

Calm English [STILL] - Every Part of You

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

208 lines

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

Welcome to Your English Toolbox.

به جعبه ابزار انگلیسی خود خوش آمدید.

This is Calm English... and today, something new begins.

این انگلیسی آرام است... و امروز، چیزی جدید آغاز می‌شود.

A series called STILL.

یک سری به نام هنوز.

I am Peter.

من پیتر هستم.

And before anything else — one small request.

و قبل از هر چیز — یک درخواست کوچک.

Please do not listen to this episode while driving.

لطفا در حین رانندگی به این قسمت گوش ندهید.

This episode is for a quiet moment.

این قسمت برای یک لحظه آرام است.

A closed door.

یک در بسته.

Headphones, if you have them.

هدفون، اگر دارید.

Today's lesson has eight words.

درس امروز هشت کلمه دارد.

Only eight.

فقط هشت.

But I need you to do something unusual before we begin.

اما قبل از اینکه شروع کنیم، نیاز دارم که کاری غیرمعمول انجام دهید.

I need you to lie down.

نیاز دارم که دراز بکشید.



Yes.

.....

بله.

Right now.

.....

همین حالا.

This is not a metaphor.

.....

این یک استعاره نیست.

A bed.

.....

یک تخت.

A sofa.

.....

یک مبل.

A carpet.

.....

یک فرش.

A yoga mat.

.....

یک تشک یوگا.

Anywhere your body can rest completely.

.....

هر جایی که بدنتان می تواند کاملاً استراحت کند.

If you can only sit, that is fine too.

.....

اگر فقط می توانید بنشینید، آن هم خوب است.

Sit back.

.....

به عقب تکیه دهید.

Let the chair hold you.

.....

بگذارید صندلی شما را نگه دارد.

I will wait.

.....

من منتظر می مانم.

Here is why.

.....

دلیلش این است.

You live in English every single day.

.....

شما هر روز به زبان انگلیسی زندگی می کنید.

You think.

.....

شما فکر می کنید.

You translate.

.....

شما ترجمه می کنید.



You perform.

شما اجرا می‌کنید.

All of it happens in your head.

همه اینها در ذهنتان اتفاق می‌افتد.

But you are not just a head.

اما شما فقط یک سر نیستید.

There is a whole person under that busy mind.

یک شخص کامل زیر آن ذهن مشغول وجود دارد.

Today, English is going to meet that person.

امروز، انگلیسی قرار است با آن شخص ملاقات کند.

Let's begin.

بیایید شروع کنیم.

Close your eyes.

چشمانتان را ببندید.

Feel the surface underneath you.

سطح زیر خود را احساس کنید.

It is holding your whole weight.

این تمام وزن شما را نگه می‌دارد.

You do not have to hold anything.

شما نیازی به نگه داشتن هیچ چیزی ندارید.

Now, take a slow breath in through your nose.

حالا، یک نفس آرام از طریق بینی خود بکشید.

And let it out... slowly.

و به آرامی بیرون بده.

One more time.

یک بار دیگر.

In.

به داخل.

And out.

و به بیرون.

Good.

خوب.



There is nothing to do for the next twenty minutes.

برای بیست دقیقه آینده هیچ کاری برای انجام دادن نیست.

Nothing to answer.

هیچ چیزی برای پاسخ دادن نیست.

Nothing to get right.

هیچ چیزی برای درست کردن نیست.

If your mind wanders, that is normal.

اگر ذهنتان سرگردان شد، این طبیعی است.

Just come back to my voice.

فقط به صدای من برگردید.

It will be here.

این جا خواهد بود.

Now — the eight words.

حالا — هشت کلمه.

You will not memorize them.

شما آنها را حفظ نخواهید کرد.

You will feel each one.

شما هر یک را احساس خواهید کرد.

First the feeling.

اول احساس.

Then the word.

سپس کلمه.

That is the whole method.

این کل روش است.

We start at the top.

ما از بالا شروع می کنیم.

Bring your attention to the space between your eyebrows.

توجه خود را به فضای بین ابروهایتان بیاورید.

Right there.

دقیقا در آنجا.

That small area of skin.

آن ناحیه کوچک پوست.



Is it tense?

آیا تنش دارد؟

Is it pressed together?

آیا به هم فشرده شده است؟

You don't need to answer.

شما نیازی به پاسخ دادن ندارید.

Just notice.

فقط متوجه شوید.

Now, very gently...

حالا، خیلی آرام...

SOFTEN it.

آن را نرم کنید.

Let the skin spread.

بگذارید پوست گسترش یابد.

Let it go smooth.

بگذارید صاف شود.

This whole area — from your eyebrows to your hairline —

این کل ناحیه — از ابروهایتان تا خط مویتان —

in English, we call it the FOREHEAD.

به انگلیسی، ما آن را پیشانی می‌نامیم.

