

لینک مقاله ی این ویدئو:

[برای مطالعه مقاله اصلی این ویدئو اینجا کلیک کنید](#)

متن این ویدئو

Recently I've had an Instagram live session about

اخیرا من یه جلسه لایو تو اینستاگرام درباره ی

four fears we face when speaking English.

۴ ترسی که حین صحبت کردن انگلیسی باهاشون روبه رو میشیم داشتم

and there

و اونجا

I promised you guys to make an exclusive video about them.

بهتون قول دادم که یه ویدئوی ویژه درباره ش براتون بسازم.

Because I'm sure most of you guys missed that live video

چون مطمئنم بیشتر شماها اون لایو رو از دست دادید

because I couldn't save it...

چون نتونستم ذخیره ش کنم.

Anyway, let's start with a Why question

به هر حال، بذار با یه "چرا" شروع کنم.

Why should we learn about these fears?

چرا باید درباره ی این ترس ها یاد بگیریم؟

If you know these fears

اگر این ترسها رو بشناسی

you'll figure out a way to overcome them.

یه راهی برای غلبه کردن بهش کشف میکنی.

It's gonna be far, far easier for you

این قراره خیلی خیلی برات آسون تر شه

to take that freaking fear

که اون ترس لعنتی رو بگیری

and punch it in the face and say:

با مشت بزنی تو صورتش و بگی:

"You can't do anything anymore

تو دیگه نمیتونی کاری کنی

because Yo mama, I'm onto you."

چونکه هی تو، من ازت سرترم

After recognizing the fears

بعد از شناخت ترسها

you can make a plan to practice.

میتونی نقشه برای تمرین کردن بکشی

Because overcoming these fears

چون غلبه کردن بر این ترسها

is not just baam snap of a finger

مثل بشکن زدن با انگشت نیست (اونقدرام راحت نیست)

Kambiz made a video,I watched it and done!

کامبیز یه ویدئو درست کرد،من دیدم و تموم!

It'll take some practice and lots of repetition.

کلی تمرین و تکرار میخواد.

Alright now that you know the reasons

خب الان که شما دلایل رو میدونید

let's talk about the fears.

بریم که درمورد ترسها صحبت کنیم.

Fear number \

ترس شماره یک

What if I don't know enough words...

اگه کلمه به اندازه کافی ندونم چی؟

Let's look at it this way.

بیا ازین طرف بهش نگاه کنیم.

Speaking is used for a lot of things.

از صحبت کردن برای خیلی چیزا استفاده میشه.

One of them is to find out how many words you know.

یکیش پی بردن به اینه که چندتا کلمه بلدی؟

So if you are afraid to use the words

، پس اگه از استفاده کردن کلمات میترسی

because you're not sure about your abilities..

به این دلیل که درمورد توانایی‌هات مطمئن نیستی

then you'll never find out if they're enough.

پس اگه هم کافی باشن تو هیچ وقت پی نمیبری.

But again

ولی دوباره

I'm not here to make you frustrated by being sarcastic.

من نیومدم که با طعنه زدن بخوام شما رو مستاصل کنم

I'm here to give you tips.

اینجام تا بهتون راهکار بدم.

Tip ۱:

راهکار اول:

try to activate your vocabulary

سعی کن لغات رو

using authentic and real content.

با استفاده از محتوای درست و واقعی فعال کنی.

What do I mean?

منظورم چیه؟

When it comes to vocabulary we have four stages of learning.

صحبت لغت که میشه ۴ تا مرحله یادگیری داریم

Number one

شماره یک

I don't know this word.

من این کلمه رو بلد نیستم.

Number two

شماره دو

Hmmm..

ممممم...

I know this somehow but I'm not sure...

یه جورایی بلدم ولی مطمئن نیستم.

Number three

شماره سه

When I hear or read it, I understand it...

وقتی میشنوم یا میخونمش متوجه میشم.

These are called inactive words.

به اینها میگن کلمات غیرفعال.

