

TRANSCRIPT · EPISODE 60

Control Your Nerves Public Speaking Ep2

Line-by-line · English + ■■■■■

172 lines

Your English Toolbox

Have you ever stood outside a closed door, waiting to walk into an English speaking exam and felt your own heart trying to escape from your chest?

و یسی لگنا یرات فگنا احتما کی هب دورو رظت نم ،دی اهدات سی ا هت سب رد کی نوری ب رد لاج هب ات ای آ
دنگ رارف ناتاهن یس زا ده اوخلم نات بلق هک دی اهدرک ساسحا

I know that feeling perfectly, and it is absolutely terrifying.

تسا کان سر تاعاق او و مسان شلم ی بوخ هب ار ساسحا نی ا نم

You look at the clock on the wall, and every second feels incredibly heavy.

دسرلم رظن هب نی گنس تدش هب هی نات ره و دین کلیم هاگن راوید یورت عاس هب

Your hands start shaking uncontrollably.

دی اهدی عل ب نش هک راگنا ،دوشلم کشخ لاماک نات ناهد و دن کلیم ندی ززل هب عورش نات نات سدا

Your mouth gets completely dry, like you have swallowed sand.

دوشلم ی لاج لاماک نات نهذ هک تسرا نی اتم سق نی رتدب و

And the worst part is that your mind goes completely blank.

دن ورلم ی کی رات هب ،دی اهدرک هعلاطم ناشی ارب اهلام هک ی اهت فرشی پ ناگژاو مامت

All the advanced

لاج رد ،دینک مال س ات دینک زاب ار نات ناهد ی تح هکنی ا زالبق لاماک هعجاف کی هک دین کلیم ساسحا
تسرا عوقو

vocabulary you studied for months just disappears into the dark.

و نهذ ،اهش وگ نا رد هک امش مارا یسی لگنا تس کداپ ،دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا هب عج هب
می هدلم شزوم ار امش ی بصع متسیس

It feels like a complete disaster before you even open your mouth to say hello.

م.تسه نی ترام نم

Welcome to your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears, your mind, and your nervous system.

م.تسه ای لوج ن م و

I am Martin.

And I am Julia.

ت.س ام ی مومع ی ن ارنخس یرس مود تمسق زورم

Today is episode two of our public speaking series.

And today we are focusing on something very different.

م.ن کلیم زکرم ت توافق تم رای سب ی زیچ یور رب زورم ا و

We are focusing on the physical body, not the intellectual

ی.رکف نهذ هن، م.ن کلیم زکرم ت ی کی زیف ندب یور رب ام

mind.

دی هاوخ اری ناسنا باصعا مولع ی اهی ن ا ت 90 فورعم نوناق، دی نامب ی نالوط تمسق نی ا رد ام اب رگا
ت.خوم آ

If you stay with us for this extended episode, you will learn the famous 90-second rule of human neuroscience.

ی بصع متسیس یروف ندرک مارا ی ارب ی لمع ی کی زیف ی اهکی نکت زالم اک رازبا هبعج کی نی نچمه
ت.خوم آ دی هاوخ دوخ

You will also learn a complete toolkit of actionable, physical techniques to instantly calm your nervous system.

اهن آ هب چی رب مک ی هافش ناحتم ای، ناحتم ا زالم بق هک دنتسه یی ا هرازبا اق ی قد نی ا
دی راد زاین

These are the exact tools you need before an IELTS, TOEFL, or Cambridge oral exam.

دی راد زاین تی عمج کی ربارب رد ی ن ارنخس کی هی ارا ی ارب هک دنتسه یی ا هرازبا نی نچمه اهن ای

These are also the tools you need to give a speech in front of an audience.

دی نک هدافتسا ن اتزیع هب جاودزا داهنش ی پ ی ارب ا هرازبا نی ا زاین اوتب دی اش ی تح

A work presentation, a school theater play, a political speech, etc.

دی ری زبب ار کچوک ی خوش نی ا فطل

Even

.....

maybe you could also use these tools to propose marriage to your loved one.

.....

