

TRANSCRIPT · EPISODE 15

Train Your Brain and Mouth to Speak with Confidence

Line-by-line · English + ■■■■■■

Your English Toolbox

Stop.

.....

وش فقوتم

Don't open your grammar book yet.

.....

نکن زاب ار دوخ رمارگ باتک زونه

If you understand English but your mouth freezes when it's your turn to talk, this is for you.

.....

ی ارب نی ا، دن زلیم خی تن اهد، دسر لیم ندرک تب حص هب تبون ی تقو اما می هفلیم اری سی لگنا رگا
تسوت

Today you'll learn how to train your mouth and your brain—like athletes train their bodies—so you can finally speak with calm, clarity, and confidence.

.....

نیرم ت ار ناشن دب هک ناراکش زرو لثم ی نک نیرم ت ار تزغم و ن اهد هن و گچ یری گلیم دای زورم
ی نک تب حص سفن هب دامتعا و حوضو، شم ارا اب ی ناوت تب هر خال اب اتدن هلیم

You don't need perfect grammar to start.

.....

یرادن زاین ل ماک رمارگ هب عورش ی ارب

You need motion.

.....

یراد تکرح هب زاین

Small, daily motion.

.....

هن ازور و کچوک ی اهت کرح

By the end of this episode, you'll have simple tools you can use at home, at work, and on the bus.

.....

اهل آن زا سوبوتا رد و راک لحم، هناخ رد ی ناوت لیم هک تشاد ی هاوخ ی اهداس ی اهرابا، تمسق نی نای اپ رد
ی نک هدافتسا

No stress, no drama—just steady progress.

.....

موادم تفرشی پ طقف مارد نودب، سرتسا نودب

So why do so many learners read and listen well, but struggle to speak?

.....

دندراد لکشم ندرک تبحص رد اما، دندهلم شوگ و دندناوخلیم بوخ زوم آن ابز همه نی اچ سپ

Because speaking is physical.

.....

تسایکیزیف تیل اعاف کی ندرک تبحص نوچ

Your mouth has habits from your first language.

.....

دراد تلوان ابز زای اها تداع وت ناهد

English asks your lips, tongue, and jaw to move in new ways.

.....

دندک تکرح دیدج ی اها هوی ش هب ده اوخلیم وت کف و نابز، اهابل زای سی لگنا

The brain knows the idea, but the mouth hasn't rehearsed the moves.

.....

تسای هدرکن نیرم ار تاکرح ناهد اما، دندالم ار هدیا زغم

That's not a problem of intelligence; it's a lack of reps.

.....

تسای نیرم دوبمک؛ تسین شوه لکشم نی

Like sport: no one lifts once and expects strong muscles.

.....

دوش یوق تالضع هک درادن راطتنا و دندلمن هنزو راب کی سکاچه: شزرو لثم

We need smart, regular training.

.....

میراد زاین مظنم و دندمشوه نیرم هب ام

Let's make the training practical.

.....

مینک یلمع ار نیرم دیایب

Think of your daily English like a short workout: a quick warm-up, a few focused drills, and a cool-down where you reflect and relax.

.....

دندچ، عیرس ندرک مرگ کی: تسای هاتوک نیرم کی لثم تاهن ازور یسی لگنا هک شاب هت شاد دای هب
ین کلیم تحارتسا و ین کلیم رکف نآ رد هک ندرک درس کی و، زکرمتم نیرم

Keep it light, consistent, and varied so you don't burn out.

.....

یوشن هتسخ ات رادهگن عونتم و موادم، کبس ار نآ

First, shadowing.

.....

ینزه ایاس، لوا

Pick a short audio or video you enjoy—a movie line, a podcast clip, a news sentence.

پیل کی، ملیف زا هلمج کی نک باختنا یراد تسود هک هاتوک وی دی و ای یتوص لی اف کی
یربخ هلمج کی، تسکدپ

Play a few seconds, and repeat the words almost at the same time, matching rhythm, stress, and intonation.

هدب قی ببطت ار نحل و دیکأت، متیر، نک رارکت نامزمه ابی رقت ار تاملک و نک شخپ ار هی ناث دنچ

You're not copying just the words; you're copying the music of the words.

ین کلی م ی پک ار تاملک ی قی سوم؛ ین کلی من ی پک ار تاملک طقف وت

Start simple, then add variety.

نک هفاضا عونت س پس، نک عورش هداس

Don't only shadow "Hello, how are you?" Try different situations: "I'll have the chicken salad, please." "Boarding begins at Gate B-12." "Could you clarify the deadline?" "That view is unbelievable!" "Turn left at the traffic light." "Let's split the bill." "I appreciate your help today."

نکن ناحتم ا ار «؟تسا روطچ امش لاح، مالس» ین زه ای اس طقف

Notice how each line pushes your mouth in a new direction.

دربای م ی دیج تمس هب ار وت ناهد طخ ره هک نک هجوت

Some are quick and bouncy.

دن تسه ی ژرن ارپ و عی رس ی خرب

Others are long and smooth.

مزن و ینالوط رگی دی خرب

That variety builds agility.

دزاس لیم اری کباج عونت نی ا

If a line feels hard, break it into chunks. "I'll have // the chicken salad, please." Then put it back together.

مه اوخ لیم غرم دال اس نم». نک می سقت رتکچوک ی اهشخ ب هب ار ن آ، دسر لیم رظن هب تخس طخ کی رگا
راذگب مه رانک هرابود ار ن آ س پس «افطل

If you miss a word, don't stop; keep the rhythm and jump back in.

وش دراو هرابود و نک ظفح ار متیر؛ وشن فقوتم، یداد تسد زا ار هم لک کی رگا

This trains your mouth to stay flexible during real conversations when you don't catch every syllable.

ار بالی س رہ ہک یتقو دن امب ریذپافاطعنا ی عقاو تا مل اکم رد ہک دەلی م ش زوم آوت ناہد ہب نی ا
یری گلی من

Now add a tiny daily phrase routine—your warm-up.

وت ندرک مرگنک ہفاضل ا تارابع ی ارب ہن ازور کچوک ل اور کی الاح

Rotate through short, useful sentences so your mouth wakes up with different rhythms: "I'm running late, but I'm on my way." "I've got two meetings this morning." "This coffee tastes amazing." "I'm looking forward to the weekend." "Let's keep it simple." "That makes total sense." "Could you speak a little slower?" "I'll handle it after lunch." "Thanks for your patience." "I'll take the bus today."

