

TRANSCRIPT · EPISODE 28

# Become Truly Unstoppable in English

Line-by-line · English + ■■■■■■

381 lines

Your English Toolbox

Then comes your finish line script, the exact lines you prepared in step one.

دی اهدرک هدامآ لوا هلحرم رد هک یتال مجا قی قد ، دسرلوم امش نایاپ طخ نتم هب تبون الاح

You don't need 100 phrases.

دی رادن زاین ترابع 100 هب امش

You need five strong lines you can rely on.

دی نک هیکت اهلنآ هب دیناوتب هک دیراد زاین یوق طخ چنپ هب امش

Practice them slow once, natural once, then record once.

دی نک طبض راب کی سپس و ، یعی بط راب کی ، دینک نیرمت ار اهلنآ مارآ راب کی

That's engaging your mouth, your voice, your confidence.

ناتاسفن هب دامتعا و دوخ یادص ، ناهد ندرک ریگردینعی نی

Now let's return to Lucia because this is where her story really matters.

دراد تی هماغق او واناتساد هک تسای ایاج اج نیانوچ می درگرب ایچول هب دی ایاب الاح

Remember, it was day seven.

دوب متفه زور ، دیشاب هتشاد دای هب

The phone rang.

دزگزنفلت

On the line, a guest speaking English fast asking about a booking.

درکلم لاوس ورز کی دروم رد یسی لگنانابز هب تعرس هب ینامهم ، طخ رد

In the past, she would freeze, pass the phone, and feel that mix of relief and shame.

درکلم ساسح ار مرش و شمارآ زابی کرت نآ و دالم رگی دی سک هب ار نفلت ، دزلم خی و ، هتشدگ رد

But this time, she had engage in her pocket.

ت.شاد رازبا شبی ج رد وا، راب نی ا اما

First, she had her scripts by the phone, lines she'd rehearsed out loud every morning.

دوب هدرک نی رمت دن لب ی ادص اب حبص ره هک ی تال م ج، ت.شاد نفلت رانک ار شی اهان تم وا، ل وا

She didn't panic about finding the perfect words.

دشن ت شحو و رچ د ل م اک تا م ل ک ندرک ادی پ دروم رد وا

She went straight to her script.

ت.فر دوخ ن تم هب ا می ق ت سم وا

"Good morning.

ری خ ب حبص

Welcome to the hotel." "Could you repeat that more slowly?" That gave her the seconds she needed.

ار ت شاد زاین هک ی ا هلی ن ا ت وا هب نی ا؟ دینک رارکت رتا م ا ر آ ر ن آ دین اوت لی م. دی دم آ شوخ ل ته هب داد

Second, she had shadowed short clips that week.

دوب هدز هی اس هاتوک ی ا هلی ل ک هب هتفه ن آ رد وا، مود

She wasn't fluent, but her mouth was used to the rhythm of English.

دوب هدرک تداع ی سی ل گ ن ا متی ر هب شن ا ه ا م ا، دوبن نا ور وا

So even though the guest spoke fast, she could catch the stressed words.

دری گ ب ار راشف تحت تا م ل ک ت سن اوت لی م وا، درک لی م تب حبص عی رس نام هم رگا ی تح نی ا رب ان ب

Booking, tonight, two people.

رفن ود، ب ش م ا، ورزر

That was enough to understand the core.

دوب ی فاک ل صا کرد ی ا رب نی ا

Finally, she used her finish line script to confirm the booking.

درک هدافت سا ورزر دی ا ت ی ا رب شن ای اپ طخ ن تم زا وا، م ا ج ن ا رس

"Let me confirm your reservation.

من ک دی ات ار امش ورزر دی رازگب

Two people tonight, correct?" The guest said yes.

هل ب تفگ نامهم؟ تس ا تسرد، بشم ا رفن ود

She finished with, "Thank you for calling.

دی ت فرگ سامت هک مرکش تم، ن تفگ اب وا

Have a good day." The call lasted just over four minutes.

دی شک لوط هقی قد راهچ زا شیب یمک طقف سامت. دی ش اب هت شادی بوخ زور

She didn't hand it over.

دادن رگی دی سک هب ار نا وا

And here's the key.

تسا دی لک هک تساج نی ا و

Lucia didn't suddenly become fluent.

دشن ناور ناهگان ایچول

She became unstoppable for four minutes because she had prepared and then engaged out loud with the tool she had.

هک یرازبا اب دن لب ی ادص اب س پس و دوب هدش هدام آنوچ دش فقوت لب اقریغ هقی قد راهچ ی ارب وا  
دش ری گرد تشاد

That small victory changed how she saw herself.

دنی بایم ار دوخ هن وگچ وا هک داد ری غت کچوک ی زوری پ نا

She wrote it in her journal that night.

تشنون بش نا شتارطاخ رت فد رد ار نا وا

"Today I finished the call myself." That's how confidence is built scene by scene, line by line.

هتخاس طخ هب طخ، هنحص هب هنحص سفن هب دامتعا هنوگنی ا. مدرک مامت ار سامت مدوخ زورم  
دوشلی م

And that's why step three is so important.

تسا مهم ردقنی ا موس هل حرم هک تس ا لیل د نی مه هب و

You can choose your finish line and lay the ground perfectly, but if you don't engage, if you don't actually speak, you'll never feel the breakthrough.

ریگرد رگا اما، دینک هدامآ ل ماک روط هب ار نیمز و دینک باختنا ار دوخ نایاپ طخ دیناوتلم امش  
درک دیه اوخن تفرشی پ ساسح زگره، دینکن تبحص اعق او رگا، دیوشن

Engage is the bridge between preparation and reality.

تسای تی عقاو وی زاس هدامآ نیب لب ندش ریگرد

Before we move on, let me introduce you to another learner, Ravi.

یوار، منک انشآ رگید هدنری گدای کی اب ار امش دیرانگب، میهد همادا هکنیا زال بق

He's an engineer in India preparing for his first big international meeting.

دوشلم هدامآ شگرزب لملالانیب هسلج نیلوا یارب هک تسادنه رد سدنهم کی وا

For weeks, he had practiced.

تساهدرك نیرمت اهاتفه وا

He chose his finish line, give a one-minute project update in English.

یسلی گنا نابز هب هژورپ یاهقیقد کی یناسرزوراهب کی، درک باختنا ارشنایاپ طخ وا

He laid the ground, scripts on his desk, a timer on his phone.

وانفلت یوررمیات کی، وازی یوراهلنتم، درک هدامآ ار نیمز وا

He engaged, shadowed short clips, rehearsed his lines, recorded himself.

درک طبض شدوخ زا و، درک نیرمت ارش تالمج، دزهیاس هاتوک یاهپیلک هب، دش ریگرد وا

The day came, his manager looked at him and said, "Ravi, could you give us a quick update?" And that's when it hit.

ام هب عیرس یناسرزوراهب کی یناوتلم، یوار، تفگ و درک هاگن وا هب شریدم، دیرسراف دوعوم زور  
دش هجوتم وا هک دوب هظحل نآرد و؟ یهدب

Ravi felt his heart pounding so hard he thought everyone in the room could hear it.

دنونشرب ار نآ دنناوتلم قاتا ردهم درک رکف و دپتلم تدش هب شبلق درک ساسحای وار

His palms sweated.

درک قرع شناتسد

His throat tightened.

دش گنت شریولگ

His mind went completely blank.

.....

دش یل اخل مالک شن هذ

It was as if all the words he had prepared simply vanished.

.....

دن دش دی دپان ی گداس هب دوب هدرک هدام آ هک ی تاملک مات راگنا

Do you remember that question we asked near the start?

.....

می دی سرپ یل اوس هچ راک ی ادتبا رد هک دی راد دای هب ای آ

When you blank in English, what do you usually do?

.....

دی ن کلیم راک هچ آل وم عم ، دی ن زلم خی ی سی ل گنا رد هک ی تقو

Do you stay silent, or do you push through?

.....

دی هلم هم ادا ای دی ن کلیم توکس ای آ

We asked that on purpose because this was exactly Ravi's situation.

.....

دوب ی وار تی عوضو اقی قد نی انوچ می دی سرپ ی دم ع ار نی ام

For a split second, he froze.

.....

دزخی وا ، هظحل کی یارب

He thought, "What if I say it wrong?"

.....

هچ می وگب هابتشا رگا ، درک رکف وا

What if I embarrass myself?" The silence felt endless.

.....

دی سرلم رظن هب نای اپایب توکس ؟ هچ منک هدن مرش ار م دوخ رگا

Every eye in the room was on him, and it was in that precise moment that something inside him whispered, "Remember CLEAR?" But which part of CLEAR?

