

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

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

15 learning entries

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

1

to chase an opportunity

پیگیر یک فرصت بودن · برای به دست آوردن فرصتی تلاش کردن

DEF

To work persistently to obtain a chance, goal or professional opening.

Chase is metaphorical here and suggests active, repeated effort rather than simply waiting for an opportunity.

FA

با پشتکار برای به دست آوردن یک فرصت، هدف یا موقعیت حرفه‌ای تلاش کردن.
فعل chase در اینجا استعاری است و تلاش فعال و مداوم را می‌رساند، نه صرفاً منتظر ماندن.

Julia had been chasing the live interview for eight months.

جولیا هشت ماه پیگیر به دست آوردن آن مصاحبه زنده بود.

He spent weeks chasing an opportunity to present his idea.

او هفته‌ها برای یافتن فرصتی جهت ارائه ایده‌اش تلاش کرد.

2

to pick up the phone

گوشی را برداشتن · به تلفن پاسخ دادن

DEF

To take your phone in order to call or message someone; it can also mean to answer a call.

The context decides whether pick up means physically taking the phone or answering it. In this episode, it marks the first small action toward connection.

FA

گوشی را برای تماس یا پیام دادن برداشتن؛ همچنین می‌تواند به معنای پاسخ دادن به تماس باشد.
بافت جمله مشخص می‌کند منظور برداشتن فیزیکی گوشی است یا جواب دادن. در این قسمت، نخستین گام کوچک برای برقراری ارتباط است.

Julia picked up her phone to share the good news.

جولیا گوشی‌اش را برداشت تا خبر خوب را در میان بگذارد.

If you feel lonely, pick up the phone and call someone you trust.

اگر احساس تنهایی می‌کنی، گوشی را بردار و به فردی مورد اعتماد زنگ بزن.

3

to follow someone over time

در گذر زمان پیگیر کسی بودن · روند زندگی کسی را دنبال کردن

DEF

To observe or study the same person repeatedly during a long period.

In research, follow does not mean physically walking behind someone. It means collecting information about the same participants at different points in their lives.

FA

یک فرد را در دوره‌ای طولانی بارها مشاهده یا مطالعه کردن.

در پژوهش، follow به معنای راه رفتن پشت سر کسی نیست؛ یعنی در مراحل مختلف زندگی از همان شرکت‌کنندگان اطلاعات جمع‌آوری شود.

The researchers followed the participants over their whole lives.

پژوهشگران در سراسر زندگی شرکت‌کنندگان پیگیر وضعیت آن‌ها بودند.

The study follows new parents over a period of five years.

این پژوهش والدینی را که تازه صاحب فرزند شده‌اند به مدت پنج سال دنبال می‌کند.



4

to take part

شرکت کردن · مشارکت داشتن

DEF

To participate in an activity, event, project or study.

Take part is followed by in: take part in a study. It is neutral and common in both spoken and written English.

FA

در یک فعالیت، رویداد، پروژه یا پژوهش مشارکت کردن.
در انگلیسی پس از آن in می‌آید: **take part in a study**. این عبارت در گفتار و نوشتار رایج و خنثی است.
Seven hundred and twenty-four people agreed to take part in the study.

هفتصد و بیست و چهار نفر پذیرفتند در پژوهش شرکت کنند.
Would you like to take part in our community event?

دوست داری در رویداد محلی ما شرکت کنی؟

5

to keep track of something

چیزی را ثبت و پیگیری کردن · از روند چیزی باخبر ماندن

DEF

To continue recording, monitoring or staying informed about something as it changes.

Use keep track of plus a noun. Lose track of has the opposite meaning: to stop knowing the position, progress or amount.

FA

چیزی را در طول تغییراتش ثبت یا بررسی کردن و از وضعیت آن باخبر ماندن.
پس از **keep track of** اسم می‌آید. **Lose track of** معنای مخالف دارد: دیگر از موقعیت، روند یا مقدار چیزی باخبر نبودن.
The researchers kept track of every job, illness and divorce.

پژوهشگران هر شغل، بیماری و طلاق را ثبت و پیگیری کردند.
I use a notebook to keep track of my weekly goals.

برای پیگیری هدف‌های هفتگی‌ام از دفترچه استفاده می‌کنم.

