

VOCABULARY · EPISODE 26

Stop Your Inner Critic

Key words & expressions · English + ■■■■■

10 words

Your English Toolbox

1

the inner critic

لخاد رگت و واضق یادص ینورد دقت نم

DEF

the internal voice that judges, criticises, and undermines your confidence from within

The inner critic is a psychological concept that language learners know intimately — the voice that says 'your accent is embarrassing' or 'you'll never be fluent'. Naming it helps you separate yourself from it.

دن کلیم فیعضت ارتسفن هب دامتعا و دن کلیم داقتنا، دن کلیم تواضق لخاد زا هک ینورد یادص
 دن سان شلم بوخار نآنزوم آنابز هک تسای تخانشناور موهفم کی

Every language learner has an inner critic — the voice that tells you your English isn't good enough.

. دراد ینورد دقت نم کی یزوم آنابز ره .

The first step to speaking with confidence is learning to quieten your inner critic.

. تسال لخاد رگت و واضق یادص ندرک تکاس یری گدای سرفن هب دامتعا اب تبحص یارب مدق نیلوا

2

to second-guess yourself

ندرب لاوس ریزار دوخ میمصت ره ندرک کش دوخ هب مادم

DEF

to doubt your own decisions, judgements, or abilities after the fact; to constantly question whether you are doing the right thing

Second-guessing is the enemy of language learning fluency — every time you stop to ask yourself 'was that right?', you interrupt the flow of speech. The goal is action first, review later.

ارتسرد راک ایآ هکنیا ندرب لاوس ریزامیاد؛ ندرک کش نآزا دعب دوخ ی اهلیان اوت ای اهت و واضق، تامیمصت هب
 یه لیم ماجنا

. تسال ندرک تبحص یناورد نم شد

She second-guessed every sentence she said in English, which made her sound hesitant even when she was right.

. تفگلیم یسیلگنا هب هک یاهل مج ره .

. درکلیم کش ش دوخ هب

Stop second-guessing yourself — say the sentence first and correct it later.

. زاتسد .

. نک حالصا دعب، وگب ار هلمج لوا رادرب تدوخ هب کش

3

to cut yourself some slack

نک محر تدوخ هب یمک ریگن تخس تدوخ هب

DEF

to be less critical and demanding of yourself; to give yourself some room to make mistakes without harsh self-judgment

Cutting slack comes from sailing — slackening a rope gives it room to move. Applied to yourself, it means loosening the tight grip of self-criticism. Essential advice for perfectionist language learners.

تواضع نودب ندرک هابتشا یارب تدوخ هب ییاضف نداد؛ ن تشاد هتساوخ و داق تنارت مکت تدوخ هب تبسن تخس.

دن کلیم لشل اریداق تنادوخ لرتنک یمک. دهلیم اضف نآ هب بانط ندرک لشل دیآیم ینارقیاق زا.

Cut yourself some slack — you are trying to speak a language that is not your own. That is hard.

هب .

تسین تدوخ لام هک ینک تبحص ینابز هب ین کلیم یعیس یزاد ریگن تخس تدوخ

The most fluent learners cut themselves slack when they stumble and keep going.

دن دهلیم همادا و دن ریگیمن تخس ناشدوخ هب دن کلیم للعت یتقو نازوم آنابز نیرتن اور

4

to talk yourself out of something

ندش عناق تدوخ هب ینامیشپ زا ندرک فرصنم یراک ماجنا زا ار تدوخ

DEF

to convince yourself not to do something that you originally intended or wanted to do, usually through doubt or fear

Talking yourself out of something is the inner critic in action — the slow internal negotiation that ends with you not doing the brave thing. Language learners talk themselves out of speaking opportunities constantly.

ای کش قی رط زالاوم عم، یهد ماجنا ییتساوخلیم ای دصق ادتبا رد هک یراک ندادن ماجنا یارب دوخ ندرک دعاقت م سرت.

