

How to Win Against Anxiety Language Fear, Daily Life and 3 Daily Habits

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

308 lines

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

There is a moment every language learner knows.

هر زبان آموز یک لحظه ای را می شناسد.

You are in a conversation.

شما در یک گفت و گو هستید.

Everything is going WELL.

همه چیز به خوبی پیش می رود.

And then — someone says something you did not expect.

و سپس — کسی چیزی می گوید که انتظارش را نداشتید.

And your mind just... stops.

و ذهنتان فقط... متوقف می شود.

Not because you do not know the language.

نه به این دلیل که زبان را نمی دانید.

Not because you are not intelligent.

نه به این دلیل که باهوش نیستید.

But because something inside you — has just fired an alarm.

بلکه به این دلیل که چیزی درون شما — یک زنگ خطر را به صدا درآورده است.

And that alarm — changes everything.

و آن زنگ خطر — همه چیز را تغییر می دهد.

That feeling has a name.

آن احساس یک نام دارد.

And today — we are going to talk about it.

و امروز — ما درباره اش صحبت خواهیم کرد.

Not just the English version.

نه فقط نسخه انگلیسی آن.

The version that lives inside ALL of us.

نسخه ای که درون همه ما زندگی می کند.



Welcome to Your English Toolbox.

به جعبه ابزار انگلیسی شما خوش آمدید.

The podcast where we train your ears — step by step — and sometimes — your mind.

پادکستی که گوش‌های شما را — قدم به قدم — و گاهی — ذهنتان را آموزش می‌دهد.

Today's episode is different.

قسمت امروز متفاوت است.

Today we are not going to teach you a grammar rule.

امروز ما قرار نیست یک قاعده گرامری به شما آموزش دهیم.

We are not going to drill a pronunciation pattern.

ما قرار نیست یک الگوی تلفظ را تمرین کنیم.

Today we are going to talk about ANXIETY.

امروز ما قرار است درباره اضطراب صحبت کنیم.

Where it comes from.

از کجا می‌آید.

What it does to your body.

چه تأثیری بر بدن شما دارد.

What it does to your English.

چه تأثیری بر انگلیسی شما دارد.

And — most importantly — what you can do about it.

و — مهم‌تر از همه — چه کاری می‌توانید در مورد آن انجام دهید.

We have been thinking about this episode for a long time.

ما مدت‌هاست که به این قسمت فکر می‌کنیم.

Because anxiety is not a small problem.

چون اضطراب یک مشکل کوچک نیست.

It is not a personality flaw.

این یک نقص شخصیتی نیست.

It is not something you can just — decide — to stop feeling.

این چیزی نیست که شما فقط — تصمیم بگیرید — که احساسش نکنید.

It is one of the most widespread — and most misunderstood — conditions on the planet.

این یکی از شایع‌ترین — و بدفهمیده‌ترین — شرایط روی کره زمین است.

And we believe that understanding it — in English — is already a step toward freedom.

و ما معتقدیم که درک آن — به زبان انگلیسی — خود یک قدم به سوی آزادی است.



We want to start with a story.

ما می‌خواهیم با یک داستان شروع کنیم.

His name is Carlos.

نام او کارلوس است.

He is a structural engineer.

او یک مهندس سازه است.

He spent twelve years designing bridges in Colombia — one of the most technically demanding jobs you can imagine.

او دوازده سال را صرف طراحی پل‌ها در کلمبیا کرد — یکی از فنی‌ترین شغل‌هایی که می‌توانید تصور کنید.

Three years ago — he moved to Melbourne, Australia.

سه سال پیش — او به ملبورن، استرالیا نقل مکان کرد.

And in Melbourne — Carlos became a different person.

و در ملبورن — کارلوس به یک فرد متفاوت تبدیل شد.

Not at home.

نه در خانه.

Not with his family.

نه با خانواده‌اش.

Not in the quiet of his own kitchen.

نه در سکوت آشپزخانه خود.

But in meetings.

بلکه در جلسات.

In design reviews.

در بررسی‌های طراحی.

In the moments that USED to be his natural territory.

در لحظاتی که قبلاً قلمرو طبیعی او بود.

One afternoon — a design review.

یک بعدازظهر — یک بازبینی طراحی.

A junior engineer presents the load calculations for a new bridge section.

یک مهندس جوان محاسبات بار برای یک بخش جدید پل را ارائه می‌دهد.

