

"The Subtle Art of Not Giving a F*ck" 25 Minutes Book Summary.

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

49 lines

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

Have you ever felt anxious about a problem and then you started feeling anxious about being anxious?

آیا تا به حال در مورد یک مشکل احساس اضطراب کرده‌اید و سپس شروع به احساس اضطراب در مورد اضطراب خود کرده‌اید؟

That happens to me all the time, Martin.

این همیشه برای من اتفاق می‌افتد، مارتین.

I get stressed and then I think Why am I not calm?

من استرس می‌گیرم و سپس فکر می‌کنم چرا آرام نیستم؟

Everyone else on Instagram looks so calm Exactly, and then you feel like a failure because you aren't happy every single minute it is Exhausting well friends today.

می‌رسند. دقیقاً، و سپس احساس می‌کنید که شکست خورده‌اید چون هر دقیقه خوشحال نیستید. این خسته‌کننده است، خوب دوستان امروز. بقیه در اینستاگرام خیلی آرام به نظر

We are going to fix that We are diving deep into Mark Manson's book the subtle art of not giving a fuck This book is a bit of a slap in the face, isn't it?

است این را حل کنیم. ما به عمق کتاب مارک منسون به نام "هنر ظریف بی‌خیالی" می‌رویم. این کتاب کمی شبیه سیلی به صورت است، نیست؟ ما قرار

It is but it is a refreshing slap It tells us that trying to be positive all the time is actually making us miserable Today we are going to learn why pain is necessary We will learn why you are not special and we will learn how to choose the right things to suffer for It sounds intense, but I promise it will be fun Are you ready to stop trying so hard to be happy?

انتخاب کنیم. به نظر شدید می‌رسد، اما قول می‌دهم که سرگرم‌کننده خواهد بود. آیا آماده‌اید که از تلاش برای خوشحال بودن دست بردارید؟ که چرا درد ضروری است. ما یاد خواهیم گرفت که چرا شما خاص نیستید و یاد خواهیم گرفت که چگونه چیزهای درست را برای رنج کشیدن این یک سیلی تازه‌کننده است. به ما می‌گوید که تلاش برای مثبت بودن در تمام زمان‌ها در واقع ما را بدبخت می‌کند. امروز ما یاد خواهیم گرفت بله، اما



Welcome to your English toolbox your slow English podcast where we train your ears step-by-step I am Julia and I am Martin Before we start I want to ask you one quick favor If you learned something new today, please leave a comment after listening Comments are extremely important because platforms only support podcasts with active communities Your comment helps our show grow reach more learners and keep this project alive So friends, let's get started part one the feedback loop from hell Martin let's start with this concept of the feedback loop from hell It is a great name for a terrible feeling Explain it to our friends who are listening Okay, imagine this scenario you have a confrontation with a colleague at work Okay, I am Imagining it you go home and you feel a bit angry and a bit anxious That is a normal reaction Yes, but then you start thinking about your anger.

می‌روید و کمی عصبانی و کمی مضطرب هستید. این یک واکنش طبیعی است. بله، اما سپس شروع به فکر کردن درباره عصبانیت خود می‌کنید. توضیح بدهید. خوب، این سناریو را تصور کنید: شما با یک همکار در محل کار مواجه می‌شوید. خوب، من دارم تصور می‌کنم. شما به خانه بیایید با این مفهوم حلقه بازخورد از جهنم شروع کنیم. این نام عالی برای یک احساس وحشتناک است. آن را برای دوستانی که گوش می‌دهند کمک می‌کند، به یادگیری بیشتر و حفظ این پروژه کمک می‌کند. بنابراین دوستان، بیایید شروع کنیم. بخش اول: حلقه بازخورد از جهنم. مارتین، دادن یک نظر بگذارید. نظرات بسیار مهم هستند زیرا پلتفرم‌ها فقط از پادکست‌هایی با جوامع فعال حمایت می‌کنند. نظر شما به رشد نمایش ما هستم و من مارتین. قبل از اینکه شروع کنیم، می‌خواهم از شما یک لطف سریع بپرسم. اگر امروز چیزی جدید یاد گرفتید، لطفاً پس از گوش به جعبه ابزار انگلیسی خود خوش آمدید، پادکست انگلیسی آرام شما که در آن گوش‌های خود را مرحله به مرحله آموزش می‌دهیم. من جولیا

You think I shouldn't be this angry.

شما فکر می‌کنید که نباید اینقدر عصبانی باشم.

I should be more Zen I should be more professional And then you get angry at yourself for being angry Exactly.