The forehead.

پیشانی.

You just felt your forehead soften.

شما فقط احساس کردید که پیشانی‌تان نرم شده است.

Now you have the word for it too.

حالا شما هم کلمه‌اش را دارید.

Stay close.

نزدیک بمانید.

Because just below the forehead... there is a place with no name in most textbooks.

چون درست زیر پیشانی... جایی وجود دارد که در بیشتر کتاب‌های درسی نامی ندارد.

The space behind your eyes.

فضای پشت چشمانتان.



This is where most of us live.

این جایی است که بیشتر ما زندگی می‌کنیم.

Reading.

خواندن.

Watching.

تماشا کردن.

Worrying.

نگران بودن.

Hour after hour... behind the eyes.

ساعت به ساعت... پشت چشم‌ها.

Let that space go QUIET.

بگذار آن فضا ساکت باشد.

Let your eyes rest... heavy and still.

بگذار چشمانت استراحت کنند... سنگین و ساکت.

Say it slowly in your mind: the space behind my eyes.

به آرامی در ذهنت بگو: فضایی که پشت چشمانم است.

Six small words.

شش کلمه کوچک.

And now they belong to you.

و حالا این کلمات متعلق به تو هستند.

Now — the jaw.

حالا — فک.

The jaw is where most people carry tension without knowing it.

فک جایی است که بیشتر مردم بدون اینکه بدانند تنش را حمل می‌کنند.

Feel your jaw right now.

همین حالا فکت را احساس کن.

Is it tight?

آیا سفت است؟

Are your teeth pressed together?

آیا دندان‌هایت به هم فشرده‌اند؟

Just notice.

فقط متوجه باش.



Now — very gently — let it GO.

حالا — خیلی آرام — بگذار برود.

Not forced.

نه با زور.

Not pushed.

نه با فشار.

Just... allowed.

فقط... اجازه بده.

Let your teeth separate, just a little.

بگذار دندان‌هایت کمی از هم جدا شوند.

Feel how the whole face changes.

احساس کن که کل صورت تغییر می‌کند.

In English, we say: JAW.

به انگلیسی می‌گوییم: فک.

The jaw.

فک.

You just felt your jaw.

تو همین حالا فکت را احساس کردی.

Now you have the word for it too.

حالا تو هم کلمه‌اش را داری.

Travel down now.

حالا به پایین سفر کن.

Down the neck... to two thin bones just under your throat.

به سمت گردن... به دو استخوان نازک درست زیر گلویت.

Touch them with your attention.

با توجهات آنها را لمس کن.

One on the left.

یکی در سمت چپ.

One on the right.

یکی در سمت راست.

These are your COLLARBONES.

اینها ترقوهای تو هستند.



The collarbone.

ترقوه.

Your shoulders hang from these two bones.

شانه‌هایت از این دو استخوان آویزان هستند.

And your shoulders... have been working all day.

و شانه‌هایت... تمام روز کار کرده‌اند.

So let them DROP.

پس بگذار آنها بیفتند.

Feel the collarbones get wide... and heavy.

احساس کن که ترقوه‌ها عریض و سنگین می‌شوند.

There is nothing to hold up right now.

هیچ چیزی برای نگه‌داشتن در حال حاضر وجود ندارد.

Now, go behind you.

حالا، به پشت خود برو.

To your back.

به کمرت.

There are two flat bones there... one behind each shoulder.

در آنجا دو استخوان صاف وجود دارد... یکی پشت هر شانه.

In English: the SHOULDER BLADES.

به انگلیسی: تیغه‌های شانه.

Shoulder blade.

تیغه شانه.

Feel them touching the surface beneath you.

احساس کن که آنها به سطح زیر تو تماس می‌زنند.

Two flat bones... resting.

دو استخوان صاف... در حال استراحت.

Let them SINK.

بگذارند غرق شوند.

As if the bed... or the floor... were slowly accepting them.

انگار که تخت‌خواب... یا زمین... به آرامی آنها را می‌پذیرد.

Deeper with every breath out.

عمیق‌تر با هر نفس بیرون.



Come to the front now.

حالا به جلو بیا.

To the centre of your chest.

به مرکز سینه‌ات.

There is one long bone right in the middle.

یک استخوان بلند درست در وسط وجود دارد.

The STERNUM.

جناغ سینه.

The sternum.

جناغ سینه.

Place your attention there... like a warm hand.

توجهات را آنجا بگذار... مانند یک دست گرم.

And simply watch it move.

و به سادگی آن را تماشا کن که حرکت می‌کند.

It rises when you breathe in.

زمانی که نفس می‌کشی، بالا می‌رود.

It falls when you breathe out.

زمانی که نفس بیرون می‌دهی، پایین می‌آید.

Rising... and falling.

بالا رفتن... و پایین آمدن.

