

Study Less, Learn More: The Easy Focus Hack Nobody Taught You

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

251 lines

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

Your phone is in your pocket right now.

همین حالا گوشی‌تان در جیب‌تان است.

Or maybe... it is in your hand.

یا شاید... در دست‌تان باشد.

And even if it stays completely silent for the next fifteen minutes... a small part of your brain is already waiting for it to light up.

و حتی اگر در پانزده دقیقه آینده کاملاً ساکت بماند... بخش کوچکی از مغزتان از همین حالا منتظر است صفحه‌اش روشن شود.

Scientists have a name for that.

دانشمندان برای این حالت نامی دارند.

And it explains something painful.

و این نام یک واقعیت دردناک را توضیح می‌دهد.

It explains why you can study English for thirty minutes... and keep only five.

توضیح می‌دهد چرا می‌توانید سی دقیقه انگلیسی بخوانید... اما فقط پنج دقیقه‌اش را به خاطر بسپارید.

Not because your memory is broken.

نه به این دلیل که حافظه‌تان خراب است.

Because your attention has a leak.

بلکه چون توجه‌تان نشتی دارد.

Today... we close that leak.

امروز... این نشتی را می‌بندیم.

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

به Your English Toolbox خوش آمدید؛ جایی که قدم‌به‌قدم گوش‌هایتان را تمرین 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، خیلی خوشحالیم که امروز اینجا کنار ما هستید.

Before we begin, remember that this episode has a home.

پیش از شروع، یادتان باشد که این قسمت یک خانه دارد.

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

نقطه... کام Your English Toolbox...

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

آنجا این قسمت را با متن تعاملی و ترجمه‌های فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی پیدا می‌کنید.

Plus vocabulary lists, flashcards, mini games and PDFs you can download... all completely free.

به‌علاوه فهرست واژگان، فلش‌کارت، بازی‌های کوتاه و فایل‌های PDF قابل دانلود... همه کاملاً رایگان.

Open it after the episode... because everything we train today lives there.

بعد از پایان قسمت آن را باز کنید... چون هرچه امروز تمرین می‌کنیم آنجا در دسترس است.

Now... some of you will remember our last training session.

حالا... بعضی از شما جلسه تمرینی قبلی‌مان را به یاد دارید.

The episode about memory... with the techniques of Nelson Dellis, the four-time USA Memory Champion.

قسمتی درباره حافظه... با تکنیک‌های نلسون دلیس، قهرمان چهار دوره حافظه آمریکا.

We took his book, Everyday Genius... and turned it into tools for your vocabulary.

کتاب او، Everyday Genius، را برداشتیم... و آن را به ابزارهایی برای یادگیری واژگان شما تبدیل کردیم.

And do you remember the very first step of his memory formula?

و آیا اولین قدم فرمول حافظه او را به یاد دارید؟

Attention.

توجه.

Before the ridiculous pictures... before the Memory Palace... attention.

پیش از تصویرهای خنده‌دار... پیش از کاخ حافظه... توجه.

Well — today we open the chapter we did not open last time.

خب، امروز فصلی را باز می‌کنیم که دفعه قبل سراغش نرفتیم.

The chapter about focus and concentration.

فصل تمرکز و توجه عمیق.

Because a memory technique is like a key.

چون یک تکنیک حافظه مثل کلید است.

But attention... attention is the hand that holds the key.

اما توجه... توجه همان دستی است که کلید را نگه می‌دارد.



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

اگر تا پایان همراه ما بمانید، سه چیز با خودتان خواهید برد.

One — the truth about multitasking... and the hidden tax your brain pays every time you check your phone.

اول: حقیقت چندوظیفگی... و مالیات پنهانی که مغزتان هر بار با نگاه کردن به گوشی می‌پردازد.

Two — a complete training plan for deep focus... including a technique named after a tomato.

دوم: یک برنامه تمرینی کامل برای تمرکز عمیق... شامل تکنیکی که نامش از گوجه‌فرنگی گرفته شده است.

Three — and a two-minute breathing trick that resets your mind before you study... like a light switch for concentration.

سوم: یک ترفند تنفسی دو دقیقه‌ای که پیش از مطالعه ذهنتان را از نو تنظیم می‌کند... مثل کلید روشنایی برای تمرکز.

So... let's train.

پس... بیایید تمرین کنیم.

Let's start by destroying a beautiful lie.

