

VOCABULARY · EPISODE 60

Control Your Nerves Public Speaking Ep2

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

10 words

Your English Toolbox

1 to channel your nerves

ندرک لی دبت دی فم یژن ا هب ار شن ت ندرک تیاده ار سرت سا

DEF

to redirect nervous energy into something productive — using the adrenaline of anxiety to improve your performance rather than letting it paralyse you

Channel your nerves is the advanced speaker's approach to anxiety — not eliminating nerves, but directing them. The same physical state that causes freezing can cause sharpness if you reframe it as excitement.

اچ هب تدرک لمع دوب هب یارب بارطضا نیل انردآ زا هدف ت سا ندرک تیاده دی فم زیچ هب ار ی بصع یژن ا دنک تجلف یهد هزاجا هکنی

نآ تیاده هکل ب سرت سا فذح هب بارطضا هب هتفرشی پ هدیوگ درکیور

Channel your nerves into energy — the adrenaline makes your voice clearer and your mind sharper.

دنکلم رتزی ت ارتنهذ و رتاجض او ارتیادص نیل انردآ نک تیاده یژن ا هب ار سرت سا .

The best public speakers don't remove their nerves — they channel them into charisma.

دنکلم لی دبت امزیراک هب ار نآ دنکلم فذح ار ناش سرت سا ی مومع نانارنخس نی رت هب .

2 to pause for effect

نداد نزو یارب دنمفده ی شوماخ ری ثأت یارب ی دمع ثکم

DEF

to deliberately stop speaking for a moment to create emphasis, allow the audience to absorb what was just said, or build suspense

The pause is one of the most underused tools in speaking — most nervous speakers fill every silence with words. A well-timed pause creates power, not weakness. It signals confidence and gives the audience space to think.

هتفگ هچنآ بذج یارب بطاخم هب نداد هزاجا ،دی کأت داجی یارب ندرک فقوت م ارتبحص هظحل کی ی دمع روط هب قیلعت داجی ای دش

ت سا ندرک تبحص رد هدش هدف ت سا رت مک ی اهرابا زا یکی ثکم

Pause for effect before your key point — the silence will make the words that follow land harder.

ی دمع تاملک دوشلم ثعاب توکس راذگب ری ثأت یارب ی دمع ثکم تالی دیلک هتکن زالبق .

دنی آ دورف رتلیوق

She learned to pause for effect and immediately sounded three times more confident than before.

هب رتانانیم طاب لبق ربارب هس آروف و دشاب هت شاد نداد نزو یارب دنمفده ی شوماخ تفرگ دای .

دی سر رظن

3

stage fright

نارگاشامت لباقم رد ارجا نیح ای لبق دیدش بارطضا هـنحص زا سرت

DEF

the intense nervousness or fear experienced before or during performing in front of an audience

Stage fright is the theatrical word for performance anxiety. Many learners experience it in English presentations, interviews, and meetings. The good news is that stage fright peaks before you begin and then reduces once you start. The trick is to begin — and the fear subsides naturally.

دوشایم هـبرجت نابطاخم لباقم رد ارجا نیح ای لبق هـک دیدش سرت ای ندوب یبصع
درکلمع بارطضا یارب یرتائت هـمک

Stage fright is normal before presenting in English — it almost always reduces once you begin speaking.

عورش یتقو هـشیمهـآبیرقت تسایعیبط یسیلگنا هـب هـئارا زالبق هـنحص زا سرت .
دبایلم شهاک دینکلم تبحص هـب

She had severe stage fright before her first English presentation but pushed through it and it was easier each time.

تشد دیدش هـنحص زا سرت شیسلیگنا هـئارا نیلوا زالبق .
دش رتاتحار راب ره و درک روبع نآ زا اما

4

to steady yourself

ندش مارآ ینهد و یکیزیف راشفرپ تیعیقوم کی زالبق ندرک مارآ ارناتدوخ

DEF

to calm yourself down physically and mentally before or during a high-pressure situation

Steady yourself is the self-regulation instruction. Before a presentation, interview, or difficult conversation in English, steadying yourself might mean: a deep breath, a slow exhale, a moment of stillness. Physical steadying produces mental steadying — this is physiology, not performance.

راشفرپ تیعیقوم کی نیح ای لبق ینهد و یکیزیف تروص هـب ناتدوخ ندرک مارآ
یمیظن تدوخ لمعلاروتسد

Take a moment to steady yourself before a difficult English conversation — breathe, slow down, begin.

