

Is It Too Late to Start Again? | How to Live a Good Life, Episode 4

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

339 lines

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

Before anything else.

پیش از هر چیز دیگری.

Before the music, before the welcome, before any of it.

پیش از موسیقی، پیش از خوشامدگویی، پیش از همه این‌ها.

I know what you are going to ask.

می‌دانم می‌خواهی چه بپرسی.

Did he answer?

جواب داد؟

He answered.

جواب داد.

When?

کی؟

Six days later.

شش روز بعد.

Six days.

شش روز.

Six days, during which I checked my phone approximately four hundred times and told myself that the silence was the answer.

شش روزی که طی آن حدود چهارصد بار تلفنم را نگاه کردم و به خودم گفتم همین سکوت جواب است.

And what did he say?

و چه گفت؟

He did not say it is so good to hear from you.

نگفت چقدر خوب است که از تو خبر دارم.

He did not say I have missed you.

نگفت دلم برای تو تنگ شده بود.



What did he say?

چه گفت؟

He said, I thought you had forgotten about me.

گفت: فکر می‌کردم مرا فراموش کرده‌ای.

Eleven years.

یازده سال.

And that was the sentence waiting at the other end.

و آن سوی این فاصله همین جمله منتظر بود.

That was the sentence waiting at the other end.

آن سوی این فاصله همین جمله منتظر بود.

So he had been thinking about you too.

پس او هم به تو فکر می‌کرده است.

The whole time, apparently.

ظاهراً تمام این مدت.

Each of us sitting in a different country, certain that the other one had moved on.

هر کدام در کشوری جدا نشسته بودیم و مطمئن بودیم آن دیگری از ما گذشته و به زندگی‌اش ادامه داده است.

And you are seeing him?

و قرار است او را ببینی؟

Sunday evening.

یکشنبه عصر.

He is going to cook, badly, and I am going to pretend it is fine.

قرار است غذا بپزد، آن هم بد، و من وانمود می‌کنم خوب است.

Six days.

شش روز.

And you were completely sure it was too late.

و کاملاً مطمئن بودی که دیگر خیلی دیر شده است.

And that is the trap.

و دام همین‌جاست.

That is the whole conversation today.

تمام گفت‌وگوی امروز درباره همین است.

Because the thing we call too late is almost never a fact.

چون چیزی که خیلی دیر می‌نامیم تقریباً هیچ‌وقت یک واقعیت نیست.



It is a feeling, wearing the clothes of a fact.

احساسی است که لباس واقعیت به تن کرده.

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 واقعی، انگلیسی شما را تقویت می‌کند.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

And this is the fourth and final conversation in our series about how to live a good life.

و این چهارمین و آخرین گفت‌وگوی 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، هدف و انتخاب‌های کوچکی که کیفیت زندگی‌مان را بهتر می‌کنند.

We began with an eighty-year study and what it discovered.

با پژوهشی هشتادساله و یافته‌هایش آغاز کردیم.

Then how to start a relationship with a stranger in thirty seconds.

بعد دیدیم چگونه در سی ثانیه با یک غریبه ارتباطی را آغاز کنیم.

Then how to keep the people you already have.

سپس اینکه چگونه آدم‌هایی را که از قبل در زندگی‌مان هستند حفظ کنیم.

And today, the question underneath all of them.

و امروز، پرسشی که زیر همه این‌ها پنهان است.

How much of a good life can you still build, when the life you planned has already changed?

وقتی زندگی‌ای که برایش برنامه ریخته بودی تغییر کرده، هنوز چه اندازه می‌توانی یک زندگی خوب بسازی؟

I want to start with a fantasy, because I think most of us carry it.

می‌خواهم با یک خیال شروع کنم، چون فکر می‌کنم بیشتر ما آن را با خود حمل می‌کنیم.

Go on.

بگو.

The fantasy is that a good life belongs to a certain kind of person.

آن خیال این است که زندگی خوب فقط سهم نوع خاصی از آدم‌هاست.

Somebody who chose the right career at twenty-two.

کسی که در بیست و دو سالگی مسیر شغلی درستی را انتخاب کرده.

Who kept all their childhood friends.

کسی که همه دوستان کودکی‌اش را حفظ کرده.



