انتخاب کنم، از اول تا آخر بخونم و تمام لغات جدیدش رو یاد بگیرم؟
21	فصل 4 در یادگیری تون تعادل و بالانس ایجاد کنید - با صحبت کردن و نوشتن یاد بگیرید.
21	چطور میشه از طریق صحبت کردن، یادگیری داشته باشم؟
23	چطور میشه از طریق نوشتن، یادگیری داشته باشم؟
24	فصل 5 در یادگیری تون، تعادل ایجاد کنید- مطالعه ارادی داشته باشید درباره جزئیات زبان
24	معلم ها باید چکار کنند؟
25	زبان آموزان باید چطوری یاد بگیرند؟
31	فصل 6 در یادگیری تون تعادل و بالانس ایجاد کنید- در آنچه می دونید روون بشید.
31	روون شدن در شنیدن
32	روون شدن در صحبت کردن
33	روون شدن در خواندن
34	روون شدن در نوشتن
35	فصل 7 شرایطی ایجاد کنید که به یادگیری تون کمک کنه.

35	شرایط یادگیری
36	ایجاد شرایط برای یادگیری موثر
37	چطور از معلم، بهترین استفاده رو داشته باشم
39	<b>فصل 8 انگیزه تون رو حفظ کنید، و سخت کوش باشید</b>
39	چقدر طول می کشه یک زبان دیگه رو یاد بگیرم؟
41	انگیزه تون رو حفظ کنید
44	سخت کوشی کنید
45	<b>منابع</b>

### یادداشت ها

- یادداشت 2.1: آیا همه لغات ارزش برابر دارن؟
- یادداشت 4.1: آیا واقعا بچه ها بهتر از بزرگسال ها یاد میگیرن؟
- یادداشت 5.1: تکنیک کلمه کلیدی چیه؟
- یادداشت 8.1: مهمترین اصول یادگیری زبان کدومها هستن؟
- یادداشت 8.2: چقدر باید خوندن متن (ریدینگ) انجام بدم؟

**معرفی خلاصه مترجم:** سه دهه سابقه آموزش (از جمله در دانشگاه تهران با تدریس به اعضای هیات علمی، و در دیگر دانشگاه ها، موسسات برتر آموزش عالی و نیز بعنوان یکی از اولین مدرسین آیلتس و آزمونهای بین المللی در ایران)، دارای مدرک آموزش زبان از آکسفورد، گواهینامه ایزو کیفیت خدمات از کانادا، عضو انجمن آموزش زبان آمریکا (TESOL)، سابقه آموزش در شبکه 7 (آموزش) سیما، و مجری سابق (تا 1394) در شبکه انگلیسی سحر، فارغ التحصیل رتبه یک دانشگاه شهید بهشتی و تهران (ارشد و دکتری کاربردی).

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

شبکه لینکداین: <https://www.linkedin.com/in/Dr-mohammadreza-farhadikia/>

## مقدمه (حتما بخونید، و با دقت)

اگر بزرگسال هستید و هدفتون یادگیری یکی از زبانهای خارجی هستش، این کتاب بدرد شما میخوره. در واقع، برای یادگیری هر زبانی، مثل انگلیسی، فرانسه، آلمانی، اسپانیایی، و غیره در کشوری که اون زبان، رایج نیست، این کتاب به شما کمک می کنه. نکات کتاب رو می تونید به هر شکلی که زبان میخونید، چه بدون معلم، چه با معلم خصوصی، و چه وقتی که در کلاس گروهی شرکت میکنین، استفاده کنید.

### بسیست فعالیت برای یادگیری زبان

در این کتاب، بیست فعالیت که می تونید خودتون انجام بدید، توضیح داده شدن. می تونید اونها رو در باکس هایی که در طول کتاب بهشون می رسید، ببینید. در هر باکس، خود فعالیت و همچنین اینکه چه نفعی برای یاد گرفتن شما داره براتون گفته شده. در جدول زیر، فهرست همه شون رو میتونید ببینید.

چهار عمل اصلی	مهارت زبانی	فعالیت (و شماره اون)
یک- درک متمرکز بر معنی	شنیدن (لیسنینگ)	خوندن <sup>1</sup> همزمان با شنیدن (3.1)
	خوندن (ریدینگ)	خوندن حجمی (3.2) خوندن متمرکز (3.3)
دو- بیان متمرکز بر معنی	صحبت کردن (اسپیکینگ)	نقش بازی کردن <sup>2</sup> (4.2) صحبت آماده شده (4.3) (سخنرانی)
	نوشتن (رایتینگ)	خوندن و نوشتن (4.4)
سه- یادگیری متمرکز بر جزئیات زبانی	شنیدن	پیاده سازی متن صوتی (5.2)
	خوندن	خوندن فشرده متون (5.3)
	صحبت کردن	جمله ها و دیالوگ (گفتگو) های حفظ شده (4.1)
	نوشتن (رایتینگ)	کپی با تاخیر (5.4)
چهار- روون شدن (در شنیدن، صحبت کردن، خوندن و نوشتن) <sup>3</sup>	شنیدن	شنیدن مجدد (6.1)
	صحبت کردن	چهارسه دو یا 2/3/4 (6.2)
	خوندن	دوباره خوندن (6.3) خوندن سرعتی (6.4)
	نوشتن	نوشتن 10 دقیقه ای (6.3) دوباره نوشتن (6.6)
فعالتهای با هدف کلی		فلش کارت لغت (5.1) مهارتهای لینک شده (7.1) جمع آوری موضوعی (8.1) درست نویسی کلمات (5.5)

**یادداشت مهم مترجم:** خوب اشاره ای هم داشته باشیم (لطفا توجه) به اینکه این کتاب، بر اساس نتایج تحقیقات متعدد و گسترده در زمینه یادگیری زبان (که شامل علوم روانشناسی، نوروزبانشناسی، زبانشناسی کاربردی، و غیره میشه) در بهترین دانشگاه ها و مراکز علمی جهان در قالب هزاران پایان نامه های دکتری و ارشد، و مقالاتی که در ژورنال های علمی معتبر چاپ شدن، نوشته شده، ولی برای اینکه کم حجم و کاربردی باشه، فقط به تعداد اندکی از اونها، اشاره شده. نتایج این تحقیقات، کمک می کنن بدونید برای یادگیری هر زبانی، ذهن شما باید چطور تربیت بشه.

<sup>1</sup> در کل کتاب، خوندن بمعنی خوندن متن هستش

<sup>2</sup> role play

<sup>3</sup> fluent

## خلاصه ای از کل مطالب

چهار محور وجود داره که باید موقعی که زبان خارجی میخونید، دنبال کنید و انجام بدید:

**محور 1:** نیاز هاتون رو پیدا کنید، و یاد بگیرید که مفید ترین کارها برای شما کدومها هستن

**محور 2:** بین چهار عمل اصلی (جدول قبلی) تعادل و بالانس ایجاد کنید

**محور 3:** شرایطی ایجاد کنید که به یادگیری تون کمک کنه، با استفاده از تکنیک های خوب یادگیری زبان

**محور 4:** انگیزه تون رو حفظ کنید، و سخت کوش باشید – کاری که باید رو، انجام بدید.

باید زمانی که روی هر کدوم از چهار عمل اصلی (جدول قبلی) گذاشته میشه، یکسان باشه (هر کدوم باندازه یک چهارم زمان یک دوره زبانی):

1. درک متمرکز بر معنی (یعنی شنیدن و خوندن)
2. بیان متمرکز بر معنی (یعنی صحبت کردن و نوشتن)
3. یادگیری متمرکز بر زبان (یعنی مطالعه تلفظ، لغت، گرامر و غیره)
4. زوون شدن (خوب شدن در استفاده از چیزهایی که تا بحال یاد گرفتید)

پس در این کتاب، چهار محور داریم (که باید بالانس بشن) و چهار عمل اصلی (که در حقیقت چهار کار اصلی شماست).

## فعالیت های یادگیری زبان

باید شفاف بدونید که "چرا" دارید زبان یاد میگیرید. آگه هدفتون، صحبت کردنه، باید همون اوایل که شروع کردید به یادگیری اون زبان، راجع به تلفظ دنبال کمک گرفتن باشید. اگر هدف اصلی تون، متن خوندن هست، باید روی یادگیری مستقیم لغت، و خوندن زیاد متون، کار کنید.

20 تکنیک وجود داره که باید استفاده شون کنید، راه بکار بردن صحیح<sup>4</sup> اونها رو درست متوجه بشید، و البته، بصورت متعادل (یعنی با اختصاص زمان باندازه صحیح<sup>4</sup>) اونها رو بکار ببرید. این تکنیک ها در باکس های "فعالیت" در این کتاب، توضیح<sup>4</sup> داده شدن.

اگر در یادگیری زبان مد نظر تون تازه کار هستید، 120 لغت برای بیرون کشیدن کلیمتون از آب (بیاید اسمش رو لغات کاملا ضروری بگذاریم) که در سایت آقای پل نیشن<sup>4</sup> (نویسنده کتاب) گذاشته شده رو با استفاده از فلش کارت لغت، یاد بگیرید (برای بسیاری از زبانهای غیر از انگلیسی هم چنین لیست هایی وجود داره). اگر این لیست برای زبان مد نظر شما، وجود نداشت، از کسی که به اون زبان صحبت میکنه بخواهید که چنین لیستی رو با استفاده از همین لیست 120 تایی که بهش اشاره شد، درست کنه (یعنی از انگلیسی ترجمه شون کنه به زبانی که میخواین). اگر گوشی هوشمند یا تبلت دارید، یک برنامه خوب فلش کارت پیدا کنید که بتونید کارت های یادگیری لغت رو داخلش داشته باشید. یا اگر نه، از کارتهای کوچیک استفاده کنید که کلمه یا عبارت مد نظر تون رو در یک سمتش، و ترجمه ش رو در سمت دیگرش بنویسید. تلاش کنید در لغات کاملا ضروری، خیلی زوون بشید (یعنی در بکار بردنشون خوب بشید). با تمرین مکرر و مکرر، میتونید به این هدف برسید. ممکنه برسید خوب من که مبتدی نیستم، چکار باید کنم؟ پاسخ شما در همین کتاب توضیح<sup>4</sup> داده شده، بخش به بخش با دقت بخونین و جلو برید.

کار بعدی اینه که یک فیلم رو که به زبان خارجی مد نظر تونه بگیرید که زیر نویس داشته باشه (یا فایل زیر نویسش رو دانلود کنین و بگذاریدش روی فیلم، راهش رو روی اینترنت میتونید پیدا کنید اگر آشنا نیستید). وقتی دارید روی زیر نویس کار میکنید، بخش مربوطه رو چندین بار ببینید.

یک کتاب کوچک به زبان خارجی مد نظر تون رو بگیرید، و با یک دیکشنری، اون رو بخونید و جلو برید. بهترین کار، استفاده از یک کتاب ساده است که بچه های خارجی (مال همون کشور) وقتی سال اول دبستان خوندن رو یاد میگیرن ازش استفاده میشه. وقتی کتاب رو با دقت تموم کردین، مجدد اون رو حداقل یکبار دیگه بخونید، ولی سریعتن. کلماتی که تکرار میشن رو روی فلش کارت لغت بنویسید، که استفاده شون کنید.

<sup>4</sup> Paul Nation

هر هفته، حجم زیادی متون ساده بخونید.

سعی کنید یک زمان روتین و منظم برای صحبت با یک فرد نیتیو<sup>5</sup> که به اون زبان صحبت میکنه، هماهنگ کنین که یا حضوری یا آنلاین باشه. سعی کنین در موقعیت های رایج، مثل سلام و خداحافظی، خرید از فروشگاه، کمک خواستن و آدرس پرسیدن، با هم نقش بازی کنین. این نقش بازی کردن ها رو چند بار تکرار کنین تا موقعی که روون بشین. لیست اونها رو هم نگه دارین تا بعدا بتونین ظرف چند هفته، هم تکرار کنین، و هم تنوع بدین در بعضی جزئیاتشون.

عبارتها (چند کلمه در یک واحد) و جملات بدرد بخور رو هر کدوم بعنوان یک واحد یکجا (و با هم)، یاد بگیرید، ولی حواستون باشه که معنی کلماتشون و اینکه چطور بهم جفت و جور شدن رو هم متوجه بشید. فهمیدن اجزاء، کمک میکنه کل عبارت یا جمله رو بتونید راحت تر بخاطر بسپرید.

از اینکه هم معنی<sup>6</sup> ( مترادف) ها رو با هم یاد بگیرید، پرهیز کنید. همینطور کلمات متضاد و کلماتی که عضو یک گروه لغت هستند مثل ماه های سال، نامهای میوه ها، رنگ ها، اعضای بدن و لباسهای مختلف. اگر این جور کلمات رو بصورت جفت جفت یا گروهی، در یک زمان بخواین یاد بگیرین، کلماتشون در ذهن شما با هم میکس و قاطی میشن، و هر کدومشون یادگیری اونهای دیگه رو سخت میکنه (یادآوری، اینها و همه مطالب این کتاب، نتایج تحقیقات مفصل علمی روی ذهن ونحوه یادگیری موثر زبان در انسان هستن).

و البته، زمانی رو هم بصورت روتین به یادگیری و تمرین تلفظ اختصاص بدید، ترجیحا با یک معلم که آوای زبان مد نظر رو درک میکنه. این بخصوص وقتی خیلی مهم میشه که یک زبان آهنگ-محور مثل ژاپنی رو بخواین یاد بگیرین، که آواهاش خیلی با آوای زبان مادری شما، فرق داشته باشه.

### شرایط یادگیری زبان

دو تا از مهمترین شرایطی که به شما در یادگیری کمک شایانی میکنن، "تکرار در زمانهای فاصله دار" و همچنین "کیفیت توجه به چیزی که دارین یاد میگیرین" هستن. کیفیت یادگیری با بیاد آوردن چیزهایی که باهاشون برخورد کردید، انجام یادآوری های متنوع، تحلیل و آنالیز و موشکافی آیم های زبانی (لغت، گرامر، تلفظ، و غیره)، و همچنین با توجه ارادی (آگاهانه، عمدانه) به کاری که دارید انجام میدید، بالا میره.

یادگیری یک زبان، شامل حجم زیادی کار میشه و حتی با استعداد ترین زبان آموزها هم باید سخت تلاش کنن، بنابراین آماده سخت کوشی باشین، تلاشتون بصورت منظم و روتین باشه و انگیزه تون رو با این کار، بالا نگه دارین: توجه کردن به موفقیت هاتون در استفاده از زبان و بیشتر شدن دانش زبانی تون. هدفهای منظم هفتگی بگذارید برای کلماتی که باید یاد بگیرید، صفحاتی که باید بخونید، یا زمان و دقایقی که باید روی شنیدن کار کنید. کارهایی که انجام میدید رو ثبت کنید، تا بتونید پیشرفتتون رو ببینید.

حالا اگر لازمه، یکبار دیگه این مقدمه رو بخونید. حافظه شما، وقتی تصویر کلی از یک کتاب رو در ذهن دارید، بهتر با جزئیات بعدی ارتباط میگیره، یادشون میگیره و بین جزئیات، مسیر اصلی رو گم نمی کنه.

<sup>5</sup> native

<sup>6</sup> synonyms

## چه باید بدانید تا یک زبان خارجی را خوب یاد بگیرید؟

در این فصل به چهار محور، که شما بعنوان زبان آموز باید موقع یادگیری زبان خارجی دنبال کنید میپردازیم. در فصلهای بعدی، روی جزئیات هر یک از این محور ها متمرکز میشویم، ولی در این فصل، به شما تصویری کلی از کتاب رو ارائه میدیم (در مقدمه گفته شد که چرا این تصویر، به درک بهتر این کتاب و هر کتابی، کمک میکند). اگر مقدمه رو نخوندید، اول حتما اون رو بخونید.

- محور 1 ← نیاز هاتون رو پیدا کنید، و یاد بگیرید که مفید ترین کارها برای شما کدومها هستن
- محور 2 ← بین چهار عمل اصلی (جدول قبلی) تعادل و بالانس ایجاد کنید
- محور 3 ← شرایطی ایجاد کنید که به یادگیری تون کمک کنه، با استفاده از تکنیک های خوب یادگیری زبان
- محور 4 ← انگیزه تون رو حفظ کنید، و سخت کوش باشید- کاری که باید رو، انجام بدید

### آیا دنبال کردن محور هایی که در این کتاب توضیح داده شدن، به یادگیری من کمک میکند؟

بله، این کتاب می تونه به شما کمک کنه. بعضی از دلایلیش رو ذیلا میبینید.

اگر دوره<sup>7</sup> زبان شما، حجم زیادی مطلب برای درک، یعنی خوندن و شنیدن، در سطح مناسب شما، ارائه نده، عملا دارید شانس بزرگی رو برای یادگیری از دست می دید. تحقیقات روی زبان آموزان نوجوان نشون داده که افزایش دادن مطالب مکتوب ورودی به ذهن، که جذاب و قابل درک باشن، بدون افزایش زمان کلاس، باعث میشه زبان آموزان (همون یادگیرندگان) میزان توانمندی شون در زبان (بهش میگویم پروفیشنسی<sup>8</sup>) دو برابر بشه، در مقایسه با زمانی که همون کلاس با ورودی خیلی کمتر به ذهن، برگزار میشه. این یادگیری بمدت یک سال در ذهن این افراد باقی میمونه.

به دلیلی مشابه، اگه شما یادگیری ارادی<sup>9</sup> با استفاده از فلش کارت دوزبانه لغت، نداشته باشید، ولی در عوض انواع تمرینات متنوع یادگیری لغت داشته باشین، احتمالا با سرعت کمتر از نصف مقداری که در حالت استفاده از فلش کارت براحتی میتونستین یادگیری داشته باشین، حرکت خواهید کرد.

اگر دوره زبان شما، شامل فعالیتهای زوون شدن مثل خوندن با ثبت زمان<sup>10</sup> نباشه، و شما بیایید یک دوره خوندن با ثبت زمان رو بمدت 3 ساعت بگذرونید، سرعت خوندن شما در زبان خارجی حداقل 50% و در بعضی موارد 100% (دو برابر) افزایش پیدا میکنه (طبیعتا منظور خوندن با درک مطلب هستش).

تحقیقات خیلی زیادی در زمینه یادگیری زبانهای خارجی انجام شده، اما لزوما همیشه نتایج این تحقیقات در عمل، استفاده نمیشن. با بکار بستن برخی از این یافته ها، میشه به نتایج فوق العاده ای در افزایش و بالارفتن هم حجم و هم کیفیت یادگیری رسید.

<sup>7</sup> course

<sup>8</sup> proficiency

در مقابل غیر ارادی یا ناخودآگاه، که ذهن ناخودآگاه شما بدون اینکه قصد یادگیری داشته باشین، چیزی واردش میشه<sup>9</sup>

<sup>10</sup> timed-reading

## محور 1: نیاز هاتون رو پیدا کنید، و یاد بگیرید مفید ترین کارها برای شما کدومها هستن

اگه خیلی واضی بدونید چرا دارید زبان خارجی رو یاد میگیرید، بهتر میتونید انتخاب کنید چی رو، و چطوری، یاد بگیرید. بیشتر افراد میخوان بتونن صحبت کنن، اما بعضی ها فقط هدفشون توانایی در خوندن هستن.

اگر در زبان مورد نظرتون، مقداری یادگیری داشتید تا بحال، خودتون رو محک بزیند و بسنجید، ببینید چقدر بلد هستین.

برای اینکه بتونید تخمینی از مقداری که بلد هستید داشته باشید، یک تعداد عدد و رقم در زیر اومده، که راجع به زبان انگلیسی هست. برای زبانهای اروپایی مثل فرانسوی، اسپانیولی، هلندی و آلمانی، این اعداد خیلی شبیه به همین هستن. درباره زبانهای دیگه هم احتمالاً همینطوره، ولی تحقیقاتی درباره شون انجام نشده.

اعداد و ارقام اینها هستن. برای اینکه با 98% از لغات جاری در یک مکالمه دوستانه غیر رسمی آشنا باشید، یا 98% از لغات جاری در یک فیلم رو باهاشون آشنا باشید، باید حدود 6,000 کلمه متفاوت رو بلد باشید. برای آشنایی با 98% از لغات یک رمان یا روزنامه، باید حدود 8,000 تا 9,000 کلمه مختلف رو بدونید. این حجم لغت خیلی زیاده، و افراد نیتو (که زبان مادری شون هست) در یک سال 1,000 کلمه متفاوت رو یاد میگیرن، تا نهایتاً به حجمی حدود 20,000 لغت میرسن.

اما، همونطور که خواهیم دید، همه کلمات یکسان نیستن، و با 1,000 تا 2,000 از پرکاربردترین لغتها، میتونیم مکالمه مناسب انجام بدیم و اکثر کارها رو راه بیاندازیم (یادداشت مترجم: این پرکاربردترین لغت ها، امروزه با بیگ دیتا یا ابر داده ها، از بین میلیاردها متن مکتوب مثل کتابها و مجلات و سایت ها، و همچنین میلیون ها متن پیاده شده از مکالمات و سخنرانی ها و فیلم ها، توسط ابر کامپیوترها، و با کمک متخصصین زبانشناسی و علم داده و کامپیوتر و ریاضیات، استخراج شدن و در کتابهای جدیدتر آموزش زبان، بکار رفتن که راجع بهش جداگانه خواهیم گفت. یعنی شما میتونین برای هر هدفی، از کتابهایی استفاده کنین که از این لیست ها استفاده کردن و شامل پرکاربردترین لغات هستن، دقیقاً طبق این لیستهای دارای رنکینگ قابل اطمینان نه بر اساس سلیقه. می تونید لیست لغات AWL و GSL رو بعنوان نمونه، جستجو کنید. هر کلمه که در لیست، در ردیف بالاتری قرار داره، از کلماتی که در ردیفهای پایین تر هستن، پرکاربردتره. پشت کتابهایی که بر اساس لیستهای لغت پر تکرار نوشته شدن، مهر مخصوص یا یادداشت مشخصی دال بر این مطلب، هست. البته در برخی هم در مقدمه شون این مطلب ذکر شده. به این ترتیب، شما وقتتون رو با لغات کم تکرار، تلف نمی کنید و روی پر تکرارها، تمرکز می کنید).

## محور 2: بین چهار عمل اصلی تعادل و بالانس ایجاد کنید

میشه گفت مهمترین محور، همین محور ایجاد تعادل و بالانس هستن، اما در اجرا، باید هم مهارت پیدا کنید و هم تلاش کنید.

