



اگر نمی‌دانید برای تافل دقیقاً از کجا شروع کنید، اول سطح واقعی زبانتان را مشخص کنید، سپس ساختار جدید TOEFL iBT را بشناسید و بعد مطالعه چهار مهارت Reading، Listening، Speaking و Writing را هم‌زمان اما متناسب با سطح خودتان جلو ببرید. این مقاله دقیقاً برای همین طراحی شده است: از انتخاب مسیر شروع و برنامه‌ریزی تا تکنیک‌های هر مهارت، تمرین روزانه، مدیریت زمان، اشتباهات رایج و منابع رسمی.

ضمن اینکه فرمت آزمون از 21 ژانویه ۲۰۲۱ تغییر کرده و دیگر نمی‌توان با برنامه‌ها و نمونه‌سؤال‌های قدیمی، آمادگی کاملی داشت. در ادامه ابتدا مسیر درست را پیدا می‌کنید و بعد وارد تکنیک‌هایی می‌شویم که تفاوت بین «انگلیسی خواندن» و «برای تافل آماده شدن» را مشخص می‌کنند.

مسیر صفر تا صد آمادگی تافل در یک نگاه

اگر هنوز هیچ برنامه‌ای ندارید، مسیر را این‌طور بچینید:

تعیین سطح → شناخت فرمت ۲۰۲۱ → مشخص کردن نمره هدف → تقویت پایه زبان در صورت نیاز → مطالعه هم‌زمان چهار مهارت → تمرین تکنیک‌های هر بخش → آزمون شبیه‌سازی‌شده → تحلیل خطا → رفع نقاط ضعف → آزمون نهایی

یک نکته مهم را از همین ابتدا در نظر بگیرید: برای تافل نباید چند ماه فقط لغت بخوانید و بعد سراغ تست بروید. از طرف دیگر، اگر پایه زبانتان ضعیف باشد، تست‌زدن مداوم هم معجزه نمی‌کند. نسبت آموزش زبان عمومی به تمرین تافل باید بر اساس سطح فعلی شما تغییر کند.

تافل چیست و برای چه کسانی مناسب است؟

ETS آزمون TOEFL iBT را برای سنجش توانایی استفاده از زبان انگلیسی در محیط‌های دانشگاهی طراحی کرده است. بنابراین هدف آزمون فقط این نیست که بدانید چند کلمه انگلیسی بلد هستید؛ باید بتوانید متن را درک کنید، اطلاعات را از فایل صوتی استخراج کنید، درباره یک موضوع صحبت کنید و در قالب‌های مشخص بنویسید. تافل بیشتر برای افرادی کاربرد دارد که قصد دارند از نتیجه آزمون برای تحصیل، پذیرش دانشگاه، مهاجرت تحصیلی یا اثبات سطح زبان انگلیسی استفاده کنند. البته اینکه یک دانشگاه یا مؤسسه چه نمره‌ای را قبول می‌کند، باید مستقیماً از سایت همان مؤسسه بررسی شود. ویژگی مهم تافل این است که چهار مهارت را جدا از هم نمی‌بیند. بخشی از عملکرد شما به توانایی ترکیب مهارت‌ها وابسته است؛ مثلاً ممکن است اطلاعاتی را بخوانید و سپس بر اساس آن صحبت کنید یا چیزی را گوش دهید و بعد درباره آن پاسخ دهید ETS. نیز تأکید می‌کند که محتوای آزمون در فضای دانشگاهی و آموزشی طراحی شده است.

ساختار جدید تافل در سال ۲۰۲۶؛ قبل از مطالعه این بخش را بشناسید

از 21 ژانویه ۲۰۲۶، TOEFL iBT وارد فرمت جدیدی شده است. بنابراین اگر در اینترنت نمونه برنامه‌ای می‌بینید که هنوز درباره ساختار قدیمی، چهار سؤال Speaking یا قالب قدیمی Writing توضیح می‌دهد، باید تاریخ و اعتبار آن را بررسی کنید ETS. اعلام کرده که آزمون جدید Adaptive است؛ یعنی تجربه آزمون بر اساس عملکرد داوطلب می‌تواند تغییر کند. همچنین مقیاس نمره‌دهی اصلی به 1 تا 6 با فاصله‌های نیم‌نمره‌ای تغییر کرده است.

خلاصه ساختار TOEFL iBT بعد از ۲۱ ژانویه ۲۰۲۶

زمان تقریبی	پایه	تعداد تقریبی آیتم‌ها	انواع اصلی سؤال	مهارت
30 دقیقه		50	Complete the Words, Read in Daily Life, Read an Academic Passage	Reading
29 دقیقه		47	Listen and Choose a Response, Conversation, Announcement, Academic Talk	Listening
23 دقیقه		12	Build a Sentence, Write an Email, Academic Discussion	Writing
8 دقیقه		11	Listen and Repeat, Take an Interview	Speaking
حدود ۲ ساعت		متغیر به دلیل Adaptive بودن	چهار مهارت	کل آزمون

ETS تصریح می‌کند که تعداد آیتم‌ها و زمان ممکن است با توجه به ماهیت تطبیقی آزمون تغییر کند و زمان اعلام‌شده نیز زمان پایه است و دستورالعمل‌ها را شامل نمی‌شود.



تغییر مهم در نمره‌دهی

از سال ۲۰۲۱، گزارش نمره شامل چهار نمره مهارتی و یک نمره کلی در مقیاس ۱ تا ۶ است. نمره کلی از میانگین چهار مهارت به دست می‌آید و به نزدیک‌ترین نیم‌نمره گرد می‌شود. در یک دوره انتقالی دو ساله، ETS نمره قابل مقایسه در مقیاس قدیمی ۰ تا ۱۲۰ را نیز ارائه می‌کند. در نتیجه اگر جایی هنوز فقط درباره «نمره ۱۲۰» صحبت می‌کند، اطلاعات آن الزاماً مربوط به فرمت جدید نیست.

نقشه راه آمادگی تافل از صفر تا نمره هدف

برای اینکه مطالعه شما پراکنده نشود، بهتر است مسیر را به چند مرحله مشخص تقسیم کنید.

مرحله اول؛ شناخت نقطه شروع

در روزهای اول هنوز نیازی به خرید چند کتاب و دانلود ده‌ها PDF ندارید. ابتدا باید مشخص شود:

- دایره لغاتتان در چه سطحی است؟
 - یک متن انگلیسی عمومی را چقدر راحت می‌فهمید؟
 - فایل صوتی با سرعت طبیعی را تا چه اندازه دنبال می‌کنید؟
 - می‌توانید یک دقیقه بدون مکث‌های طولانی انگلیسی صحبت کنید؟
 - جمله‌های انگلیسی را از نظر ساختار درست می‌سازید؟
 - در نوشتن یک پاراگراف ساده مشکل دارید یا بیشتر مشکل شما تکنیک آزمون است؟
- این ارزیابی مشخص می‌کند که آیا باید مستقیماً وارد آمادگی تافل شوید یا مدتی پایه زبان را تقویت کنید.

