

TRANSCRIPT · EPISODE 37

Dont Take Love for Granted

Line-by-line · English + ■■■■■■

207 lines

Your English Toolbox

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step by step.

ار امش ی اهلش وگ ن آرد هک امش مارآ ی سیل گنا تس کدپ ،دی دم آ شوخ دوخ ی سیل گنا رازبا هب ع ج هب
می هلی م ش زوم آ مدق هب مدق

I am Martin and I am Julia.

متسه ای لوج نم و متسه نی ترام نم

Today we are starting a special two-episode series called Daily Habits to Nurture Relationships at Christmas and Every Day of the Year.

لاس زور ره و س مسی رک رد طب اور ش رورپ ی ارب ه ن زور ت اداع مان هب ی تمس ق ود هژی و ی رس کی ام زورم
می نکلی م زاغ آ ار

Because relationships are living things.

They need care, affection, and attention, the same way your body needs sleep and food.

دن تسه ی اهدن ز ت ادوجوم طب اور اری ز

A relationship is not a trophy you win once and then keep forever.

دراد زاین انغ و باوخ هب امش ندب هک ی اهوی ش نامه هب ،دنراد زاین هجوت و تبحم ،تبقرام هب اه ن آ

It

دی راد هگن هشی مه ی ارب س پس و دیوش هدر رب راب کی هک تسین ماج کی دن نام هطبار کی

is more like a garden.

تسا غاب کی هی بش رتشی ب هکل ب

What you water grows, and the same is true emotionally.

تسا ق داص زین ی ساسح ح طس رد رما نی مه و دن کلیم دشردی نکلی م ی رای ب آ هک ار هچ ن آ

If you feed a relationship with attention, it becomes stronger.

دوشلی م رتلی وق ،دی نک هی ذغت هجوت اب ار هطبار کی رگا

If you feed it with silence, it becomes fragile.

دوشللم هدننکش، دینک هیذغت توکس اب ار نآ رگا

This is why so many people feel lonely even while living with others.

ییاهنت ساسح دننکلم یگدنز نارگی د اب هک یلاح رد ی تی ح مدرم زا یرای سب هک تسال لیلد نیمه هب دننکلم

They share a house, but not connection.

دنرادن یطابترا اما، دنراذگلم کارتشا هب ار هناخ کی اهانآ

And this is why we should never take anyone for love, friendship, and trust are built through small daily choices.

زا اهنای اریز، تفرگ دامتع و ی تسود، قشع رطاخ هب اریسک دیابن زگره هک تسال لیلد نیمه هب و دنوشللم هتخاس هن ازور کچوک یاهباختنا قیروط

In this first episode, we will

ام، لوا تمسق نیارد

explore the first five habits.

درک میهاوخی سررب ار لوا تداع چنپ

They come from decades of research in relationship science and psychology.

دن اهدمآ تسد هب یسانشن اور و طب اور ملع رد قیقحت اههده زا تداع نیارد

They are proven habits that strengthen connection and increase daily happiness.

دنهدلم شیزفا ار هن ازور ی داش و هدرک تیوقت از طابترا هک دن تسه ی اهدش اتابثا تداع اهنای

They are also linked to psychological well-being.

دن تسه طبترم ی ن اور هافر هب نی نچمه اهانآ

Better relationships mean less rumination.

تسال کشم دروم رد رتمک رکفت ی انعم هب رتهب طب اور

Less rumination means more peace in your mind.

تسامش نهذ رد رتشیب شمارا ی انعم هب رتمک رکفت

So this is not only about being nice.

تسین ندوب بوخ دروم رد طقف نیارد بانب

It is about building a better life.

تسا رتهب یگدنز کی نتخاس دروم رد نی ا

When your relationships are healthier, your whole life gets better.

دوشلم رتهب امش یگدنز لک ،دنتسه رتامل اس امش طب اور ی تقو

Your stress level goes down.

دب ایلم شهاک امش سرتسا حطس

Your mind feels

ساسح امش نهذ

safer, and you handle hard days with more calm and resilience.

