

Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

175 lines

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

Welcome to your English toolbox.

به جعبه ابزار انگلیسی خود خوش آمدید.

I am Peter, and today we will train your ear, your rhythm, and your mind.

من پیتر هستم و امروز گوش، ریتم و ذهن شما را تمرین خواهیم کرد.

This is a shadowing episode with one hundred short sentences, five blocks, each one teaching you a different way to stop the mental noise, your job is simple.

با صد جمله کوتاه است، پنج بلوک، هر کدام به شما یک روش متفاوت برای متوقف کردن سر و صدای ذهنی آموزش می‌دهد، کار شما ساده است. این یک قسمت سایه‌زنی

Listen, breathe, and repeat during the silence.

گوش دهید، نفس بکشید و در سکوت تکرار کنید.

Let's begin.

بیایید شروع کنیم.

Block one.

بلوک اول.

Why the mind overthinks.

چرا ذهن بیش از حد فکر می‌کند.

My mind wants to protect me.

ذهن من می‌خواهد از من محافظت کند.

My brain creates danger.

مغز من خطر ایجاد می‌کند.

Where there is none, the mind loves to imagine problems. Overthinking is a survival habit.

جایی که هیچ خطری وجود ندارد، ذهن دوست دارد مشکلات را تصور کند. بیش از حد فکر کردن یک عادت بقا است.

My brain tries to predict pain.

مغز من سعی می‌کند درد را پیش‌بینی کند.

The mind prefers fear to uncertainty.

ذهن ترس را به عدم قطعیت ترجیح می‌دهد.



Overthinking begins when the world becomes quiet.

.....
بیش از حد فکر کردن زمانی شروع می‌شود که دنیا آرام می‌شود.

Silence activates old alarms. My brain thinks worry equals safety, but worry is not protection.

.....
سکوت زنگ‌های قدیمی را فعال می‌کند. مغز من فکر می‌کند نگرانی برابر با امنیت است، اما نگرانی محافظت نیست.

My thoughts speed up when my body slows down.

.....
افکار من وقتی بدنم آرام می‌شود سریع‌تر می‌شوند.

Nighttime invites unnecessary storms. My brain replays old mistakes to keep me alert.

.....
شب‌ها طوفان‌های غیرضروری را دعوت می‌کنند. مغز من اشتباهات قدیمی را پخش می‌کند تا مرا هوشیار نگه دارد.

My mind shows what happened, and what might happen.

.....
ذهن من نشان می‌دهد چه اتفاقی افتاده و چه ممکن است اتفاق بیفتد.

Overthinking mixes memory and imagination.

.....
بیش از حد فکر کردن حافظه و تخیل را مخلوط می‌کند.

My brain tries to solve problems that do not exist. Overthinking drains my energy.

.....
مغز من سعی می‌کند مشکلاتی را حل کند که وجود ندارند. بیش از حد فکر کردن انرژی من را تخلیه می‌کند.

My thoughts run faster than reality.

.....
افکار من سریع‌تر از واقعیت می‌دوند.

My mind is loud.

.....
ذهن من پر سر و صدا است.

Because it loves me, I can learn to calm it.

.....
چون مرا دوست دارد، می‌توانم یاد بگیرم آن را آرام کنم.

Eight-sentence summary.

.....
خلاصه هشت جمله‌ای.

Not shadowing.

.....
نه سایه‌زنی.

Overthinking is not a personal flaw.

.....
بیش از حد فکر کردن یک نقص شخصی نیست.

It is a protective instinct from an older version of the human brain.

.....
این یک غریزه حفاظتی از نسخه قدیمی‌تر مغز انسان است.

Your mind thinks imagining danger will keep you safe.

.....
ذهن شما فکر می‌کند تصور خطر شما را ایمن نگه می‌دارد.

But today, most danger is emotional, not physical.

.....
اما امروز، بیشتر خطرات احساسی هستند، نه فیزیکی.



That's why your brain activates even when nothing is happening.

.....
به همین دلیل است که مغز شما حتی زمانی که هیچ چیزی در حال وقوع نیست فعال می‌شود.

Overthinking grows in silence because the mind finally has space to warn you.

.....
بیش از حد فکر کردن در سکوت رشد می‌کند زیرا ذهن بالاخره فضایی برای هشدار دادن دارد.

Understanding this removes shame and replaces it with compassion.

.....
درک این موضوع شرم را از بین می‌برد و آن را با همدلی جایگزین می‌کند.

Your mind is trying to help.

.....
ذهن شما سعی در کمک دارد.

It's simply learned the wrong strategy.

.....
فقط استراتژی اشتباهی را یاد گرفته است.

And you are about to teach it a better one.