مرحله دوم؛ شناخت فرمت جدید

بعد از تعیین سطح، ساختار ۲۰۲۱ را یاد بگیرید. این کار فقط برای اطلاع عمومی نیست. نوع تمرین شما را تغییر می‌دهد.

برای مثال، کسی که هنوز با قالب قدیمی Speaking تمرین می‌کند، ممکن است ساعت‌ها روی تکنیک‌هایی وقت بگذارد که برای آزمون فعلی اولویت ندارند.

مرحله سوم؛ ساختن برنامه چهارمهارته

برنامه شما باید هر چهار مهارت را در طول هفته پوشش دهد؛ اما لازم نیست هر روز برای هر چهار مهارت زمان مساوی بگذارید.

یک الگوی ساده:

تمرین مکمل	تمرکز اصلی	روز
Vocabulary	Reading	شنبه
Speaking	Listening	یکشنبه
Reading	Writing	دوشنبه
Vocabulary	Listening	سه‌شنبه
Writing	Speaking	چهارشنبه
مرور خطاها	Reading + Listening	پنجشنبه
تحلیل عملکرد	آزمون/تمرین ترکیبی	جمعه

اصل مهم این است که تمرین باید قابل اندازه‌گیری باشد. امروز انگلیسی خواندم» معیار خوبی نیست؛ اما «یک متن Reading حل کردم، ۸ خطایم را دسته‌بندی کردم و علت هر خطا را نوشتم» قابل پیگیری است.

آموزش تافل برای سه سطح مختلف؛ مسیر همه یکسان نیست

یکی از اشتباهات رایج داوطلبان ایرانی این است که تصور می‌کنند هرکس قصد تافل دارد باید دقیقاً از یک نقطه شروع کند. در عمل، مسیر شما باید با سطح زبانتان هماهنگ باشد.

گروه اول؛ زبان ضعیف و پایه‌های متزلزل

اگر جمله‌های ساده را به سختی می‌سازید، زمان‌های اصلی را نمی‌شناسید، هنگام شنیدن انگلیسی تقریباً همه چیز از دستتان می‌رود یا متن‌های ساده را با ترجمه کلمه‌به‌کلمه می‌خوانید، شروع مستقیم با منابع سنگین تافل انتخاب خوبی نیست. برای این گروه، ابتدا باید روی موارد زیر کار شود:

۱. گرامر پایه و ساختار جمله

۲. لغات پرکاربرد عمومی

۳. تلفظ و تشخیص صداها

۴. Listening ساده و قابل فهم

۵. خواندن متن‌های عمومی کوتاه

۶. ساخت جمله و بیان شفاهی

در این مرحله لازم نیست تافل را کنار بگذارید. می‌توانید روزانه مقدار کمی با محتوای تافلی آشنا شوید تا گوش و چشم شما با فضای آزمون بیگانه نشود؛ اما بخش اصلی زمان باید صرف General English شود.

گروه دوم؛ زبان متوسط اما بدون آمادگی آزمون

این گروه معمولاً جمله‌های انگلیسی را می‌فهمد، فیلم یا محتوای انگلیسی ساده را تا حدی دنبال می‌کند و می‌تواند درباره موضوعات روزمره صحبت کند، اما وقتی وارد تست می‌شود با مشکل روبه‌رو می‌شود. نشانه‌های این گروه:

- Reading را می‌فهمد اما کند است .
- Listening را متوجه می‌شود اما نکات مهم را از دست می‌دهد .
- Speaking دارد اما مکث زیاد است .
- Writing از نظر گرامری قابل قبول است اما ساختار پاسخ ضعیف است .
- با انواع سؤال و روش مدیریت زمان آشنا نیست .

در این شرایط دیگر لازم نیست ماه‌ها فقط English عمومی بخوانید. بهتر است General English و TOEFL Preparation را ترکیبی پیش ببرید.

گروه سوم؛ زبان خوب و هدف نمره بالا

اگر پایه زبان شما مناسب است، متن‌های دانشگاهی را نسبتاً راحت می‌خوانید و در مکالمه مشکل جدی ندارید، زمان اصلی باید صرف شناخت فرمت، تمرین هدفمند، تحلیل پاسخ‌ها و شبیه‌سازی آزمون شود. برای این گروه، افزایش ساعت مطالعه همیشه بهترین راه نیست. گاهی یک ساعت تحلیل دقیق اشتباهات ارزش بیشتری از سه ساعت تست‌زدن بدون بررسی دارد.



Reading تافل از صفر؛ از خواندن متن تا حل سؤال با سرعت

Reading در فرمت جدید ۲۰۲۱ فقط همان Reading قدیمی با ظاهر متفاوت نیست. در ساختار رسمی جدید، انواع task شامل Complete the Words، Read in Daily Life و Read an Academic Passage است ETS. برای این بخش حدود ۳۰ دقیقه زمان پایه اعلام کرده است. برای همین، تمرین Reading را باید از دو جهت جلو ببرید:

مهارت خواندن + مهارت پاسخ دادن به سؤال

اگر فقط متن بخوانید، ممکن است سرعتتان بهتر شود اما لزوماً در آزمون عملکرد مطلوبی نداشته باشید.

سه لایه تمرین Reading

لایه اول؛ فهم جمله

اگر در هر جمله مجبورید چند بار به عقب برگردید، هنوز نباید تمرکز اصلی‌تان روی زمان باشد. تمرین کنید که در هر جمله بتوانید سریع تشخیص دهید:

- فاعل چیست؟
- فعل اصلی کدام است؟
- رابطه جمله با جمله قبل چیست؟
- کدام کلمه اطلاعات اصلی را منتقل می‌کند؟
- آیا جمله مثال، دلیل، نتیجه یا توضیح است؟

این مهارت بعدها در Academic Passage اهمیت زیادی پیدا می‌کند.

لایه دوم؛ درک ساختار متن

در Reading قرار نیست تمام متن را مثل یک کتاب درسی حفظ کنید. هنگام مطالعه باید بفهمید:

موضوع اصلی → ایده پاراگراف → جزئیات مهم → مثال‌ها → رابطه بین ایده‌ها

برای مثال، اگر یک پاراگراف درباره علت یک پدیده صحبت می‌کند و سپس دو مثال ارائه می‌دهد، لازم نیست تمام مثال را کلمه به کلمه حفظ کنید. باید بدانید مثال برای اثبات یا توضیح کدام ایده آمده است.

