

تقویت لیسینگ AnswerBook

سخنرانی های افراد مشهور



English Speeches

فهرست سخنرانی های افراد مشهور

شماره صفحه	مدت زمان	تعداد جملات	سخنران	عنوان سخنرانی	شماره
۳	۱:۲۴	۱۶	جاستین ترودو	ماه مبارک رمضان	سخنرانی شماره ۱
۴	۳:۱۱	۳۷	ترودو و همسرش	روز جهانی زن	سخنرانی شماره ۲
۷	۶:۴۹	۶۰	سلنا گومز	به خودت اعتماد کن	سخنرانی شماره ۳
۱۱	۱۰:۰۹	۵۷	کامالا هریس	سخنرانی پیروزی	سخنرانی شماره ۴
۱۵	۸:۰۰	۶۳	جاستین ترودو	ما کانادایی هستیم	سخنرانی شماره ۵
۲۰	۵:۰۳	۵۱	میشل اوباما	روز جهانی زن	سخنرانی شماره ۶
۲۴	۱۰:۳۶	۶۶	شکیرا	اثرات آموزش	سخنرانی شماره ۷
۲۹	۷:۳۶	۷۵	پریانکا چوپرا	قدرت زنان	سخنرانی شماره ۸
۳۴	۱۵:۳۹	۱۱۷	ایوانکا ترامپ	معرفی دونالد ترامپ (بزرگ فکر کن)	سخنرانی شماره ۹
۴۲	۶:۴۳	۳۷	ریحانا	فعالیت های بشردوستانه	سخنرانی شماره ۱۰
۴۵	۱۰:۰۶	۶۸	دمی لواتو	اتحاد ملی در راستای بیماریهای روانی	سخنرانی شماره ۱۱
۵۰	۲۱:۰۵	۱۱۷	جاستین ترودو	فارغ التحصیلان دانشگاه نیویورک	سخنرانی شماره ۱۲
۵۸	۱۰:۲۹	۸۱	اوپرا وینفری	از اشتباهات یاد بگیرید	سخنرانی شماره ۱۳
۶۴	۱۷:۳۴	۱۲۶	ایوانکا ترامپ	گردهمایی جمهوری خواهان	سخنرانی شماره ۱۴
۷۳	۳۲:۳۴	۲۱۶	دونالد ترامپ	هرگز تسلیم نشوید	سخنرانی شماره ۱۵
۸۸	۱۵:۱۸	۱۳۵	سایمون سینک	پنج روش کسب موفقیت	سخنرانی شماره ۱۶

توجه: مدت زمان کل سخنرانی ها ۳ ساعت و تعداد کل جملات ۱۳۲۲ جمله می باشد.

حق چاپ، نشر و هرگونه کپی برداری محفوظ و متعلق به وب سایت هونیک می باشد

مقدمه

این مجموعه شامل ۱۶ سخنرانی از افراد مشهور می باشد که جهت تقویت مهارت های لیسنینگ و اسپیکینگ (مکالمه) بر اساس تمریناتی تخصصی طراحی شده است. چنانچه تمامی تمرینات را با دقت انجام دهید، پیشرفت قابل چشمگیری در زبان انگلیسی شما بویژه مهارت های لیسنینگ و اسپیکینگ رخ خواهد داد.

سخنرانی های این مجموعه با دقت بسیار زیادی گلچین شده است و سعی شده بهترین محتوا جهت آموزش و یادگیری شما عزیزان گردآوری شود. زیرا ما می دانیم وقت شما بسیار ارزشمند است و باید مجموعه ای که شایستگی شما عزیزان را داشته باشد تهیه گردد. لذا تیم گروه آموزشی هونیک نهایت سعی خود را کرده است تا بهترین ها را برای شما عزیزان تهیه نماید.

راهنمای استفاده

جهت انجام تمرینات میبایست جملات انگلیسی را که می شنوید، تکرار کنید و بنویسید.

مرحله اول: یکی از سخنرانی ها را انتخاب کنید و به فایل تصویری سخنرانی انتخاب شده با دقت نگاه کنید و گوش فرا دهید.

