

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 5

Happiness is...?

خوشحالی است...؟

Singers sing about it: Dorothy, for example, sang about what she hoped to find "Over the Rainbow" in The Wizard of Oz. Bobby McFerrin's advice to us in song was "Don't worry, be happy." Filmmakers often make movies with happy endings. Fairy tales typically end with "And they all lived happily ever after."

خوانندگان در مورد آن میخوانند: برای مثال دوروتی درباره ی چیزی که امید داشت "آنطرف رنگین کمان" پیدا کند، در جادوگر شهر اوز خواند. نصیحت بابی مکفرین به ما در آهنگ "نگران نباش، خوشحال باش" بود. فیلم سازان اغلب فیلمهایی با پایان های شاد میسازند. افسانه ها معمولاً با "و همگی به خوبی و خوشی زندگی کردند".

People go to psychiatrists and psychologists to find out if they've got it or to get it if they haven't. There's a common belief that it's essential for us to be happy in life. The American Declaration of Independence says people are entitled to "life liberty, and the pursuit of happiness." It's clear that happiness is central to human existence. But what is it? How can we get it, and how can we keep it?

مردم پیش روانپزشکان و روانشناسان میروند تا پی ببرند که آن را دارند یا اگر ندارند آن را بدست بیاورند. باوری عام وجود دارد که برای ما ضروری ست در زندگی خوشحال باشیم. اعلامیه ی استقلال امریکا میگوید " آزادی زندگی، و دستیابی به شادی " حق مردم است. واضح است که شادی برای وجود انسان مرکزی است. اما آن چیست؟ چگونه میتوانیم آن را بدست بیاوریم و چگونه میتوانیم آن را نگه داریم؟

It was difficult for me to come up with answers to these questions, so I went to The American Heritage Dictionary and looked up "happy." Here's the main definition I found: "Enjoying, showing, or marked by pleasure, satisfaction, or joy." OK. That seems like a reasonable definition. But the concept of happiness is nonetheless **elusive**.

فهمیدن جواب این سوالات برای من سخت بود پس دیکشنری میراث آمریکایی مراجعه کردم و "خوشحال" را جستجو کردم. این تعریف اصلی ایست که پیدا کردم: " لذت بردن، نشان دادن، یا علامت گذاری شدن توسط عیش، رضایت یا خوشی." خوب است. این تعریفی معقول به نظر می رسد. اما مفهوم خوشحالی با این وجود گیج کننده است.

We tend to say things like, "If only I could find someone I could really love, I'd be happy forever," or "I'd be so happy if I just had enough money to buy the things I want and need." That things and even people are not the key to happiness is quite clear, however

ما تمایل داریم چیزهایی مثل "اگر فقط میتوانستم کسی را پیدا کنم که بتوانم واقعا عاشقش باشم، برای همیشه خوشحال خواهم بود" یا "خیلی خوشحال بودم اگر فقط به اندازه ی کافی برای خریدن چیزهایی که میخواهم و نیاز دارم پول داشتم". با اینحال اینکه آن چیزها و حتی مردم کلید خوشحالی نیستند کاملا واضح است.

How many times have we gone all out to get something we really wanted, only to discover that it wasn't so great once we had it? I decided to do some additional research about happiness. I found out some interesting things.

چند بار برای چیزی که واقعا میخواستیم بیرون رفتیم فقط برای اینکه پی ببریم زمانی که آن را داشتیم خیلی هم عالی نبود؟ تصمیم گرفتم مقداری تحقیق اضافی در مورد خوشحالی انجام دهم. چیزهای جالبی دریافتم.

The first thing I learned about happiness is that there's a big difference between what we think will make us happy and what actually does. According to psychologist Daniel Gilbert of Harvard University, we human beings are very good at describing our feelings and emotions at the moment of a significant experience.

اولین چیزی که در مورد خوشحالی یاد گرفتم این است که تفاوت بزرگی بین چیزی که فکر میکنیم ما را خوشحال خواهد کرد و چیزی که حقیقتا میکند، وجود دارد. به عقیده ی روانشناس دنیل



گیلبرت از دانشگاه هاروارد، ما انسان ها در زمان یک تجربه ی قابل توجه، در توصیف احساسات و هیجانانامان خیلی خوبیم.

What we're not so good at is predicting what our feelings will be like in the future and how long we'll have those feelings. This is because feelings are produced by certain brain chemicals right after we've had an experience. The feelings are recorded in our memory, but the specific chemicals associated with the experience **fade** rather soon.

