



در این شماره می‌خوانید:

The Fawn Response

Fear Vocabulary

3	The Fawn Response
6	واکنش از خودگذشتی
9	Fear Vocabulary
10	معرفی یک اپ عالی
11	Drama
13	گشتی در موزیک جمعه‌ها

مجله YEnglishtube
شماره پنجم
مرداد ۱۴۰۱
۱۴ صفحه



اثر روی جلد: Eric Zener

کاری از گروه YEnglishtube

YEnglishtube.com

سردبیر: یلدا علایی
صفحه آرایی: شیما سخایی
مسئول محتوا: مهدیه کلانتری، مریم علایی
مترجم: بهاره قزآنی
حروفچینی: شیما سخایی

The Fawn Response

How Trauma Can Lead to People-Pleasing

Difficulty saying 'no,' fear of saying what you really feel, and denying your own needs — these are all signs of the fawn response.

Have you ever been overly concerned with the needs and emotions of others instead of your own? This may be a trauma response known as fawning. You've probably heard of other trauma responses such as fight, flight, and freeze.



These can occur when faced with a situation that feels emotionally or physically dangerous.

The fawn response to trauma is lesser-known but may be common, too. The fawn response is a response to a threat by becoming more appealing to the threat. Fawning refers to consistently abandoning your own needs to serve others to avoid conflict, criticism, or disapproval. Fawning is also called the “please and appease” response and is associated with people-pleasing and codependency. Fawn types seek safety by merging with the wishes, needs, and demands of others. They act as if they unconsciously believe that the price of admission to any relationship is the forfeiture of all their

Trauma Response



Fight: Confront the threat.

anger
rage
confrontation
high energy



Flight: Run away from the threat.

anxiety
panic
avoidance
high energy



Freeze: Shut down to block out the threat.

anxiety
panic
avoidance
high energy



Fawn: Appease the threat.

people-pleasing
codependency
lack of boundaries

needs, rights, preferences, and boundaries.

Why do people go into the fawn response?

Trauma is often at the root of the fawn response.

Research from 1999 found that codependency may develop when a child grows up in a shame-based environment and when they had to take on some parental roles, known as parentification.

Examples of fawning might look like:

pursuing a certain career primarily to please your parents

not speaking up about your restaurant preferences when choosing where to go for dinner

missing work so that you can look after your partner's needs

giving compliments to an abuser to appease them, though this is at your own expense

The fawn response is not to be confused with demonstrating selflessness, kindness, or compassion. Fawning-like behavior is complex, and while linked with trauma, it can also be influenced by several factors, including gender, sexuality, culture, and race.

What are signs of the fawn response?

Some signs of fawning include:

stifling your own needs

having trouble saying “no”

over-apologizing

holding back opinions or preferences that might seem controversial

experiencing chronic pain or illness

trouble with personal boundaries

fixing or rescuing people from their problems

attempting to control other's choices to maintain a sense of emotional safety

How to recover from the fawn response

Become aware of your actions

Noticing your patterns of fawning is a valuable step toward overcoming them.

When you suspect you're fawning, try asking yourself:

- Am I saying/doing this to please someone else? And is it at my own expense?
- Do my actions right now align with my personal values?
- Am I being authentic, or am I taking actions for someone else's benefit?

Validate your experiences and feelings

People experiencing the fawn response to trauma may have grown up having their feelings invalidated by their caregivers. To help reverse this experience and reprogram your thoughts, it can help to know how to validate your thoughts and experiences.

Here are some examples of validating yourself:

- “I’m going to be patient with myself as I grow and heal.”
- “What happened to me was really hard. I acknowledge the challenges I face.”

Build healthy relationships

When you’re in fawn mode, your relationships might be one-sided. If you’ve been catering to others’ needs, your own needs might not be met.

Value yourself

People who engage in pleasing behaviors may have built an identity around being likable. It can therefore be freeing to build self-worth outside of others’ approval.

