

Why People Like You More Than You Think | How to Live a Good Life, Part 2

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

345 lines

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

I went to a barbecue on Saturday.

شنبه به یک مهمانی باریکیو رفتم.

Thirty people.

سی نفر.

And I came home certain that every single one of them disliked me.

و وقتی به خانه برگشتم مطمئن بودم که حتی یک نفرشان هم از من خوشش نیامده است.

Every single one.

حتی یک نفر.

The woman in the green jumper did not laugh at my joke.

زنی که پلیور سبز پوشیده بود به شوخی من نخندید.

The host looked bored when I talked about my work.

وقتی درباره کارم حرف زدم، میزبان حوصله‌اش سررفته به نظر می‌رسید.

A man asked me where I was from, and then he went to get a drink and never came back.

مردی پرسید اهل کجا هستم؛ بعد رفت نوشیدنی بگیرد و دیگر برنگشت.

And how do you know they disliked you?

و از کجا می‌دانی که از تو خوششان نیامد؟

I just know.

فقط می‌دانم.

That is the problem.

مشکل همین است.

You do not know.

تو نمی‌دانی.

Nobody does.

هیچ‌کس نمی‌داند.

What do you mean, nobody?

منظورت از هیچ‌کس چیست؟



I mean there is a whole area of research about this, and it says something very strange.

منظورم این است که یک حوزه کامل پژوهشی درباره این موضوع وجود دارد و نتیجه‌اش بسیار عجیب است.

After a conversation, almost everybody believes the other person liked them less than they really did.

بعد از یک گفت‌وگو، تقریباً همه فکر می‌کنند طرف مقابل کمتر از میزان واقعی از آن‌ها خوشش آمده است.

Everybody?

همه؟

Almost everybody.

تقریباً همه.

And that little mistake, repeated a thousand times, is one of the main reasons people feel alone in a city full of people.

و همین اشتباه کوچک، وقتی هزار بار تکرار شود، یکی از دلایل اصلی احساس تنهایی مردم در شهری پرجمعیت است.

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.

This is the second conversation in our series about how to live a good life.

این دومین گفت‌وگو از مجموعه ما درباره چگونه خوب زندگی کردن است.

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.

Last time, we talked about an eighty-year study, and what it found.

دفعه قبل درباره پژوهشی هشتادساله و یافته آن صحبت کردیم.

Relationships.

روابط.

Not money, not fame.

نه پول، نه شهرت.

Relationships.

روابط.

And today we go to the very beginning of a relationship.

و امروز به همان آغاز یک رابطه می‌رویم.



The first thirty seconds.

سی ثانیه اول.

With a stranger, a neighbour, a colleague you barely know.

با یک غریبه، همسایه یا همکاری که به سختی می‌شناسی.

Because the science says something wonderful.

چون علم چیز فوق‌العاده‌ای می‌گوید.

People like you more than you think.

مردم بیشتر از آنچه فکر می‌کنی از تو خوششان می‌آید.

And by the end of this episode you will have three sentences to prove it.

و تا پایان این قسمت سه جمله خواهی داشت تا این موضوع را ثابت کنی.

So, the research.

خب، برویم سراغ پژوهش.

Go on, because I want to hear how thirty people secretly loved me.

ادامه بده، چون می‌خواهم بشنوم آن سی نفر چطور پنهانی عاشق من بودند.

In two thousand and eighteen, a team of psychologists did something simple.

در سال ۲۰۱۸، گروهی از روان‌شناسان کار ساده‌ای انجام دادند.

They put strangers together, in pairs, and asked them to talk for a few minutes.

غریبه‌ها را دونفره کنار هم گذاشتند و از آن‌ها خواستند چند دقیقه صحبت کنند.

Just talk?

فقط صحبت کنند؟

Just talk.

فقط صحبت کنند؟

Then they separated them and asked each one two questions.

بعد آن‌ها را جدا کردند و از هرکدام دو سؤال پرسیدند.

How much did you like the other person?

چقدر از طرف مقابل خوش آمد؟

And how much do you think the other person liked you?

و فکر می‌کنی طرف مقابل چقدر از تو خوشش آمد؟

And?

خب؟

People consistently believed the other person liked them less than the other person actually did.

افراد به‌طور مداوم فکر می‌کردند طرف مقابل کمتر از میزان واقعی از آن‌ها خوشش آمده است.



So both people walked away thinking, well, that went badly.