دن متردق ی اہ رازبا زال ماک ہ عوم جم کی، ہلب

Allow us this little joke, please.

.....

Yes, a full set of powerful tools.

.....

ہب مل اس ناج ہئارا رہ تم سق نی رتلی نارحب و نی رتکان رطخ زا ہنوگچ ہک داد می ہاوخ شزوم آ امش ہب ام
دی ربب رد

We will teach you exactly how to survive the most dangerous and critical part of any presentation.

.....

Let me take you back to a specific moment a few years ago when I had to give a presentation to a very large intimidating audience.

.....

تی عمج کی ہب مدش روبجم ہک من ادرگرب شیپ لاس دنچ صراخ ہظحل کی ہب ار امش دی ہد ہزاجا
مہدب ہئارا کانسرت و گرزب رایسب

This was the conference in London, right?

.....

Exactly, the London

.....

ندنلس نارفنک، اقیقہ

conference.

.....

مدوب ہداتسی ای فخم نی گنس ہدرپ کی تشپ، ہنحص تشپ رد نم

I was standing backstage hidden behind a heavy velvet curtain.

.....

I could hear the murmur of the crowd finding their seats, and I could hear the previous speaker finishing their conclusion.

.....

یوقی ادص متسن اوتلی م، مونشرب دن تفرگلی م اج دن تشاد ہک اری تی عمج ہم زمزی ادص متسن اوتلی م
مبلق متسن اوتلی م، ہمہ زا رتام ہم اما، ار اہلس نارفنک زاغ ای انش آگنہ آنآ و مونشرب اری توص متسیس
دی بوکلی م ماہنیس رد ہک مونشرب ار

That waiting period just before you walk into the light is always the absolute worst part.

.....

It is psychological torture.

.....

تسایناور ہجنکش کی نی

Mentally, I was totally prepared for this day.

مدوب هدام آ زور نآ ی ارب ال ماک نم، ین هذ رظن زا

I knew my presentation perfectly, and I had practiced my transitions, but my body was completely betraying me.

مدوب هدام آ زور نی ا ی ارب ال ماک نم، ین هذ رظن زا

What was

تن ایخ نم هب ال ماک مندب اما، مدوب هدرک ار می اهال اقاقتنا نیرمت و متسن اللم ی بوخ هب ار ماهی ارا نم درکلی م

happening to you physically in that moment?

دات فالوم ی مسج رظن زا امش ی ارب ی قافتا هچ هظحل نآ رد

My breathing became incredibly shallow.

دوب هدش قمع مک ی اهداعل اقوق زرت هب مندیشک سفن

I was only taking tiny rapid breaths into the very top of my chest.

مدیشکلی م ماهن یس ی ال اب هب ی عیرس و کچوک ی اهلسفن طقف

When you use shallow breathing, you are not getting enough oxygen to your brain.

دسرلی من ی فاک نژی سکا نات زغم هب، دیشکلی م قمع مک ی اهلسفن ی تقو

And when the brain lacks oxygen, it triggers even more panic.

دوشلی م یرتشیب تشرح و داجی ا ثعاب، دشاب هتشان دن نژی سکا زغم ی تقو و

Exactly.

أقی قد

My hands were sweating so much that I could barely hold my index cards.

مرا د هگن ار امن هار ی اهاتراک متسن اوتلی م ی تخس هب هک دن دوب هدرک قرع ردقن آ من اتسد

My legs felt like they were made of heavy stone.

دن اهدش هتخاس نی گنس ی اهگنس زا هک دن درکلی م ساسح ا می اهاپ

It sounds like your

ین ارنخس کی هن، دوب ی کیزی ف هزرابم کی ی ارب ندش هدام آ لاح رد نات ندب دسرلی م رظن هب

body was preparing for a physical fight, not a speech.

دوب روطنی مه اقای قد

That is exactly what was happening.

رد زا طقف و من کلیم شومارف ار مالیسی لگنا ناگژاو مامت، مه دلیم تسرد زا ار لرتنک هک مدرکلیم ساسح
من کلیم رارف رتائت یتشپ

I felt like I was going to lose control, forget all my English vocabulary, and just run out the back door of the theater.

