

Stop Saying “Scared”: Nervous, Anxious or Terrified?

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

84 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Martin, you used the word scared three times this morning.

مارتین، امروز صبح سه بار از واژه scared استفاده کردی.

I had three worrying situations.

سه موقعیت نگران‌کننده داشتم.

You had a presentation, you were waiting for an important result and a large dog ran towards you.

یک ارائه داشتی، منتظر نتیجه‌ای مهم بودی و سگی بزرگ به‌سویت دوید.

Exactly.

دقیقا!

I was scared, scared and scared.

من scared بودم، scared و باز هم scared.

The general meaning is possible, but English can be much more precise.

معنای کلی قابل قبول است، اما انگلیسی می‌تواند بسیار دقیق‌تر باشد.

Then give me three better words.

پس سه واژه بهتر به من بده.

Nervous, anxious and terrified.

Nervous, anxious و terrified.

Welcome to Your English Toolbox and Practice Arena Five-Minute English.

به Your English Toolbox و Practice Arena Five-Minute English خوش آمدید.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

Today we are replacing the general word scared with three more precise words: nervous, anxious and terrified.

امروز واژه کلی scared را با سه واژه دقیق‌تر جایگزین می‌کنیم: nervous, anxious و terrified.

They all involve fear or worry, but they describe different experiences.

هر سه با ترس یا نگرانی ارتباط دارند، اما تجربه‌های متفاوتی را توصیف می‌کنند.



Let us begin with nervous.

با nervous شروع کنیم.

Nervous usually describes worry or tension before a specific event or performance.

معمولا نگرانی یا تنش پیش از رویداد یا اجرایی مشخص را توصیف می‌کند Nervous.

Before my presentation, my hands felt cold and I kept checking my notes.

پیش از ارائه دست‌هایم سرد شده بود و مدام یادداشت‌هایم را بررسی می‌کردم.

You were nervous about the presentation.

درباره ارائه nervous بودی.

We often feel nervous before an interview, an exam, a first date or a difficult conversation.

اغلب پیش از مصاحبه، امتحان، نخستین قرار یا گفت‌وگویی دشوار nervous می‌شویم.

For example: She felt nervous before speaking to the whole team.

مثلا: پیش از صحبت با تمام اعضای تیم nervous بود.

Or: I always get nervous when I have to fly.

یا: هر وقت مجبورم پرواز کنم nervous می‌شوم.

Nervous can include excitement as well as fear.

می‌تواند علاوه بر ترس، هیجان را هم در بر بگیرد Nervous.

The event matters to you, and you are waiting for it to happen.

آن رویداد برایت مهم است و منتظری اتفاق بیفتد.

Common patterns are nervous about something and nervous before something.

ساختارهای رایج nervous about something و nervous before something هستند.

Our second word is anxious.

واژه دوم ما anxious است.

Anxious describes worry, unease or tension, often connected with uncertainty.

نگرانی، دلشوره یا تنشی را توصیف می‌کند که اغلب با نامطمئن بودن اوضاع ارتباط دارد Anxious.

You were waiting for an important medical result, and you could not concentrate on anything else.

منتظر نتیجه پزشکی مهمی بودی و نمی‌توانستی روی چیز دیگری تمرکز کنی.

I felt anxious about the result.

درباره نتیجه anxious بودم.

The worry continued because you did not know what would happen.

نگرانی ادامه داشت چون نمی‌دانستی چه اتفاقی خواهد افتاد.

For example: Many employees are anxious about the possible changes at work.

مثلا: بسیاری از کارکنان درباره تغییرات احتمالی در محل کار anxious هستند.



Or: He became anxious when his daughter did not answer her phone.

یا: وقتی دخترش تلفن را جواب نداد **anxious** شد.

Anxious can be stronger or more persistent than nervous, but context matters.

شدیدتر یا ماندگارتر باشد، اما بافت اهمیت دارد **nervous** می تواند از **Anxious**.

And using anxious in an everyday sentence does not automatically describe a medical condition.

همچنین استفاده از **anxious** در جمله ای روزمره لزوماً به معنای توصیف یک وضعیت پزشکی نیست.

The useful pattern here is anxious about something.

ساختار کاربردی در اینجا **anxious about something** است.

So I was nervous before the presentation, but anxious while waiting for uncertain news.

پس پیش از ارائه **nervous** بودم، اما هنگام انتظار برای خبری نامعلوم **anxious** بودم.

Exactly.

دقیقا.

Our third word is terrified.

واژه سوم ما **terrified** است.

Terrified means extremely frightened.

یعنی به شدت ترسیده بودن **Terrified**.

When the large dog ran towards me, I thought it was going to attack.

وقتی سگ بزرگ به سویم دوید، فکر کردم می خواهد حمله کند.