دوشلیم مامت هناعاجش راک ندادن ماجنا اب هک مارآ ینورد هرکاذم تسال مع رد ینورد دقتنم

He had planned to speak English at the meeting but talked himself out of it at the last second.

ندرک فرصنم ار شدوخ هیئا نیرخآ رد اما دنک تبحص یسیلگنا هسلج رد دوب رارق .

Every time you talk yourself out of speaking, you miss a chance to grow.

تدوخ هک راب ره .

ی. دهلیم تسد زا ار دشر تصرف کی ین کلیم فرصنم ندرک تبحص زا ار

5

self-doubt

سفن هب دامتعا مدع دوخ هب دیدرت

DEF

the feeling of lacking confidence in your own abilities, decisions, or worth

Self-doubt is the voice that says 'you cannot do this'. It is different from the inner critic, which judges your actions — self-doubt questions your fundamental ability. Every English learner experiences it, and naming it is the first step to managing it.

ناتدوخ شزرا ای تامیصت، اهلیان اوت هب دامتعا نادقف ساسحا

لاؤس ریزار امش یسایان اوت دوخ هب دیدرت دن کلیم تواضق ار ناتلامعا هک ینورد دقتنم زا توافتم دربلم

Self-doubt is normal, but you cannot let it stop you from speaking — every mistake is proof you are trying.

دراد زاب ندرک تبحص زا ار امش دیده هزاجا دیناوتلمن اما، تسایعیب دوخ هب دیدرت .
دی نکلیم شالات دیراد هک تسایلیله اب تشاره

The moment she started the podcast, her self-doubt disappeared — she was too busy speaking to worry.

ندرک تبحص لوغشم یلیخ دش دیدپان شدیدرت، درک عورش ار تسکداپ هک یاهظحل .
دشاب نارگن هک دوب

6

to dwell on something

ندرک رکف دح زا شیب یزیچ هب ندنام یزیچ یوردایز

DEF

to spend too much time thinking or worrying about something, especially something negative in the past

Dwelling is unproductive — it keeps your mind locked on what went wrong instead of moving forward. After a difficult English conversation, dwelling on your mistakes for hours is the opposite of what you should do.

هتشدگ زا یفنم یزیچ اصوصخم، یزیچ هرابرد ندوب نارگن ای ندرک رکف یارب دایز تقو فرص
نتفر شیب یاج هب دن کلیم لفق تفر شیب هابتشا هچنآ یور ار نهذ دلومریغ

Don't dwell on the words you got wrong — focus on the conversation you managed to have.

دینک زکرمت دیشاب هتشاراد دیش قفوم هک یاهملاکم یور دینامن دایز دیتفگ هابتشا هک یاملک یور .

She used to dwell on every mistake, but she has learned to note them and move on quickly.

دورب ولج عیرس و دنک تشارادای ار اهنا هتفرگ دای اما، دناملیم دح زا شیب یهابتشاره یورال بق .

7

to beat yourself up

ندرك شنزرس يدای زار ناداتدوخ ندروخ ار ناداتدوخ

DEF

to feel excessive guilt or blame yourself harshly for something that went wrong

Beating yourself up is a very common but destructive habit — it goes beyond learning from a mistake and into punishing yourself for it. In language learning, it is the enemy of progress: forgive, note, and move on.

تفرشیپ هابتشا هک یزیچ رطاخ هب دوخ دیدش شنزرس ای دح زا شیب هانگ ساسحا
دوشلم لی دبت دوخ هی بنت هب و دورلم هابتشا زا یریگدای زار تارف برخم اما چی ار رایسب یتداع

Stop beating yourself up about your accent — an accent shows where you come from, and that is something to be proud of.

دهلم ناشن هجل دیرادرب ناتهجل رطاخ هب ناداتدوخ ندروخ زاتسد .
دینک راختفا شهب دیاب هک تسایزیچ نی و ،دیاهدم آچک زا

He beat himself up for weeks after the job interview, but the experience actually taught him a lot.

