

TRANSCRIPT · EPISODE 25

Express Your Feelings in English

Line-by-line · English + ■■■■■■

130 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox,

دی دم آ شوخ دوخ ی سی لگنا رازبا هب ع ج هب

the podcast where we train your ears and your mind step by step.

می هدلم شزوم آ مدق هب مدق ار امش نهذ و اه شوگ ن آ رد هک ی تس ک داپ

I am Peter, and today we are going to master the language of emotions.

می نک ادی پ طلست ار تاس اسح ا نابز می ه اوخ می زورم ا و متسه رتی پ ن م

We are going to practice shadowing with 100 sentences about expressing feelings, asking deep questions, and confronting others politely.

نی رمت ه ن اب دؤم روط هب نارگی د اب هه ج اوم و قی مع ی اهش سرپ ، تاس اسح ا زاربا هرابرد ه ل م ج ۱۰۰ اب ام
درک می ه اوخ

I recommend you listen to our previous episode with Rose, the psychologist, where we explain these concepts in detail.

هب ار می ه افم نی ا ن آ رد هک دی ه شوگ ، س انش ناور ، زر اب ام ی ل بق تم س ق هب م نک لم داهن شی پ
می هدلم حی ضوت لی صفت

Today, we will turn that theory into practice.

درک می ه اوخ لی دبت ل مع هب ار هی رظن ن آ ام ، زورم ا

I will read 100 sentences divided into five blocks.

م نک لم می س ق ت کول ب چ ن پ رد ار ه ل م ج ۱۰۰ ن م

Your job is to listen and then repeat exactly what I say during the silence.

دی نک رارکت ت و کس رد می و گلی م هک ار ه چ ن آ ق ی ق د س پ س و دی ه شوگ هک تس ا نی ا امش راک

Take a deep breath, relax your shoulders, and let's begin.

می نک عورش دی ای ب و دی نک اهر ار نات ی اه انش ، دی ش ک ب قی مع س فن کی

Block one: Identifying the feeling.

س اساسحای ی اسانش :لوا کولب

I am not just fine, I am actually tired.

ماهتسخ عقاو رد ،متسین بوخ طقف ن م

We often say we are fine because we are afraid to show real emotions.

می سرتلی م ی عقاو ت اساسح ا نداد ناشن زا نوچ می بوخ می یوگلی م بلغا ام

Language is a tool for deep connection.

ت ساقی م ع طاب ترا ی ارب ی رازبا نابز

If I cannot express sadness,

منک زاربا ار م غ من اوتن رگا

I'm only using half my toolbox.

من کلی م هدف ت س ا م رازبا هب ع ج زا ی مین زا طقف

Ignoring my feelings is actually dangerous.

ت س ا ک ان رطخ عقاو مت اساسح ا ن ت فرگ هدی دان

I am ready to stop hiding and start speaking the truth.

منک تقی قح ن ت فگ هب عورش و من کن ناهن پ رگی د هک م اهدام آن م

We must identify the exact word for the feeling.

می ن ک ی ی اسانش ار س اساسح ا ی ارب قی ق د هملک دی اب ام

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

دراد دوج ویدی م ان و مشخ نی ب ی گرزب توافت

Angry is a strong, hot feeling of displeasure.

ت س ا ی تی اضران غاد و یوق س اساسح ا کی مشخ

Frustrated is when you want to do something, but you cannot.

دی ن اوتلی م ن ام ،دی هد م اچنا ی راک دی ه اوخلی م هک ت س ا ی ن امز ی دی م ان

If I cannot find my keys, I feel frustrated.

من کلی م ی دی م ان س اساسح ا ،منک ادی پ ار می اهدی لک من اوتن رگا

If someone steals my keys, I feel angry.

من کلیم م شخ س اسح ا، دزدب ار می ایدی لک ی سک رگا

Precision matters because naming the emotion calms the brain.

دن کلیم مارا ار زغم، س اسح ا یرانگام ان اریز تس ا مهم تقد

We call this technique

می مانیم ار کی نکت نی ا ام

name it to tame it.

ی نک ش مار ات نک ش مان

I am feeling overwhelmed today.

من کلیم ی گدش قرغ س اسح ا زورم ا

Overwhelmed means I have too much pressure to handle.

مراد تی ریدم ی ارب ی دایز راش ف هک تس ا ی ن عم نی ا هب ی گدش قرغ

It is okay to admit that I have too much work.

مراد ی دایز راک من ک ف ارتع ا هک تس ا بوخ

Anxiety is different from fear because it lives in the future.