باید بیشتر زن باشم. باید بیشتر حرفه‌ای باشم. و سپس به خاطر عصبانیت خود عصبانی می‌شوید. دقیقاً.

Now you have two layers of anger and it spirals down and down Manson calls this the feedback loop from hell in modern society We have this idea that everything must be okay all the time Social media shows us everyone living amazing happy lives So when we feel bad, we think something is wrong with us But Manson has a solution called the backwards law This is from the philosopher Alan Watts, right?

داریم، فکر می‌کنیم که چیزی با ما اشتباه است. اما منسون یک راه‌حل به نام قانون معکوس دارد. این از فیلسوف آلن واتس است، درست است؟ باشد. رسانه‌های اجتماعی به ما نشان می‌دهند که همه در حال زندگی کردن زندگی‌های شگفت‌انگیز و شاد هستند. بنابراین وقتی احساس بدی به پایین و پایین‌تر می‌چرخد. منسون این را حلقه بازخورد از جهنم در جامعه مدرن می‌نامد. ما این ایده را داریم که همه چیز باید همیشه خوب حالا شما دو لایه عصبانیت دارید و این

Yes, the law says the desire for a more positive experience is itself a negative experience That is a bit of a tongue-twister Let me say it again Wanting to be happy makes you unhappy Because it reminds you that you are not happy But the opposite is also true accepting your negative experience is paradoxically a positive experience So if I say to myself, I feel like rubbish today and that is fine I will actually feel better Yes, because you stop the loop you stop fighting the pain Friends ask yourselves a question right now When you feel bad Do you beat yourself up for it or do you let it be?

دوستان، همین حالا از خودتان یک سوال بپرسید: وقتی احساس بدی دارید، آیا خودتان را سرزنش می‌کنید یا اجازه می‌دهید که باشد؟ زیاده می‌کنم و این خوب است، در واقع احساس بهتری خواهم کرد. بله، چون شما حلقه را متوقف می‌کنید، شما از درد جنگیدن دست برمی‌دارید. اما برعکس نیز درست است: پذیرش تجربه منفی شما به طرز پارادوکسیکالی یک تجربه مثبت است. بنابراین اگر به خودم بگویم، امروز احساس کمی زبان‌پیچ است. بگذارید دوباره بگویم: خواستن خوشحال بودن شما را ناراحت می‌کند. چون به شما یادآوری می‌کند که خوشحال نیستید. بله، این قانون می‌گوید که تمایل به تجربه‌ای مثبت در واقع یک تجربه منفی است. این



The first step to not giving a fuck is realizing that it is okay to not be okay onto the art of subtlety So Martin does this mean we should just not care about anything No, and this is where people misunderstand the book They think it is about being indifferent like a teenager rolling their eyes at everything Exactly Manson clarifies that not giving a fuck does not mean being indifferent It means being comfortable with being different it means you are willing to look failure in the face and say I Don't care if I fail.

.....
 بودن با متفاوت بودن است. این به معنای این است که شما آماده‌اید که به شکست در چهره نگاه کنید و بگویید: "مهم نیست اگر شکست بخورم." نوجوان که به همه چیز چشمانش را می‌چرخاند. دقیقاً، منسون توضیح می‌دهد که بی‌خیالی به معنای بی‌تفاوت بودن نیست. این به معنای راحت ما باید به هیچ چیز اهمیت ندهیم؟ نه، و اینجاست که مردم کتاب را اشتباه می‌فهمند. آنها فکر می‌کنند که این درباره بی‌تفاوتی است، مانند یک برای بی‌خیالی این است که متوجه شوید که اشکالی ندارد که خوب نباشید. به هنر ظرافت برویم. بنابراین مارتین، آیا این به این معنی است که اولین قدم

I am doing this anyway So it is about courage not apathy Precisely, he talks about three subtleties in the book Subtlety number one is what we just said Don't be indifferent subtlety number two is my favorite Tell us about it to not care about adversity you must care about something more important than adversity This makes so much sense Imagine you are at the grocery store Okay, there is an old lady screaming at the cashier because her coupon expired We have all seen that why is she so angry about a 30 cent coupon?