لایه سوم؛ سؤال و تحلیل خطا

بعد از حل هر مجموعه سؤال، فقط درصد پاسخ درست را ثبت نکنید. برای هر غلط مشخص کنید:

دلیل احتمالی	نوع خطا
Vocabulary ضعیف	معنی واژه
Reading ناقص	پیدا نکردن اطلاعات
درک رابطه جمله‌ها	برداشت اشتباه
بی‌دقتی در مقایسه گزینه‌ها	انتخاب گزینه نزدیک
سرعت پایین	کمبود زمان

این جدول به مرور مشخص می‌کند مشکل واقعی شما کجاست.

تکنیک افزایش سرعت Reading بدون قربانی کردن دقت
 سرعت Reading با «تندتر چشم حرکت دادن» ایجاد نمی‌شود. سه عامل مهم‌ترند:

۱. کاهش ترجمه ذهنی

اگر هر جمله را ابتدا فارسی می‌کنید و بعد مفهوم را می‌فهمید، سرعت شما سقف مشخصی خواهد داشت.
 هدف این است که عبارت‌های پرتکرار را به صورت واحد معنایی ببینید.
 مثلاً به جای اینکه:

به عنوان نتیجه‌ای از → as a result of

را هر بار ترجمه کنید، آن را به عنوان یک عبارت آماده در ذهن تشخیص دهید.



۲. تشخیص کلمات کلیدی

در جمله:

The researchers found that temperature had a significant effect on the process.

کلمات researchers / found / temperature / significant effect / process برای درک کلی مهم‌تر از کلمات دستوری هستند.

این مهارت با تمرین ایجاد می‌شود، نه با حفظ یک فهرست «کلمات مهم».

۳. بازگشت کنترل‌شده به متن

یکی از ترفندهای بد در Reading این است که داوطلب از ابتدا تا انتهای متن را با وسواس بخواند و برای هر سؤال دوباره کل متن را جست‌وجو کند. روش بهتر این است:

سؤال → تشخیص کلیدواژه → پیدا کردن محدوده مرتبط → بررسی چند جمله اطراف → انتخاب پاسخ

البته سؤال‌های مربوط به ایده اصلی یا ساختار متن ممکن است به نگاه گسترده‌تری نیاز داشته باشند.

برنامه تمرینی Reading برای شروع از صفر

اگر تازه وارد آمادگی تافل شده‌اید، برنامه زیر می‌تواند نقطه شروع مناسبی باشد:

هفته اول

روزانه ۳۰ تا ۴۰ دقیقه:

- 10 دقیقه لغت در متن
- 15 دقیقه خواندن متن کوتاه
- 10 دقیقه بررسی ساختار جمله
- 5 دقیقه خلاصه‌نویسی

هفته دوم

روزانه ۴۰ تا ۵۰ دقیقه:

- یک متن زمان‌دار
- حل سؤال‌ها
- استخراج لغات مهم
- تحلیل تمام پاسخ‌های غلط
- ثبت دلیل اشتباه

از هفته سوم به بعد

تمرین را به تدریج به شرایط آزمون نزدیک کنید:

۱. تمرین بدون محدودیت زمانی
۲. تمرین نیمه‌زمان‌دار
۳. تمرین زمان‌دار
۴. مجموعه کامل
۵. تحلیل عملکرد

اول دقت، بعد سرعت. اگر از روز اول فقط برای سریع‌تر شدن تست بزنید، احتمال دارد اشتباهاتتان را هم سریع‌تر تکرار کنید.

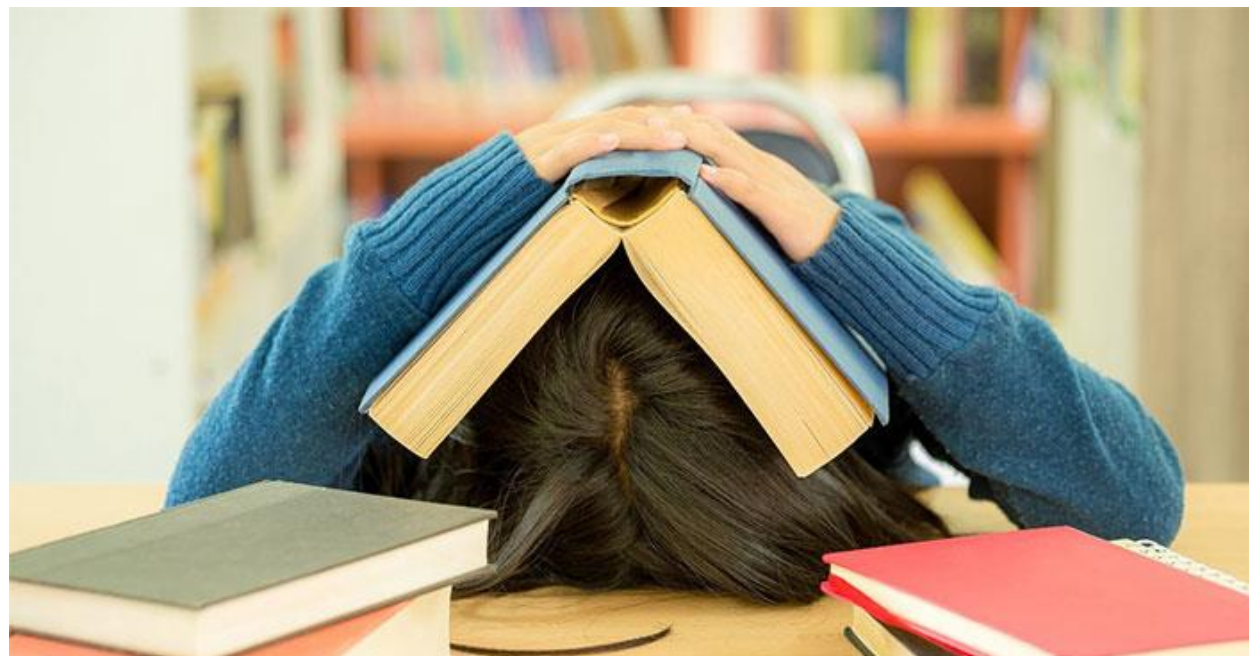
اشتباهات رایج در Reading که سرعت را نابود می‌کنند

- ترجمه کردن تک‌تک جمله‌ها
- حفظ کردن تعداد زیادی لغت بدون دیدن کاربرد آن‌ها
- خواندن همه جزئیات با یک میزان اهمیت
- برگشت مداوم به ابتدای متن
- وقت گذاشتن بیش از حد روی یک سؤال
- نگاه نکردن به دلیل غلط بودن گزینه‌های دیگر
- تست‌زدن بدون تحلیل
- تمرین فقط با متن‌های خیلی ساده
- استفاده از تکنیک‌های مربوط به فرمت‌های قدیمی بدون تطبیق با آزمون ۲۰۲۶

Listening تافل از صفر؛ گوش دادن هدفمند به جای شنیدن منفعل

Listening برای بسیاری از داوطلبان ایرانی نقطه‌ای است که اختلاف بین «دانستن انگلیسی» و «توانایی استفاده از انگلیسی در آزمون» آشکار می‌شود.

