

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

271 lines

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

Have you ever felt the excitement of a brand new phone... completely disappear in less than a week?

آیا تا به حال هیجان یک تلفن جدید را احساس کرده اید؟ در کمتر از یک هفته ناپدید می شود؟

One day, it feels like magic in your hands.

یک روز، مثل جادو در دستان شما است.

The next week... it is just a phone.

هفته بعد، فقط یک تلفن است.

And somehow, you already want to know what is coming next.

و به نوعی، شما می خواهید بدانید که چه اتفاقی می افتد.

Today, we are going to talk about why that happens.

امروز ما در مورد اینکه چرا این اتفاق می افتد صحبت خواهیم کرد.

And more importantly... what to do about it.

و مهم تر از همه، چه باید کرد.

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.

Want to take your learning even further?

آیا می خواهید یادگیری خود را حتی بیشتر کنید؟

Every episode comes with a full transcript, translations, and vocabulary cards, completely free, at Your English Toolbox dot com.

هر قسمت با متن کامل، ترجمه ها و کارت های واژگان، به طور کامل رایگان، در Your English Toolbox dot com می آید.

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

این بهترین راه برای حمایت از این پروژه است و ما واقعا از آن قدردانی می کنیم.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

من جولیا هستم.



And today...

و امروز...

I am Robert.

من رابرت هستم.

Friends, we have to be honest with you.

دوستان، ما باید با شما صادق باشیم.

Inviting a philosopher onto an English podcast is a strange decision.

دعوت یک فیلسوف به یک پادکست انگلیسی یک تصمیم عجیب است.

It is bold.

شجاع است.

Maybe even a little risky.

شاید حتی کمی خطرناک باشد.

But if you have been with us for a while, you already know something about this show.

اما اگر برای مدتی با ما بوده اید، در مورد این نمایش چیزی می دانید.

Every so often, we like to go one step further.

اغلب دوست داریم یک قدم جلوتر برویم.

We like to build something that actually matters for your life... not just for your English.

ما دوست داریم چیزی بسازیم که واقعا برای زندگی شما مهم باشد، نه فقط برای زبان انگلیسی.

So today, we are doing exactly that.

امروز ما دقیقا همین کار را می کنیم.

Let me tell you something a little embarrassing.

بگذارید کمی خجالت بکشم.

Two weeks ago, I bought a new phone.

دو هفته پیش یک تلفن جدید خریدم.

For three days, I could not stop looking at it.

برای سه روز نمی توانستم نگاه کردن به آن را متوقف کنم.

By day seven, I had genuinely forgotten it was new.

در روز هفتم، من واقعا فراموش کرده بودم که تازه است.

Martin, that is not embarrassing.

مارتین، این شرم آور نیست.

That is just... being human.

این فقط انسان بودن است.



I did something similar last year with a gym membership.

سال گذشته با عضویت در باشگاه کاری مشابه انجام دادم.

I was convinced I was going to exercise four times a week, so I paid for a full year.

من متقاعد شدم که چهار بار در هفته ورزش می کنم، بنابراین من برای یک سال کامل پرداخت کردم.

But after the first month, I hardly went at all.

اما بعد از ماه اول، به سختی می رفتم.

And the worst part?

و بدترین بخش؟

I still did not cancel it.

هنوز آن را کنسل نکردم.

Why not?

چرا نه؟

Because cancelling it would have meant admitting that I had made a mistake.

چون لغو کردن آن به معنای اعتراف کردن به این بود که اشتباه کردم.

So every month, I paid for a gym I was not using... just to protect myself from that uncomfortable feeling.

بنابراین هر ماه، من برای باشگاهی که استفاده نمی کردم پرداخت کردم، فقط برای محافظت از خودم از این احساس ناراحت کننده.

That is another psychological trap: the sunk-cost effect.

این یک تله روانی دیگر است: اثر خورشید هزینه.

We keep investing in something because admitting the original mistake feels painful.

ما سرمایه گذاری در چیزی را ادامه می دهیم زیرا اعتراف به اشتباه اصلی دردناک است.

But your story started with the same promise as my new phone.

اما داستان شما با همان وعده تلفن جدید من آغاز شد.

