

The Power of the Pause: Why Slow English Sounds Confident

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

282 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

What is the most powerful word in the English language?

قدرتمندترین کلمه در زبان انگلیسی چیست؟

Go on... guess.

برو ... حدس بزن

Bigger than "love".

بزرگ تر از "love"

Stronger than "yes".

قوی تر از "yes"

More persuasive than any adjective you have ever learned.

متقاعد کننده تر از هر صفتی که تا به حال آموخته اید.

Here is the answer, friends.

در اینجا پاسخ، دوستان است.

It is not a word at all.

اصلا کلمه نیست.

It is silence.

سکوت است.

The best speakers in the world... do not talk faster than everyone else.

بهترین سخنرانان جهان، سریع تر از همه صحبت نمی کنند.

They pause more than everyone else.

آنها بیش از هر کس دیگری مکث می کنند.

And today, we are going to demonstrate it... and hand you a practical technique.

و امروز ما قصد داریم آن را نشان دهیم و یک تکنیک عملی به شما ارائه دهیم.

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

به Your English Toolbox خوش آمدید، جایی که ما گوش های خود را به مرحله حرکت می دهیم.

I am Martin.

من مارتین هستم.



And I am Julia.

من جولیا هستم.

Friends, we are so happy you are here today.

دوستان، ما خیلی خوشحال هستیم که امروز اینجا هستیم.

Before we begin, remember this episode has a home online.

قبل از شروع، به یاد داشته باشید که این قسمت دارای یک خانه آنلاین است.

yourenglishtoolbox.com.

yourenglishtoolbox.com

The interactive transcript, translations in Farsi, Spanish, German and French, vocabulary cards, flashcards, games and PDFs.

رونویس تعاملی، ترجمه در فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی، کارت های واژگان، فلش کارت ها، بازی ها و PDF ها.

All completely free.

همه چیز کاملاً آزاد است.

Today's topic is one that many learners secretly worry about.

موضوع امروز، موضوعی است که بسیاری از زبان آموزان مخفیانه نگران آن هستند.

Sounding fluent.

صدای روان

Sounding confident.

اعتماد به نفس

Sounding... good.

صدای ... خوب

And we have some news that is going to surprise you.

ما خبرهایی داریم که شما را شگفت زده خواهد کرد.

If you stay with us to the end, you will walk away with three things.

اگر تا آخر با ما باشید، با سه چیز کنار می آیید.

One — a pause technique that can make your speech sound more confident... at your current level.

یک - یک تکنیک مکث که می تواند سخنرانی شما را مطمئن تر کند ... در سطح فعلی شما.

Two — the two secrets that turn a small vocabulary into powerful speech.

دو راز که یک لغت کوچک را به سخنرانی قدرتمند تبدیل می کند.

Three — a practical formula behind many stories that people remember.

سه - فرمول عملی پشت داستان های بسیاری که مردم به یاد می آورند.

And a flexible method for memorizing the structure, so you are less likely to freeze in front of an audience.

و یک روش انعطاف پذیر برای حفظ ساختار، بنابراین شما کمتر احتمال دارد که در مقابل یک مخاطب یخ بزنید.



Let's begin with a question, Julia.

بیایید با یک سوال شروع کنیم، جولیا.

Go on.

برو.

Why do we think fast talkers sound impressive?

چرا فکر می کنیم صحبت های سریع چشمگیر هستند؟

Honestly?

صادقانه؟

I think we confuse speed with intelligence.

ما سرعت را با هوش اشتباه می گیریم.

Fast, smooth, no gaps... it feels like the words are just... flowing from a full mind.

سریع، صاف و بدون شکاف، احساس می کند که کلمات فقط در حال حرکت از یک ذهن کامل هستند.

Exactly what most learners believe.

دقیقا همان چیزی است که اکثر زبان آموزان باور دارند.

So they rush.

عجله دارند.

They panic if there is a silence.

می ترسند اگر سکوت وجود داشته باشد.

They fill every gap with "um"...

آن ها هر مکث را با «um» پر می کنند...

"uh"...

«uh»...

"like"...

«like»...

And here is the twist, friends.

و اینجا پیچ و تاب، دوستان است.

Confident speakers often do the opposite.

