

TRANSCRIPT · EPISODE 05

How People Actually Get Good at English

Line-by-line · English + ■■■■■

209 lines

Your English Toolbox

HOW TO GET REALLY GOOD AT ENGLISH

می‌وش بوخ ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌د‌ا‌ع‌ق‌ا‌و‌ر‌و‌ط‌چ

Martin: Welcome back to The English Toolbox!

ای‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌ا‌ز‌ب‌ا‌ه‌ب‌د‌ی‌دم‌آ‌ش‌و‌خ‌:‌ن‌ی‌ت‌ر‌ام

I'm your host, Martin, and today we're incredibly excited to begin a new series where we'll be breaking down some fascinating and highly effective ideas from a game-changing book.

ن‌آ‌ر‌د‌ه‌ک‌م‌ی‌ن‌ک‌ز‌ا‌غ‌آ‌ر‌د‌ی‌د‌ج‌ی‌ر‌س‌ک‌ی‌ه‌ک‌م‌ی‌ا‌ه‌د‌ز‌ن‌ا‌ج‌ی‌ه‌ر‌ای‌س‌ب‌ز‌ور‌م‌ا‌و‌م‌ت‌س‌ه‌ن‌ی‌ت‌ر‌ام‌،‌ا‌م‌ش‌ن‌ا‌ب‌ز‌ی‌م‌ن‌م‌د‌ر‌ک‌م‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ی‌س‌ر‌ر‌ب‌ا‌ر‌ن‌ی‌ر‌ف‌آ‌ل‌و‌ح‌ت‌ب‌ا‌ت‌ک‌ک‌ی‌ز‌ا‌ر‌ث‌م‌ر‌ای‌س‌ب‌و‌ب‌ل‌ا‌ج‌ی‌ا‌ه‌ل‌ه‌د‌ی‌ا

Julia: We're talking about How to Get Really Good at English.

م‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ت‌ب‌ح‌ص‌م‌ی‌وش‌بوخ‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌د‌ا‌ع‌ق‌ا‌و‌ر‌و‌ط‌چ‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ا‌م‌:‌ای‌ل‌و‌ج

The author, Language Learning Polyglot Group, are a group of polyglot and language researchers , they have dedicated their life to teaching others how to achieve fluency by moving past traditional, outdated methods.

ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ه‌ک‌د‌ن‌ت‌س‌ه‌ن‌ا‌ب‌ز‌ن‌ا‌ر‌گ‌ش‌ه‌و‌ژ‌پ‌و‌ن‌ا‌گ‌ن‌ا‌ب‌ز‌د‌ن‌چ‌ز‌ا‌ه‌ور‌گ‌ک‌ی‌،‌ی‌ز‌وم‌آن‌ا‌ب‌ز‌ه‌ن‌ا‌ب‌ز‌د‌ن‌چ‌ه‌ور‌گ‌،‌ه‌د‌ن‌س‌ی‌و‌ن‌ی‌م‌ی‌د‌ق‌و‌ی‌ت‌ن‌س‌ی‌ا‌ه‌ل‌ش‌ور‌ز‌ا‌ر‌و‌ب‌ع‌ا‌ب‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌ب‌ط‌ل‌س‌ت‌ه‌ب‌ن‌د‌ی‌س‌ر‌ی‌ا‌ر‌ب‌ن‌ا‌ر‌گ‌ی‌د‌ش‌ز‌وم‌آ‌ه‌ب‌ا‌ر‌د‌و‌خ‌د‌ن‌ا‌ه‌د‌اد‌ص‌ا‌ص‌ت‌خ‌ا

Martin: Thier packed curriculum vitae includes living and studying in multiple countries, and they have taught thousands of students in classrooms and online.

ن‌ا‌ر‌ا‌ز‌ه‌ه‌ب‌ا‌ه‌ن‌آ‌و‌ت‌س‌ا‌ف‌ل‌ت‌خ‌م‌ی‌ا‌ه‌ر‌وش‌ک‌ر‌د‌ل‌ی‌ص‌ح‌ت‌و‌ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ل‌م‌اش‌ا‌ه‌ن‌آ‌ر‌ا‌ب‌ر‌پ‌ه‌م‌وز‌ر‌:‌ن‌ی‌ت‌ر‌ام‌د‌ن‌ا‌ه‌د‌اد‌ش‌ز‌وم‌آ‌ن‌ی‌ا‌ل‌ن‌آ‌و‌س‌ر‌د‌ی‌ا‌ه‌ل‌س‌ا‌ل‌ک‌ر‌د‌ز‌وم‌آ‌ش‌ن‌ا‌د

Their work is all about making the language learning process enjoyable and sustainable.

ت‌س‌ا‌ن‌ا‌ب‌ز‌ی‌ری‌گ‌د‌ای‌د‌ن‌ی‌آ‌ر‌ف‌ن‌د‌ر‌ک‌ر‌ا‌د‌ی‌ا‌پ‌و‌ش‌خ‌ب‌ا‌ت‌ذ‌ل‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ا‌م‌ا‌م‌ت‌ا‌ه‌ن‌آ‌ر‌ا‌ک

Julia :Throughout this podcast, we're going to explore some of the most interesting and practical ideas from this book.

ب‌ا‌ت‌ک‌ن‌ی‌ز‌ا‌ا‌ه‌ل‌ه‌د‌ی‌ن‌ی‌ر‌ت‌ل‌ی‌ل‌م‌ع‌و‌ن‌ی‌ر‌ت‌ا‌ب‌ل‌ا‌ج‌ز‌ا‌ی‌خ‌ر‌ب‌ی‌س‌ر‌ر‌ب‌ه‌ب‌ا‌م‌،‌ت‌س‌ک‌د‌ا‌پ‌ن‌ی‌ا‌ل‌و‌ط‌ر‌د‌:‌ای‌ل‌و‌ج‌ت‌خ‌ا‌د‌ر‌پ‌م‌ی‌ه‌ا‌و‌خ

We'll be diving into why you should learn from what you love—things like movies, music, and books—instead of just textbooks.

.....
 ،اهل ملی دن نام یی اهزی چی دی راد تسود هک یی اهزی چی زا دی اب ارچ هک تخادرپ می ه اوخ عوضوم نی ا هب ام
 دینک هیکت ی سردی اهاب اتک هب طقف هکنی ا یاج هب ،دی ری گب دای اهاب اتک و یقی سوم

Martin: We'll also cover the crucial role of a spaced recall system and how a tool like Anki can supercharge your memory.