.....
و شما در حال آموزش یک استراتژی بهتر به آن هستید.

Block two.

.....
بلوک دوم.

The illusion of control.

.....
توهم کنترل.

Plus, the what-if spiral.

.....
علاوه بر این، مارپیچ چه-می‌شود.

My mind believes more thinking means more control.

.....
ذهن من معتقد است که بیشتر فکر کردن به معنای کنترل بیشتر است.

But control is an illusion.

.....
اما کنترل یک توهم است.

Worry grows when I feed it.

.....
نگرانی زمانی رشد می‌کند که من آن را تغذیه کنم.

Thinking more does not make me safer.

.....
فکر کردن بیشتر مرا امن‌تر نمی‌کند.

Thinking more makes me anxious.

.....
فکر کردن بیشتر مرا مضطرب می‌کند.

The mind loves what-if.

.....
ذهن عاشق سناریوهای احتمالی است.

Stories what-if.

.....
داستان‌ها سناریوهای احتمالی هستند.



Creates fear.

ترس ایجاد می‌کند.

Without facts, my brain imagines disasters to prepare for them.

بدون حقایق، مغزم فاجعه‌ها را تصور می‌کند تا برای آن‌ها آماده شود.

The body reacts as if they are real.

بدن به گونه‌ای واکنش نشان می‌دهد که گویی آن‌ها واقعی هستند.

My imagination becomes heavier than reality.

تصور من سنگین‌تر از واقعیت می‌شود.

Overthinking turns possibility into certainty.

زیاد فکر کردن احتمال را به یقین تبدیل می‌کند.

The spiral begins with one small doubt.

چرخش با یک شک کوچک آغاز می‌شود.

Then the doubt grows into a storm.

سپس شک به طوفانی تبدیل می‌شود.

The storm grows into fear.

طوفان به ترس تبدیل می‌شود.

Fear freezes my voice.

ترس صدای مرا یخ می‌زند.

Hesitation becomes a habit.

تردید به یک عادت تبدیل می‌شود.

The less I act, the more I fear.

هرچه کمتر عمل کنم، بیشتر می‌ترسم.

The cycle repeats itself.

این چرخه تکرار می‌شود.

I can break the cycle.

من می‌توانم این چرخه را بشکنم.

Eight-sentence summary.

خلاصه‌ای هشت‌جمله‌ای.

Overthinking convinces you that worry gives you control.

زیاد فکر کردن شما را متقاعد می‌کند که نگرانی به شما کنترل می‌دهد.

But the opposite is true.

اما برعکس این درست است.



The more you think, the less clarity you have.

هرچه بیشتر فکر کنید، وضوح کمتری دارید.

The what-if spiral transforms small doubts into emotional storms. Your imagination becomes louder than reality, and the body reacts to imaginary danger.

شک‌های کوچک را به طوفان‌های احساسی تبدیل می‌کند. تصور شما بلندتر از واقعیت می‌شود و بدن به خطر خیالی واکنش نشان می‌دهد. چرخش سناریوهای احتمالی

This creates hesitation, fear, and paralysis.

این باعث تردید، ترس و فلج می‌شود.

The cycle continues because the brain mistakes fear for safety.

چرخه ادامه می‌یابد زیرا مغز ترس را با امنیت اشتباه می‌گیرد.

But recognizing the illusion of control is the first step toward freedom.

اما شناسایی توهم کنترل اولین قدم به سوی آزادی است.

Once you see the pattern, you can escape it.

زمانی که الگو را ببینید، می‌توانید از آن فرار کنید.

Block 3.

بلوک ۳.

Name the noise strategy.

استراتژی نام‌گذاری صدا.

I can name my overthinking voice.

من می‌توانم صدای زیاد فکر کردن خود را نام‌گذاری کنم.

Naming the voice reduces its power.

نام‌گذاری صدا قدرت آن را کاهش می‌دهد.

I am not the voice.

من آن صدا نیستم.

I am the listener.

من شنونده هستم.

I can call it Detective Disaster.

می‌توانم آن را کارآگاه فاجعه بنامم.

I can call it Professor Panic.

می‌توانم آن را پروفسور وحشت بنامم.

I can call it the Drama Queen.

می‌توانم آن را ملکه درام بنامم.



I can call it the Night Narrator.

.....

می‌توانم آن را راوی شب بنامم.

My voice is separate from the noise.

.....

صدای من از صدا جدا است.

I can observe thoughts without obeying them.

.....

می‌توانم افکار را بدون اطاعت از آن‌ها مشاهده کنم.

Thoughts are stories, not commands.

.....

افکار داستان‌ها هستند، نه دستورات.

I can smile at the noise.

.....

