

Stop Guessing What They Really Meant

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

181 lines

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

Have you ever come home, seen someone's quiet face, and instantly decided you knew exactly what they were thinking?

آیا تا به حال به خانه آمده اید، صورت آرام کسی را دیده اید و بلافاصله تصمیم گرفته اید که دقیقا چه فکر می کنید؟

Or worked yourself into complete exhaustion, trying to prove to yourself that you were "trying hard enough"?

یا خود را در کمال خستگی کار می کرد و سعی می کرد ثابت کند که شما "trying hard enough" هستید؟

Today, we are opening an old, deceptively simple book that quietly rewires how you communicate, and how hard you push yourself.

قدیمی و فریبنده ساده را باز می کنیم که به آرامی چگونگی برقراری ارتباط شما را بازسازی می کند و چقدر سخت است که خودتان را هل دهید. امروز، ما یک کتاب

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

به Your English Toolbox خوش آمدید، جایی که ما گوش های خود را به مرحله حرکت می دهیم.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

من جولیا هستم.

Friends, we are so happy you are here today.

دوستان، ما خیلی خوشحال هستیم که امروز اینجا هستیم.

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

قبل از شروع، به یاد داشته باشید که این قسمت دارای یک خانه آنلاین است.

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

Your English Toolbox ...

The interactive transcript of this episode, translations in Farsi, Spanish, German and French, vocabulary cards, flashcards, games and downloadable PDFs.

رونویس تعاملی این قسمت، ترجمه در فارسی، اسپانیایی، آلمانی و فرانسوی، کارت های واژگان، فلش کارت، بازی ها و PDF های قابل دانلود.

All completely free.

همه چیز کاملا آزاد است.



Today's episode comes from a real book, one that has sold more than ten million copies worldwide.

داستان امروز از یک کتاب واقعی است که بیش از ده میلیون نسخه در سراسر جهان فروخته است.

It is called The Four Agreements, written by the Mexican author and healer Don Miguel Ruiz.

آن را به نام چهار توافق نامه، نوشته شده توسط نویسنده مکزیکی و شفا دان میگل Ruiz.

Martin, this is the one that finally explained why I kept getting into arguments with my sister over absolutely nothing.

مارتین، این یکی است که در نهایت توضیح داد که چرا من به بحث و جدل با خواهر خود ادامه دادم.

I know that feeling.

من این احساس را می دانم.

My partner Claire used to go quiet for one evening, and by bedtime I had built an entire theory about what I had done wrong.

شریک زندگی من کلر برای یک شب سکوت می کرد، و با خواب، من یک نظریه کلی در مورد آنچه که من اشتباه کردم ایجاد کردم.

And you were always wrong.

همیشه اشتباه می کردید.

Always.

همیشه.

Every single time.

هر بار.

That is exactly where we are taking you today, friends.

این دقیقاً همان جایی است که ما امروز شما را می پذیریم دوستان.

By the end of this episode, you will have two more of Ruiz's agreements: one that ends most unnecessary arguments before they even start, and one that finally lets you stop punishing yourself for not being perfect.

های غیرضروری را قبل از شروع به پایان می رساند و یکی که در نهایت به شما اجازه می دهد تا مجازات خود را برای کامل نبودن متوقف کنید.
در پایان این قسمت، شما دو قرارداد دیگر را خواهید داشت: یکی که بیشتر بحث

Plus, eight brand new English expressions, so you can talk about both, with real confidence.

به علاوه، هشت اصطلاح جدید انگلیسی، بنابراین شما می توانید در مورد هر دو با اعتماد به نفس واقعی صحبت کنید.

Let's begin.

بیایید شروع کنیم.

Ruiz calls this one the third agreement: don't make assumptions.

این را یک توافق سوم می نامد: فرضیاتی ایجاد نکنید Ruiz

And friends, once you see this pattern, you cannot unsee it.