پس هر دو می رفتند و فکر می کردند: خب، بد پیش رفت.

Both of them.

هر دو نفر.

While in reality both of them had enjoyed it.

در حالی که در واقع هر دو از گفت و گو لذت برده بودند.

That is absurd.

مسخره است.

It is absurd, and it has a name.

مسخره است و نامی هم دارد.

The liking gap.

شکاف دوست داشته شدن.

The liking gap.

شکاف دوست داشته شدن.

The gap between how much people like us and how much we think they do.

فاصله میان میزان علاقه واقعی دیگران به ما و میزانی که خودمان تصور می کنیم.

And how big is the gap?

و این شکاف چقدر بزرگ است؟

Big enough to matter.

آن قدر که اهمیت داشته باشد.

And it does not disappear after one conversation.

و بعد از یک گفت و گو هم از بین نمی رود.

They checked with university students sharing a room, and the gap was still there months later.

آن ها این موضوع را در میان دانشجویان هم اتاقی بررسی کردند و شکاف ماه ها بعد همچنان وجود داشت.

Months of two people thinking the other one was just being polite.

ماه ها دو نفر فکر می کردند دیگری فقط از روی ادب رفتار می کند.

Exactly.

دقیقا.

Okay, but why?

باشه، اما چرا؟

Because while we are talking, we are also watching ourselves.

چون هنگام صحبت کردن، هم زمان خودمان را هم زیر نظر داریم.



We remember every awkward pause, every word we could not find, every joke that did not land.

هر مکث معذب‌کننده، هر واژه‌ای که پیدا نکردیم و هر شوخی ناموفقی را به یاد می‌آوریم.

And the other person?

و طرف مقابل؟

The other person does not notice half of it.

طرف مقابل حتی متوجه نیمی از آن‌ها هم نمی‌شود.

They remember that you were friendly and that the conversation was pleasant.

او به یاد می‌آورد که تو خوش‌برخورد بودی و گفت‌وگو دلپذیر بود.

So we come across better than we feel.

پس بهتر از احساسی که در درون داریم به نظر می‌رسیم.

That is the phrase.

همین عبارت است.

To come across as friendly, as confident, as interesting.

To come across as friendly, as confident, as interesting به نظر رسیدن با اعتمادبه‌نفس یا جالب به نظر رسیدن.

How you come across is what the other person sees.

برداشتی که ایجاد می‌کنی همان چیزی است که طرف مقابل می‌بیند.

Not what you feel inside.

نه احساسی که درون خودت داری.

Now tell me this does not apply to English.

حالا بگو این موضوع درباره انگلیسی صدق نمی‌کند.

It applies to English more than to anything else in the world.

این موضوع بیش از هر چیز دیگری درباره انگلیسی صدق می‌کند.

Because our listener has a conversation in English, and afterwards they replay it in their head like a football match.

چون شنونده ما به انگلیسی گفت‌وگو می‌کند و بعد آن را مثل مسابقه فوتبال در ذهنش دوباره پخش می‌کند.

That word I could not find.

آن واژه‌ای که پیدا نکردم.

That verb in the wrong tense.

آن فعل با زمان اشتباه.

The moment I said thanks you.

لحظه‌ای که گفتم thanks you.

And the other person remembers none of it.

و طرف مقابل هیچ‌کدام را به یاد نمی‌آورد.



None of it.

هیچ کدام.

They remember a nice person with an interesting accent who asked about their weekend.

او فردی خوش برخورد با لهجه‌ای جالب را به یاد می‌آورد که درباره آخر هفته‌اش پرسیده بود.

So the first lesson is very simple.

پس درس اول بسیار ساده است.

Stop marking yourself after every conversation.

بعد از هر گفت‌وگو دست از نمره دادن به خودت بردار.

You are a terrible judge, and the research proves it.

تو داور بسیار بدی هستی و پژوهش این را ثابت می‌کند.

I want to tell you about Lena.

می‌خواهم درباره Lena برایت تعریف کنم.

Please.

بفرما.

Lena is from Bratislava, in Slovakia, and she has been in Dublin for two years.

اهل براتیسلاوا در اسلواکی است و دو سال است در دوبلین زندگی می‌کند Lena.

She works as a healthcare assistant in a hospital.

او در یک بیمارستان به عنوان کمک بهیار کار می‌کند.

Night shifts, day shifts, all of it.

شیفت شب، شیفت روز، همه جور شیفت.

