

TRANSCRIPT · EPISODE 49

The Obstacle Is the Way

Line-by-line · English + ■■■■■

483 lines

Your English Toolbox

Imagine you are standing in front of a giant mountain.

ی‌اهدات‌سی‌ا‌گ‌ر‌ز‌ب‌ه‌و‌ک‌ک‌ی‌ل‌ب‌ا‌ق‌م‌ر‌د‌ه‌ک‌ن‌ک‌ر‌و‌ص‌ت

It is cold.

ت‌س‌ا‌د‌ر‌س‌ا‌و‌ه

It is dark.

ت‌س‌ا‌ک‌ی‌ر‌ا‌ت

And you are terrified.

ی‌ا‌ه‌د‌ی‌س‌ر‌ت‌و‌ت‌و

You want to go home, but you cannot turn back.

ی‌د‌ر‌گ‌ر‌ب‌ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ل‌ی‌م‌ن‌ا‌م‌،‌ی‌و‌ر‌ب‌ه‌ن‌ا‌خ‌ه‌ب‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ل‌ی‌م

The path behind you is gone.

ه‌د‌ش‌د‌ی‌د‌پ‌ا‌ن‌،‌د‌و‌ب‌ت‌ر‌س‌ت‌ش‌پ‌ه‌ک‌ی‌ه‌ا‌ر

The only way is forward, but the mountain is blocking your path.

ت‌س‌ا‌ه‌ت‌س‌ب‌ا‌ر‌ت‌ه‌ا‌ر‌ی‌و‌ل‌ج‌ه‌و‌ک‌ا‌م‌،‌ت‌س‌ا‌و‌ل‌ج‌،‌ه‌ا‌ر‌ا‌ه‌ن‌ت

This is not just a story about a mountain.

ت‌س‌ی‌ن‌ه‌و‌ک‌ک‌ی‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ن‌ا‌ت‌س‌ا‌د‌ک‌ی‌ط‌ق‌ف‌ن‌ی‌ا

This is a story about your life.

ت‌س‌و‌ت‌ی‌گ‌د‌ن‌ز‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ی‌ن‌ا‌ت‌س‌ا‌د‌ن‌ی‌ا

We all have mountains.

م‌ی‌ر‌ا‌د‌ی‌ی‌ا‌ه‌ه‌و‌ک‌ا‌م‌ه‌م‌ه

Maybe your mountain is a difficult boss who yells at you every

.....

دن زلم دایرف وت هب زور ره هک دشاب ریگاتخس سیئر کی وت هوک دیاش

day.

.....

دشاب یلاخی کناب باسح کی دیاش

Maybe it is a bank account that is empty.

.....

دشاب هتسکش بلق کی دیاش

Maybe it is a broken heart.

.....

یورب الاب نآ زانی اوتلمن هک دسرلم رظن هب یراوی د دن نام هک دشاب یسیلگنا نابز دوخ دیاش ای

Or maybe it is the English language itself, which feels like a wall you cannot climb.

.....

Most people, when they see the mountain, they freeze.

.....

دن زلم خی، دنی بلم ار هوک یتقو مدرم رتشیب

They cry.

.....

دن کلیم هیرگ

They wait for someone to save them.

.....

دهد ناشتاجن یسک ات دن املیم رظنم

But there is a secret group of people who do not freeze.

.....

دن زلمن خی هک دنراد دوجو مدرم زای فخم هورگ کی اما

They look at the mountain and they smile.

.....

دن زلم دنخبل و دن کلیم هاگن هوک هب اهانآ

Why?

.....

Because they know something you don't know.

.....

ینیلمن وت هک دن املیم یزیچ اهانآ نوچ؟ ارچ

They know

.....

دن املیم اهانآ

that the mountain is not the problem.

.....

تسین لکش م هوک هک.

The mountain is the solution.

.....

تس لجا هار هوک.

Welcome to your English toolbox.

.....

دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا نابز رازبا هب عچ هب.

I am Martin.

.....

م تسه نی ترام نم.

And I am Julia.

.....

م تسه ای لوج نم و.

Today, we are going to give you the map to climb any mountain.

.....

می هدلی م امش هب ی هوک ره هب دوعص یارب ی اهشقن، زورم!

We are exploring the incredible book The Obstacle is the Way by Ryan Holiday.

.....

تسین باتک هصالخ کی طقف نی!

This is not just a book summary.

.....

This is a training session for your character.

.....

تس امش تی صخش یارب ی شزوم آس لچ کی نی!

By the end of this episode, you will learn how to turn your

.....

تمسق نی نای اپ ات

worst days into your best advantages.

.....

دی نک لی دبت اهت یزم نیرت هب هب ار دوخ ی اهزور نیرت دب هنوگچ هک تفرگ دی هاوخ دای.

We are going to cover 50 powerful ideas, organized into three disciplines.

.....

دن اهدش میسقت هت شر هس هب هک داد می هاوخ ششوپ ار دن متردق هدی 50 ام.

Perception, action, and will.

.....

هدارا و لمع، کارد!

Are you ready to change how you see the world?

میں کن دوعص دی ای اب؟ دی ری غت ار ن ا ه ج ن دی د ه و ح ن ه ک دی ا ه ا د ا م آ ای آ

Let's climb.

میں کن کلم فی رع ت ام ه ک ی ن ا ت س ا د ، ک ا ر د ا ه ت ش ر : م و د ت م س ق

Part Two The Discipline of Perception, The Story We Tell Julia, let's start with the first discipline, perception.

میں کن ع و ر ش ک ا ر د ا ، ه ت ش ر ن ی ل و ا اب دی ای اب ، ای ل و ج

This is the most important part because it happens in your head.

د ت ف ا ل ی م ق ا ف ت ا ام ش ن ه ذ ر د ا ر ی ز ت س ا ش خ ب ن ی ر ت ا م ه م ن ی ا

Ryan Holiday starts with a quote from the Roman Emperor Marcus Aurelius.

د ن ک ل ی م ع و ر ش س و ی ل ر و ا س و ک ر ا م ی م و ر ر و ت ا ر پ م ا ز ا ل و ق ل ق ن ک ی اب ی د ی ل ا ه ن ی ا ر

Marcus said, The impediment

ع ن ا م ، ت ف گ س و ک ر ا م

to action advances action.

د ر ب ا ی م ش ی پ ا ر ل م ع ، ل م ع ر د

What stands in the way becomes the way.

دی آ ای م ا م ع م ر ظ ن ه ب ن ی ا . د و ش ا ی م ه ا ر د و خ ، ت س ا ه ا ر ر د ه ج ن آ

This sounds like a riddle.

د س ر ل ی م ر ظ ن ه ب ا م ع م ک ی ل ت م ن ی ا

It does.

