

TRANSCRIPT · EPISODE 82

First Steps: Living in English

Line-by-line · English + ■■■■■

147 lines

Your English Toolbox

You left everything behind.

ی.تشاذگ رس تشپ ار زیچ همه

Your language, your people, your routines.

ت.یاهاتداع، ت.مدرم، تنابز

The streets you knew without thinking.

ی.تخانشلیم ندرک رکف نودب هک ییاهانابایخ

The shops where they already knew your name.

د.نتسناللم ارتمس ا هک ییاهاهزاغم

And now, you are here.

ی.یاجنی الاح و

In a country where everything is in English.

ت.سایسیلگنا هب زیچ همه هک یروشک رد

And some days, that feels like an enormous wall.

د.سرلم رظن هب گرزب راوید کی لثم نی، اهزوریضعب و

But here is what nobody tells you at the beginning.

د.یوگلیمن وت هب ادتبا رد سکاچی هک تسایزیچ نی اما

The wall is not as solid as it looks.

ت.سین مکحم دسرلم رظن هب هک ییاهزادنا هب راوید

And you are stronger than you think.

ی.نکلم رکف هک ییتسه ییآ زارتلیوق وت و

Welcome to your English toolbox.

.....

ی.دم آشوخ تالیسی لگنا رازب اهبعج هب

I am Robert.

.....

م.تسه تر بار نم

And I am Miranda.

.....

م.تسه ادناریم نم و

And today, we are doing something a little different.

.....

م.نکلیم توافقتم یمک یراک زورما و

You may have noticed that Martin and Julia are not here today.

.....

دن.تسین اجنیا زورما ایلوج و نیترام هک یشاب هدش هجوتم دیاش

They are taking a well-deserved holiday.

.....

دن.تسه تالی طعت رد اهنا

And if you miss them, do not worry.

.....

ش.ابن نارگن، ی.تسه ناشگنتلد رگا و

They will be back very soon.

.....

دن.درگلی مرب دوزیلیخ

But while they are away, Robert and I have stepped in.

.....

م.یتشاذگ شپ مدق نم و تر بار، اهنا بایغ رد اما

We are here with a short special series, built specifically for one type of listener.

.....

هدش هتخاس هدنونش زا صاخ عون کی یارب هک میتسه هژیو هاتوک یرس کی اب اجنیا ام

Someone who is living in an English-speaking country right now.

.....

دن.کلیم یگدنز نابزلیسی لگنا روشک کی رد نال هک یسک

Or someone who is about to make that move.

.....

ت.ساری غت نیاهناتسآ رد هک یسک ای

Someone for whom English is not just a school subject.

.....

ت.سین هسردم سرد کی طقف شیارب یسی لگنا هک یسک

It is a daily survival tool.

تسا هن ازور ی اقب رازب ا.

And today, we want to talk about what that actually feels like.

مینی ک تب حص دراد ی ساسح ا هچ اعقاو هکنی ا هرابرد می ه اوخلم زورم ا و

The real experience, not the textbook version.

ی سرد باتک هخسن هن، ی عقاو هبرجت

So let's start there.

مینی ک عورش اجن آزا سپ

Robert, do you remember the first time you had to handle something completely in English?

ی روآلم دای هب اری ن ک تیری دم ی سی لگنا هب آلماک اری چی همه ی دش روبجم هک ی راب نیلوا، تر بار

I do.

هل ب.

It was a phone call.

دوب ی نفلت هملاکم کی

I had just arrived.

مدوب هدی سر هزات

My English was functional.

دوب ی دربراک مالی سی لگنا

But functional in a classroom is very different from functional in real life.

تسا ی عقاو ی گدن زرد ی دربراک زا توافتم ی لیخ سرد سال ک رد ی دربراک ام

The person on the other end spoke fast.

درکلم تب حص عی رس طخ فرط ن آرفن

Too fast.

عی رس ی لیخ

And I said yes to something I did not fully understand.

م.تفگ هل ب مدوب هدی مهن آلماک هک ی چی هب و

I still do not know what I agreed to.

مدرک تقفاوم یزیچ هچ هب من ادلی من زونه

That story is so familiar.

تس انش آلی لیخ ناتساد نی

So many people have lived exactly that moment.

دن اهدرک هب رجت ار هظحل ن آقی قد مدرم زالی لیخ

You understand the words individually.

ی مه فلیم ه ناگادج ار تاملک

But together, at speed, in a real situation, they just dissolve.

