

TRANSCRIPT · EPISODE 54

Atomic Habits Deep Dive Part 2

Line-by-line · English + ■■■■■

396 lines

Your English Toolbox

Welcome back to the deep end of the pool.

دی دم آ شوخ رخت سا قی مع تمسق هب

We are back for episode two of our deep dive into atomic habits.

می تش گرب می متا تاداع قی مع ی سررب زا مود تمسق ی ارب ام

Today we are doing something ambitious.

می هدلی م اجنا ی اهن اروسج راک زورم

We are covering five full chapters of the book in one single session.

می هدلی م ششوپ هسلج کی رد ارب اتک زا لمک لصف چنپ ام

If you sat down to read these chapters yourself, it would take you at least two hours.

دربای م نامز تعاس ود لقادح، دی ناوخب ارب اهل صف نی ا دی هاوخب ناتدوخ رگا

And that is if you are a fast reader.

دی شاب عی رس هدن ناوخب کی امش رگا نی و

But we are going to give you the gold in just 25 minutes.

می هدب امش هب ارب ل طهقی قد ۲۵ طقف رد تسا رارق ام ام

So we are saving you 90 minutes of your life.

می هدلی م تاجن ارب امش ی گدنن زا هقی قد ۹۰ ام سپ

And we are saving you the headache of translating difficult vocabulary.

می نکلی م رود امش زا ارب اوشد ناگژاو همجرت دردرس ام و

That is a pretty good deal.

تسا بوخ هلماعم کی نی ا

If you stay with us until the end, you will learn the four invisible steps that control every habit you have.

ت.تفرگ دی ه اوخ دای دن کلیم لرتنک ار امش تداع ره هک یی:رم ان هلحرم راهچ، دی نامب ام اب نایاپ ات رگا

You will learn why Japanese train conductors scream at signs to save lives.

دنده تاجن ار اهناج ات دن نزوم دایرف هولبات هب ینپاژ راطق ناگدنن ارچ دی مهف دی ه اوخ

And you will discover why disciplined people are actually just lazy people with better environments.

ی اه اطی ح م رد هک دن تسه یل بن ت دارفا طقف عقاو رد طبضنم دارفا ارچ هک درک دی ه اوخ فشک و دنراد رارق یرت هب

So let's not waste

می ه دن رده ار تقو دی ای ب سپ

any of that time we just saved.

می ه دن رده ار میداد تاجن هزات هک ینامز نآ زا مادکچیه

Let's go.

می و رب دی ای ب

Part one.

لوا شخب

The cat in the box.

هبعج رد هبرگ

Imagine a hungry cat inside a puzzle box.

امعم هبعج کی نورد هن سرگ هبرگ کی دینک روصت

Martin, why are we putting cats in boxes?

می رانگلی م هبعج رد ار اه هبرگ ارچ، نی ت رام

It is for science, Julia.

ای لوج، تساملع یارب نی ا

Okay, tell me about the cat.

وگب هبرگ هرابرد، بوخ

This is a famous experiment by Edward Thorndyke.

تسا کی ادن روٹ دراودا زا فور عم شی امزآ کی نی ا

The cat is stuck in the box, and there is food outside.

تسا نوری ب رد اذغ و هدرک ریگ هبع ج رد هبرگ

At first, the cat is angry.

تسا ین اب صرع هبرگ ، ادت با رد

It scratches the walls.

دن ذلوم شارخ اهر اوید هب

It smells the corners.

دن کلیم وب ار اهاشوگ

It is chaotic.

تسا هتفش آع اضوا

But then, by accident, the cat presses a lever.

دهدلیم راشف ار مره کی هبرگ ، یفداصت روط هب ، سپس اما

And the door opens.

دوشلیم زاب رد و

The cat escapes and eats the food.

دروخلیم ار اذغ و دن کلیم رارف هبرگ

Happy ending.

شوخ نایاپ

But here is the interesting part.

تسا بل اج تمسق اج نی اما

Thorndyke put the same cat back in the box.

تسا اذگ هبع ج رد هرابود ار هبرگ نامه کی ادن روٹ

Did it scratch the walls again?

