

Win Your Own World Cup

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

294 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

One week ago, 22 players walked out onto a stage in New Jersey.

یک هفته پیش، ۲۲ بازیکن وارد صحنه‌ای در نیوجرسی شدند.

80,000 people in the stadium, hundreds of millions watching around the world.

۸۰ هزار نفر در ورزشگاه بودند و صدها میلیون نفر در سراسر جهان تماشا می‌کردند.

And for almost the entire match, nothing happened.

و تقریباً در تمام مسابقه، هیچ اتفاقی نیفتاد.

No goals, no chaos, just patience.

نه گلی، نه آشوبی؛ فقط صبر.

Then, in the 106th minute, the very last moment anyone was still watching the clock,

بعد، در دقیقه ۱۰۶، درست در آخرین لحظه‌ای که کسی هنوز ساعت را نگاه می‌کرد،

a young forward named Ferran Torres scored.

مهاجم جوانی به نام فران تورس گل زد.

MetLife Stadium, completely silent and then completely deafening all in the same second.

ورزشگاه مت‌لایف در یک ثانیه از سکوت مطلق به هیاهویی کرکننده رسید.

Spain became world champions and for the second time in history.

اسپانیا برای دومین بار در تاریخ قهرمان جهان شد.

Their first title since 2010.

اولین قهرمانی آن‌ها از سال ۲۰۱۰.

Now, here's the twist, friends.

حالا دوستان، ماجرا یک پیچش جالب دارد.

The real story of that goal did not start on that stage.

داستان واقعی آن گل از آن صحنه شروع نشد.

Started 15 years earlier.

۱۵ سال زودتر شروع شد.

In a small park with a group of children who could barely reach the crossbar.

در پارکی کوچک، با گروهی از کودکان که به سختی دستشان به تیر افقی دروازه می‌رسید.



And today's episode is not really about football, friends.

و اپیزود امروز واقعا درباره فوتبال نیست، دوستان.

Football is just tonight's example.

فوتبال فقط مثال امشب ماست.

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

به Your English Toolbox خوش آمدید؛ جایی که گوش‌هایتان را قدم‌به‌قدم تمرین می‌دهیم.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia, friends.

و من جولیا هستم، دوستان.

We are so happy you are here today.

خیلی خوشحالیم که امروز اینجا هستید.

Before we begin, remember this episode has a home online.

پیش از شروع، یادتان باشد این اپیزود خانه‌ای آنلاین دارد.

YourEnglishToolbox.com

YourEnglishToolbox.com

The interactive transcript of this episode.

متن تعاملی این اپیزود،

Translations in Farsi, Spanish, German, and French.

ترجمه‌های فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی،

Vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs.

کارت‌های واژگان، فلش‌کارت‌ها، بازی‌ها و PDFهای قابل دانلود.

All completely free.

همه کاملاً رایگان.

So Julia, one week ago, Spain won the World Cup.

خب جولیا، یک هفته پیش اسپانیا جام جهانی را برد.

And I have to say, Martin, even people who don't follow football have been talking about this one.

و باید بگویم مارتین، حتی کسانی که فوتبال را دنبال نمی‌کنند درباره این قهرمانی حرف زده‌اند.

It's true.

درست است.

Not just the result, the way they won it and who they are as a team.

نه فقط نتیجه، بلکه شیوه پیروزی و هویت آن‌ها به‌عنوان یک تیم.



And that's exactly our topic today.

و موضوع امروز ما دقیقا همین است.

Because if you stay with us until the end, you will walk away with four things.

چون اگر تا پایان همراه ما بمانید، چهار چیز با خودتان خواهید برد.

One, the real story behind that trophy.

اول، داستان واقعی پشت آن جام.

A story that started with children, not superstars.

داستانی که با کودکان شروع شد، نه با فوق‌ستاره‌ها.

Two, the values a room full of journalists keep using to describe this team again and again.