ممکن است متن انگلیسی را هنگام دیدن صفحه به‌خوبی بفهمید، اما همان جمله را در فایل صوتی از دست بدهید. علت همیشه کمبود لغت نیست. سرعت پردازش، تلفظ متصل، تمرکز و تشخیص اطلاعات مهم نقش بزرگی دارند. در فرمت جدید TOEFL iBT، Listening شامل task هایی مانند Listen and Choose a Response، Conversation، Announcement و Academic Talk است. زمان پایه اعلام‌شده برای این بخش حدود ۲۹ دقیقه است.



از چه چیزهایی برای تقویت Listening استفاده کنیم؟

تمرین Listening را از ساده به دشوار بچینید.

سطح پایه

- مکالمات کوتاه روزمره
- ویدئوهای آموزشی کوتاه
- فایل‌هایی با سرعت کنترل شده
- دیالوگ‌های دارای transcript

هدف این مرحله این نیست که همه چیز را تستی کنید؛ هدف این است که مغز شما به پردازش مستقیم انگلیسی عادت کند.

سطح متوسط

- پادکست‌های آموزشی
- مصاحبه‌های کوتاه
- سخنرانی‌های دانشگاهی ساده
- ویدئوهای علمی و آموزشی
- فایل‌های دارای transcript برای تحلیل

سطح تافل

بعد از ایجاد پایه مناسب، تمرین را به task های رسمی و نمونه‌های نزدیک به آزمون منتقل کنید.
در این مرحله دیگر فقط «چقدر شنیدم؟» مهم نیست؛ باید بدانید چه چیزی را شنیدم و چرا آن اطلاعات مهم بود؟

Note-taking در Listening : همه چیز را ننویسید

یکی از مشکلات رایج این است که داوطلب تصور می‌کند باید تقریباً تمام فایل صوتی را یادداشت کند.
نتیجه مشخص است:

یا آن قدر می‌نویسد که بخش بعدی را نمی‌شنود، یا آن قدر تلاش می‌کند همه چیز را حفظ کند که اطلاعات قبلی را از دست می‌دهد.

یادداشت خوب باید سه ویژگی داشته باشد:

سریع + کوتاه + قابل بازیابی

به جای نوشتن جمله کامل:

The professor explains that the experiment failed because the temperature was too high.

می‌توانید بنویسید:

Exp. → fail → temp ↑

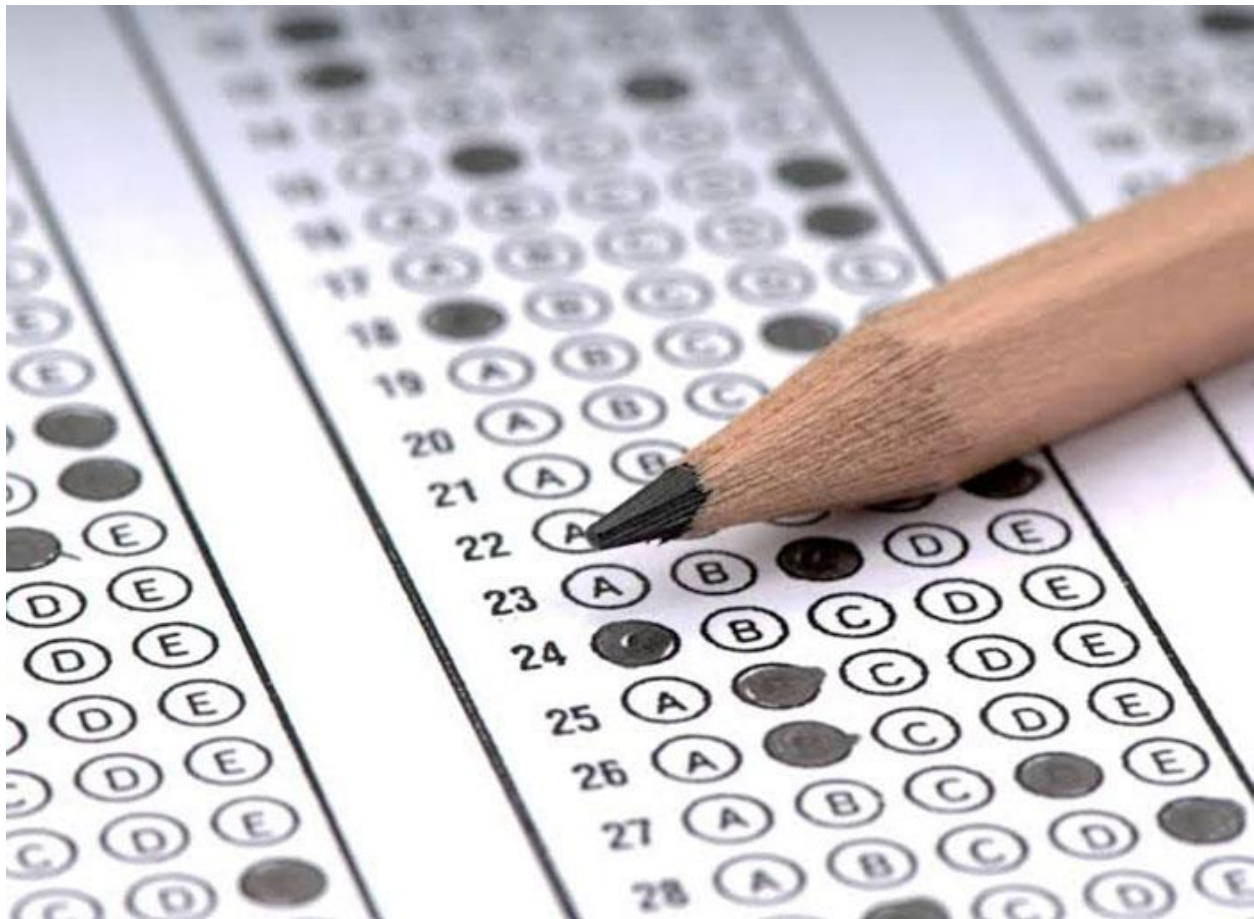
یادداشت قرار نیست متن دوم تولید کند؛ قرار است حافظه شما را هنگام پاسخ دادن فعال کند.