.....
 فریاد زدن به صندوقدار است زیرا کوپن او منقضی شده است. ما همه این را دیده‌ایم. چرا او اینقدر عصبانی است به خاطر یک کوپن 30 سنتی؟ از سختی‌ها اهمیت بدهید. این خیلی منطقی است. تصور کنید که شما در فروشگاه مواد غذایی هستید. خوب، یک خانم سالخورده در حال بی‌تفاوت نباشید. ظرافت شماره دو مورد علاقه من است. درباره آن به ما بگویید: برای اینکه به سختی‌ها اهمیت ندهید، باید به چیزی مهم‌تر درباره شجاعت است نه بی‌تفاوتی. دقیقاً، او در کتاب درباره سه ظرافت صحبت می‌کند. ظرافت شماره یک همان چیزی است که ما تازه گفتیم: من این کار را به هر حال انجام می‌دهم. بنابراین این

Probably because she doesn't have anything else to worry about Exactly she doesn't have a big project or a passion or a goal that consumes her energy So her world shrinks down to that coupon if you find yourself getting angry at traffic or Annoying comments on the internet It is probably because you don't have anything bigger going on you need to find something Fuck worthy to focus on Friends, what are you focusing your energy on today? is it something that really matters or is it just the noise of daily life and finally subtlety number three Whether you realize it or not you are always choosing what to care about We have a limited amount of fucks to give Exactly think of your energy like a bank account You can spend it on being angry at the weather Or you can spend it on building your career or loving your family Maturity is simply the process of learning to only spend your energy on things that truly matter three Happiness is solving problems Now let's talk about happiness again Everyone wants it, but nobody seems to know how to keep it Manson argues that happiness is not something you achieve It is not a trophy you win and put on a shelf No Happiness is an activity What kind of activity?

.....
 که شما به آن برسید. این یک جایزه نیست که شما برنده می‌شوید و روی قفسه می‌گذارید. نه، خوشحالی یک فعالیت است. چه نوع فعالیتی؟ کنیم. همه آن را می‌خواهند، اما به نظر می‌رسد هیچ‌کس نمی‌داند چگونه آن را حفظ کند. منسون استدلال می‌کند که خوشحالی چیزی نیست انرژی خود را روی چیزهایی که واقعاً مهم هستند خرج کنید. سه: خوشحالی حل مشکلات است. حالا بیایید دوباره درباره خوشحالی صحبت و هوا خرج کنید یا می‌توانید آن را برای ساختن شغل خود یا دوست داشتن خانواده‌تان خرج کنید. بلوغ به سادگی فرایند یادگیری است که فقط ما مقدار محدودی از بی‌خیالی داریم. دقیقاً، انرژی خود را مانند یک حساب بانکی تصور کنید. شما می‌توانید آن را برای عصبانی شدن از آب است؟ و در نهایت، ظرافت شماره سه: چه بخواهید و چه نخواهید، شما همیشه در حال انتخاب کردن چیزی هستید که به آن اهمیت بدهید. داشته باشد. دوستان، امروز انرژی خود را روی چه چیزی متمرکز کرده‌اید؟ آیا چیزی است که واقعاً مهم باشد یا فقط صدای زندگی روزمره آزاردهنده در اینترنت پیدا کنید، احتمالاً به این دلیل است که چیز بزرگ‌تری در حال وقوع نیست. شما باید چیزی پیدا کنید که ارزش تمرکز یا هدفی ندارد که انرژی او را مصرف کند. بنابراین دنیای او به آن کوپن محدود می‌شود. اگر خودتان را در حال عصبانیت از ترافیک یا نظرات احتمالاً به این دلیل که او چیز دیگری برای نگرانی ندارد. دقیقاً، او پروژه بزرگ یا اشتیاق



Happiness is the activity of solving problems, but Martin I hate problems. I know Julia, but listen to this Life is essentially an endless series of problems that sounds depressing It isn't if you look at it the right way The solution to one problem is merely the creation of the next problem.

است. این به نظر ناامیدکننده می‌آید. اگر از زاویه درست به آن نگاه کنید، اینطور نیست. راه حل یک مشکل صرفاً ایجاد مشکل بعدی است. حل مشکلات است، اما مارتین، من از مشکلات متنفرم. می‌دانم جولیا، اما به این گوش بدهید: زندگی اساساً یک سری بی‌پایان از مشکلات خوشحالی فعالیت

Can you give us an example?

آیا می‌توانید یک مثال به ما بدهید؟

Sure Let's say you have the problem of being out of shape Okay, so you join a gym and solve that problem But now I have the problem of having to wake up early and sweat and be sore Exactly, or you have the problem of not having a partner So you find a boyfriend and now you have the problem of compromising on dinner plans and dealing with his messy habits I See what you mean The problems never stop.

