

# Master Any Subject, Master English: How to Make Learning Automatic

English learning resource · FA

## Line-by-line · English + Persian

371 lines

**Study task:** Listen again and notice the expressions you studied.

You know how to ride a bicycle.

شما بلدید دوچرخه سواری کنید.

Probably, yes.

احتمالا بله.

So here's a challenge, explain it.

پس یک چالش داریم: آن را توضیح دهید.

With words, right now.

همین حالا، با کلمات.

Explain how you keep the balance.

توضیح دهید چطور تعادلتان را حفظ می کنید.

You can't.

نمی توانید.

Nobody can.

هیچ کس نمی تواند.

Your body knows something that your mouth cannot say.

بدن شما چیزی را می داند که دهانتان نمی تواند بیان کند.

And here is the secret of today's episode.

و راز اپیزود امروز همین جاست.

Fluent English lives in exactly that place.

انگلیسی روان دقیقا در همین جا زندگی می کند.

Not in your notes.

نه در یادداشت هایتان.

Not in your lists.

نه در فهرست هایتان.

In the part of your brain that acts

در بخشی از مغزتان که عمل می کند



without asking permission.

بدون اینکه اجازه بگیرد.

Today, we show you the road to that place.

امروز راه رسیدن به آنجا را به شما نشان می‌دهیم.

Welcome to your English toolbox

به Your English Toolbox خوش آمدید؛

where we train your ears step-by-step.

جایی که گوش‌هایتان را قدم‌به‌قدم تمرین می‌دهیم.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia, friends.

و من جولیا هستم، دوستان.

We are so happy you are here today.

خیلی خوشحالیم که امروز اینجا هستید.

Before we begin,

پیش از شروع،

remember that this episode has a home.

یادتان باشد این اپیزود یک خانه دارد.

Yourenglishtoolbox.com.

YourEnglishToolbox.com.

There you will find this episode

آنجا این اپیزود را پیدا می‌کنید

with its interactive transcript

همراه با متن تعاملی آن

and translations in Farsi, Spanish, German, and French.

و ترجمه‌های فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی.

Plus vocabulary lists, flashcards,

به‌علاوه فهرست واژگان، فلش‌کارت‌ها،

mini games, and PDFs you can download,

بازی‌های کوچک و فایل‌های PDF قابل دانلود؛

all completely free.

همه کاملاً رایگان.



And today that matters more than ever.

و امروز این موضوع از همیشه مهم‌تر است.

Because those flashcards are about to become

چون همین فلش‌کارت‌ها قرار است تبدیل شوند به

your favorite scientific instrument.

ابزار علمی موردعلاقه شما.

Now, this is our third training session

این سومین جلسه تمرینی ماست

with a very special book.

با کتابی بسیار ویژه.

Everyday Genius by Nelson Dellis,

کتاب Everyday Genius نوشته نلسون دلیس،

the four-time USA Memory Champion.

قهرمان چهار دوره حافظه آمریکا.

First, we learned how to remember

ابتدا یاد گرفتیم چطور به خاطر بسپاریم

with ridiculous pictures and the memory palace.

با تصاویر خنده‌دار و قصر حافظه.

Then we learned how to focus

بعد یاد گرفتیم چطور تمرکز کنیم

with the tomato and the focus chair.

با گوجه‌فرنگی و صندلی تمرکز.

And today, the biggest chapter of all, how to learn.

و امروز بزرگ‌ترین فصل: چگونه یاد بگیریم.

Not English, not mathematics, not music, anything.

نه فقط انگلیسی، ریاضی یا موسیقی؛ هر چیزی.

Because learning itself is a skill

چون خود یادگیری یک مهارت است

and almost nobody was ever taught how to do it.

و تقریباً هیچ‌کس هرگز روش آن را یاد نگرفته است.

If you stay with us until the end,

اگر تا پایان همراه ما بمانید،



you will walk away with three things.

با سه دستاورد از اینجا می‌روید.

One, the two memory systems inside your head

اول، دو سیستم حافظه درون سرتان

and the real goal of all studying,

و هدف واقعی تمام درس خواندن‌ها؛

which almost everyone gets wrong.

