

TRANSCRIPT · EPISODE 64

# All You Need Is a Lover

Line-by-line · English + ■■■■■■

215 lines

Your English Toolbox

Imagine you are sitting in a quiet professional consultation room.

ی‌ا‌ه‌ت‌س‌ش‌ن‌ م‌ا‌ر‌آ‌ و‌ ی‌ا‌ه‌ف‌ر‌ح‌ ه‌ر‌و‌ا‌ش‌م‌ ق‌ا‌ت‌ا‌ ک‌ی‌ ر‌د‌ ه‌ک‌ ن‌ک‌ ر‌و‌ص‌ت‌

You've been feeling heavy for months.

ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ ی‌ن‌ی‌گ‌ن‌س‌ س‌ا‌س‌ح‌ا‌ ه‌ک‌ ت‌س‌ا‌ ه‌ا‌م‌ د‌ن‌چ‌

You can't sleep.

ی‌ب‌ا‌و‌خ‌ب‌ ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ل‌ی‌م‌ن‌

You've lost your appetite for life and every morning feels like a mountain you have to climb.

ی‌و‌ر‌ب‌ ا‌ل‌ا‌ب‌ ا‌ر‌ ن‌آ‌ د‌ی‌ا‌ب‌ ه‌ک‌ ت‌س‌ا‌ ی‌ه‌و‌ک‌ د‌ن‌ن‌ا‌م‌ ح‌ب‌ص‌ ر‌ه‌ و‌ ی‌ا‌ه‌د‌اد‌ ت‌س‌د‌ ز‌ا‌ ا‌ر‌ ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ ی‌ا‌ه‌ت‌ش‌ا‌

You tell the doctor about your sadness, your lack of energy, and your fear that life has become a gray, repetitive cycle.

و‌ ی‌ر‌ت‌س‌ک‌ا‌خ‌ ه‌خ‌ر‌چ‌ ک‌ی‌ ه‌ب‌ ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ ز‌ا‌ س‌ر‌ت‌ و‌ ت‌ا‌ل‌ی‌ژ‌ر‌ن‌ا‌ د‌و‌ب‌م‌ک‌، ت‌ه‌و‌د‌ن‌ا‌ و‌ م‌غ‌ ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ ک‌ش‌ز‌پ‌ ه‌ب‌ ی‌ی‌و‌گ‌ل‌ی‌م‌، ه‌د‌ش‌ ل‌ی‌د‌ب‌ت‌ ی‌ر‌ا‌ز‌ک‌ت‌

You are waiting for a medical diagnosis, perhaps a name for your pain, and definitely a prescription.

ه‌خ‌س‌ن‌ ک‌ی‌ ا‌ع‌ط‌ق‌ و‌ ت‌د‌ر‌د‌ ی‌ا‌ر‌ب‌ ی‌م‌ا‌ن‌ د‌ی‌ا‌ش‌، ی‌ت‌س‌ه‌ ی‌ک‌ش‌ز‌پ‌ ص‌ی‌خ‌ش‌ت‌ ک‌ی‌ ر‌ظ‌ت‌ن‌م‌

But the doctor leans forward,

د‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌ م‌خ‌ و‌ل‌ج‌ ه‌ب‌ ک‌ش‌ز‌پ‌ ا‌م‌ا‌

looks you directly in the eyes, and says something that makes your heart stop for a second.

د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ ف‌ق‌و‌ت‌م‌ ه‌ی‌ن‌ا‌ت‌ ک‌ی‌ ی‌ا‌ر‌ب‌ ا‌ر‌ ت‌ب‌ل‌ق‌ ه‌ک‌ د‌ی‌و‌گ‌ل‌ی‌م‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ و‌ د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ ه‌ا‌گ‌ن‌ ت‌ن‌ا‌م‌ش‌چ‌ ه‌ب‌ ا‌م‌ی‌ق‌ت‌س‌م‌

He says, I have the cure.

م‌ر‌اد‌ ا‌ر‌ ن‌ا‌م‌ر‌د‌ ن‌م‌، د‌ی‌و‌گ‌ل‌ی‌م‌ و‌ا‌

What you really need is a lover.

ت‌س‌ا‌ ق‌ش‌ا‌ع‌ ک‌ی‌ ی‌ر‌اد‌ ز‌ا‌ی‌ن‌ ن‌آ‌ ه‌ب‌ ا‌ع‌ق‌ا‌و‌ ه‌ک‌ ی‌ز‌ی‌چ‌

That is an incredible way to start a conversation.

ت.س ا وگت فگ کی عورش ی ارب زی گن ات فگش هار کی نی ا

I can almost feel the shock in the room.

م.ن ک س ح قات ا رد ار کوش م ن اوت لم آب یرقت

If a professional said that to me, I think my first instinct would be to look for the exit.