Some ways to do that might include:

- going after your personal goals and dreams
- engaging in hobbies that make you happy, even if they aren’t your friends’ or partners’ favorite things

go after sb/sth

به دنبال کسی یا چیزی رفتن

to engage in sth

سرگرم/مشغول انجام کاری شدن

take action

برخورد کردن/اقدام کردن

personal values

ارزش‌های شخصی

over-apologizing

بیش از حد عذرخواهی کردن

have trouble doing something

در انجام کاری به مشکل خوردن

become aware of

مطلع شدن

hold back

جلوگیری کردن/مانع شدن

be overly concerned

بیش از حد نگران چیزی بودن

واکنش از خودگذشتی

چطور ضربه روحی می‌تواند منجر به جلب رضایت دیگران شود



واکنش از خودگذشتگی به ضربه روحی، کم‌تر شناخته شده است، اما ممکن است شایع باشد. واکنش از خودگذشتگی، پاسخی به یک خطر است، که بیشتر دست به دامان همان خطر می‌شود.

از خودگذشتگی به این معنی است که همواره خواسته‌های خود را برای خدمت به دیگران رها کنیم، تا از کشمکش، انتقاد و رد شدن دوری کنیم. از خودگذشتگی، واکنش «خوشنود و راضی کردن» نیز نامیده می‌شود و از جلب رضایت دیگران و وابستگی ناشی می‌شود.

گونه‌های درگیر از خودگذشتگی با در هم آمیختن آرزوها، نیازها، و خواسته‌های دیگران به دنبال یافتن امنیت‌اند. آنها طوری رفتار می‌کنند که انگار ناخودآگاه باورکرده‌اند که هزینه ورود به هرگونه رابطه‌ای،

سختی "نه" گفتن، ترس از گفتن آنچه واقعاً حس می‌کنید، و انکار نیازهای خودتان، همه نشانه‌هایی از واکنش از خودگذشتگی است. تا به حال برایتان پیش آمده که به جای خودتان، بیش از حد نگران نیازها و احساسات دیگران باشید؟ این می‌تواند پاسخ ضربه روحی که به از خودگذشتگی شناخته می‌شود، باشد.

مطمئناً درباره دیگر پاسخ‌های ضربه روحی (تراما) مثل ستیز، گریز و انفعال شنیده‌اید. این‌ها می‌توانند در رویارویی با موقعیتی که از نظر روحی یا جسمی خطرناک بنظر می‌رسند، رخ دهند.

Trauma Response



Fight: Confront the threat.

anger
rage
confrontation
high energy



Flight: Run away from the threat.

anxiety
panic
avoidance
high energy



Freeze: Shut down to block out the threat.

anxiety
panic
avoidance
high energy



Fawn: Appease the threat.

people-pleasing
codependency
lack of boundaries

دست کشیدن از خواسته‌ها، حقوق، تمایلات و مرزبندی‌هایشان است.

چرا افراد دچار واکنش از خودگذشتگی می‌شوند؟

ضربه روحی معمولاً علت واکنش از خودگذشتگی است. در پژوهش سال 1999 متوجه شدند که وابستگی هنگامی می‌تواند شدت یابد که کودک در محیطی مبتنی بر شرم رشد کند. در این صورت کودکان مجبور به پذیرفتن نقش والدین که به عنوان والدگری فرزند نیز شناخته می‌شود، هستند.

مثال‌هایی از اینکه از خودگذشتگی می‌تواند به چه شکل باشد:

• ادامه دادن یک حرفه، در وهله اول برای خشنود کردن والدینتان.

• صحبت نکردن راجع به خواسته‌هایتان وقتی که برای شام به رستوران رفته‌اید.

• از دست دادن کارتان برای رسیدگی به خواسته‌های والدینتان.

• تعریف و تمجید کردن از شخص آزارگر برای راضی کردن او، حتی اگر به ضرر خودتان باشد.

واکنش از خودگذشتگی نباید با ابراز فداکاری، مهربانی، یا ترحم اشتباه گرفته شود. رفتاری که در از خودگذشتگی شکل می‌گیرد پیچیده است و در حالی که با ضربه روحی پیوند خورده است، می‌تواند از عوامل دیگر مانند جنسیت، گرایش جنسی، فرهنگ و نژاد نیز تاثیر بگیرد.

نشانه های واکنش از خودگذشتگی چیست؟

برخی از نشانه‌های از خودگذشتگی عبارتند از:

- جلوی نیازهای خود را گرفتن.
- در گفتن "نه" به مشکل خوردن.
- بیش از حد عذرخواهی کردن.
- درد یا مریضی مزمنی را تجربه کردن.
- با حد و حدودهای شخصی مشکل داشتن.
- رفع و رهایی بخشیدن افراد از مشکلاتشان.
- سعی در کنترل انتخاب‌های دیگران برای حفظ احساس امنیت عاطفی.

