

Why We Drift Apart — and How to Stay Close | How to Live a Good Life, Episode 3

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

373 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Last night I was looking for a photo of my passport, and I found a different photo instead.

دیشب دنبال عکس گذرنامه‌ام می‌گشتم، اما به‌جایش عکس دیگری پیدا کردم.

Go on.

ادامه بده.

Twenty fourteen.

سال ۲۰۱۴.

A wedding in Valencia, a friend's wedding.

یک عروسی در والنسیا، عروسی یکی از دوستانم.

And next to me, with his arm around my neck, a man called Tomás.

و کنارم مردی به نام توماس بود که دستش را دور گردنم انداخته بود.

Who is Tomás?

توماس کیست؟

Tomás was the person who knew everything about my life.

توماس کسی بود که همه‌چیز را درباره زندگی‌ام می‌دانست.

Every job, every girlfriend, every stupid decision.

هر شغل، هر دوست‌دختر و هر تصمیم احمقانه.

Was?

بود؟

Is.

هست.

Was.

بود.

I do not know.

نمی‌دانم.

When did you last speak to him?

آخرین بار چه زمانی با او صحبت کردی؟



I would have to check.

باید بررسی کنم.

That is the answer.

همین پاسخ سؤال است.

That is the answer.

همین پاسخ سؤال است.

We never argued.

ما هیچ وقت دعوا نکردیم.

Nothing happened.

هیچ اتفاقی نیفتاد.

We just stopped calling.

فقط دیگر به هم زنگ نزدیم.

And now you have a photo, and a name, and a silence.

و حالا یک عکس، یک نام و یک سکوت داری.

And a question.

و یک سؤال.

Why do we expect the people we love to stay in our lives without any effort at all?

چرا انتظار داریم آدم‌هایی که دوستشان داریم بدون هیچ تلاشی در زندگی مان بمانند؟

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

به Your English Toolbox خوش آمدید؛ پادکستی که هم‌زمان با زندگی واقعی، انگلیسی شما را تقویت می‌کند.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

This is the third conversation in our series about how to live a good life.

این سومین گفت‌وگوی مجموعه ما درباره چگونه خوب زندگی کردن است.

Four conversations about happiness, relationships, purpose, and the small choices that improve our quality of life.

چهار گفت‌وگو درباره شادی، روابط، هدف و انتخاب‌های کوچکی که کیفیت زندگی را بهتر می‌کنند.

In the first episode, an eighty-year study told us that relationships are the foundation of a good life.

در قسمت اول، پژوهشی هشتادساله نشان داد که روابط پایه یک زندگی خوب هستند.

In the second, we learned how to start one with a stranger in thirty seconds.

در قسمت دوم یاد گرفتیم چگونه در سی ثانیه با یک غریبه رابطه‌ای را آغاز کنیم.



And today, the hard part.

و امروز، بخش دشوار.

How to keep the people you already have.

چگونه آدم‌هایی را که اکنون در زندگی‌مان هستند حفظ کنیم.

Because the strangest thing about relationships is that we lose most of them without noticing.

زیرا عجیب‌ترین نکته درباره روابط این است که بیشترشان را بی‌آنکه بفهمیم از دست می‌دهیم.

Let me start with two surveys, because the change shocked me.

بگذار با دو نظرسنجی شروع کنم، چون این تغییر مرا شوکه کرد.

Please.

بفرما.

In nineteen ninety, a Gallup survey asked American adults how many close friends they had.

در سال ۱۹۹۰، نظرسنجی گالوپ از بزرگسالان آمریکایی پرسید چند دوست صمیمی دارند.

Three per cent said none.

سه درصد گفتند هیچ‌کس.

Not one close friend.

حتی یک دوست صمیمی هم نداشتند.

And then?

و بعد؟

In a different national survey in twenty twenty-one, twelve per cent said none.

در نظرسنجی ملی دیگری در سال ۲۰۲۱، دوازده درصد گفتند هیچ‌کس.

Four times as many.

چهار برابر بیشتر.

Different surveys, different methods.

نظرسنجی‌های متفاوت، روش‌های متفاوت.

So we should be careful with a direct comparison.