So she sees people all day.

پس تمام روز آدم می‌بیند.

All day.

تمام روز.

At twenty to seven she says good morning to the bus driver.

بیست دقیقه به هفت به راننده اتوبوس صبح‌به‌خیر می‌گوید.

At seven she says hello to the security man at the hospital door.

ساعت هفت به نگهبان جلوی در بیمارستان سلام می‌کند.

On the ward, she says how are you to eleven colleagues, and eleven colleagues say good, you.

در بخش از یازده همکار می‌پرسد حالت چطور است و هر یازده نفر می‌گویند خوبم، تو چطوری؟

At two o'clock she eats lunch in the canteen, alone, looking at her phone.

ساعت دو، تنها در غذاخوری ناهار می‌خورد و به گوشی‌اش نگاه می‌کند.



At ten in the evening she is home, and the flat is silent.

.....
ساعت ده شب به خانه رسیده و آپارتمان ساکت است.

That is a lot of people.

.....
آدم‌های زیادی هستند.

Forty conversations a day, if you count them.

.....
اگر حسابشان کنی، روزی چهل گفت‌وگو می‌شود.

She is in four WhatsApp groups.

.....
عضو چهار گروه واتس‌اپ است.

The ward group, the flat group, a hiking group she has never gone hiking with, and one for a course she finished last year.

.....
گروه بخش، گروه هم‌خانه‌ها، گروه کوهنوردی‌ای که هرگز با آن‌ها به کوه نرفته و گروه دوره‌ای که پارسال تمام کرده است.

And yet.

.....
و با این حال.

And yet nobody in Ireland knows that her mother is called Zuzana.

.....
و با این حال هیچ‌کس در ایرلند نمی‌داند نام مادرش Zuzana است.

And nobody knows that Zuzana had a stroke in April, and that Lena calls her every night at nine and does not know what to say.

.....
و هیچ‌کس نمی‌داند Zuzana در آوریل سکته کرده، Lena هر شب ساعت نه به او زنگ می‌زند و نمی‌داند چه بگوید.

So is Lena alone?

.....
پس آیا Lena تنهاست؟

No, she is never alone.

.....
نه، او هیچ‌وقت تنها نیست.

That is the strange part.

.....
بخش عجیب ماجرا همین است.

There are three words in English that people mix up, and Lena is a perfect example.

.....
سه واژه انگلیسی وجود دارد که مردم آن‌ها را با هم اشتباه می‌گیرند و Lena نمونه خوبی است.

Alone means nobody is with you.

.....
یعنی کسی همراه تو نیست Alone.

It can be a choice, and it can be wonderful.

.....
می‌تواند یک انتخاب باشد و حتی فوق‌العاده باشد.

I spent last Saturday alone, with a book and a long walk, and I arrived at Monday feeling brilliant.

.....
شنبه گذشته را تنها، با یک کتاب و پیاده‌روی طولانی گذراندم و دوشنبه با حال فوق‌العاده‌ای شروع کردم.



Isolated means you really have very little contact with people.

.....
یعنی واقعا ارتباط بسیار کمی با دیگران داری Isolated

It is something you can measure.

.....
چیزی است که می توان اندازه گیری کرد.

And lonely is different from both.

.....
و lonely با هر دوی آن ها متفاوت است.

Lonely is the feeling that the connection you need is missing.

.....
احساسی است که وقتی ارتباط مورد نیازت وجود ندارد تجربه می کنی Lonely

And you can feel it in a crowded room.

.....
و می توانی در اتاقی شلوغ هم چنین احساسی داشته باشی.

Lena is not alone and she is not isolated.

.....
نه تنهاست و نه منزوی Lena

She is lonely.

.....
احساس تنهایی می کند.

And here is what breaks my heart.

.....
و چیزی که دلم را می شکند همین است.

She is lonely because of the liking gap.

.....
به خاطر شکاف دوست داشته شدن احساس تنهایی می کند.

Explain that.

.....
توضیح بده.

She has decided that she has no right to go past good, you.

.....
با خودش تصمیم گرفته حق ندارد از «خوبم، تو چطوری؟» فراتر برود.

She thinks her colleagues are just being polite.

.....
فکر می کند همکارانش فقط از روی ادب رفتار می کنند.

She thinks that if she said one more sentence, she would be bothering them.

.....
فکر می کند اگر یک جمله دیگر بگوید مزاحمشان می شود.