چطور می‌شود واکنش از خودگذشتگی را بهبود بخشید؟

• از اعمال خود آگاه شوید.

• توجه به الگوهای از خودگذشتگی خود،

قدمی باارزش در راستای تسلط بر آنهاست.

وقتی مشکوک می‌شوید که در حال از

خودگذشتگی هستید، از خود بپرسید:

• آیا من این حرف را می‌زنم/ این کار را انجام

می‌دهم تا دیگران را خوشحال کنم؟ و آیا این

به ضرر خود من است؟

• آیا اعمال من در این لحظه در جهت

ارزش‌های شخصی خودم است؟

• آیا می‌توانم به خودم اعتماد کنم، یا کاری را

برای منفعت شخص دیگری انجام می‌دهم؟



می‌تواند آزادی‌بخش باشد. برخی از روش‌ها برای انجام این کار عبارتند از:

- به دنبال اهداف و آرزوهای شخصی بروید.
- به سرگرمی‌هایی که شادتان می‌کنند سرگرم شوید، حتی اگر این سرگرمی‌ها مورد علاقه‌ی دوستان یا پارتنرتان نیستند.

1. واکنش از خودگذشتگی، عنوانی تازه است که روان‌درمانگری به نام پیت واکر (Pete Walker) آنرا معرفی کرده است. واکنش از خودگذشتگی را می‌توان چهارمین پاسخ به ضربه روحی (تراuma) دانست که در آن فرد سعی در خشنود و راضی کردن افراد دیگر دارد و نیازهای خود را در این موقعیت نادیده می‌گیرد.

تجارب و احساساتتان را بسنجید

افرادی که واکنش از خودگذشتگی را به واسطه ضربه روحی تجربه می‌کنند، ممکن است در حالیکه احساساتشان توسط سرپرستانشان ناچیز شمرده شده، بزرگ شده باشند. برای کمک به بهبودی از این تجربه و برنامه ریزی مجدد افکارتان، اینکه بدانید چطور افکار یا تجربیاتتان را ارزش‌گذاری کنید می‌تواند کمک کننده باشد.

در اینجا مثال‌هایی از ارزش‌گذاری خود را داریم:

• "من نسبت به خودم در حالیکه رشد می‌کنم و بهبود می‌یابم، صبور خواهم بود."
• "اتفاقی که برای من افتاد واقعا سخت بود. من از چالش‌هایی که با آنها روبرو هستم آگاهم."

روابط سالم بسازید

وقتی که در حالت از خودگذشتگی هستید، روابطتان می‌تواند یک طرفه باشد. اگر نیازهای دیگران را در نظر داشته باشید، نیازهای خودتان دیده نمی‌شوند.

برای خود ارزش قائل شوید

افرادی که درگیر رفتارهای رضایت‌بخش شده‌اند، ممکن است هویتی دوست داشتنی برای خود ساخته باشند. از این رو، شکل دادن ارزش شخصی به دور از تایید دیگران

FEAR VOCABULARY

تاحالا شده از چیزی بترسی و در اون لحظه دنبال کلمه‌ی مناسب برای بیان حس باشی اما به ذهنت نرسه؟ گاهی بیان احساسات به انگلیسی سخته و باید تو ذهن‌مون اصطلاحات و کلمه‌های خاصی رو بلد باشیم تا مثل زبان فارسی بتونیم به راحتی حس‌مون رو بیان کنیم.

پس بریم باهم سراغ چند اصطلاح جذاب و کاربردی برای زمانی که ترسیدیم و نمی‌دونیم چطوری بیانش کنیم.

یلدای عزیز در صفحه‌ی اینستاگرام YEnglishtube، در این پست بهتون چند اصطلاح کاربردی برای بیان حس ترس گفته.

I was afraid of my own shadow

از سایه خودم هم می‌ترسیدم.

My blood ran cold

به شدت ترسیدم.

I jumped out of my skin

از ترس از جا پریدم.

برای دیدن این پست در صفحه‌ی اینستاگرام YEnglishtube کافیه روی این لینک کلیک کنید و یا با اسکن QR code مستقیماً وارد پستی که براتون انتخاب کردم بشید.