دن وشلیم وحم طقف، ی عقاو تی عقوم کی رد، تعرس اب، مه اب اما

And the worst part is the silence after.

تسا ن آزا دعب توکس تمسق نی رتدب و

That moment when you know you should say something.

ی یوگب یزیچ دی اب ی ن ادلیم هک ی اهظحل ن آ

And nothing comes.

دی آلی من زیچ چی ه و

We call that the gap.

می مانلیم فاکش ار ن آ ام

The gap between what you understand and what you can produce.

ی ن ک دی لوت ی ناوتلیم هچ ن آ و ی مه فلیم هچ ن آ نی ب فاکش

And closing that gap is exactly what this series is designed to do.

تسا یرس نی ا فده آقی قد فاکش نی ا ندرک رپ و

Miranda, let's talk about the emotional side of this.

می ن ک تب حص ی س اسح ا هب نج ه رابرد دی ای ب، ادن اری م

Because I think people underestimate how hard it is.

تسا تخس ردقچ هک دن ری گلی م مک تسد مدرم من کلی م رکف نوچ

They do.

تسا تسرد

And I want to say something very clearly to anyone listening right now.

می‌وگب حضاویلیخی اریزیچ ده‌لم شوگ نالاک یسک ره هب مه‌اوخلیم و

What you are feeling is not weakness.

تسین فعضین کلیم ساسحاً چنآ

The anxiety that comes when the phone rings and you do not recognize the number.

دی‌آلم یسانش‌لمن ار هرامش و دن‌لم گنز نفلت‌یتقو هک یبارطضا

The tension before a conversation you cannot fully predict.

دراد دوجوینک‌ینی‌باش‌ی‌پ‌آلم‌ک‌ین‌اوت‌لم‌ن‌هک‌یا‌ه‌م‌ل‌ک‌م‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق‌هک‌یش‌ن‌ت

The exhaustion of existing in a second language all day long.

یش‌اب‌ه‌ت‌ش‌اد‌دوجو‌مود‌ن‌اب‌ز‌کی‌رد‌زور‌م‌امت‌ه‌کن‌یا‌زا‌ی‌گ‌ت‌س‌خ

That is not a personal failure.

تسین‌ی‌ص‌خ‌ش‌ت‌س‌ک‌ش‌کی‌نی‌ا

That is a completely normal human response to an objectively difficult situation.

تسا‌راوش‌د‌ینی‌ع‌تی‌ع‌قوم‌کی‌هب‌ین‌اس‌ن‌ا‌ی‌عی‌ب‌ط‌آلم‌ک‌خ‌س‌اپ‌کی‌نی‌ا

You left your country.

ی‌درک‌کرت‌ار‌ت‌روش‌ک

That is one of the hardest things a person can do.

ده‌د‌ما‌ج‌ن‌ا‌دن‌اوت‌لم‌ن‌اس‌ن‌ا‌کی‌هک‌تسا‌ی‌ی‌ا‌ه‌راک‌ن‌یرت‌ات‌خ‌س‌زا‌ی‌کی‌نی‌ا

You gave up your comfort, your fluency, your identity as someone who knows how things work.

تس‌د‌دن‌ن‌کلیم‌راک‌اه‌زی‌چ‌روط‌چ‌دن‌الیم‌هک‌یسک‌ناون‌ع‌هب‌ت‌تی‌وه،‌ن‌اب‌ز‌رد‌ت‌الی‌ن‌اور،‌ی‌ت‌ح‌ار‌زا‌ی‌دی‌ش‌ک

And you started again from almost zero.

ی‌درک‌ع‌ورش‌رف‌ص‌زا‌ب‌ی‌رقت‌و

That takes extraordinary courage.

ده اوخلیم هداعل ااقوف تعاجش نی

And yet most people who do it spend the first year apologizing for their English.

دن کلیم ناشلیسی لگنا یارب یه اوخ رذع فرص ار لوالاس دن کلیم ار راک نی هک ی ناسک رتشیب ام

Instead of celebrating the fact that they are doing it at all.

دن کلیم ار راک نی دن رادال صا هک دن ریگب نشج هکنی ای اج هب

So if you are listening to this today, stop apologizing.

رادرب یه اوخ رذع زا تسد، یونشلیم ار نی زورما رگا سپ

You are not behind.

یتسین بقع

You are in the middle of something remarkable.

