



شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

راه‌های تقویت اسپیکینگ انگلیسی | از صفر تا مکالمه روان

ارسال شده توسط مصطفی ساهری | مقالات زبان انگلیسی | ۱۴۰۵/۰۴/۲۰ | ۱۹۹ بازدید

راه‌های تقویت اسپیکینگ انگلیسی

How to Improve Your English Speaking

از صفر تا مکالمه روان



zabanmaster.com



بسیاری از زبان‌آموزان لغات و قواعد گرامری زیادی می‌دانند، اما هنگام صحبت کردن نمی‌توانند از دانسته‌هایشان استفاده کنند. دلیل این مشکل معمولا کمبود دانش زبان نیست؛ بلکه زبان‌آموز به اندازه کافی تمرین گفتاری هدفمند نداشته است.

برای تقویت اسپیکینگ، فقط تماشای فیلم، گوش دادن به پادکست یا حفظ کردن لغات جدید کافی نیست. باید به طور منظم صحبت کنید، صدای خود را بشنوید، اشتباهات مهمتان را پیدا کنید و همان تمرین‌ها را چند بار تکرار کنید. در این مقاله، از نقطه شروع مناسب برای زبان‌آموزان مبتدی تا تمرین‌های حرفه‌ای‌تر اسپیکینگ را مرحله به مرحله بررسی می‌کنیم.

بیشتر بخوانید: آموزش کامل مکالمه انگلیسی

موضوعات این مقاله ☰

۱ اسپیکینگ انگلیسی قوی دقیقا به چه معناست؟

۲ چرا با وجود دانستن لغت و گرامر نمی‌توانیم انگلیسی صحبت کنیم؟

۳ چگونه مشکل اصلی اسپیکینگ انگلیسی خود را پیدا کنیم؟

۴ تقویت اسپیکینگ انگلیسی از صفر؛ مبتدی‌ها از کجا شروع کنند؟

۵ چگونه اسپیکینگ خود را تقویت کنیم؟ ۱۴ روش عملی

۶ چگونه بدون پارتنر اسپیکینگ انگلیسی خود را تقویت کنیم؟

۷ تقویت اسپیکینگ با هوش مصنوعی

۸ بهترین اپلیکیشن برای تقویت اسپیکینگ کدام است؟

۹ بهترین منابع تقویت اسپیکینگ

۱۰ برنامه روزانه برای بهبود اسپیکینگ

۱۱ جمع بندی

۱۲ سوالات متداول

اسپیکینگ انگلیسی قوی دقیقا به چه معناست؟

اسپیکینگ قوی فقط به این معنا نیست که با سرعت زیادی انگلیسی صحبت کنید. ممکن است فردی سریع حرف بزند، اما تلفظ نامفهومی داشته باشد یا جمله‌هایش از نظر گرامری و معنایی درست نباشند.

برای اینکه بتوانیم مکالمه یک زبان‌آموز را قوی بدانیم، باید چند مهارت مختلف را در کنار یکدیگر بررسی کنیم.

روان صحبت کردن

روانی یا Fluency یعنی بتوانید بدون مکث‌های طولانی و توقف‌های مداوم، منظور خود را بیان کنید. برای روان صحبت کردن لازم نیست هیچ مکثی نداشته باشید؛ افراد نیتیو نیز هنگام فکرکردن مکث می‌کنند یا از عبارتهایی برای خریدن زمان استفاده می‌کنند.

برای مثال، به جای اینکه کاملا ساکت بمانند، ممکن است بگویند:

That's a good question. Let me think for a second.

سوال خوبییه. بذار یک لحظه فکر کنم.

یا:

I've never really thought about that before.

واقعا قبلا هیچ وقت درباره‌اش فکر نکرده‌ام.

بنابراین Fluency به معنای سریع حرف زدن نیست؛ بلکه یعنی بتوانید جریان مکالمه را حفظ کنید و حتی در زمان فکرکردن نیز ارتباط خود را با مخاطب قطع نکنید.

درست صحبت کردن

دقت یا Accuracy به استفاده صحیح از گرامر، واژگان و ساختارهای زبان اشاره دارد. هنگام صحبت کردن لازم نیست تمام جمله‌هایتان از نظر گرامری بی نقص باشند، اما اشتباهات نباید آن قدر زیاد باشند که مخاطب نتواند منظورتان را درک کند.

برای مثال، جمله «I went there yesterday and I see my old friend.» قابل فهم است، اما از نظر گرامری درست نیست؛ شکل درست‌تر جمله:

I went there yesterday and saw an old friend of mine.

دیروز رفتم آنجا و یکی از دوستان قدیمی‌ام را دیدم.

در تمرین صحبت کردن باید میان Fluency و Accuracy تعادل ایجاد کنید. اگر هنگام ساختن هر جمله چند بار توقف کنید تا تمام قواعد گرامری را بررسی کنید، روانی صحبتتان از بین می‌رود. از طرف دیگر، اگر بدون توجه به اشتباهات صحبت کنید، ممکن است همان اشتباه‌ها به عادت تبدیل شوند.

تلفظ قابل فهم

برای داشتن اسپیکینگ خوب لازم نیست دقیقا مانند یک فرد آمریکایی یا بریتانیایی صحبت کنید. هدف اصلی این است که مخاطب بدون زحمت زیاد متوجه صحبت شما شود.

تلفظ قابل فهم فقط به تلفظ جداگانه کلمات مربوط نیست. استرس کلمات، آهنگ جمله، اتصال صداها و مکث در جای مناسب نیز در قابل فهم بودن صحبت تأثیر دارند. برای مثال، ممکن است زبان آموز تمام کلمات جمله زیر را درست تلفظ کند:

What are you going to do?

اما اگر آن را کلمه به کلمه و با مکث‌های غیرطبیعی بیان کند، جمله همچنان طبیعی به نظر نمی‌رسد. در مکالمه واقعی، این جمله معمولا پیوسته‌تر و با ریتم طبیعی‌تری گفته می‌شود. بنابراین بهتر است تلفظ را فقط با فهرست کلمات تمرین نکنید و جمله‌های کامل و مکالمات کوتاه را نیز با صدای بلند تکرار کنید. مثلا اگر با ۱۰۰۰ جمله این کار را انجام دهید، قطعا تأثیر بسزایی در اسپیکینگ شما خواهد داشت:

بیشتر بخوانید: ۱۰۰۰ جمله کاربردی زبان انگلیسی - یوتوب انگلیسی زبان مستر

استفاده از واژگان و عبارتهای مناسب

داشتن دایره لغات گسترده به تنهایی تضمین نمی‌کند که بتوانید خوب صحبت کنید. در مکالمه باید بتوانید واژه مناسب را در زمان مناسب به یاد بیاورید و آن را در یک ترکیب طبیعی به کار ببرید.

برای مثال، حفظ کردن کلمه decision مفید است، اما برای استفاده از آن در مکالمه بهتر است عبارتهای کامل زیر را یاد بگیرید:

make a decision

تصمیم گرفتن

It was a difficult decision to make.

تصمیم سختی برای گرفتن بود.

I haven't made up my mind yet.

هنوز تصمیم نگرفته‌ام.

افراد نیتیو معمولا زبان را به صورت عبارت‌ها و ترکیب‌های چندکلمه‌ای به کار می‌برند. یادگیری این عبارت‌ها باعث می‌شود هنگام صحبت کردن مجبور نباشید هر جمله را کلمه به کلمه بسازید.

توانایی شروع و ادامه دادن مکالمه

مکالمه فقط تولید چند جمله انگلیسی نیست. در یک مکالمه واقعی باید بتوانید سوال بپرسید، به حرف طرف مقابل واکنش نشان دهید، موضوع را ادامه دهید و در صورت متوجه نشدن، درخواست توضیح کنید. برای مثال، واکنش‌های زیر می‌توانند مکالمه را طبیعی‌تر کنند:

Really? What happened next?

واقعا؟ بعدش چه شد؟

That makes sense.

منطقیه.

I know what you mean.

می دونم منظورت چیه.

Could you explain what you mean by that?

می شه توضیح بدی منظورت از اون حرف چیه؟

زبان آموزی که این مهارت ها را می داند، حتی با دایره لغات محدود نیز می تواند مکالمه موفق تری داشته باشد.