دوستان، هنگامی که شما این الگو را می بینید، نمی توانید آن را ببینید.

Here is the mechanism.

اینجا مکانیسم است.



We have a habit of trying to predict reality.

.....
عادت داریم تا واقعیت را پیش بینی کنیم.

When we don't know something... we fill in the blank ourselves.

.....
وقتی چیزی نمی دانیم، خودمان را پر می کنیم.

And then, quietly, we start believing our own guess is a fact.

.....
و پس از آن، بی سر و صدا، ما شروع به باور حدس خود را یک واقعیت است.

We read someone's face, their silence, their tone... and we decide we know exactly what is going on inside their head.

.....
ما صورت کسی، سکوت، لحن آنها را می خوانیم و ما تصمیم می گیریم دقیقاً بدانیم که در داخل سر چه می گذرد.

Ruiz has a simple, brutal line about this.

.....
Ruiz یک خط ساده و خشن در مورد این است.

Go on.

.....
برو.

He says most of the suffering people create for themselves comes from assuming they know what someone else is thinking, wanting, or feeling.

.....
بسیاری از افراد مبتلا برای خودشان خلق می کنند، از این فرض که می دانند دیگران چه فکری می کنند، چه می خواهند یا چه احساسی دارند. او می گوید که

And most of the time... we are simply wrong.

.....
و بیشتر اوقات ما به سادگی اشتباه می کنیم.

Here is how the drama actually builds, step by step.

.....
در اینجا این است که چگونه درام در واقع ایجاد، گام به گام.

Tell them, Julia.

.....
به آنها بگویند جولیا.

Step one: you make an assumption.

.....
مرحله اول: شما یک فرضیه ایجاد می کنید.

Step two: you react to the assumption, not to reality.

.....
مرحله دوم: شما به فرضیه واکنش نشان می دهید نه به واقعیت.

Step three: the other person reacts to your strange new behavior, confused, because nothing has actually happened yet.

.....
گام سوم: فرد دیگر به رفتار جدید عجیب و غریب شما واکنش نشان می دهد، زیرا هنوز هیچ اتفاقی نیفتاده است.

Step four: you use their confused reaction as "proof" that your original assumption was correct.

.....
گام چهارم: شما از واکنش گیج کننده خود به عنوان "proof" استفاده می کنید که فرض اصلی شما درست است.

And step five: a full conflict has now erupted, entirely out of a story your own mind invented.

.....
و گام پنجم: یک درگیری کامل در حال حاضر فوران کرده است، کاملاً از داستانی که ذهن خودتان اختراع کرده است.



That is exactly what happened to me, actually, with Claire.

این دقیقا همان چیزی است که برای من اتفاق افتاد، در واقع با کلر.

Tell them.

به آنها بگویید.

A few months ago, I came home from a long day, and Claire was completely silent at dinner.

چند ماه پیش، از یک روز طولانی به خانه آمدم و کلر در شام کاملاً ساکت بود.

Barely said ten words.

بارکلی ده کلمه گفت.

Old me would have spent the whole night in my head.

من تمام شب را در سرم سپری می کردم.

"She's angry.

"She's angry.

I must have forgotten something.

I must have forgotten something.

Did I say something wrong on the phone this morning?"

Did I say something wrong on the phone this morning?"

You actually did do that, once.

شما در واقع این کار را انجام دادید، یک بار.

I did.

من انجام دادم.

For an entire evening, over nothing.

برای یک شب، بیش از هیچ چیز.

But this time, I remembered the third agreement.

اما این بار توافق سوم را به یاد آوردم.

So instead of spiraling, I just asked her.

بنابراین به جای مارپیچ، فقط از او پرسیدم.

Radical, I know.

من می دانم.

I said, "You've been quiet tonight.

گفتم: "You've been quiet tonight"

Is everything okay?"

Is everything okay?"



And?

و؟

And it turned out she had a brutal call with her boss that afternoon, and it had absolutely nothing to do with me.