.....

دای هب ار ، درک اوچن شن ورد ی زیچ هک دوب قی قد هظحل نآ رد و دوب وا هب قات ارد می مشچ ره  
؟ زا شخب مادک اما ؟ ش اب هت شاد

Which tool could save him now?

.....

دهد تاجن ار وا دن او تلم رازبا مادک

That's where we leave him, right at the edge.

.....

هب ل رد تسرد ، مین کلیم اهر ار وا هک تساجن ای

Ravi is standing in the silence, his heart racing, his brain empty.

تسا یلاخ شزغم، دنزلیم دنت ش بلق، هداتسیا توکس رد یوار

To understand how he got out of it, you first need to understand the next step in the CLEAR method, adapt, because only when you know how to adapt, how to respond to the unexpected, will you see what Ravi did next.

شور رد ی دعب هلحرم دیاب ادتبا، دش چراختی عضو نیازا هنوگچ وا هکنیا کرد یارب  
هب هنوگچ، دینک ادیپ قابطنان هنوگچ دینادب هک ینامز طقف اریز، دینک کردار، قابطنان  
درک راک هچ یوار هک دیدی هاوخ، دیدی خساپ هرظت نمریغ

GPS recap.

هصالخ .

So far in CLEAR, step one, choose gave us direction; step two, lay the ground cleared friction and created a compass block; step three, engage put our voice in motion just like Lucia did on day seven.

کاپار کاکطصا، درک هدامآ ارنیمز، مود هلحرم؛ داد تهج ام هب، باختنا، لوا هلحرم، رد نونک ات  
دینام تسرد دروآرد تکرخ هب ارام ی ادص، ندش ریگرد، موس هلحرم؛ درک داجی امناب طق کولب کی و درک  
متمفه زور رد ایچول

Coming next, step four, adapt, because even when you engage, obstacles and surprises will appear.

رهاظ اهلیت فگش و عن اوام، دیوشلیم ریگردی تقوی تح اریز، قابطنان، همراهی هلحرم، ی دعب هلحرم رد  
دش دن هاوخ

We'll show you how to prepare for them before they knock you down.

دیوش هدامآ اهنآ یارب، دنن زب نیمز هب ارامش هکنیا زالبق هنوگچ هک داد میهاوخ ناشن امش هب ام

In the next step, we'll show you exactly how Ravi handled that moment differently and how you can too.

تیری دمیت وافت م روط هب اره ظحل نی یوار هنوگچ هک داد میهاوخ ناشن امش هب ام، ی دعب هلحرم رد  
دیناوتلیم زین امش هنوگچ و درک

Step four of the CLEAR method, adapt.

قابطنان، شور همراهی هلحرم

Step four in the CLEAR method is adapt.

تسا قابطنان شور رد همراهی هلحرم

This is the stage where you deal with reality.

دیوشلیم هچ اوام تی عقاو اب امش هک تسا یاهلحرم نی

Because no matter how much you prepare, the real world never follows your script perfectly.

دن کلی من یوری پ امش ن تم زالم اک روط هب زگره ی عقاو ی ای ند، دی ش اب هدام آ هک مه ردقچ ره اری ز

Exactly.

أقی قد

Think of athletes.

دینک رکف ناراکش زرو هب

A runner might plan every stride, but if the track is slippery, they adapt their pace.

میظنت ار دوخ تعرس، دش اب هدن زغل تس ی پ رگا اما، دنک ی زی راهم ان رب ار ماگ ره تس ان کمم هدن ود کی دن کلی م

Musicians miss notes on stage, but the audience hardly notices because they keep going. Great speakers sometimes lose their place when the slides don't work.

اهل ان آری ز دن و ش لی م هج و تم ی تخس هب نارگ اش ام ت اما، دن هد لی م تس د زا ار اهلتن هن حص ردن ان اهل ی ق ی سوم دن هد لی م هم ادا

What do they do?

دنن کلی من راک اهدی ال سا هک ی تقو و دنن کلی م مگ ار دوخ ی اج تا قوا ی هاگ گرزب نان ان رخس

They adapt, they smile, they improvise, they move forward.

ولج هب و، دنن کلی م ی زاد رپ اه ادب، دنن زلی م دن خ بل، دنن کلی م ادی پ قابطن اهل ان آ؟ دنن کلی م راک هج اهل ان دنن کلی م ت کر ح

You know, English is no different from running a race.

درادن هق با سم کی رد ندی ود اب ی توافق چی ه ی سی ل گنا، دین ا لی م

You can rehearse your finish line speech, but in real life, the café will be noisy, the interviewer will ask something you didn't expect, or the word you wanted to use just vanishes from your mind.

دوب ده اوخ غولش هفاک، ی عقاو ی گدن ز رد اما، دینک نی رمت ار دوخ ن ای اپ طخ ی ن ان رخس دین اوت لی م امش هدافت سا دی تس اوخ لی م هک ی اهل م لک ای، دی تشادن از شراطتن ا هک دی سر پ ده اوخ ی زی چ هدن نک اه ب ح اص م دوش لی م دی دپ ان اتن هذ زا ی گداس هب دینک

And the truth is, the unstoppable learners aren't the ones who never make mistakes.

هابت شرا زگره هک دنن تس ی ن ی ن اسر ک فقوت لب ا قری غ نا گدن ری گدای، هک تس ان ی تقی ق و دنن کلی م

They're the ones who know how to adapt when mistakes or surprises happen.

.....  
 دننک ادیپ قابطن اهلېت فگش ای تاهابتش زورب نامز رد هنوگچ دنن ادلم هک دن تسه یناسک اهان آ

Exactly.

.....  
 اُقیقد

And there are four simple tools that can help you adapt.

.....  
 دنک کمک قابطن رد امش هب دن او تلم هک دراد دوجو هداس رازبا راهچ و

Let's walk through them one by one.

.....  
 مینک روبع اهان آ زایکی کی دی ای ب

All right.

.....  
 بوخ

What's the first one?

.....  
 تسیچ اهان آ نیلوا

The first is something I call IF-THEN plans.

.....  
 ممانلم یاهلم انرب ار نآ نم هک تسایزی نیلوا

Basically, you write small responses in advance, like, "If I forget a word, then I paraphrase." Or, "If I don't understand, then I ask, 'Could you repeat that more slowly?'" Or, "If I freeze, then I use my rescue line, 'Let me say that more clearly.'" These little scripts for failure give you security because you know you always have a way out.

.....  
 نم سپ، منک شومارف ار هملک کی رگا، دن نام، دیسی ونلم شیپ زا ار یکی چوک یاهلخس اپ امش، اساسا  
 دی نکرارکت رتام ار آ دن او تلم، مسرپلم سپ، مدی مهفن رگا، ای. من کلیم یسی ونزاب ار نآ  
 نی. میوگب رتاحض او ار نی اذگب، من کلیم هدافتسا متاجن طخ زا سپ، من زبخی رگا، ای  
 دیراد جورخ هار کی هشی مه دین ادلم اریز دن هدلم تین ما امش هب تسکش یارب کچوک یاهلنتم

I like that.

.....  
 مراد تسود ار نی

You're basically building an escape route before you even need it.

.....  
 دیشاب هت شاد زاین نآ هب یتح هکنیا زالبق دی زاسلم رارف ریس م کی عقاو رد امش

Exactly.

.....  
 اُقیقد

Now, the second tool is what I call paraphrase and push.

ممانلی م راشف و یسیون زاب ار ن آن م هک تسای زیچ مود رازبا، الاح

Don't waste energy searching for the perfect word.

دیهدن رده لم لاک هملک یوجتسج یارب ار دوخ یژرنا

Swap it for something simpler.

دینک ضوع رتهداس یزیچ اب ار ن آن

Forget the word recommendation, just say, "Good advice." Forget apartment, say, "The place where I live." Forget boarding pass, say, "The paper for the airplane." Your message is still clear and you keep the conversation moving.

دینک شومارف ار نامتراپ آ. بوخ تحی صن، دییوگب طقف، دینک شومارف ار هیصوت هملک یارب ذغاک، دییوگب، دینک شومارف ار ندش راوس طیل ب. م نکلم یگدنز هک ییاج، دییوگب دیهدلم همادا ار هملاکم و تساحض او زونه امش مای پ. امیپاوه

That's such a relief because I think a lot of learners freeze right there.

دننذلم خی اجن آن رد ناگدنری گدای زا یرای سب م نکلم رکف اریز تسای شخب باش مارا آعق او نی ا

They're searching in their head for that perfect word.