دی نکلم تیری دم یرتشیب یروآبات و شم آراب ار تخس ی اهزور امش و دنکلم یرتشیب تی نما

Julia, what are we going to do today?

درک میه اوخ راک هچ زورما ،ای لوج

We are going to make these habits practical.

درک میه اوخ یلمع ار تاداع نی ا ام

We will explain the idea, give examples, and show how to use it in real conversations.

رد ن آزا ناوتلم هنوگچ هک داد میه اوخ ناشن و دز میه اوخ یی اهال اثم ،داد میه اوخ حیضوت ار هدی ا ام
درک هدفاتسا ی عقاو تامل اکم

And we will keep it friendly, because nobody wants a lecture when they are trying to feel close to someone.

یسک هب دنکلم ی عس هک یلاح رد ده اوخ لم من سکاچی ه اریز ،تساد میه اوخ هگن هتسود ار ن آ ام و
دونش ب ی نارنخس کی ،دوش کی دزن

If you keep listening until the end, you will learn how to create emotional safety in tiny

ی ساسح تی نما کچوک تاظحل رد هنوگچ هک تفارگ دیه اوخ دای ،دی هدهم ادا نداد شوگ هب اهت نا ات رگا
دینک داجی ا

moments.

کمک امش هب ازلسرتسا ی اهزور رد هک دی زاسب دامتعا هریخ کی هنوگچ هک تفارگ دیه اوخ دای امش
دنک

You will learn how to build a reserve of trust that helps you during stressful days.

دی‌هاوخ کرت ،دشاب غولش ناتای‌گدنز رگا ی‌ت‌ح ،ت‌داع نی‌ا نی‌رمت ی‌ارب ک‌چوک هم‌ان‌رب کی اب امش و
درک

And you will leave with a mini plan to practice these habits, even if your life is busy.

اهراب و اهراب ناق‌ق‌ح‌م‌ه‌ک می‌ن‌ک عورش ت‌داع اب دی‌ای‌ب ی‌ساس‌ح‌ا ی‌اه‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ر‌د ی‌وس ه‌ب ور :ل‌و‌ا‌ش‌خ‌ب
د‌ن‌ن‌ک‌ل‌ی‌م ه‌را‌ش‌ا ن‌آ ه‌ب

Part One Turning Toward Emotional Bids Let us begin with the habit that researchers mention again and again.

It is called turning toward emotional bids.

دوش‌لی‌م ه‌ت‌خ‌ان‌ش ی‌ساس‌ح‌ا ی‌اه‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ر‌د ی‌وس ه‌ب ور مان ه‌ب ت‌داع نی‌ا

An emotional bid is any attempt to connect.

It can be obvious, like can I have a hug?

ت‌س‌ا طاب‌ت‌را ی‌ارب ی‌ش‌ال‌ت‌ر‌ه ی‌ساس‌ح‌ا ت‌س‌ا‌و‌خ‌ر‌د کی

Or it

ای ؟م‌ری‌گ‌ب ل‌غ‌ب کی م‌ن‌ا‌وت‌لی‌م ه‌ک‌نی‌ا د‌ن‌ن‌ام ،دشاب ح‌ض‌ا‌و د‌ن‌ا‌وت‌لی‌م نی‌ا

can be subtle, like listen to this song or look at that cloud.

ن‌ک ه‌ا‌گ‌ن ر‌ب‌ا ن‌آ ه‌ب ای ه‌د‌ب ش‌و‌گ گ‌ن‌ه‌آ نی‌ا ه‌ب ه‌ک‌نی‌ا د‌ن‌ن‌ام ،دشاب ف‌ی‌ر‌ظ د‌ن‌ا‌وت‌لی‌م

Bids are small questions hidden inside ordinary words.

د‌ن‌ا‌ه‌د‌ش ن‌ا‌ه‌ن‌پ ی‌د‌اع ت‌ا‌م‌ل‌ک ر‌د ه‌ک د‌ن‌ت‌س‌ه ی‌ک‌چوک ت‌ا‌ل‌ا‌وس ا‌ه‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ر‌د

Are you with me?

؟ی‌ت‌س‌ه ن‌م اب ای‌آ

Do I matter to you right now?