6

the starting line

نقطه شروع · شرایط اولیه

DEF

The conditions or advantages a person has at the beginning of a process or of life.

This is a race metaphor. It acknowledges that people do not begin with equal money, health, safety or opportunity.

FA

شرایط یا امتیازهایی که فرد در آغاز یک روند یا در ابتدای زندگی دارد.
استعاره‌ای از مسابقه است و نشان می‌دهد همه با پول، سلامت، امنیت یا فرصت‌های برابر شروع نمی‌کنند.
The participants had very different starting lines.

شرکت‌کنندگان شرایط آغازین بسیار متفاوتی داشتند.
Talent matters, but your starting line also affects the journey.

استعداد مهم است، اما نقطه شروع نیز بر مسیر اثر می‌گذارد.

7

a recurring pattern

الگوی تکرارشونده · روندی که بارها دیده می‌شود

DEF

A repeated tendency or result that appears in different situations or over time.

Pattern is more cautious than rule or proof: it describes something observed repeatedly without claiming that it happens in every case.

FA

گرایش یا نتیجه‌ای که در موقعیت‌های مختلف یا در گذر زمان دوباره ظاهر می‌شود.
محتاطانه‌تر است؛ مشاهده‌ای تکراری را توصیف می‌کند، بدون اینکه بگوید در همه موارد رخ می‌دهد **proof** یا **rule** از **Pattern**.
The same pattern kept appearing across eighty years of data.

در طول هشتاد سال داده، همان الگو بارها دیده شد.
We noticed a recurring pattern in the customer feedback.

در بازخورد مشتریان یک الگوی تکرارشونده دیدیم.



8

the foundations of something

پایه‌های چیزی · بنیان‌های چیزی

DEF

The basic principles, relationships or structures that support everything else.

This metaphor comes from a building: foundations are mostly unseen, but the whole structure depends on them. It is usually plural in this abstract sense.

FA

اصول، روابط یا ساختارهای اساسی که همه‌چیز دیگر بر آن‌ها استوار است.

این استعاره از ساختمان می‌آید؛ پایه‌ها اغلب دیده نمی‌شوند، اما کل سازه به آن‌ها وابسته است.

Reliable relationships are among the foundations of a good life.

روابط قابل‌اعتماد از پایه‌های یک زندگی خوب هستند.

Trust is one of the foundations of effective teamwork.

اعتماد یکی از بنیان‌های کار گروهی مؤثر است.

9

the postponed life

زندگی به‌تعویق‌افتاده · زندگی در انتظار آینده

DEF

A way of living in which meaningful relationships or experiences are repeatedly delayed until some imagined calmer future.

This is a memorable metaphor rather than a fixed everyday idiom. It names the habit of saying I will live properly when work is over or life settles down.

FA

شیوه‌ای از زندگی که در آن روابط یا تجربه‌های معنادار بارها تا آینده‌ای خیالی و آرام‌تر به تعویق می‌افتند.

این ترکیب استعاره‌ای به‌یادماندنی است، نه یک اصطلاح ثابت روزمره. عادت «بعد از تمام شدن کار واقعا زندگی می‌کنم» را نام‌گذاری می‌کند.

The postponed life begins with promises such as, 'I will call when this project is over.'

زندگی به‌تعویق‌افتاده با وعده‌هایی مثل «وقتی این پروژه تمام شد زنگ می‌زنم» آغاز می‌شود.

She realised she had been postponing joy until after her next promotion.

فهمید که شادی را تا بعد از ترفیع بعدی‌اش عقب انداخته است.

10

to put something off

چیزی را به تعویق انداختن · کاری را به بعد موکول کردن

DEF

To delay doing something until a later time.

A very common separable phrasal verb: put off the call or put it off, never put off it. It often suggests avoidance or repeated delay.

FA

انجام کاری را تا زمان دیگری به تأخیر انداختن.

این فعل عبارتی جداسدنی است: put off the call یا put it off, نه put off it. اغلب مفهوم اجتناب یا تأخیر مکرر دارد.

Daniel kept putting off the call to his sister.

دنیل تماس با خواهرش را مرتب به تعویق می‌انداخت.

Do not put the difficult conversation off for another month.

