

VOCABULARY · EPISODE 27

Defeat the Impostor Syndrome

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

10 words

Your English Toolbox

1

impostor syndrome

ندوب راکب لقت ساسح کقل ددزد مردن س

DEF

the persistent feeling of being a fraud — believing that you do not deserve your success and fearing that others will discover you are not as capable as they think

Impostor syndrome is almost universal among language learners: even when your English is genuinely good, you feel you are 'faking it'. Understanding the concept is the first step to defeating it.

ه ب دنمه فب نارگید هکنی ازاسرت ویتسین تتی قفوم قیال هک ندرک رواب ندوب بلقتم رادیپ ساسح
یتسین ان اوت دن کلیم رکف هک یاهزادنا
تساین اهج ابی رقت نازوم آن ابز نی ب رد

Impostor syndrome told her she wasn't a real English speaker — but her conversations proved otherwise.

وا هب کقل ددزد مردن س .

تسین یسی لگنا ی عقاو یوگن خس کی هک تفگلم

The more you learn about English, the more you may feel impostor syndrome — that's normal and it means you are growing.

ه چ ره .

ینک ندوب راکب لقت ساسح ارتش یب تسان کمم یری گب دای یسی لگنا رتشیب

2

to feel like a fraud

ندوب بلقتم ساسح انتشاد ی رادرب هال ک سح

DEF

to believe secretly that you are not as qualified, capable, or authentic as others believe you to be

Feeling like a fraud is the emotional core of impostor syndrome. It is almost always inaccurate — the people who feel like frauds tend to be the ones working hardest and most conscientiously.

یتسین لی صا ای ان اوت ، طی ارش دجاو دن کلیم رکف نارگید هک یاهزادنا هب هک ندرک رواب ناهن پ رد
تساکقل ددزد مردن س ی ساسح اهتسه

She felt like a fraud every time she was called an advanced English speaker — but she had worked for years to earn it.

هک راب ره .

درکلیم ی رادرب هال ک ساسح دشلم هدی مان هتفرشیپ نابزیسی لگنا کی

If you feel like a fraud in English, ask yourself: could a real fraud discuss what you just discussed?

، :

یعقاو بلقتم کی ای: سرپب تدوخ زا ی راد ندوب بلقتم ساسح یسی لگنا هب رگا

دنک ثحب ار یدرک ثحب هزات وت هچن آن تسناوتلم

3

to own your progress

ندش تدوخ تیقفوم بحاص ندرک لوبق ارتتفرشیپ

DEF

to fully acknowledge and take pride in the progress you have made, without dismissing or minimising it

Owning your progress is the direct antidote to impostor syndrome — instead of saying 'I got lucky' or 'it was easy', you say 'I worked hard and it paid off'. Crucial language for self-confidence.

نآ ندرک کچوک ای ندرک در نودب، ندرک راختفا نآ هب و ندرک دیأت اری اهدرک هک تیقفوم لوبق ارتتفرشیپ ل ماک روط هب .
تسا کقل ددزد مردن س میقتسم رهداپ

Own your progress — you didn't get here by accident.

یدماین اجنیا نک لوبق ارتتفرشیپ .

یفداصت

Every time you dismiss a compliment about your English, you fail to own your progress.

یوشلین تدوخ تیقفوم بحاص، نکلیم در ارتتالیسی لگنا هرابرد یفی رعت هک راب ره

4

to compare yourself to others

ندیچنس نارگید ربارب رد اردوخ ندرک هسی اقم نارگید اب اردوخ

DEF

to measure your own abilities, progress, or value against other people's, usually in a way that makes you feel inadequate

Comparing yourself to others is one of the biggest obstacles in language learning — you compare your private struggle to others' public success. The only useful comparison is you today versus you yesterday.

