

TRANSCRIPT · EPISODE 50

Atomic Habits Deep Dive 1pct Rule

Line-by-line · English + ■■■■■■

238 lines

Your English Toolbox

have decided to change my life completely.

مه د ری ی غت ل م اک روطاه ب ار م الی گدن ز هک ماهت فرگ می مصت

Oh really?

؟اعقاو

Starting tomorrow I will wake up at 4 a.m.

موشلی م رادی ب حبص ۴ تعاس ادر ف زا

Okay.

بوخ.

Then I will read three books.

من اوخلی م باتک هس دع ب

Three books in one morning?

؟حبص کی رد باتک هس

Yes and then I will run a marathon before breakfast.

مودلی م نتارام کی هن احبص زا ل بق دع ب و ه ل ب

Martin please Why?

؟ارچ ا فطل نی تارام

Because by Wednesday you will be exhausted.

دش ی ه اوخ هتسخ هب نش راهچ ات نوچ

I suppose you're right.

تسوت اب قح من کلی م رکف

And by Friday you will have quit everything.

ی‌ا‌ه‌د‌ر‌ک‌ ک‌ر‌ت‌ ا‌ر‌ ز‌ی‌چ‌ ه‌م‌ه‌ ع‌م‌ج‌ ا‌ت‌ و

This is the problem with ambition isn't it?

ت‌س‌ی‌ن‌ ی‌ب‌ل‌ط‌ه‌ا‌ج‌ ل‌ک‌ش‌م‌ ن‌ی‌ا

It is.

ه‌ل‌ب

We think we need to make giant changes

م‌ی‌ن‌ک‌ د‌ا‌ج‌ی‌ا‌ ی‌گ‌ر‌ز‌ب‌ ت‌ا‌ر‌ی‌ی‌غ‌ت‌ د‌ی‌ا‌ب‌ ه‌ک‌ م‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ ر‌ک‌ف‌ ا‌م

to get giant results.

م‌ی‌ر‌ی‌گ‌ب‌ گ‌ر‌ز‌ب‌ ج‌ی‌ا‌ت‌ن‌ ا‌ت

But Today we are going to look at the opposite approach.

م‌ی‌ن‌ک‌ ه‌ا‌گ‌ن‌ ف‌ل‌ا‌خ‌م‌ د‌ر‌ک‌ی‌و‌ر‌ ه‌ب‌ م‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ل‌ی‌م‌ ز‌ور‌م‌ ا‌م

We are exploring the book Atomic Habits by James Clear.

م‌ی‌ت‌س‌ه‌ ر‌ی‌ل‌ک‌ ز‌م‌ی‌ج‌ ه‌ت‌ش‌و‌ن‌ ی‌م‌ت‌ا‌ ت‌ا‌د‌اع‌ ب‌ا‌ت‌ک‌ ی‌س‌ر‌ر‌ب‌ ل‌ا‌ح‌ ر‌د‌ ا‌م

This book argues that real change comes from tiny invisible improvements.

د‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌ ی‌ش‌ا‌ن‌ ی‌ئ‌ر‌م‌ا‌ن‌ و‌ ک‌چ‌و‌ک‌ ی‌ا‌ه‌د‌و‌ب‌ه‌ب‌ ز‌ا‌ ع‌ق‌ا‌و‌ ر‌ی‌ی‌غ‌ت‌ ه‌ک‌ د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ ل‌ا‌ل‌د‌ت‌س‌ا‌ ب‌ا‌ت‌ک‌ ن‌ی‌ا

It is the science of the 1%.

ت‌س‌ا‌ ۱٪ م‌ل‌ع‌ ن‌ی‌ا

Welcome to your English toolbox, your slow English podcast where we train your ears step I am Julia and I am Martin.