So the gap is not between Lena and other people.

.....
پس شکاف میان Lena و دیگران نیست.

The gap is inside Lena's head.

.....
این شکاف در ذهن خود Lena است.

Exactly.

.....
دقیقا.



Now, we need to talk about the body for one minute, because this is not only about feelings.

.....
حالا باید یک دقیقه درباره بدن صحبت کنیم، چون موضوع فقط احساسات نیست.

Only one minute.

.....
فقط یک دقیقه.

Only one minute.

.....
فقط یک دقیقه.

Researchers have studied what happens when the feeling of loneliness lasts for months and years.

.....
پژوهشگران بررسی کرده‌اند وقتی احساس تنهایی ماه‌ها و سال‌ها ادامه پیدا می‌کند چه اتفاقی می‌افتد.

And?

.....
خب؟

The body treats it like an alarm that never switches off.

.....
بدن با آن مثل هشدار می‌کند که هرگز خاموش نمی‌شود.

Worse sleep, more stress, and over the years, worse memory and a tired heart.

.....
خواب بدتر، استرس بیشتر و در گذر سال‌ها حافظه ضعیف‌تر و قلبی خسته.

There is a famous comparison.

.....
یک مقایسه مشهور وجود دارد.

There is.

.....
بله.

The United States Surgeon General's advisory said that lacking social connection can carry a risk to your health similar to smoking up to fifteen cigarettes a day.

.....
بهداشت عمومی آمریکا گفته است کمبود ارتباط اجتماعی می‌تواند خطری برای سلامت مشابه کشیدن روزانه تا پانزده نخ سیگار داشته باشد.
گزارش عالی‌ترین مقام

That is a comparison between studies, not a diagnosis.

.....
این مقایسه‌ای میان پژوهش‌هاست، نه تشخیص پزشکی.

Exactly, it is not a prediction about you.

.....
دقیقا؛ این پیش‌بینی درباره تو نیست.

But it tells you how seriously researchers take it.

.....
اما نشان می‌دهد پژوهشگران این موضوع را چقدر جدی می‌گیرند.

So seriously that in two thousand and twenty-three, the top doctor in the United States called it a public health epidemic.

.....
آن قدر جدی که در سال ۲۰۲۳ عالی‌ترین مقام بهداشت عمومی آمریکا آن را یک همه‌گیری در حوزه سلامت عمومی نامید.

And here is the good news inside the bad news.

.....
و در دل این خبر بد، خبر خوبی هم هست.



If loneliness is an alarm, an alarm is a signal.

اگر تنهایی یک هشدار است، هشدار یعنی یک پیام.

And a signal asks for an action.

و یک پیام، اقدامی می‌طلبد.

And the action is much smaller than people think.

و آن اقدام بسیار کوچکتر از چیزی است که مردم تصور می‌کنند.

Right, so let's talk about your problem.

خب، پس بیایید درباره مشکل تو صحبت کنیم.

My problem?

مشکل من؟

Your problem with strangers.

مشکل تو با غریبه‌ها.

Ah.

آه.

Yes.

بله.

I confess that I would rather miss the bus than talk to somebody at the bus stop.

اعتراف می‌کنم ترجیح می‌دهم اتوبوس را از دست بدهم تا با کسی در ایستگاه حرف بزنم.

Give me your reasons.

دلایلت را بگو.

All of them.

همه‌شان را.

Fine.

باشه.

Reason one, they are probably busy.

دلیل اول: احتمالاً سرشان شلوغ است.

At a bus stop?

در ایستگاه اتوبوس؟

Nobody is busy at a bus stop.

هیچ‌کس در ایستگاه اتوبوس سرش شلوغ نیست.

They are standing there, waiting, looking at a timetable that lies.

همان‌جا ایستاده‌اند، منتظرند و به جدول زمانی‌ای نگاه می‌کنند که دروغ می‌گوید.



Reason two, they will think I am strange.

دلیل دوم: فکر می کنند عجیب هستم.

Strange for saying good morning?

به خاطر صبح به خیر گفتن عجیب هستی؟

In what country is good morning strange?

در کدام کشور صبح به خیر گفتن عجیب است؟

Reason three, my accent.

دلیل سوم: لهجه ام.

You have an accent, I have an accent, the bus driver has an accent.

تو لهجه داری، من لهجه دارم و راننده اتوبوس هم لهجه دارد.

This whole city is an accent.