Number four

شماره چهار

Not just I understand it but I can use it.

نه تنها میفهمم بلکه استفاده هم میکنم.

These are called active words.

به اینها میگن کلمات فعال.

When a word reaches this stage

وقتی به کلمه به این مرحله میرسه

it means you can use it in your speech or writing.

یعنی شما میتونید ازش تو صحبت کردن یا نوشتن استفاده کنید

The majority of the words we know are inactive

اکثر کلمه‌هایی که شما بلدید غیرفعال هستند

which is totally fine.

که ایرادی هم نداره.

We mostly understand...

ما در اکثر موارد متوجه میشیم.

Maybe I know ۲۵۰۰۰ words in Persian

شاید من ۲۵۰۰۰ کلمه تو فارسی بلد باشم

but I usually use only ۵۰۰۰ thousand of them

ولی معمولا فقط ۵۰۰۰ تا شون استفاده می‌کنم.

So I have ۲۰۰۰۰ inactive words

پس من ۲۰۰۰۰ تا کلمه‌ی غیر فعال

and ۵۰۰۰ active words.

و ۵۰۰۰ تا کلمه‌ی فعال دارم.

But I can increase the number of active words I know

ولی میتونم تعداد کلمه‌های فعالی که بلدم رو

by extensive reading...

با مطالعه بسیار، زیاد کنم.

OH my goodness

اوه خدای من

The beauty and the benefits of this method

زیبایی و منافع این روش

are beyond imagination.

فراتر از حد تصویره!

You read, you enjoy and at the same time

مطالعه میکنی، لذت میبری و در همزمان

you activate and learn a lot of words.

به عالمه کلمه رو فعال میکنی و یاد میگیری.

Because:

چون

one

یک

You are repeating the words you already know

داری کلماتی رو که بلدی تکرار میکنی.

Number two

شماره دو

You pick up new words from the context of your reading

کلمات جدید رو از متن مورد مطالعه

and listening material.

و شنیداری یاد میگیری.

Number three

شماره سه

If you choose something which is compelling

اگر چیزی رو انتخاب کنی که برات الهام بخش

and comprehensible to you,

و قابل فهم باشه

you'll get into the flow state.

میوفتی رو غلطک

You are going to enjoy it so much

اونقدر زیاد ازش لذت میبری

that you'll forget you're reading that in English.

که یادت میبیره داری به انگلیسی میخونیش.

For example

مثلا

I'm reading this amazing book named

من دارم این کتاب فوق العاده به نام

۷ habits of highly effective people by Steven Covey.

"هفت عادت مردمان موثر" از استیون کاوی رو میخونم

I understand at least ۸۵% of this book.

حداقل ۸۵٪ از کتاب رو متوجه میشم.

I enjoy reading it. So it's totally compelling to me.

از خوندنش لذت میبرم، پس برام کاملا گیراست.

I'm repeating and learning through a real authentic context.

از طریق یه متن واقعی معتبر یاد میگیرم و تکرار میکنم.

So I learn the natural way.

پس از راه عادی یاد میگیرم

The way my brain enjoys and works...

طوری که مغزم لذت میبیره و کار میکنه...

By the way

ضمنا

if you are interested in reading this book and hundreds more

اگه به خوندن این کتاب و صدتا کتاب دیگه علاقه دارید

install Zabanshenas on your phone using the link in bio

با استفاده از لینک تو بایو زبان شناس رو نصب کنید

or this link.

یا این لینک.

Tip number two

راهکار شماره دو

use the words you already know...

کلماتی رو که بلدی استفاده کن

Studies have shown

مطالعات نشون داده

that language learners roughly need ۲۰۰۰ words

که زبان‌آموزان تقریباً به ۲۰۰۰ کلمه نیاز دارن

to be able to speak the language.

تا بتونن به زبان رو صحبت کنن.

You gotta take this into consideration

باید این رو در نظر بگیری

that you gotta learn these words through context

که باید این کلمات رو از توی متن یاد بگیری

so that you can use them in real life.

