

TRANSCRIPT · EPISODE 43

Day 5 of Calm English

Line-by-line · English + ■■■■■■

161 lines

Your English Toolbox

Welcome to 7 Days of Calm English, a new way to start your English year, one short episode, one idea, one gentle reset.

تم مسق کی، ناتیلسی لگنا لاس عورش یارب دیج شور کی، دی دم آشوخ یسی لگنا شم آرا زور 7 هب
می الم یناشن زاب کی، هدی کی، هاتوک

No studying, no pressure, just listening.

ن داد شوگ طقف، یراشف چی ه، یاه اعلاطم چی ه

Today is day 5, and today we talk about a moment that scares many learners.

دن اسرتلی م ار نازوم آن ابز زا یرای سب هک مین کلمی تب حص یاه ظحل هرابرد زورم و تسام چن پ زور زورم

The moment English becomes harder, the moment listening feels heavier, the moment you feel less confident than yesterday.

هک یاه ظحل، دوشلی م رتان یگن س ن داد شوگ هک یاه ظحل، دوشلی م رتاتخس یسی لگنا هک یاه ظحل
دی تسه نی م طم رت مک زوری د هب تب سن دین کلمی س اسحا

If you have felt this, you are not alone, and nothing is wrong.

درادن دوجو یه اب تشا زی چی ه و دی تسین اهنت، دی اهت شاد ار س اسحا نی ا رگا

Many learners believe one simple

دن راد رواب ار هداس هدی کی نازوم آن ابز زا یرای سب

idea.

موشلی م رتدب نم، دسرب رظن هب رتاتخس یسی لگنا رگا

If English feels harder, I am getting worse.

دن کلمی من راک رگی د نم شور، دسرب رظن هب رتاتخس یسی لگنا رگا

If English feels harder, my method stopped working.

م اه دروخ تس کش نم، دسرب رظن هب رتاتخس یسی لگنا رگا

If English feels harder, I am failing.

دنوش می‌لست مدرم دوشایم ثعاب تشرح و دوشایم تشرح و داجی ثعاب و تساجی ار رواب نی

This belief is common, and it creates panic, and panic makes people quit.

مهدب امش هب توافتم ریسفت کی مه اوخلم زورم

Today, I want to give you a different interpretation.

When English feels harder, you may be doing the right thing.

دی شاب تسرد راک ماجنا لاح رد تسان کمم، دسرلم رظن هب رتاتخس یسی لگنا یتقو

Not always, but very often.

تاقوا یلیخ اما، هشی مه هن

Because difficulty is not only a problem, difficulty is also a signal.

تس اتمالع کی نینچمه یتخس، تسین لکشم کی اهنت یتخس اریز

Think about any real skill in

ردی عقاو تراهم ره هب

life.

دینک رکف یگدنز

If you lift a heavier weight, it feels harder.

تس ا رتاتخس دین کلیم ساسح، دینک دنلب اری رتانی گنس هن زو رگا

If you learn a new song on the piano, it feels harder.

تس ا رتاتخس دین کلیم ساسح، دیری گب دای ونای پ یور ار دیدج گنه آ کی رگا

If you drive in a new city, it feels harder.

تس ا رتاتخس دین کلیم ساسح، دینک یگدننار دیدج رهش کی رد رگا

Harder does not mean worse.

تسین رتدب یانعم هب رتاتخس

Harder often means new.

تس ا دیدج یانعم هب آلومعم رتاتخس

Harder often means growth works in the same way.

ه‌ار نامه رد ندرک راک

Sometimes English feels easy, because you are familiar with it.

دی‌تسه ان‌ش‌آ ن‌آ اب اریز، دسرلوم رظن هب ن‌اس‌آ ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا تا‌ق‌و‌ا ی‌ه‌ا‌گ

You know the topic, you know the speaker, you know the rhythm.

دی‌ن‌ا‌لی‌م ار م‌ت‌ی‌ر، دی‌ن‌ا‌لی‌م ار ن‌ارن‌خ‌س، دی‌ن‌ا‌لی‌م ار ع‌و‌ض‌و‌م ام‌ش

You have heard similar phrases before.

دی‌ا‌ه‌دی‌ن‌ش ار ی‌ه‌ب‌اش‌م تا‌را‌ب‌ع‌آ ل‌ب‌ق ام‌ش

Familiarity is

ی‌ی‌ان‌ش‌آ

beautiful.

ت‌س‌ا‌ب‌ی‌ز

Familiarity builds confidence.