؟م‌ت‌س‌ه م‌ه‌م و‌ت ی‌ارب ر‌ض‌ا‌ح ل‌ا‌ح ر‌د ن‌م ای‌آ

Imagine your partner says, This traffic is crazy today.

ت‌س‌ا ه‌د‌ن‌ک‌ا‌ه‌ن‌ا‌و‌ی‌د زور‌م‌ا کی‌ف‌ا‌رت :دی‌و‌گ‌ل‌ی‌م امش کی‌ر‌ش د‌ی‌ن‌ک ر‌و‌ص‌ت

You could ignore it and keep scrolling on your phone.

دی‌ه‌د ه‌م‌ا‌دا د‌و‌خ ن‌ف‌ل‌ت ر‌د ن‌د‌رک ل‌ورک‌س‌ا ه‌ب و د‌ی‌ری‌گ‌ب ه‌دی‌دان ار ن‌آ د‌ی‌ن‌ا‌وت‌لی‌م امش

Or you can turn toward it and say, Yeah, it is exhausting, but we are almost there.

می‌سرلیم اچ‌ن آ هب اب‌یرقت اما، ت‌سا هدن‌ن‌کاهت‌سرخ، هل‌ب: دی‌ی‌و‌گ‌ب و دی‌هد خ‌س‌اپ ن‌آ هب دی‌ن‌اوت‌لی‌م ای

That response is not about traffic.

ت‌س‌ین کی‌ف‌ارت دروم رد خ‌س‌اپ ن‌آ

It is about saying, I am

ن‌م هک ت‌سا ن‌ی ا ن‌ت‌ف‌گ دروم رد ن‌ی ا

not leaving you alone inside your feelings.

م‌را‌ذ‌گ‌لی‌م‌ن ا‌ه‌ن‌ت ت‌ت‌ا‌س‌ا‌س‌ح‌ا ر‌د ا‌ر‌و‌ت

And that is the core of secure attachment.

ت‌سا ن‌م ای‌گ‌ت‌س‌وی‌پ ه‌ت‌س‌ه ن‌ی ا و

Secure people are not perfect.

د‌ن‌ت‌س‌ین ل‌م‌ا‌ک ن‌م ا‌ر‌ف‌ا

They simply feel held by the relationship.

د‌ن‌و‌ش‌لی‌م ه‌ت‌ش‌ا‌د ه‌گ‌ن ه‌ط‌ب‌ا‌ر ر‌د هک د‌ن‌ن‌ک‌لی‌م س‌ا‌س‌ح‌ا ط‌ق‌ف ا‌ه‌ن‌آ

It is about teamwork.

ت‌سا ای‌م‌ی‌ت ر‌ا‌ک دروم رد ن‌ی ا

When bids are answered, the brain learns that connection is reliable.

This reduces anxiety and defensiveness.

ت‌سا د‌ا‌م‌ت‌ع‌ا ل‌ب‌ا‌ق ط‌ا‌ب‌ت‌را هک د‌ری‌گ‌لی‌م د‌ای ز‌غ‌م، د‌ن‌و‌ش‌لی‌م ه‌د‌ا‌د خ‌س‌اپ ا‌ه‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ر‌د ی‌ت‌ق‌و

And it makes conflict less scary because people feel less alone.

د‌ه‌د‌لی‌م ش‌ه‌ا‌ک ا‌ر‌ع‌ا‌ف‌د و ب‌ا‌ر‌ط‌ض‌ا ن‌ی ا

Turning toward does not require a long conversation.

د‌ن‌ن‌ک‌لی‌م ی‌ر‌ت‌م‌ک ی‌ی‌ا‌ه‌ن‌ت س‌ا‌س‌ح‌ا م‌د‌ر‌م ا‌ری‌ز د‌ش‌ا‌ب ک‌ا‌ن‌س‌ر‌ت ر‌ت‌م‌ک ی‌ری‌گ‌رد هک د‌و‌ش‌لی‌م ت‌ع‌ا‌ب و

It can be a five-second moment eye contact, a soft yes.