Exactly.

درست است.

I thought the membership would make me feel healthier, more disciplined... maybe even like a new person.

فکر می کردم که عضویت باعث می شود احساس سالم تر و منظم تری داشته باشم، شاید حتی مثل یک فرد جدید.

And when that excitement faded, your mind found a reason to keep the story alive.

و هنگامی که این هیجان محو شد، ذهن شما دلیلی برای زنده نگه داشتن داستان پیدا کرد.

Precisely.

دقیق

The fading excitement itself has a name.

هیجان محو شدن خود یک نام دارد.



Psychologists call it hedonic adaptation.

روانشناسان آن را اقتباس هیدونی می نامند.

And the endless cycle of chasing the next thing is called the hedonic treadmill.

و چرخه بی پایان دنبال کردن چیز بعدی، تردمیل هیدونیک نامیده می شود.

And by the end of this episode, you are going to understand exactly why your brain does this to you.

و در پایان این قسمت، شما دقیقاً متوجه خواهید شد که چرا مغز شما این کار را برای شما انجام می دهد.

You are going to hear how traditions like Zen Buddhism, classical yoga, and Roman Stoicism explored related questions long before modern psychology gave this pattern a scientific name.

که چگونه سنت هایی مانند زین بودیسم، یوگای کلاسیک و استیسم رومی مدت ها قبل از روانشناسی مدرن به این الگو یک نام علمی داده اند. شما می خواهید بشنوید

And of course... you are going to walk away with the English to talk about all of it.

و البته شما قصد دارید با انگلیسی راه بروید تا در مورد همه چیز صحبت کنید.

Let's go back to that phone.

برگردیم به این تلفن.

The one you forgot about after a week.

چیزی که بعد از یک هفته فراموش کردید

When I unboxed it, my brain gave me a small hit of pure joy.

هنگامی که من آن را فراموش کردم، مغز من یک ضربه کوچک از شادی خالص به من داد.

New screen, new camera, that smell of a sealed box.

صفحه نمایش جدید، دوربین جدید، بوی یک جعبه مهر و موم شده.

For a few days, I felt sharper.

چند روزی ذهنم تیزتر به نظر می رسید.

Cooler.

جذاب تر.

Happier, even.

سر د حتی

And then... nothing.

و بعد، هیچ

By the second week, it was just... a phone.

در هفته دوم، فقط یک تلفن بود.

The joy did not slowly fade away.

شادی به آرامی از بین نرفت.



It disappeared.

ناپدید شد.

That is the strange part.

این قسمت عجیبی است.

Our brains are built to notice what is new... and then adjust to it almost immediately.

مغز ما ساخته شده است تا متوجه شود که چه چیزی جدید است و سپس تقریباً بلافاصله آن را تنظیم کنید.

Psychologists have a name for this.

روانشناسان نام این را دارند.

They call it hedonic adaptation.

آنها آن را به عنوان سازگاری Hedonic می نامند.

You get something exciting.

شما چیزی هیجان انگیز دریافت می کنید.

You feel a spike of happiness.

احساس شادی می کنید.

And then your brain often moves you back towards a familiar emotional range.

و سپس مغز شما اغلب شما را به سمت یک محدوده عاطفی آشنا سوق می دهد.

Back towards your baseline.

بازگشت به سمت پایه شما

Your baseline is your default level of happiness... the emotional home you always return to.

پایه شما سطح پیش فرض خوشبختی شماست، خانه عاطفی که همیشه به آن برمی گردید.

Even after many things you buy, achieve, or chase...

حتی پس از بسیاری از چیزهایی که می خرید، به دست می آورید یا دنبال می کنید.

...your mind may pull you back towards that familiar range, again and again.

ذهن شما ممکن است شما را به سمت این محدوده آشنا، دوباره و دوباره بکشاند.

That is the hedonic treadmill.

این یک تردمیل Hedonic است.

You are walking, and walking, and walking...

راه می روید و راه می روید و راه می روید.

...but you never actually arrive anywhere new.

اما شما هرگز به جایی جدید نمی رسید.

Can I tell you mine now?

آیا الان می توانم به شما بگویم؟



Please.