مرحله دوم: اینک فایل های صوتی سخنرانی انتخاب شده را با دقت گوش دهید و جملات را با صدای بلند تکرار کنید. سعی کنید آنقدر با صدای بلند تکرار کنید تا مسلط یا حفظ شوید و بتوانید همانند شخص سخنران آن جمله را تکرار کنید. (تقویت لیسنینگ و اسپیکینگ با تکنیک شدوینگ)

مرحله سوم: جمله انگلیسی که شنیده اید و بر زبان آورده اید (مسلط شده اید) را در کتاب کار بنویسید. (تقویت لیسنینگ و رایتینگ با تکنیک ترنسکرایبینگ)

توجه : چنانچه نتوانستید برخی از جملات را حدس بزنید، ایرادی ندارد، سایر تمرینات را انجام دهید و بعد نگاهی اندک به متن انگلیسی جمله بیاندازید و سپس برگردید و تمرین را دوباره انجام دهید. حتما نقاط ضعف و اشتباهاتتان را نکته برداری کنید.

نکات یادگیری

- ۱- سعی کنید انگیزه لازم جهت یادگیری را در خود بوجود آورید.
- ۲- زبان یاددانی نیست بلکه یاد گرفتنی است، برای یادگیری باید درگیر شوید، باید تمرینات فراوان انجام دهید.
- ۳- برنامه داشته باشید و اونو روی کاغذ بنویسید و در معرض دیدتون قرار دهید.
- ۴- برای تقویت لیسنینگ فقط از فایل های صوتی افراد نیتو (ترجیحا با لهجه های مختلف) استفاده کنید.
- ۵- برای تقویت لیسنینگ حتما باید صحبت هم کنید، مهارت لیسنینگ و اسپیکینگ در کنار هم پیشرفت می کنند.
- ۶- هرگز موقع گوش دادن، همزمان ترجمه نکنید، سعی کنید بر روی کلمات و جملات انگلیسی تمرکز کنید و آنها را حدس بزنید. برای اینکه بتوانید اینکار را انجام دهید باید از جملات ساده شروع کنید و بتدریج سطح جملات را افزایش دهید.

سخنرانی شماره ۱ - جاستین ترودو : ماه مبارک رمضان

- Speech1
- 1 Today, Muslims in Canada and around the world mark the start of Ramadan.
امروز، مسلمانان در کانادا و سراسر جهان آغاز ماه رمضان را جشن می گیرند.
 - 2 Typically, families and friends would come together to pray and end their day of fasting with Iftar.
به طور معمول، خانواده ها و دوستان دور هم جمع می شدند تا نماز بخوانند و روزه ی خود را با افطار تمام کنند.
 - 3 But, as we continue to deal with the impacts of the global COVID-19 pandemic, this year's Ramadan will also be different.
اما، در حالیکه که با تأثیرات همه گیری جهانی COVID-19 مقابله می کنیم، ماه رمضان امسال نیز متفاوت خواهد بود.
 - 4 Once again, many of you will be working as front line and essential workers while fasting.
یک بار دیگر، بسیاری از شما در هنگام روزه دارید خط مقدم به عنوان نیروی کار اصلی در حال کار خواهید بود.
 - 5 Many of you will be feeling alone and isolated.
بیشتر شماها احساس تنهایی و انزوا خواهید داشت.
 - 6 And others won't be able to attend prayers at their mosques or see loved ones at Iftar gatherings.
و دیگران قادر نخواهند بود که در مساجد برای نماز شرکت کنند و یا در مجالس افطار، عزیزان خود را ببینند.
 - 7 I know this is difficult.
من می دانم که این دشوار است.
 - 8 But while the pandemic may keep us from being together in person,
اما اگرچه همه گیری ممکن است ما را از حضور در کنار هم باز دارد،
 - 9 it won't stop us from celebrating the values at the heart of Islam and Ramadan.
ما را از تجلیل از ارزشهای اصلی اسلام و ماه رمضان باز نخواهد داشت.
 - 10 Values like compassion, gratitude, and generosity, and putting the needs of others before our own.
ارزشهایی مانند دلسوزی، سپاسگزاری و سخاوتندی، و مقدم قرار دادن نیازی های دیگران به نیازهای خودمان.
 - 11 These values have helped get Canadians through these challenging times.
این ارزش ها به سپری شدن زمان برای کانادایی ها در این زمان های دشوار کمک کرده است.
 - 12 And they will continue to bring us closer together as we fight this virus and build a better future for everyone.
و همچنان که ما با این ویروس مبارزه می کنیم و آینده بهتری برای همه می سازیم، این ارزش ها ما را به هم نزدیک تر می کنند.
 - 13 My friends, brighter days are ahead.
دوستان من، روزهای روشن تری در پیش رو است.
 - 14 Vaccines are here.
واکسن ها اکنون در دسترس ماست.
 - 15 So please, get one when it's your turn and remember to keep following your local public health guidelines.
پس لطفاً، وقتی نوبت به شما رسید، یکی از واکسن ها را بزنید و یادتان باشد که دستورالعمل های محلی بهداشت عمومی را رعایت کنید.
 - 16 On behalf of our family, Sophie and I wish everyone celebrating a blessed and peaceful Ramadan. Ramadan Mubarak!
من و سوفی به نمایندگی از خانواده ی خودمان آرزو می کنیم که همه رمضان مبارک و آرامی را جشن بگیرند. رمضان مبارک!