ی ج و ر خ ل ا ب ن د ه ب ه ک د و ب نی ا م ا ه زی ر غ نی ل و ا م ن ک ل م ر ک ف ، ت ف گ ل م ن م ه ب ا ر نی ا ی ا ه ف ر ح کی ر گ ا  
م.د ر گ ب

It sounds so provocative, so unexpected, and honestly a bit scandalous for a

کی ی ا ر ب د س ر ل م ر ظ ن ه ب ه د ن ن ک ا و س ر ی م ک ا ع ق ا و و ه ر ظ ت م ن م ر ی غ ، زی م ا کی ر ح ت ی ل ی خ نی ا

medical environment.

ی.ک ش ز پ ط ی ح م

It really is.

ت.س ا ر و ط ن ی م ه ا ع ق ا و

And that's exactly the reaction Jorge Bucay, the famous therapist, gets when he gives this advice.

ت ف ا ی ر د ، د ه ل ل م ا ر ه ی ص و ت نی ا ه ک ی ن ا م ز ، ف و ر ع م ر گ ن ا م ر د ، ی ا ک و ب ه خ ر و خ ه ک ت س ا ی ش ن ک ا و ا ق ی ق د نی ا و  
د ن ک ل م

Today, we are going to dive deep into this idea.

ت.ف ر م ی ه ا و خ ه د ی ا نی ا ق م ع ه ب ا م ، ز و ر م ا

This isn't just a catchy phrase.

ت.س ی ن ب ا ذ ج ت ر ا ب ع کی ط ق ف نی ا

It is a profound philosophy about how we choose to spend our limited time on this planet.

ه ر ا ی س نی ا ر د ا ر ا م د و د ح م ا م ز م ی ن ک ل م ب ا خ ت ن ا ه ن و گ چ ه ک نی ا ه ر ا ب ر د ق ی م ع ه ف س ل ف کی نی ا  
ت.س ا ، م ی ن ا ر ذ گ ب

We are going to explore why so many of us are just enduring instead of living, and we are going to do it using the best

ی گ د ن ز ه ک نی ا ی ا ج ه ب م ی ت س ه ن د ر ک ل م ح ت ل ا ح ر د ط ق ف ا م ز ا ی ر ا ی س ب ا ر چ ه ک د ر ک م ی ه ا و خ ی س ر ر ب ا م  
نی ر ت ه ب ا ب ا ر ر ا ک نی ا و م ی ن ک

tool we have, English.

داد می‌هاوخ ماچنا، بی‌سی‌ل‌گنا ی‌نعی، می‌راد هک ی‌رازب ا

This is a journey for your mind and your language skills.

ت‌سامش ی‌ن‌ابز ی‌اه‌ت‌راه‌م و نه‌ذ ی‌ارب ر‌فس کی نی ا

I'm so ready for this Martin, because when we hear the word lover, our brains immediately go to romance, late night phone calls, and secret meetings.

ت‌مس هب هل‌ص‌اف‌ال‌ب ام ی‌اه‌زغ‌م، می‌ون‌ش‌لی‌م ار‌ق‌ش‌اع هم‌ل‌ک ی‌ت‌ق‌و‌اری‌ز، نی‌ت‌رام ما‌ه‌دام نی ا ی‌ارب ن‌م  
د‌ن‌ور‌لی‌م ی‌ف‌خ‌م ی‌اه‌ت‌اق‌ال‌م و نه‌اب‌ش ی‌ن‌ف‌ل‌ت ی‌اه‌س‌ام‌ت، س‌ن‌م‌ور

But as we'll see, Bucay is talking about something much more vital.

د‌ن‌ک‌لی‌م ت‌ب‌ح‌ص ر‌ت‌لی‌ت‌ای‌ح رای‌س‌ب ی‌زی‌چ ه‌راب‌رد ی‌اک‌وب، د‌ید می‌هاوخ هک رو‌طن‌ام‌ه ام ا

He's talking about the fire that keeps a human being from turning into a ghost while they are still alive.

ت‌سا هد‌ن‌ز‌ز‌ونه هک ی‌لاح رد‌ح‌ور کی هب ن‌د‌ش لی‌د‌ب‌ت زا ار‌ن‌اس‌نا هک د‌ن‌ک‌لی‌م ت‌ب‌ح‌ص ی‌ش‌ت‌آ ه‌راب‌رد وا  
د‌ر‌ال‌لی‌م ز‌اب

So, let's set the scene.

می‌ن‌ک می‌ظ‌ن‌ت ار‌نه‌ح‌ص دی‌ای‌ب، س‌پ

Who are

ی‌ناس‌ک ه‌چ

these people coming to see him?