اما، مسرلی م رید نم: دوش رادی ب فل تخم ی اہام تی ر اب تن اہد ات نک ہدافت سا دی فم و ہاتوک تال م ج زا
«متسہ ہتفہ رخ آ رظت نم» «تسا ہداعل اقوف ہوق نی ا» «مراد ہسل ج ود زورم» «متسہ ہار رد
«؟ی نک تب حص رتام آری مک ی ناوتلی م» «تسا ی قطن م آل ما ک نی ا» «می راندہ گن ہداس ار ن آ دی ای ب»
«مورلی م سوب و تا اب زورم» «مرازگس اپس امش ربص زا» «من کلیم ی گدی سر ن آ ہب راہان زا دع ب»

Say them with feeling.

وگب س اسحا اب ار اہنی ا

Smile for "This coffee tastes amazing." Lower your voice for "Could you speak a little slower?" Emotion makes pronunciation more natural because your face and breath move in the right direction.

ن زب دن خبل «تسا ہداعل اقوف ہوق نی ا» ی ارب

Next, speak out loud even when you're alone.

نک تب حص دن لب ی ادص اب، یتسہ اہنت ی تقو ی تح، دع ب

It may feel silly at first, but it's powerful.

تسا دن متردق نی ا اما، دسر رب رظن ہب ہن اق م ح ا ادت با رد تسا نک مم

Narrate your life in English as you go: "Okay, I'm shutting down the laptop." "Where did I put my keys?" "I'll wash the dishes, then I'll read for ten minutes." "I'm stretching my legs; this chair is not my friend." "Hmm, I forgot to reply to that email."

اچک ار می اہدی لک» «من کلیم شوم اخ ار پات اپل مراد، بوخ»: نک تی اور ی سی ل گن ا ہب ار تالی گدنز
نی ا؛ مہدی م شک ار می اہاپ مراد» «من اوخ لی م ہقی قد ہد ی ارب دع ب، می وش لی م ار اہ فرظ» «م ت ش ازگ
مہد خ ساپ لی می ا ن آ ہب مدرک شوم ارف، مم مہ» «تسین نم تسود ی لدنص

I'll do it now."

«من کلیم ار راک نی ا نالا

You don't need a partner.

ی.رادن کی رش هب یزای ن

You're building fluency by connecting words to actions in real time.

ی.زاسلی م ار ی ن اور، ی ع قا و نامز رد لامعا هب تاملک نداد طاب ترا اب وت

That connection—mouth, meaning, movement—teaches faster than silent study.

دهدلی م شزوم آتکاس هعلاطم زا رتاعی رست کرح، ی ن عم، ن اهدطاب ترا نی ا

Now, the mind.

ن.هذ، ال اح

Many learners translate in their heads and get stuck.

دن کلیم ریگ و دن کلیم همچرت ناشرس رد نازوم آن اب ز زا یرای سب

Switch to direct thinking in English.

«هن سرگ» «ن اراب» «هرجن پ» «هشیش». ن زب بسچرب یکت تاملک اب ار ای ند: نک عورش کچوک زا
ورب تاراب علی نی م هب س پس

Start tiny: label the world with single words. "Glass." "Window." "Rain." "Hungry." Then move to mini-phrases. "It's raining." "I'm hungry." "The meeting starts soon." As your vocabulary grows, your phrases grow.

The point is not big ideas; it's speed.

زین وت تارابع، وت ناگژاو دش ر اب «دوشلی م عورش ی دوز هب هسلج» «م اهن سرگ نم» «درابلی م ن اراب»
دن کلیم دش ر

Direct thinking removes the extra step that slows your speech.

ت.س ات ع رس؛ ت.سین گرزب ی اهادی ا هک ت.س نی ا هت کن

A helpful trick is micro-monologues.

ت.س اهاگ ول ونوم ورکی م دی فم دن فرت کی

For thirty seconds, think in English about one small topic—your breakfast, your plan for the afternoon, what you can see from the window.

ی ارب ت اهام ان رب، ت اهان اح ب ص نک رکف ی سی ل گنا هب کچوک عوضوم کی هرابرد، هی ناٹ ی س تدم هب
ی.نی بلی م هرجن پ زا هچن آ ای، رهظ زادع ب

Keep it light and simple: "Eggs and toast today."

تست نان و غرملخت زورم: رادلهگن هداس و کبس ار نآ

Too much salt yesterday.

دوب ی دای ز کم ن زوری د

I'll add fruit.

من کلیم هفاضا هوی م

Blueberries if we have them." Your brain learns to supply words automatically without jumping back to your first language.

تشگزاب نودب ار تاملک راکدوخ روط هب هک دریگیلیم دای وت زغم «می شاب هت شاد رگا یگن رفاتوت دنک نی مأت تلوا نابز هب

Immersion is the background music of progress.

تس ات فرشی پ هنی م زلس پ ی قی سوم ی روه طوغ

You don't need to move abroad to surround yourself with English.

یرادن یسی لگنا اب دوخ ندرک هطاحا یارب روشک زا چراخ هب ترجاهم هب یزای ن

Curate your environment: Change your phone and apps to English.

هدب ریغت یسی لگنا هب ار تی اهه م ان رب و نفلت :نک میظنت ار دوخ طی ح م

Follow a couple of news accounts designed for learners.

نک لابند دن اهدش ی حارط نازوم آن ابز یارب هک یربخ باسح دنچ

Watch short videos with English subtitles.

نک اشامت یسی لگنا سی و نری ز اب هاتوک ی اهوی دی و

Listen to simple stories or interviews while cooking.

نک شوگ هداس ی اهه بح اصم ای اهات ساد هب زپ و تخپ نی ح رد

Add a few English memes or comics to your feed.

نک هفاضا دوخ دی ف هب یسی لگنا کی مک ای می م دنچ

Read one short paragraph of news in the morning.

ن اوخب رابخا زا هاتوک فارگاراپ کی حبص ره

Make it enjoyable.

نک شخباتذل ار نآ

If you love travel, follow travel creators.

نک لابند ار رفس ناقلاخ، یراد تسود ار رفس رگا

If you love tech, follow tech.

نک لابند ار یژولونکت، یراد تسود ار یژولونکت رگا

Joy keeps you consistent.

درادلم هگن موادم ار وت یداش

Speaking of consistency, small daily sessions beat rare marathons.

دن تسه ردان یاهن تارام زا رتهب ه نازور کچوک تاسلج، تموادم دروم رد

Five honest minutes every day builds more skill than two hours once a month.

دزاسلم تراهم هام رد راب کی تعاس ود زا رتشیب زور ره ه ناقداص هقیقد چنپ

Think of athletes: they show up, they do their drills, they rest.

دننکلم تحارتسا، دنهلم ماجنا ار ناشتان یرمت، دنوشلم رضاح اهانآ: نک رکف ناراکشزرو هب

You can do the same.