قانون "چهار عمل اصلی" میگه اگر میخواین یک دوره زبانی کاملاً متعادل یا بالانس شده داشته باشین، باید روی چهار آیم زیر، وقت مساوی و یکسانی بگذارین:

1. یادگیری از درک متمرکز بر معنی (یعنی شنیدن و خوندن)
2. یادگیری از بیان متمرکز بر معنی (یعنی صحبت کردن و نوشتن)
3. یادگیری متمرکز بر زبان (یعنی تمرکز روی تلفظ، لغت، گرامر و غیره)
4. زوون شدن (یعنی در استفاده از چیزهایی که تا بحال یاد گرفتید، خوب بشید)  
(شاید خیلی ها نمیتونن از چیزهایی که تا بحال خوندن، زوون استفاده کنن)

هر چهار عمل اصلی بالا، حقیقتاً اهمیت دارند و شما نیاز به صرف زمانی تقریباً مساوی روی هر کدومشون دارید (در هر دوره زبانی، یک چهارم زمان کل دوره به هر یک از چهار عمل اصلی اختصاص پیدا کنه). در فصل های 3 تا 6، نگاهی به اینکه چطور هر کدوم اینها رو باید انجام داد، میندازیم.

اگر زبانی که دارید یاد می گیرید، سیستم آوایی و صدایی داره که خیلی با زبان مادری تون فرق داره، بهتره تلاش ارادی در زمینه سیستم آوایی اون داشته باشین. یعنی معلمی رو پیدا کنین که بتونه جدا از بیان آواها، که شما تقلیدشون کنین، توضیحی بده که چطور این آواها در دهان شما ایجاد میشن (موضوع علم آواشناسی یا فونولوژی). راه دیگه ش هم اینه که خودتون مطالعه کنین. بعضی افراد میتونن آواها رو بخوبی، بدون کمک یا مطالعه، در بیان، اما اگه دیدید مشکل دارید با آواها، بهترین راه رجوع به معلم هستن.



اگر هدفتون فقط مهارت خوندن متون زبان هست، مقدار زمانی که به بیان (عمل اصلی 2، یعنی صحبت و نوشتن) اختصاص میدین میتونه خیلی راحت حذف بشه و بجاش ورودی بیشتر به ذهن، از نوع خوندن، جایگزین بشه. و بهمین شکل، اگه هدفتون صرفاً صحبت کردن هستش (بخصوص اگه الفبا و نگارش اون زبان سخته)، میتونین تمام ورودی ذهنتون رو، شفاهی دریافت کنین (یعنی از طریق شنیدن).

### محور 3: شرایطی ایجاد کنید که به یادگیری تون کمک کنه

در یادگیری زبان، هم یادگیری ارادی باید وجود داشته باشه، هم یادگیری تصادفی (یعنی مواجه شدن با زبان جایی که هدفتون اصلاً کلاس و یادگیری نیست، ولی برخورد می کنید و مطلبی وارد ذهنتون میشه)، و هر دو اینها هم شامل شرایطی مثل تکرار، حفظ (و بیاد آوردن)، برخوردهای متنوع با آیتیم زبانی و کاربردهای متفاوت، دیدن تصاویر (ثابت و متحرک)، و توجه ارادی میشن. همچنین برای یادگیری خوب و درست، باید از تداخل (چیزی که بهش میگن قاطعی شدن و قاطعی کردن مطالب) که یادگیری رو سخت تر میکنه، پرهیز و دوری کنید. این موضوع رو در فصل 7 بهش دقیق تر می پردازیم، اما در طول کتاب هم بخاطر اهمیت خیلی زیادش، تکرار میشه این نکته.

آیا چیزی به اسم بهترین روش برای یادگیری زبان داریم؟ متأسفانه، پاسخ منفی هستش. یادگیری زبان از طریق همه روشها، میتونه اتفاق بیافته. مهمترین موضوع در اینجا اینه که اصول خوب یادگیری بکار گرفته بشن.

ممکنه درباره روشهای مثل ترجمه-گرامر<sup>11</sup>، دیداری-شنیداری<sup>12</sup>، روش راه سکوت<sup>13</sup>، ساجستوپدیا یا روش تلقینی، روش ارتباطی<sup>14</sup>، روش TPR<sup>15</sup> یا پاسخ کلی فیزیکی (شامل حرکت، بیشتر برای بچه ها) و غیره شنیده باشید. همه اینها مدافعان و مخالفانی دارند. هر روشی قوتها و ضعف های خودش رو داره، و هیچ تحقیقی وجود نداره که بگه روشی نسبت به دیگری، برتری داره.

خوبه که یک روش مشخص رو پیدا کرد، هر چند لزومی هم نداره. آنچه مهمه اینه که بین فرصتهای یادگیری در چهار عمل اصلی که راجع بهشون صحبت شد، تعادل و بالانس برقرار بشه، یعنی بین درک متمرکز بر معنی (یعنی شنیدن و خوندن)، بیان متمرکز بر معنی (یعنی صحبت و نوشتن)، یادگیری متمرکز بر زبان (یعنی تمرکز روی جزئیات خود زبان)، و زوون شدن در زبان (تعادل ایجاد بشه و زمانی که به هر کدوم از این چهار عمل اختصاص میدین، یکسان و مساوی باشه). همچنین، مهمه که شرایط یادگیری ایجاد بشن که در اونها تکرار، بخاطر سپاری، برخوردهای متنوع و مختلف با آیتیم ها و در کاربردهای مختلف و متنوع، توجه کردن ارادی، و پردازش عمیق وجود داشته باشه.

مفید ترین آیتیم ها (برای هدف شما) باید بیشترین توجه بهشون بشه، و باید متزیال (کتاب، و دیگر ابزارهای) یادگیری شما، در سطح مناسب برای شخص شما باشن.

### محور 4: انگیزه تون رو حفظ کنید، و سخت کوش باشید – کاری که باید رو، انجام بدید.

خیلی ها، شروع میکنن به یادگیری یک زبان، و بعدش وقتی میبینن چقدر کار میبره، رهانش میکنن. برای افراد نیتینو (که اون زبان زبان مادری شون هست) سالهای متمادی طول میکشه که زبان اولشون رو یاد بگیرن، و براش انگیزه خیلی بالایی هم دارن. وقتی قرار یک زبان خارجی یاد گرفته بشه، بیشتر وقتها انگیزه اولیه برای اینکه بتونن از چیزهایی که یاد میگیرن، استفاده کنن، وجود نداره. معمولاً یادگیری یک زبان وقتی در محیط اطرافتون به اون زبان صحبت میشه (یعنی در کشور مقصد) راحت تره. فرد زبان آموز باید اهداف کوتاه مدتی رو برای خودش بگذاره که در اونها نشانه های پیشرفت و دستاورد، وجود داشته باشه و قابل دیدن باشه. مثلاً خیلی ساده بگیم، یادگیری بیست تا لغت، یا یادگیری جواب دادن به تلفن. داشتن اهداف واضحاً کوتاه مدت، میتونه انگیزه رو بالا نگه داره. در فصل 8، به موضوع انگیزه و سخت کوشی، بیشتر می پردازیم.

<sup>11</sup> grammar-translation method

<sup>12</sup> audio-lingual method

<sup>13</sup> silent way method

<sup>14</sup> Communicative هست نسبت به بقیه که خیلی قدیمی هستن و از صد و بیست تا 60 سال پیش رایج بودن: Communicative

<sup>15</sup> total physical response

یک قانون مهم وقتی میخواین خیلی از کارها رو دنبال کنین، اینه که از قانون "زمان انجام اون کار" استفاده کنین. این قانون میگه اگر میخواین چیزی رو یاد بگیرین، زیاد انجامش بدین. اگر میخواین (مهارت) خوندن رو یاد بگیرین، زیاد متن بخونین. اگر میخواین صحبت کردن رو یاد بگیرین، زیاد صحبت کنین. هر چند این که قانون بدیهی و کمیت-محور هست، ولی جواب میده. هر چی بیشتر روی چیزی زمان بگذارین، معمولا در انجامش بهتر میشین.

براحتی میشه این قانون رو نقد کرد، چون بجای کیفیت، روی کمیت تمرکز میکنه. اما، تحقیقات گسترده، نشون میدن که همونطور که گفته شد، جواب میده.

در فصل بعدی، نگاهی می کنیم به اینکه چی رو نیاز دارید یاد بگیرید.

## نیازها تون رو بشناسید، و ببینید مفید ترین کارها برای شما کدومها هستن

برای اینکه ببینید نیازها تون در یادگیری زبان کدومها هستن، اول روی این تمرکز کنید که تا الان چی بلد هستید، و همچنین با زبانی که دارید یاد میگیرید میخواید چه کاری انجام بدید (یعنی پلن و برنامه شما از این جهت، چی هست). دلایلتون برای یادگیری این زبان، چیه؟

## • چرا دارید زبان یاد میگیرید؟

زبان رو برای هدفهای مختلفی یاد میگیرن و یکی از روشهای سرعت دادن به یادگیری، اینه که روی یک هدف مشخص تمرکز کنید، و روی این که چه مطالب زبانی برای این هدف، نیاز دارید. پس مفید خواهد بود که بصورت واضی و مشخص، هدفتون رو از یادگیری زبان مورد نظرتون، معلوم کنید. مثلا، آیا دارید برای این زبان یاد میگیرید که به کشوری که زبانش اینه، سفر کنید؟ در جدول 2.1 دلایل یادگیری زبان، و اینکه چطور این دلایل روی چیزی که نیاز دارید یاد بگیرید تاثیر میگذارن، صحبت شده.

## جدول 2.1 دلایلی که بخاطرش زبان یاد میگیرن، و اینکه نیاز یادگیری شما چیه

دلایل	تمرکز روی یادگیری چه چیزی است؟
دانشگاه یا مدرسه از من میخواد زبان بدونم، و میخوام امتحان مربوطه رو قبول بشم	از اون آزمون، نمونه سوال پیدا کنید و آماده بشید برای سولاتی که در آزمون پرسیده میشه
میخوام برای تحصیل از این زبان استفاده کنم	با متونی که در تحصیلاتتون باید روی اونها کار کنین، شروع کنید. لغات ناآشنا رو روی فلش کارت بنویسین، و همین کار رو هم با عبارتهایی که تکرار میشن انجام بدین. این کارها رو هر روز مطالعه کنین.
صرفا علاقه دارم به زبان	در شروع باید روی صحبت کردن شفاهی تمرکز کنید
باید برای خوندن کتاب ها و متون مرتبط با کار یا زمینه تحصیلاتم، زبان یاد بگیرم	باید با متونی که میخوانین بخونین شروع کنین. دلیلش اینه که لغات تخصصی در زمینه رشته شما بخش خیلی بزرگی از لغات جاری در متون رو تشکیل میدن (بین 20% تا 30%: یعنی از هر سه تا 5 لغت، یکی شون فنی هستن). اگر خارج از متون زمینه تخصصی تون متن بخونین، باید حجم زیادی لغت یاد بگیرین که در رشته شما، مفید نیستن.
میخوام از این زبان در تجارت یا کسب و کار با افرادی که بهش صحبت میکنن استفاده کنم	با زبان شفاهی که صحبت میکنن شروع کنید، و بعد با مکالماتی که روی تجارت یا کسب و کار تمرکز دارن ادامه بدید
میخوام به کشورهایی سفر کنم که این زبان درشون صحبت میشه	نیاز نیست حجم زیادی از زبان رو یاد بگیرید. لغات ضروری رو یاد بگیرید. سعی کنید در صحبت شفاهی با استفاده از حجم خیلی محدودی از لغات، زوون بشین. تمام لغات خیلی ضروری رو روی فلش کارتهای لغت بنویسین.
در کشوری زندگی میکنم که این زبان صحبت میشه، و میخوام بتونم با بقیه صحبت کنم	باید لیستی از نیازهای خودتون در زمینه صحبت تهیه کنید. خوبه که با لغات کاملا ضروری شروع کنید (Nation and Crabbe, 1993)*.
شریک زندگی یا عضو دیگه ای از خانواده م، زبان مادریش این زبانه	باید روی صحبت کردن شفاهی تمرکز کنید. اگر عضو خانواده تون مایله کمک کنه، باید با صحبتهای روتین روزانه مثل سلام و احوالپرسی، و فعالیتهای تکراری روزانه مثل آماده کردن غذا یا اینکه در طول روز چه اتفاقاتی افتاده، متمرکز بشین.

\* سری به وبسایت Paul Nation بزنین، تا فهرست لغات خیلی ضروری در زبانهای مختلف رو در دفترچه منابع لغات، پیدا کنید

فهرست دلایلی که در جدول 2.1 دیدید، رو میشه بر حسب میزان انگیزه برای یادگیری زبان هم مرتب کرد (جدول بالا بر اساس میزان نیاز مرتب شده). اگر انگیزه ملاک باشه، احساس علاقه قوی و شخصی، میتونه قوی ترین انگیزه رو به شما بده. ضعیف ترین انگیزه هم مربوط به موقعی میشه که مجبورید کاری رو انجام بدید. انگیزه میتونه تاثیر زیادی روی این داشته باشه که با چه میزان سخت کوشی، به یادگیری زبان مشغول باشید.

## یادداشت 2.1: آیا همه لغات ارزش برابر دارن؟

اگر بیایم و تعداد دفعاتی که هر لغت، در یک متن تکرار میشه رو بشماریم (شمارش فراوانی انجام بدیم)، حالا این متن هر چقدر میخواد طولانی باشه، می بینیم که نتیجه یک الگوی ثابت رو نشون میده. یعنی تعداد کمی از لغات، خیلی پرتکرار هستن (فراوانی بالا دارن)، و تعداد زیادی از لغات، خیلی بندرت دیده میشن.

### تعداد نسبتاً کمی از لغات، خیلی پرتکرار هستن، در همه متون

10 لغت پرتکرار اول از فهرست رنکینگ یا رتبه بندی ما، معمولاً 25% از لغات هر متنی رو تشکیل میدن، و 100 لغت پرتکرار اول، 50% از هر متنی رو (یعنی با یادگرفتن این صد لغت، شما نصف لغات هر متنی رو بلدید). مثلاً، یک صفحه به زبان انگلیسی رو بطور تصادفی انتخاب کنید، و تعداد دفعاتی که کلمه the درش بکار رفته رو بشمرید. همین یک لغت، 7 لغت از هر صفحه متن انگلیسی رو تشکیل میده. 1000 لغت پرتکرار اول (در فهرست رتبه بندی)، حدود 80% از لغات بیشتر متون رو تشکیل میدن (یعنی با دونستن اونها، شما هشتاد درصد از لغات هر متنی رو میدونید). در بعضی زبانها، حتی این درصد بالاتر هم هست.

وقتی دارید لغت یاد میگیرید، خوبه که اول لغات پرتکرار رو یاد بگیرید. یاداش این تلاشتون رو خیلی زود با دیدن و استفاده از این لغتها، میگیرید. متخصصین لغت، معمولاً تعداد لغات پرتکرار رو حدود 2,000 تا 3,000 میدونن. فقط تعداد کمی از این لغات رو، مثلاً در زبان انگلیسی مثل the, a, of, because, it, one, which, that مقابله با هزار لغت، از نوع اسم، فعل، صفت و قید هستن (لغات محتوایی که معنی و مفهوم خاصی رو دارن، برعکس لغات گرامری).

میتونید فهرست لغات پرتکرار رو که بر اساس تعداد تکرار شون، رتبه بندی شدن (از بالا به پایین، از پرتکرارترین به پایین)، در هر زبانی که بخواین با مراجعه به وبسایت [www.sketchengine.co.uk](http://www.sketchengine.co.uk) پیدا کنید (دستورالعملش رو در ابتدای فصل 2 همین کتاب میتونید ببینید). لزوماً نباید دقیقاً به همون ترتیبی که در لیست میبینید، اونها رو یاد بگیرید، اما باید مثلاً در گروه های 100 تایی یاد بگیرید که از بالا به پایین لیست باشه.

### تعداد زیادی از لغات، خیلی کم تکرار هستن

نصف لغات هر متنی، فقط یکبار در همون متن بکار میرن. بنابراین اگر یک رمان با 100,000 کلمه رو از اول تا آخر بخونید، کلاً 5,000 کلمه مختلف رو میبینید (مثلاً رمان کاپیتان بلاد، با 115,879 کلمه، 5,071 کلمه متفاوت درش وجود داره، که شامل هم خانواده ها یا مشتقات کلمه هم میشه: مثلاً زیاد، ازدیاد، و زیادی از یک خانواده هستن). نیمی از لغات متفاوتی که شما میبینید در چنین متنی (یعنی حدوداً بیش از 2,000 تا)، فقط یکبار در کل رمان به چشم میخورن. معنی اینه که فرصت دیدن دوباره این لغتها پیش نمیداد که به یادگیری شون کمک کنه، و اگر معنی یکیشون رو در دیکشنری نگاه کنید، باید مدت طولانی صبر کنید تا مجدد با اون لغت برخورد کنید.

یکی از مهارت‌های یادگیری زبان اینه که بدونید چه لغتهایی در هر مرحله (سطح) از پیشرفت توانمندی زبانی (یعنی proficiency) شما، ارزش یادگیری دارن و براتون بصرفه هست که روی اونها وقت و انرژی بگذارید.

بخاطر اینکه تعداد خیلی زیادی لغت کم تکرار وجود داره، بهترین کار اینه که متونی رو بخونید که از نظر لغات، تنظیم و کنترل شده هستن، که دیگه لازم نباشه وقت روی لغات کم تکرار بگذارید، که در سطح فعلی زبانی شما، براتون فایده ای ندارن.

برای اینکه بیشتر راجع به این مطلب بدونید، کلمات "قانون زیف" رو در ویکی پدیای فارسی جستجو کنید.

<https://fa.wikipedia.org/wiki>

## ● چقدر زبان باید بدونید تا بتونید در سفر، گلیمتون رو از آب بیرون بکشید؟

خبر خوب اینه که با حدود 120 تا لغت و عبارت (که فقط 4 ساعت مطالعه ارادی نیاز داره که یادشون بگیرید)، میتونید از پس نیازهای اساسی خودتون بر بیایید. این نیازها شامل ملاقات و سلام و علیک، مودب بودن (لطفاً، متشکرم)، خرید کردن، غذا سفارش دادن، آدرس پرسیدن، خوردن تابلوها، پیدا کردن یک جا برای اقامت، صحبت کردن راجع به خودتون، و کنترل کردن ورودی میشن (یعنی مثلاً صحبت که میکنن و شما میشنوید، بتونید ارتباط بگیرید و بگید کجاش رو متوجه نمیشید، که آهسته تر تکرار کنن).

فهرست این لغات کاملاً ضروری در 20 زبان مختلف تهیه شدن. و خیلی شبیه لغاتی هستن که در انتهای یک کتاب راهنمای سفر میبینید، با این تفاوت که روی اینها تحقیقات خیلی دقیقی انجام شده. میتونید این لیستها رو در سایت <http://www.victoria.ac.nz/lals/staff/paul-nation.aspx> پیدا کنید. خوبه که همون اوایل یادگیری زبان مد نظرتون، تمام این لغتهای کاملاً ضروری رو یاد بگیرید، چون از آیتم های زبانی خیلی مفیدی تشکیل شدن.

## ● پیدا کردن لغتها و عبارتهای مفید با استفاده از concordancer آنلاین

می تونید راجع به لغات یا عبارات خاص، با استفاده از یک ابزار کامپیوتری بنام concordancer، اطلاعات بیشتری بدست بیارید. ارزشش رو داره که حدود یک ساعت وقت بگذارید و یاد بگیرید چطور ازش استفاده کنید، چون این ابزارم افزار، میتونه به شما مثالهای بی شماری از کلمه یا عبارتی که دلتون میخواد رو بده. این مثالها میتونن کمک بسیار بزرگی به یادگیری شما کنن، بدلیل زیر:

- 1 مثالها میتونن کاربردهای ظریف معنایی یک لغت یا عبارت رو به شما بگن، که ببینید کدومها رایج ترین هستن.
- 2 همینطور این مثالها میتونن نحوه استفاده صحیحش رو بیان کنن.
- 3 تعداد مثالها میتونه فراوانی آماری اینکه این لغت چقدر پر کاربرد هست رو نشون بدن.
- 4 و همچنین این مثالها میتونن به شما بگن کدوم لغت یا لغتهای خاص معمولاً همراه و کنار این لغت میان (زبان شناسان در فارسی بهش گفتن لغات هم نشین).

خوب حالا concordancer چی هست؟ این یک ابربرنامه آنلاینه که شما میتونید درش لغت یا عبارت مد نظرتون (یا دو کلمه یا بیشتر) رو تایپ کنید، و برنامه مثالهای اون رو از یک آبر گلسیون آنلاین، شامل میلیاردها متن که بهش میگن corpus به شما بده (یادداشت مترجم: پشت بعضی از کتابهای کمبریج، یک مهر زرد رنگ هست که کلمه corpus رو درش میبینین، و نشون میده اون کتاب از نظر لغتها، روش کار آماری و ابرداده، انجام شده، و خیلی خیلی بیشتر از یک کتابی که چنین کاری روش انجام نشده، ارزش داره. کتابهای Collin's هم بر همین اساس تهیه میشن و اصولاً کالینز یک شرکت هست که کارش، ارزیابی آماری لغات در تعداد بی شمار متون هست، که از صحبتهای شفاهی پیاده شدن، یا در متون کتابها، مجلات، سایتهای روزنامه ها و خلاصه تمام متون، وجود دارن. هر کتابی که پشتش، یا در مقدمه ش، به اینکه بر اساس یک corpus تدوین شده اشاره شده باشه، ارزش داره، اگر با هدف شما متناسبه).

در کل، دو نوع concordancer داریم، راحت ترینش، نوع آنلاین هست که شما به وبسایت مربوطه میرید، و از برنامه و corpus روی سایت استفاده میکنید. مثلا سایتهای زیر نمونه های خوبی هستن:

Netspeak [www.netspeak.org](http://www.netspeak.org)

Word and phrase [www.wordandphrase.info](http://www.wordandphrase.info)

Just the word [www.just-the-word.com](http://www.just-the-word.com)

Compleat Lexical Tutor [www.lextutor.ca](http://www.lextutor.ca)

Wordneighbours [www.wordneighbours.ust.hk](http://www.wordneighbours.ust.hk)

روی سایت [www.sketchengine.co.uk](http://www.sketchengine.co.uk) فقط برای مدت محدودی میتونین بصورت رایگان، در انواع زبانها و سایزهای corpus، جستجو داشته باشین.

نوع دیگر concordancer رو میتونید دانلود و روی کامپیوترتون نصب کنید، که دیگه نیاز به آنلاین بودن نداره. در اینصورت باید corpus خودتون رو برای جستجو بهش بدید. پیدا کردن یا ساختن یک corpus، کار سختی نیست، اما راه بهتر اینه که از همون مدل آنلاینش استفاده کنید. بهرحال اگر مایل به دانلود بودید، از AntConc که در سایت لورن آنتونی به آدرس <http://www.antlab.sci.waseda.ac.jp/software.html> هست میتونید استفاده کنید.

