

They Studied Happiness for 80 Years | How to Live a Good Life, Part 1

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

351 lines

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

Yesterday afternoon, at eight minutes to five, I got the best professional news I have had in three years.

دیروز بعدازظهر، هشت دقیقه به پنج، بهترین خبر کاری سه سال اخیرم را گرفتم.

Tell them what it was.

به آنها بگو چه خبری بود.

A radio station in Manchester confirmed a live interview I had been chasing for eight months.

یک ایستگاه رادیویی در منچستر مصاحبه‌ای زنده را تأیید کرد که هشت ماه دنبالش بودم.

So I picked up my phone.

پس گوشی‌ام را برداشتم.

I opened my contacts.

فهرست مخاطبانم را باز کردم.

And I just stood there in the kitchen, scrolling.

و همان‌جا در آشپزخانه ایستادم و فهرست را بالا و پایین کردم.

Scrolling for what?

دنبال چه می‌گشتی؟

For someone I really wanted to tell.

دنبال کسی که واقعا دلم می‌خواست خبر را به او بگویم.

Not someone who would say congratulations.

نه کسی که فقط بگوید «تبریک می‌گویم».

Someone who would actually care.

کسی که واقعا برایش مهم باشد.

And how long did you scroll?

و تا چه مدت در فهرست گشتی؟

Long enough for the kettle to boil and go cold again.

آن‌قدر که آب کتری جوش بیاید و دوباره سرد شود.

So here is my question, and it is the question for this whole episode.

پس سؤال من این است؛ سؤالی که محور تمام این قسمت است.



What is good news worth, if there is nobody you truly want to share it with?

.....
خبر خوب چه ارزشی دارد اگر کسی نباشد که واقعا بخواهی آن را با او در میان بگذاری؟

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

.....
به Your English Toolbox خوش آمدید؛ پادکستی که هم‌زمان با زندگی واقعی‌تان، انگلیسی شما را تقویت می‌کند.

I am Martin.

.....
من Martin هستم.

And I am Julia.

.....
و من Julia هستم.

And today we begin something new.

.....
و امروز چیزی تازه را آغاز می‌کنیم.

Four conversations about how to live a good life.

.....
چهار گفت‌وگو درباره اینکه چگونه زندگی خوبی داشته باشیم.

Not a perfect life.

.....
نه یک زندگی بی‌نقص.

A good one.

.....
یک زندگی خوب.

Four conversations about happiness, relationships, purpose, and the small choices that improve our quality of life.

.....
چهار گفت‌وگو درباره شادی، روابط، هدفمندی و انتخاب‌های کوچکی که کیفیت زندگی‌مان را بهتر می‌کنند.

And we start with a study that took eighty years to answer one question.

.....
و با پژوهشی شروع می‌کنیم که پاسخ دادن به یک سؤال برایش هشتاد سال طول کشید.

But before the study, a game.

.....
اما پیش از پژوهش، یک بازی.

Oh, I like games.

.....
اوه، من بازی را دوست دارم.

Imagine our listener, right now.

.....
شنونده‌مان را همین حالا تصور کن.

On a bus, in a kitchen, walking to work.

.....
در اتوبوس، در آشپزخانه یا در راه محل کار.

If they could invest in only one thing today, to be happier in twenty years, what would they choose?

.....
اگر امروز فقط می‌توانست روی یک چیز سرمایه‌گذاری کند تا بیست سال دیگر شادتر باشد، چه چیزی را انتخاب می‌کرد؟

Easy.

.....
آسان است.



Money.

پول.

That is my bet too.

حدس من هم همین است.

Money first.

اول پول.

Then health, obviously.

بعد هم سلامتی، معلوم است.

Then freedom.

بعد آزادی.

Not having a boss.

رئیس نداشتن.

Success.

موفقیت.

Recognition.

شناخته شدن.

People knowing your name.

اینکه مردم نامت را بدانند.

A nice house.

یک خانه زیبا.

A warm house.

یک خانه گرم.

And a very good sofa.

و یک مبل خیلی خوب.

A sofa.

مبل؟

Do not laugh.

نخند.

A really, really good sofa changes a person's life.

یک مبل واقعا خوب زندگی آدم را عوض می کند.

I am not laughing.

من نمی خندم.



