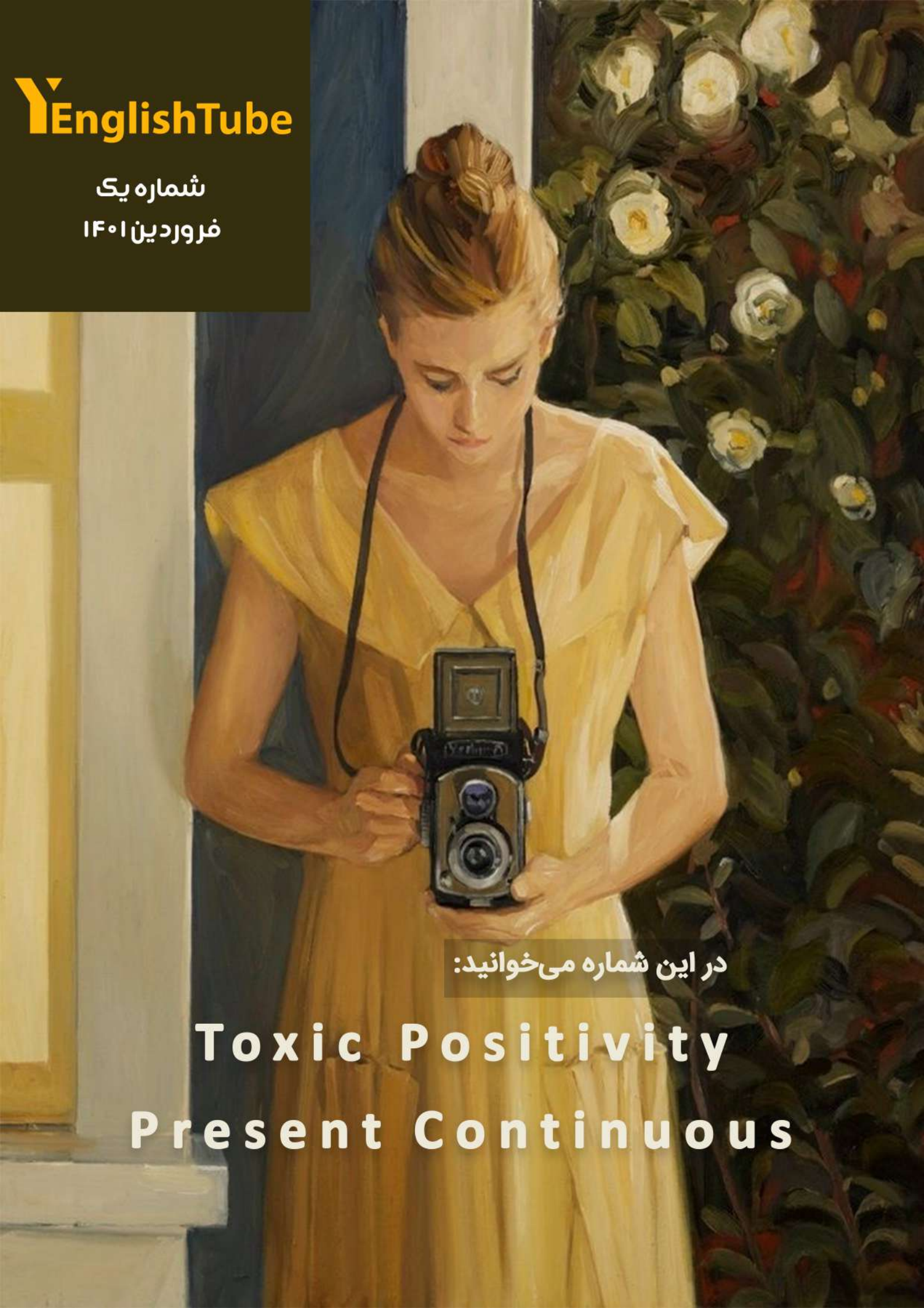


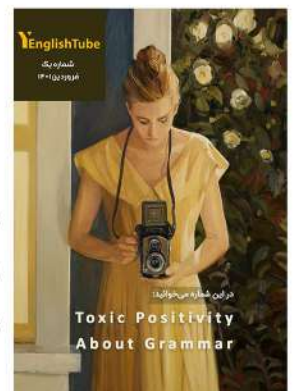
در این شماره می‌خوانید:

