

10 Habits of People Who Live to 100 | Part 2: Your Mind

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

275 lines

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

I did the five habits.

.....

هر پنج عادت را انجام دادم.

All five?

.....

هر پنج تا؟

All five.

.....

هر پنج تا؟

For seven days.

.....

به مدت هفت روز.

And?

.....

خب؟

I took the stairs.

.....

از پله ها بالا رفتم.

I carried the shopping.

.....

خریدها را حمل کردم.

I sat on the floor with my nephew.

.....

با خواهرزاده ام روی زمین نشستم.

I ate things my grandmother would recognise.

.....

چیزهایی خوردم که مادربزرگم می شناخت.

I went to bed at the same time every night, including Saturday.

.....

هر شب، حتی شنبه، سر یک ساعت مشخص به رختخواب رفتم.

That is an excellent week.

.....

هفته فوق العاده ای بوده.

It was a perfect week.

.....

هفته بی نقصی بود.

So why do you look like that?

.....

پس چرا این طور به نظر می رسی؟



Because on Thursday evening, I was standing in the kitchen, eating a plate of lentils, feeling extremely healthy.

چون پنجشنبه شب در آشپزخانه ایستاده بودم، یک بشقاب عدس می‌خوردم و احساس می‌کردم فوق‌العاده سالم هستم.

And?

خب؟

And a voice in my head said, and all of this is for what, exactly?

و صدایی در ذهنم گفت: «دقیقا همه این‌ها برای چیست؟»

Do you know what that question is?

می‌دانی این سؤال چیست؟

Tell me it is not a problem.

بگو که مشکل نیست.

It is not a problem.

مشکل نیست.

It is habit number six.

این عادت شماره شش است.

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 در دل زندگی واقعی، انگلیسی شما را تمرین می‌دهد.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

This is the second half of our bonus conversation.

این نیمه دوم گفت‌وگوی ویژه ماست.

Ten habits of people who live to a hundred.

ده عادت افرادی که تا صدسالگی زندگی می‌کنند.

Last time, the first five.

دفعه قبل، پنج عادت اول را دیدیم.

The body.

بدن.

Movement, muscle, food, sleep, and two subtractions.

تحرک، عضله، غذا، خواب و دو چیزی که باید حذف شوند.

And today, the other five.

و امروز، پنج عادت دیگر.



The ones that live in your mind.

آن‌هایی که در ذهن زندگی می‌کنند.

And one of them, we promised you, you are doing right now, while you listen.

و یکی از آن‌ها را، همان‌طور که قول دادیم، همین حالا هنگام گوش‌دادن انجام می‌دهید.

So.

خب.

Habit six.

عادت ششم.

Have a reason to get up in the morning.

دلیلی برای صبح از خواب برخاستن داشته باشید.

And I want to be careful with this one, because it sounds like a poster in an office.

و می‌خواهم درباره این یکی محتاط باشم، چون شبیه شعار روی دیوار اداره است.

It does.

درست است.

So let us make it concrete.

پس بیا بید آن را ملموس کنیم.

In Okinawa, in Japan, there is a word people use for it.

در اوکیناوا در ژاپن، واژه‌ای برای این مفهوم وجود دارد.

Ikigai.

ایکیگای.

And in Nicoya, in Costa Rica, they say plan de vida.

و در نیکویا در کاستاریکا می‌گویند «برنامه زندگی».

Two places, ten thousand kilometres apart, two different languages, and the same idea.

دو مکان با ده‌هزار کیلومتر فاصله، دو زبان متفاوت و یک ایده مشترک.

A reason to get up.

دلیلی برای برخاستن.

In interviews and accounts from communities known for healthy ageing, older people are often asked what gives them a reason to get up in the morning.

و روایت‌های جوامعی که به سالمندی سالم شناخته می‌شوند، اغلب از سالمندان می‌پرسند چه چیزی به آن‌ها دلیلی برای صبح برخاستن می‌دهد.
در مصاحبه‌ها

And the striking thing is not always the answers.

و نکته جالب همیشه خود پاسخ‌ها نیست.



It is how quickly some people answer.

.....
بلکه سرعتی است که بعضی ها پاسخ می دهند.

No thinking, no searching.

.....
بدون فکرکردن، بدون جست و جو.

They know.

.....
می دانند.

And what are the answers?

.....
و پاسخ ها چیستند؟

Almost never enormous.

.....
تقریباً هیچ وقت چیزهای بزرگی نیستند.