چیزی که تقریباً همه اشتباه می‌فهمند.

Two, the mastery toolkit,

دوم، جعبه ابزار تسلط:

active recall, spaced repetition,

بازیابی فعال، مرور فاصله‌دار،

the five magic boxes,

پنج جعبه جادویی،

and a technique invented by a Nobel Prize physicist.

و روشی که یک فیزیکدان برنده نوبل ابداع کرده است.

Three, and in the final part,

سوم، در بخش پایانی،

the complete system adapted step by step to your English.

سیستم کامل که قدم‌به‌قدم برای انگلیسی شما تنظیم شده است.

So, let's learn how to learn.

پس بیایید یاد بگیریم چگونه یاد بگیریم.

Let's go back to the bicycle.

برگردیم به دوچرخه.

Because your brain has two different libraries.

چون مغز شما دو کتابخانه متفاوت دارد.

Library number one, declarative memory,

کتابخانه شماره یک: حافظه اظهار،

facts, names, dates, definitions.

واقعیت‌ها، نام‌ها، تاریخ‌ها و تعریف‌ها.

Everything you can declare out loud,

هر چیزی که بتوانید با صدای بلند بیان کنید؛



like Paris is the capital of France.

مثلا پاریس پایتخت فرانسه است.

This library is conscious and fragile.

این کتابخانه آگاهانه و شکننده است.

If you do not visit a fact, it quietly disappears.

اگر به یک واقعیت سر نزنید، آرام آرام ناپدید می شود.

Library number two, procedural memory.

کتابخانه شماره دو: حافظه روندی.

Skills, movements, automatic actions.

مهارت ها، حرکات و کارهای خودکار.

Riding a bicycle, typing without looking at the keyboard.

دوچرخه سواری یا تایپ کردن بدون نگاه به صفحه کلید.

Speaking your native language

صحبت کردن به زبان مادری تان،

without thinking about grammar even once.

بدون اینکه حتی یک بار به دستور زبان فکر کنید.

This library is deep, robust,

این کتابخانه عمیق و مقاوم است،

almost impossible to erase.

و تقریباً پاک شدنی نیست.

You could avoid bicycles for 10 years

می توانید ده سال دوچرخه سواری نکنید

and your body would still remember.

و بدنتان هنوز آن را به یاد خواهد داشت.

And now friends, the idea that changes everything.

و حالا دوستان، ایده ای که همه چیز را تغییر می دهد.

The goal of studying is not to fill library number one.

هدف مطالعه، پرکردن کتابخانه شماره یک نیست.

The goal is to move knowledge

هدف این است که دانش را منتقل کنیم

from library one to library two.

از کتابخانه یک به کتابخانه دو.



From I know it to I do it without thinking.

از «می‌دانم» به «بدون فکر انجام می‌دهم».

That journey has a name, mastery.

این مسیر یک نام دارد: تسلط.

And it never happens by accident.

و هرگز تصادفی اتفاق نمی‌افتد.

It happens by design.

با طراحی و برنامه‌ریزی اتفاق می‌افتد.

But before any technique, you need fuel.

اما پیش از هر روشی، به سوخت نیاز دارید.

Because this journey is long

چون این مسیر طولانی است

and there will be boring days.

و روزهای خسته‌کننده‌ای خواهد داشت.

So the book gives us a simple exercise.

پس کتاب یک تمرین ساده به ما می‌دهد:

The five whys.

پنج «چرا».

Write down what you want to learn and ask yourself why.

آنچه می‌خواهید یاد بگیرید بنویسید و از خودتان بپرسید چرا.

Then take your answer and ask why again five times.

بعد پاسخ را بردارید و دوباره، پنج بار، بپرسید چرا.

I want to learn programming.

می‌خواهم برنامه‌نویسی یاد بگیرم.

Why?

چرا؟

To get a better job.

تا شغل بهتری پیدا کنم.

Why?

چرا؟

To stop worrying about money every month.

تا دیگر هر ماه نگران پول نباشم.



Why?

چرا؟

Because I want my children to have the life I did not have.

چون می‌خواهم فرزندانم زندگی‌ای را داشته باشند که من نداشتم.

Do you feel the difference?

