

چگونه بر ترس صحبت کردن به زبان جدید غلبه کنیم؟

یادگیری یک زبان جدید درها را به روی فرهنگ ها، فرصت ها و دوستی های جدید باز می کند. بهترین راه برای تقویت مهارت های زبانی تمرین است، اما برای بسیاری از زبان آموزان، ترس از صحبت کردن به زبان جدید مانع پیشرفت آنها می شود.



◀ **شهریار یکتا**

گروه علمی و آموزشی – این ترس از اشتباه یا نفهمیدن مکالمات

فرد مقابل می تواند حتی مطمئن ترین زبان آموزان را از تمرین و بهبود مهارت های زبانی خود دلسرد کند. حتی یک اصطلاح هم برای آن وجود ندارد: xenoglossophobia (بیگانه هراسی یا ترس از صحبت کردن به زبان های خارجی). اگرچه صحبت کردن کمی دلهره آور به نظر

انرژی بیشتری مصرف می کند، حتی اگر کاربرد به آن نیاز نداشته باشد. برای جلوگیری از جستجوی مداوم سیگنال و تخلیه باتری توسط تلفن، بهتر است حالت هواپیما را فعال کنید که سرویس تلفن همراه را غیرفعال می کند. این گزینه به خصوص در مناطقی که پوشش ضعیفی دارند مفید است.

۲. **حالت ذخیره باتری را فعال کنید**

هنگامی که باتری در شرف تمام شدن است و زمانی برای شارژ مجدد آن وجود ندارد، کاهش عملکرد تلفن ممکن است ضروری باشد. اکثر دستگاه‌های مدرن دارای حالت ذخیره باتری هستند که به طور خودکار زمانی که سطوح شارژ پایین بین ۲۰ تا ۲۰ درصد هستند، فعال می شود.

تلفن همراه در مناطق دورافتاده یا هنگام سفرهای بین‌المللی که سعی می‌کنند به شبکه متصل بمانند،

می رسد، اما این ترس بسیار رایج تر از آن چیزی است که فکر می کنید. در حال یادگیری یک زبان جدید اما با احساس نگرانی در مورد استفاده از آن هستید؟ بیایید دلایل این اضطراب و چند نکته برای غلبه بر ترس ها، کسب اعتماد به نفس و لذت بردن از یادگیری یک زبان جدید را بررسی کنیم. همه اشتباه می کنند؛ و این فقط بخشی از ماجرای یادگیری است!

اضطراب در یادگیری زبان می تواند توسط عوامل مختلفی تقویت شود، از جمله:

الف) ترس از قضاوت شدن:نگرانی از این که همکلاسی ها، معلمان یا افرادِ بسا زبان مادری ممکن است مهارت های شما را مورد انتقاد قرار دهند، منجر به تردید و بی میلی در شما نسبت به صحبت کردن می شود.

ب) خجالت: پیش بینی اشتباهات که می تواند منجر به موقعیت های خجالت زا برای شما شود، می تواند باعث شود که شما تمایلی به صحبت کردن نداشته باشید.

ج) احساس عدم آمادگی: احساس عدم آمادگی برای مکالمات غیر قابل پیش بینی در زندگی واقعی می تواند این اضطراب را تشدید.

علمی و آموزشی

می تواند مانع از توانایی شما

د) ترس از ارتباط برقرار کردن: به خصوص برای مبتدیان یک زبان، برخی از زبسان آموزان از احتمال گیج شدن یا عدم تفهیم جملات خود به شنونده هراس دارند.

تمرکز بیش از حد روی کلمات یا عبارات: تمرکز بیش از حد روی کلمات یا عبارات: تمرکز بیش از حد روی یادگیری کلمات یا عبارات بدون تمرین جملات می تواند مانع از توانایی شما در تمرکز هنگام صحبت شود. این به نوبه خود به نگرانی کلی در صحبت کردن و درگیر شدن در مکالمات کمک می کند.

اگرچه این ترس ها و تردیدها طبیعی هستند، اما به چالش کشیدن آن ها نیز مهم است. بسیاری از انگلیسی

زبانان از فرصت صحبت کردن با کسی که تلاشی فعال و محرمانه برای یادگیری زبان انجام می دهد، استقبال می کنند. اشتباهات و کمی شک به خود در طول مسیر، بخشی طبیعی از سفر و چیزی است که همه زبان آموزان تجربه آن را دارند.

