

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

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

20 learning entries

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

1

the moment when everything disappears

لحظه‌ای که همه چیز ناپدید می‌شود

DEF

A point in time when all distractions or concerns vanish, often associated with a sense of clarity or focus.

This phrase is often used to describe a meditative or highly focused state where external distractions fade away.

FA

لحظه‌ای که تمام حواس پرتی‌ها یا نگرانی‌ها ناپدید می‌شوند، اغلب با حس وضوح یا تمرکز همراه است.

این عبارت اغلب برای توصیف حالت مدیتیشن یا تمرکز بالا استفاده می‌شود که در آن حواس پرتی‌های خارجی محو می‌شوند.

Today is about the moment when everything disappears.

امروز درباره لحظه‌ای است که همه چیز ناپدید می‌شود.

Right in that moment. When the wave comes.

در همان لحظه. وقتی موج می‌آید.

2

the heart gets fast

قلب تند می‌زند

DEF

A phrase describing the physical sensation of an increased heart rate, often due to excitement, fear, or anxiety.

This expression is used to convey a physiological response to emotional stimuli, often in stressful or thrilling situations.

FA

عبارتی که احساس فیزیکی افزایش ضربان قلب را توصیف می‌کند، اغلب به دلیل هیجان، ترس یا اضطراب.

این عبارت برای انتقال واکنش فیزیولوژیکی به محرک‌های احساسی استفاده می‌شود، اغلب در موقعیت‌های استرس‌زا یا هیجان‌انگیز.

The heart gets fast.

قلب تند می‌زند.

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

و انگلیسی‌ات... اولین چیزی است که می‌رود.

3

the thoughts get loud

افکار بلند می‌شوند

DEF

A phrase indicating that one's thoughts become overwhelming or intrusive, often in stressful situations.

This expression is used to describe a mental state where thoughts are so persistent or intense that they seem to 'drown out' other stimuli.

FA

عبارتی که نشان می‌دهد افکار فردی به شدت یا مزاحمت‌آمیز می‌شوند، اغلب در موقعیت‌های استرس‌زا.

این عبارت برای توصیف حالتی ذهنی استفاده می‌شود که در آن افکار آنقدر پایدار یا شدید هستند که به نظر می‌رسد سایر محرک‌ها را 'غرق' می‌کنند.

The thoughts get loud.

افکار بلند می‌شوند.

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

و انگلیسی‌ات... اولین چیزی است که می‌رود.



4

what to do with your body

چه کاری با بدنت انجام دهی

DEF

A phrase referring to actions or movements one can perform with their body, often in the context of relaxation or stress management.

This expression is often used in contexts where physical actions are suggested to manage stress or improve well-being.

FA

عبارتی که به اعمال یا حرکاتی اشاره دارد که می‌توان با بدن انجام داد، اغلب در زمینه آرامش یا مدیریت استرس. این عبارت اغلب در زمینه‌هایی استفاده می‌شود که در آن‌ها اعمال فیزیکی برای مدیریت استرس یا بهبود رفاه پیشنهاد می‌شود.

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

امروز می‌خواهم به تو نشان دهم که چه کاری با بدنت انجام دهی.

Right in that moment.

در همان لحظه.

5

ordinary things

چیزهای معمولی

DEF

Common, everyday items or occurrences that are familiar and not unusual.

This phrase is often used to emphasize the simplicity or normality of objects or situations, highlighting their role in daily life.

FA

اشیاء یا رخدادهای عادی و روزمره که آشنا و غیرمعمول نیستند. این عبارت اغلب برای تأکید بر سادگی یا عادی بودن اشیاء یا موقعیت‌ها استفاده می‌شود و نقش آن‌ها در زندگی روزمره را برجسته می‌کند.

Sit somewhere normal. A chair. A sofa. A kitchen table. With ordinary things around you.

در جایی معمولی بنشین. یک صندلی. یک مبل. یک میز آشپزخانه. با چیزهای معمولی در اطرافت.

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

زیرا امروز... آن چیزهای معمولی درس هستند.

6

anxiety lives in the future

اضطراب در آینده زندگی می‌کند

DEF

A phrase suggesting that anxiety is often caused by worrying about future events rather than present circumstances.

This expression highlights the tendency of anxiety to be linked to anticipation of future problems, rather than current realities.

FA

عبارتی که نشان می‌دهد اضطراب اغلب به دلیل نگرانی درباره رویدادهای آینده ایجاد می‌شود نه شرایط فعلی. این عبارت تمایل اضطراب به ارتباط با پیش‌بینی مشکلات آینده را برجسته می‌کند، نه واقعیت‌های کنونی.

Here is something true about anxiety. Anxiety lives in the future.

اینجا چیزی درست درباره اضطراب است. اضطراب در آینده زندگی می‌کند.

Always the future. Never now.

همیشه آینده. هرگز اکنون.

7

give your full attention

توجه کامل خود را بدهید

DEF

To focus completely on something, without distractions.

This phrase is often used in contexts where concentration and mindfulness are encouraged, suggesting a deep level of engagement.