یتسه یزیگن ات فگش زیچ طسو رد

Let's talk about strategies.

مینک تب حص اهلی ژتارتسا هرابرد دی ای ب

Robert, what actually works?

دن کلیم راک اعقاو یزیچ هچ، تر بار

The first thing, and this sounds simple, but most people do not do it, is to stop waiting until your English is perfect to use it.

زا تسد هک تسا نی، دن کلیم من ار راک نی مدرم رثکا ام، دسرلیم رظن هب هداس نی و، زیچ نی لوا
ینی. هدافتسا نآ زا ات دوش لم اک تالیسی لگنا ات رادرب راطت نا

Perfect English does not come before the conversation.

دی آلی من هم لاکم زا لبق لم اک یسی لگنا

It comes from the conversation.

دی آلی من هم لاکم زا

Every interaction is training.

تسا نی رمت لماعت ره

Every phone call, every supermarket checkout, every conversation with a neighbor.

.....
 ده‌اسمه اب همل اکم ره ،تکرارم رپوس قودن ص ره ،ینفلت همل اکم ره

The people who improve fastest are not the ones who study the most.

.....
 دنن کلیم همل اطم رتشی ب هک دنن تسی نیناسک دنن کلیم تفرشی پرتاعی ریس هک نیناسک

They are the ones who speak.

.....
 دنن کلیم تبحص هک دنن تسه نیناسک

Even when it is uncomfortable.

.....
 تساهدنن کاتحاران یتقوی تح

Even when they make mistakes.

.....
 دنن کلیم هابتشرا یتقوی تح

Especially when they make mistakes.

.....
 دنن کلیم هابتشرا یتقو اصوصخ

There is a concept I find very useful.

.....
 م‌ب‌ای‌ای‌م‌دی‌ف‌م‌رای‌س‌ب‌ه‌ک‌دراد‌دو‌جو‌ی‌م‌وه‌ف‌م

Reactive English versus Proactive English.

.....
 هن‌اری‌گاش‌پی‌سی‌گی‌گ‌ن‌ا‌لب‌اق‌م‌رد‌ی‌شن‌ک‌او‌سی‌گی‌گ‌ن‌ا

Tell us more about that.

.....
 هدب‌حی‌ض‌وت‌رتشی‌ب

Reactive English is waiting for someone to speak to you and then responding.

.....
 ن‌داد‌خ‌س‌اپ‌د‌ع‌ب‌و‌دن‌ک‌تب‌حص‌وت‌اب‌یس‌ک‌ات‌ت‌س‌ا‌ن‌دن‌ام‌رظ‌ت‌ن‌م‌ی‌شن‌ک‌او‌سی‌گی‌گ‌ن‌ا

Most learners live entirely in Reactive English.

.....
 دنن کلیم ی‌گ‌دن‌ز‌ی‌شن‌ک‌او‌سی‌گی‌گ‌ن‌ا‌رد‌ا‌لم‌اک‌ن‌ا‌گ‌دن‌ری‌گ‌د‌ای‌ر‌ث‌ک‌ا

They wait, they respond, they survive.

.....
 دنن کلیم ادی‌پ‌اق‌ب‌،‌دن‌هدلی‌م‌خ‌س‌اپ‌،‌دن‌نام‌لی‌م‌رظ‌ت‌ن‌م

Proactive English means initiating, asking the first question, starting the conversation.

.....
 هم‌اک‌م‌ع‌ور‌ش‌،‌ن‌دی‌سر‌پ‌ار‌ل‌ا‌وس‌ن‌ی‌ل‌وا‌،‌ن‌درک‌زاغ‌آ‌ی‌نع‌ی‌هن‌اری‌گاش‌پی‌سی‌گی‌گ‌ن‌ا

And that shift changes everything.

.....

دن کلیم ضوع ارضیچ همه رییغت نآ و

When you are reactive, you are always on the back foot.

.....

یرتابقع مدق کی هشیمه، یتسه یشنکاویتقو

When you are proactive, you control the pace, the topic, the direction.

.....

ینکلیم لرتنک ارضهج، عوضوم، تعرس، یتسه هناریگاشیپ یتقو

You go from passenger to driver.

.....

یوشایم لیدبت هدناره برفاسم زا

And you can start small, incredibly small.

.....

کچوک یندرکنرواب، ینک عورش کچوک یناوتلیم و

Asking a shop assistant where something is.