# Toxic Positivity Present Continuous



- 3 Toxic Positivity
- 6 مثبت اندیشی سمی
- 9 Present Continuous
- 10 گشتی در موزیک جمعه‌ها

مجله YEnglishtube  
شماره اول  
فروردین ۱۴۰۱  
۱۰ صفحه



کاری از گروه YEnglishtube

[YEnglishtube.com](http://YEnglishtube.com)

سردبیر: یلدا علایی

صفحه آرایی: شیما سخایی

مسئول محتوا: مهدیه کلانتری

مترجم: نسیم صفایی

حروفچینی: شیما سخایی





# Toxic Positivity

The dark side of positive vibes

By Ridzvaani Nagarajen

**W**hile being positive is a good and admirable thing to do, suppressing your emotions and making yourself believe that everything would be alright may not be the ideal way of overcoming a situation. As a matter of fact, taking positive thinking to an overgeneralised extreme can be unhealthy and may profoundly put you and others under a lot of unwanted pressure and eventually might lead to long-lasting mental health issues.

To shed some light on how much positivity is bad for you, we spoke to Co-founder and Licensed and Registered Mental Health Therapist from Telos Mental Wellness, Yong Vee Vian as she shared her thoughts on the dark side of positive vibes.

*1Twenty80:*

## What is toxic positivity?

*Yong Vee Vian:*

Toxic positivity refers to when a person puts a positive spin on all experiences, no matter how dire the situation is. On top of that, it also involves responding with unpleasant situations with false reassurance and dismissing negative emotions.

*1Twenty80:*

## Could you share with us some examples of toxic positivity?

*Vee Vian:*

Toxic positivity comes in a variety of forms. At some point in life, we might be engaged in a toxic positivity situation. For instance, when something bad happens such as going through a break up or losing a job, people tend to tell you “don’t worry, be happy”, “look at the bright side” or “think positive”, while these phrases might be well-intentioned as people believe

that they are comforting, but it also dismisses one’s negative emotions and experiences instead of affirming them. Other common phrases that are often used include:

- » It could be worse.
- » Don’t think about it.
- » Just focus on the good vibes.
- » Happiness is a choice.
- » It’s not a big deal, just be happy.
- » You’ll be fine-lah.





# IT SUPPRESSES AUTHENTIC HUMAN EMOTIONS, WHICH STUNTS ONE'S EMOTIONAL GROWTH.

1Twenty80:

## What are some of the common signs of toxic positivity?

Vee Vian:

The term “toxic” in “toxic positivity” indicates a form of positivity gone wrong or rather an adverse form of positivity.

However, how does positivity become negative? It's when positivity is used inappropriately or the use of positivity in a specific scenario would result in a negative outcome.

An example of positivity gone astray is when a form of purely cognitive positivity is used to put an unrealistic spin on the situation, even to the point of disregarding one's genuine emotions or ignoring one's problems. Taken to the extreme, toxic positivity can interfere with accessing one's true feelings. Some other common signs could be experiencing guilt for feeling sad, angry or stressed and dismissive of others' difficult experiences.

1Twenty80:

## How does toxic positivity affect our daily lifestyle?

Vee Vian:

A better way to put it is “How is one's way of life affected by toxic positivity?”. A lifestyle that is focused on dissociating oneself from certain hard truths or realities in favour of an unrealistic or unhelpful form of positivity. It suppresses authentic human emotions, which stunts one's emotional growth. It is often used as an avoidance mechanism to escape from facing difficult emotions and experiences.



That being said, positivity stops being beneficial and adaptive if it no longer realistically correlates with the given situation. For instance, when an individual would actually benefit from examining their underlying true negative feelings regarding a situation, rather than merely covering it up with disingenuous forms of “positivity”.

In this form, you could also call toxic positivity a form of self-deceit. On the other hand, a healthy form of positivity could be called “Hopeful Optimism”, which refers to dealing with the present and desiring a favourable outcome.

The key difference between “Toxic Positivity” and “Hopeful Optimism” is whether there is an acceptance of the situation and whether the desired outcome is rooted in reality.

1Twenty80:

## How much toxic positivity is too much? When will a person know where to draw a line from being overly positive?

Vee Vian:

Toxic positivity does not merely arrive from an excessive quantity of positivity, it also arises from inappropriate or unsuitable usage of positivity to match the individual's current situation rather than an excess amount of positivity.