معرفی یک اپ عالی

همه‌ی ما می‌دونیم یادگیری لغات در زبان انگلیسی چقدر کار سخته. شاید براتون سوال پیش بیاد چرا همیشه آدم‌ها در ابتدای شروع کاری هیجان دارند اما دو سه ماه بعد از شروع اون اتفاق دیگه انگیزه‌شون کم‌تر می‌شه و یا شاید اصلا از دستش بدن؟ ما آدم‌ها همیشه می‌گیم از شنبه شروع می‌کنیم ولی هیچوقت اون شنبه‌ی معروف نمی‌رسه.

در فرایند زبان‌آموزی، لغات بیش‌ترین تاثیر رو روی مکالمه‌ی شما، دانش زبانی شما و تسلط شما بر اون زبان می‌ذاره. چون هر زمان بخواهیم صحبت کنیم باید از قبل کلمات رو تو ذهن‌مون داشته باشیم. اما همیشه یادگیری لغات یکی از سخت‌ترین کارهاست چون خیلی از کلمات در مسیر زبان‌آموزی از ذهن‌مون پاک می‌شن.

من می‌خوام بهتون اپلیکیشنی رو معرفی کنم که برای همیشه دغدغه یادگیری لغات براتون از بین بره و آسون‌ترین کار زندگی‌تون، یادگیری لغات بشه.

اپلیکیشن Drops، اپی که از میون هزاران اپ لغات یکی از محبوب‌ترین‌هاست. چرا؟ چون فضای بسیار مینیمالی داره و کار کردن با این اپ به شدت راحت و آسونه.

شما می‌تونید هر زمان از روز که وقت آزاد دارید، وارد اپ Drops بشید و در قالب بازی کلی کلمه‌های جدید یاد بگیرید.

فقط کافیه روی این لینک بزنید و وارد سایت YEnglishtube بشید. من، مریم، براتون مقاله‌ای نوشتم و به‌طور کامل طریقه‌ی دانلود و کار کردن با اپ رو گفتم.

فقط کافیه همین الان بری سراغش تا در دریایی از کلمات غرق بشی.



Drama

Jennifer Lopez and Ben Affleck Are Married After Twenty Years of Their First Dated

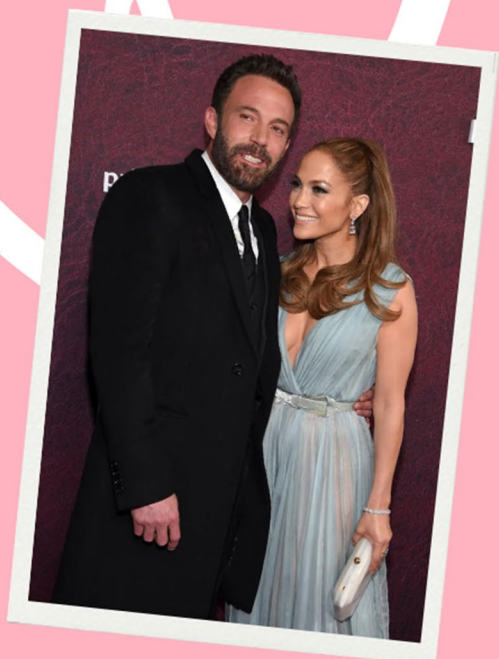
Jennifer Lopez and Ben Affleck are married after breaking off their last engagement in January 2004, the celebrity couple rekindled their romance last year. Finally, twenty years after they first dated, Jennifer Lopez and Ben Affleck tied the knot—at the Little White Wedding Chapel in Las Vegas this past month.

همونطور که توی متن خبر خوندید، جنیفر لویز و بن افلک بعد از به هم زدن نامزدیشون در سال 2004، در حالی که 20 سال از اولین قرارشون میگذره درماه گذشته باهم ازدواج کردند!



"We did it. Love is beautiful. Love is kind. And it turns out love is patient. Twenty years patient," Lopez wrote in her newsletter. "Exactly what we wanted. Last night we flew to Vegas, stood in line for a license with four other couples, all making the same journey to the wedding capital of the world."

و حالا جنیفر بعد ازدواجشون متنی رو در خبرنگامه‌ی خودش منتشر کرده و در اون معتقده که ازدواج اون‌ها پس از بیست سال به معنای صبور بودن عشقه! این جملات جنیفر به همراه خبری که مبنی بر تغییر نام فامیلی اون به افلک منتشر شد، سوژه‌ی بسیاری از کاربران توییتر بود:





jkryan87 @jkryan87 · 18.07.2022

Replying to [@THR](#)

Flash forward to October, 2024:
"Ben Affleck and Jennifer Lopez Announce Separation."



