

TRANSCRIPT · EPISODE 23

# Shadowing Practice 100 Lessons

Line-by-line · English + ■■■■■

155 lines

Your English Toolbox

Welcome to your English toolbox, the podcast where we train your ears and your mind step by step.

مدق هب مدق ار امش نهذ و اهش وگ نآ رد هک یتس کدپ ،دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا هب عج هب  
می هلم شزوم آ

I am Peter,

،متسه رتیپ نم

and today we are going to do

تسا رارق زورما و

something very powerful.

می هدم اچنا دن متردق رای سب یراک

We are going to practice shadowing with 100 sentences of wisdom from Mark Manson.

درک می ه اوخ ینزه ایاس نیرمت نوسنم کرام زا تمکح هلمج 100 اب ام

I recommend you to listen to our previous episode where we deeply explain the content of this interesting book, The Subtle Art of Not Giving a Fuck.

رنه ،بل اچ باتک نی ای اوتحم نآ رد هک دی ه شوگ ار ام یلبق تمسق هک من کلیم هی صوت امش هب  
می هلمج حیضوت قی م ع روط هب ار یلی خلیب فی رظ

After being aware of the content, today's episode is a good way to practice shadowing English, improving your listening and understanding, and at the same time going back to the powerful teachings of the book.

،تسا یسی لگنا نابز هب ینزه ایاس نیرمت یرب یبوخ هار زورما تمسق ،اوتحم اب ندش انشآ زا سپ  
باتک دن متردق ی اهه زوم آ هب تشگزاب لاح نی ع رد و امش کرد و نداد شوگ دوب هب

I will read 100 sentences divided into five blocks.

من کلیم میسقت کولب جنپ هب ار هلمج 100 نم

Your job is to listen

دی ه شوگ هک تسا نی امش راک

and then repeat exactly what I say during the silence.

دی نک رارکت می و گلی م تو کس رد ن م هک ار هچ ن آقی قد س پس و

Take a deep breath, relax your shoulders and let's begin.

می نک عورش دی ای ب و دی نک ل ش ار نات ی اهه ناش، دی ش کب قی مع س فن کی

Block one: The feedback loop and suffering.

چنر و دروخ زاب هق ل ح: لوا کول ب

The desire for more positive experience is itself a negative experience.

تسا ی فن م هبرجت کی دوخ رت ش ی ب تب ث م ی اهه ب رجت هب لی امت

Paradoxically, the acceptance of one's negative experience is itself a positive experience.

تسا تب ث م هبرجت کی دوخ ی فن م هبرجت شری ذب، لاک ی س کو دارا پ

We have become too comfortable, and that is making us weak.

دن کلی م فی عض ار ام نی و می اهه دش تحار ی لی خ ام

To not give a fuck is to stare down life's most terrifying and difficult challenges.

دی ن زب ل زی گدن ز راوش د و کان سرت ی اهه ل ل اچ هب هک تس ان عم نی هب ی لی ای خ ی ب

You must care about something far more important than your adversity.

دی هه تی مه ا دوخ تال کش م زا رت ام هم رای س ب ی زی چ هب دی اب امش

If you don't find a meaningful problem, your mind will invent meaningless ones.

درک ده اوخ عارت خا ان عم ل ب تال کش م ناتن هذ، دی ن کن ادی پ رادان عم ل کش م کی رگا

Everything worthwhile in life is won through surmounting the associated negative experience.

دی آلی م تسد هب طب ترم ی فن م ی اهه ب رجت رب هبل غ قی رط زا تسا دن م ش زرا ی گدن ز رد هک ی زی چ ره

Avoiding suffering is a form of suffering.

تسا چنر ی عون چنر زا بان ت جا

The avoidance of struggle is a struggle.

تسا شالت کی دوخ شالت زا بان ت جا

The denial of failure is a failure.

تسا تس کش کی تس کش راکنا

Hiding what is shameful is itself a form of shame.

تسای مرش ی عون دوخ تسای روآمرش هچنآ ندرک ناهنپ

Pain is an inextricable thread in the fabric of life.

تسای گدنز تفاب رد کی کفت لباق ریغ هتشر کی درد

To try to pull the thread of pain out is to unravel everything else with it.