سخنرانی شماره ۲ – جاستین ترودو و همسرش : روز جهانی زن

- Speech2
- 1 Hello, everybody!
سلام به همه!
 - 2 Hi, we hope you're all doing well.
سلام ، امیدواریم حال همه ی شما خوب باشد.
 - 3 And Happy International Women's Day!
و روز جهانی زن مبارک!
 - 4 Women and girls are changing the world every day.
زنان و دختران هر روز دارند جهان را تغییر می دهند.
 - 5 Indigenous women, trans women, women of every background, origin, sexual orientation, or age, women with disabilities, women in every community here in Canada and around the world.
زنان بومی، زنان ترنس، زنانی از هر پیشینه ای، نژادی، گرایش جنسی یا سنی، زنان دارای معلولیت، زنان در هر جامعه ای در کانادا و در سراسر جهان.
 - 6 We honor your power and your leadership.
ما به قدرت و رهبری شما احترام می گذاریم.
 - 7 Today is about celebrating the accomplishments of women everywhere.
امروز، روز تجلیل از دستاوردهای زنان در همه جا است.
 - 8 It's about the women who challenge norms, lift up others, and change our country for the better every single day.
روز زنانی است که هنجارها را به چالش می کشند، باعث پیشرفت دیگران می شوند، و هر روز کشور ما را به سمت بهتر بودن تغییر می دهند.
 - 9 You know, as a couple and as parents, we've made sure our kids understand that not one person is more important than another.
می دانید، ما به عنوان یک زوج و به عنوان والدین، مطمئن شده ایم که فرزندانمان بفهمند که حتی یک نفر هم از دیگری مهم تر نیست.
 - 10 Neither Justin nor I are afraid to label ourselves as feminists.
نه جاستین و نه من، از اینکه خودمان را فمینیست خطاب کنیم، نمی ترسیم.
 - 11 And although many feminists in our country have broken down barriers and paved the way, and brought us to where we are today, we have to continue to build on their work.
و اگرچه بسیاری از فمینیست های کشور ما موانع را از سر راه برداشته و راه را هموار کرده و ما را به جایی که امروز هستیم رسانده اند، اما ما باید به مسیری که آنها رفته اند، ادامه دهیم.
 - 12 And that takes place in our everyday lives.
و این در زندگی روزمره ما اتفاق می افتد.
 - 13 This goes beyond the economic benefits it creates.
این فراتر از منافع اقتصادی است که ایجاد می کند.
 - 14 This is about young women everywhere in our country.
این در مورد زنان جوان در همه جای کشور ما است.
 - 15 It's about making sure they grow up in a world where they can do and be anything they dream of.
در مورد این است که مطمئن باشند در جهانی بزرگ می شوند که هر آنچه می توانند انجام دهند و می خواهند باشند را آرزو کنند.