چگونه بر ترس خود از صحبت کردن به یک زبان جدید غلبه کنیم؟

غلبه بر ترس از صحبت کردن به یک زبان جدید با ایجاد اعتماد به نفس قدم به قدم و ایجاد یک تجربه یادگیری مثبت حاصل میشود. در اینجا به چند نکته اشاره می کنیم که ممکن است مفید واقع شوند:

۱. **ساده شروع کنید**
با مکالمات ساده و ابتدایی شروع کنید و به تدریج استفاده از

بسیاری از انگلیسی زبانان از فرصت صحبت کردن با کسی که تلاشی فعال و محرمانه برای یادگیری زبان انجام می دهد، استقبال می کنند. اشتباهات و کمی شک به خود در طول مسیر، بخشی طبیعی از سفر و چیزی است که همه زبان آموزان تجربه آن را دارند.

زبانان از فرصت صحبت کردن با کسی که تلاشی فعال و محرمانه برای یادگیری زبان انجام می دهد، استقبال می کنند. اشتباهات و کمی شک به خود در طول مسیر، بخشی طبیعی از سفر و چیزی است که همه زبان آموزان تجربه آن را دارند.

چگونه بر ترس خود از صحبت کردن به یک زبان جدید غلبه کنیم؟
کلمات پیشنهادی تر را افزایش دهید. این کار به کاهش اضطراب شما کمک می کند و به شما کمک می کند بر تعاملات اولیه مسلط شوید.

۲. **تعامل با انگلیسی زبانان و معلمان**:
تعامل با صحبت کنندگان و معلمان انگلیسی زبان که بازخورد سازنده ارائه می دهند، یک محیط یادگیری امن ایجاد می کند و به

شما کمک می کند بدون قضاوت اشتباهات خود را اصلاح کنید.

۳- **اشتباهات خود را بپذیرید**

سعی کنید اشتباهات را به عنوان فرصت هایی برای رشد در نظر بگیرید. جشن گرفتن موفقیت های کوچک، مانند تلفظ صحیح یا تکمیل یک مکالمه، اعتماد به نفس و انگیزه شما را افزایش می دهد.

۴. **تعاملات زندگی واقعی را تمرین کنید**

تمرین جملات و تعاملات زندگی واقعی، روان بودن و آمادگی را افزایش می دهد و شما را برای سناریوهای دنیای واقعی آماده می کند. اگر در طول یک مکالمه با مشکل مواجه شدید، از آهسته کردن یا لحظه ای فکر کردن در مورد کلمات بعدی خود نترسید.

۵. **اهداف واقع بینانه تعیین کنید**

تعیین اهداف واقع بینانه و صبور بودن کلید شیبایی در یادگیری زبان است. فراموش نکنید که پیشرفت

خود را محک بزیند و پس از رسیدن به آن اهداف، آن ها را جشن بگیرید!

۶- **به زبان آموزان دیگر صحبت کنید**

صحبت کردن با دیگر زبان

اقتصاد کیش روزانه

آموزان باعث ایجاد رفاقت و تجربیات مشترک می شود و تجربه کلی شما را لذت بخش تر می کند.

۷. **مشارکت در فعالیت های فرهنگی**

مشارکت در فعالیت های فرهنگی، مانند تماشای فیلم یا رفتن به رویدادها، به شما کمک می کند درک بهتری از زبان داشته باشید.

آماده شروع تمرین هستید؟

تسلط بر هر مهارت جدیدی فرایندی است که نیاز به صبر، پشت کار و از همه مهم تر طرز فکر مثبت دارد.

وقتی صحبت از یادگیری زبان می شود، هرچه بیشتر با مکالمات ساده تمرین کنید و اشتباهات را به عنوان فرصت های یادگیری بپذیرید، اعتماد به نفس بیشتری خواهید داشت. قرار دادن خود در محیط، پیوستن به اجتماع و شرکت در فعالیت های جدید نیز به لذت بخش تر شدن سفر شما کمک خواهد کرد.

به یاد داشته باشید: یادگیری زبان جدید زمان می برد، با تلاش مداوم و یک محیط حمایتی می توانید بر ترس خود غلبه کنید و از تجربه لذت بخش یادگیری یک زبان جدید بهتر لذت ببرید!

۸ نکته برای جلوگیری از تمام شدن باتری گوشی در سفر

بوک و توییتز به روز رسانی مداوم خود، حتی زمانی که از آن ها استفاده نمی کنید، انرژی باتری را مصرف می کنند.