چه چیزهایی ارزش Note-taking دارند؟

معمولاً این موارد اولویت بیشتری دارند:

- موضوع اصلی
- تغییر نظر یا دیدگاه گوینده
- علت و معلول
- مقایسه
- مثال مهم
- عدد یا تاریخ مهم
- مشکل و راه حل
- نتیجه گیری
- نکته ای که گوینده روی آن تأکید می کند

اما هر عدد یا اسمی الزاماً ارزش نوشتن ندارد. اگر اطلاعاتی هیچ نقشی در فهم پیام ندارد، نوشتن آن فقط بار ذهنی ایجاد می کند.



تکنیک افزایش تمرکز در Listening

اگر بعد از یک دقیقه متوجه می شوید که «اصلاً نفهمیدم چه گفت»، مشکل را فقط با فایل سخت تر حل نکنید.

از تمرین Active Listening استفاده کنید:

۱. یک فایل ۳۰ تا ۶۰ ثانیه ای انتخاب کنید .

۲. بار اول بدون توقف گوش دهید .
 ۳. در یک جمله بگویید موضوع چه بود .
 ۴. بار دوم فقط اطلاعات اصلی را یادداشت کنید .
 ۵. بار سوم با transcript بررسی کنید چه چیزهایی را از دست داده‌اید .
 ۶. بخش‌های دشوار را دوباره گوش دهید .
 ۷. در پایان، بدون نگاه کردن به متن، خلاصه شفاهی ارائه دهید .
- این تمرین همزمان Listening ، Vocabulary ، Pronunciation و حتی Speaking را تقویت می‌کند.

برنامه تمرینی Listening از صفر

برنامه ۳۰ دقیقه‌ای روزانه

- 10 دقیقه : گوش دادن بدون متن
- 5 دقیقه : بازگویی مفهوم اصلی
- 10 دقیقه : بررسی transcript و لغات
- 5 دقیقه : گوش دادن مجدد بدون متن

بعد از چند هفته می‌توانید فایل‌های طولانی‌تر و پیچیده‌تر را وارد برنامه کنید.
یک نکته مهم: اگر در بار اول فقط ۵۰ درصد فایل را فهمیدید، فوراً سراغ فایل ساده‌تر نروید. ابتدا بررسی کنید چرا نفهمیدید:

- واژه را نمی‌شناختید؟
 - واژه را می‌شناختید اما تلفظش را تشخیص ندادید؟
 - سرعت بالا بود؟
 - تمرکز از دست رفت؟
 - ساختار جمله را متوجه نشدید؟
- پاسخ این سؤال مسیر تمرین بعدی را تعیین می‌کند.

چهار اشتباه مخرب در Listening

- **یادداشت‌برداری افراطی:** نوشتن زیاد باعث می‌شود فایل را از دست بدهید.
- **گوش دادن منفعل:** اگر فقط پادکست را در پس‌زمینه پخش کنید، لزوماً مهارت آزمونی ایجاد نمی‌شود.
- **وابستگی به Transcript :** Transcript برای تحلیل است، نه برای اینکه همیشه هنگام گوش دادن جلوی چشم شما باشد.
- **عوض کردن مداوم منابع:** یک هفته BBC ، هفته بعد پادکست، بعد YouTube و بعد چند کانال مختلف؛ این پراکندگی ممکن است احساس مطالعه ایجاد کند اما پیشرفت را سخت‌تر قابل اندازه‌گیری می‌کند.

یک برنامه ساده برای شروع چهار مهارت از همین هفته

اگر امروز تصمیم گرفته‌اید آمادگی تافل را شروع کنید، هفته اول را بیش از حد سنگین نکنید.

زمان پیشنهادی	فعالیت
15 دقیقه	Vocabulary در متن

30 دقیقه	Reading
30 دقیقه	Listening فعال
15 دقیقه	Speaking
20 دقیقه	Writing
10 دقیقه	تحلیل اشتباهات

لازم نیست همه این فعالیت‌ها را هر روز انجام دهید. مهم‌تر این است که در پایان هفته هر چهار مهارت واقعاً تمرین شده باشند.

برای مثال، اگر فقط Reading و Vocabulary را انجام دهید، ممکن است بعد از یک ماه احساس کنید «خیلی بیشتر انگلیسی می‌دانم»، اما هنگام صحبت کردن یا نوشتن هنوز همان مشکل اول را داشته باشید.

آموزش Speaking تافل از صفر؛ ساختن پاسخ روان و قابل فهم

Speaking در فرمت جدید TOEFL iBT با چیزی که بسیاری از داوطلبان از آزمون‌های قدیمی به خاطر دارند متفاوت است. در ساختار ۲۰۲۱، این بخش شامل دو نوع task اصلی یعنی Listen and Repeat و Take an Interview است و زمان پایه آن حدود ۸ دقیقه اعلام شده است.

برای همین، اگر هنوز با الگوی قدیمی چهار سؤال Speaking تمرین می‌کنید، بهتر است برنامه خود را اصلاح کنید. در فرمت جدید، فقط «صحبت کردن طولانی» هدف نیست؛ تلفظ قابل فهم، سرعت پردازش، توانایی بازتولید دقیق جمله و پاسخ طبیعی در موقعیت مصاحبه اهمیت زیادی دارد.

Listen and Repeat؛ تمرین دقیق شنیدن و بازگویی

در این task، مسئله اصلی حفظ کردن یک جمله نیست. باید بتوانید چیزی را که شنیده‌اید، با دقت مناسب تکرار کنید. برای شروع، جمله‌های کوتاه انتخاب کنید. مثلاً:

The meeting starts at nine tomorrow.

ابتدا گوش دهید، سپس بدون نگاه کردن به متن تکرار کنید. بعد به تدریج جمله‌ها را طولانی‌تر کنید.

روش تمرینی سه مرحله‌ای

- **مرحله Echo۱** : فایل را پخش کنید و بلافاصله تکرار کنید.
- **مرحله Delayed Repeat۲** : فایل را بشنوید، یک مکث کوتاه داشته باشید و سپس جمله را تکرار کنید.
- **مرحله Blind Repeat۳** : متن را نبینید و فقط از روی چیزی که شنیده‌اید پاسخ دهید.

در این تمرین به سه چیز توجه کنید:

- ترتیب کلمات
- تلفظ
- ریتم و آهنگ جمله

اشتباه رایج این است که داوطلب فقط معنی جمله را حفظ می‌کند و هنگام تکرار، ساختار آن را تغییر می‌دهد.