د‌ز‌ا‌س‌ل‌ی‌م س‌ف‌ن هب د‌ا‌م‌ت‌ع‌ا ی‌ی‌ان‌ش‌آ

But familiarity is not the same as progress.

ت‌س‌ی‌ن ن‌ا‌س‌ک‌ی ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ اب ی‌ی‌ان‌ش‌آ ا‌ما

Progress usually appears when something changes.

د‌ن‌ک ری‌ی‌غ‌ت ی‌زی‌چ هک د‌و‌ش‌ل‌ی‌م ر‌ه‌ا‌ظ ی‌ن‌ا‌م‌ز‌آ ل‌و‌م‌ع‌م ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ

A new accent, a new speed, a new story, a new set of words.

ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ز‌ا دی‌ج‌ه‌و‌م‌ج‌م‌ک‌ی، دی‌ج‌ن‌ا‌ت‌س‌ا‌د‌ک‌ی، دی‌ج‌ت‌ع‌ر‌س‌ک‌ی، دی‌ج‌ه‌ج‌ه‌ل‌ک‌ی

A new kind of sentence.

ه‌ل‌م‌ج‌ز‌ا دی‌ج‌ع‌و‌ن‌ک‌ی

When that change happens, the brain needs time.

د‌ر‌اد‌ز‌ا‌ی‌ن‌ا‌م‌ز‌ه‌ب‌ز‌غ‌م، د‌ت‌ف‌ا‌ل‌ی‌م‌ق‌ا‌ف‌ت‌ا ری‌ی‌غ‌ت‌ن‌آ ی‌ت‌ق‌و

And that time can feel uncomfortable.

د‌ش‌ا‌ب‌ه‌د‌ن‌ن‌ک‌ا‌ت‌ح‌ا‌ر‌ا‌ن‌د‌ن‌ا‌و‌ت‌ل‌ی‌م‌ن‌ا‌م‌ز‌ن‌آ و

That discomfort can feel like failure.

.....

دسرب رظن هب تسکش دن نام دن اوتلی م ی تحاران نآ

But it is often the opposite.

.....

تسا سک عرب بلغا اما

Let me give you a clear example.

.....

مهذب امش هب حض او لاثم کی دی هده زاجا

Imagine you always listen to slow English.

.....

دی هدی م شوگ مارا یسی لگنا هب هشی مه دی نک روصت

You feel calm,

.....

دی نکلی م شم مارا ساسحا

you feel safe.

.....

دی نکلی م تین ما ساسحا

You understand a lot.

.....

دی نکلی م کرد ار اهزی چی لیخ امش

Then one day you listen to a faster voice.

.....

دی هدی م شوگ رتاعی رسی ادص کی هب زور کی سپس

You miss words, you lose sentences, you feel tension.

.....

دی نکلی م شن ت ساسحا، دی نکلی م مگ ار تالمج، دی هدی م تسد زا ارتاملک امش

And your mind says, I cannot do this.

.....

مهده ماجنا اراک نی اوتلی من م، دی وگلی م ناتنهذو

But what is really happening?

.....

تسا عوقو لاح رد یقافتا هچ اعقاو اما

Your brain is meeting a new layer of English.

.....

دوشلی م وربوری سی لگنا زا دیج هیال کی اب امش زغم

Your brain is adjusting.

.....

تسا میظنت لاح رد امش زغم

Your brain is learning.

.....

تسا یری گدای لاح رد امش زغم

Here is another example.

.....

رگید ل اثم کی اجنیا

Imagine you understand stories about daily life.

.....

دین کلیم کرد ار هرمزوری گدنز هرابردی یاهلن اتساد دینک روصت

Shopping, routines, simple conversations.

.....

هداس تاامل اکم، اهل اور، دیرخ

Then you listen to an episode about emotions.

.....

دی هلم شوگ تا اس اسح ا هرابرد تمس ق کی هب س پس

Or identity.

.....

تی وه ای

Or relationships.

.....

طب اور ای

The words are more subtle.

.....

دن تسه رتافی رظ تاامل ک

The sentences are more complex.

.....

دن تسه رتاهدی چی پ تاامل ج

And suddenly you feel lost.

.....

دین کلیم ی گدش امگ س اسح ا ناهگان و

This does not mean you went backwards.

.....

دی اهت ش گرب بقع هب امش هک تسین نیایان عم هب نیای

It means you touched a deeper layer.

.....

دی اهدز تسد رتاقی مع هیال کی هب امش هک تسایان عم هب نیای

It means you moved forward into new territory.