To teach my great-granddaughter to fish.

.....
ماهگیری را به نتیجه ام یاد بدهم.

To keep the garden alive.

.....
باغ را زنده نگه دارم.

To open the shop, because people expect the shop to be open.

.....
مغازه را باز کنم، چون مردم انتظار دارند باز باشد.

So it is not a mission.

.....
پس مأموریت بزرگی نیست.

It is not a mission.

.....
مأموریت نیست.

It is something that is waiting for you tomorrow.

.....
چیزی است که فردا منتظر شماست.

And what if somebody listening has no idea what theirs is?

.....
و اگر شنونده ای اصلاً نداند دلیل خودش چیست چه؟

Then the question is too big, and we should make it smaller.

.....
پس سؤال بیش از حد بزرگ است و باید آن را کوچکتر کنیم.

Do not ask, what is my purpose.

.....
نپرسید: «هدف من چیست؟»

Ask, what am I looking forward to this week?

.....
پرسید: «این هفته منتظر چه چیزی هستم؟»

And if the answer is nothing, that is not a personal failure.

.....
و اگر پاسخ «هیچ چیز» است، این شکست شخصی نیست.



That is information.

این یک داده است.

It means something needs to go in the calendar.

یعنی باید چیزی را در تقویم گذاشت.

Habit seven.

عادت هفتم.

Downshift every day.

هر روز سرعتتان را کم کنید.

To downshift.

یعنی دنده را پایین آوردن یا سرعت را کم کردن **To downshift**.

It is what you do in a car when you go down a gear.

کاری است که در خودرو هنگام پایین آوردن دنده انجام می‌دهید.

Less speed, more control.

سرعت کمتر، کنترل بیشتر.

In many communities studied for healthy ageing, daily life includes some kind of regular pause or slower ritual.

در بسیاری از جوامعی که برای سالمندی سالم بررسی شده‌اند، زندگی روزمره شامل نوعی مکث منظم یا آیینی آرام‌تر است.

Not a holiday once a year.

نه تعطیلاتی سالی یک‌بار.

Something regular.

چیزی منظم.

A walk at the same time.

پیاده‌روی در ساعتی ثابت.

A nap.

یک چرت.

Half an hour in the garden.

نیم ساعت در باغ.

A coffee that you actually sit down for.

قهوه‌ای که واقعا برای نوشیدنش می‌نشینید.

Praying, if you pray.

دعا کردن، اگر اهل دعا هستید.

The point is not what it is.

مهم این نیست که چه کاری باشد.



The point is that stress is not something you remove from your life.

مهم این است که استرس چیزی نیست که کاملاً از زندگی حذف شود.

It is something you unload, regularly.

چیزی است که باید مرتب تخلیه‌اش کنید.

Like taking the rubbish out.

مثل بیرون بردن زباله.

If you do it regularly, it is nothing.

اگر مرتب انجامش دهید، مسئله‌ای نیست.

If you do it once a month, you have a problem in your kitchen.

اگر ماهی یکبار انجامش دهید، در آشپزخانه مشکل دارید.

Now, I have a question, and I want an honest answer.

حالا سؤالی دارم و پاسخی صادقانه می‌خواهم.

Oh no.

اوه نه.

What is your daily downshift?

روش روزانه تو برای کم کردن سرعت چیست؟

Well.

خب.

In the evening, I sit on the sofa.

عصرها روی مبل می‌نشینم.

Go on.

ادامه بده.

And I look at my phone.

و به گوشی‌ام نگاه می‌کنم.

And is that resting?

و این استراحت است؟

It feels like resting.

احساس می‌شود که استراحت می‌کنم.

Martin.

مارتین.

Fine.

باشد.



No.

نه.

What are you actually doing?

واقعا چه کار می‌کنی؟

I am reading about a war.

درباره یک جنگ می‌خوانم.

Then I am comparing three washing machines I do not need.

بعد سه ماشین لباس‌شویی را که لازم ندارم مقایسه می‌کنم.

Then I am reading an argument between two strangers about a football match I did not watch.

بعد بحث دو غریبه درباره مسابقه فوتبالی را می‌خوانم که ندیده‌ام.

So your rest is the news, shopping and a fight.

پس استراحت تو یعنی اخبار، خرید و دعوا.

When you say it out loud, it sounds like unpaid work.

وقتی با صدای بلند می‌گویی، شبیه کار بی‌مزد است.

