

کتاب "چراغ سبزها"

Hey friends,

دوستا سلام

We're here to talk about

ما او مدیم که در مورد

my book called "Greenlights".

کتابم که اسمش "چراغ سبزها" ست صحبت کنیم...

Yes...

آره...

those things that tell us in life,

از همون چیزایی که تو زندگی بهمون میگن:

"Go, Proceed"

برو، پیش برو

We want more, uh-huh, Atta boy, Atta girl, Yes...

بیشتر میخوایم، آره، دست خوش پسر، ایول دختر، آره...

Mr. McConaughey what is the book about?

آقای مک کانهی، این کتاب در مورد چیه؟

It's about choices I made,

در مورد انتخاب هایی که من کردم

good fortune I took advantage of.

خوش شانسی ای که ازش بهره بردم.

But it's not only for me.

ولی فقط برای من نیست.

I think it speaks to the human experience

فکر میکنم به تجاربی از انسان ها میپردازه که

that we can all see

ماها همه مون میتونیم

ourselves in some of these stories,

خودمون رو تو بعضی از این داستان ها

in some of the things that I've crossed,

تو بعضی از چیزایی که باهاشون مواجه شدم

some of the things I've learned,

بعضی از چیزایی که یاد گرفتم

some of the things I stole.

بعضی از چیزهایی که دزدیدم، ببینیم.

Well yeah,

خب آره

Greenlights is a book

«چراغ سبزهها» کتابیه که

written by Matthew McConaughey,

توسط متیو مک کانهی نوشته شده

an American actor!

بازیگر آمریکایی!

It was published on October 20, 2020!

این کتاب در ۲۰ اکتبر، سال ۲۰۲۰ منتشر شد!

“Greenlights” includes stories and insights

چراغ سبزهها شامل ماجراها و دیدگاه‌های

from McConaughey's life in chronological order...

زندگی متیو مک‌کانهی به ترتیب زمانی هستش...

It has been described as a memoir

این کتاب به عنوان شرح حال توصیف شده

but Matthew prefers to call it an "approach book"

ولی متیو ترجیح میده بهش بگه کتاب رویکرد...

This is an approach book,

این یه کتاب رویکرده

I'm here to share stories, insights,

من اومدم که قصه‌ها، دیدگاه‌ها

and philosophies that

و فلسفه‌هایی رو باهاتون در میون بذارم

can be objectively understood

که همیشه به طور عینی درک بشن

and if you choose, subjectively adopted,

و اگه بخوای، به طور ذهنی فرا گرفته بشن

by either changing your reality,

چه با تغییر واقعیت

or changing how you see it!

چه با طرز نگاهت به اون.

McConaughey exiled himself in the desert

مک کانهی خودش رو تو بیابونی

without electricity for fifty-two days

بدون برق؛ برای ۵۲ روز

while he was writing the book.

حین نوشتن این کتاب تبعید کرد.

"Greenlights" has been written from diaries

چراغ سبزه‌ها از دفترچه خاطرات

and journals that Matthew began writing

و خاطراتی که متیو وقتی که ۱۴ سالش بود

when he was 14 years old!

شروع به نوشتنشون کرد، نوشته شده!

So I packed up those journals

بنابراین من اون خاطرات رو جمع کردم

and took a one-way ticket to solitary confinement

و به بلیط یک طرفه به زندان انفرادی

in the desert,

تو بیابون گرفتم

where I began writing

جایی که شروع کردم به نوشتن

what you hear now:

چیزی که الان میشنوید:

an album,

یه آلبوم

a record,

یه صدای ضبط شده

a story of my life so far!

یه داستان زندگیم تا الان!

Mr. McConaughey,

آقای مک کانهی

You've been journaling for 35 years,

شما ۳۵ سال خاطره نگاری کردین

which is really incredible!

که واقعا فوق العاده ست!

What made you start journaling?

چی باعث شد شما خاطره نوشتن رو شروع کنید؟

And what kept you journaling all these years?

و چی باعث شد این سالها به خاطره نوشتن ادامه بدید؟

What made me start journaling

چی باعث شد شروع به خاطره نویسی کنم

and what kept me journaling

و چی باعث شد ادامه بدم

Look, I started journaling at 14

ببین، من خاطره نوشتن رو از ۱۴ سالگی شروع کردم

for the same reason that probably

به همون دلایلی که احتمالا

any 14-year-old starts journaling.

هر ۱۴ ساله‌ای شروع به خاطره نویسی میکنه.

why do I have pimples on my face?"

چرا رو صورتتم جوش دارم؟

“why did Gretchen Donnelly break up with me?”

چرا گرچن دانلی باهام بهم میزنه؟

“what’s this peach fuzz

اون کرک های هلو (موهای ریز صورت)

growing down there for?”

برای چی اونجا رشد میکنن؟

You know, all those things...

میدونی، همه ی این چیزا...

and then I continued to write down sort of how

و بعد با نوشتن اینکه چطور

do I see the world?

دنیا رو میبینم ادامه دادم.

What makes me laugh?

چی باعث خندهم میشه؟

What makes me smile?

چی باعث لبخندم میشه؟

What makes me angry?

چی عصبانیم میکنه؟

The journals became really

خاطرات به «منی که

me trying to get to know myself.

سعی میکردم خودم رو بشناسم» تبدیل شدن.

I wrote in times that I was lost.

وقتایی که گم شده بودم نوشتم.

And then I continued to write thankfully in times

و بعد خوشبختانه زمان هایی که حس کردم پیدا شدم

that I felt found!

به نوشتن ادامه دادم!

It's easy to go to the journal when we're confused!

وقتایی که سردرگم هستیم، خاطره نویسی آسونه!

The good news is that

خبر خوب اینه که

you can find this book on Zabanshenas app!

میتونید این کتاب رو تو اپ زبانشناس پیدا کنید!

The better news is that this book

خبر بهتر اینکه این کتاب

is narrated by Matthew McConaughey,

توسط متیو مک کانهی نقل میشه

so play the audio on Zabanshenas app

پس صوتش رو تو اپ زبانشناس پخش کنید

and enjoy listening to his approach book...

و از گوش دادن به کتاب رویکردش لذت ببرید...

So after you finished watching this video,

پس بعد از تماشای این ویدئو

open Zabanshenas app,

اپلیکیشن زبانشناس رو باز کن

click on Zbook,

رو زیبوک کلیک کن

go through the non-fictional books

برو بین کتاب های غیرداستانی

and find "Greenlights"!

و چراغ سبزها رو پیدا کن!

I'm a big fan of Matthew!

من طرفدار پروپاقرص متیو هستم!

What about you?

شما چطور؟

Which of his movies is your favorite one?

کدوم یکی از فیلماش مورد علاقه ی توئه؟

Let me know in the comments!

تو کامنت ها بهم بگید!