Speech2-Time: 1:10

16 And everyone has a role to play in making that a reality.

و هرکسی در به واقعیت رسیدن این رویا، نقشی ایفا می کند.

17 It's especially important right now when women are bearing the brunt of the impacts of COVID-19, and we face a she-cession.

این مسئله به ویژه در حال حاضر هنگامی که زنان بیشترین تأثیر (فشار) COVID-19 را متحمل می شوند، بسیار مهم است و ما با یک رکود اقتصادی موثر بر زنان روبرو هستیم.

18 We know that women, in particular racialized and marginalized women, have been disproportionately impacted by COVID-19.

ما می دانیم که زنان، به ویژه آنهایی که مورد حمله های نژاد پرستانه قرار گرفته اند و نادیده گرفته شده اند، بطور نامتناسبی تحت تأثیر COVID-19 قرار گرفته اند.

19 They have shared their stories with me, and this pandemic threatens to roll back the progress we've made.

آنها داستان های خود را با من به اشتراک گذاشته اند، و این همه گیری پیشرفت های صورت گرفته ما را به پسرفت، تهدید می کند.

20 We simply cannot let that happen, and we won't let that happen.

ما به راحتی نمی توانیم اجازه دهیم این اتفاق بیفتد، و اجازه نخواهیم داد که این اتفاق بیفتد.

21 If you've lost your job, or if you can't afford childcare, or if you're staying at home to take care of your kids...

اگر شغل خود را از دست داده اید، یا توانایی پرداخت هزینه های مراقبت از کودکان را ندارید، یا اگر برای مراقبت از فرزندان خود در خانه می مانید

...

22 or if you've experienced gender-based violence in your own home, we want you to know that there is a path forward.

یا اگر خشونت جنسیتی را در خانه ی خود تجربه کرده اید، می خواهیم بدانید که راه حل موثری وجود دارد.

23 And to truly heal and come out of this pandemic stronger, we must have a feminist approach to our recovery.

و برای بهبودی و با قدرت خارج شدن از این همه گیری، باید رویکرد فمینیستی برای بازیابی خود داشته باشیم.

24 As a government, we're committed to that.

ما به عنوان یک دولت، متعهد به انجام آن هستیم.

25 And that's why we're creating an Action Plan for Women in the Economy and a Canada-wide early learning and childcare system –

و به همین دلیل است که ما در حال ایجاد یک برنامه عملی برای زنان در اقتصاد و یک سیستم یادگیری اولیه و مراقبت از کودکان در سراسر کانادا هستیم –

26 so, we can get women back into the workforce and make life more affordable for your family.

بنابراین ما می توانیم زنان را به نیروی کار برگردانیم و زندگی را برای خانواده شما ارزان تر کنیم.

27 Because we know that not every home is a safe place to be,

زیرا می دانیم که همه ی خانه ها، مکان امنی برای زندگی کردن نیستند.

28 we're providing support to women's shelters and sexual assault centers across Canada,

ما از پناهگاه های زنان و مراکز تعرض جنسی در سراسر کانادا پشتیبانی می کنیم،

29 and we will continue to invest in programs that prevent family violence and support survivors.

و ما به سرمایه گذاری در برنامه هایی ادامه خواهیم داد که از خشونت خانوادگی جلوگیری کرده و از بازماندگان حمایت می کند.

30 You know, my husband and I are lucky to have an opportunity to use our voices to bring change.

شما می دانید، من و شوهرم خوش شانس هستیم که فرصتی داریم تا از دیدگاه خود برای ایجاد تغییر استفاده کنیم.

Speech2-Time: 2:32

31 But we're speaking to you today as partners, as a mom and as a dad, and as friends,

اما ما امروز به عنوان شریک زندگی، به عنوان یک مادر و به عنوان یک پدر و به عنوان دوست با شما صحبت می کنیم،

32 and we want you to know that we can't do this without you.

