

TRANSCRIPT · EPISODE 67

Ancient Japanese Techniques to Learn English

Line-by-line · English + ■■■■■■

299 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

یاهلشوگ چی ردت هب نآ رد هک امش مارآ یسی لگنا تس کداپ، دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا هب عج هب می دهلی م ش زوم آ ار امش

I am Martin.

م.تسه نی ترام نم

And I am Julia.

م.تسه ای لوج نم و

Julia, what are we going to talk about today?

دردک می هاوخ تب حص یزی چی هچ هرابرد زورما، ای لوج

Today we are exploring five ancient Japanese techniques that will completely change how you learn English.

نابزیری گدای هوحن ل ماک روط هب هک مین کلیم یسررب ارین پاژین اتساب کینکت چنپ زورما داد ده اوخ ری یغت ار امش یسی لگنا

We are going to take the wisdom of martial arts, Zen philosophy, and traditional craftsmanship and apply it directly to your language studies.

تاعلاطم هب امیق تسرم و هتفرگ اریتنس ی تسدعی انص و نز هف سلف، می مزری اهرنه تم کح ام دردک می هاوخ لامع امش ی نابز

If you feel stuck at the intermediate level, these five

دن کلیم کمک امش هب هرازه لسن موهفم چنپ نی، دین کلیم نداتفا ریگ ساسح اطس و تم حطس رد رگا دیوش چراخ تلاح نی اذات

millennial concepts will help you break through the plateau.

تفرگ دی هاوخ گرزب تی زم هس، تمسق نی ایاپ هب نداد شوگ اب

By listening to the end of this episode, you will get three huge benefits.

دینکن همچرت ناتن هذ رد رگی دات دی زاسب راکدوخ ی نال ضرع هظفاح هنوگچ تفرگ دی هاوخ دای، ل و ا

First, you will learn how to build automatic muscle memory so you stop translating in your head.

هنوگچ و دنزلیم بیس آ امش یرات فگی اہاتراہم ہب تکاس ن دن اوخ ارچ ہک درک دی ہ اوخ فشک، مود
دی نک حال صا اروف ار ن آ دی ناوتلیم

Second, you will discover why silent reading is hurting your speaking skills and how to fix it immediately.

Third, you will learn how to completely eliminate the stress of studying by changing your mindset.

نیب زا دوخ تی نہذ ری غت اب ل ماک روط ہب ار ہ عمل اطم سرتسا ہنوگچ تفرگ دی ہ اوخ دای، موس
دی ربب

This is a very special episode.

تسا ہژی و رای سب ت مسق کی نی

We are going to do things a little differently today.

می نک لمع توافتم می مک می ہ اوخ لی م زورم

For each of the five Japanese techniques, I will tell the traditional story to explain the philosophy.

من کلیم نی اب ہفسلف حیضوت یارب ار تی تنس ناتساد نم، نیپاژ کی نکت چنپ زا کی رہ یارب

Then we will explain exactly how to apply that philosophy to your English learning.

یسی لگن ان ابزیری گدای ہب ار ہفسلف ن آ دی ناوتلیم ہنوگچ ہک داد می ہ اوخ حیضوت اقی ق د س پس
دی نک لامع اوخ

There will be no conversation during those sections.

دوب دہ اوخن یی وگت فگی چہ ہ اشخ ب نی ارد

Just pure focus, pure storytelling, and deep learning.

قی مع یری گدای و صلخ یی وگان اتساد، صلخ زکرم ت طقف

Let us begin with our first concept, kata, the power of patterns.

می نک عورش اوگل تردق، اتاک، دوخ لوا موہفم اب دی یاب

Hundreds of years ago, a young man traveled across Japan to

ات درک رفس نپاژ رد ناوچ کی، شیپ لاس اہدص

find the greatest sword master in the country.

دنگ ادیپ روشک رد ار ریشمش داتسا نیرتهب

He finally found the master, living in a quiet temple on a mountain.

درک ادیپ هوک رد مارآ دب عم کی رد ار داتسا ماجنارس وا

The young man begged the master to teach him the secret techniques of the sword.

دزومایب وا هب ار ریشمش یفخم یاهکی نکت ات تس اوخ داتسا زان اوج

He wanted to learn how to fight multiple enemies.

دگنجب نمش دنی دنچ اب هنوگچ دریگب دای تس اوخ لم وا

He wanted to learn how to defend himself in complex battles.

دنگ عافد دوخ زا هدیچیپی اهدربن رد هنوگچ دریگب دای تس اوخ لم وا

The master handed the young man a heavy wooden sword.

داد نیگنس یبوچ ریشمش کی ن اوج هب داتسا

He told the student to stand in the courtyard.

دتسیاب طایح رد هک تفگ زومآشناد هب وا

Then the master showed him

داد ناشن وا هب داتسا سپس

one simple basic downward strike.

نی یاپ تمس هب یاهی اپ و هداس هبرض کی

He told the student to repeat that single strike until the sun went down.

دنگ رازکت دی شروخ بورغ ات ار هبرض نآ هک تفگ زومآشناد هب وا

The student was disappointed, but he obeyed.

درک تعاطا اما، دش دی مان زومآشناد

The next day, the master told him to do the exact same strike again.

دهد ماجنا هرابود ار هبرض نامه هک تفگ وا هب داتسا، دب زور

This continued for months.

ت.شاد همادا اهلام یارب راک نی

The student became angry and frustrated.

دش دی مان و ین ابصرع زوم آشناد

He felt he was not learning anything new or advanced.

دری گلی من دای ی اهت فرشی پ ای دی ج زی چی هک درک ساسح او

But after a year, something changed in the student's mind and body.