You are laughing with your eyebrows.

.....

با ابروهایت داری می‌خندی.

I am writing it down.

.....

دارم یادداشتش می‌کنم.

Sofa.

.....

مبل.

Under furniture.

.....

در بخش اثاثیه.

I am serious.

.....

جدی می‌گویم.

When I moved to England, I slept for two months on a sofa that folded in the middle like a taco.

.....

وقتی به انگلستان نقل مکان کردم، دو ماه روی مبلی خوابیدم که از وسط مثل تاکو تا می‌شد.

I promise you, nobody is happy on a taco.

.....

قول می‌دهم هیچ‌کس روی یک تاکو خوشحال نیست.

Alright, alright, the sofa stays on the list.

.....

باشد، باشد، مبل در فهرست می‌ماند.

Now listen, none of these answers are stupid.

.....

حالا گوش کن؛ هیچ‌کدام از این پاسخ‌ها احمقانه نیست.

No, they are not.

.....

نه، نیستند.

Money matters.

.....

پول مهم است.

Health matters.

.....

سلامتی مهم است.

If you are living in a new country and you cannot pay the rent, nobody needs to tell you that money matters.

.....

اگر در کشوری تازه زندگی می‌کنی و از پس اجاره بر نمی‌آیی، لازم نیست کسی به تو بگوید پول مهم است.

And we are not going to do that thing where two comfortable people tell you that money does not buy happiness.

.....

و قرار نیست دو آدم برخوردار به شما بگویند که پول خوشبختی نمی‌خرد.

Absolutely not.

.....

به هیچ وجه.

But here is the thing.

.....

اما نکته اینجاست.



Not one of the answers on our list was the answer that came out of the study.

هیچیک از پاسخ‌های فهرست ما همان پاسخی نبود که پژوهش به آن رسید.

Not even the sofa?

حتی مبل هم نه؟

Especially not the sofa.

مخصوصاً مبل نه.

So.

خب.

Nineteen thirty-eight.

سال ۱۹۳۸.

Before the Second World War.

پیش از جنگ جهانی دوم.

Before television in most homes.

پیش از آنکه بیشتر خانه‌ها تلویزیون داشته باشند.

A group of researchers in Boston decide to do something nobody had done before.

گروهی از پژوهشگران در بوستون تصمیم می‌گیرند کاری انجام دهند که پیش از آن کسی نکرده بود.

Instead of studying people who were sick, they wanted to understand people who were doing well.

به جای مطالعه افراد بیمار، می‌خواستند کسانی را بشناسند که حالشان خوب بود.

And instead of asking them once, they wanted to follow them for their whole lives.

و به جای اینکه فقط یک‌بار از آن‌ها سؤال کنند، می‌خواستند تمام عمر پیگیرشان باشند.

That is the key phrase.

این همان عبارت کلیدی است.

To follow someone over time.

To follow someone over time یعنی در گذر زمان پیگیر زندگی یا وضعیت کسی بودن.

They chose two groups that would never normally meet.

آن‌ها دو گروه را انتخاب کردند که معمولاً هرگز با هم روبه‌رو نمی‌شدند.

Group one.

گروه اول.

Two hundred and sixty-eight students from Harvard University.

دویست و شصت و هشت دانشجوی دانشگاه هاروارد.

Young men with every advantage.

مردان جوانی که از هر امتیازی برخوردار بودند.



Group two.

گروه دوم.

Four hundred and fifty-six boys from some of Boston's poorest neighbourhoods.

چهارصد و پنجاه و شش پسر از برخی از فقیرترین محله‌های بوستون.

Some of them lived in homes with no hot water.

بعضی از آن‌ها در خانه‌هایی بدون آب گرم زندگی می‌کردند.

So, seven hundred and twenty-four people in total.

پس در مجموع هفتصد و بیست و چهار نفر.

They all agreed to take part.

همه پذیرفتند در پژوهش شرکت کنند.

And every two years, a questionnaire.

و هر دو سال یک پرسش‌نامه.

How is your work?

کارت چطور پیش می‌رود؟

How is your marriage?

زندگی مشترکت چطور است؟

How do you sleep?

چطور می‌خوابی؟

Every five years, medical records.

هر پنج سال، سوابق پزشکی.