Carlos looks at the numbers.

کارلوس به اعداد نگاه می‌کند.

And he SEES it.

و او آن را می‌بیند.



An error.

یک خطا.

Not a small one.

نه یک خطای کوچک.

An error that — if it goes forward — will cost months and significant money to fix.

یک خطا که — اگر پیش برود — ماه‌ها و هزینه‌های زیادی برای اصلاح آن نیاز خواهد بود.

He knows EXACTLY what is wrong.

او دقیقاً می‌داند چه چیزی اشتباه است.

He knows EXACTLY how to fix it.

او دقیقاً می‌داند چگونه آن را اصلاح کند.

He has fixed this type of error a hundred times before.

او این نوع خطا را صد بار قبل اصلاح کرده است.

But Carlos — says nothing.

اما کارلوس — چیزی نمی‌گوید.

Not because he does not know.

نه به این دلیل که نمی‌داند.

Not because he is afraid of being wrong.

نه به این دلیل که از اشتباه کردن می‌ترسد.

But because — in that moment — his brain fires an alarm.

بلکه به این دلیل که — در آن لحظه — مغز او زنگ خطر را به صدا در می‌آورد.

"What if my English is not good enough?"

"اگر انگلیسی من به اندازه کافی خوب نباشد؟"

"What if they do not understand me?"

"اگر آنها من را درک نکنند؟"

"What if I say something — and they look at me — the way people sometimes look?"

"اگر چیزی بگویم — و آنها به من نگاه کنند — به طریقی که مردم گاهی نگاه می‌کنند؟"

He stays quiet.

او ساکت می‌ماند.

The meeting ends.

جلسه به پایان می‌رسد.

The wrong number goes into the next phase of the project.

عدد اشتباه به مرحله بعدی پروژه می‌رود.



Later — alone at his desk — Carlos runs the correction.

بعدا — تنها در میز خود — کارلوس اصلاح را انجام می دهد.

It takes him forty seconds.

این کار چهل ثانیه طول می کشد.

His English was ALWAYS good enough.

انگلیسی او همیشه به اندازه کافی خوب بود.

It was never about the language.

هرگز به زبان مربوط نبود.

It was about the alarm.

این به زنگ خطر مربوط بود.

What happened to Carlos happens to millions of people every day.

آنچه برای کارلوس در آن جلسه اتفاق افتاد، برای میلیون ها نفر هر روز اتفاق می افتد.

Not just in English.

نه فقط به زبان انگلیسی.

Not just in professional settings.

نه فقط در محیط های حرفه ای.

It happens when you read the news.

این زمانی اتفاق می افتد که اخبار را می خوانید.

When you open social media.

زمانی که شبکه های اجتماعی را باز می کنید.

When you have a difficult conversation with your boss.

زمانی که یک گفتگوی دشوار با رئیس خود دارید.

When you think about money.

زمانی که به پول فکر می کنید.

When you think about the future.

زمانی که به آینده فکر می کنید.

The same alarm.

همان زنگ خطر.

The same mechanism.

همان مکانیزم.

A thousand different triggers.

هزاران محرک مختلف.



Because what Carlos experienced in that meeting — is anxiety.

.....
زیرا آنچه کارلوس در آن جلسه تجربه کرد — اضطراب است.

And anxiety does not care where you are from.

.....
و اضطراب اهمیتی نمی دهد که شما از کجا آمده اید.

It does not care how intelligent you are.

.....
اهمیتی نمی دهد که چقدر باهوش هستید.

It does not care how prepared you are.

.....
اهمیتی ندارد که چقدر آماده هستید.

It fires anyway.

.....
به هر حال شلیک می کند.

So let us understand what is actually happening inside the body.

.....
پس بیایید بفهمیم که در واقع درون بدن چه اتفاقی می افتد.

Anxiety — at its core — is your brain trying to PROTECT you.

.....
اضطراب — در هسته اش — تلاش مغز شما برای محافظت از شماست.

Two hundred thousand years ago — that protection was essential.

.....
دویست هزار سال پیش — آن محافظت ضروری بود.

Your ancestors lived in an environment where real threats existed every single day.

.....
اجداد شما در محیطی زندگی می کردند که تهدیدهای واقعی هر روز وجود داشت.

A predator in the grass.

.....
یک شکارچی در علف ها.

A rival group approaching the camp.