می‌توانم به صدا لبخند بزنم.

I can answer it with calm.

.....

من می‌توانم با آرامش به آن پاسخ دهم.

Not now.

.....

الان نه.

I am resting.

.....

من در حال استراحت هستم.

Thank you, but I don't need this.

.....

متشکرم، اما به این نیاز ندارم.

You are only a voice, not the truth.

.....

تو فقط یک صدا هستی، نه حقیقت.

Naming creates distance.

.....

نام‌گذاری فاصله ایجاد می‌کند.

Distance creates clarity.

.....

فاصله وضوح ایجاد می‌کند.

Clarity creates peace.

.....

وضوح آرامش ایجاد می‌کند.

The noise has a name, and I have control.

.....

این صدا یک نام دارد و من کنترل دارم.

8 sentence summary.

.....

خلاصه 8 جمله.

Naming the noise is one of the fastest ways to reduce its emotional impact.

.....

نام‌گذاری صدا یکی از سریع‌ترین راه‌ها برای کاهش تأثیر عاطفی آن است.



When you give your overthinking a character, you separate identity from thought.

وقتی به افکار خود شخصیت می‌دهی، هویت را از فکر جدا می‌کنی.

This shift reduces fear and increases compassion.

این تغییر ترس را کاهش می‌دهد و همدلی را افزایش می‌دهد.

You no longer fight your mind.

دیگر با ذهن مبارزه نمی‌کنی.

You observe it.

تو آن را مشاهده می‌کنی.

Observation brings calm and stops the spiral.

مشاهده آرامش را به ارمغان می‌آورد و چرخش را متوقف می‌کند.

The named voice becomes predictable instead of overwhelming.

صدای نام‌گذاری شده قابل پیش‌بینی می‌شود نه گیج‌کننده.

It becomes something you can smile at, not something that controls you.

این به چیزی تبدیل می‌شود که می‌توانی به آن لبخند بزنی، نه چیزی که تو را کنترل کند.

The moment you name the noise, the noise becomes smaller.

لحظه‌ای که صدا را نام‌گذاری می‌کنی، صدا کوچکتر می‌شود.

Block 4.

بلوک 4.

The 30 second reality check.

بررسی واقعیت 30 ثانیه‌ای.

Plus 1.

به علاوه 1.

Tiny action.

عمل کوچک.

I can pause for a reality check.

می‌توانم برای یک بررسی واقعیت مکث کنم.

I can ask.

می‌توانم بپرسم.

Is this happening now?

آیا این الان در حال وقوع است؟

Most fears exist only in the mind.

بیشتر ترس‌ها فقط در ذهن وجود دارند.



Reality is calmer than my imagination.

.....

واقعیت آرام‌تر از تخیلات من است.

The body relaxes when truth is clear.

.....

بدن وقتی حقیقت واضح است آرام می‌شود.

I can choose one tiny action.

.....

می‌توانم یک عمل کوچک انتخاب کنم.

Action stops overthinking.

.....

عمل، افکار بیش از حد را متوقف می‌کند.

Action brings me back to the present.

.....

عمل مرا به حال حاضر برمی‌گرداند.

I can breathe once.

.....

می‌توانم یک بار نفس بکشم.

I can stretch my shoulders.

.....

می‌توانم شانه‌هایم را بکشم.

I can drink water.

.....

می‌توانم آب بنوشم.

I can write one simple sentence.

.....

می‌توانم یک جمله ساده بنویسم.

I can send one message.

.....

می‌توانم یک پیام ارسال کنم.

I can take one small step.

.....

می‌توانم یک قدم کوچک بردارم.

The action does not need to be perfect.

.....

عمل نیازی به کامل بودن ندارد.

The action only needs to exist. Tiny actions break huge loops.

.....

عمل فقط باید وجود داشته باشد. اعمال کوچک حلقه‌های بزرگ را می‌شکنند.

Tiny actions create momentum.

.....

اقدامات کوچک حرکت ایجاد می‌کنند.

Momentum replaces fear.

.....

حرکت جایگزین ترس می‌شود.

I can act my way into calm.

.....

من می‌توانم با عمل کردن به آرامش برسم.



8 sentence summary.

خلاصه‌ای از ۸ جمله.

The 30 second reality check cuts through the noise and reconnects you to the present moment.

بررسی واقعیت ۳۰ ثانیه‌ای سر و صدا را قطع می‌کند و شما را به لحظه حال متصل می‌کند.

It reminds your mind that most fears are imaginary.

این به ذهنتان یادآوری می‌کند که بیشتر ترس‌ها خیالی هستند.

Not real.

واقعی نیست.

Once the truth is clear, the body relaxes.