دوم، ارزش‌هایی که جمعی از روزنامه‌نگاران بارها برای توصیف این تیم به کار برده‌اند.

Three, a training secret this squad shares with a very famous book.

سوم، راز تمرینی‌ای که این تیم با یک کتاب بسیار مشهور مشترک دارد.

One we've actually talked about on this podcast before.

کتابی که قبلا در همین پادکست درباره‌اش صحبت کرده‌ایم.

And four, your own personal method for winning something much smaller,

و چهارم، روش شخصی خودتان برای به‌دست‌آوردن چیزی بسیار کوچک‌تر،

but just as real.

اما به همان اندازه واقعی.

Your own English.

انگلیسی خودتان.

Let's start with the result itself because the numbers are almost hard to believe.

بیایید از خود نتیجه شروع کنیم، چون باورکردن اعداد تقریباً دشوار است.

Go on.

بگو ببینم.

Spain played eight matches at this World Cup.

اسپانیا در این جام جهانی هشت مسابقه انجام داد.

And across all eight, they conceded exactly one goal.

و در تمام آن هشت بازی، دقیقا یک گل دریافت کرد.

One.

فقط یک گل.

One goal in an entire World Cup.

یک گل در کل یک جام جهانی.



That's not luck, Julia.

این شانس نیست، جولیا.

That's not luck at all.

اصلاً شانس نیست.

Seven clean sheets on a new World Cup record.

هفت کلین شیت؛ یک رکورد تازه در جام جهانی.

And in the final, against a team built around one of the greatest players

و در فینال، مقابل تیمی که حول یکی از بزرگترین بازیکنان

in the history of the sport, Spain simply did not lose control.

تاریخ این ورزش ساخته شده بود، اسپانیا به سادگی کنترل را از دست نداد.

20 shots to two.

۲۰ شوت در برابر دو شوت.

The other side didn't manage a single shot on target in the entire match.

تیم مقابل در تمام مسابقه حتی یک شوت در چارچوب هم نداشت.

And here's the part I love.

و این بخش را خیلی دوست دارم.

Spain never even fell behind, not in one single match of the whole tournament.

اسپانیا حتی یک بار هم عقب نیفتاد؛ نه در هیچ یک از بازی‌های کل تورنمنت.

No panic.

بدون وحشت.

No chaos.

بدون آشوب.

Just calm, patient, relentless control.

فقط کنترلی آرام، صبورانه و خستگی‌ناپذیر.

So naturally, everyone wants to know the same thing.

پس طبیعی است که همه یک سؤال داشته باشند.

How?

چطور؟

How does a team play with that much composure on the biggest stage in the world?

یک تیم چگونه در بزرگ‌ترین صحنه جهان با این همه خونسردی بازی می‌کند؟

And the answer, friends, is not what you might expect.

و دوستان، پاسخ آن چیزی نیست که شاید انتظار داشته باشید.



It has almost nothing to do with what happened this summer.

تقریباً هیچ ربطی به اتفاقات تابستان امسال ندارد.

Exactly.

دقیقا.

It has everything to do with what happened 15 years before it.

همه چیز به اتفاقات ۱۵ سال پیش مربوط است.

Let's talk about where this really begins.

بیا بیاید درباره جایی حرف بزنیم که داستان واقعا از آن آغاز شد.

The academies.

آکادمی‌ها.

In Spain, there is a football idea that goes back decades.

در اسپانیا نگرشی فوتبالی وجود دارد که قدمتش به چند دهه می‌رسد.

The youth teams and the senior national team are not two separate worlds.

تیم‌های جوانان و تیم ملی بزرگسالان دو دنیای جدا نیستند.

They are one single system.

آن‌ها یک سیستم واحد هستند.

One philosophy taught to seven-year-olds

یک فلسفه که به کودکان هفت‌ساله آموزش داده می‌شود

and still being used by the players who lifted that trophy last Sunday.

و هنوز بازیکنانی که یکشنبه گذشته آن جام را بالا بردند از آن استفاده می‌کنند.

