

ارائه شده توسط

## لینگو لرن | Lingo Learn

برترین ارائه دهنده خدمات کمک آموزشی کانون زبان شامل: سوال و سامری، دیکشنری کانون، آموزش های رایگان و کاربردی و...

 LingoLearn\_official

 LingoLearn

{هرگونه کپی برداری بدون ذکر نام صاحب اثر شرعا و قانونا حرام و قابل پیگیری می باشد.}

High 3

Unit 3

## The Expectation Syndrome

سندرم توقع

### I Hope for It, but I Don't Expect It

به آن امید دارم اما انتظارش را ندارم

PICTURE THE SCENE: It's the seventeenth Winter Olympics in Lillehammer, Norway. Dan Jansen, a famous American speed skater, is about to compete in the 500-meter race. This is the fourth Olympics he has participated in. In the first three races, he failed to win any medals. This will be his last Olympic competition, so the pressure is on.

این صحنه را تصور کنید: هفدهمین المپیک زمستانی ست در لیلهمر، نروژ. دن جانسن، اسکیت باز سرعتی مشهور آمریکایی، در شرف رقابت در مسابقه ی ۵۰۰ متری است. این چهارمین المپیک است که او در آن شرکت کرده است. در سه مسابقه ی اول، او نتوانست هیچ مدالی کسب کند. این آخرین رقابت المپیک او خواهد بود پس فشار زیاد است.

About halfway through the 500, one of Dan's skates catches a rough **spot** on the ice, and this slows him down. He wins no medal at all. Three days later Dan competes in the 1000-meter race. Everyone knows this is his last chance for a medal. Some observers have already written him off.

حدود نیمه ی راه از ۵۰۰ متر، یکی از اسکیت های دن به نقطه ی سختی از برف میگیرد و این سرعتش را کم میکند. او هیچ مدالی برنده نمیشود. سه روز بعد دن در مسابقه ی هزار متر رقابت میکند. همه میدانند این آخرین شانس او برای مدال است. بعضی ناظران از قبل حذفش کرده اند.

Dan starts off well. As he is coming around a turn, though, his skate again hits a rough **spot** on the ice, and he almost falls. Will the outcome be the same? He says to himself that he's just going to keep skating and let what happens happen. In effect, he "**casts his fate to the winds**" and ceases to worry about the outcome. The result? Dan sets a world record and wins the gold medal.

دن به خوبی شروع میکند. اگرچه ، همینکه او دارد به دور پیچی میپیچد، اسکیتش دوباره به نقطه ی سختی روی برف برخورد میکند و او تقریباً می افتد. آیا نتیجه یکسان خواهد بود؟ او به خودش میگوید که او قرار است به اسکیت کردن ادامه دهد و بگذارد هرچه اتفاق افتاد بیفتد. در اثر آن، او "سرنوشتش را به بادهای میسپارد" و از نگران بودن در مورد نتیجه دست میکشد. نتیجه؟ دن رکوردی جهانی میزد و مدال طلا را برنده میشود.

PICTURE ANOTHER SITUATION: Your two best film-**buff** friends have seen the **reissued** Star Wars, but you haven't seen it yet. They **rave** about its **superb** color photography and **awesome** special effects. They **applaud** its basically serious and even **profound** treatment of the age-old **conflict** between good and evil. They say it's the best American movie of the last half of the century.

وضعیتی دیگر را تصور کنید: دو بهترین دوست فیلم باز شما نسخه ی مجدد صادر شده ی جنگ ستارگان را دیده اند اما شما هنوز آن را ندیده اید. آن ها در مورد تصویر برداری رنگی فوق العاده اش و جلوه های ویژه ی عالی اش غوغا به پا کرده اند. آن ها درمان ناسازگاری قدیمی بین خوب و بدِ اساسا جدی و حتی عمیق اش را ستایش کردند. آن ها میگویند این بهترین فیلم آمریکایی در نیم قرن اخیر است.