یهد ماجنا ار راک نی مه یناوتلم مه وت

Use habit stacking—attach your English to something you already do. “After I make coffee, I shadow two lines.” “When I sit on the bus, I do my phrase warm-up.” Keep the bar low so you never break the chain.

مرگ، ماهتسشن سوبوتا یوریتقو» «منکلم ینزه ایاس طخ ود، مدرک تسرد هوهق هکنی زا دعب»
ینیکشن ار هریجنز زگره ات رادهگن نی یاپ ار راب «مهلم ماجنا ار متارابع ندرک

Let's talk mindset, because technique is useless if fear blocks your voice.

دودسم ار وت یدص سرت رگا تساهدیفلیب کی نکت اریز، مینک تبحص تینهذ هرابرد دی ایاب
دنک

Many learners wait for perfection before speaking.

دننک تبحص هکنی زال بق دن تسه لامک رظتنم نازوم آن ابز زا یرایسب

That day never comes.

دی آلمن زگره زور نآ

The courage to speak creates the skill to speak.

دنگلی م داچی ا ار ندرک تبحص تراهم ندرک تبحص یارب تعاجش

Mistakes are not danger; they're data.

دنتسه هداد اهلنآ؛ دنتسین رطخ تاهابتشا

They show you exactly what to practice next.

ینک نیرمت دیاب اریزیچ هچ هک دنهلمی ناشن وت هب اقیقده اهلنآ

When you feel nervous, simplify.

نک هداس، ینکلی م یبصع ساسح ای تقو

Slow your pace, shorten your sentences, and breathe out before you start.

شکب قیمی ع سفن عورش زالبق و، نک هاتوک ارتتالمج، هدب شهاک اردوخ تعرس

Think like a runner: smooth is fast.

تسایرس ندوب مرن: نک رکف هدنودکی لثم

If you forget a word, paraphrase. "What's the word... the thing you use to clean the floor?"

...تسایچ شاهملک. نک زیرفاراپ، یدرک شومارف ار هملک کی رگا

A mop." If you don't understand, guide the conversation: "Could you say that again?" "Do you mean the delivery is Friday or Monday?" "Let me check I got that right." These are professional communication skills, not beginner crutches.

نک تیاده ار هملاکم، یمهفلی من رگا «ی.ت کی؟ ینکلی م هدافتسا نی مز ندرک زی مت یارب هک یزیچ کچ رازگب» «؟تسا هب نشود ای هعمج لیوحت هک تسای نیا تروظنم ای آ» «؟ییوگب هرابود یناوتایم» یدتبم هدننکاکمک یاهابوچ هن، دنتسه یاهفرح یطابترا یاهتراهم اهلنآ «مدیمهف تسرد هک منک

About accent: your goal isn't to delete your identity.

تسین تالتیوه فذح وت فده: هجهل هرابرد

Your goal is clear speech.

تسایحضاو راتفگ وت فده

Keep your melody natural and your sounds clear enough to be understood.

دنشاب مهف لباقت نک حضاویفاک هزادنا هب ارتیاهدص و رادهگن یعیبط اردوخ یدولم

That's success.

تسایتیقفوم نیا

People want your ideas, your energy, your story.

دنه او خلیم اروت ناتساد و یژرنا، اهله دی ا مدرم

A unique accent is part of that story.

تس اناتساد نآ زای شخب درف هب رصحنم هج هل کی

Here's a simple way to measure progress without perfectionism: track clarity, comfort, and control.

و یتحار، حوضو: دراد دوجو یی ارگالامک نودب تفرشی پی ری گاه زادنا یارب هداس شور کی اج نی ا
نک ی ری گی پ ار لرتنک

Clarity: do people understand you the first time?

دنه مه فلیم لوا راب اروت مدرم ای ا: حوضو

Comfort: do you feel less tension in your face and shoulders when you speak?

ی کن کی م ساسح تیا هله ناش و تروص رد یرتمک شنن ت، ی کن کی م تب حص یتقو ای ا: یتحار

Control: can you speed up, slow down, and emphasize key words when you want to?

ی کن کی دی کأت هاوخلد نامز رد اری دی لک تاملک و شهاک، شی ازفا ارت عرس ی ناوتلی م ای ا: لرتنک

If those three grow, your fluency is growing.

تس ا دشر لاج رد و تین اور، دننک دشر هس نی ا رگا

Let's put all the pieces together with a short daily plan—light, flexible, and realistic.

و ری ذی فاطعنا، کبسم ی راذگب مه رانک هاتوک هن ازور هم انرب کی اب ارت اعطق همه دی ای اب
هن ای ارگاعقاو

One: Warm-up (one minute).

هقی قی د کی ندرک مرگ: کی

Say three short phrases out loud with emotion.

وگب دنلب ساسح اب ارت هاتوک ترابع هس

Rotate them daily: everyday life, work, travel, social moments.

یعامتجا تاظحل، رفس، راک، هر مزور ی گدنز: ناخرچب هن ازور ار اهلن آ

For example: "Morning!"

ایرخب حبص: لاثم ناو نع هب

I slept terribly, but I'm alive." "I'll join the call at nine sharp." "One ticket to the city center, please." "That movie was better than I expected."

زکرم هب طیلب کی» «موشلم قحلم سامت هب آقی قد هن تعاس رد نم» «ماه دن ز اما، مدی باوخ دب نم
«دوب متشاد راظتنا هچن آن زا رت هب ملیف آن» «أفطل، رهش

Two: Shadowing drill (two minutes).

هقی قد ود ینزه ایاس نیرمت: ود

Play a quick clip you enjoy and echo it.

نک رارکت ار آن و نک شخپ یراد تسود هک عیرس پیلک کی

Match the rhythm.

هدب قیبطت ار متیر

If it's tough, chunk it, then reconnect.

وش لصتم هرابود س پس، نک میسقت رتکچوک یاهشخب هب ار آن، تساخس رگا

Three: Self-talk (one to two minutes).

هقی قد ود ات کی ییوگدوخ: هس

Narrate one tiny task you're doing right now.

نک تی اور اری هلمی ماچنا رضاح لاح رد هک کچوک راک کی

Keep it friendly and simple.

رادلهگن هداس و هناتسود ار آن

Four: Mini-monologue (one minute).

هقی قد کی گولونوملی نی م: راهچ

Think in English about something on your mind—weekend plan, lunch options, or the weather.

اوه و بآ ای، راهان یاهلنی زگ، هتفه رخآ همانربنک رکف یسیلگن هب تسا تنهذ رد هک یزیچ هرابرد

No translation.

همچرت نودب

Five: Cool-down (thirty seconds).

هیناث یس ندرک درس: چنپ

Note one thing that felt easier than yesterday.