د‌ر‌ا‌د‌ن ی‌ن‌ا‌ل‌و‌ط ه‌م‌ل‌ا‌ک‌م کی‌ هب ز‌ای‌ن ا‌ه‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ر‌د ی‌وس هب و‌ر

Or a tiny

کی ای مرن ہل ب کی، میمشچ سامت ی اہی ن اٹ چن پ ہظحل کی دن اوتلی م

follow-up question, like what happened?

دشاب؟ داتفا ی قافتا ہچ ہکنی ا دن نام، یریگی پ کچوک ل اوس

Imagine someone says, I feel tired today.

من کلی م ی گتسخ س اسحا زورما: دیوگی م ی سک دینک روصت

Turning toward can be as simple as, I hear you.

مونشلی م: دشاب تروص نی ا ہب ی گداس ہب دن اوتلی م تس اوخرد یوس ہب ور

Do you want a quiet evening?

دن زاسلی م اری س اسحا ہی ام رس تال مچ ن آ، نامز تشنگ اب؟ یشاب ہت شاد مارا آبش کی ی ہ اوخلی م ای آ

Over time, those sentences build emotional capital.

تسا دامتعا زادن اسپ باسح کی ی س اسحا ہی ام رس

Emotional capital is a savings account of trust.

دین کلی م چرخ باسح ن آ زامش، دوشلی م تخس ی گدنزی ت قو

When life gets hard, you spend from that account.

دن کلی م داجی ا دای زورکی م تاظحل تالی طعت

Holidays create many micro moments.

A nervous joke.

ی ب صع ی خوش کی

A complaint about cooking.

ی زپش آ ہر ابرد تی اکش کی

A comment like, I miss someone today.

تسا ہدش گنت ملد اری سک زورما ہکنی ا دن نام یرظن کی

Each one is a bid.

تسا تس اوخرد کی کی رہ

So here is your

.....

اچنیا نیاربان

micro action for today.

.....

تسا زورما یارب امش ورکیم مادقا

Notice one bid, respond kindly.

.....

دیهد خساپینا برهم اب و دیوش هجوتما ار تس اوخرد کی

Part two, daily appreciation and gratitude.

.....

هن ازوریرازگرکش وینادردق، مود شخب

The second habit is daily appreciation, daily specific appreciation.

.....

تسا هن ازور صاخینادردق، هن ازورینادردق مود تداع

This matters because the brain has a negativity bias.

.....

درادیرگنلیف نم هب لیامت زغم اریز تسامه نی

We notice problems faster than we notice care.

.....

میوشلم هجوتما، میوش هجوتما ارتبقارم هکنیا زارتاعیرس ارتالکشم ام

When you express gratitude, you tell the other person, I see your effort being seen as a deep human need.

.....

هب هک منیبلیم ار امش شالت نم: دیوگلیم رگید صخش هب، دینکلم زاربا اریرازگرکش امش یتقو
دوشلم هدی قی معیناسنا زاین کی ناووع

And when people feel valued, they become more open and more generous.

.....

دنوشلم دنمتواخس و زاب رتشیب، دننکلم یدنمشزرا ساسح مدرم یتقو و

Resentment often grows in silence.

.....

دنکلم دشرتوکس ردالومعم هنیک

When we

.....

ام یتقو

do not name effort, we start to assume it is normal.

.....

تسا یعیبطنیا هک مینکلم صرف هب عورش، میربلیمنمان ارشالت

And then we stop feeling lucky.

میں نے کلی منی سن اشاشوخ س اسح اس پس و

So do not say, thanks for everything.

زیچ ہمہ یارب مرکشتم: دیوگن نیاربان ب

Say something specific and try to link it to character, not only tasks.

فیاظو ہب طقف ہن، دینک طبترم تیصخش ہب ار ن آ دینک ی عس و دیوگب صاخ ی زیچ

I love how you stay calm with people.

ینیاملم مارا مدرم اب ہن و گچ ہک متسہ نیاقشراع نم

I admire your courage when you say the truth.

منکلم نیسحت تقیقح نتفگ ماگنہ اروت تعاجش نم

I feel lucky when I see your loyalty.