و حالا شما مشکل سازش در برنامه‌های شام و کنار آمدن با عادات نامرتب او را دارید. می‌فهمم چه می‌گویید. مشکلات هرگز متوقف نمی‌شوند. اما حالا من مشکل بیدار شدن زود و عرق کردن و درد دارم. دقیقاً، یا شما مشکل نداشتن یک شریک دارید. بنابراین یک دوست‌پسر پیدا می‌کنید البته. فرض کنید شما مشکل نداشتن تناسب اندام دارید. خوب، بنابراین به یک باشگاه می‌پیوندید و آن مشکل را حل می‌کنید.

They just change So true happiness comes when you find the problems you enjoy having Manson introduces a funny character called the disappointment panda I Loved that part the panda goes door-to-door telling people harsh truths And the truth here is that suffering is biologically useful Pain is nature's way of telling us to pay attention If we try to numb the pain we kill the motivation to solve the problem So friends here is the most important question of the book Don't ask yourself.

کنید. اگر سعی کنیم درد را بی‌حس کنیم، انگیزه حل مشکل را می‌کشیم. بنابراین دوستان، این مهم‌ترین سوال کتاب است. از خودتان نپرسید: را به مردم می‌گوید. و حقیقت اینجا این است که رنج کشیدن از نظر بیولوژیکی مفید است. درد راه طبیعت برای گفتن این است که به آن توجه منسون یک شخصیت خنده‌دار به نام پاندا ناامیدی معرفی می‌کند. من آن قسمت را دوست داشتم. پاندا در خانه به خانه می‌رود و حقایق سخت آنها فقط تغییر می‌کنند. بنابراین خوشحالی واقعی زمانی به دست می‌آید که شما مشکلاتی را پیدا کنید که از داشتن آنها لذت می‌برید.

What do I want to enjoy?

چه چیزی می‌خواهم لذت ببرم؟

Ask yourself.

از خودتان بپرسید.

What pain do I want to sustain?

چه دردی را می‌خواهم تحمل کنم؟

Everyone wants the gold medal, but not everyone wants the years of training Everyone wants the CEO salary, but not everyone wants the 60-hour work weeks and the stress Friends be honest with yourselves Are you in love with the result or are you in love with the process?

می‌خواهند هفته‌های کاری 60 ساعته و استرس را داشته باشند. دوستان، آیا شما به نتیجه عشق دارید یا به فرایند؟ می‌خواهند مدال طلا را داشته باشند، اما نه همه می‌خواهند سال‌ها تمرین کنند. همه می‌خواهند حقوق مدیرعامل را داشته باشند، اما نه همه همه

Because if you don't love the climb you won't enjoy the view from the top Bonfour You are not special Martin this next chapter is a bit controversial It attacks the self-esteem movement.

از منظره از بالا لذت نخواهید برد. بونفور، شما خاص نیستید. مارتین، این فصل بعدی کمی جنجالی است. به جنبش خودباوری حمله می‌کند. چون اگر از صعود لذت نبرید،



We grew up hearing that we are all special and Extraordinary and Manson says that is a lie Ouch He argues that by definition Most of us are average at most things that is just statistics Only a tiny percentage of people are the best at anything But we feel like being average is an insult That is the danger if you believe you must be Extraordinary to be worthy then you will view being average as a failure and Since we are average at 99% of things we will constantly feel like failures He talks about the entitlement trap.

خواهید دید. و از آنجا که ما در 99 درصد از چیزها متوسط هستیم، دائما احساس شکست می‌کنیم. او درباره دام حق‌طلبی صحبت می‌کند. بودن یک توهین است. این خطرناک است. اگر باور کنید که باید فوق‌العاده باشید تا ارزشمند باشید، پس متوسط بودن را به عنوان یک شکست ما در اکثر چیزها متوسط هستیم. این فقط آمار است. تنها درصد کمی از مردم در هر چیزی بهترین هستند. اما ما احساس می‌کنیم که متوسط و شنیدیم که همه ما خاص و فوق‌العاده هستیم و منسون می‌گوید که این یک دروغ است. او. او استدلال می‌کند که به طور تعریف، بیشتر ما بزرگ شدیم

It comes in two forms, right?

این به دو شکل می‌آید، درست است؟

Yes form one.

بله، شکل اول.

I Am awesome and you all suck.

من فوق‌العاده‌ام و شما همه بد هستید.

So I deserve special treatment Form two I Suck and I am a victim.

بنابراین من شایسته درمان خاص هستم. شکل دوم: من بد هستم و من یک قربانی هستم.