د‌ن‌ک‌لی‌م فی‌ص‌وت ار‌رام‌ی‌ب زا ی‌ص‌اخ‌ع‌ون ی‌اک‌وب؟ د‌ن‌ی‌آ‌لم وا ن‌دی‌د هب

Bucay describes a very specific type of patient.

These are people who aren't necessarily ill in the traditional sense, but they are suffering.

د‌ن‌ت‌سه ن‌دی‌ش‌ک چ‌ن‌ر‌لاح رد‌ام ا، د‌ن‌ت‌سی‌ن‌رام‌ی‌ب ی‌ت‌نس ی‌ان‌عم هب‌آم‌وز‌ل هک د‌ن‌ت‌سه ی‌دار‌فا اه‌نی‌ا

They have insomnia.

د‌ن‌راد ی‌با‌وخ‌لی‌ب اه‌ن‌آ

They can't close their eyes at night because their minds are racing.

ت‌سا ن‌دی‌ود ل‌اح رد‌نا‌ش‌را‌ک‌فا اری‌ز د‌ن‌د‌ن‌ب‌ب ار‌نا‌ش‌ن‌ام‌ش‌چ اه‌ب‌ش د‌ن‌ا‌وت‌لی‌م‌ن

They have a total lack of willpower.

دن تسه هدارا دقاف االم اک اهن آ

They feel a deep, heavy pessimism where every door looks closed.

دسرلیم رظن هب هتسب رده نآ رد هک دنن کلیم ینی گنس و قی مع ینی بدب ساسح

Some of them are dealing with various physical pains that no x-ray can explain.

دن اوتلی من یسکع چی هک دنن کلیم مرن هچنپ و تسدیفل تخم یمسج یاهدرد اب اهن آ زای خرب  
دهد حیضوت

But the common thread,

کرتشم عوضوم اما

Julia, is the monotony.

تسا ی تخاون کی، ای لوج

Their lives are a straight line with no peaks and no valleys.

بیشن و زارف نودب تسا میقتسم طخ کی اهن آ یاهلی گدنز

They work just to subsist.

دنن کلیم راک ندنام هدنزی ارب طقف اهن آ

They work to pay for the roof over their heads and the food on the table.

دنن کلیم راک ناشزیم یوریاذغ و ناشهان پرس هراجا تخادرپ یارب اهن آ

But they don't know what to do with their freedom.

دننک هچ ناشلی دازآ اب دنن املی من اما

That word subsist is so powerful.

تسا دنم تردق رایسب ندنام هدنزهملک نآ

It feels like you are just keeping your head above water, but you aren't actually swimming anywhere.

ینی کلیم ناشی ایاج چی هعق او رد اما، یراملیم هگن بآ ایال اب ار ترس طقف هک دهلیم ساسح نی

It's the definition of survival, and I think many people

دارفا زای رایسب من کلیم رکف و، تسا عاقب فی رعیت نی

listening can relate to that feeling of being a passenger in their own life.

دننک رارقرب طاب ترا ناش دوخ یگدن زرد ندوب رفا سم ساسح انا اب دن ناوتی دن هدلم شوگ هک

You wake up, you go to work, you come home, you watch TV, and you repeat.

ین کلیم رارکت و، ین کلیم اشامت نویزی ولت، یدرگی مرب ه ناخ هب، یورلیم راک رس هب، یوشلیم رادی ب

It's safe, but it's empty.

تسا یلاخ اما، تسا نام

Exactly, and because they feel empty, they go to doctors.

دنن کلیم هعچ ارم ناکش زپ هب، دنن کلیم ءال خ ساسح ا نوچ و، اقی قد

Many of these people have already visited several clinics before they reached Buckeye, and in those clinics they received the standard condolence of a diagnosis.

نا رد و، دن دوب هدرک دی دزاب کی نیلک نی دن چ زا ی اکوب هب ندی سرزا لب ق دارفا نی ا زا ی رای سب  
دن درک تفای رد ار صی خشت کی درادن اتسا یل ست اه کی نیلک

The doctors told them, you have depression, and then they

اهن آس پس و، دی رادی گدرس فا امش: دن ت فگ اهن آ هب ناکش زپ

were given the inevitable prescription for the antidepressant of the month.

دن درک تفای رد ار هام یگدرس فا دض یورادی زپ اناب انتجا هخ سن

Now, don't get me wrong, medicine has its place, but Buckeye noticed that for many of these people, the pill was just covering up a deeper hunger.

دارفا نی ا زا ی رای سب یارب هک دش هجوت م ی اکوب اما، دراد ار دوخ هاگی اج و راد، دین کن هابتشا، الاح  
در کلیم ناهن پ ار رتقی عم یگن سرگ کی طقف صرق

So after listening to them very carefully, he tells them, you don't need a chemical.

دی رادن زاین یی ای می ش هدام کی هب امش: دی وگلی م اهن آ هب، اهن آ هب قی قد رای سب نداد شوگ زا سب سب

You need a lover.