بیایید با نابود کردن یک دروغ زیبا شروع کنیم.

Multitasking.

چندوظیفگی.

Friends, your brain cannot do two difficult things at the same time.

دوستان، مغز شما نمی‌تواند هم‌زمان دو کار دشوار انجام دهد.

It never could.

هرگز هم نمی‌توانسته است.

Nobody's brain can.

مغز هیچ‌کس نمی‌تواند.

What your brain really does is switch.

کاری که مغزتان واقعاً انجام می‌دهد، جابه‌جا شدن است.

English... message...

انگلیسی... پیام...

English... notification...

انگلیسی... اعلان...

English again.

دوباره انگلیسی.

Very fast... hundreds of times a day.

خیلی سریع... صدها بار در روز.

And here is the problem — every switch has a price.

و مشکل اینجاست: هر جابه‌جایی بهایی دارد.



Psychologists call it attention residue.

روان‌شناسان به آن «باقی‌مانده توجه» می‌گویند.

And the best way to understand it is this: your attention is like honey... not like water.

و بهترین راه درک آن این است: توجه شما مثل عسل است... نه مثل آب.

Water separates instantly.

آب فوراً جدا می‌شود.

Honey leaves threads.

عسل رشته‌هایی از خود باقی می‌گذارد.

So when you pull your attention away from a message and back to your English... sticky threads of that message come with you.

بنابراین وقتی توجهتان را از یک پیام می‌گیرید و به انگلیسی برمی‌گردانید... رشته‌های چسبناک آن پیام هم با شما می‌آیند.

Part of your mind is still writing the answer.

بخشی از ذهنتان هنوز مشغول نوشتن پاسخ است.

You are reading in English... but you are only half there.

دارید انگلیسی می‌خوانید... اما فقط نیمی از ذهنتان آنجاست.

Researchers measured this... and the numbers are brutal.

پژوهشگران این موضوع را اندازه‌گیری کرده‌اند... و اعداد بی‌رحمانه‌اند.

Constant switching can cost you up to forty percent of your productivity.

جاب‌جایی مداوم می‌تواند تا چهل درصد از بهره‌وری شما کم کند.

Forty percent.

چهل درصد.

Almost half of your study time... paid as a tax you never see.

تقریباً نیمی از زمان مطالعه‌تان... به‌عنوان مالیاتی پرداخت می‌شود که هرگز نمی‌بینید.

And why do we keep doing it?

پس چرا به این کار ادامه می‌دهیم؟

Because of a little chemical called dopamine.

به‌خاطر ماده شیمیایی کوچکی به نام دوپامین.

Every notification gives your brain a tiny drop of pleasure.

هر اعلان قطره کوچکی از لذت به مغزتان می‌دهد.

A small... unpredictable reward.

یک پاداش کوچک... و غیرقابل پیش‌بینی.

And your brain adores unpredictable rewards.

و مغزتان عاشق پاداش‌های غیرقابل پیش‌بینی است.



So it learns a dangerous lesson: switching feels better than focusing.

پس درس خطرناکی یاد می‌گیرد: جابه‌جا شدن از تمرکز کردن لذت‌بخش‌تر است.

The more you switch... the stronger that habit becomes.

هرچه بیشتر جابه‌جا شوید... این عادت قوی‌تر می‌شود.

Until focus starts to feel unnatural.

تا جایی که تمرکز کردن غیرطبیعی به نظر می‌رسد.

Not because something is wrong with you... but because you have been training the wrong muscle.

نه چون مشکلی دارید... بلکه چون عضله اشتباهی را تمرین داده‌اید.

Now, one important exception... because we know what some of you are thinking.

حالا یک استثنای مهم... چون می‌دانیم بعضی از شما به چه فکر می‌کنید.

"But I listen to this podcast while I walk... is that bad?"

«اما من هنگام پیاده‌روی به این پادکست گوش می‌دهم... بد است؟»

No — that is perfect.

نه، این عالی است.

Walking and listening use completely different parts of your brain.

راه رفتن و گوش دادن از بخش‌های کاملاً متفاوت مغز استفاده می‌کنند.

They do not compete for the same resource.

آن‌ها برای یک منبع مشترک رقابت نمی‌کنند.

That is real dual-tasking... and it works beautifully.

این واقعا انجام هم‌زمان دو کار است... و بسیار خوب جواب می‌دهد.

The problem is when two tasks fight for the same mental space.

