

VOCABULARY · EPISODE 59

The Spotlight Effect

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

10 words

Your English Toolbox

1

the spotlight effect

دن نی بلایم اروت همه هکنی امهوت نکفارون رثا

DEF

the cognitive bias that causes people to overestimate how much others notice their mistakes, appearance, or behaviour

The spotlight effect is a documented psychological phenomenon — we feel as if a spotlight is shining on our every mistake, when in reality others are far too busy thinking about themselves to notice. Critical concept for language learners with speaking anxiety.

ار اهن آرات فر ای رهاظ، تاهابتش نارگی د هک دن نذب نیمخت دح زا شیب مدرم دوشلیم ثعاب هک یتخان ش بصعت دنوشلیم هجوت م ردقچ

نشور ار ام هابتش ره نکفارون کی راگنا مین کلیم ساسح ا تسا هدش دنتسم یتخان ش اور هدیپ کی دن کلیم

The spotlight effect makes you feel like everyone noticed you mispronounced 'specific' — nobody did.

ار هک دن دش هجوت م همه ینک ساسح دوشلیم ثعاب نکفارون رثا .

دشن هجوت م سکاچی ه یدرک ظفلت هابتش ا

Understanding the spotlight effect was the single thing that reduced her speaking anxiety the most.

ش هاک زیچ ره زا رت شیب ار شن درک تبحص بارطضا هک دوب یزیچ اهن ت نکفارون رثا کرد .

داد

2

self-conscious

ندوب نی‌باهرذریز ساسحاً تدوخ زا تحاران و هدزات‌لاچخ

DEF

uncomfortably aware of yourself in social situations — feeling that others are watching and judging you critically

Self-conscious is the uncomfortable cousin of self-aware — it adds anxiety and the sense of being seen critically. Most language learners become self-conscious precisely when they most need to be relaxed and fluent.

و دن‌نی‌بلیم اروت نارگیدی‌ن‌کلیم ساسحاً ندوب هاگآ تدوخ زا تحاران زرت هب‌ی‌عام‌ت‌ج‌ای‌اه‌ت‌ی‌ع‌ق‌وم‌رد
دن‌ن‌کلیم‌ت‌واض‌ق

دن‌کلیم‌ه‌ف‌اض‌ا‌ز‌ی‌داق‌ت‌ن‌ا‌ل‌کش‌ه‌ب‌ن‌دش‌ه‌دی‌د‌ساسحاً و بارطضا‌ت‌س‌ای‌هاگ‌آ‌دوخ‌ت‌ح‌ا‌ران‌ی‌وم‌ع‌ر‌س‌پ

She felt self-conscious every time she had to speak English in a meeting — as if her mistakes were on display.

رد‌ه‌ک‌راب‌ره .

درکلیم‌ی‌گ‌د‌ز‌ت‌لاچ‌خ‌ساسحاً‌دن‌ک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌دوب‌روب‌ج‌م‌ه‌س‌ل‌ج‌کی

The trick is to redirect your attention outward — when you focus on the other person, you stop being self-conscious.

ص‌خ‌ش‌ی‌و‌ر‌ی‌ت‌ق‌و .

ی‌ش‌کلیم‌ت‌س‌د‌ندوب‌نی‌باهرذریز ساسحاً‌زا‌ی‌ن‌کلیم‌ز‌ک‌ر‌م‌ت‌ی‌ر‌گ‌ید

3

to feel judged

دن‌ن‌کلیم‌ی‌ب‌ای‌ز‌را‌ی‌داق‌ت‌ن‌ا‌ر‌وط‌ه‌ب‌ار‌ام‌ش‌ن‌ار‌گ‌یدی‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ساسحاً‌ن‌درک‌ساسحاً‌ن‌دش‌ت‌واض‌ق

DEF

to have the sense that others are evaluating you critically — that your mistakes or appearance are being noticed and assessed

Feel judged is the subjective experience behind language anxiety. The spotlight effect is the cognitive distortion causing it — in reality, others notice far less than you think. Naming this feeling ('I feel judged when I speak') is the first step to reducing its power over your behaviour.

و‌ه‌ج‌وت‌د‌روم‌ن‌ا‌ت‌ر‌ه‌اظ‌ای‌ت‌ا‌ه‌اب‌ت‌ش‌ا‌ه‌ک‌دن‌ن‌کلیم‌ی‌ب‌ای‌ز‌را‌ی‌داق‌ت‌ن‌ا‌ر‌وط‌ه‌ب‌ار‌ام‌ش‌ن‌ار‌گ‌یدی‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ساسحاً
دری‌گلی‌م‌ر‌ارق‌ی‌س‌ر‌ر‌ب

ی‌ن‌اب‌ز‌ب‌ار‌ط‌ض‌ا‌ت‌ش‌پ‌ی‌ن‌ه‌ذ‌ه‌ب‌ر‌ج‌ت

When you feel judged while speaking English, remind yourself: people are thinking about themselves, not about you.

