

حفظ کردن کلمات در انگلیسی

اگر در حفظ لغت ضعیف هستید، این قسمت را از دست ندهید. روش‌های بسیار زیادی برای یادگیری و حفظ لغت وجود دارد. از روش‌های سنتی گرفته تا روش‌های نوین امروزی که بسیاری از مدرس‌ها یا افراد فعال در بخش حافظت کوتاه‌مدت و بلندمدت از آن استفاده می‌کنند.

آیا حفظی من خوب هست؟

تمرکز حواس، گوشی تلفن همراه، آهنگ آرامش‌بخش، هندزفری، سه نفس عمیق! یک سوال پرتکرار، مهم و قابل‌پردازش برای افرادی که می‌خواهند دایره‌ی واژگانشان را گسترش بدهند. حالت مغزی ما طوری طراحی شده که نمی‌توانیم بگویم حافظه‌مان ضعیف شده یا نمی‌توانیم لغتی را حفظ کنیم به عبارتی در حفظ کردن ضعف داریم. درست است که شاید برای تعدادی حفظ لغت سخت است اما باید نوع یادگیری خودشان را بدانند که در ادامه توضیح می‌دهم. در ابتدای کار می‌خواهم با افرادی صحبت کنم که می‌گویند من حافظه‌ام ضعیف شده یا اصلا حفظی‌ام خوب نیست و از این قبیل جملاتی که اکثر شنیده‌ایم. جواب این عزیزان فقط یک کلمه است «حواس‌پرتی»! شما باید بدانید موقع خواندن و حفظ کلمه چقدر حواس‌جمعی دارید و آیا واقعا دارید به این کاری که الان انجام می‌دهید تمام تمرکزتان را می‌گذارید؟ پس مرحله‌ی اول جمع بودن حواس و مهم‌ترین بخش است. وقتی تمام تمرکزمان را روی آن موضوعی که در زمان حال در حال انجامش هستیم بگذاریم، دیگر مشکلی به اسم ضعیف شدن حافظه، آلزایمر و... نداریم. بهترین روش برای جمع کردن حواس، تمرکز است. خوب، چگونه تمرکز کنیم؟ بسیار ساده است! یک گوشی تلفن همراه، چند عدد موزیک آرامش‌بخش، یک هندزفری و سه نفس عمیق! به راحتی می‌توانید خود را آرام کرده و شروع به فعالیت اصلی که حفظ لغت هست کنید.

اگر حفظی من خوب نیست، چطوری کلمه‌ای یاد بگیریم؟

همان طوری که در قسمت قبل گفتم اولین مرحله تمرکز حواس هست. شما باید تمام تمرکزتان روی کاری باشد که الان در حال انجامش هستید. هر کار دیگری دارید برای بعد از انجام این کار است یا برای قبل از انجام این کار بوده است. من همیشه، در کلاس‌هایم، کارگاه‌ها، مشاوره‌ها و ... سعی کرده‌ام حواس فقط در آن جلسه باشد؛ یعنی هر مشکلی هم داشته باشم باید تمرکز کرده و بهترین خودم را در آن جلسه بگذارم و بعد به مشکل بعدی بپردازم. پس پیشنهادم به شما همین است که هر کاری وقت خودش را دارد. حالا که باور اشتباه اینکه حفظی‌ام خوب نیست یا مشکل دارم را برطرف کردیم، برویم سراغ اصل مطلب که در مورد حفظ لغت است.

اولین شرط این است که باید نیم‌کره‌های مغزمان را بشناسیم. نیم‌کره‌های مغز چیست؟ خب، بسیار ساده است. نیم‌کره‌ی سمت راست کنترل‌کننده‌ی سمت چپ بدنمان است. وظیفه‌ی این نیم‌کره، عواطف، احساسات، خلاقیت، موسیقی و یادگیری موارد حسی است. نیم‌کره‌ی سمت چپ وظیفه‌ی کنترل کردن سمت راست بدن را دارد و وظایف آن، ریاضیات، فلسفه، منطق، ادراک است.

خب، کدام قسمت برای یادگیری زبان، حفظ لغت مفید است. بدون شک نیم‌کره‌ی سمت راست برای حفظ لغت است. اکثر افرادی که نمی‌توانند زود لغت حفظ کنند مشکل کوچکی در این قسمت

دارند.

نیمکره راست: کنترل سمت چپ بدن، احساسات، عواطف، الهامات و ...
نیمکره چپ: کنترل سمت راست بدن، ریاضیات، فلسفه، ادراک، منطق و ...
حفظ کلمه با نیمکره راست!