پس باید در مقایسه مستقیم محتاط باشیم.

But the direction is difficult to ignore.

اما نادیده گرفتن این روند دشوار است.

Some people call it a friendship recession.

بعضی‌ها آن را رکود دوستی می‌نامند.

And most of these friendships did not end in a fight.

و بیشتر این دوستی‌ها با دعوا پایان نیافتند.



The people simply drifted apart.

آدمها فقط کم کم از هم دور شدند.

To drift apart.

یعنی به تدریج از هم دور شدن To drift apart.

Like two boats on a lake, with nobody rowing.

مثل دو قایق روی دریاچه، بی آنکه کسی پارو بزند.

Nobody decides to drift.

هیچ کس تصمیم نمی گیرد دور شود.

It just happens, if nobody rows.

اگر کسی پارو نزنند، خود به خود اتفاق می افتد.

So here is the mistake, and I made it with Tomás.

پس اشتباه اینجاست؛ اشتباهی که من درباره توماس کردم.

We believe that a shared history keeps a relationship alive.

فکر می کنیم گذشته مشترک یک رابطه را زنده نگه می دارد.

Ten years of memories, a wedding, a thousand conversations.

ده سال خاطره، یک عروسی و هزار گفت و گو.

But the history is the past.

اما آن گذشته، گذشته است.

And the relationship lives in the present.

و رابطه در زمان حال زندگی می کند.

It lives in the last phone call, not the first one.

در آخرین تماس تلفنی زنده است، نه در نخستین تماس.

I want a comparison, because I think there is a good one.

یک مقایسه می خواهم، چون فکر می کنم مقایسه خوبی وجود دارد.

There is.

وجود دارد.

Nobody expects to run a marathon on the training they did ten years ago.

هیچ کس انتظار ندارد با تمرین ده سال پیش ماراتن بدود.

Nobody.

هیچ کس.

And yet we expect a friendship to survive on the effort we made in twenty fourteen.

اما انتظار داریم دوستی با تلاشی که در سال ۲۰۱۴ کردیم دوام بیاورد.



The authors of the study we talked about in episode one have a name for this.

نویسندگان پژوهش قسمت اول برای این موضوع نامی دارند.

Social fitness.

آمادگی اجتماعی.

Social fitness.

آمادگی اجتماعی.

Relationships are not possessions.

روابط دارایی نیستند.

They are living things, like a body.

آنها مثل بدن، زنده‌اند.

And like a body, they lose strength if you do not use them.

و مانند بدن، اگر از آنها استفاده نکنید ضعیف می‌شوند.

So today is a training session.

پس امروز یک جلسه تمرین است.

A gym for your relationships.

باشگاهی برای روابط شما.

Okay, before the training, the medical check.

خوب، پیش از تمرین، معاینه پزشکی.

Oh no.

ای وای.

Every gym does a medical check on the first day.

هر باشگاهی روز اول معاینه پزشکی دارد.

I have seven questions, and you have to answer honestly.

هفت سؤال دارم و باید صادقانه پاسخ بدهی.

This is a trap.

این یک تله است.

It is a trap.

بله، تله است.

Question one.

سؤال اول.

Who makes you feel safe?

چه کسی به تو احساس امنیت می‌دهد؟



My dentist.

.....

دندانپزشکم.

Your dentist.

.....

دندانپزشکت.

He is very calm.

.....

خیلی آرام است.

He has a very calm voice.

.....

صدای بسیار آرامی دارد.

I am writing that down.

.....

این را یادداشت می‌کنم.

Question two.

.....

سؤال دوم.

Who makes you laugh?

.....

چه کسی تو را می‌خنداند؟

My sister.

.....

خواهرم.

Easily.

.....

بدون شک.

Good.

.....

خوب.

Question three.

.....

سؤال سوم.

Who challenges you?

.....

چه کسی تو را به چالش می‌کشد؟

Who tells you when you are wrong?

.....

چه کسی وقتی اشتباه می‌کنی به تو می‌گوید؟

My landlord.

.....

صاحبخانه‌ام.

Your landlord.

.....

صاحبخانه‌ات.