1Twenty80:

## How can one deal with toxic positivity?

Vee Vian:

You can reach out to licensed and registered mental health therapists or even us to help with your situation. It would be beneficial to reflect deeply on one's core values, missions, as well as purpose in life. Doing so would allow the individual to assess whether or not said positivity still serves an adaptive function in their life.





1Twenty80:

## Can social media be a reason for toxic positivity?

Vee Vian:

Rather than social media being the cause. I see social media as a tool. (It's easier than ever to share an idea or concept in this modern era social media) Scrolling through the influx of joyful photos and uplifting quotes on social media can be a pleasurable experience. However, these social platforms are also designed to keep you scrolling, and over time, all the positive and joyful content on the feed can leave you feeling the effects of toxic positivity. Overconsumption of these positivity-driven content might lead people to overestimate that everyone is experiencing positive experiences, and they themselves are not living up to the "standard" or feeling sad or down is not right. We seem to be increasingly focused on outward appearance and consumerism, which may fuel the toxic positivity trend of looking well put together at all times.

HOWEVER, THESE SOCIAL PLATFORMS ARE ALSO DESIGNED TO KEEP YOU SCROLLING, AND OVER TIME, ALL THE POSITIVE AND JOYFUL CONTENT ON THE FEED CAN LEAVE YOU FEELING THE EFFECTS OF TOXIC POSITIVITY.

1Twenty80:

## How does toxic positivity affect others?

Vee Vian:

It may also lead to invalidation of other's negative experiences. Toxic positivity is often well-intentioned (want to make someone feel better), but it might end up dismissing the other person by invalidating his or her unpleasant experiences and emotions. As a result, suppression of these negative emotions might lead to long-lasting mental health issues.

1Twenty80:

## How can one prevent toxic positivity?

Vee Vian:

Here are some practical ways to prevent toxic positivity:

- » Let yourself feel your feelings as well as acknowledge and affirm your emotions. All feelings and emotions are valid and valuable, they contribute to our human experience.
- » Accept that it's okay to feel bad when you are in a bad situation. Then, find constructive and healthy ways to express your emotions such as:
  - » Practice emotional regulation strategies.
  - » Identify support networks.
  - » Practice self-care.
- » Learn to differentiate between what you can and cannot control by finding out what's in your internal and external locus of control.
- » Reach out to professional help such as licensed and registered mental health practitioners.
- » Give others permission to experience their emotions. Focus on listening to others and showing support, instead of trying to fix things. ■



Reach out (to sb)	درخواست کمک کردن از کسی
Uplifting quotes	نقل قول های انگیزشی
Well-intentioned	خیرخواهانه
joyful photos	عکس های شاد
give someone permission to do something	به کسی اجازه انجام کاری رو دادن
let someone feel her/his feeling	به کسی اجازه حس کردن احساساتش رو دادن
to put a positive spin on something	چیزی رو مثبت تلقی کردن
variety of forms	انواع اشکال
to look on the bright side	نیمه پر لیوانو دیدن
to shed light on something	چیزی رو با توضیح روشن تر کردن
Put someone under a lot of unwanted pressure	کسی رو زیر فشار ناخواسته قرار دادن





# مثبت اندیشی سمی

## جنبه تاریک احساسات درونی مثبت

اگرچه مثبت اندیشی کار خوب و تحسین برانگیزی است، اما سرکوب احساسات و ایجاد این باور که همه چیز قرار است رو به راه شود ممکن است بهترین روش برای رویارویی با مسائل نباشد. در واقع زیاده روی در مثبت نگری به صورت کلی می‌تواند ناسالم باشد و ممکن است عمیقاً شما و دیگران را تحت فشارهای ناخواسته زیادی قرار دهد و در نهایت ممکن است منجر به مشکلات سلامت روان بلند مدت شود. برای روشن کردن این موضوع که چقدر مثبت بودن برای شما مضر است، با بنیانگذار موسسه Telos Mental Wellness و روان درمانگر مطرح، خانم یانگ وی وین صحبت کردیم و او نظر خود را درباره جنبه تاریک داشتن انرژی مثبت با ما به اشتراک گذاشت.

### مثبت اندیشی سمی چیست؟

مثبت اندیشی سمی به شرایطی اطلاق می‌شود که فرد تمام تجربیات خود را بدون در نظر گرفتن وخامت اوضاع، مثبت تلقی میکند. علاوه بر این، این پدیده در برگیرنده واکنش به موقعیت‌های ناخوشایند از طریق دادن قوت قلب کاذب و نادیده گرفتن احساسات منفی است.