چیزی که در آن خیلی خوب نیستیم پیش بینی کردن این است که احساساتمان در آینده چگونه خواهد بود و تا چه مدت آن احساسات را خواهیم داشت. این به این دلیل است که احساسات توسط مواد شیمیایی خاصی در مغز ساخته میشوند درست بعد از اینکه تجربه ای داشتیم. احساسات در حافظه ی ما ضبط میشوند اما مواد شیمیایی خاص مرتبط با تجربه خیلی زود محو میشوند.

When we look back on emotional experiences, we still feel the emotions we once felt but not as strongly as before. It's evident that some force in our brain seeks to keep our emotions on an even **keel**. When we have a **humiliating** or irritating experience, for example, our brain takes steps to lessen the impact of this experience in order to maintain mental **equilibrium**.

هنگامی که ما تجربه های احساسی مان را به یاد آوریم، هنوز هم احساساتی که سابقا حس کردیم را حس میکنیم اما نه به قوت قبل. این نشان میدهد که نیرویی در مغزمان سعی میکند احساساتمان را در

سطحی متعادل نگه دارد. برای مثال، زمانی که ما تجربه ای تحقیر آمیز یا آزاردهنده داریم، مغز ما برای کم کردن تاثیر این تجربه قدم هایی برمیدارد به منظور حفظ کردن تعادل ذهنی .

Gilbert likens this process to the way an **oyster** produces a layer of **pearl** around an **invading** grain of sand. It appears that the brain reduces the emotional impact of very positive experiences as well. A few weeks after a positive experience, we've gotten over the "high," and our feelings have returned to "normal."

گیلبرت این پروسه را به راهی که یک صدف لایه ای از مروارید دور دانه ی شنی متجاوز میسازد، تشبیه میکند. به نظر می رسد که مغز اثر احساسی تجربه های خیلی مثبت را هم کاهش می دهد. چند هفته پس از تجربه ای مثبت، ما از "سرخوشی" عبور کرده ایم، و احساساتمان به "عادی" برگشته اند.

Psychological experiments **bear out** this **notion** that humans are not good at predicting their future happiness. In one case, a number of lottery winners who had won large **jackpots** were interviewed after they won. They expected to feel happy for a long time afterwards. They did, in fact, feel **euphoria** for short time, but this feeling **faded**, and their level of happiness was soon back to its usual state.

آزمایش های روانشناسی این ایده را تایید میکند که انسان ها در پیش بینی کردن خوشحالی آینده شان خوب نیستند. در یک مورد، تعدادی از برندگان لاتاری که جوایز بزرگی را برنده شده بودند پس از برنده شدن مورد مصاحبه قرار گرفتند. آن ها توقع داشتند که برای مدتی طولانی پس از آن

احساس خوشحالی کنند. در حقیقت، رضایتمندی را برای مدت کوتاهی احساس کردند، اما این احساس محو شد و سطح خوشحالی آن ها زود به حالت معمولش برگشت.

In another experiment, students were interviewed about where they thought they would feel happier attending school, in a warm climate like that in California or in a colder climate. Most predicted that they would be happier in warm California, but later interviews showed that students felt equally happy in warm and cold climates.

در آزمایشی دیگر دانش آموزان مورد مصاحبه قرار گرفتند درباره ی اینکه فکر میکنند با مدرسه رفتن در کجا حس خوشحالی بیشتری دارند، در آب و هوای گرم مثل کالیفرنیا یا آب و هوایی سردتر. بیشتر افراد پیش بینی کردند که آنها در کالیفرنیا گرم خوشحال تر خواهند بود اما مصاحبه های بعد نشان داد که دانش آموزان در آب و هوای گرم و سرد به اندازه یکسانی احساس خوشحالی کردند.

In a third case, people who had been tested for **Huntington's disease** or AIDS expected that they would be devastated if they got bad news. Most of them, however, were not. It was those who decided not to be tested who suffered the greatest anxiety.

در مورد سوم، افرادی که برای بیماری هانتینگتون یا ایدز تست شده بودند، توقع داشتند اگر خبرهای بدی بگیرند ویران شوند. بیشتر آنها، با اینحال، نشدند. آنهایی که تصمیم گرفتند تست نشوند بودند

که از بزرگترین اضطراب رنج بردند.

The second thing I learned about happiness is that it apparently centers around our ability to adapt to a situation and live through it, especially under **adverse circumstances**. For example, a professor **recounted** an experience he'd had with his wife regarding which curtains they should buy for their bedroom.

