

TRANSCRIPT · EPISODE 30

Learn English and Stop Overthinking

Line-by-line · English + ■■■■■■

58 lines

Your English Toolbox

■ Welcome to your English Toolbox, your Slow English Podcast where we train your ears step by step. ■ I am Julia. ■ And I am Martin. ■ Friends, thank you for joining us again. ■ Today we are exploring a topic that affects every part of life, not just English. ■ It affects your relationships, your sleep, your decisions, your confidence, and your peace. ■ We are talking about overthinking — that mental noise that never stops. ■ You will learn why your mind gets louder at night, why your thoughts feel so heavy, and what you can do to break the loop. ■ If you stay until the end, you will learn three powerful tools to quiet the noise, one storytelling technique to escape spiraling thoughts, and one micro-action to use this same night. ■ And before we begin, friends, we need you once again. ■ If something in today's episode helps you, inspires you, or simply makes you feel understood, please leave a comment. ■ Your comments help our community grow, help the platforms recommend this podcast to more friends, and help us continue creating these weekly episodes. ■ Thank you for being here, and thank you for supporting this project. ■ Let's begin.

ار امش ی اهش وگ نآ رد هک امش مارآ یسی لگنا تسر کدپ ،دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا هب عج هب هکنیا زا ،ناتسود .متسه نیترام نم و .متسه ای لوج نم .می هلمی شزوم آهل حرم هب هل حرم ریثأت یگدنز زا شخب ره رب هک می زادریلم ی عوضوم هب زورما .میرکشتم دیتسویپ ام هب هرابود هب دامتع ،امش تامیصت ،امش باوخ ،امش طب اور رب عوضوم نی .سیسی لگنا طقف هن ،دراذگیلم یادص و رس نآ مینکلیم تبحص یرکفایشی هرابرد ام .دراذگیلم ریثأت امش شمآرا و امش سرفن ،دوشلیم رتدنلب بش رد امش نهذ ارچ هک تفرگ دیه اوخ دای امش .دوشلیمن فقوتم زگره هک ینهذ ارخ رچ نی ات دیهد ماجنا دیناوتلیم یراک هچ و دنسرلیم رظن هب نیگنس ردقنیا امش راکفا ارچ کی نکت کی ،ادص و رس ندرک مارآ یارب دنمتردق رازبا هس ،دینامب نایاپ ات رگا .دینکشب دیه اوخ دای بش نیمه رد هدافتسا یارب کچوک مادقا کی و ینارود راکفا زا رارف یارب ییوگاناناساد تمسرق رد یزیچ رگا .میراد زاین امش هب هرابود ،ناتسود ،مینک عورش هکنیا زالبق و .تفرگ ،دیهدش کرد دینک ساسحاش ثعاب یگداس هب ای دوب امش شخب ماهلا ،درک کمک امش هب زورما نی دنکلیم کمک اهلمرفتلپ هب ،دنکلیم کمک امه عماج دشر هب امش تارظن .دیراذگب رظن کی آفطل اریگتفه یاهتمسرق نی ات دنکلیم کمک امه هب و دننک یفرعم یرتشیب ناتسود هب ار تسرکدپ .میرازگس اپس هژورپ نی زا امش تیماح زا و میرکشتم دیتسه اجنیا هکنیا زا .میهد همادا .مینک عورش دییایب

PART 1: The Night the Mind Becomes Loud

دوشلیم رتدنلب نهذ هک یبش :۱ شخب

■ Julia, I want to begin with a story that almost everyone knows. ■ Yes, Martin, and I think our friends listening will feel it immediately. ■ Imagine this moment: ■ You turn off the lights. ■ You lie down. ■ You feel the weight of the blanket. ■ The room becomes quiet. ■ Your breathing becomes slow. ■ And just when your body is ready to rest... ■ Your mind wakes up. ■ Suddenly, your brain becomes a cinema projector with unlimited movies. ■ “Did I answer that message correctly?” ■ “Why did I say that stupid thing last week?” ■ “What if tomorrow goes wrong?” ■ “What if I embarrass myself?” ■ “What if something terrible happens?” ■ Nothing is happening in the real world. ■ But inside your mind, everything is happening at the same time. ■ You are safe, you are in your bed, but your brain is running at full speed. ■ And you ask yourself, “Why now?”