تفاوت را حس می‌کنید؟

The first answer is information.

پاسخ اول فقط اطلاعات است.

The fifth answer is a heartbeat.

پاسخ پنجم ضربان قلب است.

When studying gets hard and it will get hard,

وقتی درس خواندن سخت شود—و حتماً سخت می‌شود—

the first answer abandons you.

پاسخ اول ترکتان می‌کند.

The fifth one never does.

اما پاسخ پنجم هرگز.

Find your fifth why and write it where you can see it.

چرای پنجم خود را پیدا کنید و جایی بنویسید که ببینیدش.

Now the toolkit.

حالا برویم سراغ جعبه ابزار.

Tool number one.

ابزار شماره یک.

And it destroys the way most people study.

ابزاری که روش مطالعه بیشتر مردم را زیرورو می‌کند.

Tell us friends, how do you usually review?

دوستان، شما معمولاً چطور مرور می‌کنید؟

You read your notes again.

یادداشت‌هایتان را دوباره می‌خوانید.

You highlight in yellow.

با رنگ زرد هایلایت می‌کنید.

Maybe you watch the lesson one more time.

شاید درس را یک بار دیگر تماشا کنید.



And it feels good, right?

و حس خوبی دارد، درست است؟

Everything looks familiar.

همه چیز آشنا به نظر می‌رسد.

Everything makes sense.

همه چیز قابل فهم است.

Well, scientists have bad news for us.

خب، دانشمندان برایمان خبر بدی دارند.

That comfortable feeling has a name,

این حس راحت یک نام دارد:

the illusion of competence.

توهم شایستگی.

Familiar is not the same as learned.

آشنا بودن با یادگرفته شدن یکی نیست.

Your eyes recognize the material

چشم‌هایتان مطلب را تشخیص می‌دهند،

but your brain never practiced finding it alone.

اما مغزتان هرگز پیدا کردن مستقل آن را تمرین نکرده است.

And in real life, in the exam, in the conversation,

و در زندگی واقعی، در آزمون یا مکالمه،

you are always alone.

همیشه خودتان هستید و خودتان.

The solution is called active recall.

راه‌حل، بازیابی فعال یا active recall نام دارد.

Close the book.

کتاب را ببندید.

Look away from the notes.

از یادداشت‌ها روی برگردانید.

And force your brain to pull the answer out from memory.

و مغزتان را مجبور کنید پاسخ را از حافظه بیرون بکشد.

With no help, it feels harder.

بدون کمک؛ سخت‌تر به نظر می‌رسد.



It feels slower.

کندتر حس می‌شود.

Sometimes it even feels like failing.

گاهی حتی حس شکست می‌دهد.

And here is the sentence we want you

و این همان جمله‌ای است که می‌خواهیم

to keep from this whole episode.

از کل این اپیزود به یاد بسپارید:

If studying feels easy,

اگر مطالعه آسان به نظر می‌رسد،

your brain is probably not learning.

احتمالا مغزتان در حال یادگیری نیست.

Scientists call that healthy struggle

دانشمندان این تقلای مفید را

a desirable difficulty.

«دشواری مطلوب» می‌نامند.

The effort is not the obstacle.

تلاش مانع نیست.

The effort is the learning.

خود تلاش همان یادگیری است.

Tool number two, timing.

ابزار شماره دو: زمان‌بندی.

Because your brain has a built in delete button,

چون مغزتان یک دکمه حذف داخلی دارد؛

scientists call it the forgetting curve.

دانشمندان آن را منحنی فراموشی می‌نامند.

Without review, you lose a big part

بدون مرور، بخش بزرگی را

of new information in the first hour.

از اطلاعات تازه در همان ساعت اول از دست می‌دهید.

And most of it within 24 hours.

و بیشترش را ظرف ۲۴ ساعت.



Your brain is not broken.

مغزتان خراب نیست.

It is protecting you.

دارد از شما محافظت می‌کند.

It deletes everything you do not use

هرچه را استفاده نمی‌کنید پاک می‌کند

to keep space for what matters.

تا برای چیزهای مهم جا نگه دارد.

So how do you tell your brain that something matters?

