

TRANSCRIPT · EPISODE 38

How Strong Relationships Survive Conflict

Line-by-line · English + ■■■■■■

248 lines

Your English Toolbox

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

نی رمت ار امش ی اه اش و گ هک ام مارا ی سی ل گ نا تس ک داپ ،دی دم آش و خ دوخ ی سی ل گ نا رازبا هب ع ج هب
ده دلی م

step by step.

ماگ هب ماگ.

I am Martin.

م.تسه نی ترام ن م.

And I am Julia.

م.تسه ای ل و ج ن م و

Today is episode two of our series about

هرا برد ام ی رس مود تمس ق زورم ا

daily habits to nurture relationships at Christmas and every day of the year.

ت.س ا ل اس زور ره و س م س ی ر ک رد طب اور ش رور پ ی ا رب هن ازور ی اه ات داع

And today we continue with habits six to ten.

می ده دلی م هم ادا ه د ات ش ش ی اه ات داع اب زورم ا و

First, a very quick recap of episode one.

ل.وا تمس ق زا ع ی رس رای س ب ه ص ا ل خ کی ،ل و ا

We

ام

talked about turning toward emotional bids.

می در ک تب ح ص ی ف طاع ی اه ات س او خ رد اب ی ی و ر هب و ر هرا برد

We talked about daily appreciation and gratitude.

می‌درک تب‌حص‌ه‌ن‌ازوری‌رازگرکش و ین‌ادردق‌ه‌رابرد

We talked about active listening, gentle physical connection, and small shared rituals.

می‌درک تب‌حص‌کرتشم‌ک‌چوک‌ی‌اهل‌نی‌آ و می‌الم‌یک‌یزی‌ف‌طابت‌را، ل‌اع‌ف‌نداد‌شوگ‌ه‌رابرد

These

اهل‌نی‌ا

human relationship.

دن‌تسه‌ی‌ناس‌نا‌ط‌با‌ور

Your partner, your brothers and sisters, your parents, your friends, even

ی‌ت‌ح، ن‌ات‌ان‌ات‌س‌ود، ن‌ات‌ان‌ی‌دل‌او، ن‌ات‌ان‌اره‌او‌خ و ن‌ارد‌ارب، ن‌ات‌ان‌ی‌گ‌دن‌ز‌کی‌رش

your colleagues at work.

راک‌ل‌ح‌م‌رد‌ن‌ات‌ان‌اراک‌مه

Because the basic human need is the same.

ت‌س‌ا‌ن‌اس‌کی‌ی‌س‌اس‌ا‌ی‌ناس‌نا‌زای‌ن‌اری‌ز

We all want to feel

می‌ن‌ک‌س‌اس‌ح‌ا‌می‌ه‌او‌خ‌لی‌م‌ام‌هم

seen, respected, and safe.

می‌ت‌سه‌ت‌ی‌ن‌ما‌رد و می‌ری‌گ‌لی‌م‌راق‌مارت‌ح‌ا‌دروم، می‌وش‌لی‌م‌هدی‌د‌ه‌ک

In this episode, we will add five more habits that protect that

ن‌آ‌زا‌ه‌ک‌درک‌می‌ه‌او‌خ‌ه‌فا‌ض‌ا‌ار‌ر‌گی‌د‌ت‌د‌اع‌چ‌ن‌پ، ت‌م‌س‌ق‌ن‌ی‌ا‌رد

We will also explain how to use these habits in a formal environment like work,

راک‌دن‌نام‌ی‌م‌سر‌ط‌ی‌ح‌م‌کی‌رد‌اه‌ت‌د‌اع‌ن‌ی‌ا‌زا‌ن‌او‌ت‌لی‌م‌ه‌ن‌و‌گ‌چ‌ه‌ک‌داد‌می‌ه‌او‌خ‌ح‌ی‌ض‌وت‌ن‌ی‌ن‌چ‌مه‌ام
درک‌هداف‌ت‌س‌ا

without being awkward.

