

TRANSCRIPT · EPISODE 24

Talk About Your Feelings in English

Line-by-line · English + ■■■■■■

223 lines

Your English Toolbox

Talk about your feelings.

.....

نک تبحص ت تاساسح ا دروم رد

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

.....

ار امش ی اهشوگ ن آ رد هک دنک یسی لگنا نابز تس کدپ ،دی دم آ شوخ دوخ یسی لگنا نابز رازبا هب
می هدلیم ش زوم آ هل حرم هب هل حرم

I am Martin.

.....

م.تسه نی ترام نم

And I am Julia.

.....

م.تسه ای لوج نم و

How are you today?

.....

ت.سرا روطچ تلح زورم ا

Are you really fine?

.....

ت.ی تسه بوخ اعقاو

Well, actually, I am a little bit tired and stressed about a project.

.....

م.تسه هژورپ کی نارگن و هتسخ ی مک نم ،عقاو رد ،بخ

See, that is the problem with English learners and even native speakers.

.....

ت.سای موب ن انارنخس ی تح و یسی لگنا نازوم آن ابز ل کشم نی ا ،نی بب

We always say, "I am fine," because we are afraid to show our real emotions.

.....

می سرتلیم ناملی عقاو تاساسح ا نداد ناشن زا نوچ ،مبوخ نم ،می وگلیم هشی مه ام

But language is a tool for connection.

.....

ت.سرا طاب ترا یارب ی رازبا نابز ام

If you cannot express sadness, frustration, or joy, you are only using half of your toolbox.

دین کلیم هدفت سا دوخ رازبا زایمین زاطقف، دینک نایب اری داش ای یدی مان، مغ دیناوتن رگا

Today, we are going to go deep.

تفر میه اوخ رتاقی مع ام، زورم

We will learn how to talk about difficult feelings.

مینک تبحص راوشد تاساس حادروم رد هنوگچ هک تفرگ میه اوخ دای ام

We will learn how to confront people politely.

میوش هجاوم مدرم اب هنادوم روط هب هنوگچ هک تفرگ میه اوخ دای ام

And we have a very special guest to help us understand why this is so important.

تسا مهم ردقنی اعوضوم نی ارج میه فب دن کلیم کمک ام هب هک میراد هژیو رایسب نامهم کی و

Please welcome Rose, a psychologist who joins us today.

دینک لابقتسا، هتسویپ ام هب زورم هک سانشناور، زر زافطل

Hello, Martin.

نینترام، مالس

Hello, Julia.

ایلوج، مالس

It is wonderful to be here.

م.تسه اجنیا هک مل احشوخ

We are so happy to have you, Rose.

زر، دیتسه اجنیا امش هک مل احشوخ یلیخ ام

Rose, why is it so hard for people to say, "I am sad," or, "I am angry"?

م.تسه ینابصع نم ای متحاران نم، دنیوگب هک تسا تخس مدرم یارب ارج، زر

It is often because we think negative feelings are bad.

دنتسه دب یفنم تاساس حادین کلیم رکف ام هک تسال لیلد نی هب بلغا نی

We think we must be happy all the time to be accepted.

میوش هتفریذپ ات میشاب ل احشوخ هشی مه دیاب مین کلیم رکف ام

But from a psychological perspective, ignoring feelings is dangerous.

تسا کانرطخ تاساسح ن تفرگ هدی دان، یسانشن اور هاگدی زام

That is a great hook for our listeners.

تسام ناگدنونش یارب یلاع هتکن کی نی

So, are you ready to stop saying, "I am fine," and start speaking the truth?

دینک تقیقح ن تفرگ هب عورش و مبوخ نم، دیوگن رگید هک دی اهدام آ ای اسپ

Let's open Your English Toolbox.

مینک زاب اردوخ یسیلگنا نابز رازبا دی ای ب

Part 1: Identifying the Feeling.

ساسح ای یسانش ۱: شخب

Before we can talk, we must identify the word.

مینک یسانش ار هملک دی اب، مینک تبحص میناوتب هکنی زالبق

Many students only use happy, sad, or angry.

دنکلم هدافتسرای نابصع ای تحاران، لاحتشوخ زاطقف نازوم آشناد زای رای سب

But English has thousands of nuances.

دراد سناون نارازه یسیلگنا ام

Rose, in your therapy sessions, what is the first step?

تسیچ مدق نیلوا، امش ینامرد تاسلج رد، زر

The first step is to name the emotion accurately.

دینک یراذگمان ی تسرد هب ار ساسح هک تسرا نی مدق نیلوا

There is a big difference between being angry and being frustrated.

