

TRANSCRIPT · EPISODE 39

Seven Days of Calm English Day1

Line-by-line · English + ■■■■■

50 lines

Your English Toolbox

Welcome to Seven Days of Calm English, a new way to start your English year.

امش یسی لگنا لاس عورش یارب هزات ی شور، دی دم آشوخ یسی لگنا رد ش مارآ زور تفه هب

For the next seven days, I will share one short episode each day, five to seven minutes.

هقی قد تفه ات چنپ، مرانگلم کارت ش هب امش اب هاتوک تمسق کی زور ره، هدنی آ زور تفه رد

One idea, one gentle reset, no studying, no pressure, just listening.

نداد شوگ طقف، راشف نودب، هعلاطم نودب، مارآ تسیر کی، هدیا کی

January is a strange moment for language learners.

تسا نازوم آن ابز یارب بیج عی اهظحل هی وناژ

It is the time of the year when many people decide to start again.

دننک عورش هرابود دنری گلم میمصت یرای سب هک تسال لاس زای نامز نی

New plans, new goals, new promises, study every day, learn more words, speak more, be

رتشی ب، دیری گب دای رتشی ب تاملک، هعلاطم زور ره، دیج ی اهالوق، دیج فاده، دیج ی اهلام انرب
رت هب، دینک تبحص

better.

ندش

And for a few days, it feels motivating.

دوشلم ساسح اشخ باهزی گنا، زور دنچ یارب و

But very often, the same feeling comes back.

ددرگلم رب ساسح نامه، بلغا اما

Tension, frustration, the sense of being behind.

ندنام بقع سرح، دیما ان، شنن

So this week is not about doing more, it is about changing how English feels.

تسا یسی لگنا ساسحاری غت هرابرد هکلب، تسین رتشیب ماجنا هرابرد هتفه نی اسپ

Today's idea is simple, but important.

مهم اما، تسا هداس زورما هدی

You do not need a new English goal, you need a new relationship with English.

دی راد زاین یسی لگنا اب دیج هطبار کی هب، دیرادن زاین یسی لگنا دیج فده کی هب امش

Many learners treat English like a task, something to finish, something to fix, something that is always incomplete.

هک یزیچ، دوش مامت دی اب هک یزیچ، دنن یبلم هفیظو کی لثم اریسی لگنا نازوم آناب زای رای سب
تسا صقان هشی مه هک یزیچ، دوش تسرد دی اب

When English

یسی لگنا یتقو

becomes a problem, every interaction feels like a test.

دوشلم ساسحان نومزآ کی لثم یلماعت ره، دوشلم لی دبت لکشم هب

Am I good enough?

مبوخی فاک هزادنا هب ای آ

Did I understand enough?

مدمه فیاک هزادنا هب ای آ

Did I make a mistake?

مدرک یه اب تشا ای آ

This relationship creates stress, and stress blocks learning.

دن کلیم دودسم اری ری گدای سرتسا و، دن کلیم داجی سرتسا هطبار نی

Think about relationships in your life.

دینک رکف ناتلی گدن زرد طب اور هب

When a relationship is tense, you avoid it, you hesitate, you overthink.

دین کلیم رکف دح زاشیب، دین کلیم دیرت، دین کلیم یرون آن زان، تساشن ترپ هطبار کی یتقو

But when a relationship is calm, you return naturally, you stay longer, you grow.

.....
 دین کلیم دشر، دین املی م رتشی ب، دی درگی م رب یعی ب ط روط هب، تس ا مارآ هطبار کی ی تقو و اما

English works the same way.

.....
 دن کلی م راک روطانی مه مه ی سی لگنا

This week, we are not trying to improve your level.

.....
 می هد دوب هب ار امش حطس می ن کلی م ن ی عس هتفه نی ا

We are trying

.....
 می ن کلی م ی عس

to calm the relationship, to make English feel familiar, to make it feel safe, to make it feel present in your life.

.....
 می ن ک رضاح ن اتالی گدن زرد ار ن آ، می ن ک ن ما ار ن آ، می ن ک انش آ ار ی سی لگنا، می ن ک مارآ ار هطبار

When the relationship changes, progress follows on its own.

.....
 دوشلی م ل ابند دوخ ی دوخ هب تفرشی پ، دن کلی م ری ی غت هطبار ی تقو و

Here is how these seven days will work.

.....
 درک دن ه اوخ راک هن وگان ی ا زور تفه نی ا

Each day, one short episode, one idea, one small shift.

.....
 کچوک ری ی غت کی، هدی ا کی، هاتوک تمس ق کی، زور ره

We will talk about listening without pressure.

.....
 درک می ه اوخ تب حص راشف نودب نداد شوگ هرابرد

We will talk about stopping constant measurement.

.....
 درک می ه اوخ تب حص موادم ی ری گاه زادن ا فقوت هرابرد

We will talk about building one simple daily habit.

.....
 درک می ه اوخ تب حص هداس هن ازور تداع کی داجی ا هرابرد

We will talk about trusting slow progress.

.....
 درک می ه اوخ تب حص هتسه آ تفرشی پ هب دامتعا هرابرد

You

.....
 امش

do not need to take notes.

.....

دی رادن یرادرباتش ادای هب یزاین

You do not need to remember everything.

.....

دی رادن زیچ همه یروآدای هب یزاین

Just listen.

.....

دی هد شوگ طقف

Before we continue this week, I would like to ask you something very simple.

.....

مسرپب امش زای اهداس رایسب زیچ مه اوخلم، میهد همادا ارهتفه نیاهکنیا زالبق

Please answer in the comments with one word only.

.....

دی هد خساپ هم لک کی اب طقف تارظن رد اطل

Write yes if you like the idea of this seven-day plan.

.....

دی سیونب «هل ب» دی راد تسود اره زوراته هم انرب نیاهدیا رگا

Write no if you prefer regular episodes only, just yes or no, nothing else.

.....

یرگی دزیچ چی ه، ریخ ای هل ب طقف، دی سیونب «ریخ» دی هدلم حیجرت ار یلوم عم یاهت مسق رگا

Your answer really helps me understand what you need.

.....

دی راد زاین یزیچ هب مه فب دن کایم کمک نم هب اعقاو امش خساپ

For today, that is enough.

.....

تسای فاک نی مه، زورما یارب

You do not

.....

یزاین امش

need to act.

.....

دی رادن مادقا هب

You do not need to change anything yet.

.....

دی رادن یزیچ ریغت هب یزاین زونه

Just notice how English feels when you listen without expectation.

.....

دراد یس اسحا هب یسیلگنا دی هدلم شوگ راطتنا نودب ی تقو هک دینک هجوت طقف

That is all for today.

.....

تسا زورما یارب همه نی ا

We will continue tomorrow, slowly.

.....

هتسه آ، می هلم همادا ادرف