می‌ش‌اب‌ه‌کن‌نی‌ا‌ن‌ودب

Today, we will talk about laughter, micro repairs, positive intent,

ت‌ب‌ث‌م‌ت‌ی‌ن، و‌ر‌کی‌م‌ت‌اری‌م‌عت، ه‌دن‌خ‌ه‌راب‌رد‌زورم‌ا

self-care, and digital connection.

درک می‌هاوخ تب‌حص لاتی‌جی‌د طاب‌ترا و دوخ‌زا تب‌قارم

These are small habits, but they have big psychological

دن‌راد ی‌گرزب ی‌ن‌اور ی‌ای‌ازم‌اما، دن‌تسه ی‌ک‌چوک ی‌اه‌ت‌داع‌اه‌نی‌ا

benefits.

دن‌هدلی‌م‌شه‌اک‌ار‌س‌رت‌سا‌اه‌ن‌آ

They reduce stress.

دن‌هدلی‌م‌شی‌ازفا‌ار‌دام‌ت‌عا

They increase trust.

دن‌ن‌کلی‌م‌رت‌اک‌بس‌ار‌هر‌مزور ی‌گ‌دن‌زو

And they make daily life feel lighter.

In three sentences, here is our episode promise.

ت‌سام‌ت‌مس‌ق‌هد‌عو‌نی‌ا، هل‌م‌ج‌ه‌س‌رد

When you add play, repair, and curiosity,

دی‌ن‌کلی‌م‌ه‌فا‌ض‌ا‌ار ی‌وا‌ک‌ج‌ن‌ک‌و‌ری‌م‌عت‌، ی‌ز‌اب‌ی‌ت‌ق‌و

conflict becomes smaller.

دو‌ش‌لی‌م‌رت‌ک‌چوک ی‌ری‌گرد

When you protect your own energy, you stop hurting people by

دی‌ن‌زلی‌من‌بی‌س‌آ‌ن‌ار‌گی‌د‌ه‌ب ی‌ف‌دا‌ص‌ت‌رو‌ط‌ه‌ب، دی‌ن‌کلی‌م‌ت‌ظ‌فا‌ح‌م‌از‌دو‌خ‌ی‌ژ‌رن‌ا‌ی‌ت‌ق‌و

accident.

دن‌ام‌لی‌م‌مرگ‌ق‌ش‌ع، دی‌ن‌کلی‌م‌ظ‌ف‌ح‌ار ی‌ط‌اب‌ت‌را‌ه‌ت‌ش‌ر‌کی‌زور‌ل‌وط‌رد ی‌ت‌ق‌و‌و

And when you keep a thread of connection during the day, love stays warm.

دو‌ب‌ه‌ب‌رت‌اع‌ی‌رس‌اه‌م‌ه‌اف‌ت‌ء‌وس‌زا‌د‌عب‌هن‌و‌گ‌چ‌ه‌ک‌دی‌ری‌گی‌لی‌م‌دای، دی‌ه‌ده‌م‌ادا‌ن‌داد‌ش‌و‌گ‌ه‌ب‌ن‌ای‌اپ‌ات‌ر‌گا
دی‌ب‌ای

If you keep

ام‌ش

listening until the end, you will learn how to recover faster after misunderstandings.

.....
 دینک ادی پ دوبه ب رتاعیری رس اهلماه افتءوس زا دع ب هنوگچ هک دیری گلی م دای ،دی هد شوگ نای اپ ات رگا

You will

.....
 امش

learn how to stay calm and curious instead of defensive.

.....
 دی شراب ی عافد هکنی ای اج هب دینامب واکجنک و مارا هنوگچ هک دیری گلی م دای

And you will hear one formal workplace

.....
 دینش دی هاوخ راک لحم زای مسر لاثم کی و

example that shows how these habits work even with colleagues.

.....
 دن کلیم راک ناراکمه اب ی تح اهتداع نی اهنوگچ دهلی م ناشن هک

Because laughter is a signal.