دراد دوجو ندوب دی مان و ندوب ینابصع نیب یگرزب توافت

Let's look at that difference.

مینک هاگن توافت نآ هب دی ای ب

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

تسای تیاضران زا غاد و یوق ساسح کی ینابصع

For example, if I cannot find my keys, I am frustrated.

م.تسه دی مان، منک ادی پ ار می اهدیلک من اوتن رگا، ل اثم ی ارب

If someone steals my keys, I am angry.

م.وش لیم ی ن ا ب ص ع ، د د ز د ب ار می اهدیلک ی س ک رگا

That is a very clear distinction.

ت.س ا ح ض ا و ر ا ی س ب ز ی ا م ت ک ی ن ی ا

Rose, why does accuracy matter here?

ت.س ا م ه م ا ج ن ی ا ر د ت ق د ا ر چ ، ز ر

We call this, "Name it to tame it."

م.ی م ا ن ی م ی ن ک ل ر ت ن ک ا ر ن آ ت ن ک ش م ا ن ا ر ن ی ا م

If you say, "I am overwhelmed," you admit you have too much pressure.

د.ی ر ا د ی د ا ی ز ر ا ش ف ه ک د ی ن ک ی م ف ا ر ت ع ا ، م ت س ه ر ا ش ف ت ح ت ن م ، د ی ی و گ ب ر گ ا

Overwhelmed,

ر ا ش ف ت ح ت

that is a fantastic B2-level word.

ت.س ا 2 ح ط س ر د ه د ا ع ل ا ق و ف ه م ل ک ک ی ن ی ا

It means you have too much work or too much emotion to handle.

د.ی ر ا د ت ی ر ی د م ی ا ر ب ی د ا ی ز ت ا س ا س ح ا ی ر ا ک ا م ش ه ک ت س ا ی ن ع م ن ی ا ه ب ن ی ا

Listeners, are you feeling overwhelmed with your English study sometimes?

د.ی ت س ه ر ا ش ف ت ح ت د و خ ی س ی ل گ ن ا ن ا ب ز ه ع ل ا ط م ر د ت ا ق و ا ی ه ا گ ا ی ، ن ا گ د ن و ن ش

Encouraging, speaking very slowly, it is okay to admit it.

د.ی ن ک ف ا ر ت ع ا ن آ ه ب ه ک د ر ا د ن ی ل ا ک ش ا ، د ی ن ک ت ب ح ص ی م ا ر آ ه ب ، ه د ن ن ک ا ق ی و ش ت

Another great word is anxious.

ت.س ا ب ر ط ض م ، ر گ ی د ی ل ا ع ه م ل ک ک ی

How is that different from afraid, Julia?

ا ی ل و ج ، ت س ا ت و ا ف ت م ه ن و گ چ س ر ت ا ب ن ی ا

Afraid is usually about a real danger right now, like a lion.

ریش کی دن نام، تس را رضاح لاح رد ی عقاو رطخ کی هرابرد الوم عم سرت

Anxious is about something in the future like a job interview.

ی لغش هب حاصم کی دن نام، تس ا هدنی آ رد ی زی چ هرابرد برطضم

Exactly.

اُقی قد

Anxiety lives in the future.

دن کلیم ی گدن ز هدنی آ رد بارطضا

When you tell a friend, "I am feeling anxious about tomorrow," you invite them to help you.

کمک امش هب هک دین کلیم توعد وا زا، متسه برطضم ادرف دروم رد نم، دی وگلیم ی تسود هب ی تقو دنک

So rule number one is precision.

تسا تقد کی هرامش نوناق سپ

Stop using bad, and start using frustrated, overwhelmed, or anxious.

دینک برطضم ای راشف تحت، دیم ان زا هدافتسا هب عورش و دینک فقوتم ار دب زا هدافتسا

Part 2: The Danger of Bottling Up.

ن تش اداهگ ن ان ورد رطخ: ۲ شخب

Now we need some phrasal verbs.

میراد زاین ی تکرخ لعف دن چ هب الاح

Rose, what happens if we do not speak about our emotions?

دنتفالی م ی قافتا هچ، مینکن تبحص نامتاساسح ا هرابرد رگا، زر

Well, if you do not speak, you tend to bottle up your feelings.

دیراد هگن نورد ار ناتتاساسح ا دیراد لیامت، دینکن تبحص رگا، بخ

To bottle up.

ن تش اداهگن نورد

Imagine a bottle of soda.

دینک روصت ار هباشون ی رطب کی

You shake it and shake it, but you keep the cap on tight.