زمانی که حقیقت روشن شود، بدن آرام می‌شود.

The next step is action.

گام بعدی عمل است.

One tiny action.

یک اقدام کوچک.

Overthinking hates action because action destroys uncertainty.

زیاد فکر کردن از عمل متنفر است زیرا عمل عدم قطعیت را از بین می‌برد.

Tiny actions bring clarity, direction, and peace.

اقدامات کوچک وضوح، جهت و آرامش به ارمغان می‌آورند.

You don't need a perfect plan.

شما به یک برنامه کامل نیاز ندارید.

You need a first step.

شما به یک گام اول نیاز دارید.

Calm begins with movement.

آرامش با حرکت آغاز می‌شود.

Block five.

بلوک پنج.

The 90 second wave.

موج ۹۰ ثانیه‌ای.

Plus general advice.

به علاوه مشاوره عمومی.

Emotions rise like waves.

احساسات مانند امواج بالا می‌روند.



Waves peak for 90 seconds.

امواج به مدت ۹۰ ثانیه به اوج می‌رسند.

If I wait, the wave passes.

اگر منتظر بمانم، موج عبور می‌کند.

Fighting the wave makes it stronger.

مبارزه با موج آن را قوی‌تر می‌کند.

Riding the wave makes it softer and breathe through the wave.

سوار شدن بر موج آن را نرم‌تر می‌کند و از طریق موج نفس می‌کشم.

I can let the wave move through me.

می‌توانم بگذارم موج از درونم عبور کند.

The wave is temporary.

موج موقتی است.

My mind does not need to react.

ذهن من نیازی به واکنش ندارد.

My body will return to calm.

بدن من به آرامش باز خواهد گشت.

I can trust the process.

می‌توانم به فرایند اعتماد کنم.

I can reduce noise by reducing resistance.

می‌توانم با کاهش مقاومت سر و صدا را کاهش دهم.

Calm grows when I stop fighting.

آرامش زمانی رشد می‌کند که من از مبارزه دست بکشم.

Rest is a skill.

استراحت یک مهارت است.

Peace is a practice.

آرامش یک تمرین است.

I can train my mind gently.

می‌توانم ذهنم را به آرامی تربیت کنم.

I can create a quieter life.

می‌توانم زندگی ساکت‌تری ایجاد کنم.

I can choose softer thoughts.

می‌توانم افکار نرم‌تری انتخاب کنم.



I can choose a slower rhythm.

می‌توانم ریتم کندتری انتخاب کنم.

I am learning to be calm.

دارم یاد می‌گیرم که آرام باشم.

Eighth sentence.

جمله هشتم.

Summary.

خلاصه.

The 90 second wave teaches you that emotions are temporary.

موج ۹۰ ثانیه‌ای به شما یاد می‌دهد که احساسات موقتی هستند.

Most discomfort fades when you stop fighting it.

بیشتر ناراحتی‌ها زمانی که با آن مبارزه نکنید، محو می‌شوند.

Overthinking grows when you resist your feelings.

فکر کردن بیش از حد زمانی افزایش می‌یابد که با احساسات خود مقاومت کنید.

But calm grows when you allow feelings to rise and fall.

اما آرامش زمانی افزایش می‌یابد که اجازه دهید احساسات بالا و پایین بروند.

Breathing and waiting resets the nervous system.

تنفس و صبر سیستم عصبی را بازنشانی می‌کند.

You do not need to control the wave.

شما نیازی به کنترل موج ندارید.

You only need to ride it.

شما فقط باید بر روی آن سوار شوید.

With practice, the waves become smaller and the nights become quieter.

با تمرین، امواج کوچک‌تر می‌شوند و شب‌ها آرام‌تر می‌شوند.

You are not broken.

شما شکسته نیستید.

You are learning a new rhythm.

شما در حال یادگیری یک ریتم جدید هستید.

Conclusion.

نتیجه‌گیری.

These 100 sentences are tools to stop the mental noise.

این ۱۰۰ جمله ابزارهایی هستند برای متوقف کردن سر و صدای ذهن.



Repeat them whenever your mind becomes loud.

.....
آنها را هر زمان که ذهنتان شلوغ شد تکرار کنید.

Train them during quiet moments so they work during difficult ones.

.....
در لحظات آرام آنها را تمرین کنید تا در زمانهای دشوار کار کنند.

Thank you for practicing with me.

.....
از شما برای تمرین با من سپاسگزارم.

And remember, your mind is loud because it loves you, but you can teach it a new way to speak.

.....
و به یاد داشته باشید، ذهنتان شلوغ است زیرا شما را دوست دارد، اما می‌توانید به آن یک روش جدید برای صحبت کردن آموزش دهید.