این هم مثالی از خروجی یک نرم افزار concordancer برای لغت contrary در زبان انگلیسی:

- 1 The facts described are contrary to the principles enshrined in the constitution
- 2 come in and wing it." Contrary to some of his statements in the past, Redford in
- 3 are a legitimate issue, contrary to the view that every criticism of her intellect
- 4 The Sierra Club to the contrary notwithstanding, the Supreme Court's June 29
- 5 are wise and welcome. Contrary to what critics say, the new policy poses no
- 6 the literal and popular sense. On the contrary, "hope ... can be situated only in
- 7 an experience that precedes it. On the contrary, language makes experience possible.
- 8 knowledge, be predicted. To the contrary, reversing human expectations, it

میشه خروجی نرم افزار رو مرتب کرد که دیدنش راحت تر بشه. میتونید این ویدیو رو که درش نحوه دیدن یک مثال در concordancer رو نشون میده، تماشا کنید. [http://www.youtube.com/watch?v=QbwgruJ4\\_gA](http://www.youtube.com/watch?v=QbwgruJ4_gA)

### ● محاسبه کنید چقدر از زبان مد نظرتون رو تا الان یاد گرفتید

اگر بیشتر از یک سال هست که زبان مورد نظرتون رو دارین یاد میگیرین، بیاید ببینید چقدر میدونید. برای زبان انگلیسی، به وبسایت [www.my.vocabularysize.com](http://www.my.vocabularysize.com) برید، و حجم لغاتی که بلد هستید رو بسنجید. دونستن این موضوع بهتون کمک میکنه متوجه بشید چقدر دیگه کار مونده، و همچنین بهتون کمک میکنه منابع و متون مناسب برای خوندن رو هم پیدا کنید. جدول 2.2 نشون میده چطور از نتایج این تست، میتونید برای انتخاب منابع مناسب برای خوندن، استفاده کنید.

منبع خواندن یا ریدینگ	حجم لغات
کتابهایی انتخاب کنید که در سطوح اولیه داستانهای طبقه بندی شده هستند	1,000 کلمه یا کمتر
کتابهایی انتخاب کنید که در سطوح میانی داستانهای طبقه بندی شده هستند	2,000 کلمه
کتابهایی انتخاب کنید که در سطوح بالاتر داستانهای طبقه بندی شده هستند	3,000 کلمه
کتابهایی انتخاب کنید که در سطح لغات با فراوانی متوسط <sup>16</sup> هستند	4,000 کلمه یا بیشتر

متاسفانه در زبانهای دیگر، تست های تعیین میزان دانش لغت، وجود ندارند، اما بهتون یک راه میگویم که بتونین متوجه بشین چقدر حجم لغات اون زبان رو بلد هستید.

- 1 فهرست لغات رتبه بندی شده بر اساس پرتکرار بودن در زبان مد نظرتون رو از سایت [www.sketchengine.co.uk](http://www.sketchengine.co.uk) بگیرید.
- 2 با پرتکرار ترین لغت، شروع کنید و به سمت پایین لیست، حرکت کنید و ببینید میتونید معنی هر لغت رو بگید. اگر لغات زیادی در اون زبان بلد هستید، 50 تا 50 تا از لیست پایین برید، و لغتهای پنجاهم، صدم، صد و پنجاهم و بهمین ترتیب رو ببینید بلدید یا نه. تا متوجه بشید چقدر از لغات اون زبان رو بلدید.

خوب این لیست رو چطور باید گرفت؟

- 1 به سایت [www.sketchengine.co.uk](http://www.sketchengine.co.uk) برید.
- 2 corpus (یا کلکسیون متون مختلف) زبان مد نظرتون رو از جدول corpora پیدا کنید یا روی **show all corpora** که دقیقا زیر جدول هست، کلیک کنید. اگر corpus خیلی بزرگ باشه، باید یکی دو دقیقه صبر کنید. بعدش یک باکس نشون داده میشه بهتون، که اسمش **Make concordancer** هست. ولی کلیک نکنید فعلا.
- 3 در قسمت منتهی الیه چپ، روی **Word list** کلیک کنید. هیچکدوم از تنظیمات رو تغییر ندید، و فقط روی **Make Wordlist** که نزدیک پایین باکس هست، کلیک کنید. کمی صبر کنید تا برنامه برای شما لیستتون رو بسازه.
- 4 در لیست، در قسمت منتهی الیه چپ، روی **Save** کلیک کنید. اگر فقط 1000 لغت اول رو میخواید (که اگه مبتدی باشید، خیلی هم زیاده) روی **Save Word List** کلیک کنید.

اگر میخواین دانش لغتتون رو در 2000 لغت پرتکرار زبان فرانسوی ببینید، سری به این صفحه بزنید:

[http://www.lex tutor.ca/tests/yes\\_no\\_fr/](http://www.lex tutor.ca/tests/yes_no_fr/)

اگه دانش شما در زبان مد نظرتون، خیلی کمه، لیست مرتب شده بر اساس پرتکرار بودن، میتونه راهنمای تقریبی ولی خوبی برای یادگیری شما باشه (یادداشت 2.1: آیا همه لغات ارزش برابر دارن؟ در صفحه 11 رو بخونید). بیشتر لغات قسمت بالای لیست کاربرد گرامری دارند، و باید در درون (محیط) جمله، یادگرفته بشن.

در فصل بعدی، نگاهی خواهیم داشت به یادگیری از طریق خوندن و شنیدن.

<sup>16</sup> mid-frequency readers

## در یادگیری تون، تعادل ایجاد کنید- با شنیدن و خواندن یاد بگیرید

### • چطور میشه از طریق شنیدن، یاد بگیرم؟

کار مفیدی که میشه در مراحل اولیه یادگیری زبان خارجی انجام داد، گوش کردن به نحوه صحبت کردن افراد نیتیو هستش، حتی اگر هیچی هم متوجه نشید. راه موثر انجام این کار، دیدن فیلم به اون زبان، با زیر نویسه. این نوع شنیدن که روی ظاهر زبان متمرکز هست، به شما حسی از اون زبان رو میده که خیلی برای شروع به صحبت کردن، به شما کمک میکنه. (مثل زیاد فوتبال دیدن که بعدا به علاقمندان کمک می کنه دیدن و حرکاتشون شبیه یک فوتبالیست بشه و حرکاتی که دیدن رو تقلید کنن)

بعدا، وقتی مهارت شما در زبان پیشرفت میکنه، راه مفیدش اینه که قبل از دیدن فیلم، اول زیرنویس فیلم رو دانلود کنید و بخونید. قدم اول در خواندن متن زیرنویس، اینه که لغاتی که نمیدونید رو در دیکشنری پیدا کنید و تلاش کنید ببینید معنی جملات چی هست. بعد میتونید فیلم رو با زیرنویس ببینید. اون وقت، چند هفته بعدش، دوباره فیلم رو نگاه کنید.

بدلیل مشابه، چون خیلی از کتابهای داستان سطح بندی شده<sup>17</sup> به همراه CD یا فایل صوتی هستن که نسخه شفاهی داستان رو در خودش داره، میتونین قبل از شنیدن، اول متن رو بخونین، و بعد حین شنیدن هم متن رو دنبال کنید.

#### فعالیت 3.1: خواندن همزمان با شنیدن

وقتی دارید به فایل صوتی گوش میکنید، همزمان متن رو بصورت بی صدا میخونید (یعنی لبهای شما حرکت نمی کنه یا صدایی از گلوئی شما در نمیاد).

در این فعالیت از یک مهارت (خواندن) برای حمایت از مهارت دیگه (شنیدن) استفاده میشه. زبان آموزان ترجیح میدن اینطوری شنیدن رو تمرین کنن، تا اینکه به تنهایی، و در انتها هم نمرات یادگیری لغت و درک مطلبشون بالاتر از حالتی هست که فقط شنیدن رو انجام بدن.

### • چقدر لغت باید بدونم تا بتونم یک فیلم رو متوجه بشم؟

طول متن در فیلم ها معمولا کمتر از 10,000 کلمه هستش (این عدد برای رمان ها 100,000 کلمه است). فیلم معمولا حاوی 1,000 لغت متفاوت (بهشون از این بعد میگیم هم خانواده، مثل زیاد، از دیاد، و زیادی که قبلا مثالش رو زدیم، و از یک خانواده هستن). این لغتها میتونن از سطح های تکرار متفاوتی باشن (مثلا از کم کاربرد تا پر کاربرد).

برای دنبال کردن بیشتر فیلم ها بدون آمادگی قبلی، باید دانش لغت نسبتا بالایی داشته باشید، یعنی حداقل 3,000 و ترجیحا حدود 6,000 لغت. بخاطر اینکه تعداد کلمات در فیلم ها زیاد نیست، کسب آمادگی قبلی از طریق خواندن زیرنویس ها (که فایدهش رو دانلود کرده باشید، همونطور که در بالا توضیح داده شد) و مطالعه لغت هاشون، کاریه که میتونید جمش رو مدیریت کنید و پرحجم نیست.

بدلیل اینکه میزان و مقدار درک (یعنی خواندن و شنیدن) متمرکز بر معنی، که فهمیدنش برای شما راحته، تاثیر قوی روی اینکه چطور زبان یاد میگیرید داره، باید سعی کنید بصورت منظم و مرتب، حجم زیادی ورودی از طریق شنیدن و خواندن، در سطح سختی متناسب با خودتون، داشته باشید.

<sup>17</sup> که در ایران بهش داستانهای سطح بندی شده هم میگن: graded-readers



## • چطور همیشه از طریق خواندن متون، یادگیری داشته باشیم؟

تحقیقات خیلی عالی انجام شده که نشون میده حجم زیادی از زبان رو میشه از طریق خواندن متون، یاد گرفت. حالا اگر بخوام از خواندن بعنوان راهی برای پیشرفت و کسب توانمندی در زبان مد نظرم استفاده کنم، چکار باید کنم؟

**1** متونی رو بخونید که در سطح مناسب برای شما باشن. این کار، اگر دارید زبان انگلیسی یاد می‌گیرید، خیلی راحتی، اما برای خیلی از زبانهای دیگه، احتمال داره غیر ممکن باشه. دلیلش اینه که در انگلیسی، کتابهای (داستان یا غیر داستان) سطح بندی شده وجود داره که با کنترل تعداد لغات (با استفاده از فهرستهای لغات پر تکرار) مخصوص زبان آموزان نوشته شدن و دارای سطوح مختلف (از مبتدی تا پیشرفته) هستن. تقریباً هر ناشر معروفی در جهان، سری کتابهای طبقه بندی شده (عمدتاً داستان) خودش رو چاپ کرده. برای زبان انگلیسی، انتشارات دانشگاه آکسفورد کتابهای Oxford Bookworms، انتشارات دانشگاه کمبریج کتابهای Cambridge English Readers و انتشارات پنگوئن کتابهای Penguin Readers رو چاپ کردن، و نیز Heinemann کتابهای Foundation Readers و National Geographic Readers رو منتشر کرده.

بعنوان مثال، مجموعه Oxford Bookworms سطوح زیر رو داره:

سطح	1	2	3	4	5	6
لغات جدید	400	300	300	400	400	700
کل لغات (تا این سطح)	400	700	1,000	1,400	1,800	2,500

بنابراین، زبان آموزی که فقط 400 کلمه رو بلده، میتونه چند کتاب رو در سطح 1 این مجموعه، بخونه.

یکی از چیزهای خوب راجع به کتابهای سطح بندی شده اینه که تقریباً هر لغتی که باهش برخورد میشه ارزش یاد گرفتن داره، حتی اگه اون لغت در کتاب تکرار نشده باشه.

کتابهای سطح بندی شده در سطح حدود 3,000 کلمه پرکاربرد تموم میشن. اگر شما بیش از این مقدار لغت میدونید، باید کتابهای با تکرار متوسط<sup>18</sup> رو بخونین که برای سطوح 4,000، 6,000 و 8,000 کلمه نوشته شدن. این کتابها رایگان هستن و میتونین اونها رو از <https://freegradedreaders.com/wordpress/c2/> دریافت کنید. میشه اونها رو روی کامپیوتر یا کتابخوان های الکترونیکی، مطالعه کرد.

برای اطلاعات بیشتر درباره کتابهای سطح بندی شده، میتونید به وبسایت بنیاد جهانی خواندن حجمی<sup>19</sup> در <https://erfoundation.org/wordpress/> سری بزنید و ببینید کدوم کتابها بعنوان بهترین، بهشون رای داده شده. تعدادی کتاب به زبان ژاپنی و فرانسه نیز اونجا میشه پیدا کرد.

اگر زبانی غیر از انگلیسی رو دارید یاد میگیرید، کتابهایی که بچه ها در مدرسه برای شروع به خواندن در اون زبان استفاده می کنن رو پیدا کنید، که براتون مفیده. دلیلش اینه که این کتابها برای زبان آموزان با سطح لغت خیلی کم نوشته شدن، و لغاتی که این بچه ها در زبان مادری شون نمیدونن رو ندارن. منبع خوب دیگه ای که برای خواندن مناسبه، دایره المعارف هست، بخصوص اگر برای بچه های کم سن و سال نوشته شده باشه.

**2** در کنار خواندن و البته جداگانه، یادگیری ارادی لغات با فلش کارت یا اپلیکیشن فلش کارت هم داشته باشید (فصل 5).

**3** متون الکترونیکی رو با استفاده از برنامه هایی که راحت به شما معنی لغت رو در دیکشنری نشون میدن، بخونید. مثلاً، با استفاده از Kindle یا Kobo، میتونید سریع معنی کلمه ای که میخواین رو با لمس کردنش، ببینین. برای اینکه متنی رو (که کپی کردین) داخل Kindle پیست کنین (قرار بدین)، باید آدرس ایمیل مخصوص خودتون رو در Kindle داشته باشید. برای این کار، در سایت Amazon Kindle ثبت نام کنید، و Your account رو انتخاب و روی اولین عنوان که در منوی

<sup>18</sup> mid-frequency readers

<sup>19</sup> Extensive Reading Foundation

عمودی میاد (Your account) کلیک کنید. اگر ستون سمت چپ رو نمی بینید، دلپاش اینه که در حساب یا اکانت خودتون، لاگ این (ورود) نکردين. در ستون سمت چپ، زیر عنوان Your Kindle Account، روی Personal document settings کلیک کنید. با این کار، لیست آدرسهای ایمیل شما و دستگاه ها یا اپلیکیشن های شما، نشون داده میشه. میتونید هر فایل (document) رو که میخواین بخونین به این آدرس ایمیل کنید، و بعد متن رو در اپلیکیشن Kindle روی دستگاهتون، ببینید.

**4** سعی کنید حتما حجم زیادی خوندن متون (ریدینگ) داشته باشید. هرچی سطح زبانی شما (یا همون پروفیشنی تون) بالاتر باشه، باید برای دیدن لغات مناسب سطحتون به دفعات کافی برای این که یادشون بگیرید، حجم بیشتری رو بخونید (یادداشت 8.2: چقدر باید خوندن متون رو انجام بدم؟).

خوندن متون به شما در یادگیری زبان، کمک میکنه. چطور؟ از طریق ایجاد یک زمینه خیلی مهم برای یادگیری و اون "تکرار" هستش. معنی اینه که یک زبان آموز، از طریق خوندن متون، لغات تکی و گروه های لغت رو، و همچنین ساختارهای گرامری رو چندین و چندین بار میبینه و باهاشون برخورد میکنه، و بنابراین شانس و امکان خیلی خوبی برای یادگیری اونها داره.

### فعالیت 3.2: خوندن حجمی متون

خوندن حجمی، یعنی حجم (کمیت) زیادی خوندن انجام بدین، با استفاده از کتابهایی که در سطح مناسب شما هستند. حالت ایده آل این نوع خوندن اینه که لذت بخش باشه. کتابهایی که در سطح خود شما هستن، بیش از 2 لغت ناآشنا در هر 100 لغت جاری، ندارن (یعنی حدود 1 یا کمتر لغت ناآشنا در هر پنج خط). برای زبان آموزان سطح مقدماتی<sup>20</sup> و میانی<sup>21</sup>، معنی اینه که کتابهایی که میخونن، با لغات کنترل شده باشه (یعنی کتابهای سطح بندی شده، که معمولا داستانی هستن).

هدف باید این باشه که هفته ای یک کتاب خونده بشه (البته در حالت عادی، و اگر امتحان در پیش ندارید، وگرنه باید بیشتر بخونید)، و حداقل یک تا دو ساعت در هفته رو به این نوع خوندن بپردازید. در یک دوره زبان که بخوبی متعادل و بالانس شده باشه (که قبلا معنیش توضیح داده شد)، کمی کمتر از یک چهارم زمان دوره باید به خوندن حجمی اختصاص پیدا کنه. دو سوم از این زمان رو باید به خوندن سریع مطالبی که خیلی راحت باشن بپردازید، تا در زوون خوندن متون پیشرفت کنید.

لزومی نداره تست درک مطلب در خوندن بدین، هر چند سایت هایی برای یادگیرندگان زبان انگلیسی هست که چنین تست هایی رو به شما میدن. مثلا میتونین سری به <http://erfoundation.org/wordpress/graded-readers/mreader> بزیند.

تحقیقات در زمینه خوندن حجمی نشون دادن که در زمینه خوندن و لغات، رشد ایجاد میکنه، و همچنین در بسیاری از مهارتهای زبانی و نیز دانش زبانی (پس باید این نوع خوندن رو خیلی جدی گرفت).

تحقیقات نشون داده که از طریق خوندن متون، ما لغات، گروه های کلمات، نکات گرامری و همچنین خود مهارت خوندن رو یاد میگیریم. خوندن همچنین میتونه منجر به احساس موفقیت بشه، خیلی وقت نمیگیره، و میتونه خیلی لذت بخش باشه.

### فعالیت 3.3: خوندن متمرکز

تمرکز روی یک موضوع یا حیطه درسی رو معمولا بهش میگن خوندن متمرکز. این کار سه اثر مثبت عمده روی یادگیری زبان داره. قوی ترین تاثیرش اینه که تعداد کل کلمات متفاوتی که باهاشون برخورد میکنین رو کاهش میده. داشتن موضوعات مختلف و متنوع، منجر به دیدن لغات متنوع میشه، و این یعنی تعداد خیلی بیشتری کلمه میبینین که فقط یک بار در متن ها، باهاشون برخورد میکنین.

<sup>20</sup> elementary

<sup>21</sup> intermediate

علاوه بر این، با تمرکز روی یک موضوع یا حیطه درسی، میتونین اطلاعات زیادی راجع به اون دانش بدست بیارین که خوندن رو براتون راحت تر میکنه، و بهمین دلیل میتونین لغاتی که نمیدونین رو از متن (و جملات و اطلاعات دور و بر اون لغت) حدس بزنین، که خودش یک مهارت خیلی مهمه.

شما میتونین خوندن متمرکز رو به سه طریق انجام بدین، (1) خوندن در یک حیطه تخصصی، ترجیحا رشته ای که درباره ش خیلی میدونین، (2) دنبال کردن یک داستان مشخص، یا یک عنوان کلی در روزنامه ها یا سایت ها، یا (3) انجام فعالیت "جمع آوری موضوعی" (فعالیت 8.1).

البته اگر حجم نسبتا زیادی لغت بلد هستین (یعنی بیش از 6,000 یا 7,000 تا)، برای شما خوندن موضوعات مختلف میتونه مفید تر باشه، که از این طریق بتونید لغات ناآشنای بیشتری رو ببینید، و یاد بگیرید. خوندن موضوعات مختلف و متنوع، میزان برخورد شما با لغات متفاوت رو خیلی بالا میبره. دیگه خودتون باید فکر کنید که برای شما، این کار خوبه یا بد، که این بستگی به سطح توانمندی زبانی (پروفیشنی) شما داره.

## • آیا فکر خوبیه که یک کتاب که بهش علاقه دارم رو انتخاب کنم، از اول تا آخر بخونم و تمام لغات جدیدش رو یاد بگیرم؟

حالا یک سوال پیش میاد، و اون این که اصولا کار خوبیه که یه کتاب که بهش علاقه دارم رو بردارم، و از اول تا آخر بخونم، و لغاتی که برام جدید هستن رو یاد بگیرم؟ در کل، اگر اون کتاب با لغات کنترل شده نوشته نشده باشه (یعنی کتاب سطح بندی شده داستان یا مشابه اون، نباشه)، این کار فکر خوبی نیست، و همینطور اگر موضوعش، چیزی نباشه که شما راجع بهش اطلاعات زیادی داشته باشین (یعنی دانش شما راجع به اون موضوع کم باشه، که خوب نیست. باید اطلاعات و دانش داخل کتاب، براتون آشنا باشه، چون هدف در اینجا بالا بردن دانش علوم دیگه نیست)، انجام این کار توصیه نمیشه. دلیل اصلی این که ایده بالا فکر خوبی نیست اینه که تعداد زیادی لغت ناآشنا خواهید دید (احتمالا بالای 1000 تا)، که بیشترشون خارج از حیطه دانش شما هستن، و نه تنها در اون کتاب تکرار نمیشن، بلکه در کتاب بعدی که میخونین هم اونها رو نمی ببینید. تقریبا نصف لغات هر متنی، فقط یک بار در اون دیده میشن. پس احتمالا در هر خطی که میخونین، یک کلمه ناآشنا میبینین.

اما با همه اینها، اگه یک یا بیشتر از شرط های زیر رو داشت، برداشتن یک کتاب و تلاش کردن روی متن اون، ارزشش رو داره:

- 1 کتاب رو بعنوان کتاب درسی تون، برای شما مشخص کردن.
  - 2 کتاب، در رشته دانشگاهی شما که دارید درسش رو میخونید، کتاب مهمیه. چنین کتابی، به شما کمک میکنه لغات تخصصی رشته تون رو یاد بگیرید.
  - 3 تا حد زیادی با موضوع کتاب آشنا هستین و اصطلاحات فنی اون شبیه معادلشون در زبان مادری شما هستن (این قضیه برای فارسی زبان ها کمتر صدق می کنه و بیشتر ببرد کسی میخوره که زبان مادریش ریشه هایی شبیه زبان خارجی مد نظرش داشته باشه).
  - 4 کتاب، رمانی هست که شما قبلا به زبان مادری تون خونید، و بنابراین میتونید خیلی راحت بسیاری از لغات ناآشنا رو حدس بزنین، یا از شون رد بشید.
- میتونید خوندن چنین کتابی رو با انجام یک کار، راحت تر کنید. یا نسخه الکترونیکی رو پیدا کنید یا کتاب رو اسکن کنید که نسخه الکترونیکی ازش داشته باشین (طبیعتا با رعایت کپی رایت). اگه متن رو توی یک نرم افزار متن خوانی<sup>22</sup> مثل Kindle یا Kobo قرار بدین، میتونین خیلی راحت از دیکشنری هم با کلیک روی کلمه، استفاده کنین.