ت س ا ت س ر د

But the meaning is simple.

ت س ا ه د ا س ن آ ی ن ع م ا م

An obstacle is not a stop sign.

ت س ی ن ف ق و ت ت م ا ل ع ع ن ا م ک ی

It is a directional arrow.

ت س ا ر ا د ل ت ه ج ش ل ف ک ی

It tells you where you need to go next.

.....

ی.ورب اچک هب دی اب هک دی وگلی م وت هب

But to see this arrow, you need objectivity.

.....

ی.راد زاین تین ع هب، ش ل ف نیا ندید ی ارب اما

This is our first major concept.

.....

ت.سام ی ل ص ا موه ف م نی لوا نیا

Objectivity means seeing things exactly as they are, not as you fear them to be.

.....

ی.سرتلی م اهان آ زا هک روطن آ هن، دن تس ه هک روطن امه اقی قد اهزی چ ندید ی ان عم هب تین ع

Martin, let's give a real-life example.

.....

م.ن زب ی ع ق او ل اثم کی دی ی اب، نیت رام

Okay, imagine you send an important email to a client.

.....

ی.ن کلی م ل اسرا یرتشم کی هب مهم لی می ا کی هک نک روصت، بوخ

And they do not reply.

.....

د.ن هلی م ن خ س اپ اهان آ و

One day passes.

.....

د.ر زگی م زور کی

Two days pass.

.....

What happens in your brain, Julia?

.....

د.ر زگی م زور ود

Oh, my brain goes crazy.

.....

د.وشلی م هن اوید م زغم، هوا؟ ای ل وج، دت فالی م ی ق ا ف ت ا هچ وت زغم رد

I start thinking.

.....

ن.درک رکف هب م ن کلی م عورش

They hate me.

.....

I made a mistake in the email.

.....

د ن ر ف ن ت م ن م ز ا ا ه ل ن آ

I am going to get fired.

.....

م د ر ک ی ه ا ب ت ش ا ل ی م ی ا ر د ن م

I will lose my house.

.....

م و ش ل ی م ج ا ر خ ا ن م

Exactly.

.....

م ه د ل ی م ت س د ز ا ر م ا ه ن ا خ

That is the story you tell yourself.

.....

ا ق ی ق د

But what is the objective reality?

.....

The reality is you sent an email.

.....

ی ی و گ ل ی م ت د و خ ه ب ه ک ت س ا ی ن ا ت س ا د ن ی ا

You have not

.....

ی ا ه د ر ک ل ا س ر ا ل ی م ی ا ک ی و ت ه ک ت س ا ن ی ا ت ی ع ق ا و ؟ ت س ی چ ی ن ی ع ت ی ع ق ا و ا م ا

received a reply.

.....

ی ا ه د ر ک ن ت ف ا ی ر د ی خ س ا پ ز و ن ه

That is it.

.....

ن ی م

That is the only fact.

.....

ت س ا ت ی ع ق ا و ا ه ن ت ن ی ا

Everything else is your imagination.

.....

ت س و ت ل ی خ ت ر گ ی د ز ی چ ه م

The book teaches us to separate the event from the interpretation.

.....

م ی ن ک ا د ج ر ی س ف ت ز ا ا ر د ا د ی و ر ه ک د ز و م آ ی م ا م ه ب ا ت ک

Ryan Holiday says, There is no good or bad without us.

درادن دوجو ام نودب بوخ ای دب، دی وگلی م ی دی لاه نای ار.

Events are neutral.

دن تسه ی ثنخ اهدادی ور.

A rainstorm is not bad.

تسین دب ی ناراب نافوط کی.

It is just water.

تسا بآ طقف.

If you are a farmer, the rain is good.

تسا بوخ ناراب، ی تسه زرواشک کی وت رگا.

If you are having a picnic, the rain is bad.

تسا دب ناراب، ی تسه کی ناک ی پ لاح رد رگا.

The rain didn't change.

تسا هدرکن ری ی غت ناراب.

You changed.

ی اهدرک ری ی غت وت.

So the first step is

تسا نی ا مدق نی لوا نی اربان ب

to control your emotions.

ی نک لرتنک ار دوخ تا ساسح ا هک.

You have to stop the panic.

ی نک فقوتم ار تشحو دی اب.

Panic is natural, but it is not helpful.

تسین دی فم ام، تسا ی عی ب ط تشحو.

When we panic, we make mistakes.

م ی ن کلیم ه اب تشا، م ی ن کلیم تشحو ام ی تقو.

We lose our breath.

.....

می‌ه‌دلم تس‌د‌زار نام‌س‌فن

We stop thinking clearly.

.....

م‌ین‌ک‌ر‌ک‌ف‌ح‌وض‌و‌ه‌ب‌م‌ین‌ا‌وت‌لم‌ن‌ر‌گ‌ید

You must be like a rock.

.....

ی‌ش‌اب‌گ‌ن‌س‌کی‌د‌ن‌ام‌دی‌اب

The waves crash against the rock, but the rock does not move.

.....

د‌ن‌کل‌یم‌ن‌ت‌ک‌ر‌ح‌گ‌ن‌س‌اما، د‌ن‌کل‌یم‌د‌ر‌و‌خ‌ر‌ب‌گ‌ن‌س‌ه‌ب‌ج‌ا‌وم‌ا

This requires nerve.

.....

د‌ر‌اد‌ب‌اص‌ع‌ا‌ه‌ب‌ز‌ای‌ن‌یا

Nerve is the ability to keep your pulse slow when everyone else is running around screaming.

.....

د‌ن‌ت‌س‌ه‌ن‌د‌ز‌د‌ای‌رف‌و‌ن‌دی‌و‌د‌ل‌ا‌ح‌ر‌د‌ه‌م‌ه‌ک‌ی‌ن‌ام‌ز‌ر‌د‌م‌ار‌آن‌ب‌رض‌ظ‌ف‌ح‌ی‌ی‌ان‌ا‌وت‌ی‌ن‌عی‌ب‌اص‌ع‌ا

It is a superpower.

.....

ت‌س‌ا‌ه‌د‌اع‌ل‌اق‌و‌ف‌ت‌ر‌د‌ق‌کی‌ن‌یا

And you can practice it.

.....

ی‌ن‌ک‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ار‌ن‌آ‌ی‌ن‌ا‌وت‌لم‌و

Next time

.....

ی‌د‌ع‌ب‌ه‌ع‌ف‌د

something breaks or you miss a bus or someone is rude to you, freeze.

.....