تا بتونی در زندگی واقعی ازشون استفاده کنی.

If you have learned new words through context

اگر کلمات جدید رو از توی متن یاد گرفته‌ای

and you know about ۲۰۰۰ words

و حدود ۲۰۰۰ کلمه بلدی

a vocabulary of this size

این اندازه لغت

makes the basic conversation possible.

مکالمه‌ی ابتدایی رو امکان پذیر میکنه.

So speak

پس صحبت کن

Enjoy speaking.

از صحبت کردن لذت ببر

Tip number ۳

use your....body.

از بدنت استفاده کن.

You don't know how to say "I need to go to a restaurant"?

نمیدونی چطور بگی "باید برم رستوران"؟

Do this

اینطوری کن

Do not underestimate the power of your body.

قدرت بدن رو دست کم نگیر.

We are done with the first one

اولی تموم شد

let's talk about the second one...

بریم راجع به دومی صحبت کنیم

Fear number two

ترس شماره دو

What if I stutter and embarrass myself?

اگه به لکنت بیوفتم و شرمنده بشم چی؟

Dude? Really?

رفیق...واقعا؟

Look

ببین

I'm introverted and I AM SHY... okay?

من درون‌گرا و خجالتیم...خب؟

Let's imagine you say hello to a tourist on the street

تصور کن به یه توریست تو خیابون میگی سلام

And then you're lost for words...

و بعدش دیگه کلمه‌ای پیدا نمیکنی

what's gonna happen?

چه اتفاقی میوفته؟

Nothing..

هیچی

you just excuse yourself and go..

فقط عذرخواهی میکنی و میری...

Hello

سلام

excuse me

معذرت میخوام

You are not going to see that guy ever again.

قرار نیست اون آدم رو دوباره ببینی.

By the way

ضمناً

these are some tips you can use

چندتا راهکار هست که میتونی ازشون استفاده کنی

Tip number ۱

راهکار شماره یک

grow some confidence using social media.

اعتماد به نفست رو با استفاده از فضای مجازی بالا ببر.

Social media is a great place for you

فضای مجازی برات یه مکان عالییه

to practice your English.

که انگلیسی رو تمرین کنی.

Find some platforms

یه سری پلتفرم پیدا کن

and there You can find the good peers .

و اونجا میتونی رفقای خوبی پیدا کنی

If you are into Football go and join online football clubs

اگه به فوتبال علاقه مندی برو به باشگاه فوتبال آنلاین ملحق شو

If you are into fashion

اگه به فشن علاقه مندی

go and join some online fashion groups.

برو به گروه های فشن آنلاین ملحق شو.

There you can use your English in a place you enjoy the most

اونجا میتونی انگلیسیت رو تو مکانی که بیشترین لذت رو میبری

and your peers are there for the same purpose.

و رفقات هم برای همون هدف اونجان، استفاده کنی.

How does it get better than this?

بهرتر از اینم میشه مگه؟

When you've used English enough, you feel better

وقتی به اندازه ی کافی از انگلیسی استفاده کردی
احساس بهتری پیدا میکنی

and more confident,

و اعتماد به نفس بیشتری خواهی داشت.

then you'll get out there and speak some more...

و میری بیرون و بیشتر صحبت میکنی

Tip ۲

راهکار ۲

Act out

ادا در بیار

I love this one.

من عاشق این یکیم.

I don't need to explain it...

نیازی نیست توضیحش بدم...

right Sam?

درسته سم؟

Yeah, I do agree man...

آره، موافقم پسر...

What about me?

پس من چی؟

Yeah you too...

آره.. توهم

Try to have fun.

سعی کن خوش باشی

Is there any movie character you like?

شخصیت فیلمی هست که دوستش داشته باشی؟

imitate them. Try to be them...

ازش تقلید کن.. سعی کن مثل اون باشی

like me when I tried to imitate Tuco from Breaking Bad

مثل من وقتی سعی کردم از توکو تو breaking bad تقلید کنم

back in the day

قبلنا

we're gonna make a lot of money man

من قراره کلی پول دربیاریم پسر

This is going to make your English more enjoyable to use.

