

Calm English [STILL] - 03: Where Are You Right Now?

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

209 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 learned twelve words for breathing... and a technique to calm the body.

آخرین بار، دوازده کلمه برای نفس کشیدن یاد گرفتیم... و یک تکنیک برای آرام کردن بدن.

Today's episode is different.

قسمت امروز متفاوت است.

Today is about the moment when everything disappears.

امروز درباره لحظه‌ای است که همه چیز ناپدید می‌شود.

You know that moment.

شما آن لحظه را می‌دانید.

The heart gets fast.

قلب تند می‌زند.

The thoughts get loud.

افکار بلند می‌شوند.

And your English... is the first thing to go.

و انگلیسی شما... اولین چیزی است که می‌رود.

Martin and Julia talked about anxiety.

مارتین و جولیا درباره اضطراب صحبت کردند.

About what it does to your mind.

درباره اینکه چه تأثیری بر ذهن شما دارد.



Today I want to show you what to do with your body.

.....
امروز می‌خواهم به شما نشان دهم که با بدن‌تان چه کنید.

Right in that moment.

.....
در همان لحظه.

When the wave comes.

.....
زمانی که موج می‌آید.

One request, as always.

.....
یک درخواست، مثل همیشه.

Please do not listen while driving.

.....
لطفاً در حین رانندگی گوش ندهید.

And one difference from our other episodes.

.....
و یک تفاوت از قسمت‌های دیگر ما.

Do not lie down today.

.....
امروز دراز نکشید.

Sit somewhere normal.

.....
در جایی عادی بنشینید.

A chair.

.....
یک صندلی.

A sofa.

.....
یک مبل.

A kitchen table.

.....
یک میز آشپزخانه.

With ordinary things around you.

.....
با چیزهای عادی در اطراف شما.

Because today... those ordinary things are the lesson.

.....
چون امروز... آن چیزهای عادی درس هستند.

Here is something true about anxiety.

.....
اینجا چیزی واقعی درباره اضطراب وجود دارد.

Anxiety lives in the future.

.....
اضطراب در آینده زندگی می‌کند.

What if I make a mistake.

.....
اگر اشتباه کنم چه؟



What if they laugh.

اگر بخندند چه؟

What if I fail.

اگر شکست بخورم چه؟

Always the future.

همیشه آینده.

Never now.

هرگز حال.

But your senses... your eyes, your ears, your hands...

اما حواس شما... چشمان شما، گوش‌های شما، دستان شما...

they only exist NOW.

فقط در حال وجود دارند.

They cannot see the future.

آنها نمی‌توانند آینده را ببینند.

They can only see this room.

آنها فقط می‌توانند این اتاق را ببینند.

So when you give your full attention to your senses...

پس وقتی تمام توجه خود را به حواستان می‌دهید...

anxiety has nowhere to live.

اضطراب جایی برای زندگی ندارد.

The technique is called five... four... three... two... one.

تکنیک به نام پنج... چهار... سه... دو... یک است.

Five things you can see.

پنج چیزی که می‌توانید ببینید.

Four you can touch.

چهار چیزی که می‌توانید لمس کنید.

Three you can hear.

سه چیزی که می‌توانید بشنوید.

Two you can smell.

دو چیزی که می‌توانید بو کنید.

One you can taste.

یک چیزی که می‌توانید بچشید.



That is all.

همین کافی است.

But to do it well in English... you need the right words.

اما برای اینکه این کار را به خوبی به زبان انگلیسی انجام دهید... به کلمات درست نیاز دارید.

Fourteen of them.

چهارده تا از آنها.

And we are going to learn them the STILL way.

و ما قرار است آنها را به روش STILL یاد بگیریم.

Not with a list.

نه با یک لیست.

With your own hands, ears and eyes.

با دستان، گوش‌ها و چشم‌های خودتان.

Start with your hands.

با دستان‌تان شروع کنید.

Touch the surface of your own clothes.

سطح لباس‌های خود را لمس کنید.

Feel it with your fingertips.

آن را با نوک انگشتان‌تان احساس کنید.

What you are feeling right now... is TEXTURE.

آنچه در حال حاضر احساس می‌کنید... بافت است.

Texture — the way something feels when you touch it.

بافت — نحوه‌ای که چیزی وقتی آن را لمس می‌کنید احساس می‌شود.

Every object in your room has one.

هر شیء در اتاق شما یک بافت دارد.

Now find something SOFT.

حالا چیزی نرم پیدا کنید.

A cushion.

یک بالش.

A sleeve.

یک آستین.