درک ری غت زوم آشناد ندب و نه زرد ی زی چی، لاس کی زا سپ اما

When he lifted the sword, he no longer

رگی د، درک دن لب ار ری شمش وایتقو

thought about his hands or his feet.

درکلی من رکف شی اهاپ ای ناسد هب

The movement happened before his brain could even process the thought.

دشلی م اچنا، دنک رکف دن او تب ش زغم هکنی ا ل بق ت کرح

The sword had become a natural extension of his arm.

دوب هدش لی دبت وای وزاب زای عی ب ط دادتم کی هب ری شمش

This is the concept of kata.

تس ا اتاک موهفم نی ا

In traditional Japanese arts, from martial arts to the tea ceremony, kata refers to a detailed pattern of movements.

تا کرح زای قی قد یوگلا کی هب اتاک، ی اچ مسارم ات هت فرگ ی م زری اهرنه زا، ی ن پاژی تنس ی اهرنه رد
دراد هراشا

The goal is not to think about the movement.

دینکن رکف ت کرح هب هک تس ا نی افده

The goal is to repeat the form so many times that it bypasses the conscious brain.

دنک روبع هاگآ زغم زا هک دینک رارکت ردقن آ ار مرف هک تس ا نی افده

It becomes

هب دوشلی م لی دبت نی ا

pure instant muscle memory.

ی.ن آ و صل اخی نالض رع هظفاح

You do not construct the action.

دی زاسلی من ار لمع امش

You simply execute the pattern.

دی نکلیم ارج ار وگلا طقف امش

Now, let us apply the concept of kata to your English learning.

می نکل ل امع امش یسی لگنا نابزیری گدای هب ار اتاک موهفم دی ای ب الاح

The biggest problem for intermediate learners is cognitive overload.

ت.سا ی تخانش راب، طسوتم ناگدنری گدای یارب لکش م نیرتگرزب

When you try to speak, you usually try to build sentences from zero.

دی زاسب رفص زا ار تالمج دی نکلیم ی عس آلوم عم، دی نکل تب حص دی نکلیم ی عس ی تقو

You search your brain for one isolated vocabulary word.

دی درگلی م ه ناگادج ناگژاو هم لک کی لابند هب ناتزغم رد امش

For example, you want to use the verb depend.

دی نکل هدافتسا هتسب او لعف زا دی هاوخلیم، لاثم ناو نع هب

Then your brain has to painfully assemble the rest of the sentence word

دنک عمج هم لک هب هم لک ار هلمج هیقب ی تخس هب دی اب امش زغم س پس

by word.

دی نکلیم دوخ زا یرمارگ تال اوس ن دی سرپ هب عورش وگتفگ طسو رد امش

You start asking yourself grammar questions in the middle of the conversation.

هب هتسب او ای آ، رد هتسب او ای آ، هب هتسب او ای آ، دی نکلیم رکف امش

You think, is it depend in, is it depend at, is it depend on.

دوشلی م امش دیرت ثعاب و دهلی م شهاک ار امش راتفگ تعرس تدش هب ین هذ همجرت نی ا

This mental translation drastically slows down your speech and makes you hesitate.

دی رادرب تسد ه ناگادج تاملک ندرک ظفح زا هک ت سا نی ا ل ح هار

The fix is to stop memorizing single words.

دینک ی ن ابزی ا هات اک ظ فح ه ب عورش دی اب امش

You must start memorizing linguistic kata.

These are patterns or chunks of language.

دنتسه ن ابزی ا هلهکت ای ا هوگلا اهنی ا

Instead of learning the word depend, you memorize the entire structural form.

دین کلیم ظ فح اری راتخ اس مرف ل ک امش، هتس باو هم ل ک یری گدای ی اج ه ب

You learn the chunk.

دیری گلی م دای ار هکت امش

It depends on

ه ب هتس باو

the weather.

تس او ه و ب آ

You practice this exact phrase over and over again.

دین کلیم نیری مت اهراب و اهراب اری قی قد ترابع نی ا امش

You write it down 10 times.

دیس ی ونلی م راب 10 ار ن آ امش

You say it out loud 20 times.

دیی و گلی م دن لب ی ادص اب راب 20 ار ن آ امش

You treat it like a physical movement in martial arts.

دین کلیم هاگن ی مزر ی اهرنه رد ی کی زی ف تکر ح کی دن نام ن آ ه ب امش

When you learn a new vocabulary word, you instantly plug it into a kata.

دیی هلی م رارق اتاک کی رد ار ن آ هل ص افال ب، دیری گلی م دای دی دج ن اگ ژاو هم ل ک کی ی ت قو

By speaking this exact formula repeatedly, it becomes automatic.

دوشلیم راکدوخ لمع نی ا، قی قد لومرف نی ا رارکت اب

Your brain stores it in your long term memory as one single item.

.....
 دن کلیم هریخذ امش تدمدن لب هظفاح رد دحاو دروم کی ناو نع هب ار نا امش زغم

It no longer sees four separate words.

.....
 دنی بلی من ه ناگادج هم لک راهچ رگی د

It sees one

.....
 کی وا

fluent thought.

.....
 دنی بلی م ار نا اور رکف

This method of chunking completely eliminates the need to translate in your head.

.....
 در بلی م نیب زا ار ناتن هذ رد هم چرت هب زاین ل ماک روط هب یزاس اهکت شور نی ا

It drastically speeds up your vocabulary recall.

.....
 ده بلی م شی ازفا ار امش ناگژاوی روآدای ت عرس تدش هب نی ا

And best of all, it naturally hardwires correct grammar into your brain without studying rules.

.....
 امش زغم رد نی ناوق ه عمل اطم نودب ار حی حص رم ارگی یعی ب ط روط هب هک تس ا نی ا تمسق نی رت هب و
 دن کلی م ی رازفالتخس

Part 3 Ondoku Activating physical memory In the ancient temples of Kyoto, the monks do not study sacred texts in silence.

