

The Happiness Trap: Why the Excitement Never Lasts

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

12 learning entries

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

1

hedonic adaptation

سازگاری لذت‌جویانه

DEF

The tendency to become used to positive or negative changes so their emotional effect weakens.

Used in psychology; adaptation describes the fading response, not the search for the next reward.

FA

گرایش به عادت کردن به تغییرات تا اثر احساسی آن‌ها کاهش یابد.
به کاهش واکنش اشاره دارد، نه دنبال کردن پاداش بعدی.

Hedonic adaptation made the new phone feel ordinary.

سازگاری لذت‌جویانه باعث شد تلفن جدید عادی شود.

Even a promotion can lose its emotional power over time.

حتی ترفیع شغلی هم با گذشت زمان اثر احساسی خود را از دست می‌دهد.

2

the hedonic treadmill

تردمیل لذت‌جویانه

DEF

The cycle of returning towards a familiar level of happiness and then chasing another reward.

A metaphor: like walking on a treadmill, you keep moving without reaching lasting satisfaction.

FA

چرخه بازگشت به سطح آشنای شادی و سپس دنبال کردن پاداشی تازه.
استعاره‌ای از حرکت مداوم بدون رضایت پایدار.

The hedonic treadmill kept him chasing the next purchase.

تردمیل لذت‌جویانه او را دنبال خرید بعدی می‌فرستاد.

More success did not take her off the hedonic treadmill.

موفقیت بیشتر او را از این چرخه بیرون نیاورد.

3

a sunk cost

هزینه سوخت‌شده

DEF

Time, money or effort already spent and impossible to recover.

Past investment should not determine a new decision; "sunk-cost effect" names the bias.

FA

زمان، پول یا تلاشی که خرج شده و قابل بازگشت نیست.
سرمایه‌گذاری گذشته نباید تصمیم تازه را تعیین کند.

The unused gym membership was a sunk cost.

عضویت استفاده‌نشده یک هزینه سوخت‌شده بود.

Do not let a sunk cost control your next decision.

نگذار هزینه سوخت‌شده تصمیم بعدی‌ات را کنترل کند.



4

baseline

سطح پایه

DEF

A usual or reference level to which something tends to return.

In this episode it means a familiar emotional range, not a fixed amount of happiness.

FA

سطح معمول یا مرجعی که چیزی به سوی آن بازمی‌گردد.
اینجا دامنه احساسی آشناست، نه مقدار ثابتی از شادی.

Her mood moved back towards its baseline.

حال او به سطح پایه نزدیک شد.

We need a baseline before measuring improvement.

پیش از سنجش پیشرفت به یک سطح پایه نیاز داریم.

5

to chase

دنبال کردن

DEF

To pursue something repeatedly in the hope of obtaining it.

Often suggests restless effort; figuratively, people chase success, approval or happiness.

FA

پیگیری مداوم چیزی به امید به دست آوردنش.
اغلب تلاش بی‌قرار را می‌رساند؛ موفقیت یا تأیید را دنبال می‌کنیم.

He kept chasing the next purchase.

او همچنان دنبال خرید بعدی بود.

She stopped chasing other people's approval.

او از دنبال کردن تأیید دیگران دست کشید.

6

fleeting

زودگذر

DEF

Lasting for only a very short time.

Common for moments, feelings, opportunities or impressions; slightly literary but widely useful.

FA

چیزی که فقط مدت بسیار کوتاهی دوام دارد.
برای لحظه‌ها، احساسات، فرصت‌ها یا برداشته‌ها به کار می‌رود.

The excitement was real but fleeting.

هیجان واقعی اما زودگذر بود.

She caught a fleeting glimpse of the actor.

او لحظه‌ای کوتاه بازیگر را دید.

7

contentment

خشنودی

DEF

A calm feeling of satisfaction with what you have or with the present situation.

Quieter and steadier than excitement; it does not imply giving up ambition.

FA

احساس آرام رضایت از داشته‌ها یا وضعیت کنونی.
از هیجان آرام‌تر و پایدارتر است و به معنی کنار گذاشتن هدف‌ها نیست.

Contentment does not need to be bought.

خشنودی خریدنی نیست.

He found contentment in a simple routine.

او در یک روال ساده خشنودی یافت.



8

detachment

دل‌ن بستگی کمتر

DEF

The ability to care without making your peace depend on a particular outcome.

Here it does not mean coldness or indifference; it means loosening emotional dependence.

FA

توانایی اهمیت دادن بدون وابسته کردن آرامش به نتیجه‌ای خاص.
اینجا به معنی سردی یا بی‌تفاوتی نیست.

Detachment helped her accept the result.

دل‌ن بستگی کمتر به او کمک کرد نتیجه را بپذیرد.

He worked hard with some detachment from the outcome.

او سخت کار کرد بی‌آنکه آرامشش را به نتیجه وابسته کند.

9

impermanence

ناپایداری

DEF

The idea or fact that things, feelings and situations do not last forever.

Central in Buddhist thought; in everyday English it highlights change and transience.

FA

این ایده یا واقعیت که چیزها، احساسات و موقعیت‌ها همیشه نیستند.
در اندیشه بودایی مرکزی است و بر تغییر تأکید دارد.

Accepting impermanence can reduce our need for control.

پذیرش ناپایداری نیاز به کنترل را کاهش می‌دهد.

The season reminded her of life's impermanence.

فصل، ناپایداری زندگی را به او یادآوری کرد.

10

peace of mind

آرامش خاطر

DEF

A calm mental state without persistent worry.

A fixed collocation; say "peace of mind", not literally "peace in the mind".

FA

حالت ذهنی آرام و بدون نگرانی مداوم.
یک ترکیب ثابت انگلیسی است.

Do not build your peace of mind on possessions.

آرامش خاطرت را بر دارایی‌ها بنا نکن.

Insurance gave them peace of mind.

بیمه به آن‌ها آرامش خاطر داد.

11

to grip tightly

محکم چسبیدن

DEF

To hold something very firmly; figuratively, to resist letting go of an object, feeling or expectation.

The figurative use suggests fear, attachment or a strong need for control.

FA

چیزی را بسیار محکم گرفتن یا در معنای مجازی رها نکردن انتظار یا احساس.
کاربرد مجازی ترس، وابستگی یا نیاز به کنترل را می‌رساند.

We grip tightly when we fear losing something.

وقتی از دست دادن می‌ترسیم محکم می‌چسبیم.

She was gripping tightly to her original plan.

او به برنامه اولیه‌اش چسبیده بود.



12

to walk away with something

چیزی به دست آوردن

DEF

To leave an experience having gained an idea, skill or benefit.

Here it is figurative, not physical; common in presentations, lessons and negotiations.

FA

*You will walk away with useful English.**Everyone walked away with a clearer plan.*

از تجربه‌ای با یک ایده، مهارت یا فایده بیرون آمدن.
اینجا معنای مجازی دارد و به خروج فیزیکی اشاره نمی‌کند.

از این قسمت انگلیسی کاربردی به دست می‌آوری.

همه با برنامه‌ای روشن‌تر بیرون آمدند.