Take an Interview؛ پاسخ طبیعی به جای متن حفظی

در بخش Interview قرار نیست یک متن از پیش نوشته شده را مثل سخنرانی اجرا کنید. باید بتوانید به سؤال واکنش نشان دهید و پاسخ قابل فهم ارائه کنید. برای تمرین، سؤال‌های مربوط به موضوعات روزمره و دانشگاهی انتخاب کنید:

- تجربه‌های آموزشی
- عادت‌های مطالعه
- فناوری
- کار گروهی
- برنامه‌ریزی
- زندگی دانشجویی
- سرگرمی‌ها
- تصمیم‌گیری

فرمول ساده پاسخ

برای بیشتر پاسخ‌های کوتاه از این الگو استفاده کنید:

Answer → Reason → Example

مثلاً:

Answer:

I prefer studying in the morning.

Reason:

I can concentrate better before I get tired.

Example:

For example, I usually review difficult subjects before breakfast.

لازم نیست پاسخ را با جمله‌های بسیار پیچیده پر کنید. پاسخ ساده اما روان معمولاً بهتر از پاسخ پیچیده و پر از مکث است.

افزایش Fluency؛ روان صحبت کردن بدون حفظ کردن متن

Fluency به این معنی نیست که بدون حتی یک مکث صحبت کنید. حتی افراد مسلط به زبان هم مکث می‌کنند. مشکل زمانی ایجاد می‌شود که مکث‌ها ناشی از جست‌وجوی کلمه یا ساختار جمله باشند.

تمرین ۲-۳-۴

یک موضوع انتخاب کنید:

Describe a useful habit.

بار اول 4 دقیقه درباره موضوع صحبت کنید.
بار دوم همان موضوع را در 3 دقیقه بیان کنید.
بار سوم در 2 دقیقه.

بعد موضوع را عوض کنید.
این تمرین باعث می‌شود مغز به جای ساختن تک تک جمله‌ها از صفر، عبارت‌ها و ساختارهای آماده بیشتری در اختیار داشته باشد.
برای تمرین کوتاه‌تر نیز می‌توانید نسخه 30 → 45 → 60 ثانیه‌ای را اجرا کنید.



Grammar در Speaking ؛ درست صحبت کردن بدون پیچیده‌گویی
برای Speaking لازم نیست از هر جمله یک ساختار گرامری پیچیده بسازید.
بهتر است چند ساختار مطمئن را به خوبی کنترل کنید:

ساختارهای کاربردی

- Present Simple
- Past Simple
- Present Perfect
- Future forms
- Comparatives
- Conditionals
- Because / Although / However
- Relative clauses

مثلاً به جای اینکه برای نشان دادن سطح زبان بگویید:
Had I been provided with a more comprehensive educational environment...

اگر کنترل این ساختار برایتان سخت است، جمله ساده‌تر اما درست انتخاب بهتری است:
If my school had offered more resources, I would have learned faster.

Accuracy قبل از Complexity .

تلفظ؛ قابل فهم بودن از لهجه مهم‌تر است

هدف Speaking تقلید کامل از آمریکایی یا بریتانیایی بودن نیست.

روی این موارد تمرکز کنید:

۱. پایان کلمات را نخورید .
۲. تفاوت صداهای مهم را تمرین کنید .
۳. استرس کلمات کلیدی را رعایت کنید .
۴. جمله را کلمه‌کلمه و رباتیک بیان نکنید .
۵. سرعت را بیش از حد بالا نبرید .

یک تمرین بسیار مفید:

Record → Listen → Compare → Repeat

هر روز ۲ دقیقه از صدای خودتان را ضبط کنید و فقط سه ایراد مشخص پیدا کنید.
مثلاً:

- /th/ اشتباه
 - پایان -ed حذف شده
 - مکث زیاد قبل از فعل
- روز بعد فقط روی همان سه مورد کار کنید.

برنامه روزانه Speaking برای مبتدی‌ها

یک برنامه ۲۵ دقیقه‌ای کافی است:

زمان	تمرین
۵ دقیقه	Shadowing
۷ دقیقه	Listen & Repeat
۸ دقیقه	پاسخ به سؤال
۵ دقیقه	ضبط و تحلیل صدا

Shadowing چیست؟

یک گوینده انگلیسی صحبت می‌کند و شما تقریباً هم‌زمان با او تکرار می‌کنید.

این تمرین برای:

- ریتم
- اتصال کلمات

- تلفظ
- سرعت
- اعتماد به نفس

مفید است.

اما Shadowing را جایگزین Speaking مستقل نکنید. باید بخشی از تمرین را بدون شنیدن صدای گوینده انجام دهید.

اشتباهات رایج Speaking

- **متن حفظی:** ممکن است یک پاسخ را عالی حفظ کنید، اما اگر سؤال کمی تغییر کند، کل ساختار پاسخ به هم بریزد.
- **استفاده بیش از حد از کلمات سخت:** اگر معنی یا تلفظ یک واژه را مطمئن نیستید، انتخاب ساده‌تر بهتر است.
- **مکث برای پیدا کردن جمله کامل:** به جای تلاش برای ساختن جمله کامل در ذهن، با یک ساختار ساده شروع کنید.
- **اصلاح مداوم خود:** اگر وسط جمله دائماً به عقب برگردید و خودتان را اصلاح کنید، Fluency آسیب می‌بیند.
- **صحبت کردن با سرعت غیرطبیعی:** سریع‌تر صحبت کردن لزوماً به معنی بهتر صحبت کردن نیست.

Writing تافل از صفر؛ سه مهارت متفاوت در یک بخش

فرمت جدید Writing سه task اصلی دارد:

1. Build a Sentence
2. Write an Email
3. Write for an Academic Discussion

این سه قالب را در ساختار رسمی TOEFL iBT جدید معرفی کرده است.

بنابراین اگر هنوز فقط با قالب‌های قدیمی Integrated Writing و Independent Writing تمرین می‌کنید، برنامه شما با فرمت جدید هماهنگ نیست.



Build a Sentence؛ پایه Writing قبل از نوشتن متن

این بخش برای بسیاری از زبان‌آموزانی که گرامرشان ضعیف است، حتی می‌تواند یک فرصت باشد؛ چون قبل از نوشتن متن طولانی باید بتوانند جمله درست بسازند.

برای تمرین:

مرحله اول

اجزای جمله را تشخیص دهید:

Subject + Verb + Object

مثلاً:

Students / need / reliable information.

مرحله دوم

جمله را گسترش دهید:

Students need reliable information when making important academic decisions.

مرحله سوم

ساختار را تغییر دهید:

When making important academic decisions, students need reliable information.

تمرین‌هایی از این جنس باعث می‌شود هنگام Writing کمتر به ترجمه مستقیم از فارسی وابسته باشید.