منکلم یسن اشاشوخ س اسح ا، منی بایم اروت ی رادافو ی تقو

When appreciation describes character, it becomes deeper.

دوشلم رتاقی عم، دنکلم فیصوت ارتیصخش ین ادردی تقو

It tells the other person, I do not only need you,

مرادن زاین وت ہب طقف نم: دیوگلم رگید صخش ہب

I respect you.

مرانگلم مارتحا وت ہب نم

Thank you for doing the dishes when I was tired.

یتسش ار اہفرظ، مدوب ہتسخ ی تقو ہک مرکشتم

I appreciated your patience yesterday.

مدرک ین ادردی اروت ربص زوری د نم

It meant a lot that you remembered.

دوب ہمہ یلیخ میارب ی دروآ دای ہب ہکنی

Here is a simple ritual.

تسا ہداس نیی کی اجنی

Every evening share one small win and one small thank you.

دی رازگب کارت ش ا ه ب ار کچوک رکشت کی و کچوک ی زوری پ کی بش ره

One minute, big impact.

گ رزب ری ثأت ،هقی قد کی

Part three, active listening and validation.

ی جن سر ا بت عا و لاعف ن داد شوگ ،موس شخب

The third habit is active listening and validation.

ت سا ی جن سر ا بت عا و لاعف ن داد شوگ موس تداع

Active listening means you listen to understand, not to reply.

ن داد خ سا پ ی ا رب هن ،دی هدی م شوگ کرد ی ا رب امش هک ت سا ی ن عم نی ا ه ب لاعف ن داد شوگ

You are not preparing your argument while the other person is

رگی د صخش هک ی لاح رد امش

still speaking.

دی ت س ی ن دوخ لال دت سا ی زاس ا ه دام آ لاح رد ،دن کلی م تب حص زونه

You are not solving the problem too fast.

دی ن کلی م ن ل ح عی رس ی لی خ ار ل کش م امش

The goal is not fixing, the goal is connection.

ت سا طاب ترا فده ،ت س ی ن حال صا فده

Think of it like this.

دی ن ک روص ت هن و گ نی ا ر نی ا

If someone is carrying a heavy bag, you do not say, here is a better bag.

ت سا رت هب فیک کی نی ا :دی و گلی م ن امش ،دن کلی م ل م ح نی گ نس فیک کی ی سک رگا

You first say, that looks heavy, let me stand with you.

م ت س ی ا ب امش ا ب دی رازگب ،دسر لیم رظن هب نی گ نس نی ا :دی و گلی م لوا

Emotional listening works the same way.

دن کلی م راک ل کش نی م هب ی س اس ح ا ن داد شوگ

Validation is the key skill.

تسا یدی لک تراهم یچن سرا بتع

You recognize the feeling, you name it gently, and you help the person feel understood.

ساسح ا هک دین کلیم کمک صخش هب و دیربایم مان ار نآ یما آ هب ، دین کلیم یی اسانش ار ساسح ا امش
دنک ندش کرد

You can say,

دی وگب دین اوتلیم امش

that sounds stressful.

دسرلیم ازسرتسا رظن هب نیا

You can say, I can see why that hurt.

دوب کان درد نیا ارچ هک منی بب من اوتلیم ، دی وگب دین اوتلیم امش

You can say, I am with you.

م تسه وت اب نم ، دی وگب دین اوتلیم امش

This calms the nervous system.

دن کلیم مارآ اری بصع متسیس نیا

It reduces emotional flooding.

دهدلیم شهاک اری ساسح بالیس نیا

And it makes people less likely to explode later.

دنوش رجفنم ادعب هک دنشاب هت شاد لامتحا رتمک مدرم هک دوشلیم ثعاب و

Julia, many people think listening means staying silent.

تسا توکسی انعم هب نداد شوگ دن کلیم رکف مدرم زا یرایسب ، ای لوج

That is why small cues help.

دن کلیم کمک کچوک یاهن اشن لیلد نی مه هب

You can nod, you can say, you can reflect one sentence to confirm understanding.

باتزاب کرد دی ات یارب ار هلمج کی دین اوتلیم ، دی وگب دین اوتلیم ، دی هک ناکت رس دین اوتلیم امش
دی هک

For example, you can say, so you felt overwhelmed when the meeting went long, right?