Blood, heart, everything.

خون، قلب، همه چیز.

And every fifteen years or so, a researcher goes to their house, sits in their living room, and talks to them for hours.

و تقریباً هر پانزده سال، پژوهشگری به خانه‌شان می‌رود، در اتاق نشیمن می‌نشیند و ساعت‌ها با آن‌ها گفت‌وگو می‌کند.

With their wives.

با همسرانشان.

Later, with their children.

بعدتر، با فرزندانشان.

The researchers kept track of everything.

پژوهشگران همه چیز را ثبت و پیگیری می‌کردند.

Every job, every illness, every divorce.

هر شغل، هر بیماری، هر طلاق.



And this is the part I love.

و این بخش را خیلی دوست دارم.

The people who started the study never saw the answer.

کسانی که پژوهش را آغاز کردند هرگز پاسخ نهایی را ندیدند.

No.

نه.

The first director died.

مدیر اول درگذشت.

The second one retired.

مدیر دوم بازنشسته شد.

The files passed from one team to the next, like a relay race.

پرونده‌ها مثل چوب امدادی در مسابقه امدادی از یک گروه به گروه بعدی منتقل شدند.

Boxes and boxes of paper, moving through the decades.

جعبه پشت جعبه کاغذ که دهه‌ها دست به دست می‌شد.

Today the study is on its fourth director, and it now includes spouses and more than a thousand children of the original men.

امروز این پژوهش چهارمین مدیر خود را دارد و همسران و بیش از هزار فرزند مردان اولیه را نیز شامل می‌شود.

So it is not just a study anymore.

پس دیگر فقط یک پژوهش نیست.

It is a family tree.

یک شجره‌نامه است.

And one detail, because people always ask.

و یک نکته دیگر، چون مردم همیشه درباره‌اش می‌پرسند.

One of the Harvard students became President of the United States.

یکی از دانشجویان هاروارد رئیس‌جمهور ایالات متحده شد.

Really?

واقعا؟

John F.

John F.

Kennedy.

Kennedy.

His records remain restricted, but he was one of the participants.

سوابق او همچنان محرمانه است، اما او یکی از شرکت‌کنندگان بود.



And among the Boston boys?

و در میان پسران بوستون؟

Some became doctors.

بعضی پزشک شدند.

Some became teachers.

بعضی معلم شدند.

Some ended up alone, or drinking, or both.

بعضی در نهایت تنها شدند، به الکل پناه بردند، یا هر دو.

And some of the Harvard men, with all their advantages, ended up the same way.

و بعضی از مردان هاروارد با وجود همه امتیازهایشان به همان سرنوشت دچار شدند.

The starting line still mattered.

نقطه شروع همچنان اهمیت داشت.

Poverty, opportunity and health shaped many lives.

فقر، فرصت‌ها و سلامتی بر زندگی‌های بسیاری اثر گذاشتند.

But the starting line did not tell the whole story.

اما نقطه شروع تمام داستان را تعیین نمی‌کرد.

It did not decide, on its own, who would build a good life.

به‌تنهایی تعیین نمی‌کرد چه کسی زندگی خوبی خواهد ساخت.

So what did matter?

پس چه چیزی واقعا اهمیت داشت؟

When the men reached fifty, the researchers had thirty years of data on each one.

وقتی مردان به پنجاه‌سالگی رسیدند، پژوهشگران از هرکدام سی سال داده در اختیار داشتند.

Thirty years of blood tests, work histories, family stories, everything.

سی سال آزمایش خون، سابقه کاری، داستان‌های خانوادگی؛ همه‌چیز.

And they asked one question.

و یک سؤال مطرح کردند.

Which of these measures, at fifty, helps predict who will be healthy and happy at eighty?

کدام‌یک از این معیارها در پنجاه‌سالگی کمک می‌کند پیش‌بینی کنیم چه کسی در هشتادسالگی سالم و شاد خواهد بود؟

Cholesterol.

کلسترول.

That is what many people expected.

خیلی‌ها انتظار همین را داشتند.



Cholesterol, blood pressure, weight.

کلسترول، فشار خون، وزن.

And?

و؟

It was not cholesterol.

کلسترول نبود.

The strongest predictor of health at eighty was how satisfied each man was with his relationships at fifty.