.....
 دن نام یرازبا هنوگچ هکنی و رادلصل صاف یروآدای متسیسی کی ی تایح شقن هب نی نیچمه ام :نی ترام
 تخادرپ می ه اوخ ،دنک تیوقت از امش هظفاح دن اوتلم

And finally, we'll get into the advanced strategies for speeding up the process once you have a solid foundation.

.....
 مکحم هیپ کی هک یی نامزی ری گدای دنی آرف رد عی رست یارب هتفرشی پی اهلیژتارتسا هب ،تیاهن رد و
 تخادرپ می ه اوخ ،دی راد

Julia :So get ready to rethink everything you thought you knew about language learning, because we're about to show you How to Get Really Good at English.

.....
 هرابود ،دین املیم نابز یی ری گدای هرابرد دی درکلم رکف هک اری یی اهزی چی همه ات دیشاب هدام آسپ :ای لوج
 می تسه میوش بوخ یسی لگنا نابز رد اع او روطچ نداد ناشن لاج رد ام اریز ،دینک یسررب

Martin: Let's go, but before diving into our topic, do not forget to suscribe , click the like button and tell us what you think in the comment section.

.....
 کرتشم هک دینکن شومارف ،می زادپرپ نام عوضوم هب هکنی زال بق ام ،می ورب دی ای ب :نی ترام
 دی وگب ام یارب اهت نامک شخب رد ار دوخ تارظن و دینزب ارکی ال همکد ،دیوش

Your support means the world to us.

.....
 تسامهم رایسب ام یارب امش تیامح

Julia: To begin wih, Let's remember that it's a common problem, Martin.

.....
 نی ترام ،تساجی ار لکشم کی نی ا هک میروای ب دای هب دی ای ب ،عورش یارب :ای لوج

We're often taught to learn a language like we're studying for a test.

.....
 می ری گب دای می نکلم هعلاطم ناحتم کی یارب هکنی دن نام ار نابز هک مینی بلی م شزوم آبلغ ام

We spend hours on grammar rules and vocabulary lists, but when we try to have a real conversation, we freeze.

.....
 هملاکم کی مینی نکلم عسی تقو اما ،میرانگلی م تقو و ناگزاو اهتسیلی و رمارگ دعاوق یور رب اهت عاس
 مینی نزم خی ،میشاب هتشادی عقاو

That method rarely leads to true fluency; it just leads to burnout.

.....
 دم اچنالی می گتسخ هب طقف ؛دوشلم رج نم ی عقاو طلست هب تردن هب شور نی ا

Martin: So, what's the alternative?

تسچی نی زگی اج، سپ: نی ترام

How do we break free from that "language learning bubble"?

میوش اهر نابزیری گدای بابح نآ از می ن اوتلم ه نوگچ

Julia: The key is to start thinking like a polyglot.

دینک رکف نابزدنچ کی دن نام هک تسایا دیک: ای لوج

Instead of relying on a textbook to teach you everything, you need to immerse yourself in the language as it's actually used by native speakers.

نابزرد ار دوخ دیاب، دهد دای امش هب ار زی چه هم ات دینک هیکت ی سرد باتک کی هب هکنی ای اج هب
دوشلم هدافتسای موب ناروشی وگ طسوت اعق او هک روطن امه دینک رواهطوغ

This means moving past the artificial environment of learning materials.

تساییری گدای داوم ی عو ن ص م طی ح م زا روبع ی ان ع م هب نی

Martin: You mean, things like TV shows, movies, music, and books?

تس اه باتک و یقی سوم، اهامل یف، نی وی وی ولت ی اه ام ن رب دن نام یی اه زی چه امش روظنم: نی ترام

Julia: Exactly!

ای قی قد: ای لوج

Think about it: a textbook might teach you "How are you?" and "I am fine, thank you." But in a movie, you'll hear "What's up?" or "How's it going?" and the responses are more natural, like "Not much" or "I'm good." These are the expressions you need to know to sound like a real person.

دهد دای. ی سرم، م بوخ نم و؟ هر و طچ تل اح وت هب تسای ن کم ی سرد باتک کی: نک رکف نی ا هب

Martin: That makes so much sense!

ای قطنم ی لیخ نی: نی ترام

It's about learning the "real" English, not just the textbook version.

ی سرد باتک هخ سن طقف هن، تسه ی عقاو ی سی لگنا ییری گدای عوضوم

So, for our listeners, what's a good first step to start this immersion?

هیچی رواهطوغ نی عورش یارب بوخ مدق نی لوا، ام ناگدن ونش یارب، سپ

Julia: A great way to begin is to choose a TV series or a movie you're already familiar with in your native language.

آل ب ق ه ک ی ن ک با خ ت ن ا و ر ی م ل ی ف ای ی ن و ی ز ی و ل ت ل ای ر س کی ه ک ه ن ی ا ع و ر ش ی ا ر ب ی ل ا ع ه ا ر کی : ای ل و ج
ی ت س ه ا ن ش آ ت الی ر د ا م ن ا ب ز ا ب

Re-watch it in English with English subtitles.

ن ک ا ش ا م ت ی س ی ل گ ن ا س ی و ن ر ی ز ا ب ی س ی ل گ ن ا ن ا ب ز ه ب و ر ن و ا ه ر ا ب و د

Since you already know the plot, you can focus on the sounds, the expressions, and the rhythm of the language without getting lost.

م گ ه ک ن ی ا ن و د ب ی ن ک ز ک ر م ت ن ا ب ز م ت ی ر و ت ا ر ا ب ع ، ا ه ا د ص ی و ر ی ن و ت ل ی م ، ی ن و ل ی م و ر ن ا ت س ا د آل ب ق ن و ج
ی ش ب

It's a low-pressure way to start your journey outside the learning bubble.

ه ی ر ی گ د ای ب ا ب ح ز ا ج ر ا خ ر ف س ع و ر ش ی ا ر ب ر ا ش ف ا م ک ه ا ر کی ن ی ا

Martin: Julia, we're diving into the second chapter of our book, "Starting From Zero." This is for all our listeners who are just beginning their English journey.

م ی ز ا د ر پ ل ی م ، ر ف ص ز ا ع و ر ش ، ن و م ب ا ت ک م و د ل ص ف ه ب م ی ر ا د ا م ، ای ل و ج : ن ی ت ر ا م

One of the first things the book challenges is this idea that you have to study for hours and hours every day.