ن‌ز‌ب‌خ‌ی، د‌ر‌ک‌ی‌م‌ار‌ت‌ح‌ال‌ی‌ب‌و‌ت‌ه‌ب‌ی‌س‌ک‌ای‌ی‌داد‌ت‌س‌د‌زار‌س‌و‌ب‌و‌ت‌ای‌ت‌س‌ک‌ش‌ی‌زی‌چ‌ه‌ک

Take a breath.

.....

ش‌ک‌ب‌س‌فن

Ask yourself, what is the fact and what is my story?

.....

ن‌ک‌ع‌ط‌ق‌ار‌ن‌ات‌س‌اد؟ ت‌س‌ی‌چ‌ن‌م‌ن‌ات‌س‌اد‌و‌ت‌س‌ی‌چ‌ت‌ی‌ع‌ق‌او، س‌ر‌پ‌ب‌ت‌د‌و‌خ‌زا

Cut the story.

.....

Keep the fact.

.....

راندله گن ار تی عقاو.

Part 3, the perspective shift and the present moment.

.....

ل.اح هظحل و هاگدی ری عت، 3 تمسق

Once you are calm, you can do the next magic trick.

.....

ی.هد ماجنا ار ی دعب یی و داج دن فرت ین او تلم، یدش مارآ ی تقو

The perspective shift.

.....

ه.اگدی ری عت

This is where you choose how to look at the problem.

.....

ینک هاگن ل کشم هب ه ن و گچ ین کلیم باختنا وت هک تسرا یی اج اج نی

We often look at problems with tunnel vision.

.....

م.ین کلیم هاگن تال کشم هب یلنوت دید اب بلغا ام

We only see the

.....

م.ین کلیم هاگن یلنوت هاگدی اب تال کشم هب بلغا ام

darkness.

.....

م.ین ی بلیم ار یکی رات طقف

We only see what we have lost.

.....

م.ین ی بلیم می اهداد تسد زا هک ار هچن آ طقف

But you can choose to look at what you still have.

.....

ینک هاگن یراد زونه هچن آ هب هک ینک باختنا ین او تلم ام

Or what you might gain.

.....

ی.روآ تسد هب تسرا نکمم هچن آ ای

Let's talk about Steve Jobs.

.....

م.ینک تب حص زباج وی تسرا هرابرد دی ای اب

Everyone knows he was fired from Apple, the company he created.

.....

دش چارخا، دوب هدرک سیسأت ش دوخ هک یت کرش، لپا زا وا هک دن انلم هم

Most people would see that as a tragedy.

دندن بلی م ی ذارت کی ار نی ا مدرم رت شیب

It was a public humiliation.

دوب ی مومع ری قحت کی نی ا

But Jobs shifted his perspective.

داد ری یغت ار شه اگدی د زباج ام

He realized that being fired freed him.

درک دازآ ار واندش جارخا هک دش هجوت م وا

He didn't have the pressure of running a giant company anymore.

تشان دن ار گرزب تکرش کی هرادا راشف رگی د وا

He could be creative

دشاب قالخ هرابود تسن اوتای م وا

again.

درک سی سأت ار راسکی پ وا

He started Pixar.

درک یزادن الهار ار سکن وا

He started Next.

دش لی دبت رتهب ربه رکی هب وا

He became a better leader.

دن اسرچوا هب ار نآ، تش گرب لپا هب ی تقو

When he returned to Apple, he took it to the moon.

دوب واتی قفوم نی رت گرزب ی ارب ی رورض ماگ، ندش جارخا، عنام

The obstacle, getting fired, was the necessary step for his greatest success.

دن امن هدن ز طقف وا

He didn't just survive it.

درک هدافتسا نآ زا وا

He used it.

.....

This brings us to the idea.

.....

دن اسرلیم هدی ا هب ار ام نی ا

Every negative situation contains a hidden advantage.

.....

تسا ناهنپ تی زم کی یواح یفنم تی عقوم ره

This is hard to believe sometimes.

.....

مینی ک رواب هک تسا تخس یه اگ نی ا

Especially when you are in pain.

.....

ی تسه درد رد ی تقو و هژی واهب

But it is a law of nature.

.....

تسا تعی بطنوناق کی نی ا ما

If you lose your job,

.....

ی هدب تسد زا ار تلغش رگا

you gain time.

.....

یروآی م تسد هب نامز

If you get sick, you gain a new appreciation for health.

.....

ی نکلی م ادی پ یت مالس زا یدی دج ین ادرق، یوش رامی ب رگا

If an enemy attacks you, you gain a chance to test your defense.

.....

یروآی م تسد هب دوخ عافد شی امزآ یارب یت صرف، دنک هلمح وت هب ینم شد رگا

You have to hunt for the good.

.....

It is like a treasure hunt.

.....

ی درگب بوخ لابند هب دیاب

The gold is buried under the mud.

.....

تسا چنگ یوج تسج کی دن نام نی ا

You have to dig for it.

.....

تسا هدش ن فد لگ ری ز ال ط.

Another crucial part of perception is focusing on what you can control.

.....

ینک یرافح ن آی ارب دی اب.

This is the central pillar of Stoicism.

.....

تسا یرگلی ق اور ی ل صا ن و ت س ن ی ا.

Draw a circle in your mind.

.....

نک مسر هری اد کی تن ه ذ رد.

Inside the

.....

ن ورد

circle is your actions, your words, your attitude, your decisions.

.....

تسوت تامی مصت و شرگن ، تاملک ، لامعا ، هری اد.

Outside the circle is the economy, the weather, the traffic, the past, the future, and other people's opinions.

.....

تسا نارگید تارظن و هدنی آ ، هتشدگ ، کی فارت ، اوهواب آ ، داصتقا ، هری اد زا چراخ.

Most of us spend 90% of our energy worrying about things outside the circle.

.....

مین کلیم هری اد زا چراخ ی اهزی چ هرابرد ی نارگن فرص ار ناملی ژرنا ۹۰٪ ام رتشیب.

We scream at the traffic.

.....

مین زلیم دایرف کی فارت هب ام.

Does the traffic care?

.....

هن ؟ دهلیم یتیمه کی فارت ای آ.

We worry about the future.

.....

میتسه هدنی آ نارگن ام.

Does worrying change the future?

.....

هن ؟ دهلیم ری غت ار هدنی آ ی نارگن ای آ.

It just ruins the present.

.....

دن کلیم بارخ ار لاح طقف.

Speaking of the present, that is our next point.

ت.س ا م ی د ع ب ه ت ک ن ن ی ا ، م ی ن ک ل ی م ت ب ح ص ل ا ح ه ر ا ب ر د

The present moment.

ل. ا ح ه ظ ح ل

Obstacles often feel huge because we add the weight of the past and the future to them.