### آیا می‌توانید چند نمونه مثبت اندیشی سمی را با ما در میان بگذارید؟

مثبت اندیشی سمی شکل‌های متنوعی دارد. ما در مقطعی از زندگی، ممکن است درگیر مثبت اندیشی سمی باشیم. به عنوان مثال، وقتی اتفاق بدی مانند جدایی رابطه یا از دست دادن شغل رخ می‌دهد، افراد تمایل دارند به شما بگویند «نگران نباش، «شاد باش»، «به جنبه مثبت نگاه کن» یا «مثبت فکر کن» هرچند که افراد اعتقاد دارند این عبارات التیام بخش هستند و با نیت درست از آنها استفاده میکنند، اما این عبارات به جای اینکه احساسات و تجربیات منفی را مورد پذیرش قرار دهند، آنها را نادیده میگیرند. برخی عبارات رایج دیگر از این نوع:

<< ممکن بود بدتر از این باشه

<< بهش فکر نکن

<< فقط روی حس و حال خوب تمرکز کن

<< خوشحالی یک انتخاب است

<< این چیز مهمی نیست، فقط خوشحال باش

<< خوب میشی



## مثبت اندیشی مسموم احساسات اصیل انسانی را سرکوب می کند که مانع رشد عاطفی فرد می شود.

### برخی از نشانه های رایج مثبت اندیشی سمی چیست؟

اصطلاح "سمی" در "مثبت اندیشی سمی" به نوعی مثبت اندیشی به هرز رفته یا بهتر است بگوییم به شکل مضر مثبت اندیشی اشاره دارد.

اما چگونه مثبت نگری منفی میشود؟ وقتی که از مثبت بودن به شکل نادرستی استفاده شود یا استفاده از مثبت گرایی در سناریویی خاص به نتیجه ای منفی بیانجامد.

نمونه ای از مثبت اندیشی به بیراهه رفته زمانی است که یک اتفاق ناگوار به شکلی غیر واقع گرایانه از طریق مثبت گرایی صرفاً شناختی و کاذب، خوشایند جلوه داده میشود. حتی تا حدی که فرد احساسات واقعی یا مشکلات خود را نادیده می گیرد. با زیاده روی در مثبت اندیشی مسموم فرد در دسترسی به احساسات حقیقی خود دچار اختلال میشود. برخی دیگر از نشانه های رایج میتواند داشتن عذاب وجدان از تجربه غم، عصبانیت، استرس و یا بی اعتنا بودن به تجربه های سخت دیگران باشد.

### مثبت اندیشی سمی چگونه روی سبک زندگی روزمره ما تاثیر میگذارد؟

یک راه بهتر برای بیان این سوال این است که "روش زندگی فرد چگونه تحت تاثیر مثبت اندیشی سمی قرار میگیرد؟" به این ترتیب که سبک زندگی فرد متمرکز است بر جداسازی خود از حقایق و واقعیت های دشوار به جهت دستیابی به نوعی غیر واقعی و بی فایده از مثبت نگری.

این باعث سرکوب احساسات اصیل انسانی میشود که رشد عاطفی فرد را مختل میسازد. اغلب به عنوان مکانیزم اجتنابی برای فرار از مواجهه با احساسات و تجربیات دشوار استفاده می شود.

### چه میزان مثبت اندیشی سمی بیش از حد است؟ چه زمانی یک فرد متوجه میشود که بیش از حد مثبت اندیش است؟

مثبت اندیشی سمی صرفاً از بیش از حد مثبت بودن ناشی نمی شود، بلکه بیش از آنکه به مقدار مثبت اندیشی مرتبط باشد، وابسته به استفاده نا به جا از مثبت اندیشی به هدف تطبیق و رویارویی با شرایط حاضر است. همانطور که گفته شد، اگر مثبت گرایی به طور واقع بینانه با موقعیتی مشخص سنخیت نداشته باشد، دیگر سودمند و کاربردی نخواهد بود. به عنوان مثال، فرد با استفاده از مثبت گرایی غیر صادقانه به جای مواجهه با زمینه احساسات منفی خود، آنها را انکار میکند. در این حالت میتوان مثبت گرایی سمی را نوعی از خودفریبی تلقی کرد. از سوی دیگر، شکل سالم مثبت گرایی را می توان «خوش بینی امیدوارانه» نامید که به معنی مواجهه با شرایط حاضر و انتظار نتیجه مطلوب است. تفاوت کلیدی بین «مثبت اندیشی سمی» و «خوش بینی امیدوارانه» در این است که آیا شرایط را می پذیریم و آیا نتایج مطلوب مورد انتظار ریشه در واقعیت دارد یا خیر.