قوی‌ترین عامل پیش‌بینی‌کننده سلامت در هشتادسالگی، میزان رضایت هر مرد از روابطش در پنجاهسالگی بود.

Say that again, slowly, for the people cooking dinner.

برای کسانی که مشغول پختن شام هستند، دوباره و آرام بگو.

The men who were most satisfied with their relationships at fifty tended to be the healthiest at eighty.

مردانی که در پنجاهسالگی بیشترین رضایت را از روابطشان داشتند، در هشتادسالگی معمولاً سالم‌تر بودند.

Not necessarily the richest.

نه لزوماً ثروتمندترین‌ها.

Not necessarily the most famous.

نه لزوماً مشهورترین‌ها.

And not simply the ones with the best cholesterol.

و نه صرفاً کسانی که بهترین میزان کلسترول را داشتند.

The ones with people they felt connected to.

کسانی که آدم‌هایی در زندگی‌شان داشتند و با آن‌ها احساس پیوند می‌کردند.

Now, we have to be careful here, because this is a podcast, not a miracle.

اما باید محتاط باشیم؛ این یک پادکست است، نه معجزه.

Good relationships do not guarantee a long life.

روابط خوب، عمر طولانی را تضمین نمی‌کنند.

No.

نه.

And they do not guarantee a painless life.

و زندگی بی‌درد را هم تضمین نمی‌کنند.

People with wonderful families still get sick.

افرادی که خانواده‌های فوق‌العاده‌ای دارند نیز بیمار می‌شوند.

But over eighty years, the same pattern kept appearing.

اما در طول هشتاد سال، همان الگو بارها تکرار شد.



That is the word the researchers use.

این همان واژه‌ای است که پژوهشگران به کار می‌برند.

A pattern.

یک الگو.

Warm, reliable relationships appeared again and again as one of the strongest foundations of a good life.

روابط گرم و قابل اعتماد بارها به‌عنوان یکی از محکم‌ترین پایه‌های یک زندگی خوب ظاهر شدند.

Foundations.

پایه‌ها.

Like the foundations of a house.

مثل پایه‌های یک خانه.

Exactly.

دقیقا.

Not the roof, not the decoration.

نه سقف و نه تزئینات.

The thing everything else stands on.

چیزی که همه اجزای دیگر روی آن استوارند.

Okay, but I want to go back to money.

باشه، اما می‌خواهم به موضوع پول برگردم.

Please do.

بفرما.

Because I have heard money does not buy happiness a thousand times, usually from people who have money.

چون هزار بار شنیده‌ام که پول خوشبختی نمی‌خرد؛ معمولا هم از کسانی که پول دارند.

And it is not true, is it?

و این درست نیست، مگر نه؟

It is not that simple.

موضوع به این سادگی نیست.

Researchers have looked at this carefully, and for most people, more money is associated with a little more happiness.

پژوهشگران این موضوع را با دقت بررسی کرده‌اند و برای بیشتر مردم، پول بیشتر با اندکی شادی بیشتر همراه است.

Full stop.

تمام.

Because money can buy security.

چون پول می‌تواند امنیت فراهم کند.



Money can buy a safer home.

پول می‌تواند خانه‌ای امن‌تر فراهم کند.

It can help you see a doctor when you need one.

می‌تواند کمک کند زمانی که نیاز داری به پزشک مراجعه کنی.

Money can buy the plane ticket home when your mother is ill.

وقتی مادرت بیمار است، پول می‌تواند بلیت هواپیما برای بازگشت به خانه را بخرد.

If you are living abroad, money is not a luxury.

اگر خارج از کشور خودت زندگی می‌کنی، پول تجمل نیست.

It can feel like oxygen.

ممکن است مثل اکسیژن ضروری به نظر برسد.

So the study never said that money does not matter.

پس این پژوهش هرگز نگفت پول مهم نیست.

What it showed is something more precise.

چیزی که نشان داد دقیق‌تر بود.

Money and relationships give us different things.

پول و روابط چیزهای متفاوتی به ما می‌دهند.

Money gives us options.

پول به ما حق انتخاب می‌دهد.

Relationships give us someone to call.

روابط کسی را به ما می‌دهند که بتوانیم به او زنگ بزنیم.

And you cannot simply swap one for the other.

