

TRANSCRIPT · EPISODE 40

Day 2 of Calm English

Line-by-line · English + ■■■■■■

114 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English.

دی دم آشوخ مارا یسی لگنا زور 7 هب

A new way to start your English year.

امش یسی لگنا لاس عورش یارب هزات ی شور

One short episode.

هاتوک تمسق کی

One idea.

هدی کی

One gentle reset.

مارا تسیری کی

No studying.

هعلاطم نودب

No pressure.

راشف نودب

Just listening.

نداد شوگ طقف

Today we will talk about listening without translating.

مینی کلیم تبحص همچرت نودب نداد شوگ هرابرد زورم

This is one of the hardest habits to change.

درک ریغت دیاب هک تسای اهتداع نیرتاتخس زای کی نی

And also one of the most important.

تسا اهن یرت ام هم زا یکی نی نچ مه و

If listening often feels tiring or stressful for you, this idea matters.

تسا ام هم هدی نی ،تسا سرتسارپ ای هدن نکاهتسخ بلغا امش یارب نداد شوگ رگا

Many English learners listen with a second voice in their head.

دن هلیم شوگ ناشن هد رد مودی ادص کی اب یسی لگن ان ازوم آن اب زای رای سب

A voice that repeats

رد ار زیچ همه هکی ادص

everything in their own language.

دن کلیم رارکت ناش دوخ نابز

You hear a sentence and immediately the translation appears.

دوشلیم رهاظ هم جرت هلص افالب و دیون شلیم ی اهل مج

This happens automatically.

دت فایم قافتا راکدوخ روط هب نی

You did not choose it.

دی اهدرکن باختن ان آ امش

You learned it over time.

دی تفرگ دای نامز لوط رد ار نآ

Imagine this situation.

دینک روصت ارتی عضو نی

You are listening to a podcast.

دی هلیم شوگ تس کدپ کی هب دی راد

The voice is calm.

تسا مارا ادص

The topic is familiar.

تسا انش آ عوضوم

But inside your head something is busy.

.....

تسا لوغشم یزیچ ناتن هذ رد اما

Your mind is running.

.....

تسا ندیود لاح رد امش نهذ

It is translating, checking, comparing.

.....

دن کلیم هسیاقم ، دن کلیم یسررب ، دن کلیم همچرت دراد

And after a few minutes, you feel tired.

.....

دی ن کلیم یگتسخ ساسحا ، هقیقد دنچ زا دعب و

This tiredness is not because your English is weak.

.....

تسا فیعض ناتلیسی لگنا هک تسین لیلد نی ا هب یگتسخ نی ا

It is because

.....

هک تسا لیلد نی ا هب

your brain is doing too much.

.....

دهدلیم ماجنا ی دایزی اهراک ناتزغم

It is doing two difficult jobs at the same time.

.....

دهدلیم ماجنا نامزمه ار تخس راک ود

First, it tries to recognize new English sounds.

.....

دهد صیخشت اریسی لگنا دیج ی اهادص دن کلیم ی عس ، لوا

Sounds that are not yet fully familiar.

.....

دنتسین انش آلاماک زونه هک ی اهادص

Second, it tries to convert those sounds into another language.

.....

دنک لیدبت یریگید نابز هب ار اهادص نآ دن کلیم ی عس ، مود

This double work costs a lot of energy.

.....

دری کلیم ی دایزی ژرنا ه ناگود راک نی ا

Translating feels safe.

.....

دوشلیم ساسحا ناما همچرت

It feels like control.

.....

دوشلیم ساسح ارتنک لثم.

It feels like understanding.

.....

دوشلیم ساسح اندیمهف لثم.

But control is not the same as comprehension.

.....

تسین کرد اب ربارب ارتنک اما.

And real listening does not need control.

.....

درادن زاین ارتنک هب یعقاو نداد شوگ و.

It needs space.

.....

دراد زاین اضف هب.

Think about

.....

هک دینک رکف نی ا هب.

how you listen in your own language.

.....

دیهدلیم شوگ ناتدوخ نابز هب روطچ.

You do not translate.

.....

دینکلیمن همجرت.

You do not repeat sentences in your head.

.....

دینکلیمن رارکت ناتنهذ ردارتالمج.

You do not stop after every phrase.

.....

دوشلیم نفقوتم ترابع ره زا دعب.

Meaning appears naturally.

.....

دوشلیم رهاظ یعیبط روط هب انعم.

Sometimes clearly.

.....

حوضو هب یهاگ.

Sometimes only partly.

.....

ن آ زای شخب طقف یهاگ.

But always enough.

.....

ی فاک هشی مه اما

English can work the same way.

.....

دنک راک روظننیه دن او تلمی سی لگنا

Not immediately.

.....