Who met the right person early.

.....
کسی که زود آدم مناسب زندگی اش را پیدا کرده.

Who never had to move country.

.....
کسی که هیچ وقت مجبور نشده به کشور دیگری برود.

Who had a stable job for thirty years.

.....
کسی که سی سال شغلی باثبات داشته.

Who avoided the big losses.

.....
کسی که از فقدان های بزرگ دور مانده.

And how many people actually live that life?

.....
و واقعا چند نفر چنین زندگی ای دارند؟

Almost nobody.

.....
تقریبا هیچ کس.

Almost nobody.

.....
تقریبا هیچ کس.

And yet we measure ourselves against it every day.

.....
با این حال هر روز خودمان را با آن مقایسه می کنیم.

Because if that is the recipe, and you did not follow it.

.....
چون اگر دستور همین باشد و تو از آن پیروی نکرده باشی...

Then you are behind.

.....
پس عقب افتاده ای.

And if you are behind, you start to write yourself off.

.....
و اگر عقب افتاده باشی، کم کم خودت را از پیش شکست خورده می دانی.

To write somebody off.

.....
کسی را از پیش بی آینده دانستن.

To decide that a person, or a situation, has no future.

.....
یعنی تصمیم بگیریم یک فرد یا یک وضعیت هیچ آینده ای ندارد.

And the strangest thing is how early we do it to ourselves.

.....
و عجیب تر اینکه چقدر زود این کار را با خودمان می کنیم.

I have had listeners tell me they are too old to learn English properly.

.....
شنوندگانی به من گفته اند برای درست یاد گرفتن انگلیسی بیش از حد پیر شده اند.

How old?

.....
چند ساله؟



Thirty-four.

سی و چهار.

Right.

خب.

I want to do something painful.

می‌خواهم کار دردناکی انجام بدهم.

I love painful.

من عاشق کارهای دردناکم.

Ask me why I nearly did not write to Tomás.

از من بپرس چرا نزدیک بود به توماس پیام ندهم.

Why did you nearly not write to Tomás?

چرا نزدیک بود به توماس پیام ندهی؟

Because it had been too long.

چون مدت خیلی زیادی گذشته بود.

Too long for what?

برای چه چیزی زیادی بود؟

Is there an expiry date on friendship that nobody told me about?

مگر دوستی تاریخ انقضایی دارد که کسی به من نگفته باشد؟

Next reason.

دلیل بعدی.

He has moved on.

او از این رابطه گذشته و به زندگی‌اش ادامه داده.

He has a whole life now, and I am not in it.

حالا برای خودش زندگی کاملی دارد و من بخشی از آن نیستم.

You had a whole life too, and he was not in it, and he wrote back in six days.

تو هم زندگی کاملی داشتی که او در آن نبود، باین حال ظرف شش روز جواب داد.

Next reason.

دلیل بعدی.

I would have to explain eleven years.

باید یازده سال را توضیح می‌دادم.

You would have to explain nothing.

لازم نبود هیچ‌چیز را توضیح بدهی.



Nobody wants a report.

هیچ کس گزارش نمی خواهد.

They want a Sunday evening.

آنها یک عصر یکشنبه می خواهند.

Next reason.

دلیل بعدی.

What if he has changed?

اگر عوض شده باشد چه؟

Then you meet a new person with old stories.

آن وقت با آدم تازه ای روبه رو می شوی که داستان های قدیمی دارد.

That is not a tragedy, that is a bonus.

این فاجعه نیست؛ یک امتیاز است.

Last reason, and this is the real one.

دلیل آخر، و این همان دلیل واقعی است.

What if I have changed?

اگر من عوض شده باشم چه؟

What if the person he liked does not exist anymore?

اگر آن آدمی که او دوستش داشت دیگر وجود نداشته باشد چه؟

I am not going to answer that one.

نمی خواهم به این یکی جواب بدهم.

No?

نه؟

No, because I think you already know.

نه، چون فکر می کنم خودت پاسخ را می دانی.

I do.

بله، می دانم.

What if he is the one who has been waiting?

اگر او همان کسی باشد که منتظر مانده چه؟

There it is.

همین است.

Every single reason I had was a story about him, and every single one of them was actually about me.