دن کلیم ی گدن ز هدی رد اریز تس ا توافتم سرت اب بارطضا

I am feeling anxious about my interview tomorrow.

من کلیم بارطضا س اسح ا ادر ف م ا هب ح اص م ه ر ا بر د ن م

When I tell you I am anxious, I am inviting you to help me.

دی نک کم ک ن م هب هک من کلیم توع د ار امش، مراد بارطضا می و گلی م امش هب ی تق و

Block two: The danger of bottling up.

ن تش ا ده گن ان ورد رطخ: مود کول ب

If I do not speak, I tend to bottle up my feelings.

مراد ده گن ن ورد ار م ت اس اسح ا مراد لی امت، من کن ت ب ح ص رگا

Bottling up is like shaking a soda bottle with the cap on tight.

تس ا مک ح م بر د اب هب اش ون ی رط ب ن داد ن اکت دن نام ن تش ا ده گن ان ورد

I am putting the pressure inside and closing it.

م.دن بلی م ار ن آ و مراذگی م نورد ار راشف ن م

Eventually, the bottle will explode.

دش ده اوخ رجف ن م یرطب ،تی اهن رد

When I explode, I might lash out at someone.

م.ن ک هل م ح ی س ک ه ب ت س ا ن ک م م ،م و ش لی م رجف ن م ی ت ق و

To lash out means to attack verbally because of anger.

م.ن ک هل م ح مشخ رطاخ ه ب ی مال ک ت ر و ص ه ب ه ک ت س ا ی ن ع م ن ی ا ه ب ن درک هل م ح

I do not want to lash out at the people I love.

م.ن ک هل م ح مراد ناشت س و د ه ک ی دارفا ه ب مه اوخ لی م ن

This kind of explosion damages relationships.

د.ن زلی م بی س آ ار طب اور راجف ن ا ع و ن ی ا

The opposite of bottling up is to open up.

ت.س ا ن درک زاب ،ن ت ش ادله گ ن نورد ل م عمل الس ک ع

To open up means to start talking about my inner world.

م.ن ک تب ح ص م نورد ی ای ن د ه ر ا ب رد ه ک ت س ا ی ن ع م ن ی ا ه ب ن درک زاب

Opening up requires vulnerability, but it builds trust.

د.زاس لی م ار دام ت ع ا ا م ،د راد یری ذی باب ی س آ ه ب زای ن ن درک زاب

There is a physical benefit to speaking the truth.

د.راد د و ج و ت ق ی ق ح ن ت ف گ ی ا ر ب ی ک ی ز ی ف ت ی ز م ک ی

Bottling up increases my stress hormones Opening up releases

د.ده لی م ش ی ازفا ا ر م س ر ت س ا ی ا ه ن و م ر و ه ن ت ش ادله گ ن نورد

oxytocin, the bonding chemical.

د.ن کلی م دا ز آ ار دن وی پ ی ای می ش ه دام ،ن ی س و ت لی س ک ا

Speaking English

ی سی ل گ ن ا ن ا ب ز ه ب ن درک تب ح ص

honestly is good for my health.

تسا بوخ نم یتمالس یارب ەناقداص

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

مرادەگن نوردار نی ماناوتلی من رگی د نوچ منک زاب ەک مراد زاین

Don't lash out, just try to open up.

دی نک زاب دینک ی عس طقف، دینکن ەل مح

Vulnerability is a strength, not a weakness.

فعض کی ەن، تسا توق کی یری ذپابی س آ

I choose to share my feelings

مرادگب کارت شرا ەب ار متاس اسح ەک من کلی م باختنا نم

instead of hiding them.

منک نا ەن پ ار ەن آ ەکنی ا یاج ەب

I feel lighter when I speak my truth.

من کلی م یکبس ساسح ا، می وگلی م ار دوخ تقیقح یتقو

Block three, how to confront someone.

میوش ەج او م یسک اب ەنوگچ، موس کولب

Confrontation is the hardest part of communication.

تسا طاب ترا تمسق نیرتاتخس ەج او م

I stay silent because I am afraid to be rude.

مسر تلی م یب دای ب زا نوچ من کلی م توکس نم

I need a psychological trick to confront without fighting.

مشاب ەت شاد اوعد نودب ەج او م یارب یتخان ش ناور دن فرت کی مراد زاین

The best tool is called the "I" statement.

تسا نم ەینای ب مان ەب رازبا نیرت ەب

"You" statements

امش ی ەل ەنی ای ب

sound like an attack.

.....

دن سرلی م رظن هب هل مح کی هی بش

If I say, "You never listen," you will want to defend yourself.

.....