د ن د ر ک ع و ر ش و ر ن و ش ل ی س ی ل گ ن ا ر ف س ه ز ا ت ه ک ت س ا م ن ا گ د ن و ن ش م ا م ت ی ا ر ب ن ی ا

What's wrong with that approach?

ه ی چ د ر کی و ر ن ی ا ل ک ش م

Julia: It's the fastest way to get completely burned out, Martin.

ن ی ت ر ا م ، ل م ا ک ن د ش ه ت س خ ی ا ر ب ه ا ر ن ی ر ت ا ع ی ر س ن ی ا : ای ل و ج

The book argues that those intensive, marathon study sessions are unsustainable.

د ن ت س ی ن ر ا د ی ا پ ه ن و گ ن ت ا ر ا م و ه د ر ش ف ه ع ل ا ط م ت ا س ل ج ن ی ا ه ک ه ن ک ل ی م ل ا ل د ت س ا ب ا ت ک

Most people can't keep that up for long.

د ن ه د ه م ا د ا ی ن ا ل و ط ت د م ی ا ر ب و ر ن ی ا د ن ا و ت ل ی م ن م د ر م ر ت ش ی ب

The key isn't intensity; it's consistency.

ت س ا ت ا ب ت ؛ ت س ی ن ت د ش ، د ی ل ک

Martin: So, instead of a big, long study session once a week, it's better to do a little bit every day?

.....
 ؟می‌نکد عمل‌اطم‌ی‌م‌ک‌زور‌ره‌هرت‌هب، هت‌فه‌رد‌ی‌نال‌وط‌و‌گرزب‌ه‌ع‌ل‌اطم‌ه‌س‌ل‌ج‌کی‌ی‌ا‌ج‌ه‌ب، س‌پ‌:ن‌ی‌ت‌رام

Julia: Exactly.

.....
 اُقی‌قد‌:ای‌ل‌وج

The book suggests creating a daily habit, even if it's just for a short period—say, 20 minutes.

.....
 ۲۰‌ال‌ث‌م‌ه‌ات‌وک‌ت‌دم‌کی‌ی‌ارب‌ط‌ق‌ف‌ر‌گ‌ا‌ی‌ت‌ح، ی‌ن‌ک‌د‌ا‌ج‌ی‌ا‌ه‌ن‌ازور‌ت‌د‌اع‌کی‌ه‌ک‌ه‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌د‌اه‌ن‌ش‌ی‌پ‌ب‌ات‌ک‌ه‌قی‌قد

It's about building a routine that's manageable.

.....
 ت‌س‌ا‌ت‌ی‌ری‌دم‌ل‌ب‌اق‌ل‌اور‌کی‌ن‌ت‌خ‌اس‌ع‌وض‌وم

Small, regular efforts compound over time and lead to much greater progress than a sporadic, all-out effort.

.....
 ه‌ب‌ت‌ب‌س‌ن‌ی‌رت‌ش‌ی‌ب‌رای‌س‌ب‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌ه‌ب‌و‌د‌ن‌وش‌ل‌ی‌م‌ع‌م‌ج‌ن‌ام‌ز‌ل‌وط‌رد‌م‌ظ‌ن‌م‌و‌ک‌چ‌وک‌ی‌ا‌ه‌ش‌ال‌ت‌د‌ن‌وش‌ل‌ی‌م‌ر‌ج‌ن‌م‌رای‌ع‌ام‌ت‌و‌ه‌د‌ن‌ک‌ار‌پ‌ش‌ال‌ت‌کی

It's like working out; a little bit every day is far more effective than trying to do everything on a Sunday.

.....
 زور‌کی‌رد‌ور‌زی‌چ‌ه‌م‌ه‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ب‌ه‌ک‌ه‌ن‌ی‌ا‌ز‌ا‌رت‌ر‌ث‌ؤ‌م‌ی‌لی‌خ‌ن‌درک‌ش‌زور‌ی‌م‌ک‌زور‌ره؛ ه‌ن‌درک‌ش‌زور‌ل‌ث‌م‌ن‌ی‌ی‌د‌ب‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ه‌ب‌ن‌ش‌کی

Martin: That makes perfect sense.

.....
 ه‌ی‌ق‌ظ‌ن‌م‌ا‌ل‌م‌ا‌ک‌ن‌ی‌ا‌:ن‌ی‌ت‌رام

The book also talks a lot about phonetic awareness.

.....
 ه‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ت‌ب‌ح‌ص‌ی‌لی‌خ‌ی‌ت‌خ‌ان‌ش‌ا‌ج‌او‌ی‌ه‌ا‌گ‌آ‌ه‌ر‌ا‌ب‌رد‌ن‌ی‌ن‌چ‌م‌ه‌ب‌ات‌ک

Why is that so crucial for someone just starting out?

.....
 ؟ه‌م‌ه‌م‌رد‌ق‌ن‌ی‌ا‌ه‌درک‌ع‌ورش‌ه‌زات‌ه‌ک‌ی‌س‌ک‌ی‌ارب‌ن‌ی‌ا‌ر‌چ

Julia: Because before you can speak well, you have to be able to hear well.

.....
 ی‌ون‌ش‌ب‌ب‌وخ‌ی‌ن‌وت‌ب‌د‌ی‌اب، ی‌ن‌ک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ب‌وخ‌ی‌ن‌وت‌ب‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق‌ن‌وج‌:ای‌ل‌وج

English has sounds that don't exist in many other languages, and if you can't distinguish those sounds, you'll struggle to produce them correctly.

.....
 و‌ر‌ا‌ه‌اد‌ص‌ن‌ی‌ا‌ی‌ن‌وت‌ن‌ر‌گ‌ا‌و‌د‌ن‌راد‌ن‌د‌وج‌و‌ه‌گ‌ی‌د‌ی‌ا‌ه‌ان‌ب‌ز‌ا‌ی‌رای‌س‌ب‌رد‌ه‌ک‌ه‌راد‌ی‌ی‌ا‌ه‌اد‌ص‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ت‌ش‌اد‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ل‌ک‌ش‌م‌ا‌ه‌ان‌آ‌ح‌ی‌ح‌ص‌د‌ی‌ل‌وت‌رد، ی‌د‌ب‌ص‌ی‌خ‌ش‌ت

The book recommends using tools like the International Phonetic Alphabet as a reference and actively practicing listening to native speakers.

هدافتسا عجرم ناونع هب یللملان یب ی تخانشاچ اوی ابفلا لثم یی اهرابزا زا هن کلیم هی صوت باتک
ی. دب شوگ اهلی موب ی اهت بحص هب لاعف روط هب وینک

It's not about getting a perfect accent right away; it's about training your ear to recognize the subtle nuances so you have a solid foundation for pronunciation.