.....
 تس اتمالع کی هدنخ اریز

It says we are on the same team.

.....
 می تسه میت کی رد ام دیوگلی م نی ا

And the relationship feels safer.

.....
 دن کلیم یرتشیب تینما ساسح ا هطبار و

In that context, play is not childish.

.....
 تسین هناگاهچب یزاب ،هنیمز نی ا رد

Play is medicine.

.....
 تس ا ورادی زاب

It reminds you that love is not only logistics.

.....
 تسین کی تسجل طقف قشع هک دن کلیم یروآدای امش هب

Dash share a meme that fits your humor.

.....
 دیرانگب کارتشا هب درادین اوخمه امش یخوش سح اب هک می م کی

Tell a silly story from your day.

.....
 دی یوگب ناتزور زا رادهدنخ ناتساد کی

Watch a bad movie and laugh at the plot holes.

دی دن خب نات سادی اهاصقن هب و دین ب ب دب ملی ف کی

You are building a small bridge.

دی زاس لی م کچوک لپ کی امش

That bridge is already there.

دراد دوج و آل بق لپ ن آ

And play is also a learning signal for your brain.

تس امش زغم یارب یری گدای تمالع کی نین چمه یزاب و

It tells you that this person is safe even when life is stressful.

تسا ن ما زین ازسرتسا طی ارش رد درف نی ا هک دی و گلی م امش هب

That is why couples who still laugh together often recover faster after a hard week.

رتاعی رس تخس هتفه کی زا دع ب آل وم عم ، دن دن خلی م مه اب زونه هک یی اهاچوز هک تس ا لیل د نی مه هب
دن ب ایلی م دوب هب

Part 2.

۲ تمسق

Habit 7.

۷ تداع

Micro repairs for small misunderstandings.

کچوک یی اها هه اف ته وس یارب ورکی م تاری م عت

The seventh habit is micro repairs.

تسا ورکی م تاری م عت متفه تداع

A micro repair is a small attempt to fix the emotional

گرزب یی اوعد کی زا دع ب طقف هن

tone of a conversation.

هملاکم کی نحل

Not after a big fight only.

.....

گزرزب ی اوعد کی زا دع ب طقف هن

After small friction.

.....

مه کچوک ی اهاکاکطصا زا دع ب

Because relationships

.....

طب اور اریز

are made of small moments.

.....

دن اهدش هتخاس کچوک تاظحل زا

If small moments stay negative, the relationship becomes heavy.

.....

دوشلی م نی گنس هطبار ، دن نامب ی فن م کچوک تاظحل رگا

Micro repairs keep it light.

.....

درادلی م هگن کبس ار آن ورکی م تاریمت

They also protect your nervous system.

.....

دن کلیم تظفاح م امش ی بصع متسیس زا نی نچمه اه آن

When conflict rises,

.....

دب ایلی م ش ی ازفا ی ری گرد ی تقو

your body can enter fight or flight.

.....

دوش رارف ای گنج تلاح دراو دن اوتلی م امش ندب

Your heart rate goes up.

.....

دورلی م ال اب امش بلق نابرض

Your mind becomes narrow.

.....

دوشلی م گنت امش نهذ

In that state, you do not hear well.

.....

دی ونشلی م ن بوخ امش ، تلاح آن رد

You do not speak well.

.....

دی ن کلیم ن تب حص بوخ امش

And you often say things you regret.

دی و شایه نامیش پ هک دی و گلی می ی اه زیچ آل و م عم و

A micro repair interrupts that process.

دن کلی م ع ط ق ار دن ی آرف ن آ ور کی م ری م ع ت کی

It is a simple sentence that says, I want connection more than winning.

موش هدن رب هک نی ا زا رت ش ی ب من ک رار ق رب طاب ترا مه او خلی م ن م ، دی و گلی م هک ت سا ه داس هل م ج کی نی ا

For example, you can say, hold on, let us slow down.