Every month.

.....

هر ماه.



Question four.

سؤال چهارم.

Who asks you honest questions about your life?

چه کسی درباره زندگی‌ات سؤال‌های صادقانه می‌پرسد؟

Take your time.

عجله نکن.

I am thinking.

دارم فکر می‌کنم.

Question five.

سؤال پنجم.

Who could you ask for practical help?

برای کمک عملی از چه کسی می‌توانی درخواست کنی؟

Moving a sofa, a lift to the airport.

جاب‌جایی مبلمان یا رساندن به فرودگاه.

My neighbour, probably.

احتمالاً همسایه‌ام.

He has a van.

یک ون دارد.

Question six.

سؤال ششم.

Who is allowed to ask you for help?

چه کسی اجازه دارد از تو کمک بخواهد؟

Who would call you at three in the morning?

چه کسی ساعت سه صبح به تو زنگ می‌زند؟

And question seven.

و سؤال هفتم.

With whom can you be completely yourself?

کنار چه کسی می‌توانی کاملاً خودت باشی؟

No performance, no good version of you.

بدون نقش بازی کردن و بدون نمایش نسخه بهتر خودت.

I think you know the answer to that.

فکر می‌کنم پاسخ را می‌دانی.



Tomás.

توماس.

Tomás.

توماس.

So.

خب.

Seven questions.

هفت سؤال.

Two clear answers, two jokes, and three silences.

دو پاسخ روشن، دو شوخی و سه سکوت.

And the silences are the diagnosis.

و همین سکوت‌ها تشخیص هستند.

Yes.

بله.

This exercise is inspired by the social-fitness assessment in the book, and it is not about counting friends.

این تمرین از ارزیابی آمادگی اجتماعی در کتاب الهام گرفته و هدفش شمردن دوستان نیست.

It is about whether your relationships cover basic human needs.

هدف این است که ببینیم روابط شما نیازهای اساسی انسانی را پوشش می‌دهند یا نه.

Safety, laughter, honesty, help, challenge, and being known.

امنیت، خنده، صداقت، کمک، چالش و شناخته شدن.

Everybody has gaps.

همه جاهای خالی دارند.

Everybody.

همه.

And a gap is not a failure.

و جای خالی شکست نیست.

A gap is a task.

جای خالی یک وظیفه است.

It tells you where to train.

نشان می‌دهد کجا باید تمرین کنید.

Now I want to talk about something smaller than a gap.

حالا می‌خواهم درباره چیزی کوچکتر از یک جای خالی صحبت کنم.



Something so small that we do not see it.

چیزی آن قدر کوچک که نمی بینیمش.

Go on.

ادامه بده.

Last Tuesday, my partner was telling me about a problem at work.

سه شنبه گذشته شریک زندگی ام درباره مشکلی در محل کار صحبت می کرد.

An important problem, a conflict with his manager.

مشکلی مهم، تعارضی با مدیرش.

And?

و؟

And halfway through, my phone buzzed, and I said, one second.

در میانه حرفش تلفنم لرزید و گفتم: یک لحظه.

One second.

یک لحظه.

I answered a message about a delivery.

به پیامی درباره یک تحویل پاسخ دادم.

And when you looked up?

و وقتی سرت را بالا آوردی؟

He had stopped talking.

دیگر حرف نمی زد.

And he did not start again.

و دوباره شروع نکرد.

He just said, it does not matter, and went to make tea.

فقط گفت مهم نیست و رفت جای درست کند.

There is no villain in that story.

در این داستان آدم بدی وجود ندارد.

No villain.

هیچ آدم بدی.

Just a phone and a second.

فقط یک تلفن و یک ثانیه.

This is what psychologist John Gottman has spent decades studying.

این همان چیزی است که روان شناس جان گاتمن دهه ها بررسی کرده است.



He observed thousands of couples over time.

او طی زمان هزاران زوج را مشاهده کرد.

And he used a term called a bid for connection.

و اصطلاح «درخواست ارتباط» را به کار برد.

A bid.

یک درخواست.

Like at an auction.

مثل پیشنهاد قیمت در حراج.

A bid is a tiny request for attention.