و معلوم شد که او بعد از ظهر با رئیسش تماس وحشیانه ای داشت و هیچ ربطی به من نداشت.

Nothing at all.

هیچ چیز در همه

Ruiz says the antidote to almost all of this is embarrassingly simple: ask.

می گوید که پادهر برای تقریباً همه این ها شرم آور است: پرسید Ruiz.

Have the courage to ask the question, instead of writing the whole story yourself.

شهامت پرسیدن سوال را داشته باشید، به جای نوشتن کل داستان خودتان.

And have the courage to say what you need, too, instead of assuming people can read your mind.

شهامت داشته باشید که آنچه را که لازم دارید، بگویید، به جای اینکه فرض کنید مردم می توانند ذهن شما را بخوانند.

Because friends, nobody can read your mind.

چون دوستان، هیچ کس نمی تواند ذهن شما را بخواند.

Not your partner.

نه شریک زندگی شما.

Not your boss.

نه رئیس شما.

Not your best friend.

بهترین دوست شما نیست.

If you don't ask... you don't get the truth.

اگر نمی پرسید، حقیقت را نمی گیرید.

And if you don't say it... they will never know.

و اگر شما آن را نگویید، آنها هرگز نمی دانند.

Now, let's talk about the fourth agreement, because this one might be the most freeing of all.

بیایید در مورد توافق چهارم صحبت کنیم، زیرا این توافق ممکن است آزادترین توافق باشد.

Always do your best.

همیشه بهترین کارها را انجام دهید.

Simple enough, right?

به اندازه کافی ساده، درست است؟

Except Ruiz adds a twist most people miss completely.

به جز Ruiz، بسیاری از مردم به طور کامل از دست می دهند.



Your best is not one fixed number.

بهترین شما یک عدد ثابت نیست.

It changes, day by day, hour by hour.

تغییر می کند، روز به روز، ساعت به ساعت.

Your best on a healthy, well-rested morning is a completely different thing from your best when you are sick, exhausted, or heartbroken.

بهترین شما در یک صبح سالم و سالم، یک چیز کاملاً متفاوت از بهترین حالت زمانی است که بیمار، خسته یا قلب هستید.

And judging today's effort by yesterday's energy is exactly where so much of our guilt comes from.

قضاوت در مورد تلاش امروز توسط انرژی دیروز دقیقاً همان جایی است که بسیاری از گناه ما از آن می آید.

There are two ways people usually fail this agreement, and they are opposite mistakes.

دو راه وجود دارد که افراد معمولاً این توافق را شکست می دهند و آنها مخالف هستند.

Tell them, Julia.

به آنها بگویید جولیا.

The first is doing less than your best. Being lazy, holding back, not really trying.

اولی کمتر از بهترین کارها را انجام می دهد. تنبل بودن، عقب نگه داشتن، نه واقعاً تلاش کردن.

That one creates guilt.

این یکی گناه ایجاد می کند.

The Judge in your head has a field day.

قاضی در سر شما یک روز زمینی دارد.

But the second mistake is sneakier.

اما اشتباه دوم، خسته کننده است.

Doing more than your best. Pushing far past your limit, again and again.

انجام بیش از بهترین کارها فشار دادن به دور از حد خود، دوباره و دوباره.

That one looks like virtue from the outside.

این یکی به نظر می رسد مانند فضیلت از بیرون.

But it is not sustainable.

اما پایدار نیست.

It leads straight to burnout.

این امر منجر به فرسودگی می شود.

And that, friends, is exactly where I lived for most of last year.

و این دقیقاً همان جایی است که بیشتر سال گذشته در آن زندگی می کردم.

Go on, Julia.

برو، جولیا.



When we were building this podcast, I had this idea that "doing my best" meant working every single evening, every weekend, no exceptions.

.....
که ما در حال ساخت این پادکست بودیم، این ایده را داشتم که "doing my best" به معنای کار در هر شب، هر آخر هفته، بدون استثنا بود.
هنگامی

Fourteen-hour days, back to back, for months.