یدوبامک ساسح هک یلکش هب آلوم عم، نارگید ربارب رد دوش شزرا ای تفرشیپ، اهلی ان اوت یریگاه زادنا
ینکلیم

نابز یریگدای رد عاوم نیرتگرزب زا یکی

Stop comparing yourself to others — you don't know how long they have been learning.

دنریگلم دای دنراد هک تسا ردقچ ینالیم ن رادرب نارگید اب تدوخ هسی اقم زا تسد

The moment she stopped comparing herself to native speakers, her confidence exploded.

دش رجفنم شسفن هب دامتعا تشادرب اهان اب زلی موب اب شدوخ هسی اقم زا تسد هک یاهلحل .

5

to shrink back

ندرك ینیشن بقع سرت زا ندش کچوک

DEF

to become smaller, quieter, or less confident — to retreat from a situation because of fear or self-doubt

Shrink back is the physical and emotional response to intimidation. In an English conversation, shrinking back means going quiet, avoiding eye contact, or letting others speak for you. The opposite is stepping forward.

دوخ هب دیرت ای سرت رطاخ هب یتعی قوم زا ینیشن بقع ندش رتدامت عاکم ای رتات کاس، رتاکچوک
نات ایاج هب نارگی دنتشاذگ ای ندش تکاس ینعی، یسیلگنا هملاکم رد. باهرا هب یفطاع و یمسج شنکاو
دننک تبحص

Don't shrink back when the conversation gets fast — take a breath and hold your ground.

دینک ظفح ار ناتعضوم و دیشکب سفن دیوشن کچوک، دوشویم عی رس هملاکم یتقو .

She used to shrink back in meetings, but now she contributes confidently in English every time.

یسیلگنا هب سفن هب دامتعا اب راب ره الاح اما، درکلیم ینیشن بقع سرت زا تاسلج ردال بق .
دنکلیم تکرشم

6

to give yourself credit

ن تخانش تیمسر هب ار نات ای اهدروات سرد ناد رابتعا ناتدوخ هب

DEF

to acknowledge and accept your own achievements, strengths, or progress rather than dismissing them

Giving yourself credit is the antidote to impostor syndrome — it means recognising what you have actually done, not minimising it. Most learners give themselves zero credit for their real progress.

اهن آن درک دریاج هب ناتدوخ تفرشیپ ای توق طاقن، اهدروات سرد نتفریذپ و نتخانش تیمسر هب
ن آن درک کچوک هن، دی اهداد ماجنا اعقاو هچن آن تخانش ینعی رتساپ میا موردن رس ره زداپ

Give yourself credit: speaking a second language at any level is an impressive achievement.

:
ریگمشچ دروات سرد کی یحطس ره رد مود نابز کی هب ندرك تبحص: دیهد رابتعا ناتدوخ هب .
تسا

After the conversation, she gave herself credit for holding it together even when she did not know every word.

تسنالیمن اری اهلک ره یتقو یتح هک داد رابتعا شدوخ هب، هملاکم زا دعب .
ت.شاد هگن ال اب ار شرس

7

to step into your role

دیریذپب ار دیتسه نآ هتسایش هک یشقن ندش ناتشقن دراو

DEF

to accept and fully inhabit who you are becoming, rather than feeling unworthy of the position

Stepping into your role is the positive move after recognising impostor syndrome — you accept the role that your work and progress have earned you. In language learning, it means behaving like the English speaker you are becoming.

تیهقوم یارب یتقایلب ساسح ایاج هب، دیوشلم دیراد هک یشقن ندش نکاس لاماک و نتفریذپ ار هدرک بسک نات یارب ناتتفرشیپ و راک هک یشقن رتسایمی موردنس تخانش زا دعب تبثم تکرچ دیریذپلم

Stop waiting to feel ready — step into your role as an English speaker and the confidence will follow.

کی ناونع هب ناتشقن دراو دیرادرب ندرک ساسح اهدام آیارب رظانتنا زاتسد .
دیآلم شلابند سرفن هب دامتعاً و دیوش نابزلسی لگنا

It took him months to step into his role as team leader, but once he did, his English communication transformed.