آن گفت‌وگوی دشوار را یک ماه دیگر عقب نینداز.



11

to take someone for granted

حضور کسی را بدیهی فرض کردن • قدر کسی را ندانستن

DEF

To stop appreciating a person because you assume they will always be available or supportive.

It usually carries criticism or regret. It does not mean take someone as a fact; the natural translation must express a lack of appreciation.

FA

از قدرشناسی نسبت به فردی دست کشیدن، چون تصور می‌کنیم همیشه در دسترس یا حامی ما خواهد بود.
این عبارت معمولاً انتقاد یا پشیمانی را می‌رساند. ترجمه لفظ به لفظ مناسب نیست؛ معنای طبیعی آن کمبود قدردانی است.

We often put off the people we take for granted.

اغلب همان کسانی را منتظر می‌گذاریم که حضورشان را بدیهی می‌دانیم.

I never want to take your patience and support for granted.

هرگز نمی‌خواهم صبر و حمایت را بدیهی بدانم.

12

to lose touch with someone

ارتباط با کسی را از دست دادن • از کسی بی‌خبر شدن

DEF

To stop communicating regularly with someone and gradually know less about each other's lives.

It often describes a gradual drift without a fight. Lose touch with is different from lose contact information, although the results can be similar.

FA

ارتباط منظم با فردی را متوقف کردن و به تدریج کمتر از زندگی یکدیگر باخبر بودن.
اغلب فاصله گرفتن تدریجی و بدون دعوا را توصیف می‌کند. لزوماً به معنای گم کردن اطلاعات تماس نیست.

Daniel slowly lost touch with his university friend.

دنیل به تدریج ارتباطش را با دوست دانشگاهش از دست داد.

We lost touch after school, but I still think about her.

پس از مدرسه از هم بی‌خبر شدیم، اما هنوز به او فکر می‌کنم.

13

to catch up with someone

با کسی از حال هم باخبر شدن • با کسی گپ زدن و از خبرها گفتن

DEF

To talk with someone and share what has happened since you last spoke.

In this social meaning, catch up with does not mean reach someone who is ahead. Common invitations include Can we catch up? and Let's catch up over coffee.

FA

با فردی صحبت کردن و رویدادهای پس از آخرین گفت‌وگو را با هم در میان گذاشتن.
در این کاربرد اجتماعی به معنای رسیدن به کسی که جلوتر است نیست. معمولاً برای دعوت دوستانه به گفت‌وگو استفاده می‌شود.

Can we catch up this week?

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

I caught up with an old colleague over lunch.

هنگام ناهار با یکی از همکاران قدیمی گپ زدم و از خبرهایش باخبر شدم.



14

to make room for someone or something

برای کسی یا چیزی جا باز کردن • به کسی یا چیزی فضا دادن

DEF

To create enough physical, emotional or practical space for a person, idea or activity.

The expression can be literal, but it is metaphorical in the episode: listening creates space for another person's experience instead of dominating the conversation.

FA

فضای فیزیکی، عاطفی یا عملی کافی برای یک فرد، ایده یا فعالیت ایجاد کردن.

این عبارت می‌تواند لفظی باشد، اما در قسمت معنای استعاری دارد: گوش دادن برای تجربه طرف مقابل فضا ایجاد می‌کند.

Reconnecting means making room for the other person's news.

برقراری دوباره ارتباط یعنی برای خبرها و حرف‌های طرف مقابل جا باز کردن.

We need to make room in the schedule for rest.

باید در برنامه برای استراحت جا باز کنیم.

15

to be there for someone

برای کسی حضور داشتن • در زمان نیاز کنار کسی بودن

DEF

To be available to support, listen to or help someone when they need you.

There is not mainly about physical location. The expression describes reliable emotional or practical support.

FA

زمانی که فردی به حمایت، شنیده شدن یا کمک نیاز دارد، در دسترس او بودن.

در اینجا بیشتر به معنای مکان فیزیکی نیست؛ عبارت از حمایت عاطفی یا عملی قابل اعتماد سخن می‌گوید **There**

The episode asks, 'Who am I there for?'

این قسمت می‌پرسد: «من برای چه کسی حضور دارم؟»

She was there for me throughout a difficult year.

او در تمام آن سال دشوار کنارم بود.