دنن تسه لم لاک هملک ن آن لابند هب ناشن هذ رد اهان آن

And while they're searching, the conversation dies.

دیریلم هم لاکم، دنن تسه و جتسج لاح رد اهان آن هک یلاح رد و

But if you just paraphrase, you stay alive in the conversation.

دیناملیم هدنز هملاکم رد، دینک یسیون زاب طقف رگا ام ا

Okay.

بوخ.

What's tool number three?

تسیچ هس هرامش رازبا

Rescue lines.

تاجن طوطخ

These are universal sentences you memorize, so you can use them any time.

.....  
 اہلن آزا دی تس اوخ ہک نامز رہ دیناوتلی م نی اربان ب، دین کلی م ظفح امش ہک دن تسہ ی مومع تال مج اہلنی  
 دینک ہدافتسا

Things like, "Another way to say it is..." or, "Or let me say that more clearly," or even just, "What I mean is..."

.....  
 ای، میوگب رتاضاوار نی اذگب ای، ای...تسا نی انتفگ ی ارب رگی د ہار کی، دن نام یی اہزی چ  
 دن تسہ ی رارطضا ی اہلی جورخ دن نام اہلن آ...ہک تسا نی مروظن م، طقف ی تح

" They're like emergency exits.

.....  
 دی ہد ہمادا تشرح و نودب و دینک عورش ہرابود، دیش کب س فن ات دن ہلی م نامز امش ہب اہلن آ

They buy you time to breathe, restart, and keep going without panic.

I love that.

.....  
 مراد تسودار نی ا

Almost like pressing pause on yourself.

.....  
 دین زب فقوت ہمکد ناتدوخ یور ہکنی ا دن نام آبیریقت

Exactly.

.....  
 اقیقد

And then there's the fourth tool, what I call a failure library.

.....  
 ممانلی م تسکش ہنخاباتک ار نام ہک تسایزی چ، مراہچ رازبا سپس و

Every mistake you make can be turned into a lesson.

.....  
 دوش لی دبت سرد کی ہب دن اوتلی م دین کلی م ہک ی ہابتش راہ

You write a short entry like, "Frozen small talk.

.....  
 ہدزخی کچوک یوگتفگ، دن نام دیسیونلی م ہاتوک ی دورو کی امش

Solution, ask a question to buy time." Or, "Forgot a tense.

.....  
 مدرک شومارف ار نی نامز، ای. نامز دیرخ ی ارب لاوس کی نی سرپ، لح ہار

Solution, restarted with, "To be clear..." " Over time this becomes your personal manual of survival strategies.

.....  
 ہچرتفد ہب نی، نامز تشذگ اب. مدرک عورش ہرابود...ندش نشور ی ارب، نتفگ اب، لح ہار  
 دوشلی م لی دبت اقب ی اہلی ژتارتسا زا امش ی صخش ی امنہار

That's really smart.

ت.س ا ه ن ا د ن م ش و ه ا ع ق ا و ن ی

It's like keeping a notebook of strategies that grows with you.

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

Yes, and it changes the way you see mistakes.

د ه د ل ی م ر ی ی غ ت ا ر ت ا ه ا ب ت ش ا ز ا م ش ن د ی د ه و ح ن ن ی و ، ه ل ب

Instead of scars, they become fuel.

د ن و ش ل ی م ل ی د ب ت ت خ و س ه ب ا ه ل ن آ ، م خ ز ی ا ج ه ب

And I guess that's why adaptation works so well.

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

The brain panics when it thinks there's no way out.

د و ش ل ی م ت ش ح و ر ا چ د ، د ر ا د ن د و ج و ر ا ر ف ی ا ر ب ی ه ا ر چ ی ه د ن ک ل ی م ر ک ف ی ت ق و ز غ م

But if you have these IF-THEN plans, a few rescue lines, and even your own failure library, your brain starts to believe, "I always have a backup." That kills the panic before it can take control.

د ی ش ا ب ه ت ش ا د ا ر د و خ ت س ک ش ه ن ا خ ب ا ت ک ی ت ح و ت ا ج ن ط خ د ن چ ، ی ا ه ل م ا ن ر ب ن ی ا ر گ ا ا م ا  
ه ک ن ی ا ز ا ل ب ق ا ر ت ش ح و ن ی . م ر ا د ن ا ب ی ت ش ر پ ک ی ه ش ی م ه ن م ، د ن ک ل ی م ر و ا ب ه ب ع و ر ش ا م ش ز غ م  
د ش ک ل ی م ، د ر ی گ ب ت س د ه ب ا ر ل ر ت ن ک

Exactly.

ا ق ی ق د

Adaptation isn't about being smooth or perfect.

ت س ی ن ن د و ب ل م ا ک ای م ر ن ی ا ن ع م ه ب ق ا ب ط ن ا

It's about being unstoppable.

ت س ا ن د و ب ف ق و ت ل ب ا ق ر ی غ ی ا ن ع م ه ب ه ک ل ب

When you adapt, you're telling yourself, "I'm not here to be perfect.

م ش ا ب ل م ا ک ه ک م ت س ی ن ا ج ن ی ا ن م ، د ی و گ ل ی م د و خ ه ب ، د ی ن ک ل ی م ا د ی پ ق ا ب ط ن ا ا م ش ی ت ق و

I'm here to keep going." And that's what real confidence looks like.

د س ر ل ی م ر ظ ن ه ب س ف ن ه ب د ا م ت ع ا ع ق ا و ه ک ت س ا ی ز ی چ ن ی و . م ه د ه م ا د ا ه ک م ت س ه ا ج ن ی ا ن م

All right.

ب.بوخ

Let's make this practical for everyone listening.

می‌نک یلمع ناگدنونش همه یارب ار نی ا دی یای ب

Right now, take a minute and write down two IF-THEN plans for yourself.

دی‌سی‌ونب ناتدوخ یارب همانرب ود و دی‌راذگب تقو هقیقد کی، الاح نی‌مه

For example, "If the café is too noisy, then I switch to my short version," or, "If I lose a word, then I say, 'Another way to say it is..."

کی رگا، ای، مورلی ممدوخ هاتوک هخسن هب سپ، دشاب غولش یلیخ هفاک رگا، لاثم ناو نع هب  
...تسا نی انتفگ یارب رگید هار کی، می‌وگلی م سپ، منک مگ ار هم لک

"

And tonight, memorize two rescue lines, just two.

ات ود طقف، دینک ظفح ارتاجن طخ ود، بشما و

Say them out loud three times each so they start to feel natural.

دینک ادی پ یرتلی عی ب ط س اس ح ا ت دی و گ ب د ن ل ب ی ا د ص ا ب ر ا ب ه س ا ر م ا د ک ر ه

You'll be amazed how much safer you feel just knowing you have them ready.

هان آ هکنی انتسناد اب طقف دینکلی م یرتشی بی تینما س اس ح ا ر د ق چ ه ک دش دی ه او خ هدزات فگش امش  
دن ا ه ا د ا م آ

And finally, start your own failure library, one page in a notebook, one entry a week.

هتفه ردی دورو کی، رتفد کی رد هحفص کی، دینک عورش ار دوخ تسکش هن ا خ باتک، تی‌اهن رد و

That way, every mistake becomes fuel, not a scar.

مخز هن، دوشلی م لی دبت تخوس هب هابتشاره، بی‌ترت نی ا هب

Now let's go back to Ravi.

می‌درگرب یوار هب دی‌یای ب الاح

Remember him?

دنه رد سدنهم؟ دی‌راد دای هب اروا

The engineer in India.

دوب یل اخلاماک شن هذ و ،دوب هدرک قرع شن اتسد ،دزلیم دنت ش بلق ،دوب هداتسیا هسلج رد وا

He was standing at the meeting, heart racing, palms sweating, his mind a complete blank.

دروآ دای هب ار وا سپس اما ،تسا هدرک درخ ار وا توکس هک درک ساسحا وا ،هزحل کی یارب  
قابطنا ،مراهچ هلحرم هژیواهب

For a moment, he felt crushed by silence, but then he remembered CLEAR, specifically step four, adapt.

تشان لماک یسیلگنا عارتخا هب یزاین وا

He didn't need to invent perfect English.

دنک هدافتسا دوب هدرک هدامآ هک یی اهرابا زا تشاد زاین طقف وا

He just needed to use the tools he'd prepared.

رتاهداس یزیچ هب ،دوب هدرک شومارف هک یاهملک زا تشحو یاج هب و دیشک یسفن وا ،نیاربان  
داد ریغت

So, he took a breath, and instead of panicking about the word he forgot, he switched to something simpler.