رکف و، نیترام، هلب. دنسانشلیم ار نآ همه آب یرقت هک منک عورش یناتساد اب مه اوخلیم، ای لوج
روصت ار هظحل نی. درک دنه اوخ ساسح ار نآ هل صافال ب دنه لیم شوگ هک ام ناتسود منکلیم
مارا قاتا. دینکلیم ساسح ار وتپ نزو. دینکلیم زارد. دینکلیم شوماخ ار اهغارج امش: دینک
ناتنهدت ساتساحارتسا هدامآ ناتنذب هک یتقو و تسرد و. دوشلیم مارا امش یاهلسفن. دوشلیم
دوشلیم لیدبت دودحمان یاهلملیف اب امنیس روتکژورپ کی هب امش زغم، ناهگان. دوشلیم رادیب
رگا؟ متفگ شپ هتفه ار هناقمح فرح نآ ارچ؟ مدادخ ساپ یتسرد هب مایپ نآ هب ای
قافتا کان تشحو یزیچ رگا؟ منک هدز تل اچخ ار مدوخ رگا؟ دورب شپ دب زیچ همه ادرف
نمزمه روط هب زیچ همه، امش نهذ رد اما. تسین عوقو لاج رد یعیق او یاینرد یزیچ چی ه؟ دتفی ب
راک لاج رد تعرس مامت اب امش زغم اما، دیتسه دوخ تخت رد، دیتسه ناما رد امش. تسا عوقو لاج رد
ردقنیا، دشاب توکس مه اوخلیم هک یتقو و آقیقدنم نهذ ارچ؟ لاج ارچ، دینسرپلیم دوخ زا و. تسا
تسا دنلب

Why is my mind loud exactly when I want silence?”

■ Friends, this is not a personal failure. ■ It is not because you are weak or dramatic or too emotional. ■ It is because your brain is doing something very old and very natural. ■ And to understand overthinking, we must understand this moment in bed.

یتامارد ای فیعض امش هک تسین لیلد نی هب نی. تسین یصخش تسرکش کی نی، ناتسود
رایسب یزیچ ماجنا لاج رد امش زغم هک تسا لیلد نی هب نی. دیتسه یساسح دح زا شیب ای
مینک کرد ارتخت رد هظحل نی ای اب، یرکفایشیب کرد یارب و. تسا یعیب رایسب و یمیق

■ During the day, your mind is busy. ■ You have tasks, conversations, distractions, movement. ■ But when the world becomes quiet, your brain says, ■ “Perfect.

یتقو اما. دیراد تکرح و اهلی ترپاساوح، تاملاکم، اهراک امش. تسا لوغشم امش نهذ، زور لوط رد
تسا یلاع، دیوگلیم امش زغم، دوشلیم مارا ای ند

Now I have time to protect you.” ■ And how does it try to protect you? ■ By imagining every possible problem. ■ That is the root of overthinking. ■ Your brain is trying to save you from pain. ■ But instead of protecting you, it traps you. ■ This is the beginning of the loop.

ره روصت اب؟ دنک تظفاحم امش زادنکلیم یعیس هنوگچ و. منک تظفاحم وت زات مراد تقو لاج
هب اما. دهد تاجن درد زا ار امش دنکلیم یعیس امش زغم. تسا یرکفایشیب هشی ر نی. نکمم لکش
تسا خرچ زاغآ نی. دزاندالم هل ترد ار امش، امش زادنکلیم تظفاحم یاج

PART 2: Why Your Brain Overthinks

دن کلیم یرکفایشی ب امش زغم ارچ: ۲ شخب

■ To understand overthinking, we need to travel back in time. ■ Thousands of years ago, humans survived by anticipating danger. ■ The person who thought, “What if there is a snake in the grass?” survived. ■ The person who didn’t ask that question did not. ■ So your brain developed a system: ■ Think of the worst-case scenario. ■ Repeat it. ■ Prepare for it. ■ And maybe you will survive.