ا‌ر‌ ا‌م‌ش‌ ی‌ا‌ه‌ل‌ش‌و‌گ‌ ن‌آ‌ ر‌د‌ ه‌ک‌ ا‌م‌ش‌ م‌ا‌ر‌آ‌ ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ت‌س‌ک‌د‌ا‌پ‌، د‌ی‌د‌م‌ آ‌ش‌و‌خ‌ ا‌م‌ش‌ ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ر‌ا‌ز‌ب‌ا‌ ه‌ب‌ ع‌ج‌ ه‌ب‌ م‌ی‌ه‌د‌ل‌ی‌م‌ ش‌ز‌و‌م‌ آ

Today we are decoding the secret of long-term success.

م‌ی‌ت‌س‌ه‌ ت‌د‌م‌د‌ن‌ل‌ب‌ ت‌ی‌ق‌ف‌و‌م‌ ز‌ا‌ر‌ ی‌ی‌ا‌ش‌گ‌ز‌م‌ر‌ ل‌ا‌ح‌ ر‌د‌ ز‌ور‌م‌ ا‌م

Martin what are we going to

د‌ر‌ک‌ م‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ ت‌ب‌ح‌ص‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ ه‌چ‌ ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ ز‌ور‌م‌ ن‌ی‌ت‌ر‌ا‌م

talk about today?

می‌تواند با تک‌پایه‌های قدم‌ها به آن‌ها رسید که می‌تواند عورش را از دوزی‌پا‌ها از دی‌ج‌ی‌رس‌کی‌زورم
می‌زادری‌م.

Today we're starting a new series of episodes where we take a deep dive into the ideas from the book Atomic Habits.

After our previous episode on this topic we received many requests asking us to go deeper.

می‌درک‌ت‌فای‌رد‌ندش‌رت‌اق‌ی‌م‌ع‌ی‌ارب‌ی‌د‌ای‌ز‌ی‌اه‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌رد،‌ع‌و‌ض‌وم‌ن‌ی‌ا‌ر‌د‌ا‌م‌ی‌ل‌ب‌ق‌د‌وز‌ی‌پ‌ا‌ز‌ا‌س‌پ.

So that's exactly what we're going to do.

درک‌می‌ه‌ا‌و‌خ‌ا‌ر‌ر‌ا‌ک‌ن‌ی‌م‌ه‌ا‌ق‌ی‌ق‌د‌ن‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌ن‌ب.

In today's episode we'll explore the first two chapters of the book Fundamentals and Identity.

درک‌می‌ه‌ا‌و‌خ‌ی‌س‌ر‌ر‌ب‌ا‌ر‌ت‌ی‌و‌ه‌و‌ل‌و‌ص‌ا،‌ب‌ا‌ت‌ک‌ل‌و‌ا‌ل‌ص‌ف‌و‌د،‌ز‌ور‌م‌ا‌د‌وز‌ی‌پ‌ا‌ر‌د.

And along the way we're going to break one of the biggest myths about success.

The

می‌ن‌ک‌ش‌ل‌ی‌م‌ا‌ر‌ت‌ی‌ق‌ف‌وم‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ا‌ه‌ن‌ا‌س‌ف‌ا‌ن‌ی‌ر‌ت‌ا‌گ‌ر‌ز‌ب‌ز‌ا‌ی‌ک‌ی‌ر‌ی‌س‌م‌ن‌ی‌ا‌ر‌د‌و.

idea of instant results.

ی‌ر‌و‌ف‌ج‌ی‌ا‌ت‌ن‌ه‌د‌ی‌ا.

We will learn why winners and losers actually have the exact same goals.

د‌ن‌ر‌ا‌د‌ی‌ن‌ا‌س‌ک‌ی‌ف‌ا‌د‌ه‌ا‌ع‌ق‌ا‌و‌ر‌د‌ن‌ا‌گ‌د‌ن‌ز‌ا‌ب‌و‌ن‌ا‌گ‌د‌ن‌ر‌ب‌ا‌ر‌چ‌ه‌ک‌ت‌ف‌ر‌گ‌می‌ه‌ا‌و‌خ‌د‌ای‌ا‌م.

We will discover why cleaning your room solves nothing if you don't change your habits.