دی‌دن بلی‌م مک‌حم ار نآ برد اما، دی‌هدلی‌م ناکت و دی‌هدلی‌م ناکت ار نآ امش

You are putting the feelings inside a bottle and closing it.

دی‌دن بلی‌م ار نآ و دی‌هدلی‌م رارق یرطب کی نورد ار تاساس‌ح‌ا امش

That is bottling up.

ت‌سا ن‌ت‌ش‌اداه‌گن نورد نی‌ا

And when you bottle up your emotions, eventually the bottle explodes.

دوش‌لی‌م رج‌فن‌م یرطب تی‌اهن رد، دی‌رال‌لی‌م ه‌گن نورد ار ن‌ات‌ات‌اس‌اس‌ح‌ا ی‌ت‌ق‌و و

We have a phrasal verb for that explosion, too.

می‌راد مه راج‌فنا نآ ی‌ارب ی‌ت‌ک‌رح‌ل‌ع‌ف کی ام

It is to lash out.

ت‌سا ن‌درک‌ه‌ل‌م‌ح‌ی‌س‌ک‌ه‌ب نی‌ا

To lash out, this means to suddenly attack someone verbally because you are angry.

ن‌و‌چ‌دی‌ن‌ک‌ه‌ل‌م‌ح‌ی‌م‌ال‌ک‌ت‌روص‌ه‌ب‌ی‌س‌ک‌ه‌ب‌ن‌اه‌گان‌ه‌ک‌ت‌سا‌ی‌ن‌ع‌م‌نی‌ا‌ه‌ب، ن‌درک‌ه‌ل‌م‌ح‌ی‌س‌ک‌ه‌ب
دی‌ت‌سه‌ی‌ن‌اب‌ص‌ع

Imagine you bottled up your stress from work all day.

دی‌اه‌ت‌ش‌اد‌ه‌گن نورد ار راک‌س‌رت‌سا‌زور‌م‌امت‌ه‌ک‌دی‌ن‌ک‌روص‌ت

Then you come home and your husband asks, "What is for dinner?"

می‌راد ه‌چ‌ماش‌ی‌ارب، د‌س‌ر‌پ‌لی‌م‌ن‌ات‌ر‌س‌مه‌و‌دی‌ور‌لی‌م‌ه‌ن‌اخ‌ه‌ب‌س‌پ‌س

And you scream, "Why do you always ask me that?"

می‌س‌ر‌پ‌لی‌م‌ار‌نی‌ا‌ن‌م‌زا‌ه‌ش‌ی‌مه‌ار‌چ، دی‌ن‌ز‌لی‌م‌د‌ای‌رف‌ام‌ش‌و

You lashed out at him.

دی‌درک‌ه‌ل‌م‌ح‌وا‌ه‌ب‌ام‌ش

And usually, you lash out at the people you love the most.

دی‌ن‌ک‌لی‌م‌ه‌ل‌م‌ح‌دی‌راد‌ت‌س‌ود‌رت‌ش‌ی‌ب‌ه‌ک‌ی‌دار‌فا‌ه‌ب‌ام‌ش، ال‌وم‌ع‌م‌و

This damages relationships.

.....

دن زلم بی سآ طب اور هب نی ا

So, the opposite of bottling up is to open up.

.....

تسا ندرک زاب، نتش ادله گن نورد سک عرب، سپ

To open up.

.....

ندرک زاب

This means to start talking about your inner world.

.....

دی نک ناتلی نورد ی ای ند هرابرد تب حص هب عورش هک تسای ن عم نی ا هب نی ا

Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

.....

دزاسلم ار دام تع ا اما، دراد یری ذی بابی سآ هب زاین ندرک زاب

I have a question for you, Rose.

.....

زر، مراد امش ی ارب ل اوس کی نم

Is there a physical benefit to opening up?

.....

درداد دوجو ندرک زاب ی ارب ی کی زی ف هدی اف ای آ

Absolutely.

.....

آل ماک

When you bottle up, your cortisol levels, the stress hormone, go up.

.....

دورلم ال اب، سرتسا نومروه، امش لوزی تروک حطس، دیرالم هگن نورد یتقو

When you open up, your brain releases oxytocin.

.....

دن کلیم دازآ نی سوتلی سک ا امش زغم، دین کلیم زاب یتقو

That is the bonding chemical.

.....

تسا یدنوی پی ی ای می ش هدام نی ا

So, speaking English is actually good for your health?

.....

تسا بوخ امش یتمالس ی ارب اعقاو ی سی لگن ان ابز هب ندرک تب حص، سپ

Only if you tell the truth.

