

TRANSCRIPT · EPISODE 41

Day 3 of Calm English

Line-by-line · English + ■■■■■■

88 lines

Your English Toolbox

Welcome to Seven Days of Calm English.

دی دم آشوخ یسی لگنا رد شم آرا زور ت ف ه ب

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.

مارآ تسیری کی

No studying.

هعلاطم نودب

No pressure.

راشف نودب

Just listening.

نداد شوگ طقف

Today we will talk about something that quietly blocks progress.

دن کلیم دودسم ارتفرشی پی مارآ هب هک مین کلیم تب حص یزیچ هرابرد زورم

Measuring your English every day.

زور ره ناتلیسی لگنا یری گاهزادنا

Many learners do this without noticing.

.....

دن‌ه‌لی‌م‌ما‌ج‌ن‌ا‌ن‌د‌ش‌ه‌ج‌و‌ت‌م‌ن‌و‌د‌ب‌ا‌ر‌ر‌ا‌ک‌ن‌ی‌ا‌ن‌ا‌ز‌و‌م‌آن‌ا‌ب‌ز‌ا‌ی‌ر‌ای‌س‌ب

They listen to English and immediately they check themselves.

.....

دن‌ن‌ک‌لی‌م‌ی‌ب‌ای‌ز‌را‌ا‌ر‌ن‌ا‌ش‌د‌و‌خ‌ه‌ل‌ص‌ر‌ا‌ف‌ا‌ل‌ب‌و‌د‌ن‌ه‌لی‌م‌ش‌و‌گ‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ه‌ب

Did I understand?

.....

؟م‌دی‌م‌ه‌ف‌ای‌آ

Was it easy?

.....

؟د‌و‌ب‌ن‌ا‌س‌آ

Was it hard?

.....

؟د‌و‌ب‌ت‌خ‌س

Am I better than yesterday?

.....

؟م‌رت‌ه‌ب‌ز‌و‌ری‌د‌ز‌ا

This habit feels responsible.

.....

د‌س‌ر‌لی‌م‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب‌ه‌ن‌ا‌ل‌و‌ئ‌س‌م‌ت‌د‌اع‌ن‌ی‌ا

It feels serious.

.....

د‌س‌ر‌لی‌م‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب‌ی‌د‌ج

It feels like control.

.....

د‌و‌ش‌لی‌م‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ل‌ر‌ت‌ن‌ک‌ل‌ث‌م

But it creates tension.

.....

د‌ن‌ک‌لی‌م‌د‌ا‌ج‌ی‌ا‌ش‌ن‌ت‌ا‌م‌ا

And tension slows learning.

.....

د‌ن‌ک‌لی‌م‌د‌ن‌ک‌ا‌ر‌ی‌ری‌گ‌د‌ای‌ش‌ن‌ت‌و

Language does not grow under constant inspection.

.....

د‌ن‌ک‌لی‌م‌ن‌د‌ش‌ر‌م‌و‌ا‌د‌م‌ی‌س‌ر‌ز‌ا‌ب‌ری‌ز‌ن‌ا‌ب‌ز

It grows under exposure.

.....

د‌ن‌ک‌لی‌م‌د‌ش‌ر‌ن‌ت‌ف‌ر‌گ‌ر‌ا‌ر‌ق‌ری‌ز

Imagine this situation.
.....

دینک روصت ار تیعضو نی ا

You listen to English in the morning.
.....

دی هدیلم شوگی سی لگنا هب حبص

You feel tired.
.....

دین کلیم یگتسخ ساسحا

You understand less than usual.
.....

دی م هفایم لوم عم زا رتمک

And immediately a thought appears.
.....

دوشلیم رهاظ رکف کی هل صافال ب و

My English is getting worse.
.....

دوشلیم رتدب دراد نم یسی لگنا

But nothing is wrong.
.....

تسین یه ابتشا زیچ چی ه اما

You are simply tired.
.....

دی تسه هتسخ طقف

Now imagine another day.
.....

دینک روصت اری رگی د زور الاح

You are relaxed.
.....

دی تسه مارآ

You it feels easy.
.....

دوشلیم ساسحا ناسا

You feel confident.
.....

دین کلیم سفن هب دامتعا ساسحا

You think you improved.
.....

دی اهدرک تفرشی پی دین کلیم رکف

But nothing special

.....

ی صا خ زی چ چی ه ام ا

happened.

.....

ه د ا ت ف ی ن ق ا ف ا ت ا

Your state changed.

.....

ه د ر ک ر ی ی غ ت ا م ش ت ل ا ح

English does not change every day.

.....

د ن ک ل ی م ن ر ی ی غ ت ز و ر ر ه ی س ی ل گ ن ا

Your energy does.

.....

د ن ک ل ی م ر ی ی غ ت ا م ش ی ژ ر ن ا

Your focus does.

.....

د ن ک ل ی م ر ی ی غ ت ا م ش ز ک ر م ت

Your mood does.

.....

د ن ک ل ی م ر ی ی غ ت ا م ش ی و خ و ق ل خ

Measuring language daily confuses these things.

.....