<sup>22</sup> electronic reader

سوال بعدی اینه که وقتی یک متن طولانی رو خوندم، بهتره مجددا همون کتاب رو بخونم، یا یک کتاب دیگه رو؟  
مزایای خواندن مجدد یک کتاب اینه که:

- 1 خوندنش نسبت به بار اول خیلی راحت تره
- 2 اینکه لغات براتون تکرار میشن، حتمیه
- 3 بهتون شانس یادآوری لغاتی رو میده که قبلا باهاشون برخورد داشتین
- 4 میتونه به زوون خوندن متون کمک کنه
- 5 زمان خیلی کمتری وقت میبره بخونیدش، نسبت به وقتی که کتابی جدید با سایز مشابه رو بخواین بخونین.

مزایای خوندن یک کتاب جدید، اینها هستن:

- 1 بعضی از لغاتی که توی کتاب قبلی دیدین اینجا مجدد باهاشون برخورد میکنین (و قانون برخورد های مجدد در محیط های متفاوت، رعایت میشه)
  - 2 لغات جدید خیلی زیادی خواهید داشت که یادشون بگیریید
- دو توضیح<sup>23</sup> شماره دار بالا، نشون میدن که خوندن مجدد فکر خوبیه، و همچنین خوبه ترکیبی از خوندن مجدد و خوندن کتاب جدید رو در یک برنامه یادگیری زبان، داشته باشید.

در مراحل اولیه یادگیری زبان، باید هدفتون گذاشتن چیزی بین نیم تا یک ساعت وقت در هفته برای انجام "خوندن و شنیدن متمرکز بر معنی" باشه (یعنی هدف اینه که ببینید داستان چیه و به آخرش برسید، با تمرکز روی درک کلی مطالب، و نه آنالیز زبانی). البته این در حالتی هست که غیر فشرده زبان میخونین، وگرنه اگر برای آزمون آماده میشین یا فشرده میخونین، بهتره این زمان بیشتر از اینها باشه. توجه کنید که با افزایش توانمندی زبانی (پروفیشنسی) تون، مقدار این زمان رو باید افزایش بدین.

حال که به یادگیری از طریق ورودی به ذهن<sup>23</sup> نگاهی داشتیم، در فصل بعدی به یادگیری از طریق بیان متمرکز بر معنی<sup>24</sup> (که بهش در جدول اول کتاب اشاره داشتیم)، یعنی صحبت کردن و نوشتن، می پردازیم.

---

<sup>23</sup> input

<sup>24</sup> meaning-focused output: (نه ظاهر کلمات و عبارات و جملات)

## در یادگیری تون تعادل و بالانس ایجاد کنید - با صحبت کردن کردن و نوشتن یاد بگیرید

فصل  
04

خوندن و نوشتن رو بهشون میگن مهارتهای درک، چون شامل درک کردن ورودی به ذهن شما میشه، ولی به صحبت کردن و نوشتن میگن مهارتهای بیان. در کل، بیان زبان سخت تر از درک کردنه، چون وقتی بیان میکنیم، باید انتخاب کنیم که چه کلماتی رو استفاده کنیم و چه ساختارهای گرامری رو بکار ببریم.

طبق قانون "چهار عمل اصلی"، که در این کتاب اونها رو دنبال میکنیم، بیش از یک چهارم زمان در هر دوره زبانی که بخوبی متعادل و بالانس شده باشه، باید به یادگیری مهارتهای بیان زبان، یعنی صحبت کردن و نوشتن اختصاص داده بشه. این شامل زوون شدن در صحبت کردن و نوشتن هم میشه.

### یادداشت 4.1: آیا واقعا بچه ها بهتر از بزرگسال ها یاد میگیرن؟

وقتی به این سوال فکر میکنیم، مهمه که به فرق بین زبان دوم و زبان خارجی توجه کنیم.

یادگیری زبان دوم، یعنی یادگیری وقتی که در کشوری باشید که به اون زبان صحبت میشه. بچه ها خیلی خوب این کار رو میکنن، و هرچی کم سن و سال تر باشن، در یادگیری به این شکل بهتر هستن. برای بچه ها احتمال این که لهجه ای عین خود افراد نیتیو پیدا کنن (بهش میگن شبیه به نیتیو) بالاست، البته در صورتی که در سن کم شروع کنن (قبل از شش یا هفت سال).

یادگیری زبان خارجی، در شرایط کاملا متفاوتی اتفاق میافته. معمولا برای این که اون زبان رو یاد بگیرن، نیاز قوی وجود نداره، و فرصتهای زیادی هم برای برخورد با زبان خارجی و استفاده از اون نیست، ولی لازمه انگیزه بالا باشه، و معمولا زمان هم برای یادگیری خیلی محدوده. از نظر یاد گرفتن زبان خارجی، افراد بزرگسال نسبت به بچه ها، مزیت هایی دارن، مثل اینکه در نشانه گیری هدفهای بلند مدت، بهترن و همچنین در تلاش مستمر برای یادگیری. همچنین مهارتها و استراتژی هایی بلدن که قبلا در انواع دیگر یادگیری اونها رو تمرین کردن. بزرگسال ها از نظر اینکه به نحوه یادگیری شون دقیق بشن و روی اون فکر کنن تا بتونن بهش مسلط بشن هم، بهتر هستن.

### • چطور میشه یک زبان رو از طریق صحبت کردن یاد گرفت؟

سرریعترین راه برای اینکه شروع کنید به یک زبان دیگه صحبت کنید، حفظ کردن عبارات ها و جملات بدردبخور و مفیده. اولین سری اینها رو باید از لغات خیلی ضروری گرفت که شامل این موارد میشه: سلام و علیک، اصطلاحات مربوط به مودب بودن، زبان لازم برای خرید و اینطرف اون طرف رفتن، اعداد، زبان مورد نیاز در رستوران، و همینطور یک معرفی و توصیف خلاصه از خودتون، کارتون، و دلیل اینکه در اون کشور هستید.

### فعالیت 4.1: جملات و دیالوگ های حفظ شده

جملاتی که میخوان حفظ کنین رو روی کارتهای کوچک بنویسید، و ترجمه شون رو در پشت کارت. بهترین حالتش اینه که قبل از اینکه برای حفظ کردنشون تلاش کنید، با کمک گرفتن، تلفظ این عبارتها و جملات رو متوجه بشین.

موقع حفظ کردن، به ترجمه شون (در زبان مادری تون) نگاه کنین، و سعی کنین عبارت یا جمله رو بیاد بیارین. در فعالیت 5.1 نحوه استفاده از کارت های لغت رو میبینید.

عبارتها و جملاتون باید چیزهایی باشن که بلافاصله بتونین از شون استفاده کنین. جدول 8.5 حاوی لیست موقعیت هایی هست که میتونید استفاده کنید تا دیالوگ های کوتاهی رو برای اونها حفظ کنید.

حفظ کردن ارادی هم سریعه، و هم در دراز مدت در حافظه میمونه، و در عین حال مطالبش آماده استفاده هستن برای بکار بردن زبان در محیط مد نظرتون.

هر چی توانمندی شما در زبان (پروفیشنسی) بهتر میشه، فایده اینکه گروه های مکالمه از افراد شبیه به خودتون که دارن یاد میگیرن تشکیل بدین، بیشتره (البته اگر یکی دو نفر که زبان مادری شون هست، یعنی نیتو هستن، هم حضور داشته باشن، خوبه) تا جلسه بگذارید و تمرین مکالمه کنید. در حین این جلسات مکالمه، می تونید یک لیست از موقعیت هایی که ممکنه توی اونها قرار بگیرید رو داشته باشید، و یکی یکی موقعیت ها رو انتخاب، و نقش های کوتاه بازی کنید (هر کدوم شما یک نقش). هر موقعیت باید در کل چندین بار، و در هر جلسه دو-سه بار تمرین بشه، ولی به تدریج فاصله بین جلساتی که تمرین اون موضوع رو انجام میدین، بیشتر و بیشتر بشه.

در یک مکالمه معمولی، بعیده که یک فرد نیتو (که زبان مادریش هست) اشتباه شمای زبان آموز رو تصحیح کنه، بشرطی که چیزی که میگین قابل درک باشه، حتی اگر از نظر گرامری صحیح هم نباشه. بهمین دلیل، بهتره فردی رو پیدا کنین که هم مایل باشه و هم توانایی دادن فیدبک (باز خورد) و تصحیح نحوه صحبت کردن شما رو داشته باشه. همچنین، بهتره مفید تره که از نظر تصحیح، روی جنبه خاصی تمرکز بشه، مثلا روی تلفظ یک آوای خاص، یا یک ساختار گرامری مشخص، چون به این ترتیب شما در بین انبوهی از تصحیح ها و بازخوردها (فیدبک)، گیج نمیشید.

#### فعالیت 4.2: نقش بازی کردن<sup>25</sup>

این نوع فعالیت ها با دو یا سه نفر انجام میشه، که در یک موقعیت رایج، مثل دکتر رفتن، خرید از مغازه، آدرس پرسیدن، سفارش دادن غذا در یک رستوران، و شروع مکالمه با یک غریبه، هر کدوم یک رُل (نقش) رو بازی میکنن.

در گروهی دو نفری یا بیشتر، هر فرد یک نقش متفاوت رو میگیره و نسبت به اون موقعیت، نقشش رو بازی میکنه. در پایان هر دور، هر یک از افراد راجع به اینکه چطور میتونست بهتر نقشش رو انجام بده، نظر (کامنت) میده. بعد باید بلافاصله همون نقش ها رو بازی کنن، ولی این بار با اضافه شدن راه هایی که برای بهتر شدن پیشنهاد دادن. اگر ممکن باشه که بعدش یک بار سومی هم انجام بدن، کار خوبیه. در جلسات بعدی، همون نقش ها رو در همون موقعیت، باید دو یا سه بار دیگه، بازی کنن.

اگر موضوع با دقت انتخاب شده باشه، فعالیتهای نقش بازی کردن شما رو برای استفاده شفاهی از زبان (صحبت کردن) آماده میکنن.

#### فعالیت 4.3: صحبت آماده شده (سخنرانی)

ارزشش رو داره که سخنرانی های کوتاهی رو که میتونید متنشون رو بنویسید، حفظ کنید، چک بشید از نظر درست صحبت کردن، و بعد تمرینش کنید. موضوعاتشون میتونه چیزهایی شبیه موضوعاتی باشه که درباره شون با بقیه حرف میزنین، مثلا کاری که انجام میدین، سرگرمی ها تون، کارهای مورد علاقه تون که در یک کشور خارجی انجام دادین یا میخواین بدین، خانواده تون، و اینکه توریست ها در کشور شما چه جاهایی رو باید برن ببینن.

<sup>25</sup> role play

یک کار مفید دیگر، اینه که دیالوگ (مکالمه) های ذهنی خیالی انجام بدین. این تمرین میتونه عمدتاً بصورت بی صدا (سایلنت) انجام بشه، اما اگر بلند صحبت کنین (البته نه در جاهای عمومی!) نفع خودش رو براتون داره. این تمرین به این شکله که دیالوگی رو با یک آدم واقعی که میتونید توی ذهنتون تصورش کنید، انجام میدین، مثلاً با یک آدم معروف. خیلی ساده، در ذهنتون با او صحبت می کنین، و صحبتتون رو مرتب صیقل میدین تا جایی که از نحوه انجامش رضایت داشته باشین.

وقتی دارین زبان یاد میگیرین، صحبت کردن سخت ترین مهارتیه که میشه در اون پیشرفت کرد، دلیلش هم نبود فرصت برای صحبت کردن با دیگرانه. باید تمام سعیتون رو بکنید که چنین فرصتهایی رو پیدا کنید، از طریق تماس مستقیم با افراد نیتیو یا زبان آموزهای دیگه، مثلاً از طریق تماس آنلاین با استفاده از برنامه هایی مثل اسکایپ<sup>26</sup>.

## • چطور میشه یک زبان رو از طریق نوشتن یاد گرفت؟

در یک دوره زبان که میگذرونید، باید سه جور نوشتن (نگارش) وجود داشته باشه. اولین نوعش با دقت نوشته میشه، با کمک یک دیکشنری (البته اگه لازم باشه)، و تمرکز این نوع نوشتن روی دقت هستش. یک نفر دیگه که مسلط هست به زبان، باید متن شما رو تصحیح<sup>27</sup> کنه که ببینید نوشته شما چقدر دقیق بوده. در نوع دوم، روی زوون شدن تمرکز دارین و مفید ترین فعالیتی که برای این کار میتونین انجام بدین نوشتن 10 دقیقه ای هستش (فعالیت 6.3 رو ببینید). سومین نوع نوشتن (فعالیت 8.1: جمع آوری موضوعی<sup>27</sup> رو ببینید) روی کمیت نگارش شما که البته با دقت نسبی انجام میشه، تمرکز داره ولی نیاز به تصحیح<sup>27</sup> (و باز خورد) نداره، هرچند مفید خواهد بود اگر بتونید باز خورد بگیرید.

### فعالیت 4.4: خوندن و نوشتن

نوشتن موقعی آسون تر میشه که مقدار زیادی دانش و دانسته رو با خودتون بیارید به متنی که می نویسد. یک موضوع انتخاب کنید که به شخص شما مرتبط باشه، درباره اون هم به زبان مادری مطلب بخونید، و هم به زبان خارجی که دارید یاد میگیرید، و بعد درباره اون با استفاده از همه چیزهایی که خوندید، بنویسید.

جای اینکه فقط بخونید و بنویسید، میتونید بشنویید و بنویسید، یا اینکه ببینید، بشنویید و بنویسید (مثلاً یک فیلم رو قبل از نوشتن ببینید).

(فعالیت 7.1: مهارتهای لینک شده رو ببینید تا نمونه این کار رو بهتر بشناسید).

قانون "زمان فعالیت" میگه هرچی شما بیشتر روی فعالیتی زمان بگذارید، در انجامش بهتر میشین. هر چی بیشتر تمرین کنید، در اون کار بهتر میشین. تمام چهار مهارت، شنیدن، صحبت کردن، خوندن و نوشتن، با حجم زیادی از تمرین منظم، بهتر میشن. نه تنها اون مهارت بخصوص رو یاد میگیرین، بلکه لغت و گرامر شما هم بهتر میشه و در اونها هم پیشرفت میکنین.

در دو فصل قبلی، نگاهی انداختیم به یادگیری از طریق بکار بردن زبان. در فصل بعدی، به یک نوع دیگه از یادگیری (یعنی یادگیری ارادی) که سومین عمل از چهار عمل اصلی در یک دوره زبانی هست که بخوبی بالانس و متعادل و بالانس شده، نگاهی خواهیم داشت.

<sup>26</sup> Skype

<sup>27</sup> issue logs

## در یادگیری تون، تعادل ایجاد کنید- مطالعه ارادی داشته باشید درباره جزئیات زبان

یادگیری ارادی، خیلی موثر و کارآمد هستش، و بنابراین ارزش انجام دادنش رو داره. این نوع یادگیری میتونه با کمک یک معلم که درس میده انجام بشه، ولی باید خودتون هم مسئولیت یادگیری تون رو با مشارکت مناسب، بعهده بگیرید.

### • چه نوع یادگیری ارادی رو باید داشته باشید؟

کار شما اینجا اینه که تشخیص بدین چه نوع یادگیری ارادی، مخصوص شماست. مهمترین فعالیت یادگیری ارادی استفاده از فلش کارتهای لغته (فعالیت 5.1 رو ببینید). باید کنترل این فعالیت خیلی موثر رو خودتون بدست بگیرید، و مرتباً ازش استفاده کنید و ادامه بدید تا لغات جدید یاد بگیرید و حتی مهمتر از اون، بصورت مستمر لغاتی که قبلاً دیدید رو مرور کنید. ممکنه بعضی از معلمین برعکس این استراتژی رو توصیه کنن، چون اعتقاد دارن یادگیری لغت باید در محیط و مثال واقعی<sup>28</sup> انجام بشه، و از طریق تمرکز بر معنی (همون متمرکز بر معنی که قبلاً صحبتش شد). این نظر اشتباهه. هرچند مهمه که یادگیری لغت در محیط و مثال واقعی (یعنی مثلاً با شخصیت های واقعی و در مثال هایی که در دنیای بیرون، وجود داشته باشن)، و از طریق تمرکز بر معنی (درک، یا همون خوندن و شنیدن) و همچنین بیان (صحبت کردن و نوشتن) باشه، و همچنین از طریق تمرینات زوون شدن، اما بهمون مقدار هم مهمه که یادگیری خارج از محیط و مثال با استفاده از فلش کارتهای لغت انجام بشه، چون این نوع یادگیری خیلی موثره. تحقیقات نشون داده که در سطوح مبتدی و میانی یادگیری زبان خارجی، زبان مادری و زبان خارجی با همدیگه در ذهن ذخیره میشن (اجتناب ناپذیره). استفاده از کارتهای لغت دوزبانه یک استراتژی خیلی موثر یادگیری ارادی است، که باید ازش استفاده کنید.

علاوه بر یادگیری با فلش کارت لغت، باید همچنین از نرم افزارهای concordancer (قبلاً اشاره شد) برای یادگیری لغت و گرامر استفاده کنید (فصل 2)، باید دیکته بنویسید، فایل صوتی پیاده کنید (بصورت متنی، که بهش در انگلیسی میگن transcription)، کپی با تاخیر انجام بدید (که ابتدا می شنوید، وقتی تمام شد درک خودتون رو می نویسید)، و تمرینات تکرار شفاهی انجام بدید تا با فرم ها (ظاهر کلمات، عبارات و غیره) در صحبت کردن و نوشتار، آشنا بشید، و همینطور باید خوندن فشرده متون، ترجیحاً با یک کتابخوان الکترونیکی مثل Kindle انجام بدین که در اونها همیشه موقع خوندن براحتی معنی لغات رو در دیکشنری دید.

### فعالیت 5.1: فلش کارت لغت

استفاده از فلش کارت برای یادگیری لغت ها، فقط یک قدم در یادگیری لغاته. این استراتژی، یک کار ارادی هست که در محور یادگیری متمرکز بر زبان در یک دوره آموزش زبان، قرار میگیره.

1. لغتی که میخواین یادش بگیرید رو در یک سمت یک کارت کوچک بنویسین، و ترجمه ش رو در سمت دیگه. این شما رو تشویق میکنه که بعد از اولین برخورد با لغت، اون رو بیاد بیارین. هر بار که مرورش میکنید، در ذهن شما یک "پیوند" بین ظاهر کلمه و معنی اون بوجود میاد. دیدن هر دو اونها (یعنی ظاهر لغت و معنی) کنار هم، این کار رو برای شما انجام نمیده.
2. اوایل با بسته های کم تعداد کارت شروع کنید، حدود 15 تا 20 کلمه. آیتم های سخت رو باید در گروه های کوچک یاد گرفت تا تکرار بیشتر و پردازش ذهنی با اندیشیدن بیشتر، انجام بشه. هرچی یادگیری راحت تر میشه، سبب بسته (یعنی تعداد کارتها) رو بیشتر کنید. بیشتر از 50 کارت، هم از نظر نگه داشتنشون کنار هم، و هم از نظر مرور در یک نشست رو، همیشه مدیریت کرد.
3. بین تکرارها، فاصله بندازین. بهترین فاصله گذاری، اینه که چند دقیقه بعد از اولین بار که دیدنشون، یک دور مرورشون کنید. دفعه بعدیش چند ساعت بعد، دفعه بعدی روز بعد، و بعد یک هفته بعد و بعدی دو هفته بعد باشه. این فاصله گذاری خیلی موثرتره نسبت به اینکه تمام مرورها و تکرارها رو در یک جلسه یک ساعته انجام بدین. ممکنه کل وقتی که میگذارین

context بهش گفته میشه<sup>28</sup>



برای مرور، همون باشه و فرقی نکنه در دو حالت بالا، ولی نتیجه متفاوت خواهد بود. تکرار در زمانهای فاصله دار منجر به یادگیری با اثر دراز مدت تری میشه.

4. برای لغت هایی که یادگیری شون سخته، از تکنیک های پردازش عمیق مثل تکنیک کلمه کلیدی<sup>29</sup> استفاده کنید (یادداشت 5.1 رو ببینید). به لغت در محیط های زبانی، و شرایط موقعیتی فکر کنید. لغت رو به بخش های خودش تقسیم بندی کنید (اگر ممکن باشه). هرچی بیشتر بتونید اون رو با تداعی های مختلف (ربط دادن به یک چیزی که شما رو یاد اون میندازه، بهش میگن تداعی معنی، مثلا میگن شمال، شما یاد دریا می افزین) ربط بدین، بهتر در حافظه و یادتون میمونه.
5. حتما حواستون باشه که لغاتی که یا از نظر اسپل (دیگته) شبیه هم هستن، یا از نظر معنی، نباید با هم در یک بسته لغت یاد گرفته بشن. یعنی نباید اسامی روزهای هفته رو سعی کنید در یک جلسه یاد بگیرید. همین قاعده برای اسامی ماه های سال، اعداد، متضاد ها، کلمات هم معنی یا مترادف، و کلماتی که در یک دسته واژگانی قرار میگیرن هم صادق، مثل اسامی لباسها، میوه ها، اعضای بدن، و اشیاء آشپزخانه. این ایتهم ها، با هم تداخل کرده، یادگیری رو خیلی سخت تر می کنن.
6. مرتبا ترتیب و توالی کارتها رو تغییر بدین. این کار از اینکه معنی یک کلمه در یک بسته فلش کارت، باعث بشه کلمه بعدی رو یادتون بیاد، جلوگیری میکنه.
7. کلمه رو با صدای بلند بیان کنید. این باعث میشه که فرم و ظاهر کلمه وارد حافظه دراز مدت شما بشه.
8. همچنین روی کارت، عبارتها یا جملاتی رو بنویسید که محتوی کلمه ای باشن که دارید یاد می گیرید. این کار رو هر وقت فکر می کنید مفیده، انجام بدید. بخصوص درباره افعال، این کار کمک میکنه به یادگیری. بعضی از کلمات بهترین حالت یادگیری شون، موقعیه که در عبارتی قرار داشته باشن.

### یادداشت 5.1: تکنیک کلمه کلیدی چیه؟

تکنیک کلمه کلیدی یک راه خیلی موثر و حسابی تحقیق شده است که به بخاطر سپردن لغات، کمک میکنه. و شامل مراحل زیر میشه:

**گام 1:** به یک لغت در زبان اولتون (یا زبان دیگه ای که بلد هستید) فکر کنین که صدای اون شبیه صدای تلفظ لغتی باشه که در زبان دوم میخواین یاد بگیرین، یا اینکه شبیه ابتدای صدای تلفظ اون باشه. این، لغت کلیدی شماست.

**گام 2:** به یک تصویر فکر کنید که در اون معنی لغت زبان دوم، و نیز معنی لغت کلیدی وجود داشته باشه. مهمه که عملا این تصویر رو در ذهنتون، تصور کنید. بنابراین، تکنیک کلمه کلیدی چهار بخش داره.