.....

دی وگب ار تقی قح رگا طقف

Listeners, I want you to shadow this sentence with me to practice the phrasal verb.

.....
 دینک نی رمت اری ت کرح ل ع ف ات دینک رارکت نم اب ار هل مچ نی ا مه اوخ لی م، ناگدن و نش

Repeat after me.

.....
 دینک رارکت نم زا دع ب

I need to open up because I cannot bottle this up anymore.

.....
 مراد هگن نورد رت تشی ب ار نی ا من او ت لی من نوچ من ک زاب دی اب نم

Let's try one more time.

.....
 می نک ناحتم ا رگی د راب کی کی دی ای ب

Don't lash out.

.....
 دینکن هل م ح ی س ک ه ب

Just try to open up.

.....
 دینک زاب دینک ی ع س ط ق ف

Part three, how to confront someone.

.....
 می وش هج او م ی س ک اب هن و گچ، هس ش خ ب

Okay, we know we should open up.

.....
 می نک زاب دی اب هک می ن اد لی م، ب و خ

But what if the feeling is caused by another person?

.....
 هچ دش اب رگی د ص خ ش کی زا ی شان س اس ح ا رگا ا م

This is the hard part.

.....
 ت س ا ت خ س ت م س ق نی ا

Many learners stay silent because they are afraid to be rude.

.....
 دن س ر ت لی م ی ب دالی ب زا نوچ دن ن کلی م تو کس ن ازوم آن اب ز زا ی رای س ب

Rose, is there a psychological trick to confront someone without fighting?

.....
 دراد دوچ و اوعد نو دب ی س ک اب هه ج او م ی ا ر ب ی س ان ش ن اور دن ف رت کی ای، زر

Yes, there is a classic tool we use.

.....
 می نک لی م ه د ا ف ت س ا هک می راد کی س ال ک راز با کی، هل ب

It is called the I statement.

.....

می‌گویم من این‌ها را می‌گویم.

The I statement.

.....

من این‌ها را می‌گویم.

Can you explain how that works?

.....

چرا می‌گویند که این‌ها را می‌گویند؟

Usually when we confront someone, we use you statements.

.....

معمولاً وقتی با کسی مواجه می‌شویم، از شما می‌گوییم.

We say, "You are rude," or, "You never listen to me."

.....

می‌گوییم "شما بی‌ادب هستید" یا "شما هیچ‌وقت به من گوش نمی‌دهید".

That sounds like an attack.

.....

این‌ها مثل حمله است.

And when I hear, "You never listen," I want to defend myself.

.....

وقتی می‌شنوم "شما هیچ‌وقت به من گوش نمی‌دهید"، می‌خواهم از خودم دفاع کنم.

Exactly.

.....

بله.

Instead, you should focus on your own feeling.

.....

باید روی احساس خودتان تمرکز کنید.

The formula is, "I feel when you..."

.....

...من احساس می‌کنم که شما...

Let's look at the grammar of that.

.....

این‌ها را در نظر بگیرید.

Write I feel followed by an adjective.

.....

من احساس می‌کنم که شما...

Speaking very slowly, when you, followed by a verb.

.....

بسیار آهسته بگویید: "من احساس می‌کنم که شما..."

So instead of saying, "You are annoying," what should I say, Rose?

.....

؟زر، می‌وگب دی‌اب هچ، دی‌تسه ه‌دن‌ه‌درازا آ‌امش، ن‌ت‌فگ ی‌ا‌ج ه‌ب س‌پ

You could say, "I feel frustrated when you interrupt me."

.....

دی‌ن‌کلی‌م ع‌ط‌ق ا‌رم ت‌ب‌ح‌ص ا‌م‌ش ی‌ت‌ق‌و م‌ن‌کلی‌م ی‌دی‌م‌ان س‌ا‌س‌ح‌ا ن‌م، دی‌ی‌وگ‌ب دی‌ن‌ا‌وت‌لی‌م

Notice the difference.

.....

دی‌وش ه‌ج‌و‌ت‌م ا‌ر ت‌و‌ا‌ف‌ت

You are not saying the person is bad.

.....

ت‌س‌ا د‌ب ص‌خ‌ش ن‌آ ه‌ک دی‌ی‌وگ‌لی‌م‌ن ا‌م‌ش

You are saying the action produces a feeling in you.

.....

د‌ن‌کلی‌م د‌ا‌ج‌ی‌ا ا‌م‌ش ر‌د ی‌س‌ا‌س‌ح‌ا و‌ا ل‌م‌ع ه‌ک دی‌ی‌وگ‌لی‌م ا‌م‌ش

Let's practice some other examples.