این استفاده از انگلیسی رو براتون خیلی لذت بخش تر میکنه

when you enjoy using something

وقتی از به کار بردن یه چیزی لذت میبری

tell me

بگو

why do you have to be shy about it?

چرا باید ازش خجالت بکشی؟

Unless....it's a drug..

مگر اینکه...موادمخدر باشه.

Tip number ۳

راهکار شماره ۳

Get a grip.

به خودت مسلط باش

Come on guys. Don't beat yourself up.

بیخیال بچه‌ها، به خودتون سخت نگیرید

Most of this shyness is in your head.

بیشتر این خجالت‌ها تو سرتونه

You are making it impossible for yourself.

خودت داری اینا رو برای خودت غیر ممکن میکنی

Do you know how effective self-talk is?

میدونی صحبت‌کردن با خودت چقدر مهمه؟

Last year I finished reading a fantastic book

پارسال خوندم یه کتاب فوق‌العاده رو تموم کردم

named Can't Hurt Me by David Goggins...

به نام "نمیتوانی به من آسیب بزنی" از دیوید گاگینز

using Zabanshenas of course

البته با استفاده از زبانشناس

He's a Marathon runner

او یه دونده‌ی ماراتونه

and definitely the toughest man in the world.

و قطعاً سر سخت‌ترین مرد در جهان

He was a Navy SEAL and is now retired.

او یه تکاور دریایی بود و الان بازنشسته‌س.

In his book he said something which struck a chord with me.

تو کتابش به چیزی گفت که منو خیلی تحت تاثیر قرار داد.

He said in one of his marathons he'd been struggling so hard

گفت تو یکی از مسابقه‌های ماراتونش داشت خیلی سخت تقلا میکرد

he started talking to himself.

شروع به صحبت کردن با خودش کرد

He kept telling himself "come on David, you can do it!"

دائما به خودش گفت: زود باش گاینز، تو میتونی انجامش بدی

He was motivating himself.

داشت به خودش انگیزه میداد.

Sometimes he even cursed himself...

گاه‌ها حتی به خودش فحش میداد.

So you can see how powerful self-talk can be...

پس میبینی صحبت کردن با خود چقدر قدرتمند میتونه باشه؟

then stop saying "I'm shy

پس دیگه نگو من خجالتیم

It's impossible..., I can't..."

غیر ممکنه، نمیتونم

If you say these words, you are blocking the solutions.

اگر این کلمات رو بگی، داری راه‌حل‌ها رو مسدود میکنی.

Instead say

به جاش بگو

I can

میتونم

It's possible...

ممکنه

Start with yourself.

از خودت شروع کن.

Let's talk about fear number three

بریم درباره‌ی ترس شماره‌ی ۳ حرف بزنیم

what if I goof up?

اگه سوتی بدم چی؟

You won't... trust me.

سوتی نمیدی، بهم اعتماد کن.

Nobody cares...nobody

هیچ کس اهمیت نمیده، هیچ کس

In real life. Real conversation nobody cares.

تو زندگی واقعی... مکالمات واقعی، هیچ کس اهمیت نمیده.

Ans that's not going to happen.

و قرار نیست این اتفاق بیوفته.

In fact, If you wanna learn a language

درحقیقت، اگر میخواید زبانی رو یاد بگیرید

you have to make a lot of mistakes.

باید کلی اشتباه کنید.

trust me.

بهم اعتماد کن

anyway. Tip number one

به هر حال... راهکار شماره یک

practice the most common scenarios

رایج ترین سناریو ها رو تمرین کن

You wanna go to a restaurant?

میخوای بری رستوران؟

Practice the conversations that may occur at a restaurant.

مکالمه‌ای که ممکنه تو رستوران پیش بیاد رو تمرین کن.

Are you ready to order sir?

آماده اید که سفارش بدید آقا؟

Yes, I'd like to have a pizza.