.....
یک گروه رقیب که به اردوگاه نزدیک می شود.

A winter with not enough food.

.....
زمستانی با غذاهای ناکافی.

Your brain developed a system — incredibly fast, incredibly powerful — to detect those threats and respond IMMEDIATELY.

.....
مغز شما سیستمی را توسعه داد — به طرز باورنکردنی سریع، به طرز باورنکردنی قدرتمند — برای شناسایی آن تهدیدها و پاسخ فوری به آنها.

It is called the amygdala response.

.....
این پاسخ آمیگدال نامیده می شود.

Or — more commonly — the fight, flight, or FREEZE response.

.....
یا — به طور معمول — پاسخ جنگ، فرار یا یخ زدن.

When your brain perceives a threat — any threat — it sends an emergency signal.

.....
وقتی مغز شما یک تهدید — هر تهدیدی — را درک می کند، یک سیگنال اضطراری ارسال می کند.



Adrenaline floods your bloodstream.

آدرنالین به جریان خون شما سرازیر می‌شود.

Your heart rate accelerates.

ضربان قلب شما تسریع می‌شود.

Your muscles tense.

عضلات شما منقبض می‌شوند.

Your vision narrows.

بینایی شما تنگ می‌شود.

Your digestion stops.

هضم شما متوقف می‌شود.

Every non-essential system — shuts DOWN.

هر سیستم غیرضروری — خاموش می‌شود.

And every available resource goes to one single purpose.

و هر منبع موجود به یک هدف واحد می‌رود.

Survival.

بقا.

That system WORKED.

آن سیستم کار کرد.

It kept your ancestors alive long enough to have children.

این سیستم اجداد شما را به اندازه کافی زنده نگه داشت تا بچه‌دار شوند.

It is part of why you are here today.

این بخشی از دلیلی است که شما امروز اینجا هستید.

But here is the problem.

اما اینجا مشکل وجود دارد.

That system was designed for lions.

آن سیستم برای شیرها طراحی شده بود.

It was not designed for emails.

برای ایمیل‌ها طراحی نشده بود.

It was not designed for social media.

برای رسانه‌های اجتماعی طراحی نشده بود.

It was not designed for a design review in Melbourne — or a phone call with your landlord — or a job interview in your second language.

برای یک بازبینی طراحی در ملبورن — یا یک تماس تلفنی با صاحب‌خانه‌تان — یا یک مصاحبه شغلی به زبان دوم شما طراحی نشده بود.



The threat detection system cannot tell the difference between a lion — and a difficult conversation.

سیستم شناسایی تهدید نمی‌تواند تفاوت بین یک شیر — و یک مکالمه دشوار را تشخیص دهد.

Both fire the same alarm.

هر دو همان زنگ خطر را به صدا در می‌آورند.

Both flood your body with the same chemicals.

هر دو بدن شما را با همان مواد شیمیایی پر می‌کنند.

Both shut down the same systems.

هر دو همان سیستم‌ها را خاموش می‌کنند.

Including — the part of your brain you NEED most in those moments.

از جمله — بخشی از مغز شما که در آن لحظات بیشتر به آن نیاز دارید.

The prefrontal cortex.

قشر پیش‌پیشانی.

The part responsible for language.

بخشی که مسئول زبان است.

For complex reasoning.

برای استدلال پیچیده.

For finding the right word.

برای پیدا کردن کلمه مناسب.

When anxiety fires — your English gets WORSE.

وقتی اضطراب به وجود می‌آید — زبان انگلیسی شما بدتر می‌شود.

Not because you know less.

نه به این دلیل که کمتر می‌دانید.

Because your brain has temporarily taken that part offline.

زیرا مغز شما به طور موقت آن قسمت را خاموش کرده است.

It is not a language problem.

این یک مشکل زبانی نیست.

It is a BIOLOGY problem.

این یک مشکل زیست‌شناسی است.

And that distinction — changes everything.

و این تمایز — همه چیز را تغییر می‌دهد.

And it does not stop there.

و اینجا متوقف نمی‌شود.



When anxiety is CHRONIC — when the alarm fires not once in a crisis but constantly — day after day — the damage accumulates.

اضطراب مزمن است — وقتی زنگ خطر نه یک بار در بحران بلکه به طور مداوم — روز به روز — به صدا در می آید — آسیب ها جمع می شوند. وقتی

Physically:

از نظر جسمی:

Elevated cortisol — the primary stress hormone — weakens the immune system over time.