So I deserve special treatment Both are forms of selfishness Both are ways to demand Attention the antidote is accepting that you are plain and ordinary at that sounds boring Martin It is actually liberating how so once you accept that you don't need to cure cancer or go to the moon to be valuable You can start to appreciate the simple things a good meal a laugh with a friend reading a book Helping a neighbor these things become enough Friends do you feel pressure to be amazing?

با یک دوست، خواندن یک کتاب، کمک به یک همسایه. این چیزها کافی می‌شوند. دوستان، آیا شما احساس فشار می‌کنید که شگفت‌انگیز باشید؟ به درمان سرطان یا رفتن به ماه برای ارزشمند بودن ندارید، می‌توانید شروع به قدردانی از چیزهای ساده کنید: یک وعده غذایی خوب، یک خنده که بپذیرید که شما ساده و عادی هستید. این به نظر خسته‌کننده می‌آید. مارتین، در واقع آزادکننده است. چگونه؟ وقتی شما قبول کنید که نیازی بنابراین من شایسته درمان خاص هستم. هر دو شکل خودخواهی هستند. هر دو راهی برای درخواست توجه هستند. پادزهر این است

What would happen if you gave yourself permission to be normal?

اگر به خودتان اجازه دهید که عادی باشید، چه اتفاقی می‌افتد؟

You might find that life suddenly becomes much lighter part 5 Shitty values versus good values This is probably the most practical part of the book It is about how to choose our values Manson compares the human mind to an onion layers upon layers Layer one is understanding your emotions Knowing what you feel layer two is asking why you feel that way But layer three is the deepest it is asking why do I consider this a success or a failure?

این است که از خود بپرسید چرا اینگونه احساس می‌کنید. اما لایه سوم عمیق‌ترین است: از خود بپرسید چرا این را موفقیت یا شکست می‌دانم؟ ذهن انسان را به یک پیاز تشبیه می‌کند: لایه‌ها بر روی لایه‌ها. لایه اول درک احساسات شماست. دانستن اینکه چه احساسی دارید. لایه دوم بخش 5: ارزش‌های بد در مقابل ارزش‌های خوب. این احتمالا عملی‌ترین بخش کتاب است. این درباره چگونگی انتخاب ارزش‌های ماست. منسون شاید متوجه شوید که زندگی ناگهان بسیار سبک‌تر می‌شود.



This is where our values live if your values are poor your life will be poor He gives us a list of shitty values doesn't he yes, let's go through them first one pleasure Pleasure is great, but it is a terrible life value It is temporary It is a byproduct of happiness not the cause second one material success Research shows that once your basic needs are met Money doesn't make you happier third one always being right oh I know people like this if you value being right you will fight to the death to defend your ignorance You will never learn anything new and finally staying positive As we discussed this leads to denial and repression So Martin what are the good values good values have three characteristics? one they are reality based to They are socially constructive three They are immediate and controllable Let's give our friends an example a bad value is I want everyone to like me You cannot control that it relies on other people a good value is I want to be honest with others You can control that right now Even if they don't like you you succeeded in your value of being honest Another bad value, I want to be the richest person in my office That depends on the economy and your boss a good value.

موفق شده‌اید. یک ارزش بد دیگر: من می‌خواهم ثروتمندترین فرد در دفتر خود باشم. این به اقتصاد و رئیس شما بستگی دارد. یک ارزش خوب. با دیگران صادق باشم. شما می‌توانید آن را همین حالا کنترل کنید. حتی اگر آنها شما را دوست نداشته باشند، شما در ارزش خود برای صداقت همه مرا دوست داشته باشند. شما نمی‌توانید آن را کنترل کنید، زیرا به دیگران وابسته است. یک ارزش خوب این است که من می‌خواهم آنها اجتماعی سازنده هستند. 3. آنها فوری و قابل کنترل هستند. بیایید به دوستان مان یک مثال بدهیم: یک ارزش بد این است که من می‌خواهم به انکار و سرکوب می‌شود. بنابراین مارتین، ارزش‌های خوب چه هستند؟ ارزش‌های خوب سه ویژگی دارند: 1. آنها مبتنی بر واقعیت هستند. 2. برای دفاع از نادانی خود تا مرگ می‌جنگید. هرگز چیزی جدید یاد نخواهید گرفت. و در نهایت: مثبت ماندن. همانطور که بحث کردیم، این منجر شد، پول شما را خوشحال‌تر نمی‌کند. سوم: همیشه حق بودن. اوه، من افرادی را می‌شناسم که اینگونه هستند. اگر به حق بودن اهمیت بدهید، این یک محصول جانبی از خوشحالی است، نه علت آن. دوم: موفقیت مادی. تحقیقات نشان می‌دهد که وقتی نیازهای اساسی شما برآورده از ارزش‌های بد می‌دهد، درست است؟ بله، بیایید از آنها عبور کنیم. اول: لذت. لذت عالی است، اما یک ارزش زندگی بد است. این موقتی این جایی است که ارزش‌های ما زندگی می‌کنند. اگر ارزش‌های شما ضعیف باشند، زندگی شما ضعیف خواهد بود. او به ما فهرستی