و نمی‌توانی یکی را به سادگی جایگزین دیگری کنی.

You cannot phone your bank account at midnight when you are scared.

وقتی نیمه شب می‌ترسی، نمی‌توانی به حساب بانکی‌ات زنگ بزنی.

No.

نه.

It does not pick up.

جواب نمی‌دهد.

So where do people go wrong?

پس مردم کجا اشتباه می‌کنند؟

I know exactly where.

دقیقا می‌دانم کجا.



The postponed life.

زندگی به تعویق افتاده.

Tell me about it.

برایش توضیح بده.

I will see my friends when things calm down.

وقتی اوضاع آرام شد دوستانم را می بینم.

I will call my brother when this project is over.

وقتی این پروژه تمام شد به برادرم زنگ می زنم.

I will join something and meet people once I have settled in.

وقتی جا افتادم به یک جمع می پیوندم و با آدم ها آشنا می شوم.

And things never calm down.

و اوضاع هیچ وقت آرام نمی شود.

The project ends, and another one starts.

پروژه تمام می شود و پروژه دیگری شروع می شود.

This is called putting something off.

به این می گویند putting something off؛ یعنی کاری را به تعویق انداختن.

You put off the phone call.

تماس تلفنی را عقب می اندازی.

You put off the dinner.

شام را به تعویق می اندازی.

And the strange thing is, we do not put off the things that matter less.

و نکته عجیب این است که چیزهای کم اهمیت تر را عقب نمی اندازیم.

No.

نه.

We put off the people we take for granted, precisely because we think they will always be there.

ما کسانی را که حضورشان را بدیهی می پنداریم به بعد موکول می کنیم، دقیقاً چون فکر می کنیم همیشه خواهند بود.

That phrase, to take someone for granted, is worth learning.

عبارت to take someone for granted یعنی حضور و محبت کسی را بدیهی فرض کردن و ارزش یادگیری دارد.

It means you stop noticing someone, because you assume they will never leave.

یعنی دیگر قدر کسی را نمی دانی، چون فرض می کنی هرگز تو را ترک نخواهد کرد.

And slowly, without any argument, you lose touch.

و آرام آرام، بدون هیچ مشاجره ای، ارتباطتان قطع می شود.



To lose touch with someone.

.....
یعنی ارتباط با کسی را از دست دادن To lose touch with someone

No fight, no drama.

.....
نه دعوایی، نه ماجرای.

Just a silence that grows.

.....
فقط سکوتی که بیشتر و بیشتر می شود.

Let me tell you about Daniel.

.....
بگذار داستان Daniel را برایت تعریف کنم.

Is this a real person?

.....
آیا او یک فرد واقعی است؟

No.

.....
نه.

Daniel is fictional.

.....
شخصیتی خیالی است Daniel.

But I think many of our listeners will recognise part of themselves in him.

.....
اما فکر می کنم بسیاری از شنوندگانمان بخشی از خودشان را در او خواهند دید.

Daniel Okafor.

.....
Daniel Okafor.

An engineer from Lagos, living in Calgary, in Canada, for eight years.

.....
مهندسی اهل لاگوس که هشت سال است در کلگری کانادا زندگی می کند.

Cold place.

.....
جای سردی است.

Very cold.

.....
خیلی سرد.

Minus thirty in January.

.....
منفی سی درجه در ژانویه.

Daniel arrived with one suitcase and a plan.

.....
با یک چمدان و یک برنامه رسید Daniel.

Ten years, senior engineer, then the house.

.....
ده سال، مهندس ارشد، بعد هم خانه.

A man with a spreadsheet.

.....
مردی با یک صفحه برنامه ریزی دقیق.



A man with a spreadsheet.

مردی با یک صفحه برنامه‌ریزی دقیق.

He worked weekends.

آخر هفته‌ها کار می‌کرد.

He said no to almost everything.

تقریباً به همه چیز نه می‌گفت.

And on a Tuesday afternoon in March, his manager calls him into the office, and he gets it.

و یک سه‌شنبه بعدازظهر در ماه مارس، مدیرش او را به دفتر فرا می‌خواند و او به هدفش می‌رسد.

Senior engineer, two years early.

مهندس ارشد؛ دو سال زودتر از برنامه.