ینی بایشی پ اب اهاناسنا، شپی لاس نارازه. مینک رفس هت شذگ هب دی اب، یرکفایشی ب کردی ارب ل اوس نآ هک یسک. دن ام هدنز؟ دشاب رام کی نمچ رد رگا، درکلیم رکف هک یسک. دن دن ام هدنز رطخ ار ویرانس نیرتدب: داد هعسوت متسیس کی امش زغم نی ارب انب. دن امن هدنز، دی سرپلی من ار. دین امب هدنز دیش و. دی وش هدام نآ ی ارب. دینک رارکت ار نآ. دینک روصت

■ But here is the problem. ■ Today, the dangers have changed. ■ But the brain has not. ■ Your brain still thinks that embarrassment, rejection, and uncertainty are life-threatening. ■ So it sends alarms. ■ It shows you mental movies of everything that might go wrong. ■ And it does this especially at night, because there are no external distractions. ■ It believes it is helping you. ■ But in reality, it is exhausting you.

امش زغم. تس اهدرکن رییغت زغم ام. دن اهدرک رییغت تارطخ، زورما. دراد دوجو لکش م اجنی ام نی ارب انب. دن تسه یگدنز ی ارب یدی دت تی عطق مدع و ندش در، ت لاجخ هک دن کلیم رکف مه زونه شپی هابتش اتسا نکمم هک یی اهزیچ همه زا ینهذی اهل یف امش هب. دروآئی م رد ادص هب ار رطخ گنز دوجو یجراخی ترپاس اوح چیه اریز، دهلی م اجنا بش رد هژی و هب ار راک نی و. دهلی م ناشن دن ورب. دن کلیم هتسخ ار امش و، عقاو رد ام. تس امش هب کمک لاح رد هک تس اذقت عم و. درادن

■ Overthinking is not a sign that you are broken. ■ Overthinking is a sign that your brain loves you too much. ■ It is trying to predict every danger. ■ But in doing so, it creates imaginary dangers.

امش زغم هک تس ایه ناشن یرکفایشی ب. دی اهدش بارخ امش هک تسینی ایه ناشن یرکفایشی ب تارطخ، راک نی ارب. دنک ینی بایشی پ ار رطخ ره دن کلیم ی عس و. دراد تسود ار امش دح زایشی ب. دن کلیم داجی ایلیخ

■ You are lying in bed thinking, ■ “What if tomorrow they judge me?” ■ But nobody is judging you. ■ “What if something bad happens?” ■ But nothing bad is happening. ■ “What if I fail?” ■ But you are not failing.

ار امش سکاچی ه ام؟ دننک تواضق ارم ادرف رگا، دین کلیم رکف و دی اهدیشک زارد تخت رد امش رگا. تسینی عوقو لاح رد ی دب چیچی ه ام؟ دتفی ب قافتا دب ی چیچی رگا. دن کلیم ن تواضق دی تسینی تسکش لاح رد امش ام؟ مروخب تسکش

■ The body is safe. ■ The mind is not. ■ And this disconnect is the source of suffering.

تسا چنرعب نم طاب ترا مدع نی و. تسینی نام رد نهذ. تس ا نام رد ندب

PART 3: The Illusion of Control

لرتنک مهوت: ۳ شخب

■ Overthinking starts with love, but then it becomes a lie. ■ The lie says: “If I think more, I will be safe.” ■ But thinking more does not create safety. ■ Thinking more creates fear. ■ Fear creates hesitation. ■ Hesitation creates inaction. ■ And inaction creates more fear. ■ This is the Overthinking Loop.

رگا: دی وگلیم غورد. دوشلم لی دبت غورد کی هب سپس اما، دوشلم عورش قشع اب یرک فاشی ب رتشی ب. دن کلی من داجی ای نی می اندرک رکف رتشی ب اما. دوب مه اوخ نام رد، منک رکف رتشی ب و. دوشلم مادقا مدع ثعاب دی درت. دوشلم دی درت ثعاب سرت. دن کلیم داجی ای سرت اندرک رکف ت. سا یرک فاشی ب هخرچ نی. دن کلیم داجی ای رتشی ب سرت مادقا مدع

■ Let me illustrate this with a simple everyday moment. ■ Imagine you want to send an important message. ■ Nothing dangerous. ■ Just a message. ■ But your brain starts: ■ “What if they misunderstand me?” ■ “What if I sound stupid?” ■ “What if I annoy them?” ■ “What if they don’t answer?” ■ “What if they don’t like me?”