مشکل زمانی است که دو کار برای فضای ذهنی یکسانی می‌جنگند.

Writing a message while studying English... that is not two tasks.

پیام نوشتن هنگام مطالعه انگلیسی... دو کار نیست.

That is one task... done badly... twice.

یک کار است... که بد انجام می‌شود... آن هم دو بار.

So let's give these two worlds their real names.

پس بیاید نام واقعی این دو دنیا را بگوییم.

Shallow work... and deep work.

کار سطحی... و کار عمیق.

Shallow work is everything you do with half of your attention.

کار سطحی هر کاری است که با نیمی از توجهتان انجام می‌دهید.



Checking, scrolling, jumping between apps... studying with the television on.

چک کردن، بالا و پایین کردن صفحه، پریدن میان برنامه‌ها... یا درس خواندن با تلویزیون روشن.

It feels busy.

حس می‌کنید سرتان شلوغ است.

It even feels productive.

حتی حس می‌کنید مفید بوده‌اید.

But at the end of the day, your hands are empty.

اما در پایان روز، دستتان خالی است.

Deep work is the opposite.

کار عمیق درست نقطه مقابل آن است.

One task... full attention... zero interruptions.

یک کار... توجه کامل... بدون وقفه.

This is where your brain operates at maximum power.

اینجاست که مغزتان با بیشترین توان کار می‌کند.

Where new words connect... where grammar finally clicks... where real learning happens.

جایی که واژه‌های تازه به هم متصل می‌شوند... گرامر بالاخره جا می‌افتد... و یادگیری واقعی رخ می‌دهد.

And friends, here is the sentence we want you to keep from this whole episode.

و دوستان، این همان جمله‌ای است که می‌خواهیم از کل این قسمت به خاطر بسپارید.

Busy is not the same as trained.

مشغول بودن با تمرین‌دیده بودن یکی نیست.

Let us show you what this looks like in real life.

اجازه دهید نشان دهیم این موضوع در زندگی واقعی چگونه است.

Priya is one of our listeners... a dentist from Mumbai, living in Manchester.

پریا یکی از شنوندگان ماست... دندان‌پزشکی از بمبئی که در منچستر زندگی می‌کند.

Every evening, she studied English for forty-five minutes.

او هر شب چهل و پنج دقیقه انگلیسی می‌خواند.

Phone on the table.

گوشی روی میز.

Group chats open.

گفت‌وگوهای گروهی باز.

One eye on the lesson... one eye on the screen.

یک چشم به درس... یک چشم به صفحه گوشی.



And every evening she finished... exhausted.

و هر شب وقتی تمام می‌کرد... از خستگی از پا افتاده بود.

Tired like after a full day of work.

مثل کسی که یک روز کامل کار کرده باشد.

But when her patients spoke to her the next morning... the new words were gone.

اما صبح روز بعد، وقتی بیمارانش با او صحبت می‌کردند... واژه‌های جدید از ذهنش رفته بودند.

Forty-five minutes of studying... and nothing to show for it.

چهل و پنج دقیقه مطالعه... و هیچ نتیجه‌ای برای نشان دادن.

Priya did not have a memory problem.

پریا مشکل حافظه نداشت.

She had never given her brain one single minute of complete attention.

او حتی یک دقیقه توجه کامل به مغزش نداده بود.

Hold her story in your mind.

داستان او را در ذهنتان نگه دارید.

We will come back to her at the end... because it does not finish there.

در پایان دوباره به سراغش می‌رویم... چون داستانش اینجا تمام نمی‌شود.

So now... the training plan.

حالا... برنامه تمرینی.

Five moves... all simple... all free.

پنج حرکت... همه ساده... همه رایگان.

Move number one: distance.

حرکت اول: فاصله.

Your phone does not go on silent.

گوشی‌تان نباید فقط روی حالت بی صدا باشد.

It goes to another room.

باید به اتاق دیگری برود.

This is not a small detail — it is the whole game.

این جزئیات کوچکی نیست؛ اصل ماجرا همین است.

If your phone is visible... even face down... even turned off... a part of your brain stays busy ignoring it.

اگر گوشی جلوی چشمتان باشد... حتی وارونه... حتی خاموش... بخشی از مغزتان همچنان درگیر نادیده گرفتن آن می‌ماند.

And ignoring something is work.

و نادیده گرفتن چیزی خودش کار است.



