

Fear of speaking English.

ترس از انگلیسی صحبت کردن.

You're not alone my friend.

تو تنها نیستی رفیق.

Many people have this problem.

خیلیا این مشکل رو دارن.

Today we'll learn how to fix it.

امروز یاد میگیریم چطور حلش کنیم.

For this

برای این موضوع

you need 4 things in your schedule.

به چهار تا چیز تو برنامهت نیاز داری.

Number 1

شماره یک

As always,

مثل همیشه

practice English every day.

هر روز انگلیسی رو تمرین کن.

Our brain is wired

سیستم مغز ما اینطوریه که

to get comfortable with the things

با چیزایی که ما خودمون رو در معرضش قرار میدیم

that we expose ourselves to.

احساس راحتی پیدا میکنه.

But how to practice it?

اما چطور تمرین کنیم؟

That's a great question.

سوال خوبیه.

Listen to something you love listening.

به چیزی که دوست داری گوش کن.

For example your favorite podcast!

مثلا پادکست موردعلاقهت!

or

یا

Read your favorite book

کتاب موردعلاقهت رو بخون

and listen to it simultaneously.

و همزمان بهش گوش هم بده.

The key is to expose yourself

اصلش اینه که خودت رو تا جایی که ممکنه

to English as much as possible.

در معرض انگلیسی قرار بدی.

Number 2

شماره دو

Use tools

از ابزاری استفاده کن که

to help you improve your vocabulary.

بهدت کمک میکنند انگلیسیت رو بهتر کنی.

Words and phrases

کلمات و عبارات

are super necessary for learning English.

برای یادگیری انگلیسی بسیار مهمن.

We speak through words and phrases,

ما به وسیلهی کلمات و عبارات حرف میزنیم

so it is important

پس مهمه که

to have an expanded vocabulary size.

دایره لغات بالایی داشته باشیم.

But having words in our brains

اما داشتن لغت در مغزمون

are not going to be enough.

کافی نیست.

We need to learn them in the right way.

باید از راه درست یاد بگیریم.

If you want to memorize words,

اگه میخوای لغات رو حفظ کنی

always learn them in sentences.

همیشه تو جمله یاد بگیرشون.

For example, the phrase "pass away."

مثلا عبارت pass away

Instead of memorizing this phrase

به جای حفظ کردن این عبارت

memorize the sentence in which

جمله‌ای رو یاد بگیر که توش

you have found this phrase.

این عبارت رو پیدا کردی.

Anna's grandmother has passed away.

مادربزرگ آنا فوت کرده.

Plus,

همچنین



you can use tools like Zabanshenas or Anki

میتونی از ابزارهایی مثل زبانشناس و انکی استفاده کنی

to learn them through SRS technique.

تا لغات رو با تکنیک SRS یاد بگیری.

In this system,

تو این روش

you will review words with some time intervals

کلمات رو با یه فاصله‌ی زمانی مرور میکنی

instead of reviewing them every day.

به جای اینکه هر روز مرورشون کنی.

For example

برای مثال

You say I know this word;

میگی من این کلمه رو بلدم

the algorithm will show it to you two days later.

و الگوریتمش اون لغت رو دو روز دیگه بهت نشون میده.

Again you say I know this word;

دوباره میگی این کلمه رو بلدم

it will show it to you 5 days later

کلمه رو ۵ روز بعد بهت نشون میده

and so on...

و همینطور تا آخر...

Before we jump into the third tip,

قبل از اینکه بریم سراغ راهکار سوم

don't forget to like this post.

یادت نره این پست رو لایک کنی.

It will help a lot.

خیلی کمک میکنه.

I mean massively

یعنی خیلی زیاد

Thank you so much

خیلی متشکرم

Number 3

شماره سه

Speak for at least three hours every week.

هر هفته حداقل ۳ ساعت صحبت کن.

Use it or lose it.

استفاده کن یا از دستش بده.

Simple as that.

به همین سادگی.

If you want to become fluent in English,

اگه میخوای تو انگلیسی سلیس شی

try to speak English as much as possible.

سعی کن تا جای ممکن انگلیسی صحبت کنی.

Find a friend.

دوست پیدا کن.

Try to have fun

سعی کن خوش بگذرونی

and speak with that person

و با اون آدم صحبت کن

at least 3 hours every week or more.

حداقل سه ساعت در هفته یا بیشتر.

This is going to help you to become fluent.

این بهت کمک میکنه سلیس شی.

Number 4

شماره چهار

Take some rest

یکم استراحت کن

Yes,

آره

you heard it right.

درست شنیدید.

A lot of people are distressed

خیلی از آدم‌ها بخاطر انگلیسی‌شان

and angry about their English.

پریشان و عصبانی هستند.

Because they are constantly thinking about

چون دائماً دارن به

their speaking level.

سطح مهارت گفتاری‌شان فکر میکنند.

You shouldn't feel this way.

شما نباید این حسو داشته باشید.

You have to enjoy English

باید از انگلیسی لذت ببرید

to feel more confident.

تا اعتماد به نفس بیشتری داشته باشید.

So if you are stressed out about your speaking,

پس اگه بخاطر مهارت گفتاریت ناراحتی

how about not speaking for a whole month?

نظرت چیه یه ماه حرف نزنم؟



Try listening and reading

گوش دادن و خوندن

and enjoying the language.

و لذت بردن از زبان رو امتحان کن.

this is super necessary.

این خیلی مهمه.

After that, maybe you can try it again.

بعد از اون، شاید بتونی دوباره امتحانش کنی

and then maybe you are not as stressed out

و اونوقت شاید به اندازه‌ی الان

as you are now.

استرس نداشته باشی.

Thank you so much for watching this video.

خیلی ممنونم که این ویدئو رو تماشا کردید.

If you have any questions,

اگه سوالی دارید

please comment them below.

لطفا پایین کامنتش کنید.

Don't forget to like and save this post.

یادتون نره این پست رو لایک و سیو کنید.

And until next time

و تا دفعه‌ی بعد

bye bye!

خدانگهدار!