لطفا

Two years ago, I wanted a promotion so badly it was almost all I thought about.

دو سال پیش، من می خواستم یک ترفیع به قدری بد باشد که تقریباً تمام چیزی بود که در مورد آن فکر می کردم.

I worked late.

دیر کار کردم.

I said yes to everything.

به همه چیز بله گفتم.

I pictured the exact moment they would tell me.

لحظه ای را که به من می گویند، می بینم.

And then, one Friday... they told me.

و سپس یک روز جمعه به من گفتند.

I remember standing in the parking lot, completely alone, feeling this huge wave of... relief, mostly.

من به یاد دارم که در پارکینگ، به طور کامل تنها، احساس این موج بزرگ از ... تسکین، عمدتاً.

Happy, yes.

خوش، بله.

But mostly relief.

اما اغلب تسکین.

And a month later?

یک ماه بعد؟

A month later, I was already annoyed about a different thing at work.

یک ماه بعد، من از یک کار متفاوت ناراحت شدم.

The promotion was just... normal life now.

این ترفیع فقط یک زندگی عادی بود.

Your new baseline.

پایه جدید شما

Exactly.

درست است.

My brain had already adjusted, and it was already looking for the next thing to chase.

مغز من در حال حاضر تنظیم شده بود و در حال حاضر به دنبال چیز بعدی برای پیگیری بود.

And this is where it gets interesting, friends.

این جایی است که جالب است دوستان.



Because almost everything around us is designed to use this exact weakness.

از آنجا که تقریباً همه چیز در اطراف ما برای استفاده از این ضعف دقیق طراحی شده است.

Think about it.

در مورد آن فکر کنید.

A new phone.

یک تلفن جدید.

A bigger house.

یک خانه بزرگ‌تر.

More followers.

دنبال‌کنندگان بیشتر.

A faster car.

یک ماشین سریع‌تر.

Every advertisement... every headline... every app... is quietly making the same promise.

هر تبلیغی، هر عنوان ... هر برنامه ای به آرامی همان وعده را می دهد.

"This time, it will be different.

"This time, it will be different.

This time, the happiness will stay."

This time, the happiness will stay."

But it never does.

اما هرگز این کار را نمی کند.

Because the treadmill was never designed to let you arrive.

از آنجا که تردمیل هرگز طراحی نشده بود تا به شما برسد.

It was designed to keep you walking.

طراحی شده بود تا شما را در راه رفتن نگه دارد.

Keep you chasing.

شما را دنبال کنید.

So the real question is not: "What should I buy next?"

سوال واقعی این نیست: "What should I buy next?"

It is: "Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"

"Is there a different way to feel content... that does not depend on the next thing?"

And that is exactly why we invited someone very different onto the show today.

و این دقیقاً به همین دلیل است که ما امروز کسی را بسیار متفاوت دعوت کردیم.



Robert, thank you for being here.

ممنون از اینکه اینجا هستید

Thank you both.

از هر دوی شما ممنونم.

It genuinely is a pleasure.

واقعا مایه خوشحالی است.

Robert, you have spent... how many years studying this?

رابرت: چند سال است که این را مطالعه می کنید؟

Almost twenty-five years, formally.

تقریباً بیست و پنج سال، به طور رسمی.

Though I would say philosophy has been quietly working on me since I was about eleven years old.

اگر چه می خواهم بگویم که فلسفه به آرامی بر روی من کار می کند زیرا من حدود یازده سال داشتم.

Robert, before we go further... tell our friends what surprised you most, learning about this hedonic treadmill idea from modern psychology.

ما جلوتر برویم، به دوستان خود بگویید که بیشتر شما را شگفت زده کرده اند و درباره این ایده ی تردمیلی از روانشناسی مدرن یاد می گیرند.
رابرت، قبل از اینکه

Honestly?

صادقانه؟

Nothing surprised me.

هیچ چیز مرا شگفت زده نکرد.

Because the people I study... discovered this thousands of years ago.

افرادی که مطالعه می کنم، این هزاران سال پیش را کشف کردند.

They just used different words for it.

آنها فقط از کلمات مختلف برای آن استفاده کردند.

Let's start with the Stoics, since both of your stories fit them so well.