روش‌های مختلفی برای حفظ لغت داریم، اما هر روشی که استفاده می‌کنیم نباید از تصویرسازی غافل شویم. در این فصل مفصل به آن‌ها می‌پردازیم، اما همیشه یادتان باشد موقع حفظ هر لغتی باید از تصویرسازی کمک بگیریم تا آن کلمه به طور کامل در ذهن ما نقش ببندد.

کلمه یا جمله در انگلیسی حفظ کنیم؟

این قسمت می‌خواهم بیشتر وارد مقدمات حفظ لغت بشویم. روشی که مورد تأیید من است را برای شما توضیح می‌دهم.

من کاملاً مخالف حفظ لغت هستم! منظورم چیست؟

ما نباید لغت را به تنهایی حفظ کنیم، باید لغت را در قالب جمله حفظ کنیم! آری، شما باید آن کلمه در یک جمله بگذارید و حفظ کنید. اگر این کلمه جدید در یک جمله است، همان جمله را یادداشت کرده و حفظ کنید (روش‌های یادداشت و نحوه حفظ کردن را در قسمت بعد توضیح می‌دهم). بهتر هم هست قبل از یادداشت کردن، مترادف و متضاد کلمه را هم یادداشت کنید تا تصویرسازی بهتری برای شما رقم بزند. با این کار مترادف و یا متضاد کلمه کمک بهتری به تصویرسازی شما می‌کند.

الان برای مثال فرض می‌کنیم می‌خواهیم کلمه «beautiful» را حفظ بکنیم.

مترادف این کلمه: pretty, gorgeous, stunning, هستند.

متضاد این کلمه: ugly هست.

شما می‌توانید یک جمله بسازید که تصویرسازی ذهنی هم داشته باشد.

I see that beautiful house, the ugly street and the stunning girl every day.

یعنی: من آن خانم زیبا، آن خیابان زشت و آن دختر جذاب را هر روز می‌بینم.

به نظر شما این کار باعث تصویرسازی نمی‌شود. تصویری که شما هر روز می‌توانید داشته باشید،

یک منظره از یک خانه، یک خیابان زشت، یک دختر زیبا؟ منظورم از تصویرسازی این هست. حالا

نقش در جمله نوشتن کلمه‌ها چیست؟ کاملاً مشخص است که در جمله نوشتن به شما کمک

کرده تا تصویرسازی کنید، فقط با نوشتن کلمه‌ها استفاده و به‌کارگیری آن‌ها برای شما سخت

خواهد بود. پس جمله نوشتن بیشترین استفاده را برای تصویرسازی ذهنی دارد.

کلمه به تنهایی حفظ نمی‌کنیم.

جمله نوشتن فراموش نمی‌شود.

تصویرسازی کنیم.

مترادف و متضاد به تصویرسازی کمک می‌کند.

فقط یک تکه کاغذ برای یادگیری کلمه انگلیسی!

فقط یک تکه کاغذ که فضای یک کلمه و یک جمله داشته باشد نیاز داریم. معنی پشت برگه نوشته بشود.

سه تا چهار بار تکرار = حفظ لغت و جمله

در این قسمت می‌خواهم چگونه یادداشت کردن را به شما بگویم. روش‌های زیادی برای یادداشت نیز داریم، اما روشی که خیلی از آن استفاده می‌کنم و نتیجه گرفتم، حالت فلش کارت کردن است. در اولین قدم بهتر است به مغازت نوشت افزار رفته و یک بسته کاغذ A4 یا A5 بگیرید و از فروشنده درخواست کنید که به اندازه یک یا دو کلمه و یک جملت حدوداً هشت کلمه‌ای برای شما فضا درست کند و کاغذها را برش بزند (نیاز به تصویر داریم). بعد شما با هزینه خیلی کمتر تعداد کاغذهای زیادی دارید. بعد مهم‌ترین نکته این‌که هرگز به هیچ وجه جمله و کلمه انگلیسی را با جمله و کلمه فارسی در کنار هم ننویسید. شما فقط می‌توانید هنگام یادگیری منظورم موقع کلاس، معنی کلمات را در کنار جمله یا کلمه یادداشت کنید. من به دانشجویانم فقط اجازه نوشتن معنی را در کتاب یا متن اصلی می‌دهم و این نکته هم به مدرسان بگویم که هرگز موافق نوشتن تلفظ کلمات به فارسی نیستم، مگر با دانستن فونتیک و نوشتن تلفظ که این عمل خود یک حرکت مثبت است. بعد در خانه تک تک کلمه‌ها را با جمله‌ای در کاغذهای فلش کارتی بنویسید و در قسمت پشت برگه معنی آن را بنویسید. بعد از حدود سه یا چهار دفعه تکرار کلمات آن‌ها را حفظ خواهید بود. تعداد جملات و کلمات جدید در قسمت‌های بعدی توضیح داده خواهد شد.