سخنرانان محرمانه اغلب مخالف هستند.

They pause.

مکث می کنند.

On purpose.

در هدف



Before the important word.

قبل از کلمه مهم

Watch what a pause does to a sentence.

ببینید که یک مکث به یک جمله چه می کند.

Listen to this: "The answer is yes."

این را بشنوید: "The answer is yes".

Now listen to this: "The answer is... yes."

حالا به این موضوع گوش کنید: "The answer is... yes".

Do you feel the difference?

آیا تفاوت را احساس می کنید؟

The second one has weight.

دومی وزن دارد.

Gravity.

جاذبه

The silence before the word tells your brain: pay attention, this matters.

سکوت قبل از کلمه به مغز شما می گوید: توجه کنید، این مهم است.

It is not a gap in your speech.

این یک شکاف در سخنرانی شما نیست.

It is a spotlight.

این یک کانون توجه است.

And here is the beautiful part for every learner listening right now.

و در اینجا بخش زیبا برای هر زبان آموز گوش دادن در حال حاضر است.

This technique does not need advanced grammar.

این تکنیک نیازی به گرامر پیشرفته ندارد.

It does not need a big vocabulary.

نیازی به یک لغت بزرگ نیست.

It needs exactly one thing: comfort with silence.

به یک چیز نیاز دارد: آرامش با سکوت.

Which... funnily enough... is something slow English speakers already have plenty of practice with.

و جالب اینجاست که کسانی که انگلیسی را آهسته صحبت می کنند، از قبل تمرین زیادی در این زمینه دارند.

Friends, if you have ever felt embarrassed about speaking slowly in English... this is the moment to let that feeling go.

دوستان، اگر تا به حال احساس خجالت کرده اید که به آرامی به زبان انگلیسی صحبت کنید، این لحظه ای است که این احساس را رها کنید.



Because the pause you thought was a weakness... is a tool that confident speakers deliberately develop.

چون مکتی که آن را نقطه ضعف می دانستید، ابزاری است که سخنرانان با اعتماد به نفس آگاهانه آن را پرورش می دهند.

You already own it.

شما هم اکنون آن را دارید.

You just need to use it on purpose.

شما فقط باید از آن استفاده کنید.

So let's talk about the enemy of the pause.

بیایید درباره دشمن مکث صحبت کنیم.

The filler word.

کلمه پرکننده

"Um."

"Um."

"Uh."

"Uh."

"Like."

"Like."

"You know."

"You know."

These little sounds feel harmless.

این صداهای کوچک بی ضرر هستند.

But they do real damage.

اما آنها آسیب واقعی می زنند.

Too many filler words can tell the listener: I am not sure...

تعداد زیاد کلمات پرکننده ممکن است به شنونده بگوید: مطمئن نیستم...

I am not ready...

آماده نیستم...

I am searching.

دارم دنبال کلمه می گردم.

They can dilute the message around them.

آنها می توانند پیام اطراف خود را رقیق کنند.

So here is a simple technique to reduce them.

در اینجا یک تکنیک ساده برای کاهش آنها وجود دارد.



It has two parts.

.....
دو قسمت دارد.

Part one — slow down at the end of your sentence.

.....
بخش اول: در پایان جمله خود آهسته شوید.

Most fillers appear at the exact moment we rush the last few words, searching for what comes next.

.....
اکثر فیلرها در لحظه ای دقیق ظاهر می شوند که ما چند کلمه آخر را عجله می کنیم و به دنبال چیزی هستیم که بعداً می آید.

Slow those final words down on purpose.

.....
کلمات نهایی را به هدف کاهش دهید.

It buys your brain the half-second it needs.

.....
مغز شما را نصف ثانیه ای که نیاز دارد خریداری می کند.

Part two — close your mouth.

.....
قسمت دوم: دهان خود را ببندید.

Sounds strange, we know.

.....
عجیب به نظر می رسد، می دانیم.

But an open mouth invites a sound to escape... even before the word is ready.

.....
اما یک دهان باز صدا را برای فرار دعوت می کند، حتی قبل از اینکه کلمه آماده باشد.

Close it.

.....
دهانتان را ببندید.

Think.

.....
فکر کنید.

Then open it again when the word is formed.

.....
وقتی کلمه آماده شد، دوباره دهانتان را باز کنید.