.....

دی اهدرک تفرشی پی ی دی دج نیمزرس هب امش هک تسایان عم هب نیای

The danger is not difficulty.

.....

تسین ی تخس رد رطخ.

The danger is the story you tell yourself about difficulty.

.....

دین کلیم فی رعیت ن ات دوخ ی ارب ی تخس هر ابرد هک تسای ن ات ساد رد رطخ.

If you say, this is proof I am bad.

.....

م تسه دب نم هک تسای لیل د نی ا، دی وگب رگا.

You will stop.

.....

دش دی هاوخ فقوتم امش.

If you say, this is proof it is working.

.....

دین کلیم راک هک تسای لیل د نی ا، دی وگب رگا.

You will continue.

.....

داد دی هاوخ همادا امش.

The same

.....

نامه

difficulty.

.....

ی تخس.

A different meaning.

.....

توافقتم ی نع م کی.

A different future.

.....

توافقتم هدنی آ کی.

So today I want to give you one powerful tool.

.....

مهدب امش هب دنم تردق رازبا کی مه اوخلم زورما نی ارب انب.

A tool you can use every time English feels hard.

.....

دینک هدافتسرا ن آزا دسرلم رظن هب تخس ی سی لگنا هک راب ره دین او تلیم هک ی رازبا.

It is simple.

.....

تسرا هداس نی ا.

It is calm.

.....

تسا مارآ نی ا

And it protects your progress.

.....

دن کلیم تظفاحم ار امش تفرشی پ و

Here is the tool.

.....

تسا نی ا رازبا نی ا

When English feels harder, ask one question.

.....

دی سرپب ل اوس کی ، دسرلی م رظن هب رتاتخس ی سی لگنا ی تقو

Am I still listening and staying present?

.....

م تسه رضاح لاح رد و مه دلی م شوگ زونه ای آ

That is all.

.....

نی م

Not am I understanding everything.

.....

من کلیم کرد ار زی چه ام ای آ هکنی ا هن

Not am I performing well.

.....

من کلیم لمع بوخ ای آ هکنی ا هن

Not is my level good today.

.....

تسا بوخ زورما نم حطس ای آ هکنی ا هن

Only am I still here?

.....

م تسه اجنی ا زونه ای آ طقف

Am I still listening?

.....

تسررد راک ماجنا لاح رد امش ، تسا هلب خساپ رگا ؟ م تسه رضاح لاح رد زونه ای آ ؟ مه دلی م شوگ زونه ای آ
دی تسه

Am I still staying present?

.....

دی نامب ادص اب

If the answer is yes, you are doing the right thing.

.....

دی نامب نابز اب

Continue.

.....

دی رادن زورما شور ری ی غت هب ی زاین امش

Stay with the voice.

.....

دی ن ک می ظنت ی مارآ هب س پ ،ت سا هن خ سا پ رگا

Stay with the rhythm.

.....

نات دوخ ن درک ت واضق اب هن

Stay with the language.

.....

دی ن کلی م باخ تن ا رت ان اس آ ی ادص کی امش

You do not need to fix anything.

.....

دی هدلی م ش هاک ار ت ع رس امش

You do not need to change method today.

.....

دی درگلی م رب مارآ ن داد شوگ هب امش

You do not need to restart your plan.

.....

ت سا دی ل ک نی ا

If the answer is no, then you adjust gently.

.....

می ن زلی م رس ن آ هب ی مارآ هب ام

Not by quitting.

.....

می ن املی م رضاح لاح رد ام

Not by judging yourself.

.....

دوشلی م هت خ اس س فن هب دامت عا هن و گ نی ا

But by making it lighter.

.....

ررکم سامت اب هکل ب

You choose an

.....

دت فالی م قافتا تخس زور کی

easier voice.

.....

رت ان اس آ ی ادص

You choose a shorter listening moment.
.....

You slow down the speed.
.....

دی نکلیم باختنای رتاهاتوک نداد شوگ هظحل کی

You return to calm listening.
.....

Then you try again tomorrow.
.....

دی نکلیم شالت هرابود ادر ف س پس

This is the key.
.....

تسا دی لک نی

We do not escape difficulty forever.
.....

دی هلیم شاهاک ارت عرس

We visit it gently.
.....

We touch it.
.....

میری گلی م سامت ن آب ام

We stay present.
.....

میانامی م رضاح

And then we return to safety.
.....

دی درگلی مزاب مارا نداد شوگ هب

This is how confidence is built.
.....

Not by forcing.
.....