داددای وا هب اهزیچ یلیخ عقاو رد هبرجت نآ اما ،دروخ ار شدوخ اهتفه یلغش هبحاصم زادعب .

8

to quiet the noise

ندرك تکاس اریفنم راکفا ندرک شوماخ ار نهذیادص و رس

DEF

to reduce or silence the mental chatter, negative thoughts, or doubts that distract you from acting

Quieting the noise is the internal work before speaking — turning down the volume of the inner critic so you can focus on what you want to say. It is a mindset skill, not a language skill, but it determines everything.

دننکلم ناتفرحنم ندرک لمع زا هک ییاهدی درت ای یفنم راکفا ،ینهذ رچرچ ندرک شوماخ ای شهاک
زکرمت دییوگب دیهاوخلیم هچنآ یور دیناوتب ات یورددقتنم یادص ندرک مک تبحص زال بق یوردراک
دینک

Before you speak, quiet the noise — take one breath and focus only on the next sentence.

زکرمت یدعب هلمج یور طقف و دیشکب سفن کی دینک شوماخ ار نهذیادص و رس ،تبحص زال بق .
دینک

The more she practised, the easier it became to quiet the noise and just speak without overthinking.

رکف دح زا شیب نودب ندرک تبحص و یفنم راکفا ندرک شوماخ ،درک نی رمت رتشیب هچ ره .
دش رتاناسآ ندرک

9

to move forward

هتشدنگ رد ندمام یاج هب ندرک یورش یپ نتفرولج

DEF

to stop dwelling on the past and make progress, especially after a difficulty or setback

Move forward is both practical and motivational. After a difficult English conversation, the healthy response is to note what happened and move forward. It is about momentum — keeping going despite what went wrong.

تسکش ای یتخس کی زا دعب اصوصم، تفرشی پ و هتشدنگ رد ندمام زا فقوت
قافتا هچنآ هک تسایا مل اس شنکاو، یسیلگنا هب تخس هملکم کی زا دعب: شخباهزیگنا مه ویلمع مه
دیورب ولج و دینک تشادای اراتفا

You cannot change what you said — but you can move forward and use what you learned today.

هدافتسا دیتفرگ دای زورما هچنآ زا و دیورب ولج دیناوتلیم اما دیهدریغت اریدتفگ هچنآ دیناوتلیمن .
دینک

After failing the exam, she took one day to feel disappointed, and then moved forward with a new plan.

همانرب کی اب سپس و، دشاب دیمان هک تشاذگ تقو زور کی، ناحتم رد ندشن لوبق زا دعب .
تفرولج دیدج

10

to be your own worst enemy

ندرک بارخ اراتدوخ ندوب اراتدوخ نمشرد نیرتدب

DEF

to behave in a way that prevents your own success, usually through excessive self-criticism or fear

This phrase captures the paradox of self-sabotage — you want to succeed but your own thoughts or habits stop you. For English learners, being your own worst enemy means letting fear of mistakes prevent you from speaking.

دح زا شیب سرت ای دوخ زا داقتنا قیرط زالمومعم، دوشلیم اراتدوخ تیقفوم عنام هک یلکش هب ندرک راتفر
فقوتم ارامش اراتدوخ تاداع ای راکفا اما دیوش قفوم دیه اوخیم دهلیم ناشن اری راکبارخ دوخ سکوداراپ
دنکلیم

When you refuse to speak because you fear mistakes, you are being your own worst enemy.

دیتسه اراتدوخ نمشرد نیرتدب، دینک تبحص دیتسین رضاحه اب تشا زا سرت رطاخ هب یتقو .

She realised she had been her own worst enemy all along — her English was good enough, but her confidence was not.

یفاک شیسلیگنا هدوب شدوخ نمشرد نیرتدب تدم نیامامت هک دیمهف .
هن شسفن هب دامتعا اما، دوب