کورتیزول بالا — هورمون اصلی استرس — به مرور زمان سیستم ایمنی را تضعیف می کند.

It disrupts sleep.

این خواب را مختل می کند.

It increases blood pressure.

این فشار خون را افزایش می دهد.

It accelerates inflammation in the body.

این التهاب در بدن را تسریع می کند.

Psychologically:

از نظر روانی:

Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.

اضطراب مزمن مغز را به سمت شناسایی تهدید دوباره سیم کشی می کند.

The more you activate the alarm — the easier it becomes to activate it again.

هر چه بیشتر زنگ خطر را فعال کنید — فعال کردن آن دوباره آسان تر می شود.

You become MORE sensitive — not less — without intervention.

شما حساس تر می شوید — نه کمتر — بدون مداخله.

And socially — for people learning a language in a foreign country — anxiety creates what researchers call the OUTPUT GAP.

— برای افرادی که در یک کشور خارجی زبان یاد می گیرند — اضطراب آنچه را که محققان آن را شکاف خروجی می نامند ایجاد می کند. و از نظر اجتماعی

You UNDERSTAND more than you can say.

شما بیشتر از آنچه می توانید بگویید درک می کنید.

You KNOW more than you can produce.

شما بیشتر از آنچه می توانید تولید کنید می دانید.

The gap between what is inside you — and what comes out — grows.

شکاف بین آنچه درون شماست — و آنچه بیرون می آید — بزرگ تر می شود.

Not because you are not learning.

نه به این دلیل که شما یاد نمی گیرید.



But because the alarm is blocking the exit.

.....
بلکه به این دلیل که زنگ خطر خروج را مسدود کرده است.

This is not a metaphor.

.....
این یک استعاره نیست.

This is neuroscience.

.....
این علوم اعصاب است.

And the good news — is that neuroscience also tells us what WORKS.

.....
و خبر خوب این است که علوم اعصاب همچنین به ما می‌گوید چه چیزی کار می‌کند.

Which brings us to why we made this episode.

.....
که ما را به این می‌رساند که چرا این قسمت را ساختیم.

Not to give you a diagnosis.

.....
نه برای اینکه به شما تشخیص بدهیم.

Not to make you feel labelled or observed.

.....
نه برای اینکه شما را برچسب‌گذاری کنیم یا تحت نظر بگیریم.

But to give you something REAL.

.....
بلکه برای اینکه چیزی واقعی به شما بدهیم.

Something you can use.

.....
چیزی که می‌توانید استفاده کنید.

Starting today.

.....
از امروز شروع کنید.

Three ideas.

.....
سه ایده.

And three daily routines.

.....
و سه روال روزانه.

Small enough to start tonight.

.....
به اندازه کافی کوچک برای شروع از امشب.

Specific enough to actually make a difference.

.....
به اندازه کافی خاص برای اینکه واقعا تفاوتی ایجاد کند.

The first idea — NAME IT.

.....
ایده اول — نام‌گذاری کنید.

When you feel anxiety — do not try to push it away.

.....
وقتی اضطراب را احساس می‌کنید — سعی نکنید آن را دور کنید.



Do not tell yourself to calm down.

به خودتان نگوئید آرام باش.

Do not tell yourself it is irrational.

به خودتان نگوئید که غیرمنطقی است.

Just say — out loud if you can — or silently if you must:

فقط بگوئید — اگر می‌توانید بلند بگوئید — یا اگر باید به طور خاموش:

"This is my threat detection system."

"این سیستم شناسایی تهدید من است."

"It is doing its job."

"این کارش را انجام می‌دهد."

"There is no lion."

"هیچ شیری وجود ندارد."

Research from UCLA showed that LABELLING an emotion — using words to name what you are feeling — reduces amygdala activation within seconds.

یک احساس — با استفاده از کلمات برای نام بردن از آنچه احساس می‌کنید — فعال‌سازی آمیگدال را در عرض چند ثانیه کاهش می‌دهد.
تحقیقات دانشگاه UCLA نشان داد که نامگذاری

Not minutes.

نه دقیقه‌ها.

Seconds.

ثانیه‌ها.

Naming the alarm does not silence it.

نامگذاری زنگ خطر آن را خاموش نمی‌کند.

But it changes your RELATIONSHIP to it.