ی ارب ورتاشوگ دی اب هکل ب؛ یری گب لم اک ی اهجهل تعرس هب یه اوخ ب هک تسین نی عوضوم
ی. شاب هت شاد ظفلت ی ارب مکحم ی اهلی اپ ات دب شزوم آ فی رظ ی اهلس ناون صیخشت

Martin: That's a great point.

هی لاع هتکن کی نی: نی ترام

It's like learning the notes before you try to play a song.

ی. زاونب ورنه کی یه اوخ ب هکنی زا لبق اهت نی یری گدای لثم نی

And what about grammar?

چی ن ابز روتسد هرابرد و

We're all told we need to learn every single rule before we can say a single sentence.

می گب هلمج کی مینوتب هکنی زا لبق می یری گب دای ورنوناق ره دی اب هک هشلیم هتفگ همه هب

The book seems to have a different take on that.

هرادی توافقتم هاگدید دروم نی ا رد باتک هک هسرلیم رظن هب

Julia: It's a huge shift from the traditional method.

تسا یتنس شور زا گرزب ری غت کی نی: ای لوج

The book advises against trying to memorize every grammar rule from the beginning.

دینک ظفح وری روتسد نوناق ره دینکن ی عس ادتبا زا هک هن کلیم هی صوت باتک

That "rule-first" approach is overwhelming and it creates a mental block.

دن کلیم داجی اینه ذع نام کی و تسا هدنن کاجی گیلی لوا نوناق درکی ورنی

Instead, it suggests treating grammar rules more like a reference tool—like a dictionary.

کی لثم عجرم رازبا کی دن نام رتشی ب اری روتسد نوناق هک دن کلیم داهنشی پ، نی آ ای اج هب
دی یری گب رظن ردینش کی د

The real learning happens when you encounter grammar in a meaningful context, through listening or reading native materials.

زا، دی و شلی م هج اوم رادان عم هنی مز کی رد نابز روتسد اب هک دتفالیم قافتا ینامزی عقاو یری گدای
یموب بل اطم ندن اوخ ای نداد شوگ قی رط

When you hear a grammatical structure in a movie, it's more likely to stick in your long-term memory because it's attached to a real-world example, not just a dry rule in a book.

هظفاح رد هک دراد یرتشیب لامتحا، یونشلی م ملیف کی رد اری روتسد راتخاس کی یتقو
کی رد کشخ نوناق کی طقف هن، تسال صتم عقاو لاثم کی هب نوچ دنامب یقاب تاتدمدنب
باتک

Martin: So, the goal is to internalize the grammar through exposure, not just to memorize it.

میمنک ظفح طقف هن، مینک ینورد ههجاوم قی رط زا ار نابز روتسد هک هنی افده، سپ: نیترام

And speaking of native materials, the book suggests bringing those in much earlier than most people would think.

هک هچن آزا رتدوزیلیخ ار اهلیا هک دن کلیم داهنشپی باتک، میدرک تبحص یموب داوم هرابرد و
میمنک دراو دن کلیم رکف مدرم رتشیب

Why is that so important for a beginner?

همهم ردقنیا یدت بم کی یارب نی ارچ

Julia: The sooner you start, the better.

تسارتهب، ینک عورش رتدوز هچ ره: ای لوج

Staying in the "language learning bubble" of simplified textbooks and instructional materials for too long prevents you from getting a feel for how real English is spoken.

زاع نام، ینالوط تدم یارب یشزوم آداوم و هداس یسررد یاهباتک اب نابز یری گدای بابح رد ندنام
دوشلی م تبحص هنوگچ عقاو یسیلگنا ینک سح هک دوشلی م نی

The book encourages beginners to start with simple, enjoyable content like children's cartoons, easy-to-read books, or podcasts on topics they love.

اناکدوک یاهلنوتراک دن نام شخباتذل و هداس یوتحم اب هک دن کلیم هیصوت نایدت بم هب باتک
دننک عورش دنراد تسود هک یتاعوضوم رد ییاهتسکداپ ای ناوخناس آ یاهباتک

The key is to find something that is slightly challenging but not so difficult that it becomes frustrating.

دیم ان هک دشابن تخس ردقن آ اما دشاب زیگنارباش لاج یمک هک ینک ادی پی زیچ هک تسار نی ادیلک
دوش هدنک

Martin: Right.

تسا تسرد: نی ترام

It's about building a bridge from the classroom to the real world.

تسا ی عقاو ی ای ند هب سرد سالک زای لپ ن تخاس هرابرد نی ا

I love that idea.

م.راد تسود ار هدی نی ا نم

It sounds like it makes the learning process a lot more engaging.

دن کلیم رتاباذج رای سب ار یری گدای دنور نی ا هک دسرلیم رظن هب

Julia: Absolutely.

آل ماک: ای لوج

The early immersion to authentic language helps learners get a feel for the rhythm, the slang, and the natural expressions of English.

تارابع و تاحالطصا، متیری سح ات دن کلیم کمک ناگدنری گدای هب ی عقاو نابز رد ماگن هدوز ی روهطوغ
دننک ادیپ اری سی لگنا ی عیب ط

It makes the process fun and, as we said, less likely to lead to burnout.

دن کلیم رتمک اری گتسخ لامتحا، میتفگ هک روطنامه و دن کلیم هدنن کامرگرس ار دنور نی ا

And finally, the chapter emphasizes the mental game.

دن کلیم دی کأت ین هذ ی زاب رب لصف، تی اهن رد و

It tells learners to be patient with themselves, celebrate small wins, and to not be afraid of making mistakes.

هابت شرازا و دنری گب نشج ار کچوک ی اهلی زوری پ، دنشاب روبص دوخ اب هک دی وگلی م ناگدنری گدای هب
دنسرتن ندرک

Martin: So it's a holistic approach—focusing on consistency, phonetic awareness, contextual learning, and a positive mindset.

تین هذ و هنیمز رد یری گدای، یی اوآ ی هاگآ، تابث رب زکرم تسا عماج درکیور کی نی ا سپ: نی ترام
تبث م

It's a great roadmap for anyone just starting their English learning journey

تسا هدرک ی سی لگنا یری گدای هب عورش هزات هک تسای سکره ی ارب ی لاع هار هشقن کی نی ا

Martin: Julia, Now we're going to talk about Chapter 3, "Learn From What You Love." This is a really fun chapter because it focuses on using things people are already passionate about to learn English.