مهم مایپ کی دی ه اوخلم دینک روصت. مده حیضوت هرمزور هداس هظحل کی اب ار نی ا دی هده هزاجا ارم اهن آرگا: دن کلیم عورش امش زغم اما. مایپ کی طقف. یکانرطخ زیچ چی ه. دینک لاسرا اهن آرگا؟ منک ینابصع ار اهن آرگا؟ مایب رظن هب قمح ا رگا؟ دن مه فب هابتشا؟ دنشاب هتشان تسود ارم اهن آرگا؟ دن هدن خساپ

■ So you wait. ■ You hesitate. ■ You rewrite the message ten times. ■ You delete it. ■ You rewrite it again. ■ Finally you send it. ■ And nothing terrible happens. ■ But your brain says, ■ “See?”

دین کلیم یسی و نزاب راب هده ار مایپ امش. دین کلیم دی درت امش. دین املم رظت نم امش نی اربان ب و. دین کلیم لاسرا ار نآ تی اهن رد. دین کلیم یسی و نزاب ار نآ هرابود. دین کلیم فدح ار نآ امش هابتشا اب یرقت؟ دین بی ب، دی وگلیم امش زغم اما. دت فالو من قافاتا یکانرطخ و زیچ چی ه ت. فرشی ب

It almost went wrong.

می شاب نارگن مه دعب ه ع ف د دی اب

We should worry next time too.”

■ This is the illusion of control. ■ Your brain believes that worry = safety. ■ But worry = prison.

ندانز ینارگن اما. ین می ینارگن هک تسرا دقت عم امش زغم. تسرا لرتنک مهوت نی

PART 4: The “What If” Spiral

رگا هخرچ ۴: شخب

■ The worst part of overthinking is the “What If” spiral. ■ We all know it. ■ It begins with a small thought: ■ “What if tomorrow is difficult?” ■ And then it grows: ■ “What if something goes wrong?” ■ “What if they judge me?” ■ “What if I’m not enough?” ■ “What if I disappoint someone?” ■ “What if everything falls apart?”

کچوک رکف کی اب نی ا. میسانشایم ار نآ ام هم. تسارگا هرچ یرکفایشی ب شخب نیرتدب
شیپ هابتشایزیچ رگا: دوشلم گرزب س پس و؟ دشاب راوشد ادرف رگا: دوشلم عورش
؟منک دیم ان اریسک رگا؟ مشابن یفاک نم رگا؟ دننک تواضق ارم ان رگا؟ دورب
دوش بارخ زیچ هم رگا

■ Soon the mind is no longer thinking. ■ It is predicting disasters. ■ None of these disasters exist. ■ But the body reacts as if they do.

اههعجاف نی ا کیچی ه. تساههعجافی نیباشی پ لاح رد وا. دنکلمن رکف رگی دن هذی دوز هب
دنراد دوجو ییوگ هک دهلم ناشن شنکاویاهنوگ هب ندب ام. درادن دوجو

■ Overthinking confuses imagination with reality. ■ It confuses possibilities with facts. ■ It confuses fear with truth.

وا. دریگلم هابتشایقی ا قح اب ار تاناکم وا. دریگلم هابتشایتی عقاو اب ار لیخت یرکفایشی ب
دریگلم هابتشایتی قح اب ار سرت

■ And that is why you feel so tired after a night of overthinking. ■ You lived a hundred imaginary lives. ■ You fought battles that never existed.

یگدنز اهدص امش. دیتسه هتسخ ردقنیا یرکفایشی ب بش کی زا دعب هک تسالیل د نی مه هب و
دی اهدی گنج، دنتشادن دوجو زگره هک یی اهدربن رد امش. دی اهدرک یگدنزار یلایخ

PART 5: How to Break the Loop

مینکشب ار هرچ هنوگچ: ۵ شخب

■ Now friends, let’s talk about what actually works. ■ Not theory, but practical tools you can use tonight.

