

# The ANXIETY related to languages that nobody names. Four ways to FIX IT.

English learning resource · FA

## Line-by-line · English + Persian

169 lines

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

Hello, everyone...

سلام به همه...

welcome back to Your English Toolbox.

به ابزار زبان انگلیسی شما خوش آمدید.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

Last week, we made you a promise.

هفته گذشته، به شما قول دادیم.

We said there was something we needed to talk about properly... something too important to rush.

گفتیم که چیزی هست که باید به طور صحیح درباره آن صحبت کنیم... چیزی که خیلی مهم است و نمی‌توانیم آن را سریع بگذرانیم.

We said: language anxiety deserves its own episode.

گفتیم: اضطراب زبانی شایسته یک قسمت جداگانه است.

Well...

خب...

today is that episode.

امروز آن قسمت است.

So let's start somewhere unexpected.

پس بیایید از جایی غیرمنتظره شروع کنیم.

Think about a smoke detector in a kitchen.

به یک دتکتور دود در یک آشپزخانه فکر کنید.

A good one... a sensitive one...

یک دتکتور خوب... یک دتکتور حساس...

goes off when there is a fire.

زمانی که آتش وجود دارد، به صدا در می‌آید.



But a slightly broken one...

اما یک دتکتور کمی خراب...

goes off when you simply make toast.

زمانی که شما فقط نان تست می‌کنید، به صدا در می‌آید.

No fire.

هیچ آتش.

No danger.

هیچ خطری.

Just bread, slightly too brown.

فقط نان، کمی بیش از حد قهوه‌ای شده.

And yet... the alarm screams exactly the same.

و با این حال... زنگ هشدار دقیقاً به همان شکل فریاد می‌زند.

That... is what anxiety does inside your body.

این... همان چیزی است که اضطراب درون بدن شما انجام می‌دهد.

It cannot always tell the difference between real danger... and a difficult conversation in English.

این نمی‌تواند همیشه تفاوت بین خطر واقعی... و یک مکالمه دشوار به زبان انگلیسی را تشخیص دهد.

So today, we are doing this in three parts.

پس امروز، این را در سه بخش انجام می‌دهیم.

First... we look honestly at what happens, specifically, when English makes you anxious.

اول... ما به طور صادقانه به آنچه اتفاق می‌افتد نگاه می‌کنیم، به طور خاص، زمانی که انگلیسی شما را مضطرب می‌کند.

Then... we zoom out.

سپس... ما دورتر می‌رویم.

Because this is bigger than language.

زیرا این بزرگتر از زبان است.

We will talk about anxiety in modern life itself... where it comes from, and why so many of us carry so much of it.

ما درباره اضطراب در زندگی مدرن خود صحبت خواهیم کرد... از کجا می‌آید و چرا بسیاری از ما اینقدر از آن را به دوش می‌کشیم.

And finally... we give you real tools.

و در نهایت... ما ابزارهای واقعی به شما می‌دهیم.

Small, practical things you can do... in the seconds right before you have to speak.

چیزهای کوچک و عملی که می‌توانید انجام دهید... در ثانیه‌های درست قبل از اینکه مجبور به صحبت شوید.

Let's start close to home.

بیایید نزدیک به خانه شروع کنیم.



You already know the feeling.

شما قبلا این احساس را می شناسید.

The heartbeat.

ضربان قلب.

The dry mouth.

دهان خشک.

The blank where a sentence should be.

جایی که یک جمله باید باشد، خالی است.

But here is the part most people never explain to you.

اما این بخشی است که بیشتر مردم هرگز برای شما توضیح نمی دهند.

It is not really about grammar.

این واقعا درباره گرامر نیست.

In your first language, you are quick.

در زبان اول خود، شما سریع هستید.

You are funny.

شما خنده دار هستید.

You have opinions, timing, charm.

شما نظرات، زمان بندی و جذابیت دارید.

You built that version of yourself over a lifetime.

شما آن نسخه از خود را در طول زندگی ساخته اید.

But in English... for now... you lose access to most of that.