ر‌ی‌ی‌غ‌ت‌ا‌ر‌د‌و‌خ‌ت‌ا‌د‌اع‌ر‌گ‌ا‌د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ن‌ل‌ح‌ا‌ر‌ی‌ز‌ی‌چ‌چ‌ی‌ه‌ا‌م‌ش‌ق‌ا‌ت‌ا‌ن‌د‌ر‌ک‌ز‌ی‌م‌ت‌ا‌ر‌چ‌ه‌ک‌د‌ر‌ک‌می‌ه‌ا‌و‌خ‌ف‌ش‌ک‌ا‌م
د‌ی‌ه‌د‌ن.

And we will explain why you are not a person who wants to speak English but a person who is a speaker.

ی‌د‌ر‌ف‌ه‌ک‌ل‌ب‌د‌ن‌ک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌د‌ه‌ا‌و‌خ‌ل‌ی‌م‌ه‌ک‌د‌ی‌ت‌س‌ی‌ن‌ی‌د‌ر‌ف‌ا‌م‌ش‌ا‌ر‌چ‌ه‌ک‌د‌اد‌می‌ه‌ا‌و‌خ‌ح‌ی‌ض‌وت‌و
ت‌س‌ا‌ن‌ا‌ر‌ن‌خ‌س‌ک‌ی‌ه‌ک‌د‌ی‌ت‌س‌ه.

If you listen until the end you will understand the math of success.

د‌ی‌م‌ه‌ف‌د‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ا‌ر‌ت‌ی‌ق‌ف‌وم‌ت‌ا‌ی‌ض‌ا‌ی‌ر،‌د‌ی‌ه‌د‌ش‌و‌گ‌ا‌ه‌ت‌ن‌ا‌ا‌ت‌ر‌گ‌ا.

You will learn how to build a routine that runs on autopilot.

دوش ارجا راکدوخ روطاہب ہک دی زاسب ل اور کی ہن وگچ ہک تفرگ دی ہاوخ دای

And

9

you will finally understand why you feel stuck just before a big breakthrough.

دی نکلیم ندرک ریگ ساسح اگرزب تفرشیپ کی زالبق تسرد ارچ ہک دی مہف دی ہاوخ ماجنارس

Part 3.

۳ شخب

The math of the 1%.

۱ ت ایضایر

Let's start with the math of success.

میںک عورش تی قفوم ت ایضایر اب دی ایب

Don't worry it is simple math.

تسا ہداس ت ایضایر نی، دی شابن نارگن

Imagine you improve by just 1% every single day. 1% seems invisible.

دی بایلم دوبہب ۱ طقف زور رہ ہک دینک روصت

It is tiny.

تسا کچوک یلیخ

You wouldn't even notice it in the moment.

دش دی ہاوخن نآ ہجوت م ہظحل نآ ردی تح امش

But if you do that for 365 days the result is shocking.

تسا زیگنالتفگش ہجیتن، دی ہد ماجن زور ۳۶۵ تدم ہب ار راک نی رگا اما

You don't end up two times better.

دی وشلیم رتہب ربارب ود امش

You end up 37 times

دی وشلیم رتہب ربارب ۳۷ امش

better. 37 times.

.....

ر.ب ارب ۳۷.

That is the power of compound interest.

.....

ت.س ا ب کرم هره ب تردق نی ا

Just like money multiplies habits multiply.

.....

د.ن و ش لی م ر ب ارب دن چ زین ت اداع ، دوش لی م ر ب ارب دن چ هک لوپ دن نام ت سرد

But we have to be careful because there is also the math of decline.

.....

درداد دوج و زین ش هاک ت ای ضای ر اری ز می ش اب ب ق ارم دی اب ام ا

If you get 1% worse every day you degrade nearly to 0.

.....

دی س ر لی م ۰ ه ب ا ب یرقت ، دی و ش رت دب ا زور ره رگا

Time is a If you have bad habits time becomes your enemy.

.....

...کی نامز

But Martin does this apply to everything?

.....

دوش لی م ام ش نم شد نامز ، دی ش اب هت ش ا د ی دب ت اداع رگا

Absolutely.

.....

اع طق ؟ دوش لی م طوبرم زی چ همه ه ب نی ا ای آ نی ت رام ام ا

Take productivity.

