

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

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

16 learning entries

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

1 to drift apart

به تدریج از هم دور شدن

DEF

To become less close gradually, usually without a deliberate decision or argument.

Used for friends, couples or groups. The image suggests two things slowly moving in different directions.

FA

کم کم صمیمیت را از دست دادن، معمولاً بدون تصمیم یا دعوای مشخص.
برای دوستان، زوج‌ها یا گروه‌ها به کار می‌رود و تصویری از دور شدن تدریجی دارد.

Martin and Tomás drifted apart without ever arguing.

مارتین و توماس بدون هیچ دعوایی کم کم از هم دور شدند.

Old friends can drift apart when nobody makes a plan.

اگر کسی برنامه‌ای نچیند، دوستان قدیمی ممکن است از هم دور شوند.

2 shared history

گذشته مشترک

DEF

Experiences and memories that two people have built together over time.

Shared history can strengthen a bond, but the episode contrasts past memories with present attention.

FA

تجربه‌ها و خاطراتی که دو نفر در طول زمان با هم ساخته‌اند.
می‌تواند پیوند را قوی کند، اما جای توجه در زمان حال را نمی‌گیرد.

A shared history does not keep a friendship alive by itself.

گذشته مشترک به تنهایی دوستی را زنده نگه نمی‌دارد.

Their shared history helped them understand each other quickly.

گذشته مشترکشان کمک کرد سریع همدیگر را بفهمند.

3 social fitness

آمادگی اجتماعی · سلامت روابط

DEF

The health and strength of your relationships, maintained through regular attention and action.

A metaphor based on physical fitness: relationships need repeated practice rather than one large effort.

FA

سلامت و استحکام روابط که با توجه و اقدام منظم حفظ می‌شود.
استعاره‌ای از آمادگی جسمانی است: روابط به تمرین تکرارشونده نیاز دارند.

The seven questions helped Martin assess his social fitness.

هفت سؤال به مارتین کمک کرد آمادگی اجتماعی خود را بسنجد.

Regular calls are a simple form of social-fitness training.

تماس‌های منظم نوع ساده‌ای از تمرین آمادگی اجتماعی‌اند.



4

a bid for connection

درخواست ارتباط • تلاش برای ارتباط

DEF

A small action or comment that invites another person to give attention or respond.

John Gottman uses this term for everyday moments such as sharing a story, pointing at something or asking a small question.

FA

رفتار یا جمله‌ای کوچک که دیگری را به توجه یا پاسخ دعوت می‌کند.
گاتمن این اصطلاح را برای لحظه‌های روزمره به کار می‌برد، نه ابرازهای بزرگ.

Showing someone a bird can be a bid for connection.

نشان دادن یک پرنده می‌تواند درخواست ارتباط باشد.

Her joke was a bid for connection, so I stopped and listened.

شوخی او درخواست ارتباط بود، پس ایستادم و گوش دادم.

5

to turn towards someone

به کسی رو آوردن • با توجه پاسخ دادن

DEF

To respond to another person with attention, interest or warmth.

In relationship research, this is not necessarily physical movement; it means accepting a bid for connection.

FA

با توجه، علاقه یا گرمی به فرد دیگری پاسخ دادن.
لزومی ندارد حرکت جسمی باشد؛ یعنی پذیرفتن درخواست ارتباط.

Julia turned towards her partner by putting down the phone.

جولیا با کنار گذاشتن تلفن به شریکش رو آورد.

Turn towards your child when they want to show you something.

وقتی فرزندتان می‌خواهد چیزی نشان دهد، با توجه پاسخ دهید.

6

to turn away

روی گرداندن • پاسخ ندادن

DEF

To fail to engage with someone who is seeking attention or connection.

It can be intentional, but often happens through distraction, tiredness or misunderstanding.

FA

با کسی که به دنبال توجه یا ارتباط است همراه نشدن.
ممکن است عمدی باشد، اما اغلب از حواس‌پرتی یا خستگی رخ می‌دهد.

Looking at the phone made Julia turn away from the conversation.

نگاه کردن به تلفن باعث شد جولیا از گفت‌وگو روی بگرداند.

I was tired and turned away without noticing.

خسته بودم و بی‌آنکه بفهمم پاسخ ندادم.

7

to pull back

عقب کشیدن • فاصله گرفتن

DEF

To reduce contact or emotional involvement because you feel uncertain, hurt or rejected.

This phrasal verb suggests retreat rather than a direct ending. It is common in relationship and workplace contexts.

FA

به دلیل تردید، رنجش یا احساس طرد شدن، تماس یا درگیری عاطفی را کمتر کردن.
به عقب‌نشینی اشاره دارد، نه پایان مستقیم رابطه.

Nadia pulled back because she thought Rachel had rejected her.

نادیا عقب کشید چون فکر کرد ریچل او را رد کرده است.

He pulled back after his idea received a cold response.

او پس از واکنش سرد به ایده‌اش فاصله گرفت.



8

to grab a coffee

با هم قهوه خوردن

DEF

To meet someone informally for coffee, usually for a short conversation.

Grab makes the invitation sound casual and quick. With sometime, it may express warmth without fixing a real date.

FA

دیداری غیررسمی و معمولاً کوتاه برای قهوه و گفت‌وگو.

ممکن است برنامه قطعی نباشد sometime لحن را خودمانی می‌کند؛ همراه Grab

Rachel suggested that she and Nadia grab a coffee sometime.

ریچل پیشنهاد کرد یک وقتی با نادیا قهوه بخورند.