و ما می خواهیم بدانید که بدون شما نمی توانیم این کار را انجام دهیم.

33 We all hold the key – through our words, our daily actions, and our dreams – to build a better country, a better Canada, and to make sure that our kids and grandkids have a solid foundation to build on.

همه ی ما از طریق کلمات، اقدامات روزمره و رویاهای خود، کلید اصلی برای ساختن یک کشور بهتر، کانادای بهتر و اطمینان از این که بچه ها و نوه های ما موقعیت خوبی برای ساختن زندگی خود دارند را در اختیار داریم.

34 We can and we must work together – as partners and as allies – to achieve gender equality.

ما می توانیم و باید با هم کار کنیم - به عنوان شریک و متحد - برای رسیدن به برابری جنسیتی.

35 We need your help, because the reality is that we won't be able to do this without you.

ما به کمک شما نیاز داریم، زیرا واقعیت این است که بدون شما قادر به انجام این کار نیستیم.

36 And all of this, friends, starts now.

و دوستان، همه ی اینها الان شروع می شود.

37 Happy International Women's Day. We love you.

روز جهانی زن مبارک. ما شما رو دوست داریم.

سخنرانی شماره ۳ - سلنا گومز : به خودت اعتماد کن

- Speech3
- 1 Hi, guys, how are you?
سلام بچه ها، حالتون چطوره؟
 - 2 So good to see you guys. Are you guys having a good night?
خیلی از دیدن شما خوشحالم. شب خوبی رو می گذرونید؟
 - 3 I have to say that it's such an honor to be here. It is. I'm so happy to be here,
باید بگویم که اینجا بودن افتخار است. بسیار خوشحالم که اینجا هستم.
 - 4 I'm like a nerd and brought my own speech
من مثل یک آدم عجیب غریب هستم و با سخنرانی مخصوص خودم به اینجا اومدم
 - 5 but I hope it's OK that I take this opportunity to really just spend with you guys and tell you a little bit about my story.
اما امیدوارم مشکلی نداشته باشد که از این فرصت استفاده کنم و با شما عزیزان وقت بگذرانم و کمی از داستان خودم را برای شما تعریف کنم.
 - 6 I'm not an activist. I haven't changed the world or led a campaign,
من یک عمل گرا نیستم. من جهان را تغییر نداده ام یا یک کمپین را رهبری نکرده ام.
 - 7 I'm here to just tell you my path,
من اینجا هستم تا فقط از مسیرم به شما بگویم.
 - 8 so that you hopefully can take something away from it, because I don't like being honest with - this is a truth -
تا بتوانید امیدوارانه چیزی از آن یاد بگیرید، زیرا من دوست ندارم صادق باشم با... - این یک حقیقت است -
 - 9 I don't like being honest with press and interviews,
من دوست ندارم با مطبوعات و در مصاحبه ها صادق باشم.
 - 10 I like being honest with you, directly, which is each and every one of you.
من دوست دارم که بی واسطه با شما صادق باشم، که منظورم تک تک شماست.
 - 11 Because I feel like I can and I'm just going to start with the basics, so I'm 21
زیرا احساس می کنم می توانم و قصد دارم با اصول اولیه (بدیهیات) شروع کنم، بنابراین ۲۱ ساله هستم
 - 12 And my mom had, my mom had me when she was 16.
و مادرم، وقتی که من دنیا اومدم، ۱۶ سال داشت.
 - 13 And I'm from Grand Prairie, Texas, and she worked four jobs and completely dedicated her life into making mine better.
و من از گراند پرایری تگزاس هستم، و او (مادرم) چهار شغل داشت و همه ی زندگی خود را وقف بهتر کردن زندگی من کرد.
 - 14 So, to me, she is the definition of a strong woman.
بنابراین، از نظر من، او تعریف یک زن قوی است.
 - 15 And I love her so much, because she's taught me those values so much.
و من عاشق او هستم، زیرا او این ارزش ها را به من یاد داده است.