It is unpaid work.

کار بی‌مزد است.

You have clocked in for somebody else's stress.

برای تحمل استرس دیگران سر کار حاضر شده‌ای.

And the test is simple.

و آزمون ساده است.

After twenty minutes of it, do you feel lighter or heavier?

بعد از بیست دقیقه، احساس سبک‌تری دارید یا سنگین‌تر؟

If you feel heavier, it was not rest.

اگر احساس سنگینی بیشتری دارید، آن کار استراحت نبوده.

It was just sitting down while working.

فقط نشسته بودید و هم‌زمان کار می‌کردید.

Habit eight.

عادت هشتم.

Keep learning something hard.

به یادگیری چیزی دشوار ادامه دهید.

And this is the one I have been waiting for.

و این همان عادتی است که منتظرش بودم.



Your brain is not a box that fills up.

مغز شما جعبه‌ای نیست که پر شود.

It is a living network that can keep adapting when you challenge it.

شبکه‌ای زنده است که وقتی آن را به چالش می‌کشید، می‌تواند همچنان سازگار شود.

Researchers use the term cognitive reserve for the brain's ability to cope with change or damage.

پژوهشگران اصطلاح «ذخیره شناختی» را برای توانایی مغز در کنار آمدن با تغییر یا آسیب به کار می‌برند.

Challenging learning may help support it, although scientists are still working out exactly how much late-life language learning contributes.

ممکن است به تقویت آن کمک کند، هرچند دانشمندان هنوز در حال بررسی سهم دقیق یادگیری زبان در سال‌های پایانی زندگی هستند.
یادگیری چالش‌برانگیز

So how do you keep challenging that network?

پس چگونه این شبکه را همچنان به چالش می‌کشید؟

Not only with puzzles that you are already good at.

نه فقط با معماهایی که از قبل در آن‌ها مهارت دارید.

With something genuinely difficult, that you are bad at, in public.

با کاری واقعا دشوار که در آن مهارت ندارید و جلوی دیگران انجامش می‌دهید.

Something that makes you feel stupid for a while.

چیزی که مدتی باعث شود احساس کنید نابلد هستید.

Something that makes you feel stupid for a while.

چیزی که مدتی باعث شود احساس کنید نابلد هستید.

Learning an instrument.

یادگیری یک ساز.

Learning to dance.

یادگیری رقص.

Taking up chess at sixty.

شروع شطرنج در شصت‌سالگی.

Or.

یا.

Or.

یا.

Say it.

بگو.



Or learning a language as an adult.

یا یادگیری زبان در بزرگسالی.

Which is what you are doing, right now, in your kitchen, with your headphones on.

همان کاری که همین حالا در آشپزخانه و با هدفون انجام می‌دهید.

Following a conversation in a second language asks your brain to do several things at once.

دنبال کردن گفت‌وگو به زبان دوم از مغز می‌خواهد چند کار را هم‌زمان انجام دهد.

You are holding the sound, finding the meaning, predicting the next word, and trying not to translate everything.

صدا را نگه می‌دارید، معنی را پیدا می‌کنید، واژه بعدی را پیش‌بینی می‌کنید و می‌کوشید همه‌چیز را ترجمه نکنید.

And you thought this was a podcast about relationships and healthy habits.

و فکر می‌کردید این پادکستی درباره روابط و عادت‌های سالم است.

You are doing habit number eight while we explain habit number eight.

هم‌زمان که عادت هشتم را توضیح می‌دهیم، شما آن را انجام می‌دهید.

Nobody told you it was on the list.

هیچ‌کس نگفت که این کار در فهرست است.

Nobody tells anybody.

هیچ‌کس به دیگری نمی‌گوید.

And I want to say one more thing about this, because it matters.

و می‌خواهم نکته دیگری بگویم، چون اهمیت دارد.

Go on.

بفرما.

The difficulty is not necessarily a sign that it is going badly.

دشواری لزوماً نشانه بد پیش‌رفتن کار نیست.

It can be the sign that you are working at the edge of what you can do.

می‌تواند نشانه این باشد که در مرز توانایی فعلی خود تلاش می‌کنید.

Habit nine.

عادت نهم.

Belong to something that meets regularly.

عضو جمعی باشید که مرتب دور هم جمع می‌شود.

And notice how specific that is.

و توجه کنید که چقدر مشخص است.

Very specific.

بسیار مشخص.



Not have friends.

نه فقط دوست داشتن.