Your own hair.

موهای خودتان.



Soft... gentle to the touch.

نرم... ملایم به لمس.

Now something ROUGH.

حالا چیزی زبر پیدا کنید.

A wall.

یک دیوار.

A carpet.

یک فرش.

The edge of a book.

لبه یک کتاب.

Rough — the opposite of soft.

زبر — مخالف نرم.

It resists your fingers.

این با انگشتان شما مقاومت می‌کند.

And now something SMOOTH.

و حالا چیزی صاف.

A phone screen.

صفحه نمایش یک تلفن.

A table.

یک میز.

Your own skin.

پوست خودتان.

Smooth... your fingers slide, and nothing stops them.

صاف... انگشتان شما سر می‌خورند و هیچ چیزی آن‌ها را متوقف نمی‌کند.

Texture.

بافت.

Soft.

نرم.

Rough.

زبر.

Smooth.

صاف.



Your hands already knew these words.

دست‌های شما قبلاً این کلمات را می‌شناختند.

Now your English knows them too.

حالا انگلیسی شما هم آن‌ها را می‌شناسد.

Now, the space around you.

حالا، فضای اطراف شما.

Feel the air on your skin.

هوا را بر روی پوستت حس کن.

Is it warm?

آیا گرم است؟

Is it cool?

آیا خنک است؟

That is TEMPERATURE.

این دما است.

The temperature of the air... of your hands... of the room.

دمای هوا... دمای دستانت... دمای اتاق.

Now feel what is underneath you.

حال آنچه زیر تو است را حس کن.

The chair.

صندلی.

The sofa.

مبل.

The floor.

زمین.

That is a SURFACE.

این یک سطح است.

The surface — the top of the thing you are sitting or standing on.

سطح — بالای چیزی که نشسته‌ای یا ایستاده‌ای.

Feel your back against the chair.

پشتت را به صندلی حس کن.

That gentle push... is PRESSURE.

آن فشار ملایم... فشار است.



Pressure — one thing pushing against another.

فشار — یک چیز که به چیز دیگری فشار می‌آورد.

And feel how your body presses down.

و حس کن که بدنت چطور به پایین فشار می‌آورد.

That is your WEIGHT.

این وزن تو است.

The weight of your own body... resting.

وزن بدن خودت... در حال استراحت.

You are not floating in your thoughts.

تو در افکارت معلق نیستی.

You are here.

تو اینجا هستی.

You have weight.

تو وزن داری.

You are real.

تو واقعی هستی.

Now, your ears.

حال، گوش‌هایت.

Listen for a sound that is CLOSE.

به صدایی که نزدیک است گوش کن.

Your own breathing.

نفس کشیدن خودت.

The chair.

صندلی.

This voice.

این صدا.

Close — near to you.

نزدیک — نزدیک به تو.

Now listen further away.

حال به صدایی که دورتر است گوش کن.

A sound that is DISTANT.

صدایی که دور است.



Traffic.

ترافیک.

A neighbour.

یک همسایه.

The wind.

باد.

Distant — far from you.

دور — دور از تو.

And now, with your eyes, find one thing that is completely STILL.

و حالا، با چشمانت، یک چیز را پیدا کن که کاملاً بی حرکت است.

A lamp.

یک لامپ.

A book.

یک کتاب.

A door.

یک در.

Still — not moving at all.

بی حرکت — اصلاً حرکت نمی کند.

Like the name of this series.

مثل نام این سری.

The world is full of still things.

دنیا پر از چیزهای بی حرکت است.

Calm... quiet... waiting.

آرام... ساکت... در انتظار.

Now the three most useful small words of today.

حالا سه کلمه کوچک و مفید امروز.

Press your thumb against your finger.

شست خود را به انگشت فشار بده.

But very, very lightly... almost nothing.

اما خیلی، خیلی آرام... تقریباً هیچ چیز.

That is BARELY.

این به سختی است.



Barely — almost nothing.

به سختی — تقریباً هیچ چیز.

Just a trace.

فقط یک نشانه.

Now press a little more.

حالا کمی بیشتر فشار بده.

That is SLIGHTLY.

این کمی است.

Slightly — a little.

کمی — یک کم.

Not completely.

کاملاً نیست.

Now press with everything.

حالا با تمام قدرت فشار بده.

That is FULLY.

این کاملاً است.

Fully — completely.

کاملاً — به طور کامل.

One hundred percent.

صد درصد.

Barely... slightly... fully.

به سختی... کمی... کاملاً.

Three small words... that can describe anything you feel.