برای جلوگیری از این امر، می توانید به روز رسانی پس زمینه را در تنظیمات عمومی باتری آیفون یا در لیست برنامه ها در دستگاه های دیگر غیرفعال کنید.

۸. **قبل از سفر مطالب را دانلود کنید**

در سفرهای طولانی، به خصوص در فرودگاه ها یا در زمان تاخیر پرواز، ممکن است تماشای سریال یا فیلم با تلفن همراه سوسه انگیز به نظر برسد، اما دانلود محتوا در این مواقع می تواند به سرعت باتری را خالی کند.

بهترین گزینه این است که قبل از بیرون رفتن، برنامه ها، فیلم ها و بازی ها را دانلود کنید.

در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدا یی از شرح ها را با مباد حل کرده و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.

۹- سیخ نانوانی - سازمان بین المللی هواپیمایی کشوری

۱۰- تشویق کننده

۱۱- آنتها - رعب - جست‌وجوکردن

۱۲- پستار کودک - مبلای شرقی - رایحه

۱۳- فرمان - تفسیر کننده - نشانه وجود مفعول - مخفف

از او

۱۴- در صبحانه میل کنید - نامکم - آتش ساده

۱۵- بیگانه - مقابل «درنگ» - پناه جویی

لقب امیر خسرو دهلوی - قبلی به کارگردانی مسعود کیمیایی

۱۶- استاده - وسیله بهتر دیدن - گرفتار

۱۷- سوسای

۱۸- سفق دهان - فدیة - ضروری

۱۹- مخترع ماشین بخار - تلخ - جانشین - گستردنی صیاد

۲۰- زبان ساختگی - عنصر فلزی قرمهای رنگ - انزبخش، مفید

۲۱- نوعی زردآلو - مجموعه حرکات رزمی - میهمانی فرنگی

۲۲- دلباله غروس - ایپادگیری

۲۳- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۲۴- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۲۵- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۲۶- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۲۷- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۲۸- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۲۹- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۳۰- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۳۱- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۳۲- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۳۳- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۳۴- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۳۵- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۳۶- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۳۷- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۳۸- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۳۹- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۴۰- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۴۱- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۴۲- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۴۳- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۴۴- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۴۵- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۴۶- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۴۷- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۴۸- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۴۹- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۵۰- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۵۱- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۵۲- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۵۳- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۵۴- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۵۵- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۵۶- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۵۷- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۵۸- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۵۹- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۶۰- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۶۱- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۶۲- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۶۳- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۶۴- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۶۵- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۶۶- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۶۷- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۶۸- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۶۹- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۷۰- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۷۱- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۷۲- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۷۳- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۷۴- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۷۵- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۷۶- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۷۷- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۷۸- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۷۹- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۸۰- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۸۱- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۸۲- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۸۳- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۸۴- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۸۵- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۸۶- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۸۷- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۸۸- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۸۹- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۹۰- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۹۱- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۹۲- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۹۳- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۹۴- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۹۵- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۹۶- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۹۷- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۹۸- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۹۹- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۰۰- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۰۱- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۰۲- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۰۳- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۰۴- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۰۵- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۰۶- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۰۷- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۰۸- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۰۹- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۱۰- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۱۱- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۱۲- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۱۳- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۱۴- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۱۵- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۱۶- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۱۷- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۱۸- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۱۹- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۲۰- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۲۱- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۲۲- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۲۳- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۲۴- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۲۵- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۲۶- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۲۷- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۲۸- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۲۹- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۳۰- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۳۱- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۳۲- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۳۳- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۳۴- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۳۵- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۳۶- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۳۷- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۳۸- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۳۹- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۴۰- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۴۱- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۴۲- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۴۳- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۴۴- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۴۵- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۴۶- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۴۷- پاک‌سازی گیاهان هرز - از آثار تاریخی شهری - خارج از محوطه بازی

۱۴۸- دستبند خانمانه - شهر «آلمان» - در محل نامناسب

۱۴۹- آقیانوس ساکت - بیننده - راننده هواپیما

۱۵۰- سازماندهی - پوششی جهت زنین سطوح - درنده

۱۵۱- هالوزن نمک - تویبخ - درجه

۱۵۲- انز «لباس کتبی» - رنگ اعلام خطر- مکان

۱۵۳- پاک‌سازی گیاهان هرز