یاهرازبا هکلب، هی رظن هن. مینک تبحص دنکلم راک اعقاو هچنآ هرابرد دی ای ب، ناتسود الاح
دینک هدافتسا بشما دیناوتلم هک یلمع

TOOL 1 — Name the Noise

ادص ورس یراذگمان ۱ رازبا

■ The first tool is simple but extremely powerful. ■ Give your overthinking voice a name. ■ You separate yourself from the thought. ■ You turn the storm into a character.

دوخ امش. دی هدب مان کی دوخ یرکفایشی ب ادص هب. تسادنم تردق رایسب ام اهداس رازبا نیلوا
دینکلم لی دبت تی صخش کی هب ار نافوظ. دینکلم ادج رکف زا ار

■ For example: ■ “Detective Disaster” ■ “Professor Panic” ■ “The Drama Queen” ■ “The Night Narrator”

بش یوار وارد هکلم تشحو داتسا هعجاف هاگآراک :لاثم ناو نع هب

■ Then when the thought appears, you say: ■ “Ah, the Night Narrator is talking again.” ■ This changes everything. ■ You are no longer fighting your mind. ■ You are observing it.

زیچ همه نی ا. دن کلیم تبحص هرابود بش یوار، هآ: دی وگلیم، دوشلم رهاظ رکف ی تقو س پس
دی کلیم هدهاشم ار نآ امش. دی گنجلیمن ناتن هذ اب رگی د امش. ده لیم ریغ ت ار

■ And observation dissolves fear.

دن کلیم لح ار سرت هدهاشم و

TOOL 2 — The 30-Second Reality Check

یاهینا ۳۰ تی عقاو کچ ۲ رازب ا

■ When thoughts become loud, ask: ■ “Is this happening now, or only in my mind?”

ن هذ رد طقف ای، تسا عوقو لاح رد رضاح لاح رد نی ای آ: دی سرپب، دنوشلم دن لب راکفا ی تقو
نم؟

■ Ninety percent of overthinking disappears with this question. ■ Because the brain realizes the truth: ■ “Nothing is happening.

چی ه: دن کلیم کرد ار تقیقح زغم اریز. دوشلم دی دپان ل اوس نی اب یرکفاشی ب زا دصرد دون
تسین عوقو لاح رد یزیچ

I am safe.”

م.تسه نام رد نم

■ Thoughts lose power when reality is clear.

دن هلم تسد زا اردوخ تردق، تساحض او تی عقاو ی تقو راکفا

TOOL 3 — One Tiny Action

کچوک مادقا کی ۳ رازب ا

■ Overthinking hates action. ■ Action breaks the loop immediately. ■ So ask yourself: ■ “What is one tiny thing I can do in the next 60 seconds?”

دوخ زانی اربان ب. دن کشلم ار هخرچ هل صافال ب لمع. تسا رفن تم لمع زانی رکفاشی ب
تسیچ مه دماچنا هدی آ هی نا ۶۰ رد من اوتلم هک کچوک راک کی: دی سرپب

■ Examples: ■ Drink water. ■ Write one sentence. ■ Put your feet on the floor. ■ Open the window. ■ Stretch your shoulders. ■ Send the message.

زاب ار هرچنپ .دی رازگب نیمزیور ار دوخ یاهاپ .دی سی ونب هل مچ کی .دی شرونب بآ :اهالاتم
دی نک لاسرا ار مایپ .دی شکب ار دوخ یاهاناش .دی نک

■ It doesn't matter what the action is. ■ The moment you act, your brain shifts from imagination to reality.

لقتنم تی عقاو هب لیخت زامش زغم ،دی نک لمع هکنیا ضرحم هب .تسی چ مادقا هک تسین مه
دوشلیم

TOOL 4 — The 90-Second Wave

یاهینات ۹۰ چوم ۴ رازبا

■ Neuroscience tells us that intense emotions peak for only 90 seconds. ■ If you wait and breathe, the wave passes.

ربص رگا .دنری گلیم چوا هینات ۹۰ یارب طقف دیدش تاساسحا هک دیو گلیم ام هب باصعا مولع
دنکلیم روبع چوم ،دی شکب سفن و دی نک

■ Overthinking grows when you fight the wave. ■ But it calms when you ride the wave.

راوس چوم یور رب هک ی تقو دوشلیم مارآ اما .دی گنجب چوم اب هک دنکلیم دشری نامزی رکفایشی
دیوش

■ Say to yourself: ■ “This is a wave. ■ I will feel it. ■ And it will pass.”