.....
 رد ار سدقم نوت م نابهار، وتویک ی ناتساب دب اع م رد ی کی زی ف هظفاح یزاس ل اع ف وکدن وا 3 شخب
 دن کلی م ن عمل اطم ت وکس

If you walk past a Buddhist monastery early in the morning, you will hear a deep rhythmic sound.

.....
 دینش دی ه اوخ ار کی متی ر و قی مع ی ادص، دینک روع یی ادوب ه عموص کی رانک زا دوز حبص رگا

You will hear dozens

.....
 اهدص امش

of voices chanting the sutras together.

.....
 دن ناوخلی م ار اهارتوس مه اب هک دینش دی ه اوخ ار ادص

For centuries, the Japanese have understood that knowledge cannot only live in the eyes.

.....
 دنک ی گدنز اهمشچ رد طقف دن اوتلی من شن اد هک دن اهدرک کرد اهلی ن پاژ، اهانرق ی ارب

It must live in the body.

دنگ ی گدنز ندب رد دی اب

When the monks chant, they feel the vibration of the words in their chests.

دنگ کلیم ساسح ا دوخ ی اهان یس رد ار تاملک شاعترا، دنگ ناوخلیم اعد نابهار ی تقو

They feel the shape of the syllables in their mouths.

دنگ کلیم سح دوخ ناهد رد ار اهاجه لکش اهان

They control their breathing to match the rhythm of the sentences.

The text stops being ink on a piece of paper.

دنگوش گناهامه تالمج متیری اب ات دنگ کلیم لرتنگ ار دوخ سفنت اهان

It becomes a physical experience.

تسین ذغاک هکت کی یور رهوج رگی دنگ

If a monk forgets

دوشلیم ی کی زیف هبرجت کی نی ا

a word during a ceremony, his eyes might panic and his mouth will often remember the next sound automatically.

و دنگوش تشحو و راجد تس ا نکم ش نامشچ، دنگ شومارف ار هملک کی مسارم کی لوط رد بهار کی رگا
دروآیم دای هب ار ی دعب ی ادص راکدوخ روط هب آلومعم ش ناهد

The physical body remembers what the conscious mind forgets.

دروآیم دای هب هدرک شومارف هاگآ نهذ هک ار هچن آ ی کی زیف ندب

This ancient practice is deeply connected to the modern Japanese educational concept of ondoku.

تسا طبترم وکدنوا ی نپاژ نردم ی شزوم آ موهفم اب تدش هب ی ن اتساب لمع نی ا

Ondoku translates directly to reading aloud.

دوشلیم همجرت دنلب ی ادص اب دنگ ناوخلیم سح دوخ روط هب وکدنوا

In Japanese schools, students do not just read text silently to comprehend it.

دنگ کرد ار ن ات دنگ ناوخلیم ن تکاس روط هب ار ن تم طقف ن ازوم آ شناد، ی نپاژ سرادم رد

They are required to perform ondoku repetitively.

دنتسه ررکم روط هب وکدنوا ماجنا هب مزلم اهنآ

It is the deliberate practice of engaging the physical body to anchor

تیبثت روظنم هب یکیزیف ندب ندرک ریگرد یارب یدمع نیرمت نی ا

knowledge.

تساشناد

Here is how you must apply ondoku to your English practice.

دینک لامعا دوخ یسیلگنا نیرمت هب ار وکدنوا دیاب هنوگنی ا

Many of you listening right now have fantastic reading comprehension.

دیراد یاهداعلاقوف ندنواوخ کرد، دیهلیم شوگ الاح نی مه هک امش زا یرای سب

You can read a news article or an email in English perfectly.

دینواوخ یسیلگنا نابز هب لاماک روط هب ار لی میا کی ای یربخ هلاقم کی دیناوتلم امش

But when you try to speak in a meeting, you freeze.

دینزلم خی، دینک تبحص هسلج کی رد دینکایم یعس ی تقو اما

Your tongue feels heavy.

دوشلم نیگنس امش نابز

You stumble over your words.

دینزلم ولت ولت دوخ تاملک یور رب امش

This happens because you have only trained your visual memory.

دیاهداد شزومآ ار دوخ یرصب هظفاح طقف امش اریز دتفالم قافتا نی ا

You have completely ignored your auditory and motor memory.

دیاهتفرگ هدیدان ار دوخ یتکرح و ییاونش هظفاح لاماک روط هب امش

English vocabulary should never exist just as

ناونع هب طقف دیابن زگره یسیلگنا ناگژاو

text on a page.

دشاب هتشاد دوجو هحفص کی یور نتم

When you learn a new word or a sentence pattern, you must practice *ondoku*.

دی ن ک نیرم ت ار و ک د ن و ا د ی اب ، د ی ر ی گ ل ی م د ا ی ه ل م ج ی و گ ل ا ک ی ای د ی ج ه م ل ک ک ی ی ت ق و

You must read the English text out loud repeatedly.

د ی ن ا و خ ب د ن ل ب ی ا د ص اب ا ه ر اب و ا ه ر اب ا ر ی س ی ل گ ن ا ن ت م د ی اب ا م ش

You are not just testing your memory.

د ی ت س ی ن د و خ ه ظ ف ا ح ش ی ا م ز آ ل ا ح ر د ط ق ف ا م ش

You are literally going to the gym for your face.

د ی و ر ل ی م د و خ ت ر و ص ه ا گ ش اب ه ب ی ع ق ا و ر و ط ه ب ا م ش

You have muscles in your jaw, your lips, and your tongue.

د ی ر ا د د و خ ن ا ب ز و ا ه ل ب ، ک ف ر د ی ت ا ل ض ع ا م ش

These muscles are trained to speak your native language.

