

Calm English [STILL] - 02

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

168 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...

این انگلیسی آرام است...

STILL.

هنوز.

I am Peter.

من پیتر هستم.

Last time, we traveled through your body... and gave each part its English name.

آخرین بار، ما از طریق بدن شما سفر کردیم... و به هر قسمت نام انگلیسی آن را دادیم.

If you were there, welcome back.

اگر شما آنجا بودید، خوش آمدید دوباره.

If this is your first time... you are in exactly the right place.

اگر این اولین بار شماست... شما در جای درست هستید.

Before we begin — the same small request as always.

قبل از اینکه شروع کنیم — همان درخواست کوچک همیشه.

Please do not listen to this episode while driving.

لطفا در حین رانندگی به این قسمت گوش ندهید.

Find a quiet moment.

یک لحظه آرام پیدا کنید.

A closed door.

یک در بسته.

Headphones, if you have them.

هدفون، اگر دارید.

Now... a question.

حالا... یک سوال.



How many words do you know for "breathe"?

چند کلمه برای "نفس کشیدن" می‌دانید؟

Most people say: one.

بیشتر مردم می‌گویند: یکی.

Breathe.

نفس بکشید.

That is the only word they have.

این تنها کلمه‌ای است که دارند.

Today you are going to have twelve.

امروز شما دوازده کلمه خواهید داشت.

And each one is going to change how your body feels.

و هر کدام احساس بدن شما را تغییر خواهد داد.

You can sit for this one.

شما می‌توانید برای این یکی بنشینید.

Or lie down — both work.

یا دراز بکشید — هر دو خوب است.

If you sit... let your back be tall, but soft.

اگر نشسته‌اید... بگذارید کمرتان بلند، اما نرم باشد.

Rest your hands anywhere they want to be.

دست‌هایتان را هر جایی که می‌خواهند بگذارید.

And close your eyes.

و چشمانتان را ببندید.

One thing before we start.

یک چیز قبل از اینکه شروع کنیم.

If at any moment you feel dizzy... simply breathe normally.

اگر در هر لحظه احساس سرگیجه کردید... به سادگی به طور طبیعی نفس بکشید.

That is not a mistake.

این یک اشتباه نیست.

That is your body talking to you.

این بدن شماست که با شما صحبت می‌کند.

Listen to it.

به آن گوش دهید.



Always.

همیشه.

Here is your first word.

این اولین کلمه شماست.

Breathe in through your nose... slowly.

به آرامی از بینی خود نفس بکشید...

That movement has a name.

این حرکت یک نام دارد.

INHALE.

نفس عمیق بکشید.

Inhale.

نفس عمیق بکشید.

Now breathe out... even more slowly.

حالا به آرامی نفس بیرون دهید... حتی بیشتر.

That is the second word.

این کلمه دوم است.

EXHALE.

نفس بیرون دهید.

Inhale... exhale.

نفس عمیق بکشید... نفس بیرون دهید.

In... and out.

به داخل... و به خارج.

Now, inhale again.

حالا، دوباره نفس بکشید.

But this time, feel your chest and your belly grow.

اما این بار، احساس کنید که سینه و شکمتان بزرگ می‌شود.

They EXPAND.

آنها گسترش می‌یابند.

Expand — to become bigger, to open, to take up space.

گسترش — برای بزرگ‌تر شدن، برای باز شدن، برای اشغال فضا.

You are allowed to take up space.

شما مجاز هستید که فضا را اشغال کنید.



And when you breathe out... you RELEASE.

و وقتی نفس را بیرون می‌دهید... رها می‌کنید.

Release — to let go of what you were holding.

رها کردن — برای آزاد کردن چیزی که در دست داشتید.

The air.

هوا.

The tension.

تنش.

The day.

روز.

Release it all with the exhale.

همه‌اش را با بازدم رها کنید.

Now, something subtle.

حالا، چیزی ظریف.

Breathe in... and before you breathe out... notice it.

نفس بکشید... و قبل از اینکه نفس را بیرون دهید... به آن توجه کنید.

That tiny moment of stillness between the two.

آن لحظه کوچک سکوت بین دو نفس.

That is a PAUSE.

این یک مکث است.

The pause.

مکث.