م ی ن ک ل ی م ه ف ا ض ا ا ه ل ن آ ه ب ا ر ه د ن ی آ و ه ت ش ز گ ن ز و ا م ا ر ی ز د ن س ر ل ی م ر ظ ن ه ب گ ر ز ب ب ل غ ا ع ن ا و م

Imagine you have to wash a mountain of dirty dishes.

ی. ی و ش ب ا ر ف ی ث ک ف و ر ظ ز ا ه و ک ک ی د ی ا ب ه ک ن ک ر و ص ت

If you look at the whole pile, you feel tired instantly.

ی. ن ک ل ی م ی گ ت س خ س ا س ح ا ا ر و ف ، ی ن ک ه ا گ ن ه د و ت ل ک ه ب ر گ ا

You think, this will take forever.

د. ش ک ل ی م ل و ط ه ش ی م ه ی ا ر ب ن ی ا ، ی ن ک ل ی م ر ک ف

But if you just pick up one plate.

ی. ر ا د ر ب ا ر ب ا ق ش ب ک ی ط ق ف ر گ ا ا م ا

Just one.

And you focus on washing that one plate perfectly.

ک ی ط ق ف

It is easy.

ی. ن ک ز ک ر م ت ل م ا ک ر و ط ه ب ب ا ق ش ب ک ی ن آ ن ت س ش ی و ر ب و

Then you pick up the next one.

ت. س ا ن ا س آ

Life is just a series of present

ی. ر ا ل ی م ر ب ا ر ی د ع ب ب ا ق ش ب س پ س

moments.

ت. س ا ل ا ح ت ا ظ ح ل ی ر س ک ی ط ق ف ی گ د ن ز

If you stay in the now, the obstacle is manageable.

تسا تیری دم لباق عنام، ینی نامب لاح رد رگا

It is only when you mentally travel to the scary future that you get overwhelmed.

یوشلی م قرغ، ینی کلی م رفس کان سرت هدنی آ هب هک ینی نامز اهنت

Martin, I think this applies to English learning perfectly.

دوشلی م طوبرم یبوخه اب یسی لگنا نابز یری گدای هب نی ا من کلی م رکف، ینی ترام

Oh, 100%.

100، هوا

Students worry about, will I ever be fluent?

موشلی م طلسم زگره نم ای آ، دن تسه نارگن نازوم آشناد

Will I pass the exam next year?

موشلی م لوبق ناحتم رد هدنی آ لاس ای آ

That is future thinking.

تسا هدنی آ رکفت نی ا

It creates anxiety.

دن کلی م داجی بارطضا نی ا

The stoic student thinks, I cannot control the exam next year.

منک لرتنک ار هدنی آ لاس ناحتم من اوتلی من نم، دن کلی م رکف مسی ئوتسا زوم آشناد

I can control this sentence I am reading right now.

منک لرتنک من اوخلی م نونکا هک ار ی اهل مج نی ا من اوتلی م نم

I can control this podcast I am listening to.

منک لرتنک مه دلی م شوگ نآ هب مراد هک ار تس کدپ نی ا من اوتلی م نم

Focus your energy like a laser beam on the present moment.

نک زکرمتم لاح هظحل رب رزیل وترپ کی دن نام ارتالی ژرنا

A laser can cut through steel because it is focused.

تسا زکرمتم اریز دنک روبع دالوف زا دن اوتلی م رزیل کی

Light that is spread out like a lamp cannot cut anything.

دربب اریزیچ دن اوتلی من تس اهدش شخپ پمال کی دن نام هک یرون

Be a laser, not a lamp.

پمال هن، شاب رزیل

Part 4.

4. تمسق

Flip the script and prepare for the worst.

وش هدام آنی رتدب یارب و نک سک عرب ارنات ساد

Before we move to action, we need to talk about two advanced perception techniques.

مینک تب حص کاردا هت فرشی پی کی نکت ود هرابرد دیاب، می ورب لمع هب هکنی ا زالبق

The first is thinking differently.

تسا توافتم روطه ب ندرک رکف یلوا

Sometimes the front door

تسا لفق ولج بردی هاگ

is locked.

می بوکلیم نآ هب اهاتعاس ام و

And we bang on it for hours.

دوشلیم نی نوخ نامی اهاتسد

We get bloody hands.

مینک هاگن اهه رانک هب هک مینکلیم شومارف اما

But we forget to look sideways.

Maybe the window is open.

دشاب زاب هرچن پی دیش

Maybe the back door is unlocked.

دشاب زاب ی تشپ بررد دیش

Maybe we can climb onto the roof.

.....

می‌ورب فقس هب میناوتب دیش.

Or maybe we don't need to go inside the house at all.

.....

می‌شاب هتشانن هناخ هب دورو هب یزاین‌ال صا دیش ای

This is about creativity.

.....

تسا تی‌قالخ هرابرد نی

Don't just look at the problem.

.....

نکن هاگن لکش م هب طقف

Look around it.

.....

نکن هاگن ار نآ رب و رود

Look through it.

.....

And finally prepare for the worst.

.....

وش هدام آنی‌رتدب یارب تی‌اهن رد و

This sounds pessimistic, but it is actually a defense

.....

تسا ی‌عافد مزین‌اکم کی عقاو رد اما، دی‌آیم هنانی‌بدب رظن هب نی

mechanism.

.....

ی‌تسه فی‌عض، ی‌وش هدزات‌فگش لکش م کی زا رگا

If you are surprised by a problem, you are weak.

.....

You are shocked.

.....

ی‌اهدزات‌فگش وت

But if you expect the problem, you are ready.

.....

Before you start a project, ask yourself, what could go wrong?

.....

ی‌اهدام آنی‌شاب هتشانن ار لکش م راطت‌نا رگا اما

What if the computer crashes?

.....

What if I get sick?

.....

دوش بارخ رتوی پم اک رگا؟ دوش هابتشا دن اوتلی م یزی چ هچ، سرپب تدوخ زا، هژورپ کی عورش زا لبق
سرتن تال اوس نی ازا؟ هچ دوش مامت لوپ رگا؟ هچ موش رامی ب رگا؟ هچ

What if the money runs out?

.....

Don't be afraid of these questions.

.....

هدب خساپ اهان آ هب.

Answer them.

.....

Make a plan B.

.....

زاسب همانرب کی و همانرب کی

And a plan C.

.....

Then, when the bad thing happens, and it will happen, you can smile.

.....

ینزب دنخبل ین اوتلی م، داتفا ده اوخ قافتا نی ا و، دتفی ب یدب قافتا یتقو و، سپس

can say, I knew you were coming and I am ready for you.

.....

م اهدام آوت یارب و یی آیم هک متسن ادلی م، یی وگب ین اوتلی م

You flip the script.

.....

ین کلی م سک عرب ار نات ساد وت

You turn the tables.

.....

