

TRANSCRIPT · EPISODE 77

Living in an English Speaking Country

Line-by-line · English + ■■■■■■

99 lines

Your English Toolbox

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

شزوم آهلحرم هب هلحرم ار امش ياهلشوگ ام هک يی اج، دی دم آشوخ دوخ یسیلگنا رازبا هبعج هب
می هلمی

Want to take your learning even further?

دی ریب شیب رتشیب ار دوخ یری گدای دی هاولی م ای آ

Find your English toolbox on YouTube to watch every episode with subtitles.

دی نک اشامت سیونریز اب ار تمسق ره ات دینک ادی پ بوی توی رد ار دوخ یسیلگنا رازبا هبعج

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

می نکلی م ین ادردق نآ زاعق او ام و تسا هژورپ نی ا زا تیمح یارب هار نیرت هب نی ا

Hello friends, and welcome to this brand new journey.

دی دم آشوخ دیدج رفس نی ا هب و، نانتسود مالس

I am Miranda, and I am so incredibly happy to walk beside you.

م.تسه امش رانک رد هک ملحشوخ رایسب و متسه ادناری م

And I am Robert, your guide in this new space we have

می اهتخاس امش یارب طقف هک دیدج یاضف نی ا رد امش یامنهار، متسه تربار م و

built, just for you.

روشک کی رد رضاح لاح رد هک یعاجش نانتسود هب هک می نکلی م زاغآ ار هژی و رایسب یرس کی ام، زورم
دراد صاصتخا، دن نکلی م یگدنز نابزیسیلگنا

Today, we are starting a very special series dedicated to those brave friends who are currently living in an English-speaking country.

شوگ ام هب تساهن اب ایخ نابزیسیلگنا هک یی اج ره ای ای لارتسا، هدحتم تال ای ا، اینات یرب زا رگا
تسامش هناخ اج نی ا، دی هلمی

If you are listening to us from the UK, the United States, Australia, or any place where English is the language of the streets, this is your home.

نابزیری گدای لاج رد زونه هک یروشک رد یگدنز اریز، دیرادی ساسح ا هچ هک می نالم اقی قد ام
تساعت عاچش ه نازور لمع کی، دیتسه

We know exactly how you feel, because living in a country when you are still mastering the language is a daily act of courage.

By listening to

هب نداد شوگ اب

the end of this conversation, you will understand why your brain feels so exhausted.

تساعت سخ ردقنیا امش زغم ارچ هک دش دیهاوخ هجوت م، وگت فگ نیا نایاب

You will discover the power of a single rescue sentence, and you will completely redefine what it means to speak English.

هب ندرک تبحص یانعم لم اک روط هب و درک دیهاوخ فشک ار هدنهدلتاجن هلمج کی تردق امش
درک دیهاوخ فیرعت هرابود اریسی لگنا

So, take a deep breath, grab a warm cup of tea, and let's begin.

مینک عورش دیایب و دیری گب مرگی اچ ناجن فکی، دیشکب قی مع سفن کی سپ

The cultural shock and the receptive overload Imagine this familiar scene, because it happens to thousands of people every single day.

دینک روصت اری تخانش راب و یگنهر فکوش

You wake up in your new apartment, and you feel

ساسح ا و دیوشلم رادیب ناتدی دج نام تراپآ رد امش

good.

دینکلم یبوخ

You feel ready.

دینکلم یگدام آ ساسح ا

You walk out the front door.

دیورلم نوریب ولج رد زا

You step onto the street.

.....

دی رازگلی م مدق نابایخ هب

And suddenly, the English language hits you like a massive wall of sound.

.....

دن کلی م دروخ رب امش هب ادص گرزب راوید کی دن نام یسی لگنا نابز، ناهگان و

The cashier at the supermarket.

.....

تکرامرپوس رد رادقودنص

The train announcement.

.....

راطق هی مالعا

The casual greeting of your neighbor.

.....

ناتاهای اسمه ی مسرریغ ی سرپل اوحا و مالس

Everything happens so incredibly fast.

.....

دتفایم قافتا اعی رس ی ندرکنرواب زرت هب زیچ همه

By the time you arrive home in the evening, your head is heavy, and your energy is completely gone.

.....