تکتک دلایلم داستانی درباره او بود، اما در واقع همه شان درباره خودم بودند.



And the sixth day proved all five of them wrong at once.

و روز ششم یکباره ثابت کرد هر پنج دلیل اشتباه بودند.

Now, we have to be careful in this episode.

حالا باید در این قسمت با دقت پیش برویم.

We do.

باید همین کار را بکنیم.

Because there is a version of this conversation that is dishonest, and it goes like this.

چون نسخه‌ای ناصداقانه از این گفت‌وگو وجود دارد که این طور است.

Everything happens for a reason.

هر اتفاقی دلیلی دارد.

What does not kill you makes you stronger.

چیزی که تو را نکشد، قوی‌ترت می‌کند.

Your crisis was a gift.

بحرانت یک هدیه بود.

We are not going to say any of that.

ما هیچ‌کدام از این حرف‌ها را نمی‌زنیم.

Good.

خوب است.

The study we have been following watched people go through the worst things that happen to human beings.

پژوهشی که دنبال کرده‌ایم، آدم‌ها را هنگام گذر از سخت‌ترین تجربه‌های انسانی بررسی کرده است.

Losing a job at fifty-five.

از دست دادن شغل در پنجاه و پنج سالگی.

Losing a husband, a wife, a child.

از دست دادن همسر یا فرزند.

Divorce.

طلاق.

Illness.

بیماری.

Leaving a country and starting again from zero.

ترک یک کشور و از صفر شروع کردن.

And what they found was not that suffering improves people.

و یافته‌شان این نبود که رنج آدم‌ها را بهتر می‌کند.



No.

نه.

Some experiences do not make us stronger.

بعضی تجربه‌ها ما را قوی‌تر نمی‌کنند.

Sometimes they simply hurt.

گاهی فقط دردناک‌اند.

And resilience is not pretending otherwise.

و تاب‌آوری یعنی خلاف آن را وانمود نکنیم.

Resilience is finding a way to continue without denying what happened.

تاب‌آوری یعنی راهی برای ادامه دادن پیدا کنیم، بی‌آنکه اتفاقی را که افتاده انکار کنیم.

But they did find something, and it is one of the most practical findings in the whole study.

اما به نکته‌ای رسیدند که یکی از کاربردی‌ترین یافته‌های کل پژوهش است.

Tell them.

برای شنوندگان بگو.

When researchers compared how people adapted to major crises, one of the clearest differences was the support they had around them.

وقتی پژوهشگران شیوه سازگاری آدم‌ها با بحران‌های بزرگ را مقایسه کردند، یکی از روشن‌ترین تفاوت‌ها حمایتی بود که اطرافشان داشتند.

Who was standing next to them.

اینکه چه کسی کنارشان ایستاده بود.

Relationships do not remove the pain.

روابط درد را از بین نمی‌برند.

They do four things.

آن‌ها چهار کار انجام می‌دهند.

They can help calm your stress response, so you are not carrying it alone all night.

می‌توانند به آرام شدن واکنش بدنت به استرس کمک کنند تا تمام شب آن را به‌تنهایی تحمل نکنی.

They solve practical problems.

مشکلات عملی را حل می‌کنند.

Somebody drives you to the hospital.

کسی تو را به بیمارستان می‌رساند.

Somebody lends you money.

کسی به تو پول قرض می‌دهد.

They help you make sense of what happened, by listening while you say it out loud for the fifth time.

با گوش دادن به تو، حتی وقتی برای پنجمین بار ماجرا را با صدای بلند تعریف می‌کنی، کمک می‌کنند اتفاق را بفهمی و معنا کنی.



And they remind you who you are, when a big part of your identity has just disappeared.

و وقتی بخش بزرگی از هویت ناگهان از بین رفته، یادت می‌آورند چه کسی هستی.

That last one is the one nobody expects.

مورد آخر همان چیزی است که هیچ‌کس انتظارش را ندارد.

Because when you lose a job, you do not only lose money.

چون وقتی شغلت را از دست می‌دهی، فقط پول از دست نمی‌دهی.

You lose the answer to what do you do.

پاسخ پرسش «چه‌کاره‌ای؟» را هم از دست می‌دهی.

Let me tell you about Miriam.