Silence... then the word.

.....
سکوت، سپس کلمه

Never sound... then the word.

.....
نه اینکه اول صدایی دربیاید... و بعد کلمه.

Try it with us right now, friends.

.....
همین حالا با ما امتحان کنید دوستان.

Think of your favorite food.

.....
به غذای مورد علاقه خود فکر کنید.

Don't say it yet.

.....
هنوز آن را نگویید.



Close your mouth.

دهان خود را ببندید.

Find the word completely, in your mind.

کلمه را به طور کامل در ذهن خود پیدا کنید.

Now say it.

حالا بگویید.

See?

ببینید؟

No "um".

"um"

Just... a small silence, and then a clear word.

یک سکوت کوچک و سپس یک کلمه روشن.

That tiny pause... is your new best friend.

این مکث کوچک، بهترین دوست جدید شماست.

Now, let's talk about your vocabulary.

بیایید در مورد واژگان شما صحبت کنیم.

Because here is a strange fact about the human brain.

چون این یک واقعیت عجیب در مورد مغز انسان است.

You may already recognize... thousands of English words.

شما ممکن است در حال حاضر به رسمیت شناختن هزاران کلمه انگلیسی.

When you read them, when you hear them, you understand.

هنگامی که آنها را می خوانید، وقتی آنها را می شنوید، متوجه می شوید.

But when you speak?

اما وقتی حرف می زنید؟

You probably use... one thousand, five hundred words.

شما احتمالاً از یک هزار و پانصد کلمه استفاده می کنید.

Maybe three thousand, on a good day.

شاید سه هزار نفر در یک روز خوب.

One useful way to picture this is as the gap between your receptive vocabulary and your active vocabulary.

یک راه مفید برای تصور این موضوع، توجه به فاصله میان واژگان دریافتی و واژگان فعال شماست.

Your receptive vocabulary is the ocean: all the words you understand when you hear or read them.

واژگان دریافتی شما مانند اقیانوس است: همه کلماتی که هنگام شنیدن یا خواندن می فهمید.



Your active vocabulary is the small cup you actually drink from every day: the words you can retrieve when you speak.

واژگان فعال شما همان فنجان کوچکی است که هر روز واقعا از آن می نوشید: کلماتی که هنگام صحبت می توانید به یاد بیاورید.

And here is the secret that changes everything.

این راز است که همه چیز را تغییر می دهد.

You don't need more words in the ocean.

شما به کلمات بیشتری در اقیانوس نیاز ندارید.

You need to move a few words... from the ocean, into the cup.

شما باید چند کلمه را از اقیانوس به فنجان منتقل کنید.

And there is no single magic number attached to this.

و هیچ عدد جادویی به آن متصل نیست.

Research gives different answers because words, learners, and contexts are different.

تحقیقات پاسخ های مختلفی می دهد زیرا کلمات، زبان آموزان و زمینه ها متفاوت هستند.

But the principle is clear: one encounter is rarely enough.

اما اصل روشن است: یک برخورد به ندرت کافی است.

You need repeated, meaningful contact with a word... and you need to retrieve it actively.

شما نیاز به تماس مکرر و معنادار با یک کلمه دارید و باید آن را به طور فعال بازیابی کنید.

Not once in a textbook.

نه یک بار در یک کتاب درسی.

Not once in a quiz.

نه یک بار در یک آزمون.

Again and again, in different real sentences.

دوباره و دوباره، در جملات واقعی مختلف.

And Julia... doesn't that principle sound familiar?

و جولیا ... آیا این اصل آشنا نیست؟

It should!

باید!

Because it is exactly why this podcast does not give you fifty new words in one episode.

به همین دلیل است که این پادکست به شما پنجاه کلمه جدید در یک قسمت نمی دهد.

Five to eight expressions.

پنج تا هشت بیان

Real context.

متن واقعی



Repeated, reused, practiced until they move house... from the ocean, into your cup.

آن‌ها را بارها تکرار، استفاده و تمرین می‌کنید تا از اقیانوس به فنجان شما نقل مکان کنند.

So here is a small mission for this week, friends.

در اینجا یک مأموریت کوچک برای این هفته، دوستان است.

Pick just one word you already recognize but never use.