Speech3-Time: 1:45

- 16 I have been acting my entire life and I have known since I was first on Barney, you know that purple dinosaur, he's great.
من تمام زندگی ام را بازیگری می کردم و از اولین حضورم در بارنی فهمیدم، منظورم آن دایناسور بنفش را است، او عالی است.
- 17 You guys are so motivated. I feel like I can say anything!
شما بچه ها خیلی با انگیزه هستید. احساس می کنم هر چیزی می توانم بگویم!
- 18 When I was eleven, the point being is that when I was seven, I wanted to be an actress and I wanted to live my dream.
وقتی یازده ساله بودم، نکته مهم این است که وقتی هفت ساله بودم می خواستم بازیگر شوم و به رویایم برسم.
- 19 And when I was eleven, I had a casting director tell that I wasn't strong enough to carry my own show.
و وقتی یازده ساله بودم، یک مدیر انتخاب بازیگری به من گفت برای داشتن برنامه ی خودم به اندازه ی کافی قوی نیستم.
- 20 And I'm sure all of you have been told that you don't have what it takes and you may not be good enough
و من مطمئن هستم که به همه ی شما گفته شده است که آنچه لازم است را ندارید و ممکن است به اندازه کافی خوب نباشید
- 21 and you don't have enough people supporting you
و افرادی کافی برای حمایت از خود ندارید
- 22 and you've been told all of these things when deep down. It's all you want to do.
و همه این موارد به شما گفته شده، آن هم زمانی که در اعماق وجود خود، این تمام چیزی است که می خواهید.
- 23 You want to be a part of something great. You want to make something great.
شما می خواهید بخشی از چیز بزرگی باشید. شما می خواهید چیزی عالی بسازید.
- 24 And it does more than not the wind out of you and crushes you when people try to tell you that you're not good enough.
و هنگامی که مردم سعی می کنند به شما بگویند که شما به اندازه کافی خوب نیستید، خرد می شوید و اعتماد به نفس خود را از دست می دهید.
- 25 And it almost did for me but there was my mom next to me stronger than ever
و این تقریباً برای من اتفاق افتاد اما مادرم قوی تر از همیشه در کنارم بود
- 26 and she said the most important thing is to always trust in myself.
و او گفت مهمترین چیز این است که همیشه به خودم اعتماد کنم.
- 27 If I have, if I'm doing something because I love it,
اگر اعتماد کنم، اگر کاری را که انجام می دهم دوست دارم،
- 28 I should do it because I love it and I believe that I can do it.
باید آن را انجام دهم زیرا آن را دوست دارم و معتقدم که می توانم آن را انجام دهم.
- 29 So, she told me to keep going, thank you,
بنابراین او به من گفت که ادامه بده، ممنونم،
- 30 She told me and she taught me to turn the other cheek and let the credits.... the critics be critics, and let us just trust ourselves.
او به من گفت و به من آموخت که هرگز مقابله به مثل نکنم، بگذار منتقدان منتقد باشند و فقط به خودمان اعتماد کنیم.

Speech3-Time: 3:15

31 So for me, thank you, two years later, I got my own show

پس در مورد من، متشکرم، دو سال بعد، نمایش خودم را داشتم

32 and the first thought, the first thought wasn't oh man, that girl when I was eleven said that I wouldn't carry my own show and I did,

و در وهله ی اول، اولین فکر این نبود اوه پسر، آن دختر وقتی یازده ساله بودم گفت که من نمایش خودم را اجرا نخواهم کرد ولی من موفق شدم

33 I mean, I thought about that for a little bit, but I thought about what my mom said.

منظورم این است که کمی به آن فکر کردم، اما به آنچه مادرم گفت فکر کردم.

34 My mom is like you have to trust yourself and I realized that if I didn't believe that I could do it, I wouldn't be able to be here.

مادرم همیشه می گفت که باید به خودت اعتماد کنی و من متوجه این شدم که اگر باور نداشتم که می توانم این کار را انجام دهم، نمی توانستم الان اینجا باشم.

35 And I have. I'm going to say I live a very blessed life,

و باور دارم. می خواهم بگویم که من یک زندگی بسیار پر برکت دارم.