تسا هدش مامت آلماک ناتلی ژرنا و تسای نینگنس ناترس، دیسرلوم هناخ هب بش رد هک ینامزات

This is what psychologists call receptive overload.

.....

دنمانلی م ی تخانش راب ار نآ ناسانش ناور هک تسای زیچ نی

Your beautiful mind is working double shifts,

.....

تسا تفیش و دندرک راک لاح رد امش یابی زنده

processing sounds, translating words, and trying to predict what people will say next.

.....

هچ ادعب مدرم هک دنک ینی باشی پی دنکلی م ی عس و دنکلی م همچرت ارتاملک، دنکلی م شزادرب ار اهادص
تفگ دنه اوخ

I want to tell you something very important right now.

.....

میوگب امش هب مهم رایسب زیچ کی الاح نی مه اوخلی م

That exhaustion you feel is not a sign of failure.

.....

تسین تسکش هباشن دینکلی م ساسحا هک یگتسخ نآ

It is actually the opposite.

تسا س ک عرب، ع ق او رد.

It is proof that your brain is actively learning, and adapting to a brand new environment.

تسا دیج طی حم کی اب یراگ زاس و یری گدای لاح رد لاع ف روط هب امش زغم هک تسا یاهن اشن نی ا

Let me share a real story with you.

مراذگب کارت شا هب امش اب ی ع ق او ن ات سا د کی دی ه د ه زاجا

The story of a friend named Sophia, who moved to Houston, Texas, a few months ago.

درک ناکم ل ق ن، سازگت، نوت سو یه هب شی پ هام دن چ هک ای فوس مان هب ی تسود ن ات سا د

Sophia had

ای فوس

a basic level of English.

ت. شاد ی سی ل گنا زا ی اه ی اپ ح طس

She knew grammar rules, but she had never interacted with real native speakers in a busy environment.

ت. شاد ی لحم کی نی لک کی رد ار دوخ ی کش زپ رارق نی لوا ای فوس، حبص کی

One morning, Sophia had her very first medical appointment at a local clinic.

ت. شاد ی لحم کی نی لک کی رد ار ش ای کش زپ رارق نی لوا ای فوس، حبص کی

She was terrified.

دوب هد زات شحو وا

Her heart was beating so fast in the waiting room.

دزی م دنت ی لی خ راطت ن ا ق اتا رد ش بلق

When the nurse finally called her name, Sophia stood up and her mind went completely blank.

دش ی ل ا خ ا ل م اک شن هذ و تس ا خ رب اج زا ای فوس، درک ادص ار شم سا هر خال اب رات سر پ ی تقو

The nurse was speaking with a fast Texas accent, asking questions about medical history and insurance

دی سر پ ی لم لاوس هم ی ب و ی کش زپ هق باس هرابرد و در کلیم تب حص ی سازگت دنت هج هل اب رات سر پ

forms.

اهمرف

Sophia felt so small, she just smiled, nodded her head, and felt a deep sense of shame creeping in.

رد مرش قی مع س اسحا و داد ن اکت ار شرس، دز دن خ بل طقف، تس ا کچوک ی لی خ در کلی م س اسحا ای فوس درک ذوفن وا

She left the clinic crying, thinking that she would never, ever be able to survive in that city.

دروای ب ماود رهش ن آ رد تس ن اوت ده اوخن زگره در کلی م رکف و دش چراخ کی نی لک زا هی رگ اب

But Sophia did something wonderful after that difficult day.

درک ی زی گن ات فگش راک تخس زور ن آ زا دع ب ای فوس اما

She changed her strategy.

داد ری غت ار ش ای ژت ارت سا وا

She understood that she did not need a perfect accent, she just needed a system to protect her peace of mind.

هب ی زاین هک دی مهف وا

The Empowering Strategy Accessing Your Rescue Sentence Sophia

ای فوس تاجن هل مچ هب ی سرتسد: ی زاس دن من اوت ی ژت ارت سا

discovered what we call the Rescue Sentence Strategy.

درک فشک، می مان لی م هدن هداتاجن هل مچ ی ژت ارت سا ار ن آ ام هک ار هچ ن آ ای فوس

When your level is basic, you cannot control how fast a native speaker talks, but you can control how you respond to them.