Not be sociable.

نه فقط اجتماعی بودن.

Belong to something with a calendar.

عضو چیزی باشید که برنامه زمانی مشخص دارد.

In Okinawa there is a tradition of small mutual-support groups.

در اوکیناوا سنتی از گروه‌های کوچک حمایت متقابل وجود دارد.

They are called moai.

به آن‌ها «موآی» می‌گویند.

Some begin early in life and continue for decades, offering social, practical and sometimes financial support.

برخی از آن‌ها از اوایل زندگی شکل می‌گیرند و دهه‌ها ادامه می‌یابند و حمایت اجتماعی، عملی و گاه مالی فراهم می‌کنند.

Through jobs, marriages, illnesses, money problems, all of it.

در میان شغل‌ها، ازدواج‌ها، بیماری‌ها، مشکلات مالی و همه چیز.

And most of us will never have exactly that.

و بیشتر ما هرگز دقیقاً چنین چیزی نخواهیم داشت.

But we can have the small version.

اما می‌توانیم نسخه کوچک‌تری از آن داشته باشیم.

The choir on Tuesdays.

گروه کر سه‌شنبه‌ها.

The five-a-side football on Thursdays.

فوتبال پنج‌نفره پنجشنبه‌ها.

The class, the walking group, the church, the book club that never reads the book.

کلاس، گروه پیاده‌روی، کلیسا، یا باشگاه کتابی که هیچ‌وقت کتاب را نمی‌خواند.

And this connects to something we said in the second episode of the series.

و این به نکته‌ای مربوط می‌شود که در قسمت دوم مجموعه گفتیم.

The third place.

مکان سوم.

Not home, not work.

نه خانه، نه محل کار.

The place where the same faces appear again and again.

جایی که چهره‌های یکسان بارها دیده می‌شوند.



And the calendar does the work, not your personality.

و این تقویم است که کار را انجام می‌دهد، نه شخصیت شما.

That is the liberating part.

این بخش رهایی بخش ماجراست.

You do not have to be charming.

لازم نیست جذاب و خوش صحبت باشید.

You have to keep turning up.

فقط باید مرتب حاضر شوید.

And habit ten.

و عادت دهم.

Habit ten is the one at the top of the list.

عادت دهم در صدر فهرست قرار دارد.

Put your people first.

آدم‌های مهم زندگی‌تان را در اولویت بگذارید.

And if you have listened to this series, you already know why.

و اگر این مجموعه را شنیده‌اید، دلیلش را می‌دانید.

Because an eighty-year study followed seven hundred and twenty-four people from nineteen thirty-eight, and one of its clearest midlife patterns was that relationship satisfaction predicted later health remarkably well.

را دنبال کرد و یکی از روشن‌ترین الگوهای میانسالی این بود که رضایت از روابط، سلامت سال‌های بعد را به‌طور چشمگیری پیش‌بینی می‌کرد. زیرا مطالعه‌ای هشتادساله از سال ۱۹۳۸ هفتصدوبیست و چهار نفر

Even more clearly than cholesterol did in that comparison.

در آن مقایسه، حتی روشن‌تر از کلسترول.

So habit ten is not a nice ending.

پس عادت دهم فقط یک پایان زیبا نیست.

It is number one, and everything else is built on it.

این عادت شماره یک است و همه‌چیز بر پایه آن ساخته می‌شود.

Which means you can do the other nine perfectly and still live badly.

یعنی می‌توانید نه عادت دیگر را بی‌نقص انجام دهید و باز هم زندگی خوبی نداشته باشید.

You can be the healthiest lonely person in the cemetery.

می‌توانید سالم‌ترین آدم تنهای قبرستان باشید.

I want you to meet Dorothy.

می‌خواهم دوروتی را به شما معرفی کنم.



Please.

بفرما.

Dorothy is eighty-eight, she lives in Bristol, and her husband died eleven years ago.

دوروتی هشتادو هشت سال دارد، در بریستول زندگی می‌کند و همسرش یازده سال پیش درگذشت.

Tuesday, she sings in a choir.

سه‌شنبه‌ها در گروه کر می‌خواند.

Thursday, she reads stories to small children in the public library.

پنجشنبه‌ها در کتابخانه عمومی برای کودکان خردسال داستان می‌خواند.

Sunday, she phones her sister, who is ninety-one and who she argues with every single week.