مردان یمومع ینارنخس یارب یبسانم تیصخش هک مدرکلیم رکف

For a very long time, I thought this kind of fear was a sign of mental weakness.

دوبن ینهذ فعض االصا، دیدرکلیم هبرجت هنحص تشپ رد امش هچنآ، نیت رام اما

I thought I simply did not have the right personality for public speaking.

دوب یکی ژولویزیف شنکاو کی نی

But Martin, what you were experiencing backstage was not a

ایلوج، تسام ناگدنونش یارب 1 هداعالقوف هژاو کی نی

mental weakness at all.

مینک فیرعت حوضو هب ار نآ دی ایب، هلب

It was a physiological response.

That is a fantastic C1 vocabulary word for our listeners, Julia.

دوخ طیحم هب هدنز ندب کی شنکاو و یعیبط درکلیم مع هوجن هب طوبرم ینعم هب یکی ژولویزیف
تسا

Physiological.

Yes, let us define that clearly.

دوب ینهذ سپس و یکیزیف ادتبا امش سرت

Physiological means relating to the way a living body naturally functions and reacts to its environment.

تسا گرزب کرد کی نی

Your fear was physical first and mental second.

جی ریب کم نحت مم کی و هن سرگ ریب کی نی ب ی توافق امش زغم ،دی ن کلی م دی دت س اس ح ا ی ت ق و
دنی بلی من

This is a huge realization.

When you feel threatened, your brain does not know the difference between a hungry tiger and a Cambridge-speaking examiner.

دنت سه یراب گرم تادی دت اهانی و د ره ،امش ی ن ات س اب زغم یراب

To your ancient survival brain,

both of those things are deadly threats.

اُقی قد

Exactly.

دن کلی م رب اقب ی ی ای می ش داوم اب ار امش ندب ت ع رس هب زغم نی یراب انب

So the brain immediately floods your body with survival chemicals.

نی ل ان رد آت دم ع

Mainly adrenaline.

می مان لی م نی ل ان رد آت ش ی ازفا کی ار نی ام

We call that an adrenaline rush.

هب امش ندربک راداو یراب هک ت س ا ع ی رس ی ژرنا زا ی ناهگان و دی دش س اس ح ا کی نی ل ان رد آت ش ی ازفا کی
ت س ا ه دش ی ح ا ر ط ر ا ر ف ای ه ز ر ا ب م

An adrenaline rush is an intense, sudden feeling of rapid energy designed to make you fight or run away.

Your heart beats faster to pump blood to your muscles.

دنک پمپ ن ات ت ا ل ض ع هب ار نو خ ات دن ز ل ی م ر ت ا ع ی رس امش ب ل ق

Your mouth goes dry because your digestive system shuts down to save energy.

دوش لی م ش و م ا خ ی ژرنا رد ی ی و ج ا ه ف ر ص ی ا ر ب امش ش ر ا و گ م ت س ی س ا ر ی ز دوش لی م ک ش خ ن ات ن ا ه د

All of those terrible symptoms are just your body trying to protect

دنک ت ظ ف ا ح م امش زا دن کلی م ی ع س هک ت س ا م ش ندب ط ق ف د ب م ئ ا ل ع نی ا م ا م ت

you.

داد ری غت نارنخس کی ناو نع هب ار نم ی گدنز هک دراد دوجو ی ملع زار کی اج نی ا ما

But here is the scientific secret that changed my life as a speaker.

دن اهدرک هعلاطم ی اهدرتسگ روط هب ار ی ای می ش شن کاو نی ا ناسان ش اب ص ع

Neurologists have studied this chemical reaction extensively.

نوخ زا و دسرب جوا هب ات دش کلیم لوط هی نا ت 90 اقی قد نی لان رد آ ش ی ا ز ف ا کی هک دن اهت ف ای رد اهن آ
دوش جراخ امش

They found that an adrenaline rush takes exactly 90 seconds to peak and flush out of your bloodstream.

Wait, let me make sure I understand that.