هل صافال ب هن

Not perfectly.

.....

ل امک هب هن

But gradually.

.....

جی ردت هب اما

Only if you allow it.

.....

دی هد هزاجا رگا طقف

Only if you stop interrupting the process.

.....

دینکن عطق ار دنیارف رگا طقف

Let me give you another example.

.....

من زبیری گی د ل اثم دیرانگب

Imagine you are listening to English while walking.

.....

دی هدلمی شوگ سی لگنا هب یوراهدای پ نیح رد دینک روصت

You hear a sentence.

.....

دی ونشلمی هل مج کی

You

.....

امش

understand the general idea.

.....

دی مه فلی ماری لک هدی

But not every word.

.....

اری اهلک ره هن اما

If you stop to translate, the walk stops.

دوشلایم فوقوت م یوراهدای پ ،دیوش فوقوت م همجرت ی ارب رگا

The rhythm breaks.

دنکشایم متیر

If you keep walking and keep listening, something else happens.

دتفایم قافتا یرگی د زیچ ،دیهد همادا نداد شوگ هب و دیهد همادا یوراهدای پ هب رگا

Understanding continues to grow quietly.

دهدلیم همادا دش ر هب ی مارآ هب ندی م هف

This is how listening builds strength.

دن کلیم داجی ا تردق نداد شوگ هک تس ا هنوگان ی ا

Not by stopping.

ندش فوقوت م اب هن

But by continuing.

ن داد همادا اب هکل ب

Not by forcing meaning.

انعم رابجا اب هن

But by letting meaning appear.

ندش رهاظ ی ارب انعم هب نداد هزاجا اب هکل ب

Translating is not a failure.

تسین تسکش کی همجرت

It is a natural stage.

تسایعی ب ط هلحرم کی

Almost everyone passes through it.

دن کلیم روبع نآ زا همه آب یرقت

But staying there too long keeps listening heavy.

دن کلیم نیگنس ار نداد شوگ اجن آ ردی نالوط یلیخ ن دن ام ا

And heavy

.....

نیگنس و

listening is hard to maintain.

.....

تسا تخس شن درک ظفح نداد شوگ

Calm listening makes English lighter.

.....

دن کلیم رتاکب ساری سیلگنا مارا نداد شوگ

Today, I invite you to try something very small.

.....

دینک ناحتما یکچوک رایسب زیچ من کلیم توعدا ار امش، زورما

When you listen to English, notice the moment translation appears.

.....

دینک هجوت ار دوشلیم رهاظ همجرت هک یا هظحل، دی هلیم شوگ یسیلگنا هب یتقو

Do not fight it.

.....

دیگنجن نا اب

Do not judge it.

.....

دینکن شرتواضق

Simply notice it.

.....

دینک هجوت طقف

And then gently return your attention to the sound.

.....

دینادرگرب ادص هب ار نات هجوت هتسه اسپس و

To the voice.

.....

ادص هب

To the rhythm.

.....

متری هب

To the pauses.

.....

اهلثکم هب

You may understand less at first.

.....

دیمهفب رتمک ادتبا ردتسا نکمم

This can feel uncomfortable.

دشواب هدن نکات حاران دن اوتلم نی ا

But understanding less does not mean learning less.

تسین رتمک یری گدای یانعم هب رتمک ندیمه ف اما

Very often, it means

یانعم هب ، بلغا

learning more deeply.

تسا رتاقیمع یری گدای

Your brain is building new connections.

دن کلیم داجی ای دی دج تا طاب ترا دراد نات زغم

Quietly.

یم آره ب

In the background.

هنیم زلسپ رد

Without effort.

شالت نودب

Motivation does not come from forcing yourself.

دی آلمن نات دوخ رابجا زا هزی گنا

It comes from making English feel lighter.

دی آلم یمی لگنا ندرک رتاکب بس زا

Easier.

رتان آ

More human.

رتلی ناسنا

When listening feels calm, you return naturally.

دی درگی مریعی ب ط روط هب ، دوشلم ساسحا مارآ نداد شوگی تقو

And returning is how progress happens.

دتفایم قافاتا تفرشی پ هک تسایزیچ نتشگرب و

So today, your only action is this.

تسایزماش مادقا اهن ت، زورما سپ

Listen to English.

دیهد شوگیسیلگنا هب

Let translation appear.

دوش رهاظ همجرت دیرانگب

And let it go.

دورب دیرانگب و

Stay with the sound.

دینامب ادص اب

Stay with the voice.

دینامب زاوا اب

Stay with the language.

دینامب نابز اب

Trust the process.

دینک دامتعا دنیارف هب

That is all

همه نی

for today.

تسایزورمایارب

We will continue tomorrow.

میهدلیم همادا ادرف

Slowly.

هتسهآ