I want to do my best work today You see the difference Good values put the power back in your hands Friends think about something that is stressing you out ask yourself What value is causing this stress is it a value you can control or are you trying to control the uncontrollable on six Radical responsibility we move on to a concept that changed my life radical responsibility Manson makes a huge distinction between fault and responsibility We often think they are the same thing But they are not He uses a very vivid example imagine you wake up one morning and Find a baby on your doorstep It is not your fault.

او یک مثال بسیار واضح می‌زند: تصور کنید یک صبح بیدار می‌شوید و یک نوزاد را در آستانه درب خود پیدا می‌کنید. این تقصیر شما نیست. داد: مسئولیت رادیکال. منسون تفاوت بزرگی بین خطا و مسئولیت قائل می‌شود. ما اغلب فکر می‌کنیم که آنها یکسان هستند، اما اینطور نیست. کنترل کنید یا در تلاش هستید تا غیرقابل کنترل را کنترل کنید؟ به شش: مسئولیت رادیکال. ما به مفهومی می‌پردازیم که زندگی من را تغییر چیزی فکر کنید که شما را تحت فشار قرار می‌دهد. از خود بپرسید: چه ارزشی باعث این استرس می‌شود؟ آیا این یک ارزشی است که می‌توانید می‌خواهم امروز بهترین کار خود را انجام دهم. می‌بینید که تفاوت چیست؟ ارزش‌های خوب قدرت را به دستان شما برمی‌گردانند. دوستان، به من

The baby is there you didn't put it there But it is now your responsibility You have to choose what to do You can call the police you can feed it you can panic Whatever you do.

شما باید انتخاب کنید که چه کار کنید. می‌توانید پلیس را صدا کنید، می‌توانید به آن غذا بدهید، می‌توانید وحشت کنید. هر کاری که انجام دهید. نوزاد آنجا است، شما آن را آنجا نگذاشته‌اید. اما حالا مسئولیت شماست.

You are making a choice You cannot avoid Responsibility even doing nothing is a choice Many people make themselves miserable by obsessing over fault It is my ex-husband's fault.

حتی انجام ندادن هیچ کاری نیز یک انتخاب است. بسیاری از مردم خود را با وسواس بر سر خطا بدبخت می‌کنند. تقصیر شوهر سابق من است. شما در حال انتخاب هستید. شما نمی‌توانید از مسئولیت فرار کنید.



I am unhappy It is the economy's fault I am poor It might be true that it is their fault But blaming them doesn't fix your problem Responsibility is about who has to fix it Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on The government ruined the economy their fault your responsibility to adjust your budget and find work This sounds harsh Martin.

و ادامه دادن. دولت اقتصاد را خراب کرد، تقصیر آنهاست، مسئولیت شما برای تنظیم بودجه و پیدا کردن کار. این به نظر سخت می‌آید، مارتین. نمی‌کند. مسئولیت به این معناست که چه کسی باید آن را حل کند. شوهر سابق شما قلب شما را شکست، تقصیر اوست، مسئولیت شما برای بهبود من خوشحال نیستم. تقصیر اقتصاد است که من فقیر هستم. ممکن است درست باشد که تقصیر آنهاست، اما سرزنش آنها مشکلات را حل

It is empowering Julia.

این قدرت‌بخش است، جولیا.

How so?

چگونه؟

Because if you are responsible, you are in the driver's seat He uses a poker analogy You don't get to choose the cards you are dealt that is luck But you are 100% Responsible for how you play them the best players can win with a terrible hand and the worst players Can lose with a great hand Friends, are you blaming someone else for your situation?

با یک دست بد برنده شوند و بدترین بازیکنان می‌توانند با یک دست خوب ببازند. دوستان، آیا شما کسی را برای وضعیت خود سرزنش می‌کنید؟ را که به شما داده می‌شود انتخاب کنید، این شانس است. اما شما 100 درصد مسئول نحوه بازی کردن آنها هستید. بهترین بازیکنان می‌توانند چون اگر شما مسئول باشید، در صندلی راننده هستید. او از یک تشبیه پوکر استفاده می‌کند. شما نمی‌توانید کارت‌هایی

How would it feel to say?