Write an Email؛ نوشتن کاربردی و طبیعی

در این task باید بتوانید یک ایمیل مناسب موقعیت بنویسید.

ساختار ساده و کاربردی:

Greeting.۱

Dear Professor Smith,

Purpose .۲

در همان ابتدا مشخص کنید چرا ایمیل می‌نویسید.

Explanation .۳

جزئیات لازم را کوتاه و واضح ارائه کنید.

Request / Action.۴

اگر درخواستی دارید، مستقیم بیان کنید.

Closing.۵

Best regards,
Ali

اشتباه رایج این است که داوطلب ایمیل را بیش از حد رسمی یا بیش از حد طولانی می‌کند.

هدف، انتقال واضح پیام است؛ نه نمایش تعداد زیادی لغت سخت.

Academic Discussion؛ پاسخ منسجم به موضوع دانشگاهی

در این task باید بتوانید نظر خود را درباره یک موضوع ارائه دهید و آن را با دلیل یا مثال پشتیبانی کنید.
یک قالب ساده:

Position → Reason → Example → Conclusion

مثلاً:

I believe online classes can be effective for university students. One reason is that they provide greater flexibility. For example, students who work part-time can watch recorded lessons when they have free time. Therefore, online education can be a practical option for many students.

این قالب را حفظ نکنید؛ منطق آن را یاد بگیرید.

مدیریت زمان در Writing

مدیریت زمان باید قبل از آزمون ساخته شود، نه روز آزمون.
هنگام تمرین سه مرحله داشته باشید:

مرحله اول؛ بدون زمان

تمرکز روی ساختار و دقت.

مرحله دوم؛ زمان محدود

نوشتن با محدودیت زمانی.

- نداشتن تمرین زمان‌دار

برنامه مطالعاتی تافل؛ از ۴ هفته تا ۱۲ هفته

برنامه مناسب به سطح شما، نمره هدف و زمان باقی‌مانده بستگی دارد. اما می‌توان یک چارچوب قابل اجرا ساخت.

برنامه ۱۲ هفته‌ای

هفته ۱ تا ۳؛ ساخت پایه

تمرکز:

- Grammar
- Vocabulary
- Reading پایه
- Listening روزانه
- Speaking کوتاه
- Writing جمله و پاراگراف

در این مرحله دنبال تست زیاد نباشید.

هفته ۴ تا ۶؛ ورود جدی به TOEFL

تمرکز روی:

- Task های رسمی
- زمان‌بندی
- Note-taking
- پاسخ‌های Speaking
- Email
- Academic Discussion
- تحلیل خطا

هفته ۷ تا ۹؛ افزایش سرعت و دقت

در این مرحله تمرین‌ها باید بیشتر زمان‌دار شوند.

هر هفته حداقل یک مجموعه ترکیبی انجام دهید و عملکرد چهار مهارت را جداگانه بررسی کنید.

هفته ۱۰ تا ۱۲؛ شبیه‌سازی

تمرکز:

- آزمون کامل
- مدیریت انرژی
- زمان‌بندی
- تحلیل خطا
- رفع نقاط ضعف

- مرور لغات و ساختارهای پرتکرار

برنامه فشرده ۴ هفته‌ای برای داوطلبان آماده‌تر

اگر سطح زبان شما خوب است و فقط برای آزمون آماده می‌شوید:

هفته اول

شناخت فرمت + آزمون تشخیصی + پیدا کردن نقاط ضعف

هفته دوم

تمرین task ها + مدیریت زمان

هفته سوم

تمرین‌های ترکیبی + آزمون شبیه‌سازی

هفته چهارم

رفع خطا + آزمون‌های نهایی + تثبیت تکنیک‌ها

در برنامه فشرده، آزمون دادن بدون تحلیل تقریباً اتلاف زمان است.



سیستم تحلیل خطا؛ ترفندی که بسیاری از داوطلبان نادیده می‌گیرند

یک فایل یا دفتر مخصوص Error Log داشته باشید.

هر خطا را با این فرمت ثبت کنید:

سؤال	مهارت	نوع خطا	علت	راه حل
------	-------	---------	-----	--------

12	Reading	Vocabulary	واژه ناشناخته	مرور در جمله
7	Listening	Detail	تمرکز کم	تمرین Active Listening
4	Speaking	Fluency	مکث زیاد	تمرین ۲-۳-۴
8	Writing	Grammar	زمان فعل	تمرین جمله سازی

بعد از دو یا سه هفته، به جای حدس زدن، دقیقاً می‌دانید چه چیزی باید اصلاح شود.

ترفندهای واقعی افزایش نمره؛ بدون میانبرهای غیرواقعی

هیچ تکنیک جادویی جای زبان و تمرین را نمی‌گیرد؛ اما چند تغییر می‌تواند بازده مطالعه را بالا ببرد.

ترفند اول؛ همه چیز را اندازه بگیرید

به جای:

امروز خیلی Listening کار کردم.

بنویسید:

35 دقیقه Listening ، ۲ فایل، ۹ خط، ۴ خط به دلیل Vocabulary.

ترفند دوم؛ منابع را محدود کنید

یک منبع اصلی + منابع رسمی + ETS چند منبع مکمل، معمولاً بهتر از ده‌ها کانال و PDF است.

ترفند سوم؛ هر هفته یک ضعف را هدف بگیرید

اگر در Reading مشکل اصلی Vocabulary است، تمام هفته را صرف تکنیک‌های جدید نکنید.

ترفند چهارم؛ پاسخ درست را هم تحلیل کنید

گاهی پاسخ را درست زده‌اید اما با حدس. این پاسخ از نظر آموزشی هنوز مشکل دارد.

ترفند پنجم؛ تمرین را به شرایط واقعی نزدیک کنید

با زمان‌بندی، هدفون، بدون دیکشنری و بدون توقف‌های غیرمجاز تمرین کنید.

منابع رسمی آزمون تافل

برای اطلاعاتی که ممکن است تغییر کنند، بهتر است همیشه از منابع رسمی شروع کنید:

- [صفحه رسمی TOEFL iBT در ETS](#)
- [راهنمای رسمی نمره‌های TOEFL](#)
- [منابع آماده‌سازی رسمی TOEFL](#)

دانلود پی‌دی‌اف‌های کاربردی آزمون تافل

۱. [دانلود کتاب Vocabulary for TOEFL iBT](#)

۲. [دانلود کتاب Barron's TOEFL iBT](#)

۳. [دانلود کتاب TOEFL Grammar Flash](#)

چکلیست نهایی آمادگی تافل

قبل از آزمون باید بتوانید با اطمینان بگویید:



چکلیست نهایی آمادگی تافل

قبل از آزمون باید بتوانید با اطمینان بگویید: ✓

Reading

- ☐ انواع task های جدید را می شناسم.
- ☐ متن را بدون ترجمه کلمه به کلمه می خوانم.
- ☐ خطاهای Reading خودم را دسته بندی کرده ام.
- ☐ سرعت و دقت خودم را اندازه گیری کرده ام.

