

Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

182 lines

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

Have you ever repeated something someone said about a friend and felt that little sting of guilt

.....
کرده‌اید حس را وجدان عذاب کوچک نیش آن بعد و کرده‌اید تکرار بود گفته دوستی درباره کسی که را حرفی حال به تا آیا
right after?

.....
بعد بلافاصله

Or had someone snap at you for no reason and carried that sentence with you for

.....
کرده‌اید حمل خودتان با را جمله آن شما و زده حرف شما با تندی با بی‌دلیل کسی یا آن؟ از
the rest of the day?

.....
یکی امروز روز؟ آخر تا

Today we are opening one of the quietest most powerful books ever written

.....
می‌کنیم؛ باز شده نوشته تاکنون که را کتاب‌هایی قدرتمندترین و آرام‌ترین از
about how we speak and how we listen.

.....
می‌دهیم گوش چگونه و می‌زنیم حرف چگونه اینکه درباره کتابی

Welcome to Your English Toolbox,

.....
،آمدید خوش Your English Toolbox به

where we train your ears step by step.

.....
می‌دهیم تمرین قدم‌به‌قدم را شما گوش که جایی

I am Martin.

.....
هستم مارتین من

And I am Julia.

.....
هستم جولیا من و

Friends,

.....
،دوستان

we are so happy you are here today.

.....
هستید اینجا امروز که خوشحالیم خیلی

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

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



YourEnglishToolbox.com.

YourEnglishToolbox.com.

The interactive transcript of this episode, translations in Farsi,

فارسی به ترجمه‌ها و قسمت این تعاملی متن

Spanish, German, and French, vocabulary cards, flashcards, games, and downloadable PDFs,

دانلود قابل PDF فایل‌های و بازی‌ها، فلش‌کارت‌ها، واژگان کارت‌های، فرانسوی و آلمانی، اسپانیایی

all completely free.

رایگان‌اند کاملاً همه

Today's episode comes from a real book, one that has sold more than

از بیش که است واقعی کتابی اساس بر امروز قسمت

10 million copies worldwide.

است فروخته جهان سراسر در نسخه میلیون ده

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author

مکزیک نویسنده و است میثاق چهار آن نام

and healer Don Miguel Ruiz.

است نوشته را آن، روئیز میگوئل دون، درمانگر و

It is a short book, but every page hits like a small earthquake.

می‌گذارد اثر کوچک زلزله‌ای مثل صفحه هر اما، است کوتاهی کتاب

And today we are opening just two of its four agreements, the ones about your words and

و شما کلمات درباره که آن‌هایی می‌کنیم؛ بررسی را میثاق چهار از میثاق دو فقط امروز

about your peace of mind.

هستند شما ذهنی آرامش

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

بمانید ما همراه پایان تا اگر

three things.

می‌گیرید یاد چیز سه

One, why your own words are more powerful than you think, for better or for worse.

بدتر چه و شدن بهتر برای چه می‌کنید؛ فکر که هستند چیزی از قدرتمندتر بسیار خودتان کلمات چرا، اول

Two, like a simple mental shift that makes other people's opinions of you almost powerless.

می‌کند بی‌قدرت تقریباً را شما درباره دیگران نظر که ذهنی ساده تغییر یک، دوم

Three, six brand new English expressions, so you can talk about all of this with confidence.

کنید صحبت این‌ها همه درباره اعتمادبه‌نفس با بتوانید تا انگلیسی تازه عبارت شش، سوم



Let's begin.

.....
کنیم شروع

Ruiz makes a bold claim early in this book.

.....
می‌کند مطرح جسورانه ادعایی کتاب ابتدای در روئیز

He says your word is not just

.....
فقط شما کلام می‌گوید او

communication.

.....
ارتباط

It is creation.

.....
است آفرینش نیست؛

Think about it this way, friends.

.....
کنید فکر آن به این طور، دوستان

Every time you speak,

.....
می‌زنید حرف که بار هر

you are painting a picture in someone else's mind or in your own.

