

turn down the noise

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

211 lines

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

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast, where we train your ears step by step.

به جعبه ابزار انگلیسی خود خوش آمدید، پادکست انگلیسی آرام شما، جایی که گوش‌های شما را قدم به قدم آموزش می‌دهیم.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

Friends, before we say anything else today, I want you to notice something.

دوستان، قبل از اینکه امروز چیزی دیگر بگوییم، می‌خواهم چیزی را متوجه شوید.

Right now — at this exact moment — there is a radio playing inside you.

در حال حاضر — در این لحظه دقیق — یک رادیو درون شما در حال پخش است.

You did not turn it on.

شما آن را روشن نکرده‌اید.

And you cannot remember a single day when it was silent.

و نمی‌توانید یک روز را به یاد بیاورید که ساکت بوده باشد.

It plays while you work.

این رادیو در حین کار شما پخش می‌شود.

It plays while you eat.

این رادیو در حین غذا خوردن شما پخش می‌شود.

It even plays at three in the morning... when all you want is sleep.

حتی در ساعت سه صبح هم پخش می‌شود... وقتی که تنها چیزی که می‌خواهید خواب است.

And here is the uncomfortable part.

و اینجا قسمت ناراحت‌کننده است.

The volume is too high.

صدا خیلی بلند است.

The presenter is not kind to you.

مجری با شما مهربان نیست.



And the station... was chosen by somebody else.

و ایستگاه... توسط شخص دیگری انتخاب شده است.

Today, we are going to put your hand on the dial.

امروز، ما دست شما را روی دکمه تنظیم صدا می‌گذاریم.

In this episode, we are bringing together ideas from four of our previous conversations — and turning them into one single strategy.

در این قسمت، ما ایده‌هایی از چهار گفتگوی قبلی خود را جمع‌آوری می‌کنیم — و آنها را به یک استراتژی واحد تبدیل می‌کنیم.

A strategy with three simple moves.

یک استراتژی با سه حرکت ساده.

We call them the three dials.

ما آنها را سه دکمه می‌نامیم.

First — a thirty-second practice that quiets your mind, and we will do it together, inside this episode.

اول — یک تمرین سی ثانیه‌ای که ذهنتان را آرام می‌کند، و ما این کار را با هم در این قسمت انجام خواهیم داد.

Second — a small question that can disarm the harshest sentence your mind ever says to you.

دوم — یک سوال کوچک که می‌تواند سخت‌ترین جمله‌ای را که ذهنتان هرگز به شما می‌گوید، بی‌اثر کند.

And third — a daily protocol so simple, you could write it on the back of a bus ticket.

و سوم — یک پروتکل روزانه به قدری ساده که می‌توانید آن را در پشت بلیط اتوبوس بنویسید.

Ready?

آماده‌اید؟

Let's meet the radio.

بیایید با رادیو آشنا شویم.

Friends, here is a strange question.

دوستان، اینجا یک سوال عجیب است.

Why does your mind feel exhausted... on a day when your body did almost nothing?

چرا ذهنتان در روزی که بدنتان تقریباً هیچ کاری نکرده است، احساس خستگی می‌کند؟

That question has a real answer.

این سوال یک پاسخ واقعی دارد.

And the answer is about how we are built.

و پاسخ به این موضوع مربوط می‌شود که ما چگونه ساخته شده‌ایم.

For most of human history, danger was short.

برای بیشتر تاریخ بشر، خطر کوتاه بود.

Something appeared.

چیزی ظاهر می‌شد.



You ran, or you fought.

شما فرار می کردید یا می جنگیدید.

And then — this is the important part — the danger ENDED.

و سپس — این قسمت مهم است — خطر به پایان می رسید.

The body received a clear signal.

بدن یک سیگنال واضح دریافت می کرد.

It is over.

تمام شد.

You are safe.

شما در امان هستید.

Stand down.

دست نگه دارید.

Modern life almost never sends that signal.

زندگی مدرن تقریباً هرگز آن سیگنال را ارسال نمی کند.

The emails do not end.