### چگونه می توان مثبت اندیشی سمی را حل و فصل کرد؟

برای کمک به وضعیت خود می توانید با روان درمانگران دارای مجوز و قانونی یا حتی ما تماس بگیرید تا در هر شرایطی کمک دریافت کنید. تفکر عمیق به ارزش های اصلی، رسالت و همچنین هدف زندگی، سودمند خواهد بود. انجام این کار به فرد این امکان را می دهد تا کاربردی بودن مثبت گرایی در زندگی خود را ارزیابی کند.





## آیا شبکه های اجتماعی می توانند دلیلی برای مثبت اندیشی سمی باشند؟

به عقیده ی من بیش از اینکه شبکه های اجتماعی عامل مثبت اندیشی مسموم باشند ابزاری برای ایجاد آن هستند. (در عصر مدرن شبکه های اجتماعی به اشتراک گذاشتن یک ایده یا مفهوم ساده تر از همیشه است) گشتن در میان هجمه عکس های شاد و نقل قول های نشاط آور در شبکه های اجتماعی می تواند تجربه لذت بخشی باشد. هرچند که این پلتفرم های اجتماعی نیز به گونه ای طراحی شده اند که شما را مدام در حال گشت و گذار نگه دارند و با گذشت زمان، تمام محتوای مثبت و شادی بخش موجود در فید شبکه های اجتماعی می تواند شما را به تجربه تأثیرات مثبت اندیشی مسموم وادار کند. مصرف بیش از حد این محتوای مثبت محور ممکن است افراد را به این باور اشتباه بیاورد که همه افراد تجربیات مثبتی دارند و خودشان مطابق «استاندارد کلیشه ای» زندگی نمی کنند یا داشتن احساس غم یا افسردگی درست نیست. به نظر می رسد ما به طور فزاینده ای بر روی ظاهر بیرونی و مصرف گرایی متمرکز شده ایم که ممکن است روند مثبت نگری سمی را که باید همیشه خوب به نظر برسیم تقویت کند.

**هرچند که این پلتفرم های اجتماعی نیز به گونه ای طراحی شده اند که شما را مدام در حال گشت و گذار نگه دارند و با گذشت زمان، تمام محتوای مثبت و شادی بخش موجود در فید شبکه های اجتماعی می تواند شما را به تجربه تأثیرات مثبت اندیشی مسموم وادار کند.**

## چگونه مثبت اندیشی سمی بر دیگران تأثیر می گذارد؟

این نگرش ممکن است منجر به بی اعتبار شدن تجربیات منفی دیگران شود. مثبت اندیشی سمی اغلب با نیت خوب انجام میشود (می خواهید به کسی احساس بهتری بدهید)، اما ممکن است به بی اعتبار شدن تجربیات و احساسات ناخوشایند طرف مقابل ختم شود. در نتیجه، سرکوب این احساسات منفی ممکن است منجر به مشکلات سلامت روان طولانی مدت شود.

## چگونه می توان از مثبت اندیشی سمی جلوگیری کرد؟

در اینجا به چند راه عملی برای جلوگیری از مثبت نگری سمی اشاره میکنیم:

<< به خودتان اجازه دهید که احساسات و عواطف خود را به شکل ملموس حس کرده و آنها را مورد تایید قرار دهید. تمام احساسات و عواطف معتبر و ارزشمند هستند و تجربه انسانی ما را شکل میدهند.

<< بپذیرید که اشکالی ندارد وقتی در موقعیت بدی هستید احساس بدی داشته باشید. سپس راه های سازنده و سالمی برای ابراز احساسات خود پیدا کنید مانند:

- ترفند های تنظیم احساسات را تمرین کنید.
- شبکه های حمایتی و پشتیبانی ایجاد کنید.
- خود مراقبتی را تمرین کنید.

<< از طریق درک این موضوع که چه چیزی در حیطه

اختیارات و کنترل شما قرار دارد یا ندارد.

<< بین آنچه می توانید و نمی توانید کنترل کنید، تفاوت قائل شوید.

<< از روان درمانگران مجاز و قانونی کمک بگیرید.