.....

دی نک رکف ی رواه ره ب ه ب

If you automate one small task you free up mental space for the next one.

.....

دی نک لی م دا ز آ ی دعب راک ی ارب ی نه ذ ی اضف ، دی نک راکدوخ ار کچوک راک کی رگا

That

.....

نی ا

is positive compounding or knowledge.

.....

ت.س ا ش ن اد ای تب ث م هره ب

Learning one new idea doesn't make you a genius.

.....

د.ن کلی من هغبان ار ام ش دی دج هدی ا کی یری گدای

But a lifetime of learning transforms your worldview.

دهدلم ریغت ار امش هاگدی د،یری گدای رمع کی اما

However stress compounds too.

دوشلم عمج زین سرتسا،لاح نی اب

Traffic jams plus parenting plus work worry equals health issues.

ی.تمالس تال کشم اب ت سا ربارب یراک ی اهلی نارگن،ندوب نی دل او،کی فارت

And negative thoughts compound the fastest.

The more you think of yourself as worthless the more you interpret life that way.

دنوشلم عمج نی رتاعی رس ی فنم راکفا و

So we need to be on the right side of the math.

دی ن کلیم ری سفت لکش ن آ هب اری گدن ز رتشی ب،دی نادب شزرالی ب ار دوخ رتشی ب هچ ره

Part four.

می ش اب ت ای ضای رت سرد تمس رد دی اب نی ارب انب

The aggregation of marginal gains.

مراهچ شخب

Martin this theory sounds

ی.ئزج ی اهدوب هب عی م ح ت

nice but does it work in the real world?

دن کلیم راک ی عقاو ی ای ن د رد ای آ اما، دسرلم رظن هب بوخ هی رظن نی ا، نی ترام

Let me tell you the story of British cycling.

می وگب ن اتی ارب ار ای ن اتی رب یراوساخرچود ن ات ساد دی رانگب

For 100 years they were mediocre.

دن دوب طس و تم اه ن آ ل اس ۱۰۰ تدم هب

They had Then they hired a man named Dave Brailsford.

دن درک م ادخت سا ار دروف سل ی ارب وی د مان هب یدرم سپس اه ن آ

He did not try to make one giant change.

دنک داجی ا گر زب ری یغت کی درکن ی عس وا

He used a strategy called the aggregation of marginal gains.

درک هدافتسا ی یئزج ی اهدوبهب عی مچت مان هب یژتارتسا زا وا

He looked for 1% improvements everywhere.

دوب اج همه رد ۱ ی اهدوبهب لابند هب وا

They redesigned the bike seats to be more comfortable.

دن درک ی حارط ندش رتات حار ی ارب ار هخرچود ی اهلی دنص اهان

They rubbed alcohol on the tires for better grip.

دنشاب هت شاد یرتهب ی گدن بسچ ات دن دی لام اهاکی تسال یو رار لکل اهان

They bought electrically

دن دی رخ ی قرب نکامرگ ی اهاولش اهان

heated shorts to keep muscles warm.

دنراد هگن مرگ ارتالضعات

They even painted the floor of the truck white to spot dust that could degrade the bikes.

صخش م، دنک بارخ ار اهاخرچود دن او تلم هک ی رابغ و درگ ات دن درک گنر دی فس ار نوی ماک فک ی تح دوش.

Wait they painted the floor?

؟ دن درک گنر ار فک اهان، نک ربص

Yes.

هلب.

And they tested different pillows to see which one gave the best sleep.

دهلم ار باوخ نیرتهب کی مادک دنن ی بب ات دن درک ش ی امزا ار فل تخم ی اهشلاب اهان و

These sound like tiny silly details.

دن ی آلم هناقمحا و کچوک ت ایئزج رظن هب اهان ی

But when you add them all up the result was explosive.

دوب ی راجفنا هجیتن، دینک عمج ار اهان همه ی تقو اما

In the 2008 Olympics they won 60% of the gold medals.