ایمیل ها تمام نمی شوند.

The news does not end.

اخبار تمام نمی شوند.

The comparing does not end.

مقایسه ها تمام نمی شوند.

So the radio inside you keeps broadcasting one message, all day long.

بنابراین رادیو درون شما تمام روز یک پیام را پخش می کند.

Stay alert.

هشیار بمانید.

Something is wrong.

چیزی اشتباه است.

Keep running.

به دویدن ادامه دهید.

And a mind that never receives the all-clear signal... becomes a very tired mind.

و ذهنی که هرگز سیگنال همه چیز خوب است را دریافت نمی کند... به ذهنی بسیار خسته تبدیل می شود.

If that sounds like your life, stay with us.

اگر این به زندگی شما شبیه است، با ما بمانید.



Because the three dials exist exactly for this.

.....
زیرا سه دکمه دقیقا برای همین وجود دارند.

Dial number one.

.....
دکمه شماره یک.

Volume.

.....
صدا.

You cannot fix a radio while you are running away from it.

.....
شما نمی‌توانید یک رادیو را در حالی که از آن دور می‌شوید تعمیر کنید.

The first move is always the same.

.....
اولین حرکت همیشه یکسان است.

Stop.

.....
متوقف شوید.

In a world that worships speed, stopping feels almost illegal.

.....
در دنیایی که سرعت را پرستش می‌کند، متوقف شدن تقریباً غیرقانونی به نظر می‌رسد.

But listen to this image.

.....
اما به این تصویر گوش دهید.

Your mind is like a lake.

.....
ذهن شما مانند یک دریاچه است.

When the wind blows, the surface breaks, and the water turns cloudy.

.....
وقتی باد می‌وزد، سطح دریاچه می‌شکند و آب کدر می‌شود.

When the wind stops... the water becomes still.

.....
وقتی باد متوقف می‌شود... آب آرام می‌شود.

And suddenly, you can see all the way to the bottom.

.....
و ناگهان، می‌توانید تا ته دریاچه را ببینید.

Stopping is not laziness.

.....
متوقف شدن تنبلی نیست.

Stopping is how the water clears.

.....
متوقف شدن راهی است که آب شفاف می‌شود.

So let's do it right now.

.....
پس بیاید همین حالا این کار را انجام دهیم.

Together.

.....
با هم.



For the next thirty seconds, we are going to turn the volume down.

برای سی ثانیه آینده، ما صدای رادیو را کم خواهیم کرد.

Take one slow breath in.

یک نفس آرام بکشید.

And let it go... slowly.

و آن را به آرامی خارج کنید.

Now just listen to the silence between my words.

حالا فقط به سکوت بین کلمات من گوش دهید.

There is nothing to solve right now.

در حال حاضر چیزی برای حل کردن وجود ندارد.

Nothing to check.

هیچ چیزی برای بررسی کردن نیست.

Welcome back.

به خانه برگشتید.

What you just felt — even for a few seconds — was your hand on the first dial.

آنچه که شما تازه احساس کردید — حتی برای چند ثانیه — دست شما بر روی اولین دکمه بود.

Dial number two.

دکمه شماره دو.

Voice.

صدا.

Once the volume is lower, you can finally hear WHAT the radio is saying.

وقتی صدا کمتر می شود، بالاخره می توانید بشنوید رادیو چه می گوید.

And for many of us, the presenter is not a friend.

و برای بسیاری از ما، مجری یک دوست نیست.

The presenter says things like — you are behind.

مجری چیزهایی می گوید مانند — شما عقب هستید.

You always get this wrong.

شما همیشه این را اشتباه می گیرید.

Everyone else finds this easy.

همه ی دیگران این را آسان می یابند.

Here is the crucial fact.

اینجا واقعیت حیاتی است.



Your brain treats repeated sentences like facts.

مغز شما جملات تکراری را مانند حقایق در نظر می‌گیرد.

Say something to yourself every day for ten years... and it stops feeling like an opinion.

هر روز به خودتان چیزی بگویید به مدت ده سال... و دیگر احساس نمی‌کنید که یک نظر است.