ین ادرگلی م رب ار عاضوا وت

The obstacle thought it would crush you.

.....

دن کلی م درخ ار وت هک در کلی م رکف عنام

But instead you use it to show how prepared you are.

.....

ی اهدام آ ردقچ ی هد ناشن ات ین کلی م هدافتسا ن آ زا ضوع رد اما

Perception is the foundation.

.....

تسا هی اپ کاردا

If your mind is weak, your actions will be weak.

دوب ده اوخ فیعض تل امعا، دشاب فیعض تنه ذرگا

But if your mind is strong, clear, objective, focused, then you are ready to move.

تکرح یارب یاهدام آسپ، دشاب زکرمتم و حضاو، یوق تنه ذرگا اما

You are ready for the second discipline.

مود هتشر یارب یاهدام آ

The discipline of action.

لمع هتشر

But

اما

remember, perception is not passive.

تسین لاعفریغ کاردا، شاب هتشراد دای هب

It is an active choice you make every second.

یهلم ماجنا هیئات ره هک تسالاعف باختنا کی نیا

You are the director of your own movie.

یتسه تدوخ ملیف نادرگراک وت

You decide if this is a tragedy or an adventure story.

ییوچارحام ناتساد کی ای تسایذارت کی نیا ای آ هک یریگیلم میمصت وت

So, Martin, we have set the scene.

میاهدرك میظنن ارهنحص ام، نیترام، سپ

Our mind is clear.

تساحضاو ام نهذ

Our emotions are under control.

تسالرتنک تحت ام تاساسح

We see the opportunity.

مینیبلم ارتصرف ام

Now, what do we do?
.....

میں کیا کرنا ہے، الٹا

We move.
.....

میں کھڑے ہوں۔

Let's talk about action.
.....

میں نے تبھی صدمہ بردہا ہے۔

Part five.
.....

جنگ میں

The discipline of action.
.....

میں نے

Moving forward.
.....

میں نے

So, you have the right mindset.
.....

میں نے

But a
.....

میں

mindset without movement is just a daydream.
.....

میں نے

Now we enter the discipline of action.
.....

میں نے

Ryan Holiday is very clear here.
.....

میں نے

It does not matter how you feel.
.....

It matters what you do.
.....

میں نے

The first rule of action is start moving.

ی.نکلیم راک هچ هک تسایا مهم

Just start.

ی.نک تکرح هب عورش هک تسایا لمع نوناق نیلوا

Action is the cure for fear.

ن.ک عورش طقف

Imagine you are standing on a high diving board at a swimming pool.

ت.سایا سرت نامرد لمع

The longer you look down at the water, the scarier it gets.

Your legs start to shake.

ی.اهداتسیا رختسایا کی رد دنلب شرپ هتخت کی یور رب هک نک روصت

Your heart

دوشلیم رتاکان سرت، ی.نک هاگن بآ هب رتشیب هچ ره

pounds.

دن.نکلیم ندی ززل هب عورش تیاهاب

But the moment you jump, the moment you take action, the fear disappears.

دن.زلیم دنت تبلق

You are in the air.

دوشلیم دیدپان سرت، ی.نکلیم مادقا هک یاهظحل، ی.رپایم هک یاهظحل اما

You are dealing with reality, not imagination.

ی.تسه اوه رد وت

Many of us are waiting for the perfect conditions.

لی.خت هن، ی.راد راک و رس تی عقاو اب وت

We say, I will start my diet when work is less stressful.

می.تسه لآهدیای طیارش رظتنم ام زایرایسب

I will start speaking English when I know more grammar.

من کلیم یسی لگنا هب ندرک تبحص هب عورش، متفرگ دای رمارگ رتشیب یتقو

I will launch my business when the economy is better.

من کلیم یزادن اهار ار مراکوابسک، دش رتهب داصتقا یتقو

Martin, tell them the hard truth.

وگب اهنآ هب ارتخس تقیقح، نیترام

The conditions will never be perfect.

دوب ده اوخن لآهدی زگره طی ارش

Never.

زگره

If you wait for perfect, you will wait forever.

دن ام یه اوخ رظتنم هشیمه یارب، یشاب لآهدی رظتنم رگا

You must practice pragmatism.

ینک نیرمت اری ارگال مع دیاب

Pragmatism means do what works.

تسا دن کلیم راک هچنآ ماچنا یانعم هب یی ارگال مع

Don't worry about being elegant.

شابن ندوب ابی ز نارگن

Don't worry about the correct way.

شابن ندوب تسرد نارگن

If you need to cross a river and there is no bridge, you swim.

ین کلیم انش، درادن دوجو یلپ و ینک روبع هن اخ دور کی زایاب رگا

If you can't swim, you build a raft.

یزاسلیم قیاق کی، ینک انش یناوتلی من رگا

If you can't build a raft, you walk until you find a shallow part.

ینک ادیپ قم عامک تمسق کی ات یورلیم هدایپ، یزاسب قیاق یناوتلی من رگا

You just solve the problem with whatever tools you have.

دین کلیم لح یراد هک یرازبا ره اب ار لکش م طقف وت

This leads us to the

نی ا

concept of persistence.

دن اسرلیم یرادی اپ موهفم هب ار ام

But be careful.

ش اب بقارم ام

Persistence does not mean doing the same thing over and over again if it isn't working.

دن کلیم من راک رگا تسین ررکم روطه ب راک کی ماچنا ی انعم هب یرادی اپ

That is just stubbornness.

تسا یزاب چل طقف نی ا

True persistence involves iteration.

تسا رارکت لم اش ی عقاو یرادی اپ

Think of a startup company in Silicon Valley.

نک رکف ی لو نوکی لی س رد ی پاترات سا تکرش کی هب

They release a product.

دن کلیم هضرع ار لوصحم کی اهان آ

It has bugs.

تسا تال اکشرا یراد لوصحم نی ا

It fails.

دروخلیم تسکش

Do they close the company?

هن ؟ دن دن بلیم ار تکرش اهان آ ای ا

They look at the data.

دن کلیم هاگن اهه داد هب اهان آ

They say, Okay, users didn't like the red button.

.....

دن تشادن تسود ار زمرق همكد ناربراک ،بوخ ،دنی وگلی م

Let's try a blue button.

.....

می نک ناحتم ای بآ همكد کی دی ای ب

They try again.

.....

دن کلیم ناحتم هرابود

Fail.

.....

دن روخلی م تسکش

Learn.

.....

دنی گلی م دای

Adjust.

.....

دن کلیم میظنت

Try again.

.....

دن کلیم ناحتم هرابود

This is the scientific method applied to life.

.....

دوشلی م لامعای گدنزه ب هک تسای ملع شور نی

Failure is just feedback.

.....