یکشنبه‌ها به خواهر نودویک‌ساله‌اش زنگ می‌زند و هر هفته با او بحث می‌کند.

Monday evening, Italian class.

دوشنبه عصر، کلاس ایتالیایی.

She started Italian at eighty-eight?

ایتالیایی را در هشتادو هشت سالگی شروع کرد؟

She started at eighty-four.

در هشتادو چهار سالگی شروع کرد.

And she is terrible.

و اصلاً در آن خوب نیست.

She says the teacher is very patient and everybody claps when she gets a verb right.

می‌گوید معلم بسیار صبور است و هر وقت فعل را درست صرف می‌کند، همه تشویقش می‌کنند.

And that is habit eight.

و این همان عادت هشتم است.

That is habit eight, and she thinks it is just Mondays.

این عادت هشتم است، اما او فکر می‌کند فقط برنامه دوشنبه‌هایش است.

So that is purpose, learning, belonging.

پس این‌ها می‌شوند هدف، یادگیری و تعلق.

And every single day, at four o'clock, she sits in the garden for one hour and does nothing.

و هر روز ساعت چهار، یک ساعت در باغ می‌نشیند و هیچ کاری نمی‌کند.

The downshift.

همان کم کردن سرعت.

The downshift.

همان کم کردن سرعت.



And when people ask her what her secret is, she laughs at them.

و وقتی مردم راز او را می‌پرسند، به این سؤال می‌خندد.

What does she say?

چه می‌گوید؟

She says, I have things on Tuesdays.

می‌گوید: «سه‌شنبه‌ها برنامه دارم.»

That might be the best sentence in this entire series.

شاید این بهترین جمله کل مجموعه باشد.

I have things on Tuesdays.

سه‌شنبه‌ها برنامه دارم.

Not I have a philosophy.

نه اینکه «من فلسفه‌ای دارم.»

Not I have a plan.

نه اینکه «من برنامه‌ای کلی دارم.»

I have things on Tuesdays.

سه‌شنبه‌ها برنامه دارم.

Right.

بسیار خوب.

Three sentences.

سه جمله.

Listen, and repeat in the pause.

گوش دهید و در مکث تکرار کنید.

Sentence one, for purpose, and it is a better question than how are you.

جمله اول برای هدف است و از «حالت چطور است؟» سؤال بهتری است.

What are you looking forward to this week?

این هفته منتظر چه چیزی هستید؟

Sentence two, for learning.

جمله دوم برای یادگیری است.

I have taken up something new.

کار تازه‌ای را شروع کرده‌ام.

I am terrible at it.

اصلا در آن خوب نیستم.



Sentence three, for belonging, and it is only four words.

جمله سوم برای حس تعلق است و فقط چهار واژه دارد.

Same time next week?

هفته بعد همین ساعت؟

All three again.

هر سه را دوباره می‌گوییم.

What are you looking forward to this week?

این هفته منتظر چه چیزی هستید؟

I have taken up something new.

کار تازه‌ای را شروع کرده‌ام.

I am terrible at it.

اصلا در آن خوب نیستم.

Same time next week?

هفته بعد همین ساعت؟

To take up something means to start a new activity or hobby.

یعنی فعالیت یا سرگرمی تازه‌ای را شروع کردن **To take up something**

And notice that the second sentence is not an apology.

و توجه کنید که جمله دوم عذرخواهی نیست.

It is an invitation.

یک دعوت است.

People often warm to somebody who admits they are bad at something.

مردم معمولا با کسی که می‌پذیرد در کاری خوب نیست، احساس صمیمیت می‌کنند.

And sentence three is four words that create a ritual out of nothing.

و جمله سوم چهار واژه است که از هیچ، یک آیین می‌سازد.

Same time next week.

هفته بعد همین ساعت.

It is how a stranger becomes a Tuesday.

این‌گونه است که یک غریبه به بخشی از سه‌شنبه‌های شما تبدیل می‌شود.

And our sentence of the day.

و جمله امروز ما.

Ready?

آماده‌اید؟



A long life is not the goal.

.....

زندگی طولانی هدف نیست.

A full one is.

.....

زندگی پر بار هدف است.

A long life is not the goal.

.....

زندگی طولانی هدف نیست.

A full one is.

.....

زندگی پر بار هدف است.

One more time, with us.

.....

یک بار دیگر، با ما.

A long life is not the goal.

.....

زندگی طولانی هدف نیست.

A full one is.

.....

زندگی پر بار هدف است.

So.

.....