دی راد زاین قشاع کی هب امش

I love how he uses that word to disrupt their thinking.

دن کلیم هدافتسا ناش ررکفت ن تخیر مه رب یارب هم لک نا زا وا هک مراد تسود

He says the expression in their eyes is priceless.

تسا اهلبی ب ناش نامش چ ری بع ت هک دی وگلی م وا

Some think he's

وا هک دن کلیم رکف ی خرب

being scientific.

دن کلیم تب حص ی ملع دراد

Some get angry and leave, but for those who stay, he explains the secret.

دهدلیم حیضوت ار زار وا، دن ناملیم هک یناسک یارب اما، دن ورلیم و دنوشلیم ینابصع ی خرب

He defines a lover as what passionates us.

دن کلیم فی رعیت، دشخ بلیم قایتشا و روش ار ام هک یزیچ ناو نع هب ار قشاع کی وا

It is the thing that occupies our thoughts before we drift off to sleep.

دن کلیم لوغشم دوخ هب نتفر باوخ هب زال بق ار ام راکفا هک تسایزیچ

It is the obsession that makes us forget to look at the clock.

می نک هاگن تعاس هب می نک شومارف دوشلیم ثعاب هک تسایساوسو

It is the reason we feel distracted when we are doing boring tasks, because our heart is somewhere else.

نام بلق اریز، می نکلیم ی ترپاس اوح ساسح می هدلیم ماچنا هدن نگاهت سخ ی اهراک ی تقو هک تسایلیلد  
تسایرگی دیاج

That is the shift.

تساولوحت نامه نی

A lover is anything that puts

هک تسایزیچ ره قشاع کی

you in love with life.

دن کلیم ی گدنز قشاع ار امش

It's that connection that makes you feel like a protagonist rather than a background extra.

شقن کی هن، ی تسه یلصا تی صخش کی ینک ساسح دوشلیم ثعاب هک تسایدنویپ نامه نی  
هنیم زلسپ

And the beauty of this definition, Julia, is that it is incredibly inclusive.

دوشلیم همه لامش هک تسایا، ای لوج، فی رعیت نیایابی زو

A lover doesn't have to be a person.

تسین ناسنا کی آموزل قشاع کی

In fact, it's often safer and more sustainable if it's an interest or a vocation.

دشاب هفرح کی ای هقالع کی رگا تسارتادی اپ ورتانم بلغا، عقاو رد

Bukai lists so many examples.

دن کلیم رکذاری دایزی اهل اثم ی اکوب

Literature, music, cinema, photography, or even politics.

تسایسی تیح ای، یساکع، امنیسی، یقیسوم، تایبدا

It could be a sport that makes you push your limits or

ای دهد قوس دوخ دح زارتارف هب ار امش هک دشاب شزرو کی دن اوتلیم

a job that you actually feel called to do.

ی اهدش هدن اوخارف نآ هب ین کلیم ساسح ااعقاو هک یلغش

It's about finding that thing that makes you feel alive.

ی تسه هدن زینک ساسح ا دوشلیم ثعاب هک تسایزی چی نآ ن ت فای

I was thinking about our listeners.

مدر کلیم رکف نام ناگدن و نش هب متشاد

For many of them, this podcast and the English language itself is a type of lover.

تساقشاع یعون یسی لگنان ابز دوخ و تسکداپ نی، اهنآ زای رای سب یارب

Think about it.

دینک رکف نآ هب

It's something they think about before bed.

دن کلیم رکف نآ هب باوخ زالبق هک تسایزی چی

It's a challenge that keeps them engaged.

درانلیم هگن ریگرد ار اهنآ هک تسایشل اچ

It's a way to transcend their current reality and connect with the whole world.

ناهج رسارس اب طابترا و ناشلی نونک تی عقاو زانتفر رتارف یارب تسایهار

When you are passionate about learning, you aren't

ی،تسه روشرپ یری گدای هب تبسن یتقو

just memorizing words.

ین کلیم ن ظفح ار تاملک طقف

You are courting a new way of being.

ین کلیم لابند ار ندوب زا دیدج شور کی یراد

I love that metaphor.

م.راد تسود ار هراع تسای

Courting a language.

ن.ابز کی ندرک لابند

It fits perfectly.

دی آلم رد روج الماک

And Bukai goes even further.

دورلم شپ رتشیب یتح یراکوب و

He says this passion can be found in the need for spiritual growth, in deep friendships, in the joy of a good meal, or even in the obsessive pleasure of a simple hobby.

یی اذغ هدعو کی تذلل رد، قی عم ی اهلی تسود رد، یونعم دشرب هب زاین رد دن او تلم روش نی ا دیو گلم وا  
دوش تفای هداس یرگرس کی هنوگاس اوسو تذلل رد یتح ای، بوخ

It is anything that stops you from the sad destiny of enduring.

