

انگلیسی	فارسی
complaining	شکایت کردن
condition	شرایط
born	به دنیا اومدن
rotate	چرخاندن
human being	انسان
limited	محدودیت
lift	بلند کردن
heavy	سنگین
manual	دستی
labor	کار ، تلاش
hurt	آسیب زدن
show up	پدیدار شدن
disease	مشکل ، بیماری
rare	نادر
face	رو به رو شدن
stopped working	از کار افتاده
nag	غر زدن
no reason	بی دلیل
Check out	دیدن ، بررسی کردن
Felt feel گذشته	احساس کردن
ashamed	خجالت
bad luck	بدشانسی
luck	شانس
amazing	حیرت انگیز
sitting	نشستن
find	پیدا کردن
excuse	بهانه
sit on butt	همان جا نشستن
live	زندگی کردن ، زندگی
cling onto	چسباندن به
bright future	آینده ی روشن
improve	پیشرفت
let	اجازه دادن
rich	پولدار
non-stop	بدون توقف
think about	فکر کردن درباره ی
dammit	لعنت
In my case	در مورد من
exercise	ورزش کردن
whining	نق زدن
unfortunately	متأسفانه

trait	خصلت
Dude	رفیق
breathing	نفس کشیدن
walk	راه رفتن
falling	ریختن
deepest	بمترین ، عمیق ترین
attractive	جذاب
appreciate	قدر دانی ، سپاسگزاری
enough	کافی
perfect	عالی
possible way	راه ممکن
fun	جالب
fact	حقیقت
seeing	نگاه کردن
Stop	دست برداشتن
putting out	ایجاد کردن
content	محتوا
inspire	الهام بخشیدن
buckle up	کمر بند رو ببند
get ready	آماده شدن
Enough is enough	دیگه کافیه
work your butt off	سخت کار کردن
watching	تماشا کردن

متن زیر نویس

So here I was

خب من اینجا بودم

complaining about the condition I have.

از شرایطی که داشتم شکایت میکردم.

What condition?

چه شرایطی؟

I was born with a problem named synostosis.

از وقتی به دنیا اومدم مشکلی به نام سینوستوز داشتم.

I can't rotate my arms like a normal human being.

نمیتونم مثل به انسان معمولی دستام رو بچرخونم.

They are pretty limited.

خیلی محدودن.

Because of this condition

بخاطر این شرایط

I can't lift anything heavy.

نمیتونم چیزهای سنگین بلند کنم

I can't do any manual labor.

هیچ کار دستی ای نمیتونم انجام بدم.

Because I may hurt my arms.

چون ممکنه به دستهام آسیب بزنم.

Not just that, a few years ago another problem showed up.

فقط همین نبود، چند سال پیش سروکله‌ی یه مشکل دیگه پیدا شد.

A very rare problem named Kienböck disease.

یه مشکل خیلی نادر به نام کین باخ.

This disease is really rare,

این بیماری خیلی نادره

maybe one person in a million faces this disease.

شاید از یه میلیون یه نفر با این مشکل روبه‌رو شه.

It's that rare...

همینقدر نادر...

So, my left arm almost stopped working.

پس دست چپم تقریباً دیگه کار نمی‌کرد.

I couldn't do anything with it.

هیچ‌کاری باهاش نمیتونستم انجام بدم.

You can see why I was complaining right?

حالا متوجه اید از چی شکایت میکردم، درسته؟

But now I think I was nagging for no reason.

ولی الان فکر میکنم بی دلیل غر میزدم.

Check this video out...

این ویدئو رو ببین

I felt ashamed.

خجالت کشیدم.

Even with these problems, I still have both of my arms. Right?

حتی با این مشکلات، من هنوز هر دو تا دستم رو دارم، نه؟

Why am I complaining?

چرا غر میزنم؟

why?

چرا؟

What more do I need?