دی نک عافد دوخ زا دی ه اوخلی م امش، دی هلی من شوگ زگره امش، می وگب رگا

Instead,

.....

ن، آی اج هب

I must focus on my own feeling.

.....

من ک زکرم ت مدوخ س اسح ا رب دی اب

The formula is, "I feel X when you do Y." "I feel frustrated when you interrupt me."

.....

ارم تب حص امش ی تقو و ن م. دی هلی م ماچنا امش ی تقو و من کلیم س اسح ا ن م: تسرا نی ا لومرف
من کلیم ی دی م ان س اسح ا دی ن کلیم ع طق

Notice that I am not saying you are a bad person.

.....

دی تسره ی دب ن اسنا امش می وگلی من ن م هک دی نک هجوت

I am saying your action produces a feeling in me.

.....

دن کلیم داچی ا ن م رد ی س اسح ا امش ل م ع می وگلی م ن م

"I feel hurt when you arrive late." "It feels like my time is not important to you." This invites the other person to understand, not to fight.

.....

مهم امش ی ا رب ن م نامز من کلیم س اسح ا. من کلیم بی س آ س اسح ا دی سرلی م ری د امش ی تقو و ن م
دگن جب هکنی ا هن، دم هفب ل باقم فرط هک دن کلیم ت و عد نی ا. تسرین

It is simple to say, but hard to do in the moment.

.....

تسرا تخس هظحل رد اما، تسرا هداس ن آ ن ت فگ

I need to get this off my chest.

.....

مروآرد ملد زا ار نی ا مراد زاین

Getting it off my chest means removing the heavy weight.

.....

تسرا نی گنس نزو ن تشا درب ی ن ع م هب ملد زا ن آ ن دروآرد

When I finally say it, I can breathe again.

.....

مش کب سفن هرابود من او تلی م، می وگلی م هر خال اب ی تقو و

The fear was mostly in my head.

دوب من هذ رد رت شیب سرت

"I feel disappointed when plans change at the last minute." Block four, asking about feelings.

ندی سرپ، راهچ کول ب. من کلیم یدی مان ساسح ا دن کلیم ری یغت هظحل نی رخ آ رد اه ام ان رب یتقو و نم
ت. ساسح ا هرابرد

A conversation is a two-way street.

ت. ساه فرط ود نابایخ کی هملاکم کی

Asking, "How are you?" is often just a reflex.

ت. ساشن کاو کی طقف بلغا؟ ت. ساروطچ امش لاح، نندی سرپ

I need to ask questions that invite a real answer.

دننک ی عقاو خساپ کی هب توعدهک مسرپب یتال اوس مراد زاین

Instead of a yes or no question, be specific.

دی شراب صخش م، ریخ ای هلب لاوس یاج هب

"What is on your mind right now?"

ت. ساتن هذ رد یزی چی هچ نالا

You seem a bit quiet today." That is an observation that invites an answer.

دن کلیم خساپ هب توعدهک ت. ساهدهاشم کی نی. دی سرلم رظن هب تکاس یمک زورما امش

"I notice you are sighing a lot.

دی ش کلیم هآ دای ز امش هک موشلم هجوت م

Do you want to talk about it?" This gives you permission to open up.

دینک زاب هک دهلم هزاجا امش هب نی؟ دینک تبحص ش ا هرابرد دی ه اوخلم ای آ

It also gives you permission to stay silent.

دینک توکس هک دهلم هزاجا امش هب نی چمه

"I respect your space if you do not want to talk."

دینک تبحص دی ه اوخلم من رگا مراملیم مرتحم ار امش یاضف نم

Observing body language is key to connection.

ت. ساطابترا دیلک ندب نابز هدهاشم

"Is everything okay with the project?"

.....

تسا بوخ هژورپ اب زی چ همه ای آ

You look a little bit stressed today.

.....

دی راد سرتسا یمک زورما امش.

I am ready to listen if you are ready to speak.

.....

دینک تبحص دی اهدام آ امش رگا منک شوگ م اهدام آ نم

Tell me what is worrying you.

.....

دن کلی م نارگن ار امش یزی چ هچ دی وگب نم هب

Has something happened to make you feel this way?

.....

دنک ساسح اهنوگان ای ار امش هک هدم آ شی پی یزی چ ای آ

I care about how you are feeling. "We can talk about it whenever you are ready."

.....

می نک تبحص ش اهراب رد دی اهدام آ امش هک نامز ره می ناوتلی م ام. مه دلیم تی مه امش تا ساسح ا هب نم

Block five: Empathy and validation.

.....

دی یأت و یلدمه :ج نپ کولب

Many people panic if someone starts crying.