بگذار داستان میریام را برایت تعریف کنم.

Real or invented?

واقعی است یا ساختگی؟

Invented from several real people, as always.

مثل همیشه، شخصیتی ساخته‌شده از چند آدم واقعی است.

Miriam is from Bogotá, in Colombia.

میریام اهل بوگوتا در کلمبیاست.

She worked for the same company for twenty-one years.

بیست‌ویک سال برای یک شرکت کار کرد.

And?

و بعد؟

And at fifty-two, the company closed.

و در پنجاه‌ودوسالگی، شرکت تعطیل شد.

Not a bad year, not a difficult month.

نه یک سال بد بود و نه یک ماه دشوار.

Closed.

تعطیل شد.

Fifty-two is a terrible age for that.

پنجاه‌ودوسالگی سن بسیار بدی برای چنین اتفاقی است.

It is the worst age for that.

بدترین سن برای چنین اتفاقی است.

Too old to be a junior, too young to stop.

برای کارآموز بودن زیادی مسن و برای کنار کشیدن زیادی جوان.



Her daughter was already living in Lisbon, in Portugal, and said, come.

.....
دخترش از قبل در لیسبون پرتغال زندگی می کرد و گفت: بیا.

And she went?

.....
و رفت؟

She went.

.....
رفت.

With two suitcases and a certainty.

.....
با دو چمدان و یک یقین.

What certainty?

.....
چه یقینی؟

That she was too late for everything.

.....
اینکه برای همه چیز خیلی دیر شده بود.

Too late to learn the language properly.

.....
برای درست یاد گرفتن زبان خیلی دیر بود.

Too late to make real friends.

.....
برای پیدا کردن دوستان واقعی خیلی دیر بود.

Too late to be hired by anybody.

.....
برای اینکه کسی استخدامش کند خیلی دیر بود.

Too late to belong to a place.

.....
برای اینکه به جایی احساس تعلق کند خیلی دیر بود.

So what actually happened?

.....
پس واقعا چه اتفاقی افتاد؟

Four things, over five years, and none of them is dramatic.

.....
چهار اتفاق در طول پنج سال، و هیچ کدام چشمگیر نبود.

Tell me the first.

.....
اولی را بگو.

The Portuguese class.

.....
کلاس زبان پرتغالی.

She was the oldest person in the room by nineteen years.

.....
او نوزده سال از نفر بعدی کلاس بزرگتر بود.

Oh no.

.....
ای وای.



And she hated it for about a month.

و حدود یک ماه از آن متنفر بود.

And then she noticed that she was the first to arrive every week, because she liked the ten minutes before the class started, when people talked about their week.

بعد فهمید هر هفته اولین نفر می‌رسد، چون ده دقیقه پیش از شروع کلاس را دوست داشت؛ زمانی که همه درباره هفته‌شان حرف می‌زدند.

So she was not there for the grammar.

پس برای دستور زبان آنجا نبود.

She was there for the ten minutes.

برای همان ده دقیقه آنجا بود.

And so was everybody else, they just did not know it.

بقیه هم همین‌طور بودند، فقط خودشان هنوز نمی‌دانستند.

Second thing.

مورد دوم.

The Saturday market.

بازار شنبه‌ها.

Same stall, every Saturday, for eight months, buying fruit from the same man.

هشت ماه، هر شنبه همان غرفه و خرید میوه از همان مرد.

A third place.

یک مکان سوم.

A third place.

یک مکان سوم.

And she counted the moment it changed.

و دقیقا شمرد چه زمانی اوضاع تغییر کرد.

In month nine, he stopped calling her senhora and started calling her Miriam.

در ماه نهم، دیگر او را «خانم» صدا نزد و گفت «میریام».

That is it?

همین؟

That is the whole event?

تمام ماجرا همین بود؟

That is the whole event.

تمام ماجرا همین بود؟

She told her daughter she felt like she had been given a passport.

به دخترش گفت احساس می‌کند انگار گذرنامه‌ای به او داده‌اند.



Third thing.

مورد سوم.

A job.

یک شغل.

Administrative work, part time, and she got it because a woman from the Portuguese class knew somebody.

کاری اداری و پاره‌وقت که به واسطه زنی از کلاس پرتغالی پیدا کرد؛ آن زن کسی را می‌شناخت.