FA

کاملاً بر روی چیزی تمرکز کنید، بدون حواس‌پرتی.

این عبارت اغلب در زمینه‌هایی استفاده می‌شود که تمرکز و ذهن‌آگاهی تشویق می‌شود، و نشان‌دهنده سطح عمیقی از درگیری است.

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

بنابراین وقتی توجه کامل خود را به حواس خود می‌دهید...

anxiety has nowhere to live.

اضطراب جایی برای زندگی ندارد.



8

five... four... three... two... one

پنج... چهار... سه... دو... یک

DEF

A grounding technique used to manage anxiety by focusing on the present moment through sensory awareness.

This technique is often used in mindfulness practices to help individuals anchor themselves in the present by identifying sensory experiences.

FA

یک تکنیک زمین‌گیر که برای مدیریت اضطراب با تمرکز بر لحظه حال از طریق آگاهی حسی استفاده می‌شود. این تکنیک اغلب در تمرینات ذهن‌آگاهی استفاده می‌شود تا به افراد کمک کند با شناسایی تجربیات حسی خود را در حال حاضر لنگر کنند.

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

این تکنیک پنج... چهار... سه... دو... یک نامیده می‌شود.

And we are going to learn them the STILL way.

و ما قصد داریم آنها را به روش STILL یاد بگیریم.

9

your hands already knew these words

دستانت این کلمات را قبلاً می‌دانستند

DEF

A metaphorical expression suggesting that physical actions or skills are intuitive or familiar, even if the language is not.

This phrase implies a deep, intrinsic understanding or familiarity with actions, often used to reassure or encourage confidence in one's abilities.

FA

یک عبارت استعاری که نشان می‌دهد اعمال یا مهارت‌های فیزیکی شهودی یا آشنا هستند، حتی اگر زبان نباشد. این عبارت نشان‌دهنده درک یا آشنایی عمیق و ذاتی با اعمال است، که اغلب برای اطمینان یا تشویق به اعتماد به نفس در توانایی‌های فرد استفاده می‌شود.

Your hands already knew these words.

دستانت این کلمات را قبلاً می‌دانستند.

Now your English knows them too.

حالا انگلیسی‌ات هم آنها را می‌داند.

10

feel the air on your skin

احساس کن هوا روی پوست

DEF

To become aware of the sensation of air touching your skin, often used in mindfulness practices to enhance sensory awareness.

This phrase is used to encourage a focus on present sensory experiences, promoting relaxation and grounding in the moment.

FA

آگاه شدن از حس هوا که پوست را لمس می‌کند، اغلب در تمرینات ذهن‌آگاهی برای افزایش آگاهی حسی استفاده می‌شود. این عبارت برای تشویق به تمرکز بر تجربیات حسی حاضر استفاده می‌شود، که باعث آرامش و لنگر انداختن در لحظه می‌شود.

Now, the space around you. Feel the air on your skin.

حالا، فضای اطراف تو. احساس کن هوا روی پوست.

Is it warm? Is it cool?

آیا گرم است؟ آیا خنک است؟



11

the surface underneath you

سطح زیر شما

DEF

The physical area or material directly below or supporting a person or object.

Refers to the tangible, physical aspect of one's immediate environment, often used in mindfulness to ground oneself.

FA

منطقه یا ماده فیزیکی که مستقیماً زیر یا حمایت‌کننده یک شخص یا شیء است.

به جنبه ملموس و فیزیکی محیط فوری فرد اشاره دارد، که اغلب در ذهن‌آگاهی برای زمین‌گیری استفاده می‌شود.

Now feel what is underneath you. The chair. The sofa. The floor. That is a SURFACE.

حالا احساس کن چه چیزی زیر تو است. صندلی. مبل. کف. این یک سطح است.

FOUR things you can touch. The first — the surface underneath you.

چهار چیزی که می‌توانی لمس کنی. اولی - سطح زیر تو.

12

you are not floating in your thoughts

در افکار شناور نیستی

DEF

A phrase indicating that one is grounded and present, not lost in abstract or distracting thoughts.

Emphasizes being mentally present and aware, often used in mindfulness or meditation contexts.

FA

عبارتی که نشان می‌دهد فرد متمرکز و حاضر است و در افکار انتزاعی یا حواس‌پرتی‌ها گم نشده است.

تاکید بر حضور ذهنی و آگاهی، که اغلب در زمینه‌های ذهن‌آگاهی یا مدیتیشن استفاده می‌شود.

You are not floating in your thoughts.

در افکار شناور نیستی.

You are here. You have weight. You are real.

تو اینجا هستی. وزن داری. واقعی هستی.

13

listen for a sound that is close

به صدایی که نزدیک است گوش کن

DEF

To focus on and identify sounds that are nearby or within immediate hearing range.

Encourages mindfulness by directing attention to the immediate auditory environment.

FA

تمرکز و شناسایی صداهایی که نزدیک یا در محدوده شنوایی فوری هستند.

تشویق به ذهن‌آگاهی با هدایت توجه به محیط شنوایی فوری.

Now, your ears. Listen for a sound that is CLOSE.

