

## اشتباه انگیزشی من

Guys...guys

بچه ها... بچه ها

let me tell you a joke.

بذارید یه جوک براتون تعریف کنم.

Motivation

انگیزه

Yo, what's going on?

هی، چه خبر؟

A lot of you guys have asked me

خیلی از شماها ازم پرسیدید که

how to stay motivated to learn English.

چطور برای یادگیری انگلیسی با انگیزه بمونم.

Today I'll address that

امروز به این موضوع میپردازم

and say something really important.

و به چیز خیلی مهم میگم.

You should not seek motivation but commitment.

شما نباید دنبال انگیزه باشید، بلکه باید دنبال تعهد باشید.

What do I mean?

منظورم چیه؟

Let's take two people into consideration.

بیاید دو تا آدم رو در نظر بگیریم.

Mr. A and Mr. B

آقای الف و آقای ب

Mr. A watched a video on YouTube

آقای الف یه ویدئو تو یوتیوب دید

and gets really motivated to go for a run the next day.

و حسابی انگیزه پیدا میکنه که فردا بره بدوئه.

Mr. B is someone who really has a plan

آقای ب کسیه که واقعا برنامه داره

and is committed to going for a run no matter what.

و در هر شرایطی متعهد به دویدن.

The next day the weather is cold

روز بعد هوا سرده

Mr. A wakes up

آقای الف بیدار میشه

goes outside

میره بیرون

the breeze hits his face and says:

یه نسیم میخوره تو صورتش و میگه:

today is cold let's do it tomorrow.

امروز سرده، فردا میرم میدوئم.

Goes back to his bed and sleeps some more.

برمیگرده تو تختش و یکم دیگه میخوابه.

But Mr. B goes out

ولی آقای ب میره بیرون

the same things happen to him.

همون اتفاقا برای اونم میوفته.

He goes in...not to sleep some more

میره تو... نه برای اینکه بازم بخوابه

but to get a jacket...

بلکه برای برداشتن ژاکت...

He hits the road

میزنه به جاده

and finishes his jogging session for that day.

و برنامه ی دویدن اون روزشو به پایان میرسونه.

You see?

میبینی؟

That is the difference between motivation and commitment.

فرق بین انگیزه و تعهد اینه.

There are some days that you don't feel like doing something

یه روزایی هست که حس انجام کاری رو نداری

but you gotta do it anyway.

ولی در هر صورت باید انجامش بدی.

Because:

چون:

Successful people do what they need to do

آدمهای موفق کارهایی که باید انجام بدن رو انجام میدن

whether they feel like it or not.

چه حسش باشه چه نباشه.

Just like a romantic relationship

دقیقا مثل یه رابطه ی عاشقانه

you are going to talk to your partner every day no matter what...

تو تحت هر شرایطی هر روز با پارتنرت صحبت میکنی...

can you tell your partner I wasn't in a good mood

میتونی به پارتنرت بگی حالم خوش نبود

so, sorry I haven't called you for two weeks?

پس ببخشید که دو هفته بهت زنگ نزدم؟

In this case English is your partner

اینجا انگلیسی پارتنر توعه

never stop calling it

هیچ وقت دست از زنگ زدن بهش برندار

stay in touch with it every day

هر روز باهاش در ارتباط باش

even if you are not in a mood to do so...

حتی اگه حسش نیست اینکارو کنی...

This was my fifth mistake.

این اشتباه پنجم من بود.

I had always wanted to stay motivated

همش میخواستم با انگیزه بمونم

because I wanted my body to feel good.

چون میخواستم بدنم حس خوبی داشته باشه.

But here's the problem

ولی مشکل همینه

your body won't feel good by itself

بدنت به خودی خود حس خوبی نخواهد داشت

but you gotta MAKE IT feel good.

بلکه تو باید مجبورش کنی خوب باشه.

choosing something that you like the most.

با انتخاب چیزایی که بیشتر از همه دوست داری.

In my case I loved listening to AJ Hoge's contents

در مورد خودم، من گوش دادن به محتوای ای جی هوگ

reading manga

خوندن مانگا

novels

رمان

watching stand-up shows...

تماشای برنامه های استندآپ رو دوست داشتم...

I loved doing those things so I could do them every day.

من عاشق اون چیزها بودم پس میتونستم هرروز انجامشون بدم.

So the tip of the day for you is

پس راهکار روز برای تو اینه

to remember to have a daily plan

که یادت باشه برنامه ی روزانه داشته باشی

stay committed to it

بهش متعهد باشی

and make it as fun as possible

و تا جایی که میتونی مفرحش کنی

so that you can do it every single day.

که بتونی هر روز انجامش بدی.

Until next time!

تا دفعه ی بعد!

See ya!

میبینمتون!