پس چگونه به مغز می‌گویید چیزی مهم است؟

You come back to it just before you forget it.

درست پیش از فراموش کردنش به آن برمی‌گردید.

That is spaced repetition.

این می‌شود مرور فاصله‌دار یا spaced repetition.

Review today, then tomorrow, then in three days,

امروز مرور کنید، بعد فردا، سه روز بعد،

then in a week, then in a month.

سپس یک هفته بعد و یک ماه بعد.

Every successful return makes the memory stronger

هر بازگشت موفق حافظه را قوی‌تر می‌کند

and the next interval longer.

و فاصله بعدی را طولانی‌تر.

Each review flattens the forgetting curve a little more.

هر مرور، منحنی فراموشی را کمی صاف‌تر می‌کند.

Until one day the information stops falling

تا روزی که اطلاعات دیگر پایین نمی‌افتد

and simply stays.

و همان‌جا می‌ماند.

And there is a beautiful physical way

و یک روش فیزیکی زیبا وجود دارد

to organize all of this.

برای سازمان‌دهی همه این‌ها.



|                                               |                                                        |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| The Leitner system, or as we like to call it, | سیستم لایتنر، یا آن طور که ما می‌گوییم،                |
| the five magic boxes.                         | پنج جعبه جادویی.                                       |
| Take five boxes and your flashcards.          | پنج جعبه و فلش‌کارت‌هایتان را بردارید.                 |
| Every new card starts in box one.             | هر کارت تازه از جعبه یک شروع می‌کند.                   |
| Box one, you review every day.                | جعبه یک را هر روز مرور می‌کنید.                        |
| If you answer a card correctly,               | اگر به کارتی درست پاسخ دهید،                           |
| so it moves up to box two.                    | به جعبه دو می‌رود.                                     |
| Box two, you review every two or three days.  | جعبه دو را هر دو یا سه روز مرور می‌کنید.               |
| Correct again, box three once a week,         | دوباره درست: جعبه سه، هفته‌ای یک بار؛                  |
| then box four every two weeks.                | بعد جعبه چهار، هر دو هفته.                             |
| And box five, once a month.                   | و جعبه پنج، ماهی یک بار.                               |
| Box five is the palace of mastery.            | جعبه پنج، قصر تسلط است.                                |
| But here is the cruel, brilliant rule.        | اما این قانون بی‌رحمانه و هوشمندانه را ببینید:         |
| If you fail a card, any card from any box,    | اگر پاسخ کارتی را اشتباه بدهید، از هر جعبه‌ای که باشد، |
| it falls all the way back to box one.         | تا جعبه یک سقوط می‌کند.                                |
| Even a card from the palace, no mercy.        | حتی کارتی از قصر؛ بدون رحم.                            |



And that is exactly why it works.

و دقیقاً به همین دلیل جواب می‌دهد.

The system forces you to spend your energy

این سیستم مجبورتان می‌کند انرژی‌تان را صرف کنید

on what you do not know.

روی چیزهایی که نمی‌دانید.

While the things you already know

درحالی‌که چیزهایی که از قبل می‌دانید

come back just often enough to never disappear.

به اندازه کافی برمی‌گردند تا هرگز ناپدید نشوند.

Let us show you this in real life.

بگذارید نمونه‌ای واقعی نشان دهیم.

Daniel is one of our listeners

دانیل یکی از شنوندگان ماست،

from Bogota, living in Leeds.

اهل بوگوتا که در لیدز زندگی می‌کند.

Last year, he had to pass the UK driving theory test.

سال گذشته باید در آزمون تئوری رانندگی بریتانیا قبول می‌شد.

He studied the way we all learned at school.

او همان‌طور درس خواند که همه در مدرسه یاد گرفتیم.

He read the handbook three times.

کتاب راهنما را سه بار خواند.

He highlighted half of it in yellow.

نصفش را با رنگ زرد هایلایت کرد.

The night before, everything looked familiar.

شب قبل، همه چیز آشنا به نظر می‌رسید.

And he failed.

و رد شد.

Not because he was not intelligent.

نه به این دلیل که باهوش نبود.

Because familiar is not the same as learned.

چون آشنا بودن با یادگرفته شدن یکی نیست.