بله، به پیتزا میخوام

How about drinks?

نوشیدنی چطور؟

Just water?

فقط آب

And dessert?

و دسر؟

No thanks.

نه مرسی

see?

میبینی؟

You are practicing it.

داری تمرینش میکنی.

you're more prepared when the time comes.

وقتی اون زمان برسه خیلی آماده تری.

Is it possible for you to have

ممکنه که

a different conversation with the staff?

با پرسنل به مکالمه متفاوت داشته باشی؟

sure But at least you loaded your guns beforehand.

حتما ولی حداقل تو تفنگت رو پیشاپیش پر کردی.

Sometimes the gun won't function.

بعضی وقتها تفنگ عمل نمیکنه

Trust me the waiter doesn't care.

مطمئن باش گارسون اهمیت نمیده .

his life is already tough

زندگیش به خودی خود سخت هست

alright?

خب؟

He's too busy to make fun of your English.

اونقدر سرش شلوغه که وقت واسه مسخره کردن تو نداره .

Tip number ۲: "use this"

راهکار شماره دو : از این استفاده کن

I can pronounce it...alright?

نمیتونم تلفظش کنم...خب

just can't

نمیتونم

mispronounce it all the time. So please

همش اشتباه تلفظش میکنم..پس لطفا

use this

ازش استفاده کن

Damn, technology is improving so freaking fast...

لعنتی،تکنولوژی خیلی سریع داره پیشرفت میکنه

I just can't believe it.

نمیتونم باور کنم

There are some amazing bots out there,

یه سری بات شگفت انگیز هست

they can speak with ya like a real person.

که میتونن مثل انسان باهات صحبت کنن

you can try Mondly.

می تونی ماندلی رو امتحان کنی

freaking awesome.

خیلی عالیہ

And the last fear

و ترس آخر

what if I make someone upset

اگہ کسی رو ناراحت کنم چی؟

I totally get it.

کاملاً میفهمم

You are amazing

شما فوق العاده ای

amazing people don't want to make others sad.

انسان‌های فوق العاده نمیخوان که بقیه رو ناراحت کنند.

So here are some tips to you to stay amazing

چندتا راهکار هست که همچنان فوق العاده بمانید

Tip number ۱

راهکار شماره یک

always have a smile on your face

همیشه لبخند به لب باشید

No matter how amazing your English is,

مهم نیست انگلیسیتون چقدر عالیہ

you are a non-native speaker.

شما یه انگلیسی‌زبان اصیل نیستید

So when you speak to a native speaker

پس وقتی با یه انگلیسی زبان صحبت میکنید

they'll be more considerate...

اون‌ها با ملاحظه خواهند بود

If you make a mistake having smile in your face

اگه اشتباهی کنی، درحالی که لبخند رو لبته

it's less likely for them to get offended..

احتمال اینکه بهشون بر بخوره کمتره.

But be careful not to say something extreme like

ولی حواست باشه یه چیز شدید مثل

"yoooo you're ugly"

"هیییی تو زشتی" نگی

In that case

در این صورت

your amazing grin will turn into a toothless smile..

لبخند شگفت انگیز شما به یه لبخند بی دندان تبدیل میشه

because...

چون....

Tip ۲

راهکار ۲

learn to apologize

عذرخواهی رو یاد بگیر

It's best if you know how to apologize.

اینکه بلد باشی چطور عذرخواهی کنی عالیه

Don't you know? It's fine.

بلد نیستی؟ عیب نداره

Try to Watch this video from Aref

این ویدئوی عارف رو نگاه کن

Okay, ladies and gentlemen.

خب خانم‌ها و آقایون

Let's conclude this video with this amazing quote

بذار این ویدئو رو بایه نقل قول خارق‌العاده

from Will Smith

از ویل اسمیت بیندیم .

God placed the best things in life

خدا بهترین چیزا هارو در زندگی

on the other side of fear

در اونطرف ترس قرار داد .

Peace...

خدانگهدار