

Never Forget a Word: Memory Champion Secrets for English Learners

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

248 lines

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

A young man walks into his grandmother's house.

یک جوان به خانه مادربزرگش وارد می‌شود.

She looks at him... and smiles politely.

او به او نگاه می‌کند... و با ادب لبخند می‌زند.

The way you smile at a stranger.

طرز لبخند زدن به یک غریبه.

She has no idea who he is.

او هیچ ایده‌ای ندارد که او کیست.

And he is her grandson.

و او نوه‌اش است.

That moment broke his heart.

آن لحظه قلب او را شکست.

But it also started something extraordinary.

اما همچنین چیزی فوق‌العاده را آغاز کرد.

Because that young man decided to fight for memory itself.

زیرا آن جوان تصمیم گرفت برای خود یادآوری مبارزه کند.

He trained every single day... and became a four-time USA Memory Champion.

او هر روز تمرین کرد... و به قهرمان حافظه چهار بار آمریکا تبدیل شد.

His name is Nelson Dellis.

نام او نلسون دلیس است.

And today, we are taking his best techniques... and turning them into tools for your English.

و امروز، ما بهترین تکنیک‌های او را می‌گیریم... و آنها را به ابزارهایی برای زبان انگلیسی شما تبدیل می‌کنیم.

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

به جعبه ابزار زبان انگلیسی شما خوش آمدید، جایی که ما گوش‌های شما را قدم به قدم آموزش می‌دهیم.

I am Martin.

من مارتین هستم.



And I am Julia.

و من جولیا هستم.

Friends, we are so happy you are here today.

دوستان، ما بسیار خوشحالیم که امروز اینجا هستید.

Before we open the book, remember that this episode has a home.

قبل از اینکه کتاب را باز کنیم، به یاد داشته باشید که این قسمت یک خانه دارد.

Your English Toolbox... dot... com.

جعبه ابزار زبان انگلیسی شما... نقطه... کام.

There you will find this episode with its interactive transcript... and translations in Farsi, Spanish, German and French.

در آنجا این قسمت را با متن تعاملی اش... و ترجمه ها به فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی پیدا خواهید کرد.

Plus the vocabulary list, flashcards, games and PDFs... all completely free.

علاوه بر این، لیست واژگان، کارت های فلش، بازی ها و PDF ها... همه کاملاً رایگان هستند.

Keep it in mind while you listen... because today's method and those tools were made for each other.

در حین گوش دادن به آن توجه داشته باشید... زیرا روش و آن ابزارها برای یکدیگر ساخته شده اند.

So... today we are opening a book called Everyday Genius, by Nelson Dellis.

پس... امروز ما کتابی به نام نبوغ روزمره، نوشته نلسون دلیس را باز می کنیم.

A man who can memorize a full deck of cards... in minutes.

مردی که می تواند یک دسته کامل کارت را... در عرض چند دقیقه حفظ کند.

But relax — this episode is not about becoming a champion.

اما آرام باشید — این قسمت درباره تبدیل شدن به یک قهرمان نیست.

It is about one question.

این درباره یک سوال است.

Why do you forget English words... and how can you stop it?

چرا شما کلمات انگلیسی را فراموش می کنید... و چگونه می توانید آن را متوقف کنید؟

If you stay with us until the end, you will walk away with three things.

اگر تا پایان با ما بمانید، سه چیز خواهید داشت.

One — the three-step formula memory athletes use... adapted for vocabulary, idioms and even irregular verbs.

یک — فرمول سه مرحله ای که ورزشکاران حافظه استفاده می کنند... که برای واژگان، اصطلاحات و حتی افعال بی قاعده تطبیق داده شده است.

Two — the Memory Palace... a technique older than the Roman Empire... that turns your own home into a dictionary.

دو — کاخ حافظه... یک تکنیک کهن تر از امپراتوری روم... که خانه خودتان را به یک دیکشنری تبدیل می کند.



Three — and a way of reading in English that plants words so deep... they never leave.

سه — و یک روش خواندن به زبان انگلیسی که کلمات را آنقدر عمیق می‌کارد... که هرگز نمی‌روند.

So let's open the book.

پس بیا بید کتاب را باز کنیم.

Chapter one starts with an idea that changes everything.

فصل اول با ایده‌ای شروع می‌شود که همه چیز را تغییر می‌دهد.