So for the second attempt, he changed the method.

پس برای تلاش دوم، روشش را عوض کرد.

He made flashcards and answered them out loud

فلش کارت ساخت و پیش از بررسی، با صدای بلند جواب داد.

before checking.

پیش از اینکه پاسخ را نگاه کند.

He used the five boxes 15 minutes a day

سه هفته، روزی ۱۵ دقیقه از پنج جعبه استفاده کرد.

for three weeks.

برای سه هفته.

No marathon nights.

بدون شب‌های ماراتنی.

No yellow highlighter.

بدون هایلایتر زرد.

He passed with almost a perfect score.

با نمره‌ای تقریباً کامل قبول شد.

But that is not the end of the story.

اما داستان اینجا تمام نمی‌شود.

Because on the bus back home,

چون در اتوبوس راه خانه،

Daniel thought about something.

دانیل به چیزی فکر کرد.

Wait, I have been studying English for six years.

صبر کن، من شش سال است انگلیسی می‌خوانم،

Exactly the way I failed.

دقیقاً به همان روشی که شکست خوردم.

Hold that thought, friends.

این فکر را نگه دارید، دوستان.

We are coming back to it.

دوباره به آن برمی‌گردیم.

Tool number three, mixing.

ابزار شماره سه: ترکیب کردن.



And this one is counterintuitive.

و این یکی برخلاف تصور معمول است.

So stay with us.

پس همراه ما بمانید.

The normal way to study is in blocks.

روش عادی مطالعه، بلوک‌بندی است.

One hour of topic A.

یک ساعت موضوع A.

Then one hour of topic B, clean.

بعد یک ساعت موضوع B؛ مرتب،

Organized, comfortable.

منظم و راحت.

And mostly must wasted.

و بیشترش هدر می‌رود.

Because inside the block, your brain stops thinking.

چون داخل یک بلوک، مغزتان از فکرکردن دست می‌کشد.

If the whole hour is about one single topic,

اگر کل ساعت درباره یک موضوع باشد،

every answer comes from that topic.

هر پاسخی از همان موضوع می‌آید.

Your brain is not choosing.

مغزتان انتخاب نمی‌کند.

It is just following.

فقط دنبال می‌کند.

The alternative is called interleaving.

روش جایگزین interleaving یا تمرین درهم‌آمیخته نام دارد.

You mix similar topics inside the same session.

موضوع‌های مشابه را در یک جلسه با هم ترکیب می‌کنید.

A problem from A, then one from B,

یک مسئله از A، بعد یکی از B،

then A again, then C.

دوباره A، سپس C.



Now your brain has to stop.

حالا مغزتان باید مکت کند،

Look at each problem and ask,

به هر مسئله نگاه کند و بپرسد:

which tool do I need here?

اینجا به کدام ابزار نیاز دارم؟

And that little question is gold.

و همین سؤال کوچک طلاست.

It trains discrimination.

قدرت تشخیص را تمرین می‌دهد؛

Seeing the difference between things that look similar.

دیدن تفاوت میان چیزهایی که شبیه هم هستند.

Yes, it feels harder.

بله، سخت‌تر به نظر می‌رسد.

Yes, you make more mistakes while you practice.

بله، هنگام تمرین اشتباه‌های بیشتری می‌کنید.

Desirable difficulty, remember?

دشواری مطلوب را یادتان هست؟

Harder practice, stronger learning.

تمرین سخت‌تر، یادگیری قوی‌تر.

Tool number four, invented by Richard Feynman,

ابزار شماره چهار را ریچارد فاینمن ابداع کرد،

a Nobel Prize physicist.

فیزیکدانی برنده جایزه نوبل.

And it fits in one sentence.

و در یک جمله خلاصه می‌شود:

If you cannot explain it simply,

اگر نمی‌توانید ساده توضیحش دهید،

you have not understood it.

آن را نفهمیده‌اید.

The method has four steps.

این روش چهار مرحله دارد.



Choose a concept.

یک مفهوم انتخاب کنید.

Explain it out loud,

آن را با صدای بلند توضیح دهید،

as if you were talking to a five-year-old child.

انگار با کودکی پنج ساله حرف می‌زنید.

