

TRANSCRIPT · EPISODE 36

Calm English for Tired Minds

Line-by-line · English + ■■■■■

161 lines

Your English Toolbox

Welcome to the Slow Listening Podcast Series, the show where we train your ears step by step.

شزومآ مدق هب مدق ار امش ی اهلسوگ نآ رد هک ی اهامنرب ،دیدمآ شوخ مارآ نداد شوگ تسکدای ی رس هب میهدلیم .

Today is for days when you feel tired, days when you feel lazy or unmotivated, days when you do not want to study.

هزیگنا مدع ای ی لبنت ساسح هک ی اهزور ،دی نکلم یگتسخ ساسح هک تسای اهزور یارب زورم ا دی ناوخب سرد دیه اوخلمن هک ی اهزور ،دی راد

On days like this, calm English is not a break from learning.

تسین یری گدای زا تحارت ساسک ی سیلگنا هب مارآ نداد شوگ ،ی اهزور نی چ رد

Calm English is the practice.

تسای نیرمت ،ی سیلگنا هب مارآ نداد شوگ

You allow yourself to listen without pressure.

دیهد شوگ راشف نودب دیهدلم هزاجا ناتدوخ هب

You allow yourself to simply follow the sentences.

دینک لابند ار تالمج یگداس هب هک دیهدلم هزاجا ناتدوخ هب

This is how you return to your foundations.

دیدرگیلمزاب دوخ یاهداینب هب هک تسایه نوگنی ا

Strong foundations are built through repetition, not effort.

شالات هن ،دنوشلم هتخاس رارکت قیرط زا یوق یاهداینب

This is part of the slow listening method.

تسای مارآ نداد شوگ شور زا ی شخب نی ا

Sometimes you do not need to learn something new.

دی رادن یدیج زیچ یری گدای هب یزاین تاقوا یه اگ.

Sometimes you need to become more sure of what you already know.

دی وش رتانی م طم ، دین ادلی م ال بق هک هچن آ هب تبسن دی اب تاقوا یه اگ.

You can lie down, relax, and let English flow through you.

دنک روبع امش زای سی لگنا دی رانگب و دینک تحارتسا ، دیشکب زارد دین اوتلی م.

Confidence grows when your base becomes familiar and calm.

دشاب مارآ و انش آ ناتاه یاپ هک دنکلی م دشری ن امز سفن هب دامتع ا.

Today, listening calmly is enough.

تسا یفاک مارآ نداد شوگ ، زورم ا.

Let's rebuild your English gently, one sentence at a time.

هل مچ هب هل مچ ، مینک یزاسزاب ار امش یسی لگنا ی مارآ هب دی یای ب.

Block one.

لوا کولب.

Lazy is okay.

درادن یل اکشا یل بنت.

Rebuild a foundation.

دینک یزاسزاب ار دای نب کی.

Today I feel tired, and that is completely okay.

تسا یعی بط ال ما کنی و منکلی م یگتسخ ساسح زورم ا.

I do not need to push myself to learn new things today.

میری گب دای یدیج یه زیچ هک منک روبع م ار مدوخ تسین یزاین.

Feeling lazy does not mean I am failing.

متسه تسکش لاح رد نم هک تسین ینع م نی هب یل بنت ساسح ا.

I can slow down and still move forward.

مورب ولج هب نانچمه و موش رتامارآ من اوتلی م.

Today is about rebuilding, not proving anything.

ی‌زی‌چ‌ت‌ا‌ب‌ث‌ا‌ه‌ن‌،‌ت‌س‌ا‌ی‌ز‌ا‌س‌ز‌ا‌ب‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ز‌و‌ر‌م‌ا

Strong foundations matter more than speed.

د‌ن‌ت‌س‌ه‌ت‌ع‌ر‌س‌ز‌ا‌ر‌ت‌ا‌م‌ه‌م‌ی‌و‌ق‌ی‌ا‌ه‌د‌ای‌ن‌ب‌.

I do not need difficult words to make progress today.