It starts feeling like the truth.

این شروع به احساس کردن مانند حقیقت می‌کند.

So the second dial has three small moves.

پس دکمه دوم سه حرکت کوچک دارد.

Move one — catch the sentence.

حرکت اول — جمله را بگیرید.

Do not fight it.

با آن مبارزه نکنید.

Just notice it, like a fisherman watching the water.

فقط آن را مشاهده کنید، مانند یک ماهی‌گیر که به آب نگاه می‌کند.

Move two — ask it one question.

حرکت دوم — از آن یک سوال پرسید.

Is that true?

آیا این درست است؟

Where is the evidence?

مدرک کجاست؟

And move three — rewrite it.

و حرکت سوم — آن را بازنویسی کنید.

If your radio says, I cannot follow native speakers...

اگر رادیوی شما می‌گوید، نمی‌توانم از سخنرانان بومی پیروی کنم...

you add one small word at the end.

شما یک کلمه کوچک در انتها اضافه می‌کنید.

I cannot follow native speakers... yet.

نمی‌توانم از سخنرانان بومی پیروی کنم... هنوز.

That one word turns a wall into a door.

آن یک کلمه یک دیوار را به یک در تبدیل می‌کند.

Dial number three.

دکمه شماره سه.



The station.

ایستگاه.

And this is the dial almost nobody talks about.

و این دکمه‌ای است که تقریباً هیچ‌کس درباره‌اش صحبت نمی‌کند.

Here is the question.

این سوال است.

The thoughts that repeat inside you, day after day...

افکاری که هر روز درون شما تکرار می‌شوند...

who chose them?

چه کسی آنها را انتخاب کرده است؟

Many of the loudest opinions in your head were installed by other people.

بسیاری از بلندترین نظرات در سر شما توسط دیگران نصب شده‌اند.

By your school.

توسط مدرسه شما.

By your family.

توسط خانواده شما.

By a thousand hours of scrolling.

توسط هزاران ساعت اسکرول کردن.

You did not choose that station.

شما آن ایستگاه را انتخاب نکردید.

You just... never changed it.

شما فقط... هرگز آن را تغییر ندادید.

Think about what you feed your mind every day.

به آنچه هر روز به ذهن خود می‌دهید فکر کنید.

If you plant weeds, you cannot expect roses.

اگر علف هرز بکارید، نمی‌توانید انتظار گل رز داشته باشید.

So the third dial is a choice.

پس دکمه سوم یک انتخاب است.

Every day, choose at least one thing you put into your mind on purpose.

هر روز، حداقل یک چیز را به عمد در ذهن خود انتخاب کنید.

One book page instead of one more headline.

یک صفحه کتاب به جای یک تیتر دیگر.



One long conversation instead of fifty short clips.

یک مکالمه طولانی به جای پنجاه کلیپ کوتاه.

Ten minutes of silence instead of noise you never asked for.

ده دقیقه سکوت به جای سر و صدایی که هرگز از آن خواسته‌اید.

Your mind is a territory.

ذهن شما یک قلمرو است.

And only you have the right to govern it.

و فقط شما حق حکومت بر آن را دارید.

Now, friends... let us show you what the three dials look like in one real life.

حال، دوستان... بیایید به شما نشان دهیم که سه دکمه در یک زندگی واقعی چگونه به نظر می‌رسند.

This is the story of a man we will call Tomasz.

این داستان مردی است که ما او را توماش می‌نامیم.

Tomasz is forty-one years old.

توماش چهل و یک ساله است.

He was born in Poland, and for the last nine years, he has delivered parcels in Manchester.

او در لهستان به دنیا آمد و در نه سال گذشته، بسته‌ها را در منچستر تحویل داده است.

His English was what he called — good enough for doors and signatures.

انگلیسی او آنچه که او آن را می‌نامید — برای درها و امضاها کافی بود.

But inside his head, the radio was extremely loud.

اما درون سرش، رادیو بسیار بلند بود.

Route timers.