.....

دی سرلیم رظن هب رت اناس آ زوری د زا هک نک تش اددای ار زیچ کی

Smile at that win.

.....

ن زب دن خبل ی زوری پ ن آ هب

Done.

.....

دش م امت

That tiny plan is enough to keep your mouth active and your brain engaged, even on busy days.

.....

غولش ی اه زور رد ی تح ، درادله گن لو غشم ار تنه ذو لاعف ار تنه اد ات تسای فاک کچوک هم ان رب نی

On longer days, you can extend any part, but don't let the routine become heavy.

.....

دوش نی گنس ل اور راذگن ام ، ی هد شر تس گ ار ی شخب ره ی ناوت لی م ، رت لی نال و ط ی اه زور رد

Light + consistent beats heavy + rare.

.....

تس ا ردان نی گنس زا رت هب موادم ک بس

Let's add more variety to keep your mouth flexible.

.....

دن ام رب ی ذی فاطعنا وت نه اد ات می نک ه فاضا ی رت شیب عون ت دی ای ب

Here are quick example lines across different contexts—use them in your warm-ups or shadowing:

.....

دوخ ی نزه ی اس ای ندرک مرگ رد اهان آ زادراد دوجو فل تخم ی اهان ی مز رد عی رس هنومن طوطخ اج نی رد
نک هدافتسا

Work and study: "Let's align on the next steps." "I'll send the draft before lunch." "Could you share the file with me?" "I'm not sure yet, but here's my initial idea."

.....

لاس را ار سی و ن اش ی پ راهان زا لب ق «م ی و ش گ نه امه ی دع ب ل ح ارم ی و ر دی ای ب»: لی صحت و راک
نم هی لوا هدی نی ام ، مت س ی ن ی م ط م زونه «؟ ی راذگب کارت شرا هب نم اب ار لی اف ی ناوت لی م» «من کلی م
تسا»

Travel and logistics: "Is this seat taken?" "What time does the last train leave?" "I think we missed our stop." "Could you recommend a place to eat nearby?"

.....

«؟ دن کلی م ت کرح ی ت عاس هچ راطق نی رخ آ» «؟ تس ا هدش هت فرگ ی لدنص نی ای آ»: کی تس س جل و رفس
داهن ش ی پ کی دزن ن دروخ ی ارب ناکم کی ی ناوت لی م» «م ی داد تس د زا ار نام ه اگت سی ای من کلی م رکف»
«؟ ی نک»

Social and small talk: “That sounds like a plan.” “How do you know the host?” “I’m new here, but I’m excited to meet people.” “Thanks for inviting me; I had a great time.”

نم «؟یسانشلیم ار نابزیم روطچ» «دسرلیم همانرب کی رظن هب نی ا»: کچوک یوگواتفگ و یعامتجا
«متشادی بوخ نامز نم؛ منونمم تتوعد زا» «م.اهدزاناجیه مدرم اب تاقالم زا اما، متسه دیدج اجنیا

Feelings and opinions: “I’m a bit overwhelmed, so I’ll take a short break.” “I completely agree with that.” “I’m not convinced—can we look at another option?” “This made my day.”

الم اک «من کلیم هاتوک تحارتسا کی نی اربان ب، من کلیم ندش قرغ ساسح ای مک»: تارظن و تاساسح
«تخاس ار نم زور نی ا» «؟مینکی سررب ار یرگید هنی زگی میناوتلی ماهدشن دعاقتم» «مقفاوم نآ اب

Daily life: “I’ll grab a quick snack.” “The air feels cooler today.” “I left my charger at home.” “I’ll take the stairs.”

اج هناخ رد ار مرزراش» «دسرلیم رظن هب رتاکنخ زورما اوه» «مری گلیم عی رسی کاروخ کی»: هر مزور یگدنز
«مورلیم اهلهلپ زا» «متشاذگ

Your mouth learns by doing new movements, not by repeating one line forever.

هشیمه یارب طخ کی رارکت اب هن، دری گلیم دای دیدج تاکرح ماجنا اب وت ناهد.

Keep switching topics and rhythms so your speaking muscles stay agile.

دنن امب کباچ تالیاراتفگ تالضع ات نک ضوع ابترم ار اهلمتیری و تاعوضوم.

Now, a common question: “What if I don’t understand everything I shadow?” Good news—you don’t have to.

تسین یزاین بوخ ربخ «؟هچ ممهفن ار من کلیم ینزاهای اس هکی یاهزیچ همه رگا»: جی ار ل اوس کی، ال اح.

The goal is sound and rhythm training.

تسا متیری و ادص شزوم آ فده.

Even professional athletes practice movements slowly or with assistance before they master the full speed.

ار لم اک تعرس هکنیا زابل بق دن کلیم نیرمت کمک اب ای م ارا هب ار تاکرح یاه فرح ناراکشزروی تح
دننک ادی پ طلست

Stay with the flow.

ن امب نی ارج اب.

If one sentence is too hard, shorten it or choose a similar, easier sentence with the same rhythm, then return to the original later.

باختنا متیری نامه اب رتانا سآ و هباشم هلمچ کی ای نک هاتوک ار نآ، تسا تخس یلیخ هلمچ کی رگا
درگرب یلصا هلمچ هب ادعب س پس، نک

Another question: “How do I avoid translating?” Build bridges with simple connectors that keep you moving even when vocabulary is missing: “Basically...,” “So the point is...,” “In other words...,” “For example...,” and simple structures like “It’s like...,” “It feels like...,” “It looks like...” These connectors allow you to paraphrase and keep the conversation alive.

رداروت هك هداس ي اهدنويپ زا هدافتسا اب «؟منك يريگولج همجرت زامن اوتلي مهنوگچ»: يريگيد لاوس «...تسا ني اهتكن سپ»، «...عقاو رد»: زاسب لپ، تسا مك ناگژاوي تقوي تحت دن رادلي م هگن تكرر لاح... لثم ني» دن نام هداس ي اهراتخاس و «...لاثم يارب»، «...ريگيد ترابع هب»

They buy time while your brain searches for the exact word.

ددرگلي م قيقدملك لابند هب امش زغم هك ي لاح رد دن رخلي م تقو اهلا

You’ll also make faster progress if you listen for stress and melody.

درك يهاوخ تفرشيپ رتاعي رس، يهدب شوگ يدولم و سرتسا هب رگانين چمه

English is a stress-timed language: content words carry the beat, and function words often get reduced.