Seven years old, Martin.

هفت‌سالگی، مارتین.

Seven.

فقط هفت سال.

And he grew up in a modest neighborhood, nothing glamorous, nothing easy.

و او در محله‌ای ساده بزرگ شد؛ نه زرق‌وبرقی بود و نه زندگی آسانی.

He is the son of an immigrant family himself, with roots outside of Spain.

خودش فرزند خانواده‌ای مهاجر است و ریشه‌هایی بیرون از اسپانیا دارد.

And by 19, he was lifting the World Cup.

و در ۱۹ سالگی جام جهانی را بالا برد.

Players like Pau Cubarsí and Rodri came through that exact same footballing family

بازیکنانی مثل پائو کوبارسی و رودری دقیقا در همان خانواده فوتبالی رشد کردند



together.

و این مسیر را با هم طی کردند.

Not as strangers who met at a training camp two months before the tournament.

نه مثل غریبه‌هایی که دو ماه پیش از مسابقات در یک اردوی تمرینی با هم آشنا شده باشند.

As teammates who had already spent years

بلکه مثل هم‌تیمی‌هایی که سال‌ها وقت صرف کرده بودند

learning the same patterns, trusting the same teammates again and again.

تا الگوهای یکسان را یاد بگیرند و بارها به همان هم‌تیمی‌ها اعتماد کنند.

Rodri, their captain, was the one who finally lifted that trophy.

رودری، کاپیتان آن‌ها، کسی بود که در پایان جام را بالا برد.

And here's a detail that proves this isn't a lucky accident, friends.

و دوستان، این جزئیات ثابت می‌کند که ماجرا یک تصادف خوش‌شانس نبوده است.

Go on.

ادامه بده.

Spain's women's national team

تیم ملی زنان اسپانیا

trained inside that exact same footballing philosophy

دقیقا در همان فلسفه فوتبالی تمرین کرد،

from the exact same academies

از همان آکادمی‌ها بیرون آمد،

became world champions themselves back in 2023.

و در سال ۲۰۲۳ خودش قهرمان جهان شد.

Same system, different generation, same result.

همان سیستم، نسلی متفاوت، همان نتیجه.

That is not a golden generation that fell from the sky, friends.

این یک نسل طلایی نیست که از آسمان افتاده باشد، دوستان.

That is a system that has been quietly building the same kind of player

این سیستمی است که مدت‌ها در سکوت همان نوع بازیکن را پرورش داده،

and the same kind of person for a very long time.

و همان نوع انسان را ساخته است.

And that brings us to the values, because this is the part

و این ما را به ارزش‌ها می‌رساند، چون این همان بخشی است



that has genuinely surprised people outside of football.

.....
که واقعا افراد بیرون از فوتبال را شگفت زده کرده است.

It has.

.....
همین طور است.

I've read so many articles this week that aren't even about tactics.

.....
این هفته مقاله‌های زیادی خوانده‌ام که حتی درباره تاکتیک نبودند.

Their manager Luis de la Fuente didn't talk about tactics after the final either.

.....
سرمربی آن‌ها، لوئیس د لا فوئنته، بعد از فینال هم درباره تاکتیک حرف نزد.

He talked about unity.

.....
او درباره اتحاد صحبت کرد.

About solidarity, about a group of footballers who grew up together

.....
درباره همبستگی؛ درباره گروهی از فوتبالیست‌ها که با هم بزرگ شدند

inside one philosophy and simply never abandoned it.

.....
و درون یک فلسفه رشد کردند و هرگز رهايش نکردند.

And his own record backs that up perfectly.

.....
کارنامه خود او هم کاملا این حرف را تأیید می‌کند.

Under his guidance, this team barely ever loses.

.....
زیر نظر او، این تیم به ندرت شکست می‌خورد.

He is now the oldest manager in history to win a World Cup.

.....
حالا او مسن‌ترین سرمربی تاریخ است که جام جهانی را برده است.