د ن ا ه د ی د ش ز و م آ ا م ش ی ر د ا م ن ا ب ز ه ب ن د ر ک ت ب ح ص ی ا ر ب ت ا ل ض ع ن ی ا

They are not used to the physical shapes required for English pronunciation.

د ن ا ه د ر ک ن ت د ا ع ی س ی ل گ ن ا ظ ف ل ت ی ا ر ب م ز ا ل ی ک ی ز ی ف ل ا ک ش ا ه ب ا ه ن آ

By reading out loud,

د ن ل ب ی ا د ص اب ن د ن ا و خ اب ،

you mimic the rhythm and intonation of native speakers.

د ی ن ک ل ی م د ی ل ق ت ا ر ی م و ب ن ا گ د ن ی و گ ن ح ل و م ت ی ر ا م ش

You train the physical muscles of your mouth.

د ی ه ل ی م ش ز و م آ ا ر د و خ ن ا ه د ی ک ی ز ی ف ت ا ل ض ع ا م ش

At the same time, you are training your auditory processing because you are hearing your own voice speak English.

ن د ر ک ت ب ح ص ل ا ح ر د ا ر د و خ ی ا د ص ا ر ی ز د ی ت س ه د و خ ی ی ا و ن ش ش ز ا د ر پ ش ز و م آ ل ا ح ر د ا م ش ، ل ا ح ن ی ع ر د
د ی و ن ش ل ی م ی س ی ل گ ن ا ن ا ب ز ه ب

This multi-sensory repetition is powerful.

ت س ا د ن م ت ر د ق ر ا ی س ب ی س ح د ن چ ر ا ر ک ت ن ی ا

When you combine sight, sound, and physical movement, the brain creates much stronger neural connections.

یرتلیوق رایسب یبصرع تاطابترا زغم، دینکلوم بی کرت ار یکیزیف تکرخ و ادص، ییانیب ی تقو
دن کلوم داجی ا

Recalling vocabulary becomes significantly faster than silent studying ever could be.

دوب ده اوخ تکاس ه عمل اطم زا رتاعی رس ی هجوت ل باق روط هب ناگژاوی روآدای

So, close the grammar book, open your mouth, and start making noise.

دینک ادص داجی ا هب عورش و دینک زاب ار دوخ ناهد، دین ب ب ار رم ارگ باتک، نیرابان ب

Part

شخب

4 Kaizen Continuous Small Improvements There is a famous story about a master swordsmith in Japan.

دراد دوج و ن پاژ رد زاسریش مش داتسا کی هرابرد ی فورعم ناتساد موادم و کچوک ی اهدوب هب نزی اک 4

This man made the sharpest, most beautiful katana blades in the world.

A foreigner visited his workshop to discover his secret.

دینک فشک ار شزارات تفر و اهاگراک هب ی چراخ کی

The foreigner expected to see magic techniques or extreme physical feats.

دنی ب ب زیگنالت فگش یکیزیف ی اهاک ای یی و داج ی اهاکی نکت هک تشاد راطت نا ی چراخ

Instead, he saw the master sit in quietly by the fire.

تسا هتسشن شت آرانک رد مارآ داتسا هک دید و ا، ضوع رد

The master took a piece of hot steel.

تشادرب غاد دالوف هکت کی داتسا

He folded it.

درکات ار نا

He hammered it gently.

دز شکچ ی مارآ هب ار نا

He put it back in the

.....

رد هرابود ار نآ

fire.

.....

ت.شاذگ شتآ

He repeated this process.

.....

درک رارکت ار دن ی آرف نی ا

He did not strike the metal with massive, violent force.

.....

دزلی من هبرض زلف هب نشخ و دایزی وری ن اب وا

He used small, consistent, precise hits.

.....

درکلی م هدافتسا قی قد و موادم ،کچوک ی اناهبرض زا

The foreigner asked the master how he achieved such perfection.

.....

ت.سراهتفای تسردیل امک نی نچ هب هنوگچ دی سرپ داتسا زای چراخ

The master explained that the strength of the sword does not come from one giant hit.

.....

دی آلی من گرزب هبرض کی زای شمش تردق هک داد حیضوت داتسا

It comes from folding the steel thousands of times.

.....

دی آلی م تسرد هب دالوف هراب رازه ندرک ات زا هکلب

Every single fold removes a tiny amount of weakness.

.....

دربلی م نیب زای ارفعض زای مک رادقم ندرک ات ره

Every single day of work adds a microscopic layer of strength.

.....

دنکلی م هفاضاتردق زای پوکسورکی م هیال کی راک زوره

This is the philosophy

.....

هفسلف نی ا

of Kaizen.

.....

ت.سارنزی اک

Kaizen translates roughly to change for the better.

.....

دوشلی م همجرت رتهب تمس هب ریغت هب یبیرقت روط هب نزی اک

It is the core philosophy behind Japan's greatest industries and arts.

تسا نپاژ یاهرنه و عیانص نیرتگرزب تشپ یل صا هفسلف نیا

Rather than attempting massive, sweeping transformations overnight, Kaizen focuses on something else.

دن کلیم زکرم تیرگی دزی چ یور رب نزی اک، بش کی ردیناهگان و گرزب تارییغت یارب شالت یاج هب

It focuses on tiny, daily, incremental improvements.

دن کلیم زکرم تیجی ردت و هن ا زور، کچوک یاهدوب هب یور رب نیا

Over time, these micro changes compound into massive results.

دنوش لیم لیدبت گرزب چی اتن هب ورکی م تارییغت نیا، نامز تشذگ اب

Applying Kaizen is the most important favor you can do for your English.