می و رب شی پ رت ام آرا دی ای ب ، دی ن ک رب ص ، دی و گب دی ن او تلی م ، ل ا ث م ی ا رب

You can say, I can see my part in this.

م راد ش ق ن ع و ض و م نی ا رد مه ن م هک من ی ب ب من او تلی م ، دی و گب دی ن او تلی م

You can say, I am starting to feel overwhelmed.

م ت سه راش ف ت ح ت هک من کلی م س اس ح ا م راد ، دی و گب دی ن او تلی م

You can say, can we pause for a minute and try

دن ت س ی ن ف ع ض ت اری م ع ت

again.

ه ر ا ب و د

Some people worry that repair attempts look weak.

دن س رب ر ظ ن ه ب فی ع ض ی می م رت ی اه ل ش ا ل ت هک دن ت سه نی ا ن ار گن دار ف ا ی خ رب

Repairs are not weakness.

دن ت س ی ن ف ع ض اه می م رت

Repairs

اه می م رت

are emotional intelligence.

دن ت سه ی ف ط ا ع ش و ه

They are strength because they protect the relationship and your

دن ن کلی م ت ظ ف ا ح م ام ش و ه ط ب ا ر ز ا ری ز دن ت سه ت ر د ق اه ن آ

at the same time.

.....

ل.اح نی ع رد و

And here is a key point.

.....

درداد دوجو یدی لک هتکن کی اجنیا و

Repairs work best when they are early.

.....

دنراداری یراک نیرتهب دنوش ماجنا دوزیتقو تاریمعت

A small repair now prevents a big repair later.

.....

دنکلیم یری گولج یدعب گرزب ریمعت کی زانون کا کچوک ریمعت کی

Here is a tiny rule that helps.

.....

دنکلیم کمک هک تسا کچوک نوناق کی اجنیا

Repair first, explain second.

.....

دیهد حیضوت دعب، دینک ریمعت لوا

If you explain without repair,

.....

دیهد حیضوت ریمعت نودب رگا

the other person stays defensive.

.....

دناملیم یعافد رگی دفرط

Part three.

.....

هس تمسق

Habit eight, assume positive intent and stay curious.

.....

دینامب واکچنک و تبثم تین ضرف، تشه تداع

The eighth habit is assuming positive intent and staying curious.

.....

تسا ندمام واکچنک و تبثم تین ضرف متشه تداع

This is a habit of the mind.

.....

تسا ینهذ تداع کی نیا

It is cognitive reframing.

.....

تسا یتخانیش یزاسزاب نیا

When something hurts, the brain creates a story.

دزاسایم ناتساد کی زغم، دنزلیم بیسی آیزی چی ت قو

And the story is usually negative.

تسایف نم آلوم عم ناتساد و

They did not answer because they do not care.

دن هلی من یتیمه ا نوچ دن دادن خساپ اهن آ

They forgot because I am not important.

م تسین مهم نم نوچ دن درک شومارف

Sometimes the story is true, but often it is not.

تسین بلغا اما، تسات سرد ناتساد تا قوا یه اگ

The person is tired.

تس اهتسخ صخش

The person is distracted.

تس ا ترپ شساوح صخش

The person is overwhelmed.

تس ا راشف تحت صخش

Assuming positive intent means you pause before you attack.

دی نکلیم فقوت هلمح زالبق هک تسای ن عم نی ا هب تبثم تین ضرف

You choose curiosity over accusation.

دی نکلیم باختنا ماهتا یاج هب اری واکچ نک امش

You ask a generous question.

دی سرپایم هنادن متواخس ل اؤس کی امش

So instead of saying you never helped me, you can say,

دی ویوگب دیناوتلیم، دیدرکن کمک نم هب زگره دی ویوگب هک نی ا یاج هب نی اربان ب

I noticed this did not happen today.

داتفین قافتا زورما نی ا هک مدش هجوت م

Is everything okay?