تشدگ ده اوخ نیا و .منکلیم ساسحا ار آنم .تسا چوم کی نیا :دیو گب دوخ هب

PART 6: Ending Story — The Return to Night

بش هب تشگزاب ی نایاپ ناتساد ۶ شخب

■ Now let's return to our story. ■ You are in bed. ■ The room is dark. ■ And your mind is loud.

ناتنهد و .تسا کی رات قاتا .دی تسه تخت رد امش .میدرگرب دوخ ناتساد هب دی یایب الاح
تسا دنلب

■ But tonight something changes. ■ The thoughts come, but you recognize the voice. ■ You say, ■ “Ah, the Night Narrator is here again.”

امش .دی نکلیم یی اسانش ار آنای ادص امش اما ،دنی آلم راکفا .دنکلیم ری یغت یزی چ بشما اما
تساجنی هرابود بش یوار ،هآ ،دیو گلیم

■ You smile a little. ■ You breathe once. ■ You ask, ■ “Is this happening now, or only in my mind?” ■ The answer is clear. ■ Nothing is happening.

رضاح لاح رد نی ای، دی سرپایم دوخ زا. دیش کلیم سفن راب کی. دین زلم دنخ بل ی مک امش
تسین عوقو لاح رد یزی چی ه. تساح ضاوخ ساپ؟ نم نهذ رد طقف ای، تساح عوقو لاح رد

■ You put your hand on your chest. ■ You feel it rise and fall.

دورلم نیی اپ و ال اب هک دین کلیم ساسحا. دیرازگیلم ناتاهن یس یور رب ار دوخ تسد امش

■ You say, ■ “I am safe. ■ I am here. ■ I am okay.”

م.تسه بوخ نم. م.تسه اجنی نم. م.تسه ناما رد نم، دییوگیلم امش

■ And slowly, the voice becomes softer. ■ The waves become smaller. ■ The room feels warmer. ■ And your mind begins to rest.

و. دسرلم رظن هب رتامرگ قاتا. دنوشلیم رتکچوک جاوما. دوشلیم رتامرن ادص، یمارآ هب و
دین کلیم تحارتسا هب عورش ناتا نهذ

■ This is what breaking the loop feels like. ■ Not dramatic. ■ Not loud. ■ Just peaceful.

یمارآ طقف. دنلب هن. کی تامارد هن. دین کشلیم ار خرچ هنوگچ هک تسا نی

CONCLUSION: Your Micro-Action

امش کچوک مادقا: یریگاهجیتن

■ Friends, overthinking is not a sign that something is wrong with you. ■ It is a sign that your brain is trying too hard to protect you. ■ But you can teach it a new way. ■ You can teach it calm.

هک تسایا هئاشن نی. تساه اب تشا امش رد یزی چی هک تسین یا هئاشن یرکفایشی ب، ناتا تسود
دیج هار کی وا هب دین اوتلیم امش اما. دنک تظفاحم امش زا دن کلیم ی عس دح زا شیب امش زغم
دی زوم ای ب شمارآ وا هب دین اوتلیم امش. دی زوم ای ب

■ Before we finish, we have a question for you. ■ What part of your life do you overthink the most? ■ And what name will you give your Overthinking Voice? ■ Tell us in the comments.

رتشیب ار ناتالی گدنز زا شخب مادک. میراد امش یارب لاوس کی، مینک مامت هکنیا زالب بق
دیوگب ام هب تارظن رد؟ داد دیهاوخ دوخ یرکفایشی یادص هب یمان هچ و؟ دین کلیم یرکفایشی ب

■ Your comments help our community grow. ■ And they help us understand what topics you want next.

اریتاعوضوم هچ میمهفب ات دن کلیم کمک ام هب و. دن کلیم کمک ام هعماج دشر هب امش تارظن
دیهاوخلیم

■ Friends, thank you for listening. ■ Take a breath. ■ Sleep well tonight. ■ And we will see you in the next episode.

.....
و. دیشاب هت شادی بوخ بش. دیشکب س فن کی. میرکشتم دیداد شوگ هکنی زا، ناسود
دید میه اوخی دعب تمسق ردار امش ام.