.....
چهارده ساعت، بازگشت به عقب، برای ماه ها.

I remember.

.....
یادم می آید.

You looked exhausted.

.....
خسته به نظر می رسید.

I thought that was what commitment looked like.

.....
فکر می کردم این همان تعهدی است که به نظر می رسید.

Then, one week, I genuinely could not get out of bed.

.....
یک هفته، واقعا نمی توانستم از رختخواب بیرون بیایم.

My body just... stopped negotiating.

.....
بدن من فقط مذاکره را متوقف کرد.

And lying there, I finally understood this agreement properly.

.....
و دروغ می گویم، بالاخره این توافق را به درستی درک کردم.

My best on that sick, exhausted week was getting up, drinking some water, and answering one email.

.....
بهترین کار من در این بیمار، هفته خسته شدن، نوشیدن آب و پاسخ دادن به یک ایمیل بود.

And that was enough.

.....
و این کافی بود.

That was actually my best, that week.

.....
این در واقع بهترین بود، آن هفته.

Because the goal was never to perform for an imaginary judge.

.....
از آنجا که هدف هرگز برای یک قاضی خیالی انجام نشد.

It was to act, and then let go of the outcome completely.

.....
باید عمل کرد و سپس به طور کامل نتیجه را رها کنید.

Ruiz compares it to something from the Bhagavad Gita, actually, doing your duty without being attached to the fruit of your action.

.....
مقایسه می کند، در واقع انجام وظیفه خود را بدون اینکه به میوه عمل شما متصل شود Bhagavad Gita آن را با چیزی از Ruiz



You give a talk, you prepare, you show up honestly, and then whether people applaud or stay silent is simply not your business anymore.

.....
می دهید، آماده می شوید، صادقانه نشان می دهید، و سپس اینکه آیا مردم تحسین می کنند یا سکوت می کنند، دیگر کسب و کار شما نیست.
شما یک سخنرانی

You did your best. That is the whole contract.

.....
شما بهترین کار را انجام دادید. این کل قرارداد است.

Nothing more is owed.

.....
هیچ چیز دیگر بدهکار نیست.

And here is where all of this quietly comes together, friends.

.....
و اینجا جایی است که همه این بی سر و صدا با هم می آیند، دوستان.

When you stop assuming, and you simply do your best without needing anyone's applause, something shifts.

.....
که شما شروع به فرض نکنید، و شما به سادگی بهترین کار خود را بدون نیاز به استفاده از هر کسی انجام می دهید، چیزی تغییر می کند.
هنگامی

Ruiz calls the person who lives this way a "Toltec warrior."

.....
می نامد "Toltec warrior" فردی را که به این شیوه زندگی می کند Ruiz.

Not someone who fights everyone.

.....
کسی نیست که با همه دعوا کند.

Someone who has simply stopped fighting themselves.

.....
کسی که به سادگی مبارزه با خود را متوقف کرده است.

A warrior like this is aware that life is short, and strangely, that awareness does not make them anxious.

.....
یک جنگجو مانند این می داند که زندگی کوتاه و عجیب است و آگاهی آنها را مضطرب نمی کند.

It makes them present.

.....
این باعث می شود آنها حضور داشته باشند.

They forgive quickly, themselves most of all.

.....
آنها به سرعت می بخشند، بیشتر از همه.

Because Ruiz says something we both needed to hear: you are already perfect exactly as you are.

.....
از آنجا که Ruiz می گوید هر دو ما نیاز به شنیدن داریم: شما در حال حاضر دقیقاً همان طور که هستید کامل هستید.

The only reason you don't feel that way is because somewhere, you agreed that you weren't.

.....
تنها دلیلی که شما احساس نمی کنید این است که جایی، شما موافقت کرده اید که شما نیستید.

And you can simply... unagree.

