



در این شماره می‌خوانید:

Fomo, Fear of Missing out

Diet Collocations

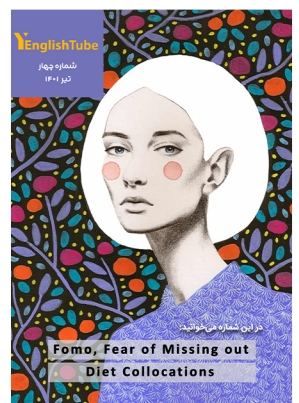
3	Fomo, Fear of Missing out
6	فومو، ترس از دست دادن
9	Diet Collocation
10	Books to Read
11	گشتی در موزیک جمعه‌ها

مجله YEnglishtube

شماره چهارم

تیر ۱۴۰۱

صفحه ۱۳



کاری از گروه YEnglishtube

YEnglishtube.com

سردبیر: یلدا علایی

صفحه آرایی: شیما سخایی

مسئول محتوا: مهدیه کلانتری

مترجم: نسیم صفایی

حروفچینی: شیما سخایی

FOMO

Fear of Missing out

We're continually being bombarded with suggestions about what we might do (go jet skiing, study in Colorado, visit the Maldives or see the Pyramids).

We're always hearing of the amazing things friends have done or are going to do: 'there was this great bar we all went to ...'; 'she's getting married in a little country church, then we're having a picnic...'; 'the sun was glinting on Sydney Harbour...'

There are endless hints of the allure of life in other places:

an article about family-friendly restaurants in Brooklyn, a crime novel set in Trieste...

The modern world makes sure we know at all times just how much we're missing.

It is a culture in which intense and painful doses of FOMO (Fear Of Missing Out) are almost inevitable.

There are, fundamentally, two ways in which the brute facts of missing out can be viewed:

one can take a Romantic or a Classical approach.



To the Romantic temperament, missing out causes immense agony. Somewhere else, noble and interesting and attractive people are living exactly the life that should be yours. You'd be so happy, if only you could be over there, at that party, with those people or working in that agency. The Romantic believes in the idea of a defined centre where the most exciting things are happening. At one time it was New York, for a few years it was Berlin; then London. Now, it's probably San Francisco and in five years it may be Auckland – or perhaps Rio.

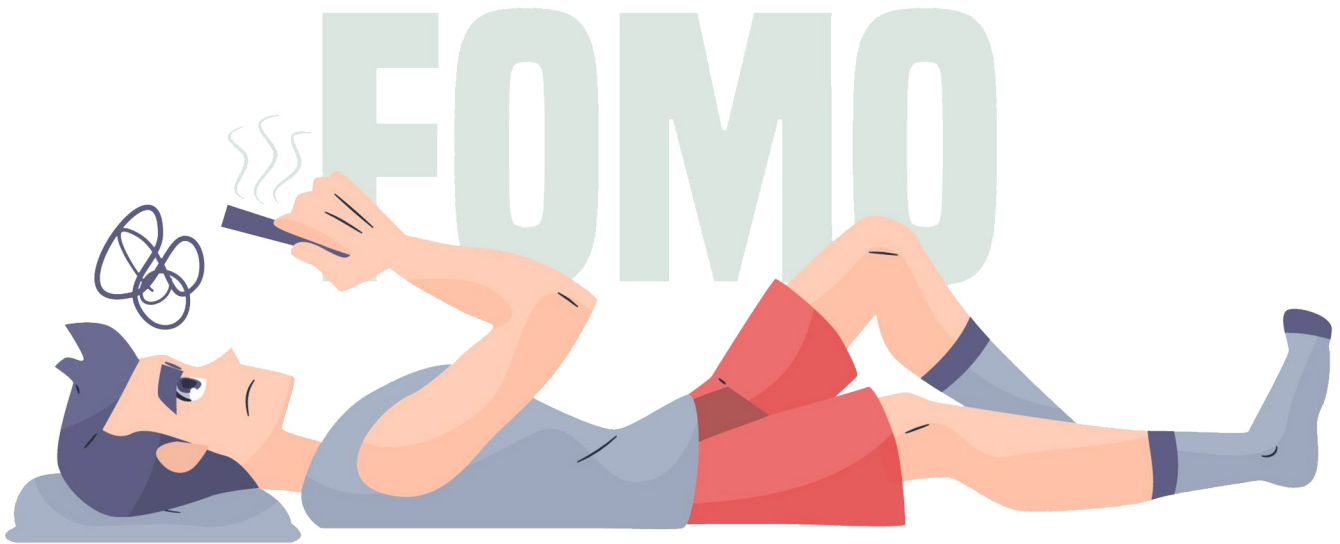
For the Romantic, humanity is divided into a large group of the mediocre – and a tribe of the elect: artists, entrepreneurs, the edgy part of the fashion world and the people doing creative things with tech.