مدش هجوت م تسرد ار نی ا هک موش نی م ط م دی را ذ گ ب ، دی نک ربص

You are saying the chemical wave only lasts for 90 seconds?

Yes, just 90 seconds.

هی نا ت 90 ط ق ف ، ه ل ب ؟ دش کلیم لوط هی نا ت 90 ط ق ف ی ای می ش جوم نی ا هک دی و گ لیم امش

From the moment the deep fear hits you to the moment it naturally leaves your body is just

جراخ نا ت ندب زا ی ع ی ب ط روط هب هک ی اه ظ ح ل ات دن ز لیم ه ب رض امش هب ق ی م ع سرت هک ی اه ظ ح ل زا
دش کلیم لوط مین و هقی قد کی ط ق ف ، دوش لیم

one minute and a half.

دوش لیم وح م و دب ای لیم شه اک ی گ داس هب ی ای می ش شن کاو ، دی نک ن هزاراب م ن آ اب رگا

If you do not fight it, the chemical reaction simply drops and fades away.

تسا هدا علا قوف نی ا

That is incredible.

مینی کلیم تشحو سرت زا سرت هرابرد ام اریز ؟ دراد هم ادا ناحتم لک ی ارب لوم عم سرت ارچ سپ

So why does the fear usually last for the whole exam?

Because we panic about the panic.

من کلیم بارخ ار من ا ح ت م ا مراد ، هن هوا ، مینی کلیم رکف ، دززلیم نام نا ت سد مینی کلیم ساس ح ا ی ت ق و

When we feel our hands shaking, we think, oh no, I am ruining my exam.

.....
 دن کلیم داجی امود نیل انردآشی اذفا کی کانت شرح و رکف نآ

That terrible thought creates a second adrenaline rush.

.....
 دن کلیم داجی بارطضا زا موادم هقلح کی هک،مراهچ کی و موس کی سپس و

And then a third and a fourth, creating a continuous loop of anxiety.

The shift and application precisely.

.....
 اقی قد دربراک و ری غت

So the major mindset shift for today is this.

.....
 تسایا زورما یارب تین هذ هدمع ری غت نی یارب انب

You do not need to fight your fear and you do not need to feel bad about it.

.....
 دیرادن نآ هرابرد ی دب ساسح ا هب یزاین و دیرادن دوخ سرت اب هزارابم هب یزاین امش

You just need to manage your physical body for these 90 seconds until the wave passes.

.....
 درذگب جوم ات دینک تیری دم هی ناث 90 نی یارب ار دوخ ی کی زیف ندب دی اب طقف امش

How exactly do we do that?

.....
 می هدم ماچنا ار راک نی اقی قد هنوگچ

Especially if an examiner is sitting across the table looking right at us.

.....
 دنک هاگن ام هب زیم رگید تمس رد نحت مم کی رگا هژیو هب

We use a series of highly actionable micro rituals to survive that window.

.....
 مین کلیم هدافتسا هزاب نآ رد ندنام هذنی یارب یلمع ی اهنی آی ورکی م یرس کی زا ام

The first tool is the

.....
 تسایا سفنت یناشن زاب، رازبا نیلوا

breathing reset.

.....
 دیشکب سفن هی ناث راهچ تدم هب دوخ ینی ب قی رط زا ی م آ هب، دینیشن لم ی تقو

When you sit down, breathe in slowly through your nose for four seconds.

.....
 دیراد هگن دوخ ی اهلیری رد هی ناث راهچ تدم هب ار سفن نآ

Hold that breath in your lungs for four seconds.

.....
 دینک مدزاب هی ناث شش تدم هب دوخ ناهد قی رط زالم اک روط هب و ی مآرآ هب س پس و

And then exhale completely and slowly through your mouth for six seconds.

.....
 تس اتم سق نیرت ام هم ینال و ط مدزاب نآ

That long exhale is the most important part.

.....
 دی و گلی م امش ی بصع متسی سیس هب هک ده لیم ژاس ام ار گاو بصع ی کی زیف روط هب ینال و ط مدزاب کی
 دی تسه ناما ردالم اک هک

An extended exhale physically massages the vagus nerve, which tells your nervous system that you are completely safe.