م‌ر‌ا‌د‌ن‌ز‌و‌ر‌م‌ا‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌ی‌ا‌ر‌ب‌ر‌ا‌و‌ش‌د‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ه‌ب‌ی‌ز‌ای‌ن‌.

I can practice what I already know, calmly.

م‌ن‌ک‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌م‌ن‌ا‌د‌ل‌ی‌م‌ا‌ل‌ب‌ق‌ه‌ک‌ا‌ر‌ه‌چ‌ن‌آ‌ی‌م‌ا‌ر‌آ‌ه‌ب‌م‌ن‌ا‌و‌ت‌ل‌ی‌م‌.

Listening carefully is still real learning.

ت‌س‌ا‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ی‌ر‌ی‌گ‌د‌ای‌م‌ه‌ز‌و‌ن‌ه‌ق‌ی‌ق‌د‌ن‌د‌ا‌د‌ش‌و‌گ‌.

A quiet mind learns better than

د‌ر‌ی‌گ‌ل‌ی‌م‌د‌ای‌ب‌ر‌ط‌ض‌م‌ن‌ه‌ذ‌ک‌ی‌ز‌ا‌ر‌ت‌ه‌ب‌م‌ا‌ر‌آ‌ن‌ه‌ذ‌ک‌ی‌.

a stressed one.

م‌ر‌ا‌د‌ل‌ه‌گ‌ن‌ه‌د‌ا‌س‌ا‌ر‌ن‌آ‌ه‌ک‌م‌ه‌د‌ل‌ی‌م‌ه‌ز‌ا‌ج‌ا‌م‌د‌و‌خ‌ه‌ب‌.

I give myself permission to keep it simple.

د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ک‌م‌ک‌ن‌م‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌د‌ش‌ر‌ه‌ب‌م‌ه‌ه‌ا‌ت‌و‌ک‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ت‌ا‌س‌ل‌ج‌ی‌ت‌ح‌.

Even short practice sessions help my English grow.

م‌ت‌س‌ی‌ن‌ل‌ب‌ن‌ت‌ن‌م‌.

I am not lazy.

ن‌ی‌ی‌ا‌پ‌ی‌ژ‌ن‌ا‌،‌م‌ت‌س‌ه‌ی‌ژ‌ن‌ا‌م‌ک‌ن‌م‌.

I am low on energy, low energy.

د‌ن‌ت‌س‌ه‌ی‌ل‌اع‌ا‌ه‌د‌ای‌ن‌ب‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌ه‌ز‌و‌ر‌.

Days are perfect for foundations.

م‌ن‌ک‌ی‌ز‌ا‌س‌ز‌ا‌ب‌ا‌ر‌م‌ا‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ر‌ا‌ش‌ف‌ن‌و‌د‌ب‌م‌ن‌ا‌و‌ت‌ل‌ی‌م‌.

I can rebuild my English without pressure.

م‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ی‌گ‌د‌ی‌چ‌ی‌پ‌ی‌ا‌ج‌ه‌ب‌ا‌ر‌ح‌و‌ض‌و‌ز‌و‌ر‌م‌ا‌.

I choose clarity instead of complexity today.

.....

Repeating basic sentences makes me more confident.

.....

دهدلی م یرتشی ب س فن هب دامتعا نم هب هی اپ تالمج رارکت

I do not need motivation to show up gently.

.....

موش رضاح ی مارآ هب ات مرادن هزی گنا هب ی زاین

Learning slowly is still learning.

.....

تسا یری گدای مه زونه مارآ یری گدای

Today, rebuilding is enough.

.....

تسا ی فاک ی زاس زاب، زورم

Take a breath.

.....

دی شکب قی مع س فن

This block was

.....

دوب هزاجا هرابرد کولب نی

about permission.

.....

دوب هزاجا هرابرد

Now we move to everyday English.

.....

می ورلی م هر مزور ی سی لگنا هب الاح

Block two, morning coffee and before work.

.....

راک زال بق و یه اغحبص هوهق، مود کولب

Could I get a coffee to go, please?

.....

؟افطل، مر بب هوهق کی مناوتلی م

I'll have a cappuccino, but not too hot.