عی رس ردقچ ی موب ن ارنخس کی هک دینک لرتنک دین اوت لی من، تس ا ی اهی اپ امش حطس ی تقو دی هدخ ساپ اهن آ هب هن وگچ هک دینک لرتنک دین اوت لی م اما، دن کلی م تب حص

Instead of smiling and pretending you understand, you must immediately use a clear, firm, and polite shield.

هن اب دو م و مکحم، حض او رپس کی زا هل ص افال ب دی اب، ن دی مهف هب رهظت و ن دز دن خ بل ی اج هب دینک هدافت سا

Sophia practiced one specific sentence until it became an automatic reflex.

دوش لی دبت راکدوخ شن کاو کی هب ات درک نی رمت ار صاخ هل مچ کی ای فوس

She learned to look people in the eyes and say, My English is still improving.

تسا تفرشی پ ل اح رد زونه نم یسی لگنا، دیوگب و دنک هاگن مدرم نامش چ هب هک تفرگ دای وا

Could you please say that slowly?

دیوگب رتام آرا ار ن آ فطل دینا وتلم ای آ

Notice how powerful that phrase is.

دینک هجوت ترابع ن آ تردق هب

It does not apologize.

دنکلی من یه او خردع نی آ

It does not say, I am sorry my English is bad.

تسا دب م ایسی لگنا مفسأتم، دیوگلی من

It states a beautiful fact, My English is improving, and it places the responsibility on the native speaker to speak with clarity.

دهدع رب ارتیلوئسم و تسا تفرشی پ ل اح رد نم یسی لگنا، دنکلی من ای ب ار ابی ز تی عقاو کی نی آ
دنک تب حص حوضو اب ات دراذگلی م ی موب نارنخس

When Sophia went back to the clinic the following week, she used her rescue sentence with the receptionist.

درک هدافتسا ی ش نم اب شاهدن هدلتاجن هل مج زا، تشگرب کی نی لک هب دعب هتفه ای فوس ی تقو

The result was magical.

دوب یی و داج هجی تن

The receptionist smiled, slowed down her rhythm, and even helped Sophia fill out the paperwork.

دنک رپ ار کرادم ات درک کمک ای فوس هب ی تح و درک دنک ار ش م تیر، دز دنخبل ی ش نم

One single sentence completely changed the emotional dynamic of the entire room.

داد ری غت ا ر قات لک ی س اسح کی مان ی د ل ماک روط هب دحاو هل مج کی

Shifting Your Identity in the Real World This brings us to the core principle of our journey together.

دن اسرلی م نام کرتشم رفس ی ل صا ل صا هب ار ام نی آ عقاو ی ای ند رد امش تی وه ری غت

Identity precedes fluency.

تسا طلست زالبقتیوه

Many basic learners believe they will only belong in their new country when they speak fluent English.

هب هک دنراد قلعت دوخ دیدج روشک ردینامزاهنت هک دندقت عمیاهی اپناگدنریگدای زایرایسب
دندنک تبحص ناور یسیلگنا

That is a dangerous trap, because fluency takes time, and you need to live your life today.

دینارذگب اردوخ یگدنز زورما دیاب امش و دربلم نامز طلست اریز، تساکانرطخ هلت کی نی

You must change your identity right now.

دیهدرییغت اردوخ تیوه الاح نیمه دیاب امش

You are not a helpless foreigner

دیتسین عافدلب یجراخ کی امش

struggling to survive.

تساندن نام هدنز یارب شالت رد هک

You are an active, capable, and courageous bilingual person in training.

دیتسه شزوم لاح رد عاجش و دنمناوت، لاعف ه نابز ود درف کی امش

Every single time you go to a shop, every time you ask for directions, even when you make a mistake, you are building your new identity.

هابت شاکه تی تقوی تح، دیه اوخلم ییامنهاریسک زا هک راب ره، دیورلم هاگشورف کی هب هک راب ره
دیتسه دوخ دیدج تیوه نتخاس لاح رد امش، دینکلم

Mistakes are not crimes.

دنتسین تیانج تاهابت شاکه

They are simply the currency you pay to achieve fluency.

دنتسه طلست هب یبایتسرد یارب امش زرا طقف آهن

The natives you encounter every day are not judges.

دنتسین یضاق، دینکلم دروخرب آهن اب زور ره هک ییاهی موب

They are just people going about their business.