تاملك و دنكلي م لمح ار برضي ي اوتحم تاملك: تسا سرتسا ي دن بانمزن ابزكي ي سي لگنا دن باي لم شه اك آل وم عم درك لم عم

Try it with “I’ll take the bus today.” You’ll likely tap the beat on “take,” “bus,” “today,” and slide lightly over “I’ll” and “the.” When you shadow, exaggerate that music a little; it trains your ear and guides your mouth.

ي. روخليم رس «ار» و «نم» يور ي مارآ هب و ي نژلي م «زورم»، «سوبوتا»، «مربلي م» يور ار برض آل ام تحت

Let’s revisit mindset with a truth that helps many learners: most people are kinder than your inner critic.

رتشيپ: ميني ك رورم دنكلي م كمك نازوم آن ابز زا ي راي سب هب هك تقوي قح كي اب ارتي نهذ دي ي اي ب دن تسه وت ي نورددقتنم زا رت ان ابرهم مدرم

The “spotlight effect” makes us think everyone notices our mistakes.

دن وشلي م هجوت م ار ام تاهاب تشا همه ميني ك ركف دوشلي م ثعاب «نكف ارون رثا»

In reality, listeners are busy thinking about their own response.

دن تسه ناشدوخ خساپ هب ندرك ركف لوغشم ناگدن ونش، عقاو رد

If you show patience, humor, and a willingness to communicate, people will meet you halfway.

دي سر دن هاوخ وت هب هاراهم ي مدرم، يهد ناشن ار طابتره ب لي امت و ي خوش، ربص رگا

Your calm will invite their calm.

دنكلي م وتوعد ار اهلا ش مارآ وت ش مارآ

What about speed?

؟روسطچ تعرس

Many learners rush because they think fast English equals good English.

ببوخ یسی لگنا اب ربارب عی رس یسی لگنا دن کلیم رکف اری ز دن کلیم هلج ع نازوم آن اب ز زا یرای سب
تسا

But clarity beats speed.

دراد تی حچ را تعرس رب حوض و اما

Start at a comfortable pace, then add speed only where it stays clear.

نک هفاضا ار تعرس ،تسا حضا و زونه هک یی اج رد طقف س پس ،نک عورش تحار تعرس کی زا

Think like a cyclist changing gears on a hill—control first, then power.

تتردق س پس ،لر تنک لوادن کلیم ضوع ار اهه دند هپت رد هک راوسا خچود کی لثم

And remember the principle: your brain will follow your mouth.

دن کلیم یوری پوت ناهد زا وت زغم :شاب هت شاد رطاخ هب ار لصا و

When you speak, you don't just demonstrate what you know; you create what you know.

ی کلیم ق لخی نادلیم هک ار هچنآ ؛ی هدلی من ناشن ی نادلیم هک ار هچنآ طقف ،ی کلیم تب حص یتقو

Production strengthens memory, builds automatic grammar, and tunes your pronunciation.

دن کلیم میظنت ار وت ظفلت و دزاس لیم راکدوخ رمارگ ،دن کلیم تیوقت ار هظفاح دیلوت

Reading and listening are food.

دن تسه اذغ نداد شوگ و ننداوخ

Speaking is training.

تسا نیرمت ندرک تب حص

Let's walk through a tiny example to feel this.

می نک ساسحار نی ات می نک روبع کچوک لاثم کی زادی ای ب

Take the idea “ask for help at work.” Build three levels, each one small and manageable:

ری گب ار «نتساوخ کمک راک لحم رد» هدی

Level 1: "Could you help me?" Level 2: "Could you help me with the budget file?" Level 3: "Could you help me with the budget file?"

حطس «؟ینک کمک هج دوب لیاف رد نم هب یناوتلیم» 2: حطس «؟ینک کمک نم هب یناوتلیم» 1: حطس
 ؟ینک کمک هج دوب لیاف رد نم هب یناوتلیم» 3:

I'm checking last quarter's numbers, but I'm not sure about the exchange rate."

«متسین نئمطم لی دبت خرن هرابرد اما، من کلیم یسررب ار هت شزگ ههامهس دادعا مراد

Each level adds a small piece.

دن کلیم هفاضاً کچوک هعطق کی حطس ره

You're not trying to be Shakespeare; you're aiming for clear, confident communication.

تسا سفن هب دامتعا اب و حضا و طاب ترا وت فده؛ یشاب ریپسکش یه اوخلی من وت

That is fluency.

یناورتسا نی

If anxiety rises, reset your body.

نک میظنت ارتن دب، دبای شیزفا بارطضا رگا

Exhale slowly, drop your shoulders, and plant your feet.

راذگب مکحم ارتی اهاپ و روایب نیی اپ ارتی اهاهناش، شکب سفن یمارآ هب

Then speak.

نک تب حص سسپس

Your voice rides on your breath; steady breath, steady voice.

تبات ی ادص، تبات سفن؛ تسا راوس وت سفن یور رب وت ی ادص

Tiny body habits produce big speaking results.

دن کلیم دیلوت یرات فگ گرزب جیاتن ین دب کچوک ی اهادعا

Here's a short checklist you can screenshot in your mind and review before any conversation: • Breathe out. • Start simple. • Emphasize the key word in each sentence. • Paraphrase if you forget a word. • Ask a clarifying question if needed. • Smile with your voice.

ینک رورم هملاکم ره زال بق و ینک هریخ ذتن هذ رد یناوتلیم هک دراد دوجو هاتوک تسلی لکچ کی اجنی
 ار هملاک کی رگا. نک دی کأت هلمچ ره رداری دیلک هملاک. نک عورش هدا س. شکب قی مع سفن
 دن خبل دوخ ی ادص اب. سرپب هدن کنان شور ل اوس کی، تسا زاین رگا. نک زیرفارا پ، یدرک شومارف
 ن زب

Now, a few quick myths to release:

ی‌ی‌ا‌ه‌ر‌ی‌ا‌ر‌ب‌ع‌ی‌ر‌س‌ه‌ن‌ا‌س‌ف‌ا‌د‌ن‌چ‌،‌ا‌ل‌ا‌ح

Myth: “If I keep quiet until I’m perfect, I’ll avoid bad habits.” Reality: silence is the fastest way to freeze your progress.

ت‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌:‌«‌م‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ی‌ر‌ی‌گ‌و‌ل‌ج‌د‌ب‌ت‌ا‌د‌اع‌ز‌ا‌،‌م‌ن‌ا‌م‌ب‌ت‌ک‌ا‌س‌م‌و‌ش‌ن‌ل‌م‌ا‌ک‌ه‌ک‌ی‌ن‌ا‌م‌ز‌ا‌ت‌ر‌گ‌ا‌:‌ه‌ن‌ا‌س‌ف‌ا‌ت‌س‌و‌ت‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌ن‌د‌ز‌خ‌ی‌ی‌ا‌ر‌ب‌ه‌ا‌ر‌ن‌ی‌ر‌ت‌اع‌ی‌ر‌س‌ت‌و‌ک‌س‌»

Practice builds the right habits when you choose clear models and repeat them.