36 I have so much to be thankful for and a lot of you are big part of inspiring me

من چیزهای زیادی برای شکرگزاری دارم و بسیاری از شما بخش بزرگی از انگیزه ی من هستید.

37 because I don't think you get it and maybe you're not old enough,

چون فکر نمی کنم متوجه این قضیه شده باشید یا شاید به اندازه کافی بزرگ نیستید،

38 but you inspire me to be better and we should inspire each other to be better.

اما شما من را به بهتر بودن تشویق می کنید و ما باید همدیگر را به بهتر بودن تشویق کنیم.

39 I'm surrounded by people who are supposed to guide me and some of them have and others haven't.

من توسط افرادی احاطه شده ام که قرار است من را راهنمایی کنند و بعضی از آنها این کار را انجام داده اند و بعضی دیگر نه.

40 They pressure me. There's so much pressure, you've got to be sexy, you've got to be cute, you've got to be nice, you've got to be all these things!

آنها به من فشار می آورند. این فشار بسیار زیاد است، باید سگسی باشی، باید بامزه باشی، باید خوب باشی، باید همه ی این چیزها باشی!

41 And I'm sure you can all relate; you all have pressure that you have to deal with every day.

و من مطمئن هستم که همه شما می توانید این را درک کنید، همه شما فشارهایی دارید که باید هر روز با آن کنار بیایید.

42 I'm sure at school, with work, with friends, with parents, with family, with parents, I know, sometimes with mine,

من مطمئن هستم که در مدرسه، در محل کار، با دوستان، با پدر و مادر، با خانواده، با پدر و مادر، من می دانم. گاهی اوقات با خودم.

43 they tell me what to wear, how to look, what I should say, how I should be.

آنها به من می گویند چه چیزی بپوشم، چگونه نگاه کنم، چه باید بگویم، چگونه باید باشم.

44 Until recently, I had given in to that pressure.

تا همین اواخر، من تسلیم این فشارها شده بودم.

45 I lost sight of who I was.

یادم رفته بود که چه کسی هستم. (خودم واقعیم را گم کردم)

Speech3-Time: 4:50

- 46 I listened to opinions of people and I tried to change who I am because I thought that others would accept me for it.
من به نظرات مردم گوش دادم و تلاش کردم خودم را تغییر دهم زیرا فکر می کردم دیگران مرا به این دلیل قبول می کنند.
- 47 And I realized I don't know how to be anything but myself.
و فهمیدم که نمی دانم چطور شخصی به جز خودم باشم.
- 48 And all I really want you to know is that you are changing the world,
و تمام چیزی که من واقعاً می خواهم بدانید این است که شما در حال تغییر جهان هستید.
- 49 I'm not changing the world; you're changing the world and that's amazing!
من در حال تغییر جهان نیستم. شما دارید دنیا را تغییر می دهید و این شگفت انگیز است!
- 50 Please, please just be kind to each other and love and inspire people because let's do it!
لطفاً، لطفاً فقط با یکدیگر مهربان باشید و مردم را دوست داشته و به آنها انگیزه بدهید، بیایید انجامش بدیم.
- 51 Let's do it, let's change the game, let's change the game!
بیایید انجامش بدیم، بیایید بازی را تغییر دهیم، بیایید بازی را تغییر دهیم!
- 52 The most important thing is that we learn and we continue to learn from each other.
مهمترین چیز این است که ما یاد بگیریم و به یاد گرفتن از یکدیگر ادامه دهیم.
- 53 Please stay true to yourself, please just remain who you are and know that we have each other's back, all of us have each other's back.
لطفاً به خود وفادار بمانید، لطفاً فقط همان که هستید بمانید و بدانید که ما از هم حمایت می کنیم، همه ی ما از هم حمایت می کنیم.
(پشت یکدیگر هستیم)
- 54 I'd be lying if I said that I never tried to make myself better by giving in, because I have,
دروغ است اگر بگویم که هرگز سعی نکردم با تسلیم شدن خودم را بهتر کنم، زیرا این کار را کرده ام،
- 55 but I've learned from my actions, and for all of the things I've done, I'm proudest of that I've learnt from my mistakes.
اما من از اقداماتم یاد گرفته ام و از تمام کارهایی که انجام داده ام، به یاد گرفتن از اشتباهاتم افتخار می کنم.
- 56 I want you to know what it's like... that I know what it's like.
من می خواهم که بدانید چه حسی دارد... که من می دانم چه حسی دارد.
- 57 Figuring out what types of friends you have, you are who you surround yourself with.
با شناخت نوع دوستانی که دارید، متوجه می شوید که خودتان را با چه آدمهایی احاطه کرده اید.
- 58 So, I just want to say I hope I can inspire each and every one of you to just trust in yourselves, to love and to be loved,
بنابراین فقط می خواهم بگویم امیدوارم که بتوانم به همه ی شما القا کنم که فقط به خود اعتماد کنید، دوست داشته باشید و دوست داشته شوید،
- 59 and thank you for allowing me to come up and ramble and talk to you guys because this is such a beautiful thing you're doing.
و متشکرم که به من اجازه دادید بیایم بالا و قدم بزنم و با شما گپ بزنم زیرا این کار زیبایی است که شما انجام می دهید.
- 60 Be proud of yourselves. This is great!
به خود افتخار کنید. این عالی است!