When you go to see it, though, you're disappointed. You don't find it as excellent as everyone has been saying. In fact, you consider it just another action-adventure **flick**.

اگر چه، هنگامی که شما میروید که آن را ببینید، نا امید میشوید. شما آن را به ممتازی چیزی که همه می گفتند نمی یابید. در واقع، شما آن را فقط یک فیلم سینمایی نبردی-ماجراجویی دیگر تلقی میکنید.

These situations illustrate what we might call "the expectation syndrome," a condition in which events do not turn out as we feel they ought to. Children often do not meet their parents' career expectations of them. Athletes do not always win what people expect them to win. Great literature doesn't always seem as good as it should.

این وضعیت ها چیزی را که ما ممکن است "سندرم توقع" بنامیم نشان میدهد؛ موقعیتی که در آن



مناسبت‌ها آنگونه که ما احساس میکنیم ممکن است پیش برود از کار در نمی‌آیند. بچه‌ها معمولاً انتظارات شغلی والدینشان را برآورده نمیکنند. ورزشکاران همیشه چیزی را که مردم از آن‌ها توقع دارند که ببرند، نمیبینند. ادبیات والا همیشه به آن خوبی که باید به نظر نمیرسد.

I asked psychiatrist Robert Stevens whether there is an actual scientific basis for the negativity of expectations or whether this is merely a philosophical question, an unpleasant, frustrating **irony** of the human condition.

من از روانپزشک رابرت استیونز پرسیدم آیا یک اساس علمی واقعی برای منفی بودن انتظارات وجود دارد یا این صرفاً یک پرسش فیلسوفانه، یک طعنه‌ی ناخوشایند و اذیت‌کننده از شرایطی انسانی است.

STEVENS: Well, what we're really talking about here, I think, is the **immense** power of the mind. For example, there is a documented medical phenomenon called "**focal dystonia**," which is an abnormal muscle function caused by extreme concentration. Somehow, when athletes are concentrating too hard, they "**short circuit**" certain brain functions and miss the basket, don't hit the ball, or lose the race. In effect, they're letting their expectations control them. So there's a physiological **counterpart** to what the mind **manifests**.

استیونز: خب، چیزی که ما در حقیقت در مورد آن اینجا صحبت میکنیم، فکر میکنم، قدرت بیکران ذهن است. برای مثال، یک پدیده‌ی پزشکی ثبت شده به نام "کشیدگی عضلانی کانونی" وجود

دارد که یک کارکرد غیرعادی ماهیچه ناشی از تمرکز شدید است. به نحوی، زمانی که ورزشکاران بیش از حد تمرکز میکنند، آن ها عملکرد های خاصی از مغز را قطع میکنند و سبب را گم میکنند، به توپ ضربه نمی زنند، یا مسابقه را میبازند. در این اثر، آن ها دارند به انتظاراتشان اجازه میدهند که کنترلشان کنند. پس یک نقطه ی مقابل فیزیولوژیک با چیزی که ذهن نشان میدهد وجود دارد.

POCKET DIGEST: Have you ever had any experience with this phenomenon in your personal, everyday life?

Pocket digest: تا کتون تجربه ای در مورد این پدیده در زندگی روزانه ی شخصی تان داشته اید؟

STEVENS: Yes, I think I have. We're learning more about the human brain all the time. It seems that the mind has **immense** power for both positive and negative things. Let me give you an example from skiing. There are days when, as a cautious, high-intermediate skier, I stand at the top of a steep, "icy slope, plotting my every move down the course, fearing that I'll fall. Sure enough, I do fall. Other days I feel different. My expectations are miles away. I ski well and don't fall. When we focus excessively on goals, our expectations tend to take over and our mind places us outside the process. On the other hand, when we concentrate on the process instead of the goal, we're often much more successful. Have you heard the phrase "trying too hard"?