.....

غاد ی لیخ هن اما، مه اوخلی م ونی چوپاک کی نم

Thanks.

.....

نونمم

Do you have something light for breakfast this morning?

دی‌راد ه‌نا حبص ی‌ارب کب‌س ی‌زی‌چ ای‌آ

I'm in a bit of a hurry, so I'll keep it simple.

م‌راللم ه‌گن ه‌داس ار ن‌آ نی‌ارب‌ان‌ب، م‌راد ه‌ل‌ج‌ع ی‌م‌ک ن‌م

Could you warm that up for me?

دی‌ن‌ک م‌رگ ن‌م ی‌ارب ار ن‌آ دین‌اوت‌لم

If possible, I'll sit here for a few minutes and then head out and I pay by card.

م‌ن‌ک‌لم ت‌خ‌اد‌ر‌پ ت‌راک اب و م‌ور‌لم د‌ع‌ب و م‌ن‌ش‌ن‌لم ا‌ج‌ن‌ی‌ا ه‌ق‌ی‌ق‌د د‌ن‌ج، ت‌سا ن‌ک‌م‌م ر‌گ‌ا

Or is

ای

it cash only today?

ت‌سا ی‌د‌ق‌ن ط‌ق‌ف ز‌ور‌م‌ا

Sorry, could you say that again a little more slowly?

دی‌ی‌و‌گ‌ب ر‌ت‌ام‌ار‌آ ی‌م‌ک ا‌ف‌ط‌ل دین‌اوت‌لم، دی‌ش‌خ‌ب‌ب

I'd like it without sugar, but with some milk.

ریش ی‌م‌ک اب‌ا‌م‌ا، ر‌ک‌ش ن‌و‌د‌ب ار ن‌آ م‌ه‌او‌خ‌لم

If you have oat milk, I'll take that instead.

م‌ری‌گ‌لم ن‌آ ی‌ا‌ج ه‌ب ار ن‌آ، دی‌راد و‌ج ریش ر‌گ‌ا

I didn't sleep very well, so I need a strong coffee.

م‌راد ز‌ای‌ن ی‌و‌ق ه‌و‌ه‌ق کی ه‌ب نی‌ارب‌ان‌ب، م‌دی‌ب‌او‌خ‌ن ب‌و‌خ ی‌لی‌خ ب‌ش‌ی‌د

Could you make it decaf, but keep the same flavor?

دی‌ن‌ک ظ‌ف‌ح ار ن‌ام‌ه م‌ع‌ط‌ا‌م‌ا، دی‌ن‌ک ف‌ا‌ک‌د ار ن‌آ دین‌اوت‌لم

I'll grab a bottle of water as well.

م‌ری‌گ‌لم م‌ه ب‌آ ی‌ر‌ط‌ب کی

Do you mind if I wait outside while it's ready?

د‌و‌ش ه‌د‌ام‌آ ات م‌ن‌ام‌ب ر‌ظ‌ت‌ن‌م ن‌و‌ری‌ب ر‌د ه‌ک د‌راد ی‌ل‌ا‌ک‌ش‌ا

I'll have the usual, unless you recommend something different

دینک داهنش یپ توافتم یزیچ زورما هکنیا رگم، مه اوخلم یل ووم عم

today.

زورما

I'm trying to eat lighter in the mornings lately.

مروخب ازغ رتاکب س اناحبص رد من کلیم ی عس مراد

Can I order everything together, or do it separately?

آدج ادج ای، مه دشرافس مه اب از زیچ همه من اوتلم ای آ

Could you put the receipt in the bag, please?

دی رانگب هسیک رد ار روتکاف ا فطل دین اوتلم

Tink someone soon, so I'll stay near the door.

من املیم رد کی دزن نی ارب انب، دی آلم ی دوز هب یسک

This really helps me start the day.

منک عورش ار زورات دن کلیم کمک نم هب اعقاو نی

These are sentences you can use even when tired.

دینک هدافتسا دی اهتسخ ی تقوی تح دین اوتلم ار تالمج نی

Block 3 Business Meetings and Workday English Before we start, can we clarify the main goal of this meeting?