سخنرانی شماره ۴- کامالا هریس : سخنرانی پیروزی

- Speech4
- 1 Good evening. So, Congressman John Lewis, before his passing, wrote:
عصر بخیر. جان لوئیس، نماینده مجلس، قبل از مرگ، نوشت:
- 2 "Democracy is not a state. It is an act."
"دموکراسی یک کلمه نیست. یک عمل است."
- 3 And what he meant was that America's democracy is not guaranteed.
و منظور او این بود که دموکراسی آمریکا تضمین شده نیست.
- 4 It is only as strong as our willingness to fight for it, to guard it and never take it for granted.
دموکراسی ما به اندازه تمایل مان برای جنگیدن و محافظت از آن قوی است و هرگز نباید گمان کنیم که این دموکراسی همیشگی است.
- 5 And protecting our democracy takes struggle.
و محافظت از دموکراسی ما به مبارزه نیاز دارد.
- 6 It takes sacrifice. But there is joy in it, and there is progress,
فداکاری می خواهد. اما در آن شادی و پیشرفت وجود دارد
- 7 Because "we the people" have the power to build a better future.
زیرا "ما مردم" قدرت ساخت آینده ای بهتر را داریم.
- 8 And when our very democracy was on the ballot in this election, with the very soul of America at stake, and the world watching, you ushered in a new day for America.
و هنگامی که دموکراسی فعلی ما به رای گذاشته شد، در حالی که روح آمریکا در معرض خطر بود و جهان آن را زیر نظر داشت، شما روز جدیدی را برای آمریکا آغاز کردید.
- 9 To our campaign staff and volunteers, this extraordinary team -
برای کارکنان و داوطلبان مبارزات انتخاباتی ما، این تیم خارق العاده -
- 10 thank you for bringing more people than ever before into the democratic process and for making this victory possible.
از اینکه بیشتر از گذشته مردم را وارد روند دموکراتیک کرده و این پیروزی را ممکن کرده اید، متشکریم.
- 11 To the poll workers and election officials across our country who have worked tirelessly to make sure every vote is counted -
به مسئولان اخذ رای و مسئولان انتخابات در سراسر کشورمان که خستگی ناپذیر تلاش کرده اند تا از محاسبه هر رای اطمینان حاصل کنند -
- 12 our nation owes you a debt of gratitude.
ملت ما به شما بدهکار است.
- 13 as you have protected the integrity of our democracy.
همانطور که از یکپارچگی دموکراسی ما محافظت کرده اید.
- 14 And to the American people, who make up our beautiful country
و از مردم آمریکا که کشور زیبای ما را تشکیل می دهند
- 15 - thank you for turning out in record numbers to make your voices heard.
از شما متشکریم که بیشتر از همیشه (در این انتخابات) شرکت کردید تا صدای خود را به گوش همگان برسانید.