تسای نآ اب رگدی زیچ همه ندرک زاب یانعم هب نوری هب درد هتشر ندیشک رد ی عس

Happiness is not a solvable equation.

تسای ن ل ح لباق هل داعم کی ی داش

Happiness comes from solving problems.

دی آئی م تسد هب تال کشم ل ح زا ی داش

True happiness occurs only when you find the problems you enjoy having.

دی ربلیم تذلل اهنآ ن تشاد زا هک دینک ادیپاری تال کشم هک دتفایم قافتای نامز اهنآ ی عقاو ی داش

Don't ask yourself what you want to enjoy;

دی ریبب تذلل دی هاوخلیم یزیچ هچ هک دی سرپن دوخ زا

ask yourself

دی سرپب دوخ زا

what pain you want to sustain.

دینک لمحت دی هاوخلیم اری درد هچ

Who you are is defined by what you are willing to struggle for.

دوشلیم فیرعت دینک شالت دی اهدامآ نآ یارب هچنآ اب دیتسه یک امش هکنیا

This is the most simple and basic component of life.

تسای گدنز عجز نیرتلی داینب و نیرتهداس نیا

Reflection one: That was the first block.

دوب کولب نیلوا نیا: لوا رکفت

We learned that avoiding pain only creates more pain.

دنکلیم داجیای رتشیب درد اهنآ درد زابانتجا هک میتخومآ ام

Real happiness is found in choosing the struggles that matter to us.

دنتسه مهمه ام یارب هک تسای اهله لاج باختنا رد یعیق او ی داش

Let's move deeper into how we see ourselves.

می زادربب دوخ ندیدی گنوگچ هب رتاقی مع دی یای ب

Block two: Values and being average.

ندوب نی گنایم و اهله زرا: مود کولب

The vast majority of your life will be boring and not noteworthy.

دوب ده اوخ تی مهالی ب و هدن کال سک امش ی گدن ز گرزب تی رتکا

That is okay.

درادن یل اکشا نی ا

If you feel like you must be special to be worthy, you will always feel like a failure.

درک دیه اوخ تسکش ساسح هشی مه، دی شاب دن مشزرا ات دی شاب صاخ دی اب هک دینک ساسح رگا

The ticket to emotional health involves accepting the bland and mundane truths of life.

تسای گدن ز هرمزور و هزمی ب قی اقح شری ذپ ی فطاع تمال س دی لک

Once you accept your life as mundane, you are free to accomplish what you truly wish.

تسد هب دیه اوخ لم اعق او هک ار هچن آت دی تسه دازآ، دیری ذپب هرمزور ناو نع هب ار دوخ ی گدن ز هک ینامز دیروآ

Self-awareness is like an onion.

تسای زای پ کی دن نام یه آگادوخ

There are multiple layers to it, and the more you peel them back, the more you cry.

دی رگی لم رتشی ب، دینکب تسوپ ار اهن آرتشی ب هچ ره و دراد ی ددعت م ی اهلی ال

Values are the fundamental component of our psychological makeup.

دنتسه ام یناور راتخاس ی دای نب عجز اهله زرا

If you have shitty values, you will have a shitty life. Pleasure is a false god.

ت شاد دیه اوخ ی دب ی گدن ز، دی شاب هت شاد ی دب ی اهله زرا رگا

Pleasure is the most superficial form of life satisfaction, and therefore the easiest to obtain.

دی آلم تسد هب ی تحار هب نی اربان ب و تسای گدن ز ا تی اض ر ل کش نی رتلی ح ط س تذل

Material success is also a poor metric for self-worth.

تسا دوخ ش زرا ی ارب فیعض ی رای عم زین ی دام تی ق فوم

Once you are able to provide for your basic physical needs, the correlation between happiness and money is zero.

تسا رفص لوپ و یداش نی بی گتس بمه ،دی ش اب دوخ هی اپ ی مسج ی اهزای ن نیم ات هب رداق هک ی نامز

Always being right is another terrible value.

تسا رگی د دب ش زرا کی ندوب تسرد هشی مه

It prevents you from learning from your mistakes.

درادلی مزاب نات تاه اب تشا زا ی ری گدای زا ار امش نی ا

Staying positive all the time is a form of avoidance.