سه کلمه کوچک... که می‌توانند هر احساسی را توصیف کنند.

And now... we do the whole technique together.

و حالا... تمام تکنیک را با هم انجام می‌دهیم.

Slowly.

به آرامی.

Calmly.

به آرامی.

Not because you are anxious right now.

نه به خاطر اینکه الان مضطربی.



But because practising in calm moments... is what makes it work in difficult ones.

.....
بلکه به خاطر اینکه تمرین در لحظات آرام... چیزی است که در لحظات دشوار کار می‌کند.

One slow breath first.

.....
اول یک نفس آرام.

In through the nose...

.....
از بینی وارد...

and out.

.....
و بیرون.

FIVE things you can see.

.....
پنج چیزی که می‌توانی ببینی.

Look around... slowly.

.....
به دور و بر نگاه کن... به آرامی.

Find the first thing.

.....
اولین چیز را پیدا کن.

Look at it fully.

.....
به طور کامل به آن نگاه کن.

Its colour.

.....
رنگ آن.

Its texture.

.....
بافت آن.

The light on it.

.....
نور روی آن.

The second thing.

.....
دومین چیز.

Something you never usually notice.

.....
چیزی که معمولاً متوجه آن نمی‌شوی.

The third.

.....
سومین چیز.

Is it still... or is it moving?

.....
آیا هنوز است... یا در حال حرکت است؟

The fourth.

.....
چهارمین چیز.



And the fifth.

و پنجمین چیز.

Five things.

پنج چیز.

You saw them fully.

تو آنها را به طور کامل دیدی.

FOUR things you can touch.

چهار چیزی که می‌توانی لمس کنی.

The first — the surface underneath you.

اولین — سطح زیر پای تو.

The second — the texture of your clothes.

دومین — بافت لباس‌هایت.

The third — something smooth... or something rough.

سومین — چیزی صاف... یا چیزی زبر.

And the fourth — your own hands.

و چهارمین — دستان خودت.

Warm or cool?

گرم یا سرد؟

Notice their temperature.

به دماشان توجه کن.

THREE things you can hear.

سه چیزی که می‌توانی بشنوی.

One close.

یکی نزدیک.

One distant.

یکی دور.

And one more... maybe so quiet you can barely hear it.

و یکی دیگر... شاید آنقدر آرام که به سختی می‌توانی بشنوی.

TWO things you can smell.

دو چیزی که می‌توانی بو کنی.

The air of the room.

هوای اتاق.



Your clothes.

لباس‌هایت.

A cup of coffee.

یک فنجان قهوه.

Anything.

هر چیزی.

If you find nothing, that is fine.

اگر چیزی پیدا نکردی، اشکالی ندارد.

Just notice the air moving through your nose.

فقط به هوایی که از بینی‌ات عبور می‌کند توجه کن.

And ONE thing you can taste.

و یک چیزی که می‌توانی بچشی.

Right now, in your mouth.

در حال حاضر، در دهانت.

Maybe it is barely there.

شاید به سختی وجود داشته باشد.

That counts.

این حساب می‌شود.

One slow breath to finish.

یک نفس آرام برای پایان.

In...

به داخل...

and fully out.

و کاملاً به بیرون.

Where are you right now?

الان کجا هستی؟

Not in the future.

نه در آینده.

Not in the what-if.

نه در چه می‌شود اگر.

Here.

اینجا.



The next time anxiety comes — and it will come —

بار بعدی که اضطراب می‌آید — و خواهد آمد —

you do not need this episode.

تو به این قسمت نیاز نداری.

You have the technique.

تو تکنیک را داری.

You have the words.

تو کلمات را داری.

Five things you can see.

پنج چیزی که می‌توانی ببینی.

Four you can touch.

چهار چیزی که می‌توانی لمس کنی.

Three you can hear.

سه چیزی که می‌توانی بشنوی.

Two you can smell.

دو چیزی که می‌توانی بو کنی.

One you can taste.

یک چیزی که می‌توانی بچشی.

That is all.

همین کافی است.

You already know how.

تو قبلاً می‌دانی چطور.

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 هر بار کار خواهد کرد.

This was Calm English...

این Calm English بود...

STILL.

هنوز.

I am Peter.

من پیتر هستم.



And wherever the wave finds you...

.....

و هر جا که موج شما را پیدا کند...

your senses will bring you home.

.....

حس های شما شما را به خانه خواهند برد.

Thank you for being here with me today.

.....

از اینکه امروز با من هستید، متشکرم.

Goodbye, friends.

.....

خدا حافظ، دوستان.

