

| English                            | فارسی                                  |
|------------------------------------|--|
| To waste                           | تلف کردن                               |
| To stumbled upon                   | بر خوردن به چیزی                       |
| martial artist                     | رزمی کار                               |
| To have a good time                | خوش گذشتن                              |
| Nothing to do with something       | به کسی ربطی نداشتن                     |
| in general                         | در کل                                  |
| element                            | عنصر                                   |
| Insulting                          | توهین آمیز                             |
| To face someone                    | با کسی برخورد داشتن                    |
| criticism                          | انتقاد                                 |
| take their chances                 | شانسی رو امتحان کردن                   |
| To stand out                       | معروف شدن، بولد شدن                    |
| envy                               | حسادت                                  |
| victim mentality                   | ذهنیتی ضعیف و قربانی گونه داشتن        |
| To be messed up                    | داغون بودن                             |
| attention                          | توجه                                   |
| superior                           | برتر بودن                              |
| To criticize                       | انتقاد کردن                            |
| To bring someone down              | کسی رو خورد کردن                       |
| To communicate                     | ارتباط داشتن                           |
| douchebag                          | عوضی                                   |
| accent                             | لهجه                                   |
| institution                        | موسسه                                  |
| traditional                        | سنتی                                   |
| hate on someone                    | پشت کسی بد گفتن، پشت کسی تنفر داشتن    |
| logical                            | منطقی                                  |
| deal with someone                  | موردی رو با کسی حل کردن یا برخورد کردن |
| critic                             | منتقد                                  |
| jealous                            | حسود                                   |
| To expect                          | انتظار داشتن                           |
| To accept                          | قبول کردن                              |
| To run away from someone           | از کسی فرار کردن                       |
| To get rid of someone or something | از کسی یا چیزی خلاص شدن                |
| Take away                          | چیزی رو گرفتن و بردن (در اینجا)        |
| To cut off                         | رابطه رو قطع کردن                      |

|                |                                |
|----------------|--------------------------------|
| To shut down   | ساکت کردن                      |
| To stave       | گشنه نگه داشتن                 |
| Troll          | کسی که در اینترنت توهین می کند |
| gratitude      | شکرگزاری                       |
| To appreciate  | تحسین و محترم داشتن            |
| feedback       | بازخورد                        |
| To be snobbish | افاده ای بودن، مغرور بودن      |
| To deliver     | تحویل دادن                     |

## متن انگلیسی

So there I was sitting in my room **wasting** my time scrolling through the explorer section of Instagram.

I **stumbled upon** a photo of Kimia Alizadeh, as you may know a **martial artist**.  
Right?

Yeah, it was a simple photo of her.

I saw that photo, it was a good photo.

She was smiling, it seemed she was **having a good time**.

I was like okay, nice. So let's read the comment section.

Because I'm an idiot, I love to read things which have **nothing to do with** my life or me **in general**.

So here I go and boom. Not a single nice comment. Not a single one.

What?! So much hate and disrespect. So this idea came to my mind. Why not talk about it?

Because one critical **element** of content creation is that you're gonna have a lot of haters.

I have had plenty of them over the course of my career. I still do.

Haters are one of the biggest enemies of your success. In fact, all successful people in life, in any area of life, they have **faced this enemy**. In fact most of them continue to face this enemy.

You find haters everywhere, especially online. If you go online and find any video or any article with a comment section, in those comments you'll see haters writing terrible things. **Insulting** things.

Haters are everywhere even in our family, workplace... everywhere.

The question is "How to deal with them?"

Some people are worried about **criticism**, they won't do anything about it.

They fail to **take their chances**. They fail to go for their dreams and it's a big...big tragedy.

Because haters are out there. The more you **stand out** the more they will come for you.

But why? They have 3 reasons

First— **envy**

They are frustrated. They are lazy or have a **victim mentality**.

"Oh the country is **messed up**."

"Oh my father is not rich enough."

These people are weak. They are so weak that if you get some **attention** from your work they'll start attacking you. Because they are just jealous.

Second reason - they want to feel **superior**

There are plenty of people out there afraid of taking their chances. Afraid of criticism. They just can't take criticism. And because of that they'll start **criticizing** other people.

They will do their best to bring you down emotionally and mentally.

Because they couldn't do what you are trying to do. Why do they do this?

To feel better, to feel superior.

And number 3 - fear of something new and different

If you act differently, look differently, speak differently, communicate differently, and try different ideas that they are unfamiliar with, they'll start criticizing you.

This has happened to me a lot. When I started making content on this page a lot of haters attacked me.

Because the methods I was talking about were different.

There was this girl who called me a clown because I just wanted to make entertaining content.

There was this douchebag who said "first learn to speak Persian then start speaking English" just because I had an accent.