اما رابطه شما با آن را تغییر می‌دهد.

You stop being the alarm.

شما دیگر زنگ خطر نیستید.

You become the person — observing the alarm.

شما به شخصی تبدیل می‌شوید — که زنگ خطر را مشاهده می‌کند.

And that distance — is where your choices live.

و آن فاصله — جایی است که انتخاب‌های شما زندگی می‌کنند.

The second idea — SEPARATE the alarm from the assessment.

ایده دوم — زنگ خطر را از ارزیابی جدا کنید.



The alarm says: danger.

زنگ خطر می‌گوید: خطر.

Your job — after naming it — is to ask a second question.

کار شما — بعد از نامگذاری آن — این است که یک سوال دوم بپرسید.

WHAT kind of danger?

چه نوع خطری؟

Is my body physically threatened right now?

آیا بدن من در حال حاضر تهدید جسمی دارد؟

No.

نه.

Will I lose something essential if this goes wrong?

آیا اگر این اشتباه پیش برود چیزی ضروری را از دست می‌دهم؟

Probably not.

احتمالا نه.

Is this a lion — or a design review?

این یک شیر است — یا یک بازنگری طراحی؟

That question sounds simple.

این سوال ساده به نظر می‌رسد.

But in the middle of a triggered moment — it is genuinely powerful.

اما در وسط یک لحظه تحریک‌شده — واقعا قدرتمند است.

Because your brain cannot easily hold two things at once.

زیرا مغز شما نمی‌تواند به راحتی دو چیز را همزمان نگه دارد.

The emotional alarm — AND the rational assessment.

زنگ خطر احساسی — و ارزیابی منطقی.

The assessment does not have to WIN.

ارزیابی نیازی به پیروزی ندارد.

It just has to EXIST.

فقط باید وجود داشته باشد.

And when it exists — you have options again.

و وقتی وجود دارد — شما دوباره گزینه‌هایی دارید.

The third idea — CHANGE the question.

ایده سوم — سوال را تغییر دهید.



Anxiety thrives on one particular question.

اضطراب بر روی یک سوال خاص رشد می‌کند.

That question is: "What if it goes WRONG?"

آن سوال این است: "اگر اشتباه پیش برود چه؟"

What if they do not understand me?

اگر آنها من را درک نکنند چه؟

What if I make a mistake?

اگر من اشتباهی مرتکب شوم چه؟

What if they see that my English is not perfect?

اگر آنها ببینند که انگلیسی من کامل نیست چه؟

What if I disappoint someone?

اگر کسی را ناامید کنم چه؟

That question is not wrong to ask.

این سوال پرسیدن اشتباه نیست.

But it is incomplete.

اما ناقص است.

The replacement question is this:

سوال جایگزین این است:

"What would happen — if it went SLIGHTLY better than I expect?"

"چه اتفاقی می‌افتد — اگر کمی بهتر از آنچه انتظار دارم پیش برود؟"

Not perfectly.

نه به طور کامل.

Not flawlessly.

نه بی نقص.

Just — slightly better.

فقط — کمی بهتر.

What if you said something — and they understood?

اگر شما چیزی بگویید — و آنها بفهمند چه؟

What if you made a mistake — and no one cared?

اگر شما اشتباهی کنید — و هیچ کس اهمیتی ندهد چه؟

What if you tried — and nothing catastrophic happened?

اگر شما تلاش کنید — و هیچ چیز فاجعه‌آمیزی اتفاق نیفتد چه؟



The brain responds to questions.

مغز به سوالات پاسخ می‌دهد.

Ask it a better one.

از آن یک سوال بهتر بپرسید.

And it will start — looking for different answers.

و آن شروع به جستجوی پاسخ‌های متفاوت می‌کند.

Those are the three ideas.

اینها سه ایده هستند.

Now the three routines.

حالا سه روال.

Because ideas without practice — stay ideas.

زیرا ایده‌ها بدون عمل — فقط ایده می‌مانند.

Routines — build new patterns in the brain.

روال‌ها — الگوهای جدیدی در مغز ایجاد می‌کنند.

Routine number one — the morning two minutes.

روال شماره یک — دو دقیقه صبحگاهی.

Before you pick up your phone.

قبل از اینکه گوشی خود را بردارید.

Before you check your messages.

قبل از اینکه پیام‌های خود را چک کنید.