بیایید با استیک ها شروع کنیم، زیرا هر دو داستان شما به خوبی با آنها سازگار هستند.

The Roman Stoics had a practice called "the view from above."

رومی ها یک تمرین به نام "the view from above" داشتند.

They imagined looking down at their own life... from very, very far away.

آنها تصور می کردند که به زندگی خودشان نگاه می کنند... از خیلی دور.

Like from a plane?

مثل یک هواپیما؟



Further than that.

علاوه بر این.

From above the whole Earth.

از بالای کل زمین

From up there, a new phone looks... very small.

از آنجا، یک تلفن جدید به نظر می رسد بسیار کوچک است.

A promotion looks very small.

یک ترفیع بسیار کوچک به نظر می رسد.

Even an entire human life looks small.

حتی کل زندگی انسان کوچک به نظر می رسد.

That sounds a little bleak, honestly.

این به نظر می رسد کمی غم انگیز، صادقانه.

It is not meant to be bleak.

این به معنای غم و اندوه نیست.

It is meant to be freeing.

یعنی آزاد بودن.

The Stoics believed most of our suffering comes from caring too much about things outside our control.

اعتقاد بر این است که بسیاری از رنج های ما از مراقبت بیش از حد در مورد مسائل خارج از کنترل ما است.

External things.

چیزهای بیرونی.

Possessions.

دارایی ها.

Other people's opinions.

نظر دیگران.

The phone in your pocket... is outside your control.

تلفن در جیب شما خارج از کنترل شماست.

Your reaction to it... is the only thing that is truly yours.

واکنش شما به آن تنها چیزی است که واقعا متعلق به شماست.

So the treadmill only has power over us... if we hand it that power?

بنابراین، تردمیل فقط بر ما قدرت دارد، اگر ما این قدرت را به دست آوریم؟

Exactly, Julia.

دقیقا جولیا.



The Stoics would say: enjoy the phone.

می گویند: از تلفن لذت ببرید.

There is nothing wrong with that.

هیچ مشکلی با آن وجود ندارد.

But do not build your peace of mind on top of it.

اما آرامش ذهن خود را در بالای آن ایجاد نکنید.

Now, walk with me to a completely different tradition.

حالا با من به یک سنت کاملاً متفاوت قدم بزنید.

Zen Buddhism.

زین بودیسم

Zen has this idea of impermanence.

زن این ایده را از ناتوانی دارد.

Everything... your phone, your job, your body, even this conversation... is temporary.

همه چیز ... تلفن شما، شغل شما، بدن شما، حتی این مکالمه موقت است.

Nothing stays.

هیچ چیز باقی نمی ماند.

Nothing is meant to stay.

هیچ چیز برای ماندن نیست.

That sounds sad too, Robert.

این هم ناراحت کننده است، رابرت.

It sounds sad the first time you hear it.

به نظر می رسد اولین بار است که شما آن را می شنوید.

But Zen teachers say the opposite is true.

اما معلمان زن می گویند که مخالف درست است.

Once you truly accept that everything is fleeting... you stop gripping so tightly.

هنگامی که شما واقعا قبول می کنید که همه چیز زودگذر است، شما به شدت متوقف می شوید.

You stop demanding that this feeling, this object, this moment, last forever.

شما این احساس را متوقف می کنید، این جسم، این لحظه، برای همیشه باقی می ماند.

And strangely... that is when you can actually enjoy it.

عجیب و غریب، این زمانی است که شما واقعا می توانید از آن لذت ببرید.

So it's not "don't feel joy when you get the new phone"?

آیا "don't feel joy when you get the new phone" نیست؟



No, not at all.

نه، نه اصلاً.

Feel it fully.

آن را به طور کامل احساس کنید.

Just don't be surprised, or devastated, when it fades.

فقط تعجب نکنید، یا ویران شده، زمانی که محو می شود.

Zen would say: the joy was never supposed to stay.

زن می گوید: شادی هرگز نباید باقی بماند.

That was never its job.

این کار هرگز نبوده است.

And then there is a third piece, from the yogic tradition of India... long before "yoga" meant stretching in a gym.

