

TRANSCRIPT · EPISODE 44

3 Tools That Can Carry Your English

Line-by-line · English + ■■■■■■

164 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 دیج شور کی، دی دم آشوخ یسی لگنا ش مارا زور 7 هب

One short episode, one idea, one gentle reset.

می الم یناش نزاب کی، هدی کی، هاتوک تمس ق کی

No studying, no pressure, just listening.

ن داد شوگ طقف، راشف نودب، هعلاطم نودب

Today is day six.

تسا مشش زور زورم

And today I want to take something heavy off your shoulders.

مرادرب امش شود زا ار نی گنس یزی چ مه اوخلم زورم و

A belief that quietly creates pressure.

دن کلیم داجی راشف ی مارا هب هک رواب کی

A belief that makes learning harder than it needs to be.

دن کلیم دیاب هک چن آزا رتاتخس اری ری گدای هک ی رواب

The belief that every day you must improve.

دیوش رتهب دیاب زور ره هک ی رواب

Let me say this clearly.

می وگب حضاو ار نی ا دی رازگب

Your job today is not to

هک تسین نی زورم امش راک

improve your English.

.....

دی‌ش‌خ‌ب‌ب‌دوب‌ه‌ب‌ار‌دوخ‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا

Your job today is to show up calmly.

.....

دی‌وش‌رض‌اح‌مار‌آ‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ن‌ی‌ا‌زور‌ما‌ام‌ش‌راک

That is enough, more than enough.

.....

ی‌فاک‌زا‌رت‌شی‌ب‌،‌ت‌س‌ا‌ی‌فاک‌ن‌ی‌م‌ه

Many English learners wake up with an invisible demand.

.....

د‌ن‌وش‌ل‌ی‌م‌رادی‌ب‌ی‌ئ‌ر‌م‌ان‌ت‌س‌او‌خ‌رد‌کی‌اب‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ن‌ازوم‌آن‌اب‌ز‌زا‌ی‌رای‌س‌ب

I must be better than yesterday.

.....

م‌ش‌اب‌زوری‌د‌زا‌رت‌ه‌ب‌دی‌اب‌ن‌م

I must understand more.

.....

I must feel progress.

.....

م‌م‌ه‌ف‌ب‌رت‌شی‌ب‌دی‌اب‌ن‌م

And if they don't feel that progress, frustration appears.

.....

م‌ن‌ک‌ت‌ف‌ر‌شی‌پ‌س‌اس‌ح‌ا‌دی‌اب‌ن‌م

Doubt appears.

.....

د‌وش‌ل‌ی‌م‌ره‌اظ‌یدی‌م‌ان‌،‌د‌ن‌ن‌کن‌س‌اس‌ح‌ا‌ار‌ت‌ف‌ر‌شی‌پ‌ن‌ی‌ا‌ر‌گ‌ا‌و

Sometimes guilt appears.

.....

د‌وش‌ل‌ی‌م‌ره‌اظ‌کش

This pressure slowly breaks motivation.

.....

د‌وش‌ل‌ی‌م‌ره‌اظ‌ه‌ان‌گ‌س‌اس‌ح‌ا‌تا‌ق‌وا‌ی‌ه‌ا‌گ

Improvement does not work like that.

.....

Language does not grow on command.

.....

د‌ن‌کش‌ل‌ی‌م‌ار‌ه‌زی‌گ‌ن‌ا‌ی‌م‌ار‌آ‌ه‌ب‌راش‌ف‌ن‌ی‌ا

It grows through exposure.

.....

دن کلی من راک هن وگانی ا دوب هب

Through repetition.

.....

دن کلی من دش ر روت سد هب ن ابز

Through staying connected.

.....

دن کلی م دش ر موادم طاب ترا و رارکت ،ههچ اوم قی رط زا هکلب

Not through daily judgment.

.....

هن ازور ت واضق قی رط زا هن

Today I want to help you step out of that pressure.

.....

دی ای اب نوری ب راشف ن آ زا هک من ک کمک امش هب مه اوخیم زورم ا

Not forever, just for today.

.....

زورم ای ارب طقف ،هشیمه ای ارب هن

Because sometimes removing pressure is the most productive thing you can do.

.....

دی هد ماچنا دیناوتیم هک تسای راک نیرتدلوم ،راشف فذح تا قوا یه اگ اریز

Let's start with a very common problem.

.....

می نک عورش چی ارای سب لکش م کی اب دی ای اب

Many learners wait to feel ready.

.....

دنن کی گدام آ ساسح ات دن نامیم رظت نم ن ازوم آن ابز زا یرای سب

Ready to listen.

.....

ن داد شوگ ای ارب هدام آ

Ready to focus.

.....

زکرم ت ای ارب هدام آ

Ready to understand.