دی ده ماجنا دوخ یسی لگان نابز یارب دیناوت لیم هک تسا یفطل نیرت مهم نزی اک لامعا

The biggest problem language learners face is burnout.

تسا یگتسخ، نازوم آنابزل کشم نیرتگرزب

You get a sudden burst of motivation.

دین کلیم تفایرد هزی گنا زاناهگان راجفنا کی امش

You decide you

هک دیری گلی م میمصت امش

are going to master English this year, so you sit down on a Sunday and study grammar for three hours straight.

هس و دینیشن لیم هب نشکی زور کی ردینا رابان ب، دینک ادی پ طلست اریسی لگان نابزل اسما
دین کلیم هعلاطم ار رمارگ مات تعاس

You feel productive, but your brain is completely exhausted.

تسا هتسخ آلماک امش زغم اما، دیتسه دیلوت هک دین کلیم ساسحا امش

By Tuesday, you are too tired to open the book.

دینک زاب ارباتک هک دیتسه هتسخ یلیخ امش، هب نشاهس زورات

By Friday, you have abandoned the habit entirely.

دی اهدرک اهر ارتداع آلماک امش، هعماج زورات

Kaizen offers a much healthier and more effective solution.

دهدلیم هئارا رترثؤم و رتاملاس رایسب لرح هارکی نزیاک

We must encourage you to build an environment of micro-learning.

دی زاسب ورکی م یری گدای زا یطی حمت مینک قی و شرت ار امش دی اب ام

You should study for just 15 to 20 minutes every single day.

دینک هعالطم هقی قد 20 ات 15 طقف زور ره دی اب امش

It

نی ا

sounds too small to make a difference, but it is actually the secret to fluency.

تسا طلست زارع او ارد اما، دنک داجی ای توافقت هک دی آیم کچوک یلی خ رظن هب

You could learn just one new phrasal verb daily.

دی ری گب دای ه نازور دی دج ی تکرح ل ع ف کی طقف دین او تلم امش

You could read exactly one page of an English book before bed.

دین او خب باوخ زالبق یسی لگنا باتک کی زا هحفص کی آقی قد دین او تلم امش

You could listen to half of a podcast episode while drinking your morning coffee.

دی هد شوگ دوخ ی هاگ حبص هوهق ن دیشون نی ح رد ار تس کدپ تمس ق کی زا یاهمین دین او تلم امش

The human brain retains information much better through consistent, daily spaced repetition.

دن کلیم ظفح رتهب رایسب ه نازور و موادم رارکت قی رط زا ارتاعالطاناسنا زغم

It does not absorb information well through infrequent binge studying.

دن کلیمن بذج یبوخ هب یناهگان و ردان هعالطم قی رط زا ارتاعالطوا

When you practice Kaizen, English stops feeling like

یسی لگنا نابز، دین کلیم نی رمت ار نزیاک امش ی تقو

a giant mountain you have to climb.

دوشلمن ساسحای ورب ال اب دی اب هک گر زب هوک کی دن نام رگی د

It becomes just one single step you take every day.

And before you know it, those tiny steps have carried you miles away from where you started.

رود دی درک عورش هک یی اچ زا اهرت مولی ک ار امش کچوک ی اهلمدق نآ، دیوش هجوت م هکنی زا لبق و دن اهدرک

Part 5 Shoushin – The Beginner's Mind During the Meiji era, a highly educated university professor visited a famous Zen master.

ی دت ب م نهذ نی شوش ۵ شخب

The professor wanted to learn about Zen philosophy.

دری گب دای نزه فسلف هرابرد تس اوخ لم دات سا

However, as soon as he arrived, the professor started talking.

درک تبحص هب عورش دات سا، دی سر هکنی ا ضحم هب اما

He talked about his own theories.

درک تبحص شدوخ ی اهلهی رظن هرابرد وا

talked about all the books he had read.

درک تبحص دوب هدن اوخ هک یی اهلباتک مامت هرابرد

He tried to show the master how intelligent and advanced he was.

تسا هتفرشیپ و شوهاب ردقچ هک دهد ناشن دات سا هب درک ی عس

The Zen master listened patiently.

داد شوگ ربص اب نزه دات سا

Then the master began to serve tea.

درک ی اچ ورس هب عورش دات سا س پس

He poured the hot tea into the professor's cup.

تخیر دات سا ناجنف رد ارغاد ی اچ

The cup became full, but the master did not stop pouring.

دی شکن تسد دات سا اما، دش رپ ناجنف

The tea spilled over the edges of the cup and onto the table.

تخیر زیم یور ناجنف ی اهلبل زا ی اچ

The professor jumped up in shock.

دی‌رپ اج‌زا کوش‌زا دات‌سا

He shouted that the cup was full and could

و‌ت‌سا‌رپ‌نا‌ج‌ن‌ف‌ه‌ک‌د‌ز‌دای‌رف

not hold anymore.

د‌ر‌ا‌د‌ن‌ا‌ج‌ر‌گ‌ی‌د

The Zen master smiled calmly.

د‌ز‌د‌ن‌خ‌ب‌ل‌م‌ا‌ر‌آ‌ن‌ز‌د‌ا‌ت‌سا

He said, You are exactly like this cup.

ی‌ت‌سه‌نا‌ج‌ن‌ف‌ن‌ی‌ا‌ل‌ث‌م‌آ‌ق‌ی‌ق‌د‌و‌ت‌:‌ت‌ف‌گ

You are full of your own opinions and ideas.

ی‌ت‌سه‌ت‌د‌و‌خ‌ی‌ا‌ه‌ا‌د‌ی‌ا‌و‌ت‌ا‌ر‌ظ‌ن‌زا‌ر‌پ

How can I show you Zen unless you first empty your cup?