درخواست ارتباط، تقاضای بسیار کوچکی برای توجه است.

Look at this bird in the garden.

به این پرنده در باغ نگاه کن.

What a day I have had.

چه روزی داشتم.

Did you see the news?

خبرها را دیدی؟

Tiny things.

چیزهای بسیار کوچک.

And they are not really about the bird.

و واقعا درباره پرنده نیستند.

No.

نه.

The bird means, are you there?

پرنده یعنی: آیا آنجایی؟

And you have three basic options.

و سه انتخاب اصلی دارید.

You turn towards the bid, you turn away, or you turn against.

به درخواست رو می‌آورید، از آن روی می‌گردانید یا علیه آن واکنش نشان می‌دهید.

Towards is, oh, look at that, what is it?

رو آوردن یعنی: اوه، نگاه کن، چیست؟

Away is, hmm, without looking up from the phone.

روی گرداندن یعنی بدون برداشتن نگاه از تلفن بگویید: هوم.



And against is, why are you always talking about birds?

واکنش منفی یعنی: چرا همیشه درباره پرنده‌ها حرف می‌زنی؟

And here is the part that matters.

و حالا بخش مهم ماجرا.

In a six-year follow-up of newlyweds, the couples who stayed married had turned towards each other's bids about eighty-six per cent of the time in the laboratory.

تازه ازدواج کرده، زوج‌هایی که متأهل ماندند در محیط آزمایشگاه حدود ۸۶ درصد مواقع به درخواست‌های یکدیگر پاسخ مثبت داده بودند.
در پیگیری شش‌ساله زوج‌های

The couples who later divorced had done it only about thirty-three per cent of the time.

زوج‌هایی که بعداً طلاق گرفتند فقط حدود ۳۳ درصد مواقع چنین کرده بودند.

Not because of one big moment.

نه به خاطر یک لحظه بزرگ.

Because small moments accumulated.

بلکه چون لحظه‌های کوچک روی هم جمع شدند.

So the bird is not only a bird.

پس پرنده فقط یک پرنده نیست.

It is a chance to say, I am here.

فرصتی است برای گفتن: من اینجا هستم.

And it is not only couples.

و فقط درباره زوج‌ها نیست.

Your child says, look at my drawing.

فرزندتان می‌گوید: نقاشی‌ام را ببین.

Your colleague says, I had a terrible weekend.

همکارتان می‌گوید: آخر هفته وحشتناکی داشتم.

Your friend sends you a photo of a plate of food for no reason.

دوستتان بی‌دلیل عکس یک بشقاب غذا را می‌فرستد.

Bids.

درخواست‌های ارتباط.

All of them.

همه آن‌ها.

And the phone in your hand does not have to be evil.

و لازم نیست تلفن در دستتان شیطانی باشد.



It just has to be more interesting than the bird for one second.

فقط کافی است یک ثانیه از پرندۀ جالبتر باشد.

Gottman's research also found what people call the five-to-one ratio.

پژوهش گاتمن همچنین چیزی را یافت که نسبت پنج به یک نامیده می شود.

The famous ratio.

همان نسبت معروف.

During conflict, stable couples had roughly five positive or neutral moments for every negative one.

هنگام تعارض، زوج های باثبات در برابر هر لحظه منفی حدود پنج لحظه مثبت یا خنثی داشتند.

During conflict.

هنگام تعارض.

Not a weekly points system.

نه یک نظام امتیازدهی هفتگی.

So two sighs about the dishes do not require ten compliments before Friday?

پس دو آه درباره ظرف ها به ده تعریف تا جمعه نیاز ندارد؟

That is not how love works.

عشق این طور کار نمی کند.

Good.

خوب است.

Because I only had three.

چون من فقط سه تعریف آماده کرده بودم.

The point is not arithmetic.

موضوع حساب و کتاب نیست.

A negative moment carries weight, so warmth and repair matter.

یک لحظه منفی وزن دارد، پس گرمی و جبران مهم اند.

Small things, often.

کارهای کوچک، به طور مرتب.

That is social fitness.

این یعنی آمادگی اجتماعی.

Now, our listener has an extra complication.