.....
می‌کشید تصویری خودتان ذهن یا دیگری شخص ذهن در

Ruiz calls the very first

.....
نخستین روئیز

agreement, be impeccable with your word.

.....
باشید بی‌عیب خود کلام با: می‌نامد این‌گونه را میثاق

Now impeccable does not mean perfect.

.....
نیست بودن کامل معنی به بی‌عیب

The word comes from the Latin for sin.

.....
می‌آید گناه با مرتبط لاتین ریشه از واژه این

And without sin simply means without going against

.....
برخلاف یعنی بودن بی‌گناه

yourself.

.....
نکنید عمل خودتان

So being impeccable with your word means using it in the direction of truth and

.....
و حقیقت مسیر در را آن یعنی کلام در بودن بی‌عیب

love, not self-destruction.

.....
خودویرانگری نه، ببرید کار به عشق



Let's talk about the sneaky version of this first,

بزنیم حرف آن پنهان شکل درباره ابتدا

gossip.

شایعه و غیبت

Gossip is not just talking about someone behind their back.

نیست کسی سر پشت زدن حرف فقط شایعه

It is any time we use words to spread negativity.

می‌کنیم استفاده منفی‌نگری پخش برای کلمات از که است زمانی هر

And here is the part most people

مردم بیشتر که است بخشی همان این و

miss.

می‌گیرند نادیده

Gossip works like a boomerang.

می‌کند عمل بومرنگ مثل شایعه

Before that negative word ever reaches anyone else,

برسد دیگری به منفی کلمه آن آنکه از پیش

it has to pass through you first.

کند عبور شما درون از نخست باید

You cannot poison someone else's mind without tasting

بی‌آنکه کنید مسموم را دیگری ذهن نمی‌توانید

a little of that poison yourself.

بچشید خودتان را سم آن از کمی

Let me tell you about Aiko.

بگویم برایتان آیکو از بگذارید

Aiko had just started

تازه آیکو

a new job at a design studio in Toronto.

بود شده کار مشغول تورنتو در طراحی استودیوی یک در

On her second week, a co-worker leaned in

شد نزدیک همکاران از یکی، دوم هفته در

close and whispered, don't trust Marcus.

نکن اعتماد مارکوس به: گفت آهسته و



He takes credit for everyone's work.

می‌زند خودش نام به را همه کار اعتبار او

Aiko felt that little thrill, the thrill of being in the know.

کرد احساس را بودن جریان در کوچک هیجان آن آیکو

She almost repeated it at lunch.

کند تکرار را آن ناهار سر بود نزدیک

But something stopped her.

شد مانعش چیزی اما

She remembered a line from a book she had just started reading.

بود کرده آغاز را خواندنش تازه که آورد یاد به را کتابی از جمله‌ای

This book.

کتاب همین

Your word is a seed and gossip is planting weeds in someone else's garden.

است دیگری باغ در هرز علف کاشتن، شایعه و است بذر یک تو کلام

So instead, Aiko just said, I don't really know him yet.

نمی‌شناسم را او واقعا هنوز: گفت آیکو پس

I will form my own opinion.

می‌دهم شکل را خودم نظر

And she changed the subject.

کرد عوض را موضوع و

That, friends, is impeccability with the word.

کلام در بودن بی‌عیب یعنی این، دوستان

In real life.

واقعی زندگی در

But there is a second, quieter kind of impeccability.

نحوه: هست هم آرام‌تری و دوم شکل اما

How you speak to yourself.

خودتان با شما زدن حرف

Every time you make a mistake and whisper, I am so stupid.

«خیلی می‌گویید لب زیر و می‌کنید اشتباه بار هر

You are casting a spell.

می‌کنید؛ اجرا طلسمی، «احمق



On

علیه

yourself.

خودتان.

Ruiz says something worth sitting with.

اگر می‌گویند تأمل شایسته نکته‌ای روئیز

If you cannot forgive yourself,

ببخشید را خودتان نتوانید

you cannot really forgive anyone else.

پس ببخشید هم را دیگران نمی‌توانید واقعا

So impeccability starts at home.