<< به دیگران اجازه دهید تا احساساتشان را تجربه کنند.

<< به جای اینکه سعی کنید مشکلات افراد را برطرف کنید، روی گوش دادن به آنها و ابراز حمایت از آنها تمرکز کنید.





# ALWAYS + PRESENT CONTINUOUS

سلام، من مهدیه‌ام و سال‌هاست زبان آموز یلدای عزیزم و می‌خواهم در این صفحه در مورد یکی از ساختارهای کاربردی گرامر براتون بنویسم.

گرامر همیشه چالشی ترین قسمت زبان برای زبان آموزا بوده اما من وقتی یاد گرفتم چطور با کاربردهاشون جمله های مختلف بسازم و در موقعیت‌های مختلف استفاده کنم، تبدیل به قسمت مورد علاقم از زبان شد.

توی این پست از اینستاگرام Yenglishtube یلدای عزیز راجع به یکی از کاربردهای بسیار بامزه‌ی Present continuous باهامون حرف میزنه.

کاربردی که غیرممکنه در طول روز ازش استفاده نکنیم، مخصوصا اگر آدم غرغروی باشیم.

وقتی بخوایم در مورد چیزی غر بزنینم کافیه از

always و present continuous کنار هم استفاده کنیم.

برای مثال من می‌خواهم غر بزنام و بگم "برادرم همیشه کلیدش رو گم میکنه"، میگم:

**My brother is always losing his key.**

حالا برین سراغ این پست آموزشی کاربردی داخل اینستاگرام ما.

کافیه QR Code پایین صفحه رو با دوربین گوشتیون اسکن کنین و یا روی این لینک کلیک کنید.

خب حالا وقتشه که شما با ساختاری که یاد گرفتید جمله بسازید، آخرین غری که زدید چی بوده؟ به انگلیسی بگیدش :







همونطور که میدونید ما در پیج اینستاگرام Yenglishtube هر جمعه تست موزیک داریم. گوش دادن به موزیک نه تنها به تقویت مهارت شنیداریتون کمک میکنه بلکه باعث میشه کلی اصطلاحات به روز و نکته‌های گرامری رو به کمکشون یاد بگیرین! حالا توی مجله‌های ماهانه‌ی Yenglishtube قصد دارم قسمت‌های مورد علاقه‌ی خودم رو از این موزیک‌ها بیرون بکشم تا در این صفحه با شما به اشتراک بذارم. من که عاشق یادگیری زبان‌ها با موزیکم، شما چطور؟

من توی این موزیک عاشق این قسمت از ترانه‌اش شدم:

**I run from the things that I want the most**

من از چیزایی که بیشتر از هر چیزی میخوام / فرار میکنم. این به شخصه خود منم که همیشه به خاطر ترس از نرسیدن به چیزی که باید، از چیزایی که میخوام فرار میکنم. شما از چه چیزی تو زندگیتون بیشتر از همه فرار میکنین؟

حالا با یاد گرفتن این عبارت میتونین به انگلیسی بیان‌ش کنید.

**I run from \_\_\_\_\_.**



عبارت جالبی که این موزیک بهم یاد داد **drunk texting** بود. لکسی توی این موزیک میگه:

**I want you to drunk text me**

یعنی اینکه میخوام توی مستی بهم پیام بدی. این عبارت توی روابط و جدایی‌های عاشقانه خیلی پرکاربرد میتونه باشه.







من گاهی اوقات اونقدر برای کارایی که قبلا نتونستم انجام بدم افسوس میخورم و خودمو سرزنش میکنم که دقیقه‌ها و ساعت‌های الانمو از دست میدم. قطعاً شده که شما هم بخواید از چیزی که قبلا نتونستید انجام بدید ابراز پشیمونی کنید، توی این موزیک یکی از کاربردهای زیبای would رو یاد میگیریم:

**If I could, I would have warned you.**

اگر میتونستم از قبل بهت هشدار میدادم.