درالم زاب ندرک لمح ت زیگن امغ تشونرس زا ار امش هک تسای زیچ ره

And this is where the conversation gets a bit

یمک هملاکم هک تساج نی و

tough because we have to define what enduring really means.

تسانعم هچ هب اعق او ندرک لمح ت هک مینک فی رع ت دیاب اریز دوشلم تخس

Julia, how would you describe the difference between living and just enduring?

ینی کلیم فی صوت هنوگچ ار ندرک لمح ت افرص و ندرک یگدنز نیب توافت، ای لوج

To me, enduring sounds like waiting for the end.

تسا نایاپ یارب راظتنا هیبش ندرک لمح ت، نم یارب

Bukai says that to endure is to be afraid to live.

یگدنز زا سرت ینعی ندرک لمح ت هک دیوگلم یاکوب

It's a life defined by no.

دوشلم فی رع ت هن اب هک تسا یالیگدنز

No, I won't go out because it might rain.

دیایب ناراب تسا نکمم نوچ مورلمن نوریب، هن

No, I won't try that because I might fail.

مروخب تسکش تسا نکمم نوچ منکلمن ناحتما ار نآ، هن

It's when you spend your time spying on how other people live through a

کی تشپ زانارگی دیگدنز زایسوساج فرص ارتقوی تقو

screen instead of stepping outside.

یورب نوریب هکنی ایاج هب ینکلم شیامناهفص

It's being obsessed with your blood pressure, taking multi-colored pills for every tiny discomfort, and observing every new wrinkle on your face with disappointment.

دیج کورچ ره و، یروخلم گنراگنری اهصرق یکچوک یتحاران ره یارب، تنوخ راشف هب یراد س اوس و  
ینکلم هاگن یدیما ان اب ارتتروص یور

It is a life lived in a defensive crouch, trying to protect yourself from the world instead of embracing it.

یاج هب ینک تظفاحمناهج زاینکلم شالت، دوشلم نازدگی عفادت تلح کی رد هک تسا یالیگدنز  
یریگب شوغآ رد ار نآ هکنی

That's a vivid image.

تسا هدنز ریوصت کی نی

Living in a defensive crouch.

ی عفادت تلح کی رد یگدنز

When we are in that state, we are constantly postponing.

می تسه نتخاندان قیوعت هب للاح رد امئاد، می تسه تلح نآ رد ی تقو

We say, I'll be happy when I have more money, or I'll

ای، موشلم لاحشوخ متشادی رتشی ل وپ یتقو: می وگلم

start that project when the kids are older, or I'll travel when the world is more stable.

من کلیم رفس دش رتاتبات ای ند یتقو ای، من کلیم عورش ار هژورپ نآ دن دش رتگرب اهچب یتقو

We use this fragile, uncertain reasoning to justify why we aren't enjoying today.

تذلی گدنز زا زورما ارچ مینک هیجوات ات مین کلیم هدافتسا نی؛ طمان و هدنکش لال دتسا نی ازا  
میربلی من

But the truth is there is no perfect time.

درادن دوجو یل ماک نامزچی هک تسا نی ا تقیقح اما

There is only now.

دراد دوجو نالا طقف

Bukai is very direct about this.

تسا میقتسم رایسب نی ا هرابرد یاکوب

He says, please do not struggle just to last.

دیکن شالات ندروا ماودی ارب طقف ا فطل: دی وگلم وا

Seek a lover.

دی شابقشاع کی لابند

Become a lover yourself.

دی وش قشاع کی ناتدوخ

Be the main character of your own story.

دی شابق ناتدوخ ناتساد یل صا تی صخش

It reminds me of that famous quote.

دزادانی م فورعم لوق ل قن نآ دای هب ارم نی ا

The tragedy of life is not that it ends so soon, but that we wait so long to begin it.

میناملم رظتنم ریدی لیخ هک تسا نی ا هکلب، دوشلم مامت دوزی لیخ هک تسین نی ا گدنزی دژارت  
مینک شعورش ات

Bukai says that death never forgets anyone.

دن کلی من شومارف ار سکاچی ه گرم هک دی وگلی م ی اکوب

It's the one appointment we will all keep.

ت.شاد می ه اوخ هگن ار ن آ ام همه هک تسای رارق اهنت نی

So why are we so afraid of living?

می سر تلی م ندرک ی گدن ز زاردق نی ام ارچ سپ

The real tragedy isn't dying.

ت.سین ندرم ی عقاو ی دژارت

It is reaching the end and realizing you never actually showed up.