It has been doing this your whole life.

این کار را تمام عمرت انجام داده است.

In every country you have ever lived in.

در هر کشوری که تا به حال در آن زندگی کرده‌ای.

Now, slowly... move down.

حالا، به آرامی... به پایین برو.

To the lower part of your back.

به قسمت پایین کمرت.

In English: the LOWER BACK.

به انگلیسی: کمر پایین.

The lower back.

کمر پایین.



This is the part of you that carries the most.

این بخشی از توست که بیشترین بار را حمل می‌کند.

The bags.

کیف‌ها.

The long days.

روزهای طولانی.

The standing.

ایستادن.

The waiting.

منتظر ماندن.

And the other weight too.

و وزن دیگری هم.

The one nobody sees.

وزنی که هیچ‌کس نمی‌بیند.

A life in two languages.

یک زندگی در دو زبان.

So today — wherever you are —

پس امروز — هر کجا که هستی —

give your lower back a moment of complete rest.

به کمر پایینی‌ات یک لحظه استراحت کامل بده.

Let it soften into the surface.

بگذار نرم شود به سطح.

It does not have to carry anything right now.

الان نیازی به حمل هیچ چیزی ندارد.

Not even English.

حتی انگلیسی هم نه.

And finally... travel all the way down.

و در نهایت... تمام راه را پایین برو.

Past your legs.

از پاهایت.

To the bottom of your feet.

به پایین پاهایت.



The flat part that touches the ground when you walk.

قسمت صاف که وقتی راه می‌روی به زمین تماس می‌گیرد.

In English, this has a beautiful name.

به انگلیسی، این نام زیبایی دارد.

The SOLE of the foot.

کف پا.

The sole.

کف پا.

Feel the soles of your feet right now.

همین حالا کف پای خود را حس کن.

Maybe they feel warm.

شاید آنها گرم باشند.

Maybe heavy.

شاید سنگین.

Maybe far away.

شاید دور باشند.

These are the parts of you that meet the ground... every single day.

اینها بخش‌هایی از تو هستند که هر روز با زمین ملاقات می‌کنند.

In the old country.

در کشور قدیمی.

In the new country.

در کشور جدید.

The ground is always there.

زمین همیشه آنجا است.

And so are you.

و تو هم همینطور.

Now... let your attention open.

حالا... بگذار توجه‌ات باز شود.

From the forehead... all the way down... to the soles of your feet.

از پیشانی... تا کف پای خود.

Every part of you.

هر بخش از تو.



Resting at the same time.

همزمان در حال استراحت.

Stay here for a moment.

برای یک لحظه اینجا بمان.

There is nowhere to go.

جایی برای رفتن نیست.

In a moment — not yet — we will come back.

در یک لحظه — هنوز نه — ما برمی‌گردیم.

Start with something small.

با چیزی کوچک شروع کن.

Move your fingers... slowly.

انگشتان را به آرامی حرکت بده.

Move your toes.

انگشتان پا را حرکت بده.

Feel the room around you again.

دوباره اتاق اطراف خود را حس کن.

Whenever you are ready.

هر وقت آماده‌ای.

— There is no rush.

— عجله‌ای نیست.

— The words will be there when you come back.

— کلمات وقتی برگردی آنجا خواهند بود.

And when your eyes open... stay where you are for one last minute.

و وقتی چشمانت را باز می‌کنی... برای یک دقیقه آخر در جایی که هستی بمان.

We have one thing left to do.

یک کار دیگر داریم که باید انجام دهیم.

The eight words.

هشت کلمه.

Listen... and feel each one, one last time.

گوش کن... و هر یک را برای آخرین بار حس کن.

Forehead.

پیشانی.



The space behind your eyes.

فضای پشت چشمانت.

Jaw.

فک.

Collarbone.

ترقوه.

Shoulder blade.

کتف.

Sternum.

جناغ سینه.

Lower back.

کمر پایین.

The sole of the foot.

کف پا.

You did not study these words.

تو این کلمات را مطالعه نکردی.

You lived them.

تو آنها را زندگی کردی.

And what the body learns... the mind does not forget.

و آنچه بدن یاد می‌گیرد... ذهن فراموش نمی‌کند.

Come back to this episode whenever you need it.

هر زمان که به این قسمت نیاز داشتی به آن برگرد.

It will work every time.

این هر بار کار خواهد کرد.

This was Calm English...

این انگلیسی آرام بود...

STILL.

هنوز.

I am Peter.

من پیتر هستم.

And you... are more than a busy mind learning a language.

و تو... بیشتر از یک ذهن مشغول هستی که زبان یاد می‌گیرد.



You are every part of you.

.....

تو هر بخش از خودت هستی.

Thank you for resting with me today.

.....

ممنون که امروز با من استراحت کردی.

Goodbye, friends.

.....

خداحافظ، دوستان.