As a Romantic, it can be exhausting inside your soul. Your mother sometimes drives you nuts: her life is utterly dull. How can she accept it? Being around individuals who are so unglamorous and lacking in ambition can feel pretty fatal.

For their part, classically-minded people acknowledge that there are of course some genuinely marvellous things going on in

Classical people are intensely aware that good qualities coexist with some extremely ordinary ones. Everything is rather jumbled up.

Academic qualifications can give no indication of true intelligence. Famous people can be dull. Obscure ones can be remarkable. At a perfect launch party, drinking sandalwood cocktails at the coolest bar in the world, you could feel sad and anxious.



in the world, but they doubt that the obvious signs of glamour are a good guide to finding them. The best novel in the world, they like to think, is probably not currently winning prizes or storming up the bestseller lists. It may be being written at this moment by an arthritic woman living in the otherwise unremarkable Latvian town of Liepāja.

The classical temperament also fears missing out but has a rather different list of things they are afraid of not enjoying: getting to truly know one's parents, learning to cope well with being alone; appreciating the consoling power of trees and clouds; discovering what their favourite pieces of music really mean to them, chatting to a seven year old child...

As these wise souls know, one can indeed miss out on such extremely important things if one is always rushing a little too intently to find excitement elsewhere, heading off in haste to that stylish bar with the see-through elevator packed with some of the city's top creatives.

ways to Overcome Fomo

Slow down

Most of us move at a faster pace than is necessary or beneficial to our best interests. Practice taking your time when eating, driving, talking, making love, or engaging in the tasks of everyday living.

Practice discernment

In regard to distinguishing what is truly important and necessary from what is merely desirable, and choose to eliminate some of the things that don't contribute to the deepening of the quality of your life experience.

Be willing to not have it all

Needs are limited. Desires are endless. Accepting the essential futility of trying to fulfill every desire we have is much wiser than indulging all of our impulses for gratification. Prioritizing certain activities enables us to let go of others.

- to make sure خاطر جمع شدن
- take a romantic approach رویکردی رمانتیک در پیش گرفتن
- to miss out از دست دادن
- drive someone nuts کسی را دیوانه/عصبانی کردن
- mean something to somebody برای کسی اهمیت داشتن
- to head off با عجله جایی رو ترک کردن



فومو

ترس از دست دادن

در سویی دیگر از دنیا، افراد جالب، شریف و جذاب دقیقاً همان زندگی که شما باید داشته باشید را دارند. اگر می‌توانستی آنجا باشی، در آن مهمانی یا در آن آژانس با آنها کار کنی، خیلی خوشحال می‌شدی. آدم رمانتیک باور دارد که یک نقطه‌ی متمرکز و مشخصی وجود دارد که بیشتر چیزهای هیجان‌انگیز آنجا اتفاق می‌افتد. مثلاً در برهه‌ای از زمان، آن نقطه نیویورک است، چند سال بعد برلین و بعد از آن لندن. اکنون، احتمالاً سانفرانسیسکو است و پنج سال دیگر ممکن است اوکلند یا شاید ریو باشد.

برای رمانتیک‌ها، بشریت به گروه بزرگی از افراد متوسط و گروه معدودی از برگزیدگانی همچون هنرمندان، کارآفرینان، افراد مشهور و پیشرو در دنیای مد و آنهایی که کارهای خلاقانه در زمینه‌ی فناوری انجام می‌دهند تقسیم می‌شود. یک فرد رمانتیک، در اعماق روح خود دچار احساس فرسودگی مفرط می‌شود. مادرت گاهی تو را دیوانه می‌کند، چرا که زندگی فوق‌العاده کسل‌کننده‌ای دارد. چگونه می‌تواند این زندگی را بپذیرد؟ بودن در کنار افرادی که بسیار بی‌زرق و برق و بدون رویاهای بلند پروازانه هستند، می‌تواند بسیار ملال‌آور و دردناک باشد.