A good memory is not a gift.

حافظه خوب یک هدیه نیست.

It is a skill.

این یک مهارت است.

Nelson Dellis says his natural memory is completely average.

نلسون دلیس می‌گوید حافظه طبیعی او کاملاً متوسط است.

Normal... like yours... like mine.

عادی... مثل شما... مثل من.

The difference is not talent.

تفاوت در استعداد نیست.

The difference is technique.

تفاوت در تکنیک است.

So when you say...

پس وقتی می‌گویید...

I have a terrible memory for words...

من حافظه بدی برای کلمات دارم...

That is not a fact about your brain.

این یک واقعیت درباره مغز شما نیست.

It is a fact about your method.

این یک واقعیت درباره روش شماست.

And a method can change today.

و یک روش می‌تواند امروز تغییر کند.

The formula has three steps.

فرمول سه مرحله دارد.

Encode... visualize... store.

کدگذاری... تجسم... ذخیره.



Step one sounds simple... and almost nobody does it.

.....
مرحله اول به نظر ساده می‌رسد... و تقریباً هیچ‌کس آن را انجام نمی‌دهد.

Pay real attention.

.....
به آنچه که می‌گویید توجه واقعی کنید.

Here is an uncomfortable truth, friends.

.....
اینجا یک حقیقت ناراحت‌کننده است، دوستان.

Most words are not forgotten.

.....
بیشتر کلمات فراموش نمی‌شوند.

They were never truly heard in the first place.

.....
آنها هرگز واقعاً در ابتدا شنیده نشده‌اند.

Think about the last time someone told you their name.

.....
به آخرین باری که کسی نامش را به شما گفت فکر کنید.

Five seconds later... gone.

.....
پنج ثانیه بعد... رفته است.

Not because your memory failed.

.....
نه به این دلیل که حافظه شما شکست خورده.

Because in that moment, you were busy preparing your own answer.

.....
بلکه به این دلیل که در آن لحظه، شما مشغول آماده کردن پاسخ خود بودید.

Attention comes first.

.....
توجه اولویت دارد.

Memory comes second.

.....
حافظه در درجه دوم است.

Step two is where the magic begins.

.....
مرحله دوم جایی است که جادو آغاز می‌شود.

Turn the word into a picture.

.....
کلمه را به یک تصویر تبدیل کنید.

And not a polite, reasonable picture.

.....
و نه یک تصویر مودبانه و معقول.

A ridiculous one.

.....
یک تصویر مضحک.

Your brain ignores boring things.

.....
مغز شما چیزهای خسته‌کننده را نادیده می‌گیرد.



But it cannot ignore something absurd... enormous... emotional.

اما نمی‌تواند چیزی مضحک... بزرگ... احساسی را نادیده بگیرد.

And here is a detail most people miss.

و اینجا یک جزئیات است که بیشتر مردم از آن غافلند.

Use all your senses.

از تمام حواس خود استفاده کنید.

Do not just see the image.

فقط تصویر را نبینید.

Hear it... smell it... touch it... make it move.

آن را بشنوید... بوی آن را استشمام کنید... لمس کنید... آن را حرکت دهید.

A picture with sound and movement is ten times stronger than a photograph.

یک تصویر با صدا و حرکت ده برابر قوی‌تر از یک عکس است.

Let's do one together, right now.

بیایید یکی را با هم، همین حالا، انجام دهیم.

Take the verb... to grasp.

فعل را بگیرید... درک کردن.

It means to hold something firmly... or to understand an idea.

این به معنای نگه داشتن چیزی به طور محکم... یا درک یک ایده است.

Now listen to it... grasp... it sounds almost like grass.

حالا به آن گوش دهید... درک کردن... تقریباً شبیه به چمن به نظر می‌رسد.

So imagine this.

پس این را تصور کنید.

You are walking barefoot in a park.

شما با پای برهنه در یک پارک راه می‌روید.

And suddenly... the grass comes alive... and grasps your ankle.

و ناگهان... چمن زنده می‌شود... و مچ پای شما را می‌گیرد.

Green fingers... cold and wet... holding you tight.

انگشتان سبز... سرد و مرطوب... شما را محکم نگه داشته‌اند.

You can feel them on your skin... you can even hear the grass laughing.

شما می‌توانید آنها را روی پوست خود احساس کنید... حتی می‌توانید صدای خنده چمن را بشنوید.