Before the world comes in.

قبل از اینکه دنیا وارد شود.

Two minutes.

دو دقیقه.

Just — sitting.

فقط — نشستن.

Breathing.

نفس کشیدن.

Not meditating — if that word creates resistance.

مدیتیشن نکردن — اگر آن کلمه مقاومت ایجاد کند.

Not being spiritual.

روحانی نبودن.



Just — noticing.

فقط — توجه کردن.

Where is tension in my body right now?

الان تنش کجای بدن من است؟

My jaw?

فک من؟

My shoulders?

شانه‌های من؟

My chest?

سینه من؟

You do not need to fix it.

شما نیازی به اصلاح آن ندارید.

You do not need to solve it.

شما نیازی به حل آن ندارید.

Just notice it — name it — and breathe once into that place.

فقط آن را متوجه شوید — نام ببرید — و یک بار به آن مکان نفس بکشید.

That two minutes — done consistently — begins to recalibrate your baseline.

آن دو دقیقه — اگر به طور مداوم انجام شود — شروع به تنظیم مجدد خط پایه شما می‌کند.

Your nervous system starts the day slightly less activated.

سیستم عصبی شما روز را کمی کمتر فعال شروع می‌کند.

And that slight difference — compounds over weeks.

و آن تفاوت جزئی — در طول هفته‌ها جمع می‌شود.

Routine number two — the ONE English moment.

روال شماره دو — آن لحظه انگلیسی.

Every day — choose one moment.

هر روز — یک لحظه انتخاب کنید.

Just one.

فقط یک.

Where you COULD stay silent in English — but you choose to speak instead.

جایی که شما می‌توانستید به زبان انگلیسی سکوت کنید — اما به جای آن انتخاب می‌کنید که صحبت کنید.

At the coffee shop.

در کافی‌شاپ.



In a work meeting.

در یک جلسه کاری.

With a neighbour.

با یک همسایه.

On the phone.

در تلفن.

Not a big speech.

نه یک سخنرانی بزرگ.

Not a perfect sentence.

نه یک جمله کامل.

Just — one moment — where the alarm fires — and you speak ANYWAY.

فقط — یک لحظه — جایی که زنگ خطر به صدا در می آید — و تو به هر حال صحبت می کنی.

Because every time you do — you send your brain a new piece of evidence.

چون هر بار که این کار را می کنی — یک قطعه جدید از شواهد را به مغزت می فرستی.

"I spoke."

"من صحبت کردم."

"I survived."

"من زنده ماندم."

"The lion did not come."

"شیر نیامد."

Over time — your brain updates its threat assessment.

با گذشت زمان — مغزت ارزیابی تهدیدش را به روزرسانی می کند.

Speaking English stops being an emergency.

صحبت کردن به زبان انگلیسی دیگر یک وضعیت اضطراری نیست.

And starts being — just something you do.

و شروع می کند به — فقط چیزی که تو انجام می دهی.

Routine number three — the three evening questions.

روال شماره سه — سه سوال شبانه.

At the end of the day — before you sleep — three questions.

در پایان روز — قبل از خواب — سه سوال.

Write them down if you can.

اگر می توانی، آنها را بنویس.



Or answer them quietly in your mind.

یا به آرامی در ذهنت به آنها پاسخ بده.

Question one: What triggered my anxiety today?

سوال اول: چه چیزی امروز اضطراب من را تحریک کرد؟

Be specific.

دقیق باش.

Not "I was anxious."

نه "من مضطرب بودم."

But: "The phone call at two o'clock — the meeting I was not prepared for — the moment I could not find the word."

بلکه: "تماس تلفنی در ساعت دو — جلسه‌ای که برای آن آماده نبودم — لحظه‌ای که نتوانستم کلمه را پیدا کنم."

Question two: Was the THREAT real?

سوال دوم: آیا تهدید واقعی بود؟

Not was the anxiety real — the anxiety was absolutely real.

نه اینکه آیا اضطراب واقعی بود — اضطراب کاملاً واقعی بود.

But was the threat that activated the alarm — actually real?

اما آیا تهدیدی که زنگ خطر را فعال کرد — واقعاً واقعی بود؟

Question three: What did I DO anyway?

سوال سوم: به هر حال چه کاری انجام دادم؟

Because most days — even on anxious days — you did something.

چون بیشتر روزها — حتی در روزهای اضطرابی — تو کاری انجام دادی.

