

Mindful English, Mindful Life

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

249 lines

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

I want to start today with a strange question.

من می‌خواهم امروز را با یک سوال عجیب شروع کنم.

Go on.

ادامه بده.

When was the last time you spoke English and actually enjoyed it?

آخرین باری که انگلیسی صحبت کردی و واقعا از آن لذت بردی کی بود؟

Hm.

همم.

That is harder to answer than it should be.

این پاسخ دادن سخت‌تر از آن است که باید باشد.

It is.

اینطور است.

And I think most people listening just felt that.

و فکر می‌کنم بیشتر افرادی که گوش می‌دهند همین احساس را کردند.

Can I be honest about something?

می‌توانم در مورد چیزی صادق باشم؟

Please.

لطفاً.

Last week I was buying a coffee.

هفته گذشته من داشتم قهوه می‌خریدم.

A thirty-second conversation.

یک مکالمه سی ثانیه‌ای.

Nothing more.

هیچ چیز بیشتر.

And when I walked away, I realised I had corrected myself — inside my own head — about forty times.

و وقتی که دور شدم، متوجه شدم که در ذهن خودم حدود چهل بار خودم را اصلاح کرده‌ام.



Forty.

چهل.

Forty.

چهل.

"Was that the right tense?"

"آیا آن زمان درست بود؟"

Did that sound natural?

آیا این طبیعی به نظر می‌رسید؟

Why did I say it like that?"

چرا اینطور گفتم؟"

And here is the detail that matters.

و اینجا جزئیاتی است که مهم است.

Say it.

بگو.

You teach this language.

تو این زبان را آموزش می‌دهی.

I teach this language for a living.

من برای زندگی این زبان را آموزش می‌دهم.

So if it happens to you, imagine the person who is three months into learning it.

پس اگر این برای تو اتفاق بیفتد، تصور کن کسی که سه ماه است در حال یادگیری آن است.

Exactly.

دقیقا.

So today is not a grammar episode.

پس امروز یک قسمت گرامر نیست.

No verb tables today.

امروز جدول‌های فعل نیست.

Today we are talking about something much quieter.

امروز درباره چیزی بسیار آرام‌تر صحبت می‌کنیم.

We are talking about how to learn English without that voice in your head that never stops judging you.

ما درباره این صحبت می‌کنیم که چگونه انگلیسی را بدون آن صدایی در ذهنت یاد بگیریم که هرگز از قضاوت کردن تو دست نمی‌کشد.

And before we start — one quick thing.

و قبل از اینکه شروع کنیم — یک چیز سریع.



Everything we talk about today, you can take with you.

هر چیزی که امروز درباره‌اش صحبت می‌کنیم، می‌توانی با خودت ببری.

It's all at yourenglishtoolbox.com.

همه‌اش در yourenglishtoolbox.com است.

The vocabulary, downloadable PDFs, little games to practise — in more and more languages, Farsi and German included.

واژگان، PDFهای قابل دانلود، بازی‌های کوچک برای تمرین — به زبان‌های بیشتر و بیشتر، از جمله فارسی و آلمانی.

So if a word catches you today, you know exactly where to find it.

پس اگر امروز یک کلمه توجهت را جلب کرد، دقیقا می‌دانی کجا آن را پیدا کنی.

Now.

حالا.

Let's begin.

بیایید شروع کنیم.

And we are going to travel a little bit to do it.

و ما کمی سفر خواهیم کرد تا این کار را انجام دهیم.

We are going around the world, actually.

در واقع، ما در حال دور زدن به دور جهان هستیم.

Because it turns out that almost every culture on earth worked this out a long time ago.

چون معلوم می‌شود که تقریباً هر فرهنگ در زمین این را مدت‌ها پیش فهمیده است.

So let's start with the word everyone has heard and nobody can define.

پس بیایید با کلمه‌ای شروع کنیم که همه شنیده‌اند و هیچ‌کس نمی‌تواند آن را تعریف کند.

Mindfulness.

ذهن‌آگاهی.

Mindfulness.

ذهن‌آگاهی.

When people hear that word, they picture incense.

وقتی مردم این کلمه را می‌شنوند، بخور خوشبو را تصور می‌کنند.

Candles.

شمع‌ها.

Someone sitting cross-legged making a humming sound.

کسی که به صورت چهارزانو نشسته و صدای وز وز می‌کند.

And that is exactly why they switch off.