دندلوعشم دوخ راک هب هک دنتسه یدارفا طقف آهن

When you speak slowly and deliberately, you teach them

دی هدی م ش زوم آه ن آ ه ب ،دی ن کلی م تب حص تقد اب و مارا ی تق و

how to talk to you.

دن ن ک تب حص ام ش اب هن و گچ

The Sprint Final Essential Habits for Immigrants Let's review the three golden habits for your daily life from this moment on.

هب هظ ل نی ا زا ن ا ت ا ه ر م زور ی گ د ن ز ی ا ر ب ا ر ی ی ا ل ط ت د ا ع ه س دی ی ای ب ن ا ر ج ا ه م ی ا ر ب ی ر و ر ض ی ی ا ه ن ت ا د ا ع
م ی ن ک ر و ر م د ع ب

First, stop translating every word in your head.

دی ر ا د ر ب ت س د ن ا ت ن ه ذ ر د ه م ل ک ر ه ه م چ ر ت ز ا ،ل و ا

Focus only on the main action verbs and nouns.

دی ن ک ز ک ر م ت ی ل ص ا ی ا ه ل م س ا و ل ا ع ف ا ی و ر ر ب ط ق ف

Second, embrace the beautiful power of the pause.

دی ر ی گ ب ش و غ آ ر د ا ر ت ک م ی ا ب ی ز ت ر د ق ،م و د

It is completely okay to wait three seconds before you answer a question.

دی ن ک ر ب ص ه ی ن ا ت ه س ل ا و س ک ی ه ب خ س ا پ ز ا ل ب ق ه ک ت س ا ب و خ ا ل م ا ک

Silences feel long to you, but to a native speaker, they just look like you are

ه ک د س ر ل ی م ر ظ ن ه ب ط ق ف ،ی م و ب ن ا ر ن خ س ک ی ی ا ر ب ا م ا ،د ن س ر ل ی م ر ظ ن ه ب ی ن ا ل و ط ا م ش ی ا ر ب ا ه ا ت و ک س
ا م ش

being thoughtful and calm.

دی ت س ه ش م ا ر آ و ن د ر ک ر ک ف ل ا ح ر د

And third, never skip an interaction because of fear.

دی ن ک ن ر ظ ن ا ف ر ص ل م ا ع ت ک ی ز ا س ر ت ر ط ا خ ه ب ز گ ر ه ،م و س و

Choose consistency over intensity every single day.

دی ن ک ب ا خ ت ن ا ت د ش ی ا ج ه ب ا ر ت ا ب ت ز و ر ه

The Identity Close and YouTube Call to Action Today we have reframed your relationship with your new environment.

م ی ا ه د ا د ل ک ش ه ر ا ب و د ن ا ت د ی د ج ط ی ح م ا ب ا ر ا م ش ه ط ب ا ر ا م ز و ر م ا ب و ی ت و ی ه ب ی ن ا و خ ا ر ف و ک ی د ز ن ت ی و ه

Remember Sophia, and remember that your current exhaustion is just your brain getting stronger.

رتلیوق ار امش زغم طقف امش یلعف یگتسخ هک دیشاب هتشاد دای هب و دیشاب ایفوس دای هب دنکلیم.

You are not just a visitor in this country.

دیتسین روشک نیارد هدنکدی دزاب کی طقف امش.

You are someone who belongs here.

دراد قلعت اجنی ا هب هک دیتسه یسک امش.

If you made it this far, you are truly committed to your English.

دیتسه دهعتم دوخ یسیلگنا یریگدای هب اعقاو، دی اهدم آجنی ات رگا.

Please head over to YouTube, search for your English toolbox, and subscribe.

دیوش کرتشم و دینک وجتسج ار دوخ یسیلگنا رازبا هبعج، دیورب بویتوی هب افطل.

Your support there means the world to us, and keeps this podcast growing.

دنکلیم کمک تسکدای نیادشر هب و تسادنمشزرا رایسب ام یارب اجنآ رد امش تیامح.

Thank you so much for your trust and your beautiful courage.

میرازگس اپس رایسب امش یابی زتعاجش و دامتعا زا.

Stay strong, be gentle with yourself, and we will see you in our next episode.

دیدی میه اوخ ار امش ام یعب تمسق رد و دیشاب نابره م ناتدوخ اب، دینامب یوق.

Goodbye for now, friends.

ناتسود ظفاح ادخال عف.