احساس شما چگونه خواهد بود اگر بگویید؟

This sucks, but it is my job to fix it part seven Failure and the do-something Principle, I love this next rule because it helps when I feel stuck We often think motivation works in a straight line Inspiration leads to motivation Which leads to action so we sit around waiting for inspiration to strike?

انگیزه به صورت خطی کار می‌کند الهام به انگیزه منجر می‌شود که به عمل منجر می‌شود پس ما دور هم نشسته‌ایم و منتظر الهام هستیم؟ هفت شکست و اصل انجام دادن، من این قانون بعدی را دوست دارم زیرا وقتی احساس گیر کردن می‌کنم کمک می‌کند ما اغلب فکر می‌کنیم این بد است، اما وظیفه من است که آن را درست کنم قسمت

We wait to feel like doing it But Manson says it is a loop Action leads to inspiration Which leads to motivation if you lack motivation don't wait just do something anything Even a tiny action if you need to write a book write one sentence That one sentence will inspire you to write the next Action is not just the effect of motivation.

عمل کوچک اگر نیاز دارید کتابی بنویسید یک جمله بنویسید آن یک جمله شما را به نوشتن جمله بعدی الهام می‌دهد عمل فقط اثر انگیزه نیست. یک حلقه است عمل به الهام منجر می‌شود که به انگیزه منجر می‌شود اگر انگیزه ندارید منتظر نمانید فقط کاری انجام دهید هر چیزی حتی یک ما منتظریم که احساس کنیم که باید این کار را انجام دهیم اما مانسون می‌گوید این



It is the cause of it This also changes how we view failure Failure is just part of the process if you aren't failing you aren't trying anything new He talks about how Picasso painted thousands of bad paintings to get the masterpieces We only see the masterpieces But the failure was the path to the success Friends is there a project you are Procrastinating on don't wait for the perfect moment Just do one small thing today and watch the motivation follow part eight Death and legacy We have arrived at the final chapter and it is about death It seems dark, but it is actually the most beautiful part of the book Manson talks about the denial of death Humans are the only animals who know we are going to die This creates a deep terror in us so we create immortality projects We try to put our names on buildings or have children or create art We want something to live on after we are gone We distract ourselves with trivial nonsense to avoid thinking about the end but Manson says Acknowledging death is the key to living Why?

.....

ما خود را با مسائلی بی اهمیت مشغول می کنیم تا از فکر کردن به پایان جلوگیری کنیم اما مانسون می گوید پذیرش مرگ کلید زندگی است چرا؟ سعی می کنیم نام خود را بر روی ساختمان ها بگذاریم یا فرزندان داشته باشیم یا هنر خلق کنیم ما می خواهیم چیزی بعد از رفتن ما باقی بماند تنها حیواناتی هستند که می دانند قرار است بمیرند این ترس عمیقی در ما ایجاد می کند بنابراین ما پروژه های جاودانگی ایجاد می کنیم ما رسیده ایم و این درباره مرگ است به نظر تاریک می آید، اما در واقع زیباترین بخش کتاب است مانسون درباره انکار مرگ صحبت می کند انسان ها منتظر لحظه کامل نباشید فقط امروز یک کار کوچک انجام دهید و ببینید انگیزه دنبال می آید قسمت هشت مرگ و میراث ما به فصل نهایی صحبت می کند ما فقط آثار بزرگ را می بینیم اما شکست راهی به سوی موفقیت بود دوستان آیا پروژه های هست که شما در آن تعلل می کنید؟ شما شکست نمی خورید، هیچ چیز جدیدی را امتحان نمی کنید او درباره اینکه چگونه پیکاسو هزاران نقاشی بد کشیده است تا به آثار بزرگ برسد این علت آن است این همچنین نحوه دیدن ما از شکست را تغییر می دهد شکست فقط بخشی از فرایند است اگر

Because it strips away the fluff When you realize you could die tomorrow you stop caring about your embarrassing haircut You stop caring about what your neighbor thinks of your car You only care about what is truly important Manson tells a story about visiting a cliff in South Africa the Cape of Good Hope He stood on the edge and looked down at the ocean He had been depressed and suicidal in the past But in that moment facing the reality of death He felt a strange peace He realized he was not the center of the universe This is called ego death It sounds scary, but it is liberating when you realize you are small your problems become small, too You are free to just be as the stoic said memento mori Remember you must die It is not meant to make you sad it is meant to make you focus Friends if this was your last day, would you care about the things you are worrying about right now? probably not So why care about them now?