The big technical word vanished, so he said, "Good advice," instead.

نآ یاج هب ،بوخ تحیصن ،تفگ وا نیاربان ،دش دیدپان گرزب ینف همک

He bridged with a rescue line, "Another way to say it is..." and then he finished his thought.

درک مامت ار شرکف سپس و ...تسا نیانتفگ یارب رگید هار کی ،دزلپ تاجن طخ کی اب وا

Was it flawless?

هن؟ دوب صقنلپ نیای

Did anyone care?

الصا؟ داد تیمها یسک ای

Not at all. His manager nodded, the meeting moved on, and Ravi walked out with the new story in his pocket.

تفر نوریب شیبیج ردیدیج ناتساد اب یوار و تفای همادا هسلج ،دادناکت ار شرس شریدم

"I adapted.

مدرک ادیپ قابطنا م

I kept going.

مداد هم ادا نم

That's what unstoppable looks like."

دس رلیم رظن هب فقوت لباقریغ هک تسایزیچ نی

A quick recap before our last stage.

ام رخ آهلحرم زالبق عیرس هصالخ کی

So far, every step has been building your ability to be unstoppable.

دی شراب فقوت لباقریغ هک تساهدرک کمک امش هب هلحرم ره ،نونک ات

Step one, choose, gave you direction.

داد تهج امش هب ،باختنا ،لوا هلحرم

You knew exactly what you were working toward.

دی ورلیم اچک هب هک دی تسن اللم اقی قد امش

Step two, lay the ground, cleared the friction so nothing could stop you from starting.

درادزاب عورش زا ار امش دن اوتن زیچ چی ه ات درک کاپ ار کاکطصا ،درک هدام آرنیمز ،مود هلحرم

Step three, engage, gave you momentum, your voice in motion, not just theory.

هی رظن طقف هن ،دروآرد تکرخ هب ار امش یادص ،داد باتش امش هب ،ندش ریگرد ،موس هلحرم

And step four, adapt, gave you resilience, the power to keep going even when things didn't go as planned.

هم انرب قبطع اضاوا هک ینامزی تح نداد هم ادا تردق ،داد یروآبات امش هب ،قابطننا ،مراهچ هلحرم و دورلیم نشیپ

And that's really the essence of unstoppable.

تسایفقوت لباقریغ رهوج اعقاو نی و

It's not about perfection, it's about always finding a way forward.

تساولج هب یهار ندرک ادیپ هشیمه یانعم هب هکل ب ،تسین لامک یانعم هب نی

Exactly.

اُقی قد

And with just one step left in Clear, we'll show you how to make that forward motion permanent.

.....  
 ار ولج هب تکرح نی اهنوگچ هک داد میه اوخ ناشن امش هب ، رد هدن املیق اب هلحرم کی اهن ت اب و  
 دی نکی می ادا

Step five, reinforce.

.....  
 تی وقت ، مچن پ هلحرم

But before we open that door, let me ask you something.

.....  
 م.سرپب یزیچ امش زا دیرانگب ، می نکی زاب ار رد ن آ هکنی ا زابل بق ا

If this whole journey we've been on had a soundtrack, what song would it be? .

.....  
 ؟دوب هچ گنه آ ، تشاد ن تم یقی سوم کی ام رای علامت رفس نی ا رگا

Oh, I think I know where you're going with this.

.....  
 دی ولیم اچک هب من املی م من کلی م رکف ، هوا

I was picturing Lucia after hanging up the phone and Ravi after finishing their meeting.

.....  
 ن.اشاهسلج نی اپ زا دعب ار یوار و درک عطق ار نفلت هکنی ا زا دعب مدرکی م روصت ار ایچول م

And in my imagination, they both start humming, then singing a song.

.....  
 دن درک گنه آ کی ن دن اوخ سپس ، ن درک همزمز هب عورش و د ره ، متالیخت رد و

Don't tell me.

.....  
 وگن م هب

I think I can hear it too.

.....  
 م.ونشب ار ن آ من اوتلی م من کلی م رکف

Don't stop me now.

.....  
 دی نکن فقوتم ار م

I'm having such a good time.

.....  
 م.نارنگلی م ار یبوخ نامز مراد م

Don't stop me now.

.....  
 دی نکن فقوتم ار م

I'm having a ball.

.....

من کلیم هب رجت ار نشج کی مراد نم.

Don't stop me now.

.....

دی نکن فوقتم ار نم.

I'm having such a good time.

.....

من ار زندگی م اری بوخ نامز مراد نم.

I don't want to stop at all.

.....

موش فوقتم آل صا مه اوخ لی من.

And that's the point.

.....

تسا هتکن نی ا و.

The unstoppable learner doesn't stop, which brings us to the final step of CLEAR, reinforce.

.....

دن اسرلی م تی وقت ، یی اهن هل حرم هب ار ام هک ، دوش ای من فوقتم فوقت لب اقری غ هدن ری گدای

Because once you've learned to adapt, the only question left is how do you keep going tomorrow and the day after that?

.....

هنوگچ هک تسای نی ا هدن ام لی قاب لاوس اهن ت ، دین ک ادی پ قابطن ا هک دی اهت فرگ دای امش تی تقو اری ز  
دی هدهم ادا دعب زور و ادرف

We've arrived at the final step of the CLEAR method, reinforce.

.....

می اهدی سر تی وقت ، شور یی اهن هل حرم هب ام

This is about making sure the progress you've built doesn't fade away.

.....

دوشن وحم دی اهت خاس هک تی فرشی پی هک تسای نی ا زانانی مطای انعم هب نی ا

Because let's be honest, anyone can have a good day, anyone can practice hard for a week, but unstoppable learners, they don't just start strong.

.....

کی ی ارب دن او تلی م یسک ره ، دشاب هت شاد بوخ زور کی دن او تلی م یسک ره ، می شاب قد اص دی ی ای ب اری ز  
دن کلی من عورش یوق طقف اهن آ ، فوقت لب اقری غ ناگدن ری گدای اما ، دن ک نی رمت تخس هتفه

They keep showing up again and again.

.....

دن هدلی م هم ادا اهراب و اهراب اهن آ

Think about it.

.....

دی کن رکف نی ا هب

Muscles don't stay strong if you only train once.

دینامی من یوق، دینک نیرمت راب کی طقف رگا تالضع

Relationships don't grow if you only talk once.

دینکلی من دشور، دینک تبحص راب کی طقف رگا طباور

And English won't become part of you if you only practice when you feel like it.

دش ده اوخن امش زای شخب، دینک نیرمت دیراد ارش ساسح ا هک ینامز طقف رگای سیلگنا و

Reinforcement is what transforms short bursts into lasting growth.

دینکلی م لیدبت رادی اپ دشور هب ار هاتوک یاهراج فنا هک تسایزی چ تیوقت

There are three main ways to reinforce your progress, your crew, your scoreboard, and your celebration.

امش نشج و امش زایتما، امش هورگ، دراد دوج و امش تفرشی پ تیوقت یارب یل صا هار هس

Your crew can be as small as one person.

دشاب کچوک رفن کی هزادنا هب دن او تلیم امش هورگ

It could be a friend, a colleague, or even a small WhatsApp group.

دشاب پاس تاو کچوک هورگ کی یتح ای راکمه کی، تسود کی دن او تلیم

The point is accountability twice a week, 15 minutes each.

هقیقد 15 راب ره، هتفه رد راب ود یریذپاتی ل وئسم هک تسایزی ا هتکن

You don't need to prepare a lesson.

دیرادن سررد کی یزاس اهدام هب یزاین امش

You just bring one mini task, a script, a short story, or one question to practice.

دیروای ب نیرمت یارب لاوس کی ای هاتوک ناتساد کی، نتم کی، کچوک راک کی طقف

The second part is your scoreboard.

تسامش زایتما، مود تمسق

Humans are wired to love streaks.

دنتسه اهدروکر لابند هب یعیبط روط هب اهلناسنا

We hate breaking them.

می‌تسه رفنتم اه‌ان آنت‌سکش‌زا ام.

That's why fitness apps track steps and gyms log workouts.

ارتان‌یرمت‌اه‌اگ‌شاب و دن‌کلی‌م‌ی‌بای‌درار‌اه‌مدق‌م‌ادن‌ا‌ب‌سانت‌ی‌اه‌ام‌ن‌رب‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ل‌ی‌لد‌ن‌ی‌مه‌ه‌ب  
دن‌کلی‌م‌ت‌ب‌ث

For English, keep it simple.

دی‌راد‌ه‌گن‌هداس‌ار‌ن‌آ‌ی‌سی‌ل‌گ‌نا‌ی‌ارب

Put a mark on your calendar every time you complete a compass block.