اما در انگلیسی... فعلا... شما به بیشتر آن دسترسی ندارید.

You become slower.

شما کندتر می شوید.

Simpler.

ساده تر.

More exposed.

بیشتر در معرض قرار می گیرید.

And that is genuinely frightening... because it is not just your English being tested.

و این واقعا ترسناک است... زیرا تنها زبان انگلیسی شما آزمایش نمی شود.

It feels like the whole person is being judged... on a smaller, clumsier version of themselves.

احساس می شود که کل شخص در حال قضاوت است... بر اساس نسخه ای کوچکتر و دست و پا چلفتی از خودشان.



Psychologists have a name for part of this: evaluation apprehension.

روانشناسان نامی برای بخشی از این دارند: نگرانی از ارزیابی.

The fear of being watched while you are still figuring something out.

ترس از دیده شدن در حالی که هنوز در حال یادگیری چیزی هستید.

And here is the strange part: you already survived this once.

و اینجا قسمت عجیب است: شما قبلاً یک بار از این عبور کرده‌اید.

As a child, you learned your first language the exact same clumsy way.

به عنوان یک کودک، شما زبان اول خود را به همین روش دست و پا چلفتی یاد گرفتید.

The difference is...

تفاوت این است...

nobody was watching you then.

هیچ‌کس در آن زمان شما را تماشا نمی‌کرد.

Now, somebody usually is.

حالا، معمولاً کسی هست.

A colleague.

یک همکار.

A stranger.

یک غریبه.

A cashier with a queue behind you.

یک صندوقدار با صفی پشت سر شما.

So that is the language side.

پس این طرف زبان است.

Now let's zoom out.

حالا بیا بید دورتر نگاه کنیم.

Because here is something worth saying clearly: anxiety, in general, has quietly become the background noise of modern life.

زیرا این چیزی است که ارزش گفتن واضح دارد: اضطراب، به طور کلی، به آرامی به نویز پس‌زمینه زندگی مدرن تبدیل شده است.

Look at how we live now.

نگاهی به چگونگی زندگی ما اکنون بیندازید.

Phones that never fully switch off.

تلفن‌هایی که هرگز به طور کامل خاموش نمی‌شوند.

Messages that expect a reply within minutes, not days.

پیام‌هایی که انتظار دارند در عرض چند دقیقه، نه روز، پاسخ داده شوند.



News from six continents... landing in your pocket... all day, every day.

.....  
اخبار از شش قاره... که در جیب شما فرود می‌آید... تمام روز، هر روز.

Your brain was never designed to process that volume of input.

.....  
مغز شما هرگز برای پردازش این حجم از ورودی طراحی نشده بود.

And then there is comparison.

.....  
و سپس مقایسه وجود دارد.

A hundred years ago, you compared your life to your neighbours.

.....  
صد سال پیش، شما زندگی خود را با همسایگان خود مقایسه می‌کردید.

A street.

.....  
یک خیابان.

A village.

.....  
یک روستا.

Now you compare it to a curated, filtered highlight reel of millions of strangers.

.....  
حالا شما آن را با یک ویدیوهای برجسته و فیلتر شده از میلیون‌ها غریبه مقایسه می‌کنید.

And there is a third pressure, quieter than the other two.

.....  
و یک فشار سوم وجود دارد، آرام‌تر از دو فشار دیگر.

Every single day, you now make hundreds of tiny decisions that simply did not exist a generation ago.

.....  
هر روز، شما اکنون صدها تصمیم کوچک می‌گیرید که به سادگی در یک نسل قبل وجود نداشتند.

Which app to answer first. Which notification to silence.

.....  
کدام اپلیکیشن را اول پاسخ دهید. کدام اعلان را ساکت کنید.

Which version of yourself to be, on which platform, for which audience.

.....  
کدام نسخه از خودتان باشید، در کدام پلتفرم، برای کدام مخاطب.

Decision fatigue, researchers call it.

.....  
محققان به آن خستگی تصمیم می‌گویند.

And it quietly drains the exact same mental energy you will later need... to find your words in English.

