

TRANSCRIPT · EPISODE 20

The Need to Stop Is More Important Than Your Need to Run

Line-by-line · English + ■■■■■

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox,

دی دم شوخ دوخ یسی لگنا رازبا هب ع ج هب

your slow English podcast where we train your ears step-by-step.

می هدی شزوم آهل حرم هب هل حرم ار دوخ یاه شوگ نآ رد هک امش مارا یسی لگنا تس کداپ

I'm Martin.

م.تسه نی ترا م ن

And I'm Julia.

م.تسه ای لوج م و

Before we begin, I want to ask you for a small but very important favor.

م.ش اب هت شاد مهم رای سب اما کچوک تس او خرد کی امش زا مه او خلی م، می نک عورش هکنی ا ز ا ل ب ق

If you learn even one helpful idea today, please write a short comment after listening.

دی سی ون ب هاتوک رظن کی نداد شوگ زا دع ب ا فطل، دی تفرگ دای دی فم هدی ا کی ی تح زورما رگا

Comments tell the platforms that our community is real and active.

ت.س ا ل ا ع ف و ی ع ق او ام ع م ا ج هک دن ی و گلی م ا هم رفرت ل پ هب تارظن

They help more learners find the podcast and help us continue creating new episodes.

هب ات دن کلی م کم کم ام هب و دن نک ادی پ ار تس کداپ ات دن کلی م کم کم یرتشی ب ناگدن ری گدای هب اهن آ می ده همداد ا دی ج ی اهت مسق دی لوت

Thank you for supporting this show with your voice.

م.رکش تم، دی نکلی م تی ام ح هم ان رب نی زا دوخ ی ادص اب هکنی ا زا

Part One: The Opening Message.

ن.یزاغ آ می پ: لوات مسق

Today, we explore an idea that sounds simple but is difficult to live.

تسا راوشد نآ ندرک یگدنز اما دسرلیم هداس رظن هب هک مین کلیم یسررب ار یاهدیا، زورم

The need to stop is more important than your need to run.

تسا رتامهم امش ندیود هب زاین زا فقوت هب زاین

We live in a world that tells us to move faster and do more.

میهد ماچنا رتشیب و مینک تکرح رتاعی رس دیوگلیم ام هب هک مین کلیم یگدنزی ای ندرد ام

Learning to pause almost feels like breaking the rules.

دسرلیم رظن هب نیناوق ن تسکش دن نام ابی رقت فقوت یری گدای

And yet slowing down changes everything.

دهلیم رییغت ار زیچ همه ندش دنک، لاج نی اب و

It changes how you think, how you learn, and how you feel.

دین کلیم ساسحاهن و گچ و دیری گلیم دای هن و گچ، دین کلیم رکف هن و گچ هک دهلیم رییغت نی

Part Two: The Illusion of Speed.

تعرس مهوت: مود تمسق

Many of us live with the feeling that we are behind, behind our goals and behind the people around us.

رد هک یدارفا زا و دوخ فادهها، میتسه بقع نارگیدی زا هک مین کلیم یگدنزی ساسحاهب ام زای رایسب
دن تسه ام فارطا

That pressure makes us run even when we have no energy.

میووب، میرادن یژنای تقوی تح دوشلیم ثعاب راشف نی

We jump from task to task and call it productivity.

میمانلیم یرواهرهبار نآ و میرپلیم رگیدی راک هب راک کی زا ام

But what if running faster is not the solution?

دشابن لجاهار رتاعی رس ندیود رگا اما

What if real progress begins when you stop?

دیوش فقوتهم امش هک دوش زاغآ ینامزی عقاو تفرشیپ رگا

The mind is like a lake.

تسا هچ اورد کی دن نام نهذ.

When the wind moves the surface, everything becomes cloudy.

دوشلوم ردک زیچ همه، دهلم تکرخ ارحطس داب یتقو.

But when the wind stops, the water becomes still and clear.

دوشلوم فافش و مارآ بآ، دوشلوم فقوتم داب یتقو اما.

The same happens inside us when we stop rushing.

میش کلیم تسد هلج ع زا هک یتقو دت فالیم ام نورد رد قافتا نی مه.