ی‌ن‌ک‌ر‌ا‌ر‌ک‌ت‌ا‌ر‌ا‌ه‌ل‌آ‌و‌ی‌ن‌ک‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ر‌ح‌ض‌ا‌و‌ی‌ا‌ه‌ل‌ا‌د‌م‌ه‌ک‌ی‌ت‌ق‌و‌د‌ز‌ا‌س‌ل‌ی‌م‌ا‌ر‌ت‌س‌ر‌د‌ت‌ا‌د‌اع‌ن‌ی‌ر‌م‌ت

Myth: “My accent must disappear.” Reality: clarity matters more than accent.

د‌ر‌ا‌د‌ت‌ی‌م‌ه‌ا‌ه‌ج‌ه‌ل‌ز‌ا‌ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌ح‌و‌ض‌و‌:‌ت‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌:‌«‌د‌و‌ش‌د‌ی‌د‌پ‌ا‌ن‌د‌ی‌ا‌ب‌ن‌م‌ه‌ج‌ه‌ل‌:‌ه‌ن‌ا‌س‌ف‌ا‌»

Aim for sounds that are easy to understand and a melody that fits English rhythm; the rest is personal style.

د‌ش‌ا‌ب‌ر‌ا‌گ‌ز‌ا‌س‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌م‌ت‌ی‌ر‌ا‌ب‌ه‌ک‌ی‌د‌و‌ل‌م‌و‌ت‌س‌ا‌ن‌ا‌س‌آ‌ا‌ه‌ل‌آ‌م‌ه‌ف‌ه‌ک‌ش‌ا‌ب‌ی‌ی‌ا‌ه‌ا‌د‌ص‌ل‌ا‌ب‌ن‌د‌ه‌ب‌ت‌س‌ا‌ی‌ص‌خ‌ش‌ک‌ب‌س‌ه‌ی‌ق‌ب‌»

Myth: “I need long study sessions.” Reality: short, focused, daily sessions win.

د‌ن‌ت‌س‌ه‌ه‌د‌ن‌ر‌ب‌ه‌ن‌ا‌ز‌و‌ر‌و‌ز‌ک‌ر‌م‌ت‌م‌،‌ه‌ا‌ت‌و‌ک‌ت‌ا‌س‌ل‌ج‌:‌ت‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌:‌«‌م‌ر‌ا‌د‌ی‌ن‌ا‌ل‌و‌ط‌ت‌ا‌س‌ل‌ج‌ه‌ب‌ز‌ا‌ی‌ن‌:‌ه‌ن‌ا‌س‌ف‌ا‌»

Consistency builds confidence; confidence builds speed.

د‌ز‌ا‌س‌ل‌ی‌م‌ت‌ع‌ر‌س‌س‌ف‌ن‌ه‌ب‌د‌ا‌م‌ت‌ع‌ا‌؛‌د‌ز‌ا‌س‌ل‌ی‌م‌س‌ف‌ن‌ه‌ب‌د‌ا‌م‌ت‌ع‌ا‌ت‌م‌و‌ا‌د‌م‌»

To make this easier, prepare a tiny personal phrase bank that fits your life.

د‌ش‌ا‌ب‌ر‌ا‌گ‌ز‌ا‌س‌ت‌ا‌ل‌ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ا‌ب‌ه‌ک‌ن‌ک‌ه‌د‌ا‌م‌آ‌ک‌چ‌و‌ک‌ی‌ص‌خ‌ش‌ت‌ا‌ر‌ا‌ب‌ع‌ک‌ن‌ا‌ب‌ک‌ی‌،‌ن‌ی‌ا‌ن‌د‌ر‌ک‌ر‌ت‌ا‌ن‌ا‌س‌آ‌ی‌ا‌ر‌ب‌»

Keep twenty lines on your phone that you actually use.

ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا‌ا‌ه‌ل‌آ‌ز‌ا‌ع‌ق‌ا‌و‌ه‌ک‌ر‌ا‌د‌ا‌ه‌گ‌ن‌د‌و‌خ‌ن‌ف‌ل‌ت‌ر‌د‌ا‌ر‌ط‌خ‌ت‌س‌ی‌ب‌»

Mix contexts and moods.

ن‌ک‌ب‌ی‌ک‌ر‌ت‌ا‌ر‌ت‌ا‌ل‌ا‌ح‌و‌ا‌ه‌ل‌ن‌ی‌م‌ز‌»

Here’s a starter set—edit freely:

ن‌ک‌ش‌ی‌ا‌ر‌ی‌و‌د‌ا‌ز‌آ‌ر‌و‌ط‌ه‌ب‌ت‌س‌ا‌ی‌ع‌و‌ر‌ش‌ه‌ع‌و‌م‌ج‌م‌ک‌ی‌ا‌ج‌ن‌ی‌ا‌»

“I’ll take care of it.” “Can we push this to tomorrow?” “Thanks, that was really helpful.” “I didn’t catch that—could you repeat it?” “Let me check and get back to you.” “I’m across town; I’ll be there in twenty minutes.” “I’m fine with either option.” “Honestly, I need a break.” “That’s exactly what I was thinking.” “Let’s circle back after lunch.” “I’ll book the tickets tonight.” “Could you send me the details?” “I’m learning—thanks for your patience.” “That’s not ideal, but we’ll figure it out.” “Quick question—do you have a minute?” “I’m excited about this.” “Long day.”

«درک کم کاعق او، نون مم» «؟می نک لوکوم ادر ف هب ار نی ا می ن اوت لی م» «. من کلی م ی گدی سر ر ن آ هب ن م»
 رهش فرط ن آ رد ن م» «. مدرگر ب وت هب و من ک کچ رانگب» «؟ی ی وگب هرابود ی ن اوت لی م مدشن هج وت م»
 هب، می وگب ه ن ا ق د اص» «. مرادن ی ل کش م ه ن ی زگ ود ره اب ن م» «. م سر لی م ا ج ن آ ه ق ی ق د ت س ی ب رد؛ م ت س ه
 ب ش م» «. می درگی م رب هرابود راهان زا دع ب» «. مدر کلی م رک ف ار نی م ه ا ق ی ق د» «. مراد زای ن تحارت س ا کی
 زا نون م مری گلی م دای مراد» «؟ی نک ل اس را ن م ی ا رب ار ت ای ئ زج ی ن اوت لی م» «. من کلی م ورزر ار اه ا ط ی ل ب
 زا» «؟ی راد تق و ه ق ی ق د کی ای آ ع ی رس ل اوس» «. درک می ه او خ ل ح ار ن آ ام ام، ت س ی ن ل آ ه دی ا نی ا» «. ت رب ص
 ت س ا ی ن ا ل و ط زور» «. م ا ه د ز ل ن ا ج ی ه ع و ض و م نی ا

I need fresh air.” “Great job on the presentation.” “I appreciate your honesty.” “Let’s keep moving.”