رابچا اب هن

But by repeated contact.
.....

ررکم سامت اب هکل ب

Many learners destroy progress by changing direction too fast.
.....

دن ربلی م نیب زا ارت فرشی پ عی رس ی لی خ تهج ری غت اب ناگدن ری گدای زا ی رای سب

One hard day happens.
.....

And they change the method.
.....

دن کلیم شروع ار شور و

They change the podcast.
.....

دن هلمی م ری غت ار تس کد اپ اهن آ

They change the plan.
.....

دن هلمی م ری غت ار هم ان رب اهن آ

They change the goal.
.....

دن هلمی م ری غت ار فده اهن آ

They start again.
.....

دن کلیم عورش هرابود اهن آ

Then again.
.....

هرابود س پس

Then again.
.....

هرابود س پس

And they never stay long enough for growth to appear.
.....

دن املی من دش ر روهظ ی ارب ی فاک هزادنا هب زگره و

So if English becomes harder, pause.
.....

دی نک شکم ، دش رتاتخ سی سی لگنا رگانی ارب انب

Do not panic.
.....

دی نکن تشحو

Do not judge.
.....

دی نکن تواضق

Use the tool.
.....

دی نک هدافت س را زابا زا

Ask the question.

.....

دی سرپب ار ل اوس.

Am I still listening and staying present?

.....

مستسه رضاح لاح رد و مهلم شوگ زونه ای آ

If yes, stay.

.....

دین امب، هل ب رگا.

If no, adjust gently and return.

.....

دی درگرب و دینک میظنت ی مآرآ هب، هن رگا.

I want to add something motivational here.

.....

منک هفاضا اجنیا هب ی شزیگنا یزیچ مه اوخلم

You are not weak because English feels hard.

.....

دسرلم رظن هب تخس یسیلگنا اریز دیتسین فیعض امش

You are

.....

امش

human.

.....

دیتسه ناسنا

Learning is not the straight line.

.....

تسین میقتسم طخ کی یریگدای

Some days feel clear.

.....

دنسرلم رظن هب حضاو اهزوری خرب

Some days feel foggy.

.....

دنسرلم رظن هب دولآهم اهزوری خرب

This is normal.

.....

تسایعیبط نی

The people who improve are not the people who feel confident every day.

.....

دننک سفن هب دامتعا ساسح زور ره هک دنتسین ی دارفا، دننکایم تفرشیپ هک ی دارفا

They are the people who return.

.....

دن درگلی م رب هک دن تسه ی دارفا اهن آ

They are the people who stay present.

.....

دن ناملی م رضاح لاح رد هک دن تسه ی دارفا اهن آ

They are the people who do not run away from one hard moment.

.....

دن کلیم ن رارف تخس هظحل کی زا هک دن تسه ی دارفا اهن آ

So today, if English feels hard, I want you to feel proud.

.....

دی نک راختفا ساسح امش مه اوخ لی م، دسرلی م رظن هب تخس یسی لگنا رگا، زورما نی اربان ب

Not because it is pleasant.

.....

تسا دنی اشوخ هکنی ا رطاخ هب هن

But because you are still here.

.....

دی تسه اجنی ا زونه هکنی ا رطاخ هب هک لب

Because you are still listening.

.....

دی هدلی م شوگ زونه اری ز

Because you are building strength in a calm way.

.....

دی تسه تردق ن تخاس لاح ردی مارآ هب اری ز

This is real progress.

.....

تسا ی عقاو تفرشی پی نی ا

For today, your action is simple.

.....

تسا هداس امش ل مع، زورما ی ارب

The next time English feels harder, do not evaluate your level.

.....

دی ن کن ی بای زرا ار دوخ حطس، دسرلی م رظن هب تخس یسی لگنا هک دع ب ه ع ف د

Ask the one question.

.....

دی سرپب ل اوس کی طقف

Am I still listening and staying present?

.....

م تسه رضاح لاح رد و مه دلی م شوگ زونه ای آ

And then, choose the calm next step.

.....

دینک باختن ارا مارآ ی دع ب مدق ،س پس و

Continue.

.....

دی هد همادا

Or adjust gently.

.....

دینک میظنت ی مارآ هب ای

But do not quit.

.....

دیوشن میلست اما

That is all for today.

.....

زورما یارب نی مه

You are doing better than you think.

.....

دینکلی م لمع دینکلی م رکف هچن آزا رتهب امش

We will continue tomorrow.

.....

داد میه اوخ همادا ادرف

Slowly.

.....

ی مارآ هب