.....
شما می توانید به سادگی ...

One honest conversation at a time.

.....
یک مکالمه صادقانه در یک زمان یک وعده را در یک زمان به خودتان داد.



One kept promise to yourself at a time.

یک مکالمه صادقانه در یک زمان یک وعده را در یک زمان به خودتان داد.

That is the whole of it, friends.

این تمام آن است، دوستان.

Nothing mystical.

هیچ چیز عرفانی نیست.

Nothing complicated.

هیچ چیز پیچیده نیست.

Just two very old habits, finally broken: guessing, and punishing.

فقط دو عادت قدیمی، در نهایت شکسته: حدس زدن و مجازات.

And there is one more piece to this warrior mindset, quietly powerful.

و یک قطعه دیگر برای این ذهنیت جنگجو وجود دارد که به آرامی قدرتمند است.

Ruiz talks about accepting that none of us are here forever.

راس در مورد پذیرش اینکه هیچ کدام از ما برای همیشه اینجا نیستیم صحبت می کند.

Not in a heavy way, friends.

نه به شیوه ای سنگین، دوستان.

In a freeing way.

در یک راه آزاد

When you truly accept that your time is limited, you stop wasting it on manufactured drama.

هنگامی که شما واقعا قبول می کنید که زمان شما محدود است، شما آن را در درام تولید شده متوقف می کنید.

You stop rehearsing arguments that haven't happened yet.

شما بحث هایی را که هنوز اتفاق نیفتاده اند، متوقف می کنید.

You stop performing for people who were never watching that closely anyway.

شما برای افرادی که هرگز آن را به دقت تماشا نکرده اند، متوقف می شوید.

You just live the conversation you are actually in, right now.

شما فقط در مکالمه ای زندگی می کنید که در حال حاضر در آن هستید.

That is it.

این است.

That is the whole shift.

این کل تغییر است.

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

قبل از اینکه برویم، بیایید ابزار را از داستان های امروز جمع آوری کنیم.



Eight expressions, straight from our own lives.

هشت جمله، مستقیم از زندگی خودمان.

Number one: to jump to conclusions.

شماره یک: پرش به نتیجه گیری

It means to decide something is true without enough information.

تصمیم گیری در مورد چیزی بدون اطلاعات کافی صادق است.

"I jumped to conclusions about Claire's silence, and I was completely wrong."

«از سکوت کلر نتیجه گیری عجولانه کردم و کاملاً اشتباه می کردم.»

Number two: to give someone the benefit of the doubt.

شماره دو: به کسی مزایای تردید بدهید.

It means to assume the best about someone, rather than the worst, when you are not sure.

این بدان معنی است که بهترین را در مورد کسی فرض کنید، نه بدترین، زمانی که مطمئن نیستید.

"Instead of assuming, give your partner the benefit of the doubt."

«به جای حدس زدن، به شریک زندگی ات حق تردید بده.»

Number three: to read too much into something.

شماره سه: خواندن بیش از حد به چیزی

It means to find a meaning that probably was not really there.

این بدان معنی است که شاید واقعا وجود نداشته باشد.

"I read way too much into one quiet dinner."

«از یک شام ساکت بیش از حد برداشت کردم.»

Number four: to speak your mind.

شماره ۴: صحبت کردن با ذهن

It means to say honestly what you think or need, instead of expecting people to guess.

این بدان معنی است که به جای اینکه انتظار داشته باشید مردم حدس بزنند، صادقانه بگویید.

"If something's wrong, speak your mind instead of waiting for them to notice."

«اگر مشکلی هست، به جای اینکه منتظر بمانی دیگران متوجه شوند، حرفت را صریح بزن.»

Number five: to give it your best shot.

شماره ۵: بهترین شات را به آن بدهید.

It means to try as hard as you genuinely can, with no guarantee of the result.

به این معنی است که سعی کنید به همان اندازه که واقعا می توانید، بدون هیچ تضمینی از نتیجه.