یراک زور یسیل گنا و یراجت تاسلج، ۳ کولب

I'd like to add one point to the

منک هفاضا هسلج روتسد هب هتکن کی مه اوخلم، درادن یل اکشا رگا

agenda, if that's okay.

درادن یل اکشا رگا، هسلج روتسد

Could you walk me through the numbers one more time?

دی هد حیضوت نم یارب ار دادعا رگید راب کی ا فطل دین اوتلم

I see your point, but I'm not fully convinced yet.

مهدشن دعاقت مالماک زونه اما، من یبلم ار امش هاگدید نم

Let's align on the timeline.

می‌وش گن‌هامه یدن‌بان‌امز هرابرد دی‌ای‌ب

So we avoid confusion later.

می‌وشن یم‌گرددس راج‌د‌ادع‌ب ات

From my perspective, the risk is higher than it seems.

ت‌سا دسرلوم رظن هب هچ‌ن‌آ‌زا رت‌ش‌یب ک‌س‌یر، ن‌م‌دی‌د‌زا

I'm open to the idea, but we need a clearer plan.

می‌راد‌زاین رت‌اح‌ض‌او هم‌ان‌رب‌کی هب‌اما، مت‌سه‌زاب هد‌یا‌نی‌ا هب‌ن‌م

Can we define what success looks like for this project?

ت‌سا‌یل‌کش‌ه‌چ‌ه‌ژورپ‌نی‌ا‌رب‌تی‌ق‌فوم‌ه‌ک‌می‌ن‌ک‌فی‌رعت‌می‌ن‌اوت‌لی‌م

I'd rather raise concerns now than fix problems later.

م‌ن‌ک‌حرطم‌ن‌ال‌ا‌را‌اه‌لی‌ن‌ارگن‌مه‌د‌لی‌م‌ح‌ی‌ج‌رت

Just to confirm, who owns the

ل‌وی‌س‌م‌ی‌س‌ک‌ه‌چ‌،‌دی‌أت‌ی‌ارب‌طق‌ف

next step?

ت‌سا‌ی‌د‌ع‌ب‌ه‌ل‌ح‌رم

If priorities keep changing, we may lose momentum.

می‌هد‌ب‌ت‌سد‌زا‌ار‌دوخ‌ب‌ات‌ش‌ت‌سا‌ن‌ک‌م‌م‌،‌د‌ن‌ن‌ک‌ری‌غ‌ت‌م‌ادم‌اه‌ت‌ی‌ول‌وا‌رگا

I'm not saying it's wrong, but it needs more detail.

د‌راد‌زاین‌یرت‌ش‌یب‌ت‌ای‌ئ‌زج‌هب‌اما،‌ت‌سا‌ه‌ب‌ت‌شا‌می‌و‌گ‌لی‌م‌ن

Could we park this topic and return to it later?

می‌درگ‌رب‌ن‌آ‌ه‌ب‌اد‌ع‌ب‌و‌می‌را‌ذ‌گ‌ب‌ران‌ک‌ار‌ع‌وض‌وم‌نی‌ا‌می‌ن‌اوت‌لی‌م

I appreciate the effort, but we need stronger evidence.

می‌راد‌زاین‌یرت‌لی‌وق‌ده‌اوش‌هب‌اما،‌م‌ن‌ک‌لی‌م‌ی‌ن‌اد‌ردق‌ام‌ش‌ش‌ال‌ت‌زا‌ن‌م

Let's make sure we're aligned on the overall strategy.

می‌ت‌سه‌گن‌هامه‌یل‌ک‌ی‌ژ‌ت‌ارت‌سا‌د‌روم‌رد‌ه‌ک‌می‌وش‌ن‌ئ‌م‌طم‌دی‌ای‌ب

I'll share my notes after the meeting.

مراذگلی م کارت ش ا ه ب ار می اهت ش ادای ه سل ج زا دع ب

If we simplify the scope, we can move faster.

می و رب شی پ رتاعی رس می ن اوتلی م ، می ن ک هداس ار ه ن ماد رگا

I can take responsibility, as long as expectations are clear.