و دقیقا به همین دلیل است که آنها خاموش می‌شوند.



Right.

درست است.

So let's strip all of that away.

پس بیا بید همه اینها را کنار بگذاریم.

Please.

لطفا.

Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.

ذهن آگاهی فقط این است: توجه به لحظه حال، بدون قضاوت کردن آن.

That's it?

فقط همین؟

That's it.

فقط همین.

You are here.

شما اینجا هستید.

You notice you are here.

شما متوجه می شوید که اینجا هستید.

And you don't attack yourself for it.

و به خاطر آن به خود حمله نمی کنید.

Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."

خوب، اما مارتین، وقتی من به انگلیسی صحبت می کنم، در "لحظه حال" نیستم.

I am in the future — worrying about the next word.

من در آینده هستم - نگران کلمه بعدی.

Or in the past — replaying the mistake I just made.

یا در گذشته هستم - اشتباهی که تازه مرتکب شدم را دوباره پخش می کنم.

And that is the whole problem, isn't it.

و این تمام مشکل است، نیست؟

That is the whole problem.

این تمام مشکل است.

You are everywhere except in the actual conversation.

شما در هر جا هستید به جز در مکالمه واقعی.

So here is what I find beautiful.

پس این چیزی است که من زیبا می بینم.



This idea is not new, and it is not owned by anyone.

این ایده جدید نیست و متعلق به هیچ کس نیست.

No. Let's take the trip.

نه. بیایید سفر را شروع کنیم.

Let's go to Japan first.

بیایید اول به ژاپن برویم.

Japan gave us a few gifts here.

ژاپن چند هدیه به ما داده است.

There is a word — "ma".

یک کلمه وجود دارد - "ما".

"Ma" is the silence between things.

"ما" سکوت بین چیزهاست.

The pause.

وقفه.

The empty space.

فضای خالی.

And in Japanese culture, that space is not awkward.

و در فرهنگ ژاپنی، آن فضا awkward نیست.

It has meaning.

این معنا دارد.

Think about that when you speak English.

به این فکر کنید وقتی که به انگلیسی صحبت می کنید.

When you leave a silence to think, you are not failing.

وقتی که سکوتی برای فکر کردن می گذارید، شما شکست نمی خورید.

You are giving the sentence room to breathe.

شما به جمله فضایی برای نفس کشیدن می دهید.

And there is another one — "wabi-sabi".

و یکی دیگر وجود دارد - "واپی-سابی".

The beauty of imperfection.

زیبایی ناپرکاری.

The English you already speak, with its little cracks, is not broken.

انگلیسی که شما قبلا صحبت می کنید، با ترک های کوچک آن، خراب نیست.



It is human.

این انسانی است.

So there is your first phrase to keep: "the beauty of imperfection".

پس این اولین عبارتی است که باید به خاطر بسپارید: "زیبایی ناپرکاری".

Now let's fly north.

حالا بیایید به سمت شمال پرواز کنیم.

To Denmark.

به دانمارک.

Hygge.

هیگه.

Everybody has seen this word on a candle in a shop.

همه این کلمه را روی یک شمع در یک فروشگاه دیده‌اند.

But underneath the candles, it means something real.

اما زیر شمع‌ها، معنای واقعی دارد.

Warmth.

گرما.

Being present in the small, cozy moments.

حضور در لحظات کوچک و دنج.

And this is a gift for a learner.

و این یک هدیه برای یک یادگیرنده است.

How so?

چطور؟

You don't learn English best in an exam room.

شما بهترین انگلیسی را در یک اتاق امتحان یاد نمی‌گیرید.

You learn it in comfort.

شما آن را در راحتی یاد می‌گیرید.

Relaxed.

آرام.

At ease.

راحت.

"At ease." That's the phrase.

"راحت." این عبارت است.



Learn English the way you would enjoy a warm evening — not the way you'd sit a test.

.....
انگلیسی را به روشی یاد بگیرید که از یک شب گرم لذت ببرید — نه به روشی که در یک آزمون بنشینید.

Now take us somewhere old.

.....
حالا ما را به جایی قدیمی ببرید.

Really old.

.....
واقعا قدیمی.

Ancient Greece and Rome.

.....
یونان و روم باستان.

The Stoics.

.....
استویک‌ها.

Ah.

.....
آه.

They had a word — "ataraxia".

.....
آنها یک کلمه داشتند — "آتاراکسیا".

A calm that comes from accepting what you cannot control.