It is silly... it is impossible... and that is exactly why it works.

این احمقانه است... غیرممکن است... و دقیقاً به همین دلیل کار می‌کند.



Tomorrow, when you hear grasp... that crazy grass will appear.

فردا، وقتی درک کردن را می شنوید... آن چمن دیوانه ظاهر خواهد شد.

Your brain keeps what surprises it.

مغز شما آنچه را که شما را شگفت زده می کند نگه می دارد.

Step three... give every word a home.

مرحله سوم... به هر کلمه یک خانه بدهید.

This is the Memory Palace.

این قصر حافظه است.

The oldest memory technique in the world... and still the most powerful.

قدیمی ترین تکنیک حافظه در جهان... و هنوز هم قدرتمندترین.

Choose a place you know perfectly... your own home.

یک مکان را انتخاب کنید که به خوبی می شناسید... خانه ی خودتان.

Now create a route... front door... hallway... kitchen.

حالا یک مسیر بسازید... درب ورودی... راهرو... آشپزخانه.

And place one image... one expression... at each stop.

و یک تصویر... یک عبارت... در هر ایستگاه قرار دهید.

Your brain is brilliant at remembering places.

مغز شما در به خاطر سپردن مکان ها فوق العاده است.

So the place remembers the word for you.

بنابراین مکان، کلمه را برای شما به یاد می آورد.

Let's make it real.

بیایید آن را واقعی کنیم.

Imagine you just finished a podcast episode, and you chose your expressions.

تصور کنید که به تازگی یک قسمت از پادکست را تمام کرده اید و عبارات خود را انتخاب کرده اید.

Only five to eight... never fifty.

فقط پنج تا هشت... هرگز پنجاه.

Fifty words on a list is collecting... not learning.

پنجاه کلمه در یک لیست جمع آوری است... نه یادگیری.

Now walk through your home.

حالا از خانه تان عبور کنید.

At the front door... the grass is grasping the door handle.

در درب ورودی... چمن در حال گرفتن دستگیره در است.



In the hallway... you run into an old friend... you literally crash into him... papers flying everywhere.

در راهرو... با یک دوست قدیمی برخورد می‌کنید... به‌طور واقعی به او برخورد می‌کنید... کاغذها در همه‌جا پرواز می‌کنند.

And in the kitchen... someone spilled the beans... beans on the floor, in your shoes, inside the coffee machine.

و در آشپزخانه... کسی لوبیاها را ریخته است... لوبیاها روی زمین، در کفش‌های شما، داخل قهوه‌ساز.

Three stops... three expressions... and you still have the sofa and the bedroom waiting.

سه ایستگاه... سه عبارت... و هنوز مبل و اتاق خواب منتظر هستند.

Tonight, close your eyes and take that walk again.

امشب، چشمانتان را ببندید و دوباره آن پیاده‌روی را انجام دهید.

Five steps... five crazy pictures... five expressions that are now yours.

پنج قدم... پنج تصویر دیوانه‌وار... پنج عبارتی که اکنون مال شماست.

Your house just became a dictionary.

خانه‌تان به یک دیکشنری تبدیل شده است.

And friends... this technique is not only for single words.

و دوستان... این تکنیک فقط برای کلمات منفرد نیست.

It works beautifully with idioms... those expressions that make no logical sense.

این با اصطلاحات به‌خوبی کار می‌کند... آن عبارات که هیچ منطقی ندارند.

Take a classic... to bite the bullet.

یک مثال کلاسیک بزنید... دندان روی گلوله گذاشتن.

It means to face something difficult... something you cannot avoid any longer.

این به معنای مواجهه با چیزی دشوار است... چیزی که دیگر نمی‌توانید از آن فرار کنید.

But the words say nothing about that... and this is exactly why learners forget idioms.

اما کلمات هیچ چیز درباره‌ی آن نمی‌گویند... و این دقیقاً دلیلی است که زبان‌آموزان اصطلاحات را فراموش می‌کنند.

So the book gives us a trick with two pictures.

بنابراین کتاب به ما یک ترفند با دو تصویر می‌دهد.

First... film the literal scene.

اول... صحنه‌ی واقعی را فیلم‌برداری کنید.

A soldier takes a real metal bullet... puts it between his teeth... and bites.