دومین چیزی که در مورد خوشحالی یاد گرفتم این است که ظاهراً حول توانایی ما در سازگار شدن با شرایط و زندگی کردن با آن، مخصوصاً تحت شرایط مضر متمرکز میشود. برای مثال، یک پروفیسور آزمایشی را که با همسرش راجع به اینکه کدام پرده ها را بهتر است برای اتاق خوابشان بخرند بازگو کرد.

The professor's wife wanted some brown curtains with **vertical** stripes. The professor hated them and was sure he would always hate them. His wife was **adamant**, however, and the professor felt it was important that he not get into an argument with her. They went ahead and bought the brown curtains. In time, he got used to them. In fact, not only did he adapt to them, but he also came to like them.

همسر پروفیسور پرده هایی قهوه ای با راه راه هایی عمودی میخواست. پروفیسور از آنها متنفر بود و مطمئن بود برای همیشه از آنها متنفر خواهد بود. همسرش یک دنده بود، به اینحال، و پروفیسور حس کرد مهم بود که با او به بحث و جدل نپردازد. آنها رفتند و پرده های قهوه ای را خریدند. در طول زمان، به آنها عادت کرد. در واقع، نه تنها به آنها وفق پیدا کرد بلکه از آنها خوشش آمد.



It may be the same with most of our experiences. It's not things or people or relationships in themselves that make us happy; it's the process of experiencing and adapting to them that brings us joy and satisfaction. So it appears that the secret to happiness lies not in thinking about what makes us happy but in just "doing it." Perhaps Bobby McFerrin had it right when he said, "Don't worry, be happy".

این شاید با بیشتر تجربه هایمان یکسان باشد. این چیزها یا مردم یا رابطه ها به تنهایی نیستند که ما را خوشحال میکنند؛ این پروسه ی تجربه کردن و سازگار شدن با آنهاست که برای ما شادی و رضایت می آورد. پس به نظر میرسد که راز خوشحالی نه در فکر کردن در مورد اینکه چه چیزی ما را خوشحال میکند بلکه فقط در "انجام دادنش" واقع میشود. گویا بابی مکفرین درست فهمیده بود وقتی میگفت "نگران نباش، خوشحال باش".

New word: English explanation / معنی فارسی

Adamant: unlikely to change in response to any request or argument; firmly decided or fixed / یک دنده

Adverse: opposed to or conflicting with one's purposes or desires / مضر

Bear out: show to be true, prove correct / تایید کردن

Circumstances: an occurrence or fact associated with or having an impact on an event or situation / شرایط

Elusive: hard to define or express - hard to perceive, understand, or remember / گریزان، گیج کننده

Equilibrium: mental or emotional stability; poise / موازنه، تعادل

Euphoria: a strong feeling of well-being or elation, sometimes unrealistic or unwarranted, and able to be induced by certain drugs / رضایت مندی، سرخوشی

Fade: to gradually vanish (sometimes fol. by out or away) / محو شدن، ناپدید شدن

Humiliating: causing feelings of shame, disgrace, or deep embarrassment / تحقیر

آمیز، توهین آمیز

Huntington's disease: بیماری هانتینگتون

Invalidate: to enter as an enemy, by force, in order to conquer or plunder / هجوم بردن

Jackpot: the largest or final prize in a game or contest / برنده تمام پول ها

Keel: a structural part extending lengthwise down the bottom center of the hull of a boat or ship, important for stability in water / تیر ته کشتی

Notion: an idea, opinion, or view / نظریه، عقیده

Oyster: any of various edible mollusks found chiefly in shallow water and characterized by a lumpy, irregular bi-valved shell, esp. the pearl oyster / صدف

خوراکی

Pearl: a smooth, hard, glossy deposit, valued as a gem, that is formed inside the shells of oysters and some other mollusks to cover an irritant object such as a grain of sand / مروارید

Recount: to tell a history of events; relate; narrate / بازگو کردن

Vertical: perpendicular to level ground; extending at right angles to the horizon; upright / عمودی

New word	Synonym	Antonym
Adamant	fixed, immovable, inflexible	yielding
Adverse	conflicting, contrary, opposing, oppositional	favorable, propitious
Bear out		
Circumstance	condition, detail, incident	
Elusive	Complex, fugitive	
Equilibrium	Poise, balance	
Euphoria		anxiety, depression, sadness
Fade	disappear	
Humiliating	contemptuous, pejorative	
Huntington's disease		
Invade	assault, foray, raid, storm, strike, trespass, intrude	
Jackpot		
Keel		
Notion	idea, thought, view	
Oyster		
Pearl		

Recount	enumerate, list, narrate, rehearse, relate	
Vertical	erect, perpendicular, plumb, upright	horizontal, inclined

@LinggoLearn