چرا با وجود دانستن لغت و گرامر نمی توانیم انگلیسی صحبت کنیم؟

بعضی زبان آموزان هنگام خواندن یک متن انگلیسی تقریباً تمام جمله ها را متوجه می شوند، اما زمانی که باید درباره همان موضوع صحبت کنند، کلمات به ذهنشان نمی رسد. این مشکل دلایل مختلفی دارد.

لغات را می شناسیم، اما نمی توانیم از آن ها استفاده کنیم

واژگان زبان را می توان به دو گروه کلی تقسیم کرد:

- واژگان فعال = کلماتی هستند که بدون فکر طولانی می توانید آن ها را در جمله به کار ببرید.
- واژگان غیرفعال = کلماتی هستند که هنگام خواندن یا شنیدن متوجه آن ها می شوید، اما معمولاً هنگام صحبت کردن نمی توانید آن ها را فراخوانی کنید و سریع از آن ها استفاده کنید.

برای مثال، ممکن است معنی کلمه exhausted را بدانید، اما هنگام صحبت فقط از very tired استفاده کنید. برای تبدیل این کلمه به بخشی از دایره لغات فعال، باید چند بار آن را در جمله های شخصی به کار ببرید:

I was **exhausted** after work yesterday.

دیروز بعد از کار حسابی خسته بودم.

You look **exhausted**. Did you get any sleep last night?

خیلی خسته به نظر می‌رسی. دیشب اصلا خوابیدی؟

فقط دیدن یا حفظ کردن یک کلمه باعث فعال شدن آن نمی‌شود. باید آن را در تمرین‌های گفتاری مختلف به کار ببرید.

قبل از صحبت، جمله را از فارسی ترجمه می‌کنیم

یکی از دلایل مکث‌های طولانی این است که زبان‌آموز ابتدا جمله را به فارسی در ذهن خود می‌سازد و بعد تلاش می‌کند آن را به انگلیسی ترجمه کند.

این فرایند مخصوصا در جمله‌های بلند باعث می‌شود سرعت صحبت بسیار پایین بیاید. علاوه بر این، ترجمه تحت‌اللفظی همیشه جمله‌ای طبیعی تولید نمی‌کند.

برای مثال، ممکن است زبان‌آموز برای گفتن «(فعلا نمی‌توانم قولی بدهم)» مستقیما کلمات فارسی را ترجمه کند. درحالی‌که یک جمله طبیعی‌تر در انگلیسی این است:

I can't promise anything just yet.

برای کاهش ترجمه ذهنی، بهتر است الگوها و عبارتهای کامل انگلیسی را یاد بگیرید و آن‌ها را در موقعیت‌های مختلف تکرار کنید.

بیش از حد روی اشتباهات تمرکز می‌کنیم

بعضی زبان‌آموزان قبل از بیان هر جمله چند سوال را در ذهن خود بررسی می‌کنند:

- فعل را درست صرف کردم؟
- حرف اضافه درست است؟
- باید از گذشته ساده استفاده کنم یا حال کامل؟
- این کلمه رسمی است یا محاوره‌ای؟
- تلفظم درست است؟

توجه به این موارد برای یادگیری زبان مفید است، اما بررسی هم‌زمان همه آن‌ها هنگام مکالمه می‌تواند باعث اضطراب و مکث شود.

بهتر است تمرین‌ها را به دو نوع تقسیم کنید:

تمرین مکالمه روان (Fluency): بدون توقف زیاد صحبت کنید و فقط تلاش کنید منظورتان را برسانید.

تمرین دقت (Accuracy): روی یک نکته مشخص مانند زمان گذشته یا تلفظ یک صدا تمرکز کنید.

با این روش مجبور نیستید در هر تمرین تمام جنبه‌های زبان را هم‌زمان کنترل کنید.

بیشتر بخوانید: اشتباهات رایج انگلیسی

محتوای زیادی مصرف می‌کنیم، اما خروجی نداریم

گوش دادن به پادکست و تماشای فیلم می‌تواند تلفظ، واژگان و درک شنیداری شما را تقویت کند، اما این فعالیت‌ها به‌تنهایی برای تقویت اسپیکینگ کافی نیستند. ممکن است هر روز یک ساعت محتوای انگلیسی ببینید، اما حتی یک دقیقه صحبت نکنید. در این شرایط بیشتر روی مهارت دریافت زبان کار کرده‌اید، نه تولید آن. بعد از تماشای یک ویدئو یا گوش دادن به فایل صوتی، یکی از تمرین‌های زیر را انجام دهید:

- محتوای آن را با زبان خودتان خلاصه کنید.
- نظر خود را درباره موضوع بیان کنید.
- اتفاقات را به ترتیب تعریف کنید.
- به یکی از شخصیت‌ها پاسخ دهید.
- چند جمله از فایل را با صدای بلند تقلید کنید.

به این ترتیب، Listening از یک فعالیت منفعل به تمرین اسپیکینگ تبدیل می‌شود.

از اشتباه کردن می‌ترسیم

ترس از اشتباه باعث می‌شود برخی زبان‌آموزان فقط زمانی صحبت کنند که کاملاً از درست بودن جمله مطمئن باشند. نتیجه این است که مکالمه‌های آن‌ها بسیار کوتاه می‌شود یا اصلاً فرصتی برای تمرین پیدا نمی‌کنند.

هدف مکالمه واقعی انتقال معناست، نه ارائه یک آزمون گرامر بدون اشتباه. حتی افراد نیتیو نیز گاهی جمله خود را نیمه‌کاره می‌کنند، نظرشان را تغییر می‌دهند یا حرفشان را اصلاح می‌کنند. عبارتهای زیر برای اصلاح طبیعی صحبت مفید هستند:

Sorry, let me say that again.

ببخشید، بگذار دوباره بگویم.

That's not exactly what I meant.

منظورم دقیقاً این نبود.

Let me put it another way.

بگذار جور دیگری بگویم.

به جای متوقف کردن مکالمه، یاد بگیرید اشتباه خود را در جریان صحبت اصلاح کنید.

تمرین می‌کنیم، اما باز خورد نمی‌گیریم

تکرار زیاد همیشه به معنای تمرین مؤثر نیست. ممکن است فردی یک اشتباه تلفظی یا گرامری را بارها تکرار کند، بدون اینکه متوجه آن باشد.

برای پیشرفت باید بتوانید حداقل بخشی از اشتباهات خود را شناسایی کنید. این بازخورد می‌تواند از منابع مختلف دریافت شود:

- گوش دادن به صدای ضبط شده خود
- مدرس زبان
- پارتنر مکالمه
- ابزارهای تشخیص گفتار
- هوش مصنوعی
- مقایسه صدای خود با فایل اصلی

لازم نیست بعد از هر جمله تمام اشتباهاتتان اصلاح شوند. بهتر است در هر جلسه روی دو یا سه مشکل مهم و پرتکرار تمرکز کنید.

چگونه مشکل اصلی اسپیکینگ انگلیسی خود را پیدا کنیم؟

قبل از انتخاب روش تقویت اسپیکینگ، باید بدانید مشکل اصلی شما چیست. تمرینی که برای کاهش مکث مناسب است، لزوماً برای اصلاح تلفظ یا افزایش دایره لغات بهترین انتخاب نیست.

آزمون یک دقیقه‌ای اسپیکینگ

یکی از ساده‌ترین راه‌ها برای ارزیابی مکالمه این است که یک موضوع آشنا انتخاب کنید و بدون نوشتن متن، یک دقیقه درباره آن صحبت کنید.

برای مثال، می‌توانید به یکی از سؤال‌های زیر پاسخ دهید:

What did you do last weekend?

آخر هفته گذشته چه کار کردید؟

Talk about your job or field of study.

درباره شغل یا رشته تحصیلی خود توضیح دهید.

Describe one of your close friends.

یکی از دوستان نزدیکتان را معرفی کنید.

Talk about the city you live in.

درباره شهری که در آن زندگی می‌کنید صحبت کنید.

What are your plans for next week?

برنامه شما برای هفته آینده چیست؟

Do you prefer working from home or working on-site?

ترجیح می‌دهید در خانه کار کنید یا در محل کار؟

صدای خود را ضبط کنید و تلاش نکنید وسط صحبت فایل را متوقف یا دوباره از ابتدا شروع کنید. هدف این تمرین ثبت وضعیت واقعی اسپیکینگ شماست.