یک سرباز یک گلوله‌ی فلزی واقعی را می‌گیرد... آن را بین دندان‌هایش می‌گذارد... و گاز می‌زند.

You can hear the crunch... horrible.

شما صدای خرد شدن را می‌شنوید... وحشتناک.

Then... connect it to the real meaning.

سپس... آن را به معنای واقعی متصل کنید.



That same soldier stands up... takes a deep breath... and walks into the storm... because he has no other choice.

همان سرباز بلند می‌شود... نفس عمیق می‌کشد... و به طوفان می‌رود... زیرا هیچ انتخاب دیگری ندارد.

Two images... one crazy, one true.

دو تصویر... یکی دیوانه‌وار، یکی واقعی.

The crazy one makes you remember.

آن دیوانه‌وار شما را به یاد می‌آورد.

The true one gives you the meaning.

آن واقعی به شما معنی می‌دهد.

Try it tonight with any idiom that refuses to stay.

امشب با هر اصطلاحی که نمی‌خواهد بماند، امتحانش کنید.

And now... the nightmare of every English student.

و حالا... کابوس هر دانش‌آموز انگلیسی.

Irregular verbs.

افعال بی‌قاعده.

Go... went... gone.

برو... رفت... رفته.

Three words... no logic... pure memorization.

سه کلمه... هیچ منطقی... صرفاً حفظ کردن.

Unless... you turn them into a tiny movie.

مگر اینکه... آن‌ها را به یک فیلم کوچک تبدیل کنید.

Watch this.

این را تماشا کنید.

You are standing at a green traffic light... and green means go.

شما در یک چراغ راهنمای سبز ایستاده‌اید... و سبز به معنای رفتن است.

Suddenly a wet winter storm arrives... the wind... went... it sweeps you off the street.

ناگهان یک طوفان زمستانی مرطوب می‌آید... باد... رفت... تو را از خیابان می‌برد.

And the storm drops you inside a dark gold mine... where nobody can find you... gone.

و طوفان تو را در یک معدن طلا تاریک می‌اندازد... جایی که هیچ‌کس نمی‌تواند تو را پیدا کند... رفته.

Go... went... gone.

برو... رفت... رفته.

One little film... three forms... in the right order... forever.

یک فیلم کوچک... سه فرم... در ترتیب درست... برای همیشه.



Make your own movies for the verbs that always escape you.

فیلم‌های خود را برای افعالی بساز که همیشه از تو فرار می‌کنند.

The stranger the story... the stronger the verb.

هر چه داستان عجیب‌تر باشد... فعل قوی‌تر است.

Now, let me tell you about Ravi, one of our listeners.

حالا بگذارید درباره‌ی راوی، یکی از شنوندگان ما، بگویم.

Ravi moved to Manchester two years ago.

راوی دو سال پیش به منچستر نقل مکان کرد.

And he had a small... painful problem.

و او یک مشکل کوچک... دردناک داشت.

His neighbour introduced himself three times.

همسایه‌اش سه بار خودش را معرفی کرد.

And three times...

و سه بار...

Ravi forgot his name.

راوی نام او را فراموش کرد.

So he started avoiding him... crossing the street... just to escape that embarrassment.

پس او شروع به اجتناب از او کرد... از خیابان عبور کرد... فقط برای فرار از آن شرمندگی.

Then he tried the technique.

سپس او تکنیک را امتحان کرد.

The neighbour's name was Bill.

نام همسایه بیل بود.

So Ravi imagined him covered in dollar bills... bills falling from his jacket... flying out of his ears.

پس راوی او را تصور کرد که در حال پوشیدن اسکناس‌های دلار است... اسکناس‌هایی که از کت او می‌افتند... از گوش‌هایش پرواز می‌کنند.

Ridiculous?

مسخره؟

Completely.

کاملاً.

But the next Saturday, Ravi opened his door, looked up, and said...

اما شنبه‌ی بعد، راوی در را باز کرد، به بالا نگاه کرد و گفت...

Good morning, Bill.

صبح بخیر، بیل.



And that tiny sentence changed how he felt on his own street.

و آن جمله‌ی کوچک احساس او را در خیابان خودش تغییر داد.

That is what memory really is, friends.

این واقعا چیست، دوستان، حافظه.

Not a trick for competitions.

نه یک ترفند برای مسابقات.

Confidence... in real life.

اعتماد به نفس... در زندگی واقعی.