.....
آرامشی که از پذیرش آنچه نمی‌توانید کنترل کنید، می‌آید.

And you cannot control everything about your English.

.....
و شما نمی‌توانید همه چیز را درباره انگلیسی‌تان کنترل کنید.

You cannot control your accent overnight.

.....
شما نمی‌توانید لهجه‌تان را یک شبه کنترل کنید.

You cannot control whether you sound exactly like someone born there.

.....
شما نمی‌توانید کنترل کنید که آیا دقیقا مانند کسی که آنجا به دنیا آمده‌اید، به نظر برسید یا نه.

So let that go.

.....
پس این را رها کنید.

"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.

.....
"این را رها کن." حتی استویک‌ها دو هزار سال پیش این را می‌گفتند.

You control one thing: whether you communicate.

.....
شما یک چیز را کنترل می‌کنید: اینکه آیا ارتباط برقرار می‌کنید یا نه.

And you can.

.....
و شما می‌توانید.

Let's keep going east.

.....
بیایید به سمت شرق ادامه دهیم.



Zen Buddhism.

زن بودیسم.

Taoism.

تائویسم.

This is where a lot of modern mindfulness actually comes from.

این جایی است که بسیاری از ذهن آگاهی مدرن واقعا از آنجا می آید.

There is a concept in Taoism — "wu wei".

یک مفهوم در تائویسم وجود دارد — "وو وی".

Effortless action.

عمل بدون تلاش.

Flowing instead of forcing.

جریان داشتن به جای فشار آوردن.

Every learner knows the opposite of this.

هر یادگیرنده ای مخالف این را می داند.

The forcing.

فشار آوردن.

The gripping.

گرفتن.

The trying so hard that nothing comes out.

تلاش کردن به قدری که هیچ چیزی بیرون نیاید.

And the Zen side gives us "sati" — simple awareness.

و طرف زن به ما "ساتی" — آگاهی ساده را می دهد.

Just noticing.

فقط متوجه شدن.

So two phrases here: "to notice", and "to flow".

پس دو عبارت اینجا وجود دارد: "متوجه شدن" و "جریان داشتن".

When the English flows, stop analysing it.

وقتی انگلیسی روان است، تحلیل آن را متوقف کنید.

Let it flow.

بگذارید جریان داشته باشد.

Now India.

حالا هند.



There's a word I love — "santosha".

یک کلمه‌ای وجود دارد که من دوست دارم — "سانتوشا".

Contentment.

رضایت.

The feeling of "this is enough".

احساس "این کافی است".

Enough.

کافی.

Your English today is enough to start a conversation today.

انگلیسی شما امروز برای شروع یک مکالمه کافی است.

It doesn't have to be finished to be useful.

نیازی نیست که تمام شده باشد تا مفید باشد.

"Enough." Keep that one close.

"کافی است." آن را نزدیک نگه دارید.

Let's go to Africa.

بگذارید برویم به آفریقا.

Because this one changes everything.

چون این یکی همه چیز را تغییر می‌دهد.

Ubuntu.

اوبونتو.

"I am because we are."

"من هستم چون ما هستیم."

A language is not a test you pass alone.

یک زبان آزمونی نیست که تنها شما آن را قبول شوید.

It is a bridge to other people.

این پلی به دیگران است.

When you speak English, you are not being examined.

وقتی شما انگلیسی صحبت می‌کنید، در حال امتحان شدن نیستید.

You are reaching someone.

شما به کسی می‌رسید.

You are not alone in it.

شما در این کار تنها نیستید.



"You are not alone." That is the phrase from Ubuntu.

"شما تنها نیستید." این عبارت از اوبونتو است.

Two more, quickly, because I don't want to lose them.

دو تا دیگر، سریع، چون نمی‌خواهم آنها را از دست بدهم.

The Arabic-speaking world.

جهان عرب‌زبان.

Sufi tradition.

سنت صوفی.

There's a word — "sakina".

یک کلمه وجود دارد — "سکینه".

A serenity that settles over you.

آرامشی که بر شما نشسته است.

Stillness that arrives on its own.

سکون که به خودی خود می‌آید.

You cannot chase it.

شما نمی‌توانید آن را تعقیب کنید.

You make space, and it comes.

شما فضایی ایجاد می‌کنید و آن می‌آید.

"Stillness." Same as before — you can't force it, you invite it.

"سکون." همانند قبل — نمی‌توانید آن را مجبور کنید، شما آن را دعوت می‌کنید.