Simple words, short sentences, real examples.

کلمات ساده، جمله‌های کوتاه و مثال‌های واقعی.

And listen to yourself while you do it.

و هم‌زمان به حرف خودتان گوش کنید.

The exact moment you hesitate,

دقیقا همان لحظه‌ای که مکث می‌کنید،

or hide behind a complicated word.

یا پشت واژه‌ای پیچیده پنهان می‌شوید،

Congratulations, you just found a gap in your knowledge.

تبریک! همین حالا یک شکاف در دانشتان پیدا کردید.

Go back to the material,

به مطلب برگردید،

repair only that gap, and explain again.

فقط همان شکاف را ترمیم کنید و دوباره توضیح دهید.

When the explanation flows like water,

وقتی توضیح مثل آب روان شد،

the concept is yours.

آن مفهوم مال شماست.

Teaching is not what comes after learning.

آموزش چیزی نیست که بعد از یادگیری بیاید.

Teaching is the learning.

آموزش، خود یادگیری است.

And two quick bonus tools before we change gears.

و پیش از عوض کردن بحث، دو ابزار اضافی سریع.

Bonus one, mind maps.

ابزار اضافه اول: نقشه ذهنی.



Put the main idea in the center of a page,

.....

ایده اصلی را وسط صفحه بگذارید،

and let branches grow from it.

.....

و شاخه‌ها را از آن رشد دهید.

One keyword per branch, colors, small drawings.

.....

برای هر شاخه یک کلیدواژه، رنگ‌ها و نقاشی‌های کوچک.

Building the map forces your brain to organize the ideas.

.....

ساخت نقشه، مغزتان را مجبور می‌کند ایده‌ها را مرتب کند.

And organization is memory.

.....

و سازمان‌دهی یعنی حافظه.

Bonus two, change your study locations.

.....

ابزار اضافه دوم: محل مطالعه را تغییر دهید.

Because your brain secretly records the room,

.....

چون مغزتان پنهانی اتاق را ثبت می‌کند،

the light, the sounds, together with the information.

.....

نور و صداها را همراه با اطلاعات.

Review the same material in different places.

.....

یک مطلب را در مکان‌های متفاوت مرور کنید.

And each place becomes a hook

.....

و هر مکان تبدیل به قلابی می‌شود

that can pull the memory back.

.....

که می‌تواند خاطره را برگرداند.

More hooks, more ways to remember.

.....

قلاب‌های بیشتر، راه‌های بیشتر برای یادآوری.

Quick GPS, friends.

.....

یک مرور سریع مسیر، دوستان.

Two libraries.

.....

دو کتابخانه.

And the goal is moving knowledge

.....

و هدف، انتقال دانش است

from the fragile one to the automatic one.

.....

از کتابخانه شکننده به کتابخانه خودکار.



The fuel, your fifth why.

سوخت: چراى پنجم شما.

The toolkit.

جعبه ابزار:

Active recall, spaced repetition with five boxes,

بازیابی فعال، مرور فاصله‌دار با پنج جعبه،

mixing your topics, and explaining like a physicist.

ترکیب موضوع‌ها و توضیح‌دادن مثل یک فیزیک‌دان.

That system can learn anything.

این سیستم می‌تواند هر چیزی را یاد بگیرد.

Driving rules and accounting, piano.

قوانین رانندگی، حسابداری و پیانو.

And now, let's point it at English.

و حالا بیایید آن را به سمت انگلیسی بگیریم.

Because English, friends,

چون دوستان، انگلیسی

is the perfect student for this system.

شاگردی عالی برای این سیستم است.

Remember Daniel on the bus?

دانیل را در اتوبوس یادتان هست؟

Six years of English, studied like the failed driving test.

شش سال انگلیسی، با همان روش ناموفق آزمون رانندگی.

Reading grammar explanations again and again.

خواندن دوباره و دوباره توضیحات گرامر.

Recognizing thousands of words, but producing very few.

تشخیص هزاران کلمه، اما تولید تعداد بسیار کمی از آن‌ها.

Library one, full.

کتابخانه یک: پر.

Library two, empty.

کتابخانه دو: خالی.