زمان‌سنج‌های مسیر.

Delivery lists.

لیست‌های تحویل.

Numbers.

اعداد.

And underneath all of it, one sentence, always the same, whenever he had to say more than five words in English.

و زیر همه‌ی آن، یک جمله، همیشه یکسان، هر وقت که او مجبور بود بیشتر از پنج کلمه به انگلیسی بگوید.

Your English embarrasses people.

انگلیسی شما مردم را خجالت‌زده می‌کند.

That sentence had lived in him for so long, he thought it was simply... a fact.

آن جمله در او برای مدت طولانی زندگی کرده بود، او فکر می‌کرد که این فقط... یک واقعیت است.



Like the weather.

مثل آب و هوا.

Then, one Tuesday evening, something small happened.

سپس، یک شب سه‌شنبه، چیزی کوچک اتفاق افتاد.

His daughter Zofia — eight years old, born in Manchester — was practising her Polish at the kitchen table.

دخترش زوفیا - هشت ساله، متولد منچستر - در حال تمرین زبان لهستانی‌اش در میز آشپزخانه بود.

She mispronounced a word.

او یک کلمه را اشتباه تلفظ کرد.

She laughed at herself, and tried again.

او به خودش خندید و دوباره تلاش کرد.

And in that second, Tomasz felt a correction rising in his own throat.

و در آن ثانیه، توماش احساس کرد که یک اصلاح در گلویش بالا می‌آید.

Sharp.

تیز.

Cold.

سرد.

Ready to cut.

آماده برای بریدن.

And he froze the sentence in mid-air... because he recognised the tone.

و او جمله را در هوا یخ زد... زیرا او لحن را تشخیص داد.

It was not his voice.

این صدای او نبود.

It was the voice of his English teacher, from nineteen ninety-seven.

این صدای معلم انگلیسی‌اش بود، از نوزده نود و هفت.

A man with a red pen, who read student mistakes out loud... so the class could laugh.

مردی با یک خودکار قرمز، که اشتباهات دانش‌آموزان را بلند می‌خواند... تا کلاس بخندد.

Your English embarrasses people.

انگلیسی شما مردم را خجالت‌زده می‌کند.

The sentence was never his.

این جمله هرگز مال او نبود.

It was INSTALLED.

این نصب شده بود.



A station chosen by somebody else, almost thirty years ago... still broadcasting in his kitchen.

یک ایستگاه که تقریباً سی سال پیش توسط شخص دیگری انتخاب شده بود... هنوز در آشپزخانه اش پخش می‌شود.

That night, Tomasz did something he had not done in years.

آن شب، توماش کاری کرد که سال‌ها انجام نداده بود.

He sat in his parked van, in the dark, and did absolutely nothing for ten minutes.

او در ون پارک شده‌اش، در تاریکی نشسته بود و به مدت ده دقیقه هیچ کاری نکرد.

Dial one.

شماره یک را بگیرید.

Volume down.

صدا را کم کنید.

In that silence, he could finally hear the sentence clearly.

در آن سکوت، او بالاخره توانست جمله را به وضوح بشنود.

So he asked it the question.

پس از آن از آن سوال پرسید.

Is that true?

آیا این درست است؟

Nine years.

نه سال.

Thousands of doors.

هزاران در.

Thousands of conversations.

هزاران مکالمه.

Nobody had ever laughed.

هیچ‌کس هرگز نخندیده بود.

One man did.

یک مرد این کار را کرد.

Once.

یک بار.

In nineteen ninety-seven.

در نوزده نود و هفت.

So Tomasz rewrote the sentence.

پس توماش جمله را دوباره نوشت.



My English opens doors every single day.

انگلیسی من هر روز درها را باز می‌کند.

Literally.

به معنای واقعی کلمه.

Dial two.

شماره دو را بگیرید.

And then he changed what he fed his mind.

و سپس او آنچه را که به ذهنش می‌داد تغییر داد.

On his delivery rounds, he replaced the angry talk radio... with slow, calm English in his ears.