دندرب ار ال ط ی اهل ادم زا ۶۰ اهلن آ، ۲۰۰۸ ی اهل س امل ا رد

They went from zero to heroes just by aggregating small

کچوک ی اهدوب هب عی مچت اب طقف دندش لیدبت نان امرهق هب رفص زا اهلن آ

gains.

چن پ شخب

Part five.

ی دی م ان هرد

The valley of disappointment.

لیسناتپ تال ف رطاخ هب؟ می و شلی م می لست ناس آ ردقانی ا ارچ، دن کلی م راک کچوک ی اهل مدق رگا س پ هت ف ه ن

So if small steps work why do we give up so easily?

Because of the plateau of latent potential.

دی آلی م هدی چی پ رظن هب نی ا

That sounds complicated.

دشاب میقت س م طخ کی تفرشی پ می راد راضت نا ام هک تسای ن عم نی ا هب طقف

It just means we expect progress to be a straight line.

می نی بلی من یری ی غت و می ن کلی م راک تخس هت ف ه کی ام

We work hard for a week and we don't see a change.

دشاب یری روف چی اتن می راد راضت نا ام

We expect results instantly.

تسای ن حزم تی عقاو ام

But reality is curved.

Results show up late.

دندوشلی م رهاظ ری د چی اتن

James Clear calls this gap the valley of disappointment.

دمانلی م ی دی مان هرد ار هل صاف نی ا ریل ک زمی ج

It is that painful period where you

امش هک تس ا کان درد هرود نی ا

are working hard but seeing nothing.

دی نی بلی من ی زی چی اما دی ن کلی م راک تخس

He uses the ice cube analogy.

دن کلی م هدافت سا خی بع کم هی بشت زا وا

Imagine an ice cube sitting in a cold room at 25 degrees.

تس ا هتس شن هجرد ۲۵ ی امد اب درس قاتا کی رد خی بع کم کی دی ن ک روصت

You heat the room to 26.

دی هدی م شی ا زفا ۲۶ هب ار امد امش

Nothing happens. 27, 28, 29.

دت فالی من ی قافاتا چی ه

The ice is still solid.

۲۷، ۲۸، ۲۹.

Did you waste your time?

تس ا دماج زونه خی

You were storing energy.

هن ؟ دی اهداد رده ار دوخ تقو ای آ

At 31 degrees nothing happens.

دت فالی من ی قافاتا چی ه هجرد ۳۱ رد

But at 32 degrees the ice begins to melt.

دن کلی م ندش بوذ هب عورش خی هجرد ۳۲ رد اما

The work done heating it from 25 to 31 was not wasted.

دوب هتفرن رده ۳۱ هب ۲۵ زا ن آن درک مرگ ی ارب هدش ماچنا راک

It was just invisible.

.....

دوب یئردمان طقف.

This is the bamboo tree metaphor.

.....

تسا وبماب تخرد هیبشت نی ا.

Bamboo spends five years building roots underground.

.....

دن کلیم نی مزرزی ی اههشیر نتخاس فرص ار لاس جنپ وبماب

You see nothing.

.....

دی نی بایم نی یزی چی ه امش

And then in six weeks it shoots up 90 feet.

.....

دورلی م ال اب توف ۹۰، هتفه شش رد سپس و

So if you are in the valley of disappointment today do not quit.

.....

دی وشن میلست، دیتسه ی دی مان هرد رد زورما رگا نی اربان ب

You are just building your roots.

.....

دیتسه دوخ ی اههشیر نتخاس لاح رد طقف امش

Part six.

.....

شش شخب

Forget goals.

.....

Focus on systems.

.....

فاده ندرک شومارف

Now we need to talk about goals.

.....

دی نک زکرم تاهم تسیس یور رب

Everybody tells us to set big goals.

.....

می نک تبحص فاده هرابرد دی اب الاح

But James Clear says forget about goals.

.....

می نک نی یعت گرزب فاده هک دنی وگلی م ام هب همه

Focus on systems instead.

.....

دینک شومارف ار فاده دیوگلیم ریلک زمیج ام

What is the

.....