حالا شنونده ما یک پیچیدگی دیگر دارد.

The language.

زبان.



The language.

زبان.

Because sometimes we turn away from a bid, not from lack of attention, but because we misunderstood it.

چون گاهی نه از بی توجهی، بلکه به دلیل سوء تفاهم از یک درخواست ارتباط روی می گردانیم.

I have a story about this.

داستانی درباره اش دارم.

Nadia.

نادیا.

Tell me about Nadia.

از نادیا بگو.

Nadia is an accountant from Tunis, in Tunisia, and she has been in Manchester for a year.

نادیا حسابداری از شهر تونس است و یک سال است در منچستر زندگی می کند.

Very good English, very careful, very polite.

انگلیسی بسیار خوب، بسیار دقیق و بسیار مؤدب.

And?

و؟

In her first month, a colleague called Rachel said to her, we should grab a coffee sometime.

در ماه اول، همکاری به نام ریچل به او گفت: یک وقتی باید با هم قهوه بخوریم.

That sounds friendly.

دوستانه به نظر می رسد.

It is friendly.

دوستانه است.

But it is not a fixed invitation.

اما دعوتی با زمان مشخص نیست.

So Nadia waited.

پس نادیا منتظر ماند.

One week.

یک هفته.

Then two.

بعد دو هفته.

Rachel smiled every morning, but she never mentioned coffee again.

ریچل هر صبح لبخند می زد، اما دیگر از قهوه حرفی نزد.



And Nadia assumed Rachel had changed her mind.

و نادیا تصور کرد ریچل نظرش را عوض کرده است.

She pulled back.

عقب کشید.

She stopped sitting near Rachel at lunch and stopped asking about her weekend.

دیگر هنگام ناهار نزدیک ریچل ننشست و درباره آخر هفته اش نپرسید.

And Rachel?

و ریچل؟

Rachel thought Nadia was not interested.

ریچل فکر کرد نادیا علاقه ای ندارد.

So both women read the same silence as rejection.

پس هر دو زن همان سکوت را نشانه طرد شدن دانستند.

When neither of them had rejected anybody.

درحالی که هیچ کدام دیگری را رد نکرده بود.

In British English, friendly phrases are often deliberately soft.

در انگلیسی بریتانیایی، عبارتهای دوستانه اغلب عمدتاً ملایم و غیرقطعی اند.

We should grab a coffee sometime may express genuine warmth without proposing a real date.

می تواند گرمی واقعی را نشان دهد بی آنکه تاریخ مشخصی پیشنهاد کند **We should grab a coffee sometime**

And I will let you know may be a promise, or it may simply keep the answer open.

و **I will let you know** ممکن است وعده باشد یا فقط پاسخ را باز نگه دارد.

Not bad may mean genuinely good.

می تواند واقعا به معنی خوب باشد **Not bad**

The words give us clues.

واژه ها سرخ می دهند.

But tone, context, and the next action complete the meaning.

اما لحن، بافت و اقدام بعدی معنا را کامل می کنند.

And here is the double lesson.

و این درس دوگانه است.

In English, and in relationships, our first interpretation is not always the only one.

در انگلیسی و در روابط، برداشت اول ما همیشه تنها برداشت ممکن نیست.

So how does Nadia repair it?

پس نادیا چگونه آن را درست می کند؟



The authors of The Good Life offer a five-step tool called WISER.

نویسندگان The Good Life ابزاری پنج مرحله‌ای به نام WISER ارائه می‌کنند.

WISER.

WISER.

A useful word, and a useful acronym.

هم واژه‌ای مفید و هم سرواژه‌ای مفید.

First, Watch.

نخست، Watch: مشاهده کنید.

Notice what you are feeling before you act.

پیش از اقدام به احساساتان توجه کنید.

Nadia feels hurt.

نادیا احساس رنجش دارد.

Watch the feeling.

احساس را مشاهده کنید.

Second, Interpret.

دوم، Interpret: تفسیر کنید.

Question your first explanation.

توضیح نخست خود را زیر سؤال ببرید.

Rachel does not like me.

ریچل مرا دوست ندارد.

Is that the only possibility?