م‌و‌ه‌ف‌م‌ا‌ب‌ی‌ز‌ن‌ا‌ت‌س‌ا‌د‌ن‌ی‌ا‌؟‌ی‌ن‌ک‌ی‌ل‌ا‌خ‌ا‌ر‌ت‌ن‌ا‌ج‌ن‌ف‌ل‌و‌ا‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ر‌گ‌م‌م‌ه‌د‌ن‌ا‌ش‌ن‌و‌ت‌ه‌ب‌ا‌ر‌ن‌ز‌م‌ن‌ا‌و‌ت‌ی‌م‌ر‌و‌ط‌چ
د‌ه‌د‌ی‌م‌ن‌ا‌ش‌ن‌ا‌ر‌ن‌ی‌ش‌و‌ش

This beautiful story illustrates the concept of Shoushin.

Shoushin means the beginner's mind.

ت‌سا‌ی‌د‌ت‌ب‌م‌ن‌ه‌ذ‌ی‌ا‌ن‌ع‌م‌ه‌ب‌ن‌ی‌ش‌و‌ش

It means approaching a subject with a completely open and eager mind.

ی‌و‌ش‌ک‌ی‌د‌ز‌ن‌ی‌ع‌و‌ض‌و‌م‌ه‌ب‌ق‌ا‌ت‌ش‌م‌و‌ز‌ا‌ب‌آ‌ل‌م‌ا‌ک‌ی‌ن‌ه‌ذ‌ا‌ب‌ی‌ن‌ع‌ی

You must do this even if you are already at an advanced level.

ی‌ش‌ا‌ب‌ی‌ا‌ه‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌ح‌ط‌س‌ر‌د‌آ‌ل‌ب‌ق‌ر‌گ‌ا‌ی‌ت‌ح‌ی‌ه‌د‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ا‌ر‌ر‌ا‌ک‌ن‌ی‌ا‌ب‌ی‌ا‌ب

It is about dropping your

ن‌د‌ر‌ک‌ا‌ه‌ر‌ع‌و‌ض‌و‌م

ego and your preconceived notions.

ت‌سا‌ت‌ی‌ا‌ه‌ا‌ض‌ر‌ف‌ا‌ش‌ی‌پ‌و‌ر‌و‌ر‌غ

Shoushin is the exact mindset you need to break through the intermediate plateau.

ی.راد زاین نآ هب ینایم هلحرم زا روبع یارب هک تسای تین هذ نامه اقی قد نیشوش

Intermediate learners often hit a wall because they think they already know how English works.

یسیلگنا دن انلم اقب دن کلیم رکف نوچ دن روخیم راوید هب بلغا طس وتم حطس نازوم آن ابز
دن کلیم راک هنوگچ

You have studied the grammar rules for years.

ی.اهدک هعلاطم ار رمارگ نین اوق تساهلاس

You have a solid vocabulary.

ی.راد یم کحم ناگژاو

Because of this, your ego gets in the way of your learning.

دوشلم تالی ری گدای عنام ترورغ، لیلد نی مه هب

You start trying to force English to behave exactly like your native language.

دنک راتفر تالی ردام نابزل لثم اقی قد ینک روبجم اریسیلگنا ینک شالت ین کلیم عورش

When you encounter a strange pronunciation, you get frustrated.

ی.وشلم دیم ان، یوشلم وربوری بیج ع ظفلت اب یتقو

When an idiom makes no logical sense, you argue with it.

ین کلیم ثحب نآ اب، درادن یقطنم چه حالطصا کی یتقو

You complain that English spelling is stupid.

تساهن اقمح اریسیلگنا یالم هک ین کلیم تیاکش

You resist the language.

ین کلیم تمواقم نابز ربارب رد

To truly advance, you must empty your cup.

ینک یلاخ ارتنا جنف دیاب، یعقاو تفرشیپ یارب

You must teach yourself to absorb English like a child.

ینک بذج کدوک کی لثم اریسیلگنا هک یهدب دای تدوخ هب دیاب

Children learn languages effortlessly because they have no ego.

دندان یادگیری زبان را بدون اراده‌ی خود یاد می‌گیرند.

They do not analyze why a word sounds a certain way.

دندان بررسی نمی‌کند که چرا یک کلمه به این شکل می‌آید.

They just copy the sound.

دندان کلمه را فقط کپی می‌کند.

If a pronunciation feels silly to you, do not fight it.

اگر تلفظی برای شما خنده‌آور یا بی‌معنی به نظر می‌رسد، با آن مبارزه نکنید.

If a grammar rule

یادگیری گرامر

seems completely illogical, do not overanalyze it or judge it.

اگر یک قانون گرامری کاملاً بی‌معنی به نظر می‌رسد، آن را بیش از حد تحلیل نکنید یا قضاوت نکنید.

Accept it for what it is.

آن را بپذیرید همان‌طور که هست.

Shoushin allows you to absorb native accents and natural idioms without resistance.

شوشین به شما اجازه می‌دهد تا لهجه‌های بومی و اصطلاحات طبیعی را بدون مقاومت یاد بگیرید.

When you stop judging the language, your brain stops creating barriers.

وقتی شما از قضاوت کردن زبان دست بردارید، مغز شما از ایجاد موانع می‌تواند.

You become like a sponge again, open to whatever the language wants to teach you.

شما دوباره مثل اسفنج می‌شوید، آماده برای یاد گرفتن هر چیزی که زبان می‌خواهد.

Part 6 Tadoku The Art of Extensive Reading Imagine a traveler who needs to cross a massive, dense bamboo forest.

تادوکو: هنر مطالعه گسترده. تصور کنید یک مسافر که نیاز دارد از یک جنگل بامبو عظیم عبور کند.

This traveler wants to understand the

این مسافر می‌خواهد این جنگل

forest perfectly.