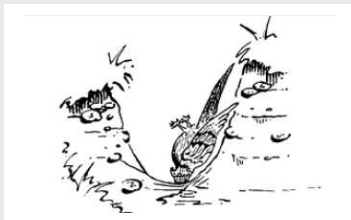
(1) لغت جدید زبان دوم

(2) لغت کلیدی

(3) تصویری که شامل لغت زبان دوم و لغت کلیدی باشه

(4) معنی لغت زبان دوم

در مثالهای زیر، چهار بخش فوق شماره گذاری شدن، که با چهار بخش تکنیک، جفت و جور باشن. اگر شما اهل اندونزی باشید، و قصدتون یادگیری معنی (4) لغت *parrot* یعنی طوطی (1) باشه، میتونید از کلمه اندونزیایی *parit* (2) که معنی گودال میده، بعنوان کلمه کلیدی استفاده کنید. بعدش، یک طوطی رو در یک گودال، تصور (3) می کنید.



بنابراین، کلمه کلیدی دو تا کار انجام میده: یک پیوند شکلی (فرمی) ایجاد میکنه،

مثلا *parit-parrot*، و یک پیوند معنایی طوطی-گودال.

یک مثال دیگه. فرض کنین اهل تایلند هستین، و میخواین کلمه انگلیسی *council* (1) بمعنی شورا رو یاد بگیرین. می تونید از عبارت کلیدی تایلندی *khâaw sâan* (2) که معنی "برنج پخته نشده" میده استفاده کنید.

به این فکر می کنید که (3) در یک تصویر، معنی برنج پخته نشده و معنی شورا،

مثل این شکل، وجود داشته باشن. این به شما کمک میکنه که معنی شورا رو به فرم

ظاهرش شورا، متصل (4) کنید. تکنیک کلمه کلیدی، به این خاطر موثره که باعث

میشه شما بیش از یک جنبه از لغت رو پردازش کنید، و این پردازش، سطحی نیست

مثل حالتی که فقط صرفا تکرار انجام بدین. تنها محدودیت در اینجا، تصور شماست.



<sup>29</sup> keyword technique

لازم نیست که کلمه کلیدی، حتماً دقیقاً همون صدای کلمه زبان خارجی رو بده که قصد دارید یاد بگیرید، و نباید لزوماً شبیه کل اون کلمه هم باشه. اگر ظاهر کلمه کلیدی شبیه ابتدای لغت زبان خارجی تون باشه، معمولاً کفایت میکنه. در تحقیقات، نشون داده شده که تکنیک کلمه کلیدی معمولاً به 25% یادگیری بیشتر منجر میشه، در مقایسه با بقیه فعالیت های یادگیری ارادی. برگرفته از:

(Nation, I.S.P. (2008). *Teaching Vocabulary: Strategies and Techniques*. Boston: Heinle Cengage Learning)

## • چطور میتونم عبارتهای چند کلمه ای رو یاد بگیرم؟

معمولاً یک کلمه، با کلمات دیگری دیده میشه که با هم، یک عبارت رو تشکیل میدن. بیشتر این عبارتهای معنی شون خیلی به معانی لغاتی که داخلشون هست، ربط داره، مثلاً در زبان انگلیسی، عبارتهای *in a minute*، *strong tea*، *six o'clock*، *next week* برای بعضی عبارتهای، ارتباط بین معنی عبارت و کلماتی که داخلش هست اونقدر هم واضح و شفاف نیست، اما باز هم یک ارتباط قوی وجود داره. مثلاً *for you know*، *see the light at the end of the tunnel*، *kill two birds with one stone* و *instance* و *think about*. برای تعداد کمی از عبارتهای، معنی بخش های اونها ارتباط مشخصی با معنی کلشون، نداره، مثلاً *cats and dogs*، *by and large*، *of course*، *at all*.

کلمات زیادی هستن که این انواع عبارت رو توصیف می کنن، مثلاً اصطلاحات<sup>30</sup>، هم آیند<sup>31</sup>، واحدهای چند کلمه ای، تمثیل ها، و بسته های واژگانی<sup>32</sup>. اما، چیزی که درباره همه انواع عبارتهای مهمه اینه که ارزشش رو داره تعدماً به اونها بعنوان عبارت، توجه کنیم، چون این کار به دقیق تر یادگرفتنشون کمک میکنه، و همچنین به اینکه زبان رو بصورت روان تری بتونیم استفاده کنیم. چند راه برای این نوع توجه کردن، وجود داره.

- 1 روی این کار کنید که چطور معنی اجزاء به معنی کل عبارت ربط پیدا می کنه. برای عبارتهای، و جمله واردهایی که معنی تمثیلی دارن، باید ارتباط بین معنی ظاهری و معنی تمثیلی کلمه رو ببینید. مثلاً، به من چراغ سبز نشون داد، معنی ظاهری داره که دیدن چراغ سبز راهنمایی هستش. و معنی تمثیلی اون میشه اجازه دادن برای حرکت به جلو.
- 2 به ظاهر عبارت نگاه کنید. حدود 20% از عبارتهای انگلیسی از هم آوایی استفاده می کنن (کلماتی که با یک صدا شروع میشن)، مثل *head held high*، *baby boom*، *leading light* یا بعضی دیگه از انواع ارتباطات آوایی مثل حروف صدادار شبیه به هم (*blue moon*)، قافیه داشتن (*when the cat's away, the mice will play*)، تکرار (*by and by*)، و قافیه نیم بند (*last gasp*).
- 3 راجع به تاریخچه عبارت، فکر و سرچ کنید. عباراتی مثل *do the toe line* و *cut and run* از کجا میان؟

همونطور که لغتهای از نظر کاربرد بودن، با هم فرق میکنن، عبارتهای هم با هم از این نظر فرق دارن. بعضی ها خیلی پر کاربرد هستن و تعداد خیلی زیادی از اونها، کم تکرار هستن (به یادداشت 2.1: آیا همه لغات ارزش برابر دارن؟ رجوع کنید). میتونید با استفاده از یک concordancer چک کنید و ببینید که یک عبارت، چقدر پرکاربرده (یا نیست). برای این کار، به فصل 2 مراجعه کنید.

## • آیا خوبه که لغات مرتبط به هم رو، با هم یاد بگیرم؟

هرچند ممکنه فکر خوبی بنظر بیاد که لغات مرتبط بهم رو همزمان با هم یاد بگیرید، ولی اینکه این کار مفید باشه، بسته به ارتباط اون لغتها با هم داره. برای لغتهایی مثل هم معنی (مترادف) های نزدیک بهم (*prevent-protect*، *embarrass-humiliate*)، متضادهای (*hot-cold*، *long-short*)، و اعضای یک دسته واژگانی (مثل روزهای هفته، رنگ ها، اسامی میوه ها، لباسها و اعضای

<sup>30</sup> idioms

<sup>31</sup> collocations: کلماتی که با هم می آیند، مثل قد بلند

<sup>32</sup> Lexical bundles

بدن)، بهترین کار اینه که اونها رو با هم یاد نگیرید. تاثیر اینکه چنین کاری انجام بدین، یعنی با هم یاد بگیرین، اینه که یادگیری بین 50% تا 100% سخت تر میشه. معنی اینکه 100% سخت تر میشه اینه که باید تعداد تکرار هاتون رو دو برابر حالتی باشه که این لغتها رو بصورت لغات غیر مرتبط یاد می گرفتین. تحقیقات میگن در حالتی که لغات مرتبط اسم، یا چیزی باشن که از نظر شکل بهم نزدیک ترن، مثل apple-orange، احتمال اینکه با هم قاطی بشن، بیشتره تا موقتی که شکلشون متفاوت، مثل banana-orange.

برای اینکه به یادگیری لغات مرتبط بهم کمک بشه، موقعی که در حالتی شبیه یک داستان قرار بگیرن، بهتر یادشون میگیرید (مثلا frog, pond, green, slimy, hop, croak). بنابراین، بهتره اینها رو از متن خوندنی (ریدینگ) ببرید روی فلش کارت لغت، چون این لغتها احتمال اینکه در یک دسته واژگانی باشن، خیلی کمه.

وقتی قصد دارید آیمت هایی که شبیه هم هستن رو یاد بگیرید، نه فقط سختی یادگیری خود آیمت ها، بلکه سختی قاطی نکردن اونها با همدیگه هم بوجود میاد. اگر شکل ظاهری این کلمات بهم نزدیک باشه، میتونه احتمال تداخل رو باز از این هم بالاتر ببره. احتمال اینکه Tuesday رو با Thursday قاطی کنیم بیش از اینه که Tuesday رو با Sunday قاطی کنیم، چون حرف اول Tuesday و Thursday یکی هست و هر دو تاشون هم s و day دارن.

راه کاهش تاثیرات تداخل (همون قاطی کردن) اینه که آیمت هایی که احتمال تداخلشون هست رو در زمانهای متفاوتی یاد بگیریم، نه در یک زمان و با همدیگه.

### فعالیت 5.2: پیاده سازی متن صوتی

برای پیاده سازی، یک فایل صوتی رو که درش یک صحبت کوتاه شفاهی هست راجع به یک موضوع مرتبط، باید چندین بار گوش کنید و در این حین، سعی کنید متنش رو بنویسید. متن باید فقط حدود 100 کلمه طولش باشه. بهتره که فایلی رو انتخاب کنید که متنش موجود باشه، و بتونید بعد از پیاده کردن، با متن اصلی مقایسه و کار خودتون رو تصحیح کنید. وقتی مجدداً به فایل گوش می کنید، مشکلی نیست اگر پخش صدا رو متوقف کنید، و روی بخش هایی از متن، متمرکز بشید.

این فعالیت یادگیری ارادی، مهارتهای شنیداری شما رو بهتر میکنه و باز خورد مفیدی درباره تشخیص کلمات و عبارات به شما میده.

### فعالیت 5.3: خوندن فشرده متون

خوندن فشرده یعنی آهسته و به دقت به کمک یک دیکشنری، روی متن ریدینگ جلو برید. هدفتون در اینجا اینه که به تدریج متن رو بفهمید، و ابتدا با قسمتهایی که متوجه نمیشید، شروع کنید. این کار رو میتونید تنهایی انجام بدین، یا با کمک یک زبان آموز دیگه، و یا با کمک معلم. معمولاً از ترجمه برای روشن شدن معنی بعضی از بخش های متن، استفاده میشه.

یک راه دیگه فشرده خوندن، بخصوص برای کسانی که تنهایی دارن زبان یاد میگیرن، اینه که متن رو مجدداً بخونید، طوری که در هر یک از تکرارها به یک جنبه از جنبه های متفاوت متن توجه کنید. مثلاً، در خوندن بار اول، میتونید روی لغتهایی که نمیدونید کار کنید و روی درک مطلب. در خوندن بار دوم، میتونید روی واحدهای چند لغتی کار کنید که میتونن بعداً در نوشتن و صحبت کردن، به شما کمک کنن. در خوندن دفعه سوم، می تونید روی نحوه کاربرد بعضی از کلمات گرامری در متن تمرکز کنید، مثل حروف اضافه و حروف تعریف. ارزش این نوع خوندن فشرده به اینه که وقتی متن رو می خونید، تمرکز اصلی تون روی معنی، و بنابر این روی کلماتی هست که بار معنایی دارن<sup>33</sup>. وقتی با کلمات دارای بار معنایی آشنا هستید، می تونید روی اینکه از زبان چطوری برای انتقال پیام های مختلف استفاده میشه، تمرکز کنید، و این نوع تمرکز خیلی برای یادگیری زبان مفیده. این نوع توجه مکرر که در اون هر بار موضوع مورد تمرکز تون رو تغییر میدین، در زمان لیسنینگ (شنیدن) مثل موقعی که یک برنامه ضبط شده تلویزیونی، یا یک فیلم رو می بینید هم ارزشش رو داره که انجامش بدید.

در مقابل این نوع کلمات، کلمات گرامری هستن مثل حروف تعریف، حروف اضافه و غیره که کارکرد گرامری دارن: content words<sup>33</sup>

#### فعالیت 5.4: کپی با تاخیر

یک متن مفید و مرتبط که حدود 200 کلمه (یا تقریباً 20 خط) طولش باشد رو انتخاب کنید. اون رو بخونید تا درکش کنید، و اگر لازمه از دیکشنری استفاده کنید. بعد، به چهار یا پنج لغت اول متن نگاه کنید، و سعی کنید اونها رو در خاطرتون نگه دارید، و سپس اونها رو روی یک کاغذ بنویسید (کپی کنید)، بدون اینکه موقع نوشتن، برگردید و به متن نگاه کنید. با ادامه این کار روی ادامه متن، سعی کنید تعداد کلماتی که هر بار در ذهن نگه میدارید تا کپی کنید، بیشتر بشه. منفعت این کار در اینه که شما عبارتهای طولانی و طولانی تری رو در ذهن نگه میدارید، قبل از اینکه اونها رو بنویسید.

این فعالیت یادگیری ارادی، مهارتهای دستنویس کردن و حافظه رو در رابطه با عبارات، ارتقاء میده.

#### فعالیت 5.5: تمرین درست نویسی کلمات

اگر زبانی که دارید یاد می گیرید، سیستم نگارش و املاء کلماتش، خیلی با زبان مادری شما متفاوت، ارزشش رو داره که توجه ارادی به سیستم نوشتنش، داشته باشید.

یک راه موثر برای انجام این کار نوشتن کلمات و عباراتی که قصد دارید تمرین کنید، در یک لیست هست، به این شکل که در یک ستون در سمت چپ صفحه زیر همدیگه، نوشته بشن. اگر سیستم نگارش از حروف الفبا استفاده میکنه (برخلاف زبان ژاپنی که هر کلمه، شکل جدایی داره و الفبایی نیست)، حرف اول هر کلمه رو بعد از حرف آخر اون، بنویسین. به این شکل:

rhythm r  
agree a  
common c

کاغذ رو تا کنید، طوری که فقط حروف اول کلمات رو ببینید، و بعد سعی کنید کلمات رو از حافظه، بنویسید.

rhythm rhythm  
agree agree  
common common

حالا تای کاغذ رو باز کنید، و کارتون رو چک کنید. مجددا حرف اول هر کلمه رو بنویسید، کاغذ رو تا کنید، و دوباره کلمات رو بنویسید. این کار رو تا زمانی که هر خط، کاملاً پر بشه، تکرار کنید.

### • چطور تلفظ کردن رو یاد بگیرم؟

روشنه که یادگیری تلفظ در زبان، هدف خیلی مهمیه.

تلفظ واضح کمک میکنه افراد نیتیو صحبت شما رو بهتر متوجه بشن، و البته به تلاشهای شما هم بازخورد مثبت میدن. مثل بقیه جنبه های دانش زبانی، موقعی تلاشتون مفیده که فرصتهایی برای شنیدن (درک متمرکز بر معنی) و صحبت کردن (بیان متمرکز بر معنی) داشته باشید، و همچنین مطالعه جنبه های مختلف تلفظ (یادگیری متمرکز بر زبان) و زوون شدن در شنیدن و صحبت کردن در موضوعات آشنا رو انجام بدین. بچه های کم سن و سال، نیاز کمی به یادگیری متمرکز بر زبان برای بهتر شدن تلفظشون در زبان دیگه ای دارن، و روی سه عمل اصلی که متمرکز بر معنی هستند، تکیه میکنن.

برای زبان آموزان با سن بالاتر، احتمال اینکه تلفظ شبیه افراد نیتیو پیدا کنن خیلی کمتره، هر چند بعضی هاشون به این مهارت میرسن. بیشتر زبان آموزان با سن بیشتر احتمالاً به داشتن تلفظی که لهجه هم داره، ولی قابل درک هستش راضی میشن، هر چند که تلاش بیشتر میتونه به پیشرفت منجر بشه. برای این افراد، کیفیت تلفظ احتمالاً به فرصتهایی که برای استفاده از زبان داشته اند، بستگی داره و همچنین به میزان زمان و تلاشی که برای یادگیری ارادی تلفظ، صرف می کنن.

برای یادگیری ارادی تلفظ، در وهله اول باید دید آواهای مشکل در اون زبان، کدومها هستن. این تا حد زیادی بستگی به تفاوت‌های بین زبان مادری شما و زبانی که دارین یاد می‌گیرین داره. و در وهله بعدی، صداهاى مجزایی که مشکل هستن رو باید یاد بگیرید و در سیلاب‌های ساده، تمرین کنید. مطالعه اینکه چطور آواها ایجاد میشن رو بهش می‌گن فونئیک نحوه بیان. مثلا برای کسانی که دارن انگلیسی یاد می‌گیرن، آواهای ابتدای *the, this, there* و *that* معمولا مشکل هستن. اینکه بدونید با لرزش تارهای صوتی باید صداها رو بگید یا بدون اون، آیا انتهای صدا کاملا قطع میشه، یا یک مقدار هوا هنوز به بیرون دهان جریان داره، و اینکه چه بخش‌هایی از دهان برای ایجاد صدای مد نظر استفاده میشن، میتونه به تلفظ اون صدا کمک کنه. صدایی که در ابتدای *the* هست با لرزش تارهای صوتی هست و جریان هوا به بیرون دهان ادامه داره.

وقتی آوایی که ایجادش سخت هست رو تونستید در یک سیلاب جداگانه، تلفظ کنید، حالا باید اون رو در رایج‌ترین کلماتی که این صدا درشون هست، تمرین کنید و همینطور در عبارتها و جملات کوتاه. اینکه این صداها رو با *34tongue twister* تمرین کنید، فکر خوبی نیست چون حتی برای افراد نیتیو هم بیان اونها سخته.

بخصوص وجود یک معلم آگاه در زمان یادگیری آواها میتونه کمک خوبی باشه. تمرین کلمات و عبارات رو میشه با یک برنامه ادیتور (ویرایشگر) صدا هم انجام داد که میشه بوسیله اون، سرعت صحبت رو کم کرد. برنامه رایگان *Audacity* انتخاب خوبییه. همینطور، تقلید مکرر کلیپ‌هایی از فیلم‌ها هم میتونه به تلفظ کمک کنه.

ارزشش رو داره که روی تلفظ در اوایل یادگیری یک زبان وقت گذاشت، چون بعدا کار تصحیحی روی تلفظ نیاز به تلاش خیلی بیشتری داره.

## • چطور گرامر (یا چیزهای شبیه اون) رو یاد بگیریم؟

بخش زیادی از این کتاب راجع به "چهار عمل اصلی" است، که میگه برای اینکه تعادل و بالانس بین فرصتهای یادگیری ایجاد بشه، باید حدودا یک چهارم زمان شما در یادگیری رو برای درک (ورودی به ذهن)، تقریبا یک چهارم رو برای بیان (خروجی از ذهن)، حدود یک چهارم رو برای یادگیری ارادی زبان، و نزدیک به یک چهارم رو برای ورودی راحت و بیان راحت، بمنظور زوون شدن، صرف کنید. قانون چهار عمل اصلی، قانون خیلی قوی هستش، چون به ما اجازه میده به سوالاتی نظیر "چطور باید گرامر یاد بگیریم؟"، "چطور باید لغتها رو یاد بگیریم؟"، "چطور یاد بگیریم به یک زبان دیگه صحبت کنیم؟" و غیره، پاسخ بدیم. بیاید نگاهی به یک مثال در این باره داشته باشیم با پاسخ به سوال "چطور باید گرامر یاد بگیریم؟".

اساسا تصور عموم از یادگیری گرامر اینه که هم خانواده‌های یک لغت، توصیف ساختارهای گرامری (مثل زمانها، شرطی‌ها و غیره)، و یادگرفتن نحوه تصحیح خطاها و اشتباهات رو یاد بگیرن. اما، اینها همگی راه‌های یادگیری ارادی گرامر هستن، ولی بیشتر یادگیری گرامر باید به شکل استفاده از زبان بشه.

می‌تونید گرامر رو از طریق شنیدن و خوندن متون یاد بگیرید. وقتی مکررا با ساختارهای گرامری در خوندن و شنیدن برخورد میکنید، اونها رو بدون اینکه نیاز باشه توجه زیاد (یا اصلا هیچ توجه ارادی) بهشون کنید، یاد بگیرید. علتش اینه که حجم زیادی از یادگیری گرامر از طریق یادگیری عبارتها اتفاق می‌افته، یعنی یاد می‌گیرید چه کلماتی با چه کلمات دیگه ای با هم میان. هر چی بیشتر متن می‌خونید و می‌شنوید، فرصتهای بیشتری برای اینکه دانش گرامری که دریافت می‌کنید افزایش پیدا کنه رو خواهید داشت.

همچنین میتونید گرامر رو از طریق صحبت کردن و نوشتن هم یاد بگیرید. وقتی صحبت می‌کنید و می‌نویسید، متوجه خلاءهای دانش گرامرتون میشید و این متوجه شدن، باعث میشه احتمال اینکه به این خلاءها موقع خوندن متون و هنگام شنیدن توجه کنید هم بیشتر بشه. بعبارت دیگه، اینکه بیاید و صحبت کنید و بنویسید، میتونه احتمال یادگیری از طریق شنیدن و خوندن متون رو هم بالاتر ببره. همینطور میتونید گرامر رو از طریق صحبت کردن و نوشتن، با افزایش تعداد دفعات انجام اونها یاد بگیرید. یعنی، می‌آید از عبارتها و ساختارهایی که راجع بهشون مطمئن نیستید استفاده می‌کنید، ببینید جواب می‌گیرید یا نه (یعنی به هدفتون که انتقال مطلبه میرسید یا خیر). معمولا این استفاده کردن از عبارتها و ساختارها با استفاده از الگوهای زبان مادری تون انجام میشه. پس اینکه استفاده شون کنید، میتونه یک کار ریسکی باشه که منجر به اشتباه کردن بشه، اما همین، خودش یک راه مهم یادگیریه (یعنی با مشق اشتباه نوشتن، به تدریج دقتتون هم درست میشه).

زبان وُرز: که نمونه فارسیش مثلا میشه " سه سیخ سوشی، سیخی شیش هزار " 34

میتوانید گرامر رو بصورت ارادی هم با مطالعه و بخاطر سپردن عبارتها و جملات یاد بگیرید، اما این مطالعه ارادی باید خیلی کمتر از یک چهارم کل زمان یادگیری زبان شما باشه. فعالیتهای مفید یادگیری گرامر میتونن با جدول های جایگزینی (جای خالی) انجام بشن، اگر در دسترستون باشن، و اینکه روی صحبتی که می کنید، بهتون فیدبک (بازخورد) داده بشه و همینطور روی نگارشتون (تصحیح خطاها) بازخورد بگیرید، و نیز با تمرین دیکته، و همچنین مقدار کمی توضیح شفافی و ساده درباره ویژگی های مهم گرامری.