و پس از آن یک قطعه سوم از سنت یوگی هند وجود دارد... مدت ها قبل از "yoga" به معنای کشش در یک باشگاه است.

In that philosophy, there is a concept called santosha.

در این فلسفه، مفهومی به نام santosha وجود دارد.

It roughly translates to contentment.

تقریباً به محتوا ترجمه می شود.

But it is a very specific kind of contentment.

اما این یک نوع بسیار خاص از محتوا است.

Not "I am satisfied because I finally got what I wanted."

"I am satisfied because I finally got what I wanted."

It is contentment with what already is, right now, regardless of what you have or do not have.

با آنچه در حال حاضر وجود دارد، در حال حاضر، صرف نظر از آنچه که دارید یا ندارید.

That sounds almost impossible in the world we live in.

این به نظر می رسد تقریباً غیر ممکن در جهان ما زندگی می کنند.

It is difficult.

دشوار است.

Nobody said it was easy.

هیچ کس نگفت که آسان است.

But the yogic texts describe it through a kind of detachment.

اما متون یوگی آن را از طریق نوعی جدایی توصیف می کنند.

Not detachment from life.

نه از زندگی.



Detachment from the outcome.

شکست از نتیجه

You still work.

هنوز هم کار می کنید.

You still want things.

شما هنوز هم چیزهایی می خواهید.

You still buy the phone, if you need one.

شما هنوز هم گوشی را خریداری می کنید، اگر به یکی نیاز دارید.

But your peace does not depend on whether you get it.

اما صلح شما بستگی به این ندارد که آیا شما آن را دریافت می کنید.

So Robert, if I am hearing this correctly...

اگر من این را به درستی بشنوم ...

Three different traditions...

سه سنت متفاوت ...

Greco-Roman Stoicism, Zen Buddhism, and classical yoga...

رواقی گری یونانی-رومی، بودیسم زن و یوگای کلاسیک ...

...and they all offer a related lesson.

همه آنها یک درس مرتبط ارائه می دهند.

They do, although they developed in different periods and influenced the world through different cultural paths.

آنها هر چند در دوره های مختلف توسعه یافته و از طریق مسیرهای فرهنگی مختلف بر جهان تأثیر می گذارند.

They do not say exactly the same thing.

آنها دقیقاً همان چیزی را نمی گویند.

But each one warns us against making inner peace depend entirely on possessions, outcomes, or permanent feelings.

اما هر یک به ما هشدار می دهد که صلح درونی به طور کامل به اموال، نتایج یا احساسات دائمی بستگی دارد.

And modern psychology describes a similar pattern in its own language.

روانشناسی مدرن یک الگوی مشابه را در زبان خود توصیف می کند.

Exactly.

درست است.

Different traditions, different frameworks... but a remarkably useful point of connection.

سنت های مختلف، چارچوب های مختلف ... اما یک نقطه مفید قابل توجه از اتصال.

And the modern world is selling us the opposite message.

دنیای مدرن، پیام مخالف ما را می فروشد.



"Buy this, and you will finally feel complete."

"Buy this, and you will finally feel complete."

Yes.

بله.

And it is not even malicious, necessarily.

و حتی بدخواهانه هم نیست.

It is simply business.

این فقط کسب و کار است.

Novelty sells.

تازگی فروش دارد.

Contentment does not need to be sold to you.

رضایت نیازی ندارد به شما فروخته شود.

You already have access to it.

شما در حال حاضر به آن دسترسی دارید.

That might be the most useful sentence in this whole episode.

این ممکن است مفیدترین جمله در این قسمت باشد.

So Robert, practically... what can our friends actually do with this?

رابرت، عملاً، دوستان ما با این کار چه می توانند بکنند؟

Start small.

کوچک شروع کنید.

Notice the treadmill.

به تردمیل توجه کنید.

Just notice it.

فقط به آن توجه کنید.

The next time you buy something and feel that spike of joy... watch what happens over the following two weeks.

دفعه بعد که چیزی می خرید و احساس می کنید که شادی را افزایش می دهد، ببینید چه اتفاقی در دو هفته بعد رخ می دهد.

Watch it fade.

ببینید محو شده است.

Do not judge it.

قضاوت نکنید.

Just watch.

فقط تماشا کنید.