.....

تسا بوخ زیچ همه ای آ

Did something make the day hard?

.....

تسا هدرک تخس ار زوری زیچ ای آ

Curiosity changes the whole tone.

.....

دهدلیم رییغت ار نحل لک یواکچنک

It creates safety.

.....

دنکلیم داجی ا تی نم ای

And safety makes honesty possible.

.....

دزاسلیم نکمم ار تقادص تی نم ای و

This habit is not about being naive.

.....

تسین ندوب حولهداسی انعم هب تداع نی ای

It is about giving the relationship one chance to

.....

ی ارب هطبار هب سناش کی ندادی انعم هب نی ای

explain itself.

.....

تسا دوخ نداد حیضوت

It is about protecting trust until you have real evidence.

.....

دی شاب هت شادی عقاو ده او ش هک تسای نامزات دامتعازا تظفاحم ای انعم هب نی ای

And psychologically, this habit reduces rumination.

.....

دهدلیم شاهاک ار ررکم رکفت تداع نی ای، ی ناو رظن زا و

It reduces paranoid thinking.

.....

دهدلیم شاهاک ار دیئو ناراپ رکفت نی ای

It gives your mind more peace.

.....

دهدلیم یرتشیب شم ار آ امش نهذ هب نی ای

Quick reminder, if you want to practice these

.....

نی ای دیه او خلیم رگا، عی رس ی رو آدای

habits with real examples and language support, you can check the Patreon link in the episode

رد نویرتاپ کنیل هب دیناوتلمی، دینک نیرمتینابزینابی تشپ و یعیق او یاهل اثم اب ار اهتداع
دینک هعجارم تمسق تاحیضوت

description.

ن،اگژاو یاهتسیل، هعلاطم یاهامنه ار، لماک نتم امش، نویرتاپ رد

On Patreon, you will find full transcriptions, study guides, vocabulary lists,

and workbooks.

درک دیهاوخ ادیپ ار اهگربراک و

If you live in a country without access to Patreon and you are interested in

هب و درادن یسرتسد نویرتاپ هب هک دینکلیم یگدنزیروشک رد رگا

getting a telegram access, just write in the comments yes or more explicitly,

رتاحیرص روط هب ای هلب دیسیونب تارظن رد طقف، دیتسه دنماهق اعل مارگلت یسرتسد تفایرد

yes, I want a personal telegram access.

م.شاب هتساد یصخش مارگلت یسرتسد کی مه اوخلم نم، هلب

We are building that for you, but we need to know

مینادب دیاب اما، میتسه امش یارب نآ نتخاس لاح رد ام

there is really enough people demanding this personal access.

دن تسه یصخش یسرتسد نیاناه اوخ دارفا زایفاک دادعت اعق او هک

Part 4.

۴. تمسق

Habit 9.

۹. تداع

Protect your own well-being.

دینک تظفاحم دوخ هافرزا

The ninth habit is protecting your own well-being.

تسا دوخ هافرزا تظفاحم مهن تداع

This is self-care, but in a serious way.

ی.دج تروص هب ام،تسا دوخ زا تبقارم نیا

Not luxury.

س.کول هن

Not selfishness.

ی.ه اوخ دوخ هن

Self-care is

دوخ زا تبقارم

relational care because you cannot pour from an empty cup.

دی.زیرب یل اناج ن ف کی زا دیناوتلی من اریز تسا یا هطبار تبقارم

When you are exhausted,

دی.تسه هتسخ یتقو

your patience disappears, your empathy shrinks, and your smallest stress becomes someone else's

لکش م هب لی دبت امش سرتسا نیرتاکچوک و دبایلی م شه اک امش یل دمه، دوشلی م دیدپان امش ربص
دوشلی م نارگی د

problem.

ت.س لکش م

So if you want better relationships, you need better energy.

دی.راد زاین یرتهب یژرنا هب، دی.ش اب هت شاد یرتهب طب اور دی.ه اوخلی م رگا سپ

Sleep is not optional.