Of course she did.

معلوم است.

Not because Miriam was the best candidate.

نه به این دلیل که میریام بهترین نامزد بود.

Because she was in the room where somebody heard about it.

بلکه چون در همان اتاقی بود که کسی خبر این کار را شنید.

And the fourth?

و مورد چهارم؟

The fourth is my favourite.

مورد چهارم را از همه بیشتر دوست دارم.

Dona Alice, the neighbour on the floor below, who is eighty-one, and who could not carry her shopping up the stairs.

دونا آلیس، همسایه طبقه پایین، هشتادویک سال داشت و نمی‌توانست خریدهایش را از پله‌ها بالا ببرد.

So Miriam started carrying it.

پس میریام شروع کرد خریدهایش را بالا ببرد.

Every week.

هر هفته.

And then, two winters later, at eleven o'clock at night, Dona Alice fell in her kitchen.

دو زمستان بعد، ساعت یازده شب، دونا آلیس در آشپزخانه‌اش زمین خورد.

And who did she call?

و به چه کسی زنگ زد؟

She did not call her son in Porto.

به پسرش در پورتو زنگ نزد.

She called the woman upstairs.

به زن طبقه بالا زنگ زد.

I want to point at something in that story, because it is easy to miss.

می‌خواهم به نکته‌ای در این داستان اشاره کنم، چون به سادگی ممکن است دیده نشود.



Point at it.

اشاره کن.

Miriam did not build a new life.

میریام یک زندگی تازه را یکباره نساخت.

She built a Tuesday, and a Saturday, and a neighbour.

او یک سه‌شنبه، یک شنبه و یک همسایه ساخت.

And five years of Tuesdays is a life.

و پنج سال سه‌شنبه، یک زندگی است.

There was no moment where it changed.

لحظه مشخصی نبود که در آن همه چیز تغییر کند.

There was no moment.

چنین لحظه‌ای وجود نداشت.

That is exactly why people give up at month three.

دقیقا به همین دلیل آدم‌ها در ماه سوم تسلیم می‌شوند.

They are waiting for a moment, and what actually arrives is a man at a fruit stall learning your name.

منتظر یک لحظه بزرگ‌اند، اما آنچه واقعا می‌رسد مردی در غرفه میوه است که نامت را یاد می‌گیرد.

And if you think Miriam was simply lucky, this is where the research becomes surprising.

و اگر فکر می‌کنی میریام فقط خوش شانس بود، اینجا است که پژوهش غافلگیرکننده می‌شود.

Now, the age question, properly.

حالا بیا بید درست به موضوع سن پردازیم.

Yes, because there is real research here and it is genuinely surprising.

بله، چون اینجا پژوهش واقعی داریم و واقعا شگفت‌آور است.

Surprise me.

غافلگیرم کن.

In many large international studies, average life satisfaction does not follow a straight line down as people age.

در بسیاری از پژوهش‌های بزرگ بین‌المللی، میانگین رضایت از زندگی با افزایش سن در یک خط مستقیم رو به پایین حرکت نمی‌کند.

What does it do?

پس چه الگویی دارد؟

It often shows a U-shaped pattern.

اغلب الگویی U شکل نشان می‌دهد.

A U.

یک U.



Life satisfaction tends to fall towards midlife.

رضایت از زندگی معمولاً تا میانسالی کاهش می‌یابد.

In some major studies, the average low point appears somewhere in the late forties.

در بعضی پژوهش‌های بزرگ، پایین‌ترین میانگین در سال‌های پایانی دهه چهل زندگی دیده می‌شود.

And then?

و بعد؟

On average, it gradually rises again.

به‌طور میانگین، بعد از آن به تدریج دوباره بالا می‌رود.

So forty-seven is the worst year.

پس چهل و هفت سالگی بدترین سال است.

No. That is an average pattern in some large studies, not a prediction for every person or every country.

نه. این الگویی میانگین در برخی پژوهش‌های بزرگ است، نه پیش‌بینی برای تکتک آدم‌ها یا کشورها.

So the important point is not a birthday.

پس نکته مهم یک تولد مشخص نیست.

Exactly.

دقیقاً.