ما به طور مداوم با پیشنهاداتی در مورد کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم بمباران می‌شویم (جت اسکی کنیم، در کلرادو درس بخوانیم، از مالدیو دیدن کنیم یا اهرام را ببینیم). ما همیشه چیزهای شگفت‌انگیزی را می‌شنویم که دوستان انجام داده‌اند یا می‌خواهند انجام دهند: «این کافه که همگی رفتیم خیلی عالی بود...»، «فلانی داره عروسیش رو تو فلان تالار می‌گیره، بعدش هم برنامه پیکنیک داریم...»، «خورشید در بندر سیدنی می‌درخشید...»

نکات بی‌پایانی از جذابیت زندگی در جاهای دیگر وجود دارد:

مقاله‌ای درباره‌ی رستوران‌های خانوادگی در بروکلین، رمانی جنایی در تریست...

دنیای مدرن همیشه بر آن است تا ما را از آنچه از دست می‌دهیم باخبر کند. ما در فرهنگی زندگی می‌کنیم که همواره در آن درگیر مواجه شدن با ترس شدیدی ناشی از عقب ماندن از رقابت با دیگران هستیم.

اساساً دو راه برای رویارویی و درک حقایق بی‌رحمانه‌ی ترس از جا ماندن وجود دارد، به این صورت که می‌توان رویکردی رمانتیک یا کلاسیک را در پیش گرفت. خلق و خوی احساسی یا رمانتیک باعث می‌شود که عقب افتادن با احساس عذاب شدید همراه باشد.

شخص دارای خلق و خوی کلاسیک نیز از عقب ماندن می‌ترسد، اما فهرست متفاوتی از چیزهایی دارد که در هراس از لذت نبردن از آنهاست. مانند شناخت واقعی والدین، چطور با تنهایی به خوبی کنار آمدن، درک واقعی قدرت تسلی بخش درختان و ابرها، پی بردن به معنای واقعی قطعات موسیقی مورد علاقه، گپ زدن با یک کودک هفت ساله و ...

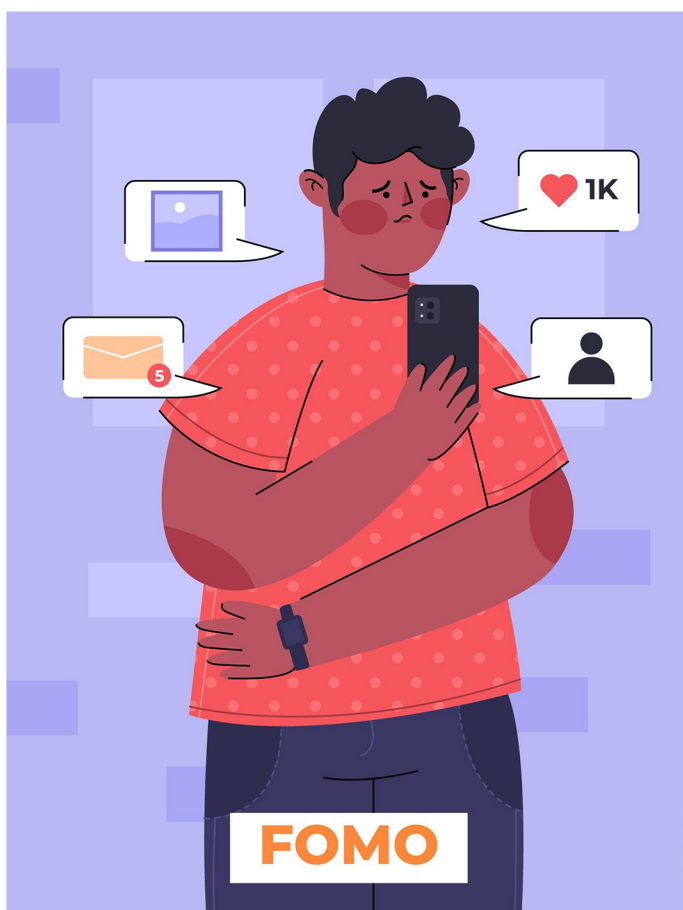
همانطور که روح خردمند این افراد می‌دانند که اگر همواره در تکاپو و جنب و جوش برای پیدا کردن هیجان در جایی دیگر باشیم می‌توان از چیزهای پراهمیت عقب ماند. مانند زمانی که با عجله به سمت فلان بار گران قیمتی که در آسانسورهای شیشه‌ای آن خلاق‌ترین افراد شهر خودنمایی می‌کنند می‌رویم.