، :

ت‌واض‌ق‌دی‌ن‌کلیم‌ساسحاً‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ه‌ب‌ت‌ب‌ح‌ص‌ن‌ی‌ح‌رد‌ی‌ت‌ق‌و .

ام‌ش‌ه‌ب‌ن‌،‌دن‌ن‌کلیم‌ر‌ک‌ف‌ن‌اش‌دوخ‌ه‌ب‌م‌درم‌:‌دی‌ن‌ک‌ی‌رو‌آ‌د‌ای‌ن‌ا‌ت‌دوخ‌ه‌ب‌،‌دی‌وش‌لی‌م

She used to feel judged every time she made a grammar mistake, which made her avoid speaking entirely.

ال‌ک‌دش‌لی‌م‌ت‌ع‌اب‌ه‌ک‌،‌دوش‌لی‌م‌ت‌واض‌ق‌درکلی‌م‌ساسحاً‌درکلی‌م‌ی‌روت‌س‌د‌ه‌اب‌ت‌ش‌ا‌ه‌ک‌راب‌ره .

دن‌ک‌ب‌ان‌ت‌ج‌ا‌ن‌درک‌ت‌ب‌ح‌ص‌زا

4

to put yourself out there

نداد رارق هوقلاب داقتنا ضرعم رد اردوخ تفرشیپ یارب نداد رارق دید ضرعم رد ارداتدوخ

DEF

to take a risk by exposing yourself to potential criticism, failure, or rejection — in order to grow or make progress

Put yourself out there is the courage phrase in language learning. Speaking a second language in front of others is exactly this — you are exposing your imperfect self. Every learner who improves has been willing to put themselves out there despite the discomfort.

تفرشیپ ای دشریارب هوقلاب ندش درای تسکش، داقتنا ضرعم رد ارداتدوخ نداد رارق اب ندرک کسیر
نابزیریگدای رد تعاجش ترابع

You have to put yourself out there to improve — speak in public, make mistakes, get feedback.

دینک هابتشا، دینک تبحص مومع رد دینک تفرشیپ ات دیهد رارق دید ضرعم رد ارداتدوخ دیاب .
دیریگب دروخزاب

She put herself out there at a networking event and spoke only English the whole evening — and survived.

طقف رصع مامت و داد رارق دید ضرعم رد ارداتدوخ یزاساهکبش دادیورکی رد .
دنام هدنز و درک تبحص یسیلگنا

5

to overestimate

ندز نیمخت تسه اعقاو هچنآ زا رتدی دشا ای رتگرزب اریزیچ ندرک دروآرب دح زا شیب

DEF

to judge something as larger, more important, or more severe than it actually is

Overestimate is the cognitive verb behind the spotlight effect. You overestimate how much others notice your mistakes. You overestimate how bad your accent sounds to others. You overestimate the negative judgement you will receive. The antidote is checking: ask a trusted speaker to honestly assess what you fear.

تسه اعقاو هچنآ زا رتدی دشا ای رتامهم، رتگرزب ناونع هب یزیچ ندرک تواضق
نکفارون رثا تشپ یتخان ش لعف

Learners almost always overestimate how much native speakers notice their errors.

هجوتم ار ناشتاهابتشا ردقچ ی موب ناروشیوگ هک دننکلیم دروآرب دح زا شیب هشیمه ابی رقت نازوم آنابز
دنوشلیم

She overestimated how strange her accent sounded — everyone told her it was clear and pleasant.

و حضاو دنتفگ وا هب همه دسرلم رظن هب بیجع ردقچ شاهجهل هک درک دروآرب دح زا شیب .
تساریذپلد

6

vulnerability

ی‌س‌اس‌ح‌ا ک‌س‌ی‌ر‌ای د‌ا‌ق‌ت‌ن‌ا ر‌ب‌ا‌ر‌ب‌ ر‌د‌ن‌د‌و‌ب‌ ز‌ا‌ب‌ ی‌ر‌ی‌ذ‌ی‌ب‌ی‌س‌آ

DEF

the state of being open to criticism, embarrassment, or emotional risk — the willingness to be seen as imperfect

Vulnerability in language learning is not weakness — it is the prerequisite for growth. You cannot speak imperfectly without accepting some vulnerability. The learners who grow fastest are often not the most talented but the most willing to be seen making mistakes.