"I gave it my best shot, even on the days I felt terrible."

«حتی روزهایی که حالم خیلی بد بود، تمام تلاشم را کردم.»



Number six: to burn out.

شماره 6: برای سوختن

It means to become completely exhausted from working too hard for too long.

این بدان معنی است که به طور کامل از کار بسیار سخت برای مدت طولانی خسته شده است.

"Julia burned out after months of fourteen-hour days."

«جولیا پس از ماه‌ها روزهای کاری چهارده‌ساعته دچار فرسودگی شد.»

Number seven: to be hard on yourself.

شماره هفت: سخت بودن بر روی خودتان

It means to judge or criticize yourself more harshly than you deserve.

این بدان معنی است که قضاوت یا انتقاد از خود را سخت‌تر از آنچه شما سزاوار آن هستید.

"Don't be so hard on yourself."

«این قدر به خودت سخت نگیر.»

You did your best."

تو بهترین تلاشت را کردی.»

And number eight: to let something go.

شماره 8: اجازه دهید چیزی برود.

It means to stop holding onto a feeling, a grudge, or an expectation.

این بدان معنی است که متوقف کردن نگه داشتن در یک احساس، یک ترس یا انتظار.

"Once she understood the truth, she let the whole thing go."

«وقتی حقیقت را فهمید، تمام آن ماجرا را رها کرد.»

Eight new tools for your toolbox, friends.

هشت ابزار جدید برای جعبه ابزار، دوستان

Jump to conclusions... give the benefit of the doubt... read too much into something... speak your mind... give it your best shot... burn out... be hard on yourself... and let something go.

از حد در چیزی بخوانید ... ذهن خود را صحبت کنید ... بهترین شات خود را به آن بدهید ... برای خودتان سخت باشید و اجازه دهید چیزی برود. پرش به نتیجه گیری ... مزایای شک و تردید را در نظر بگیرید ... بیش

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

حالا، دوستان، وقت آن است که جمله ی روزمان را بیان کنیم.

Here it is.

اینجاست.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

به جای اینکه فرض کنم، می خواهم و بدون نیاز به کامل بودن تلاش می کنم.



Let's say it one more time, slowly.

بیایید یک بار دیگر بگوییم، به آرامی.

I ask instead of assume, and I try without needing to be perfect.

به جای اینکه فرض کنم، می خواهم و بدون نیاز به کامل بودن تلاش می کنم.

Say it out loud with us, right now, wherever you are.

با صدای بلند بگویید، حالا هر جا که هستید.

Let's close the loop, friends.

حلقه را ببندید دوستان.

Don't make assumptions, because most of the story in your head was never real.

فرض نکنید، زیرا بیشتر داستان در سرتان هرگز واقعی نبود.

Just ask.

فقط پرسید.

And always do your best, because your best changes every single day, and that is completely okay.

و همیشه بهترین کار را انجام دهید، زیرا بهترین تغییرات در هر روز، و این کاملاً خوب است.

Claire's silence was never about Martin.

سکوت کلر هرگز درباره مارتین نبود.

And my fourteen-hour days were never actually love.

و روزهای چهارده ساعته من هیچگاه عشق نبود.

They were fear, wearing a very convincing disguise.

آنها ترس بودند و لباس های بسیار قانع کننده ای پوشیده بودند.

Everything from today, the vocabulary, the transcript, and the translations, is waiting for you at Your English Toolbox... dot... com.

همه چیز از امروز، واژگان، رونویسی و ترجمه ها، منتظر شما در [Your English Toolbox](https://yourenglishtoolbox.com/resources/episode-107-transcript/) است ...

All completely free.

همه چیز کاملاً آزاد است.

Thank you for being here with us, friends.

ممنون از اینکه با ما بودی دوستان

See you next time.

دفعه بعدی را ببینید.

Bye for now.

خداحافظ الان

Take care, friends.

مراقب باشید دوستان