دینک زکرم تاهم تسیسی ور رب نآ یاج هب

difference?

.....

دیهاوخلیم هک تسایا هج تن فده کی؟ تسیج توافق

A goal is the result you want.

.....

یزاب کی رد ندش هدنرب دن نام

Like winning a game.

.....

دینکلیم لابند هک تسایدنی آرف متسیسی کی

A system is the process you follow.

.....

امشینی رمت همانرب دن نام

Like your practice schedule.

.....

دینک رکف نآ هب

Think about it.

.....

دنراد ار فاده نامه اقیقد ناگدنزاب و ناگدنرب

Winners and losers have the exact same goals.

.....

دریگب ار ال ط لادم ده اوخلیم سام لایا هسام لاردیراکش زرو ره

Every athlete at the Olympics wants the gold medal.

.....

دنک داجی ار نی هک دشاب یزیچ دن او تلی من فده نی ارب انب

So the goal cannot be the thing that makes the This is survivorship bias.

.....

تساقب یریگوس نی

We only look at the winners and say they had a goal.

.....

دنتشاد فده اهانآ میوگلیم و مینکلیم هاگن ناگدنرب هب طقف ام

But the losers had the same goal.

.....

دنتشاد ار فده نامه زین ناگدنزاب ام

The difference was their

.....

دوب اهلن آ متسیس رد توافق

system.

.....

متسیس.

Also goals have a clean room problem.

.....

دنراد ار زی مت قات لکش م فاده نی چمه

If your room is messy and you clean it you have a clean room for now.

.....

دزی رلم مه هب هرابود قاتا، دی دهن ری غت ار دوخ هتخلش تاداع رگا اما

But if you don't change your sloppy habits the room gets messy again.

.....

ار تلع هن دی اهدرک نامرد ار تمالع امش

You treated the symptom not the cause.

.....

دن کلیم داجی وی وی رتا نی چمه فاده

Goals also create a yo-yo effect.

.....

Once you run the marathon you stop training.

.....

دی کلیم فوقت م ار نی رمت، دی دیود ار نتارام یتقو

The motivation is gone because the goal is finished.

.....

تسا هدش مامت فده نوچ دورلم نیب زا هزیگنا

And finally goals restrict your happiness.

.....

دن کلیم دودحم ار امش ی داش فاده تیاهن رد و

You tell yourself I will only be

.....

ی نامز طقف دی و گلم دوخ هب

happy if I reach the It is binary success.

.....

م سرب فده هب هک دوب مه اوخ ل احشوخ

But systems allow you to be satisfied any time the system is running.

.....

There is a quote I love.

.....

تسا یرنی اب تی قفوم نی ا.

You do not rise to the level of your goals.

.....

دی شراب یضار، تسارجا لاح رد متسیس هک نامز ره دنه دلم هزاجا امش هب اهمتسیس اما.

You fall to the level of your systems.

.....

دراد دوجو مراد تسود هک یلوق لقن کی.

Part seven.

.....

The onion of We have to look at the onion of change.

.....

دی سرلمن دوخ فاده حطس هب امش.

Imagine an onion with three layers.

.....

The outer layer is outcomes.

.....

دین کلیم طوقس دوخ ی اهمتسیس حطس هب امش.

What you get.

.....

تفه شخب.

The middle layer is processes.

.....

ری غت زای پ.

What

.....

you do.

.....

مینک هاگن ری غت زای پ هب دی اب ام.

The center core is identity.

.....

هیال هس اب زای پ کی دینک روصت.

Who you are.

.....

دی روآیم تسد هب هک یزیچ.

Most people try to change from the outside in.

.....

تسا اهدن ی آر فینایم هیال.

They focus on the outcome.

.....

ت.س ا تی وه ی زکرم هتسه

I want to be thin.

.....

دی ت سه ه ی ک امش هکنی ا

But the strongest habits start from the center.

.....

دن نک ری غت نورد هب نور ی ب زا دن نک لی م ی ع س مدرم رت ش ی ب

Identity based habits.

.....