دشاب حض او تاراضت نا هک ی طرش ه ب ، می ری ذ پ ب ار تی ل وئ س م م ن اوتلی م

What is the most important action

م ادقا نی رت م هم

for this week?

ت سی چ هت فه نی ا ی ا رب

Thanks everyone.

همه زا مرکش تم

Let's end with clear next steps.

می ن اس رب ن ا ی ا پ ه ب حض او ی دع ب ل ح ا ر م اب دی ی ا ب

Block four, messages, emails and chats.

اهت چ و اهالی می ا ، اه ام ای پ ، مراه چ کول ب

Just checking in to see if you had time to look at this.

دی ن ک هاگن نی ا ه ب دی ت ش ا د تق و ای آ م نی ب ب ات مدز ی رس ط ق ف

Sorry for the late reply.

م ده لی م باو ج ری د هک مفس ا ت م

Today got very busy.

دش غولش ی لی خ زورم ا

Would you mind confirming that you received my message?

دی اه درک تف ای رد ار ن م ای پ هک دی ن ک دی ی ا ت دی ن اوتلی م

I'm attaching the updated version for your reference.

م ن کلی م همی م ض امش ع ج ر م ی ا رب ار هدش ی ن اس ر زور اه ب ه خ س ن

Let me know what you think.

.....

دی نکلیم رکف هچ دی یوگب

And I'll adjust it quickly.

.....

من کلیم می ظنت اعی رس ار ن آن م و

If it works for you, I can send a short summary later.

.....

من ک ل اس را ه اتوک ه صال خ کی ادعب من اوتلی م ، دن کلیم راک امش ی ارب رگا

Quick

.....

عی رس ل اؤس

question.

.....

ل اؤس

Do you prefer option A or option B?

.....

؟ هنی زگ ای دی هدی م حی جرت ار هنی زگ ای آ

I'm free after four if you want a quick call.

.....

دی ش اب هت ش اد عی رس س امت کی دی ه اوخ لی م رگا مت سه داز آ راه چ تع اس زا دع ب

Thanks for your patience while I review this.

.....

مرکش تم عوضوم نی ا ی سر رب نی ح رد امش ربص زا

Just to avoid confusion.

.....

ی م گ ردرس زا یری گولج ی ارب طقف

Here's my understanding.

.....

تسا نم کرد اج نی ا

I can't promise today, but I'll prioritize it tomorrow morning.

.....

مه دی م رارق تی ول و ا رد ار ن آ حبص ادر ف اما ، مه دب لوق زورما من اوتلی م

Could you share the link again, please?

.....

دی رانگب کارت ش ا هب هرابود ار کنی ل ا فطل دی ن اوتلی م

I agree with your point.

.....

م ق ف او م امش رظن اب

But the wording needs clarity.

دراد حوض و هب زاین نایب هوجن اما

No problem at all.

تسین یل کشم چی ه

We can continue later.

می هده اما ادعب میناوتلم

If you're okay with it, I'll move forward on my side.

مورلوم شپ مدوخ تمس زانم، دیرادن یل کشم رگا

I'd rather ask now than make assumptions.

مزاسب تایضرف ات مسرپب نال مه دلم حیچرت

I'll keep this brief and focus on the main points.

من کلیم زکرمت یل صرا تاکن یور رب و مراللم هگن رصتخم ار نی

Please correct me if I missed something important.

دینک حال صا، مداد تسد زانم مهم یزیچ رگا افطل

Thanks again.

م رکشتم هرابود

Your feedback was very helpful.

دوب دیم رایسب امش دروخ زاب

Sounds good.

تسایلاع

I'll follow up later today.

من کلیم یریگی پ زورم ادعب

Block five.

مچنپ کولب

Evening chats and retelling the day.

زوری و یوگ زاب و ه نابش یاهتچ

I'm finally home, and my brain feels switched off.

تسا هدش شوماخ مزغم منکلیم ساسح و مدیسر ه ناخ هب هرخال اب

Today was long.