ل‌م‌ا‌ک‌ان‌ ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ ه‌ب‌ ن‌د‌ش‌ ه‌د‌ی‌د‌ ه‌ب‌ ل‌ی‌ا‌م‌ت‌ ی‌س‌ا‌س‌ح‌ا ک‌س‌ی‌ر‌ای ت‌ل‌ا‌ج‌خ‌، د‌ا‌ق‌ت‌ن‌ا ر‌ب‌ا‌ر‌ب‌ ر‌د‌ن‌د‌و‌ب‌ ز‌ا‌ب‌ ت‌ل‌ا‌ح‌
ت‌س‌ا د‌ش‌ر‌ ط‌ر‌ش‌ا‌ش‌ی‌پ‌ ت‌س‌ی‌ن‌ ف‌ع‌ض‌ ن‌ا‌ب‌ز‌ ی‌ر‌ی‌گ‌د‌ای ر‌د‌.

Speaking a second language requires vulnerability — accept it as part of the process.

د‌ی‌ر‌ی‌ذ‌ی‌ب‌ د‌ن‌ی‌آ‌ر‌ف‌ ز‌ا‌ ی‌ش‌خ‌ب‌ ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ ه‌ب‌ ا‌ر‌ ن‌آ‌ د‌ر‌ا‌د‌ ی‌ر‌ی‌ذ‌ی‌ب‌ی‌س‌آ ه‌ب‌ ز‌ای‌ن‌ م‌و‌د‌ ن‌ا‌ب‌ز‌ ه‌ب‌ ن‌د‌ر‌ک‌ ت‌ب‌ح‌ص‌.

She learned to see her vulnerability as a learner not as a weakness but as proof that she was trying.

ت‌ا‌ب‌ث‌ا‌ ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ ه‌ب‌ ه‌ک‌ل‌ب‌ ف‌ع‌ض‌ ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ ه‌ب‌ ه‌ن‌ ه‌د‌ن‌ر‌ی‌گ‌د‌ای‌ ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ ه‌ب‌ ا‌ر‌ش‌ا‌ی‌ر‌ی‌ذ‌ی‌ب‌ی‌س‌آ ت‌ف‌ر‌گ‌ د‌ای‌.

د‌ن‌ی‌ب‌ب‌ ش‌ش‌ا‌ل‌ت‌

7

to get out of your comfort zone

د‌ش‌ر‌ ی‌ا‌ر‌ب‌ ت‌س‌ا ه‌د‌ن‌ن‌ک‌ا‌ت‌ح‌ا‌ر‌ان‌ ه‌ک‌ ن‌د‌ا‌د‌ م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ ی‌ر‌ا‌ک‌ ا‌د‌م‌ع‌ ن‌د‌ش‌ چ‌ر‌ا‌خ‌ د‌و‌خ‌ ن‌م‌ا‌ ه‌ق‌ط‌ن‌م‌ ز‌ا‌

DEF

to deliberately do something that makes you uncomfortable in order to grow beyond your current limits

Get out of your comfort zone is the growth phrase. Your comfort zone in language learning is the conversations you know you can handle, the topics you can discuss easily. Growth happens in the stretch zone: the conversation that is slightly too fast, the topic you have never discussed in English.

ن‌ا‌ت‌ی‌ل‌ع‌ف‌ ی‌ا‌ه‌ا‌ت‌ی‌د‌و‌د‌ح‌م‌ ز‌ا‌ ر‌ت‌ا‌ر‌ف‌ د‌ش‌ر‌ ی‌ا‌ر‌ب‌ د‌ن‌ک‌ل‌و‌م‌ ت‌ح‌ا‌ر‌ان‌ ا‌ر‌ ا‌م‌ش‌ ه‌ک‌ ی‌ر‌ا‌ک‌ ن‌د‌ا‌د‌ م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ ا‌د‌م‌ع‌
د‌ش‌ر‌ ت‌ر‌ا‌ب‌ع‌

Get out of your comfort zone regularly — have one conversation in English that makes you nervous each week.

ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ه‌ب‌ ه‌م‌ل‌ا‌ک‌م‌ ک‌ی‌ ه‌ت‌ف‌ه‌ ر‌ه‌ د‌ی‌و‌ش‌ چ‌ر‌ا‌خ‌ د‌و‌خ‌ ن‌م‌ا‌ ه‌ق‌ط‌ن‌م‌ ز‌ا‌ م‌ظ‌ن‌م‌ ر‌و‌ط‌ ه‌ب‌.

د‌ن‌ک‌ ی‌ب‌ص‌ع‌ ا‌ر‌ ا‌م‌ش‌ ه‌ک‌ د‌ی‌ش‌ا‌ب‌ ه‌ت‌ش‌ا‌د‌

She got out of her comfort zone by volunteering to present in English at work — and it changed her career.