دی‌رانگ‌ب‌دوخ‌می‌وقت‌ی‌ور‌ت‌م‌الع‌کی،‌دی‌درک‌ل‌ماک‌ار‌ام‌ن‌اب‌ط‌ق‌ک‌ول‌ب‌کی‌ه‌ک‌راب‌ره

Over time, those marks tell a powerful story.

دن‌کلی‌م‌تی‌اور‌اری‌دن‌م‌تردق‌ن‌ات‌ساد‌اه‌ت‌م‌الع‌ن‌آ،‌ن‌ام‌ز‌ت‌ش‌ذگ‌اب

"I show up.

م‌راد‌روض‌ح‌ن‌م

I'm consistent.

م‌ت‌سه‌مواد‌م‌ن‌م

I'm unstoppable."

م‌ت‌سه‌ف‌ق‌وت‌ل‌ب‌اق‌ری‌غ‌ن‌م

And then there's celebration.

ن‌ش‌ج‌س‌پ‌س‌و

Small victories deserve small rewards.

دن‌ت‌سه‌ک‌چ‌وک‌ی‌اه‌ش‌اد‌اپ‌را‌وا‌ز‌س‌ک‌چ‌وک‌ی‌اه‌لی‌زوری‌پ

A fist pump after a difficult call, a coffee after seven straight days, a quick message to a friend.

ت‌س‌ود‌کی‌ه‌ب‌عی‌رس‌مای‌پ‌کی،‌ی‌ل‌اوت‌م‌زور‌ت‌ف‌ه‌زا‌د‌ع‌ب‌ه‌وه‌ق‌کی،‌را‌وش‌د‌س‌امت‌کی‌زا‌د‌ع‌ب‌ت‌شم‌کی

"I just did my script in English." Your brain needs that reward signal to say, "This matters.

ات‌دراد‌زای‌ن‌ش‌اد‌اپ‌ل‌ان‌گی‌س‌ن‌آ‌ه‌ب‌ام‌ش‌زغ‌م‌مداد‌ما‌جان‌ا‌ی‌سی‌ل‌گ‌نا‌ن‌اب‌ز‌ه‌ب‌ار‌مدوخ‌ن‌تم‌ه‌زات‌ن‌م  
ت‌س‌ا‌م‌هم‌ن‌ی‌ا،‌دی‌و‌گ‌ب

Do it again."

هذب شماجنا هرابود.

And let's add two bonus tricks.

مىنك هفاضاى فاضا دن فرت و دىى اى ب و

The first is the two-minute rule.

تسا هقى قد و د نوناق ي لوا

On the days you don't feel like studying, lower the bar.

دى رواى ب نىى اى ب اى راب ، دىنك هعلاطم دىنكلى من ساسح ا هك يى اهزور رد

Tell yourself, "I'll just shadow one clip once or say my five lines once." That's it.

مىوگلى م راب كى ار دوخ طخ چن پ اى من زلم هى اس ار پى لك كى راب كى طقف ، دىىوگب دوخ هب  
نىم.

Most days you'll do more.

داد دى هاوخ ماجنا رت شى ب اهزور رت شى ب رد

But even if you don't, you've protected your identity.

دى اهدرك ظفح ار دوخ تى وه ، دىنكن ار راک نى ا رگا ي تح اما

"I am someone who shows up."

دراد روضح هك متسه ي س ك نم

The second is what we call anchors.

مىمانلى م رگنل ار نا ام هك تسا ي زى چى مود

Tie your English practice to something you already do.

دىنك لصتم دى هلم ماجنا لابق هك ي زى چى هب ار دوخ ي سى لگنا نى رمت

Shadow a clip while making coffee.

دىن زب هى اس ار پى لك كى هوهق ندرک تسرد نى ح رد

Rehearse your lines before you open your laptop.

دىنك نى رمت ار دوخ تال مچ ، دىنك زاب ار دوخ پاتاپل هكنى زال بق

Anchors connect English to daily life, and that makes the habit automatic.

دنكلى م راکدوخ ار تداع نى و دنكلى م لصتم هدمزور ي گدنز هب ار ي سى لگنا اهرگنل

And here's why reinforce is so important.

ت.س ا مهم ردق نی ا تی وقت هک ت سا ل ل د نی مه هب و

Motivation rises and falls like waves, but systems are steady.

دن ت سه ت باث ا ه م ت سی س اما ، دور ل م نی ی اپ و ال اب ج او م ا دن نام هزی گنا

If you reinforce with a crew, a scoreboard, celebrations, and little tricks like the two-minute rule, your progress becomes inevitable.

دی ن ک تی وقت هقی قد ود نوناق دن نام ی کچوک ی ا ه دن فرت و ا ه ل نش ج ، زای تم ا ، هورگ کی اب رگا  
دوش ل م ری ذ پ ا ن اب ا ن ت ج ا م ش ت فرشی پ

And notice how this changes your identity.

ده ل م ری غت ا ر ام ش تی وه نی ا ه ن و گچ هک دی ن ک هجوت و

You stop saying, "I'm trying to learn English." You start saying, "I practice English every day.

ن ت فگ هب عورش ام ش . م ت سه ی سی ل گنا ی ری گدای ی ا رب ش ا ل ت ل ا ح رد ن م ، دی ی و گلی م ن رگی د ام ش  
م ن کلی م نی ر م ت ی سی ل گنا زور ره ن م ، دی ن کلی م

It's part of me." That's when you know you're unstoppable.

دی ت سه ه ف قوت ل با ق ری غ دی ن ا ل ل م هک ت س ا ج ن آ . ت س ا ن م ز ا ی ش خ ب نی ا

Let's make it concrete.

م ی ن ک ص خ ش م ا ر ن آ دی ی اب

Who could be your crew?

دش اب ام ش هورگ دن او ت ل م ی س ک هج

Write down one name.

دی سی ون ب م ا ن کی

What will be your scoreboard?

دوب ده اوخ هج ام ش زای تم ا

A calendar, an app, or a notebook?

ر ت ف د کی ای ه م ا ن ر ب کی ، می وقت کی

And what will be your celebration?

دوب ده اوخ هج ام ش نش ج و

Keep it small but meaningful.

دی راد هگن رادان عم اما کچوک ار ن آ

And if nothing else, start with the two-minute rule tonight. Even if you feel tired, even if your day is full, say to yourself, "I'll show up for two minutes." That small decision is what keeps the streak alive.

دی نک عورش هقی قد ود نون اق اب بشم ،تسین یرگی د زیچ چی ه رگا و

So let's put this into our GPS.

می هد رارق دوخ رد ار نی ا دی ای ب سپ

Step one, choose gave you direction.

داد تهج امش هب باخ تن ا ،لوا هل حرم

Step two, lay the ground removed friction, so starting is easy.

دشاب ن اس آ عورش ات درک هدام آ ار نی مز ،مود هل حرم

Step three, engage.

ن دش ری گرد ،موس هل حرم

Put your voice into motion.

دی روآرد تکرح هب ار دوخ ی ادص

Step four, adapt gave you resilience when things go wrong.

دورلی م شی پ هابتشرا عاضوا هک ی تقو داد ی روآبات امش هب قابطن ا ،مراهچ هل حرم

And now step five, reinforce.

تی وقت ،مچن پ هل حرم الاح و

Make sure this progress doesn't vanish tomorrow.

دوشن وحم ادرف تفرشی پ نی ا هک دینک ل ص اح ن انی م طا

And that's the complete Clear Method.

تس ا ل ماک شور نی ا و

Put together, these five steps make you unstoppable, not because you'll never struggle, but because you'll always have a way to keep moving forward.

دی هاوخن هجاوم ل کشم اب زگره هک لیل د نی ا هب هن ،دن کلیم فقوت لب اقریغ ار امش هل حرم چن پ نی ا  
ت.شاد دی هاوخن ولج هب تکرح همادا یارب ی هار هشی مه هک لیل د نی ا هب هکل ب ،دش

We've gone through the Clear Method, but here's the big question.

تسا نی اگزرب ل اوس اما، می درک روبع شورزا ام

What happens tomorrow?

دتفالی م ی قافتا هچ ادر ف

You've got the steps.

دی راد ار لحارم امش

You understand the tools, but how do you actually put them into practice in a way that sticks?

دنامب ی قاب هک دینک ی لمع ی اهوی ش هب ار اهان آاعقاو هنوگچ اما، دین کلیم کرد ار اهرابا

That's why we came up with what we call the 14-day sprint.

می درک داجی، می مانلی م ندیود هتفه ود ار نآ ام هک ار هچ نآ ام لیلد نی مه هب

It's not theory.