خوب روزی چند تا کلمه انگلیسی حفظ کنیم!

یکی از بیشترین سؤال‌هایی که از من پرسیده می‌شود این است که روزی چند لغت باید حفظ کنیم و یاد بگیریم؟

در اولین قدم بستگی به توانایی افراد دارد. قدم بعدی بستگی به نیاز و میل افراد دارد. اما من همیشه برای افرادی که تازه یادگیری را شروع کرده‌اند و کلمات آسان‌تری یاد می‌گیرند، روزی پانزده تا بیست لغت در یک جمله به آن‌ها پیشنهاد می‌دهم. و افراد حرفه‌ای‌تر که کلمات سخت‌تری باید حفظ بکنند و دایره لغات خود را گسترش بدهند بهتر است که فقط روزی پنج لغت حفظ بکنند.

نکته بسیار مهم را فراموش نکنید! شما هر روز و مداوم باید یادگیری پیش بگیرید و سعی کنید که بین آن وقفه ایجاد نشود. وقفه باعث سرد شدن فرد از یادگیری می‌شود و حتی خیلی اوقات باعث می‌شود فرد از یادگیری سر باز بزند و این اتفاق خوشایندی نیست. پس هر روز مطالعه کردن را فراموش نکنید. من همیشه در کارگاه‌ها و کلاس‌هایم این موضع را مطرح می‌کنم و خیلی وقت‌ها مجبور می‌شوم افراد زیر فشار بگزارم و آن‌ها را مجبور به حفظ لغات کنم و جلست بعد از آن‌ها در مورد لغت‌ها پرسش داشته باشم.

کلید موفقیت در حفظ لغات انگلیسی مداومت است!

غیر حرفه‌ای‌ها روزی پانزده تا بیست لغت.

حرفه‌ای‌ها پنج لغت.

مداومت رمز یادگیری

این همه کلمه یاد گرفتم می توانم استفاده کنم؟!

بزرگترین مشکل دانشجویان این است که حالا ما خیلی کلمه یاد گرفته ایم، آیا می توانیم از تمام آن ها استفاده کنیم؟

قدم اول این است که فعالیت خودتان را شروع کنید، نخست کلمه و جمله یاد بگیرید تا بعد آن روی سکه خودش را به شما نشان دهد.

بگذارید مثالی بزنم. فرض کنید شما می خواهید خانه ای بسازید اما ابزاری ندارید، آیا می توانید خانه را بسازید؟ خب، کاملاً مشخص است که نمی توان خانه ای را بدون مصالح ساخت، شما باید مصالح داشته باشید تا خانه بسازید. حالا شما یک ماشین مصالح دارید، برای چند روزی می توانید خانه را بسازید اما وقتی مصالح تمام شود شما نمی توانید به ساختن خانه ادامه دهید، پس بازهم به مصالح نیاز دارید.

صحبت کردن زبان انگلیسی هم همین گونه است شما باید مصالح آن را آماده کنید، مصالحی چون لغت، گرامر، فونتیک و ...؛ و همیشه باید به دنبال بیشتر کردن آن ها باشید. وقتی کلمه جدید حفظ می کنید یعنی توانایی این را دارید که جمله ای جدید بسازید (بخشی از خانه را تکمیل کنید). کلمه های جدیدتر باعث می شود که در مکان و موقعیتی قادر به سخن گفتن باشید (اینکه خانه را کم کم تکمیل خواهید کرد).

پس هیچ وقت نگوئید اگر کلمه ای یاد گرفتم می توانم از آن استفاده کنم یا نه! بدون شک شما قادر به استفاده کردن از آن کلمه خواهید بود. قدم بعدی این است که شما کلمات مکان ها موقعیت های خاص را یاد می گیرید و این یادگیری باعث متمایز شدن سطح زبان انگلیسی شما با دیگر افراد خواهد بود.

هر خانه ای مصالح می خواهد فراموش نکنید.

کلمه جدید باعث صحبت کردن در مکان و موقعیت جدید است.

من کلمه ها یاد می رود!