The second tool is a physical grounding technique.

.....
 تس ا ی کی زیف ی ژاس انی مز کی نکت کی مود رازبا

Grounding means using your physical senses to connect with reality,

.....
 ار امش هجوت و تس ا تی عقاو اب طاب ترا ی ارب امش ی کی زیف ساوح زا هدافت سا ی انعم هب ی ژاس انی مز
 دن کلی م رود ناتلی شخ رچ راکفا زا

pulling your attention away from your spinning thoughts.

.....
 دن کلی م رود ش درگ لاح رد راکفا زا ار امش هجوت

Exactly.

.....
 اقی قد

While you are breathing, push your feet hard into the floor.

.....
 دی ده راشف نیمز هب مکحم ار نات ی اهاپ، سفنت نیح رد

Feel the solid ground supporting your shoes.

.....
 درالیم هگن ار نات ی اهاش فک مکحم نیمز هک دینک ساسحا

Feel the wooden chair supporting your back.

.....
 دن کلی م تی امش تشپ زا ی بوچ یل دنص هک دینک ساسحا

You are sending your brain physical evidence of stability.

.....
 دینک لیم لاسرا تابت زا ی کی زیف ده اوش نات زغم هب امش

The third tool is building what I call your security system.

ممنانی می‌توانم متسیس را آن‌م‌هک تسای‌زی‌چ‌نت‌خ‌اس‌موس‌رازبا

What is a security system in the context of public speaking?

ت‌سی‌چ‌ی‌م‌وم‌ع‌ی‌ن‌ا‌ر‌ن‌خ‌س‌ه‌ن‌ی‌م‌ز‌ر‌د‌ی‌ت‌ی‌ن‌م‌ا‌م‌ت‌سی‌س

It means you must memorize your very first sentence perfectly.

دی‌ن‌ک‌ظ‌ف‌ح‌ل‌م‌ا‌ک‌ر‌و‌ط‌ه‌ب‌ا‌ر‌د‌و‌خ‌ه‌ل‌م‌چ‌ن‌ی‌ل‌و‌ا‌د‌ی‌ا‌ب‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌ن‌ع‌م‌ن‌ی‌ا‌ه‌ب‌ن‌ی‌ا

The adrenaline protocol in your

ا‌م‌ش‌ن‌د‌ب‌ر‌د‌ن‌ی‌ل‌ا‌ن‌ر‌د‌آ‌ل‌ک‌ت‌و‌ر‌پ

body is at its absolute highest right when you are about to start speaking.

دی‌ن‌ک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ه‌ب‌ع‌و‌ر‌ش‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق‌ت‌س‌ر‌د‌،‌ت‌س‌ا‌د‌و‌خ‌د‌ح‌ن‌ی‌ر‌ت‌ا‌ل‌ا‌ب‌ر‌د

That is when your brain goes blank.

د‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌ی‌ل‌ا‌خ‌ا‌م‌ش‌ن‌ه‌ذ‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌ا‌ه‌ظ‌ح‌ل‌ن‌ا‌م‌ه‌ن‌ی‌ا

If you have that first sentence memorized like a song, you have a safe ground to start from.

دی‌ر‌ا‌د‌ع‌و‌ر‌ش‌ی‌ا‌ر‌ب‌ن‌م‌ا‌ن‌ی‌م‌ز‌ک‌ی‌،‌دی‌ا‌ه‌د‌ر‌ک‌ظ‌ف‌ح‌گ‌ن‌ه‌آ‌ک‌ی‌ل‌ث‌م‌ا‌ر‌ل‌و‌ا‌ه‌ل‌م‌چ‌ن‌آ‌ر‌گ‌ا

You do not have to think about grammar, you just have to press play.

دی‌ن‌ز‌ب‌ا‌ر‌ش‌خ‌پ‌د‌ی‌ا‌ب‌ط‌ق‌ف‌،‌دی‌ر‌ا‌د‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌و‌ت‌س‌د‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ن‌د‌ر‌ک‌ر‌ک‌ف‌ه‌ب‌ی‌ز‌ا‌ی‌ن

It acts as a bridge over that initial 90-second wave of nervousness.