دیریگب تقو ناتدوخ ندرک مارآ یارب هـظحل کی یسیلگنا تخس هـملاکم کی زالبق .
دینک عورش ،دیوش دنک ،دیشکب سفن

She steadied herself before the interview with three deep breaths and noticed that her voice was calmer as a result.

هـک دش هـجوتم و درک مارآ ارشدوخ قیمیع سفن هـس اب هـبحصم زالبق .
تسا رتلمارآ هـجیتن رد شیدص

5

to make eye contact

ندرک هاگن دین کلیم تب حص وا اب هک یسک نامشچ هب امیق تسم ندرک رارقرب یمشچ سامت

DEF

to look directly at the eyes of the person or people you are speaking to — signalling confidence and engagement

Make eye contact is a cultural and communicative act. In most English-speaking contexts, eye contact signals confidence, honesty, and interest. Avoiding it can signal nervousness, discomfort, or dishonesty — even if that is not the intention. For non-native speakers, maintaining eye contact while thinking in a second language is a genuine skill.

سفن هب دامتع ا نداد ناشن دین کلیم تب حص اه نآ اب هک یصاخشا ای صخش نامشچ هب میقتسم ندرک هاگن هجوت و یطابترا و یگنهرف لمع کی

Make eye contact when you speak English — it signals confidence even when you do not feel it.

دین کلیم تب حص ساسح ا ی تقو ی تح دینک رارقرب یمشچ سامت دین کلیم تب حص یسیلگنا ی تقو .
دهدلیم ناشن سفن هب دامتع ا

She practised making eye contact in mirror exercises and found it made her appear far more confident.

هب رتدامتع ا اب رایسب هک تفایرد و درک نیرمت ی اله نی آ تانیرمت رد اری مشچ سامت .
دسرلیم رظن

6

to keep your composure

دی تسه برطضم نورد زا ی تقو ی تح ندم مارا نوریب زا ندرک ظفح ار دوخ یدرسنوخ

DEF

to remain calm and controlled on the outside even when you feel anxious or uncertain on the inside

Keep your composure is the performance skill of appearing calm. You may feel nervous, but if you keep your composure — slow down, lower your voice, breathe deliberately — your audience perceives confidence. Composure is the outer performance of inner management.

دی تسه نئیم طمان ای برطضم نورد زا ی تقو ی تح ندم هدشالرتنک و مارا نوریب زا
مارا رهاظ درکل مع تراهم

Keep your composure even when you make a mistake — your reaction to the mistake matters more than the mistake.

شنکاو دینک ظفح ار دوخ یدرسنوخ دین کلیم هابتشا ی تقو ی تح .
تسا هابتشا زا رتامهم هابتشا هب امش

She lost her place in the presentation but kept her composure, paused, and continued without anyone noticing.

نودب داد همادا و درک تکم ،درک ظفح ارش یدرسنوخ اما درک مگ هئارا رد ارشیاج .
دوش هجوتم یسک هکنیا

to own the room

7

ندادن ناشن رثوم یردق هب ار سفن هب دامتعا و نداد نامرف ار هجوت نتفرگ تسد رد ار هنجص
ندنک زکرمت امش یورأتعی بط نارگی د هک

DEF

to command attention and project confidence so effectively that others naturally focus on you

Own the room is the public speaking aspiration. It describes the moment when a speaker has so much presence that all attention naturally falls to them. For English learners presenting or speaking in meetings, this is an achievable goal — it is not about language level, but body language, pace, and eye contact.

ندنک زکرمت امش یورأتعی بط نارگی د هک رثوم یردق هب سفن هب دامتعا نداد ناشن و هجوت نداد نامرف
یوموع ی نارنخس یوزرا

You do not need perfect English to own the room — you need confidence, pace, and eye contact.

سامت و برض، سفن هب دامتعا هب دیرادن زاین لமாக یسیلگنا هب نتفرگ تسد رد ار هنجص یارب .
دیراد زاین یمشچ

She walked in nervous but ended up owning the room through her calm delivery and clear eye contact.

تسد رد ار هنجص نشور یمشچ سامت و مارا هئارا قیروط زاین تیاهن رد اما دش دراوی بصع .
تفرگ

8

delivery

دیهدلم هئارا ار اوتحم هک یاهویش هئارا هوجن

DEF

the manner in which you present or communicate content — including pace, tone, volume, clarity, and pausing

Delivery is what separates a good message from a great presentation. You can have excellent content in English but poor delivery makes it unmemorable. Conversely, average content with excellent delivery is far more impactful. For English learners, delivery is often the missing piece.