را کاملاً درک کند.

So, he stops at the very first bamboo tree.

دن کلیم فوقوت و بم اب تخرد نی لوا رد نی اربان ب

He takes out a magnifying glass and examines every single leaf.

دن کلیم ی سررب ار گرب ره و درو آئی مرد ی نی باهرذ

He writes down the exact dimensions of the tree trunk.

دن کلیم تشاددای ار تخرد هنت قی قد داعب

He spends an hour analyzing the roots.

دن کلیم اههشیری لیلحت فرصت عاس کی

Then, he takes one step forward and does the exact same thing to the next tree.

دن کلیم ی دعب تخرد اب ار راک نیمه آقی قد و درالی مرب ولج هب مدق کی سپس

After three days, he is completely exhausted.

تسا هتسخ آلاماک، زور هس زا دعب

He has only moved ten meters into the forest.

تسا هتفر لگنج ل خاد رتم هد اهنت

He hates the forest now, and he gives up

دوشلی م میلست و تسا رفتن تم لگنج زا الاح

and goes home.

ددرگلی مرب هناخ هب و

Now, imagine a second traveler.

نک روصت ار مود رفاسم کی الاح

This traveler walks quickly along the path.

دورلی م هار ریس م رد تعرس هب رفاسم نی

He looks at the sunlight shining through the leaves.

دن کلیم هاگن ار دب اتلی م اهگرب نی ام زا هک ی دی شروخ رون

He feels the wind.

دن کلیم سح ار داب

If he sees a strange plant, he glances at it.

دزدان ایام نآه ب یه اگن ،دنی بب ی بی جع های گ رگا

But he keeps walking.

ده لیم هم ادا ن تفر هار هب اما

He flows through the environment.

دوشلیم یراج طی حم رد

By the end of the day, he has crossed the entire forest.

تسا هدرک روبع ار لگنج لک ،زور نای اپ ات

He enjoyed the journey, and he has a true understanding of what the forest feels like.

دراد لگنج ساسح ازای عقاو کرد و درب تذلل رفس زا

The first traveler represents traditional,

رگنای امن لوا رفا س م

intensive studying.

تسا هدرش ف ویتنس هعلاطم

The second traveler represents Tadoku.

تسا وکودات رگنای امن مود رفا س م

Tadoku translates directly to reading a lot.

تسا رای سب نندن اوخ یانعم هب امیق تسم وکودات

It is a wildly popular language learning movement in Japan.

تسا نپاژ رد بوبحم رای سب نابزیری گدای شبنج کی نی ا

Unlike traditional studying, where you analyze every sentence, Tadoku is about volume and enjoyment.

تسا تذلل و مچ هرابرد وکودات ،ینکلیم لیلحت ار هلمچ ره نآرد هک یتنس هعلاطم فالخر ب

Let us look at how you can use Tadoku to revolutionize your reading skills.

ینک هدف تسا نندن اوخ یاهتراهم رد بالققنا یارب وکودات زای ناوتلیم هنوچ مینیب دی یای ب

When most English learners try to read, they attempt intensive reading.

.....
 دنن کلیم ناحتم اار هدرشف هعلاطم ،دنن اوخب دنن کلیم یعیسی سلی گنا نازوم آن اب زرتکا ی تقو

They pick up a complex novel or a complicated newspaper article.

.....
 دنرالمی مرب هدیچی پ هم ان زور هلاقم کی ای هدیچی پ نامر کی

They read one paragraph and stop

.....
 و دنن اوخلم فارگاراپ کی

15 times to look up words in the dictionary.

.....
 دنن کلیم فوقوت تغل گنهرف رد تاملک یوجتسج یارب راب ۱۵

It becomes exhausting homework.

.....
 دوشلم هدنن کاهتسخ فیلکت هب لی دبت

It breaks their flow state, and they usually quit after just one page.

.....
 دنن رانگیلم رانک هحفص کی زا دعبالومعم و دنکشلم اره آن ای رج تلاح

We want you to use the Tadoku method instead.

.....
 ینک هدافتسا نآ ایاج هب وکودات شورزا میه اوخلم

Tadoku is governed by four strict golden rules.

.....
 دراد رارق هناریگاتسخسی ال ط نوناق راهج تحت وکودات

Rule number one, start with very easy materials.

.....
 نک عورش ناسا رایسب بل اطم اب ،کی هرامش نوناق

Rule number two, read without a dictionary.

.....
 ن اوخب تغل گنهرف نودب ،ود هرامش نوناق

Rule number three, skip over words you do not understand.

.....
 رذگب میه فلیمن هک ی تاملک زا ،هس هرامش نوناق

Rule number four, stop reading if it gets boring or too difficult,

.....
 نک فوقوتم ار دنن اوخ ،دش راوشدی لیخ ای هدنن کاهتسخ رگا ،راهج هرامش نوناق

and pick a new book.

.....
 نک باختنا ی دیج باتک و

You should be reading graded readers, young adult fiction, or even comic books.

این اوخ ب کی مک ی اهباتک ی تح ای هن ان اوچون ی اهن ات س اد، هدش لی دن باه ج رد ی اهباتک دی اب

You should choose books where you already understand 90% of the words.

ی م ه ف لی م ار اهن آ تا مل ک زا ۹۰٪ ال بق هک ی نک باخ تن ا ی ی اهباتک دی اب

By skipping the dictionary, you train your brain to guess the unknown words from context.

دن بز سدح ن تم زا ار هت خان شان تا مل ک هک ی ه د لی م نی رم ت ار تز غ م، تغ ل گ ن ه ر ف زا ندش در اب

Because you are reading high volumes of easy English, you will encounter the most common vocabulary repeatedly.