Stopping is not laziness.

تسین یل بن ت فقوت.

It is intentional stillness.

تسا یدم ع نوکس نی.

It is the moment when you reconnect with what matters.

دین کلیم رارق رب طاب ترا تسا مهم هچ نآ اب هرابود هک تسا ی اه ظ حل نی.

Part Three.

موس تمسق.

Story One: Arianna Huffington.

نوتگنی فاه ان ای رآ: لوانات ساد.

Let's begin with a powerful real story.

مینک عورش دن متردق و ی عقاو نات ساد کی اب دی ای ب.

Arianna Huffington believed success meant constant motion.

تسا موادم تکرخ ان عم هب تی ق فوم هک دوب دقت عم نوتگنی فاه ان ای رآ.

She worked almost 18 hours a day and slept very little.

دی باوخلیم مک رای سب و در کلیم راک زور رد تعاس 18 اب یرقت وا.

Until one morning, she collapsed at her desk.

درک طوقس شراک زیم رد، حبص کی هکنیا ات.

She broke her cheekbone and woke up in a pool of blood.

دش رادی ب نوخ رختسرا کی رد و تسکش ار شاهنوگ ناوختسرا وا

That moment changed her life completely.

داد ری غت ال ماک ارشالی گدنز هظحل نآ

She began asking a new question, "What is the point of running if the race destroys you?"

دندک دوبان ار وت هق باسم رگا تسی چی ندیود زا فده، درک دیدج لاوس کی ندی سرپ هب عورش وا

She started studying sleep, balance, and mindfulness.

درک یه اگان هذ و لداعت، باوخ دعالطم هب عورش وا

Later, she left the company she had built and created Thrive Global.

درک سیسأت ار و درک کرت دوب هتخاس هک ار یتکرش وا، ادعب

And she became more effective and more creative than before, because real productivity comes from presence, not pressure.

راشف هن، دوشایم یشان روضح زا یعق او یروا هرب اریز، دش لبق زا رتقالخ و رترثؤم وا و

Part Four.

مراهچ تمسق

Story

ناتساد

Two: Keanu Reeves.

زویرونایک: مود

The second story comes from actor Keanu Reeves.

تسرا زویرونایک رگیزاب زا مود ناتساد

He is known for being calm, humble, and kind, but he has lived through enormous personal loss.

روب ع گرزب یصخش نادقف کی زا وا اما، تسرا هدش هتخان ششالی نابره م و عضاوت، شم آرا رطاخ هب وا
تسرا هدرک

He lost his closest friend, his partner, and even his child.

داد تسد زا ار شدن زرف یتح و شکیرش، شتسود نی رتاکیدزن وا

Instead of running from pain, he slowed down.

دش دنک وا، درد زا رارف یاج هب

He lived quietly, reading in cafes and riding the subway.

درک رفس ورتم اب و درک هعلاطم اههفاک رد، درک یگدنز یمارآ هب وا

That quietness became his strength.

دش لیدبت و تردق هب شمارآ نیا

When someone asked how he stayed grounded, he gave a simple answer.

داد هداس خسپ کی وا، تساهدرک ظفح اردوخ شمارآ هنوگچ دیسرپ وا زایسکی تقو

"Sometimes simple things are the most difficult to achieve, simplicity, silence, and a smile."

کی و توکس، یگداس، دنتسه یبایتسد یارب اهزیچ نیرتاتخس هداس یاهزیچ تاقوا یهاگ
دنخبل

Slowing down did not reduce his success.

دادن شهاک ار واتیقفوم ندش دنک

It made him more respected, more admired, and more human.

درک رتلیناسنا و رتانیسحت دروم، رتامرتحم ار وا

When he stopped chasing the world, the world came to him.

دمآ وا هب ایند، دیشک تسد ایندندرک لابندزا واتیقو

Part Five: What Mindfulness Really Means.

یهاگانهدی عاقو یانعم: مچنپ تمسق

Many people imagine mindfulness as something complicated, but it is simple.

تساهداس نیاما، دننکلیم روصت هدیچیپی زیچاریهاگانهدمدرم زایرایسب

Mindfulness is the art of noticing.