So this is the plan.

پس برنامه این است:



Tool by tool.

ابزار به ابزار.

Active recall for English.

بازیابی فعال برای انگلیسی.

When you use flashcards, answer before you flip.

وقتی از فلش کارت استفاده می کنید، پیش از برگرداندنش پاسخ دهید.

Even better, answer out loud.

حتی بهتر: با صدای بلند پاسخ دهید.

Your mouth needs the practice more than your eyes.

دهانتان بیشتر از چشمهایتان به تمرین نیاز دارد.

And when you reread a transcript,

و وقتی متن را دوباره می خوانید،

cover the translation first.

اول ترجمه را بپوشانید.

Make your brain fight for the meaning.

مغزتان را وادار کنید برای یافتن معنا تلاش کند.

Spaced repetition for English.

مرور فاصله دار برای انگلیسی.

Five to eight expressions per episode, never 50.

از هر اپیزود پنج تا هشت عبارت، نه پنجاه تا.

Review them tomorrow, in three days, in a week.

فردا، سه روز بعد و یک هفته بعد مرورشان کنید.

And if the boxes sound like too much work,

و اگر جعبه ها زحمت زیادی به نظر می رسند،

the flashcards on our website

فلش کارت های وبسایت ما

do the spacing for you automatically.

فاصله مرورها را خودکار برایتان تنظیم می کنند.

Enter leaving for English.

تمرین درهم آمیخته برای انگلیسی.

Do not study one thing for one hour.

یک ساعت فقط یک چیز نخوانید.



Mix inside the same session.

در همان جلسه مطالب را ترکیب کنید.

10 minutes of listening, 10 of vocabulary, 10 of shadowing.

۱۰ دقیقه شنیدن، ۱۰ دقیقه واژگان، ۱۰ دقیقه shadowing.

And mix your tenses when you practice.

و هنگام تمرین، زمان‌های دستوری را ترکیب کنید.

One sentence about yesterday, one about tomorrow,

یک جمله درباره دیروز، یکی درباره فردا،

one about right now.

و یکی درباره همین حالا.

Your brain has to choose the grammar every single time.

مغزتان باید هر بار گرامر را انتخاب کند.

Exactly like in a real conversation.

درست مثل یک مکالمه واقعی.

Because real conversations never come in blocks.

چون مکالمه واقعی هرگز بلوک‌بندی شده نیست.

And the Feynman method for English, this one we love.

و روش فاینمن برای انگلیسی؛ این یکی را دوست داریم.

Choose something you know very well.

چیزی را انتخاب کنید که خیلی خوب می‌شناسید.

Your job, your city, your favorite food.

شغل، شهر یا غذای موردعلاقه‌تان.

And explain it in English, out loud,

و آن را با صدای بلند به انگلیسی توضیح دهید،

to an imaginary friend, in the simplest words you have.

برای یک دوست خیالی، با ساده‌ترین کلماتی که دارید.

Where you get stuck, that is not failure.

جایی که گیر می‌کنید، شکست نیست.

That is your personal vocabulary list for this week.

همان فهرست واژگان شخصی شما برای این هفته است.

No teacher can find your gaps better than your own voice.

هیچ معلمی بهتر از صدای خودتان شکاف‌هایتان را پیدا نمی‌کند.



Now wait, because I know what some of you are thinking.

حالا صبر کنید؛ می‌دانم بعضی‌ها این‌تان چه فکر می‌کنید.

Last episode you told us about the focus chair.

اپیزود قبلی درباره صندلی تمرکز گفتید.

One place, only English.

یک مکان، فقط برای انگلیسی.

And now you say, change locations?

و حالا می‌گویید مکان را عوض کنیم؟

Great question.

سؤال عالی‌ای است.

And both things are true.

و هر دو درست هستند.

The focus chair is for deep learning.

صندلی تمرکز برای یادگیری عمیق است؛

When something is new and needs all of your attention.

وقتی چیزی تازه است و به تمام توجه‌تان نیاز دارد.

The different places are for review,

مکان‌های متفاوت برای مرور هستند،

once the material already lives in your head.

وقتی مطلب از قبل در ذهنتان جا گرفته است.