تمام این شهر یک لهجه است.

Reason four.

دلیل چهارم.

Go on.

ادامه بده.

What if they answer?

اگر جواب بدهند چه؟

What if they answer?

اگر جواب بدهند چه؟

Yes.

بله.

Then I have to continue.

آن وقت باید ادامه بدهم.

And I do not know how to continue.

و نمی دانم چگونه ادامه بدهم.

Okay.

باشه.

Number four is a real problem, and we will fix it in a minute.

دلیل چهارم یک مشکل واقعی است و تا یک دقیقه دیگر حلش می کنیم.

But first, the train.

اما اول، قطار.



The train.

قطار.

In Chicago, some years ago, researchers went to a train station and gave commuters an instruction.

چند سال پیش در شیکاگو، پژوهشگران به یک ایستگاه قطار رفتند و به مسافران دستوری دادند.

On the way to work today, talk to a stranger.

امروز در راه محل کار با یک غریبه صحبت کنید.

That sounds like a nightmare.

مثل کابوس است.

That is exactly what the commuters said.

مسافران دقیقاً همین را گفتند.

Before the experiment, they predicted the journey would be worse.

پیش از آزمایش پیش‌بینی کردند سفرشان بدتر خواهد شد.

Awkward, uncomfortable, a bad start to the day.

معذب‌کننده، ناخوشایند و شروع بدی برای روز.

And what happened?

و چه اتفاقی افتاد؟

The people who talked to a stranger enjoyed the journey more than the people who sat in silence.

کسانی که با یک غریبه صحبت کردند بیشتر از کسانی که ساکت نشستند از سفر لذت بردند.

More?

بیشتر؟

More.

بیشتر؟

And there is one detail that I love.

و یک نکته هست که خیلی دوستش دارم.

Nobody was rejected.

هیچ‌کس رد نشد.

Nobody?

هیچ‌کس؟

Not one person?

حتی یک نفر؟

Not one.

حتی یک نفر.



Every commuter who tried to start a conversation found somebody willing to talk.

هر مسافری که تلاش کرد گفت‌وگویی شروع کند، کسی را پیدا کرد که حاضر بود صحبت کند.

So my reasons one, two and three.

پس دلایل اول، دوم و سوم من...

Dead.

باطل شدند.

All three.

هر سه تایشان.

Nobody was busy, nobody thought it was strange, and I promise you that at least some of them had accents.

هیچ‌کس سرش شلوغ نبود، هیچ‌کس آن را عجیب ندانست و قول می‌دهم دست‌کم بعضی از آن‌ها لهجه داشتند.

And reason four?

و دلیل چهارم؟

Reason four is the only real one, and that is why we give you sentences.

دلیل چهارم تنها دلیل واقعی است و برای همین به شما جمله می‌دهیم.

But before the sentences, I want to explain where all this actually happens.

اما پیش از جمله‌ها می‌خواهم توضیح بدهم همه این اتفاق‌ها واقعا کجا رخ می‌دهد.

Where connection happens.

جایی که ارتباط شکل می‌گیرد.

Yes, because it does not happen at home, and it does not happen at work.

بله، چون نه در خانه رخ می‌دهد و نه در محل کار.

Then where?

پس کجا؟

In what sociologists call the third place.

در چیزی که جامعه‌شناسان «مکان سوم» می‌نامند.

Your home is the first place.

خانه‌ات مکان اول است.

Your work is the second.

محل کارت مکان دوم است.

And the third place is the café you go to every Tuesday, the gym, the library, the park where the dogs run.

و مکان سوم کافه‌ای است که هر سه‌شنبه به آن می‌روی، باشگاه، کتابخانه یا پارکی که سگ‌ها در آن می‌دوند.

The places where you see the same faces again and again.

جاهایی که بارها چهره‌های یکسانی را می‌بینی.



And that is the secret.

و راز همین است.

Belonging does not come from talent.

احساس تعلق از استعداد نمی‌آید.

It comes from repetition.

از تکرار می‌آید.

There is a lovely word for this.

واژه زیبایی برای این وجود دارد.

A regular.

مشتري هميشگی.

If you go to the same café every week, after a month you are a regular.

اگر هر هفته به همان کافه بروی، بعد از یک ماه مشتري هميشگی می‌شوی.

And the person behind the counter says, the usual?

و کسی که پشت پیشخوان است می‌پرسد: هميشگی؟

And that tiny sentence, the usual, is the sound of belonging.