افراد دارای ذهنیت کلاسیک نیز به نوبه‌ی خود می‌پذیرند که چیزهای واقعاً شگفت‌انگیزی در جهان اتفاق می‌فتند. اما آنها شک دارند که پیدا کردن چیزهای شگفت‌انگیز صرفاً با دنبال کردن نشانه‌های تجملاتی میسر باشد. از نظر آنها بهترین رمان جهان احتمالاً در حال بردن جوایز یا قرار گرفتن در فهرست پرفروش‌ها نیست. این رمان احتمالاً در این لحظه توسط زنی مبتلا به آرتروز که در شهر کم اهمیت لپاژا در لتونی زندگی می‌کند، در حال نگارش است.

افراد دارای این ذهنیت به این موضوع آگاه هستند که ویژگی‌های خوب در کنار ویژگی‌های بسیار معمولی پیدا می‌شوند، و همه چیز به نوعی درهم و برهم است.

مدارک تحصیلی نمی‌تواند نشانه‌ای از هوش واقعی باشد. افراد مشهور ممکن است کسل‌کننده باشند. افراد گمنام می‌توانند بسیار قابل توجه باشند. حتی در یک مهمانی عالی، با نوشیدنی‌های خاص و گران قیمت در جذاب‌ترین بار جهان، می‌توان احساس غم و اضطراب داشت.



راه‌های غلبه بر ترس از عقب ماندن

آهسته تر بروید

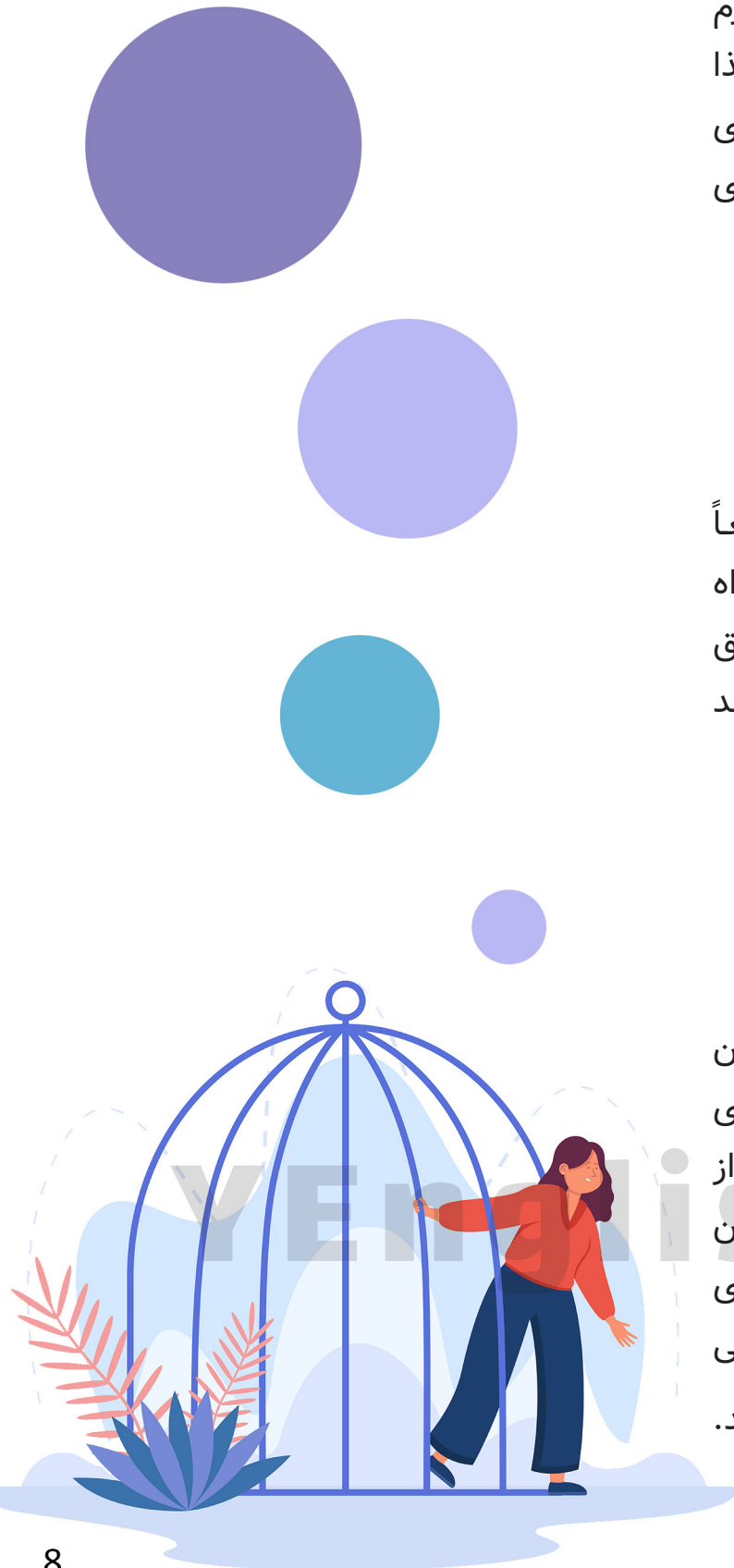
بسیاری از ما با سرعتی سریع‌تر از آنچه لازم است حرکت می‌کنیم. تمرین کنید هنگام غذا خوردن، رانندگی، صحبت کردن، عشق‌ورزی و یا انجام کارهای روزمره با سخاوت بیشتری وقت صرف کنید.