همونطور که می تونید گرامر رو از طریق ورودی متمرکز بر معنی و بیان متمرکز بر معنی یاد بگیرید، میتونید اون رو در برخوردهای اتفاقی، در تمرینات زوون شدن هم یاد بگیرید. زوون شدن یعنی از محتوای زبانی خیلی ساده که تشویقتون می کنه ادامه بدید، استفاده کنید. تمرینات زوون شدن میتونن مقدار زیادی درک و بیان زبانی به شما بدن، و بخاطر این حجم از مواجهه با زبان، این تمرینات میتونن دانش گرامر رو هم اضافه و هم تقویت کنن، چه در درک (شنیدن و خواندن) و چه در بیان (صحبت کردن و نوشتن).

## ● چطور میتونم لغات رو یاد بگیرم؟

قانون چهار عمل اصلی درباره یادگیری لغت هم همونطور که درباره یادگیری گرامر توضیح داده شد، قابل استفاده است، و همچنین درباره یادگیری شنیدن، صحبت کردن، خواندن متون و نوشتن. لازمه که لغات رو از طریق (چهار عمل اصلی) درک متمرکز بر معنی، بیان متمرکز بر معنی، یادگیری متمرکز بر زبان، و نیز تمرینات زوون شدن یاد بگیرید. از این چهار تا، سه تای اول تمرینات ارتباطی هستن که در اونها ما درگیر درک و تولید پیام هستیم. شرط اساسی این تمرینات ارتباطی اینه که سطح سختی اونها باید برای سطح فعلی زبانی ما مناسب باشه.

یادگیری ارادی لغات یعنی یادگیری ارادی کلمات جدید (ترجیحا با فلش کارتهای دو زبانه)، و تمرکز ارادی روی لغات با کمک یک معلم یا دیکشنری، در فعالیت هایی مثل خواندن فشرده متون، گرفتن بازخورد (فیدبک) درباره صحبت کردن و نگارش تون، و نیز استراتژی های یادگیری ارادی مثل حدس زدن معنی لغت در محیط داخل متن، استفاده از فلش کارت لغت، تحلیل و آنالیز لغت با شکستن اون به بخشهای کوچکتر خودش، و استفاده از دیکشنری.

ما میتونیم چهار عمل اصلی رو بهمین طریق در چهار مهارت شنیدن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن، بکار ببریم. از اونجایی که سه تا از این چهار عمل، از جنس فعالیت های ارتباطی هستن، فرق اصلی بین یادگیری از طریق شنیدن، صحبت کردن، خواندن متون و نوشتن از این میاد که تمرکز روی درک (شنیدن و خواندن) یا بیان (صحبت کردن و نوشتن) باشه، و بخصوص روی نحوه یادگیری ارادی هر یک از چهار مهارت زبانی.

فعالیت های یادگیری ارادی اصولا نوع فعالیتهایی هستن که وقتی می خواهید یک زبان دیگه رو یاد بگیرید، بهشون فکر میکنید. اما یادگیری ارادی فقط یکی از چهار عمل اصلی یک دوره زبانی است که بخوبی متعادل و بالانس شده باشه، و نباید بیش از یک چهارم زمان دوره رو به خودش اختصاص بده.

در فصل بعدی، نگاهی به عمل اصلی چهارم در یک دوره، یعنی زوون شدن می پردازیم.

## در یادگیری تون تعادل و بالانس ایجاد کنید- در آنچه می‌دونید، روون بشید

فصل  
06

تا اینجا، در پیروی از اصلی که می‌گه باید بین فرصتهای یادگیری تعادل و بالانس ایجاد کرد، نگاهی به یادگیری از طریق درک (شنیدن و خوندن متون) داشتیم در فصل 3، و نیز به یادگیری از طریق بیان (صحبت کردن و نوشتن) در فصل 4، و همینطور به یادگیری ارادی در فصل 5. در این فصل، به چهارمین عمل اصلی، یعنی روون شدن نگاهی می‌کنیم.

روون شدن یعنی بتونید بهترین استفاده رو از آنچه تا بحال یاد گرفتید بکنید. در هر مرحله از توانمندی زبانی و دقیقا از دروس خیلی ابتدایی، باید در استفاده از آنچه یاد گرفتید، روون باشید. مثلا، وقتی عدها رو یاد می‌گیرید، باید بتونید اونها رو سریعا در حالت شفاهی و صحبت دیگران، تشخیص بدین، یعنی مثلا وقتی خرید رفتین، بتونین قیمت رو متوجه بشین.

چندین ایده محبوب راجع به روون شدن وجود داره. وقتی می‌گیم کسی در زبان روون هست، منظورمون اینه که زیاد زبان بلده، و خوب هم به اون مسلطه. البته این تعریف، نوع روون بودن نیست که الان داریم اینجا راجع بهش صحبت می‌کنیم. یک معنی دیگه روون شدن اینه که کسی میتونه دقیقا انتخاب کنه چه لغت یا عبارتی در زمان مناسب خودش، برای موقعیتی که توش هست، مناسبه. این هم اون نوع روون بودن نیست که داریم اینجا راجع بهش صحبت می‌کنیم. در این فصل، وقتی از لغت روون شدن استفاده میکنیم، خیلی ساده منظورمون سرعتی هست که شما میتونید با اون زبان رو استفاده کنید (صحبت کنید یا بنویسید یا هر دوش) و متوجه بشید (بشنوید و بخونید و درک کنید). این تصور راجع به روون شدن خیلی ساده است، اما در عین حال هدف بسیار مهمی در یادگیری زبان محسوب میشه.

چطوری روون بشیم؟ تمرینات روون شدن چهار مشخصه مهم دارن.

- 1 محتوای خیلی آشنایی دارن که هیچ لغت یا خصیصه گرامری که بلد نباشین در اونها نیست.
- 2 مقداری فشار وجود داره که با سرعت بیشتری حرکت کنید.
- 3 حجم زیادی از ممارست کردن در این تمرینات هست.
- 4 و تمرکز روی دریافت یا ارسال پیام (منظور مد نظر) هستش.

حالا بیایید به یک سری تمرین برای بهتر روون شدن در چهار مهارت شنیدن، صحبت کردن، خوندن و نوشتن نگاهی داشته باشیم.

### • روون شدن در شنیدن

این کار رو می‌تونید با کمک یک ابزار دیجیتال ضبط صدا که امکان کنترل سرعت رو بده، یا یک برنامه کاربردی که امکان کنترل سرعت رو داشته باشه، مثل **Windows Flash player** انجام بدید (در صفحه پخش یا پلی، کلیک راست کنید و دنبال آپشن **Enhancements** بگردید). کار مفیدی که میتونید با اون شروع کنید اینه که یک فایل صوتی ضبط شده از یک متن رو، که متنش در دسترسونه رو انتخاب کنید. متن نباید خیلی طولانی باشه، مثلا حدود 200 تا 300 کلمه کافیه. در قدم اول، متن مکتوب رو بدقت مطالعه کنید تا خیالتون راحت بشه که کامل متوجهش میشید. بعد، به فایل صوتی در حالی که دارید از روی متن مطلب رو همزمان دنبال میکنید و میخونید، گوش بدید، و این در حالی باشه که پخش رو روی سرعت آهسته تنظیم کردید. بعد ظرف چند روز، سرعت پخش رو افزایش بدید تا نهایتا به اون فایل صوتی با سرعتی در حد سرعت طبیعی گوش کنید.

شنیدن مکرر (بدون افزایش سرعت) همچنین میتونه با فیلم‌های کوتاه یا فیلم‌های سینمایی با زیرنویس هم انجام بشه. تکرار اینجا یک عامل مهمه در روون شدن، چون مطالبی که تکرار میشن برای شما راحت تر میشن، و تکرار میتونه حجم کافی هم به تمرینات شما بده.

## فعالیت 6.1: شنیدن مکرر

از یک نفر بخواهید اعداد رو در زبان خارجی مد نظرتون، از یک تا ده بصورت تصادفی، بگه و صداش رو ضبط کنه. مثلا، 6، 3، 10، 3، 5، 4، 9، 2، 10، 7، 1، 8، 3، 6. هر عدد باید چند بار در جاهای مختلف تکرار بشه، به شکلی که شما فرصتهای زیادی برای شنیدن مجدد همون عدد رو دوباره و دوباره داشته باشین، بدون اینکه بدونید کی اون عدد رو می شنوید. اعداد رو از 1 تا 10 روی یک کاغذ بنویسید، و همینطور که گوش میکنید، به هر عددی که می شنوید روی کاغذ اشاره کنید. وقتی براحتی تونستید این کار رو در سرعت آهسته انجام بدید، سرعت رو افزایش بدید و مجدد همین کار رو انجام بدید. به این کار ادامه بدید تا زمانی که براحتی بتونید اعداد رو در حالتی که بیان میشن، تشخیص بدید. بهترین حالتش اینه که این کار رو طی چند روز انجام بدین، بجای اینکه تمرین شما در یک جلسه فقط متمرکز باشه روی شنیدن اعداد.

این تمرین از تکرار و افزایش سرعت استفاده میکنه، و خیلی زود زوون شدن رو در درک اعداد برای شما به ارمغان میاره. همچنین میتونین از همین نوع تمرین برای روزهای هفته، ماه های سال، انواع سلام و علیک<sup>35</sup>، نام غذاها و خیلی چیزهای دیگه، استفاده کنید.

## • رَوون شدن در صحبت کردن

برای این کار، یک تمرین مفید اینه که همون محتوای آموزشی اسپیکینگ (صحبت کردن) رو دوباره و سه باره، مجددا و مکررا، استفاده کنید برای صحبت کردن. تمرین 2/3/4 برای این هدف، کاملا مناسبه.

## فعالیت 6.2: 2/3/4

در تمرین 2/3/4 (چهار-سه-دو) درباره یک موضوع خیلی آسون با یک نفر بمدت 4 دقیقه صحبت می کنید. کسی که به شما گوش میده، صحبت شما رو قطع نمی کنه یا سوالی نمی پرسه، بلکه خیلی ساده، فقط گوش میده. بعد مجددا، شما دقیقا درباره همون موضوع با یک فرد دیگه که گوش میکنه، صحبت می کنید، اما این بار فقط 3 دقیقه وقت دارید که همون صحبت رو، تکمیل کنید. اینجا هم فردی که گوش میده صحبتتون رو قطع نمی کنه، بلکه فقط گوش میده. نهایتا برای بار آخر، با یک شنونده جدید، دقیقا همون مطلب رو ولی اینبار در 2 دقیقه صحبت می کنید تا تموم بشه بیان مطلبتون.

تمرین 2/3/4 در برگزیده هر چهار کار الزامی برای زوون شدن هست، یعنی محتوا ساده است (موضوع براتون کاملا آشناست)، فشار برای سریعتر رفتن رو به جلو و ادامه دادن وجود داره (بخاطر زمان که مرتب کمتر میشه)، کمیت و حجم تمرین  $2+3+4$  دقیقه خوبه، و تمرکز روی ارتباطه (سه نفر متفاوت به صحبتتون گوش میدن). در مراحل اولیه توانمندسازی زبانی، بجای 2/3/4 میتونید از  $1\frac{1}{2}/2/3$  (سه، دو، یک و نیم) استفاده کنید. بیشترین اثر رو روی زوون شدن، قسمت کاهش زمان در این تمرین داره، و تکرار بیشترین تاثیر رو روی بهبود دقت و وزین بودن صحبتتون (یعنی پیچیدگی و کیفیت سخنوری و فصیح بودن شما در صحبت) داره.

اگر دارین بصورت خودخوان زبان یاد میگیرین، احتمالا فرصتی برای انجام 2/3/4 پیش نیمايد براتون که با افراد مختلف انجامش بدین. اما میتونین همین کار رو خودتون به تنهایی و بدون اینکه کسی باشه که گوش بده هم انجام بدین.



## • رَوون شدن در خواندن

رَوون شدن در خواندن یعنی بتوانید بی صدا و با درک خوب در سرعتی حدود 250 کلمه در دقیقه، متن بخوانید.

این مهارت با خواندن یک عالمه متن ساده، ایجاد میشه. در زبان انگلیسی، دوره های تندخوانی وجود دارن که متون اونها، سطر<sup>36</sup> لغاتشون کنترل شده است (1000 کلمه پرکاربرد، و 2000 کلمه پرکاربرد)، و همچنین در این متون ساختارهای سخت گرامری وجود نداره (به وبسایت Sonia Millet سری بزنید) (فعالیت 6.4 رو هم ببینید). طول همه این متون یکسانه، و بهمراهشون سوالات درک مطلب هم هست. وقتی هر کدوم رو میخونید، زمان خواندن رو ثبت میکنید، و این زمان و همچنین نمره درک مطلبتون رو روی یک نمودار، ثبت میکنید. بیست تا متن رو بهمین ترتیب میخونید، که هر هفته دو یا سه تا رو تموم می کنید. با گذراندن چنین دوره ای، میتونید سرعت خوندنتون رو حداقل 50% افزایش بدید، و ممکنه حتی به سرعت دوبرابر سرعت خودتون هم دست پیدا کنید. دوره های تندخوانی شبیه این منجر به سرعت فوق العاده سریع نمیشن، بلکه شما رو به سرعتی در خوندن میرسونن که نزدیک به افراد نیتو (که زبان مادری شونه) میرسونن، یعنی حدود 250 کلمه در دقیقه.

یک راه دیگه برای افزایش سرعت خوندن اینه که متون خیلی ساده بخونید. اگر زبانی که دارید یاد می گیرید کتابهای ریدینگ طبقه بندی شده<sup>36</sup> داره (متأسفانه در خیلی از زبانها این رو نداریم، ولی در زبان انگلیسی داریم)، میتونید این متون رو که در سطح<sup>36</sup> بسیار راحت نوشته شدن و لغاتشون بدقت کنترل شده هست، بخونید.

اگر مطالب خوندنی ساده در دسترستون نیست، میتونید سرعت رو با خوندن مکرر بالا ببرید.

### فعالیت 6.3: خوندن مکرر

خوندن مکرر یعنی یک متن رو حداقل سه بار بخونید، و هر بار سعی کنید سرعت خوندنتون رو افزایش بدید. این کار رو همیشه حین خوندن بلند، یا خوندن بدون صدا انجام داد. ایده خوبییه که زمان هر بار خوندن رو ثبت کنید.

اگر خوندن مکرر با بلندخوانی انجام بشه، هدف منطقی میتونه خوندن حدود 150 کلمه در دقیقه باشه. اگر خوندن مکرر رو با صدای آهسته انجام بدین، هدف منطقی میتونه خوندن حدود 250 کلمه در دقیقه باشه.

وقتی خوندن مکرر انجام میدین، خیلی مهمه که مطلبی که میخونین رو درک کنید. معنی رَوون شدن در خوندن، اینه که درک مطلب هم اتفاق میافته.

### فعالیت 6.4: تند خوانی

در یک دوره تندخوانی معمولاً تعداد بیست متن با سطح<sup>36</sup> سختی مشابه وجود داره، که بعد از هر کدومشون یک تعداد سوال درک مطلب چند گزینه ای (بر اساس همون متن) خواهید داشت. لغات این متون کنترل شده هستن، به شکلی که شما با هیچ لغت ناآشنایی برخورد نمی کنید. کاری که شما می کنید اینه که یک متن رو انتخاب میکنید، زمان رو یادداشت می کنید یا تایمر رو استارت می زنید، و آهسته متن رو می خونید و سعی می کنید سرعتی منطقی رو در طول زمان خوندن، حفظ کنید. وقتی به انتهای متن می رسید، کل زمان خوندن رو یادداشت می کنید و بعد از متن خارج میشید تا به سوالات پاسخ بدید. موقع پاسخ به سوالات، به متن نگاه نمی کنید. بعدش، پاسخنامه رو باز می کنید و نمره تون رو حساب میکنید. زمان خوندن شما با استفاده از یک جدول، تبدیل میشه به کلمه در دقیقه، و این سرعت به نمودار سرعت شما وارد میشه. نمره درک مطلبتون هم در نمودار درک مطلب وارد میشه. تمام اینها، فقط چند دقیقه وقت میبره.

سهس چند روز بعد، یک متن دیگه رو با اندازه گیری سرعت و محاسبه نمره درک مطلب بخونید، تا زمانی که هر بیست متن، خونده شده باشن.

دوره های تندخوانی شبیه این به شما کمک میکنن سرعت خوندنتون رو تا 50% افزایش بدین و حتی شاید تا دوبرابر سرعت فعلی تون هم برسید. هدف اینه که به سرعت 250 کلمه در دقیقه برسید، با نمره درک مطلبی حدود 7 یا 8 از 10.

<sup>36</sup> graded readers

## • رَوون شدن در نوشتن

رَوون شدن در نوشتن در صورتی مهمه که در زبان مد نظر تون امتحان کتبی داشته باشین. دو تکنیک مفید وجود داره که می تونید برای رَوون شدن در نوشتن از شون استفاده کنید، نوشتن 10 دقیقه ای، و نوشتن مکرر.

### فعالیت 6.5: نوشتن 10 دقیقه ای

در نوشتن 10 دقیقه ای یک موضوع ساده رو که بهش علاقه دارید، برای نوشتن انتخاب می کنید. باید از یک اپلیکیشن زمان سنج دیجیتال برای اینکه دقیقا 10 دقیقه بنویسید، استفاده کنید. سعی کنید در این زمان، هرچقدر می تونید بنویسید. در پایان زمان، یعنی دقیقا 10 دقیقه، تعداد لغاتی که نوشتید رو محاسبه و در نمودار ثبت کنید. این تمرین رو دو یا سه بار در هفته انجام بدید.

چون این یک تمرین رَوون شدن هستش، نگران اشتباهاتون در نوشتن نباشید، بلکه صرفا و فقط روی بیشتر نوشتن تمرکز کنید.

این کار یک تمرین خیلی راحتی که بدون معلم می تونید انجام بدید. مثل بقیه تمرینات رَوون شدن، نباید موقع انجام دادنش، خیلی راجع به اشتباهاتون در نوشتن، نگران باشید، چون می تونه سرعتون رو پایین بیاره.

### فعالیت 6.6: نوشتن مکرر

نوشتن مکرر بخصوص موقعی خیلی کمکتون می کنه که باید در امتحانی شرکت کنید و نوع سوالی که باید جواب بدید رو می دونید و می تونید پاسخ هایی رو برای آزمون، آماده کنید. همچنین، برای وظایفی که باید مکتوب انجامشون بدین و اغلب با اونها سروکار دارید، مفیده.

نوشتن مکرر یعنی یک نگارش رو انجام بدید، یک نفر اون رو چک و تصحیح کنه، شما با دقت مرورش کنید، کنارش بگذارید، و از حافظه تون، مجدد بنویسیدش. وقتی نوشتنتون تموم شد، خودتون این نوشته رو با نوشته اولیه تون، مقایسه کنید (یک تمرین مشابه این هم داریم در **فعالیت 5.4: کپی با تاخیر**). همین نگارش رو باید حداقل دو یا سه بار دیگه انجام بدید، بطوری که نگارش آخرتون بصورت رَوون انجام بشه.

یک راه برای رَوون شدن در سطح خیلی پایین زبانی اینه که عبارتها و جملات رو حفظ کنید (نگاهی به **فعالیت 4.1: جملات و دیالوگ های حفظ شده** داشته باشید). این حفظ کردن به شما این اطمینان خاطر رو میده که چیزی که نوشتید دقیقه، و با تمرین، در نوشتنش رَوون هم خواهید شد. مفید ترین جملات و عبارات برای حفظ کردن اونهایی هستن که در لغات خیلی ضروری می بینید. اما، مهمه که بدونید چرا دارید زبان یاد می گیرید و فرصتهایی که برای استفاده دارید کدومها هستن، و بعد جملات و عباراتی رو پیدا کنید و حفظ کنید که مرتبط با این استفاده باشن.

در هر سطحی از توانمندی زبانی که باشید، باید بتونید چیزهایی که یاد گرفتید رو بطور رَوون استفاده کنید.

خوب، راجع چهار عمل اصلی که در فهرست اول کتاب دیدید، و باید در یک دوره آموزش زبان وجود داشته باشن صحبت کردیم. در فصل بعدی نگاهی به عمل سوم، یعنی "شرایطی ایجاد کنید که به یادگیری تون کمک کنه" خواهیم داشت.

هدف این فصل اینه که به شما کمک کنه شرایط یادگیری که برای انجام بسیاری از تمرینات زبان آموزی لازمه وجود داشته باشه رو درک کنید. با ایجاد این درک از شرایط، باید بتونید این فعالیتها رو بخوبی انجام بدید. اینکه بدونید به چه دلیل دارید کاری رو انجام میدید، میتونه باعث بهتر شدن نحوه انجامش باشه.

## • شرایط یادگیری

هرچقدر چیزی تکرار بشه، احتمال اینکه یاد گرفته بشه بیشتره.

تکرار موقعی بهترین جواب رو به شما میده که بین تکرارها، فاصله ایجاد بشه. یعنی، بجای اینکه تمام تکرارها رو با هم در یک زمان کوتاه انجام بدید، باید فاصله زمانی منطقی بین تکرارها وجود داشته باشه. هرچقدر به یادگیری (کامل) یک لغت رو نزدیک تر میشید، باید فاصله زمانی بین تکرارها کاملاً زیاد بشه، مثلاً در حد چند هفته یا چند ماه. برنامه های فلش کارت، که طراحی خوبی داشته باشن این کار رو با افزایش مداوم فاصله تکرارها، خود بخود انجام میدن. وقتی متن می خونید هم تمایلتون باید به ایجاد همین فاصله ها باشه که بتدریج بیشتر بشن.

اگر کیفیت توجه رو به هر تکرار اضافه کنیم و بهترش کنیم، تاثیرات تکرار تقویت میشه. یک راه مهم و ساده از نظر اجرا برای اینکه کیفیت افزایش پیدا کنه، بازیابی ذهنیه. معنی بازیابی ذهنی اینه که چیزی رو که قبلاً با اون برخورد داشته اید، مجدد به خودآگاهتون بیارید. مثلاً، شما اسم یک شیء رو که قبلاً شنیدید، چند دقیقه بعدش سعی می کنید بخاطر بیارید که اون اسم چی بود. هر بازیابی موفق پیوند بین ظاهر کلمه و معنیش رو در ذهن شما، تقویت میکنه. هرچقدر بازیابی های موفقیت آمیزتری داشته باشید، یادگیری بهتر انجام میشه. توجه کنید که اگر یک کلمه و معنی اون رو با هم ببینید، بهش نمیگن بازیابی، چون شما مجبور نبودید معنی یا خود کلمه رو، بیاد بیارید و تلاش ذهنی خاصی انجام نشده. بنابر این، اگر مثلاً میخوان معنی یک کلمه رو در دیکشنری ببینید، و میدونید که قبلاً معنیش رو دیدین، خوبه که چند ثانیه ای صرف کنید و سعی کنید معنی رو قبل از اینکه در دیکشنری نگاهش کنید، بخاطر بیارید. یکی از دلایل اصلی اینکه از فلش کارت لغت یا برنامه های فلش کارت بعنوان یک راه یادگیری ارادی لغت استفاده می کنیم، اینه که این تکنیک ها شما رو به بازیابی، تشویق می کنن. شما شکل لغت رو می ببینید، و بعد باید سعی کنید معنیش رو بازیابی کنید، یا اینکه معنی رو می ببینید و سعی می کنید که شکل لغت رو بیاد بیارید. عدد دقیقی برای تعداد تکرارها با هدف اینکه یادگیری صورت بگیره، وجود نداره، اما حداقل این تعداد هشت بار هستش، و هر چه بیشتر، بهتر.