Not a young genius with one lucky season, friends.

.....
نه یک نابغه جوان با یک فصل خوش‌شانس، دوستان.

A patient man who trusted a slow process for years.

.....
مردی صبور که سال‌ها به یک فرایند آهسته اعتماد کرد.

And compare that for a moment to the team they beat.

.....
حالا برای لحظه‌ای آن را با تیمی مقایسه کنید که شکست دادند.

A team built carefully around one single brilliant superstar.

.....
تیمی که با دقت حول یک فوق‌ستاره درخشان ساخته شده بود.

Brilliant, yes.

.....
بله، درخشان.

But in this final, it was the team without one obvious superstar

.....
اما در این فینال، تیمی که یک فوق‌ستاره آشکار نداشت،



that controlled the entire match.

تمام مسابقه را کنترل کرد.

Several football writers put it almost exactly this way this week.

چند نویسنده فوتبالی این هفته تقریباً دقیقاً همین را نوشتند.

In a tournament full of individual stars,

در تورنمنتی پر از ستاره‌های فردی،

it was a team's shared identity that actually won it.

این هویت مشترک یک تیم بود که واقعا پیروز شد.

Not one player, one idea shared by 23 people.

نه یک بازیکن؛ یک ایده که ۲۳ نفر در آن شریک بودند.

And the reaction outside the stadium has been extraordinary.

و واکنش بیرون ورزشگاه فوق‌العاده بوده است.

Over one million people came out onto the streets of Madrid

بیش از یک میلیون نفر به خیابان‌های مادرید آمدند

to welcome this team home.

تا از تیم در خانه استقبال کنند.

A basketball legend and a world-famous actor, both from Spain,

یک اسطوره بسکتبال و یک بازیگر مشهور جهانی، هر دو اهل اسپانیا،

publicly praised the same things.

در ملاعام همان ویژگی‌ها را ستایش کردند.

Not the goals, not the trophy.

نه گل‌ها و نه جام را.

The unity.

اتحاد را.

The diversity of the squad.

تنوع اعضای تیم را.

The example of people from very different backgrounds.

الگوی انسان‌هایی با پیشینه‌های بسیار متفاوت را،

Playing as one family.

که مثل یک خانواده بازی می‌کنند.

And funnily enough, a priest in another country used this exact tournament.

و جالب اینکه کشیشی در کشوری دیگر از همین تورنمنت استفاده کرد؛



This exact team in his weekend reflection.

و از همین تیم در تأمل آخر هفته اش گفت.

Talking about humility, resilience, teamwork, respect.

او درباره فروتنی، تاب‌آوری، کار تیمی و احترام صحبت کرد.

Lessons, he said, that matter just as much in ordinary life

درس‌هایی که به گفته او در زندگی عادی همان قدر اهمیت دارند

as they do on a football pitch.

که در زمین فوتبال.

Friends, when a priest, a basketball legend,

دوستان، وقتی یک کشیش، یک اسطوره بسکتبال

and a sports journalist all land on the same four words,

و یک روزنامه‌نگار ورزشی همگی به همان چهار واژه می‌رسند،

it's worth paying attention.

ارزش دارد به آن توجه کنیم.

Now, let's talk about how they actually played.

حالا بیایید درباره شیوه واقعی بازی آن‌ها حرف بزنیم.

Because even the style itself carries the same message.

چون حتی سبک بازی هم همین پیام را منتقل می‌کند.

Control, not chaos.

کنترل، نه آشوب.

Spain, for almost this entire tournament, kept the ball.

اسپانیا تقریباً در تمام این تورنمنت توپ را حفظ کرد.

Patient, short passes, constant movement, never rushing the moment.

پاس‌های کوتاه و صبورانه، حرکت دائمی و هرگز عجله نکردن.

And when the other team, out of frustration, started playing rough,

و وقتی تیم مقابل از سر استیصال خشن بازی کرد،

committing foul after foul, trying to break the rhythm.