So before you study, walk to the kitchen... put the phone in a drawer... and walk back.

پس پیش از مطالعه به آشپزخانه بروید... گوشی را در کشو بگذارید... و برگردید.

Twenty seconds that buy you total presence.

بیست ثانیه‌ای که برایتان حضور کامل می‌خرد.

Move number two: the focus chair.

حرکت دوم: صندلی تمرکز.

Choose one place in your home... one chair, one corner, one end of the table.

یک جای مشخص در خانه انتخاب کنید... یک صندلی، یک گوشه یا یک سر میز.

And in that place, you do only one thing: English.

و در آنجا فقط یک کار انجام دهید: انگلیسی.

No phone there.

آنجا خبری از گوشی نیست.

No dinner there.

آنجا شام نمی‌خورید.

No videos there.

آنجا ویدئو تماشا نمی‌کنید.

Your brain learns places very fast.

مغزتان خیلی سریع مکان‌ها را یاد می‌گیرد.

After one week, sitting in that chair sends a clear signal: we are training now.

پس از یک هفته، نشستن روی آن صندلی پیام روشنی می‌فرستد: حالا وقت تمرین است.

The chair starts the engine for you.

آن صندلی موتور شما را روشن می‌کند.

Move number three: empty your head before you start.

حرکت سوم: پیش از شروع ذهنتان را خالی کنید.

Take a piece of paper... and give yourself two minutes.

یک تکه کاغذ بردارید... و دو دقیقه به خودتان فرصت دهید.

Write down everything that is making noise inside.

هر چیزی را که درون ذهنتان سروصدا می‌کند بنویسید.

The bill you need to pay... the email you did not answer... the call to your mother.

قبضی که باید پرداخت کنید... ایمیلی که جواب نداده‌اید... تماسی که باید با مادرتان بگیرید.

Everything.

همه چیز.



Psychologists call these open loops... and every open loop steals a small piece of your attention.

روانشناسان به این‌ها «حلقه‌های باز» می‌گویند... و هر حلقه باز تکه کوچکی از توجه‌تان را می‌دزد.

When you write them down, your brain finally relaxes.

وقتی آن‌ها را می‌نویسید، مغزتان بالاخره آرام می‌شود.

It knows the list is safe on paper... so it stops repeating it.

می‌داند فهرست روی کاغذ امن است... پس دیگر آن را تکرار نمی‌کند.

Two minutes of writing... and the noise goes quiet.

دو دقیقه نوشتن... و سروصدا خاموش می‌شود.

Move number four... the tomato.

حرکت چهارم... گوجه‌فرنگی.

Yes, friends... a tomato.

بله، دوستان... یک گوجه‌فرنگی.

Years ago, a student used a kitchen timer shaped like a tomato to study.

سال‌ها پیش، دانشجویی برای درس خواندن از زمان‌سنج آشپزخانه‌ای به شکل گوجه‌فرنگی استفاده کرد.

In Italian, tomato is pomodoro.

در زبان ایتالیایی، گوجه‌فرنگی «پومودورو» است.

And that is why the most famous focus technique in the world is called... the Pomodoro Technique.

و به همین دلیل مشهورترین تکنیک تمرکز دنیا «تکنیک پومودورو» نام دارد.

It works like this.

روش کارش این‌گونه است.

You set a timer for twenty-five minutes... and you work on one single task.

زمان‌سنج را روی بیست‌وپنج دقیقه می‌گذارید... و فقط روی یک کار کار می‌کنید.

Only one.

فقط یکی.

When the timer rings, you stop... and you rest for five minutes.

وقتی زنگ زمان‌سنج به صدا درمی‌آید، توقف می‌کنید... و پنج دقیقه استراحت می‌کنید.

That is one tomato.

این می‌شود یک گوجه‌فرنگی.

After four tomatoes, you take a longer break.

بعد از چهار گوجه‌فرنگی، استراحت طولانی‌تری می‌کنید.

And why does it work so well?

و چرا این روش تا این اندازه خوب جواب می‌دهد؟



Because twenty-five minutes is small enough that your brain does not panic.

چون بیست و پنج دقیقه آن قدر کوتاه است که مغزتان وحشت نمی‌کند.

You are not starting one hour of English.

قرار نیست یک ساعت انگلیسی بخوانید.

You are starting one small, friendly tomato.

فقط یک گوجه‌فرنگی کوچک و دوستانه را شروع می‌کنید.