و همین جمله کوتاه «هميشگی؟» صدای تعلق داشتن است.

So to become a regular somewhere is a strategy.

پس مشتري هميشگی جایی شدن یک راهبرد است.

It is the easiest strategy in this whole series.

این ساده‌ترین راهبرد در تمام این مجموعه است.

Choose one third place.

یک مکان سوم انتخاب کن.

Go every week.

هر هفته به آنجا برو.

Let the faces become familiar.

بگذار چهره‌ها آشنا شوند.

And you bump into people.

و اتفاقی با آدم‌ها روبه‌رو می‌شوی.

To bump into someone means to meet them by chance.

یعنی اتفاقی با کسی روبه‌رو شدن **To bump into someone**.

And you cannot bump into anybody if you are never in the same place twice.

و اگر هرگز دوبار به یک مکان نروی، نمی‌توانی اتفاقی با کسی روبه‌رو شوی.



Now, our listener has one more objection, and I know it because it was my reason three.

.....
حالا شنونده ما یک ایراد دیگر دارد و من آن را می‌شناسم چون دلیل سوم خودم بود.

The accent.

.....
لهجه.

The accent, and the imperfect English.

.....
لهجه و انگلیسی بی نقص نبودن.

Then let me say something that I believe completely.

.....
پس بگذار چیزی بگویم که کاملاً به آن باور دارم.

For small talk, your accent is not a problem.

.....
برای گفت‌وگوی کوتاه و خودمانی، لهجات مشکل نیست.

It is an opener.

.....
راهی برای شروع گفت‌وگوست.

An opener.

.....
راهی برای شروع.

Think about it.

.....
به آن فکر کن.

The first thing people ask when they hear an accent is, where are you from?

.....
اولین چیزی که مردم با شنیدن لهجه می‌پرسند این است: اهل کجایی؟

And that question is a conversation.

.....
و همین سؤال یک گفت‌وگوست.

A native speaker at a bus stop has nothing to say.

.....
یک انگلیسی‌زبان بومی در ایستگاه اتوبوس چیزی برای گفتن ندارد.

You have a whole country.

.....
تو یک کشور کامل برای حرف زدن داری.

So the thing our listener is most ashamed of is actually the thing that starts the conversation.

.....
پس همان چیزی که شنونده ما بیش از همه از آن خجالت می‌کشد، در واقع گفت‌وگو را شروع می‌کند.

Every single time.

.....
تک‌تک دفعات.

And one more thing, and this is the only thing I will say about phones.

.....
و یک نکته دیگر؛ این تنها چیزی است که درباره گوشی‌ها می‌گویم.

Only one thing.

.....
فقط یک چیز.



Only one.

فقط یکی.

The phone in your hand at the bus stop does not cut you off from the world.

گوشی ای که در ایستگاه در دست داری تو را از دنیا جدا نمی‌کند.

But it closes the only door that was open.

اما تنها دری را که باز بود می‌بندد.

Because nobody says where are you from to the top of somebody's head.

چون هیچ‌کس از فرق سر کسی نمی‌پرسد: اهل کجایی؟

So for thirty seconds, a day, leave it in your pocket.

پس روزی سی ثانیه آن را در جیبیت بگذار.

That is the whole sermon.

تمام موعظه همین بود.

That is the whole sermon.

تمام موعظه همین بود.

Right.

خب.

Reason four.

دلیل چهارم.

What if they answer, and I do not know how to continue.

اگر جواب بدهند و ندانم چطور ادامه بدهم چه؟

I am going to give you three sentences.

سه جمله به تو می‌دهم.

I wrote them for you, and now they belong to everybody listening.

آن‌ها را برای تو نوشتم و حالا متعلق به همه شنوندگان هستند.

The kit.

بسته آماده.

The kit.

بسته آماده.

Each one turns two words into thirty seconds.

هرکدام دو کلمه را به سی ثانیه گفت‌وگو تبدیل می‌کند.

Listen, and repeat in the pause.

گوش بده و در مکث تکرار کن.



Sentence one, for anybody you see regularly.

.....

جمله اول، برای کسی که مرتب می‌بینی.

How has your week been so far?

.....

این هفته تا حالا چطور بوده؟

Sentence two, for somebody you have seen many times but never spoken to.

.....

جمله دوم، برای کسی که بارها دیده‌ای اما هرگز با او صحبت نکرده‌ای.