دوب ینالوط زورم

Even though nothing special happened, I'm exhausted.

ماهتسخ، داتفین قافتا یصاخ زیچ چی ه رگا یتح

But I managed to get through it.

می ای بر ب شسپ زا متسن اوت ام

Work stayed on my mind longer than

هچن آ زا رتشیب راک

I wanted.

دن ام من هذ رد متساوخی م

Tonight, I just want something easy and quiet.

مارا و ناسا یزیچ مه اوخی م طقف بشم

I handled the day better than I expected.

مدرک تیری دم متشاد راظتنا هچن آ زا رت هب ار زور

I had a small win, and I'm choosing to notice it.

منی بب ار نا مریگی م میمصت مراد و متشاد کچوک یزوری پ کی

I over thought a few things, but I'm letting them go.

من کلیم اهر ار اه ان آ مراد ام، مدرک رکف دح زا شیب ار زیچ دنچ

I'm low on energy, but I wanted to check in.

من زب یرس متساوخی م ام، متسه یژرنالمک

We can talk for a few minutes.

مینک تبحص هقیقد دنچ میناوتی م

Then I'll rest.

من کلیم تحارتسا دعب

I'm trying to simplify my life this week.

من ک رتاه داس هتفه نی ا ار م ای گدنز من کلی م ی عس مراد

It wasn't perfect, but it was an honest day.

دوب ه ن ا ق د اص زور کی اما ،دوب ن ل م اک

I put too

دای زی لی خ

much pressure on myself sometimes.

ت ا ق و ا ی هاگ مرو آئی م راشف مدوخ هب

Right now, I just want good sleep and no noise.

ا د ص و ر س ل ی ب و ب و خ با و خ مه او خ ی م ط ق ف ن ا ل ا

Tomorrow, I'll focus on one clear priority.

من کلی م ز ک ر م ت ح ض او تی و ل و ا کی ی و ر ر ب ،ا د ر ف

I'm learning to slow down on purpose.

موش رت ا م ا ر آ ا د م ه ک مری گلی م دای مراد

Thanks for listening.

دی داد شوگ هک ن و ن م م

That really helps.

د ن کلی م ک م ک ا ع ق او نی ا

Going to relax and let the day end.

د س ر ب نی ای اپ هب زور مرانگب و منک ت ح ا ر ت س ا مورلی م

If I reply slowly, I'm just recharging.

م ت س ه ژ ر ا ش ل ا ح ر د ط ق ف ،مه دلی م با و ج م ا ر آ ر گ ا

Good night.

ری خ ب ب ش

I'll talk to you tomorrow.

من کلی م ت ب ح ص ا م ش اب ا د ر ف

If you want the full transcript, visit our Patreon page.

.....
 دینک ندید ام هحفص زا ،دیشاب هتشاد لم اک نتم دیه اوخلم رگا

You will find the link in the episode description.

.....
 درک دیه اوخ ادیپ تمسق تاحیضوت رد ار کنیل

If you happen to

.....
 رگا

live in a country where Patreon is restricted, and you are interested in the transcripts and additional materials, please write yes in the comments.

.....
 دیتسه دنمهقالع یفاضا داوم و نوت م هب و تسا دودحم هک دینکلیم یگدنزی روشک رد ،
 هلب دیسیونب تارظن رد ا فطل

If there is a significant number of people with this situation, we will create a Telegram channel to deliver all the additional content.

.....
 داجی مارگلت لاناک کی ،دنشاب هتشاد دوجو تیعضو نی اب دارفا زا یهجوت لباق دادعت رگا
 میهد هئارا ریفاضا یوتحم مامت ات مینکلیم

You just have to write yes in the comments.

.....
 دیسیونب هلب تارظن رد دیاب طقف

We will understand clearly your message.

.....
 درک میه اوخ کرد حوضو هب ار امش مایپ ام

Thank you for practicing calmly today.

.....
 مرکشتم ،دیدرک نیرمت یمارآ هب زورما هکنیا زا

I'll see you in the next episode.

.....
 ناتم نینبایم یدعب تمسق رد