هنگام گوش دادن به صدای خود چه چیزهایی را بررسی کنیم؟

بعد از ضبط صدا، آن را چند بار گوش دهید. لازم نیست در بار اول تمام جزئیات را بررسی کنید. در نوبت اول فقط به روانی صحبت توجه کنید:

- آیا مکث‌های طولانی دارید؟
- آیا یک کلمه را چند بار تکرار می‌کنید؟
- آیا جمله‌ها را زیاد نیمه‌کاره رها می‌کنید؟
- آیا از عبارتهای پرکننده (fillers) به شکل افراطی استفاده می‌کنید؟

در نوبت دوم، محتوا و جمله‌سازی را بررسی کنید:

- آیا پاسخ شما منظم و قابل فهم است؟
- آیا برای نظر خود دلیل یا مثال می‌آورید؟
- آیا جمله‌ها بیش از حد کوتاه هستند؟
- آیا چند کلمه را بارها تکرار کرده‌اید؟

در نوبت سوم، به تلفظ توجه کنید:

- کدام کلمات نامفهوم هستند؟
- آیا استرس کلمات را درست ادا می‌کنید؟
- آیا تمام جمله را با آهنگ یکنواخت می‌خوانید؟
- آیا میان کلمات مکث‌های غیرطبیعی دارید؟

در پایان فقط سه مشکل اصلی خود را یادداشت کنید. تلاش برای اصلاح ده‌ها مشکل به صورت هم‌زمان معمولاً باعث سردرگمی می‌شود.

انتخاب تمرین مناسب بر اساس مشکل اسپیکینگ

تمرین پیشنهادی	مشکل اصلی
تمرین ۲/۳/۴؛ صحبت درباره یک موضوع ابتدا در ۴ دقیقه، سپس ۳ دقیقه و در نهایت ۲ دقیقه	مکث‌های طولانی
یادگیری الگوها و عبارتهای آماده	ترجمه ذهنی
توضیح دادن کلمات با واژگان ساده‌تر	فراموش کردن لغات
استفاده از فرمول پاسخ مستقیم، دلیل و مثال	پاسخ‌های بسیار کوتاه
تکنیک Shadowing، ضبط صدا و مقایسه آن با فایل اصلی	تلفظ نامفهوم
تمرین گفتاری متمرکز بر یک ساختار گرامری مشخص	تکرار اشتباهات گرامری
یادگیری سؤال‌های تکمیلی و واکنش‌های طبیعی	ناتوانی در ادامه مکالمه
تمرین تدریجی؛ از ضبط صدا تا انجام مکالمه واقعی	اضطراب هنگام صحبت
ساخت جمله‌های شخصی با واژگان و عبارتهای جدید	کمبود واژگان فعال
استفاده از کلمات ربط و یک چارچوب مشخص برای پاسخ دادن	بی‌نظمی در صحبت

تقویت اسپیکینگ انگلیسی از صفر؛ مبتدی‌ها از کجا شروع کنند؟

زبان‌آموز مبتدی نباید از همان ابتدا تلاش کند درباره موضوعات پیچیده چند دقیقه صحبت کند. شروع کردن با تمرین‌های دشوار معمولا باعث ناامیدی و افزایش ترس از مکالمه می‌شود.

در سطح مبتدی، هدف اصلی باید ساخت جمله‌های ساده، بیان اطلاعات شخصی و پاسخ‌دادن به سؤال‌های روزمره باشد.

از جمله‌های کوتاه و کاربردی شروع کنید

در مراحل ابتدایی، جمله‌های کوتاه اما درست و کاربردی بسیار ارزشمندتر از جمله‌های بلند و پیچیده هستند. برای مثال:

I work from home.

من از خانه کار می‌کنم.

I usually start work at nine.

معمولا ساعت ۹ کارم را شروع می‌کنم.

I'm a little tired today.

امروز یک‌کم خسته‌ام.

I don't really like cold weather.

راستش خیلی هوای سرد را دوست ندارم.

I'm going out with some friends tonight.

امشب با چند نفر از دوستانم بیرون می‌روم.

بهتر است زبان‌آموز ابتدا بتواند این نوع جمله‌ها را بدون مکث طولانی بیان کند و سپس به تدریج آن‌ها را گسترش دهد.

بیشتر بخوانید: جملات کاربردی انگلیسی با ترجمه و تلفظ

الگوهای پرکاربرد جمله‌سازی را یاد بگیرید

برای شروع اسپیکینگ لازم نیست صدها ساختار گرامری بدانید. تعداد محدودی الگوی پرکاربرد می‌تواند در مکالمات مختلف به شما کمک کند. مثلاً:

I usually ...

من معمولاً ...

I'd like to ...

من مایلم ...

I need to ...

لزام است من ... / نیاز دارم که ...

I'm trying to ...

دارم تلاش می‌کنم ...

I'm going to ...

می خواهم / قرار است ...

I think ...

فکر می کنم ...

I don't think ...

فکر نمی کنم ...

It depends on ...

بستگی دارد به ...

با هر الگو چند جمله شخصی بسازید:

I'm trying to improve my English.

دارم تلاش می کنم انگلیسی ام را بهتر کنم.

I'm trying to get more sleep.

دارم سعی می کنم بیشتر بخوابم.

I'm trying to spend less time on my phone.

دارم سعی می کنم زمان کمتری با گوشی بگذرانم.

تکرار یک الگو در موضوعات مختلف باعث می‌شود آن ساختار به تدریج وارد اسپیکینگ فعال (Active) شما شود.

ابتدا درباره موضوعات آشنا صحبت کنید

در سطح مبتدی بهتر است موضوعاتی را انتخاب کنید که برای صحبت درباره آن‌ها به اطلاعات تخصصی یا واژگان پیچیده نیاز ندارید. موضوعات مناسب عبارت‌اند از:

- معرفی خود
- خانواده
- شغل یا تحصیل
- برنامه روزانه
- سرگرمی‌ها
- غذاهای مورد علاقه
- خانه و محل زندگی
- برنامه آخر هفته
- خرید
- آب‌وهوا
- سفرهای کوتاه
- کارهایی که دوست دارید یا دوست ندارید

وقتی درباره موضوعی آشنا صحبت می‌کنید، می‌توانید تمرکز بیشتری روی جمله‌سازی و تلفظ داشته باشید.

بیشتر بخوانید: تقویت مهارت اسپیکینگ آیلتس

پاسخ‌های یک جمله‌ای را گسترش و بسط دهید

یکی از مشکلات رایج مبتدی‌ها این است که به تمام سؤال‌ها با یک جمله بسیار کوتاه پاسخ می‌دهند. برای مثال:

Do you like cooking?

آشپزی دوست داری؟

پاسخ کوتاه:

Yes, I do.

بله، دارم.

پاسخ بهتر:

Yes, I do. I usually cook dinner at home, especially on weekends.

آره. معمولا شام را در خانه درست می‌کنم، مخصوصا آخر هفته‌ها.

برای گسترش پاسخ می‌توانید از این فرمول استفاده کنید (از راست به چپ):

پاسخ مستقیم + توضیح کوتاه + مثال

مثال:

Do you enjoy your job?

از کارت لذت می‌بری؟

Yes, for the most part. I like working with people, and every day is a little different.

آره، در بیشتر مواقع. کارکردن با آدم‌ها را دوست دارم و هر روز کمی متفاوت است.

لازم نیست پاسخ شما طولانی یا پیچیده باشد. اضافه کردن یک دلیل یا مثال ساده، تمرین بسیار خوبی برای پیشرفت اسپیکینگ است.

سوال و جواب های روزمره را تمرین کنید

مکالمات روزمره معمولاً از تعداد محدودی سؤال و پاسخ پرکاربرد تشکیل می شوند. بهتر است مبتدی ها این مکالمات را در قالب موقعیت های واقعی تمرین کنند. برای مثال:

What do you do?

کارت چیست؟ / چه کاره ای؟

I'm an English teacher. I mostly teach online.

مدرس زبان انگلیسی هستم. بیشتر به صورت آنلاین تدریس می کنم.

How was your weekend?

آخر هفته ات چطور بود؟

It was pretty quiet. I stayed home and watched a couple of movies.

خیلی آرام بود. خانه ماندم و چند فیلم دیدم.

What are you doing tonight?

امشب چه کار می کنی؟

Nothing special. I'll probably just relax at home.

کار خاصی ندارم. احتمالاً فقط در خانه استراحت می‌کنم.

این نوع پاسخ‌ها هم ساده‌اند و هم به زبان واقعی و روزمره نزدیک هستند.