تسین هی رظن نی ا

It's not random practice.

تسین ی فداصت نی رمت نی ا

It's a road map.

تسا هار هشقن کی نی ا

Two weeks where you follow a simple plan each day, and by the end, you can look back and say, "I really did this."

دینک هاگن بقع هب دین اوتلی م نای اپ رد و دین کلیم ل ابند ار هداس همانرب کی زور ره نآ رد هک هتفه ود  
مدرک ار راک نی ااعقاو نم، دینی وگب و

And don't worry.

دیش ابن نارگن و

It's not hours of study.

تسین هعلاطم اهتعا س نی ا

It's about 20 minutes a day, your compass block.

امش امناب طق کولب، زور رد هقی قد 20 دودح

Every day you warm up quickly, shadow a short clip, rehearse your finish line script, take a small real-life action, and finish with a five-sentence journal.

نی‌رم‌ت‌ار‌دو‌خ‌ن‌ای‌اپ‌ط‌خ‌ن‌ت‌م‌،‌دی‌ن‌ز‌لی‌م‌ه‌ی‌اس‌ار‌ه‌ات‌وک‌پ‌ی‌ل‌ک‌کی‌،‌دی‌و‌ش‌لی‌م‌م‌ر‌گ‌ت‌ع‌ر‌س‌ه‌ب‌ام‌ش‌ز‌ور‌ره‌  
دی‌ن‌کل‌ی‌م‌م‌ام‌ت‌ی‌اه‌ل‌م‌ج‌ج‌ن‌پ‌ت‌ار‌ط‌اخ‌ر‌ت‌ف‌د‌کی‌اب‌و‌دی‌ه‌لی‌م‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ک‌چ‌وک‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌م‌اد‌قا‌کی‌،‌دی‌ن‌کل‌ی‌م‌

That's it.

ن‌ی‌م‌ه‌

The first three days are about building your base.

ت‌س‌ام‌ش‌ه‌ی‌اپ‌ن‌ت‌خ‌اس‌د‌رو‌م‌ر‌د‌ل‌وا‌ز‌ور‌ه‌س‌

You stick to one clip, the same one every day, so your ear catches the rhythm.

د‌ری‌گی‌م‌ار‌م‌ت‌ی‌ر‌ام‌ش‌ش‌و‌گ‌ن‌ی‌ار‌ب‌ان‌ب‌،‌ز‌ور‌ره‌پ‌ی‌ل‌ک‌کی‌ن‌ام‌ه‌،‌دی‌ن‌ام‌لی‌م‌د‌ن‌ب‌ی‌اپ‌پ‌ی‌ل‌ک‌کی‌ه‌ب‌ام‌ش‌

You draft your five lines for your finish line, and you record yourself once a day to hear progress.

ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌ات‌د‌ی‌ن‌کل‌ی‌م‌ط‌ب‌ض‌ن‌ات‌د‌و‌خ‌زا‌ز‌ور‌ره‌و‌دی‌س‌ی‌و‌ن‌لی‌م‌د‌و‌خ‌ن‌ای‌اپ‌ط‌خ‌ی‌ار‌ب‌ار‌د‌و‌خ‌ط‌خ‌ج‌ن‌پ‌ام‌ش‌  
دی‌و‌ن‌ش‌ب‌ار‌

Then days four to six, we add a little gentle pressure.

م‌ی‌ن‌کل‌ی‌م‌ه‌فا‌ض‌ا‌م‌ی‌ال‌م‌را‌ش‌ف‌ی‌م‌ک‌ام‌،‌ش‌ش‌ات‌را‌ه‌چ‌ی‌اه‌ز‌ور‌س‌پ‌س‌

You change the clip to something a touch faster, and you practice standing so your sound feels more open.

ام‌ش‌ی‌اد‌ص‌ات‌دی‌ت‌س‌ی‌اب‌ه‌ک‌د‌ی‌ن‌کل‌ی‌م‌ن‌ی‌رم‌ت‌و‌دی‌ه‌لی‌م‌ری‌ی‌غ‌ت‌ر‌ت‌اع‌ی‌رس‌ی‌م‌ک‌ی‌زی‌چ‌ه‌ب‌ار‌پ‌ی‌ل‌ک‌ام‌ش‌  
د‌و‌ش‌س‌اس‌ح‌ا‌ر‌ت‌ز‌اب‌

And we add a micro-action.

م‌ی‌ن‌کل‌ی‌م‌ه‌فا‌ض‌ا‌ور‌کی‌م‌م‌اد‌قا‌کی‌ام‌و‌

You send a 30-second voice note to a friend or a partner.

د‌ی‌ت‌س‌ر‌ف‌ای‌م‌کی‌ر‌ش‌ای‌ت‌س‌ود‌کی‌ه‌ب‌ی‌اه‌ی‌ن‌ات‌30‌ی‌ت‌و‌ص‌ت‌ش‌اد‌د‌ای‌کی‌ام‌ش‌

Day seven is special.

ت‌س‌ا‌ص‌ا‌خ‌م‌ت‌ف‌ه‌ز‌ور‌

It's your checkpoint.

ت‌س‌ام‌ش‌ی‌س‌ر‌ز‌اب‌ه‌ط‌ق‌ن‌ن‌ی‌ا‌

You re-record the clip from day one and compare.

.....

دین کلیم هسی اقم و دین کلیم طبض هرابود ار لوا زور پیل ک امش

You'll notice something sharper.

.....

دش دی ه اوخ رت زیت یزی چی هجوت م امش

Maybe your stress is better.

.....

دشاب هدش رتهب امش سرتسا دیش

Maybe your pauses are cleaner.

.....

دشاب رت زیمت امش یاهات کم دیش

Whatever it is, write it down.

.....

دیسویونب ار نآ، دشاب هک هچره

Add one obstacle and one solution to your failure library.

.....

دینک هفاضل دوخ تسکش ه ناخباتک هب ل ح هار کی و عنام کی

And yes, celebrate.

.....

دیری گب نشج، هلب و

Then days eight to ten, you expand.

.....

دیهلم شرتسگ امش، هدادت تشه یاهزور سپس

This is where you connect your ideas, add transitions like additionally or however, and take one real action.

.....

هفاضل لاج نی اب ای هوالعاهب دن نام یی اهالاق تنا، دین کلیم ل صتم اردوخ یاهادی هک تسای ای اج نی دیهلم ماجنا یعق او مادقا کی و دین کلیم

Ask a real person one real question in English.

.....

دیسرپب یسی لگنا نابزه ب یعق او لاوس کی یعق او صخش کی زا

It doesn't have to be long, just short, kind, and real.

.....

یعق او و نابره، هاتوک طقف، دشاب ینالوط تسین یزاین

The last stretch, days 11 to 13, you rehearse your finish line.

.....

دین کلیم نیرمت اردوخ نایاب طخنتم امش، 13 ات 11 یاهزور، هلحرم نیرخآ

Every day, you do the whole scene as if it were happening, and each time you change one variable, speak faster, add emotion, or practice in a noisier environment.

.....  
 ار ریغتم کی راب ره و تساعوقو لاح رد راگنا هک دی هلمی ماچنا یاهنوگ هب ارهنحص لک امش، زور ره  
 رتاغولش طیحم کی رد ای دینکلیم هفاضا ار تاساسحا، دینکلیم تبحص رتاعیرس، دی هلمی ریغتم  
 دینکلیم نیرمت

That way, when the real moment comes, you're ready for anything.

.....  
 دی اهدام آی زیچ ره یارب، دسرلم ارف یعقاو هظحل یتقو، بیترت نی ا هب

And then day 14, the proof.

.....  
 ت.ابثا، 14 زور س پس و

If your real finish line happens that day, amazing.

.....  
 ت.سایلاع، دتفیب قافتا زور نآ امش یعقاو نایاپ طخ رگا

If not, you simulate it completely, record it, or even send it to someone for feedback.

.....  
 یسک هب دروخزاب یارب یتح ای دینکلیم طبض، دینکلیم یزاساهی بش آلماک ار نآ امش، هن رگا  
 دی تسرفالم

And when you finish, you'll know deep down you're not just practicing anymore.

.....  
 دینکلیم نیرمت طقف رگید هک تسناد دیهاوخ ناتدوجو قامعا رد، دیدرک مات هک یتقو و

You've lived the scene.

.....  
 دی اهدرک یگدنزارهنحص امش

And here's the best part.

.....  
 ت.سای نیا تمسق نیرتهب و

If your real finish line happens earlier, perfect.

