# 8 خطوات للتغلب على الخوف من التحدث بلغة أجنبية أمام العامة

كتبه حفصة جودة | 23 نوفمبر, 2015

هذا المقال مترجم عن موقع Lingq

يخجل بعض الناس من التحدث باللغة التي لا يزالون يتعلمونها بينما لا يكون هناك مشاكل بالنسبة لآخرين من الانخراط في محادثة بلغة أجنبية حتى بمحصول لغوي قليل، أنا أحد هؤلاء ممن تكون أول محادثة لهم شاقة جدًا.

مازلت أتعلم الإسبانية ولكنني بدأت مؤخرًا في تعلم الألمانية لأنني درستها مسبقًا في المدرسة، لقد جربت من قبل التحدث بالألمانية مع ألمان ولكنني لم أفلح فهم لم يفهموا أبدًا ما أردت قوله، على أية حال، قام رجل ألماني مؤخرًا – والذي سيظل مجهول الاسم حتى إشعار آخر – بالعمل لدي لينجكيو LingQ وقد قررت التدرب والتحدث بالألمانية معه في بعض الأحيان.

هذا ليس سهلًا، ومع ذلك هذه ثمان خطوات للتغلب على الخوف من التحدث باللغة التي تستهدف تعلمها:

**1- افهم سبب خوفك من التحدث**

ما الذي يخيفك بالضبط؟ القلق من التحدث بلغة أجنبية يأتي بسبب الخوف من التحدث بصورة خاطئة أو تلقي استجابة سلبية، يقلل الخوف من قدرة العقل على العمل بصورة صحيحة، علي

سبيل المثال، عندما تكون في مقابلة عمل أو امتحان ولا تستطيع التفكير في أي شيء لتقوله لأنك تشعر أن عقلك لا يريد ذلك، هذا يحدث أيضًا مع اللغة الجديدة، أن تتحدث مع أحدهم مستخدمًا كلمات جديدة وقواعد نحوية صحيحة فتشعر وكأنك عقلك لا يستطيع التفاعل.

فلكي تفهم خوفك اسأل نفسك عن رد فعلك عندما يبذل أحدهم مجهودًا للتحدث بلغتك، نأمل أنك ستكون متفاهمًا ومتعاونًا بدلًا من السخرية منه، لدي أصدقاء غير دنماركيين يحاولون التحدث بالدنماركية وأنا معجب جدًا بمجهودهم هذا، وهذا ما أحاول وضعه في الاعتبار دائمًا.

**2- درب مهارات استماعك**

من الضروري أن تستمع لأصوات بلغتك المستهدفة، فلن تفهم كل كلمة إذا كنت مبتدئًا في اللغة، وقد تجد صعوبة في فهم العديد من الكلمات، ولهذا نحن ننصح بتأجيل التحدث باللغة حتى يكون لديك حصيلة لغوية كبيرة، ولكن إذا شعرت أن لديك الثقة الكافية للتحدث فافعل ذلك فورًا.

على أي حال تدرب على مهارات الاستماع عبر مختلف مصادر الإنترنت ووسائل الإعلام، حيث تستطيع تطوير مهاراتك اللغوية وطريقة النطق فقط عبر الاستماع، ومن الضروري أن تتفهم أنه حتى لو اعتدت على الاستماع لمحادثات باللغة التي تتعلمها فإن عقلك يعمل بصعوبة أكثر أثناء المحادثات؛ لأنك لا تحتاج فقط لفهم ما يُقال ولكنك تحتاج أيضًا لصياغة ردودك، ولهذا يجب أن يكون الاستماع سابقًا للتحدث في قائمة أولوياتك.

**3- انس الكمال**

أنا أتحدث الإنجليزية منذ زمن طويل، ولكن بالطبع لدي لهجة، قد تكون من هؤلاء الذين يتعلمون اللغة ويتحدثون بها كأنها اللغة الأم في ست شهور، إذا كنت منهم فأنا أصفق لك وأنحني تحت قدميك، أنت مدهش، تهانينا، أما إذا لم تكن كذلك فلا تقلق حيال ذلك، فمعظمنا لن يتحدث اللغة أبدًا بدون لهجة، ولا عيب في ذلك، في الحقيقة يبدو ذلك جذابًا.