از حفظ کردن متن‌های طولانی خودداری کنید

حفظ کردن یک معرفی طولانی ممکن است در ابتدا حس خوبی ایجاد کند، اما معمولاً مهارت مکالمه واقعی را تقویت نمی‌کند. کافی است طرف مقابل سؤال را کمی تغییر دهد تا زبان‌آموز نتواند پاسخ دهد.

به جای حفظ کردن یک متن کامل، چند نکته کلیدی یادداشت کنید و هر بار با جمله‌بندی متفاوت درباره آن‌ها صحبت کنید.

- name (اسم)
- city (شهر)
- job (شغل)
- hobbies (سرگرمی‌ها)
- reason for learning English (دلایل یادگیری انگلیسی)

سپس هر بار بدون نگاه کردن به یک متن آماده، با استفاده از این نکات صحبت کنید.

مسیر تقویت اسپیکینگ از سطح A1 تا B2

توانایی‌های مورد نظر و هدف اصلی	سطح
معرفی خود و ساخت جمله‌های بسیار ساده	A1
صحبت درباره زندگی روزمره، عادت‌ها و برنامه‌ها	A2
تعریف تجربه، بیان نظر و توضیح دلیل	B1
مقایسه دیدگاه‌ها، دفاع از نظر و صحبت درباره موضوعات انتزاعی	B2

زبان آموز سطح A1 لازم نیست مانند یک زبان آموز B2 درباره موضوعات اجتماعی بحث کند. هر سطح هدف متفاوتی دارد و تمرین‌ها نیز باید متناسب با همان هدف انتخاب شوند.

در سطح A1 و A2، تمرکز اصلی باید روی جمله‌های پرکاربرد، سؤال و جواب‌های روزمره و افزایش اعتماد به نفس باشد. از سطح B1 به بعد می‌توان تمرین‌هایی مانند داستان‌گویی، خلاصه‌کردن، دفاع از نظر و مکالمه درباره موضوعات پیچیده‌تر را اضافه کرد.

البته اگر می‌خواهید از این هم فراتر رفته و تا سطح C1 در زبان انگلیسی پیش بروید حتما دوره زبان انگلیسی زبان‌مستر را ببینید:

بیشتر بخوانید: دوره ۰ تا ۱۰۰ از زبان انگلیسی زبان‌مستر

چگونه اسپیکینگ خود را تقویت کنیم؟ ۱۴ روش عملی

پس از مشخص کردن سطح و مشکل اصلی خود، باید تمرین‌هایی را انتخاب کنید که شما را وادار به تولید زبان کنند. تمرین مؤثر اسپیکینگ فقط خواندن یک متن یا گوش دادن به فایل صوتی نیست؛ باید خودتان جمله بسازید، صحبت کنید و نتیجه کارتان را بررسی کنید.

۱- هر روز با صدای بلند انگلیسی صحبت کنید

برای تمرین اسپیکینگ همیشه به مدرس یا پارتنر نیاز ندارید. می‌توانید بخشی از فعالیت‌های روزمره خود را با صدای بلند به انگلیسی توضیح دهید.

برای مثال، هنگام آماده شدن برای بیرون رفتن بگویید:

I need to leave in about ten minutes. I just have to grab my keys and charge my phone.

باید حدود ده دقیقه دیگر راه بیفتم. فقط باید کلیدم را بردارم و گوشی‌ام را شارژ کنم.

هنگام آشپزی نیز می‌توانید بگویید:

I'm making something quick for dinner because I don't feel like cooking tonight.

دارم برای شام یه چیز سریع درست می‌کنم، چون امشب حوصله آشپزی ندارم.

موضوع صحبت روزانه می‌تواند یکی از موارد زیر باشد:

- کارهایی که در حال انجامشان هستید
- برنامه امروز یا فردا
- اتفاقی که در طول روز افتاده است
- تصمیمی که باید بگیرید
- چیزی که دیده یا شنیده‌اید
- احساسات دربارۀ یک اتفاق

در روزهای اول ممکن است فقط چند جمله ساده بگویید. هدف این نیست که از همان ابتدا چند دقیقه بدون توقف صحبت کنید؛ مهم این است که تولید زبان به بخشی ثابت از برنامه روزانه شما تبدیل شود.

۲- پاسخ‌های خود را گسترش دهید

بسیاری از زبان‌آموزان جواب درست می‌دهند، اما پاسخشان آن قدر کوتاه است که مکالمه سریع متوقف می‌شود. برای مثال:

Do you like living in your city?

زندگی در شهرت را دوست داری؟

پاسخ بسیار کوتاه:

Yes, I do.

بله، دارم.

Yeah, for the most part. It's a lively city, and there's always something to do. The only thing I don't like is the traffic.

آره، در بیشتر مواقع. شهر پر جنب و جوشیه و همیشه کاری برای انجام دادن هست. تنها چیزی که دوست ندارم ترافیکشه.

برای گسترش پاسخ از این چارچوب استفاده کنید (از راست به چپ):

پاسخ مستقیم + دلیل + مثال یا توضیح بیشتر

برای نمونه:

Do you prefer working from home?

ترجیح می‌دهی از خانه کار کنی؟

Usually, yes, because I can focus better at home. For example, I don't get interrupted as often as I do at the office.

معمولا آره، چون در خانه بهتر تمرکز می‌کنم. مثلا به اندازه محل کار مدام وسط کارم وقفه نمی‌افتد.

لازم نیست همیشه هر سه قسمت را استفاده کنید. حتی اضافه کردن یک دلیل کوتاه می‌تواند پاسخ شما را طبیعی‌تر کند.

۳- صدای خود را ضبط کنید

ضبط صدا یکی از ساده‌ترین روش‌های پیشرفت مکالمه انگلیسی است؛ اما فقط ضبط کردن کافی نیست. باید فایل را دوباره گوش دهید و نکات مشخصی را بررسی کنید. یک موضوع انتخاب کنید و یک تا دو دقیقه درباره آن صحبت کنید. سپس فایل را سه بار گوش دهید:

بار اول: محتوا

بررسی کنید که آیا منظورتان را واضح و منظم منتقل کرده‌اید یا نه.

بار دوم: روان بودن

به مکث‌ها، تکرار کلمات و جمله‌های نیمه‌کاره توجه کنید.

بار سوم: دقت و تلفظ

اشتباهات گرامری پرتکرار و کلمات نامفهوم را پیدا کنید.

بعد از این بررسی، همان موضوع را دوباره ضبط کنید. معمولا بار دوم، جمله‌ها منظم‌تر و مکث‌ها کمتر می‌شوند؛ چون دیگر لازم نیست هم‌زمان هم درباره محتوا فکر کنید و هم جمله بسازید.

۴- از تکنیک Shadowing استفاده کنید

در **تکنیک Shadowing**، به انگلیسی حرف زدن یک نفر گوش می‌دهید و با فاصله‌ای بسیار کوتاه، جمله‌های او را تکرار می‌کنید. هدف فقط تکرار کلمات نیست؛ باید تا حد ممکن ریتم، استرس (تاکید تلفظی)، آهنگ و اتصال صداها را نیز تقلید کنید. برای انجام این تمرین:

۱. یک فایل صوتی یا ویدئوی ۳۰ تا ۶۰ ثانیه‌ای انتخاب کنید.
۲. یک بار فقط به آن گوش دهید.
۳. متن فایل را بخوانید و معنی جمله‌ها را بررسی کنید.
۴. فایل را جمله به جمله متوقف کنید و هر جمله را تکرار کنید.
۵. همراه با گوینده صحبت کنید.
۶. صدای خود را ضبط و با فایل اصلی مقایسه کنید.
۷. همان فایل را چند روز بعد دوباره تمرین کنید.

فایل انتخابی نباید آن قدر سخت باشد که بیشتر کلمات آن را متوجه نشوید. اگر مجبور باشید دائما فایل را متوقف کنید، نمی‌توانید روی ریتم و تلفظ تمرکز کنید. پژوهش‌های مربوط به Shadowing نشان می‌دهند که این روش، به‌ویژه در صورت اجرای منظم و درست، می‌تواند به بهبود قابل‌فهم بودن تلفظ، ریتم و برخی جنبه‌های روانی گفتار کمک کند.