هب ادا دی ای ب» «. م رازگ س ا پ س وت ت ق ا د ص زا» «ی داد م ا ج ن ا هئ ا ر ا رد ی الی ل ا ع راک» «. مراد زای ن هزات ی او ه هب
 م ی ه د»

Rotate five lines per day.

ن ا خ ر چ ب ار ط خ ج ن پ ه ن ا زور

Speak them like you mean them.

ی ه دی م ت ی م ه ا ه ن آ ه ب ر ا گ ن ا ه ک و گ ب ی ر و ط ار ا ه ل ن آ

Your mouth will remember the shapes; your brain will remember the paths.

د ر و آ ی م ر ط ا خ ه ب ار ا ه ر ی س م وت ز غ م؛ د ر و آ ی م ر ط ا خ ه ب ار ل ا ک ش ا وت ن ا ه د

One more sport lesson: progress arrives in waves.

دی آ ی م ی ج و م ت ر و ص ه ب ت ف ر ش ی پ: ر گ ی د ی ش ز ر و س ر د کی

Athletes have plateaus, and so will you.

ر و ط ن ی م ه م ه وت و د ن و ش ی م ت ا ل ف ر ا چ د ن ا ر ا ک ش ز ر و

A week where everything sounds clumsy does not mean you’re stuck; it means your brain is reorganizing new patterns.

ت س ا ن ع م نی ا ه ب؛ ا ه درک ری گ ه ک ت س ی ن ا ن ع م نی ا ه ب د س ر لی م ر ظ ن ه ب ر ا و م ه ا ن ز ی ج ه م ه ک ه ت ف ه کی
 ت س ا دی د ج ی ا ه و گ ل ا ی ه د ن ا م ز ا س ل ا ح ر د وت ز غ م ه ک

Treat those weeks as active recovery.

ری‌گب رظن رد لاعف ی‌بای‌زاب ن‌اونع هب ار اه‌تفه ن‌آ

Keep your routine short and kind.

رادله‌گن ن‌اب‌ره‌م و ه‌اتوک ار دوخ ل‌اور

Focus on clarity and breath.

ن‌ک زک‌رمت سفن و حوض و رب

The next wave of improvement usually comes right after a patient stretch.

دی‌آئی ه‌ن‌اروبص ش‌ش‌ک کی زا دع‌ب تس‌رد‌ال‌وم‌عم د‌وب‌هب ی‌دع‌ب‌چوم

If you like numbers, use simple metrics that reward consistency, not perfection.

ل‌ام‌ک ه‌ن ،د‌ن‌ه‌لی‌م ش‌اداپ ار تم‌وادم ه‌ک ن‌ک ه‌دافت‌س‌ا ی‌اه‌داس ی‌اه‌رای‌عم زا ،ی‌راد ه‌قال‌ع داد‌عا ه‌ب ر‌گا

Count minutes spoken aloud, not errors.

ار ت‌اه‌ابت‌ش‌ا ه‌ن ،رام‌ش‌ب ار دن‌لب ت‌روص ه‌ب ه‌دش ت‌ب‌حص قی‌ا‌ق‌د

Count days in a row, not vocabulary size.

ار ن‌ا‌گ‌ژاو ه‌زاد‌ن‌ا ه‌ن ،رام‌ش‌ب ار ی‌ل‌اوت‌م ی‌اه‌زور

A tiny log on your notes app—“4 minutes self-talk, 2 minutes shadowing, felt calmer than yesterday”—will keep your motivation warm.

زا رت‌ام‌ار‌آ زور‌م ،ی‌ن‌زه‌ای‌س ه‌قی‌ق‌د ۲ ،ی‌ی‌و‌گ‌د‌وخ ه‌قی‌ق‌د ۴ «د‌وخ ی‌اه‌ت‌ش‌اد‌د‌ای ه‌م‌ان‌رب رد ک‌چ‌وک گ‌ال کی در‌ال‌م ه‌گن مرگ ار وت ه‌زی‌گن» «م‌درک س‌اس‌ح‌ا زور‌ی‌د

For extra variety, add lines from service situations you meet often: “Could I have this in a medium, please?” “I’d like to return this; I have the receipt.” “Do you have anything without nuts?” “Is tap water okay?” “Could you email me the confirmation?” “I’ll wait over there.” “It should arrive by Thursday, right?”

ن‌ک ه‌فاض‌ا ی‌وش‌لی‌م و رب‌ور‌اه‌ن‌آ اب ب‌ل‌غ‌ا ه‌ک ی‌ت‌ام‌د‌خ ی‌اه‌ت‌ی‌ع‌ق‌وم زا ی‌ط‌وط‌خ ،رت‌ش‌ی‌ب ع‌ون‌ت ی‌ارب
«م‌راد ار روت‌ک‌اف ؛م‌ن‌ادرگ‌رب ار نی‌ا مه‌او‌خ‌لی‌م» «؟آ‌ف‌طل ،م‌ش‌اب ه‌ت‌ش‌اد‌ط‌س‌وت‌م ه‌زاد‌ن‌ا رد ار نی‌ا م‌ن‌اوت‌لی‌م»
ل‌ی‌می‌ا ن‌م ی‌ارب ار ه‌ی‌دی‌ی‌أت ی‌ن‌اوت‌لی‌م» «؟ت‌س‌ا ب‌وخ ی‌ش‌ک‌اه‌ل‌ول ب‌آ‌ای‌آ» «؟دی‌راد لی‌ج‌آ ن‌ود‌ب ی‌زی‌چ‌ای‌آ»
«؟ت‌س‌ا تس‌رد ،د‌سر‌ب ه‌ب‌ن‌ش‌ج‌ن‌پ ات دی‌اب» «م‌ن‌ام‌لی‌م رظ‌ن‌م اج‌ن‌آ ن‌م» «؟ی‌ن‌ک

And some universal repair phrases that save any conversation: “Sorry, my connection dropped for a second.” “Let me rephrase that.” “What I meant was...” “Could you give me an example?” “Take your time—I’m listening.”