ت.سای دوبن رضاح ا عقاو زگره هکنی صیخشت و نی ای اپ هب ن دی سر

You were too busy being careful, too busy taking your temperature, and too busy worrying about the humidity to actually

ی دوب تب و طر زای نارگن لوغ شم ی لیخ و ، تی امد ن ت فرگ لوغ شم ی لیخ ، ن دوب طات حم لوغ شم ی لیخ  
ات

breathe.

ی.ش کب سفن

That's exactly why his advice is so urgent.

ت.سای روف ردق نی او هی صوت هک تسای لیلد نی مه هب ا قی قد

He's trying to wake people up before it's too late.

دنک رادیب دوش ری دی لیخ هکنی زالبق ار مدرم هک تسای شالت رد وا

He says that to be happy, active, and content, you have to be in a relationship with life.

ی.ش اب هطبار رد ی گدن ز اب دی اب ، ن دوب ی ضار و لاعف ، داش ی ارب هک دی وگلی م وا

You have to have that spark.

ی.ش اب هت شاد ار هقرج ن آ دی اب

And I want to talk about how we find that spark, especially when we feel stuck in that intermediate plateau, not just in English, but in our personal growth.

حطس ن آ رد ی تقو صوصخ هب ، منک تب حص می نکلی م ادی پ ار هقرج ن آ ه نوگچ هکنی ا هراب رد مه اوخ لی م و  
ن املی صخش دش ر رد هک لب ، ی سی لگن ا رد طقف هن ، می اهدرک ری گ نی ای م

Sometimes we feel like we've learned enough to

ات می‌آهت فرگ دای یفاک هزادنا هب می‌نکلیم ساسح اتاقوا یه‌اگ

survive, but not enough to fly.

ندرک زاورپ یارب یفاک هزادنا هب هن اما، می‌ن‌امب هدنز

We get comfortable in our routine, and we stop looking for the lover.

می‌ش‌کلیم قشاع یوجتسج زاتسد و، می‌وشلیم تحار نامنی‌توررد

That's a great point, Martin.

نی‌ترام، تسایلاع هتکن کی‌نی‌ا

We often talk about the intermediate plateau in language learning, where you can communicate, but you don't feel that rush of excitement anymore.

رارقرب طابترای‌ناوتلی‌م هک‌یی‌اج، می‌ن‌کلیم تب‌حص‌ن‌ابزی‌ری‌گدای‌رد‌ینی‌ای‌م‌حطس‌ه‌راب‌رد‌بل‌غ‌ام  
ینی‌ن‌کلی‌م‌ن‌ساسح‌ار‌نا‌ج‌یه‌ن‌آ‌رگی‌د‌اما، ی‌ن‌ک

The same thing happens in life.

دت‌فالی‌م‌مه‌ی‌گدنز‌رد‌قافتا‌نی‌مه

We reach a level of fine.

می‌سرلی‌م‌تسا‌بوخ‌زا‌حطس‌کی‌هب

My job is fine.

تسا‌بوخ‌م‌راک

My house is fine.

تسا‌بوخ‌ما‌ه‌ن‌اخ

My health is fine.

تسا‌بوخ‌م‌ت‌مال‌س

But fine is just another word for enduring.

تسا‌ندرک‌لم‌حت‌ی‌ارب‌ی‌رگی‌د‌هم‌ل‌ک‌طق‌ف‌تسا‌بوخ‌اما

To

ی‌ارب

break through that plateau, you have to find a new passion.

ی.نک ادیپ دیدج قایتشا کی دیاب، حطس ن آزا روبع

You have to find a reason to push yourself again.

ی.هد له ولج هب ار تدوخ هرابود ات ی.نک ادیپ یلیلد دیاب

You have to fall in love with the process, not just the result.

ه.جیتن طقف هن، یوش دنی آرف قشاع دیاب

And that process requires us to be brave.

م.یشاب عاجش ده اوخلم ام زا دنی آرف ن آ و

Finding a lover in the sense of a passion is risky.

ت.سا کانرطخ، قایتشا کی ی.انعم هب قشاع کی نتفای

If you love photography, you might take bad pictures.

ی.یری گب ی دب ی اهلس کع ت سا نکمم، یراد تسود ار ی سا کع رگا

If you love a new language, you will definitely make mistakes and sound silly.

ی.سرلم رظن هب هن اق مح او ی.نکلیم هابتشا اعطق، یراد تسود ار دیدج نابز کی رگا

If you love a

کی رگا

vocation, you might fail.

ی.روخب تسکش ت سا نکمم، یراد تسود ار هفرح

Enduring is safe because you never try.

ی.نکلیمن شالت زگره اریز ت سا نما ندرک لمحت

But living is dangerous because it requires you to be vulnerable.

ی.ش اب ریذپابی س آ ده اوخلم وت زا اریز ت سا کانرطخ ندرک ی گدنز اما

Bukai is telling us that the danger is worth it.