هن ؟ دن ذلوم شارخ اهر اوید هب هرابود ای آ

It went straight to the lever.
.....

ت.تفر مره ا ت م س ه ب م ی ق ت س م و ا

It learned.
.....

ت.تفر گ دای و ا

Behaviors followed by satisfying consequences tend to be repeated.
.....

د.ن راد رارکت ه ب لی امت ، دن و شلی م ل ا ب ن د ش خ بات ی ا ضر ب ق ا و ع ا ب ه ک ی ی ا ه رات ف ر

And behaviors with bad consequences are avoided.
.....

د.ن و شلی م ب ا ن ت ج ا ، د ن ر ا د د ب ب ق ا و ع ه ک ی ی ا ه رات ف ر و

This is how a habit is born.
.....

د.و شلی م د ل و ت م ت د ا ع ک ی ه ن و گ ن ی ا

In the last episode, we
.....

ا م ، ی ل ب ق ت م س ق ر د

learned about the 1% rule.
.....

م.ی ت فر گ دای ۱٪ ن و ن ا ق ه ر ا ب ر د

We learned that we are not trying to reach a goal.
.....

م.ی ت س ی ن ف د ه ک ی ه ب ن د ی س ر ی ا ر ب ش ا ل ت ر د ا م ه ک م ی ت فر گ دای

We are building a system.
.....

م.ی ت س ه م ت س ی س ک ی ت خ ا س ل ا ح ر د ا م

Today, we are going to build that system.
.....

م.ی ز ا س ب ا ر م ت س ی س ن آ ت س ا ر ا ر ق ا م ، ز و ر م ا

Part 2.
.....

۲. ش خ ب

The Freedom Paradox.
.....

ی. د ا ز آ س ک و د ا ر ا پ

Martin, many people hate the idea of habits.
.....

د.ن ر ف ن ت م ا ه ا ت د ا ع ه د ی ا ز ا م د ر م ز ا ی ر ا ی س ب ، ن ی ت ر ا م

They say, I want to be spontaneous.

.....

م.ش اب ش و ج د و خ م ه ا و خ ل ی م ن م ، د ن ی و گ ل ی م ا ه ن آ

I don't want to be a robot.

.....

م.ش اب ت ا ب ر ک ی م ه ا و خ ل ی م ن

They think habits restrict their freedom.

.....

د ن ن ک ل ی م د و د ح م ا ر ا ه ن آ ی د ا ز آ ا ه ا ت د ا ع د ن ن ک ل ی م ر ک ف ا ه ن آ

But James Clear says this is the freedom paradox.

.....

ت.س ا ی د ا ز آ س ک و د ا ر ا پ ن ی ا د ی و گ ل ی م ر ی ل ک ز م ی ج ا م ا

Actually, habits create freedom.

.....

د ن ن ک ل ی م د ا ج ی ا ی د ا ز آ ا ه ا ت د ا ع ، ع ق ا و ر د

Think about it.

.....

د ی ن ک ر ک ف ن آ ه ب

If you

.....

ا م ش ر گ ا

have good financial habits, you have financial freedom.

.....

د ی ر ا د ی ل ا م ی د ا ز آ ، د ی ش ا ب ه ت ش ا د ی ب و خ ی ل ا م ی ا ه ا ت د ا ع

If you have good health habits, you have the freedom to run and play.

.....

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

And there is also mental freedom.

.....

د ر ا د د و ج و ی ن ه ذ ی د ا ز آ ن ی ن چ م ه و

The conscious mind is slow and expensive.

.....

ت.س ا ه ن ی ز ه ر پ و د ن ک ه ا گ آ ن ه ذ

It takes a lot of energy to think.

.....

د ب ل ط ل ی م ی د ا ی ز ی ژ ر ن ا ن د ر ک ر ک ف

Habits transfer the workload to the subconscious.

.....

د ن ن ک ل ی م ل ق ت ن م ه ا گ آ د و خ ا ن ه ب ا ر ی ر ا ک ر ا ب ا ه ا ت د ا ع

The subconscious is fast and cheap.

.....

تسا نازرا و عی رس هاگ آدوخ ان.