د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ل‌م‌ع‌ب‌ا‌ر‌ط‌ض‌ا‌ی‌ا‌ه‌ی‌ن‌ا‌ت‌۹۰‌ه‌ی‌ل‌و‌ا‌ج‌و‌م‌ن‌آ‌ی‌و‌ر‌ر‌ب‌ل‌پ‌ک‌ی‌ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ه‌ب‌ن‌ی‌ا

But to build this system properly, you must practice at home like a professional actor.

دی‌ن‌ک‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ی‌ا‌ه‌ف‌ر‌ح‌ر‌گ‌ی‌ز‌ا‌ب‌ک‌ی‌ل‌ث‌م‌ه‌ن‌ا‌خ‌ر‌د‌د‌ی‌ا‌ب‌،‌ی‌ت‌س‌ر‌د‌ه‌ب‌م‌ت‌سی‌س‌ن‌ی‌ا‌ن‌ت‌خ‌اس‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌م‌ا

Actors rehearse their lines endlessly so they can rely on muscle memory when the stage lights hit them.

ه‌ب‌ه‌ن‌ح‌ص‌ی‌ا‌ه‌ر‌و‌ن‌ش‌ب‌ا‌ت‌م‌ا‌گ‌ن‌ه‌ر‌د‌د‌ن‌ا‌و‌ت‌ب‌ا‌ت‌د‌ن‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ا‌ر‌د‌و‌خ‌ط‌و‌ط‌خ‌ن‌ای‌ا‌پ‌ل‌ی‌ب‌ن‌ا‌ر‌گ‌ی‌ز‌ا‌ب
د‌ن‌ک‌ه‌ی‌ک‌ت‌ی‌ن‌ا‌ل‌ض‌ع‌ه‌ظ‌ف‌ا‌ح

Rehearse your first sentence in your bedroom with your eyes open.

دی‌ن‌ک‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ز‌ا‌ب‌ن‌ا‌م‌ش‌چ‌ا‌ب‌ن‌ا‌ت‌ا‌ب‌ا‌و‌خ‌ق‌ا‌ت‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌د‌و‌خ‌ل‌و‌ا‌ه‌ل‌م‌چ

Then rehearse it with your eyes closed.

دینک نیرمت هتسب نامشچ اب ار نآ س پس

Visualize the exam venue.

دینک مسجت ار ناحتم ل حم

Visualize the white walls, visualize the harsh lights, and visualize the serious examiner.

دینک مسجت ار یدج نحت مم و دینک مسجت ار نشخ یاهرون، دینک مسجت ار دیفس یاهراوی د

You have to make your brain feel like you have already been in that scary room a hundred times before.

دیاهدوب کانسرت قاتا نآ رد راب دص آل بق هک دنک ساسح هک دینک راداو ار ناتزغم دی اب امش

Yes, familiarity destroys fear.

دربایم نیب زا ار سرت یی انشآ، هلب

And when you

یتقو و

finally enter the real room, take a moment to read the room.

دیناوخب ار قاتا ات دیرانگب تقو هظحل کی، دیوشلیم یعقاو قاتا دراو هرخال اب

To read the room means to observe the emotional mood and connect with the people in the space.

تساضف نآ رد مدرم اب طاب ترا و یفطاع تلاح ده اشم یانعم هب قاتا ندن اوخ

Do not look at the floor and do not look at your shoes.

دینکن هاگن ناتیا هاشفک هب و دینکن هاگن نی مز هب

Look at the examiner as a human being.

دینک هاگن ناسنا کی ناو نع هب نحت مم هب

If you can connect with them, maybe with a polite smile, a comment about the rainy weather or a quick greeting, the tension will ease immediately.

یاوه و بآ هرابرد رظن کی، هناب دوم دنخبل کی اب دیاش، دینک رارقرب طاب ترا اهنآ اب دیناوتب رگا
دبایلم شهاک هل صرافال ب شنت، عیرس مالس کی ای یناراب

You realize they

دیوشلیم هجوت م

are not tigers trying to eat you.