د ر ی گ ل ی م ه ا ب ت ش ا م ه ا ب ا ر ا ه ز ی چ ن ی ا ن ا ب ز ه ن ا ز و ر ی ر ی گ ا ه ز ا د ن ا

And confusion creates frustration.

.....

د ن ک ل ی م د ا ج ی ا ی د ی م ا ن ی م گ ر د ر س و

Think about how children learn language.

.....

د ی ن ک ر ک ف ن ا ک د و ک ط س و ت ن ا ب ز ی ر ی گ د ا ی ه و ح ن ه ب

They are not measured every day.

.....

د ن و ش ل ی م ن ر ی ر ی گ ا ه ز ا د ن ا ز و ر ر ه

They are not tested after each conversation.

.....

د ن و ش ل ی م ن ن و م ز ا ه م ل ا ک م ر ه ز ا د ع ب

They live with the language.

.....

د ن ن ک ل ی م ی گ د ن ز ن ا ب ز ا ب

And slowly, it becomes part of them.

دوشلیم اهان آ زای شخب ،هتسه آ و

Adults need the same environment.

دنراد زاین طیحم نامه هب نالاسگرزب

Even if the path looks different, daily measurement creates pressure.

دنکلیم داجی راشف هن ازوری گاهزادنا ،دسرب رظن هب توافتم رسم رگای تح

Pressure creates resistance.

دنکلیم داجی تمواقم راشف

Resistance creates

تمواقم

avoidance.

دنکلیم داجی بان تچا

And avoidance breaks habits.

دنکشلیم ار اهتداع بان تچا و

This is why many learning plans fail.

دنروخلیم تسکش یری گدای ااهم انرب زای رایسب هک تسالی لد نی مه هب

Not because they are bad, but because they are heavy.

دنتسه نی گنس هک لی لد نی ا هب هک لب ،دنتسه دب هک لی لد نی ا هب هن

Let me give you another example.

منزب یری گدی د ل اثم دیرانگب

Imagine you go to the gym.

دیورلیم هاگشاب هب دینک روصت

And every day, you check the mirror.

دینکلیم هاگن ار هن آ زوره و

You ask if your body changed after one session or two.

هدرک یری غت هسلج ود ای کی زا دعب ناتندب ای آ دی سرپلیم

This would feel exhausting and discouraging.

دسرلیم رظن هب هدن کدسرل د و هدن کاهت سخ نی ا

Language works the same way.

دن کلیم راک روظانی مه مه نابز

Progress in English is not visible daily.

تسین هدهاشم لباق هن ازور تروص هب یسی لگانا رد تفرشی پ

It appears over time, in small moments, when a sentence

هلمج کی یتقو و کچوک تاظحل رد ،دوشلیم رهاظ نامزلوط رد

feels familiar, when a word appears naturally, when listening feels lighter.

رتاکبس نداد شوگ یتقو و ،دوشلیم رهاظ یعی ببط روط هب هم لک کی یتقو و ،دوشلیم ساسحا انشآ
دوشلیم ساسحا

These moments cannot be forced.

درک روجم ناوتلی من ار تاظحل نی ا

So today, I invite you to try something different.

دینک ناحتما یتوافتم زیچ من کلیم توعدا ار امش ،زورما سپ

For one day, stop measuring.

دینک فوقوتم اری ریگاهزادنا ،زور کی یارب

Do not ask if you improved.

دی اهدرک تفرشی پ ای آ دی سرپن

Do not check your level.

دینکن یسررب ار دوخ حطس

Do not judge your listening.

دینکن تواضق ار نات نداد شوگ

Simply listen, and then move on with your day.

دی هدهم ادا دوخ زور هب سپس و ،دی هده شوگ طقف

Learning needs trust.

دراد زاین دامتعا هب یری گدای

Trust needs time.

درد زاین نامز هب دامتعا

When you stop measuring every day, space appears, and in that space, English grows quietly.

یما آ هب یسی لگنا، اضف نآ رد و، دوشلم رهاظ یی اضف، دین کلیم فوقوتم اری ری گاه زادنا زور ره یتقو
دین کلیم دشور

Without asking for permission,

ننتفرگ هزاجا نودب

motivation does not come from results.

دی آلمن جیاتن زا هزی گنا

It comes from staying connected, from returning, from making English part of your life.

ناتلی گدنن زای شخب هب یسی لگنا ندرک لیدبت زا، ننتش گرب زا، دی آلم طابترا رد ندم نام زا

Not a daily exam, but a companion.

هارمه کی هکلب، هنازور نومزآ کی هن

So today, your only action is this.

تسایا امش مادقا اهنت، زورما سپ

Listen to English.

دی هد شوگ یسی لگنا هب

Do not measure.

دین کن یری گاه زادنا

Do not evaluate.

دین کن یبایزرا

Just listen and trust that something is happening, even if you cannot see it yet.

ار نآ دین او تن زونه رگای تح، تسایا ناداتفا قافتا لاح رد یزیچ هک دین کن دامتعا و دی هد شوگ طقف
دین بب

That is all for today.

تسایا زورما یارب همه نی

We will continue tomorrow, slowly.

.....

هتسه آ، می‌ه‌دلی‌م هم‌ادا ادرف.