ه‌ی‌ن‌ات کی ی‌ارب ن‌م ط‌اب‌ت‌را ،م‌فس‌أت‌م» :د‌ه‌لی‌م ت‌اج‌ن‌ار ی‌اه‌م‌ل‌اک‌م ره ه‌ک ی‌م‌وم‌ع ر‌ی‌م‌عت ت‌ر‌اب‌ع دن‌چ و
ن‌م ه‌ب ل‌ا‌ثم‌ کی ی‌ن‌اوت‌لی‌م» «...ه‌ک د‌وب نی‌ا م‌روظ‌ن‌م» «م‌ن‌ک نی‌ای‌ب ه‌راب‌ود ار ن‌آ ر‌اذ‌گ‌ب» «د‌ش‌ع‌ط‌ق
«م‌ه‌لی‌م شو‌گ ن‌م‌ری‌گ‌ب ار ت‌ن‌ام‌ز» «؟ی‌ه‌د‌ب

Finally, celebrate small wins out loud. "Today I spoke slower and felt in control." "I handled a call without switching languages." These moments matter.

.....
 ساسح و مدرک تب‌حص رتاهت‌سه‌آ زورم». ری‌گب نش‌ج دن‌لب ی‌ادص اب ار‌ک‌چوک ی‌اه‌لی‌زوری‌پ، تی‌اه‌ن رد دن‌ت‌سه‌م‌ه‌م‌ تا‌ظ‌ح‌ل‌ن‌یا «م‌درک تی‌ری‌دم‌ن‌اب‌ز‌ری‌غ‌ت‌ن‌ودب‌ار‌س‌امت‌کی» «م‌ت‌ش‌اد‌ل‌رت‌ن‌ک

The voice you practice shapes the voice you bring to real life.

.....
 ی‌رو‌آ‌ی‌م‌ ی‌ع‌ق‌او‌ ی‌گ‌دن‌ز‌ه‌ب‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ ی‌ی‌ادص، ی‌ن‌کل‌ی‌م‌ نی‌رم‌ت‌ه‌ک‌ ی‌ی‌ادص

As we head to the finish, let's anchor the core message.

.....
 می‌ن‌ک‌ تی‌ب‌ث‌ت‌ار‌ ی‌ل‌ص‌ا‌ م‌ای‌پ‌ دی‌ی‌ای‌ب، می‌س‌ر‌ل‌ی‌م‌ ن‌ای‌اپ‌ه‌ب‌ه‌ک‌ ی‌ل‌ا‌ح‌رد

You don't need permission to speak.

.....
 ی‌رادن‌ن‌درک‌تب‌حص‌ی‌ارب‌ه‌ز‌ا‌ج‌ه‌ب‌ی‌ز‌این

You don't need perfection to start.

.....
 ی‌رادن‌ع‌ورش‌ی‌ارب‌ل‌ام‌ک‌ه‌ب‌ی‌ز‌این

You need motion, variety, and kindness toward yourself.

.....
 ی‌راد‌ت‌د‌وخ‌ه‌ب‌ی‌ن‌اب‌ر‌ه‌م‌و‌ع‌ون‌ت، ت‌ک‌ر‌ح‌ه‌ب‌ز‌این

Train your mouth with shadowing and short phrases.

.....
 ن‌ک‌نی‌رم‌ت‌ه‌ات‌وک‌ت‌ار‌اب‌ع‌و‌ی‌ن‌ز‌اه‌ی‌اس‌اب‌ار‌ت‌ن‌اهد

Train your mind to think in English directly, one small idea at a time.

.....
 ن‌ام‌ز‌کی‌رد‌ک‌چ‌وک‌ه‌دی‌کی، ه‌د‌ب‌ش‌ز‌وم‌آ‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ه‌ب‌می‌ق‌ت‌س‌م‌ر‌ک‌ف‌ت‌ه‌ب‌ار‌ت‌ن‌ه‌ذ

Surround yourself with enjoyable English so your progress feels natural.

.....
 د‌س‌ر‌ب‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب‌ی‌ع‌ی‌ب‌ط‌ت‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌ات‌ن‌ک‌ه‌ط‌ا‌ح‌ا‌ش‌خ‌ب‌ات‌ذ‌ل‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ب‌ار‌د‌وخ

Show up daily, even for five minutes.

.....
 ه‌ق‌ی‌ق‌د‌ج‌ن‌پ‌ی‌ارب‌ی‌ت‌ح، و‌ش‌ر‌ض‌ا‌ح‌ز‌ور‌ه

And treat mistakes as friendly feedback.

.....
 ری‌گ‌ب‌ر‌ظ‌ن‌رد‌ه‌ن‌ات‌س‌ود‌د‌ر‌وخ‌ز‌اب‌ن‌ا‌ون‌ع‌ه‌ب‌ار‌ت‌اه‌اب‌ت‌ش‌ا‌و

Your voice matters.

.....
 ت‌س‌ا‌م‌ه‌م‌وت‌ی‌ادص

It carries your ideas, your humor, your story.

دن کلیم لقتنم اروت ناتساد و اهلخوش، اهلهدی ا

Keep it.

رادلهگن ار نآ

Polish it.

هدب لقیص ار نآ

Use it.

نک هدافتسا نآزا

When you speak, the world hears you—and you hear a stronger version of yourself.

یونشلم اروتدوخ زایرتلیوق هخسن وت ودونشلم اروت ایند، ین کلیم تبحص یتقو

Before we close, tell us one simple English phrase you'll start repeating daily.

رارکت هب عورش هک وگب ام هب یسیلگنا هداس ترابع کی، میسرب نایاپ هب هکنی زالبق
درک یهاوخ شاهن ازور

Write it in the comments.

سیونب تارظن رد ار نآ

Share it so others can borrow it for their warm-ups.

دننک هدافتسا دوخ ندرک مرگ یارب نآزا دنن او تبت نارگید ات راذگب کارتشا هب ار نآ

And if this episode helped, pass it to a friend who needs a nudge to speak.

دراد ندرک تبحص یارب هزیگنا کی هب زاین هک یتسود هب ار نآ، درک کمک وت هب تمسق نیارگا و
نک لقتنم

Take this with you: action beats anxiety.

دن کلیم هبلغ بارطضا رب لمع: ریب دوخ اب ار نی ا

Repetition beats hesitation.

دن کلیم هبلغ دیدرت رب رارکت

And your brain will follow your mouth.

درک ده اوخ یوریپ وت ناهد زا وت زغم و

This is Your English Toolbox—we'll be here, cheering for every word you dare to say.

.....
،یراد ار ن آ ن ت ف گ ت ا ر ج ه ک ی ا ه م ل ک ر ه ی ا ر ب ، د و ب م ی ه ا و خ ا ج ن ی ا م ت س و ت ی س ی ل گ ن ا ر ا ز ب ا ه ب ع ج ن ی ا
م ی ن ک ل ی م ق ی و ش ت