And the ticking timer creates a gentle pressure... a little countdown that keeps you moving.

و صدای تیک‌تاک زمان‌سنج فشار ملایمی ایجاد می‌کند... شمارش معکوس کوچکی که شما را در حرکت نگه می‌دارد.

But listen carefully, because here is where most people destroy the technique.

اما خوب گوش کنید، چون بیشتر مردم دقیقاً همین‌جا این تکنیک را خراب می‌کنند.

The five-minute break.

استراحت پنج دقیقه‌ای.

If you spend your break scrolling on your phone... you did not rest.

اگر زمان استراحت را با بالا و پایین کردن گوشی بگذرانید... استراحت نکرده‌اید.

You gave your brain a firework show... and now it has to calm down all over again.

مغزتان را به تماشای آتش‌بازی برده‌اید... و حالا باید دوباره از اول آرام شود.

The break is part of the training.

استراحت بخشی از تمرین است.

Stand up.

بلند شوید.

Stretch.

بدنتان را بکشید.

Look out of the window.

از پنجره به بیرون نگاه کنید.

Drink some water.

کمی آب بنوشید.

Boring breaks... build powerful focus.

استراحت‌های کسل‌کننده... تمرکز قدرتمند می‌سازند.

Move number five: make it small.

حرکت پنجم: آن را کوچک کنید.

Do not sit down to "learn English."

برای «یاد گرفتن انگلیسی» ننشینید.



That mountain is too big... and your brain will run away from it.

این کوه بیش از حد بزرگ است... و مغزتان از آن فرار می‌کند.

Sit down to do one small thing.

بنشینید تا فقط یک کار کوچک انجام دهید.

Listen to one episode.

به یک قسمت گوش دهید.

Shadow five sentences.

پنج جمله را شدوینگ کنید.

Learn five expressions... never fifty.

پنج عبارت یاد بگیرید... نه پنجاه تا.

Every small victory gives your brain a clean feeling of progress.

هر پیروزی کوچک حس روشن و خوشایندی از پیشرفت به مغزتان می‌دهد.

And progress... is the fuel of focus.

و پیشرفت... سوخت تمرکز است.

Quick GPS, friends... where are we?

یک مرور سریع، دوستان... کجای مسیر هستیم؟

Phone in another room... one focus chair... two minutes of paper... the tomato... and small victories.

گوشی در اتاق دیگر... یک صندلی تمرکز... دو دقیقه کاغذ و قلم... گوجه‌فرنگی... و پیروزی‌های کوچک.

Five moves.

پنج حرکت.

Your external battlefield... won.

نبرد بیرونی شما... پیروز شد.

But there is a second battlefield.

اما میدان نبرد دومی هم وجود دارد.

Because you can hide the phone... clean the desk... close every door...

چون می‌توانید گوشی را پنهان کنید... میز را مرتب کنید... همه درها را ببندید...

And your mind will still escape.

و ذهنتان باز هم فرار می‌کند.

A memory appears.

یک خاطره ظاهر می‌شود.

A worry appears.

یک نگرانی ظاهر می‌شود.



Suddenly you are thinking about that conversation from Tuesday.

ناگهان دارید به گفت‌وگوی روز سه‌شنبه فکر می‌کنید.

Friends, this is not a defect.

دوستان، این نقص نیست.

Every human mind wanders... it is simply what minds do.

ذهن همه انسان‌ها سرگردان می‌شود... ذهن‌ها همین کار را می‌کنند.

The question is not how to stop it.

پرسش این نیست که چگونه متوقفش کنیم.

The question is how fast you notice... and how gently you return.

پرسش این است که چقدر زود متوجه می‌شوید... و چقدر آرام برمی‌گردید.

And there is a gym for exactly that skill.

و برای تمرین همین مهارت یک باشگاه وجود دارد.

It is called meditation.

نامش مدیتیشن است.

And wait — before you skip ahead... this is not about incense and mountains.

و صبر کنید؛ پیش از آنکه جلو بزنید... موضوع بخور و کوهستان نیست.

For your brain, meditation is very simple mechanics.

برای مغزتان، مدیتیشن سازوکاری بسیار ساده است.

You sit.

می‌نشینید.

You follow your breathing.

تنفستان را دنبال می‌کنید.

Your mind escapes... because it always escapes.

ذهنتان فرار می‌کند... چون همیشه فرار می‌کند.