.....

تسه یزیچ اچک یه اوخب هدنشورف زا

Starting with good morning instead of waiting for them to speak first.

.....

دننذب فرح لوا ینامب رظتنم هکنیا یاج هب ینک عورش ریخب حبص اب

These are tiny acts of Proactive English that build enormous confidence over time.

.....

یمیطع سفن هب دامتعانامز تشذگ اب هک دن تسه هناریگاشیپ یسیلگنا کچوک تامادقا هنی
دنزاسلیم

Miranda, what about the days when it all feels too hard?

.....

روسطچ دسرلیم رظن هب تخس یلیخ زیچ همه هک ییاهزور، انداریم

When the anxiety wins?

.....

دوشایم هدنرب بارطضا یتقو

Those days happen.

.....

دتفایم قافتا اهزور نآ

They happen to everyone.

.....

دتفایم قافتا همه یارب

And on those days, I think the most important thing is to not make a big decision about your future based on how you feel right now.

.....
 هر ابردی گرزب میمصت تنال اساسح اساسا رب هک تسا نی ا زیچ نیرتلمهم منکایم رکف، اهزور نآ رد و یریگن تاهدنی آ

A hard day is not evidence that you cannot do this.

.....
 ینی کب اراک نی ا نواتلمن هک تسین لیلد تخس زور کی

It is evidence that you are doing something genuinely difficult.

.....
 یدیلم ماجنا ی تخس اعقاو اراک یراد هک تسا لیلد

I always say, measure your progress in months, not in moments.

.....
 اهاهظحل اب هن، چن سب اهاه ام اب ارتتفرشی پی میوگیلم هشی مه

Because in a single moment, you might feel completely lost.

.....
 ینی ک اساسح اهدش مگالم اک تسا نکمم هظحل کی رد نوچ

But if you look back three months, six months, the distance you have traveled is extraordinary.

.....
 تسا هداعل اقوف اهدوم پی هک یتفاسم، ینک هاگن بقع هب هام شش، هام هس رگا ام

And anxiety specifically, the kind that comes from language, has a very particular quality.

.....
 یراد صاخ تیفیک کی، دی آلم نابز زا هک یعون صوصخ هب، بارطضا و

It tells you that something matters to you.

.....
 تسا مهم تی ارب ی زیچ هک دیوگیلم وت هب

If it did not matter, you would not be anxious.

.....
 یدیلمن برطضم، دوبن مهم رگا

The anxiety is proof that you care about this.

.....
 یراد تیمها تی ارب هک تسا لیلد بارطضا

And caring is the beginning of everything.

.....
 تسا زیچ همه یدتبا نادا تیمها و

Let's talk about the Survival Kit series, because this is what we are doing together for the next few weeks.

ماچنا مه اب هدى آهتفه دنچ رد هك تساي زيچ نيا نوچ، مينك تبحص اقب تىك ىرس هرابرد دى اى ب
مى هلى م

Yes, the Basic Survival Kit is a series of short episodes, around five minutes each.

هقى قد چنپ دودح مادك ره، تساهاتوك ياهاتمسق ىرس كى هياپ ياقب تىك، هلب

Every episode focuses on one real situation.

دراد زكرم تىعق او تىعقوم كى ىور تمسق ره

The doctor.

رتكد

The phone call.

ىنفلت هملاكم

The bank.

كناب

The pharmacy.

هناخوراد

The landlord.

هناخبص

Situations that cannot wait.

دننك ربص دنناوتلى من هك ىياهاتىعقوم

Situations where you need the right words, right now.

ىراد زان تسرد تاملك هب نالا هك ىياهاتىعقوم

And in each episode, we give you exactly five sentences.

مى هلى م وت هب هلمچ چنپ اقى قد تمسق ره رد و

Five sentences, chosen very carefully.

دناهدش باختنا راي سب تقد اب هك هلمچ چنپ

Not because five is a magic number, but because five is manageable.

تسا تیری دم لباق جنپ نوچ هکلب، تسا ییوداج ددع جنپ نوچ هن.

You can learn five sentences before your next appointment.

یری گب دای تالی دعب رارق زا لبق ار هلمج جنپ ی ناوتلم.

Before your next call.

تالی دعب سامت زا لبق.

And we give you one more thing in every episode.

می هدلم وت هب مه رگی دزیچ کی تمسق ره رد و.

The rescue sentence.

تاجن هلمج.