دراد ار شش زرا رطخ هک دیو گلم ام هب ی اکوب

The alternative is a slow, grey fade into nothingness.

ت.سا چیه یوس هب یرتس کاخ و هتسه آ ندش وحم، نی زگی اج



You gave your life a sense of meaning.

ی‌داد ان‌عم س‌اس‌ح‌ا کی تی‌گدن ز هب

It's amazing how much medicine we can find in a simple hobby if we treat it with the respect and passion it deserves.

یق‌ای‌ت‌ش‌ا و م‌ارت‌ح‌ا اب ر‌گ‌ا م‌ی‌ن‌ک ادی‌پ هد‌اس ی‌م‌ر‌گ‌رس کی رد م‌ی‌ن‌اوت‌لی‌م و ر‌اد رد‌ق‌چ ت‌س‌ا زی‌گ‌ن‌ا‌ت‌ف‌گ‌ش م‌ی‌ن‌ک ر‌ات‌ف‌ر ت‌س‌ا ن‌آ ق‌ی‌ال هک

It's a very empowering message.

ت‌س‌ا هد‌ن‌ک‌دن م‌ن‌اوت رای‌س‌ب ی‌م‌ای‌پ نی‌ا

It moves the responsibility away from the pharmacy and back to the individual.

د‌ن‌ادر‌گی‌م‌ز‌اب در‌ف هب و در‌اد‌لی‌م‌ر‌ب ه‌ن‌ا‌خ‌و‌ر‌اد ز‌ا ر‌ت‌ی‌ل‌و‌ئ‌س‌م

It says you have the power to change how you feel by what you love.

ی‌ه‌د‌ری‌غ‌ت ی‌ر‌اد ت‌س‌ود ه‌چ‌ن‌آ ق‌ی‌ر‌ط ز‌ا ر‌ت‌ت‌ا‌س‌ا‌س‌ح‌ا ی‌ر‌اد ت‌رد‌ق و ت هک دی‌و‌گ‌لی‌م

But

ا‌م‌ا

it also requires a bit of soul-searching.

در‌اد ی‌وا‌ک‌د‌و‌خ ی‌م‌ک هب ز‌ای‌ن نی‌ن‌چ‌م‌ه نی‌ا

You have to ask yourself, what actually makes me lose track of time?

د‌ور‌لی‌م ت‌س‌د ز‌ا ن‌ام‌ز م‌ن‌ک س‌اس‌ح‌ا ن‌م د‌و‌ش‌لی‌م ت‌ع‌اب‌ا‌ع‌ق‌ا و ی‌زی‌چ ه‌چ: ی‌س‌ر‌پ‌ب ت‌د‌و‌خ ز‌ا دی‌اب

What would I do if I wasn't afraid of looking foolish?

م‌د‌ر‌ک‌لی‌م ه‌چ، م‌دی‌س‌ر‌ت‌لی‌م‌ن نی‌س‌ر‌ر‌ظ‌ن هب ق‌م‌ح‌ا ز‌ا ر‌گ‌ا

For some people, that question is terrifying because they've been enduring for so long that they've forgotten what they enjoy.

ز‌ا د‌ن‌ا‌ه‌در‌ک ش‌و‌م‌ار‌ف هک د‌ن‌ا‌ه‌در‌ک ل‌م‌ح‌ت ی‌ن‌ال‌و‌ط رد‌ق‌ن‌آ اری‌ز ت‌س‌ا ک‌ان‌ت‌ش‌ح‌و ل‌ا‌وس ن‌آ، د‌ار‌ف‌ا ی‌خ‌ر‌ب ی‌ار‌ب د‌ن‌ر‌ب‌لی‌م ت‌ذ‌ل ی‌زی‌چ ه‌چ

If you feel like you've forgotten your passions, don't panic.

ن‌ک‌ن ت‌ش‌ح‌و، ی‌ا‌ه‌در‌ک ش‌و‌م‌ار‌ف ا‌ر‌ت‌ی‌ا‌ه‌ق‌ای‌ت‌ش‌ا هک ی‌ن‌ک‌لی‌م س‌اس‌ح‌ا ر‌گ‌ا

Passion isn't something you find under a rock.

ی‌ن‌ک ادی‌پ گ‌ن‌س کی ریز هک ت‌س‌ی‌ن ی‌زی‌چ ق‌ای‌ت‌ش‌ا

It's something you build through curiosity.

ی.زاسایم یواکچنک قی رط زا هک تسای زیچ

You start by trying things.

ی.نکلیم عورش اهزیچ ندرک ناحتم اب

You start by being a novice again.

ی.نکلیم عورش هرابود ندوب راکاهزات اب

And that brings us back to our journey here in the toolbox.