فقط یک کلمه را انتخاب کنید، اما هرگز استفاده نکنید.

Maybe it's "genuinely".

شاید "genuinely" باشد.

Or "overwhelmed".

یا "overwhelmed".

Or "I'd argue that..."

یا "I'd argue that"...

And use it.

استفاده کنید.

On purpose.

در هدف

Again and again, this week, until it feels like yours.

دوباره و دوباره، این هفته، تا زمانی که شما احساس می‌کنید.

That one word... is worth more than fifty words you only recognize.

این یک کلمه ارزش بیش از پنجاه کلمه ای است که شما فقط می‌شناسید.

Let's talk about your voice now — the instrument itself.

بیایید در مورد صدای شما صحبت کنیم — خود ابزار.

Pitch, volume, rhythm.

پیچ، حجم، ریتم

Most people speak in one flat line.

اکثر مردم در یک خط صاف صحبت می‌کنند.

Same pitch, same volume, same speed, from the first word to the last.

همان زمین، همان حجم، همان سرعت، از کلمه اول تا آخر.

And a flat voice, in any language, is tiring to listen to.

و صدای صاف، در هر زبان، گوش دادن به آن است.

A voice with movement... is magnetic.

صدایی با حرکت ... مغناطیسی است.



Here is a wonderful, slightly strange exercise.

اینجا یک تمرین فوق العاده و کمی عجیب است.

Read a children's story out loud tonight.

داستان بچه ها را امشب با صدای بلند بخوانید.

With drama.

با درام

Make the wolf's voice deep and dangerous.

صدای گرگ را عمیق و خطرناک کنید.

Make the little pig's voice high and worried.

صدای خوک کوچک را بالا و نگران کنید.

It feels silly.

احساس حماقت می کند.

It feels ridiculous, honestly.

این احساس مضحک و صادقانه است.

But it trains something real: your range.

اما چیزی واقعی را آموزش می دهد: محدوده شما.

Your ability to move your pitch and your volume on purpose, instead of staying flat out of fear.

توانایی شما برای حرکت زمین و حجم خود را به منظور، به جای اینکه از ترس خارج شوید.

And friends, this connects directly to something you already do on this podcast.

و دوستان، این به طور مستقیم به چیزی که شما در این پادکست انجام می دهید متصل می شود.

Shadowing.

سایه

When you repeat a sentence after us... don't just copy the words.

وقتی یک جمله را بعد از ما تکرار می کنید، فقط کلمات را کپی نکنید.

Copy the music.

موسیقی را کپی کنید.

Copy where our voice goes up... where it slows down... where it pauses.

کپی کنید که صدای ما بالا می رود، جایی که آهسته می شود ... جایی که مکث می کند.

The words teach you English.

کلمات به شما انگلیسی یاد می دهند.

The music teaches you to sound human.

موسیقی کلام به شما یاد می دهد که طبیعی و انسانی به گوش برسید.



Now, the part I love most.

حالا بخشی که بیشتر دوست دارم.

Storytelling.

قصه گویی

Because here is a truth, friends: facts alone can fade quickly.

از آنجا که در اینجا یک حقیقت وجود دارد، دوستان: حقایق به تنهایی می توانند به سرعت محو شوند.

Stories often stay with us.

داستان ها اغلب با ما می مانند.

So what makes a story actually work?

چه چیزی باعث می شود یک داستان در واقع کار کند؟

There is a formula.

یک فرمول وجود دارد.

A real one.

یک فرمول واقعی.

Rule number one — something must change.

قانون شماره یک: چیزی باید تغییر کند.

If nothing changes from the beginning to the end, it's not a story.

اگر چیزی از ابتدا تا انتها تغییر نکند، داستان نیست.

It's just a list of events.

این فقط یک لیست از حوادث است.

Someone wants something... and something gets in the way.

کسی چیزی می خواهد و چیزی در راه است.

That's it.

همین است.

That's the engine.

این موتور داستان است.

Rule number two — start in the action.

قانون دوم: در عمل شروع کنید.

Don't say: "So, let me give you some background first..."

نگویید: "So, let me give you some background first..."

Too much background can delay the moment that matters.

پس زمینه بیش از حد می تواند لحظه ای را که مهم است به تعویق اندازد.