And finally, Hawaii.

و در نهایت، هاوایی.

Aloha.

آلواها.

And "ho'oponopono".

و "هو'oponopono".

Aloha is presence and love.

آلواها حضور و عشق است.

Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.

هو'oponopono درباره رها کردن است — رها کردن آنچه بر دوش شما سنگینی می‌کند.

Including the shame of an old mistake.

شامل شرم یک اشتباه قدیمی.



"To release." That's the last phrase.

"رها کردن." این آخرین عبارت است.

So look at what just happened.

پس به آنچه که تازه اتفاق افتاد نگاه کنید.

Japan, Denmark, Greece, China, India, Africa, the Arab world, Hawaii.

ژاپن، دانمارک، یونان، چین، هند، آفریقا، جهان عرب، هاوایی.

Completely different places.

مکان‌های کاملاً متفاوت.

Different centuries.

قرن‌های متفاوت.

Different gods, even.

خدایان متفاوت، حتی.

And they all said the same thing.

و همه آنها یک چیز را گفتند.

Happiness isn't in getting more.

خوشبختی در به دست آوردن بیشتر نیست.

It's in the stillness.

در سکوت است.

In being here, without judging it.

در اینجا بودن، بدون قضاوت کردن.

Now — here is the turn.

حالا — اینجا نقطه عطف است.

Here's where it becomes about you and your English.

اینجا جایی است که موضوع به شما و زبان انگلیسی‌تان مربوط می‌شود.

Because there is a mistake that almost every English learner makes, everywhere in the world.

چون یک اشتباه وجود دارد که تقریباً هر زبان‌آموز انگلیسی در هر جای دنیا مرتکب می‌شود.

Everywhere.

در هر جا.

It doesn't matter what country you're in.

مهم نیست در کدام کشور هستید.

You treat English like a permanent exam.

شما به انگلیسی مانند یک امتحان دائمی نگاه می‌کنید.



An exam that never ends.

امتحانی که هرگز تمام نمی‌شود.

Every sentence is graded.

هر جمله‌ای نمره‌گذاری می‌شود.

Every word is watched.

هر کلمه‌ای تحت نظر است.

You are hyper-alert.

شما بسیار هوشیار هستید.

You correct yourself in real time.

شما در زمان واقعی خود را اصلاح می‌کنید.

And underneath it all, there's a quiet fear: "someone is going to notice I got it wrong."

و زیر همه اینها، یک ترس خاموش وجود دارد: "کسی متوجه خواهد شد که من اشتباه کردم."

And here is the cruel part.

و اینجا بخش بی‌رحمانه است.

Tell them.

به آنها بگویید.

That state — the alertness, the fear, the judging — is the exact opposite of the state where a language is learned.

آن حالت — هوشیاری، ترس، قضاوت — دقیقاً برعکس حالتی است که در آن زبان یاد گرفته می‌شود.

This is real, by the way.

این واقعیت دارد، به هر حال.

This isn't a nice metaphor.

این یک استعاره زیبا نیست.

It's not.

این نیست.

When your brain feels safe and calm, it moves into what scientists call an alpha state.

وقتی مغز شما احساس امنیت و آرامش می‌کند، به آنچه دانشمندان حالت آلفا می‌نامند، منتقل می‌شود.

Relaxed, but awake.

آرام، اما بیدار.

And that is when your memory opens up.

و در آن زمان حافظه شما باز می‌شود.

That is when new words actually stick.

در آن زمان است که کلمات جدید واقعاً در ذهن شما می‌چسبند.



So the fear isn't just unpleasant.

پس ترس فقط ناخوشایند نیست.

It is literally getting in the way of the thing you want.

این به طور واقعی در مسیر چیزی که می خواهید قرار دارد.

Stress narrows you.

استرس شما را تنگ می کند.

Calm opens you.

آرامش شما را باز می کند.

So mindfulness, applied to English, is very simple.

پس ذهن آگاهی، که به انگلیسی اعمال می شود، بسیار ساده است.

Lower the alert.

هوشیاری را کاهش دهید.

Tolerate the mistake.

اشتباه را تحمل کنید.

Learn from a place of calm.

از جایی آرام یاد بگیرید.

Okay.

خوب.

But people want something to do.

اما مردم می خواهند کاری انجام دهند.

Give them something to do.

به آنها چیزی برای انجام دادن بدهید.

Fair.