خب.

Ten habits.

.....

ده عادت.

In thirty seconds.

.....

در سی ثانیه.

One.

.....

یک.

Move all day, not for an hour.

.....

تمام روز تحرک داشته باشید، نه فقط یک ساعت.

Two.

.....

دو.

Keep your muscle.

.....

عضلاتتان را حفظ کنید.

Three.

.....

سه.

Eat mostly plants, and stop a little early.

.....

بیشتر غذاهای گیاهی بخورید و کمی زودتر از سیری کامل دست بکشید.



Four.

.....

چهار.

Protect your sleep.

.....

از خوابتان محافظت کنید.

Five.

.....

پنج.

Do not smoke, and be honest about alcohol.

.....

سیگار نکشید و درباره الکل با خودتان صادق باشید.

Six.

.....

شش.

Have a reason to get up.

.....

دلیلی برای برخاستن داشته باشید.

Seven.

.....

هفت.

Downshift every day.

.....

هر روز سرعتتان را کم کنید.

Eight.

.....

هشت.

Keep learning something hard.

.....

به یادگیری چیزی دشوار ادامه دهید.

Nine.

.....

نه.

Belong to something that meets regularly.

.....

عضو جمعی باشید که مرتب دور هم جمع می شود.

And ten.

.....

و ده.

Put your people first.

.....

آدمهای مهم زندگیتان را در اولویت بگذارید.

And if you put them in order of importance.

.....

و اگر آنها را بر اساس اهمیت مرتب کنید...

Number ten goes to the top.

.....

شماره ده در صدر قرار می گیرد.



Which is where we started at the beginning of this series.

همان جایی که در آغاز این مجموعه شروع کردیم.

Now, your task, and it is the last one.

حالا وظیفه شما، و این آخرین مورد است.

Do not do ten things.

ده کار انجام ندهید.

Choose one.

یکی را انتخاب کنید.

One habit, this week, small enough to be embarrassing.

این هفته یک عادت انتخاب کنید، آن قدر کوچک که تقریباً خجالت آور باشد.

One flight of stairs.

یک طبقه پله.

One Tuesday with something in it.

یک سه شنبه با برنامه ای مشخص.

One phone call instead of a like.

یک تماس تلفنی به جای یک لایک.

And that is how this actually happens.

و این گونه است که واقعا اتفاق می افتد.

Not with a new life.

نه با یک زندگی تازه.

With a better Tuesday.

با یک سه شنبه بهتر.

So that is the end of How to Live a Good Life.

و این پایان مجموعه **How to Live a Good Life** است.

Six conversations.

شش گفت و گو.

Four about the people, two about the body and the mind.

چهار گفت و گو درباره آدم ها و دو گفت و گو درباره بدن و ذهن.

And after all of it, an eighty-year study, a hundred and twenty-three thousand people, and a woman in Bristol who sings on Tuesdays, the answer has not changed once.

هشتادساله، صد و بیست و سه هزار نفر و زنی در بریستول که سه شنبه ها آواز می خواند—پاسخ حتی یک بار هم تغییر نکرده است.
و پس از همه این ها—مطالعه ای



It is people.

.....
پاسخ، آدم‌ها هستند.

It was always people.

.....
همیشه آدم‌ها بودند.

And if somebody came into your mind while you were listening.

.....
و اگر هنگام گوش دادن کسی به ذهنتان آمد...

You know what to do.

.....
می‌دانید چه کار کنید.

Everything from this episode, the transcript, vocabulary and practice, and the complete six-part series, is waiting for you at yourenglishtoolbox.com.

.....
همه چیز درباره این قسمت—متن، واژگان، تمرین و مجموعه کامل شش قسمتی—در yourenglishtoolbox.com منتظر شماست.

You can listen and read without registering, and a free student account gives you the downloadable PDFs, flashcards and progress tools.

.....
ثبت نام گوش دهید و بخوانید، یک حساب رایگان زبان آموزی نیز PDFها، فلش کارتها و ابزارهای پیگیری پیشرفت را در اختیارتان می‌گذارد.
می‌توانید بدون

Thank you for spending this time with us.

.....
ممنون که این زمان را با ما گذراندید.

It has been a real pleasure.

.....
واقعا لذت بخش بود.

Now go and put something in the diary.

.....
حالا بروید و چیزی را در تقویمتان ثبت کنید.

See you in the next one.

.....
در قسمت بعدی می‌بینمتان.