در دورهای تحویلش، او رادیوی گفتگوی خشمگین را... با انگلیسی آرام و کند در گوشش جایگزین کرد.

Three minutes of silence in the van before every shift.

سه دقیقه سکوت در ون قبل از هر شیفت.

One chosen input, every single day.

یک ورودی انتخاب شده، هر روز.

Dial three.

عدد سه را بزنید.

Three months later, there was a meeting at the depot about the new delivery routes.

سه ماه بعد، جلسه‌ای در انبار درباره مسیرهای جدید تحویل برگزار شد.

The room was full.

اتاق پر بود.

Tomasz raised his hand... and spoke for two minutes.

توماش دستش را بالا برد... و به مدت دو دقیقه صحبت کرد.

His voice shook at the beginning.

صدایش در ابتدا لرزید.

Nobody laughed.

هیچ‌کس نخندید.

His supervisor nodded and said — good point.

سرپرستش سرش را تکان داد و گفت — نکته خوبی است.

That is the whole ending, friends.

این تمام پایان است، دوستان.

No fireworks.

هیچ آتش‌بازی.



No Hollywood.

هیچ هالیوود.

The radio inside Tomasz still plays.

رادیو درون توماش هنوز پخش می‌شود.

But now... he is the one holding it.

اما حالا... او کسی است که آن را در دست دارد.

So let's give you the protocol.

پس بیایید پروتکل را به شما بدهیم.

The version you can write on the back of a bus ticket.

نسخه‌ای که می‌توانید در پشت بلیط اتوبوس بنویسید.

We call it three, one, one.

ما آن را سه، یک، یک می‌نامیم.

Three minutes of real silence, every day.

سه دقیقه سکوت واقعی، هر روز.

No phone.

هیچ تلفنی.

No sound.

هیچ صدایی.

Just the lake becoming still.

فقط دریاچه‌ای که آرام می‌شود.

One sentence caught and rewritten.

یک جمله گرفته و دوباره نوشته شده.

Catch it.

آن را بگیرید.

Ask if it is true.

پرسید آیا درست است.

Change it.

آن را تغییر دهید.

And one input chosen on purpose.

و یک ورودی به عمد انتخاب شده.

One thing you put into your mind because YOU decided it belongs there.

یک چیز که شما به ذهن خود وارد می‌کنید زیرا شما تصمیم گرفته‌اید که به آن تعلق دارد.



Three minutes.

سه دقیقه.

One sentence.

یک جمله.

One choice.

یک انتخاب.

That is the entire strategy.

این تمام استراتژی است.

And friends, notice something beautiful.

و دوستان، به چیزی زیبا توجه کنید.

This podcast — the slow way we speak, the pauses, the space between words — is itself the first dial.

این پادکست — روش کندی که صحبت می‌کنیم، مکث‌ها، فضای بین کلمات — خود اولین دایال است.

Every time you listen slowly, you are practising the volume.

هر بار که به آرامی گوش می‌دهید، در حال تمرین حجم هستید.

And every time you choose this show over noise... you are choosing the station.

و هر بار که این برنامه را به جای سر و صدا انتخاب می‌کنید... شما ایستگاه را انتخاب می‌کنید.

So here is the truth we want you to carry this week.

پس این حقیقتی است که می‌خواهیم این هفته با خود ببرید.

You are not the noise in your head.

شما صدای درون سرتان نیستید.

You are not the radio.

شما رادیو نیستید.

You are the hand on the dial.

شما دست روی دایره هستید.

And that hand is getting stronger every single day.

و آن دست هر روز قوی‌تر می‌شود.

Thank you for training your ears — and your mind — with us today.

از اینکه امروز گوش‌ها و ذهنتان را با ما تمرین کردید، متشکریم.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.



We will see you in the next journey through the English language.

ما شما را در سفر بعدی مان به زبان انگلیسی خواهیم دید.

Step by step.

قدم به قدم.

Word by word.

کلمه به کلمه.

Until next time.

تا دفعه بعد.

Bye bye.

خداحافظ.

Bye.

خداحافظ.