خطا پشت خطا انجام داد و تلاش کرد ریتم را به هم بزند،

One of their own midfielders was even sent off in the final minutes for a rough challenge.

حتی یکی از هافبک‌های خودش در دقایق پایانی به دلیل تکل خشن اخراج شد.

Spain didn't panic, they didn't retaliate.

اسپانیا نترسید و مقابله به مثل نکرد.



They simply kept their shape.

فقط آرایش خود را حفظ کرد.

Kept passing, kept waiting.

به پاس دادن و صبرکردن ادامه داد.

And eventually, deep into extra time,

و سرانجام، در دقایق پایانی وقت اضافه،

when almost everyone in that stadium had stopped believing a goal was coming,

وقتی تقریباً همه در ورزشگاه دیگر باور نداشتند گلی از راه برسد،

it came.

گل از راه رسید.

Because patience, when it's trained for years, doesn't feel like patience anymore.

چون صبر، وقتی سال‌ها تمرین شود، دیگر شبیه صبرکردن نیست.

It feels like inevitability.

شبیه نتیجه‌ای اجتناب‌ناپذیر است.

That's a beautiful way to put it, Julia.

چه تعبیر زیبایی، جولیا.

Friends, hold on to that idea.

دوستان، این ایده را نگه دارید.

We are about to connect it to something much bigger than football.

می‌خواهیم آن را به چیزی بسیار بزرگ‌تر از فوتبال پیوند دهیم.

So here's the real question, friends.

پس سؤال واقعی این است، دوستان:

What actually built all of this?

چه چیزی واقعا همه این‌ها را ساخت؟

Was it one golden generation of natural talent?

آیا فقط یک نسل طلایی با استعداد ذاتی بود؟

No, and this is where our story connects to something we've talked about before,

نه؛ و اینجا است که داستان ما به موضوعی وصل می‌شود که قبلاً درباره‌اش صحبت کرده‌ایم،

on this very podcast.

در همین پادکست.

Remember our episode on atomic habits?

اپیزود ما درباره Atomic Habits را یادتان هست؟



Of course.

البته.

Small habits, repeated consistently, compound into something enormous over time.

عادت‌های کوچک که به‌طور پیوسته تکرار شوند، با گذشت زمان به نتیجه‌ای عظیم تبدیل می‌شوند.

That is, almost word for word, the story of this Spanish team.

داستان این تیم اسپانیا تقریباً کلمه‌به‌کلمه همین است.

These players didn't train for one summer to win a World Cup.

این بازیکنان فقط یک تابستان تمرین نکردند تا جام جهانی را ببرند.

They trained for 15 years inside one small, repeated habit.

آن‌ها ۱۵ سال درون یک عادت کوچک و تکرارشونده تمرین کردند.

The same passing pattern again and again and again.

همان الگوی پاس، بارها و بارها و بارها.

There's a training exercise at the heart of Spanish football, friends, called a rondo.

در قلب فوتبال اسپانیا تمرینی وجود دارد که rondo نامیده می‌شود، دوستان.

A small circle, a handful of players in the middle trying to win the ball,

دایره‌ای کوچک؛ چند بازیکن وسط تلاش می‌کنند توپ را بگیرند،

everyone else just passing.

و بقیه فقط پاس می‌دهند.

It looks almost too simple to matter.

آن قدر ساده به نظر می‌رسد که انگار اهمیتی ندارد.

Like nothing at all.

انگار اصلاً چیزی نیست.

And yet, according to Spanish football's own coaching program,

با این حال، طبق برنامه مربیگری خود فوتبال اسپانیا،

this one small drill is where the identity of their entire national team actually begins.

هویت کل تیم ملی آن‌ها دقیقاً از همین تمرین کوچک آغاز می‌شود.

Not in the gym, not lifting heavier and heavier weights.

نه در باشگاه و نه با بلندکردن وزنه‌های سنگین‌تر و سنگین‌تر.

In a small circle, practiced since childhood.