One warning before we continue.

یک هشدار قبل از ادامه.

Crazy images are powerful... but they are not permanent.

تصاویر دیوانه‌وار قدرتمند هستند... اما دائمی نیستند.

The glue is review.

چسب، مرور است.

Visit your palace tomorrow... then in three days... then in a week.

فردا به کاخ خود بروید... سپس در سه روز... سپس در یک هفته.

Every visit makes the path stronger.

هر بازدید مسیر را قوی‌تر می‌کند.

And if you use flashcards, you already know this engine.

و اگر از کارت‌های حافظه استفاده کنید، شما قبلا این موتور را می‌شناسید.

Active recall... spaced repetition.

یادآوری فعال... تکرار فاصله‌دار.

The champions run on exactly the same fuel.

قهرمانان دقیقا با همان سوخت می‌دوند.

And that takes us to chapter two... reading.

و این ما را به فصل دوم می‌برد... خواندن.

Because Nelson Dellis also competed in speed reading.

زیرا نلسون دلیس نیز در خواندن سریع رقابت کرد.

And here comes the beautiful surprise.

و حالا سورپرایز زیبا می‌آید.

He was one of the slowest readers in the whole competition.

او یکی از کندترین خوانندگان در کل مسابقه بود.



Some competitors claimed two thousand words per minute.

.....
برخی از رقبا ادعا کردند که دو هزار کلمه در دقیقه می‌خوانند.

He read about four hundred.

.....
او حدود چهارصد کلمه خواند.

And he went home with a medal.

.....
و با یک مدال به خانه رفت.

How is that possible?

.....
چطور این ممکن است؟

Because when the reading finished, he remembered almost everything.

.....
زیرا وقتی خواندن تمام شد، او تقریباً همه چیز را به یاد آورد.

And the fast readers... remembered almost nothing.

.....
و خوانندگان سریع... تقریباً هیچ چیز را به یاد نیاوردند.

Speed is vanity, friends.

.....
سرعت خودخواهی است، دوستان.

Comprehension is wealth.

.....
درک ثروت است.

And for English learners, this changes the whole game.

.....
و برای یادگیرندگان زبان انگلیسی، این همه چیز را تغییر می‌دهد.

You do not need to read fast.

.....
شما نیازی به خواندن سریع ندارید.

You need to read deep.

.....
شما باید عمیق بخوانید.

So here is the first reading technique.

.....
پس این اولین تکنیک خواندن است.

Stop translating... start filming.

.....
ترجمه را متوقف کنید... شروع به فیلم‌برداری کنید.

We call it the mental movie.

.....
ما آن را فیلم ذهنی می‌نامیم.

When you read... a rainy evening in London...

.....
وقتی می‌خوانید... یک شب بارانی در لندن...

Do not translate word by word in your head.

.....
در ذهنتان کلمه به کلمه ترجمه نکنید.



Close your eyes for one second.

چشمانتان را برای یک ثانیه ببندید.

See the grey sky... hear the rain on the umbrella... feel the cold air on your face.

آسمان خاکستری را ببینید... صدای باران روی چتر را بشنوید... هوای سرد را روی صورتتان احساس کنید.

Now English is not connected to your language anymore.

حالا انگلیسی دیگر به زبان شما متصل نیست.

It is connected to life.

این به زندگی متصل است.

And words connected to life... stay.

و کلمات متصل به زندگی... باقی می‌مانند.

Here is the second reading secret... and it almost sounds illegal.

این دومین راز خواندن است... و تقریباً غیرقانونی به نظر می‌رسد.

Do not read every single word.

هر کلمه‌ای را نخوانید.

Your eyes do not need every little word... the... a... of... to.

چشمان شما به هر کلمه کوچک نیاز ندارند... ال... یک... از... به.

Your brain fills those gaps automatically... yes, in English too.

مغز شما به طور خودکار آن شکاف‌ها را پر می‌کند... بله، در انگلیسی هم.

So train your eyes to jump between the important words... the nouns... the verbs.

پس چشمانتان را آموزش دهید تا بین کلمات مهم بپرند... اسم‌ها... فعل‌ها.

Read... cat... sat... mat... and your brain quietly builds... the cat sat on the mat.

بخوانید... گربه... نشسته... روی... تشک... و مغز شما به آرامی می‌سازد... گربه روی تشک نشسته است.