میں نے تب حصری گب دای راد ت سود چہ ن آ زا، ۳ ل ص ف ہر ا ب ر د می ہ او خ ل م ا ل ا ح، ای ل و ج: نی ت رام

What's the main idea here?

ن ر ا د ہ ق ا ل ع ا ہ ل ن آ ہ ب ا ل ب ق م د ر م ہ ک ی ی ا ہ ز ی چ ز ا ہ د ا ف ت س ا ر ب ا ر ی ز ت س ا ہ د ن ن ک ا م ر گ ر س ا ع ق ا و ل ص ف ن ی ا
د ر ا د ز ک ر م ت ی س ی ل گ ن ا ی ر ی گ د ا ی ی ا ر ب

Julia: It's all about making the process enjoyable, Martin.

نی ت رام، ت س ا د ن و ر ن ی ا ن د ر ک ش خ ب ا ت ذ ل ہ ر ا ب ر د ز ی چ ہ م ہ: ای ل و ج

The book introduces the 20-Minute Rule as a practical way to immerse yourself in native content without it feeling like a chore.

ہ ک ن ی ا ن و د ب ی م و ب ی ا و ت ح م ر د ن د ش ر و ا ہ ط و غ ی ا ر ب ی ل م ع ش و ر ک ی ن ا و ن ع ہ ب ا ر ی ا ہ ق ی ق د ۲۰ ن و ن ا ق ب ا ت ک
د ن ک ل ی م ی ف ر ع م ی ن ک ی گ ت س خ س ا س ح ا

If you love what you're watching or reading, you're going to be more consistent, and that's the key to long-term success.

ن ی ا و د و ب ی ہ او خ ر ا د ی ا پ ر ت ش ی ب، ی ش ا ب ہ ت ش ا د ت س و د ا ر ی ن ا و خ ل م ای ن ک ل ی م ا ش ا م ت ہ ک ی ز ی چ ر گ ا
ت س ا ت د م ز ا ر د ر د ت ی ق ف و م د ی ل ک

Martin: So, what does this 20-Minute Rule actually look like in practice?

د ر ا د ی ل ک ش ہ چ ل م ع ر د ی ا ہ ق ی ق د ۲۰ ن و ن ا ق ن ی ا، س پ: نی ت رام

How do our listeners apply it?

د ن ر ب ب ر ا ک ہ ب ا ر ن آ د ن ا و ت ل م ہ ن و گ چ ا م ن ا گ د ن و ن ش

Julia: It's a four-step process.

ت س ا ی ا ہ ل ح ر م ر ا ہ چ د ن ی آ ر ف ک ی ن ی ا: ای ل و ج

First, you choose something you love—a TV show, a movie, a book—and you spend about 20 minutes with it, without subtitles or translations.

د و د ح و ب ا ت ک ک ی، م ل ی ف ک ی، ی ن و ی ز ی و ل ت ہ م ا ن ر ب ک ی ی ن ک ل ی م ب ا خ ت ن ا ی ر ا د ت س و د ہ ک ا ر ی ز ی چ، ل و ا
ہ م چ ر ت ای س ی و ن ر ی ز ن و د ب، ی ن ا ر ن گ ل ی م ت ق و ن آ ا ب ہ ق ی ق د ۲۰

The goal here is just to get a feel for the language, not to understand every single word.

ی م ہ ف ب ا ر ی ا ہ م ل ک ر ہ ہ ک ن ی ا ہ ن، ت س ا ن ا ب ز ن د ر ک س ح ط ق ف ا ج ن ی ا ف د ہ

It's pure, low-pressure exposure.

تسا راشف نودب و صلخ ههجاوم کی نی ا

Martin: And what happens during those 20 minutes?

دنتفالی قافاتا هچ هقیقد ۲۰ نألوط رد و: نیترام

Are we supposed to be frantically writing down every new word we hear?

میسویونب میونشلیم هک اریدیج هم لک ره تدش هب دیاب ای آ

Julia: Not at all!

ال صا: ای لوج

That's the second step.

تسا مود هلحرم نی ا

Instead of writing everything down, you just listen or read for words and phrases that are repeated.

ینی ک ادیپ اریرارکت تارابع و تاملک اتیناوخلیم ایی هلیم شوگ طقف، زیچ همه نتشرون یاج هب

These are usually the important ones.

دنتسه مهم تاملک آلومعم اهلی ا

You'll notice them because they keep popping up.

دنوشلیم رارکت مادم اریزیوشلیم هجوتم ار اهلی اوت

Martin: Okay, so we've got a few key words.

میرادیلیک هم لک دنچ سپ، بوخ: نیترام

What's the next step?

تسیچی دعب هلحرم

Julia: The third step is to look up those specific repeated words and phrases.

ینی ک وجتسج اریرارکت صاخ تارابع و تاملک نآ هک تسا نی ا موس هلحرم: ای لوج

Because you've already heard them in context, their meanings are much more likely to stick.

دنالمی متن هذ رد رت هب اهلی اناعم آل امتح، ای اهدی نش هنی مز رد ار اهلی آل بق نوچ

This is where the context from the show or book does the heavy lifting for you.

دهلیم ماجنا ار نیگنس راک وت یارب باتک ای همانرب زا هنی مز هک تساج نی ا

It's so much more effective than just memorizing a list of random words.

تسا یفداصت تاملک زا تسلی کی ندرک ظفح طقف زا رترتؤم یلیخ نی

Martin: And the final step?

تسسیچی اهن هلحرم و: نیترام

Julia: The book suggests that for the most important words or phrases, you can create one or two flashcards to review later using a spaced repetition system like Anki.

تراکاشلف ود ای کی دیناوتلی م، تارابع ای تاملک نیرتامهم یارب هک دنکلیم داهنشپی باتک: ایلوج
دینک رورم یکن آلثم یاهل صاف رارکت متسیسی کی زا هدافتسا اب ادعب ات دینک تسرد

This helps you move the new vocabulary from your short-term memory into your long-term memory.

دینک لقتنم دوخ تدمدنلب هظفاح هب تدمهاتوک هظفاح زا ار دیدج ناگژاوات دنکلیم کمک نی

It's a way to solidify what you've learned.

تسا دیاهتفرگ دای هچنآ تیبتت یارب هار کی نی

Martin: It sounds like a fantastic way to make learning an active, but not overwhelming, part of a hobby.