.....
 ،دی درک ی گدش قرغ ساسح ا ،دش ی نالوط هسلج ی تقو نی اربان ب ،دی یوگب دیناوتلی م ،ل اثم ناونع هب
 ؟تسا تسرد

Most fights are not about the topic.

.....
 دن تسین عوضوم دروم رد اهلی ری گرد رتشی ب

They are about feeling ignored or disrespected.

.....
 دن تسه ی مارتحالی ب ای ندش هتفرگ هدی دان ساسح ا دروم رد اهن آ

Active listening repairs that at the root.

.....
 دن کلیم ری م عت هشی ر رد ار نی لاعف نداد شوگ

If you want to practice these skills with extra support, you can check the Patreon link in the episode description.

.....
 رد نوئرتاپ کنی ل هب دیناوتلی م ،دی نک نی رمت ی فاضا ی ناب ی تش پ اب از اهت راهم نی ا دیه اوخ لی م رگا
 دی نک هع جارم تمس ق تاحی ضوت

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists, and workbooks for deeper practice.

.....
 نی رمت ی ارب اهگرب راک و ناگژاو ی اهت سی ل ،هع ل اطم ی اه اهن هار ،ل ماک ن تم دیناوتلی م امش ،نوئرتاپ رد
 دی نک ادی پ ار رتاقی م ع

You will also find summary infographic images, vocabulary cheat sheets, and additional learning materials coming in the future.

.....
 هک ی فاضا ی ش زوم آ داوم و ناگژاو ب لقت ی اه قرو ،هصا ل خ کی ف ا رگوف نی ا ری و اصت دیناوتلی م نی ن چمه
 دی نک ادی پ ار دوشلی م هئ ازا هدنی آ رد

These resources help you review

.....
 هک دن کلیم کمک امش هب عبانم نی ا

the language slowly and apply the habits step by step.

.....
 دی نک لامع ا مدق هب مدق ار تاداع و دینک رورم ی م ا رآ هب ار ناب ز

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in getting a Telegram access, just write in the comments, yes.

.....
 دن ماهق ال ع مارگل ت ی سرتسد هب و درادن ی سرتسد نوئرتاپ هب هک دی کلیم ی گدن زی روشک رد رگا
 ه ل ب ،دی سی ون ب تارظن رد طقف ،دی تسه

Or more explicitly, yes, I want a personal Telegram access.

میراد زاین مارگلت ی صخش ی سرتسد کی هب نم، هلب، رتاحضا و روط هب ای

We are building that for you, but we need to know that there is really enough people demanding this personal access.

نی اناه اوخ مدرم زای فاک دادعت اعقاو هک می نادب دی اب اما، می تسه امش ی ارب نآ ن تخاس لاح رد ام
دن تسه ی صخش ی سرتسد

The fourth habit is a daily moment of physical connection.

تسا یکی زی ف طابترا زان زور هظحل کی مراهچ تداع دروم رد ام

We are talking about

دروم رد ام

non-sexual affection.

می نکلی م تب حص ی سن جری غ تب ح م

A hug, holding hands, a kiss hello and a kiss goodbye.

ی ظفاح ادخ هسوب کی و مالس هسوب کی، اهتسد ن تفرگ، لغب کی

Affection releases oxytocin, a bonding hormone that helps people feel calm and close.

دن نک یکی دزن و شم ارآ ساسح دن کلی م کمک مدرم هب هک ی نومروه، دن کلی م دازآ ار نی سوتلی س کا تب ح م

And there is another benefit that many people forget.

دن نکلی م شومارف مدرم زای رای سب هک دراد دوجو رگی د تی زم کی و

Touch is a language.

تسا نابز کی سمل

It can say, I forgive you.

مشخ بلی م اروت نم، دی وگب دن اوتلی م

It can say, we are okay.

می تسه بوخ ام، دی وگب دن اوتلی م

It lowers stress.

دهلی م شهاک ار سرتسا نی ا

It supports emotional regulation.

.....