ا‌ر‌ش‌ا‌ه‌ف‌ر‌ح‌ و‌ د‌ش‌ چ‌ر‌ا‌خ‌ش‌ ن‌م‌ا‌ ه‌ق‌ط‌ن‌م‌ ز‌ا‌ ر‌ا‌ک‌ ر‌د‌ ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ه‌ب‌ ه‌ئ‌ا‌را‌ ی‌ا‌ر‌ب‌ ن‌د‌ش‌ ب‌ل‌ط‌و‌ا‌د‌ ا‌ب‌.

د‌ا‌د‌ ر‌ی‌ی‌غ‌ت‌

8

to laugh it off

نداد خس اپ روآتل اجخ هظحل کی هب یخوش اب ندرک در هدنخ اب

DEF

to respond to an embarrassing moment with humour rather than shame — to not take it too seriously

Laugh it off is the emotional management tool for language learners. When you mispronounce a word, confuse two terms, or make an obvious grammar mistake, laughing it off signals confidence. It tells the room: I know I made a mistake, I am not defined by it, let us move on.

ن آ دح زا شری ب ن تفرگن یدج مرش یاج هب یع بطاوخوش اب روآتل اجخ هظحل کی هب نداد خس اپ

ن ازوم آن ابز یارب تاساسح اتیری دم رازب

When you make an error in English, laugh it off — native speakers find it charming, not embarrassing.

نیشنل دار ن آی موب ناروشی وگ دینک شدر هدنخ اب، دینکلم هابتش ایسی لگنا هب ی تقو .
روآتل اجخ هن، دن بایلم

She mispronounced a word in front of the whole meeting but laughed it off and the moment was forgotten.

هظحل ن آ و درک شدر هدنخ اب اما درک ظفلت هابتش ار هم لک کی هسلج لک لباقم رد .
دش شومارف

social anxiety

9

ی اهت ی ع قوم رد ندش ی بای زرا دروم رد اصوصم ندوب ی بصع ای سرت ی عامتجا بارطضا
ی عامتجا

DEF

a form of fear or nervousness specifically around being evaluated, embarrassed, or rejected in social situations

Social anxiety in language learning is extremely common — surveys show that speaking in a foreign language is among the most anxiety-inducing activities people experience. Naming it as a real psychological experience (not just shyness) helps learners address it more directly and compassionately.

ی اهت ی ع قوم رد ندش در ای ندش هدزاتل اجخ، ندش ی بای زرا دروم رد اصوصم ندوب ی بصع ای سرت ی عون
ی عامتجا

تس اچ یار رای سب نابز ی ری گدای رد

Social anxiety around speaking English is real and common — you are not alone in feeling this.

اهنت نی ا ساسح ا رد تس اچ یار و ی ع قوا و یسی لگنا هب ندرک تبحص دروم رد ی عامتجا بارطضا .
دی تسین

Her social anxiety around speaking English reduced dramatically once she started treating it as a skill to practise, not a fear to overcome.

دروم رد شی عامتجا بارطضا .
رظن رد ندرک هبلغ یارب ی سرت هن نیرمت یارب ی تراهم ناو نع هب ار ن آ درک عورش ی تقو و یسی لگنا هب ندرک تبحص
تفای شهاک ی ری گمشچ روط هب دریگب

10 to shift your mindset

نداد ریغت روحمدشر رواب کی هب هدننکدودحم رواب کی زا نداد ریغت ار ناتتینهذ

DEF

to change how you think about a situation — especially moving from a fixed, limiting belief to a more open, growth-oriented one

Shift your mindset is the meta-skill behind all language learning. The biggest blocks are not linguistic but psychological: 'I am not good at languages', 'I speak with too much accent', 'I am too old'. Shifting these beliefs does not require months of therapy — it requires repeatedly experiencing evidence that contradicts them.

رواب کی هب هدننکدودحم و تبات رواب کی زا اصوصخم تی عقوم کی هرابرد ندرک رکف هوجن نداد ریغت روحمدشر و رتزاب
نابز ریغدی همه تشپ ارف تراهم

Shift your mindset about making mistakes — they are not failures, they are data.

دنتسه هداد، دنتسین تسکش اهن آ دی هد ریغت ندرک هابتشا هرابرد ار ناتتینهذ

She shifted her mindset from 'I cannot speak English' to 'I am learning to speak English', and everything changed.

دای مراد هب منک تبحص یسیلگنا من اوتلی من زا ار شتینهذ .
ندرک ریغت زیچ همه و ، داد ریغت منک تبحص یسیلگنا مریگلیم