والأهم من ذلك، إذا لم تفعل لأنك قلق من أنك لن تتحدثها كلغة أصلية أو أنك ستقوم بأخطاء فلن يكون لديك فرصة للتخلص من مخاوفك، كلما تدربت أكثر كلما تحسن مستواك، تصيبنا الأخطاء بالإحباط لكننا جميعًا نخطئ وهذه الأخطاء ستعلمنا ألا نكرر نفس الخطأ مرة أخرى.

**4- قم بمحادثة شخص واحد**

إذا كنت قلقًا من الكلام فالتحدث في مجموعة سيكون مرعبًا، وإذا كنت في مجموعة من الناس في مستويات مختلفة وأنت مازلت مبتدئًا فلن تستطيع مجاراتهم لأن المحادثة ستصبح أسرع وأعقد، أيضًا عند التحدث في مجموعة ستضطر للاستماع لكل شخص والذي يتحدث كل منهم اللغة بدرجة مختلفة من النجاح، والتي لن تكون بنفس الكفاءة، عمومًا سيكون مرحًا أن تتحدث في مجموعة ولكن يجب أن يكونوا مبتدئين مثلك.

التحدث مع شخص واحد سيكون أسهل وأقل مجهودًا، في المحادثة مع شخص واحد سيكون للشخص الآخر الوقت للتحدث ببطء وإعادة الكلام والإشارة للأخطاء التي تقع فيها ومساعدتك على تصحيحهم، إذا كنت لا تخشي التحدث مع الغرباء تستطيع الانتظام في دروس ومحادثات سكايب خلال موقع لينجكيو، تصرف بتلقائية فكلما فكرت أكثر كلما كان الكلام أصعب، قل فقط ما يأتي بخاطرك واستمع لاقتراحات كيف تكون أفضل.

**5- كن مستعدًا للخطأ**

بعض الأشخاص الذين ستتحدث معهم سيكون لديهم بعض الصبر وبعضهم لا، بعضهم سيكون متفهمًا وأفضل في فهم اللهجات الأجنبية، هذا هو النوع الذي يُفضل أن تتحدث معه، إذا لم يحاول أحدهم فهمك فهذه ليست مشكلتك إنها مشكلته، لقد حدث هذا معي مرات عديدة وحتى بعد تحدثي الإنجليزية لسنوات بعض الناس لا يمكنهم فهم ما أقول، بالتأكيد يحدث بصورة أقل لكنه مازال يحدث، كان هذا يصيبني بالجنون لكن من الأفضل تجاهل هؤلاء الناس والتحدث مع هؤلاء الذين يستطيعون الاستماع إليك ومساعدتك على التحسن.

**6- تابع المواضيع اليومية**

لكي تكون واثقًا بنفسك عندما تتحدث فأنت تحتاج لحصيلة من الكلمات، على العموم ليس من الخطأ أن تتدرب على موضوعات يومية محددة لتساعدك على البدء حيث إنها تتكرر كثيرًا، يجب على الأقل أن تبدأ بتعلم طلب الطعام والتسوق وطلب مشروب في البار، إذا تغلبت على هذه المخاوف وقمت بطلب وجبة في المطعم فسوف تزداد ثقتك وحينها تستطيع القيام بمحادثات أصعب في مواضيع أخري، بالطبع إذا كان لديك فقط حصيلة كلمات كافية لذلك.

**7- تعلُم لغتين سوف يساعدك**

لأنني أتحدث الإنجليزية الآن أمام العامة ولدي أشخاص بالفعل يستمعون إليّ أصبحت أقل خوفًا من تحدث الألمانية والإسبانية أمام الناس، بالفعل أنا أتحدث اللغتين أمام الناس لأنني أعتقد أن ذلك ممكنًا، بالطبع لم يتوقف الإحباط الناتج عن المجهود المبذول في التفكير بالكلمات وبناء الجمل لكنني أصبحت أكثر شجاعة، وجهة نظري هي: إذا كنت بالفعل تتحدث لغة أجنبية فكل شيء سيكون أسهل في تعلم لغة ثانية وليس في التحدث فقط.

**8- تمهل**

في حالة كنت مبتدئًا وحصيلة كلماتك محدودة فغالبًا ليس لديك خيارات كثيرة، لكن التحدث ببطء ووضوح سوف يشجع المتحدثين معك أو أصحاب اللغة أن يتحدثوا ببطء ووضوح أيضًا وحينها تستطيع مجاراة الكلام.