بحث بعدی دوستان و دانشجویان (منظور تمام افرادی است که در حال یادگیری زبان انگلیسی هستند) زبان آموز این است که کلمه ها یادشان می رود. در مرحله اول اگر یادگیری لغت را با راهکارهایی که گفتم انجام داده باشید به هیچ وجه قرار نیست به این گونه مشکل بر بخورید. دلیل آن هم این است که ما لغت ها را با تصویرسازی حفظ کرده ایم. هر موقع می خواهیم از کلمات استفاده کنیم تصویری که ساختیم به ذهنمان می آید، من همیشه این مثال را می زنم: آیا حجم یک فیلم بیشتر است یا آهنگ یا یک تصویر؟ بدون شک یک عکس و ذهنمان یک هارد بسیار بزرگ و جادار برای اطلاعات است که قابل دسترس ما هستند. به طور کلی بخواهم برای شما بگویم با استفاده از تصویرسازی مشکلی برای یادآوری کلمات نخواهید داشت و مغز به طور خودکار وظیفه دستهبندی اطلاعات را به عهده دارد و می توانید در مکان های خاص کلمات را به یاد آورید. مورد بعدی استفاده سریع و درست از کلمات در اولین فرصت است که در قسمت بعد بیشتر و کامل توضیح می دهم، اما انجام این کار باعث می شود که سریع اطلاعات را از حافظت کوتاه مدت به

حافظت بلندمدت بفرستید. استفاده سریع و زود هنگام از کلمات باعث می‌شود که زود به حافظت بلندمدت شما برسد و در قسمت درست دسته‌بندی مغزتان قرار گیرد؛ و چگونگی سریع استفاده کردن آن را در قسمت بعد از دست ندهید.

همان روز، همان ساعت!

مؤثرترین روش برای به یاد داشتن و کلمات را به حافظت بلندمدت فرستادن این است که همان لحظه از کلمه در جمع یا کلاس استفاده کنید. من همیشه به یاد می‌آورم که استادم وقتی کلمه‌ای یاد می‌گرفت آن کلمه را در تمام کلاس‌هایش استفاده می‌کرد. همیشه به من می‌گفت بهترین راه یادگیری و به یاد داشتن لغت‌ها این است که آن کلمه را اول در جمله‌ای حفظ کنید و بعد تصویرسازی کنید و مرحله بعد آن کلمه را همان روز و همان ساعت استفاده کنید. از وقتی که این کار را انجام دادم هیچ‌گاه نبود کلمه جدیدی حفظ و آن را فراموش کنم و همیشه در کلاس‌هایم سعی داشتم که این روش‌ها را به دانشجویانم بگویم. همیشه اگر موضوع در مورد کلمه جدیدی است، سعی داشتم همان لحظه در کلاس مطرح کنم و سؤالاتی بپرسم و آن کلمه را در ذهن دانشجویانم قرار بدهم و در کنار آن نیز می‌توانستم کلمات بیشتری به دانشجویانم یاد بدهم. در مرحله بعد دانشجویان موظف هستند که کلمات را در همان جلسه استفاده کنند و بعد از آن در خانه از آن کلمات استفاده کنند. می‌توانید با افراد خانواده، دوستان، خویشاوندانی که زبان انگلیسی را می‌دانند درخواست کنید تا با شما کار بکنند و این بهترین تمرین برای استفاده کلماتی است که همان روز یاد گرفته‌اید. شاید خیلی از شما عزیزان بگویید که ما نه دوست انگلیسی‌زبان داریم نه هیچ‌کدام از افراد خانواده و خویشاوندانمان انگلیسی را خوب می‌دانند، اگر شما جزء این دسته از افراد هستید بهتر است که دو قسمت بعد را از دست ندهید.

من حتی یک دوست انگلیسی‌زبان ندارم!