Drop your listener right into the moment.

شنونده خود را در لحظه بگذارید.

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

"I was standing at the door, and my hands were shaking."

Now we're in it.

حالا داخل ماجرا هستیم.

Now we care.

حالا برایمان مهم است.

Rule number three — use your senses.

قانون سوم: از حواس خود استفاده کنید.

Don't say "I was nervous."

نگویید "I was nervous"

Say: "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat."

بگو: "My mouth went dry, and I could hear my own heartbeat"

Let people feel it, not just hear about it.

بگذارید مردم آن را احساس کنند، نه فقط در مورد آن بشنوند.

And rule number four — trust your audience.

۴- به مخاطبان خود اعتماد کنید

Don't explain the meaning of your own story.

معنای داستان خود را توضیح ندهید.

Let the ending speak for itself, and let people feel it in their own way.

اجازه دهید پایان به خودی خود صحبت کند و اجازه دهید مردم آن را به شیوه خود احساس کنند.

Setup.

راه اندازی

Conflict.

تعارض

Resolution.

قطعنامه

Change.

تغییر

That is a simple, reliable architecture.

این یک معماری ساده و قابل اعتماد است.



Let us tell you about Farah.

بیایید درباره فارا به شما بگوییم.

Farah is a nurse from Sudan, living in Manchester.

فارا یک پرستار از سودان است که در منچستر زندگی می کند.

She had an interview for a hospital job she wanted desperately.

او مصاحبه ای برای یک کار بیمارستانی داشت که به شدت می خواست.

And she knew the first question would be: "So, tell me about yourself."

او می دانست که سوال اول این است: "So, tell me about yourself"

The old Farah would have frozen.

پیرمردها یخ زده بودند.

Too many memories, too much English, no idea where to start.

بسیاری از خاطرات، انگلیسی بیش از حد، هیچ ایده ای برای شروع نیست.

But this time, she did something different.

اما این بار کاری متفاوت انجام داد.

She didn't write a script and memorize it word for word.

او یک اسکرپت نوشت و آن را برای کلمه حفظ کرد.

She built one sixty-second story... using exactly the formula we just gave you.

او یک داستان شصت ثانیه ای ساخت و دقیقاً با استفاده از فرمولی که به شما داده ایم.

Setup: a girl in Khartoum, twelve years old, holding her grandmother's hand in a busy hospital corridor.

آغاز داستان: دختری دوازده ساله در خارطوم که در راهروی شلوغ بیمارستان دست مادر بزرگش را گرفته است.

Conflict: no doctor had time to explain what was happening, and the fear on every face in that waiting room.

کشمکش: هیچ پزشکی فرصت نداشت توضیح دهد چه اتفاقی در حال رخ دادن است و ترس در چهره همه افراد اتاق انتظار دیده می شد.

Resolution: a young nurse crouched down, looked her directly in the eyes, and explained everything slowly, in words a child could understand.

راه حل: پرستار جوانی خم شد، مستقیم به چشمان او نگاه کرد و همه چیز را آهسته و با کلماتی توضیح داد که یک کودک می تواند بفهمد.

And the change: "That is the nurse I decided, that day, I would become."

و تغییر این بود: «آن روز تصمیم گرفتم چنین پرستاری بشوم.

And that is the nurse I still try to be, every single shift."

و هنوز هم در هر شیفت تلاش می کنم همان پرستار باشم.»

She didn't memorize those exact words.

او این کلمات دقیق را حفظ نکرد.

She memorized the four beats.

او چهار ضربه را حفظ کرد.



The girl.

دختر.

The fear.

ترس.

The nurse.

پرستار.

The promise.

قول.

And in the interview, the story came out naturally... a little different each time she told it, but always true, always hers.

و در مصاحبه، داستان به طور طبیعی منتشر شد، هر بار که او به آن گفت، اما همیشه درست است، همیشه او.

She got the job.

او شغل را گرفت.

And the interviewer told her, weeks later, that her story was the moment they knew.

مصاحبه کننده به او گفت، هفته ها بعد، داستان او لحظه ای بود که می دانستند.

Not her English level.

نه سطح انگلیسی او.

Her story.

داستان او

And that brings us to the final tool of the day.

و این ما را به ابزار نهایی روز می رساند.