تسا بان تجا ی عون ندوب تبثم هشی مه

Denying negative emotions leads to deeper and more prolonged negative emotions.

دوشلی م رتلی نال و ط و رتاقی عم ی فنم تاساس ح ا هب رجنم ی فنم تاساس ح ا راکنا

Good values are reality-based, socially constructive, and immediate.

دن تسه ی روف و هدن زاس ی عامتجا ،تی ع ق او رب نی تبم بوخ ی اهش زرا

Honesty is a good value because it is something you have complete control over.

دی راد ل ماک ل رتنک ن آ رب امش هک تسای زی چ اری ز تسا بوخ ش زرا کی تق ا دص

Popularity is a bad value because it is out of your control.

تسامش ل رتنک زا چراخ اری ز تسا دب ش زرا کی تی بوب ح م

Reflection three.

موس رکفت

In this block, we confronted the idea of being special.

می دش هج اوم ندوب صاخ هدی اب ،کولب نی ا رد

Accepting that we are average at most things liberates us from the pressure to be perfect.

دن کلی م داژا ندوب ل ماک ی ارب راشف زا ار ام می تسه نی گنای م اهزی چ رثکا رد هک نی ا شری ذپ

We also learn to choose values that we can control, like honesty and humility.

.....  
 می‌شاید هت‌شاد لر تنک اهن آ رب می‌ن‌اوت‌لم هک می‌نک باخت‌ن‌ا ری‌ا‌ه‌ش‌زرا هک می‌ری‌گ‌لم دای‌ن‌ی‌ن‌چ‌مه‌ام  
 ع‌ض‌اوت و ت‌ق‌ا‌ص‌د‌ن‌ن‌ام

let's talk about responsibility.

.....  
 می‌نک تب‌حص‌تی‌ل‌وئ‌سم ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌دی‌ای‌ب

Block three, radical responsibility.

.....  
 ل‌ا‌ک‌ی‌دار‌تی‌ل‌وئ‌سم، م‌وس‌ک‌ول‌ب

We are responsible for experiences that aren't our fault all the time.

.....  
 ت‌س‌ی‌ن‌ا‌م‌ری‌ص‌ق‌ت‌ه‌ک‌می‌ت‌سه‌ی‌ت‌ای‌ب‌ر‌ج‌ت‌ل‌وئ‌سم‌ه‌ش‌ی‌مه‌ام

Fault is past tense.

.....  
 ت‌س‌ا‌ه‌ت‌ش‌ذ‌گ‌ن‌ا‌م‌ز‌ری‌ص‌ق‌ت

Responsibility is present tense.

.....  
 ت‌س‌ا‌ل‌ا‌ح‌ن‌ا‌م‌ز‌تی‌ل‌وئ‌سم

Fault results from choices that have already been made.

.....  
 د‌ن‌ا‌ه‌د‌ش‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ل‌ا‌ب‌ق‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌ی‌ا‌ه‌ا‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ز‌ا‌ی‌ش‌ان‌ری‌ص‌ق‌ت

Responsibility results from the choices you are currently making.

.....  
 د‌ی‌ه‌ل‌م‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ر‌ض‌ا‌ح‌ل‌ا‌ح‌ر‌د‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌ی‌ا‌ه‌ا‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ز‌ا‌ی‌ش‌ان‌تی‌ل‌وئ‌سم

Nobody else is ever responsible for your situation but you.

.....  
 ت‌س‌ی‌ن‌ا‌م‌ش‌تی‌ع‌ض‌و‌ل‌وئ‌سم‌ا‌م‌ش‌ز‌ج‌ی‌ر‌گ‌ی‌د‌س‌ک‌چ‌ی‌ه

Many people

.....  
 م‌د‌ر‌م‌ز‌ا‌ی‌ر‌ای‌س‌ب

may be to blame for your unhappiness...

.....  
 ...د‌ن‌ش‌اب‌ر‌ص‌ق‌م‌ا‌م‌ش‌ی‌ت‌ح‌ا‌ر‌ان‌ی‌ا‌ر‌ب‌ت‌س‌ا‌ن‌ک‌م‌م

But nobody is ever responsible for your unhappiness but you.