در دایره‌ای کوچک که از کودکی تمرین شده است.

Master the pattern first.

اول بر الگو مسلط شوید.



The heavy weights can come later, if they're even needed at all.

وزنه‌های سنگین بعداً می‌آیند؛ البته اگر اصلاً لازم باشند.

That's a systems mindset, Martin.

این یعنی ذهنیت سیستمی، مارتین.

It really is.

واقعاً همین‌طور است.

James Clear in that book has a line we love.

جیمز کلیر در آن کتاب جمله‌ای دارد که خیلی دوستش داریم.

You don't rise to the level of your goals.

شما به سطح اهدافتان صعود نمی‌کنید.

You fall to the level of your systems.

به سطح سیستم‌هایتان سقوط می‌کنید.

Spain's goal one week ago was the World Cup.

هدف اسپانیا یک هفته پیش، جام جهانی بود.

But their system was a small circle of passing, repeated for 15 years.

اما سیستم آن‌ها دایره کوچک پاس‌کاری بود که ۱۵ سال تکرار شده بود.

The goal was the celebration.

هدف، جشن قهرمانی بود.

The system was the actual trophy.

سیستم، جام واقعی بود.

Let us tell you about Boubacar.

بگذارید از بوباکار برایتان بگوییم.

Boubacar moved from Senegal to Dublin two years ago to work in a warehouse.

بوباکار دو سال پیش از سنگال به دوبلین رفت تا در انباری کار کند.

His English when he arrived was almost nothing.

وقتی رسید، تقریباً هیچ انگلیسی نمی‌دانست.

A handful of words.

فقط چند کلمه.

Enough to survive.

در حد زنده ماندن.

Barely.

آن هم به سختی.



And Boubacar heard a piece of advice early on that he almost ignored.

و بوباکار همان ابتدا توصیه‌ای شنید که نزدیک بود نادیده‌اش بگیرد.

Someone told him, don't try to learn everything.

کسی به او گفت: سعی نکن همه‌چیز را یاد بگیری.

Just do one small thing every single day.

فقط هر روز یک کار کوچک انجام بده.

So he chose his own rondo.

پس او rondo خودش را انتخاب کرد.

Ten minutes.

ده دقیقه.

Every single morning before his shift.

هر روز صبح پیش از شروع شیفتش.

Shadowing one short recording out loud in his kitchen.

در آشپزخانه، یک فایل صوتی کوتاه را با صدای بلند shadowing می‌کرد.

Not perfect.

نه بی‌نقص.

Not exciting.

نه هیجان‌انگیز.

Just the same small circle repeated.

فقط همان دایره کوچک که تکرار می‌شد.

Some mornings he skipped grammar books completely.

بعضی صبح‌ها کتاب‌های گرامر را کاملاً کنار می‌گذاشت.

He didn't have the energy for grammar books.

برای کتاب گرامر انرژی نداشت.

He had ten minutes and he used them on his circle.

ده دقیقه داشت و آن را صرف دایره خودش می‌کرد.

Two years later, Boubacar leads a small team at that warehouse.

دو سال بعد، بوباکار سرپرستی تیم کوچکی را در همان انبار بر عهده دارد.

In English.

به زبان انگلیسی.

And when people ask him how he learned so fast,

و وقتی مردم می‌پرسند چطور این قدر سریع یاد گرفته،



he tells them exactly what our Spanish players would say.

دقیقا همان چیزی را می‌گوید که بازیکنان اسپانیایی ما می‌گفتند.

I didn't.

سریع یاد نگرفتم.

I just never missed my ten minutes.

فقط هیچ‌وقت ده دقیقه‌ام را از دست ندادم.

Fifteen years for a national team.

پانزده سال برای یک تیم ملی.

Two years for Boubacar.

دو سال برای بوباکار.

Different timelines.

بازه‌های زمانی متفاوت.

The exact same idea.

اما دقیقا همان ایده.

So now let's build your own rondo, friends.