I do not think we have properly met.

.....

فکر نمی‌کنم درست و حسابی با هم آشنا شده باشیم.

My name is Lena.

.....

اسم من Lena است.

And of course, you say your own name.

.....

و البته تو نام خودت را می‌گویی.

And sentence three, the most powerful of the three.

.....

و جمله سوم، قدرتمندترین جمله.

For somebody who told you something last time.

.....

برای کسی که دفعه قبل چیزی برایت تعریف کرده است.

You mentioned you were moving house.

.....

گفتی قرار است اسباب‌کشی کنی.

How did it go?

.....

چطور پیش رفت؟

Now all three again.

.....

حالا هر سه را دوباره می‌گوییم.

How has your week been so far?

.....

این هفته تا حالا چطور بوده؟

I do not think we have properly met.

.....

فکر نمی‌کنم درست و حسابی با هم آشنا شده باشیم.

My name is Lena.

.....

اسم من Lena است.

You mentioned you were moving house.

.....

گفتی قرار است اسباب‌کشی کنی.

How did it go?

.....

چطور پیش رفت؟



Do you see why the third one is the most powerful?

می‌بینی چرا جمله سوم از همه قدرتمندتر است؟

Because it proves I was listening last time.

چون ثابت می‌کند دفعه قبل گوش می‌دادم.

It proves you remembered.

ثابت می‌کند یادت مانده است.

And that is the exact opposite of the liking gap.

و این دقیقا نقطه مقابل شکاف دوست‌داشته‌شدن است.

When somebody says you mentioned, you know they like you.

وقتی کسی می‌گوید «گفتی که...»، می‌فهمی از تو خوشش می‌آید.

And when you say it, the other person knows you like them.

و وقتی تو آن را می‌گویی، طرف مقابل می‌فهمد که از او خوشش می‌آید.

So one sentence closes the gap from both sides.

پس یک جمله شکاف را از هر دو طرف می‌بندد.

One sentence.

یک جمله.

And that is our sentence of the day.

و این جمله امروز ماست.

Ready?

آماده‌اید؟

People like you more than you think.

مردم بیشتر از آنچه فکر می‌کنی از تو خوششان می‌آید.

Give them the chance to show it.

به آن‌ها فرصت بده تا نشانش دهند.

People like you more than you think.

مردم بیشتر از آنچه فکر می‌کنی از تو خوششان می‌آید.

Give them the chance to show it.

به آن‌ها فرصت بده تا نشانش دهند.

One more time, with us.

یک بار دیگر، همراه ما.

People like you more than you think.

مردم بیشتر از آنچه فکر می‌کنی از تو خوششان می‌آید.



Give them the chance to show it.

.....

به آنها فرصت بده تا نشانش دهند.

So what happened to Lena?

.....

پس برای Lena چه اتفاقی افتاد؟

Lena used sentence three.

.....

جمله سوم را به کار برد Lena.

Who with?

.....

با چه کسی؟

A colleague on the ward, Aoife, who had mentioned two weeks earlier that her son had a job interview.

.....

با همکاری در بخش به نام Aoife که دو هفته قبل گفته بود پسرش مصاحبه کاری دارد.

And Lena had said nothing at the time, because she thought it was not her business.

.....

و Lena آن موقع چیزی نگفته بود، چون فکر می کرد به او مربوط نیست.

And this time?

.....

و این بار؟

This time, in the corridor, she said, you mentioned your son had an interview.

.....

این بار در راهرو گفت: گفته بودی پسر من مصاحبه کاری دارد.

How did it go?

.....

چطور پیش رفت؟

And Aoife?

.....

و Aoife؟

Aoife stopped.

.....

ایستاد Aoife.

Actually stopped walking.

.....

واقعا از حرکت ایستاد.

And talked for ten minutes.

.....

و ده دقیقه صحبت کرد.

The son got the job, the son does not call, the son is twenty-three and thinks he knows everything.

.....

پسرش کار را گرفت، زنگ نمی زند، بیست و سه ساله است و فکر می کند همه چیز را می داند.

Ten minutes.

.....

ده دقیقه.

Ten minutes of a real conversation, in a corridor, in a hospital.

.....

ده دقیقه گفت و گوی واقعی، در راهروی یک بیمارستان.



And at the end, Aoife said, some of us go for a coffee on Thursdays after the shift.