.....  
 ت‌س‌ی‌ن‌ا‌م‌ش‌ی‌ت‌ح‌ا‌ر‌ان‌ل‌وئ‌سم‌ا‌م‌ش‌ز‌ج‌س‌ک‌چ‌ی‌ه‌ام

Taking responsibility for your problems is the first step to solving them.

تس اه نآ ل ح ی ا ر ب م د ق ن ی ل و ا ن ا ت ت ا ل ک ش م ت ی ل و ی س م ن ت ف ر ی ذ پ .

The more we choose to accept responsibility in our lives, the more power we will exercise over our lives.

ن ا م ل ی گ د ن ز ر ب ی ر ت ش ی ب ت ر د ق ، م ی ر ی ذ پ ب ن ا م ل ی گ د ن ز ر د ا ر ت ی ل و ی س م ه ک م ی ن ک ب ا خ ت ن ا ر ت ش ی ب ه چ ر ه ت ش ا د م ی ه ا و خ .

We do not go from wrong to right...

... م ی و ر ل ی م ن ت س ر د ه ب ت س ر د ا ن ز ا م

We go from wrong to slightly less wrong.

... م ی و ر ل ی م ت س ر د ا ن ر ت م ک ی م ک ه ب ت س ر د ا ن ز ا م

Uncertainty is the root of all progress and all growth.

... ت س ا د ش ر و ت ف ر ش ی پ م ا م ت ه ش ی ر ت ی ع ط ق م د ع

The more you try to be certain about something, the more uncertain and insecure you will feel.

ی ر ت ش ی ب ی ن م ا ن و ت ی ع ط ق م د ع س ا س ح ا ، د ی ش ا ب ن ی م ط م ی ز ی چ د ر و م ر د د ی ن ک ی ع س ر ت ش ی ب ه چ ر ه د ر ک د ی ه ا و خ .

You should never say, "I know who I am." You should ask, "What if I am wrong?"

... ه چ م ن ک ه ا ب ت ش ا ر گ ا ، د ی س ر پ ب د ی ا ب . م ت س ه ی ک م ن ا ل ی م ن م ، د ی ی و گ ب د ی ا ب ن ز گ ر ه

The more something threatens your identity, the more you will avoid it.

... د ر ک د ی ه ا و خ ب ا ن ت ج ا ن آ ز ا ر ت ش ی ب ، د ن ک د ی د ه ت ا ر ا م ش ت ی و ه ر ت ش ی ب ی ز ی چ ه چ ر ه

Let go of who you think you are...

... د ی و ش ا ه ر د ی ت س ه ی ک د ی ن ک ل ی م ر ک ف ه ک ن ی ا ز ا

This allows you to become who you might be.

... د ی و ش ل ی د ب ت د ی ش ا ب ت س ا ن ک م م ه ک ی س ک ه ب ه ک د ه ل ی م ه ز ا ج ا م ش ه ب ن ی ا

Doubt is the beginning of wisdom.

... ت س ا ت م ک ح ز ا غ آ ک ش

Reflection

ر ک ف ت

three.

موس.

That was a heavy section.

دوب نی گنس شخب نی ا

The distinction between fault and responsibility is crucial.

تسا مهم رای سب تی لوئسم و ری صقت نی ب زی امت

Even if life deals you a bad hand, it is your responsibility to play it well We must be willing to doubt ourselves.

دی نکی زاب ی بوخ هب ار نآ هک تس امش تی لوئسم، دهدب ی دب تس د امش هب ی گدنز رگا ی تح

Block four, failure and action.

ل مع و تس کش، مراهچ کولب

Failure is an arbitrary concept.

تسا ه اوخلد موهفم کی تس کش

If your metric for success is to learn, then failure is impossible.

تسا نکم مریغ تس کش سپ، دشاب یری گدای امش تی قفوم رای عم رگا

We can be truly successful only at something we're willing to fail at.

می روخ ب تس کش نآ رد می اهدام آ هک می شاب قفوم اعقاو ی زیچ رد اهنت می ناوتی ام

If you are unwilling to fail, then you are unwilling to succeed.