بیشتر بخوانید: تکنیک شدوینگ در مکالمه

۵- تکنیک ۴/۳/۲ را تمرین کنید

تکنیک ۴/۳/۲ برای کاهش مکث و افزایش سرعت بازیابی واژگان استفاده می‌شود. در این روش، سه بار درباره یک موضوع یکسان صحبت می‌کنید:

- بار اول در ۴ دقیقه
- بار دوم در ۳ دقیقه
- بار سوم در ۲ دقیقه

محتوا در هر سه مرحله تقریباً یکسان است. چون هر بار زمان کمتری دارید، به تدریج جمله‌های اضافی را حذف می‌کنید و همان مطالب را روان‌تر بیان می‌کنید. برای مثال، موضوع زیر را انتخاب کنید:

Describe a memorable trip you've taken.

یکی از سفرهای به یادماندنی خود را توصیف کنید.

در بار اول، احتمالاً برای پیدا کردن لغات مکث می‌کنید. در بار دوم، بسیاری از جمله‌ها از قبل در ذهنتان آماده‌اند. در بار سوم، می‌توانید همان مطالب را با مکث کمتر و انسجام بیشتر بیان کنید.

در نسخه اصلی این تمرین، زبان‌آموز موضوع را برای سه شنونده متفاوت تکرار می‌کند؛ اما می‌توانید آن را به تنهایی نیز انجام دهید و هر سه مرحله را ضبط کنید. پژوهش‌های مربوط به این روش، بهبود سرعت گفتار و کاهش برخی مکث‌ها را گزارش کرده‌اند.

۶- داستان‌ها و محتواها را با زبان خودتان بازگو کنید

بازگویی یا Retelling باعث می‌شود اطلاعاتی را که دریافت کرده‌اید، دوباره با واژگان و ساختارهای خودتان تولید کنید. می‌توانید از این منابع استفاده کنید:

- یک ویدئوی کوتاه
- یک داستان ساده
- یک بخش از فیلم
- یک خبر کوتاه
- یک پادکست
- اتفاقی که دوستان برایتان تعریف کرده است

بعد از دیدن یا شنیدن محتوا، منبع را ببندید و بگویید چه اتفاقی افتاد. برای شروع می‌توانید از این عبارات کمک بگیرید:

The story is about ...

داستان درباره ... است.

At first, ...

در ابتدا ...

Then, ...

بعد ...

After that, ...

بعد از آن ...

In the end, ...

در نهایت ...

قرار نیست تمام جزئیات را حفظ کنید. هدف این است که مفهوم اصلی را با جمله‌بندی خودتان بیان کنید. می‌توانید برای این کار از محتوای پادکست‌های انگلیسی زبان مستر استفاده کنید:

بیشتر بخوانید: پادکست زبان انگلیسی

۷- توصیف کلمات فراموش شده را تمرین کنید

در مکالمه واقعی ممکن است کلمه‌ای را فراموش کنید. اسپیکینگ انگلیسی خوب به این معنا نیست که همیشه تمام کلمات را به یاد بیاورید؛ بلکه باید بتوانید بدون متوقف کردن مکالمه، منظورتان را به روش دیگری توضیح دهید. فرض کنید کلمه **kettle** به معنای «کتری» را فراموش کرده‌اید. می‌توانید بگویید:

It's something you use to boil water.

وسیله‌ایست که از آن برای جوش آوردن آب استفاده می‌کنید.

یا اگر کلمه receipt را فراموش کرده‌اید:

It's the piece of paper they give you after you pay for something.

تکه کاغذیست که پس از این که پول چیزی را پرداخت می‌کنید به شما می‌دهند.

برای تمرین، یک شیء یا کلمه انتخاب کنید و بدون گفتن نام آن، درباره ویژگی‌ها و کاربردهای آن توضیح دهید:

- چه شکلی است؟
- کجا از آن استفاده می‌شود؟
- چه کاری انجام می‌دهد؟
- شبیه چه چیزی است؟
- چه کسی معمولاً از آن استفاده می‌کند؟

این مهارت که Paraphrasing نام دارد، در مکالمه واقعی بسیار مهم است.

۸- لغات را در قالب Chunk و عبارت یاد بگیرید

حفظ کردن کلمات جداگانه باعث نمی‌شود بتوانید سریع و طبیعی صحبت کنید. بهتر است واژگان را همراه با کلماتی یاد بگیرید که معمولاً در کنار آن‌ها استفاده می‌شوند. برای مثال، به جای اینکه فقط کلمه **opinion** را حفظ کنید، این عبارت‌ها را یاد بگیرید:

In my opinion, ...

به نظر من ...

I have a different opinion.

من نظر متفاوتی دارم.

I'd like to hear your opinion.

دوست دارم نظر تو را بشنوم.

یا برای کلمه **mistake**:

make a mistake

اشتباه کردن

learn from your mistakes

از اشتباهات خود درس گرفتن

It was an honest mistake.

اشتباه صادقانه‌ای بود (عمدی نبود).

وقتی عبارت جدیدی یاد می‌گیرید، سه جمله شخصی با آن بسازید و حداقل یکی از آن‌ها را با صدای بلند بگویید.

بیشتر بخوانید: قالب های ضروری مکالمه انگلیسی

۹- عبارات های مدیریت مکالمه را یاد بگیرید

افراد نیتیو همیشه بدون مکث و کاملا آماده صحبت نمی کنند. آن ها از عبارتهایی استفاده می کنند تا زمان بخرند، منظورشان را اصلاح کنند یا از طرف مقابل توضیح بیشتری بخواهند.

برای فکر کردن:

Let me think for a second.

بگذار یک لحظه فکر کنم.

That's a tough question.

سوال سختیست.

I'm not sure, but I'd probably say ...

مطمئن نیستم، ولی احتمالا ...

برای اصلاح صحبت:

Let me rephrase that.

بگذار جور دیگری بیانم.

What I meant was ...

چیزی که منظورم بود این بود که ...

That came out wrong.

بد بیانش کردم.

برای درخواست تکرار:

Sorry, I didn't quite catch that.

بیخشید، درست متوجه نشدم.

Could you say that again?

می‌توانید آن (حرف) را دوباره بگویید؟

What do you mean by that?

منظورت از آن (حرف) چیست؟

برای ادامه مکالمه:

How about you?

تو چطور؟

What happened next?

بعدش چه شد؟

Why do you think that is?

فکر می‌کنی دلیلش چیست؟

یادگیری این عبارات‌ها به شما کمک می‌کند حتی زمانی که واژه مناسبی پیدا نمی‌کنید، جریان مکالمه را حفظ کنید.

۱۰- تلفظ را در سطح جمله تمرین کنید

تلفظ صحیح تک‌تک کلمات مهم است، اما گفتار طبیعی فقط از کلمات جداگانه تشکیل نمی‌شود. در مکالمه واقعی، کلمات به یکدیگر متصل می‌شوند و برخی بخش‌های جمله تأکید بیشتری می‌گیرند. به عنوان مثال:

What do you want to do?

ممکن است در گفتار طبیعی بسیار پیوسته‌تر از شکل نوشتاری آن شنیده شود. برای تمرین تلفظ جمله:

۱. جمله را یک بار گوش دهید.

۲. کلمات تأکید شده را مشخص کنید.

۳. به محل مکث‌ها توجه کنید.

۴. جمله را با همان ریتم تکرار کنید.

۵. صدای خود را ضبط کنید.

۶. تفاوت‌ها را پیدا کنید.

بهتر است در هر جلسه روی یک ویژگی تمرکز کنید؛ برای مثال استرس جمله، تلفظ یک صدای خاص یا اتصال کلمات. تلاش برای اصلاح همه چیز به صورت هم‌زمان معمولاً تمرین را دشوار می‌کند. برای شنیدن تلفظ کلمات و عبارات در نمونه‌های واقعی می‌توانید از [YouGlish](#) استفاده کنید. این سایت عبارت موردنظر را در بخش‌هایی از ویدئوهای واقعی نمایش می‌دهد.

۱۱- موقعیت‌های واقعی را Role-play کنید

در Role-play یا ایفای نقش، خودتان را در یک موقعیت واقعی قرار می‌دهید و مکالمه‌ای را که ممکن است در آن موقعیت اتفاق بیفتد تمرین می‌کنید. موضوعات مناسب عبارت‌اند از:

- سفارش غذا در رستوران
- رزرو اتاق در هتل
- تماس با پشتیبانی
- شرکت در مصاحبه شغلی
- صحبت با همکار
- درخواست کمک در فرودگاه
- پس دادن یک محصول
- مراجعه به پزشک
- معرفی خود در یک جلسه

برای مثال، در موقعیت پس دادن یک محصول می‌توانید بگویید:

Hi, I bought this yesterday, but it doesn't seem to be working properly.