این عنوان درست من را یاد دوران دانشجویی خودم انداخت. آن زمان من خوب یادم هست که مثل الان دوست انگلیسی‌زبان زیادی نداشتم و از همه بدتر فردی به شدت درون‌گرا بودم و نمی‌خواستم یا بهتر بگویم آن زمان اعتماد به نفس کافی برای ارتباط برقرار کردن و تمرین کردن زبان انگلیسی نداشتم. افکاری مثل این که اگر جمله‌ای را بد بگویم، یا معنی کلمه‌ای را بلد نباشم چه اتفاقات بدی قرار است بیفتد، هنوز به این باور نرسیده بودم که اشتباهات جزئی از یادگیری است و قرار نیست اتفاق خاصی بیفتد. گرچه خوب یا بد من این تفکرات را داشتم، اما راهکارم چگونه بود؟ آن زمان هنوز به خوبی تبوتاب فضای مجازی داغ نبود و هنوز یکی از قدیمی‌ترین پیام‌رسان‌ها که واتس‌آپ باشد وجود نداشت؛ اما از همان اول دوست داشتم که با فضای بیرون از کشور چت کنم و افراد را بیشتر بشناسم. آن زمان تازه برنامه چت نیمباز آمده بود که بر روی گوشی‌ها نصب می‌شد و آن زمان نیز گوشی‌ها با سیستم‌عامل اندروید بسیار کم بود و بیشتر گوشی سیستم‌عامل جاوا یا سیمبین داشتن که خدا را شکر آن برنامه قادر به نصب به روی تمام این سیستم‌عامل‌ها بود. این برنامه چت روم‌های متفاوتی از کشورهای متفاوتی داشت. بعد از یاد گرفتن کامل این برنامه من مشغول شدم در گشتن در چت روم‌های آمریکایی و انگلیسی تا افراد زیادی را پیدا کنم و قادر باشم با آن‌ها چت بکنم و از کلمات جدید انگلیسی‌ام استفاده کنم. شاید باورتان نشود اما این یکی از بهترین روش‌هایی بود که من استفاده کردم و باعث شد که خیلی سریع مشکلاتم را متوجه بشوم و مکان خوبی برای تمرین کردن زبان انگلیسی باشد. امروزه با وجود گوشی‌های اندروید و زیاد شدن فضای مجازی و انواع پیام‌رسان‌ها شما به راحتی می‌توانید

که وارد گروه‌های زبان شوید و آنجا دوست‌های انگلیسی‌زبان پیدا کرده و به راحتی تمرین کنید؛ و نادرترین دسته از افراد کسانی هستند که نه دوست و آشنایی دارند و یا میلی به فضای مجازی ندارند یا شرایط مالی یا هرگونه چیز دیگری برای ورود به فضای مجازی ندارند بهتر است که قسمت بعد را دنبال کنند که یکی دیگر از تمرین‌هایی است که به شدت موثر است!

جلوی آینه؟

فرض کنید نه دوست و آشنایی داریم. نه موبایل داریم نه اینترنت و تنها هستیم، اما مشتاق به یادگیری زبان انگلیسی هستیم و نیاز به تمرین داریم! چاره کار چیست و چگونه می‌توانیم تمرین کنیم. جواب من یک آینه است. آری یک آینه! همیشه می‌گویند آینه هیچ‌وقت به شما دروغ نمی‌گوید و آینه نشان‌دهندت حقیقت است. شاید این جمله ربطی به بحث الان ندارد اما اصل مطلب این است که بهترین رفیق برای یادگیری آینه است اما چطور؟ شما قطعا از کتاب آموزشی که استفاده می‌کنید، مکالمه‌هایی دارید که از آن‌ها کلمات جدیدی را یاد می‌گیرید. همان مکالمه را حفظ کرده یا کتاب را در دست بگیرید و جلوی آینه با ایستید. یک شخصیت مکالمه خود واقعی‌تان باشید و شخصیت دیگر خود شما که در آینه هست و مکالمه را کار کنید تا حفظ شوید و کلمات جدید آن را یاد بگیرید. روش دیگر این است که سؤالاتی را طرح کنید و باز جلوی آینه با ایستید، می‌توانید شخصیت خیالی بسازید از خودتان (منظورم خود شما که توی آینه است) آن سؤالات را بپرسید و بعد به آن جواب بدهید. من هیچ کاری با منطقی بودن این کار ندارم و هیچ‌وقت حرف افراد دیگر برایم مهم نیست. مهم یادگیری زبان است و این بهترین روش برای یادگیری است. با این روش نه شما نیاز به حضور فردی دارید و نه نیاز به منتظر بودن و دیگر بهانه‌ای در کار نیست اما همیشه یادتان باشد شرط اول خواستن و یادگیری است اگر واقعا میل زیاد به یادگیری دارید حتما از این روش استفاده کرده و از نتیجه حیرت‌انگیزش متعجب خواهید شد، پس این روش را حتما امتحان کنید. جمع‌بندی چند بخش آخر:

کلمات جدید همان روز، همان ساعت و حتا همان لحظه در کلاس به کار برده شود. فضای مجازی مکان خوبی برای انگلیسی چت کردن و تمرین کردن است. آینه رفیق بی‌کلک شماست، آن را فراموش نکنید.