.....  
 ت.سایلاع، دتفیب قافتا رتدوز امش یعقاو نایاپ طخ رگا

You practiced exactly what you needed.

.....  
 دی اهدرک نیرمت دیتشاد زاین هک ار هچنآ اقی قد امش

And if your scene changes, that's fine too.

.....  
 ت.سایبوخ مه نآ، دنک ریغتم امش هنحص رگا و

The system stays the same.

.....  
 دناملیم یقاب نامه متسیس

You just plug in the new finish line.

دی نکلیم دراو ار دی دج نای اپ طخ طقف امش.

That's how you become unstoppable one sprint at a time.

ی کی ی کی، دی و شایم فوقت لباق ریغ ندی و د کی امش هک تسا هک و گنی ا

Before we wrap up, let's talk honestly about the traps that usually stop people, because even with a clear method, there are three big pitfalls we see again and again.

ف قوت م ار مدرم آلوم عم هک یی اه اهل ت دروم رد هک ا قدا ص روط هب دی ی ای ب، مینک ی دن باع مچ هکنی ا ز ل بق اه راب و اه راب ام هک دراد دوج و گرزب ماد هس، حض او شور کی اب ی تح اری ز، مینک تب حص دن کلیم مین ی بلیم

The first one is what I call endless resource hunting.

م م ان لیم نای اپ ای ب ع بان م راکش ار ن آن م هک تسا ی زی چ دروم نی لوا

You know that feeling?

دی سانش لیم ار س اس ح ن آ ای آ

You spend half an hour choosing a podcast, another 20 minutes scrolling through YouTube, and suddenly, your study time is gone.

و دی ن ار ذ گلی م بوی توی رد ار رگی د هقی قد 20، دی ن کلیم تس کدا پ کی با خت نا فرص ار تع اس مین امش دوش لیم مامت امش هک لاطم نامز، ناهگان

It feels like work, but it's not practice.

تسین نی رمت نی ا ما، تسا راک س اس ح ن ای

It's just searching.

تسا و جت س ج طقف ن ای

It's like changing your gym routine every single day.

تسا زور ره دوخ هاگشاب نی تور ری غت دن نام نی ا

You never overload the muscle, so you never grow.

دی ن کلیم ن دش ر ز گره نی ارب ان ب، دی هلی م ن رارق راشف تحت ار هل ضع ز گره امش

The fix?

هل ح هار

Stick with one short clip for three days.

دی شاپ دن بی اپ زور هس یارب هاتوک پیلک کی هب

That's long enough for your brain to notice the pattern and short enough to keep it fresh.

هاتوک یفاک هزادنا هب و دوش هجوت م ار وگل ا هک تسای نالوط یفاک هزادنا هب امش زغم یارب نی ا  
دن امب هزات هک تسای

By day three, you'll actually feel your rhythm smoothing out.

تسای هدش رت فاص امش متیری دین کلیم ساسح اعقاو امش، موس زورات

The second pitfall is silent study, reading, watching, even taking notes, but never speaking.

ن درکن تب حص زگره اما، ی رادرب تش اددای ی تح، ن درک اش امت، ن دن اوخ، تسای توکس هعلاطم، مود ماد

It's like reading about swimming while sitting on a chair.

دی اهتسشن یل دن ص یور هک تسای ل ا ح رد انش هرابرد ن دن اوخ دن نام نی ا

You know what to do in theory, but the moment you jump in the pool, you sink.

دی وشلیم قرغ، دیر پ رب رخ تسای هب هکنی اض ح م هب اما، دین کب دی اب راک هچ یروئت رد هک دین ا لوم امش

The way out is simple.

تسای هداس جورخ هار

End every practice session with a voice note.

دین اسرب نی اپ هب ی توص تش اددای کی اب اری نیرمت هسلج ره

It doesn't matter if it's 20 seconds, and it doesn't matter if you send it to a friend, a partner, or even an AI app.

هم انرب کی ی تح ای کی رش کی، تسود کی هب ار ن آ هک تسین م هم و دشاب هی ن ا ت 20 هک تسین م هم  
دین ک ل اسرایی عون ص م شوه

The point is, your voice must leave your mouth.

دوش چراخ امش ناهد زا دی اب امش ی ادص هک تسای ن ا هتکن

That's how you build real muscles for speaking.

دی زاسلوم ن درک تب حص یارب ی عقاو تالضع امش هک تسای ن وگنی ا

And the third pitfall, perfection paralysis.

ی ازرگال امک چ ل ف، موس ماد و

You keep telling yourself, "I'll speak when I'm ready, when it's perfect." But that day never comes.

زگره زور نأ اما . من کلیم تب حص ، تسال ل ماک هک ی تقو ، مدش هدام آ ی تقو ، دی و گلی م دوخ هب مادم امش  
دی آلی من

It's like a musician who practices a solo forever but never plays it in front of anyone.

لب اقم رد ار نأ زگره اما دن کلیم نیرمت هشی مه یارب ار ولوس کی هک تسال نالیقی سوم کی دن نام نی ا  
دزاو نی من یسک

The fix here is two little tricks.

تسا کچوک دن فرت ود اج نی ا رد ل ح هار

One is the two-minute rule.

تسا هقی قد ود نوناق یکی

Just start.

دی نک عورش طقف

Even if you only shadow for two minutes, you win.

دی اهدن رب امش ، دی نذب هی اس هقی قد ود یارب طقف رگای تح

And the other is what we call restart lines.

می مان لیم یزادن اهار طوطخ ار نأ اما هک تسال یزی چی رگای و

If you choke in the middle of a sentence, just say, "Let me say that more clearly," then continue.

سپس ، می و گب رت احض او ار نی ا دی راذگب ، دی و گب طقف ، دی دش ل کشم رچد هلمج کی طسو رد رگا  
دی هد هداما

People won't remember the stumble.

دی دز گنل اجک رد امش هک دروآ دن ه اوخن دای هب مدرم

They'll remember that you finished strong.

دی درک مامت یوق امش هک دروآ دن ه اوخ دای هب اهن آ

These three traps, hunting, silence, perfection, they catch almost everyone, but now you know how to step around them.

هن و گچ دی نالیم امش ال اح اما ، دن زادن ای م ماد هب ار همه اب یرقت ، یی ار گال امک ، توکس ، راکش ، ماد هس نی ا  
دی نک روبع اهن آ زا

And once you do, you'll realize something powerful.

دش دی هاوخ دن مترددق یزی چی هجوت م ،دی هد ماجنا ار راک نی ایتقو و

It's not the big obstacles that stop learners.

دن کلیم فقوت م ار ناگدنری گدای هک دن تسین گرزب عن او م نی ا

It's the little habits.

دن تسه کچوک ی اهات داع نی ا

Fix those and you stay unstoppable.

دی ناملمی فقوت لباقری غ امش و دینک حالصا ار اهان آ

Now, once you've gone through clear and maybe even finished your first sprint, there are some extra skills that can take your English to another level.

ی خرب ،دی اهدرک مامت ار دوخ ندیود نیلوا یتح دی اش و دی اهدرک روبع زا هک ی تقو ،الاح  
دربب یرگی دحطس هب ار امش یسی لگنا دن او تلم هک دراد دوجو ی فاضا ی اهات راهم

Think of them as upgrades.

دی رگی ب رظن رد اءاقترا ن اونع هب ار اهان آ

You don't need them to survive, but they'll make you sound sharper and more confident.

هب رتاسفن هب دامتعا اب و رتزی ت امش دن وشلم شعاب اهان آ اما ،دی رادن زاین اقب یارب اهان آ هب امش  
دی سرب رظن

One of the simplest upgrades is transitions, those little words that connect your ideas.

دن کلیم لصتم ار امش ی اهادی هک کچوک تاملک ن آ ،دن تسه اهال اءاقترا ن اهءاقترا ن یرتاهداس زا یکی

Additionally, however, in short.

هصال خ روط هب ،اما ،هوالعاهب

They don't just organize your speech, they also buy you a second to think.

دن هدلمی ندرک رکف یارب هی ناث کی امش هب هکلب ،دن کلیم ن ی هدن امزاس ار امش ی ن ارنخس طقف اهان آ

Try this.

دینک ناحتما ار نی ا

Take your five-line script and add a transition before line three and before your closing line.

دینک هفاضا دوخ ی نایاپ طخ زالبق و موس طخ زالبق ل اءاقترا ن کی و دیرادرب ار دوخ ی طخ چن پ نتم

Suddenly your update feels smoother, like it has structure.

.....  
 دراد راتخ اس هک نی ا دن نام ، دن کلی م ادی پ یرت ان اور س اس ح ا امش ین اس رزوراه ب ناهگان

Another upgrade is how you ask questions.