سلام، من این را دیروز خریدم، ولی ظاهراً درست کار نمی‌کند.

Would it be possible to get a refund?

امکانش هست هزینه‌اش را پس بگیرم؟

می‌توانید یک بار نقش مشتری و بار دیگر نقش فروشنده را اجرا کنید. تغییر نقش باعث می‌شود هم سؤال‌ها و هم پاسخ‌های احتمالی را تمرین کنید.

بیشتر بخوانید: آموزش انگلیسی در سفر

بیشتر بخوانید: آموزش مصاحبه کاری به انگلیسی

۱۲- با تصویر تمرین کنید

یک تصویر می‌تواند چندین نوع تمرین مکالمه ایجاد کند. ابتدا آنچه را می‌بینید توصیف کنید، سپس درباره اتفاقات تصویر حدس بزنید و در پایان نظریا تجربه خود را بیان کنید. مثلا:

There are three people sitting at a table. They look like they're having a meeting.

سه نفر دور یک میز نشسته‌اند. به نظر می‌رسد جلسه دارند.

They might be discussing a new project.

شاید دارند درباره یک پروژه جدید صحبت می‌کنند.

I prefer small meetings like this because everyone gets a chance to speak.

من چنین جلسه‌های کوچکی را ترجیح می‌دهم، چون همه فرصت صحبت کردن پیدا می‌کنند.

می‌توانید از این سؤال‌ها کمک بگیرید:

- چه کسانی در تصویر هستند؟
- کجا هستند؟
- چه کاری انجام می‌دهند؟
- چه احساسی دارند؟
- قبل از این لحظه چه اتفاقی افتاده است؟
- بعد از آن چه اتفاقی خواهد افتاد؟
- آیا تجربه مشابهی داشته‌اید؟

۱۳- با پارتنر مکالمه ساختارمند تمرین کنید

داشتن پارتنر زمانی مفید است که جلسه مکالمه هدف مشخصی داشته باشد. صحبت آزاد ممکن است جذاب باشد، اما معمولا همان لغات و ساختارهای همیشگی را تکرار می‌کنید. پیش از شروع جلسه مشخص کنید:

- موضوع مکالمه چیست؟
- هر نفر چند دقیقه صحبت می‌کند؟
- چه عبارتهایی باید استفاده شوند؟
- چه زمانی اشتباهات اصلاح می‌شوند؟
- در پایان چه بازخوردی داده می‌شود؟

برای مثال، موضوع جلسه می‌تواند «کار از خانه» باشد و هر دو نفر موظف باشند از عبارتهای زیر استفاده کنند:

One advantage is ...

یک مزیت این است که ...

The main drawback is ...

جنبه منفی اصلی این است که ...

From my experience, ...

طبق تجربه من ...

It depends on ...

بستگی دارد به ...

I see your point, but ...

منظورت را می‌فهمم، اما ...

بهتر است طرف مقابل وسط هر جمله صحبت شما را قطع نکند. اشتباهات مهم را یادداشت کند و در پایان مکالمه درباره آنها توضیح دهد.

۱۴- تمرین لیسنینگ را به تمرین اسپیکینگ تبدیل کنید

گوش دادن به انگلیسی زمانی بیشترین تاثیر را بر اسپیکینگ دارد که بعد از آن خودتان نیز زبان تولید کنید. بعد از شنیدن یک فایل می‌توانید:

- آن را خلاصه کنید.
- نظر خود را بیان کنید.
- به گوینده پاسخ دهید.
- سه سوال درباره محتوا بسازید.
- با یکی از دیدگاه‌های مطرح شده موافقت یا مخالفت کنید.
- بخشی از فایل را Shadowing کنید.
- داستان را از دید یکی از افراد بازگو کنید.

برای مثال، بعد از شنیدن یک فایل درباره کار از خانه ممکن است بگویید بگویید:

The speaker prefers working from home because it saves time and gives her more flexibility. I agree with her to some extent, but I think working from home can get lonely.

گوینده کار از خانه را ترجیح می‌دهد، چون در وقت صرفه جویی می‌کند و انعطاف بیشتری به او می‌دهد. تا حدی با او موافقم، اما فکر می‌کنم کار از خانه ممکن است باعث احساس تنهایی شود.

چگونه بدون پارتنر اسپیکینگ انگلیسی خود را تقویت کنیم؟

نداشتن پارتنر نباید باعث متوقف شدن تمرین اسپیکینگ شود. بخش زیادی از مهارت‌هایی مانند جمله‌سازی، روانی، تلفظ و سازمان‌دهی پاسخ را می‌توان به تنهایی تمرین کرد.

برای خودتان پیام صوتی بفرستید

هر روز یک پیام صوتی یک تا دو دقیقه‌ای ضبط کنید. موضوع می‌تواند گزارش روزانه، برنامه فردا یا نظر شما درباره یک موضوع باشد. مثلاً:

Today was busier than I expected. I had a couple of meetings in the morning, and then I had to finish a report before lunch.

امروز شلوغ‌تر از چیزی بود که انتظار داشتم. صبح چند جلسه داشتم و بعد مجبور شدم قبل از ناهار یک گزارش را تمام کنم.

پیام‌ها را پاک نکنید. بعد از چند هفته می‌توانید فایل‌های جدید را با نمونه‌های قدیمی مقایسه کنید.

به سوال‌های فرضی پاسخ دهید

فهرستی از سوال‌های مکالمه آماده کنید و هر روز به دو یا سه سوال پاسخ دهید. برای مثال:

What's something you'd like to learn this year?

امسال دوست داری چه چیزی یاد بگیری؟

What do you usually do when you feel stressed?

وقتی استرس داری معمولاً چه کار می‌کنی؟

Would you rather live in a big city or a small town? Why?

ترجیح می‌دهی در شهری بزرگ زندگی کنی یا شهری کوچک؟ چرا؟

برای هر سوال ابتدا ۳۰ ثانیه و سپس یک تا دو دقیقه صحبت کنید.

یک مکالمه دوطرفه اجرا کنید

خودتان نقش هر دو طرف مکالمه را اجرا کنید. این روش برای تمرین موقعیت‌های روزمره بسیار مناسب است.

A: Hi, do you have this shirt in a larger size?

سلام، این پیراهن را در سایز بزرگ‌تر دارید؟

B: Let me check. What size are you looking for?

بذارید بررسی کنم. چه سایزی می‌خواهید؟

A: A large, if possible.

اگه ممکنه لارج.

هر بار یکی از پاسخ‌ها را تغییر دهید تا مکالمه به متن حفظ‌شده تبدیل نشود.

از روش Pause and Respond (مکث و پاسخ) استفاده کنید

یک مصاحبه یا مکالمه انگلیسی پخش کنید. بعد از هر سوال، ویدئو را متوقف کنید و قبل از شنیدن پاسخ گوینده، خودتان جواب بدهید. سپس پاسخ اصلی را بشنوید و این موارد را بررسی کنید:

- آیا از واژگان متفاوتی استفاده کرده است؟
- پاسخ او چگونه گسترش پیدا کرده است؟
- چه عبارت طبیعی و جدیدی می‌توانید یاد بگیرید؟
- آیا می‌توانید پاسخ خودتان را بهتر بیان کنید؟

با هوش مصنوعی مکالمه کنید

ابزارهای دارای قابلیت مکالمه صوتی می‌توانند نقش مشتری، مصاحبه‌کننده، همکار یا پارتنر مکالمه را اجرا کنند. مزیت اصلی این ابزارها امکان تمرین در هر زمان و تکرار یک موقعیت است.

با این حال، بهتر است تمام بازخوردهای تلفظی یا گرامری هوش مصنوعی را بدون بررسی نپذیرید. این ابزارها ممکن است بعضی اشتباهات را تشخیص ندهند یا جمله‌ای درست را بی‌دلیل تغییر دهند.

تقویت اسپیکینگ با فیلم، سریال و فایل صوتی

تماشای فیلم و گوش دادن به فایل صوتی زمانی به تقویت اسپیکینگ کمک می‌کند که همراه با تکرار، بازگویی و تولید جمله باشد. فقط تماشای چند قسمت سریال، حتی با زیرنویس انگلیسی، تمرین مستقیم مکالمه محسوب نمی‌شود.