.....

م‌ی‌ن‌ک ن‌ی‌ر‌م‌ت ر‌گ‌ی‌د ل‌ا‌ث‌م د‌ن‌چ دی‌ی‌ای‌ب

Imagine your friend is always late.

.....

دی‌آ‌لی‌م ر‌ی‌د ه‌ش‌ی‌م‌ه ا‌م‌ش ت‌س‌و‌د دی‌ن‌ک ر‌و‌ص‌ت

Do not say, "You are so disrespectful."

.....

ی‌م‌ا‌ر‌ت‌ح‌ال‌ی‌ب ی‌ل‌ی‌خ ا‌م‌ش، دی‌ی‌وگ‌ن

That will start a fight.

.....

د‌ن‌کلی‌م ع‌و‌ر‌ش ا‌ر ا‌و‌ع‌د کی‌ن‌ی‌ا

Instead say, "I feel hurt when you arrive late because it feels like my time is not important."

.....

ن‌ا‌م‌ز م‌ن‌کلی‌م س‌ا‌س‌ح‌ا ن‌و‌چ دی‌س‌ر‌ل‌و‌م ر‌ی‌د ا‌م‌ش ی‌ت‌ق‌و م‌ن‌کلی‌م ی‌ت‌ح‌ا‌ر‌ان س‌ا‌س‌ح‌ا ن‌م، دی‌ی‌وگ‌ب ن‌آ ی‌ا‌ج ه‌ب
ت‌س‌ی‌ن م‌ه‌م ن‌م

You added the because, which explains the impact.

.....

د‌ه‌ل‌ی‌م ح‌ی‌ض‌و‌ت ا‌ر ر‌ی‌ث‌أ‌ت ه‌ک دی‌د‌ر‌ک ه‌ف‌ا‌ض‌ا ا‌ر ن‌و‌چ ا‌م‌ش

This invites the other person to understand you, not fight you.

.....

د‌گ‌ن‌ج‌ب ا‌م‌ش ا‌ب ه‌ک‌ن‌ی‌ا ه‌ن، د‌ن‌ک ک‌ر‌د ا‌ر ا‌م‌ش ر‌گ‌ی‌د ص‌خ‌ش ه‌ک د‌ن‌کلی‌م ت‌و‌ع‌د ن‌ی‌ا

Is it really that simple?

.....

؟ت‌س‌ا ی‌گ‌د‌اس ن‌ی‌ا ه‌ب ا‌ع‌ق‌ا‌و‌ای‌ا

Simple to say, but hard to do.

.....

ن داد ما چنا تخس اما ، ن ت ف گ ه داس

It requires you to know your feeling first.

.....

دی س ان ش ب ار دو خ س اس ح ل و ا ه ک در اد نی ا ه ب ز ای ن نی ا

We also have a great expression for this moment of honesty.

.....

می ر اد ت ق اد ص ه ظ ح ل نی ا ی ا ر ب ی ل ا ع ت ر ا ب ع کی نی ن چ م ه ام

It is to get something off your chest.

.....

ت س ا ن در و آ ن و ری ب ت ا ه ن ی س ز ا ا ر ی زی چ نی ا

Imagine a heavy weight sitting on your chest.

.....

ت س ا ه ت س ش ن ن ا ت ا ه ن ی س ی و ر ی نی گ ن س ه ن ز و د ی ن ک ر و ص ت

You cannot breathe well.

.....

دی ش ک ب س ف ن ی ب و خ ه ب د ی ن ا و ت لی م ن ام ش

When you finally say the truth, the weight is gone.

.....

د و ر لی م نی ب ز ا ن ز و ن آ ، د ی ی و گ لی م ا ر ت ق ی ق ح ه ر خ ا ل ا ب ی ت ق و

You got it off your chest.

.....

دی در و آ ن و ری ب ن ا ت ا ه ن ی س ز ا ا ر ن آ ام ش

Rose, how do patients feel after they get it off their chest?

.....

د ن ن ک لی م س اس ح ا ه ن و گ چ ، د ن ر و آ لی م ن و ری ب ن ا ش ا ه ن ی س ز ا ا ر نی ا ه ک نی ا ز ا د ع ب ن ا ر ا م ی ب ، ز ر

They often sigh with relief, "Oh." They feel lighter.

.....

د ن ن ک لی م ی ک ب س س اس ح ا ه ن آ ه آ ، د ن ش ک لی م س ف ن ی گ د و س آ ا ب ا ل و م ع م ا ه ن آ

They realize the fear was in their head.