.....

ن دی مهف ای ارب هدام آ

Ready to learn.

.....

یری گدای ای ارب هدام آ

And if they don't feel ready, they postpone.

دن زادن ای م قی وعت هب ،دن کن ی گدام آ س اس ح ا رگا و

The problem is simple.

ت س ا ه د اس ل ک ش م

Feeling ready usually comes after exposure.

دی آ ای م دوج و هب هه ج اوم زا دعب آل و م عم ی گدام آ س اس ح ا

Not before.

ن آ ز ا ل ب ق ه ن

If you wait

دی م اب رظت ن م رگا

to feel ready, you may wait a very long time.

دی م اب رظت ن م ی ن ا ل و ط ن ا م ز ت د م ت س ا ن ک م م ،دی ن ک ی گدام آ س اس ح ا ت

Sometimes, forever, think about it honestly.

دی ن ک ر ک ف ا ب ن آ ه ب ،ه ش ی م ه ی ا ر ب ،ت ا ق و ا ی ه ا گ

How many times did you delay listening because you felt tired?

دی در ک ی گت س خ س اس ح ا ن و چ دی ت خ ا د ن ا ق ی و ع ت هب ا ر ن د ا د ش و گ ر ا ب د ن چ

Or distracted?

دی ت ر پ اس ا و ح ای

Or not in the right mood?

دی د و ب ن ب س ا ن م ی ح و ر ت ل ا ح ر د ای

And how often did that delay turn into skipping the day completely?

د ش ل ی د ب ت ل م ا ک ر و ط هب ز و ر ن د ا د ت س د ز ا ی ا ن ع م هب ر ی خ ا ت ن آ ر ا ب د ن چ و

So here is your first tool for today.

ت س ا ز و ر م ا ی ا ر ب ا م ش ر ا ز ب ا ن ی ل و ا ن ی ا ن ی ا ر ب ا ن ب

A very gentle one.

م ی ا ل م ر ا ی س ب ر ا ز ب ا ک ی

A very forgiving one.

.....

هدن شخب رای سب رازبا کی

I call it the unready permission.

.....

ممانلی م یگدام آ هب نتشادن هزاجا ار نآ ن م

You give yourself permission to listen even when you feel unprepared.

.....

دی هد شوگ ،دی نکلی من یگدام آ ساسح ای تقوی تح هک دی هلی م هزاجا ناتدوخ هب امش

Even when you feel distracted.

.....

دی نکلی م یترپاس اوح ساسح ای تقوی تح

Even when you feel tired.

.....

دی نکلی م یگتسخ ساسح ای تقوی تح

You do not wait.

.....

دی ناملی من رظت ن م امش

You simply press play.

.....

دی هلی م راشف ار شخپ هم کدی گداس هب امش

This is not discipline.

.....

تسین طابضنا نی ا

This is kindness.

.....

تسای نابرهم نی ا

It keeps continuity alive.

.....

دراملی م هگن هدنزار رارمتسا نی ا

And continuity is what makes learning possible.

.....

دزاسلی م نکمم اری ری گدای هک تسای زی چی رارمتسا و

Let's talk about something that often appears after you start listening more regularly.

.....

دی هلی م شوگ مظنم روط هب رتشی ب هکنی ازا دعبالوم عم هک مینک تبحص یزی چی هرابرد دی ای ب
دوشلی م رهاظ

You begin to notice more mistakes.

.....

دی نکلی م یرتشی ب تاهابتشا هدهاشم هب عورش امش

More gaps.

.....

ی‌رتشیب‌ی‌اهداف‌اکش

More words you don't know.

.....

دی‌ن‌ال‌ی‌من‌ه‌ک‌ی‌رتشیب‌ت‌امل‌ک

More things you missed.

.....

دی‌اهداد‌ت‌سد‌زا‌ه‌ک‌ی‌رتشیب‌ی‌اه‌زی‌چ

And suddenly, you feel worse than before.

.....

دی‌ن‌کل‌ی‌م‌ل‌ب‌ق‌ه‌ب‌ت‌ب‌سن‌ی‌رت‌د‌ب‌س‌اس‌ح‌ا‌،‌ن‌اه‌گان‌و

This moment is very important.

.....

ت‌س‌ا‌م‌ه‌م‌رای‌س‌ب‌ه‌ظ‌ح‌ل‌ن‌ی‌ا

Because many

.....

زا‌ی‌رای‌س‌ب‌اری‌ز

learners misunderstand it.

.....

د‌ن‌م‌ه‌ف‌ل‌ی‌م‌ه‌ا‌ب‌ت‌ش‌ا‌ر‌ن‌آ‌ن‌ا‌ز‌وم‌آن‌ا‌ب‌ز

They think, my English is getting worse.