Movement is not a punishment.

ت.سین تا زاجم تکرخ

Quiet time is not a weakness.

ت.سین فعض شم آرا نامز

This habit has a huge

.....

کی تداع نی ا

psychological benefit.

.....

دردا گرزب ین اور تی زم

When you regulate yourself, you reduce impulsive reactions.

.....

دی هلی م شه اک ار یرگش ناکت ،دی نکلی م میظنت ار ناتدوخ ی تقو

You stop saying sharp things in the heat of the moment, and you become more stable.

.....

دی وشلی م رت رادی اپ و دی نکلی م یری گولج هظحل جوا رد دنت ی اهزی چ نتفگ زا امش

Stable

.....

دن زاسلی م رادی اپ طب اور رادی اپ دارفا

people build stable relationships.

.....

دن زاسلی م رادی اپ طب اور مدرم

So what is a daily version of this habit?

.....

تسی چ نی ا زا هن ا زور هخسن کی سپ

It can be 10 minutes of silence, and it can be a short walk.

.....

دشاب هاتوک ی وراه دای پ کی دن او تلی م و دشاب توکس هقی قد ۱۰ دن او تلی م

It can be a boundary like, I need a break before we talk.

.....

دشاب مراد زاین تحارت سا کی هب ندرک تبحص زا لبق نم ،دن نام زرم کی دن او تلی م

Taking care of yourself

.....

دوخ زا تبقارم

is not selfish.

.....

تسی نی ه اوخ دوخ

It is how you avoid hurting people you love.

.....

دی نکلی م یری گولج دی راد تسود هک ی دارفا هب ندز بی سا زا امش هک تسای هار نی ا

Part 5.

.....

۵. تمسق

Habit 10.

.....

۱۰ ت داع

Shared

.....

کرتشم

digital touch points.

.....

لالتیجید سامت طاقن

The 10th habit is using digital media to create small moments

.....

کچوک تاظحل داجی ارب لالتیجید یاهلن اسرزا هدافت سا مه دت داع

of connection.

.....

ت سا طاب ترا

This is not about endless texting.

.....

ت س ن ن ای اپای ب ی اه کم ای پ ه ر ا برد نی ا

It is about small touch points that say,

.....

دی و گلی م هک ت سا کچوک سامت طاقن ه ر ا برد نی ا

you are in my mind.

.....

دی ت سه ن م نه ذ رد امش

A short voice note.

.....

هاتوک ی ت و ص ت ش اد دای کی

A photo that reminds you of them.

.....

د زادن ای م اهن آ دای هب ار امش هک ی سکع

A song

.....

گنه آ کی

with one sentence.

.....

هل مچ کی اب

This made me think of you.

.....

ت خادنا وت دای هب ار ن م نی ا

These touch points create co-presence.

دن کلیم داجی کرتشم روضح سامت طاقن نی

They reduce emotional distance.

دن هدلیم شهاک اری فطاع هل صراف اهن آ

And they protect the relationship during busy days.

دن کلیم تظفاحم غولشی اهزور رد هطبار زا اهن آ و

They also work for friendships.

دن کلیم راک اهلیت سودی ارب نی نچمه اهن آ

And they work for family relationships that feel distant.

دن کلیم راک دنوشلیم ساسحامه زا رود هکی گداوناخ طباور ی ارب اهن آ و

A small message can reopen warmth.

دنک زاب هرابود ار امرگ دن او تلیم کچوک مای پ کی

The key is to keep it low effort and genuine.

دی راد هگن ی عقاو و تمح زلمک ار ن آ هک تسا نی ا دی لک

No pressure.

تسین یراشف چی ه

Just a thread of connection.

طابت را هتشر کی طقف

Part 6.

۶ تمسق

Using these habits at work.

راک لحم رد اهتداع نی ا زا هدافتسا

Now let us talk about a formal environment like work.