ساسحاهکنی انودب، یریگدای ندرک لاعف یارب هداعلاقوف شور کی نی هک دسرلیم رظن هب: نیترام
تسا یمرگرس کی رد، دینک راشف

And the chapter also recommends variety, right?

تسا تسرد، دنکلیم هیصوت ار عونت نینچمه لصف و

Julia: Yes, absolutely.

الماک، هلب: ایلوج

The book advises against re-watching the same thing over and over.

دینک یراددوخ زیچ کی ررکم یاشامت زا هک دنکلیم هیصوت باتک

While that can be helpful initially, a wider variety of materials exposes you to different accents, vocabulary, and styles of language.

و ناگژا، اههجل اب ار امش داوم رتشیب عونت، دشاب دیفم ادتبا رد دناوتلیم نی هک یلاح رد
دنکلیم انشآنابز فل تخم یاهاکبس

That's crucial for developing well-rounded proficiency.

تسا مهم رایسب عماج طلست هعسوت یارب نی

Ultimately, the 20-Minute Rule is about turning the things you love into powerful language-learning tools.

.....
 دنم تردقی اهر از با هب دیراد تسود هک تسای اهزیچ لیدبت هرابردی اهقیقد ۲۰ نوناق، تیاهن رد
 نابزیری گدای.

Martin : We've talked about finding what you love and using it to learn English.

.....
 یسی لگنای ریری گدای یارب نآ زا هدافتسا و دیراد تسود هک یی اهزیچ ندرک ادیپ هرابرد ام: نی ترام
 می اهدرک تبحص

But once we've found those new words and phrases, how do we make sure we don't forget them?

.....
 می نکن ناشش و مارف هک میوش نی: مطمهنوگچ، می درک ادیپ ار دیدج تارابع و تاملک نی ای تقو و اما

That's where Chapter 4, "Spaced Recall System," comes in.

.....
 دوشایم دراو، ی اهل صاف یروآدای متسیسی، ۴ لصف هک تساج نی

What's the big idea here, Julia?

.....
 ای لوج، تسیچ اج نی ای ل صا هدی

Julia: That's the million-dollar question, Martin.

.....
 نی ترام، تسای رالد نوی لیم ل اوس نی: ای لوج

The book's main point is that exposure isn't enough; you need a system to move new information from your short-term memory to your long-term memory.

.....
 ات دیراد زاین متسیسی کی هب امش؛ تسین یفاک ههجاوم افرص هک تسای نی باتک ی ل صا هتکن
 دینک لقتنم دوخ تدمدنلب هظفاح هب تدمهاتوک هظفاح زا ار دیدج تاعالطا

You can't rely on just encountering a word once and hoping it sticks.

.....
 دن امب ناتن هز رد هک دیشاب راودیما و دینک هیکت هم لک کی اب ههجاوم راب کی هب طقف دیناوتی من

Martin: So, what's the secret sauce?

.....
 تسیچ راک زار، سپ: نی ترام

The book talks a lot about a program called Anki.

.....
 دن کلیم تبحص دایزی کن آمان هب ی اهانرب هرابرد باتک

Julia: Yes!

.....
 اهل ب: ای لوج

Anki is a Spaced Repetition System, or SRS.

ای، تسای اهل صاف رارکت متسیسی کی یکن آ

It's a flashcard program, but it's super smart.

تسای دن مشوه رای سب اما، تسای تراکشلف هم انرب کی نی

Its algorithm figures out the perfect time to show you a card again—right before you're about to forget it.

هکنی ازا لبق تسرددن کلیم صخش م ار تراک کی هرابود نداد ناشن یارب بسانم نامزن آ متیروگل
دی نکشومارف ار نآ دی ه اوخب امش

This is way more efficient than just flipping through a stack of cards because it focuses your energy on the words you're struggling with.

تاملکی وررب ار امش یژرنا اریز تسای تراک هتسرد کی یفداصت ندز قرو زا رتدم آراکی لیخی نی
دن کلیم زکرمتم زیگن ارباشل اچ

Martin: So it's not just random review.

تسین یفداصت رورم طقف نی اسپ: نی ترام

It's targeted review.

تسای دن مفده رورم نی

The book also mentions different types of exercises you can do in Anki, right?

تسرد، دن کلیم هراشا دی هده ماجنا یکن آ رد دی اوتایم هکی یاهن یرمت فلت تخم عاون ا هب نی نچمه باتک
تسا

Julia: Exactly.

اُقی قد: ای لوج

It suggests creating different kinds of flashcards to practice different skills.

دی نک داجی ا فلت تخم یاهت راهم نی رمت یارب ارا هت تراکشلف فلت تخم عاون ا هک دن کلیم داهن شیپ نی

For example, a Cloze exercise is great for grammar and vocabulary; you have a sentence with a missing word and you have to fill it in.

رد هملک کی هک دیراد هلمج کی امش؛ تسای لایع ناگژاو و رمارگ یارب نی رمت، لاثم ناو نع هب
دی نکرپ ار نآ دی اب و هدش مگ نآ

There are also Listening exercises where you add an audio clip to a flashcard, which helps you train your ear, and Shadowing exercises, where you repeat what you hear, which is fantastic for pronunciation.

هفاضا تراکاش ل ف کی هب ی ت و ص پ ی ل ک کی ن آ رد هک دراد دوج و ی رادی نش ی اهن یرم ت نی ن چ ه
هچ ن آ رد هک ی اهن یرم ت و ،دی هد نی رمت ار دوخ شوگ دن کلیم کم کم امش هب هک ،دی ن کلیم
تسا هداعل اقوف ظفلت ی ارب هک ،دی ن کلیم رارکت دی ون شلی م

Martin: This sounds like a lot of work.

تسا ی دای ز راک نی ا دسر لوم رظن هب :نی ت رام

Is the idea to do Anki for the rest of your life?

دی هد ماچنا اری کن آن اترم ع هی قب ی ارب هک تسا نی ا هدیا ای آ

Julia: No, that's a common misconception.

تسا چی ا رطل غ روصت کی نی ا ،هن :ای لوج

The book suggests using Anki most heavily in the early stages, for the first three to six months.

دی ن ک هدافتسا رت شیب ی کن آن زا ،لوا هام شش ات هس رد ،هی لوا لحارم رد هک دن کلیم داهن شیب پ باتک

This period is crucial for building a solid foundation of core vocabulary and grammar.

تسا مهم رای سب ی ل صا رمارگ و ناگژاو زا مکحم هی ا پ کی تخاس ی ارب هرود نی ا

After that, as your vocabulary grows, you can start to rely more on natural review through extensive reading and listening.