پس حالا بیایید rondo خودتان را بسازیم، دوستان.

Your own small circle for English.

دایره کوچک خودتان برای انگلیسی.

Because here is an uncomfortable truth many learners never hear.

چون حقیقت ناراحت‌کننده‌ای هست که بسیاری از زبان‌آموزان هرگز نمی‌شنوند.

Not every English activity gives you the same return.

همه فعالیت‌های انگلیسی بازده یکسانی ندارند.

Some activities are your gym.

بعضی فعالیت‌ها باشگاه ورزشی شما هستند.

Long hours.

ساعت‌های طولانی،

A lot of effort.

تلاش بسیار،

Very little transfer to real conversation.

و انتقال بسیار کم به مکالمه واقعی.

Endless grammar worksheets, for instance, memorized in isolation with no real context.

مثلا برگه‌های تمرین گرامر بی‌پایان که جدا از هر بافت واقعی حفظ می‌شوند.



Hours spent on a huge list of words you'll never actually use in a sentence.

یا ساعت‌ها وقت گذاشتن روی فهرست بزرگی از کلماتی که هرگز در جمله استفاده نمی‌کنید.

That's not wasted, exactly.

این دقیقاً اتلاف وقت نیست،

But it's not your rondo either.

اما rondo شما هم نیست.

Your rondo, your small repeated circle, looks much simpler.

شما، یعنی دایره کوچک و تکرارشونده‌تان، بسیار ساده‌تر است rondo.

Ten minutes of real listening.

ده دقیقه شنیدن واقعی.

Every day.

هر روز.

Shadowing one short passage out loud.

یک بخش کوتاه را با صدای بلند shadowing کنید.

Copying the rhythm, not just the words.

ریتم را تقلید کنید، نه فقط کلمات را.

Five to eight real expressions, in real context, repeated until they're truly yours.

پنج تا هشت عبارت واقعی، در بافت واقعی، تکرار شوند تا واقعا مال شما شوند.

Not 50 words you'll forget by Friday.

نه ۵۰ کلمه‌ای که تا جمعه فراموش می‌کنید.

That is quite literally the three-pass method we've described on this podcast before.

این دقیقاً همان روش سه‌مرحله‌ای است که قبلاً در پادکست توضیح داده‌ایم.

Blind listening.

شنیدن بدون متن.

Listen and read.

گوش‌دادن همراه با خواندن.

Then shadow out loud.

و بعد shadowing با صدای بلند.

It is not flashy.

پرزرق‌وبرق نیست.

It will not feel like a World Cup final.

حس فینال جام جهانی را به شما نمی‌دهد.



But neither did a rondo in a small park 15 years ago.

اما rondo در پارکی کوچک در ۱۵ سال پیش هم چنین حسی نداشت.

And look what it became.

و ببینید به چه چیزی تبدیل شد.

So here's your plan for this week, friends.

پس دوستان، برنامه این هفته شما این است.

Four simple actions.

چهار اقدام ساده.

Action one.

اقدام اول.

Choose your own rondo.

خودتان را انتخاب کنید rondo.

One small English activity.

یک فعالیت کوچک انگلیسی.

Ten minutes maximum.

حداکثر ده دقیقه.

Action two.

اقدام دوم.

Protect it like Spain protects their passing circle.

همان طور که اسپانیا از دایره پاس کاری اش محافظت می کند، از آن محافظت کنید.

Every day.

هر روز.

Not when you feel motivated.

نه فقط وقتی انگیزه دارید.

Every day, motivated or not.

هر روز، چه با انگیزه باشید چه نباشید.

Action three.

اقدام سوم.

Trust the system over the goal.

بیشتر از هدف، به سیستم اعتماد کنید.

Stop asking, will I be fluent by December?

دیگر نپرسید: آیا تا دسامبر روان صحبت می کنم؟



Start asking, did I do my ten minutes today?

پرسید: آیا امروز ده دقیقه‌ام را انجام دادم؟

And action four.

و اقدام چهارم.