A lot of English institutions and traditional teachers hate on me.

Just because I come here and say most of these textbooks are a huge waste of time. At first these things got to me.

I remember, I even stopped making content for several days. But thank god I didn't stop completely. Because these conversations are not logical.

Because if I would have stopped there we would have never have Zabanshenas community this amazing family...you guys... you...

Let's talk about how to deal with them.

Step one - expect and accept critics

It's human nature. Some people will feel jealous...Expect it. It's not just you!

It happens to everyone who tries to be successful. And mentally and emotionally accept them.

You can't just run away from them. You can't get rid of them. You just can't please everyone. Just accept it. It takes some of the power away from them.

Step two – cut off, shut down, block the haters

They want you to react. They want to see you getting angry. They want to feel that they have the power to make you feel bad.

Just cut all of them off, block them online. Don't waste your time. Don't feed the haters. Starve them. Because trolls want your attention, that's their food, don't give them anything.

Step three - focus on people who love what you do.

Yeah there are gonna be a lot of haters hating you but also there gonna be a lot of amazing people loving what you do.

Put your emotional energy into the positive people who love what you do. Because they are there for you. So... you do focus on them.

This is the first phase.

Phase number 2 - It's the focus on gratitude

Focus on what is good in your life. Appreciate your health, appreciate your relationship with people. Your girlfriend, your boyfriend, your husband, your wife, your family...

When you appreciate your life, your family, your work and who in the world would care about the haters?

And the final phase - appreciate the haters

Let me explain.

If you are a total failure. If you do not do anything in life actually no one cares about you.

In fact, it's the successful people who get criticized all the time.

So the haters are a great sign that you're on your way to become successful.

But don't be snobbish. I'm not saying bad feedback is showing that you are succeeding in life.

I'm saying if you are delivering good things and some people are hating on you then you are on your path to success.

So Mr, Miss Hater. I love you... I really do, I love you for the things you did for me.  
I just want you to know, you still have a chance to change your life. So stop it.

But still thank you for everything.

That's it...

See ya...

## متن فارسی

خب من تو اتاقم نشسته بودم و وقتمو با بالا پایین کردن اکسپلورر اینستا تلف میکنم.

به یه عکسی از کیمیا علیزاده برخوردم. همونطور که ممکنه بدونید که در زمینه هنرهای رزمی هست  
درسته؟

اررره.

یه عکس ساده ازش بود، عکسو دیدم، عکس خوبی بود. لبخند به لب داشت انگاری حالش خوب بود.  
خوب بود کلا.

خب بریم کامنتا رو بخونیم. چون احمق عاشق خوندن چیزهایی هستم که هیچ ربطی به زندگی یا خودم  
نداره کلا.

خب میرم که داشته باشم و بووم. حتی یه کامنت خوب نبود، نه حتی یکی، چی؟  
چقدر تنفر و بی احترامی.

پس این ایده به ذهنم رسید. چرا دربارش صحبت نکنیم؟

چون یکی از عناصر تولید محتوا اینه که کلی متنفر خواهید داشت.

من در طول دوره کاریم یه عالمه ازشون داشتم. هنوزم همینطوره.

متنفر ها یکی از بزرگترین دشمنان موفقیت هستند، در واقع، همه افراد موفق تو زندگی، تو هر حیطة ای  
از زندگی، با این دشمن مواجه شدن، در واقع خیلایشون همچنان مواجه میشن، متنفرها رو همه جا پیدا  
میکنین مخصوصا انلاین.

اگه انلاين شين و يه ويدئو يا يه مقاله كه كامنت داره پيدا كنيد. تو اون كامنتا مي بينيد كه متنفر ها چيزاي وحشتناكي مي نويسند، حرفاي توهين كننده.

متنفر ها همه جا هستن حتي تو خانواده، محيط كار ... همه جا.

سوال اينه كه "چطور باهاشون برخورد كنيم؟"

بعضي افراد نگران انتقادن و كاري براش انجام نميدن و از فرصت هاشون استفاده نميكنن، دنبال رويهاشون نميرن. يه تراژدي بزرگه.

چون متنفر ها اونجا هستن، هر چقدر بيشتتر بدرخشي، بيشتتر ميان سراغت. ولي چرا؟

3 دليل دارن.

اول - حسادت

اونا نااميدن، تنبلن، يا يك روان قرباني شده دارن.

اوه كشور وضعش خرابه... پدرم به اندازه كافي پولدار نيست.

اين افراد ضعيفن، خيلي ضعيفن كه اگه كمی تو كارت توجه جلب كني شروع ميكنن به حمله كردن بهت.

چون حسودن.