تسا دروخزاب طقف تسکش

This is a huge idea, Julia.

.....

ای لوچ ،تسا گرزب هدی کی نی

If you stop calling it failure and start calling it data, you become fearless.

.....

یوشلی م فوخلی ب ،یی وگب هداد نآ هب ینک عورش و ین اوخن تسکش ار نآ رگی د رگا

A scientist isn't sad when an experiment fails.

.....

تسین تحاران دروخلی م تسکش شی امزآ کی ی تقو دن مشناد کی

She is interested.

.....

تسا واکچنک وا

She says, Now I know one way that doesn't work.

دن کلی من راک هک ی هار کی من ادلیم الاح، دی و گلی م وا

I am closer to the answer.

مدش رتاک ی دزن باوچ هب نم

You must treat your English like this.

ی.نک هاگن هن وگان ی اتالیسی لگنا نابز هب دی اب وت

You tried to say a sentence and the other person didn't understand.

دی م هفن لباقم فرط و یی و گب هل م ج کی ی درک ی عس وت

That is

نی ا

not a personal failure.

ت.سین ی صخش تسکش کی

That is data.

ت.سا هداد نی ا

It means pronunciation needs adjustment.

دراد میظنت هب زاین ظفلت هک تسای ن عم نی ا هب

Adjust and try again.

نک ناحتم ا هرابود و نک میظنت

Another key to action is the process.

ت.سا دنی آرف، لمع ی ارب ی رگی دی لک

We talked about this briefly, but let's go deeper.

میوش رتاقی مع دی ای اب اما، می درک تب حص رص تخم روطاه نی ا هرابرد ام

The process is about breaking big things into tiny things.

ت.سا کچوک ی اهزیچ هب گرزب ی اهزیچ نتسکش هرابرد دنی آرف

Nick Sabin is a famous American football coach.

ت.سا روهشم یی اکی رم آلابتوف ی برم کی نی باس کین

He tells his players, Don't think about winning the championship.

دی نکن رکف ین امره ق هب ،دی وگلی م شن ان کی زاب هب وا

Don't even think about winning this game.

دی نکن رکف ی زاب نی ا رد ندش هدن رب هب ی تح

Just think about this one play.

دی نکن رکف ی زاب کی نی ا هب طقف

Just do your job for these five

دی هد ماچنا اردوخ راک هی ناث جنپ نی ا ی ارب طقف

seconds.

تسرد شدوخ زای تم ،دی هد ماچنا ل ماک روطه اری دعب س پس و دی هد ماچنا ل ماک روطه اری ا رگا
دوشلی م

If you do that perfectly and then do the next one perfectly, the score takes care of itself.

دب ای لم شه اک راشف ،ین کلی م زکرم ت دنی آرف ی و رب ی تقو

When you focus on the process, the pressure drops.

ی ش کب سفن ین اوتلی م

You can breathe.

ی هد ماچنا اری دعب تسرد راک دی اب طقف وت

You just have to do the next right thing.

ین ک هدف تسا شدوخ هی لع عنام زا هک تسا نی ا تسرد راک ی هاگ

Sometimes the right thing is to use the obstacle against itself.

This is the judo metaphor.

تسا ودوج هراع تسا کی نی ا

In judo, you don't block a punch.

ین کلی م ن دودسم ار هبرض کی وت ،ودوج رد

You pull the person who is punching you.

ی ش کلی م ،دن زلی م هبرض وت هب هک اری صخش وت

You use their own momentum to throw them on

.....
 ین کلیم هدافتسا نی مز هب اهان آب ات رپ ی ارب اهان آ دوخ یورین زا وت

the floor.

.....
 درک هدافتسا یژتارتسا نی ا زا ی دن اگ

Gandhi used this strategy.

.....
 دش وربور، گرزب ی م اظن تردق کی، این ات ی رپ ی روتارپم اب وا

He faced the British Empire, a massive military power.

.....
 ت شادن حالس وا

He didn't have guns.

He didn't have an army.

.....
 ت شادن یش ترا وا

If he had tried to fight them with force, he would have been crushed in one day.

.....
 دش لیم درخ زور کی رد، دگن جب اهان آ اب روز اب در کلیم ی عس وا رگا

So what did he do?

.....
 درک زی هرپ تنوشخ زا وا؟ درک راک هچ وا سپ

He used nonviolence.

He used civil disobedience.

.....
 درک هدافتسا ی ندم ی نامرفان زا وا

He made the British look like bullies.

.....
 داد ناشن اهر دلق رظن هب ار اهلی ای ات ی رپ وا

He used their own power to shame them and eventually defeat them.

.....
 درک هدافتسا ناشن داد تس کش تی اهن رد و اهان آ ندرک ه دن مرش ی ارب ناش دوخ تردق زا وا

He turned their strength into a weakness.

Whatever

.....
 درک لی دبت فعض کی هب ار اهان آ تردق وا

is blocking you has energy.

درد یژرنا دریگلیم ار وت یولج هک یزیچ ره

Can you use that energy?

ی ن ک هدافتسا یژرنا ن آزا ی ناوتایم ای آ

If your boss is aggressive, don't fight him.

گنجن وا اب ،تسا ی مجاهت وت سیئر رگا

Use his aggression to show how calm and professional you are.

ی.تسه ی اهفرح و مارا ردقچ ی هد ناشن ات ن ک هدافتسا وا مجاهت زا

Let him tire himself out.

دوش هتسخ وا رانگب

Action requires creativity and focus.

درد زکرمت و تیقالخ هب زاین لمع

Distraction is the enemy.

تسا ن مشدی ترپاس اوح

You cannot solve a difficult problem if you are checking your phone every five minutes.

ی.ن ک کچ ارتالی شوگ هقیقدچنپ ره رگا ی ن ک ل ح ارتخس ل کشم کی ی ناوتایم من وت

You need deep work.

ی.راد قی مع راک هب زاین وت

You need to attack the problem with all your mental resources.

ی.ن ک هل مح ل کشم هب تالی نهذعبانم مامت اب دی اب وت

And remember, do your job.

هدب ماجنا ار دوخ راک ،شاب هتشاد دای هب و

Sometimes action

لمع ی هاگ

is not exciting.

ت.سین زیگنالاناجی ه

Sometimes it is boring.

.....

ت.سا هدن نکاهت سخ ی هاگ

Sometimes it is cleaning the floor.

.....

ت.سا فک ندرک زی مت ی هاگ

Sometimes it is memorizing irregular verbs.

.....

ت.سا هدع اقلوب لاعفا ندرک ظفح ی هاگ

It is not glamorous.

.....

ت.سین باذج نی ا

But it is necessary.

.....

ت.سا مزال اما

Just do it.

.....