خودآگاهی را تمرین کنید

به خصوص در زمینه‌ی تشخیص آنچه واقعاً مهم و ضروری است، از آنچه صرفاً دلخواه شماست و برخی از مواردی را که به عمق کیفیت تجربه‌ی زندگی شما کمک نمی‌کنند حذف کنید.

باید پذیرفت که داشتن همه چیز به صورت همزمان امکان‌پذیر نیست

نیازها محدود اما خواسته‌ها بی‌پایان هستند. پذیرش بیهودگی تلاش برای برآوردن هر خواسته بسیار خردمندانه‌تر از آن است که در تلاش برای سیراب کردن تمام هوس‌هایمان باشیم. اولویت بندی کردن فعالیت‌های مشخص به ما توانایی رها کردن کارهای کم اهمیت‌تر را می‌دهد.



Diet Collocations

به عنوان کسی که تموم زندگیش رو با اضافه وزن و رژیم سروکار داشته و داره، این کاربردی‌ترین پستی بود که می‌تونستم برای این شماره از مجله برای خودم و شما انتخاب کنم.

یلدای عزیز داخل این پست بهمون چند تا عبارت مختلف انگلیسی مربوط به رژیم غذایی یاد میده. بهتون پیشنهاد میدم که حتما یادداشتشون کنید و سعی کنید توی جمله‌های مختلف ازشون استفاده کنید.

برای دیدن این پست در صفحه‌ی اینستاگرام YEnglishtube کافی‌ه روی [این لینک](#) کلیک کنید و یا با اسکن این QR code مستقیماً وارد پستی که براتون انتخاب کردم بشید.

- To be on a diet
- To go on a diet
- A healthy diet
- A balanced diet
- A trendy diet
- Stick to your diet

Have you ever been on a diet?



Books to Read

Anne of Green Gables

قطعا یکی از خاطره‌انگیزترین بخش‌های دوران کودکی همه‌ی ما تماشای سریال و خواندن کتاب دوست داشتنی آنه شرلی بوده. داستان این کتاب برای اولین بار در سال ۱۹۰۸ توسط نویسنده‌ی معروف کانادایی Lucy Maud Montgomery نوشته شد و حالا در این کتاب کمیک با بازنویسی Mariah Marsden و تصویرگری فوق‌العاده زیبای Brenna Thummler برای مخاطبان این داستان محبوب به تصویر کشیده شده. قیمت این کتاب در آمازون \$۲۴/۸۸ دلار هست و توسط نشر Andrews McMeel Publishing در سال ۲۰۱۷ منتشر شده. قول میدم اصلا فرقی نکنه که شما چند ساله هستید، ورق زدن صفحات جذاب این کتاب شمارو به وجد میاره!