.....

ت س ا ه د و ب ن ا ش ن ه ز ر د س ر ت ه ک د ن و ش لی م ه ج و ت م ا ه ن آ

So, listeners, if you are holding a heavy secret or a frustration, use the structure, "I feel X when you do Y."

.....

س اس ح ا ن م ر ا ت خ اس ز ا ، د ی ا ه ت ش ا د ه گ ن ن و ر د ا ر ی د ی م ا ن ای نی گ ن س ز ا ر کی ر گ ا ، ن ا گ د ن و ن ش ، نی ا ر ا ب ا ن ب د ی ن ک ه د ا ف ت س ا د ی ن ک لی م ا م ش ی ت ق و م ن ک لی م

Part four, asking about feelings.

.....

تاساسح دروم رد ندی سرپ، راهچ شخب

We have talked about expressing ourselves.

.....

می اهدرک تب حص دوخ نایب دروم رد ام

But a conversation is a two-way street.

.....

تسا هفرط ود نابایخ کی هملاکم کی ام

We need to ask other people how they feel.

.....

دن کلیم ساسح اهنوگچ اهنآ هک می سرپب نارگی د زایاب ام

And, "How are you?" is not enough.

.....

تسین یفاک؟ تساروطچ تلاح، و

"How are you?" is automatic.

.....

تساراکدوخ؟ تساروطچ تلاح

It is a reflex, not a question.

.....

ل اوس کی هن، تسارشنکاو کی نی ا

Rose, how can we ask a question that invites a real answer?

.....

؟ دنکی عقاو خساپ هب توعدهک می سرپب یل اوس میناوتلی مهنوگچ، زر

You need to ask specific open-ended questions.

.....

دی سرپب زاب و صاخ تال اوس دیاب امش

Instead of, "Are you okay?" which is a yes/no question,

.....

تساریخهلبل اوس کی هک؟ دی تسه بوخ ای ای اچ هب

try asking, "What is on your mind?"

.....

؟ درذگلی م هچ امش نهذ رد، دی سرپب دینکی عس

"What is on your mind?"

.....

؟ درذگلی م هچ امش نهذ رد

That is a beautiful phrase.

.....

تسا ابیز ترابع کی نی ا

It implies that you know the person is thinking about something.

تسا یزی چی هب ندرک رکف لاح رد صخش دین ادلیم امش هک ده دلیم ناشن نی ا

Another great one is, "You seem a bit quiet today."

دی سرلیم رظن هب تکاس ی مک زورم امش ،تسا نی ا رگی دی لاع ترابع کی

That is an observation, not a question, but it invites an answer.

دن کلیم خساپ هب توعد اما ،ل اوس کی هن ،تسا ده داشم کی نی ا

"You seem quiet, is everything okay?" Yes, observing body language is key.

تسا ی دی لک ندب نابز ده داشم ،هل ب ؟تسا بوخ زی چی همه ای ا ،دی سرلیم رظن هب تکاس امش

If you see someone looking down or sighing, you can say, "I notice you are sighing a lot.

دی ش کلیم ه آ دای ز امش هک مدش هج و تم ،دی ی و گب دین اوتلیم ،دش کلیم ه آ ای تحاران ی سک دین ی بب رگا

Do you want to talk about it?"

؟دین ک تب حص ن آ دروم رد دی ه اوخلیم ای ا

This gives the other person permission to open up.

دوش زاب هک ده دلیم ه زاجا رگی د صخش هب نی ا

Or permission to stay silent.

دنک توکس هک ده دلیم ه زاجا ای

It is very respectful.

تسا هن امرتحم رای سب نی ا

Rose, what if the person starts crying?

؟هچ دنک هی رگ هب عورش صخش رگا ،زر

Many English learners panic if someone cries.

دنن کلیم تشحو ،دنک هی رگ ی سک هک ی تروص رد ی سی لگنا ن ا زوم آن ابز زا ی رای سب

They do not know what to say.

دنن ی و گب هچ دنن ادلیم ن اهن آ

The best thing to say is often very simple.

تسا هداس رای سب آل و م عم تفگ ن اوتلیم هک یزی چی نی رت هب

You can say, "It is okay to cry," or, "I am here with you."

م.تسه امش اب اجنی ا نم، ای، درادن ی لاکش ا ندرک هی رگ، دی ی وگب دی ناوتلی م امش.

"I am here with you."

م.تسه امش اب اجنی ا نم.

You do not need to fix the problem.

دی رادن لکش م ل ح هب ی زای ن امش.

You just need to be present.