هدب ش ماجنا طقف

Write action right now.

.....

سی ووب ار لمع نون کا

Part 6 The Discipline of Will The Inner Fortress Okay, Martin.

.....

ی.نورد هعلق، هدارا هتشر: 6 تمسق

We have seen clearly.

.....

Perception.

.....

نی ترام، بوخ

We have acted bravely.

.....

می الهیدی دحوضو هب ام

Action.

.....

کاردا

But what happens when the problem is still there?

.....

می الهدرک لمع تعاجش اب ام

What happens when you do everything right and you still fail?

.....

ل.م.ع

What happens when you are

.....

تسرد ار زی چه همه ی تقو و دتفالی م ی قافتا هچ ؟ دراد دوجو زونه لکش م ی تقو و دتفالی م ی قافتا هچ ام
دتفالی م ی قافتا هچ ؟ یروخلی م تسکش زونه و یهلی م ماجنا

in prison or you have a terminal illness?

.....

م.یراد زاین هتشر نیرخآ و نیموس هب هک تساجنی ؟ یراد جالعال یرامیب ای ی تسه نادن زرد ی تقو

This is where we need the third and final discipline.

.....

هدارا هتشر

The Discipline of Will.

.....

هچولک کی هب هن نتفگ دن نام ،تسین هدارا تردق طقف هدارا

Will is not just willpower, like saying no to a cookie.

.....

It is something deeper.

.....

تسارتاقی م ع ی زی چی نی

It is resilience.

.....

تسایروآبات نی

It is endurance.

.....

تسایتماق تسای نی

It is the ability to accept what you cannot change.

.....

تسای هدریی غت ی ناوتلی من هچنآ شریذپ یی ناوت نی

We need to build an inner citadel.

.....

م.یزاسب ی نورد هعلق کی دیاب ام

This is a fortress inside your soul.

.....

The world can take your money.

.....

تسوت حور نورد ژد کی نی

It can take your freedom.

دری‌گب ار وت لوپ دن اوتلی م ایند

It can

دری‌گب ار وت ی‌دازآ دن اوتلی م

even hurt your body.

دن اسرب بی‌سآ تن‌دب هب دن اوتلی م ی‌تح

But it cannot enter your inner citadel unless you open the gate.

ی‌نک زاب ار هزاورد هکن‌یا رگم دوش دراو وت ی‌نورد ه‌علق هب دن اوتلی م ایند

This is where your values live.

دن‌ن‌کلی م ی‌گدنز وت ی‌اهلش‌زرا هک تسای‌ی‌اج اج‌نی‌ا

This is where your character lives.

دن‌کلی م ی‌گدنز وت تی‌ص‌خ‌ش هک تسای‌ی‌اج اج‌نی‌ا

Abraham Lincoln suffered from terrible depression.

درب‌لی م جنر دی‌دش ی‌گ‌درس‌فا زان‌ل‌کن‌لی ماه‌ارب‌آ

He had a difficult marriage.

ت‌ش‌اد راوش‌د‌ج‌اودزا کی‌وا

He lost elections.

ت‌خ‌اب‌ار‌ت‌اب‌اخ‌ت‌نا‌وا

He presided over a country that was tearing itself apart in a civil war.

درک‌ت‌س‌ای‌ر، د‌وب‌ی‌ل‌خ‌اد‌گ‌ن‌ج‌کی‌رد‌ندش‌ه‌راپ‌ل‌اح‌رد‌ه‌ک‌ی‌روش‌ک‌رب‌وا

But he had an inner citadel.

ت‌ش‌اد‌ی‌ن‌ورد‌ه‌علق‌کی‌وا‌ما

He had a quiet strength that allowed him to endure when others collapsed.

د‌رو‌ای‌ب‌بات، دن‌ت‌خ‌ی‌ر‌لی‌م‌ورف‌ن‌ار‌گی‌دی‌ت‌ق‌و‌د‌الی‌م‌ه‌زاج‌ا‌وا‌هب‌ه‌ک‌ت‌ش‌اد‌ما‌را‌آ‌ت‌رد‌ق‌کی‌وا

He learned the art of

رنه‌وا

acquiescence.

.....

تخوم آار شری ذب.

That is a fancy word.

.....

تسا کی ش هم لک کی نی ا

It means acceptance.

.....

تسا شری ذب یان عم هب

But not passive acceptance.

.....

ل اع فری غ شری ذب هن ام

Active acceptance.

.....

ل اع ف شری ذب

The Stoics have a phrase, amor fati.

.....

ی تاف روم آ، دنراد ترابع کی اهلی و تس ا

Love your fate.

.....

ش اب هت شاد تسود ار دوخ تش و نرس

Don't just tolerate it.

.....

ن کن لمحت ار ن آ طقف

Love it.

.....

ش اب هت شاد تسود ار ن آ

Imagine you are a boxer.

.....

ی تسه روس کوب کی وت هک نک روصت

You are in the ring.

.....

ی تسه گ نیر رد وت

You get hit in the face.

.....

دروخلی م هبرضت تروص هب

You can complain, hey, that's not fair.

.....

تسین هنال داع نی ا، یه، ینک تی اکش یناوتلی م

I didn't want to get hit.

.....

م.دروخ ب هبرض متساوخلی من م

Or you can say, I am a boxer.

.....

متسه روسکوب کی م،ییوگب یناوتلی م ای

Getting hit is part of the game.

.....

تسا یزاب زا ی شخب ندروخ هبرض

I love the game.

.....

م.راد تسود ار یزاب م

So

.....

م.راد تسود ار هبرض نی م،نیاربانب

I love this hit.

.....

تسا تخوس دتفالم قافتا وت یارب هک یزیچ ره

Everything that happens to you is fuel.

.....

یوشلم مرن،دشاب ناسآ تالیگدن زرگا

If your life is easy, you become soft.

.....

یوشلم یوق،دشاب تخس تالیگدن زرگا

If your life is hard, you become strong.

.....

So love the hardship.

.....

شاب هتشاد تسود ار ی تخس نیاربانب

It is making you into a masterpiece.

.....

Another powerful tool for the will is memento mori.

.....

دنکلم لیدبت یرنه رثا کی هب ار وت نی

Remember death.

.....

تسا گرم یروآدای،هدارا یارب یرگید دنم تردق رازب

Why should we think about death, Martin?

.....

نک رکف گرم هب.

Because it creates urgency and humility.

.....

دن کلیم داجی اعضاوت و تیروف ساسح نی ا نوچ؟ نی ترام، مینک رکف گرم هب دی اب ارچ.

When you realize you could die tomorrow, you stop caring about petty arguments.

.....