.....

ت‌س‌ا‌ه‌د‌ش‌ر‌ت‌د‌ب‌ن‌م‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌،‌د‌ن‌ن‌کل‌ی‌م‌ر‌ک‌ف‌ا‌ه‌ن‌آ

I was better before.

.....

م‌د‌وب‌ر‌ت‌ه‌ب‌آ‌ل‌ب‌ق‌ن‌م

Something is wrong.

.....

ت‌س‌ا‌ه‌ا‌ب‌ت‌ش‌ا‌ی‌زی‌چ

And very often, the opposite is happening.

.....

ت‌س‌ا‌ع‌و‌ق‌و‌ل‌ا‌ح‌ر‌د‌ن‌آ‌س‌ر‌ک‌ع‌،‌ب‌ل‌غ‌ا‌رای‌س‌ب‌و

Your English is not worse.

.....

ت‌س‌ی‌ن‌ر‌ت‌د‌ب‌ا‌م‌ش‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا

Your awareness is better.

.....

ت‌س‌ا‌ر‌ت‌ه‌ب‌ا‌م‌ش‌ی‌ه‌ا‌گ‌آ

You are seeing more.

.....

دی نی بلیم رت شیب امش.

Hearing more.

.....

دی ون شلیم رت شیب.

Noticing more.

.....

دی وشلیم هجوت م رت شیب.

At earlier stages, you miss things without noticing.

.....

دی هلیم تسد زا هجوت نودب ار اهزیچ امش، هی لوا لحارم رد.

Later, you notice what you missed.

.....

دی اهداد تسد زا ار ی اهزیچ هج دی وشلیم هجوت م، ادعب.

That does not mean regression.

.....

تسین تفرسپ ی انعم هب نی ا.

It means progress.

.....

تسا تفرشیپ ی انعم هب نی ا.

Awareness always increases before confidence does.

.....

دب ایلم ش یازفا سفن هب دامتعا زا لبق هشی مه یه آگ آ.

So here is your second tool.

.....

تسامش رازبا نی مود نی ا نی اربان ب.

A simple mental reframe.

.....

هداس ی نهذ ی رگنزاب کی.

When

.....

ی تقو

you notice more gaps, say this quietly.

.....

دی یوگب ی م آره ب ار نی ا، دی وشلیم هجوت م ار ی رت شیب ی اهفاکش امش.

This means I am seeing more.

.....

م نی بلیم رت شیب نم هک تس انعم نی ا هب نی ا.

Not failing more.

مروخلم تسکش رتشیب هکنیا هن

This means my brain is working at a deeper level.

دنکلم راک یرتاقیم عحطس رد نم زغم هک تسانعم نیاب نیاب

Not that I am losing ability.

مهلم تسد زار مالیانوت نم هکنیا هن

This small sentence can stop a lot of unnecessary suffering.

دنک یریگولج یرورضریغ یاهچر زارایسب زانوتلم کچوک هلمج نیاب

It allows you to continue calmly.

دیهد همدادی مارآ هب دهلم هزاج امش هب نیاب

Without panic.

تشرح و نودب

Without self-attack.

دوخ هب هلمح نودب

Now there is one more silent enemy we need to talk about.

مینک تبحص نآ هرابرد دیاب هک دراد دوجو رگی دشوماخ نم شدکی الاح

Comparison.

هسیاقم

Comparing your English to other people.

نارگی داب امش یسیلگنا هسیاقم

People online.

نیال نآ دارفا

People in comments.

تارظن رد دارفا

People in videos.

اهوی دیو رد دارفا

People

.....

دارفا

in real life.

.....

ی.عق او ی گدن ز رد

Comparison feels natural.

.....

درد ای عی ب ط س اس ح ا ه سی ا ق م

But it is deeply unfair.

.....

ت س ا ه ن ا ل د ا ع ا ن ا ق ی م ع ن ی ا م ا

You don't know their history.

.....

دی ن ا ل ی م ن ا ر ا ه ن ا ه چ خ ی ر ا ت ا م ش

Their exposure.

.....

دی ن ا ل ی م ن ا ر ا ه ن ا ه ه ج ا و م

Their time with the language.

.....

دی ن ا ل ی م ن ا ر ن ا ب ز ا ب ا ه ن ا ن ا م ز

Their context.

.....

دی ن ا ل ی م ن ا ر ا ه ن ا ه ن ی م ز

Yet comparison creates pressure immediately.

.....

د ن ک ل ی م د ا ج ی ا ر ا ش ف ه ل ص ا ف ا ل ب ه س ی ا ق م ، ل ا ح ن ی ا ا ب

And pressure breaks calm.

.....