تساهددرک هجوت رنه یهاگانهد

Noticing your breath, your thoughts, your emotions, and your reactions.

دوخ یاهلشنکاو و دوختاساسح، دوخراکفا، دوخسفن هب هجوت

Jon Kabat-Zinn defines it as paying attention on purpose in the present moment without judgment.

دن کلیم فی رعیت تواضق نودب لاح هظحل رد یدم هجوت ناو نع هب ار نا نیزت اباک ناچ

That small pause creates space, and in that space, you find freedom.

دی ن کلیم ادی پ ار ی دازآ، اضف نا رد و دن کلیم داج ی ای اضف کچوک فقوت نا

You realize you don't need to react automatically.

دی رادن راکدوخ شن کاو هب یزای ن هک دی و شلی م هجوت م امش

You don't need to push through exhaustion.

دی رادن ی گتسخ قی رط زا راشف هب یزای ن

You can choose the next step instead of repeating old habits.

دی ن ک رارکت ار می دق تاداع هکن ی ای اج هب دی ن ک باخت نا ار ی دع ب هل حرم دی ن اوتلی م امش

Mindfulness transforms life from a race into a practice.

دن کلیم لی دبت نی رمت کی هب هق باسم کی زا ار ی گدن زی هاگ آن هذ

Part Six: The Cost of Constant Running.

موادم ندی و دهن یزه: م شش تمس ق

Most of us are addicted to running mentally.

می تسه دات عم ی نه ذ ندی و د هب ام رتشی ب

We run toward goals, deadlines, and pressure.

می و دلی م راشف و اهات له م، فاده اتمس هب ام

We believe slowing down means falling behind.

تسا ن دن ام بقع ی ان عم هب ندش دن ک هک می دق ت عم ام

But when you never rest, your attention becomes scattered.

دوشلی م هدن کارپ امش هجوت، دی ن کلیم ن تحارت سا زگره ی تقو و اما

You lose clarity, depth, and joy.

دی هلی م تسد زا ار یداش و قمع، جوضو امش

Learning becomes mechanical instead of meaningful.

دوشلی م ی کی ن اکم، ندش راد ان عم ی اج هب ی ری گدای

It is like trying to fill a shaking glass with water; most of the water spills out.

دزی رلوم بآ رتشی ب؛ تسرا بآ اب نازلر ناویل کی ندرک رپ یارب شالت دن نام نیا

The same happens with knowledge.

دتفایم شن اد اب قافتا نیمه

Nothing stays when the mind is shaking.

تسرا نازلر نهذی تقو دن امی من یزی چی ه

That is why stopping is essential.

تسرا یروض فقوت هک تسرا لیلد نیمه هب

Stopping is not failure.

تسین تسکش فقوت

Stopping is where understanding begins.

دوشلوم زاغآ کرد هک تسرا یی اج فقوت

Part 7:

7: تمسق

Mindfulness and English Learning.

یسی لگنا نابزیری گدای و یه اگان هذ

Now, let's connect this philosophy to English learning.

مینک طبترم یسی لگنا نابزیری گدای هب ار هفسلف نیا دی ای ب، الاح

Many learners want fast results.

دنری گب عیرس چی اتن دنه اوخلیم ناگدنری گدای زا رای سب

But language learning is not a sprint; it is a long walk through a forest.

تسرا لگنچ کی ردینالوط یوره دای پ کی نیا؛ تسین عیرس ندیود کی نابزیری گدای اما

If you run, you miss the details that matter.

دی هلم تسد زا ار دن تسه مهم هک ی تایئزج، دی ودب رگا

This is why we teach slow English.

می هلم شزوم آ مارا یسی لگنا ام لیلد نیمه هب

Real fluency comes from mindful repetition.

دوشلی می شان یه آگ آن هذ اب رارکت زا ی عقاو طلست

When you slow down, your brain finally absorbs what you hear.

دن کلی م بزج دی و نشلی م هک ار هچ نآ تی اهن رد امش زغم ،دی و نشلی م دنک ی تقو

Mindfulness helps at every stage.

دن کلی م کمک هل حرم ره رد یه آگ آن هذ

When you listen, listen fully.