مینی ک تبحص راک دن نام ی مسر طیحم کی هرابرد دی ایب الاح

Some people think these habits belong

دن تسه هناخ رد طقف اهتداع نی ا دن کلیم رکف دارفا ی خرب

only at home.

.....
 دنوشلایم لامعا، دنراد لامعات اهلناسنا هک ییاج ره رد اهنآ هک تسا نی اتقیقح اما

But the truth is, they apply everywhere humans interact.

At work, you do not hug your colleagues.

.....
 دیشکلی من شوغآ رد ار دوخ ناراکمه امش، راک لحم رد

But you can still turn toward bids.

.....
 دینک هجوت اهتساوخردهب دیناوتلیم زونه اما

You can still practice appreciation.

.....
 دینک نیرمت اری نادردق دیناوتلیم زونه امش

You can still do micro repairs.

.....
 دیده ماجنا ورکی م تاریعت دیناوتلیم زونه امش

And you can still assume

.....
 دینک ضربف دیناوتلیم زونه و

positive intent.

.....
 دراد دوجو تبثم تین

Here is the mindset.

.....
 تساتین هذاجنیا

Professional does not mean cold.

.....
 تسین درس یانعم هب یاهفرح

Professional

.....
 یاهفرح

means respectful and emotionally intelligent.

.....
 تسای فطاع شوه و مارتحایانعم هب

So let us give one clear example.

.....
 میهدب حضاو لاثم کی دیایب سپ

Imagine a colleague sends a short message that sounds rude.

.....
دسرلی م بدالی ب رظن هب هک دتسرفلی م هاتوک مای پ کی راکم ه دینک روصت

Your first thought is,

.....
هک تسرا نی امش رکف نی لوا

they are attacking me.

.....
دن کلیم هلمح نم هب اهن آ

Habit 8 says, assume positive intent and stay curious.

.....
دینامب واکچنک و تسرا تبثم تین دینک ضرف، دی وگای م ۸ تداع

So you reply calmly.

.....
دی هلیم خساپ ش مارآ اب امش سپ

You write, I might be misunderstanding your tone.

.....
مشاب هدی م هف هابتشرا ار امش نحل تسرا نکم م، دی سی و نی م امش

Do you mean that this task is urgent or is there another concern?

.....
درداد دوجو یری گی دینارگن ای تسرا یروف راک نی هک تسرا نی امش روظنم ای آ

That is curiosity instead of accusation.

.....
تسرا ماهتا یاج هب یواکچنک نی

And you just prevented a conflict.

.....
دی درک یری گشی پ از یری گرد کی طقف امش و

Now add a micro repair.

.....
دینک هفاضل ورکی م ریمعت کی الاح

If the conversation gets tense, you can say,

.....
دی یوگب دیناوتلی م، دوش ازانشن ت هملاکم رگا

I want us to solve this smoothly.

.....
مینک لیمارآ هب ار نی ماهاولی م

Can we clarify the priority and agree on next steps?

.....
مینک قفاوت ی دعب لحرارم رس رب و مینک نشور ار تیولوا میناوتلی م ای آ

This keeps the relationship professional and strong.

.....

درادلی م هگن یوق و یاهفرح ار هطبار نی ا

And you can add appreciation too.

.....

دی نک هفاضا ار ی نادر دق دی ن او تلی م نی نچمه امش و

You can say thanks for the quick response.

.....

م رک ش تم عی رس خ سا پ زا ، دی یو گب دی ن او تلی م

I appreciate the clarity.

.....

م ن کلی م ی نادر دق حوضو زا م

This is how you build

.....

امش هک تس ا ه نو گنی ا

trust at work.

.....

دی زاس لی م راک لحم رد ار دامت عا

And trust at work reduces stress in your whole life.

.....

دهدلی م شهاک امش ی گدن ز لک رد ار سرت سا راک لحم رد دامت عا و

Another work version of Habit 6 is light humor that includes everyone.

.....