د ن ک ش ی م ا ر ش م ا ر ا ر ا ش ف و

Calm is what you need right now.

.....

دی ر ا د ز ا ی ن ن ا ه ب ن و ن ک ا ا م ش ه ک ت س ا ی ز ی چ ش م ا ر ا

Especially after day five.

.....

م ج ن پ ز و ر ز ا د ع ب ه ژ ی و ه ب

Especially when English feels harder.

.....

د س ر ل ی م ر ظ ن ه ب ر ت ا ت خ س ی س ی ل گ ن ا ه ک ی ن ا م ز ه ژ ی و ه ب

So here is your third tool.

.....

ت.س امش رازبا نی موس نی اربان ب

A very short sentence.

.....

هاتوک رایسب هل مچ کی

Easy to remember.

.....

ن.اس آ ندرپس دای هب

Easy to use.

.....

ن.اس آ هدافتسا

I don't need their timeline to continue mine.

.....

م.رادن زاین مدوخ ی دن بان امز همادا ی ارب اهن آ ی دن بان امز هب ن م

That's it.

.....

نی مه

You don't argue.

.....

دی ن کلی من ثحب امش

You

.....

امش

don't explain.

.....

دی هدلی من حیضوت

You simply stop the comparison.

.....

دی ن کلی م فقوت م ار هسی اقم ی گداس هب امش

Everyone's path is different.

.....

ت.سا توافقتم سک ره ریسم

The only thing that matters is that yours continues.

.....

دبای همادا امش ریسم هک ت.سا نی ادراد تی مه ا هک ی زیچ اهنت

Calmly.

.....

ی.م آره ب

Honestly.

.....

تقاص اب.

Without pressure.

.....

راش ف نودب.

Now let's bring everything together.

.....

میروای ب مه رانک ار زی چ همه دیای ب الاح.

Today is a special kind of day.

.....

تسا زور زا صاخ عون کی زورم.

Today is what I call a no improvement day.

.....

ممانلی م دوبهب نودب زور نم ار زورم.

On a no improvement day.

.....

دوبهب نودب زور کی رد.

You do not try to be better.

.....

دی ش اب رت هب دین کلی من ی عس امش.

You do not check results.

.....

دین کلی من ی سررب ار جیاتن امش.

You do not evaluate your level.

.....

دین کلی من ی بایزرا از دوخ حطس امش.

You do not fix anything.

.....

دین کلی من حال صا ار یزی چی ه امش.

You simply show up.

.....

دی وشلی م رضاح طقف امش.

And you listen.

.....

دی هلی م شوگ و.

This may feel strange.

.....

دشاب هدن نکات حاران ی تح ای بی جع تسا نکمم نی.

Or even uncomfortable.

می‌آید درک تداع فاده و راشف، شالت هب ام اریز

Because we are used to effort.

دش‌اپای من مه‌زا، دین‌کلیم فذح ار راشف هک ین‌ام‌زی‌ری‌گدای‌ام

To pressure.

To goals.

دوش‌لی‌م رت‌لی‌وق بل‌غا

But learning does not collapse when you remove pressure.

زورما نی‌اربان‌ب

It often becomes stronger.

دین‌کلی‌م ی‌گدام‌آن‌س‌اس‌ح‌ا‌ر‌گا

So today.

دی‌هد‌شو‌گ‌لا‌ح‌نی‌ا‌ب

If you feel unready.

دی‌وش‌لی‌م‌ه‌ج‌و‌تم‌ار‌یرت‌ش‌ی‌ب‌تا‌ه‌اب‌ت‌ش‌ا‌ر‌گا

Listen anyway.

دین‌ک‌یر‌گ‌ن‌ز‌اب‌ار‌اه‌ن‌آ

If you notice more mistakes.

دین‌کلی‌م‌ه‌سی‌اق‌م‌ار‌دوخ‌ر‌گا

Reframe them.

If you compare yourself.

دی‌وش‌ف‌ق‌و‌تم‌یم‌ار‌آ‌ه‌ب

Stop gently.

دین‌ک‌یر‌و‌آ‌د‌ای‌ن‌ات‌دوخ‌ه‌ب‌و

And remind yourself.

دی بای دوبهب هک تسین نی ا زورما امش راک

Your job today is not to improve.

دی وش رضاح مارآ هک تسرا نی ا امش راک

Your job is to show up calmly.

دوشلیم هتخاس تدمدنلب تفرشی پ هک تسرا هن وگانای

This is how long term progress is built.

Quietly.

ی مارآ هب

Repeatedly.

ررکم روط هب

Without fighting

ندی گنج نودب

yourself.

ناتدوخ اب

Tomorrow we will continue.

داد می ه اوخ همادا ادرف

Slowly.

ی مارآ هب

Together.

مه اب