پیش نگاهی به اکتبر 2024 :
«اعلام جدایی بن افلک و جنیفر لوپز»



irateEmu @IrateEmu · 5d

Replying to [@TMZ](#)

Don't worry guys. The marriage won't last that long. She'll be J Lo in no time



«نگران نباشید بچه‌ها. این ازدواج اونقدر طول نمی‌کشد. اون خیلی زود دوباره JLO خواهد بود.»



TONI CHILDS @samberg... · 18.07.2022

Replying to [@PopCrave](#)

Her last name change every year 🤔



«فامیلی‌ش هر سال تغییر می‌کنه!»

Tie the knot

ازدواج کردن

Break off

جدا شدن

Last for a long time

ماندگار برای مدت طولانی

In no time

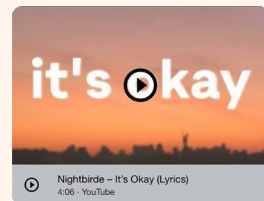
خیلی سریع



FRIDAY MUSIC

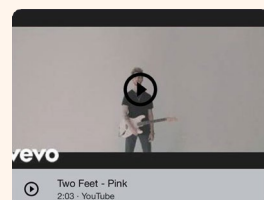


سلام! من مهدیه‌ام و می‌خواهم در این شماره از مجله، صاحب یکی از آرامش بخش‌ترین صداهايي که توی زندگیم شنیدم رو بهتون معرفی کنم. Nightbirde ی که با اجرای آهنگ It's Okay صحنه‌ی برنامه‌ی استعدادیابی America's Got Talent رو ترکوند و با زنگ طلایی به اجرای زنده در هالیوود رفت! این آهنگ زیبا داستان زندگی اون در سال‌های اخیر زندگیشه که با سرطان می‌جنگید. متأسفانه این خواننده و ترانه‌سرا در فوریه سال 2022 از دنیا رفت. این جمله‌ی زیبا از این ستاره رو به خاطرتون بسپارید :



"You can't wait until life isn't hard anymore before you decide to be happy"

ترانه‌ی این موزیک از pink درباره‌ی تغییراتی که در گذر سن و زمان رخ می‌ده نوشته شده و یک نکته‌ی گرامری خیلی آسون ولی خیلی پر استفاده داره! همینطور که قطعاً می‌دونید، فعل get معانی مختلفی داره و یکی از کاربردهای این فعل برای اشاره به تغییر یا تبدیل شدن! وقتی وضعیتی تغییر می‌کنه و به حالت دیگه‌ای تبدیل می‌شه با استفاده از get در کنار یک صفت دیگه می‌شه اونو توصیف کرد! فرمول کلیش به این شکله:



Subject + To Get + Adjective

برای مثال:

I'm getting old

من دارم پیر می‌شم!

The weather is getting hotter!

هوا داره گرم‌تر میشه!

حالا برین سراغ گوش دادن به این موزیک و سعی کنید قسمتی که از این گرامر استفاده شده رو پیدا کنید.

FRIDAY MUSIC



به این قسمت از ترانه توجه کنید:

I'm wide awake

من کاملا بیدارم

Wanna feel one last time

می‌خوام برای آخرین بار حس کنم

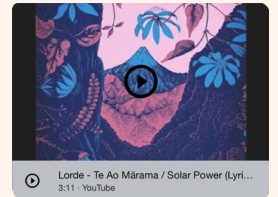
Take my pain away

دردم رو کم می‌کنی!

همونطور که می‌بینید ما می‌تونیم از کالوکیشن take away برای بیان از بین بردن و یا کم کردن درد استفاده کنیم. برای مثال:

I'll give you some tablets to take away the pain!

بخت چند تا قرص میدم تا دردت رو برطرف کنی!