.....  
 دی سرپایم تال اوس ه ن و گ چ هک ت سا نی ا رگی د ء ا ق ت را کی

There are three shapes you can use.

.....  
 دی نک هدافت سا دین اوت لی م هک دراد دوج و ل کش هس

Open questions invite stories, like, "How did that go for you?" Closed questions force a decision, like, "Is Thursday okay?" And preference questions make it easy to answer, like, "Thursday or Friday?" If you practice moving from open to preference to closed, you'll notice you sound natural and in control of the conversation.

.....  
 ار می ص ت هت س ب تال اوس ؟ ت فر شی پ روط چ ، دن نام ، دن کلی م ت و ع د ار ا ه ل ن ا ت س ا د ز ا ب تال اوس ، دن کلی م ن ا س آ ا ر خ س ا پ ی ح ی ج ر ت تال اوس و ؟ ت سا ب و خ ه ب ن ش ا ج ن پ ای آ ، دن نام ، دن کلی م لی م ح ت ه ب س پ س و ی ح ی ج ر ت تال اوس ه ب ز ا ب تال اوس ز ا هک دین ک نی ر م ت رگا ؟ ه ع م ج ای ه ب ن ش ا ج ن پ ، دن نام دی سر لی م ر ظ ن ه ب ه د ن ک ا ل ر ت ن ک و ی ع ی ب ط هک د ش دی ه ا و خ ه ج و ت م ، دی و ر ب ه ت س ب تال اوس

And here's one I love because it changes everything instantly, your stance.

.....  
 ا م ش ت ی ع ض و ، د ه ل ی م ر ی ی غ ت ی ن آ ر و ط ه ب ا ر ز ی چ ه م ا ر ی ز م ر ا د ت س و د ا ر ی کی نی ا و

Confidence isn't just in your words, it's in your body.

.....  
 ت س ا م ش ن د ب ر د ه ک ل ب ، ت س ی ن ا م ش ت ا م ل ک ر د ط ق ف س ف ن ه ب د ا م ت ع ا

If you stand or sit with space for your lungs and you let your exhale carry the sentence, you'll sound clearer.

.....  
 د ن ک ل م ح ا ر ه ل م ج ا م ش م د ز ا ب دی ر ا ن گ ب و دین یش ن ب ای دی ت سی اب دو خ ی ا ه ل ی ر ی ا ر ب ی ی ا ض ف اب رگا ، دی سر لی م ر ظ ن ه ب ر ت ا ح ض ا و

Try it now.

.....  
 دی نک ن ا ح ت م ا ل ا ح نی م ه

Inhale slowly, then speak one line of your script while exhaling.

.....  
 دی ی و گ ب م د ز ا ب نی ح ر د ا ر دو خ ن ت م ز ا ط خ کی س پ س ، دی ش ک ب س ف ن ی م ا ر آ ه ب

You'll feel the difference.

.....  
 د ر ک دی ه ا و خ س ا س ح ا ر ت و ا ف ت ا م ش

None of these extras are complicated, but together, they're like polish on top of the system.

.....  
 د ن ت س ه م ت س ی س ی و ر ب ی ش ی ل و پ د ن نام ، م ه اب ا م ، د ن ت س ی ن ه دی چی پ ت ا ف ا ض ا نی ا ز ا کی چی ه

They make your English not just correct, but confident.

.....  
 دن کلیم س فن هب دام تع اب هکلب ،ت سرد اهنت هن ار امش یسی لگنا اهلن آ

We've come a long way today.

.....  
 می اهدرک ی ط ار ی نالوط هار زورما ام

Let's look back together.

.....  
 می نک هاگن بقع هب مه اب دی ای ای

Step one, you chose your finish line because vague dreams don't guide you, but a clear scene does.

.....  
 کی اما ،دن کلیم ن تیاده ار امش مه بم ی اه ای وری ز دی درک باخ تن ا ار دوخ ن ای اپ طخ امش ،لوا هل حرم  
 دن کلیم ار راک ن ای احضا و هن حص

Step two, you laid the ground.

.....  
 دی درک هدام آ ار نی مز امش ،مود هل حرم

So starting is simple, not heavy.

.....  
 نی گنس هن ،تسا هداس عورش نی اربان ب

Step three, you engaged your voice and motion like Lucia on that hotel call.

.....  
 یل ته سامت ن آ رد ای چول دن نام دی درو آرد ت کرح هب و دی درک ری گرد ار دوخ ی ادص امش ،موس هل حرم

Step four, you adapted like Ravi in his meeting.

.....  
 دی درک ادی پ قابطن اش اه سلج رد ی وار دن نام امش ،مراهچ هل حرم

Heart racing, but still moving forward.

.....  
 در کلیم ت کرح ولج هب زونه اما ،دزلیم دنت ش بلق

And step five, you reinforced.

.....  
 دی درک تی وقت امش ،مچنپ هل حرم و

Crew, scoreboard, celebration.

.....  
 ن شج ،زای تما ،هورگ

Those two-minute wins that build unstoppable momentum.

.....  
 دن زاسلیم ار فقوت لب اقریغ باتش هک ی اهقی قد ود ی اهلی زوری پ ن آ

And here's the big idea.

تسا گرزب هدی نی و

Unstoppable doesn't mean perfect.

تسین ندوب لماک یانعم هب فقوت لباقریغ

It means you don't stop.

دیوشلیمن فقوت مامش هک تسانعم نی هب

Not at the blank mind, not when you're tired, not when life gets noisy.

دوشلیم غولش یگدنزی تقو و هن، دیاهتسخ ی تقو و هن، یلاخ نهذرد هن

You always find a way forward.

دینکلم ادیپ ولج هب یهار هشی مه امش

That's what makes you unstoppable in English.

دینکلم فقوت لباقریغ یسیلگنارد ار امش هک تسایزی چی نی

Now here's our challenge for you.

تسامش یارب امشلچ نی الاح

Tonight, write down your finish line for the next two weeks.

دیسیونب هدنی آهتفه ود یارب اردوخ نایاپ طخ، بشما

Just one scene.

هنحص کی طقف

Maybe a cafe order, a job interview intro, or a quick update at work.

راک رد عیرسین اسرزوراهب کی ای، یلغش هباحصم یارب همدمقم کی، هفاک رد شرافس کی دیش

That's your target.

تسامش فده نی

And tomorrow, begin your sprint. 20 minutes, one clip, five lines, one micro action.

ورکی م ادقا کی، طخ چنپ، پیلک کی، هقیقد 20. دینک زاغآ اردوخ ندیود، ادرف و

And here's the question we'd love for you to answer in the comments.

دیهدخساپ نآ هب تارظن رد امش میراد تسود هک تسایلاوس نی و

What is your finish line?

تسبیچ امش نایاپ طخ

Tell us the exact scene you're choosing, because when you share it, you're not just committing to yourself, you're helping everyone else see what's possible.

دی رانگلی م کارت ش ا ه ب ار ن آ ی ت ق و اری ز، تسبیچ دین کلی م باخ تن ا ه ک ی ق ی ق د ن ح ص دی و گ ب ام ه ب ن کم م ی زی چ هچ دن نی ب ب ات دین کلی م کم ک نارگی د ه ب ه ک ل ب، دی و ش ی من ده ع تم ن ات دوخ ه ب ط ق ف امش تس ا.

We'll read them, we'll cheer you on, and you'll see you're not alone.

دی تسین اهنت هک دید دی هاوخ و درک می هاوخ قی و شرت امش ه ب، دن اوخ می هاوخ ار اهن آ ام

That's how a community grows, one learner saying to another, "I'm on the same road." Let's do this together.

ه داج نامه رد نم، دی و گلی م ی رگی د ه ب هدن ری گدای کی، دن کلی م دشر ه ع م ا ج کی هک تس ا ه ن و گ نی ا می ه د م ا ج ن ا م ه اب ار راک نی ا دی ای ب. مت سه

So take that breath, say your first line, and start your sprint.

دین ک زاغ آ ار دوخ ن دی ود و دی و گ ب ار دوخ لوا طخ، دی ش ک ب ار س فن ن آ س پ

We'll be here in this next episode, ready to guide you further.

می ن ک ی ی امن هار رت ش ی ب ار امش ات می ا ه دام آ، دوب می هاوخ ا ج نی ا ی د ع ب تم س ق نی ا رد ام

Keep your tools sharp and keep speaking.

دی ه د ه م ا د ا ن درک تب ح ص ه ب و دی راد ه گ ن زی ت ار دوخ ی ا ه راز ب ا