The important point is that a low point in midlife does not mean the rest of the line keeps going down.

نکته مهم این است که نقطه‌ای پایین در میانسالی به این معنا نیست که ادامه خط هم باید رو به پایین باشد.

Why does it go up?

چرا دوباره بالا می‌رود؟

There is a good explanation, from a researcher called Laura Carstensen.

پژوهشگری به نام لورا کارستنسن توضیح خوبی ارائه می‌دهد.

When we are young, time feels unlimited, so we collect.

وقتی جوانیم، زمان بی‌پایان به نظر می‌رسد؛ پس جمع می‌کنیم.

We collect people, contacts, options, experiences.

آدم‌ها، ارتباط‌ها، گزینه‌ها و تجربه‌ها را جمع می‌کنیم.

Everything might be useful one day.

ممکن است روزی همه آن‌ها مفید باشند.

And when time starts to feel limited?

و وقتی زمان محدود به نظر می‌رسد؟

We stop collecting and we start choosing.

دست از جمع کردن می‌کشیم و شروع به انتخاب می‌کنیم.



Not necessarily better people.

نه لزوما آدم‌های بهتر، بلکه رابطه‌هایی که از نظر عاطفی معنادارترند.

More emotionally meaningful relationships.

نه لزوما آدم‌های بهتر، بلکه رابطه‌هایی که از نظر عاطفی معنادارترند.

Fewer plans, better plans.

برنامه‌های کمتر، اما بهتر.

Less time with people who drain you.

زمان کمتر با کسانی که انرژی‌ات را می‌گیرند.

So the good news is not that you get wiser.

پس خبر خوب این نیست که عاقل‌تر می‌شوی.

No.

نه.

I want to be careful here.

اینجا می‌خواهم با احتیاط حرف بزنم.

Age does not automatically give you wisdom, and it certainly does not guarantee happiness.

بالا رفتن سن خودبه‌خود به تو خرد نمی‌دهد و قطعاً شادی را تضمین نمی‌کند.

Plenty of people get older and more bitter.

خیلی‌ها پیرتر و تلخ‌تر می‌شوند.

Plenty.

خیلی‌ها.

What age can do is change what you think deserves your attention.

کاری که سن می‌تواند انجام دهد این است که نگاهت را به چیزهایی که ارزش توجه دارند تغییر دهد.

And that is available at fifty-two, in a Portuguese class, at the front, ten minutes early.

و این امکان در پنجاه‌ودوسالگی هم هست؛ در ردیف جلوی کلاس پرتغالی، ده دقیقه زودتر.

There is one more thing I want to give our listener, and it is about work.

نکته دیگری هم هست که می‌خواهم به شنونده‌مان بگویم و به کار مربوط می‌شود.

Go on.

ادامه بده.

Because in episode one we said the job is not the enemy.

چون در قسمت اول گفتیم شغل دشمن نیست.

It is not.

نیست.



For a lot of people, work is where the relationships are.

.....
برای خیلی‌ها، محیط کار همان جایی است که رابطه‌هایشان شکل می‌گیرد.

The colleague you eat lunch with.

.....
همکاری که با او ناهار می‌خوری.

The person who trains you.

.....
کسی که به تو آموزش می‌دهد.

And then it stops.

.....
و بعد همه‌چیز متوقف می‌شود.

Retirement, redundancy, illness, a move to another country where your qualifications mean nothing.

.....
بازنشستگی، تعدیل نیرو، بیماری یا رفتن به کشوری دیگر که مدارکت در آن اعتباری ندارد.

And people describe that as losing their purpose.

.....
و مردم این را از دست دادن هدف زندگی توصیف می‌کنند.

But purpose is not only a job title.

.....
اما هدف زندگی فقط عنوان شغلی نیست.

There is a word psychologists use.

.....
روانشناسان واژه‌ای برای آن دارند.

Generativity.

.....
زاینده‌گی روانی و اجتماعی.

Explain it.

.....
توضیح بده.

It is the desire to guide, support, or create something useful for the people who come after you, a form of purpose often studied in midlife and later life.

.....
از کسانی که پس از تو می‌آیند، یا آفریدن چیزی سودمند برای آن‌هاست؛ نوعی هدفمندی که اغلب در میانسالی و سال‌های بعد بررسی می‌شود.
میل به راهنمایی و حمایت

Teaching somebody.