دن.درگلی مزاب رازبا هب عچ رد اچنی رد نامرفس هب ار ام نی و

Every time you listen to an episode, every time you try to use a new expression in a conversation, you are practicing the art of being a lover.

هدافتسا هملاکم رد ار دیدج ترابع کی ینکلیم ی عس هک راب ره، یهدلیم شوگ تمسق کی هب هک راب ره  
ی.نکلیم نی رمت ار ندوب قشاع رنه یراد، ینک

You are being active.

ی.تسه لاعف یراد

You are being a protagonist.

ی.تسه یلصا تیصخش یراد

I love that.

م.راد تسود ار نی

And remember, as Bukai says, the goal isn't to live forever.

ت.سین هشیمه یرب ندرک یگدنز فده، دیوگلیم یاکوب هک روظن امه، شاب هت شاد دای هب و

The goal is to live now.

ی.نک یگدنز نالانی مه هک تسای فده

Don't spend your life

فرص ار تیگدنز

spying on how others live on social media.

ن.کن یعامتجا یاههک بش رد نارگیدی گدنز زای سوساج

Don't spend your life waiting for the perfect conditions.

نکن لم اک طیارش ی ارب راضتنا فرصه ار تی گدنز.

Whether it's raining, cold, or humid, those are just details.

دن تسه تایی زج طقف اهنی، ب و طرم ای دشاب درس هچ، دی ای ب ن ارب هچ.

The only thing that matters is that you are engaged with the world.

ی شاب ری گرد ن ا هج اب هک تسای ن ا دراد تی مه هک ی زی چ اهن ت.

You are in love with life.

ی تسه ی گدنز قشاع وت.

As we wrap up this deep dive, I want you to think about one thing you can do this week to stop enduring and start living.

ی ناوتلیم هک ینک رکف ی زی چ کی هب مه اوخلی م، می ن اسرلی م ن ای اب هب ار قی مع ی سررب نی ا هک روظن امه  
ی نک ی گدنز هب عورش و ی ش کب تسد ندرک لمحت زات ی هد ماچنا هتفه نی ا

Maybe it's a book you've been meaning to

ی تشاد دصق هک دشاب ی باتک دی اش

read, a person you've been meaning to call, or a project you've been postponing.

قی وعت هب ی تشاد هک ی اه ژورپ ای، ی ری گب سامت و ا ب ی تشاد دصق هک ی صخش، ی ناوخ ب  
ی تخادن الی م

Whatever it is, treat it like a lover.

نک راتفر قشاع کی لثم ن آ اب، دشاب هک هچ ره

Give it your attention.

هدب ن آ هب ار تهج وت

Give it your thoughts before you go to sleep.

هدب ن آ هب ار تراکفا ندی ناوخ زاب لبق

And see how that changes the way you feel when you wake up in the morning.

دهدلیم ری یغت ی وشرلی م رادی ب حبص ی تقو ار تساسح نی ا روظن نی بب و

It's been such a pleasure exploring this with you, Martin.

تس ا هدوب ی گرزب تنل، نی ترام، وت اب نی ا ندرک فشک

This text by Jorge Bukai is a classic for a reason.

تسا کی سالک کی یلی د هب ی اکوب هخ روخ زانت م نی ا

It's a wake-up call for the soul, and

و، تس ا حوری ارب ی بل طلی رادی ب کی نی ا

I hope our listeners feel that spark of excitement today.

دنک ساسح ا ر ناچی ه ه قرح ن آ زورما نام ناگدن ونش مراودی ما

English is more than just a language.

تسا نابز کی زا شیب ی سی لگنا نابز

It's your invitation to join this global conversation about what it means to be truly human.

تسا ندوب ناسن ا اعقاو ی ن عم هرابرد ی ناهج هم لاکم نی ا هب ن تسوی پ ی ارب وت توعد نی ا

Well said, Julia.

ای لوج، ی تفگ بوخ

Remember, learners, don't just last, don't just exist.

دی شاب هت شان دوجو طقف، دی روای ن ماود طقف، ناگدن ری گدای، دی شاب هت شان دای هب

Find your lover, be a protagonist, and most importantly, stay in love with the journey.

دی نامب ی قارب ری سم قشاع، هم زا رتام هم و، دی شاب ی لصا تی صخش، دی نک ادی پ ا ر ن ات قشاع

We'll be here to walk with you every step of the way.

می شاب امش اب ری سم نی ا مدق ره ر د ات دوب می ه اوخ اج نی ا ام

Thank you for sharing your time and your energy

ا ر ن ات ی ژرنا و تقو ه کنی زا نون مم

with us today.

دی تشاذگ کارت ش ا هب ام اب

We'll see you in the next episode.

می نی بای م ی دع ب تمس ق ر د ا ر امش

Goodbye for now.

ظف ا ح ادخ ا ل ع ف