So he picks up his phone.

پس گوشی‌اش را برمی‌دارد.

He picks up his phone, and he opens WhatsApp.

گوشی‌اش را برمی‌دارد و WhatsApp را باز می‌کند.

And the first thing he sees is his sister.

و اولین چیزی که می‌بیند نام خواهرش است.

What about her?

خواهرش چه؟

Three messages from her, from January and February, and he had never answered.

سه پیام از او، مربوط به ژانویه و فوریه، که Daniel هرگز پاسخ نداده بود.

Not because he did not care.

نه به این دلیل که برایش مهم نبود.

Because he was busy, and he was going to answer properly, later, when he had time.

چون سرش شلوغ بود و می‌خواست بعداً، وقتی وقت داشت، درست و حسابی پاسخ دهد.

Oh, that hurts.

اوه، این دردناک است.

Then he scrolls down.

بعد پایین‌تر می‌رود.

His best friend from university, the one who came to the airport when he left Lagos.

بهترین دوست دوران دانشگاهش؛ همان کسی که هنگام ترک لاگوس به فرودگاه آمد.

The last message was a birthday emoji, from two years ago.

آخرین پیام، شکلک تولدی از دو سال پیش بود.



Two years.

دو سال.

And then Amara, the woman who shared a flat with him his first year in Calgary, when neither of them knew anybody.

و بعد Amara، زنی که سال اول اقامتش در کلگری با او هم‌خانه بود، زمانی که هیچ‌کدام کسی را نمی‌شناختند.

She moved to Vancouver eight months ago.

او هشت ماه پیش به ونکوور نقل مکان کرده بود.

He found out from a photo.

از طریق یک عکس باخبر شد Daniel.

He did not know she had moved?

نمی‌دانست او نقل مکان کرده؟

He found out from a photo.

از طریق یک عکس فهمید.

So what did Daniel do?

پس Daniel چه کار کرد؟

Well, he did not quit his job, if that is what you are hoping.

خب، اگر انتظار چنین چیزی را داشتی، باید بگویم او کارش را ترک نکرد.

I was not hoping that.

چنین انتظاری نداشتم.

Good, because that is the wrong story.

خوب است، چون آن داستان درستی نیست.

Daniel kept his job.

کارش را نگه داشت Daniel.

He liked his job.

کارش را دوست داشت.

What he did that night was open his sister's chat.

کاری که آن شب کرد این بود که گفت‌وگوی خواهرش را باز کرد.

And he wrote three words.

و سه کلمه نوشت.

Three words.

سه کلمه.

It took him twenty minutes.

بیست دقیقه طول کشید.



Twenty minutes for three words.

.....

بیست دقیقه برای سه کلمه.

I love this man.

.....

من عاشق این مرد شدم.

He typed and deleted, typed and deleted.

.....

می نوشت و پاک می کرد، می نوشت و پاک می کرد.

What were the words?

.....

آن کلمات چه بودند؟

How are you.

.....

حالت چطور است؟

That is it?

.....

همین؟

That is it.

.....

همین؟

Not I got promoted.

.....

نه اینکه «ترفیع گرفتم».

Not sorry I disappeared.

.....

نه «بخش که ناپدید شدم».

Just how are you, and then he waited.

.....

فقط «حالت چطور است؟» و بعد منتظر ماند.

And?

.....

و؟

She was awake.

.....

او بیدار بود.

She was worried about their father.

.....

نگران پدرشان بود.

They talked for an hour.

.....

یک ساعت با هم صحبت کردند.

Did he tell her about the promotion?

.....

آیا درباره ترفیعش به او گفت؟

At the very end.

.....

در آخرین لحظه.



She said I am proud of you, and then she said, why did you not call me in January?

او گفت: «به تو افتخار می‌کنم»، و بعد پرسید: «چرا ژانویه به من زنگ نزدی؟»

And he had no answer.

و او پاسخی نداشت.

He had no answer.

پاسخی نداشت.

He had not repaired everything.

هنوز همه چیز را درست نکرده بود.

No.

نه.

But the silence between them was finally broken.

اما سرانجام سکوت میانشان شکسته شد.

Okay, I want to bring this home to our listener, because I think they are feeling something right now.