یک راه دیگه برای افزودن کیفیت به تکرارها اینه که برخوردها تون با لغت متنوع و نحوه استفاده لغت هم، متنوع باشه. برخوردهای متنوع یعنی شما همون لغت رو در متونی که می خونید با در شنیدن، به شکل های مختلف، در مثالها و محیط های متنی یا شفاهی مختلف، و ظرایف معنایی مختلف ببینید. شکل های مختلف یعنی کلمه ممکنه انتهای شکلها مختلف داشته باشه مثل شکل جمع اون، در مقایسه با مفرد، یا شکل زمان حال اون در مقایسه با زمان گذشته. مثالها و محیط های متنی یا شفاهی مختلف، یعنی کلمه با کارکرد گرامری متفاوت یا در ارتباط با کلمات متفاوت دیگه ای نسبت به دفعات قبلی، دیده بشه. مثلاً، ممکنه شما اولین بار لغت *cry* رو در این جمله ببینید:

*The child cried and cried*. دفعه بعدی که این لغت رو می ببینید ممکنه بعنوان یک فعل که داره گزارشی رو میده ببینید، مثلاً در *Stop there, he cried*. ظرایف معنایی مختلف یعنی لغت با معنی کمی متفاوت یا حتی کاملاً متفاوت استفاده بشه که هنوز به معنی ریشه ای خودش، مرتبط باشه. مثلاً ممکنه لغت *sweet* رو وقتی به یک مزه اشاره می کنه ببینید، و بعد دوباره با اون برخورد کنید، وقتی که داره صورت یک نفر رو توصیف می کنه. درجات مختلفی از تنوع وجود دارن، و هرچه شما در برخوردهاتون با لغت، تنوع بیشتری وجود داشته باشه، احتمال اینکه لغت در حافظه تون بمونه بیشتره. تا اینجا نگاهی کردیم به برخوردهای متنوع مثل اینکه در شنیدن یا متون، با لغت برخورد کنیم.

استفاده متنوع همچنین در صحبت کردن و نوشتن هم مشاهده میشه. هرچه بیشتر یک لغت رو به طرق مختلفی استفاده کنیم (یعنی در جمله ای بنویسیم یا شفاها بگیم)، احتمال اینکه بیادمون بمونه بیشتره. استفاده (در نوشتن و صحبت کردن) متنوع تاثیر قوی تری نسبت به برخوردهای متنوع (در خواندن و شنیدن) داره.

تا اینجا به تکرار، بازیابی، برخوردهای متنوع و استفاده متنوع نگاهی انداختیم. یادگیری همچنین، حداقل برای بعضی از زبان آموزان، با ارتباط دادن یک تصویر و آیتم زبانی و استفاده زبانی، بهتر صورت می گیره. وقتی از زبان برای انجام کارها استفاده می کنیم، این استفاده تداعی های بصری (چشمی) خودش رو داره، و احتمالا به یادگیری کمک میکنه. یک تئوری یادگیری که بهش میگن تئوری کدینگ دوگانه، میگه چیزهایی که از نظر بصری و زبانی پردازش میشن، بهتر از چیزهایی که فقط به یکی از این دو راه پردازش بشن، در حافظه باقی می مونن. البته باید بخاطر داشت که اگر تصاویر خیلی حواس رو از آیتم زبانی که قراره یاد گرفته بشه، پرت کنن و به سمت خودشون جذب کنن، میتونن در یادگیری تاثیر منفی بگذارن.

توجه ارادی، یک کار مهمه که روی یادگیری تاثیر میگذاره.

## • ایجاد شرایط برای یادگیری موثر

از اونجایی که تکرار برای یادگیری خیلی مهمه، بهتره که راه های تکرار همون فعالیت ها رو دوباره و دوباره، طی کنیم. این تکرار باید هر وقت مقدور بود همراه با بازیابی باشه و همچنین باید هر چند در حد کم، متنوع باشه بخاطر اینکه فرصتی برای استفاده متنوع ایجاد کنه. اینجا بعضی از راه های تکرار کردن رو می بینید.

- 1 کتابی رو که قبلا خوندین، دوباره بخونید.
- 2 به فایل صوتی کتابی که قبلا خوندین، گوش کنید. اگر کتاب بصورت الکترونیکی هستش، می تونید از یک برنامه تبدیل متن-به-صحت<sup>37</sup> استفاده کنید. بعضی وبسایت ها مثل Project Gutenberg هم متن مکتوب و هم نسخه صوتی متون رو دارن.
- 3 فعالیت های "مهارتهای لینک شده"<sup>38</sup> رو انجام بدید (فعالیت 7.1 رو ببینید). یعنی، راجع به چیزی که خوندین، بنویسید، و بعد درباره نوشته خودتون، صحبت کنید.
- 4 مرتبا به چیزهایی که چند روز پیش یا هفته های پیش انجام دادین، برگردید و مرور کنید.

### فعالیت 7.1: فعالیت مهارتهای لینک شده

فعالتهای مهارتهای لینک شده، از مفیدترین فعالیت ها برای یادگیری زبان هستن. شما روی یک محتوای ثابت در سه مهارت مختلف، کار می کنید. بعنوان مثال، یک متن رو می خونید، بعد به نسخه شنیداری همون متن گوش می کنید، و بعدش درباره همون متن، مطلب می نویسید. چون روی یک محتوا تمرکز می کنید، فرصتهای زیادی برای تکرار وجود داره براتون. از طریق این تکرار، تمرینات برای شما راحت تر میشن، طوری که وقتی به بخش سوم یک فعالیت مهارتهای لینک شده می رسید، این بخش سوم خصوصیات یک فعالیت زوون شدن رو داره.

چهار مهارت زبانی، شنیدن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن هستن، و در یک فعالیت مهارتهای لینک شده عموما شما سه تا از این چهار مهارت رو دارید. موفقیت یک فعالیت مهارتهای لینک شده به این بستگی داره که چقدر با دقت همون مطلب رو در هر یک از سه بخش این فعالیت، تکرار می کنید.

<sup>37</sup> text-to-speech program

<sup>38</sup> linked-skills activities

## • چطور از معلم، بهترین استفاده رو داشته باشیم

درسته که امکانش هست که خودتون زبانی رو یاد بگیرید، ولی داشتن معلم یک سری مزایای واضحا و مبرهن داره. بیاید نگاهی به مزیت های داشتن یک معلم خصوصی داشته باشیم، با دقت روی اینکه چه فعالیت هایی در گستره چهار مهارت زبانی شنیدن، صحبت کردن، خواندن و نوشتن همراه با یادگیری ارادی، وجود دارن.

برای شنیدن، معلم می تونه متن ها رو برای شما بخونه و صداش رو ضبط کنه تا شما پیاده سازی کنید. معنیش اینه که شما می تونید درک شنیداری که خوب تلفظ شده رو داشته باشید، در حالی که ویژگیهای زبانی براتون مفهوم پیدا میکنه. معلم همچنین برای کمک و ایجاد پیشرفت در زوون شدن در زمینه اعداد، عبارات و جملات مفید، خیلی کمک کننده است (فعالیت 4.1 دیالوگ ها و جملات حفظ شده رو ببینید). همچنین او می تونه یک همراه خیلی حمایت کننده باشه در فعالیت های ارتباطی<sup>39</sup> که تمریناتی در هر دو زمینه شنیدن و صحبت کردن متمرکز بر معنی، به شما ارایه می کنن. بیشتر وقتها براتون مفیده که درس رو با اینجور تمرینات صحبت کردن شروع کنید، بخصوص با گفتگوهایی که بر اساس مطالب درسهای قبلی باشن.

برای صحبت کردن، علاوه بر تمرین مکالمه، می تونید با معلمتون درباره ثبت وقایع - موضوعی (فعالیت 8.1) صحبت کنید، و همچنین می تونید کیفیت زبانتون در صحبت آماده شده یا سخنرانی (فعالیت 4.3) رو چک کنید، تمرین تلفظ کنید، و از او بعنوان منبع عبارات و جملاتی برای حفظ کردن، با هدف زوون شدن در صحبتهای سطح مقدماتی، استفاده کنید. همچنین می تونید از معلم خصوصی بعنوان یک پارتنر و همراه در تنوع هایی که در فعالیت زوون شدن 2/3/4 راجع بهشون صحبت کردیم، استفاده کنید. لب مطلب در این تمرین، بازیابی مکرر مطالبی هست که می خوانین تمرین کنین، و هرچند ممکنه لازم باشه همون محتوا رو با یک شنونده، یعنی معلم، تکرار کنید، ولی معلم می تونه بعد از این فعالیت، به شما بازخورد مفیدی بده، و می تونه به شما در طول اولین ارائه کمک کنه که چیزهایی که دارین بیان می کنین رو تصحیح کنه.

برای خواندن، معلم می تونه به شما در خواندن فشرده متون (فعالیت 5.3) کمک کنه، و همچنین راجع به مشکلاتی که در خواندن دارین، شامل درک نکات مربوط به لغات و گرامر.

در زمینه نوشتن، معلم می تونه راجع به نوشته شما بهتون بازخورد بده، که به شما کمک می کنه متون مهمی رو که اغلب باید بنویسید، تصحیح کنید.

معلمین خصوصی احتمالا طرح درس شخصی و ایده های تدریس خودشون رو دارن، و بنفع شما است اگر تا حدی معلمتون رو راهنمایی کنید که خیالتون راحت بشه از نظر ایجاد تعادل و بالانس در فرصتهایی که در طول دوره در زمینه چهار عمل اصلی در یادگیری، یعنی درک متمرکز بر معنی، بیان متمرکز بر معنی، یادگیری متمرکز بر زبان، و زوون شدن وجود دارن.

اگر با معلم خصوصی کار نمی کنید، ولی در کلاس عمومی زبان شرکت می کنید، ممکنه مفید باشه که ببینید معلمتون حداقل بخشی از کلاس رو با یک سیلابس و برنامه آموزشی که مورد توافق شما هم هست، پیش می بره یا نه.

سیلابس مورد توافق یعنی معلم و زبان آموزان با هم درباره ش صحبت می کنن و تصمیم می گیرن که چطور از زمان کلاس استفاده می کنن. حالت معمولش اینه که معلم درسه رو چند روز یا چند هفته ارایه میده، و بعد از زبان آموزان می خواد کارهایی که در کلاس در طول اون مدت انجام شده رو بیاد بیارن، و اونها رو روی وایت برد بنویسه. بعد بگه که شما تا بحال کارهایی که می تونیم توی کلاس انجام بدیم رو دیدید، ولی حالا می خوام اول با هم صحبت کنید، و بعدش با من، که ببینیم دوست دارید در یکی دو هفته آتی، چه کارهایی انجام بدیم. اگر معلم یک جدول زمانی خالی روی تخته بکشه، گفتگویی که شکل می گیره مفید تر میشه. این باعث میشه زبان آموزان بدونن همیشه یک فهرست بی انتها از پیشنهادات رو روی تخته نوشت، و باید بشه اونها رو در جدول زمانی جا داد. بعد معلم پیشنهادات رو ظرف یکی دو هفته بعدش، استفاده می کنه و در پایان این مدت، این مذاکره می تونه مجدد انجام بشه.

اینجور مذاکرات باعث میشن فعالیت های کلاسی مناسب با نیازهای زبان آموزان باشن، و سیلابسی که از طریق این روش مذاکره ایجاد شده، می تونه بازخورد خیلی مفیدی برای معلم داشته باشه.

<sup>39</sup> communication activities

یکی از مشکلات عمده در سیلابس هایی که مورد توافق قرار می گیرن، اینه که زبان آموزان اغلب از انواع ممکن تمریناتی که میشه برای زبان آموزی انجام داد، آگاه نیستن. با خوندن این کتاب، امیدوارم شما تا اینجا از این انواع ممکن تمرینات آگاه شده باشید، و بتونید نقش خیلی مفید و آگاهانه ای در سیلابس مورد توافق، ایفا کنید.

ممکنه همه معلمین از اینکه زبان آموزان نقش فعالی داشته باشن در تصمیم گیری راجع به اینکه چه چیزی باید درس داده بشه و چطور باید درس داده بشه، استقبال نکنن. از طرف دیگه، ممکنه خیلی از معلمین از این کار استقبال کنن، چون کارشون رو آسون تر می کنه و اطمینان پیدا می کنن که زبان آموز یا زبان آموزان از کلاسهای اونها راضی خواهند بود.

## • داشتن معلم چقدر ضروریه؟

مهمترین کار معلم، برنامه ریزی، برای اینکه بتونه بین فرصتهای یادگیری در گستره چهار عمل اصلی که توضیح دادیم، تعادل و بالانس ایجاد کنه، با این هدف که از مفیدترین مطالب آموزشی در هر سطح از یادگیری، استفاده بشه. زبان آموزان می تونن این برنامه ریزی رو خودشون هم انجام بدن، اما باید درباره زبانی که دارن یاد می گیرن، بدونن. در این رابطه، معلمی که بخوبی آگاه، می تونه کمک خیلی بزرگی باشه.

کار موثر بعدی معلم، سازماندهیه. بر اساس قانون چهار عمل اصلی، سه چهارم زمان یادگیری باید در فعالیت هایی با هدف ارتباطی<sup>40</sup> صرف بشه (درک متمرکز بر معنی، بیان متمرکز بر معنی، و زوون شدن) که در سطحی باشه متناسب با سطح شما. معلم می تونه در انتخاب و سازماندهی این فعالیت های ارتباطی، نقش مهمی ایفا کنه. وقتی کلاس خصوصی یک نفره با یک معلم دارید، معلم می تونه برای فعالیت ارتباطی، پارتنر خیلی حمایت کننده ای باشه.

بویژه، معلم در یادگیری متمرکز بر زبان خیلی مفیده. معلم می تونه مدل صحیح تلفظ و استفاده از گرامر رو ارایه کنه، که شما تقلید کنید. همچنین، می تونه درباره خطاها به شما بازخورد بده، مشکلات لغت و گرامر رو توضیح بده، و الگویی باشه در زمینه استفاده مناسب از زبان. همینطور، معلم می تونه اطلاعات مفید فرهنگی به شما بده.

در کل، یک معلم خوب می تونه ارزش خیلی زیادی داشته باشه برای یادگیری زبان شما. البته، یک زبان آموز با آگاهی خوب میتونه خیلی از کارهای یک معلم رو انجام بده، و هدف این کتاب اینه که به زبان آموزان کمک کنه راجع به یادگیری زبان، اطلاعات بیشتری بدست بیانن.

در فصل بعدی و آخر این کتاب، نگاهی به اصل چهارم خواهیم داشت که درباره ادامه دار شدن یادگیری زبان هستش.

---

<sup>40</sup> communicative

### • چقدر طول می کشه یک زبان دیگه رو یاد بگیرم؟

اطلاعات زیر مستقیماً از Pimsuler گرفته شده. موسسه خدمات خارجی (FSI) در وزارت کشور آمریکا<sup>41</sup> زبانهایی که تدریس میکنند رو رتبه بندی کرده بر اساس سختی یادگیری، که دانشجویانشون در طول سالها برای مسلط شدن به زبان، تجربه کردن. گروه 1 "راحت ترین" و گروه 4، "سخت ترین" هستش (جدول 8.1).

بطور متوسط، فردی که داره زبان سختی رو یاد میگیره، زمان بیشتری نیاز داره نسبت به کسی که داره زبان ساده ای رو آموزش می بینه. جدول 8.2 این پنج سطح<sup>۴</sup> پروفیشنی (توانمندی زبانی) رو نشون میده. محققین FSI عملکرد همه دانشجویانشون رو ظرف یک دوره سه ساله بررسی کردن، و رتبه بندی اونها رو بعد از هر یک از دوره های متنوع آموزشی، ثبت کردن. جدول 8.3 نتایج رو برای زبانهای "راحت"، و نیز زبانهای "سخت" نشون میده.

اطلاعات ثبت شده توسط Pimsuler نشون میده اعداد بدست آمده بر اساس آموزش با کیفیت بالا و نیز فشرده در حد 30 ساعت در هفته، بوده اند. اطلاعات موجود درباره اینکه در یک دوره زمانی چقدر میشه پیشرفت داشت، به شما یک ایده کلی از اینکه آیا اهداف یک دوره آموزشی واقع بینانه هستند یا باید تغییر پیدا کنن، میده، و همچنین به شما دید میده درباره اینکه باید وقت اضافی برای مطالعه خارج از زمان معمول کلاس گذاشت یا خیر.

#### جدول 8.1 رتبه بندی سختی زبانها، برای زبان آموزانی که زبان مادری شون انگلیسی بوده

گروه 1 (راحت ترین)	گروه 2	گروه 3	گروه 4 (سخت ترین)
فرانسوی	بلغاری	امهاری	عربی
آلمانی	برمه ای	کامبوجی	چینی
اندونزیایی	یونانی	چک	ژاپنی
ایتالیایی	هندی	فنلاندی	کره ای
پرتغالی	فارسی	عبری	
رومانیایی	اردو	مجارستانی	
اسپانیایی		لائوسی	
سواحلی		لهستانی	
		روسی	
		صربستانی- کروات	
		تایلندی	
		ترکی	
		ویتنامی	

<sup>41</sup> Foreign Service Institute

## جدول 8.2 رتبه بندی تسلط بر زبانها برای اهداف اجتماعی و تجاری

1. <b>پروفیشنسی 42 مقدماتی.</b> این فرد می‌تونه نیازهای روتین مسافرتی خودش رو برآورده کنه، و همچنین حداقل های خوش برخورد و مودب بودن رو.
2. <b>پروفیشنسی کاری محدود.</b> این فرد میتونه نیازهای روتین اجتماعی خودش رو برآورده کنه، و همچنین نیازهای کاریش رو بصورت محدود.
3. <b>پروفیشنسی حداقلی حرفه ای.</b> این فرد میتونه زبان رو با دقت گرامری و لغوی کافی صحبت کنه، برای شرکت موثر در مکالمات رسمی و غیر رسمی در موضوعات عملی، اجتماعی و حرفه ای.
4. <b>پروفیشنسی کامل حرفه ای.</b> این فرد میتونه زبان رو بصورت زوون و دقیق در تمام سطوح بصورت طبیعی صحبت کنه، بسته به نیازهای حرفه ای او.
5. <b>پروفیشنسی نیتیو (مثل زبان مادری) و دو زبانه.</b> این فرد پروفیشنسی و توانمندی زبانی معادل یک فرد تحصیل کرده که زبان مادریش رو صحبت می‌کنه، داره.

بنابراین، اگر یک فرد نیتیو انگلیسی زبان بخواد یکی از زبانهای سخت مثل عربی رو برای سفر با هدف پروفیشنسی محدود کاری در یک دوره فشرده یاد بگیره، احتمالاً حدود 24 هفته برای این زبان آموز طول میکشه تا به اون سطح برسه.

## جدول 8.3 رتبه بندی یادگیری برای زبانهای "راحت" و "سخت"

زبانهای "سخت"		زبانهای "راحت"	
رتبه بندی دانشجویان FSI از نظر صحبت کردن به زبانی در گروه 2 تا 4، بعد از طی مدت مشخصی از آموزش		رتبه بندی دانشجویان FSI از نظر صحبت کردن به زبانی در گروه 1، بعد از طی مدت مشخصی از آموزش	
رتبه	مدت آموزش	رتبه	مدت آموزش
1/1+	12 هفته (360 ساعت)	1/1+	8 هفته (240 ساعت)
1+2	24 هفته (720 ساعت)	2	16 هفته (480 ساعت)
2/2+3	44 هفته (1320 ساعت)	2+	24 هفته (720 ساعت)

این اعداد برای افرادی هست که زبان مادری شون انگلیسی بوده و زبان دیگری رو یاد می‌گرفتن. احتمالاً اطلاعات این جدول یک جور دیگه هم بدرد می‌خورن. یعنی چون برای یک فرد نیتیو زبان انگلیسی، زبان ژاپنی بعنوان زبان سخت برای یادگیری دسته بندی شده، احتمالاً زبان انگلیسی هم برای زبان آموزی که زبان مادریش ژاپنی هست، سخت حساب میشه، در حالی که همین زبان برای یک فرد سوئدی زبان، راحت حساب میشه.

جالبه که درباره دلیل وجود سطوح مختلف سختی برای زبانهای مختلف، بسته به زبان مادری شما، فکر کنیم. یک تفاوت بدیهی، سیستم نوشتن زبانه. خیلی از زبانهای گروه های 3 و 4 در جدول 8.1، از سیستم نگارشی که با الفبای انگلیسی فرق داره استفاده میکنن. بعضی از این زبانها مثل کره ای و تایلندی از الفبایی استفاده می‌کنن که یادگیری شون رو آسون تر از یادگیری چینی یا ژاپنی میکنه (که برای کل کلمه از یک علامت استفاده میکنن). یک تفاوت دیگه هست به نحوه تلفظ بر میگرده. زبانهایی مثل ویتنامی و ماندارین از تُن یا لحن استفاده می‌کنن، مثل لحن پایین یا لحن بالا، لحن کاهشی، لحن افزایشی، و هر کلمه باید با لحن مناسب خودش گفته بشه. تفاوت دیگه ای که اونم به تلفظ بر میگرده اینه که آیا اون زبان، تاکید زمانی<sup>43</sup> داره یا تاکید سیلابی<sup>44</sup>. زبان

<sup>42</sup> توانمندی زبانی

<sup>43</sup> stress-timed

<sup>44</sup> syllable-timed



انگلیسی تاکید زمانی داره، و تقریباً زمان بین تاکید ها یکسانه. زبان اندونزیایی تاکید سیلابی داره، و فاصله زمانی بین سیلابها، تقریباً یکسانه. بخاطر این انواع زمان بندی متفاوت، برای فردی که به یک زبان صحبت می کنه، بنظرش میاد که فردی دیگه که به زبان دیگه ای صحبت می کنه، داره خیلی سریع حرف میزنه.