ی و ش لی م ه ج او م نا گ ژ او نی ر ت ا ج ی ار اب ر کم ر و ط ا ه ب، ی ن او خ لی م ن ا س آ ی س ی ل گ ن ا زا ی د ای ز م ج ح نو چ

You will see the grammatical kata we talked about earlier over and over again.

دی د ی ه او خ ا ه ر اب و ا ه ر اب ار می در ک ت ب ح ص ن ا ش ا ه ر اب رد ال بق هک ی ر م ار گ ی اه ات اک

This naturally hardwires the

ی ع ی ب ط ر و ط ا ه ب نی ا

vocabulary into your memory without ever using a single flashcard.

دن ک لی م تی ب ث ت تن ه ذ رد ه ظ ف ا ح ت ر ا ک کی زا ه د ا ف ت س ا ن و د ب ار نا گ ژ او

You will start reading for pleasure, not for punishment.

ت ا ز ا ج م ن او ن ع ا ه ب هن، ی ن او خ ب ت ذ ل ی ار ب ی ن ک لی م ع و ر ش

We are back.

می ت ش گ ر ب

Julia, these five concepts really change the entire perspective on language learning.

دن ه د لی م ری ی غ ت ار ن اب ز ی ری گ د ای ه ب ت ب س ن ه ا گ د ی د ل ک ا ع ق او م و ه ف م ج ن پ نی ا، ای ل و ج

They absolutely do, Martin.

نی ت ر ام، ت س ا ت س ر د ال م اک

We covered a lot of ground today, so let us do a quick recap for our friends listening.

دن ه د لی م ش و گ هک ی ن ات س و د ی ار ب ع ی ر س ه ص ا ل خ کی دی ی ای ب س پ، می د ا د ش ش و پ ار ی د ای ز نی م ز و ر م
می ه د م ا ج ن ا

First, we talked about kata.

میدرک تبحص اتاک هرابرد، لوا

Stop memorizing single words and start learning language in chunks or patterns.

اهوگلا ای اهاکت تروص هب نابزیری گدای هب نک عورش و رادرب تسد درفنم تاملک ندرک ظفح زا

Second, we explored on doku.

میدرک یسررب ار وکودنوا، مود

You have

دیاب

to read out loud to train your physical muscles and build auditory memory.

ی.زاسب یرادی نش هظفاح و یهد نیرمت ار تالیکیزی ف تالضع ات یناوخب دنلب ی ادص اب

Third, we learned about kaizen.

میتفرگ دای نزیاک هرابرد، موس

Forget the three-hour weekend study sessions.

نک شومارف ار هتفه رخآ هتعا ساهس هعلاطم تاسلج

Commit to 15 minutes of English every single day.

یناوخب یسیلگنا هقیقد ۱۵ زور ره وش دهعتم

Fourth was shoshin, the beginner's mind.

یدتبم نهذ، دوب نیشوش همراهچ

Let go of your ego, stop judging the language, and absorb it like a child.

نک بذج کدوک کی لثم ار آن و رادرب تسد نابز تواضق زا، نک اهرار ترورغ

And finally, we discussed tadoku.

میدرک تبحص وکودات هرابرد، تیاهن رد و

Read a massive amount of easy material, throw away the dictionary, and just enjoy the flow.

ر.بب تذلل نایرج زا طقف و زادنیب رود ار تغلگن هرف، ناوخب ناسآ بل اطم یدایز رادقم

Martin, what I love most

رتشیب هچنآ، نیترام

about these techniques is that they are deeply human.

.....
 دن تسه یناسنا تدش هب اهن آ هک تسنا نی امراد تسود اهکی نکت نی اهرابرد رتشیب هچن آ، نی ترام

They respect how our brains and bodies actually work.

.....
 دن راذگی لم مارتحا ام ندب و زغم راک هوجن هب اهن آ

Exactly.

.....
 اقی قد

They remove the artificial stress of the classroom.

.....
 دن ربلم نیب زار سالک یعونصم سرتسا اهن آ

They remind us that learning English is not an academic test.

.....
 تسین یهاگشناد نومزآ کی یسیلگنا نابز یریگدای هک دن کلیم یروآدای ام هب اهن آ

It is a physical habit, a mental mindset, and a lifelong journey.

.....
 تسارم عملامادام رفس کی و ین هذتین هذ کی، یکیزیف تداع کی نی ا

Remember, you do not have to apply all five of these today.

.....
 دیرادن زورما اهنی اجنپ همه لامعا هب یزاین امش، دیشاب هتشاراد دای هب

Just pick one.

.....
 دینک باختناری کی طقف

Maybe tomorrow morning you practice kaizen and just listen to English for 15 minutes.

.....
 شوگ یسیلگنا نابز هب هقی قد 15 تدم هب طقف و دینک نیرمت ار نزیاک امش حبص ادرف دیش
 دی هذ

Or

.....
 ای

maybe you practice on doku and read your emails out loud.

.....
 دیناوخب دنلب یادص اب اردوخ اهلایمی و دینک نیرمت ار وکدنوا امش دیش

Whatever you choose, approach it with shoshin.

.....
 دیشوش کی دزن نآ هب نیشوش اب، دینک باختن هک هچ ره

Keep your mind open, keep your cup empty, and keep moving forward.

.....
 دینک تکرح ولج هب و دیراد هگن یلاخ اردوخ ناجن ف، دیراد هگن زاب اردوخ نهذ

Thank you for spending your time with us today.

.....

می‌رکشتم، دیدن‌ارزنگ ام اب ار دوخ تقو زورما هکن‌یا‌زا

We will see you in the next episode.

.....

دید می‌هاوخ‌ی‌دعب‌تم‌س‌ق‌رد‌ار‌ام‌ش‌ام

Sayonara.

.....

اران‌وی‌اس