This is called chunking... reading in groups of words.

این را چانکینگ می‌نامند... خواندن در گروه‌های کلمات.

It is exactly how native speakers read.

این دقیقاً همانطور است که سخنرانان بومی می‌خوانند.

Less effort... more speed... and the same understanding.

کمتر تلاش... بیشتر سرعت... و همان درک.

Third technique... an old idea with a beautiful name.

تکنیک سوم... یک ایده قدیمی با نامی زیبا.

The commonplace book.

کتاب معمولی.



A small notebook where you collect treasures from everything you read.

یک دفترچه کوچک که در آن گنجینه‌هایی از هر چیزی که می‌خوانید جمع‌آوری می‌کنید.

But here is the key for English.

اما اینجا کلید برای انگلیسی است.

Do not collect single words.

کلمات تکی را جمع‌آوری نکنید.

Collect full expressions... out of the blue... take it for granted... sooner or later.

عبارات کامل را جمع‌آوری کنید... ناگهان... آن را مسلم بدانید... دیر یا زود.

Write them by hand... because your hand teaches your brain.

آنها را با دست بنویسید... زیرا دست شما به مغزتان آموزش می‌دهد.

And once a week, open the notebook... and read your treasures out loud.

و یک بار در هفته، دفترچه را باز کنید... و گنجینه‌هایتان را بلند بخوانید.

Slowly, that notebook becomes your personal English.

به آرامی، آن دفترچه به انگلیسی شخصی شما تبدیل می‌شود.

Built from everything you love reading.

ساخته شده از هر چیزی که دوست دارید بخوانید.

And one more secret... this one sounds strange.

و یک راز دیگر... این یکی عجیب به نظر می‌رسد.

Change where you study.

جایی که مطالعه می‌کنید را تغییر دهید.

Monday on the sofa...

دوشنبه روی مبل...

Wednesday in a café...

چهارشنبه در یک کافه...

Saturday in the park.

شنبه در پارک.

Your brain records the place together with the words.

مغز شما مکان را همراه با کلمات ثبت می‌کند.

So every location becomes another door into the memory.

بنابراین هر مکان به یک در دیگر به حافظه تبدیل می‌شود.

More places... more doors... more English available when you need it.

مکان‌های بیشتر... درهای بیشتر... انگلیسی بیشتری در دسترس شما زمانی که به آن نیاز دارید.



One last gift from the book... how to actually finish books in English.

یک هدیه آخر از کتاب... چگونه واقعا کتابها را به زبان انگلیسی تمام کنیم.

Because many of us start them... and abandon them on page twenty.

چون بسیاری از ما آنها را شروع می‌کنیم... و در صفحه بیستم رها می‌کنیم.

Rule one... choose books by love, not by level.

قاعده اول... کتابها را بر اساس عشق انتخاب کنید، نه بر اساس سطح.

If the story matters to you... emotion does half of the work.

اگر داستان برای شما مهم است... احساسات نیمی از کار را انجام می‌دهند.

Rule two... if a book bores you... stop reading it.

قاعده دوم... اگر یک کتاب شما را خسته می‌کند... خواندن آن را متوقف کنید.

You are not in school... there is no exam... drop it without guilt.

شما در مدرسه نیستید... هیچ امتحانی وجود ندارد... بدون احساس گناه آن را کنار بگذارید.

And rule three... make the goal small.

و قاعده سوم... هدف را کوچک کنید.

Ten pages a day... every single day... beats fifty pages once a month.

ده صفحه در روز... هر روز... بهتر از پنجاه صفحه یک بار در ماه است.

Put a little sticker on page ten... and enjoy that small victory every night.

یک برچسب کوچک روی صفحه ده بگذارید... و هر شب از آن پیروزی کوچک لذت ببرید.

Thirty days later... you have finished a whole book in English.

سی روز بعد... شما یک کتاب کامل به زبان انگلیسی را تمام کرده‌اید.

And that feeling, friends... changes how you see yourself.

و آن احساس، دوستان... نحوه دیدن خودتان را تغییر می‌دهد.

Quick recap, friends.

خلاصه سریع، دوستان.

Memory is a skill... not a gift.

حافظه یک مهارت است... نه یک هدیه.

Three steps... pay real attention... turn words into ridiculous pictures with all your senses... and store them in your Memory Palace.