.....
آموزش دادن به کسی.

Mentoring somebody at work.

.....
راهنمایی کردن فردی در محیط کار.

Volunteering.

.....
کار داوطلبانه انجام دادن.

Looking after grandchildren.

.....
مراقبت از نوه‌ها.



Running the football team on a Sunday.

یکشنبه‌ها تیم فوتبال را اداره کردن.

And the important part is this.

و بخش مهم ماجرا این است.

Your legacy is not what you leave when you die.

میراث چیزی نیست که پس از مرگ به جا می‌گذاری.

It is what you are leaving inside other people, right now, this week.

میراث همان چیزی است که همین حالا، همین هفته، در وجود دیگران به جا می‌گذاری.

And Miriam?

و میریام؟

Miriam teaches Spanish to Dona Alice's two great-grandchildren on Wednesday afternoons.

میریام عصرهای چهارشنبه به دو نتیجه دونا آلیس اسپانیایی یاد می‌دهد.

Badly?

بد؟

Extremely badly.

خیلی بد.

She says they correct her Portuguese and she corrects their Spanish and everybody shouts.

می‌گوید آن‌ها پرتغالی او را اصلاح می‌کنند، او اسپانیایی آن‌ها را، و همه سر و صدا می‌کنند.

Right.

خوب.

Three sentences, for starting again.

سه جمله برای از نو شروع کردن.

And these are the bravest sentences in the whole series.

و این‌ها شجاعانه‌ترین جمله‌های کل مجموعه‌اند.

Listen, and repeat in the pause.

گوش کن و در مکث تکرار کن.

Sentence one, for a person you let go.

جمله اول، برای کسی که رهاش کردی.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

مدت زیادی گذشته، اما هنوز دوست دارم از تو خبر داشته باشم.

Sentence two, for a room where you know nobody.

جمله دوم، برای اتاقی که هیچ‌کس را در آن نمی‌شناسی.



I am new here.

من اینجا تازه واردم.

Do you mind if I join you?

اشکالی ندارد به شما ملحق شوم؟

Sentence three, for anything you think you are too old for.

جمله سوم، برای هر کاری که فکر می‌کنی برایت زیاد پیر هستی.

I have never done this before.

تا به حال این کار را نکرده‌ام.

Where do I start?

از کجا شروع کنم؟

All three again.

هر سه جمله دوباره.

It has been a long time, and I would still like to hear from you.

مدت زیادی گذشته، اما هنوز دوست دارم از تو خبر داشته باشم.

I am new here.

من اینجا تازه واردم.

Do you mind if I join you?

اشکالی ندارد به شما ملحق شوم؟

I have never done this before.

تا به حال این کار را نکرده‌ام.

Where do I start?

از کجا شروع کنم؟

Notice that the third one is not an apology.

توجه کن که جمله سوم عذرخواهی نیست.

It is not.

نیست.

I have never done this before is a fact.

«تا به حال این کار را نکرده‌ام» یک واقعیت است.

Where do I start is a request.

«از کجا شروع کنم؟» یک درخواست است.

And between them there is no sorry, and no I am probably too old for this.

و میان این دو جمله نه «ببخشید» وجود دارد و نه «احتمالاً برای این کار زیاد پیرم».



Because you are not applying for permission.

چون برای اجازه گرفتن درخواست نمی‌دهی.

And our sentence of the day.

و جمله امروز ما.

Ready?

آماده‌ای؟

It is late.

دیر شده است.

It is not too late.

اما هنوز خیلی دیر نشده است.

It is late.

دیر شده است.

It is not too late.

اما هنوز خیلی دیر نشده است.

One more time, with us.

یک بار دیگر، همراه ما.

It is late.

دیر شده است.

It is not too late.

اما هنوز خیلی دیر نشده است.

So we come to the photograph.

و حالا به عکس می‌رسیم.

We do.

بله.

We have carried it through four conversations.

آن را در طول چهار گفت‌وگو با خود آورده‌ایم.

In the first, a photograph of your life twenty years from now, and who is standing in it.

در گفت‌وگوی اول، عکسی از زندگی‌ات در بیست سال آینده و کسانی که در آن حضور دارند.