It was always there.

همیشه آنجا بود.

You just never visited it before.

شما هرگز قبل از این به آن سر نزده بودید.

A pause can be short... or you can make it longer.

یک مکث می‌تواند کوتاه باشد... یا می‌توانید آن را طولانی‌تر کنید.

Breathe in... and HOLD.

نفس بکشید... و نگه دارید.

Keep the air inside... gently.

هوا را درون خود نگه دارید... به آرامی.



No force.

هیچ نیرویی.

And now release.

و حالا رها کنید.

Hold — to keep something with you, on purpose.

نگه داشتن — برای نگه داشتن چیزی با خود، به عمد.

Two more words about how you breathe.

دو کلمه دیگر درباره اینکه چگونه نفس می کشید.

The first is DEPTH.

اولین کلمه عمق است.

To breathe with depth means to breathe deep and low.

نفس کشیدن با عمق یعنی عمیق و پایین نفس کشیدن.

Not shallow.

نه سطحی.

Not fast. Not up in the shoulders.

نه سریع. نه در شانه ها.

Down... where the breath has room.

پایین... جایی که نفس جا دارد.

The second is CAPACITY.

دومین کلمه ظرفیت است.

Your capacity is the full amount your lungs can hold.

ظرفیت شما مقدار کامل هوایی است که ریه های شما می توانند نگه دارند.

Most of the day, you use a small part of it.

بیشتر روز، شما از یک بخش کوچک آن استفاده می کنید.

Right now... you are using all of it.

در حال حاضر... شما از تمام آن استفاده می کنید.

Your full capacity.

ظرفیت کامل شما.

Now listen to your breathing for a moment.

حالا به نفس کشیدن برای یک لحظه گوش دهید.

In... and out... in... and out.

به داخل... و به خارج... به داخل... و به خارج.



It has a pattern.

.....

این یک الگو دارد.

A music.

.....

یک موسیقی.

That is your RHYTHM.

.....

این ریتم شماست.

Your rhythm.

.....

ریتم تو.

Not mine.

.....

مال من نیست.

Not anyone else's.

.....

مال هیچ کس دیگری نیست.

Your own pace.

.....

سرعت خودت.

The next word is beautiful... and difficult.

.....

کلمه بعدی زیباست... و دشوار.

SURRENDER.

.....

تسلیم.

Surrender means: stop controlling.

.....

تسلیم به معنای: کنترل کردن را متوقف کن.

Let it happen.

.....

بگذار اتفاق بیفتد.

Try it with one exhale.

.....

با یک بازدم امتحانش کن.

Breathe in...

.....

نفس عمیق بکش...

and now surrender to the exhale.

.....

و حالا به بازدم تسلیم شو.

Don't push the air out.

.....

هوا را بیرون نران.

Just... let it leave.

.....

فقط... بگذار برود.



Two final words.

.....
دو کلمه نهایی.

Soft ones.

.....
نرم.

DRIFT.

.....
شناور.

To drift is to move slowly... without direction... like a small boat on calm water.

.....
شناور شدن یعنی به آرامی حرکت کردن... بدون جهت... مانند یک قایق کوچک بر روی آب آرام.

Let your attention drift with the breath.

.....
بگذار توجهت با نفس حرکت کند.

And SETTLE.

.....
و آرام بگیر.

To settle is to slowly come to rest... like dust in a quiet room.

.....
آرام گرفتن یعنی به آرامی به حالت استراحت رسیدن... مانند گرد و غبار در یک اتاق ساکت.

Feel your body settle... a little more with every cycle.

.....
بدنت را احساس کن که آرام می‌گیرد... با هر چرخه کمی بیشتر.

That is all twelve.

.....
این دوازده است.

And you did not study a single one.

.....
و تو هیچ کدام را مطالعه نکردی.

You breathed them.

.....
تو آنها را تنفس کردی.

Now I want to give you something to take with you.

.....
حالا می‌خواهم چیزی به تو بدهم که با خود ببری.

A technique.

.....
یک تکنیک.

It is called four... seven... eight.

.....
این تکنیک چهار... هفت... هشت نامیده می‌شود.

It is very old, and very simple.

.....
این تکنیک بسیار قدیمی و بسیار ساده است.