.....

دنن کلی م تشحو ، دنک هی رگ هب عورش یسک رگا مدرم زا یرای سب

The best thing to say is often very simple.

.....

تسا ه داس رای سب بلغا تفگ ناوتلی م هک یزی چ نیرت هب

It is okay to cry.

.....

دینک هی رگ هک تسا بوخ

I am here with you.

.....

م. تسه امش اب اج نی ا نم

I do not need to fix the problem immediately.

.....

منک لح ار لکش م اروف هک مرادن زاین

I just need to be present with you.

.....

م. شاب رضاح امش اب هک مراد زاین طقف

To empathize means to feel what you are feeling.

من ک ساسح ا دین کلیم ساسح ا امش هک ار هچن آ هک تسای نعی نی ا هب یلدمه

Sympathy is feeling sorry for someone.

ن دوب فس اتم یسک یارب ی نعی ی دردمه

Empathy is feeling with them.

ن درک ساسح ا هان آ اب ی نعی یلدمه

Connection comes from true empathy.

دی آلم دوجو هب ی عقاو یلدمه زا طاب ترا

I can imagine how hard that is for you.

تسای تخس ردقچ امش یارب نی ا هک منک روصت من اوتلمی

Thank you for trusting me with this.

دی درک دامتعا نم هب هک مرکشتم

I appreciate you telling me the truth.

من کلیم ی ن ادردق، دی تفگ نم هب ار تقیقح هک نی ا زا

I will never say, "Don't worry," to someone in pain.

دی شابن نارگن، میوگلی من تسای درد رد هک یسک هب زگره

Saying, "Don't worry," invalidates their feelings.

دن کلیم رابتعالب ار اهان آ تا ساسح ا دی شابن نارگن نتفگ

It makes sense that you are sad.

دی تسه تحاران امش هک تسای قطنم نی ا

Your feelings are valid and understandable.

دن تسه کرد لباق و ربتعم امش تا ساسح ا

Practice with small feelings to build your emotional muscles.

دی زاسب ار دوخ ی فطاع تالضع ات دینک نیرمت کچوک تا ساسح ا اب

I felt disappointed when the restaurant was closed.

مدرک دی ما ان ساسح ا دوب هتسب ناروتسری تقو نم

People connect with your heart,
.....

دن کلیم رارقرب طاب ترا امش بلق اب مدرم

not your perfect grammar.
.....

امش صق نی ب رم ارگ اب هن

Correct grammar helps , but honesty connects.
.....

دن کلیم رارقرب طاب ترا تق ادا ص اما ، دن کلیم کمک حی حص رم ارگ

Conclusion.
.....

یری گاهجی تن

We have completed the 100 sentences.
.....

می درک ل ماک ار هل مج ۱۰۰ ام

We moved from, "I am fine," to deep empathy and honest confrontation.
.....

می درک تکرح هن ادا ص هه جاوم و قی مع یل دمه هب م بوخ نم زا ام

Repeating these sentences helps your brain internalize the structure of emotions in English.
.....

دنک ی نورد یسی لگنا نابز رد ار تا سا سح ا رات خاس دن کلیم کمک امش زغم هب تا ل مج نی ا راکت

Now, I have an important request for you.
.....

مراد امش زا مهم تس او خرد کی ، الاح

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

دیسی ونب کچوک رظن کی نت فر زا ل بق آ فطل ، دی درب تذ ل تمس ق نی ا زا رگا

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

تسا دش ر ل اح رد و ل اع ف ، ی ع قاو ام ه ع ما ج هک ده لیم نا شن ا ه ل م رف ت ل پ هب امش تا رظن

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

می زاس ب ی دی ج ی اهات مس ق هتفه ره می ناوت ب ات تا س ا ی تا ی ح ام ی ا رب تی ام ح نی ا

Tell me which sentence resonated with you the most.
.....

دش زادن ال نی نط امش اب رت ش ی ب هل مج مادک دی و گب نم هب

Do you want to be part of our Slow English community?
.....

دی ش اب ام ه ع ما ج زا ی ش خ ب دی هاو خ لیم ای آ

We need your comments

.....

میراد زاین امش تارظن هب ام

because your voice is more important than mine.

.....

تسار تاهم نم یادص زا امش یادص نوچ

Your voice and comments will show us the right path.

.....

تساجک تسرد ریسر م هک دهلم ناشن ام هب نات تارظن و امش یادص

Thank you for listening.

.....

دی داد شوگ هک مرکش تم

I am Peter, and I will see you in the next episode.

.....

منی بایم ار امش ی دعب تمسرق رد و متسه رتی پ نم