دوش لی م همه لم اش هک تس ا کب س ی اهلی خوش راک لحم رد ۶ تداع زا رگی د هخسن کی

You can smile,

.....

دی ن زب دن خ بل دی ن او تلی م امش ،

share a harmless joke, or celebrate a small team win.

.....

دی ری گب ن ش ج ار میت کچوک ی زوری پ کی ای ، دی راز گب کارت ش ا هب رض لی ب ی خوش کی

The goal is not to be funny.

.....

دی ش اب راده دن خ هک تس ی ن نی ا فده

The goal is to reduce pressure and create warmth.

.....

تسا امرگ داجی ا و راش ف شهاک فده

Closing reflection,

.....

ی نی ای پ بات زاب ،

let us recap habits 6 to 10.

.....

میں نے رورم ار ۱۰ ات ۶ ی اہتداع دی ای ب

Share a daily moment of laughter or play.

.....

دی رانگب کارت ش ا ہب ی زاب ای ہدخ زا ہن ازور ہظحل کی

Practice micro repairs for small misunderstandings.

.....

دی نکی رم ت کچوک ی اہم ہافت ءوس ی ارب ار ورکی م تاریم عت

Assume positive intent and stay curious.

.....

دی نامب واکچنک و دی نکی صرف ار تبثم تین

Protect your own well-being.

.....

دی نکی تظفاحم دوخ ہافر زا

And create small digital touch points to stay connected.

.....

دی نامب ل صتم ات دی نکی داجی ای کچوک لاتی جی د سامت طاقن و

These habits are supported by research and decades of observation in relationship science.

.....

دنوشلی م ی نابی تشرپ طب اور م لع رد ہدہاشم اہد و تاقی قحت طسوت اہتداع نی ا

They work because they build trust, reduce stress, and create emotional safety.

.....

دنن کلیم داجی ای فطاع تین ما و دنہلی م شہاک ار سرتسا ، دنزاسلی م ار دامتعا اری ز دنن کلیم راک اہن آ

And they apply to every relationship.

.....

دنوشلی م لامعا ی اہطبار رہ ہب اہن آ و

Love, friendship, family, work.

.....

راک ، ہداوناخ ، ی تسود ، قشع

Your life becomes better when your relationships become healthier.

.....

دوشلی م رتامل اس امش طب اور ی تقو دوشلی م رتہب امش ی گدنز

You feel more supported.

.....

دی نکلیم یرتشی ب تی امح ساسحا امش

You feel less alone.

.....

دی نکلیم یرتمک یی اہنت ساسحا امش

And you recover faster when life is hard.

.....

دی بایلم دوبهب رتاعی رس، دوشلم تخس ی گدنزی تقو و

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

.....

دی سیونب کچوک رظن کی نتفر زالبق ا فطل، دی درب تذلت تمسق نی ا زا رگا

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

.....

تس ا دشر ل ا ح رد و ل ا ع ف، ی ع ق ا و ا م ع م ا ج ه ک دهلم ن اشن ا ه ل م ر ف ت ل پ ه ب ا م ش ت ا ر ظ ن

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

.....

می ه د ه م ا د ا ه ت ف ه ر ه دی د ج ی ا ه ا ت م س ق د ا ج ی ا ه ب ا ت ت س ا ی ت ا ی ح ا م ی ا ر ب ت ی ا م ح ن ی ا

Tell us which habit you want to practice first and where you want to use it, at home or at work.

.....

ه ن ا خ ر د، د ی ن ک ه د ا ف ت س ا ن آ ز ا د ی ه ا و خ ل ی م ا ج ک و د ی ن ک ن ی ر م ت ل و ا د ی ه ا و خ ل ی م ا ر ت د ا ع م ا د ک د ی ی و گ ب ا م ه ب ر ا ک ل ح م ر د ا ی

Thank you for listening.

.....

م ر ک ش ت م د ی د ا د ش و گ ه ک ن ی ا ز ا