You inhale through your nose... for four seconds.

.....
تو از بینی خود به مدت چهار ثانیه نفس می‌کشی.



You hold... for seven.

نگه می‌داری... به مدت هفت.

And you exhale through your mouth... slowly... for eight.

و از دهان خود به آرامی به مدت هشت بازدم می‌کشی.

Inhale — expand — hold — surrender — exhale — release.

نفس بکش — گسترش بده — نگهدار — تسلیم شو — بازدم کن — رها کن.

That is the whole technique.

این کل تکنیک است.

People use it to calm the body before sleep... before an exam... before a difficult conversation in English.

مردم از آن برای آرام کردن بدن قبل از خواب... قبل از امتحان... قبل از یک مکالمه دشوار به زبان انگلیسی استفاده می‌کنند.

We will do four cycles together.

ما چهار چرخه را با هم انجام خواهیم داد.

If seven seconds feels too long, hold for less.

اگر هفت ثانیه خیلی طولانی به نظر می‌رسد، کمتر نگاهدار.

Your rhythm.

ریتم تو.

Your capacity.

ظرفیت تو.

Let's begin.

بیایید شروع کنیم.

First, exhale everything you have.

اول، همه چیز را بازدم کن.

Now — inhale through the nose.

حالا — از بینی نفس بکشید.

Hold... gently.

نگه دارید... به آرامی.

And exhale through the mouth... slowly... all the way.

و از دهان نفس را بیرون دهید... به آرامی... تا انتها.

That was one cycle.

این یک چرخه بود.

Three more.

سه چرخه دیگر.



Inhale.

نفس بکشید.

Hold.

نگه دارید.

Exhale... surrender.

نفس را بیرون دهید... تسلیم شوید.

You are doing beautifully.

شما به زیبایی این کار را انجام می‌دهید.

Again — inhale... expand.

دوباره — نفس بکشید... گسترش دهید.

Hold... keep it gently.

نگه دارید... به آرامی نگه دارید.

Exhale... release the day.

نفس را بیرون دهید... روز را رها کنید.

Last one.

آخرین یکی.

Inhale... with depth.

نفس بکشید... با عمق.

Hold.

نگه دارید.

And exhale... let everything settle.

و نفس را بیرون دهید... بگذارید همه چیز آرام شود.

Now... breathe normally.

حالا... به طور طبیعی نفس بکشید.

And just notice.

و فقط توجه کنید.

How does your body feel... compared to ten minutes ago?

بدن شما چگونه احساس می‌کند... در مقایسه با ده دقیقه پیش؟

You don't need to answer.

نیازی به پاسخ دادن نیست.

You already know.

شما قبلاً می‌دانید.



The twelve words.

دوازده کلمه.

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

یک بار دیگر گوش دهید... و هر یک را احساس کنید.

Inhale.

نفس بکشید.

Exhale.

نفس را بیرون دهید.

Expand.

گسترش دهید.

Release.

رها کنید.

Pause.

توقف کنید.

Hold.

نگه دارید.

Depth.

عمق.

Capacity.

ظرفیت.

Rhythm.

ریتم.

Surrender.

تسلیم.

Drift.

شناور شوید.

Settle.

آرام شوید.

You arrived with one word for breathing.

شما با یک کلمه برای نفس کشیدن آمدید.

You leave with twelve.

شما با دوازده کلمه می‌روید.



And a technique that will be with you... for the rest of your life.

و یک تکنیک که با شما خواهد بود... برای بقیه عمرتان.

Come back to this episode whenever you need it.

هر زمان که به این قسمت نیاز داشتید، به آن برگردید.

It will work every time.

این همیشه کار خواهد کرد.

This was Calm English...

این انگلیسی آرام بود...

STILL.

هنوز.

I am Peter.

من پیتر هستم.

And now you know... breathing was never just one word.

و حالا می دانید... نفس کشیدن هرگز فقط یک کلمه نبود.

It was a whole language.

این یک زبان کامل بود.

And it lives inside you.

و این درون شما زندگی می کند.

Thank you for breathing with me today.

از اینکه امروز با من نفس کشیدید متشکرم.

Goodbye, friends.

خداحافظ، دوستان.