دندروخ ب ار امش دنه اوخلم هک دنتسین یی اهر ب ب اهن آ هک

And finally, the most powerful and authoritative trick of all, the delayed start.

ریخأت اب عورش، همه دنفرت نی رتربتعم و نی رتدنم تردق، تی اهن رد و

Oh, this is so crucial for time to exams like IELTS, TOEFL, or the Cambridge Advanced Tests.

یتایح رای سب جی ربمک هت فرشی پ ی اهن ومزآ ای ، دن نام یتان ا حتم ا ی رب نی ا، هوا

تسا

When the examiner looks at you and says, Please start, do not speak immediately.

دینکن تب حص اروف، دینک عورش ا فطل، دی و گلی و دن کلیم ه اگن امش هب ن حتم م یتق و

The amateur speaker rushes into the first word because silence feels uncomfortable.

دن کلیم یت حاران س اسح ا توکس اری ز دزاد رپلی م هم لک نی لوا هب ت عرس هب روت ام ا ن ارن خس

But the professional speaker uses the silence.

دن کلیم هدافتسا توکس زا ی اه فرح ن ارن خس اما

Exactly!

ا قی قد!

Pause for three slow, deliberate seconds before you deliver

هکنی ا ز ا ل بق دینک شکم یدمع و مارآ هی ن ا ت هس تدم هب

your memorized first sentence.

دینک نی اب ارن ا ت ا ه دش ظ فح لوا ه ل م ج

Look at the examiner, smile slightly, take a deep breath in, and then begin.

دینک عورش س پس و دیش کب قی مع سفن کی، دین زب دن خ بل یمک، دینک ه اگن ن حتم م هب

Those three seconds show absolute confidence.

دهدلی م ناشن ا ر قل ط م سفن هب دامتعا هی ن ا ت هس ن آ

They establish your dominance over the situation, proving that you control the time.

دین کلیم لرتنک ارن امز امش هک دین کلیم تبات و دن کلیم رارقرب ا ر تی عضو رب امش یرترب اهن آ

So, let us review our physical strategy for today.

.....
 می‌نک رورم زورما یارب ار دوخ ی‌کی‌زی‌ف ی‌ژتارت‌سرای‌ای‌ب‌س‌پ

Fear before speaking a foreign language is highly physiological, not a character flaw.

.....
 صقن کی هن، تسرای‌کی‌ژول‌وی‌زی‌ف تدش هب ی‌ج‌راخ‌ن‌اب‌ز‌کی‌هب‌ندرک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق‌س‌ر‌ت
 ی‌ت‌ی‌ص‌خ‌ش

It is simply a 90-second chemical wave of adrenaline.

.....
 تسرای‌ن‌ی‌ل‌ان‌رد‌آ‌ز‌ا‌ی‌ا‌ه‌ی‌ن‌ا‌ت‌۹۰‌ی‌ای‌م‌ی‌ش‌ج‌وم‌کی‌ط‌ق‌ف‌ن‌ی‌ا

Do not fight the wave because fighting it makes it bigger.

.....
 دن‌کلیم‌رت‌ا‌گ‌ر‌ز‌ب‌ار‌ن‌آن‌آ‌ب‌ه‌ز‌ر‌اب‌م‌اری‌ز‌دی‌ن‌کن‌ه‌ز‌ر‌اب‌م‌ج‌وم‌اب

Breathe

.....
 دی‌ش‌ک‌ب‌س‌ف‌ن

deeply with a long exhale.

.....
 ی‌ن‌ال‌و‌ط‌م‌د‌ز‌اب‌کی‌اب‌قی‌م‌ع

Practice your grounding by feeling the floor.

.....
 دی‌ن‌ک‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ن‌ی‌م‌ز‌ف‌ک‌ندرک‌س‌اس‌ح‌ا‌ب‌ار‌دو‌خ‌ی‌ز‌اس‌ن‌ی‌م‌ز

Use your memorized security system to survive the opening moment.