درون یعنی خانه از بودن بی‌عیب

Inside your own head.

می‌شود آغاز، خودتان ذهن

Now, here is where Aiko's story continues.

می‌کند پیدا ادامه آیکو داستان حالا

A week later, Marcus, the very co-worker everyone

سرش پشت همه که همکاری همان، مارکوس، بعد هفته یک

gossiped about, snapped at her in a team meeting.

گفت تند با جلسه در، می‌زدند حرف

This design is amateur.

آماتوری طراحی این

Did you even try?

کردی؟ تلاش اصلا. است

In front of everyone.

همه جلوی

Aiko's face went hot.

شد داغ آیکو صورت

The old Aiko would have gone home and replayed

و می‌رفت خانه به قدیمی آیکوی

that sentence 50 times that night.

می‌کرد مرور ذهنش در بار پنجاه شب همان را جمله آن



But this time she remembered the second agreement.

:آورد یاد به را دوم میثاق بار این اما

Don't take anything personally.

.نگیرید شخصی را چیز هیچ

Ruiz says something almost shocking here.

.می گوید تکان دهنده تقریباً نکته ای اینجا در روئیز

Nothing other people do is really because of you.

شما خاطر به واقعا دیگران کارهای از هیچ یک

Even when it feels aimed directly at

مستقیماً می کنید احساس وقتی حتی، نیست

your chest.

.است گرفته هدف را شما سینه

Marcus was not commenting on Aiko's talent.

.نمی داد نظر آیکو استعداد درباره مارکوس

He was having a brutal week.

:داشت سختی بسیار هفته

A divorce and a boss breathing down his neck.

.می آورد فشار او به مدام که رئیسی و طلاق

His words were a mirror of his own pain.

،بودند خودش درد آینه کلماتش

Not a verdict on her work.

.آیکو کار درباره حکمی نه

When you take something personally, friends, you are agreeing

می کنید قبول واقع در، می گیرید شخصی را چیزی وقتی

to eat a plate of food you never ordered.

.نداده اید سفارش هرگز که بخورید را بشقابی

You are always allowed to say no.

.بگویید نه دارید اجازه همیشه

And here

اینجا و

is the twist most people never expect.

این: ندارند را انتظارش مردم بیشتر که است پیچشی



This agreement works for compliments too.

می‌کند صدق هم تمجید و تعریف درباره میثاق

If someone calls you brilliant, that is also their projection.

ذهن بازتاب هم آن، بنامد درخشان را شما کسی اگر

Their mood.

حال و هوای او

Their own

و او

private dream.

شخصی رویای

It is lovely to hear.

است خوشایند شنیدنش. است خودش

But if you build your entire self worth on it,

کنید بنا آن بر را خود ارزش تمام اگر اما

you will crash the day they change their mind.

می‌ریزید فرو شود عوض نظرش که روزی

Real peace comes from being just as

برابر در که می‌آید این از واقعی آرامش

unmoved by praise as you are by insult.

برابر در که بمانید ثابت همان قدر ستایش

Not cold, friends.

سرد؛ نه. توهین

Just steady.

استوار فقط

Before we go further, let's collect the tools from today's story.

کنیم جمع را امروز داستان ابزارهای، ادامه از پیش

Six expressions straight from Aiko's world.

آیکو دنیای از عبارت شش

Number one, to talk behind someone's back.

یک شماره: to talk behind someone's back.

It means to criticize someone when they are not there to defend themselves.

کنید انتقاد او از، کند دفاع خودش از نمی‌تواند و ندارد حضور کسی وقتی یعنی



She talked behind his back at the office party.

همان دقیقاً زد؛ حرف سرش پشت اداره مهمانی در او

Exactly what Aiko refused to do.

دهد انجام نپذیرفت آیکو که کاری

Number two, to hold your tongue.

دو شماره: to hold your tongue.

It means to stop yourself from saying something,

بازدارید چیزی گفتن از را خودتان یعنی

usually something critical.