دش یتقو و اما، دوش میت ربه ناونع هب ششقن دراو ات دیشک لوط اهلام .
دش لوحتم یسی لگنا هب شطابترا

8

to hold your head high

ندرک هل باقم سرفن هب دامتعاً و تزع اب دیراد هگن ال اب ار ناترس

DEF

to remain confident and dignified in the face of difficulty, failure, or criticism — to refuse to be ashamed

Hold your head high is about dignity and self-respect under pressure. After making a mistake in English in public, holding your head high means continuing without letting the embarrassment define you.

یگدنمرش زاعانتم اندنام تمارک و سرفن هب دامتعاً اب داقتنای تسکش، یتخس ربارب رد نودب نداد همدادینعی، عمج رد یسی لگنا رد هابتشا زا دعب. تسا راشف تحت دوخ هب مارتحا و تمارک هرابرد دنک فیرعت ار امش تل اچخ هکنیا

Even when the words came out wrong, she held her head high and kept the conversation going.

داد همداد ار هملکم و تشاد هگن ال اب ار شرس، دندم آنوری هابتشا تاملک یتقوی تح .

Hold your head high — you are learning a language, and that is one of the bravest things a person can do.

زایکی نی و، دیریگلم دای نابزکی دیراد دیراد هگن ال اب ار ناترس .
دهد ماجنا دنواتیم ناسنا کی هک تسای اهراک نیرتاهن اعاجش

9

to embrace failure

نتسنادی ریگدای زایشخب ار تسکش نتفریذپ ار تسکش

DEF

to accept failure as a necessary and valuable part of the learning process, rather than something to be avoided

Embracing failure means reframing it — failure is not the opposite of success, it is part of the route to success. Every English mistake you make and learn from is progress. Refusing to fail means refusing to try.

بان تچا نآ زا دیاب هک یزیچ هن، یریگدای دنیآرف زا دنمشزرا و یروض یشخب ناونع هب تسکش نتفریذپ دوش.

تسا نآ یوس هب ریس م زایشخب، تسی ن تیقفوم ضیقن تسکش ندرک فیرعت هرابود ار تسکش ینعی

To speak English fluently, you must first be willing to embrace failure and speak badly for a while.

یارب و یریذپب ار تسکش دیشاب هدامآ دیاب ادتبا، یسیلگن هب ناو تبحص یارب .
دینک تبحص دب یتدم

The best English speakers are the ones who embraced failure early and kept going anyway.

دنداد همادا لاج ره هب و دن تفریذپ ار تسکش دوز هک دن تسه ی ناسک اهلن اب زقیسیلگن نیرت هب .

10

to own your journey

یریذپب ار ناتای ریگدای ریس م راختفا اب دینک کلمت ار ناتدوخ ریس م

DEF

to fully accept and take pride in your own learning path, without comparing it to others

Owning your journey means stopping the comparison game and recognising that your path is valid. Every English learner has a different starting point, pace, and goal. Owning yours is the foundation of sustainable progress.

نارگید اب هسیاقم نودب، ناتدوخ یریگدای ریس م هب راختفا و نتفریذپ آلماک
تسا ربتعم امش ریس م هک دیسانشب و دینک فقوتم ار هسیاقم یزاب ینعی

Own your journey — your accent, your timeline, your wins. There is no other journey like yours.

ریس م لثم یریسم چی ه. ناتیا هاتیقفوم، ناتیدن بانامز، ناتاهج هل دینک کلمت ار ناتدوخ ریس م .
تسی ن امش

She stopped looking at how quickly others were progressing and owned her journey completely.

ار شدوخ ریس م و تشادرب دننگلیم تفرشیپ عیرس ردقچ نارگید هکنیا هب ندرک هاگن زا تسد .
تفریذپ آلماک