Shall we grab a coffee after the meeting?

بعد از جلسه با هم قهوه بخوریم؟

9

to keep the answer open

پاسخ را باز گذاشتن

DEF

To avoid giving a final yes or no because a decision has not been made.

This is useful for interpreting soft or non-committal language. Open does not mean positive; it means unresolved.

FA

از بله یا خیر قطعی خودداری کردن، چون هنوز تصمیمی گرفته نشده است.

باز بودن به معنی مثبت بودن نیست؛ یعنی موضوع حل نشده است.

I will let you know may simply keep the answer open.

شاید فقط پاسخ را باز بگذارد I will let you know

She kept the answer open until she knew her schedule.

او تا مشخص شدن برنامه‌اش پاسخ را باز گذاشت.

10

how to take something

چگونه چیزی را برداشت کردن

DEF

How to understand or interpret the meaning, tone or intention of something.

Common in the pattern I was not sure how to take it. Here take does not mean physically receive.

FA

چگونگی فهم معنا، لحن یا منظور یک گفته یا رفتار.

در این ساختار take معنای گرفتن فیزیکی ندارد.

I was not sure how to take Rachel's vague invitation.

نمی‌دانستم دعوت مبهم ریچل را چگونه برداشت کنم.

Was that a joke? I do not know how to take it.

شوخی بود؟ نمی‌دانم چگونه برداشت کنم.

11

to put something in the diary

چیزی را در تقویم گذاشتن · زمانی تعیین کردن

DEF

To agree on a specific date or time and record it in a calendar.

A common British expression. Diary here means a calendar or agenda, not a private journal.

FA

توافق بر سر تاریخ یا ساعت مشخص و ثبت آن در تقویم.

اصطلاحی بریتانیایی است؛ diary اینجا یعنی تقویم، نه دفتر خاطرات.

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

پیش از آنکه فراموش کنیم، چیزی در تقویم بگذاریم.

We should put lunch in the diary for next Thursday.

ناهار را برای پنجشنبه آینده در تقویم بگذاریم.



12

a ritual of connection

آیین ارتباط

DEF

A small, repeated habit that regularly brings people into contact.

Ritual does not have a religious meaning here. Regularity makes the connection easier to maintain.

FA

عادت کوچک و تکرارشونده‌ای که آدم‌ها را مرتب با هم در تماس قرار می‌دهد.
اینجا آیین معنای مذهبی ندارد؛ نظم حفظ ارتباط را آسان‌تر می‌کند.

A Sunday phone call became their ritual of connection.

تماس یکشنبه به آیین ارتباط آن‌ها تبدیل شد.

Our monthly walk is a simple ritual of connection.

پیاده‌روی ماهانه ما آیین ساده‌ای برای ارتباط است.

13

to keep in touch

در تماس ماندن

DEF

To continue communicating with someone even when you do not see them often.

Usually followed by with. Passive social-media activity may not provide the direct contact the expression normally implies.

FA

ادامه دادن ارتباط با کسی، حتی وقتی او را زیاد نمی‌بینید.
معمولاً با *with* می‌آید؛ فعالیت منفعل در شبکه‌های اجتماعی لزوماً تماس واقعی نیست.

Martin believed that liking photos meant keeping in touch.

مارتین فکر می‌کرد لایک کردن عکس‌ها یعنی در تماس ماندن.

We keep in touch with a short call every month.

با یک تماس کوتاه ماهانه در تماس می‌مانیم.

14

to catch up

از حال هم باخبر شدن • خبرها را ردوبدل کردن

DEF

To talk with someone you have not seen recently and exchange news.

Often used in invitations: Would you like to catch up? It can refer to the conversation or the meeting itself.

FA

صحبت با کسی که مدتی ندیده‌اید و گفتن خبرهای تازه به یکدیگر.
در دعوت‌ها رایج است و می‌تواند به گفت‌وگو یا خود دیدار اشاره کند.

Martin asked Tomás if he would like to catch up.

مارتین از توماس پرسید آیا می‌خواهد از حال هم باخبر شوند.

Let us catch up over lunch next week.

هفته آینده هنگام ناهار خبرها را با هم ردوبدل کنیم.

15

to show up

حاضر بودن • کنار کسی بودن

DEF

To be present and give someone your time, attention or support.

Beyond physically arriving, it often means being reliable and emotionally available.

FA

حضور، زمان، توجه یا حمایت خود را به کسی دادن.
فراتر از حضور فیزیکی، اغلب به معنی قابل اعتماد و از نظر عاطفی در دسترس بودن است.

Friendships need you to show up, not only to remember the past.

دوستی‌ها نیاز دارند حاضر باشید، نه اینکه فقط گذشته را به یاد آورید.

She always shows up when her friends need help.

او هر وقت دوستانش کمک بخواهند کنارشان است.



16

to row

پارو زدن · برای حفظ رابطه تلاش کردن

DEF

To move a boat through water using oars.

The episode uses row metaphorically: making a concrete effort stops a relationship from drifting.

FA

حرکت دادن قایق با پارو؛ در این قسمت نماد تلاش مشخص برای رابطه است.
این استعاره پارو زدن فعال را در برابر دور شدن منفعل قرار می‌دهد.

The training is not that he answers; it is that you rowed.

تمرین این نیست که او پاسخ بدهد؛ تمرین این است که تو پارو زدی.

Both friends must row if they want the relationship to move forward.

برای پیش رفتن رابطه، هر دو دوست باید پارو بزنند.