انتقادی حرفی معمولاً

I wanted to argue, but I held my tongue.

داشتم نکه را زبانم اما، کنم بحث می خواستم

Number three, to let something roll off your back.

سه شماره: to let something roll off your back.

It means an insult or a criticism

انتقاد یا توهین یعنی

simply does not affect you.

نگذارد اثر شما بر اصلاً

He called her lazy, but she let it roll right off her back.

بگذرد بی اثر حرفش گذاشت آیکو اما، ناامید تنبل را آیکو او

Number four, to take the high road.

چهار شماره: to take the high road.

It means to behave with more integrity than the other

مقابل طرف از بیشتری بزرگواری و صداقت با، است سخت وقتی حتی یعنی

person, even when it is hard.

کنید رفتار

Instead of shouting back, Aiko took the high road.

کرد انتخاب را بزرگوارانه راه، زدن فریاد به جای آیکو

Number five, a small but powerful phrase.

قدرتمند اما کوچک عبارتی، پنج شماره: it's

It's not about you.

آن. not about you.



We say this to remind

کنیم یادآوری تا می‌گوییم را

someone that another person's bad mood has nothing to do with them.

ندارد شما به ربطی دیگری شخص بدخلقی

Don't worry about

نگران

his comment.

نباش او نظر

It's not about you.

نیستی تو موضوع

Number six, to rub someone the wrong way.

شش شماره: to rub someone the wrong way

It means to irritate someone, often without meaning to.

کنید عصبی یا ناراحت، ناخواسته اغلب، را کسی یعنی

Marcus rubbed everyone the wrong

را همه هفته آن مارکوس

way that week.

شش. کرد آزرده

Six new tools for your toolbox, friends.

شما جعبه ابزار برای تازه ابزار: talk

Talk behind someone's back.

behind someone's back,

Hold your tongue.

hold your tongue,

Let it roll off your back.

let it roll off your back,

Take the high road.

take the high road,

It's not about you.

it's not about you

And rub someone the wrong way.

و rub someone the wrong way



Now, friends, it is time for our sentence of the day.

است روز جمله وقت حالا

Today's sentence comes straight from the spirit of this book.

می آید کتاب این روح از مستقیما امروز جمله

Here it is.

است این

My words are seeds and I choose what I plant.

بکارم چه می کنم انتخاب من و هستند بذر من کلمات

Let's say it one more time slowly.

بگوئیم آهسته دیگر بار یک

My words are seeds and I choose what I plant.

بکارم چه می کنم انتخاب من و هستند بذر من کلمات

Say it out loud with us, right now, wherever

بگوئید بلند ما با را آن، هستید جا هر، حالا همین

you are.

حلقه بیابید

Let's close the loop, friends.

با:کنیم کامل را

Be impeccable with your word because gossip

شایعه چون، باشید بی عیب خود کلام

poisons you before it ever poisons anyone else.

می کند مسموم را شما، کند مسموم را دیگری آنکه از پیش

And don't take things personally because

زیرا، نگیرید شخصی را مسائل و

most of what people throw at you was never really about you at all.

نبوده اند شما درباره واقعا هرگز می کنند پرتاب شما سوی به دیگران که چیزهایی بیشتر

Aiko walked out of

از آیکو

that meeting a little lighter, not because Marcus apologized.

عذرخواهی مارکوس چون نه آمد؛ بیرون سبکتر جلسه آن

Because she simply stopped

دیگر چون بلکه، کرد



carrying weight that was never hers to carry.

نکرد حمل نبود او به متعلق هرگز که را باری

Everything from today, the vocabulary,

،واژگان ،امروز مطالب همه

the transcript, and the translations is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

،شماست منتظر yourenglishtoolbox.com در ،ترجمه ها و متن

All completely free.

،رایگان کاملاً همه

Thank you for being here with us,

،بودید ما همراه که ممنون

friends.

،دوستان

See you next time.

،بعد دفعه تا

Bye for now.

،خدا حافظ فعلاً

Take care, friends.

،باشید خودتان مراقب