In the second, the people at the edges of the frame, who already like you more than you think.

در دومی، آدم‌های حاشیه قاب که همین حالا بیش از آنچه فکر می‌کنی تو را دوست دارند.

In the third, an old photo of two friends at a wedding in Valencia.

در سومی، عکسی قدیمی از دو دوست در عروسی‌ای در والنسیا.



And today?

و امروز؟

Today, the one that matters.

امروز، عکسی که اهمیت دارد.

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

عکسی از زندگی‌ات در ده سال آینده تصور کن.

Not the house.

نه خانه.

Not the job title.

نه عنوان شغلی.

Not the money.

نه پول.

Who do you hope is standing beside you?

امید داری چه کسی کنارت ایستاده باشد؟

And now the real question.

و حالا پرسش واقعی.

What do you need to begin doing this week, so that they are still there?

این هفته باید چه کاری را آغاز کنی تا آن آدم‌ها همچنان آنجا باشند؟

Because that photograph is not going to arrive by itself.

چون آن عکس خودبه‌خود به وجود نمی‌آید.

It is being taken now.

همین حالا دارد گرفته می‌شود.

Every Sunday call, every coffee with a date on it, every message you nearly did not send.

هر تماس یکشنبه، هر قهوه‌ای با تاریخی مشخص، هر پیامی که نزدیک بود نفرستی.

So here is your task, and it is the last one of the series.

این هم تکلیف تو، آخرین تکلیف این مجموعه.

One step, this week, towards a relationship, a community, or a purpose you want to still have in ten years.

این هفته یک قدم به‌سوی رابطه، اجتماع یا هدفی بردار که می‌خواهی ده سال دیگر هم داشته باشی.

Not a plan.

نه یک برنامه.

A step.

یک قدم.



Send the message.

پیام را بفرست.

Walk into the room.

وارد آن اتاق شو.

Ask, where do I start?

بپرس: از کجا شروع کنم؟

And if a voice in your head says it is too late.

و اگر صدایی در سرت گفت خیلی دیر شده...

Ask it a question.

از آن یک سؤال بپرس.

Too late compared to what?

نسبت به چه چیزی خیلی دیر است؟

That is the end of the series.

این پایان مجموعه است.

Four conversations about how to live a good life.

چهار گفت‌وگو درباره چگونه خوب زندگی کردن.

And the answer, after eighty years of research and four episodes, is almost embarrassing.

و پاسخ، پس از هشتاد سال پژوهش و چهار قسمت، تقریباً از سادگی خجالت‌آور است.

It is people.

آدم‌ها هستند.

It was always people.

همیشه آدم‌ها بودند.

But there is one more thing, and we have been honest with you all the way through, so we will be honest now.

اما نکته دیگری هم هست؛ در تمام این مسیر با تو صادق بوده‌ایم و حالا هم صادق می‌مانیم.

For four episodes, we have told you that relationships are the foundation of a good life.

در چهار قسمت گفتیم روابط پایه یک زندگی خوب‌اند.

And that is true.

و این درست است.

But you also live in a body.

اما تو در یک بدن هم زندگی می‌کنی.

So next time, a bonus conversation.

پس دفعه بعد یک گفت‌وگوی ویژه داریم.



Ten habits associated with a longer, healthier life.

ده عادت مرتبط با زندگی طولانی‌تر و سالم‌تر.

Movement, food, sleep, rest, purpose, and the relationships that connect all four conversations in this series.

تحرك، غذا، خواب، استراحت، هدف و رابطه‌هایی که هر چهار گفت‌وگوی این مجموعه را به هم پیوند می‌دهند.

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 در انتظار توست.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable study PDFs and progress tools.

بدون ثبت‌نام می‌توانی گوش بدهی و بخوانی؛ حساب رایگان زبان‌آموز، فایل‌های PDF و ابزارهای پیگیری پیشرفت را در اختیار می‌گذارد.

Thank you for spending this time with us.

ممنون که این زمان را با ما گذرانیدید.

And whoever you are thinking about right now.

و هر کسی که همین حالا به او فکر می‌کنی...

Write to them.

برایش بنویس.

See you in the next one.

تا قسمت بعد.