در عین حال، یک منبع دیگه ایجاد سختی در یادگیری، نزدیکی رابطه بین زبانها، بر اساس تاریخچه اونهاست. انگلیسی با زبانهای سوئدی، هلندی، فرانسوی، ایتالیایی و اسپانیولی ارتباط نزدیکی داره. این زبانها لغات شبیه بهم بسیاری دارن که ما به اونها میگییم هم خانواده، و این هم خانواده ها یادگیری لغات رو خیلی آسون تر میکنن. حدود 60% لغات زبان انگلیسی از زبانهای فرانسه، لاتین و یونانی میان. امروزه بخاطر حجم بالای تماس بین کسانی که به زبانهای مختلف صحبت می کنن، و بویژه بخاطر تاثیر جهانی زبان انگلیسی، خیلی از لغات انگلیسی وارد زبانهای دیگه شدن. این معمولاً باعث تغییر فرم و ظاهر کلمات میشه، اما معمولاً همیشه تشخیصشون داد. معمولاً معنی هم تغییر می کنه. کلمات زیر توسط ژاپنی زبانها، از انگلیسی قرض گرفته شدن. می تونید معنی شون رو حدس بزنید؟ *warudo siris*, *hamberga*, *apato*. معنی شون آپارتمان، همبرگر و سری های جهانی (در بیسبال) هستن.

سیستم ساخت کلمه میتونه از زبانی به زبان دیگه، خیلی فرق داشته باشه. انگلیسی هم مثل زبانهای فرانسوی، لاتین و یونانی در خیلی از کلماتش از پیشوند، ریشه و پسوند استفاده میکنه. زبانهای فنلاندی و مجارستانی از چندین پسوندهای برای بیان معانی خیلی گسترده، استفاده میکنن.

همچنین، تفاوتهای گرامری هم می تونن منشاء اصلی سختی باشن. کسی که داره انگلیسی یاد می گیره، باید بتونه از پس سیستم زمانها در این زبان بر بیاد (زمان گذشته و زمان حال)، و همچنین از پس مفرد و جمع، قابل شمارش و غیر قابل شمارش، و حروف تعریف (a و the). کسی که داره زبان مالایی یاد میگیره باید بتونه از پس طبقه بندی کننده ها بر بیاد، جایی که یک کلمه خاص طبقه بندی کننده باید با یک اسم مشخص که نشون میده چند تا ازش داریم، بکار بره. مثلاً، ما باید بگیم شش ورق کاغذ، سه تا شاخه کبریت، و چهار تا حیوان گاو، که هر کدام از کلماتی که زیرشون خط کشیده شده یک طبقه بندی کننده معین برای یک اسم مشخص هستن.

دانش زبان مادری شما تاثیر زیادی روی سختی یادگیری یک زبان دیگه میگذاره، و این موقعی بیشتر به چشم میاد که شما اون زبان رو در سنین بالاتر عمرتون، و بعنوان یک زبان خارجی، نه زبان دوم، میخوانید یاد بگیری.

بنابراین یادگرفتن یک زبان خارجی کار بزرگیه، و خوب یاد گرفتنش چند سال طول خواهد کشید. لذا مهمه که به تلاشتون ادامه بدین برای یادگیری زبان و نیز برای استفاده از زبان در هر فرصتی که بدستتون میاد و می تونید ازش استفاده کنید. پس خوبه که انگیزه خودتون رو برای یادگیری بالا نگه دارید و نگرش مثبتی به فرصتهاتون برای موفقیت در یادگیری، داشته باشین. حالا بیاید نگاهی کنیم به اینکه چطور می تونید با انگیزه بمونید و انگیزه تون رو حفظ کنید.

## • انگیزه تون رو حفظ کنید

یه کار خوب که میتونید انجام بدید اینه که با زبان آموزان دیگه که موفق بودن در یادگیری زبان صحبت کنید و از اونها درباره اینکه چه چیزی باعث موفقیتشون شد و چه کارهایی رو در یادگیری زبان مفید دیدن، مشورت بگیرید. باید درباره این مشورت، خوب فکر کنید و اون رو با شرایطی که در فصل 7 توضیح داده شد، مقایسه کنید.

چون یادگیری یک زبان دیگه یک پروژه دراز مدته، اینکه اون رو به اهداف کوتاه-مدت تقسیم کنید می تونه انگیزه بخش باشه. یک هدف شفاف و کوتاه مدت میتونه این باشه که تعداد خاصی لغت رو هر هفته یاد بگیرید، مثلاً 20 لغت در هفته. در طول یک سال این تعداد میرسه به 1000 لغت، که تعدادیه که یک زبان آموز در زبان مادریش در طول یک سال یاد می گیره. وقتی این نوع یادگیری رو انجام میدین، یادتون باشه که از اصولی که در فصل 5 درباره یادگیری ارادی لغت با استفاده از فلش کارت توضیح داده شد، استفاده کنید. یک هدف کوتاه مدت دیگه میتونه این باشه که حجم مشخصی ریپینگ (خوندن) رو در سطح مناسب، هر هفته انجام بدین. در مراحل اولیه یادگیری زبان، انجام چیزی جمعاً حدود یک تا دو ساعت در هفته، هر هفته (حدود 20 دقیقه در روز) میتونه تاثیر خیلی خوبی روی یادگیری شما داشته باشه، بخصوص اگر مطالبی که خونده میشه تعداد لغت ناآشنای زیادی نداشته باشه. بهمین

شکل، گذاشتن اهداف هفتگی برای شنیدن میتونه حجم خوبی به ورودی قابل درکی که می تونید داشته باشید، اضافه کنه. برای انگیزه شما، اینکه این کارهای هفتگی رو ثبت کنید، تاثیر خوبی می تونه داشته باشه، که هر هفته با کامل کردن کارهای اون هفته، آیتم مربوطه رو تیک بزنین. شاید دلتون بخواد یک دستور کار برای خودتون بگذارید، که هر روز مقداری یادگیری داشته باشید و از زبان استفاده کنید، حتی اگه بعضی روزها فقط چند دقیقه صرف کنید. کارهای بزرگ از طریق گامهای پر تعداد ولی کوچک، تکمیل میشن.

آیتم های زبانی که یاد می گیرین باید مشخصا مرتبط با خود شما باشن، و بنابراین لازمه که کمی به موقعیت هایی که می خواین زبان رو در اونها استفاده کنید، فکر کنید، که خیالتون راحت بشه همه این موقعیت ها در یادگیری شما گنجانده شدن. جدول 8.4 فهرستی هست از موقعیت های رایج و مفید، که ممکنه دلتون بخواد مد نظر قرار بدین.

#### جدول 8.4 موقعیت های رایج در استفاده از زبان برای صحبت کردن

• صحبت کردن راجع به کشورتون	• صحبت کردن راجع به آب و هوا
• آدرس پرسیدن	• صحبت کردن راجع به خودتون و اینکه چکار می کنید
• آدرس دادن	• صحبت کردن راجع به خانواده تون
• سوال راجع به حمل و نقل عمومی	• صحبت کردن راجع به سرگرمی ها تون
• استفاده از دفتر پست	• صحبت کردن راجع به کارهایی که اخیرا انجام دادین
• استفاده از بانک	• صحبت کردن راجع به یک فیلم
• استفاده از حمل و نقل عمومی	• صحبت کردن راجع به یک کتاب
• استفاده از رستوران	• صحبت کردن راجع به یک برنامه تلویزیونی
• خریدن غذای بیرون بر	• صحبت کردن راجع به سفر اخیرتون
• استفاده از تلفن	• صحبت کردن راجع به شهر زادگاهتون

می تونید روی لغات و جملاتی که در این موقعیت ها بهشون نیاز دارید کار کنید، اونها رو حفظ کرده، تمرین کنید.

با خوندن این کتاب، شما دارید یک اصل انگیزشی مهم رو دنبال می کنید، یعنی یاد میگیرید درباره اینکه چطور باید یاد گرفت<sup>45</sup>. حجم بسیار زیادی تحقیق درباره یادگیری انجام شده، از جمله درباره یادگیری زبان، و هدف این کتاب اینه که بعضی از یافته های این تحقیقات رو بصورت عملی و کاربردی به شما توضیح بده. اگر درک کنید چرا دارید چیزها رو به شکل خاصی یاد میگیرید، این کار اعتماد بنفس شما و مهارتی که با استفاده از اون یاد می گیرید رو بهتر و موثر تر می کنه. بعنوان مثال، در فصل 7 درباره شرایط یادگیری، نگاهی داشتیم به اهمیت یادگیری با تکرار در زمانهای فاصله دار. یادگیری در فاصله های زمانی، منجر به حجم آموخته های خیلی بیشتری میشه، و این آموخته ها جاشون در ذهن شما خیلی امن تره تا وقتی که یادگیری پر حجم و در زمان فشرده انجام میدین. زبان آموزان خوب، مسئولیت یادگیری خودشون رو بعهده می گیرن و کاملا به معلم برای نظم دادن به یادگیری خودشون، تکیه ندارن. یک رشته آموزشی کامل وجود داره درباره پذیرش مسئولیت یادگیری خود، که بهش میگوین مستقل شدن زبان آموز<sup>46</sup>.

زبان آموزهای مختلف، سبک های یادگیری متفاوتی دارن، اما اصول یادگیری مهمی هم هست که باید با سبک یادگیری که شما ترجیحش می دین، بخونه و جفت و جور در بیاد. در یادداشت 8.1 لیستی از اصولی که در این کتاب دیدیم، گذاشته شده.

<sup>45</sup> learn about how to learn

<sup>46</sup> Learner autonomy (independence)

## یادداشت 8.1: مهمترین اصول یادگیری زبان کدومها هستن؟

1. ببینید نیاز هاتون چیه، و یاد بگیرید چی برای شما مفید ترینه، با توجه به آیتم هایی که اغلب و مرتبا در زبان با اونها برخورد دارید.
  2. یادگیری تون رو برای هر یک از چهار عمل اصلی، یعنی درک متمرکز بر معنی، بیان متمرکز بر معنی، یادگیری متمرکز بر زبان، و راحت و زوون شدن، متعادل و بالانس کنید (هر کدوم یک چهارم از کل زمان یک دوره آموزش زبان رو به خود اختصاص بدن).
  3. شرایطی رو ایجاد کنید که به یادگیری تون کمک کنه، بخصوص تکرار در فواصل زمانی، بازیابی، برخوردهای متنوع و استفاده متنوع، دقت کردن و دیدن جزئیات و توجه ارادی، بخصوص با استفاده از فعالیت های مفید یادگیری زبان.
  4. انگیزه تون رو حفظ کنید و سخت کوشی بخرج بدید، با تعیین اهداف کوتاه-مدت، انجام یک کاری بصورت روزانه که به یادگیری زبانتون، کمک کنه، یاد گرفتن چیزهای مفید، یادگیری درباره نحوه صحیح یادگیری، یادگیری درباره زبان، و ایجاد علاقه تخصصی.
  5. روی هر تمرینی که انجام میدید، وقت بگذارید، با صرف وقت زیاد روی مهارتهای زبانی (شنیدن، صحبت کردن، خوندن متون و نوشتن) که نیاز دارید یاد بگیرید.
  6. از تداخل پرهیز کنید، با جدا کردن آیتم هایی که بهم از نظر معنایی نزدیکند (و یادگیری جدا جدای اونها، نه با هم)، مثل مترادف (سینونیم) ها، متضادهای و اعضای یک دسته و آژگانی.
  7. مسئولیت یادگیری خودتون رو بعهده بگیرید، با یادگیری اینکه چطور باید آموخت (تکنیک های موثر)، با گذاشتن اهداف مشخص و قابل مدیریت، و با دیده بانی و نظارت بر یادگیری خودتون.
  8. از هر امکانی برای استفاده و تمرین آنچه میدونید، بهره بگیرید. اگرچه این فرصتها در بیرون از کلاس ممکنه محدود باشن، اما اینترنت در حال حاضر حجم زیادی فرصت برای شما ایجاد می کنه. علاوه بر این، امکان سفر به خارج هم این موقعیت رو برای بازدید از کشورهایایی که زبان مد نظرتون در اونجاها صحبت میشه، به شما میده، و اگر برای این نوع تجربه ها، بخوبی خودتون رو آماده کنید، می تونید از اونها منفعت بسیار بزرگی بدست بیارید.
- محققین مختلفی اصول یادگیری زبان رو ارایه کردن و پیشنهادات مختلف اونها، قسمتهای مشترکی دارن که با یکدیگر هم نظر هستن. برای اطلاعات بیشتر همیشه به موارد زیر رجوع کرد:

Ellis, 2005; Krahnke and Christison, 1983; Nation and Macalister, 2009

یادگیری زبان بخودی خود فعالیت جذابه. یعنی، همونطور که دیدیم، مفیده که مواظب باشیم اصولی که جواب میدن رو برای یادگیری زبان رو مورد استفاده قرار بدیم، و همچنین جالبه که درباره ماهیت زبان در کل، و زبان خاصی که دارید یاد می گیرید هم، بیاموزید و همچنین درباره اینکه زبان چطور در ارتباط با رسم و رسوم کسانی که به اون زبان صحبت می کنن استفاده میشه. مرکز توجه شما باید روی اینها متمرکز باشه: خانواده های زبانه (این زبان خارجی، به کدام خانواده های زبانی مربوطه؟ چه زبانهایی دیگه ای در این خانواده وجود دارن؟ اینها از نظر تاریخی چه ربطی بهم دارن؟)، ساخت کلمات (آیا این زبان از پسوند و پیشوند استفاده میکنه؟ رایج ترینهاش کدوم ها هستن؟ آیا در دیکشنری ها آنالیز بخش های کلمه برای تک تک کلمات وجود دارن؟)، طبقه بندی کننده ها (آیا زبان مد نظر از طبقه بندی کننده ها استفاده میکنه؟ طبقه بندی کننده های با کاربرد عمومی ترش، کدومها هستن؟)، و این که مردم اونجا در برنامه های رایج فرهنگی شون چی میگن و چکار می کنن، مثلا موقع خوردن، ملاقات و ترک محل، تشکر کردن، رد کردن یک پیشنهاد، دادن هدیه و دریافت هدیه. این آموختن درباره زبان میتونه از طریق زبان مادری تون انجام بشه، حداقل در اوایل که دارین اون زبان رو یاد می گیرید. هدف این کار اینه که دانش شما رو بیشتر کنه، که یادگیری ارادی زبان برای شما با آنالیز و تحلیل بیشتر همراه باشه، و بهمین دلیل، موثر تر بشه.

همچنین همیشه انگیزه رو با داشتن یک علاقه تخصصی که در اون از زبان هم استفاده بشه، بالا نگه داشت (فعالیت 8.1: جمع آوری موضوعی رو ببینید). مشکل این نوع ثبت مطالب حول یک موضوع، اینه که بخش زیادی از لغات جدید در یک حیطه تخصصی، لغات فنی هستن. در برخی زمینه های تخصصی، لغات فنی و تخصصی یک حیطه موضوعی، منحصر بفرد هستن. در دیگر زمینه

ها، بیشتر لغات تخصصی در بیرون از اون حیطه موضوعی هم بکار برده میشن، و دونستن اون لغات تخصصی می تونه به استفاده از زبان در خارج از اون حیطه هم کمک کنه. مثلا، واژگان تخصصی آناتومی بدن انسان، در انگلیسی خیلی منحصر بفرده برای اون حیطه موضوعی (costal, cervix, cardiac). ولی واژگان تخصصی موضوعات زیست محیطی (green, pollution, waterways) خارج از اون حیطه هم برای افراد آشناست. انتخاب مبحثی که در اون لغات عمومی تری از نظر موضوعی وجود داشته باشه، برای یادگیری زبان بهتره. این موضوعات می تونن ورزش (Sumo در زبان ژاپنی)، یک سوژه جاری (مثلا مذاکرات تجاری یا اختلافات راجع به حق حاکمیت)، یک سرگرمی (مثلا آشپزی به زبان تایلندی)، یا یک فعالیت فرهنگی (مثل wayahg kuilt در زبان ژاپنی) باشه.

### فعالیت 8.1: جمع آوری موضوعی

جمع آوری موضوعی یعنی ثبت اطلاعاتی که از منابع مختلفی در یک دوره زمانی ادامه دار، جمع شده باشن. بعنوان مثال، اگر موضوعی که توسط فردی انتخاب شده، رسوم ازدواج در یک فرهنگ مشخص باشه، داده هایی که میشه جمع کرد می تونه درباره تاریخ، رسوم رایج، و نگرش مردم به ازدواج باشه. این داده ها رو میشه با خواندن کتاب، مقالات، گزارشات روزنامه ای، و با گوش کردن به اخبار، یا دیدن جشن ازدواج، یا با مصاحبه با مردم جمع کرد. چون هدف اصلی فعالیت ثبت وقایع موضوعی، ایجاد فرصتهایی برای استفاده از زبان و یادگیری زبان هست، جمع آوری داده، آنالیز و تحلیل اونها، و نوشتن گزارش یا ضبط صدا بر اساس این داده ها، باید در طول چندین ماه یا چند سال، انجام بشه.

در حالت ایده آل، کسی که این داده ها رو جمع میکنه باید از موضوعی که مطالبش رو جمع آوری می کنه، مرتبا گزارش بده به دیگر زبان آموزان، و همینطور به معلم، بطوری که فرصتی برای گفت و شنود و تکرار ویژگی های زبانی که در این کار هست، ایجاد بشه. البته، جمع آوری موضوعی میتونه صرفا بصورت فردی هم انجام بشه.

با تمرکز روی یک موضوع مشخص و غیر کلی (که به سطح جزئیات رسیده)، حجم لغت در درک از طریق شنیدن و خواندن متون راجع به این موضوع تا حد زیادی کم میشه (تا حداقل 50%)، در مقایسه با وقتی که روی موضوعات گسترده و متفاوت کار می کنید. علاوه بر این، دانش شما راجع به اون موضوع هم زیاد خواهد شد، که ارتباط با مطالب ورودی که خونده و شنیده میشن رو راحت تر می کنه، و باعث میشه حجم های زیاد از مطالب ورودی به ذهنتون، برای شما قابل درک باشه.

### • سخت کوشی کنید

برای یادگیری یک زبان دیگه لازمه حجم زیادی یادگیری داشته باشید (چند هزار کلمه بعلاوه گرامر اون زبان) و یک عالمه تمرین (حداقل صدها ساعت). گرچه این کار، کار بزرگیه، ولی تا موقعی که بصورت ادامه دار روش کار می کنید، قابل مدیریتته. وقتی کار رو به اهداف روزانه و هفتگی تقسیم می کنید، بنظرتون بزرگ نخواهد اومد. بعنوان مثال، یادداشت 8.2 بهتون میگه چقدر وقت باید روی (انجام مهارت) خواندن صرف کنید، تا بتونین حجم لغاتی که بلد هستین رو به مقدار زیادی افزایش بدین (با خواندن متون به شکل خاصی). این مقادیر از خواندن متن، تاثیر مثبتی روی دانش گرامر و خود مهارت خواندن شما هم میگذاره.

### یادداشت 8.2: چقدر باید خواندن متن انجام بدم؟

آیا امکانش هست که اینقدر متن بخونید که شانس یادگیری بیشتر لغاتی که نیاز دارید رو با انجام این کار، داشته باشید؟ جدول 8.5 بهتون میگه تقریبا چه حجمی باید متن بخونید که اکثر لغات در سطح هر یک از 1000 لغت رایج (یا هم خانواده هاشون) رو به تعداد دفعات کافی (حدود 12 بار) ببینید، و به این ترتیب، اونها رو یاد بگیرید. این جدول سرعت شما رو در خواندن متوسط فرض کرده، یعنی حدود 150 کلمه در دقیقه. جدول 8.5 نه تنها زمان لازم هفتگی رو به شما میده، بلکه زمان لازم روزانه رو (برای 5 روز در هفته) هم بهتون میگه.

جدول 8.5: میزان ورودی به ذهن از طریق خوندن متون، و زمان لازم برای یادگیری هر یک از 9 خانواده 1000 تایی از لغات پرکاربرد در انگلیسی

سطح لیست لغات 1000 تایی	میزانی که باید بخوانید	زمان لازم برای خوندن در هفته (در هر روز) با سرعت 150 کلمه در دقیقه
1000 تایی دوم	200,000 کلمه	33 دقیقه (7 دقیقه در روز)
1000 تایی سوم	300,000 کلمه	50 دقیقه (10 دقیقه در روز)
1000 تایی چهارم	500,000 کلمه	1 ساعت و 23 دقیقه (17 دقیقه در روز)
1000 تایی پنجم	1,000,000 کلمه	2 ساعت و 47 دقیقه (33 دقیقه در روز)
1000 تایی ششم	1,500,000 کلمه	4 ساعت و 10 دقیقه (50 دقیقه در روز)
1000 تایی هفتم	2,000,000 کلمه	5 ساعت و 33 دقیقه (1 ساعت و 7 دقیقه در روز)
1000 تایی هشتم	2,500,000 کلمه	6 ساعت و 57 دقیقه (1 ساعت و 23 دقیقه در روز)
1000 تایی نهم	3,000,000 کلمه	8 ساعت و 20 دقیقه (1 ساعت و 40 دقیقه در روز)

توجه: اعداد هفتگی بر اساس 40 هفته تنظیم شدن، و میزان روزانه بر اساس 5 روز در هفته.

جدول 8.5 نشون میده که از سطح چهارم 1000 تایی به بعد، افزایشی که در میزان خوندن لازمه در حد 500,000 کلمه در سال هستش. از سطح هفتم 1000 تایی به بعد، بیش از یک ساعت در روز برای پنج روز در هفته، چهل هفته در سال لازمه که به خوندن اختصاص داده بشه. این خیلیه، اما فرض بر اینه که این حجم از ورودی فقط از طریق خوندن بیاد. البته امکان استفاده از منابع شفاهی هم هست، اما این منابع فشردگی کمتری رو بعنوان ورودی به ذهن دارن. حدود دو ساعت طول میکشه که یک فیلم نرمال با 10,000 کلمه رو ببینید (با میزان حدود 83 کلمه در دقیقه، یعنی کمی بیش از نصف میزانی که در خوندن با سرعت 150 کلمه در دقیقه دریافت می کنید). بهر حال، یک ساعت تا یک ساعت و چهل و پنج دقیقه، پنج بار در هفته هم امکانش هست.

هیچ راه جادویی برای یادگیری یک زبان، بدون صرف وقت و تلاش برای یادگیری وجود نداره. اما، اگر این زمان و تلاش بوسیله آگاهی و دانش درباره اینکه چطور باید یک زبان رو یاد گرفت هدایت بشه، و شما هم برای یادگیری و البته استفاده از زبانتون، تلاش کنید، قطعاً موفق خواهید بود و از حس نشاط اینکه به یک زبان دیگه صحبت می کنید، لذت خواهید برد.

## منابع

- Nation, P. (2013a). What should every ESL Teacher Know? Seoul: Compass Publishing. (Available free at [www.compasspub.co/ESLTK](http://www.compasspub.co/ESLTK))
- Nation, P. (2013b). What should every EFL Teacher Know? Seoul: Compass Publishing.
- Nation, P. & Crabbe, D. (1991). A survival language learning syllabus for foreign travel. System, 19(3), 191-201.
- Nation, I. S. P., & Yamamoto, A. (2012). Applying the four strands to language learning. International Journal of Innovation in English Language Teaching and Research, 1(2), 167-181.
- Pimsleur, P. (1980). How to Learn a Foreign Language. Boston: Heinle and Heinle