دن کلیم کمکی فطاع میظنت هب نی ا

During stressful seasons, many couples stop touching.

.....

دنش کلیم تسد ندرک سمل زا اهچوز زا یرای سب ، اژسرتسرای اهل صرف لوط رد

They become roommates with tasks.

.....

دنوشلیم هن اهامه فیاطو اب اهن آ

This is common, but it slowly cools intimacy.

.....

دن کلیم درس ار تیمی مصی مارآ هب اما ، تسرا لومعم نی ا

So make

.....

نی اربان ب

it tiny and consistent.

.....

دی راد هگن موادم و کچوک ار ن آ

Two seconds of a hug before work.

.....

راک زال بق لغب هیناٹ ود

A hand on the shoulder in the kitchen.

.....

هن اخزپش آ رد هناش یور رب تسد کی

Three gentle squeezes to say, I love you without words.

.....

م راد تسود ار وت تاملک نودب نم ، ن ت فگ ی ارب میالم راشف هس

The fifth habit is maintaining a small shared ritual.

.....

تسرا کچوک کرتشم نیی آ کی ظفح مچنپ تداع

A ritual is a repeated moment that says, we choose each other and rituals are small promises kept.

.....

ی اهادعو اهنی ی آ و می ن کلیم باختنا ار رگی دکی ام ، دی و گلی م هک تسرا یرارکت هظحل کی نیی آ کی
دنوشلیم ظفح هک دن تسه ی کچوک

They tell the brain, this relationship is stable.

.....

تسرا رادی اپ هطبار نی ا ، دنی و گلی م زغم هب اهن آ

Stability reduces fear.

.....

دهدلی م شهاک ار سرت تابث

And when fear goes down, love becomes easier.

.....

دوشلی م رتان اساس آق شع ، دبایلی م شهاک سرت یتقو و

Morning coffee together.

.....

مه اب یه اگ حبص هوهق

A short

.....

کی

walk after dinner.

.....

ماش زا دعب هاتوک یوراهدای پ

A two minute check in before sleep.

.....

ب اوخ زا لبقی ایهقی قدودی سررب کی

Rituals create predictability.

.....

دن کلیم داجی ایری ذیلی نی باشی پ اهنی آ

Predictability creates security.

.....

دن کلیم داجی اتی نم ایری ذیلی نی باشی پ

And security makes people kinder and more forgiving.

.....

دن شاب رتاه دن شخب و رتان ابره م مدرم هک دوشلی م شع اب تی نم و

During holidays, routines disappear.

.....

دنوشلی م دی دپان اهل اور ، تالی طعت لوط رد

That is why a micro ritual is helpful.

.....

تسا دی فم ورکی م نی ی کی لیل د نی مه هب

Even while traveling, you can protect one small moment together.

.....

دی نک ظفح مه اب ار کچوک هظحل کی دیناوتلی م ، رفس نی ح ردی تح

A short walk.

.....

هاتوک یوراهدای پ کی

A quiet check in.

.....

م.ارآ ی سررب کی

Now let us name the big psychological benefits.

.....

م.یربب مان اری تخانشن اور گرزب ی ای ازم دی ی اب الاح

Healthy relationships are one of the strongest predictors of a happy life.

.....

دن تسه داش ی گدنز کی ی اهادن دن کلی نی باش ی پی نی رتلی وق زا ی کی مل اس ط اور

When you feel supported, your mind handles

.....

امش نهذ، دین کلی م تی امح س اسح ا ی تقو

stress better.

.....

دی آلی م رانک سرت سا اب رت هب

You recover faster after a bad day.

.....

دی بایلی م دوب هب دب زور کی زا دع ب رتاع ی رس امش

You feel more motivated because you are not carrying life alone.

.....

دی نکلی من لمح اهنت اری گدنز اری ز دین کلی م ی رتشی ب هزی گنا س اسح ا امش

These habits help you build that support system.

.....

دی زاسب اری تی امح مت سیس ن آ هک دن کلی م کمک امش هب تاداع نی

They help you feel less anxious and more grounded.

.....

دی نک س اسح ا راداهش ی رتشی ب و برطض م رت مک هک دن کلی م کمک امش هب اه ن آ

Here is a simple mini plan for the next 24 hours.