ندی نش و ندن اوخ قی رط زا یعی ب ط رورم هب رت شیب دی ناوتلی م ،امش ناگژاو دشر اب ،ن آن زا دع ب
دی ن ک هی کت هد رت سگ

Anki is a tool to get you started, not a lifelong commitment.

رم عمل ادم دهعت کی هن ،تسا امش عورش ی ارب رازبا کی ی کن آن

Martin: So it's a powerful tool, but it's not the whole story.

تسین ناتساد مامت اما ،تسا دن متردق رازبا کی نی ا س پ :نی ت رام

And I imagine consistency is key here as well?

تسا تسرد ،تسا دی لک اچنی ا رد تابت هک من کلیم روصت و

Julia: Oh, absolutely.

آل ماک ،هوا :ای لوج

The book stresses keeping your Anki sessions short—around 10-15 minutes a day.

زور رد هقی قد ۱۰۱۵ دودحن کلیم دیکأت یکن تاسلج ن تشاد هگن هاتوک تیمها رب باتک

The goal is to make it a sustainable habit, not a burden.

یفاضا راب کی هن ،دشاب رادی اپ تداع نی هک تسا نی افده

Anki is a powerful tool to supercharge your learning, but it works best when it's part of a balanced approach that includes plenty of exposure to real, authentic English.

یشخب هک دراد ینام زاری اراک نیرتهب اما ،تسامش یری گدای تیوقت یارب دن متردق رازبا کی یکن دشاب لیصا ویعقاوی سیلگن انابزاب هج اوم ماش هک دشاب لداع تم درکیور کی زا

It's the perfect complement to the "Learn From What You Love" method we just discussed.

میدرک تحب هزات هک تسا دیری گب دای دیراد تسود هچن آزا شور لم کم نیرتهب نی ا

Martin: Finally, We've made it to the final chapter, "Speeding Up the Process." We've talked about building good habits and using smart tools, but now we're focused on truly accelerating our journey to fluency.

و بوخ تاداع تخاس هرابرد ام .دن آرف عی رست ،میدی سری یاهن لصف هب ،تیاهن رد :نیت رام طلست هب رفس یعقاوی عی رست رب ام زکرم تالاح اما ،میدرک تبحص دن مشوه یاه رازبا زا هدافتسا تسا

What's the main idea here, Julia?

ای لوج ،تسی چ اج نی ایلصا هدی

Julia: It's all about extensive reading, Martin.

نیت رام ،تسا هدرتسگ ندن اوخ هرابرد زی چ همه :ای لوج

The book argues that to really speed things up, you have to engage with large volumes of text.

دیوش ریگرد نتم زایدی زمجح اب دیاب ،یعقاوی عی رست یارب هک دن کلیم لال دتسا باتک

This isn't about deep analysis; it's about reading for enjoyment and overall comprehension.

تسا یلک کرد و تذلی یارب ندن اوخ هرابرد هکلب ؛تسین قی مع لیلحت هرابرد نی ا

You want to choose engaging, fictional stories that are just a little challenging, but not so hard that they become frustrating.

ردقن آهن اما ،دشاب زیگن ارباش لچ میمک هک دینک باختن اربازج یلایخی اهن اتساد دیه اوخ لم امش دنوش هندن کدی مان هک تخس

Martin: So, it's about getting lost in a good book, but in English.

یسی لگنا نابز هب اما، تسا بوخ باتک کی رد ندش مگ هرابرد نی، سپ نی: نی ترام

That sounds much better than forcing yourself through a dry academic text.

دینک روبع کی مداکآ کشخ نتم کی زا دینک روبجم ار ناتدوخ هک تسا نی زا رتهب یلیخ نی

The chapter also talks about a very clever trick for making this process even faster, right?

تسرد، دنکلیم تبحص دنی آرف نی اعی رست یارب دن مشوه رایسب دن فرت کی هرابرد نی نیچمه لصف
تسا؟

Julia: Yes, it introduces the concept of using bilingual texts.

دنکلیم یفرعم ار ه نابز ود نوت م زا هدافتسا موهفم نی، هلب: ای لوج

Imagine reading a book in English with the translation right there on the opposite page.

تسا لباقم حفص رد تسرد همجرت و دیناوخلیم یسی لگنا نابز هب باتک کی هک دینک روصت

If you come across a word or phrase you don't know, you can just glance at the translation and keep going.

و دیناوی بی همجرت هب یهاگن یگداس هب دیناوتلیم، دیناوخرب انشآن ترابع ای همک کی هب رگا
دیهد همادا

This is a huge time-saver compared to constantly stopping to look up words in a dictionary, which totally kills your reading flow.

ار امش ندن اوخ نایرج الماک هک، یرنش کی رد تاملک یوجتسج یارب موادم فقوت هب تبسن نی
تسا نامز رد گرزب ییوجاه فرص کی، دنکلیم لتخم

It helps you internalize new vocabulary much more efficiently.

دینک یزاسلی نورد یرترتؤم روط هب ار دینج ناگژاوت دنکلیم کمک امش هب نی

Martin: That's brilliant.

تسا هداعل اقوف نی: نی ترام

It's like having a built-in tutor right there with you.

دشاب امش باتک نورد ملعم کی هک تسا نی لثم

What other advice does the chapter give for optimizing our routine?

دردام لاوری زاسا هنی هب یارب یرگی دیا هلی صوت هچ لصف

Julia: It reinforces the importance of the principles we've already discussed, especially consistency with Anki reviews.

یکنایه رورم رد تابث هژی واهب، دن کلیم دی کأت می درک ثح ب ال بق هک یل و صا تی مه ا رب نی ا: ای لوج

But it's with a caveat: keep the sessions short.

دی راد هگن هاتوک ارت اسلج: رادشه کی اب ام

A quick 10-15 minutes a day is much more effective than a long, painful session once a week.

تسا هتفه رد راب کی کان درد و ینالوط هسلج کی زا رترتؤم رای سب زور رد عی رس هقی قد ۱۰۱۵

The goal is to build a habit that's easy to maintain.

دشاب ناسا آن آیرادهگن هک دی زاسب یی اهادتداع هک تسا نی افده

Martin: So, it's about working smarter, not harder.

رتاتخس هن، تسا رتاهندان مشوه ندرک راک هرابرد نی ا، سپ: نی ترام

The book also mentions something about the mental side of learning, like improving your focus.

امش زکرم ت دوبهب دن نام، دن کلیم هراشا یری گدای ین هذی اهاه ب نچ هب نی نچ مه باتک

Julia: Exactly.