دی ش اب رضاح دی اب طقف امش.

We also use the verb 'to empathize'.

م.ن کلی م هدا ف تس ا ندرک ی لدمه ل ع ف زا نی ن چمه ام.

To empathize means to feel what the other person is feeling.

دی ن ک س اس ح ا ر رگی د ص خ ش ت اس اس ح ا ه ک تس ا ی ن ع م نی ا ه ب ندرک ی لدمه.

It is different from sympathize.

ت.س ا توافتم ی دردمه اب نی ا.

Sympathy is feeling sorry for someone.

ن.دوب ف س ا تم ی س ک ی ا ر ب ی ن ع ی ی دردمه.

Empathy

ی لدمه

is feeling with someone.

ن.ندرک س اس ح ا ی س ک اب ی ن ع ی.

That is a crucial distinction.

ت.س ا ی ت ا ی ح ز ی ا مت کی نی ا.

Connection comes from empathy.

دوشلی م ی شان ی لدمه زا طاب ترا.

When you say, "I can imagine how hard that is," you are empathizing.

دی ن کلی م ی لدمه امش، تس ا تخ س ردق چ من ک روص ت م ناوتلی م، دی ی وگلی م ی تقو.

Listeners, these phrases are your lifeline in deep conversations.

.....
دنتسه امش تاجن طخ، قی مع تامل اکم رد تارابع نی، ناگدنونش.

"I can imagine how hard that is."

.....
تسا تخس ردقچ منک روصت مناوتلیم.

"Thank you for trusting me with this."

.....
مرکشتم، دیتشاذگ نایم رد نم اب ار نی هکنی زا.

"I appreciate you telling me."

.....
من کلیم ی نادردق، دیتفگ نم هب هکنی زا.

These are much better than just saying, "Don't worry!" Please, never say, "Don't worry," to someone in pain.

.....
تسا «!شابن نارگن» نتفگ طقف زا رتهب رایسب اه نی.

It invalidates their feelings.

.....
دن کلیم رابتعالیب ار اه نآ تاساسح نی.

It tells them their feeling is wrong.

.....
تسا هابتشا ن اشساسح هک دیوگلیم اه نآ هب نی.

White: Instead, validate them.

.....
دینک دییأت ار اه نآ، نآ یاج هب: دیفس.

Say, "It makes sense that you are sad."

.....
دیتسه تحاران امش هک تسایقطنم نی، دیوگب.

Part 5, The Emotional Toolbox.

.....
یساسح رازبا هبعج، ۵ شخب.

We have covered a lot of ground today.

.....
میدادششوپ اریدایز نی مز زورما ام.

We moved from, "I am fine," to, "I am overwhelmed."

.....
میتفرمتسه راشف تحت نم هب مبوخ نم زا ام.

We learned to stop bottling up and start opening up.

.....
مینک ندرک زاب هب عورش و مینک فقوتم ار نتشادهگن نورد هک میتفرگ دای ام.

We learned to get things off our chest using 'I' statements.

.....
 می‌روایب نوریب نام‌هن‌یس زا نم‌ی‌اه‌ی‌ن‌ایب زا هدافت‌سا اب ار اه‌زی‌چ هن‌و‌گ‌چ هک می‌ت‌فرگ دای ام

And we learned how to offer empathy.

.....
 می‌نک‌ی‌ل‌دم‌ه هن‌و‌گ‌چ هک می‌ت‌فرگ دای ام و

Rose, as we finish, what is your final advice for our listeners?

.....
 دی‌راد ام ناگ‌دن‌ونش‌ی‌ارب‌ی‌ی‌اه‌ن‌هی‌صوت‌ه‌چ، ن‌ای‌اپ‌رد، زر

My advice is to practice with small feelings first.

.....
 دی‌نک‌ن‌یرم‌ت‌اد‌ت‌با‌رت‌اک‌چ‌وک‌ت‌اس‌اس‌ح‌ا‌ب‌ه‌ک‌ت‌سا‌ن‌ی‌ا‌ن‌م‌هی‌صوت

Do not wait for a big tragedy.

.....
 دی‌ش‌اب‌ن‌گ‌رزب‌ه‌ع‌ج‌اف‌کی‌رظت‌ن‌م

Practice telling a friend, "I felt a bit disappointed when the restaurant was closed." Practice the small muscles of vulnerability.