عادل.

Three small things.

سه چیز کوچک.

Anyone, anywhere.

هر کسی، هر جا.

Number one.

شماره یک.

Have one conversation a day where you do not correct yourself.

هر روز یک مکالمه داشته باشید که در آن خود را اصلاح نکنید.



Not once.

نه یک بار.

Let the mistakes live.

بگذارید اشتباهات زندگی کنند.

Just communicate.

فقط ارتباط برقرار کنید.

Number two.

شماره دو.

Number two.

شماره دو.

When you feel something, name it in English instead of hiding it.

وقتی چیزی را احساس می‌کنید، آن را به انگلیسی نام ببرید به جای اینکه آن را پنهان کنید.

"I'm nervous." "I'm not sure how to say this." "This is hard for me."

"من عصبی هستم." "نمی‌دانم چطور این را بگویم." "این برای من سخت است."

That is real English.

این انگلیسی واقعی است.

And it is honest.

و این صادقانه است.

Number three.

شماره سه.

Before you speak — don't rehearse the perfect sentence.

قبل از اینکه صحبت کنید — جمله کامل را تمرین نکنید.

Just breathe once.

فقط یک بار نفس بکشید.

One breath.

یک نفس.

Then speak.

سپس صحبت کنید.

You'd be amazed how much comes out when you stop gripping.

شگفت‌زده خواهید شد که چقدر وقتی رها می‌کنید، بیرون می‌آید.

Now.

حالا.



We've talked a lot today.

ما امروز خیلی صحبت کردیم.

We have.

ما کردیم.

We've talked about all of it.

ما درباره همه چیز صحبت کردیم.

But talking about calm and feeling calm are two very different things.

اما صحبت درباره آرامش و احساس آرامش دو چیز بسیار متفاوت است.

They are completely different things.

آنها کاملاً چیزهای متفاوتی هستند.

And this is where we hand you over.

و اینجا است که ما شما را به او می‌سپاریم.

Because we can explain this to you.

زیرا ما می‌توانیم این را برای شما توضیح دهیم.

Peter can make you feel it.

پیتر می‌تواند شما را به آن احساس برساند.

If you don't know the STILL series yet — go and find it.

اگر هنوز سری STILL را نمی‌شناسید — بروید و آن را پیدا کنید.

Peter doesn't talk about stillness.

پیتر درباره سکون صحبت نمی‌کند.

He takes you into it.

او شما را به آن می‌برد.

It is English learning, but it is also — genuinely — a few minutes of peace.

این یادگیری زبان انگلیسی است، اما همچنین — واقعاً — چند دقیقه آرامش است.

Learn the words while your whole body slows down.

کلمات را یاد بگیرید در حالی که کل بدنتان آرام می‌شود.

That is the other half of this episode.

این نیمه دیگر این قسمت است.

Go and let Peter give it to you.

بروید و بگذارید پیتر آن را به شما بدهد.

And one last thing before we go.

و یک چیز آخر قبل از اینکه برویم.



Everything we mentioned today — the vocabulary, the phrases from around the world —

.....
همه چیزهایی که امروز ذکر کردیم — واژگان، عبارات از سراسر جهان —

you can go deeper on all of it.

.....
شما می‌توانید در همه آنها عمیق‌تر شوید.

Everything lives at yourenglishtoolbox.com.

.....
همه چیز در yourenglishtoolbox.com زندگی می‌کند.

Downloadable PDFs, detailed vocabulary, even little games to practise.

.....
پی‌دی‌اف‌های قابل دانلود، واژگان دقیق، حتی بازی‌های کوچک برای تمرین.

And it's not only in English.

.....
و این فقط به زبان انگلیسی نیست.

We're translating into more and more languages — Farsi, German, and more on the way.

.....
ما در حال ترجمه به زبان‌های بیشتری هستیم — فارسی، آلمانی و زبان‌های بیشتری در راه است.

So wherever you are, and whatever language you think in —

.....
پس هر کجا که هستید و هر زبانی که به آن فکر می‌کنید —

there's a version of the toolbox for you.

.....
نسخه‌ای از جعبه‌ابزار برای شما وجود دارد.

Be kind to yourself this week.

.....
این هفته با خودتان مهربان باشید.

Mindful English.

.....
انگلیسی با ذهن آگاهی.

Mindful life.

.....
زندگی با ذهن آگاهی.

See you next time.

.....
تا دفعه بعد می‌بینمت.