و در پایان Aoife گفت: بعضی از ما پنجشنبه‌ها بعد از شیفت برای قهوه می‌رویم.

Come.

تو هم بیا.

And Lena said yes.

و Lena قبول کرد.

Lena said yes.

قبول کرد Lena.

No new best friend.

نه یک دوست صمیمی تازه.

No miracle.

نه معجزه‌ای.

One invitation, accepted.

فقط یک دعوت که پذیرفته شد.

And did she tell Aoife about her mother?

و آیا درباره مادرش به Aoife گفت؟

Not that day.

آن روز نه.

But she will.

اما خواهد گفت.

And you?

و تو؟

Me?

من؟

You were given a script and a bus.

یک متن و یک اتوبوس در اختیار گذاشتند.

I was.

درست است.

I said good morning to the driver, and then, because I was terrified, I used sentence one.

به راننده صبح‌به‌خیر گفتم و بعد چون وحشت‌زده بودم، جمله اول را به کار بردم.

How has your week been so far?

این هفته تا حالا چطور بوده؟



And he answered.

و او جواب داد.

He answered.

جواب داد.

His name is Piotr, he is from Kraków, and he has driven that bus for eleven years.

نامش Piotr است، اهل کراکوف است و یازده سال است آن اتوبوس را می‌راند.

Eleven years.

یازده سال.

Eleven years of good, you.

یازده سال «خوبم، تو چطوری؟».

And he said I was the first passenger in months to ask a question with more than two words in it.

و گفت من نخستین مسافر در چند ماه گذشته بودم که سؤالی با بیش از دو کلمه از او پرسیدم.

So the stranger at the bus stop was as lonely as you were.

پس آن غریبه در ایستگاه به اندازه تو احساس تنهایی می‌کرد.

That is the thing nobody tells you.

این همان چیزی است که هیچ‌کس به تو نمی‌گوید.

The other person is waiting too.

طرف مقابل هم منتظر است.

Here is something to carry with you this week.

این نکته را این هفته با خودت همراه داشته باش.

Remember the photograph of your life, twenty years from now, from our last conversation.

عکس زندگی‌ات در بیست سال آینده را از گفت‌وگوی قبلی‌مان به یاد بیاور.

The people standing next to you.

آدم‌هایی که کنارت ایستاده‌اند.

Now look at the edges of the photo.

حالا به گوشه‌های عکس نگاه کن.

The people around you every day.

آدم‌هایی که هر روز اطرافت هستند.

The driver, the colleague, the person at the counter.

راننده، همکار و کسی که پشت پیشخوان است.

They already like you more than you think.

آن‌ها همین حالا بیشتر از آنچه فکر می‌کنی از تو خوششان می‌آید.



The only question is how many of them you have given the chance to show it.

تنها سؤال این است که به چند نفرشان فرصت داده‌ای آن را نشان دهند.

So here is your task.

پس این تکلیف توست.

One conversation of thirty seconds, this week, with somebody you see regularly.

این هفته یک گفت‌وگوی سی‌ثانیه‌ای با کسی که مرتب می‌بینی.

One of the three sentences.

یکی از آن سه جمله.

And when it is over, do not mark yourself.

و وقتی تمام شد، به خودت نمره نده.

Do not replay the match.

مسابقه را دوباره در ذهنت پخش نکن.

You are a terrible judge, and now you know it.

تو داور بسیار بدی هستی و حالا این را می‌دانی.

Next time, the people you already have.

دفعه بعد، آدم‌هایی که همین حالا در زندگی‌ات هستند.

Why friendships need exercise, and the small habits that keep them strong.

اینکه چرا دوستی‌ها به تمرین نیاز دارند و چه عادت‌های کوچکی آن‌ها را محکم نگه می‌دارند.

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

و هر قسمت مستقل است، پس از هر جا دوست داری شروع کن.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, and the three sentences, is waiting for you at
youenglishtoolbox.com.

همه مطالب امروز—متن، واژگان و سه جمله—در youenglishtoolbox.com منتظر شماست.

With translations, flashcards and downloadable PDFs, completely free.

همراه ترجمه‌ها، فلش‌کارت‌ها و فایل‌های PDF قابل دانلود، کاملاً رایگان.

Thank you for spending this time with us.

ممنون که این زمان را با ما گذرانیدید.

Go and say good morning.

برو و صبح‌به‌خیر بگو.

See you in the next one.

در قسمت بعد می‌بینیمتان.

