

کارام عقب میافته همش

Most of us

بیشتر ما

have something on our task list to avoid doing...

یه چیزایی تو لیست کارهامون برای طفره رفتن داریم...

like studying English using Zabanshenas.

مثل خوندن انگلیسی با زبانشناس.

Working out...

ورزش کردن...

The project you've been putting off...

پروژه‌ای که عقب میندازی...

or a call to an old friend of yours.

یا تماس گرفتن با یه دوست قدیمیت.

You name it...

هرکاری که فکرشو بکنی ...

But today we'll learn how to stop it.

ولی امروز یاد میگیریم چطور متوقفش کنیم.

so stay tuned.

پس با من همراه باش.

We often spend our days doing everything

ما اغلب روزهامون رو صرف انجام هرکاری میکنیم

but the hard things we don't want to do.

به غیر از کارهای سختی که نمیخوایم انجام بدیم.

We'll research something to death

در مورد یه چیز در حد مرگ تحقیق میکنیم

instead of doing the actual thing.

به جای اینکه همون کار رو انجام بدیم.

Like how to study English...

مثلا چطور انگلیسی بخونم...

if you are following Zabanshenas

اگه زبانشناس رو دنبال میکنی

you know how to start...

میدونی چطور باید شروع کنی...

We'll talk about it, read about it,

دربارهش حرف میزنیم، میخونیم

buy all the equipment we need,

وسایل مورد نیاز رو میخریم

but not actually do the thing.

ولی در عمل اون کار رو انجام نمیدیدم.

We'll do our email, messages, small tasks,

ایمیل ها، پیام ها و کارای کوچیکمون رو انجام میدیدم

checking the social media or the news

فضای مجازی یا اخبار رو چک میکنیم

but never do the thing.

ولی هیچ وقت اون کار رو انجام نمیدیدم.

You know why?

میدونی چرا؟

because we are afraid of uncertainty.

چون از بلاتکلیفی میترسیم.

We don't want to feel like

نمیخوایم حس کنیم که

we don't know what we're doing.

نمیدونم چی کار میخوایم بکنیم.

We don't wanna look stupid or overwhelmed.

نمیخوایم احمق یا سراسیمه بنظر بیایم.

We don't want to look like failure or a loser.

نمیخوایم یه شکست خورده یا بازنده به نظر بیایم.

We are protecting ourselves from this feeling.

ما از خودمون در برابر این حس ها محافظت میکنیم.

And that is why

و به همین دلیل که

we run away from it....

ازش فرار میکنیم...

So the question is

پس سوال اینه

“how to actually do the thing?”

چطور اون کار رو انجام بدیم؟

Number 1

شماره یک

Realize you're avoiding it

درک کن که داری ازش طفره میری

Yeah I'm talking to you,

آره، با تو دارم حرف میزنم

stop day-dreaming...

خیال پردازی رو تمومش کن...

stop checking what your aunt is

چک کردن اینکه عمه ت

doing on the social media.

داره تو فضای مجازی چیکار میکنه رو بس کن.

Stop chatting with people

حرف زدن با آدمها رو تمومش کن

when you have to start doing...

وقتی که باید شروع به انجام دادن کنی...

just realize

فقط درک کن

that you are avoiding the elephant in the room.

که داری از اون فیل تو اتاق دوری میکنی.

This is called Self-awareness.

به این میگن خودآگاهی.

You wanna be aware of your actions

میخواهی به کارهات آگاه باشی

instead of ignoring them.

به جای اینکه نادیده بگیریشون.

Number 2

شماره دو

tell someone about it

به یه نفر در اون مورد بگو

This one a little optional.

این یکی یکم اختیاریه.

But if you tell someone,

ولی اگه به کسی بگی

you are putting yourself in a situation

خودت رو تو موقعیتی قرار میدی

that if you avoid doing the thing,

که اگه از انجام کار پفره بری

you'll feel ashamed for not doing it.

بخاطر انجام ندادنش خجالت میکشی.