Give it time.

به آن زمان بدهید.

Real time.

زمان واقعی.

Not two weeks.

نه فقط دو هفته.

Think in months and let it compound quietly.

در مقیاس ماه‌ها فکر کنید و بگذارید نتیجه آرام‌آرام جمع شود.

The way it did for Boubacar.

همان‌طور که برای بوباکار شد.

And the way it did for 23 footballers who started as children in a park.

و همان‌طور که برای ۲۳ فوتبالیستی شد که در کودکی از یک پارک شروع کردند.

Say the sentence of the day with us, friends.

دوستان، جمله امروز را با ما بگویید.

Champions are not born in one tournament.

قهرمانان در یک تورنمنت به دنیا نمی‌آیند.

They are built one small repetition at a time.

آن‌ها با هر بار تکرار کوچک ساخته می‌شوند.

One more time, friends.

یک بار دیگر، دوستان.

Champions are not born in one tournament.

قهرمانان در یک تورنمنت به دنیا نمی‌آیند.

They are built one small repetition at a time.

آن‌ها با هر بار تکرار کوچک ساخته می‌شوند.

Quick recap, friends.

یک مرور سریع، دوستان.

One goal, seven clean sheets and a team that never once panicked.

یک گل خورده، هفت کلین‌شیت و تیمی که حتی یک بار وحشت نکرد.



The result of a system built over 15 years, not one summer.

نتیجه سیستمی که طی ۱۵ سال ساخته شد، نه یک تابستان.

The academies, the shared philosophy from youth level to the senior team.

آکادمی‌ها، فلسفه مشترک از رده جوانان تا تیم بزرگسالان،

And players who grew up together long before they became champions together.

و بازیکنانی که مدت‌ها پیش از آنکه با هم قهرمان شوند، با هم بزرگ شدند.

The values the whole world has been talking about this week.

ارزش‌هایی که تمام دنیا این هفته درباره‌شان صحبت کرده است:

Unity, humility, diversity and respect.

اتحاد، فروتنی، تنوع و احترام.

And the training secret hiding in plain sight.

و راز تمرینی‌ای که جلوی چشم همه پنهان بود:

A small passing circle repeated since childhood.

دایره کوچک پاس‌کاری که از کودکی تکرار شده است.

Echoing the exact same idea from atomic habits.

بازتاب دقیق همان ایده کتاب Atomic Habits.

Systems beat goals every single time.

سیستم‌ها هر بار بر اهداف پیروز می‌شوند.

So find your own rondo.

پس rondo خودتان را پیدا کنید.

Ten minutes every day.

هر روز ده دقیقه.

And trust it.

و به آن اعتماد کنید.

Everything from today, the vocabulary, the transcript, the practice tools

همه مطالب امروز—واژگان، متن و ابزارهای تمرین—

is waiting for you at your EnglishToolbox.com.

در YourEnglishToolbox.com منتظر شماست.

All completely free.

همه کاملاً رایگان.

So here's your mission this week, friends.

پس مأموریت این هفته شما این است، دوستان.



Choose your ten minutes.

.....

ده دقیقه خودتان را انتخاب کنید.

And show up for them tomorrow, whether you feel like a champion or not.

.....

و فردا برای انجامش حاضر شوید، چه حس یک قهرمان را داشته باشید چه نه.

Because from today, you're not waiting for one golden day when your English suddenly arrives.

.....

چون از امروز منتظر یک روز طلایی نیستید که انگلیسی‌تان ناگهان از راه برسد.

You're building it.

.....

دارید آن را می‌سازید.

One small circle at a time.

.....

هر بار با یک دایره کوچک.

Thank you for being here with us.

.....

ممنون که همراه ما بودید.

See you in our own small circle very soon.

.....

خیلی زود در دایره کوچک خودمان می‌بینیمتان.

Take care, friends.

.....

مراقب خودتان باشید، دوستان.

Bye for now.

.....

فعلا خداحافظ.