حالا، گوش‌هایت. به صدایی که نزدیک است گوش کن.

Your own breathing. The chair. This voice.

نفس خودت. صندلی. این صدا.

14

the world is full of still things

جهان پر از چیزهای ساکن است

DEF

A phrase suggesting that many objects in the world are motionless, often used to encourage observation and mindfulness.

Highlights the presence of calm and stability in the environment, inviting reflection and awareness.

FA

عبارتی که نشان می‌دهد بسیاری از اشیاء در جهان بی‌حرکت هستند، اغلب برای تشویق به مشاهده و ذهن‌آگاهی استفاده می‌شود.

بر حضور آرامش و ثبات در محیط تأکید می‌کند و به تأمل و آگاهی دعوت می‌کند.

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

و حالا، با چشمانت، یک چیز را پیدا کن که کاملاً ساکن باشد.

The world is full of still things. Calm... quiet... waiting.

جهان پر از چیزهای ساکن است. آرام... ساکت... منتظر.



15

press your thumb against your finger

شست خود را به انگشت فشار بده

DEF

To apply slight pressure using the thumb against another finger, often used as a grounding or calming technique.

A simple physical action used in mindfulness practices to increase awareness and presence.

FA

اعمال فشار جزئی با استفاده از شست به انگشت دیگر، که اغلب به عنوان تکنیک آرامش یا زمین‌گیری استفاده می‌شود.
یک عمل فیزیکی ساده که در تمرینات ذهن‌آگاهی برای افزایش آگاهی و حضور استفاده می‌شود.

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.

16

describe anything you feel

هر چیزی که احساس می‌کنی را توصیف کن

DEF

To articulate or express in words any sensation or emotion one is experiencing.

Encourages self-awareness and emotional intelligence by verbalizing internal experiences.

FA

بیان یا ابراز هر حس یا احساسی که فرد تجربه می‌کند به صورت کلمات.
تشویق به خودآگاهی و هوش هیجانی با بیان تجربیات درونی به صورت کلامی.

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

سه کلمه کوچک... که می‌توانند هر چیزی که احساس می‌کنی را توصیف کنند.

Barely... slightly... fully.

به سختی... کمی... کاملاً.

17

practising in calm moments

تمرین در لحظات آرام

DEF

Engaging in a particular activity or exercise during times of peace to prepare for more challenging situations.

Highlights the importance of preparation and consistency in skill development, especially in mindfulness or stress management.

FA

درگیر شدن در فعالیت یا تمرین خاصی در زمان‌های آرامش برای آماده‌سازی برای موقعیت‌های چالش‌برانگیزتر.
بر اهمیت آمادگی و ثبات در توسعه مهارت‌ها تأکید می‌کند، به ویژه در ذهن‌آگاهی یا مدیریت استرس.

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

اما به این دلیل که تمرین در لحظات آرام... چیزی است که باعث می‌شود در مواقع دشوار کار کند.

One slow breath first.

اول یک نفس آهسته.

18

something you never usually notice

چیزی که معمولاً متوجه نمی‌شوی

DEF

An object or detail that typically goes unnoticed in daily life, often highlighted in mindfulness exercises.

Encourages heightened awareness and appreciation of the present moment by focusing on overlooked details.

FA

یک شیء یا جزئیاتی که معمولاً در زندگی روزمره نادیده گرفته می‌شود، که اغلب در تمرینات ذهن‌آگاهی برجسته می‌شود.
تشویق به آگاهی بیشتر و قدردانی از لحظه حال با تمرکز بر جزئیات نادیده گرفته شده.

FIVE things you can see. Look around... slowly. Find the first thing. Look at it fully.

پنج چیزی که می‌توانی ببینی. به اطراف نگاه کن... به آرامی. اولین چیز را پیدا کن. به طور کامل نگاهش کن.

The second thing. Something you never usually notice.

چیز دوم. چیزی که معمولاً متوجه نمی‌شوی.



19

you saw them fully

آنها را به طور کامل دیدی

DEF

To observe or perceive something with complete attention and awareness.

Implies a deep level of engagement and presence, often used in mindfulness practices.

FA

چیزی را با توجه و آگاهی کامل مشاهده یا درک کردن.

به معنای سطح عمیقی از درگیری و حضور است که اغلب در تمرینات ذهن آگاهی استفاده می شود.

Five things. You saw them fully.

پنج چیز. آنها را به طور کامل دیدی.

FOUR things you can touch.

چهار چیزی که می توانی لمس کنی.

20

notice their temperature

دمای آنها را متوجه شو

DEF

To become aware of the warmth or coolness of an object or surface.

Encourages sensory awareness and mindfulness by focusing on tactile sensations.

FA

آگاه شدن از گرما یا خنکی یک شیء یا سطح.

تشویق به آگاهی حسی و ذهن آگاهی با تمرکز بر احساسات لمسی.

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

سومین — چیزی نرم... یا چیزی زبر.

And the fourth — your own hands. Warm or cool? Notice their temperature.

و چهارمین — دستان خودت. گرم یا خنک؟ دمای آنها را متوجه شو.