سه مرحله... به طور واقعی توجه کنید... کلمات را با تمام حواس خود به تصاویر خنده‌دار تبدیل کنید... و آنها را در قصر حافظه‌تان ذخیره کنید.

Idioms need two images... the crazy one and the true one.

اصطلاحات به دو تصویر نیاز دارند... یکی دیوانه‌وار و دیگری واقعی.

Irregular verbs become tiny movies... go... went... gone.

افعال بی‌قاعده به فیلم‌های کوچک تبدیل می‌شوند... برو... رفت... رفته.



Five to eight expressions... reviewed tomorrow... in three days... in a week.

پنج تا هشت عبارت... فردا مرور می‌شوند... در سه روز... در یک هفته.

And when you read... film the mental movie... jump between the important words... collect expressions in your commonplace book... and change your location.

وقتی می‌خوانید... فیلم ذهنی را ضبط کنید... بین کلمات مهم بپرید... عبارات را در کتاب معمولی‌تان جمع‌آوری کنید... و مکان خود را تغییر دهید.

Choose books by love... quit the boring ones... ten pages a day.

کتاب‌ها را بر اساس عشق انتخاب کنید... کتاب‌های خسته‌کننده را کنار بگذارید... ده صفحه در روز.

One book... one method... and your vocabulary stops disappearing.

یک کتاب... یک روش... و دایره واژگان شما متوقف می‌شود از بین رفتن.

So here is your mission for tonight.

پس این مأموریت شما برای امشب است.

Choose five expressions from any episode you love.

پنج عبارت از هر قسمت که دوست دارید انتخاب کنید.

Create five ridiculous images... place them around your home... and take the walk before you sleep.

پنج تصویر خنده‌دار بسازید... آن‌ها را در خانه‌تان قرار دهید... و قبل از خواب قدم بزنید.

Tomorrow morning... walk through your palace again.

صبح فردا... دوباره از قصر خود عبور کنید.

And notice what happens.

و ببینید چه اتفاقی می‌افتد.

The words are just... there.

کلمات فقط... آنجا هستند.

Waiting for you.

منتظر شما.

And remember, friends... you do not have to do any of this alone.

و به یاد داشته باشید، دوستان... شما نیازی به انجام هیچ‌یک از این کارها به تنهایی ندارید.

Everything we described today is already waiting for you at Your English Toolbox... dot... com.

هر چیزی که امروز توصیف کردیم در حال حاضر در ابزار انگلیسی شما... دات... کام منتظر شماست.

The interactive transcript of this episode... perfect for training your mental movie.

ترجمه تعاملی این قسمت... عالی برای تمرین فیلم ذهنی شما.

The vocabulary section... where the five to eight expressions are already chosen for you.

بخش واژگان... جایی که پنج تا هشت عبارت از قبل برای شما انتخاب شده‌اند.



Translations in Farsi, Spanish, German and French... a safety net under every English line.

ترجمه‌ها به فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی... یک شبکه ایمنی زیر هر خط انگلیسی.

Flashcards with active recall... memory games... and PDFs you can print for your commonplace book.

کارت‌های حافظه با یادآوری فعال... بازی‌های حافظه... و PDFهایی که می‌توانید برای کتاب معمولی‌تان چاپ کنید.

All of it... completely free.

همه این‌ها... کاملاً رایگان است.

Your toolbox is open... you only have to walk in.

ابزار شما باز است... شما فقط باید وارد شوید.

Nelson Dellis started this journey because of a painful goodbye.

نلسون دلیس این سفر را به خاطر یک وداع دردناک آغاز کرد.

You can start yours tonight... with five words and your own front door.

شما می‌توانید امشب کار خود را شروع کنید... با پنج کلمه و درب جلوی خودتان.

Because from today, you are not a person with a bad memory.

زیرا از امروز، شما دیگر فردی با حافظه ضعیف نیستید.

You never were.

شما هرگز چنین نبودید.

You are a person who finally has the technique.

شما فردی هستید که بالاخره تکنیک را دارد.

And that changes everything.

و این همه چیز را تغییر می‌دهد.

Thank you for being here with us, friends.

از اینکه با ما هستید، دوستان، متشکریم.

Take care... and enjoy building your palace.

مراقب باشید... و از ساختن کاخ خود لذت ببرید.

Bye for now.

فعلاً خداحافظ.

