

TRANSCRIPT · EPISODE 42

Day 4 of Calm English

Line-by-line · English + ■■■■■■

58 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English, a new way to start your English year.

امش یسی لگنا لاس عورش یارب هزات ی شور، دی دم آشوخ مارآ یسی لگنا زور 7 هب

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

ن داد شوگ طقف، راشف نودب، هعلاطم نودب، مارآ تسیر کی، هدی کی، هاتوک تمسق کی

Today, we will talk about one small daily listening habit, a habit that actually works.

دن کلیم راک اعقاو هک ی تداع، می ن کلیم تب حص کچوک ن داد شوگ ه ن ازور تداع کی هرابرد زورما

Not a big plan, not a strict schedule, just one small moment.

کچوک هظحل کی طقف، تخس ی نامز لودج کی ه ن، گرزب ه مانرب کی ه ن

Every day, many learners believe progress comes from long sessions.

دی آلم ی نالوط تاسلج زا تفرشی پ دنراد رواب نازوم آنابز زا ی رای سب، زور ره

One hour, two hours, a lot of effort, but these sessions are hard to

دن تسه تخس تاسلج نی اما، دایز شالت، تعاس ود، تعاس کی

repeat.

دنوش رارکت هک

And what is hard to repeat does not become a habit.

دوشلمن لیدبت تداع کی هب تسه تخس شن درک رارکت هک ی زیچ و

Language grows through regular contact, not through intensity.

تدش قی رط زا ه ن، دن کلیم دش مظن م سامت قی رط زا نابز

Think about this situation.

دی ن ک رکف تیعضو نی هب

You plan to study English for one hour, you feel tired, you postpone it, and then you feel guilty.

قیواعت هب ار نآ ،دین کلیم یگتسخ ساسحا ،دینک هعلاطم یسیلگنا تعاس کی دیزیروم همانرب
دین کلیم هانگ ساسحا سپس و ،دیزادن الیم

This cycle is very common and very discouraging.

تسا هدنکدرسلد رایسب و جیار رایسب هخرچ نی

It slowly breaks motivation.

دربایم نیب زا ار هزیگنا هتسهآ

Now imagine something different.

دینک روصتاری توافقتم زیچ الاح

You decide to listen for just a few minutes, while making coffee, while walking, while resting.

ماگنه ،یورهادیپ ماگنه ،هوهق ندرک تسرد ماگنه ،دیهد شوگ هقیقدنچ طقف دیریگلم میمصت
تحاترتسا

There is no pressure, there

چی ه ،تسین یراشف چی ه

is no preparation.

تسین یزاساهدامآ

You simply press play.

دیهدلیم راشف ار شخپ طقف

This small action is easy to repeat, and repetition is more powerful than effort.

تسا شالات زارتلیوق رارکت و ،دوش رارکت هک تسا ناسا کچوک مادقانی

When listening becomes easy, you return naturally.

دینرگیمربیعیبط روط هب ،دوشلیم ناسا نداد شوگ یتقو

And returning is what builds familiarity.

دن کلیم داجیایینشآ هک تسا یزیچ نتشگرب و

Familiarity is what builds confidence.

دن کلیم داجیایسفن هب دامتعا هک تسا یزیچ یینشآ

A daily habit does not need motivation, it needs simplicity.

دراد زاین یگداس هب ،درادن زاین هزیگنا هب هن ازور تداع کی

Something so small that resistance disappears.

دوش دیدپان تمواقم هک کچوک ردقنآ یزیچ

Something that fits into your life.

دشاب هت شاد بسانت ناتلیگدن زاب هک یزیچ

Not something that competes with it.

دنک تباق رنآ اب هک یزیچ هن

Let me give you a simple example.

منزب هداس لاثم کی دیراذگب

Imagine you listen to English every

دیهدلیم شوگیسیلگنا هب هقیقد چنپ حبص زور ره دینک روصت

morning for five minutes.

نابز ندینش یارب طقف ،تفرشیپ یارب هن ،یریگدای یارب هن

Not to learn, not to improve, just to hear the language.

دوشلیم ساسح رود رتمک یسیلگنا ،زور دنچ زا دعب

After a few days, English feels less distant.

دوشلیم ساسح انشآ ،هتفه دنچ زا دعب

After a few weeks, it feels familiar.

دهدلیم ریغت اریزیچ همه ییانشآ و

And familiarity changes everything.

دنکلیم راک هاتوک هن ازور نداد شوگ هک تسالیلد نیمه هب

This is why short, daily listening works.

It lowers the barrier, it removes pressure, it creates continuity.

دنکلیم داجی موادت ،درالیمرب ار راشف ،دروآیم نییاب ار عن اوم

And continuity is the real engine of learning.

.....

تسا یری گدای ی ع ق او روتوم موادت و

Today, I invite you to choose one small listening moment.

.....

دی نک باختنا نداد شوگ کچوک هظحل کی من کلیم توعد ار امش، زورم

Just one.

.....

ی کی طقف

It can be in the morning, in the afternoon,

.....

رهظ زا دع ب، حبص دن اوتایم

or in the evening.

.....

دشاب رصع ای

The time does not matter.

.....

تسین مهم نامز

The regularity does.

.....

تسا مهم ندوب مظنم

Do not measure this habit.

.....

دی نکن یری گاهزادن ار تداع نی

Do not judge it.

.....

دی نکن شرتواضق

Do not try to optimize it.

.....

دی نک شاهنی هب دی نکن ی ع س

Simply repeat it.

.....

دی نک شرارکت طقف

Day after day, even on tired days.

.....

هتسخ ی اهزور رد ی تح، زور هب زور

Especially on tired days.

.....

هتسخ ی اهزور رد اصوصخم

Motivation often comes after action.

.....

دی آلم مادقا زا دعب بلغا هزی گنا

Not before.

.....

ن آ زال بق هن

When listening becomes part of your routine, motivation appears quietly, without forcing, without effort.

.....

نودب، رابجا نودب، دوشلم رهاظ ی مارآ هب هزی گنا، دوشلم ناتنی تور زا ی شخب نداد شوگی تقو
شالت

This is how habits grow.

.....

دن کلیم دشر اهتداع هک تسرا هنوگانیا

So today, your only action is this.

.....

تسرا نی امش مادقا اهنت، زورما سپ

Choose one small, daily listening moment.

.....

دینک باختنا کچوک هن ازور نداد شوگی هظحل کی

Keep it simple, keep it light, and repeat it tomorrow.

.....

دینک شرارکت ادرف و، دیراد شاهگن کبس، دیراد شاهگن هداس

And the day after, trust the process.

.....

دینک دامتع دن یارف هب، ادرفاسپ و

That is all for today.

.....

تسرا زورما یارب همه نی

We will continue tomorrow, slowly.

.....

هتسه آ، می هدلم همادا ادرف