You notice it... and you bring it back.

متوجه می‌شوید... و آن را برمی‌گردانید.

That movement — notice, and return — is one repetition.

این حرکت، یعنی متوجه شدن و بازگشتن، یک تکرار تمرینی است.

One rep... like lifting a small weight.

یک تکرار... مثل بلند کردن وزنه‌ای کوچک.

Teachers call it the bicep curl for your brain.

مربیان به آن حرکت جلو بازو برای مغز می‌گویند.



And here is the beautiful part.

و بخش زیبای ماجرا اینجا است.

The moment you notice your mind has wandered... you are not failing.

لحظه‌ای که متوجه می‌شوید ذهنتان سرگردان شده... شکست نخورده‌اید.

That exact moment IS the exercise.

دقیقا همان لحظه خود تمرین است.

Five minutes a day is enough to start.

روزانه پنج دقیقه برای شروع کافی است.

And if you want to train this in English... our colleague Peter has entire calm episodes designed for exactly this.

و اگر می‌خواهید این کار را به انگلیسی تمرین کنید... همکارمان پیتر قسمت‌های آرام کاملی را دقیقا برای همین هدف ساخته است.

Slow voice... real silence...

صدای آهسته... سکوت واقعی...

English that relaxes you while it trains you.

انگلیسی‌ای که هنگام تمرین، آرامتان هم می‌کند.

One more tool for this battlefield... the fastest one of all.

یک ابزار دیگر برای این میدان نبرد... سریع‌ترین ابزار از همه.

A breathing reset... two minutes... right before you study.

تنظیم دوباره با تنفس... دو دقیقه... درست پیش از مطالعه.

It works like a light switch for your nervous system.

این کار مثل کلید روشنایی برای سیستم عصبی شما عمل می‌کند.

Breathe in through your nose... for five seconds.

پنج ثانیه از راه بینی نفس بکشید.

Hold it... for about four.

حدود چهار ثانیه نگه دارید.

And now breathe out through your mouth... very, very slowly... for fifteen seconds or more.

و حالا پانزده ثانیه یا بیشتر، بسیار بسیار آهسته از دهان بازدم کنید.

Empty your lungs completely.

ریه‌هایتان را کاملا خالی کنید.

Repeat that for two minutes.

این کار را دو دقیقه تکرار کنید.

That long, slow exhale sends a message to your whole body: there is no danger here.

آن بازدم بلند و آرام به تمام بدنتان پیام می‌دهد: اینجا خطری وجود ندارد.



Your heart slows down... the agitation drops...

ضربان قلبتان آهسته می شود... بی قراری فروکش می کند...

And you arrive at your focus chair... calm, clear, and ready.

و آرام، شفاف و آماده به صندلی تمرکزتان می رسید.

So... let's go back to Priya.

حالا... برگردیم به پریا.

She discovered this method... and she changed three things.

او این روش را کشف کرد... و سه چیز را تغییر داد.

The phone sleeps in the kitchen now.

حالا گوشی شبها در آشپزخانه می خوابد.

She has one chair, next to the window... only for English.

کنار پنجره یک صندلی دارد... فقط برای انگلیسی.

And she studies with the tomato: twenty-five minutes... one episode... complete attention.

و با روش گوجه فرنگی درس می خواند: بیست و پنج دقیقه... یک قسمت... توجه کامل.

Her sessions are shorter than before.

جلسه هایش از قبل کوتاه ترند.

Twenty-five minutes instead of forty-five.

بیست و پنج دقیقه به جای چهل و پنج دقیقه.

And her English is growing faster than ever.

و انگلیسی اش سریع تر از همیشه پیشرفت می کند.

Last month, a patient asked her how many years she had lived in England.

ماه گذشته، بیماری از او پرسید چند سال است در انگلستان زندگی می کند.

She laughed... and later, in her car, she cried a little too.

او خندید... و بعدتر در ماشینش کمی هم گریه کرد.

Because for the first time... every minute finally counted.

چون برای اولین بار... بالاخره تک تک دقیقه ها ارزش پیدا کرده بودند.

And sometimes, friends, something even better happens.

و گاهی، دوستان، اتفاقی حتی بهتر می افتد.

You sit down... you start... and suddenly the timer rings.

می نشینید... شروع می کنید... و ناگهان زمان سنج زنگ می زند.

Twenty-five minutes... that felt like five.