Listening

- ☐ می توانم نکات اصلی را هنگام گوش دادن تشخیص دهم.
- ☐ Note-taking کوتاه انجام می دهم.
- ☐ بدون transcript تمرین کرده ام.
- ☐ علت خطاهای Listening خودم را می دانم.

Speaking

- ☐ Listen and Repeat را تمرین کرده ام.
- ☐ می توانم به سؤال های مصاحبه طبیعی پاسخ دهم.
- ☐ صدای خودم را ضبط و تحلیل کرده ام.
- ☐ روی Fluency و Pronunciation کار کرده ام.

Writing

- ☐ Build a Sentence را تمرین کرده ام.
- ☐ ساختار Email را می دانم.
- ☐ Academic Discussion را می توانم منسجم بنویسم.
- ☐ با زمان محدود نوشته ام.
- ☐ خطاهای گرامری پرتکرار خودم را می شناسم.

آزمون

- ☐ یک آزمون تشخیصی داده ام.
- ☐ نمره هدف مشخص دارم.
- ☐ آزمون شبیه سازی انجام داده ام.
- ☐ Error Log دارم.
- ☐ منابع من با فرمت 2026 هماهنگ اند.

☆ برای موفقیت در تافل، فقط مطالعه کافی نیست؛ تمرین هوشمندانه، تحلیل خطاها و شبیه سازی واقعی، کلید موفقیت شماست! ☆

سوالات متداول آموزش تافل

برای شروع تافل از صفر اول چه چیزی بخوانم؟

اول سطح زبان خود را مشخص کنید. اگر پایه ضعیفی دارید، Grammar، Vocabulary، Reading و Listening عمومی را تقویت کنید و در کنار آن به صورت سبک با ساختار TOEFL آشنا شوید. اگر سطح شما متوسط یا خوب است، می توانید سریع تر وارد تمرین مستقیم task های آزمون شوید.

برای تافل روزی چند ساعت مطالعه کنم؟

عدد ثابتی برای همه وجود ندارد. کیفیت و استمرار مهم تر از ساعت مطالعه اسمی است. برای شروع، 1 تا 2 ساعت مطالعه متمرکز روزانه می تواند برنامه قابل اجرایی باشد؛ سپس بر اساس زمان باقی مانده و سطح فعلی آن را افزایش دهید.

آیا فقط با PDF می توان برای تافل آماده شد؟

خیر PDF برای مطالعه Grammar، Vocabulary، Reading و نمونه سؤال مفید است، اما Speaking و Listening به تمرین عملی نیاز دارند. همچنین برای شناخت ساختار ساختار فعلی آزمون، منابع رسمی ETS اولویت دارند.

اگر انگلیسی‌ام ضعیف باشد مستقیم تافل بخوانم؟

معمولاً نه. اگر پایه زبان واقعاً ضعیف است، مطالعه مستقیم منابع سخت TOEFL ممکن است باعث شود بیشتر زمانتان صرف فهمیدن زبان منبع شود تا یادگیری مهارت آزمون. ابتدا پایه را تقویت کنید و هم‌زمان ارتباط خود را با TOEFL حفظ کنید.

فرمت تافل در سال ۲۰۲۱ با سال‌های قبل فرق دارد؟

بله TOEFL iBT از ۲۱ ژانویه ۲۰۲۱ به فرمت جدید منتقل شده است؛ بنابراین باید منابع و برنامه‌ای را انتخاب کنید که با ساختار جدید هماهنگ باشند.



آیا هنوز نمره تافل ۱۲۰ وجود دارد؟

مقیاس اصلی جدید TOEFL از ۱ تا ۱۲۰ است ETS. در دوره انتقالی، یک نمره قابل مقایسه در مقیاس ۰ تا ۱۲۰ نیز ارائه می‌کند؛ بنابراین هنگام بررسی شرط دانشگاه، به نحوه اعلام نمره مورد قبول همان دانشگاه دقت کنید.

برای Speaking باید متن حفظ کنم؟

بهرتر است پاسخ کامل حفظ نکنید. به جای آن، ساختارهای پاسخ، عبارت‌های کاربردی و روش گسترش ایده را تمرین کنید. پاسخ حفظی با کوچک‌ترین تغییر سؤال ممکن است از کار بیفتد.

مهم‌ترین اشتباه داوطلبان تافل چیست؟

پراکنده خوانی. دانلود ده‌ها PDF، عوض کردن مداوم منبع، تست‌زدن بدون تحلیل و تمرین فرمت‌های قدیمی معمولاً بازده مطالعه را پایین می‌آورد. یک برنامه مشخص، منابع محدود و تحلیل مداوم خطاها مسیر مؤثرتری می‌سازد.

جمع‌بندی؛ بهترین مسیر تافل برای هر زبان‌آموز

آمادگی تافل از صفر قرار نیست با خرید چند کتاب و حل هزاران تست شروع شود. نقطه شروع، تعیین سطح و انتخاب مسیر درست است.

اگر زبان‌تان ضعیف است، ابتدا پایه General English را تقویت کنید و هم‌زمان با فضای تافل آشنا شوید. اگر سطح متوسط دارید، General English را با تمرین مستقیم TOEFL ترکیب کنید. اگر پایه زبان‌تان خوب است، زمان را بیشتر روی task های جدید، تکنیک، سرعت، تحلیل خطا و آزمون شبیه‌سازی بگذارید.

در فرمت ۲۰۲۶ نیز یک اصل را نباید فراموش کرد: منابع قدیمی را کورکورانه دنبال نکنید. از ۲۱ ژانویه ۲۰۲۶ ساختار TOEFL iBT تغییر کرده و Speaking، Writing، Reading، Listening و سیستم نمره‌دهی در قالب جدید ارائه می‌شوند. بنابراین برنامه‌ای که امروز می‌نویسید باید بر اساس نسخه فعلی آزمون باشد، نه برنامه‌ای که چند سال قبل برای TOEFL طراحی شده است.

اگر بخواهید این مسیر را واقعاً اجرایی کنید، ترتیب منطقی این است:

تعیین سطح → انتخاب یکی از سه مسیر → یادگیری ساختار ۲۰۲۶ → برنامه چهارمهارته → تمرین هدفمند Error Log → آزمون شبیه‌سازی → رفع ضعف‌ها → آزمون اصلی