دی وش قفوم هک دی تسسین هدام آ سپ، دی روخ ب تس کش هک دی شابن هدام آ رگا

Pain is part of the process Just as physical pain strengthens bone and muscle, emotional pain strengthens your mind.

تسا دنی آرف زا ی شخب درد

Life is about not knowing, and then doing something anyway.

ن داد ماجنا یراک لاح ره هب سپس و تسا نتسنادن هرابرد ی گدنز

Do not just sit there;

دی نیشن طقف؛

do something.

دی‌ده ماجنا یراک.

Action isn't just the effect of motivation, it's also the cause of it.

تسه زین نآ تلح هکلب، تسین هزیگنارثا اهنت لمع.

Motivation is an endless loop.

تسارنا یراک هقیلح کی هزیگنا.

Action leads to inspiration, which leads to motivation.

دوشلیم هزیگنار هب رجنم هک، دوشلیم ماهلار هب رجنم لمع.

If you lack the motivation to make an important change in your life, do something.

دی‌ده ماجنا یراک، یرادن ار ناتلیگدن زردی مهم رییغت داجیا یرب مزال هزیگنارگا.

Anything.

یزیچ ره.

Then harness the reaction to that action as a way to begin motivating yourself.

دیریگب راک هب ناتدوخ هب نداد هزیگنار عورش یرب یهار ناو نع هب ار لمع نآ هب شنکاوس پس.

The "do something" principle

دی‌ده ماجنا یراک لصا

creates its own momentum.

دنکلیم داجیا اردوخ تکرح.

You are your own source of inspiration.

دی‌تسه دوخ ماهلار عب نم امش.

You do not need to wait for permission to act.

دیرادن لمع یرب هزاجا یرب راضتنا هب زاین امش.

Small actions snowball into large changes.

دنوشلیم لی‌دبت گرزب تارییغت هب کچوک یاهال لمع.

Progress is born from the willingness to act without guarantees.

دی‌آلیم دوجو هب نیمضت نودب لمع هب لی‌امت زاتفرشیپ.

Reflection garden.

غاب رکفت

That block was about movement.

دوب تکرخ هرابرد کولب نیا

We often wait for motivation, but action actually creates motivation.

دن کلیم داجی ا هزی گنا عقاورد لمع اما، می ت سه هزی گنا رظت نم بلغا ام

Don't fear failure; use it as a tool to move forward.

دی نک هدافت سرا تفرشی پی یارب یرازبا ناونع هب نآ زا؛ دی سرتن تسکش زا

We are almost there.

می اهدی سر نایاپ هب اب یرقت ام

Let's finish with the final block.

میان اسرب نایاپ هب یی اهن کولب اب دی یاب

Block five, rejection, love, and death.

گرم و قشع، ن دش در، مچنپ کولب

Freedom is not the absence of commitment;

تسین دهعت دوجو مدع ی دازآ

freedom is the ability to choose what to commit to.

دیوش دهعت م نآ هب هک تسایزیچ باختنا یی ان اوت ی دازآ

You cannot value everything.

دیهدب شزرا زیچ همه هب دین اوتی من امش

To value something, you must reject what is not that thing.

دی نک درار تسین زیچ نآ هک هچنآ دیاب، یزیچ هب نداد شزرا یارب

Rejection is an inherent and necessary part of maintaining our values.

تسای اهلشزرا ظفح زا یوررض و ی تاذی شخب ندرک در

Honesty is a natural human craving,

تسای ناسنا یعی بطلی امت کی تقادص

but you cannot have honesty without the possibility of rejection.

ندش در ناکم نودب دی ش اب هت شاد ت ق ادص دی ن او تلی من امش اما

Entitlement is the belief that you deserve a different set of rules than everyone else.

تبسن نین او ق زا توافتم ی اه عوم جم هت سی اش امش هک دین ک رواب هک تسرا نی ا ی بل طاق ح س اسح ا  
دی تسره نی ری اس هب

Healthy love is based on two people with their own values and their own responsibilities.

تسرا دوخ ی اهلی وی سم و دوخ ی اهلی زرا اب رفن ود س اس ا رب مل اس ق ش ع

Unhealthy love is based on two people trying to escape their problems through their emotions for each other.