.....

ت.سا هدنی آ تع اس ۲۴ ی ارب هداس کچوک همان رب کی اج نی ا

Choose one habit from today.

.....

دی نک باختن اری زورم تاداع زا ی کی

Do it once on purpose.

.....

دی هد ماچن اری ن آ ی دم ع روط هب راب کی

Turn toward one bid.

.....

دی نک ورت س اوخرد کی هب

Or say one specific thank you.

.....

دی‌وگب صاخ رکشت کی ای

Or listen for two minutes without interrupting.

.....

دی‌هد شوگ ندرک عطق نودب هقیقد و دتدم هب ای

Small practice creates confidence.

.....

دن‌کلیم داج‌ای س‌فن هب دامت‌عا کچوک نیرمت

Confidence

.....

س‌فن هب دامت‌عا

creates consistency.

.....

دن‌کلیم داج‌ای تابث

Closing reflection.

.....

ی‌ن‌ای‌اپ بات‌زاب

Let us recap the first five habits.

.....

م‌ینک رورم ار لوا تداع چ‌ن‌پ دی‌ای‌ب

Turn toward emotional bids.

.....

دی‌نک وری‌ساس‌ح‌ا‌ی‌اه‌ت‌س‌او‌خ‌رد هب

Practice daily appreciation.

.....

دی‌نک نیرمت ار هن‌ازورین‌ادردق

Listen actively and validate feelings.

.....

دی‌نک ی‌چ‌ن‌س‌ر‌اب‌ت‌عا‌ر‌ت‌ا‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌و‌دی‌هد شوگ هن‌ال‌اع‌ف

Share a small moment of physical connection.

.....

دی‌ران‌گ‌ب کارت‌شا‌ه‌ب‌اری‌کی‌زی‌ف‌طاب‌ت‌را‌زا‌کچوک‌ه‌ظ‌ح‌ل‌کی

And protect a small shared ritual.

.....

دی‌نک‌ظ‌ف‌ح‌ار‌کچوک‌کرت‌شم‌نی‌آ‌کی‌و

None of these are expensive or complicated.

.....

دن‌ت‌س‌ین‌هدی‌چی‌پ‌ای‌ر‌ب‌اه‌ن‌ی‌زه‌اه‌نی‌زا‌کی‌چی‌ه

But they all send the same message.

دن کلیم لاسرا ناس کی مایپ کی اہن آہمہ ام

I am here.

م تسہ اج نی ام

You matter.

ی مہم وت

We are a team.

می تسہ می ت کی ام

In the next episode, we will continue with Habits 6-10.

داد می ہاوخ ہم ادا ۱۰ ات ۶ ی اہت داع اب، ی دع ب تمس ق رد

We will talk about laughter, micro repairs, curiosity, self-care, and digital

درک می ہاوخ تب حص لاتی چی د طاب ترا و دوخ زا تب قارم، ی واکچ نک، ورکی م تاری م عت، ہدنخ ہر ابرد

connection.

دی سی ون ب کچوک رظن کی نت فر زا لب ق ا فطل، دی در ب تذ ل تمس ق نی ا زا رگا

If you enjoyed this episode, please write a small comment before you go.

ت سا دش ر ل اح رد و ل اع ف، ی ع ق او ام ہ ع م اج ہک دہ لیم ن اش ن اہم رف ت ل پ ہب ام ش ت ارظن

Your comments show the platforms that our community is real, active, and growing.

می ز اس ب ی دی ج ی اہت مس ق ہت فہ رہ می ن او ت ب ات ت سا ی ت ای ح ام ی ا رب تی ام ح نی ا

This support is crucial for us to continue creating new episodes every week.

Tell us which habit you want to try today and what relationship you want to strengthen this week.

ہت فہ نی ا دی ہاوخ لی م ار ہ ط بار مادک و دی نک ناح تم زورما دی ہاوخ لی م ار تداع مادک ہک دی ی و گب ام ہب
دی نک تی وقت

Thank you for listening.

م رک ش تم دی داد شوگ ہک نی ا زا