Learn in your chair.

روی صندلی‌تان یاد بگیرید.

Review everywhere, flashcards on the bus,

همه‌جا مرور کنید: فلش‌کارت در اتوبوس،

shadowing in the kitchen,

در آشپزخانه shadowing،

your five expressions in the supermarket queue.

و پنج عبارت‌تان در صف سوپرمارکت.

Deep work in one place, memory hooks in many.

کار عمیق در یک مکان، قلاب‌های حافظه در مکان‌های بسیار.

The chair builds the memory, the world keeps it alive.

صندلی حافظه را می‌سازد؛ جهان آن را زنده نگه می‌دارد.



And where does all of this lead?

و همه این‌ها به کجا می‌رسد؟

To one very specific moment.

به یک لحظه بسیار مشخص.

One day someone asks you a question in English

روزی کسی سؤالی به انگلیسی از شما می‌پرسد

and you answer, not translated.

و پاسخ می‌دهید؛ نه ترجمه‌شده،

Not prepared.

نه از پیش آماده.

You hear your own voice, already speaking,

صدای خودتان را می‌شنوید که از قبل در حال حرف‌زدن است،

before you even decided to speak.

پیش از آنکه حتی تصمیم بگیرید صحبت کنید.

That friends is procedural memory.

دوستان، این همان حافظه روندی است.

That is library two, opening its doors.

این یعنی کتابخانه دو درهایش را باز کرده است.

Grammar you no longer think about.

گرامری که دیگر درباره‌اش فکر نمی‌کنید.

Words that arrive by themselves.

کلماتی که خودشان از راه می‌رسند.

Like the bicycle.

مثل دوچرخه.

Your English will simply keep the balance.

انگلیسی شما به سادگی تعادلش را حفظ خواهد کرد.

So here is your mission for this week.

پس مأموریت این هفته شما این است:

Pick five expressions from this episode's

پنج عبارت از فهرست واژگان این اپیزود را

vocabulary list on the website.

در وبسایت انتخاب کنید.



Make them flashcards or use ours.

آن‌ها را فلش‌کارت کنید یا از فلش‌کارت‌های ما استفاده کنید.

And answer out loud before you flip.

و پیش از برگرداندن کارت، با صدای بلند پاسخ دهید.

Review tomorrow in three days and in a week.

فردا، سه روز بعد و یک هفته بعد مرور کنید.

And one evening explain one idea from this episode.

و یک شب، یکی از ایده‌های این اپیزود را توضیح دهید،

In English to your imaginary friend.

به انگلیسی برای دوست خیالی‌تان.

15 minutes a day.

روزی ۱۵ دقیقه.

Engineered like a scientist.

مثل یک دانشمند طراحی‌شده.

Because from today,

چون از امروز،

you are not just a student of English.

شما فقط زبان‌آموز انگلیسی نیستید.

You are the engineer of your own learning.

شما مهندس یادگیری خودتان هستید.

Before we go, one last reminder.

پیش از رفتن، یک یادآوری آخر.

Everything for this mission is waiting

همه‌چیز برای انجام این مأموریت منتظر شماست

at [yourenglishtoolbox.com](http://yourenglishtoolbox.com).

در [YourEnglishToolbox.com](http://YourEnglishToolbox.com).

This episode with its interactive transcript.

این اپیزود با متن تعاملی‌اش،

Translations in Farsi, Spanish, German and French.

ترجمه‌های فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی،

Vocabulary lists, flashcards that space the reviews

فهرست واژگان و فلش‌کارت‌هایی که مرورها را فاصله‌بندی می‌کنند،



for you, mini games and PDFs you can download.

بازی‌های کوچک و فایل‌های PDF قابل دانلود.

All free, all made for you.

همه رایگان و همه برای شما ساخته شده‌اند.

Thank you for being here with us friends.

دوستان، ممنون که همراه ما بودید.

See you at [yourenglishtoolbox.com](http://yourenglishtoolbox.com).

در [YourEnglishToolbox.com](http://YourEnglishToolbox.com) می‌بینیمتان.

Bye for now.

فعلاً خدا حافظ.

Take care friends.

مراقب خودتان باشید، دوستان.