بیست و پنج دقیقه... که انگار پنج دقیقه بود.



You forgot the clock... you forgot yourself... there was only the English.

.....
زمان را فراموش کردید... خودتان را فراموش کردید... و فقط انگلیسی وجود داشت.

Psychologists call this state flow.

.....
روانشناسان این حالت را «غرقگی» می‌نامند.

Athletes call it the zone.

.....
ورزشکاران به آن «منطقه اوج» می‌گویند.

It is the deepest form of focus a human being can reach.

.....
این عمیق‌ترین نوع تمرکزی است که انسان می‌تواند به آن برسد.

And it is not magic... it is the natural result of everything we trained today.

.....
و جادو نیست... نتیجه طبیعی تمام چیزهایی است که امروز تمرین کردیم.

Remove the distractions... make the task small... breathe... begin.

.....
عوامل حواس‌پرتی را حذف کنید... کار را کوچک کنید... نفس بکشید... شروع کنید.

Flow is what focus feels like... when it stops being a fight.

.....
غرقگی همان حسی است که تمرکز دارد... وقتی دیگر شبیه مبارزه نیست.

Quick recap, friends.

.....
یک مرور سریع، دوستان.

Multitasking is a myth... your brain only switches... and every switch costs you honey threads of attention.

.....
چندوظیفگی افسانه است... مغزتان فقط جابه‌جا می‌شود... و هر جابه‌جایی رشته‌های عسل توجه را از شما می‌گیرد.

Shallow study feels busy... deep study builds English.

.....
مطالعه سطحی حس مشغول بودن می‌دهد... مطالعه عمیق انگلیسی شما را می‌سازد.

Five moves: distance, the focus chair, the paper, the tomato... and small victories.

.....
پنج حرکت: فاصله، صندلی تمرکز، کاغذ، گوجه‌فرنگی... و پیروزی‌های کوچک.

And for the mind that escapes: notice, return, repeat... plus two minutes of slow breathing before you begin.

.....
و برای ذهنی که فرار می‌کند: متوجه شوید، برگردید، تکرار کنید... به‌علاوه دو دقیقه تنفس آهسته پیش از شروع.

One episode... one complete training session for your attention.

.....
یک قسمت... یک جلسه تمرینی کامل برای توجه شما.

So here is your mission for tonight.

.....
پس مأموریت امشب‌تان این است.

Put the phone in another room.

.....
گوشی را در اتاق دیگری بگذارید.

Choose your chair.

.....
صندلی‌تان را انتخاب کنید.



Set a timer for twenty-five minutes... and give one episode your complete attention.

.....
زمان سنج را روی بیست و پنج دقیقه بگذارید... و تمام توجهتان را به یک قسمت بدهید.

Just one tomato.

.....
فقط یک گوجه فرنگی.

And notice how different English feels... when all of you is actually there.

.....
و ببینید انگلیسی چقدر متفاوت حس می شود... وقتی تمام وجودتان واقعا آنجاست.

Because from today, you are not a distracted person.

.....
چون از امروز دیگر فردی حواس پرت نیستید.

You are a person who trains attention.

.....
شما کسی هستید که توجهش را تمرین می دهد.

And that changes everything you touch... not only your English.

.....
و این کار همه چیز را تغییر می دهد... نه فقط انگلیسی تان را.

Before we go, one last reminder.

.....
پیش از رفتن، یک یادآوری آخر.

Everything you need for tonight's mission is waiting at Your English Toolbox... dot... com.

.....
هرچه برای مأموریت امشب نیاز دارید در Your English Toolbox... نقطه... کام منتظر شماست.

This episode with its interactive transcript... translations in Farsi, Spanish, German and French...

.....
این قسمت با متن تعاملی اش... و ترجمه های فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی...

Vocabulary lists, flashcards, mini games, and PDFs you can download.

.....
فهرست واژگان، فلش کارت، بازی های کوتاه و فایل های PDF قابل دانلود.

All free... all made for you.

.....
همه رایگان... همه برای شما ساخته شده اند.

Thank you for being here with us, friends.

.....
دوستان، ممنون که اینجا همراه ما بودید.

See you at Your English Toolbox... dot... com.

.....
در Your English Toolbox... نقطه... کام می بینیمتان.

Bye for now.

.....
فعلا خدا حافظ.

Take care, friends.

.....
مراقب خودتان باشید، دوستان.