ثکم و حوض و مچح، نحل، برض لماش دیهدلم طابترا ای هئارا ار اوتحم هک یاهویش
دنکلم ادج یلاع هئارا کی زا ار بوخ مایپ کی هچنآ

Work on your delivery as much as your content — how you say something in English matters as much as what you say.

یزیچ نتفگ هوجن دینک راک ناتاهئارا هوجن یور نات ی اوتحم هزادنا هب .
دراد تیهه دیوگلم هچنآ هزادنا هب یسیلگنا هب

Her content was excellent but her delivery needed work — she spoke too fast and paused in the wrong places.

عیرسیلیخ تشاد راک هب زاین شاهئارا هوجن اما دوب یلاع شی اوتحم .
درکلم ثکم هابتشای اهاج رد و درکلم تبصص

9

to slow down deliberately

ندرک تب‌حص رت‌ام‌ارآ ه‌ناه‌اگآ کی‌نکت کی‌ناونع هب ندرک دنک‌ادمع

DEF

to choose to speak more slowly as a purposeful technique — to give weight to your words and help your listener follow

Slow down deliberately is one of the most powerful public speaking techniques, and it is counterintuitive. When nervous, most people speed up. But deliberately slowing down signals confidence, gives you thinking time, and makes every word carry more weight. It is not about being slow — it is about being intentional.

هب کمک و نات‌ات‌املک هب نزو نداد ی‌ارب کی‌نکت کی‌ناونع هب رت‌ام‌ارآ ندرک تب‌حص ی‌ارب ه‌ناه‌اگآ می‌مصت
نات‌ب‌طاخ‌م

ی‌دو‌ه‌ش‌دض و ی‌مومع ی‌نارنخ‌س ی‌اه‌کی‌نکت نیرت‌لی‌وق زا ی‌کی

When you feel nervous speaking English, slow down deliberately — it signals confidence, not hesitation.

دی‌وش دنک‌ادمع، دی‌ت‌سه ی‌ب‌صع ی‌سی‌ل‌گ‌نا هب تب‌حص نی‌ح ردی‌ت‌قو . .

دی‌درت ه‌ن ده‌لم ن‌اش‌ن س‌ف‌ن هب دامت‌عا

She trained herself to slow down deliberately before key points and noticed her audience paid closer attention.

ه‌ج‌وت‌م و دوش دنک‌ادمع ی‌دی‌ل‌ک تاکن زا ل‌ب‌ق هک داد نیرت‌م ار‌ش‌د‌وخ .

د‌ن‌ن‌ک‌لم یرت‌ش‌ی‌ب ه‌ج‌وت‌ش‌ن اب‌طاخ‌م هک دش

10

to win over an audience

ندر‌وآ ت‌سد هب ار‌ن‌اگ‌دن‌ون‌ش دی‌ی‌أت و دامت‌عا، ه‌ق‌ال‌ع ندرک ب‌ذ‌ج ار‌ن‌ار‌گ‌اش‌امت

DEF

to gain the interest, trust, and approval of the people listening to you

Win over an audience is the public speaking aspiration. It does not require perfection — it requires authenticity, clarity, and connection. English learners often believe their accent or grammar prevents them from winning over an audience. In practice, audiences respond to sincerity and preparation, not linguistic perfection.

د‌ن‌ده‌لم شوگ‌ام‌ش هب هک ی‌دارفا دی‌ی‌أت و دامت‌عا، ه‌ق‌ال‌ع ندر‌وآ ت‌سد هب

ی‌مومع ی‌نارنخ‌س ی‌وز‌رآ

You can win over any English-speaking audience with preparation, eye contact, and genuine enthusiasm.

ی‌ع‌ق‌او ق‌ای‌ت‌ش‌ا و ی‌م‌ش‌چ‌س‌امت، ی‌گ‌دام‌آ اب‌ار ی‌ن‌اب‌ز‌لی‌س ی‌ل‌گ‌نا ب‌طاخ‌م ره دی‌ن‌اوت‌لم .

دی‌ن‌ک ب‌ذ‌ج

She won over the audience in the first two minutes by telling a personal story that made everyone laugh.

ت‌خ‌اد‌نا ه‌د‌ن‌خ هب ار‌همه هک ی‌ص‌خ‌ش‌نات‌ساد کی‌فی‌ر‌عت اب‌ار ن‌اب‌طاخ‌م لوا ه‌قی‌ق‌د و د‌رد .

درک ب‌ذ‌ج