Does that make sense?

منطقیه؟

Let me tell you more.

بذار بیشتر بهت بگم.

Let's say you have a friend named Marco...

فرض کنیم یه دوست به نام مارکو داری

He's Italian and super loud.

ایتالیاییه و خیلی پرسروصداست.

You tell him,

بهش میگی

" I wanna learn English"

میخوام انگلیسی یاد بگیرم.

Marco will say "Oh mamma mia, this is Fantastic..."

مارکو میگه: اوه، خدای من، این فوق العاده ست.

Next year Marco will show up

سال بعد مارکو سرو کله ش پيدا ميشه

and asks you

وازت ميپرسه

“Did you learn my friend?”

ياد گرفتي دوست من؟

And if you say no

واگه بگي نه

he’s gonna give you a burst

اون شليک

of loud Italian laughter...

خنده ي بلند ايتاليايي رو سر ميده...

Oh, you are stupid my friend!

اوه، تو کودنی دوست من!

This is fantastic!

این فوق العاده ست!

It is hard to take that.

تحمل کردنش سخته.

So study the damn thing.

پس اون لعنتی رو بخون.

Number 3

شماره سه

Set a deadline for it

یه موعدی برای تموم کردنش قرار بده

A goal without a destination

هدف بدون مقصد

is like walking in the desert looking for water...

مثل قدم زدن تو کویر به دنبال آب...

What was that example for?

این مثال واسه چی بود؟

I don't know,

نمیدونم

But I know one thing for sure.

ولی یه چیز رو مطمئنم.

If you don't set a tangible deadline,

اگه یه موعده مشخصی قرار ندی

you won't do that thing.

اون کار رو انجام نمیدی.

Say I have to finish this project

بگو باید این پروژه رو

on the 10th of April or something...

دهم آپریل یا هرچی تموم کنم...

And finish it.

و تمومش کن.

Number 4

شماره چهار

Try to do it with somebody.

سعی کن همراه با کسی انجامش بدی.

Remember if you spend time with someone

یادت باشه اگه با کسی که

who is focused

متمرکز وقت بگذرونی

you have no other choice but to stay focused.

راهی جز متمرکز موندن نداری.

So

پس

Find someone to do the project

یکی رو پیدا کن که این پروژه

or that activity with.

یا فعالیت رو باهاش انجام بدی.

Number 5

شماره پنج

small victories

پیروزی های کوچک

Our brain is wired to do the simple things faster.

مغز ما اینطوریه که کارای آسون رو سریعتر انجام میده.

So instead of forcing yourself

پس به جای اینکه خودت رو مجبور کنی

to do the whole thing,

که کل کار رو انجام بدی

divide them up into small chunks.

به قسمت های کوچیک تر تقسیمش کن.

Let's say today you wanna study English

فرض کنیم امروز میخواهیم ۲ ساعت

for 2 hours.

انگلیسی بخونیم.

Instead of studying it for 2 hours straight,

به جای اینکه دو ساعت مستقیم بخونیم

You can do it in four 30-minute sessions.

میتوانیم در ۴ قسمت ۳۰ دقیقه ای این کارو بکنیم.

When you do it this way,

وقتی اینطوری انجامش میدی

you're giving your brain small victories

داری به مغزت پیروزی های کوچیک میدی

and this is going to help you stay motivated

و این بهت کمک میکنه که با انگیزه بمونی

to do more and try more.

تا بیشتر انجام بدی و بیشتر تلاش کنی.

Okay that's it.

خب، همین.

Do you wanna study English?

میخوای انگلیسی بخونی؟

try using Zabanshenas ,

استفاده از زبانشناس رو امتحان کن

check out the link in bio

لینک تو بایو رو چک کن

or this link.

یا این لینک رو.

Don't forget to save this post and like it

یادت نره این پست رو ذخیره و لایک کنی

this is how Instagram works.

اینستاگرام اینطوری کار میکنه.

That's it!

تموم!

Cheers!

خدانگهدار!