ی هلی من تیمه ا تیمه الی ب ی اه ائح ب هب رگی د، مری م ب ادر ف ت سا نک مم هک ی وشلیم هج و تم ی ت ق و

You stop being afraid of

.....

embarrassment.

.....

ی سرتلی من ی گدن مرش زا رگی د.

Who cares if you make a grammar mistake?

.....

ی نک یرم ارگ ه ا ب ت ش ا رگ ا دراد ی تیمه ا هج

You are alive.

.....

ی ا ه دن ز و ت

It clarifies what is important.

.....

دن کلیم نشور ار ت سا مهم هچ آن ی ا

And it reminds us that our time is short.

.....

ت سا هاتوک ام نامز هک دن کلیم ی رو آدای ام هب و

We must use it well.

.....

مینک هدافت سا ی بوخ لهب ن آ زا دی اب ام

We must also realize we are part of something bigger.

.....

می ت سه رتاگ رزب ی زی چ زا ی ش خ ب هک مینک کرد دی اب نی نچ مه

You are not alone.

.....

ی ت سین اهنت و ت

When you suffer, you feel isolated.

.....

ی نک کلیم اوزنا ساسح ا، ی ش کلیم چ نر ی ت ق و

But suffering is the most common human experience.

تسا یناسنا هبرجت نیرتاجی ار، چنر اما

Everyone suffers.

دنشکلی م چنر همه

By suffering, you are connecting with every human who has ever lived.

ینکلی م رارقرب طاب ترا هدرک یگدنز نونکات هک یناسنا ره اب وت، ندیشک چنر اب

And your struggle can help others.

دنک کمک نارگی د هب دن او تلی م وت هزاراب م و

This

نی ا

is turning weakness into strength.

تسا تردق هب فعض لی دبت

If you overcome an addiction, you can help other addicts.

ینک کمک نادات عم رگی د هب ین او تلی م، ینک هبل غ دای تع ا رب رگا

If you survive a tragedy, you can comfort others who are grieving.

یلست، دن تسه یراوگوس ل اح رد هک ینارگی د هب ین او تلی م، یربب رد هب م لاس ناج یدزارت کی زا رگا
یهدب

Your pain becomes your credential.

دوشلی م وت رابتع ا وت درد

It gives you empathy.

دهدلی م یلدمه وت هب

It gives you wisdom.

دهدلی م تمکح وت هب

So don't waste your pain.

نکن هدافتسا دوخ درد زا نی ارب انب

Use it to leave a legacy.

نکن هدافتسا ثاری م کی داجی ا ی ارب ن آ زا

Finally, we must be ready to start again.

میں نے کوشش کی اور اب وہ ہک می شاپ ہد ام آ دی اب، مہاجن ارس

The cycle of perception, action, and will is a circle.

تسا ہری اد کی ہدارا و لمع، کاردا ہخرچ

You overcome one obstacle.

ہراذگلی م رس تشپ ار عنام کی وت

You feel good.

ہن کلیم ہبوخ ساسحا

And then a new

سپس و

obstacle appears.

دوشلی م رہاظ دی دج عنام کی

That is life.

تسا ہگذن زنی ا

We don't solve life.

میں نے کلیم نہ لہ اری گذن زام

We live it.

میں نے کلیم ہگذن زار نا ام

We just get better at playing the game.

میں نے ووشلی م رتہب ہزاب رد طقف ام

We get faster at correcting our perception.

میں نے ووشلی م رتاعی رس دوخ کاردا حال صا رد ام

We get bolder in our actions.

میں نے ووشلی م رتروسج دوخ لامعا رد

And we get stronger in our will.

میں نے ووشلی م رتلیوق دوخ ہدارا رد و

The obstacle never goes away.

.....

دورلی من نی ب زازگره عنام

But neither do we.

.....

می وری من مه ام ام

Part 7.

.....

7. تمسق

Conclusion Martin, this has been a deep journey.

.....

تسا هدوب قی مع رفس کی نی، نی ترام یری گاهجی تن

We have climbed the mountain.

.....

می اهدرک دوعص هوک هب ام

We learn to see clearly with perception.

.....

می نی بب حوض و هب کاردا اب هک می ری گلی م دای ام

To act correctly with action.

.....

می نک لمع ی تسرد هب لمع اب

And to endure willingly

.....

می نک لمحت هب اب ل طواد روطاهب هدارا اب و

with will.

.....

تسین نی دکی مسی ئوتسا

Stoicism is not a religion.

.....

تسوت نهذ ی ارب لمع متسیس کی نی

It is an operating system for your mind.

.....

ی نک ب صن ار ن آ دی اب، یرازف المرن ره دن نام و

And like any software, you have to install it.

.....

You have to practice it.

.....

ی نک نی رمت ار ن آ دی اب

This week, when something goes wrong, and it will, remember this episode.

.....
 نک یروآدای تمسق نی ا هب ،داتفا ده اوخ قافتا نی ا و ،دوشلم هابتشای زیچی تقو و ،هتفه نی ا

Don't say, why me?

.....
 ت.س ا هار ،ع نام ،وگب ؟نم ارچ ،وگن

Say, the obstacle is the way.

.....
 ن.زب دنخبل لکش م هب

Smile at the problem.

.....
 نک هلحم نآ هب سپس و

And then attack it.

If you found value in this episode, please write a small comment before you go.

.....
 س.یونب کچوک رظن کی نتفر زالفق ا فطل ،یدرک ادیپ شزرا تمسق نی ا رد رگا

Your comments show the platforms that

.....
 هک دهلمی م ناشن اهمرفتلپ هب امش تارظن

our community is real, active, and growing.

.....
 ت.س ا دش رلاح رد و لاعف ،یعقاو ام هعماج

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

.....
 می.زاسب یدیج یاهت تمسق هتفه ره میناوتب ات ت.س ا مهم رایسب ام یارب تیامح نی ا

Tell us which of the three disciplines, perception, action, or will, is the hardest for you.

.....
 ت.س ا نیرتاتخس وت یارب ،هدارا ای لمع ،کاردا ،هتشر هس زا کی مادک وگب ام هب

Do you want to be part of our slow English community?

.....
 هی شاب ام دنک یسی لگنا نابز هعماج زا ی شخب یه اوخلم ای ا

We need your comments because your voice is more important than ours.

.....
 ت.س ا رتامهم ام یادص زا وت یادص اریز میراد زاین وت تارظن هب ام

Your voice and comments will show us the right path.

.....
 ت.س ا چک تسرد ریسم هک دهلمی م ناشن ام هب تتارظن و وت یادص

Thank you for listening.

.....

میرکشتم ی‌داد شوگ هکنی‌زا

Stay strong.

.....

ن‌امب‌ی‌وق

And keep climbing.

.....

هدب‌هم‌ادا‌دوعص‌هب‌و