.....  
و این به آرامی همان انرژی ذهنی را که بعداً برای پیدا کردن کلمات خود به زبان انگلیسی نیاز خواهید داشت، تخلیه می‌کند.

No wonder so many of us feel like we are always slightly behind.

.....  
تعجبی ندارد که بسیاری از ما احساس می‌کنیم همیشه کمی عقب‌تر هستیم.

Always slightly not enough.

.....  
همیشه کمی ناکافی.

Our alarm system... the same one that once watched for wolves and storms... was simply never built for this much input.

.....  
سیستم هشدار ما... همان سیستمی که زمانی برای گرگ‌ها و طوفان‌ها مراقب بود... به سادگی هرگز برای این مقدار ورودی ساخته نشده بود.



It was built for one tiger a week.

این برای یک ببر در هفته ساخته شده بود.

Not a hundred small alarms a day.

نه صد هشدار کوچک در روز.

And there is one more thing worth naming, because it rarely gets said out loud.

و یک چیز دیگر هم هست که ارزش نام بردن دارد، زیرا به ندرت به صورت بلند گفته می‌شود.

In the past, danger usually had a clear ending.

در گذشته، خطر معمولاً پایان واضحی داشت.

The storm passed.

طوفان گذشت.

The village came back outside.

روستا دوباره به بیرون آمد.

Someone rang a bell, lit a fire, and life resumed.

کسی زنگی زد، آتش روشن کرد و زندگی از سر گرفته شد.

Your body got a clear signal: it is over now.

بدن شما یک سیگنال واضح دریافت کرد: حالا تمام شده است.

You can rest.

شما می‌توانید استراحت کنید.

Modern life almost never gives you that signal.

زندگی مدرن تقریباً هرگز آن سیگنال را به شما نمی‌دهد.

The inbox is never quite at zero for long.

صندوق ورودی هرگز برای مدت طولانی به صفر نمی‌رسد.

The news cycle never declares the day finished.

چرخه اخبار هرگز روز را تمام شده اعلام نمی‌کند.

So your body stays a little braced, almost permanently... waiting for an all-clear that never quite arrives.

بنابراین بدن شما کمی در حالت آماده‌باش باقی می‌ماند، تقریباً به طور دائمی... منتظر یک علامت پایان که هرگز به طور کامل نمی‌رسد.

That is not weakness.

این ضعف نیست.

That is biology, doing its job, in a world it was never designed for.

این زیست‌شناسی است که کار خود را انجام می‌دهد، در دنیایی که هرگز برای آن طراحی نشده بود.

And this is exactly where the two ideas meet.

و این دقیقاً جایی است که این دو ایده به هم می‌رسند.



By the time you reach that English conversation... your alarm has often already been ringing all day, for completely different reasons.

تا زمانی که به آن مکالمه انگلیسی برسید... زنگ هشدار شما معمولاً تمام روز به دلایل کاملاً متفاوتی به صدا درآمده است.

The traffic.

ترافیک.

The inbox.

صندوق ورودی.

The bills.

صورتحساب‌ها.

The news.

اخبار.

So it is not always English making you anxious.

بنابراین همیشه انگلیسی نیست که شما را مضطرب می‌کند.

Sometimes English just arrives... as the final straw on an already overloaded system.

گاهی اوقات انگلیسی فقط می‌رسد... به عنوان آخرین قطره بر روی یک سیستم از پیش **overloaded**.

Let us tell you about Amara.

بگذارید درباره آمارا به شما بگوییم.

Amara moved from Lagos to Manchester two years ago.

آمارا دو سال پیش از لاگوس به منچستر نقل مکان کرد.

She understands English perfectly.

او انگلیسی را به طور کامل درک می‌کند.

She reads contracts, watches the news, follows every joke at work.

او قراردادهای را می‌خواند، اخبار را تماشا می‌کند و هر شوخی در محل کار را دنبال می‌کند.

But every Friday, she has a short call with her manager.

اما هر جمعه، او یک تماس کوتاه با مدیرش دارد.

And every Friday... her hands go cold before it even starts.