استیونز: بله، فکر میکنم داشته ام. ما داریم همیشه بیشتر در مورد مغز انسان یاد میگیریم. به نظر میرسد

که ذهن قدرت بیکرانی برای هر دو چیزهای مثبت و منفی دارد. بگذارید از اسکی کردن برایتان مثالی بزنم. روزهایی وجود دارد که به عنوان یک اسکی باز محتاط‌ بالاتر از متوسط، بالای سرایشی می‌ایستم، شیب یخی، در حال تصور کردن هر حرکتی تا پایین مسیر، می‌ترسم از اینکه بیفتم. به اندازه کافی مطمئن باشید، من قطعاً می‌افتم. روزهای دیگر احساس متفاوتی دارم. انتظاراتم در مایل‌ها فاصله هستند. من اسکی می‌کنم و نمی‌افتم. وقتی ما بیش از حد روی اهداف تمرکز می‌کنیم، انتظاراتمان تمایل به غلبه کردن دارند و ذهن ما، ما را خارج از پروسه قرار می‌دهد. از سوی دیگر، وقتی ما به جای هدف نهایی روی روند تمرکز می‌کنیم، اغلب خیلی موفق‌تر هستیم. اصطلاح "بیش از حد تلاش کردن" را شنیده‌اید؟

POCKET DIGEST: Very interesting. What would be your recommendation about expectations, then?

Pocket digest: بسیار جالب. پس پیشنهاد شما درباره‌ی انتظارات چه خواهد بود؟

STEVENS: Well, all I've been able to come up with so far is that it's better to hope for things than to expect them.

استیونز: خب، همه‌ی چیزی که من توانسته‌ام تا کنون نتیجه‌گیری کنم این است که بهتر است برای چیزها امید داشته باشیم تا انتظار آنها.

New word: English explanation / معنی فارسی

Applaud: give approval to by clapping the hands / تحسین کردن، کف زدن

Awesome: excellent, terrifying / انگیزنده ی بیم و احترام، پرابهت، هراس انگیز

Buff: (informal) an enthusiast of some hobby, sport, activity, or the like / کار بلد،

ماهر

Cast sb's fate to the wind: نام یک آهنگ، سرنوشت کسی را به باد سپردن

Conflict: to be in strong opposition or disagreement; differ / ناسازگاری

Counterpart: someone or something that is similar or identical to another / همتا

قرین

Dystonia: impairment of muscle tone / کشیدگی عضلانی، دیستونی

Flick: سینما





Focal: of or relating to focus / کانونی، مرکزی

Immense: extremely large or vast / بیکران، وسیع

Irony: a manner of using language so that it conveys a different or opposite meaning to that which is literally expressed in the words themselves. Irony is often used as a literary technique, especially to produce humor or pathos / طعنه

Manifest: to show plainly; display; demonstrate / آشکار نمودن، فاش شدن

Profound: located at, reaching to, or coming from a great depth / عمیق، ژرف

Rave: to praise something extravagantly; express enthusiasm / غوغا کردن، جار و

جنجال کردن

Reissue: reproduction of an old movie, release of a film that was released in the past / چاپ مجدد

Short circuit: to disrupt an electrical circuit, usu. accidentally, by providing a low-resistance alternate path for current, often resulting in sparks or electrical damage / قطع برق، اتصالی کردن

Spot: place; position / نقطه

Superb: of the finest kind or quality / عالی، پرشکوه

@LinggoLearn

New word	Synonym	Antonym
Applaud	clap	boo
Awesome	Terrific, excellent	
Buff	devotee, enthusiast	
Cast sb's fate to the wind		
Conflict	clash, collide, differ, disagree	accord, agree, coincide, harmonize
Counterpart	double, equivalent, match, parallel, peer	
Dystonia		
Flick		
Focal	Central	
Immense	enormous, extensive, gigantic, great, huge	tiny
Irony	invective, reproach, reproof, lash, mockery	
Manifest	display, exhibit, show	hide, mask, suggest
Profound	deep	
Rave		
Reissue	republish	

Spot	place	
Superb	magnificent, splendid, super, superlative	inferior, poor

@LinggoLearn