ای قی قد: ای لوج

In our distracted world, the ability to focus is a superpower.

تسا تردقربا کی زکرم تی یناوت، ام ترپاسا و اچ ی ای ندر

The chapter suggests that a healthy routine, including things like exercise and even meditation, can significantly improve your concentration and energy levels.

دناوتلی م، نشی تی دم ی تح و شزرو دن نام یی اهزی چ لم اش، م لاس ل اور کی هک دن کلیم داهن شی پ ل صرف
دشخب دوبهب ار امش یژن ا حطس و زکرم تی هجوت لباق روط هب

When you're more focused, your learning is naturally more efficient.

تسا رترتؤم یعی ب ط روط هب امش یری گدای، دی تسه زکرم تم رتشی ب هک ی تقو

Martin: It all ties together, then.

تسا طبترم مه هب زی چ همه سپ: نی ترام

The final message seems to be a call to action for advanced learners to transition from structured learning to a more organic, immersive approach.

یری گدای زا ات دشاب هتفرشی پ ناگدنری گدای یارب ناوخراف کی هک دسرلوم رظن هب یی اهن مای پ دنوش لقتنم رتاهن اروه طوغ و کی ناگرا درکی ور کی هب یراتخاس

Julia: That's right.

تسا تسرد: ای لوج

The book's ultimate message is a reminder that the goal isn't to be in a perpetual state of "studying." Instead, you should immerse yourself in things you love and use all these tools and strategies—like extensive reading and a smart review system—as a way to make the journey to fluency faster and more enjoyable.

دی شاب هعلاطم میءاد تلاح کی رد هک تسین نی ا فده هک تسا نی ا روآدای باتک یی اهن مای پ

It's about turning a chore into a passion.

تسا هقالع کی هب راک کی لیدبت هرابرد نی ا

Martin: And so we've reached the end of our journey, Julia.

ای لوج، می دی سر نامرفس نی ا پ هب نی اربان ب و: نی ترام

We've covered the entire book, from building a consistent habit to the final steps of speeding up the process.

دنی ارف رد عی رست یارب یی اهن لحارم ات مظنم تداع کی نتخاس زا، میداد ششوپ ارب باتک لک ام

What's the big takeaway you want to leave our listeners with?

تسی چی ینک لقتنم نام ناگدنوش هب یه اوخیم هک یلصا مای پ

Julia: I think the biggest message is that learning English doesn't have to be a chore.

تخس راک کی دیابن یسی لگنا نابزیری گدای هک تسا نی ا مای پ نیرتگرزب من کلیم رکف: ای لوج دشاب

It's not about endless grammar exercises or boring vocabulary lists.

تسین ناگژاو هدن کال سک یاهتسی ل ای رمارگ نی ا پ لوب یی اهن یرمت هرابرد نی ا

The book's philosophy is simple: find what you love—whether it's a TV show, a podcast, or a good book—and use it as your primary tool.

کی، یی نویزولت همانرب کی هچ دینک ادی پ دیراد تسود هک ار هچنآ: تسا هداس باتک هفسلف دینک هدافتسا دوخ یلصا رازبا ناو نع هب نآ زا وبوخ باتک کی ای تسکدپ

It's about turning passive entertainment into active learning.

تسا لاعف یری گدای هب لاعفریغ ی اهلی مرگرس لیدبت هرابرد نی

Martin: So, the core is to move away from the traditional "language learning bubble" and embrace real, authentic English.

یسی لگنا نابز و میوش رود یتنس نابز یری گدای بابح زا هک تسا نی ل صا، نی اربان ب: نی ترام
می ری گب شوغ ارد ار ل صا و ی عقاو

Julia: Exactly.

ای قی قد: ای لوج

We've talked about a lot of great tools—the 20-Minute Rule for immersion, Anki for smart review, and extensive reading for accelerating progress.

رورم ی ارب ی کنا، یروه طوغ ی ارب هقی قد ۲۰ نون اقم یدرک تبحص یدای ز ی لاع ی اهرابزا هرابرد ام
تفرشی پی عی رست ی ارب هدرتسگ ندن اوخ و دن مشوه

But these are all just tools.

دن تسه رازبا طقف همه اهنی ام

The real magic happens when you connect with the language on a personal level and make it a part of your life.

یشخب ار نآ و دینک رارقرب طاب ترا ی صخش حطس رد نابز اب هک دتفایم قافتا ینامز ی عقاو و داج
دینک ناتلی گدنز زا

It's about consistency, not intensity.

تدش هن، تسا تابث هرابرد نی

Martin: That's a great way to put it.

تسا نآ نایب ی ارب ی لاع هار کی نی: نی ترام

So, for all our listeners out there, what's our final call to action?

تسی چی ام لمع هب توعود نی رخ آ، نام ناگدنونش مامت ی ارب، نی اربان ب

Julia: My challenge to you is this: stop thinking of learning English as something you "have to do." Find a show, a song, or a book that you're genuinely interested in, and start there.

دیاب هک یزی چی ناو نع هب اری سی لگنا نابز یری گدای رگی د: تسا نی امش هب نم شلاچ: ای لوج
دینکن روصت دیهد ماجنا

Use the principles we've discussed to make it a sustainable, enjoyable habit.

دینک عورش اجنآ زا و دینک ادی پی راد هقا لاع نآ هب عقاو هک باتک کی ای گنه آ کی، هم انرب کی

Don't be afraid to make mistakes; they're part of the process.

.....
دنتسه دنیارف زای شخب آهنآ؛ دیسرتن ندرک هابتشا زا

Martin: Fantastic advice.

.....
تسای اهداعلاقوف هرواشم: نیترام

Thank you so much for joining us, Julia.

.....
ایلوج، ییتسویپ ام هب هک نونمم یلیخ

This has been an incredibly insightful series.

.....
دوب هدنزوم آرایسب یرس کی نی

Julia: It's been my pleasure, Martin.

.....
نیترام، مدوب اجنی هک ملحشوخ: ایلوج

I hope it helps a lot of people on their path to fluency.

.....
دنک کمک طلست ریسرمد دارفا زای رایسب هب مراودیما

Martin: That's all the time we have for today.

.....
میراد زورما یارب هک تسای نامز مامت نی: نیترام

From all of us at The English Toolbox, thank you for listening, and happy learning!

.....
یشوخی ریگدای و میرکشتم نداد شوگت باب امش زا ، رد ام همه فرط زا

.....
ایشاب هتشاد