How do you actually remember something like that... under pressure?

در واقع چگونه چیزی را به یاد می آورید که تحت فشار است؟

Let us compare two ways to memorize.

بیا بید دو روش حفظ کردن را مقایسه کنیم.

One is often more resilient under stress.

یکی از آن ها معمولا در شرایط فشار انعطاف پذیرتر است.

Word-for-word memorization can be fragile.

حفظ کلمه برای کلمه می تواند شکننده باشد.

If you forget one single word in the middle... the whole thing can collapse.

اگر یک کلمه را در وسط فراموش کنید، همه چیز می تواند سقوط کند.

Your brain panics, searching for the exact missing piece.

مغز شما وحشت می کند، به دنبال یک قطعه گم شده دقیق است.



Another method is much more flexible.

روش دیگر بسیار انعطاف پذیر است.

Think of it as memorizing beat by beat.

به آن به عنوان یک ضرب و شتم با ضرب و شتم فکر کنید.

You don't memorize sentences.

شما جمله‌ها را کلمه به کلمه حفظ نمی‌کنید.

You memorize a sequence of images... like beats in a story.

شما یک توالی از تصاویر را حفظ می‌کنید، مانند ضربه زدن در یک داستان.

Picture a simple journey through a place you know well — your own house, for example.

یک سفر ساده را از طریق مکانی که به خوبی می‌شناسید، به عنوان مثال خانه خود را تصور کنید.

At the front door: the girl in Khartoum.

در درب جلو: دختر در Khartoum

In the hallway: the fear in the waiting room.

در راهرو: ترس در اتاق انتظار

In the kitchen: the nurse who crouched down.

در آشپزخانه: پرستار که در حال استراحت است.

At the back door: the promise.

در پشتی: وعده

Walk through your house in your mind... and the story walks with you, beat by beat.

از طریق خانه خود در ذهن خود قدم بزنید و داستان با شما راه می‌رود، ضرب و شتم.

If you forget one exact word... it doesn't matter.

اگر یک کلمه دقیق را فراموش کنید، مهم نیست.

You know where you are in the house.

می‌دانید در خانه کجا هستید.

You know what happens next.

می‌دانید بعد چه اتفاقی می‌افتد.

Many speakers use this kind of visual route to remember the structure of a presentation without memorizing every sentence.

بسیاری از سخنرانان از این نوع مسیر بصری برای به یاد آوردن ساختار یک ارائه بدون حفظ هر جمله استفاده می‌کنند.

And you can use a tiny version for one sixty-second story about yourself.

شما می‌توانید از یک نسخه کوچک برای یک داستان شصت ثانیه‌ای در مورد خودتان استفاده کنید.

Four rooms.

چهار اتاق



Four beats.

چهار ضربه

One story you can return to without depending on exact sentences.

داستانی که می توانید بدون توجه به جملات دقیق به آن برگردید.

So, let's bring all of this home... and point it directly at your English.

حالا همه این نکات را جمع بندی کنیم و مستقیماً در انگلیسی شما به کار ببریم.

Because everything today has one target: helping you sound like yourself, only clearer.

از آنجایی که همه چیز امروز یک هدف دارد: کمک کردن به شما مثل خودتان، فقط واضح تر است.

Here is your plan for this week — four small actions.

در اینجا برنامه شما برای این هفته - چهار اقدام کوچک است.

Action one: claim the pause.

اقدام اول: درخواست مکث

Stop treating silence as a mistake.

سکوت را به عنوان یک اشتباه متوقف کنید.

Before your next important sentence, pause on purpose.

پیش از جمله مهم بعدی، عمداً مکث کنید.

Let it land.

بگذارید اثرش را بگذارد.

Action two: catch one filler word.

عمل دو: یک کلمه پرکننده بگیرید.

This week, notice every time "um" or "uh" tries to escape.

این هفته هر بار که "um" یا "uh" تلاش می کنند از آن فرار کنند.

Close your mouth, find the word, then speak.

دهان خود را ببندید، کلمه را پیدا کنید، سپس صحبت کنید.

One less filler this week is a real, measurable win.

یک پرکننده کمتر در این هفته یک پیروزی واقعی و قابل اندازه گیری است.

Action three: move one word from the ocean to the cup.