تبسن ت اس اسح ا قی رط زا دوخ ت ال کش م زا دن نک ای م ی ع س هک تسرا رفن ود س اس ا رب مل اس ان ق ش ع  
دن نک رارف رگی دکی هب

Commitment gives you freedom because you're no longer distracted by the unimportant.

دی وشلی من تر پ اس اوح تی مه ای ب ی اه زی چ ط سوت رگی د اری ز دهلی م ی دا ز آ امش هب دهعت

Breadth of experience is necessary when you're young,

تسرا ی رورض ی ن اوج رد هب رج ت ی گدرت سگ

but depth is where the gold is buried.

تسرا هدش ن فد ال ط هک تسرا ی ی اج ق م ع اما

Death is the light by which the shadow of all of life's meaning is measured.

دن کلی م ی ری گاه زادن اری گدن ز ی اه ان عم مامت هی اس هک تسرا ی رون گرم

Without death, everything would feel inconsequential.

دسرلی م رظن هب تی مه ای ب زی چ همه ، گرم نودب

You are going to die, and that is a good thing.

تسرا بوخ زی چ کی نی ا و دیری م ب تسرا رارق امش

It creates a sense of urgency to get your priorities straight.

دی نک تسررد ار دوخ ی اهلی وی ول و ات دن کلی م دا جی ا تی روف س اسح ا نی ا

Our projects are our way of feeling immortal,

دن تسره ام ی گن ادواج س اسح ا ی ارب ی هار ام ی اه اه ژورپ

but you are not the center of the universe.

دی تسی ن ناهج زکرم امش ام

Once you become comfortable with the fact of your own death, you are finally free to live.

دی نک ی گدنز هک دی تسه دازآ م اجنارس ،دی وش تحار دوخ گرم تی عقاو اب هک ی نامز

Reflection five.

چ ن پ رکفت

We have completed the 100 sentences.

می دن اسر ن ای اپ هب ار هل مج 100 ام

We ended with the reminder that commitment gives us depth and death gives us focus.

می دی سر ن ای اپ هب دهلم زکرم ام هب گرم و دهلم قمع ام هب دهعت هکنی ی روآدای اب ام

By rejecting the trivial, we make space for the essential.

می نکلی م داجی ای ساسا ی اهزیچ یارب یی اضف ،تی مه ای ب ی اهزیچ ن درک در اب

Conclusion.

یری گاهجی تن

Thank you for joining me in this intense shadowing session.

مرکش تم ،دی دوب هارمه نم اب دی دش ی ن زاه ی اس هسلج نی ارد هکنی زا

Repeating these sentences helps your brain internalize the grammar, the rhythm, and the philosophy of English.

دنک ی نورد ار ی سی لگن انابز هف سلف و متی ر ،رمارگ ات دن کلی م کمک امش زغم هب تال مج نی ا رارکت

Now, I have an important request for you.

مراد امش زا مهم تس او خرد کی ،الاح

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

دی سی ون ب کچوک رظن کی ن تفر زا ل بق ا فطل ،دی درب تذلت مسق نی ا زا رگا

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

تسا دش رلاح رد و ل اعف ،ی عقاو ام هعماج هک دهلم ناشن اهم رف تلت پ هب امش تارظن

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

می زاسب ی دی دج ی اهت مسق هتفه ره می ناوتب ات تسام مهم رای سب ام یارب تی امح نی ا

Tell me which sentence

.....

هل مج مادك دى وگب نم هب

resonated with you the most.

.....

تشاذگ امش رب ار رى ثأت نى رت شى ب

Do you want to be part of our Slow English community?

.....

دیشاب ام هعماج زایشخب دى ه اوخلى م ای آ

We need your comments because your voice is more important than mine.

.....

تسار تمام هم نم یادص زا امش یادص اری ز میراد زاین امش تارظن هب ام

Your voice and comments will show us the right path.

.....

تسویچ تسرد ریس م هک دهلی م ناشن ام هب نات تارظن و امش یادص

Thank you for listening.

.....

مرکشتم دى داد شوگ هکنى ازا

I am Peter,

.....

م تسه رتى پ نم

and I will see you in the next episode.

.....

منى بلى م ار امش يدعب تمسق رد و