That single habit... noticing... is where every one of these traditions actually begins.

این عادت تک... توجه کردن، جایی است که هر یک از این سنت ها شروع می شوند.

Not stopping the wanting.

نه متوقف کردن خواست.

No. Just wanting... with your eyes open.

نه. با چشمان باز

And what about Julia's gym membership?

عضویت در باشگاه جولیا چیست؟

Yes, Robert.

بله، رابرت.

How do I know when it is time to stop paying and admit that I made a mistake?

از کجا بفهمم چه زمانی باید دیگر پول ندهم و بپذیرم که اشتباه کرده‌ام؟

Ask yourself one honest question.

از خودتان یک سوال صادقانه بپرسید.

If I were making this decision today, knowing what I know now... would I choose it again?

اگر امروز این تصمیم را می گرفتم، می دانستم که الان چه می دانم، آیا دوباره آن را انتخاب می کنم؟

If the answer is no, remember that the money you already spent cannot be recovered.

اگر پاسخ این نیست، به یاد داشته باشید که پولی که قبلا خرج کرده اید نمی تواند بازیابی شود.

It should not decide what you do next.

نباید تصمیم بگیرید که دفعه بعد چه کار می کنید.

So cancelling is not admitting defeat.

بنابراین لغو کردن شکست نیست.

No. Sometimes cancelling is simply making a better decision with the information you have today.

نه. گاهی اوقات لغو کردن به سادگی تصمیم گیری بهتر با اطلاعاتی است که امروز دارید.

Robert, before you go, we always end with a small English gift for our friends.

قبل از رفتن، ما همیشه با یک هدیه کوچک انگلیسی برای دوستانمان پایان می دهیم.

I love that.

من این را دوست دارم.

Please, go ahead.

لطفا پیش بروید.

Let's gather the words from today's conversation.

بیایید کلمات را از مکالمه امروز جمع آوری کنیم.



First: to adapt.

اول: سازگاری

To adapt means to slowly get used to something, until it stops feeling special or difficult.

برای انطباق به معنای استفاده آهسته به چیزی است، تا زمانی که احساس خاص یا دشوار را متوقف کند.

Your brain adapts to a new phone in about a week.

مغز شما در حدود یک هفته با یک تلفن جدید سازگار است.

Second: to chase.

دوم: دنبال کردن

To chase something is to constantly run after it, hoping it will finally satisfy you.

پیگیری چیزی این است که به طور مداوم پس از آن اجرا شود، امیدوار باشید که بالاخره شما را راضی کند.

The treadmill keeps you chasing the next purchase, the next goal, the next like.

تردمیل شما را به دنبال خرید بعدی، هدف بعدی، مانند بعدی.

Third: fleeting.

سوم: ناوگان

Fleeting means lasting for only a very short time before disappearing.

ناوگان به معنای تنها برای یک زمان بسیار کوتاه قبل از ناپدید شدن است.

That first excitement you feel is real... but it is fleeting.

اولین هیجانی که احساس می کنید واقعی است، اما زودگذر است.

Fourth: baseline.

چهارم: پایه

Your baseline is your normal, default emotional state — the place your mood always returns to.

پایه شما حالت عاطفی طبیعی و پیش فرض شماست — جایی که خلق و خوی شما همیشه به آن باز می گردد.

Fifth: contentment.

پنجم: رضایت

Contentment is a calm, steady kind of satisfaction that does not depend on getting more.

محتوا یک نوع رضایت آرام و پایدار است که به دریافت بیشتر وابسته نیست.

Robert's word, santosha, is one very old name for it.

کلمه رابرت، santosha، یک نام بسیار قدیمی برای آن است.

Sixth: detachment.

ششم: جدایی

In this context, detachment does not mean "not caring."

در این زمینه، واحد به معنای "not caring" نیست.



It means caring... without needing a specific outcome to make you happy.

این به معنای مراقبت است، بدون نیاز به یک نتیجه خاص برای خوشحال کردن شما.

And seventh: a sunk cost.

و هفتم: هزینه یک خورشید

A sunk cost is time, money, or effort that has already been spent and cannot be recovered.