دی هد شوگ لم اک روط هب ،دی هلی م شوگ ی تقو

When you speak, notice your pronunciation.

دی نک هجوت دوخ ظفلت هب ،دی نکلی م تب حص ی تقو

When you study vocabulary, feel the rhythm of the words.

دی نک ساسح ارتاملک متیر ،دی نکلی م هعلاطم ار ناگژاو ی تقو

It is not about studying more; it is about studying with awareness.

تسا یه آگ اب هعلاطم دروم رد نی ؛تسین رتشیب هعلاطم دروم رد نی ا

Part 8: Practical Mindful English Habits.

یسی لگنا رد یه آگ آن هذ ی لمع تاداع :8 تمسق

Here are simple ways to apply mindfulness to English.

دراد دوجو یسی لگنا رد یه آگ آن هذ ی لمع یارب ی اهلاس ی اهلهار اجنی ا رد

Mindful listening means focusing on the sound of each word.

تسا هملک ره ی ادص رب زکرمت ی انعم هب یه آگ آن هذ اب نداد شوگ

Notice pauses, tone, and emotion.

دی نک هجوت ساسح و نحل ،اهفقوت هب

Mindful speaking means taking a breath before you speak; say the sentence slowly and clearly.

هب و ی مارآ هب ار هلمج ؛تسا ندرک تب حص زا لبق سفن نترفگ ی انعم هب یه آگ آن هذ اب ندرک تب حص
دی و گب حوضو

Mindful reading means stopping after a paragraph;

؛تسا فارگاراپ کی زا دعب فوقوت یانعم هب یه اگان هذ اب ندن اوخ

let the meaning settle.

.دتفی ب اج یانعم دی هد هزاجا

Mindful writing means writing slowly and enjoying the process; feel your ideas turning into language.

ی اهله دی ا دینک ساسحا ؛تسا دنی آرف زا ندرب تذلل و ی مارآ هب نتشون یانعم هب یه اگان هذ اب نتشون
دشولم لی دبت نابز هب امش

Part 9: Final Reflection.

ی یاهن لم أت 9 تمسق

When we stop running, something magical appears; we start hearing life again.

ی گدنز ندینش هب عورش هرابود ام ؛دشولم رهظ یی و داج یزیچ ،میش کلیم تسد ندیود زا یتقو
میش کلیم

Learning becomes lighter and more joyful.

.دشولم رتداهش و رتکبسی ری گدای

Thich Nhat Hanh said, "Smile, breathe, and go slowly."

دیورب ی مارآ هب و دیشکب سفن ،دینزب دنخبل ،تفگ ناه تان کی ت

That sentence contains everything.

دراد رب رد ار زیچ همه هلمج نآ

When you learn slowly, you understand deeply.

دین کلیم کرد قی مع ،دیری گلی م دای مارآ یتقو

When you speak slowly, you connect honestly.

دین کلیم رارقرب طاب ترا هناق داص روط هب ،دین کلیم تبحص مارآ یتقو

When you live slowly, you live more completely.

دین کلیم ی گدنز رتال ماک روط هب ،دین کلیم ی گدنز مارآ یتقو

So take a breath.

دیشکب سفن کی سپ

Your need to stop is more important than your need to run.

.....

تسا رتامهم ندیود هب امش زاین زا فقوت هب امش زاین

If you enjoyed this episode, please write a short comment before you go.

.....

دیسیونب هاتوک رظن کی نتفر زا لبق ا فطل ،دیدرب تذلل تمسق نی ا زا رگا

Comments tell the platforms that our community is real and active.

.....

تسا ل اعف و ی عقاو ام ه عماج هک دنیوگلی م اهمرفتل پ هب تارظن

Your support helps us continue creating new mindful episodes every week.

.....

مینک دیلوت ار هاگان هذ و دیدج ی اهاتمسق هتفه ره ات دنکلی م کمک ام هب امش تی امح

Tell us how slowing down has helped your English or what topic you want next.

.....

یدعب دیهاوخلی م ار ی عوضوم هچ ای هدرک کمک امش یسیلگنا هب ندش دنک هنوگچ هک دییوگب ام هب

Thank you for listening.

.....

مکرکشت م ،دی داد شوگ هکنی ا زا