سه: یک کلمه را از اقیانوس به فنجان منتقل کنید.

Choose a word you recognize but never use, and use it on purpose, again and again, until it's yours.

یک کلمه را انتخاب کنید اما هرگز از آن استفاده نکنید و دوباره و دوباره از آن استفاده کنید تا زمانی که خودتان باشید.

Action four: build your own sixty-second story.

اقدام چهارم: داستان شصت ثانیه ای خود را بسازید.



The one for "tell me about yourself" — for interviews, for new friends, for that first real conversation in English.

یکی برای "tell me about yourself" - برای مصاحبه، برای دوستان جدید، برای اولین مکالمه واقعی به زبان انگلیسی.

Setup, conflict, resolution, change.

راه اندازی، تعارض، حل، تغییر

Four beats, not four hundred words.

چهار ضربه، نه چهار صد کلمه.

Walk it through your mental house until it's simply... part of you.

آن را از طریق خانه ذهنی خود پیاده روی کنید تا اینکه به سادگی بخشی از شما باشد.

Say the sentence of the day with us, friends.

روز را با ما بگو دوستان.

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

اعتماد به نفس به تند صحبت کردن نیست؛ به مکث کردن آگاهانه است.

One more time.

یک بار دیگر

Confidence is not about talking fast — it is about pausing on purpose.

اعتماد به نفس به تند صحبت کردن نیست؛ به مکث کردن آگاهانه است.

Quick recap, friends.

بازگشت سریع، دوستان

The pause is a spotlight, not a gap — use it before your important words.

مکث مانند نورافکن است، نه یک خلأ؛ آن را پیش از کلمات مهم به کار ببرید.

Remove filler words by slowing your endings and closing your mouth until the word is ready.

کلمات پرکننده را با کم کردن انتهای خود و بستن دهان تا زمانی که کلمه آماده باشد، حذف کنید.

Move words from your receptive vocabulary to your active vocabulary through repeated, meaningful use.

با استفاده مکرر و معنادار، کلمات را از واژگان دریافتی خود به واژگان فعال منتقل کنید.

Train your voice like an instrument — read with drama, and shadow the music, not just the words.

صدای خود را مانند یک ابزار آموزش دهید - با درام بخوانید و موسیقی را سایه بزنید نه فقط کلمات.

A strong personal story can follow a simple formula: setup, conflict, resolution, change.

یک داستان شخصی قوی می تواند یک فرمول ساده را دنبال کند: راه اندازی، درگیری، حل، تغییر.

And when you need to remember it under pressure, walk it through your mental house, beat by beat.

و هنگامی که شما باید آن را تحت فشار به یاد داشته باشید، آن را از طریق خانه ذهنی خود پیاده روی کنید، با ضرب و شتم.

Everything from today — the vocabulary, the transcript, the practice tools — is waiting for you at youenglishtoolbox.com.

همه چیز از امروز - واژگان، رونویس، ابزار عمل - منتظر شما در youenglishtoolbox.com است.



All completely free.

همه چیز کاملاً آزاد است.

So here is your mission this week, friends.

اینجا ماموریت شما در این هفته، دوستان است.

One pause, used on purpose.

یک مکث، استفاده شده در هدف

One filler word, caught and replaced with silence.

یک کلمه پرکننده، گرفتار شده و با سکوت جایگزین شده است.

One old word from your ocean, brought into your cup.

یک کلمه قدیمی از اقیانوس شما وارد فنجان شما می شود.

And if you're brave... one sixty-second story, ready for the next person who asks who you are.

و اگر شما شجاع هستید، یک داستان شصت ثانیه ای، آماده برای شخص بعدی که از شما می پرسد.

Because from today, you don't need more words to sound confident.

از امروز، شما نیاز به کلمات بیشتر برای صدا اعتماد به نفس ندارید.

You need better silence.

شما نیاز به سکوت بهتر دارید.

Thank you for being here with us.

ممنون از اینکه با ما اینجا هستید.

And... friends... notice that pause before we said goodbye.

دوستان، این مکث را قبل از خداحافظی متوجه می شوند.

Very good.

خیلی خوب

Take care, friends.

مراقب باشید دوستان

Bye for now.

فعلاً خداحافظ.