هزینه یک Sunk زمان، پول یا تلاش است که قبلاً صرف شده و قابل بازیابی نیست.

The sunk-cost effect makes us continue simply because we have already invested something.

اثر Sunk-cost ما را به سادگی ادامه می دهد زیرا ما قبلاً چیزی را سرمایه گذاری کرده ایم.

And eighth: impermanence.

هشتم: ناتوانی

Impermanence is the simple fact that nothing — no object, no feeling, no moment — lasts forever.

ناتوانی یک واقعیت ساده است که هیچ چیز - هیچ شی، هیچ احساسی، هیچ لحظه ای - برای همیشه ادامه ندارد.

Zen would say: once you truly accept impermanence, you stop fighting reality.

زن می گوید: هنگامی که شما واقعاً ناتوانی را قبول می کنید، از مبارزه با واقعیت خودداری می کنید.

And that is where peace begins.

این جایی است که صلح آغاز می شود.

Now, friends, here is your sentence of the day.

حالا دوستان، اینجا جمله شما از روز است.

Repeat it with me, out loud, twice.

آن را با من تکرار کنید، دو بار با صدای بلند.

I don't have to chase every new thing to feel content.

من مجبور نیستم هر چیز جدیدی را دنبال کنم تا احساس محتوا کنم.

I don't have to chase every new thing to feel content.

من مجبور نیستم هر چیز جدیدی را دنبال کنم تا احساس محتوا کنم.

What a conversation, friends.

یک مکالمه، دوستان

Let's bring it all together.

بیایید همه چیز را با هم جمع کنیم.

Your brain is wired to adapt.

مغز شما برای سازگاری سیم کشی شده است.

That new car, new job, new relationship... the excitement is real, but it is fleeting.

این ماشین جدید، شغل جدید، رابطه جدید ... هیجان واقعی است، اما زودگذر است.



Over time, you will often move back towards your baseline.

در طول زمان، شما اغلب به سمت پایه خود حرکت می کنید.

That is not a flaw.

این یک نقص نیست.

That is just how humans are built.

این گونه است که انسان ها ساخته شده اند.

But three different traditions...

اما سه سنت مختلف ...

Roman Stoicism, Zen Buddhism, and the yogic philosophy of India... all discovered the same escape route, thousands of years apart.

استیسم رومی، زین بودیسم و فلسفه ی یوگی هند، همه ی آن ها مسیر فرار را کشف کردند، هزاران سال از هم جدا شدند.

Stop building your peace on top of things that were never meant to hold it.

صلح خود را در بالای چیزهایی که هرگز به معنای حفظ آن نبوده اند، متوقف کنید.

Notice the chasing.

به تعقیب توجه کنید.

Practice a little detachment.

یک واحد کوچک را تمرین کنید.

And remember: contentment was never something you had to buy.

و به یاد داشته باشید: محتوا هرگز چیزی نبود که باید بخرید.

It was always something you already had access to.

همیشه چیزی بود که قبلا به آن دسترسی داشتید.

Robert, thank you again for being here.

دوباره ممنون از اینکه اینجا هستید.

Thank you both.

از هر دوی شما ممنونم.

This was a genuine pleasure — I hope to come back.

واقعا لذت بخش بود—امیدوارم دوباره برگردم.

You are always welcome on this show, Robert.

شما همیشه در این نمایش خوش آمدید، رابرت.

And friends... if you made it this far, you are truly committed to your English.

و دوستان، اگر شما این کار را انجام دهید، شما واقعا به زبان انگلیسی خود متعهد هستید.



Head over to Your English Toolbox dot com for the full transcript, the vocabulary cards, and every free tool we make for you.

.....
به Your English Toolbox dot برای متن کامل، کارت های واژگان و هر ابزار رایگان ما برای شما.

Your support there means the world to us and keeps this project growing.

.....
حمایت شما به معنای جهان برای ما است و این پروژه را در حال رشد نگه می دارد.

Thank you for being here with us, friends.

.....
ممنون از اینکه با ما بودی دوستان

See you at Your English Toolbox dot com.

.....
نگاه کنید به Your English Toolbox dot

Bye for now.

.....
خداحافظ الان

Take care, friends.

.....
مراقب باشید دوستان