آیا این تنها احتمال است؟

Or Rachel was being friendly, but vague.

یا ریچل دوستانه اما مبهم رفتار کرد؟

Third, Select.

سوم، Select: انتخاب کنید.

Choose what you actually want.

آنچه واقعا می‌خواهید انتخاب کنید.

Does Nadia want to prove that Rachel rejected her, or does she want a friend?

آیا نادیا می‌خواهد ثابت کند ریچل او را رد کرده یا یک دوست می‌خواهد؟

A friend.

یک دوست.



Fourth, Engage.

چهارم، Engage: وارد تعامل شوید.

Respond instead of reacting.

به جای واکنش فوری، پاسخ بدهید.

Ask, instead of retreating.

به جای عقب‌نشینی، سؤال کنید.

And fifth?

و پنجم؟

Reflect.

تأمل کنید: Reflect.

Notice what happened, and use it next time.

ببینید چه اتفاقی افتاد و دفعه بعد از آن استفاده کنید.

WISER is not about being clever.

درباره باهوش بودن نیست WISER.

It is about becoming slower.

درباره آهسته‌تر شدن است.

And the Engage step needs a sentence.

و مرحله Engage به یک جمله نیاز دارد.

One useful sentence when language and relationships collide.

جمله‌ای مفید وقتی زبان و روابط به هم برخورد می‌کنند.

When you said that, I was not sure how to take it.

وقتی آن را گفتم، مطمئن نبودم چگونه برداشت کنم.

What did you mean?

منظورت چه بود؟

Say it once more.

یک بار دیگر بگو.

When you said that, I was not sure how to take it.

وقتی آن را گفتم، مطمئن نبودم چگونه برداشت کنم.

What did you mean?

منظورت چه بود؟

It is honest, it is not an accusation, and it gives the other person room to explain.

صادقانه است، اتهام نیست و به طرف مقابل فرصت توضیح می‌دهد.



And it is the exact opposite of pulling back.

و دقیقاً مخالف عقب کشیدن است.

It is turning towards.

یعنی رو آوردن به دیگری.

But Nadia did something even braver.

اما نادیا کاری حتی شجاعانه‌تر کرد.

What?

چه کاری؟

She turned the vague thing into a real thing.

موضوع مبهم را به چیزی واقعی تبدیل کرد.

She said, you mentioned coffee a while ago.

گفت: چند وقت پیش درباره قهوه صحبت کردی.

Are you free on Thursday at four?

پنجشنبه ساعت چهار وقت داری؟

She put a time on it.

برای آن زمان تعیین کرد.

She put a time on it.

برای آن زمان تعیین کرد.

And Rachel?

و ریچل؟

Rachel said, oh, thank goodness, I thought you did not like me.

ریچل گفت: خدا را شکر، فکر می‌کردم مرا دوست نداری.

Which brings me to the last piece of training.

و این مرا به آخرین بخش تمرین می‌رساند.

Rituals.

آیین‌ها.

Rituals of connection.

آیین‌های ارتباط.

Because Nadia's mistake was not the coffee.

چون اشتباه نادیا خود قهوه نبود.

It was believing that sometime is a real plan.

اشتباهش این بود که فکر کرد «یک وقتی» برنامه‌ای واقعی است.



Sometime is where friendships go to die.

«یک وقتی» جایی است که دوستی‌ها برای مردن می‌روند.

So you replace sometime with a ritual.

پس «یک وقتی» را با یک آیین جایگزین می‌کنید.

A phone call every Sunday at six.

یک تماس تلفنی هر یکشنبه ساعت شش.

A coffee on the first Thursday of the month.

یک قهوه در اولین پنجشنبه هر ماه.

A walk on Saturday mornings, always in the same park.

پیاده‌روی صبح شنبه، همیشه در همان پارک.

A voice message on the way to work, thirty seconds, no answer required.

پیام صوتی در راه کار، سی ثانیه و بدون نیاز به پاسخ.

Dinner with the phones in a drawer.

شام با تلفن‌ها در کشو.

And my favourite, because it costs nothing.

و مورد محبوب من، چون هیچ هزینه‌ای ندارد.