دیگه چی میخوام؟

bad luck

This amazing woman is working out with one arm

اين خانم حيرت انگيز داره با يك دست ورزش ميكنه

and I am sitting here nagging about my luck

و من نشستم اينجا درمورد شانسم غر ميزنم.

to find some excuse to sit on my butt and do nothing.

تا يه بهانه‌اي پيدا كنم كه همينجا بشينم و كاري انجام ندم.

Yes

آره

this is who we are...

ما دقيقاً همينيم...

this is how we live...

اينطوري زندگي ميكنيم...

we just sit

فقط ميشينيم

and think

و فکر میکنیم

and find what is bad in our lives

و چیزی که تو زندگی‌مون بده رو پیدا میکنیم

and just cling onto it.

و محکم میچسبیمش!

we say I don't have money so I can't have a bright future.

میگیم من پول ندارم پس نمیتونم آینده‌ی روشنی داشته باشم.

I'm living in a place that won't let me improve ...

جایی زندگی میکنم که بهم اجازه‌ی پیشرفت نمیده

I don't have a rich family...

خانواده‌ی پولدار ندارم...

This is who we are

ما همینیم...

we find what is bad in our lives

چیزی که بده رو تو زندگی‌هامون پیدا میکنیم.

and just think about it all the time...

و همش در مورد همون فکر میکنیم.

non-stop

بدون توقف

But dammit

ولی لعنت بهش

just once

فقط یک بار

think about what is good in your life

به چیزی که خوبه تو زندگیت فکر کن

What do you have now?

الان چی داریم؟

In my case, I have both arms.

در مورد من، من دوتا دست دارم.

why was I complaining about them?

چرا همش گله و شکایت میکردم؟

Couldn't I exercise? Of course, I could...

نمیتونستم ورزش کنم؟ معلومه که میتونستم...

I was just whining like a little kid.

مثل بچه کوچیکا نق میزدم

and unfortunately

و متاسفانه

most of you guys have the same trait.

بیشتر شماها هم این خصلت رو دارید.

Oh, my nose is big.

وای دماغم گندهس.

Dude

رفیق

there are some people out there having breathing problems.

یه سری مردم هستن که برای نفس کشیدن مشکل دارن.

What if you couldn't walk? Ha?

اڳه نميتونستی راه ڀري ڇي؟ها؟

Oh, my hair is falling

واي موهام داره ميريزه

So what?

خب که ڇي؟

you have the deepest, most attractive voice in the world?

تو ښترين و جذاب ترين صدای جهان رو داری

appreciate it.

سپاسگزار باش!

what do you have now? Appreciate that.

الان ڇي داری؟قدردانش باش.

Why don't we have enough?

چرا به اندازه کافی نداریم؟

Why do we have to be perfect in every possible way

چرا تو هر راه ممکني باید عالی باشیم

to do something?

تا کاری انجام بدیم؟

why?

چرا؟

You know what?

میدونی چیه؟

Here's a fun fact

یه حقیقت جالب وجود داره

even if you were perfect

حتی اگه عالی هم بودی

you wouldn't do anything either.

باز هم هیچ کار نمیکردی.

Stop seeing what is bad in your life...

از نگاه کردن به بدی‌های زندگیت دست بردار

learn from these amazing people.

از این انسان‌های حیرت‌انگیز یاد بگیر

I want you guys to follow this amazing woman.

ازتون میخوام که این زن حیرت انگیز رو فالو کنید

She's putting out a lot of content

اون کلی محتوا تولید میکنه

to inspire you guys to start doing something.

که به شما الهام ببخشه تا شروع به انجام کاری کنید.

Don't you feel ashamed of how you're living your lives?

از طوری که داری زندگی میکنی خجالت نمیکشی؟

Just buckle up

فقط کمربندت رو ببند

get ready.

خودت رو آماده کن

Enough is enough...

دیگه واقعا کافیه...

work your butt off if you want to achieve something.

اگه میخوای به چیزی برسی، سخت کار کن.

Thanks for watching.

ممنون که نگاه کردید.