دن نک لی م زکرم ت هج ی تن ی ور رب اهلن آ

Imagine two people resisting a cigarette.

.....

دن وش لی م عورش زکرم زا ت اداع نی رت لی وق ام

Person A says no thanks I'm trying to quit.

.....

ت.ی وه رب ی ن ت ب م ت اداع

They still believe they are a smoker who is trying to stop.

.....

م.ن ک کرت م نک لی م ی ع س ن م، م رک ش ت م، ه ن دی و گ لی م ص خ ش

Person B says no thanks I'm not a smoker.

.....

دراد کرت رد ی ع س هک دن ت سه ه ی راگی س کی هک دن راد رو اب زونه اهلن آ

That is a shift

.....

ری ی غت کی نی ا

in identity.

.....

ت.س ا تی وه رد

Behavior is evidence.

.....

ت.س ا ده اوش رات فر

If you believe I am bad at math you will not study math.

.....

درک دی ه اوخن ی ض ای ر ه ع ل ا ط م، م ت سه ه دب ی ض ای ر رد ن م هک دی ش اب هت ش اد رو اب رگا

That is a negative identity.

.....

ت.س ا ی فن م تی وه کی نی ا

It creates cognitive dissonance to act against your beliefs.

دی نکل مع دوخ یاهرواب ربارب رد هک دوش لیم ثعاب نی ا

It is mentally painful to do something that contradicts who you think you are.

True behavior change is identity change.

دراد ین هذ درد، دی تسه دین کلیم رکف هچن آاب هک یراک ماچنا

You might start a habit because of motivation.

تس ا تی وه ری یغت، رات فری عقاو ری یغت

But you stick with it because of identity.

دی نکل عورش هزی گنا لیلد هب ار تداع کی تس انکم امش

You become a runner whenever you put on shoes.

دی هلیم همادا نآاب دوخ تی وه رطاخ هب اما

You become a

دی وش لیم هدنود کی، دی شوپب ش فک هک نامز ره امش

writer whenever you write.

دی وش لیم هدنسیون کی، دی سیونب هک نامز ره امش

The goal is not to write a book but to become a writer.

تس ا هدنسیون کی هب ندش لیدبت هکلب تسین باتک کی نتشون فده

Pride is the fuel here.

تس اتخوس راختفا اجنی ا

The more pride you have in an identity the harder you fight to keep it.

دی گنج لیم نآ ظفح یارب رتاتخس، دی شاب هت شاد تی وه کی رد یرتشیب راختفا هچ ره

But first you might need to do some unlearning.

ار دن کلیم تمدخ امش هب هک یمدیق اها تی وه زا یخرب هک دی شاب هت شاد زاین تس انکم لوا اما
دی نکل شومارف

You have to unlearn the old identities that don't serve you.

۸. شخب

Part 8 the voting machine.

یری گلی آر نی شام

So how do we change our identity?

می هدی ری غت ار دوخ تی وه ه ن و گ چ س پ

It is a two-step process.

تسا ی اهل حرم ود دنی آر ف کی نی ا

First decide who you want to

دی شاب ی س ک ه چ دی ه او خلی م ه ک دی ری گ ب می مصرت لوا

Second prove it to yourself with small wins.

دی ن ک ت با ث دوخ ه ب ک چ و ک ی اهل زوری پ اب ار ن آ مود

Think of your life as a voting machine.

دی وش دی ه او خلی م ه ک تسا ی ص خ ش ع ون ی ارب ی آر کی ، دی ه لیم ما چ نا ه ک ی ل م ع ره

Every action you take is a vote for the type of person you want to become.

دی ه لیم ، مت سه سان شان اب ز کی ن م ی ارب ی آر کی ، دی ن کلی م نی رمت ی سی ل گ نا ه ک راب ره

Every time you practice English you cast a vote for I am a linguist.

دی ه لیم ، مت سه م ل اس ن م ی ارب ی آر کی ، دی ن کلی م م ل اس با خ ت نا کی ه ک راب ره

Every time you choose a you cast a vote for I am healthy.

You don't need a unanimous vote to win the election.