و هر جمعه... دستانش قبل از شروع تماس سرد می‌شود.

One week, almost by accident, she tried something different.

یک هفته، تقریباً به طور تصادفی، او چیزی متفاوت امتحان کرد.

Ninety seconds before the call, she took one long breath in through her nose.

نود ثانیه قبل از تماس، او یک نفس عمیق از طریق بینی‌اش کشید.

Then a second small breath, right on top of it.

سپس یک نفس کوچک دیگر، درست بالای آن.



And she let it all out, slowly, through her mouth.

و او همه آن را به آرامی از طریق دهانش خارج کرد.

Just once.

فقط یک بار.

And something shifted.

و چیزی تغییر کرد.

Not everything.

نه همه چیز.

Just enough.

فقط به اندازه کافی.

Her heart rate dropped.

ضربان قلبش کاهش یافت.

Her shoulders came down from somewhere near her ears.

شانه‌هایش از جایی نزدیک به گوش‌هایش پایین آمد.

The call still happened.

تماس هنوز برقرار شد.

The English was still imperfect in places.

انگلیسی هنوز در جاهایی ناقص بود.

But this time, she was in the room.

اما این بار، او در اتاق بود.

Not hiding from it.

نه از آن پنهان شده بود.

So let's give you exactly what Amara stumbled onto... on purpose.

پس بیاید دقیقاً به شما بگوییم که آمارا عمداً به آن برخورد کرد...

Four small tools.

چهار ابزار کوچک.

None of them take more than a minute.

هیچ‌کدام از آن‌ها بیشتر از یک دقیقه طول نمی‌کشد.

Tool one: the double breath.

ابزار اول: نفس دوگانه.

Two breaths in through the nose, one right after the other... then one long, slow breath out through the mouth.

دو نفس از طریق بینی، یکی بعد از دیگری... سپس یک نفس طولانی و آرام از طریق دهان.



It genuinely tells your nervous system that the danger has passed.

این واقعا به سیستم عصبی شما می‌گوید که خطر گذشته است.

Do it twice, before any English conversation that worries you.

این کار را دو بار انجام دهید، قبل از هر گفتگوی انگلیسی که شما را نگران می‌کند.

Tool two: come back to your senses.

ابزار دوم: به حواس خود برگردید.

Literally.

به معنای واقعی.

Name five things you can see.

پنج چیز را که می‌توانید ببینید نام ببرید.

Four things you can hear.

چهار چیز را که می‌توانید بشنوید.

Three things you can touch.

سه چیز را که می‌توانید لمس کنید.

It sounds simple, almost silly.

به نظر ساده می‌رسد، تقریباً احمقانه.

But it pulls your mind out of the imagined conversation ahead... and back into the real, safe present.

اما ذهن شما را از گفتگوی خیالی پیش رو بیرون می‌کشد... و به حال واقعی و امن برمی‌گرداند.

Tool three: the one sentence you already own.

ابزار سوم: جمله‌ای که قبلاً دارید.

Remember the crutch we spoke about last week?

آیا به عصای کمکی که هفته گذشته درباره‌اش صحبت کردیم، یادآوری می‌کنید؟

This is exactly where it lives.

این دقیقاً جایی است که آن زندگی می‌کند.

Before you speak, choose one simple sentence you already know by heart, and let that be your way in.

قبل از اینکه صحبت کنید، یک جمله ساده که قبلاً به خاطر سپرده‌اید را انتخاب کنید و بگذارید این راه شما باشد.

And one more tool... maybe the most surprising of the four.

و یک ابزار دیگر... شاید شگفت‌انگیزترین از چهار ابزار.

Researchers have found something almost strange: telling yourself you are calm rarely works in the heat of the moment.

محققان چیزی تقریباً عجیب پیدا کرده‌اند: به خود گفتن اینکه آرام هستید، به ندرت در لحظه بحرانی کار می‌کند.

Your body simply does not believe it.

بدن شما به سادگی به آن اعتقاد ندارد.



But telling yourself you are excited often does.