You were terrified.

شده بودی **Terrified**.

The fear was intense and immediate.

ترس شدید و فوری بود.

For example: The passengers were terrified when the car began to slide on the ice.

مثلاً: وقتی خودرو روی یخ شروع به لغزیدن کرد، سرنشینان **terrified** شدند.

Or: She is terrified of heights and cannot look down from a tall building.

یا: او **terrified of heights** است و نمی تواند از ساختمانی بلند به پایین نگاه کند.

Common patterns are terrified of something, terrified by something and terrified that something may happen.

ساختارهای رایج **terrified of something**, **terrified by something** و **terrified that something may happen** هستند.

Terrified is already a very strong word, so we usually do not need very.

نیازی نداریم **very** خودش واژه ای بسیار قوی است، بنابراین معمولاً به **Terrified**.

Absolutely terrified is possible when you want extra emphasis.

وقتی تأکید بیشتری می خواهید، **absolutely terrified** ممکن است.



Let us compare the three words.

بیایید این سه واژه را مقایسه کنیم.

Nervous often describes tension before a specific event.

اغلب تنش پیش از رویدادی مشخص را توصیف می‌کند Nervous.

Anxious often describes continuing worry about uncertainty or possible problems.

اغلب نگرانی مداوم درباره نامعلومی یا مشکلات احتمالی را توصیف می‌کند Anxious.

Terrified describes extreme fear.

ترس شدید را توصیف می‌کند Terrified.

The situation and intensity help you choose.

موقعیت و شدت احساس به انتخاب کمک می‌کنند.

Time for a quick challenge.

وقت یک تمرین سریع است.

Choose nervous, anxious or terrified before we answer.

پیش از پاسخ ما، nervous, anxious یا terrified را انتخاب کنید.

Situation one.

موقعیت اول.

You are about to begin your first driving lesson, and your stomach feels tight.

در آستانه شروع نخستین جلسه رانندگی هستید و معده‌تان گرفته است.

You are nervous.

هستید Nervous.

Situation two.

موقعیت دوم.

Your company may close a department, but nobody will give you clear information.

ممکن است شرکت شما بخشی را تعطیل کند، اما هیچ‌کس اطلاعات روشنی نمی‌دهد.

You are anxious about what may happen.

درباره آنچه ممکن است رخ دهد anxious هستید.

Situation three.

موقعیت سوم.

You wake up and see smoke coming through the bedroom door.

بیدار می‌شوید و می‌بینید دود از در اتاق خواب وارد می‌شود.

You are terrified.

هستید Terrified.



Situation four.

موقعیت چهارم.

You have an interview tomorrow and you also feel excited about the opportunity.

فردا مصاحبه دارید و در عین حال از این فرصت هیجان زده‌اید.

You are probably nervous, not terrified.

احتمالا nervous هستید، نه terrified.

Now improve this sentence: I was scared.

حالا این جمله را دقیق‌تر کنید: I was scared.

Ask yourself two questions.

از خودتان دو سؤال بپرسید.

How intense was the feeling?

شدت آن احساس چقدر بود؟

And was I facing an event, uncertainty or immediate danger?

آیا با یک رویداد، نامطمئن بودن یا اوضاع یا خطری فوری روبه‌رو بودم؟

Then choose the precise word.

سپس واژه دقیق را انتخاب کنید.

On the episode page at yourenglishtoolbox.com, you can download the printable vocabulary guide and practise these contrasts with complete examples.

این قسمت در yourenglishtoolbox.com می‌توانید راهنمای واژگان قابل چاپ را دانلود کنید و این تفاوت‌ها را با مثال‌های کامل تمرین کنید.
در صفحه

The direct link is in the episode description.

پیوند مستقیم در توضیحات قسمت قرار دارد.

Martin, how did the presentation go?

مارتین، ارائه چطور پیش رفت؟

It went well.

خوب پیش رفت.

I was nervous before it, but calm once I started.

پیش از آن nervous بودم، اما به محض شروع آرام شدم.

And the important result?

و نتیجه مهم چه شد؟

Everything was fine, so I am no longer anxious.

همه چیز خوب بود، پس دیگر anxious نیستم.



What about the large dog?

.....

سگ بزرگ چه شد؟

It wanted the sandwich in my hand.

.....

ساندویچی را می‌خواست که در دستم بود.

Were you terrified?

.....

شده بودی؟ Terrified

For three seconds.

.....

برای سه ثانیه.

Then I was hungry.

.....

بعد گرسنه بودم.

That is a much easier problem.

.....

این مشکل خیلی ساده‌تری است.

See you next time, friends.

.....

تا دفعه بعد، دوستان.

Goodbye.

.....

خداحافظ.