You made a decision.

تو یک تصمیم گرفتی.

You said a word.

تو یک کلمه گفتی.

You got through a conversation.

تو از یک مکالمه عبور کردی.

That third question is not therapy.

آن سوال سوم درمان نیست.

It is EVIDENCE.

این شواهد است.

Evidence that the alarm does not have control.

شواهدی که زنگ خطر کنترل ندارد.



YOU do.

تو داری کنترل را.

Before we close — we want to tell you something important.

قبل از اینکه به پایان برسیم — می‌خواهیم چیزی مهم به تو بگوییم.

This topic is too big for one episode.

این موضوع برای یک قسمت خیلی بزرگ است.

We are going to come back to it.

ما به آن برمی‌گردیم.

Multiple times.

چندین بار.

From different angles.

از زوایای مختلف.

And in the Calm English episodes that are coming very soon — Peter is going to take you somewhere you may not have been before.

و در قسمت‌های Calm English که به زودی می‌آیند — پیتر تو را به جایی می‌برد که شاید قبلاً نرفته باشی.

A real session.

یک جلسه واقعی.

In English.

به زبان انگلیسی.

Where you will learn vocabulary — and your body will actually REST.

جایی که تو واژگان را یاد می‌گیری — و بدنت واقعا استراحت می‌کند.

At the same time.

در عین حال.

We genuinely believe that what Peter has prepared — is unlike anything you have heard in a language podcast before.

ما واقعا معتقدیم که آنچه پیتر آماده کرده — با هیچ چیزی که قبلاً در یک پادکست زبان شنیده‌ای متفاوت است.

Stay with us.

با ما بمان.

Carlos — our structural engineer — eventually told his team about the calculation error.

کارلوس — مهندس سازه ما — در نهایت به تیمش درباره اشتباه محاسباتی گفت.

Not in that meeting.

نه در آن جلسه.



But the next day.

اما روز بعد.

In a short email.

در یک ایمیل کوتاه.

Three sentences.

سه جمله.

His English was not perfect.

انگلیسی او کامل نبود.

There was a grammar mistake in the second sentence.

در جمله دوم یک اشتباه گرامری وجود داشت.

Nobody noticed.

هیچ کس متوجه نشد.

Everybody said thank you.

همه گفتند متشکرم.

The project was corrected.

پروژه اصلاح شد.

He said later — that those three sentences were the hardest English he ever wrote.

او بعداً گفت — که آن سه جمله سخت‌ترین انگلیسی بود که او هرگز نوشته است.

Not because of the vocabulary.

نه به خاطر واژگان.

But because he had to walk past the alarm to write them.

بلکه به این دلیل که او باید از کنار زنگ خطر عبور می‌کرد تا آنها را بنویسد.

And on the other side of the alarm — there was just a team that needed the right information.

و در طرف دیگر زنگ خطر — فقط یک تیم بود که به اطلاعات درست نیاز داشت.

And a man — who had it.

و یک مرد — که آن را داشت.

You are not anxious.

شما مضطرب نیستید.

You have a threat detection system — that is working very hard — in a world it was not designed for.

شما یک سیستم شناسایی تهدید دارید — که در دنیایی که برای آن طراحی نشده است — بسیار سخت کار می‌کند.

That is not a weakness.

این یک ضعف نیست.



That is a very old brain — doing its very best.

این یک مغز بسیار قدیمی است — که بهترین تلاش خود را می‌کند.

Your job is to be the person who walks past the alarm.

کار شما این است که شخصی باشید که از کنار زنگ خطر عبور می‌کند.

Not every time.

نه هر بار.

Not perfectly.

نه به طور کامل.

Just — one more time than yesterday.

فقط — یک بار بیشتر از دیروز.

That is enough.

این کافی است.

That — is more than enough.

این — بیشتر از کافی است.

Thank you for being here today.

متشکرم که امروز اینجا هستید.

If you are learning English in a country that is not yours — if every day involves a small act of courage that nobody sees — this podcast was made for you.

انگلیسی یاد می‌گیرید — اگر هر روز شامل یک عمل کوچک شجاعت است که هیچ‌کس نمی‌بیند — این پادکست برای شما ساخته شده است.
اگر شما در کشوری که متعلق به شما نیست

We will see you in the next episode.

ما شما را در قسمت بعدی خواهیم دید.