یادتون باشه خواندن کتاب‌های تصویرسازی شده به درک مطلب شما کمک شایانی می‌کنه چون همزمان با خواندن از طریق تصاویر، مفاهیم در ذهن شما ثبت میشه و حدس کلمه‌های ناآشنا راحت‌تر میشه.



FRIDAY MUSIC TEST

این موزیک از تیلور سوییفت یکی از باحال‌ترین ترک‌های آلبوم Red هست. از اون موزیک‌هایی که دوست داری باهاش بخونی و حتی ناخودآگاه برقصی. اگر به تازگی دارید از یک رابطه‌ی پر از قهر و آشتی بیرون میاید، این موزیک برای شماست. کالوکیشنی که براتون انتخاب کردم توی این قسمت از ترانه قرار داره:

I'm really gonna miss you picking fights

واقعا دلم قراره برای دعوا شروع کردنات تنگ بشه

And me, falling for it screaming that I'm right

و خودم که گول می‌خوردم و داد می‌زدم که حق با منه!

Pick a Fight همونطور که از ترجمه‌ی ترانه مشخصه کالوکیشن به معنی شروع کردن دعواست.

من همیشه از شروع کردن دعوا و یا بحث با آدم‌هایی که به هیچ عنوان اشتباه خودشون رو نمی‌پذیرن، اجتناب می‌کنم. شما چطور؟

I Never pick a fight with someone who

_____ .

وقتی داشتم برای اولین بار به این موزیک گوش می‌دادم، بعد از شنیدن جمله‌ی

fixers never fix themselves

یاد مادرم افتادم. آدمی که همیشه بیشتر از خودش نگران بقیه و دنبال حل کردن مشکل آدم‌ها بوده. چون آدم‌هایی که درد بقیه رو حل می‌کنند، هیچوقت به درد خودشون نمی‌رسند و در نهایت به خودشون آسیب می‌رسونند.

شما بعد از گوش دادن به این موزیک یاد چه آدمی تو زندگی‌تون افتادید؟

این موزیک رو میتونید از کانال تلگرام Yenglishtube دانلود کنید و براش بفرستید!



Taylor Swift - We Are Never Ever Getting ...
3:36 · YouTube



Brent Morgan - The Fixer (Lyric Video)
3:08 · YouTube



FRIDAY MUSIC TEST

من فکر می‌کنم حالا که از اون روزهای سخت کرونا عبور کردیم، لازمه که گاهی وقت‌ها به عقب برگردیم و به خودمون یادآوری کنیم که هیچ چیزی در این زندگی همیشگی نیست و ما بالاخره از سختی‌ها رد میشیم و تغییر می‌کنیم. این موزیک زیبارو به این دلیل انتخاب کردم که می‌تونه یادآوری خیلی خوبی باشه برای هر آنچه که اون روزها ازش عبور کردیم. به این قسمت از ترانه توجه کنید:

Never seen each other from far away

هیچوقت همدیگه رو انقدر از دور ندیده بودیم!

but then the sun came right back!

اما بعد دوباره خورشید برگشت!

and the kids played as if nothing had happened

و بچه‌ها دوباره بازی کردن، طوری که انگار هیچ اتفاقی نیفتاده بود.

And it's right , it's ok

we will get another day!

به این جمله‌ی انتخابیم از این موزیک توجه کنید تا باهم یک عبارت جدید یاد بگیریم :

This city is on fire tonight!

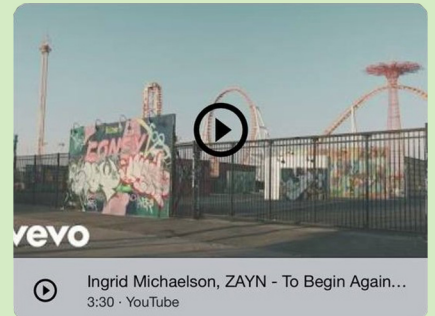
یعنی شهر امشب تو جنب‌وجوشه!

ما از عبارت **to be on fire** می‌تونیم برای بیان هیجان و در تب‌وتاب بودن خودمون و دیگران استفاده کنیم. البته **be on fire** می‌تونه عبارت خوبی باشه برای تشویق کسی که داره عالی پیش میره. برای مثال :

They're on FIRE!

یعنی:

They're doing great!



When you fear
missing out,
you're missing the
moment you're in.