می‌خواهم این موضوع را به زندگی شنونده‌مان نزدیک کنم، چون فکر می‌کنم همین حالا چیزی را درون خود احساس می‌کند.

Go ahead.

ادامه بده.

If you are listening to this in a country that is not yours, every conversation you have in English costs you something.

اگر این را در کشوری گوش می‌دهی که کشور خودت نیست، هر گفت‌وگویی به انگلیسی چیزی از تو می‌طلبد.

Effort.

تلاش.

Courage.

شجاعت.

And a willingness to feel a little vulnerable sometimes.

و آمادگی برای اینکه گاهی کمی آسیب‌پذیر باشی.

And it is easy to think of those conversations as practice.

و آسان است که آن گفت‌وگوها را فقط تمرین بدانیم.

As a test you pass or fail.

مثل آزمونی که یا قبول می‌شوی یا رد.

But they are not a test.

اما آن‌ها آزمون نیستند.

Every imperfect conversation in English is more than language practice.

هر گفت‌وگوی ناقص به انگلیسی چیزی فراتر از تمرین زبان است.



It might be the beginning of the network that supports your life ten years from now.

.....
شاید آغاز شبکه‌ای از آدم‌ها باشد که ده سال دیگر پشتیبان زندگی‌ات خواهند بود.

The neighbour you talk to today might be the person who waters your plants in five years.

.....
همسایه‌ای که امروز با او حرف می‌زنی ممکن است پنج سال دیگر به گیاهانت آب بدهد.

So let us give you some tools.

.....
پس بگذار چند ابزار در اختیارت بگذاریم.

Three sentences for reconnecting.

.....
سه جمله برای ازسرگرفتن ارتباط.

For picking up a relationship you have let go quiet.

.....
برای جان بخشیدن دوباره به رابطه‌ای که گذاشته‌ای در سکوت فرو برود.

Not perfect sentences.

.....
نه جمله‌های بی‌نقص.

Real ones.

.....
جمله‌های واقعی.

Listen, then repeat in the pause.

.....
گوش بده و بعد در زمان مکث تکرار کن.

I was thinking about you today.

.....
امروز به یادت بودم.

How are things?

.....
اوضاع چطور است؟

It has been too long.

.....
خیلی وقت گذشته است.

Can we catch up this week?

.....
می‌توانیم این هفته با هم صحبت کنیم و از حال هم باخبر شویم؟

Tell me about you first.

.....
اول تو از خودت بگو.

What is new?

.....
چه خبر تازه‌ای داری؟

One more time, all three.

.....
یک بار دیگر، هر سه جمله.

I was thinking about you today.

.....
امروز به یادت بودم.



How are things?

.....

اوضاع چطور است؟

It has been too long.

.....

خیلی وقت گذشته است.

Can we catch up this week?

.....

می‌توانیم این هفته با هم صحبت کنیم و از حال هم باخبر شویم؟

Tell me about you first.

.....

اول تو از خودت بگو.

What is new?

.....

چه خبر تازه‌ای داری؟

To catch up with someone means to share what has happened since you last spoke.

.....

To catch up with someone یعنی بعد از مدتی با کسی صحبت کنید و از اتفاق‌های زندگی هم باخبر شوید

And notice the third sentence.

.....

و به جمله سوم توجه کن.

Tell me about you first.

.....

اول تو از خودت بگو.

Because reconnecting is not about announcing your news.

.....

چون ازسرگرفتن ارتباط به این معنا نیست که فقط خبر خودت را اعلام کنی.

It is about making room for theirs.

.....

یعنی برای خبرها و حرف‌های طرف مقابل جا باز کنی.

And that brings us to our sentence of the day.

.....

و این ما را به جمله امروز می‌رساند.

Ready?

.....

آماده‌ای؟

A good life is not something you reach.

.....

زندگی خوب چیزی نیست که به آن برسی.

It is something you build with other people.

.....

چیزی است که همراه دیگران می‌سازی.

A good life is not something you reach.

.....

زندگی خوب چیزی نیست که به آن برسی.

It is something you build with other people.

.....

چیزی است که همراه دیگران می‌سازی.



Say it with us, one more time.

.....

یک بار دیگر همراه ما تکرار کن.

A good life is not something you reach.

.....

زندگی خوب چیزی نیست که به آن برسی.