دی رادن زاین تا با خ ت نا رد ن دش ه دن رب ی ارب ی آر ه ب امش

You just need the majority.

دی راد زاین تی رت ک ا ه ب ط ق ف امش

You don't need to be

دی شاب ل م اک ه ک دی رادن زاین امش

perfect.

دی شاب م و ادم دی اب ط ق ف امش

You just need to be consistent.

.....

As the votes mount up the evidence changes.

.....

دن کلیم ری غت ده اوش، اهلی آر شی اذفا اب

And you start to trust yourself.

.....

دی کلیم دوخ سرفن هب دامتعا هب عورش امش و

There is a feedback loop.

.....

دراد دوج و دروخ زاب هق ل ح کی

Your habits shape your identity and your identity shapes your habits.

.....

Can we fake it?

.....

دهدلیم لکش ار امش تاداع امش تیوه و دنهدلیم لکش ار امش تیوه امش تاداع

Yes.

.....

هلب؟ مینک ل ع ج ار نی مین اوتلیم ای آ

Fake it till you make it.

.....

دیوش قفوم ات دینک ل ع ج

Ask yourself the question what would a healthy person do?

.....

What would a fluent English speaker do?

.....

و؟ دن کلیم راک هج یسی لگنا نابزه ب طلسم درف کی؟ دن کلیم راک هج مل اس درف کی دی سرپب دوخ زا
دی هدماجنا ار کچوک راک نأ طقف سپس

And then just do that small thing.

.....

One small workout doesn't make you an athlete.

.....

دن کلیم ن راکش زرو کی ار امش کچوک نیرم تی

But it provides evidence that you could be one.

.....

دی ش اب یکی دین اوتلیم امش هک دن کلیم مهارف یده اوش اما

Part 9 conclusion.

.....

۹. شخب

So Martin we covered a lot today.

.....

یری گاهجی تن

Let's recap the main philosophy.

.....

می داد ششوپ ار اهزیچ یلیخ زورما، نی ترام سپ

Stop trying to make giant leaps.

.....

مینک رورم ار یلصا هفسلف دی ای ب

Trust the math of the 1%.

.....

دینک داجی اگزب ی اهش هج دینکن ی عس

Don't worry if you are in the valley of disappointment.

.....

دینک دامت عا۱ تایضای ره ب

Your roots are growing like the bamboo.

.....

دی تسه ی دی مان هرد رد رگا دی شابن نارگن

Forget the goal of finishing English.

.....

دینک شومارف ار یسی لگنا یری گدای هب نداد نای اپ فده

Build a system of daily contact.

.....

دی زاسب ه نازور سامت متسی سی کی

And finally change your identity.

.....

دی هد ری غت ار دوخ تی وه تی اهن رد و

Don't say I want to learn.

.....

میری گب دای مه اوخ لی م دی وگن

Say I am a

.....

م تسه ه دنری گدای کی نم دی وگب

learner.

.....

دی هدب ار دوخ ی اهلی ار زور ره

Cast your votes every day.

.....

If you show the platforms that our community is real, active, and growing.

.....

تسا دشر لاج رد و لاعف، یعق او ام عم اج اهم رف ت ل پ هک دی هد ناشن امش رگا

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

.....

می زاس ب ی دی دج ی اهدوزی پا هتفه ره می ناوتب ات تسا ی تای ح ام ی ارب تی امح نی ا

Tell us what vote are you casting today?

.....

ی اری سی لگ نا نارنخ س ای هدن سی ون، هدنود ی ارب امش ای آ؟ دی هدلی م ی ی ا ر هچ زورما دی ی وگب ام هب
تسا رتامه م ام ی ادص زا امش ی ادص اری ز میراد زاین امش تارظن هب ام؟ دی هدلی م

Are you voting for the runner, the writer, or the English speaker?

.....

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

.....

تسا چک تسرد ری سم هک دهلی م ناشن ام هب امش تارظن و امش ی ادص

Your voice and comments will show us the right path.

.....

Thank you for listening.

.....

م رک ش تم دی داد شوگ هکنی ازا