فیلم‌ها و سریال‌های مناسب تقویت اسپیکینگ

بهترین فیلم برای تقویت اسپیکینگ، فیلمی نیست که بیشترین اصطلاحات دشوار را داشته باشد. محتوای مناسب باید با سطح شما هماهنگ باشد و مکالمات آن تا حد زیادی قابل فهم باشند.

فیلم یا سریال	سطح پیشنهادی	دلیل مناسب بودن
Toy Story	A۲ تا B1	داستان قابل فهم و جمله‌های نسبتاً کوتاه
Paddington	A۲ تا B1	تلفظ بریتانیایی واضح و مکالمات خانوادگی
Finding Nemo	A۲ تا B1	موضوع ساده و زبان روزمره
The Intern	B1 تا B۲	مکالمات روزمره و زبان مرتبط با محیط کار
Friends	B1 تا B۲	مکالمات غیررسمی و موقعیت‌های روزمره
Modern Family	B1 تا B۲	تنوع شخصیت‌ها و زبان محاوره‌ای
The Pursuit of Happyness	B1 تا B۲	مکالمات کاری و خانوادگی
The King's Speech	B۲ به بالا	مناسب برای توجه به تلفظ، لحن و شیوه بیان

این سطح بندی تقریبی است. ممکن است یک زبان آموز B1 بعضی بخش‌های یک سریال را دشوار و بخش‌های دیگر را ساده بداند.

چگونه با یک سکانس فیلم اسپیکینگ انگلیسی تمرین کنیم؟

به جای تماشای یک فیلم کامل، سکانسی ۳۰ ثانیه تا دو دقیقه‌ای انتخاب کنید و این مراحل را انجام دهید:

مرحله اول: تماشا بدون زیرنویس – تلاش کنید موضوع کلی را متوجه شوید.

مرحله دوم: تماشا با زیرنویس انگلیسی – کلمات و عبارات های مهم را بررسی کنید.

مرحله سوم: تکرار جمله ها – فیلم را متوقف کنید و جمله ها را با همان لحن تکرار کنید.

مرحله چهارم: اجرای نقش – یکی از شخصیت ها را انتخاب کنید و دیالوگ او را اجرا کنید.

مرحله پنجم: بازگویی سکانس – بدون نگاه کردن به زیرنویس، توضیح دهید چه اتفاقی افتاد.

این روش را می توان به شکل خلاصه با فرمول زیر نشان داد:

Watch (تماشا) → Read (خواندن) → Repeat (تکرار کردن) → Perform (اجرا کردن) → Retell (بازگویی)

از زیرنویس فارسی استفاده کنیم یا انگلیسی؟

اگر بدون زیرنویس تقریباً هیچ چیز متوجه نمی شوید، می توانید بار اول از زیرنویس فارسی استفاده کنید؛ اما در مرحله تمرین اسپیکینگ بهتر است به زیرنویس انگلیسی مراجعه کنید. زیرنویس فارسی توجه شما را به معنی منتقل می کند، اما زیرنویس انگلیسی کمک می کند رابطه میان شکل نوشتاری و تلفظ واقعی کلمات را ببینید. هدف نهایی این است که سکانس کوتاه را بدون زیرنویس متوجه شوید و بتوانید بخشی از آن را تکرار یا بازگو کنید.

تقویت اسپیکینگ با هوش مصنوعی

هوش مصنوعی می تواند برای شبیه سازی مکالمه، طراحی سوال، اصلاح جمله ها و تمرین موقعیت های واقعی استفاده شود. ابزارهای صوتی به شما اجازه می دهند به جای تایپ کردن، پاسخ خود را با صدا بیان کنید. برای مثال، ChatGPT Voice امکان گفت و گوی صوتی و دریافت پاسخ گفتاری را فراهم می کند. امکانات و محدودیت های دقیق آن ممکن است بر اساس نسخه، منطقه یا نوع حساب تغییر کند.

مکالمات واقعی را شبیه سازی کنید

از هوش مصنوعی بخواهید نقش مشخصی داشته باشد؛ پرامپتی که می توانید برای این کار استفاده کنید به این شکل است:

نقش مسئول پذیرش یک هتل را بازی کن. من می‌خواهم اتاق رزرو کنم. مکالمه را به انگلیسی و در سطح B1 انجام بده و در هر نوبت فقط یک سوال بپرس.

یا:

نقش مدیر استخدام را داشته باش و برای یک موقعیت شغلی از من مصاحبه انگلیسی بگیر. بعد از پایان مصاحبه، سه اشتباه مهم من را اصلاح کن.

هرچه نقش، سطح و موقعیت را دقیق‌تر مشخص کنید، تمرین هدفمندتری خواهید داشت.

از هوش مصنوعی بخواهید مکالمه را ادامه دهد

بعضی تمرین‌های هوش مصنوعی به پرسش و پاسخ‌های کوتاه تبدیل می‌شوند. برای جلوگیری از این مشکل، این دستور را اضافه کنید:

بعد از هر پاسخ من، یک سوال پیگیری (follow-up) طبیعی بپرس تا مکالمه ادامه پیدا کند.

بازخورد را به پایان مکالمه موکول کنید

اگر بعد از هر جمله اصلاح شوید، جریان صحبتتان دائماً قطع می‌شود. بهتر است از هوش مصنوعی بخواهید اشتباه‌ها را به یادسپاری کند و در پایان مطرح کند. پرامپت پیشنهادی:

تا زمانی که مکالمه تمام نشده، اشتباهاتم را اصلاح نکن. در پایان فقط پنج اشتباه مهم و پرتکرارم را بنویس و برای هرکدام یک نسخه طبیعی‌تر پیشنهاد بده.

جمله‌های طبیعی‌تر یاد بگیرید

ممکن است جمله‌ای از نظر گرامری درست باشد، اما در مکالمه روزمره چندان طبیعی نباشد. از هوش مصنوعی بخواهید میان «غلط بودن» و «غیرطبیعی بودن» تفاوت قائل شود. برای مثال می‌توانید بگویید:

جمله‌های من را فقط زمانی غلط اعلام کن که واقعا اشتباه باشند. اگر جمله درست اما غیرطبیعی است، آن را با عنوان «طبیعی‌تر» بازنویسی کن.

محدودیت‌های تقویت مکالمه انگلیسی با هوش مصنوعی

هوش مصنوعی ابزار مفیدی است، اما نباید تنها منبع شما باشد. چند محدودیت مهم عبارت‌اند از:

- ممکن است تمام اشتباهات تلفظی را تشخیص ندهد.
- ممکن است جمله‌های درست را بیش از حد بازنویسی کند.
- واکنش‌های آن همیشه مشابه یک مکالمه واقعی انسانی نیست.
- ممکن است توضیحات نادرست یا نامطمئن ارائه دهد.
- تمرین با آن جای تجربه ارتباط با افراد واقعی را کاملاً نمی‌گیرد.

بهترین روش این است که از هوش مصنوعی برای افزایش زمان تمرین و شبیه‌سازی موقعیت‌ها استفاده کنید، اما گاهی از مدرس، پارتنر یا منابع معتبر نیز بازخورد بگیرید.

بهترین اپلیکیشن برای تقویت اسپیکینگ کدام است؟

بهترین برنامه برای تقویت صحبت کردن به انگلیسی به مشکل شما بستگی دارد. برنامه‌ای که برای اصلاح تلفظ مناسب است، لزوماً بهترین گزینه برای مکالمه آزاد با افراد واقعی نیست.

اپلیکیشن‌های مخصوص تلفظ و بازخورد گفتاری

ELSA Speak – Elsa Speak بیشتر روی تلفظ، روانی گفتار و ارائه بازخورد مبتنی بر هوش مصنوعی تمرکز دارد. این برنامه برای زبان‌آموزی مناسب است که می‌خواهد تلفظ کلمات و جمله‌ها را تمرین و اشکالات گفتاری خود را دقیق‌تر بررسی کند.

Speak – Speak بر تمرین گفتاری، مکالمه با هوش مصنوعی، Role-play و دریافت بازخورد فوری تمرکز دارد. این گزینه برای افرادی مناسب است که می‌خواهند بدون نیاز به پارتنر انسانی، زمان بیشتری را صرف صحبت کردن کنند.