One single phrase that works when everything else disappears from your mind.

دن کلیم راک دورلم تنهذ زا زیچ همه ی تقو و هک دحاو ترابع کی.

Because that moment happens to all of us.

دتفایم قافتا ام همه ی ارب هظحل نآ نوچ.

And now, you will be ready for it.

دوب یه اوخ هدام آلاح و.

Before we close, Robert, one last thought for someone who is really struggling right now.

تسا شالت رد اعقاو نالا هک یسک ی ارب رکف نیرخ آ، تر بار، ن تسب زا لبق.

Yes, I want to say something I believe completely.

مراد نامی نآ هب الماک هک میوگب یزیچ مه اوخلم، هلب.

Your accent is not a problem.

تسین لکشم تاهج هل.

It is proof that you speak more than one language.

ین کلیم تبحص نابز کی زا رتشیب هک تسال لیلد.

Your mistakes are not embarrassing.

دن تسین روآمرش تاه اب تشا.

They are evidence that you are trying.

این‌کلیم شال‌ت‌یراد‌هک‌دن‌تسه‌یده‌اوش.

And the fact that you are here listening to this in your second or third language means that you are already doing exactly what you need to do.

هک‌ار‌هچ‌آن‌آقی‌قد‌یراد‌هک‌ین‌عی‌یه‌لم‌شوگ‌تموس‌ای‌مود‌نابز‌هب‌ار‌نی‌ا‌و‌یتسه‌ه‌اچ‌نی‌ا‌هک‌نی‌ا‌و
یه‌لم‌ماچ‌نا‌یه‌د‌ماچ‌نا‌دی‌اب

Language learning is not a sprint.

تس‌ین‌ت‌عرس‌ی‌ود‌کی‌نابز‌یری‌گدای.

It is something much more interesting than that.

تسا‌ن‌آ‌زا‌رت‌ابل‌اج‌رای‌سب‌یزی‌چ.

It is the slow, steady rebuilding of who you are in a new place.

تسا‌یتسه‌ه‌یک‌دی‌ج‌نا‌کم‌کی‌رد‌هک‌نی‌ا‌هت‌س‌وی‌پ‌و‌ما‌را‌ی‌زاس‌زاب

And every word you learn, every sentence you use, every conversation you survive, is a brick in that new version of yourself.

رد‌هب‌مل‌اس‌نا‌ج‌ن‌آ‌زا‌هک‌ی‌اه‌مل‌اکم‌ره‌،‌ین‌کلیم‌هدافت‌تسا‌هک‌ی‌اه‌لم‌ج‌ره‌،‌یری‌گلیم‌دای‌هک‌ی‌اه‌مل‌ک‌ره‌و
تسا‌ت‌دوخ‌زا‌دی‌ج‌ه‌خ‌سن‌ن‌آ‌رد‌یرج‌آ‌،‌یرب‌لم

Keep building.

هدب‌هم‌ادا‌ن‌ت‌خ‌اس‌هب.

We will be here, every step of the way.

ری‌سم‌نی‌ا‌زا‌مدق‌ره‌رد‌،‌دوب‌می‌ه‌اوخ‌اچ‌نی‌ا‌ام

If you want to watch this episode with subtitles, find your English toolbox on YouTube and subscribe.

و‌نک‌ادی‌پ‌ب‌وی‌ت‌وی‌رد‌ار‌ت‌الی‌سی‌ل‌گ‌نا‌راز‌ب‌اه‌ب‌ع‌ج‌،‌ین‌ب‌ب‌سی‌ون‌ری‌ز‌اب‌ار‌ت‌م‌سق‌نی‌ا‌ی‌ه‌اوخ‌لم‌رگا
وش‌کرت‌شم

It is the best way to follow the whole Survival Kit series and to support everything we are building here together.

مه‌اب‌اچ‌نی‌ا‌هک‌تسا‌یزی‌چ‌هم‌زا‌ت‌ی‌ام‌ح‌و‌اقب‌ت‌یک‌یرس‌ل‌ک‌ندرک‌لاب‌ند‌ی‌ارب‌هار‌ن‌یرت‌هب‌نی‌ا
می‌زاس‌لم

I am Robert.

م‌تسه‌ت‌رب‌ار‌ن‌م

I am Miranda.

.....

م.تسه ادناری م ن م.

And we will see you in the next one.

.....

ت.مینی بلی م ی دعب ت م س ق رد و