.....

اگر این آخرین روز شما بود، آیا به چیزهایی که اکنون نگران آن ها هستید اهمیت می دادید؟ احتمالا نه پس چرا اکنون به آن ها اهمیت بدهید؟ که استویک ها گفتند مemento موری به یاد داشته باشید که باید بمیرید این به معنای ناراحت کردن شما نیست بلکه به معنای تمرکز شماست دوستان به نظر ترسناک می آید، اما وقتی متوجه می شوید که کوچک هستید، مشکلات شما نیز کوچک می شوند شما آزاد هستید که فقط باشید همانطور آن لحظه که با واقعیت مرگ مواجه شد احساس آرامش عجیبی کرد او متوجه شد که مرکز جهان نیست این به مرگ خودخواهی گفته می شود در آفریقای جنوبی، دماغه امید نیک می گوید او بر لبه ایستاده و به اقیانوس نگاه کرده است او در گذشته افسرده و خودکشی بوده است اما در ماشین شما چه فکر می کند اهمیت نمی دهید شما فقط به آنچه واقعا مهم است اهمیت می دهید مانسون داستانی درباره بازدید از یک صخره می برد وقتی متوجه می شوید که ممکن است فردا بمیرید دیگر به مدل موی خجالت آور خود اهمیت نمی دهید دیگر به این که همسایه تان درباره زیر این fluff را از بین

Live for what matters love the people around you Do work that you are proud of and let the rest go inclusion Wow Martin that was a journey it really is a powerful book Let's recap the main points for our friends one Trying to be happy makes you unhappy Embrace the struggle to Choose your problems find the pain you enjoy three You are not special and that is okay for Values matter choose values you can control five Take radical responsibility for everything in your life Six if you are stuck just do something and seven remember death to truly live I Feel like I need to go look at my life and delete some shitty values.

.....

و هفت به یاد داشته باشید مرگ را برای زندگی واقعی احساس می کنم که باید به زندگی ام نگاه کنم و برخی از ارزش های بی معنی را حذف کنم. انتخاب کنید که می توانید کنترل کنید پنج مسئولیت رادیکال برای همه چیز در زندگی خود بپذیرید شش اگر گیر کرده اید فقط کاری انجام دهید خود را انتخاب کنید، دردی را پیدا کنید که از آن لذت می برید سه شما خاص نیستید و این خوب است چهار ارزش ها مهم هستند ارزش هایی را بیایید نکات اصلی را برای دوستانمان مرور کنیم یک تلاش برای خوشحال بودن شما را ناخوشحال می کند با مبارزه روبرو شوید دو مشکلات باشید کارهایی انجام دهید که به آن ها افتخار می کنید و بقیه را رها کنید شامل Wow مارتین، این یک سفر بود واقعا یک کتاب قدرتمند است برای آنچه مهم است زندگی کنید، افرادی را که در اطراف شما هستند دوست داشته



I Think we all do Julia.

فکر می‌کنم همه ما این کار را باید انجام دهیم جولیا.

It is a constant process Friends we hope this summary helps you navigate your week with a little less stress a little more focus Now let's wrap up with our important request and if you enjoyed this episode, please write a small comment before you go Your comments show the platforms that our community is real active and growing This support is crucial for us to continue creating new episodes every week Tell us which rule from the book you needed to hear the most Do you want to be part of our slow English community?

هفته قسمت‌های جدیدی بسازیم به ما بگویید کدام قانون از کتاب را بیشتر نیاز داشتید آیا می‌خواهید بخشی از جامعه انگلیسی آرام ما باشید؟ بنویسید نظرات شما به پلتفرم‌ها نشان می‌دهد که جامعه ما واقعی، فعال و در حال رشد است این حمایت برای ما حیاتی است تا بتوانیم هر و کمی تمرکز بیشتر بگذارید حالا بیایید با درخواست مهم‌مان جمع‌بندی کنیم و اگر از این قسمت لذت بردید، لطفاً قبل از رفتن یک نظر کوچک این یک فرایند مداوم است دوستان امیدواریم این خلاصه به شما کمک کند که هفته‌تان را با کمی استرس کمتر

We need your comments because your voice is more important than ours Your voice and comments will show us the right path Thank you for listening.

داریم زیرا صدای شما از صدای ما مهم‌تر است صدای شما و نظرات شما به ما مسیر درست را نشان می‌دهد از شما برای گوش دادن متشکریم.
ما به نظرات شما نیاز

See you next time friends

تا دفعه بعد دوستان خدا حافظ.