It is something you build with other people.

.....

چیزی است که همراه دیگران می سازی.

So.

.....

خب.

The kettle.

.....

کتری.

The kettle.

.....

کتری.

Yesterday, at eight minutes to five, you were scrolling.

.....

دیروز، هشت دقیقه به پنج، داشتی فهرست مخاطبان را بالا و پایین می کردی.

Did you find someone?

.....

کسی را پیدا کردی؟

I did.

.....

بله.

My cousin Ellie, in Leeds.

.....

دخترخاله ام Ellie در لیدز.

We used to talk every week.

.....

قبلا هر هفته با هم حرف می زدیم.

Now it is Christmas and birthdays.

.....

حالا فقط کریسمس و تولدها.

And what did you say?

.....

و چه گفتی؟

I did not start with the interview.

.....

صحبت را با مصاحبه شروع نکردم.

I said, it has been too long, how are things with the new job?

.....

گفتم: «خیلی وقت گذشته؛ کار جدید چطور پیش می رود؟»

That is the sentence.

.....

همین جمله است.



That is the sentence.

همین جمله است.

And she talked for twenty minutes before I said a word about myself.

و او بیست دقیقه حرف زد پیش از آنکه من حتی یک کلمه درباره خودم بگویم.

And then?

و بعد؟

And then I told her.

و بعد خبر را به او گفتم.

And she screamed.

و او جیغ کشید.

Properly screamed.

واقعا جیغ کشید.

So the question at the start of the episode was, who will celebrate with me?

پس سؤال آغاز قسمت این بود: «چه کسی با من جشن خواهد گرفت؟»

And the real question, I think, is different.

و فکر می‌کنم سؤال واقعی چیز دیگری است.

Who am I available for?

من در دسترس چه کسی هستم؟

Not who is there for me.

نه اینکه چه کسی برای من حضور دارد.

Who am I there for?

من برای چه کسی حضور دارم؟

Here is something to carry with you this week.

این نکته را این هفته با خودت همراه داشته باش.

Imagine a photograph of your life, twenty years from now.

عکسی از زندگی‌ات در بیست سال آینده تصور کن.

Not the house.

نه خانه.

Not the job.

نه شغل.

The people standing next to you in the photo.

آدم‌هایی که در عکس کنارت ایستاده‌اند.



Who are they?

آنها چه کسانی هستند؟

And what do you need to do this week, so that they are still there?

و این هفته چه کاری باید انجام دهی تا آنها همچنان در کنارت باشند؟

Here is your task.

این هم تکلیف تو.

One person.

یک نفر.

Twenty-four hours.

بیست و چهار ساعت.

Someone you have let go quiet.

کسی که گذاشته‌ای رابطه‌ات با او کم‌کم خاموش شود.

Send one of the three sentences.

یکی از آن سه جمله را برایش بفرست.

You do not need perfect English.

به انگلیسی بی نقص نیاز نداری.

You need to press send.

فقط باید دکمه «ارسال» را بزنی.

Next time, we look at something strange.

دفعه بعد به موضوع عجیبی می‌پردازیم.

Why you can be surrounded by people all day and still feel completely alone.

اینکه چرا ممکن است تمام روز در میان مردم باشی و با این حال کاملاً احساس تنهایی کنی.

And what a famous experiment on a train discovered about it.

و آزمایشی مشهور در قطار درباره آن چه چیزی کشف کرد.

But each episode stands on its own, so start wherever you like.

اما هر قسمت به تنهایی کامل است، پس از هر جا دوست داری شروع کن.

The interactive transcript, translations, vocabulary and reconnection sentences are waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

متن تعاملی، ترجمه‌ها، واژگان و جمله‌های برقراری دوباره ارتباط در yourenglishtoolbox.com منتظر شماست.

You can listen and learn on the page, and download the study PDFs with your free student account.

می‌توانید در صفحه گوش بدهید و یاد بگیرید و با حساب رایگان زبان‌آموزی، فایل‌های PDF آموزشی را دانلود کنید.

Thank you for spending this time with us.

ممون که این زمان را با ما گذرانیدید.



Go and press send.

.....

برو و دکمه «ارسال» را بزن.

See you in the next one.

.....

در قسمت بعدی می بینیمتان.