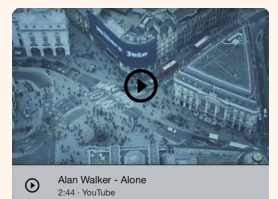


بهتون پیشنهاد می‌کنم که این آهنگ تابستونی رو اصلا از دست ندید! این آهنگ با لیریک باحالش به آهنگ‌های موردعلاقه‌ی اخیرم اضافه شده و مدام باهاش می‌خونم. حالا بیاین این کالوکیشن باحال رو ازش یاد بگیریم:

can't stand sb/sth

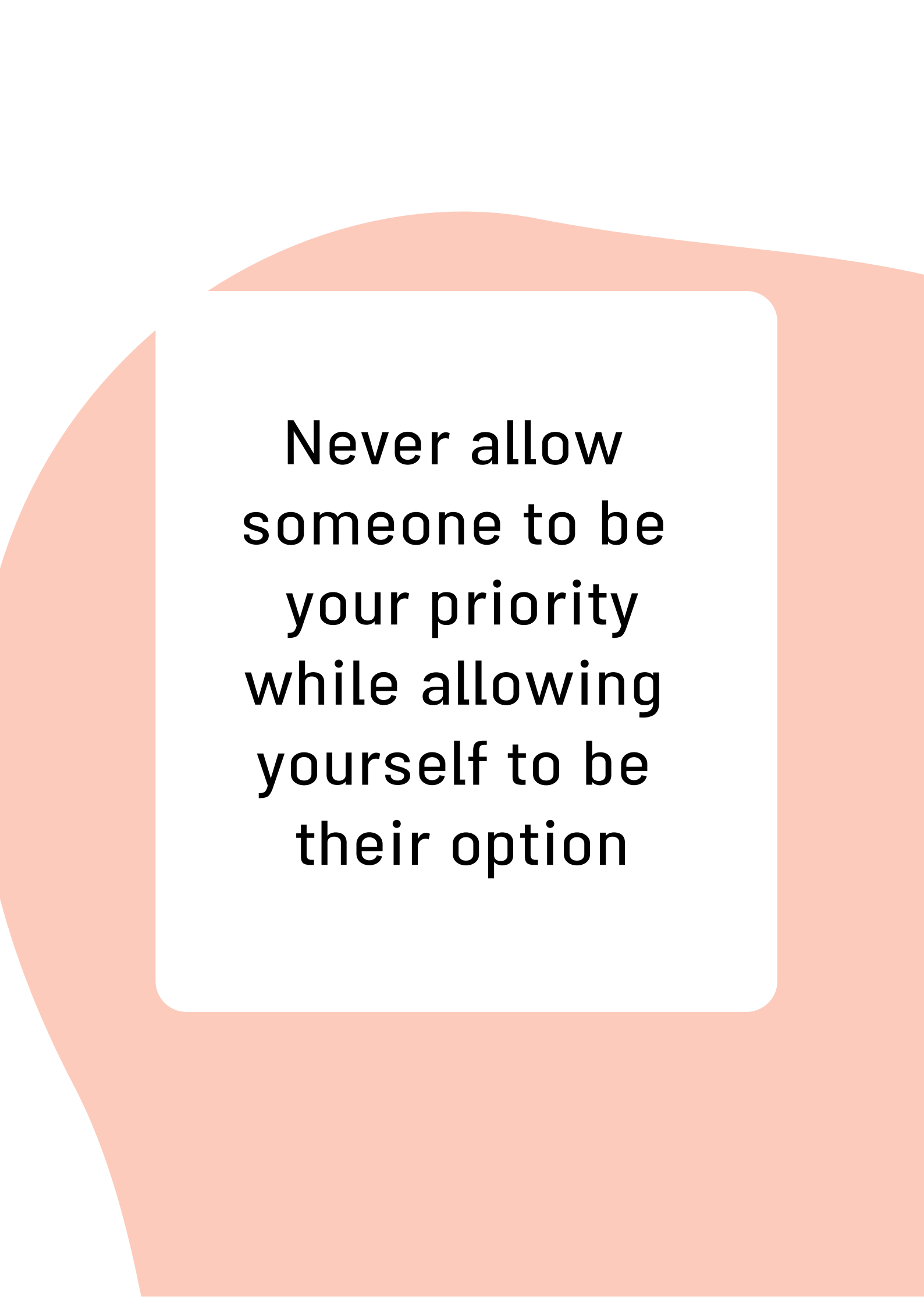
رو وقتی استفاده می‌کنیم که نتونیم کسی یا چیزی رو تحمل کنیم. مثل Lorde که تو این موزیک می‌گه:

I hate winter, can't stand the cold



تست موزیک





**Never allow
someone to be
your priority
while allowing
yourself to be
their option**