اپلیکیشن‌های مکالمه با افراد واقعی

Tandem – Tandem برای پیدا کردن پارتنر تبادل زبان طراحی شده است. کاربران می‌توانند بر اساس زبان، علایق و معیارهای دیگر پارتنر پیدا کنند و از طریق پیام یا مکالمه با یکدیگر تمرین کنند.

HelloTalk – HelloTalk نیز یک پلتفرم تبادل زبان است که زبان‌آموز را به کاربران زبان‌های دیگر متصل می‌کند. این نوع اپلیکیشن برای دریافت تجربه مکالمه واقعی، ارسال پیام صوتی و آشنایی با کاربرد روزمره زبان مناسب است.

هنگام ارتباط با افراد ناشناس، اطلاعات شخصی و حساس خود را به اشتراک نگذارید و از قابلیت‌های مسدودسازی و گزارش کاربران نامناسب استفاده کنید.

چگونه بهترین برنامه برای تقویت اسپیکینگ را انتخاب کنیم؟

نوع برنامه مناسب	هدف اصلی
برنامه دارای تحلیل تلفظ و قابلیت ضبط صدا	اصلاح تلفظ
برنامه مکالمه با هوش مصنوعی	کاهش ترس از صحبت کردن
اپلیکیشن تبادل زبان	تجربه مکالمه واقعی
برنامه دارای Role-play و سؤال‌های شغلی	آمادگی برای مصاحبه
پلتفرم برگزاری کلاس با مدرس	دریافت آموزش منظم
برنامه دارای مکالمات موقعیت‌محور	تقویت پاسخ‌های روزمره

بهترین منابع تقویت اسپیکینگ

منابع تقویت اسپیکینگ را بر اساس هدف خود انتخاب کنید. یک منبع ممکن است برای Listening و Shadowing عالی باشد، اما فرصتی برای مکالمه آزاد فراهم نکند.

British Council LearnEnglish – این سایت منابع سطح‌بندی‌شده برای مهارت‌های مختلف زبان، از جمله Listening، Speaking، تلفظ و آمادگی آزمون دارد. مطالب آن بر اساس سطح‌های زبان دسته‌بندی شده‌اند.

VOA Learning English – مجموعه‌ای از فایل‌های صوتی، ویدئوها، پادکست‌ها، درس‌های سطح مبتدی و برنامه‌های تلفظ ارائه می‌دهد. بسیاری از مطالب آن برای بازگویی، Shadowing و تمرین با Transcript مناسب‌اند.

YouGlish – در YouGlish می‌توانید یک کلمه یا عبارت را جست‌وجو کنید و نمونه‌های تلفظ آن را در بخش‌هایی از ویدئوهای واقعی بشنوید. این ابزار برای بررسی تلفظ، استرس و کاربرد کلمه در جمله مفید است.

برنامه روزانه برای بهبود اسپیکینگ

برنامه تمرین باید آن قدر کوتاه و مشخص باشد که بتوانید آن را به طور منظم اجرا کنید. تمرین ۲۰ دقیقه‌ای روزانه معمولاً قابل‌اجراتر از برنامه‌ای دوساعته است که فقط هفته اول انجام می‌شود.

برنامه روزانه ۱۵ دقیقه‌ای

۵ دقیقه گوش دادن – یک فایل کوتاه گوش دهید و دو یا سه عبارت کاربردی انتخاب کنید.

۵ دقیقه تکرار – چند جمله از فایل را با صدای بلند یا با تکنیک Shadowing تکرار کنید.

۵ دقیقه صحبت کردن – درباره موضوع فایل نظر بدهید یا آن را خلاصه کنید.

برنامه روزانه ۳۰ دقیقه‌ای

۵ دقیقه مرور عبارت‌ها – عبارت‌های جلسه قبل را در جمله‌های جدید استفاده کنید.

۱۰ دقیقه ورودی صوتی – یک فایل کوتاه یا بخشی از فیلم را گوش دهید.

۱۰ دقیقه تمرین گفتاری – خلاصه کنید، Role-play انجام دهید یا به سؤال‌ها پاسخ دهید.

۵ دقیقه بازخورد – صدای خود را گوش دهید و دو نکته مهم را یادداشت کنید.

برنامه هفتگی تقویت مهارت مکالمه

تمرین اصلی	روز
Shadowing با یک فایل کوتاه	روز اول
پاسخ به سه سوال مکالمه	روز دوم
بازگویی یک داستان یا ویدئو	روز سوم
Role-play یک موقعیت واقعی	روز چهارم
مکالمه با پارتنر یا هوش مصنوعی	روز پنجم
تمرین ۴/۳/۲ و ضبط صدا	روز ششم
مرور عبارتها و بررسی فایل های هفته	روز هفتم

برنامه مناسب زبان آموزان مبتدی

مبتدی ها بهتر است تمرین خود را با این موارد آغاز کنند:

- جمله های کوتاه روزمره
- معرفی خود
- سوال و جواب های ساده
- الگوهای ثابت جمله سازی
- مکالمات کوتاه
- فایل های صوتی آهسته و سطح بندی شده
- ضبط فایل های ۳۰ تا ۶۰ ثانیه ای

برنامه مناسب زبان آموزان سطح متوسط

زبان آموزان B1 و B2 (سطوح متوسط و متوسط رو به بالا) می توانند تمرین های زیر را اضافه کنند:

- بیان نظر و دلیل
- مقایسه دو دیدگاه
- داستان‌گویی
- بازگویی خبر یا پادکست
- مکالمات کاری
- دفاع از یک تصمیم
- تکنیک ۴/۳/۲
- بحث آزاد با پارتنر
- تمرین موضوعات ناآشنا

جمع‌بندی

تقویت اسپیکینگ با یک روش یا اپلیکیشن خاص اتفاق نمی‌افتد. برای پیشرفت باید به اندازه کافی انگلیسی بشنوید، مرتب صحبت کنید، بازخورد بگیرید و تمرین‌های مهم را تکرار کنید.

از سطح و نیاز واقعی خود شروع کنید. اگر مبتدی هستید، ابتدا روی جمله‌های ساده و مکالمات روزمره کار کنید. اگر سطح بالاتری دارید، تمرین‌هایی مانند بازگویی، Shadowing، تکنیک ۴/۳/۲، بیان نظر و مکالمه ساختارمند را وارد برنامه کنید.

فرمول اصلی تقویت اسپیکینگ را می‌توان این‌گونه خلاصه کرد:

ورودی قابل فهم + تمرین گفتاری منظم + بازخورد هدفمند + تکرار

بیشتر بخوانید: آموزش زبان انگلیسی

سوالات متداول

چگونه اسپیکینگ را از صفر شروع کنیم؟

با جمله‌های کوتاه، الگوهای پرکاربرد و موضوعات آشنایی مانند معرفی خود، خانواده، کار و برنامه روزانه شروع کنید. همچنین می‌توانید در دوره مکالمه انگلیسی در ۸۰ روز زبان مستر شرکت کنید.

بهترین روش تقویت اسپیکینگ انگلیسی چیست؟

بهترین نتیجه معمولا از ترکیب صحبت روزانه، ضبط صدا، گوش دادن هدفمند، دریافت بازخورد و تکرار به دست می‌آید.

آیا بدون پارتنر می‌توان اسپیکینگ را تقویت کرد؟

بله. ضبط صدا، پاسخ به سوال‌ها، بازگویی محتوا، Role-play و مکالمه با هوش مصنوعی از روش‌های مناسب تمرین بدون پارتنر هستند.

روزانه چند دقیقه اسپیکینگ تمرین کنیم؟

برای شروع، روزانه ۱۵ تا ۳۰ دقیقه تمرین منظم کافی است. استمرار از طولانی بودن هر جلسه مهم‌تر است.

بهترین اپلیکیشن برای تقویت اسپیکینگ چیست؟

انتخاب برنامه به هدف شما بستگی دارد. بعضی برنامه‌ها برای تلفظ، بعضی برای مکالمه با هوش مصنوعی و بعضی برای ارتباط با افراد واقعی مناسب‌ترند.

آیا هوش مصنوعی می‌تواند جای پارتنر مکالمه را بگیرد؟

هوش مصنوعی برای تمرین منظم و شبیه‌سازی موقعیت‌ها مفید است، اما تجربه ارتباط با انسان و دریافت بازخورد واقعی را کاملاً جایگزین نمی‌کند.