اما به خود گفتن اینکه هیجان زده هستید، اغلب کار می‌کند.

Because nervousness and excitement feel almost identical in the body — the same fast heart, the same alert energy.

زیرا اضطراب و هیجان در بدن تقریباً مشابه احساس می‌شوند — همان قلب تند، همان انرژی هوشیار.

The only real difference... is the story your mind decides to tell about that feeling.

تنها تفاوت واقعی... داستانی است که ذهنتان تصمیم می‌گیرد درباره آن احساس بگوید.

So right before you speak, try saying it, even quietly, in your own words: I am excited about this conversation, not afraid of it.

درست قبل از اینکه صحبت کنید، سعی کنید آن را بگویید، حتی به آرامی، به زبان خودتان: من درباره این گفتگو هیجان زده هستم، نه ترسیده.  
پس

You are not lying to yourself.

شما به خود دروغ نمی‌گویید.

You are simply choosing the true story that helps you, instead of the one that hurts you.

شما فقط داستان واقعی را انتخاب می‌کنید که به شما کمک می‌کند، به جای داستانی که به شما آسیب می‌زند.

You are not breathing because you are weak.

شما به خاطر ضعف نفس نمی‌کشید.

You are breathing because your body deserves one honest signal: this is not a tiger.

شما به خاطر این نفس می‌کشید که بدنتان شایسته یک سیگنال صادقانه است: این یک ببر نیست.

This is just a conversation.

این فقط یک گفتگو است.

So let's bring it together.

پس بیایید آن را جمع کنیم.

Language anxiety is not really about grammar... it is about being watched while you are still learning.

اضطراب زبانی واقعاً درباره گرامر نیست... بلکه درباره دیده شدن در حین یادگیری است.

And it rarely arrives alone.

و به ندرت به تنهایی می‌آید.

It usually meets the anxiety already living in your modern, overloaded day.

این معمولاً با اضطرابی که قبلاً در روز مدرن و پرمشغله شما زندگی می‌کند، ملاقات می‌کند.

But you now have four small doors out of it: the double breath, your five senses, the one sentence you already own, and the story you choose to tell about your own racing heart.

کوچک برای خروج از آن دارید: نفس دوگانه، پنج حس شما، جمله‌ای که قبلاً دارید، و داستانی که انتخاب می‌کنید درباره قلب تند خود بگویید.  
اما اکنون شما چهار در



You are not too anxious to learn English.

شما برای یادگیری انگلیسی خیلی مضطرب نیستید.

You are simply a person whose alarm system has been working overtime... and is finally learning, slowly, that it can rest.

شما فقط فردی هستید که سیستم هشدارش به طور اضافی کار کرده است... و در نهایت به آرامی یاد می‌گیرد که می‌تواند استراحت کند.

And one honest thing before we close.

و یک چیز صادقانه قبل از اینکه ببندیم.

If anxiety feels like it goes far beyond English... far beyond any single conversation... that is worth talking to someone about, too.

اگر اضطراب احساس می‌کند که فراتر از انگلیسی می‌رود... فراتر از هر گفتگوی واحد... این هم ارزش صحبت کردن با کسی را دارد.

There is no shame in that.

در این مورد هیچ شرمی وجود ندارد.

Only wisdom.

فقط حکمت.

If you made it this far, you are truly committed to your English.

اگر تا اینجا آمده‌اید، واقعا به زبان انگلیسی خود متعهد هستید.

Please head over to YouTube, search for "Your English Toolbox", and subscribe.

لطفاً به یوتیوب بروید، "Your English Toolbox" را جستجو کنید و مشترک شوید.

Your support there means the world to us... and it keeps this podcast growing.

حمایت شما برای ما بسیار مهم است... و این پادکست را در حال رشد نگه می‌دارد.

Thank you for trusting us with this one.

از اینکه به ما اعتماد کردید متشکریم.

It mattered to us... more than you know.

این برای ما مهم بود... بیشتر از آنچه شما می‌دانید.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

And we will see you... in the next one.

و ما شما را در... قسمت بعدی خواهیم دید.