.....
 دی‌ن‌ک‌ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌رای‌ی‌اد‌ت‌ب‌ا‌ه‌ظ‌ح‌ل‌ر‌د‌ن‌د‌ن‌ام‌ه‌د‌ن‌ز‌ی‌ارب‌ن‌ا‌ت‌ا‌ه‌د‌ش‌ظ‌ف‌ح‌ی‌ت‌ی‌ن‌م‌ا‌م‌ت‌س‌ی‌س‌ز‌ا

Read the room to connect with your audience as human beings.

.....
 دی‌ن‌ک‌ر‌ا‌ر‌ق‌ر‌ب‌ط‌ا‌ب‌ت‌ر‌ا‌ا‌ه‌ل‌ن‌اس‌ن‌ا‌ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ه‌ب‌ن‌ا‌ت‌ان‌اب‌ط‌ا‌خ‌م‌اب‌ا‌ت‌د‌ی‌ن‌ا‌و‌خ‌ب‌ار‌ق‌ا‌ت‌ا

And always delay your first words to establish authority.

.....
 دی‌ن‌ک‌ر‌ا‌ر‌ق‌ر‌ب‌ر‌ا‌د‌ت‌ق‌ا‌ت‌د‌ی‌ز‌ا‌د‌ن‌ی‌ب‌ری‌خ‌أ‌ت‌ه‌ب‌ار‌دو‌خ‌ل‌و‌ا‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ه‌ش‌ی‌م‌ه‌و

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

.....
 دی‌س‌ی‌و‌ن‌ب‌ک‌چ‌وک‌ر‌ظ‌ن‌کی‌ن‌ت‌ف‌ر‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق‌ا‌ف‌ط‌ل‌،‌دی‌د‌ر‌ب‌ت‌ذ‌ل‌ت‌م‌س‌ق‌ن‌ی‌ا‌ز‌ا‌ر‌گ‌ا

What is your biggest physical symptom when you get nervous before an English conversation?

.....
 ت‌س‌ی‌چ‌دی‌و‌ش‌ل‌ای‌م‌ی‌ب‌ص‌ع‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ه‌م‌ل‌ا‌ک‌م‌کی‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق‌ه‌ک‌ی‌ت‌ق‌و‌ا‌م‌ش‌ی‌کی‌زی‌ف‌ت‌م‌ا‌ل‌ع‌ن‌ی‌ر‌ت‌ا‌گ‌ر‌ز‌ب

Do your hands shake?

.....

دززلایم ناتناتسد ای آ

Does your heart race or does your

.....

ای دنزلیم دنت ناتبلق ای آ

mind just go completely blank?

.....

دوشلیم یلاخ الماک ناتنهد

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

.....

تسارتمهم ام یادص زا امش یادص اریز میراد زاین امش تارظن هب ام

Your voice and your comments will show us the right path for future episodes.

.....

دهلیم ناشن ام هب هدنی آیهاتمسق یارب ار تسرد ریس م امش تارظن و ادص

Thank you for listening and we will see you with the next one.

.....

دی د میه اوخ ار امش ی دعب تمسق رد و میرکشتم دیداد شوگ هکنی ازا

And if you are going to give a speech tomorrow, remember your uneasiness is normal.

.....

تسایعی بظ امش ی تحاران هک دیشراب هتشارادای هب ،دی هدب ینارنخس کی تسارارق ادرف رگا و

You are human.

.....

دی تسه ناسنا امش

Breath.

.....

دیشکب سفن

Use your memorized sentence.

.....

دینک هدافتسار ناتاهدش ظفح هلمج زا

Wait a few seconds and go.

.....

دیورب و دینک ربص هی ناث دنچ

You will surprise you really enjoy public

.....

دش دیه اوخ هدزات فگش ی مومع ینارنخس زا اعق او

speaking.

.....

ی مومع ینارنخس زا

We will keep you coaching in the next episode.

.....

داد می‌هاوخ هم‌ادا ام‌ش ش‌زوم‌آ ه‌ب ی‌دع‌ب تم‌سق رد ام

See you soon.

.....

ن‌ات‌من‌ی‌ب‌ای‌م ی‌دوز ه‌ب