قطعاً بعد از ابراز پشیمونی از کار انجام نشده در گذشته، میخوایم بیان کنیم که در حال سرزنش کردن خودمونیم. توی این موزیک یه اصطلاح خیلی جالب برای بیان این عبارت داریم:

**Kick myself with my gut in a knot**

حواستون باشه که هیچوقت در سرزنش کردن خودتون زیاده روی نکنید. اینم یه کالوکیشن خوب از این آهنگ برای زیاده روی کردن:

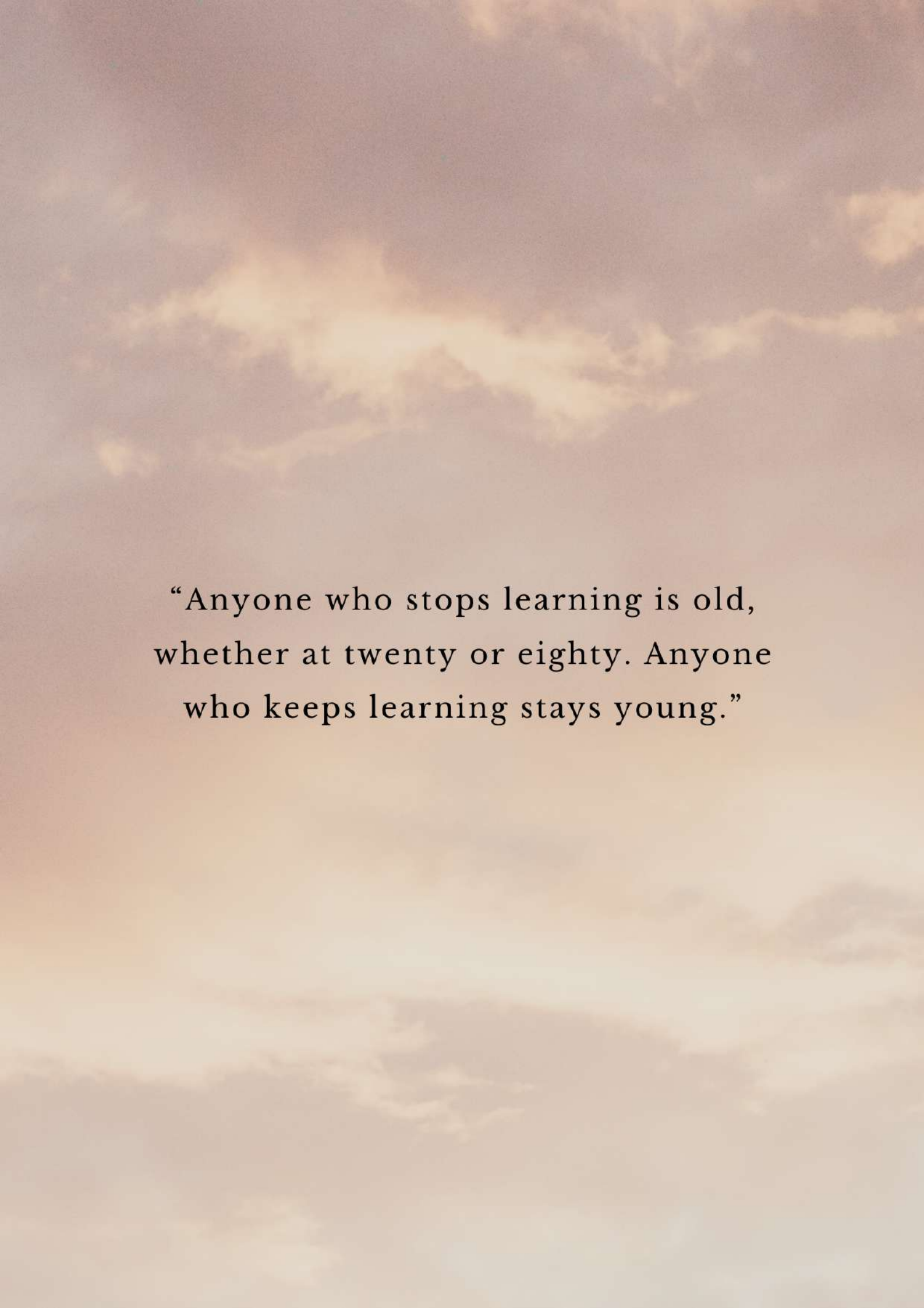
**Fall out of line**



شما می‌تونید تمام موزیک‌های جمع‌ه‌ی Yenglishtube رو از این لینک (هایلایت‌های اینستاگرام ما)، و یا با اسکن QR code پیدا کنید، تست بزنید، اصطلاحات و نکات گرامری جذاب یاد بگیرید و باهاشون بخونید و لذت ببرید.







“Anyone who stops learning is old,  
whether at twenty or eighty. Anyone  
who keeps learning stays young.”