Asking about something the person told you last time.

پرسیدن درباره چیزی که شخص دفعه قبل گفته بود.

The third sentence from our previous conversation.

سومین جمله از گفت‌وگوی قبلی‌مان.

You mentioned your son had an interview.

گفتی پسرت مصاحبه دارد.

How did it go?

چطور پیش رفت؟

And the principle behind all of them is simple.

و اصل پشت همه آن‌ها ساده است.

If it is not in the calendar, it probably will not happen.

اگر در تقویم نباشد، احتمالا اتفاق نمی‌افتد.

Now, I need to address something, because I know what you are thinking.

حالا باید نکته‌ای را مطرح کنم، چون می‌دانم به چه فکر می‌کنی.

What am I thinking?

به چه فکر می‌کنم؟



You are thinking that you do keep in touch with Tomás.

فکر می‌کنی با توماس در تماس می‌مانی.

Because you like his photos on Instagram.

چون عکس‌هایش را در اینستاگرام لایک می‌کنی.

I do like his photos.

بله، عکس‌هایش را لایک می‌کنم.

Every one.

همه‌شان را.

Every one.

همه‌شان را.

That is keeping in touch.

این یعنی در تماس ماندن.

That is watching his life through a window.

این یعنی تماشای زندگی او از پشت پنجره.

Then how many likes equal one phone call?

پس چند لایک معادل یک تماس تلفنی است؟

Let me calculate.

بگذار حساب کنم.

Please.

بفرما.

None.

هیچ‌کدام.

Zero.

صفر.

There is no number.

چنین عددی وجود ندارد.

Right.

درست است.

Three sentences for keeping the people you love.

سه جمله برای حفظ آدم‌هایی که دوستشان دارید.

Listen, and repeat in the pause.

گوش کنید و در مکث تکرار کنید.



Sentence one, for turning towards.

.....

جمله اول، برای رو آوردن.

I have been thinking about what you told me.

.....

داشتم به چیزی که گفتی فکر می‌کردم.

How is it going?

.....

چطور پیش می‌رود؟

Sentence two, for turning sometime into a real plan.

.....

جمله دوم، برای تبدیل «یک وقتی» به برنامه‌ای واقعی.

Let us put something in the diary before we both forget.

.....

پیش از آنکه هر دو فراموش کنیم، چیزی در تقویم بگذاریم.

Sentence three, for repairing a misunderstanding.

.....

جمله سوم، برای رفع سوء تفاهم.

When you said that, I was not sure how to take it.

.....

وقتی آن را گفتی، مطمئن نبودم چگونه برداشت کنم.

What did you mean?

.....

منظورت چه بود؟

All three again.

.....

هر سه دوباره.

I have been thinking about what you told me.

.....

داشتم به چیزی که گفتی فکر می‌کردم.

How is it going?

.....

چطور پیش می‌رود؟

Let us put something in the diary before we both forget.

.....

پیش از آنکه هر دو فراموش کنیم، چیزی در تقویم بگذاریم.

When you said that, I was not sure how to take it.

.....

وقتی آن را گفتی، مطمئن نبودم چگونه برداشت کنم.

What did you mean?

.....

منظورت چه بود؟

To put something in the diary is a very British way to say, let us fix a date.

.....

روش بسیار بریتانیایی برای گفتن «بیایید زمانی تعیین کنیم» است **To put something in the diary**.

It sounds small, and it may save a friendship from another month of sometime.

.....

کوچک به نظر می‌رسد، اما شاید دوستی را از یک ماه دیگر «یک وقتی» نجات دهد.



And our sentence of the day.

و جمله امروز ما.

Ready?

آماده‌ای؟

Love is not a feeling you keep.

عشق احساسی نیست که آن را نگه دارید.

It is a thing you do, again and again.

کاری است که بارها و بارها انجام می‌دهید.

Love is not a feeling you keep.

عشق احساسی نیست که آن را نگه دارید.

It is a thing you do, again and again.

کاری است که بارها و بارها انجام می‌دهید.

One more time, with us.

یک بار دیگر، با ما.

Love is not a feeling you keep.