.....
 مدش‌دی‌ما‌ان‌ی‌م‌ک، د‌وب‌ه‌ت‌س‌ب‌ن‌اروت‌س‌ر‌ی‌ت‌ق‌و‌ن‌م، دی‌ی‌و‌گ‌ب‌ت‌س‌ود‌کی‌ه‌ب‌ه‌ک‌دی‌نک‌ن‌یرم‌ت
 دی‌نک‌ن‌یرم‌ت‌ار‌ی‌ری‌ذ‌پ‌اب‌ی‌س‌آ‌ک‌چ‌وک‌ت‌ال‌ض‌ع

Then, when the big feelings come, you will be ready.

.....
 د‌وب‌دی‌ه‌او‌خ‌ه‌دام‌آ، د‌نی‌آ‌لم‌گ‌رزب‌ت‌اس‌اس‌ح‌ا‌ی‌ت‌ق‌و، س‌پ‌س

That is excellent advice.

.....
 ت‌سا‌ی‌ل‌اع‌هی‌صوت‌کی‌ن‌ی‌ا

Start small to build strength.

.....
 دی‌زاس‌ب‌ت‌رد‌ق‌ات‌دی‌نک‌ع‌ور‌ش‌ک‌چ‌وک‌زا

Language learning is exactly the same.

.....
 ت‌سا‌ر‌و‌ط‌ن‌ی‌م‌ه‌آ‌قی‌ق‌د‌ن‌اب‌ز‌ی‌ری‌گ‌د‌ای

You practice small sentences so you can have big conversations.

.....
 دی‌ش‌اب‌ه‌ت‌ش‌اد‌گ‌رزب‌ت‌امل‌اک‌م‌دی‌ناوت‌ب‌ات‌دی‌ن‌کلیم‌ن‌یرم‌ت‌ار‌ک‌چ‌وک‌ت‌ال‌م‌ج‌ام‌ش

Rose, thank you so much for joining us and sharing your wisdom.

.....
 دی‌ت‌ش‌اذگ‌کارت‌ش‌ا‌ه‌ب‌ار‌د‌وخ‌ت‌م‌ک‌ح‌و‌دی‌ت‌س‌وی‌پ‌ام‌ه‌ب‌ه‌ک‌ن‌ون‌م‌ی‌لی‌خ، زر

Thank you for having me.

م.رکشتم، دیدرک توعد ار نم هکنی زا

It was a pleasure.

دوب تذلل کی نی ا

It is amazing how psychology and language go hand-in-hand.

دن هلی م مه تسد هب تسد نابز و یسانشن اور هن و گچ هک تس ا بی ج ع

They are both about understanding the human experience.

دن تسه ی ناسنا هبرجت کرد هرابرد ود ره اهن آ

Remember, your English does not have to be perfect to be emotional.

دشاب ی ساسح ات دشاب لم اک دی ابن امش ی سی لگنا نابز، دی شاب هت شاد دای هب

People connect with your heart, not your grammar.

امش رمارگ اب هن، دن کلی م رارق رب طاب ترا امش بلق اب مدرم

But correct grammar helps.

دن کلی م کمک حی حص رمارگ اما

Yes, it certainly helps.

دن کلی م کمک اع طق، هل ب

Conclusion.

یری گاهجی تن

Before we go, I want to ask you one quick favor.

من کب کچوک شه اوخ کی امش زا مه اوخ لم، می ورب هکنی زا لبق

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

دی سی ون ب کچوک رظن کی نتفر زا لبق افطل، دیدرک تذلل تمسق نی ا زا رگا

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

تسا دشرد للاح رد و لاعف، ی عقاو ام هعماج هک دهلی م ناشن اهرم رفتل پ هب امش تارظن

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

می زاسب ی دیدج ی اهت مسق هتفه ره می ناوتب ات تس ا مهم رای سب ام ی ارب تی امح نی ا

Tell us how you are feeling today using one of the new words we learned.

.....
 می تفرگ دای هک ی دی دج تا ملک زا یکی زا هدافتسا اب دین کلیم ساسح اهنوگچ زورم ا دی وگب ام هب

Are you feeling motivated?

.....
 دین کلیم هزیگنا ساسح ا ای آ

Overwhelmed?

.....
 راشف تحت

Or perhaps relieved?

.....
 هدوس آ دیش ای

We need your comments because your voice is more important than ours.

.....
 تسار تمامه ام ی ادص زا امش ی ادص نوچ میراد زاین امش تارظن هب ام

Your voice and comments will show us the right path.

.....
 ده دلی م ناشن ام هب ار تسرد ریسم امش تارظن و امش ی ادص

Thank you for listening.

.....
 مرکشتم ،دی داد شوگ هکنی زا

See you in the next episode.

.....
 ناتم ن ی بایم ی دع ب تمس ق رد