دليل دوم - ميخوان احساس برتري كنن

كلي ادم هستن كه ميترسن از فرصت هاشون استفاده كنن، از انتقاد ميترسن، نميتونن انتقاد بپذيرن، به همين خاطر شروع ميكنن به انتقاد كردن بقيه مردم، تمام تلاششونو ميكنن.

كه تو رو از لحاظ ذهني و احساسی زمين بزندن، چون نميتونن كاري كه تو ميكنيو انجام بدن.

چرا اينكارو ميكنن؟ براي احساس بهتر داشتن؛ براي احساس برتري داشتن.

و شماره 3 - ترس از چيز جديد و متفاوت

اگه متفاوت رفتار كني، متفاوت نگاه كني، متفاوت صحبت كني، متفاوت ارتباط بگيري، ايده هاي متفاوت رو امتحان كني كه اونا باهاش اشنايي ندارن، شروع به انتقاد ازت ميكنن.

اين خيلي براي من اتفاق افتاده. وقتي شروع به توليد محتوا تو اين پيج كردم، كلي متنفر بهم حمله ور شد.

چون روش هايي كه من دربارشون صحبت ميكردم متفاوت بودن.

يه دختری بود كه منو دلقك صدا ميزد، فقط چون من سعی داشتم محتوا سرگرم كننده توليد كنم.

یه عوضی بود که میگفت: "اول یاد بگیر فارسی صحبت کنی، بعد بیا انگلیسی حرف بزن" فقط چون من لهجه داشتم.

کلی از آموزشگاه های زبان و معلم های سنتی از من متنفرن. فقط چون من میام اینجا و میگم که کتاب های درسی، کاملا وقت تلف کرده.

اوایل اینا رو من تاثیر میداشت، یادمه یه چند روزی تولید محتوا رو متوقف کردم.

ولی خداروشکر کاملا ولش نکردم، چون این حرفا منطقی نیستن چون اگه متوقفش میکردم، هیچ وقت اجتماع زبانشناس رو نداشتیم.

این خانواده ی فوق العاده. شما دوستان.. شما...

بباید ببینیم چطور باید باهاشون برخورد کرد.

قدم اول - انتظار انتقاد داشته باشید و پذیرا باشید

این ذات انسانه، بعضا افراد حسادت میکنن منتظرش باشید، فقط شما نیستید، برای همه کسانی که تلاش میکنن موفق بشن اتفاق میفته، از لحاظ روانی و احساسی پذیراش باشید.

نمیتونی ازش فرار کنی، نمیتونی ازش خلاص بشی، نمیتونی همه رو راضی کنی.

فقط بپذیرش، این کمی از قدرتشون کم میکنه،

قدم دوم - قطع ارتباط کن، ساکتشون کن، متنفرا رو بلاکشون کن

اونا میخوان که تو ری اکشن نشون بدی، میخوان تو رو عصبی ببینن، میخوان تو حس بدی داشته باشی.

با همشون قطع ارتباط کن، بلاکشون کن، وقتتو هدر نده، متنفرا رو سیراب نکن، تو خماری بزارشون.

چون ترونها توجهو میخوان، غذاشون همینه، هیچی بهشون نده.

قدم سوم - رو افرادی که دوستت دارن تمرکز کن

کلی متنفر وجود داره، که ازت متنفرن.

ولی کلی ادم فوق العاده هستش، که عاشق کارتن، انرژی و احساسات رو رو اون افراد مثبت بذار که کاری که میکنی رو دوس دارن. چون اونا هواتو دارن. پس روشون تمرکز کن.

این فاز اوله.

فاز دوم - این تمرکز روی سپاس گذار بودنه

رو خوبیای زندگی تمرکز کنید، قدر سلامتیتونو بدونین، قدر روابطتون با افراد رو دوست دخترتون دوست پسرتون، شوهر، زن و خانوادتون وقتی قدر زندگیتونو خانواده و کارتونو بدونید.

دیگه کی به متنفرا اهمیت میده؟



و فاز اخر - از متنفرها متشکر باشید

بذارید توضیح بدم. اگه بازنده باشید، اگه کاری تو زندگیتون نکنید در واقع هیشکی براتون ارزشی قائل نمیشه.

در واقع، این افراد موفقن که همیشه مورد انتقاد واقع میشن، پس متنفرها، نشونه خوبی بر اینه که دارید موفق میشید.

مغرور نشید، نمیگم فیدبک بد نشونه موفقیت تو زندگیه، میگم اگه دارید فیدبک خوب دریافت میکنید و بعضی ها ازتون متنفرن اونوقت تو مسیر موفقیتید.

پس خانم و آقای متنفر دوستت دارم، واقعا میگم، ممنون واسه کاری که باهام کردین، فقط میخوام بدونید هنوز شانس تو زندگیتون دارین پس بس کنید.

ولی با اینحال ممنون از همه چی.

همین.

می بینمتون.