عشق احساسی نیست که آن را نگه دارید.

It is a thing you do, again and again.

کاری است که بارها و بارها انجام می‌دهید.

So.

خب.

The photo.

عکس.

The photo.

عکس.

Did you write to him?

برای او نوشتی؟

I did.

بله.

Last night, after I found it.

دیشب، بعد از پیدا کردنش.

What did you write?

چه نوشتی؟



I wrote, I found an old photo of us today, from the wedding in Valencia, and I realised how much I miss talking to you.

نوشتم: امروز عکسی قدیمی از خودمان در عروسی والنسیا پیدا کردم و فهمیدم چقدر دلم برای حرف زدن با تو تنگ شده است.

Would you like to catch up sometime?

دوست داری یک وقتی از حال هم باخبر شویم؟

Sometime.

یک وقتی.

I know.

می‌دانم.

I know.

می‌دانم.

I read it back and I heard your voice.

دوباره آن را خواندم و صدای تو را شنیدم.

So?

پس؟

So I deleted sometime.

پس «یک وقتی» را پاک کردم.

And I wrote, are you free on Sunday evening?

و نوشتم: یکشنبه عصر وقت داری؟

And?

و؟

And I do not know.

و نمی‌دانم.

He has not answered yet.

هنوز پاسخ نداده است.

Good.

خوب.

Good?

خوب.

Yes.

بله.

Because the training is not that he answers.

چون تمرین این نیست که او پاسخ بدهد.



The training is that you rowed.

تمرین این است که تو پارو زدی.

Here is something to carry with you this week.

این نکته را این هفته با خودتان ببرید.

The photograph of your life, twenty years from now.

عکس زندگی شما در بیست سال آینده.

The people standing next to you.

آدم‌هایی که کنارشان ایستاده‌اند.

Some of them are not strangers you have to meet.

بعضی از آن‌ها غریبه‌هایی نیستند که باید ملاقات کنید.

They are people you already have, who are quietly drifting out of the frame.

آدم‌هایی هستند که اکنون دارید و آرام‌آرام از قاب بیرون می‌روند.

And they do not need a big gesture.

و به حرکتی بزرگ نیاز ندارند.

They need you to show up.

نیاز دارند که شما حاضر باشید.

So here is your training plan.

پس این برنامه تمرینی شماست.

Three actions this week.

سه اقدام در این هفته.

Choose from the list.

از فهرست انتخاب کنید.

A message to somebody you have been meaning to write to.

پیامی به کسی که مدت‌هاست می‌خواهید برایش بنویسید.

A phone call, not a like.

یک تماس تلفنی، نه یک لایک.

An invitation with a date in it.

دعوتی با تاریخ مشخص.

Or a conversation you need to repair, with the sentence.

یا گفت‌وگویی که باید با آن جمله ترمیم کنید.

And when somebody shows you a bird this week, look at the bird.

و وقتی این هفته کسی پرنده‌ای نشان‌تان داد، به پرنده نگاه کنید.



Next time, the last conversation in the series.

دفعه بعد، آخرین گفت‌وگوی این مجموعه.

Is it too late to start again?

آیا برای شروع دوباره خیلی دیر شده است؟

Crisis, age, moving country, and the life you can still build.

بحران، سن، مهاجرت به کشوری دیگر و زندگی‌ای که هنوز می‌توانید بسازید.

And each episode stands on its own, so start wherever you like.

و هر قسمت مستقل است، پس از هر جا دوست دارید شروع کنید.

Everything from today, the transcript, the vocabulary, the WISER model, and the three sentences, will be waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

همه چیز امروز، متن، واژگان، مدل WISER و سه جمله، در yourenglishtoolbox.com منتظر شماست.

With translations, flashcards, and downloadable PDFs, free with a free account.

همراه با ترجمه‌ها، فلش‌کارت‌ها و فایل‌های PDF قابل دانلود؛ رایگان با یک حساب رایگان.

Thank you for spending this time with us.

ممنون که این زمان را با ما گذراندید.

Go and look at the bird.

بروید و به پرنده نگاه کنید.

See you in the next one.

در قسمت بعد می‌بینیمتان.