If you don't have to think about cooking or doing laundry, you have mental space.

.....

دی راد نی نهذی اضف ، دینک رکف اهسابل ن ت س ش ای زپ و تخپ هرابرد دشابن م زال رگا

You have space for creativity.

.....

دی راد تی قالخ ی اضف

So building habits is

.....

اهتداع تخاس نی اربان ب

not about being boring.

.....

تسین ندوب هدن کال سک هرابرد

It is about automating the basics so you can enjoy the rest of your life.

.....

دی ربب تذلتی گدنز هی قب زا دیناوتب ات تسا هی لوا لوصا ندرک راکدوخ هرابرد هکل ب

Part 3.

.....

۳. شخب

The Loop.

.....

هقلح

Every habit follows a four-step loop.

.....

دن کلیم لابنداری اهلهلحرم راهچ هقلح کی تداع ره

If you understand this loop, you can control your life.

.....

دینک لرتنک ار ناتلی گدنز دیناوتلی م ، دینک کردار هقلح نی ا رگا

Step 1 is the cue.

.....

تسا ه ن اش ن ۱ هلحرم

This is the trigger.

.....

تسا کرجم نی ا

It predicts a reward.

.....

دن کلیم شاداپ کی نی باشی پ

For example, seeing a coffee cup.
.....

هوهق ناچنف کی ندید، لاثم ناووع هب

Step 2 is the craving.
.....

تسا قای تشار ۲ هل حرم

This is the motivation.
.....

تسا هزی گنا نی

It is the desire to change your internal state.
.....

تسامشی نوردد تل احریری غت هب لی م نی

You are tired and
.....

و دی اهت سس خ امش

you want to feel alert.
.....

دی شاب رای شوه دی ه اوخی م

Step 3 is the response.
.....

تسا خساپ ۳ هل حرم

This is the action you actually take.
.....

دی هلی م ماجنا امش هک تسا ی عقاو لمع نی

You drink the coffee.
.....

دی شونلی م هوهق امش

And step 4 is the reward.
.....

تسا شاداد ۴ هل حرم و

The satisfaction.
.....

تی اضر

You feel awake.
.....

دی نکلی م ی رادی بس اسح امش

Your brain says, hey, remember this loop for next time.
.....

شاب هت شادادی هب دعبد عفدی ارب ار هقلح نی، ه، دی وگلی م امش زغم

The cue and the craving are the problem phase.

.....

دنتسه لکشرم هلحرم قایتشرا و هناشن

And the response and reward are the solution phase.

.....

دنتسه ل ح هلحرم شاداپ و خساپ و

If you remove the cue, the habit never starts.

.....

دوشلمن عورش زگره تداع، دینک فذح ار هناشن رگا

If you reduce the craving, you won't want to do it.

.....

دیهد ماجنا ار نآ دیهاوخلیمن، دیهد شهاک ار قایتشرا رگا

If the response is too hard, you won't do it.

.....

دیهدلمن ماجنا ار نآ، دشاب تخسیلیخ خساپ رگا

And if the reward is bad, you won't repeat it.

.....

دینکلیمن رارکت ار نآ، دشاب دب شاداپ رگا و

This creates the four laws of behavior change.

.....

دینکلیم داجی ار راتفر ریغت نوناق راهچ نی

Law 1, make it obvious.

.....

دینک حضاو ار نآ، ۱ نوناق

Law 2, make it attractive.

.....

دینک بانج ار نآ، ۲ نوناق

Law 3, make it easy.

.....

دینک ناسآ ار نآ، ۳ نوناق

Law 4, make it satisfying.

.....

دینک شخباتیاضرار نآ، ۴ نوناق

Part 4, pointing and calling.

.....

ندزدایرف و هراشا، ۴ شخب

Today we focus on the first law, make it obvious.

.....

دینک حضاو ار نآ، دینکلیم زکرمتم لوا نوناق یور رب زورم

The biggest problem with bad habits is that we don't see them.

مینی بلی من ار اهن آ ام هک تس ا نی ا دب ی اهات داع ل کشم نیرت گرزب

We have automation blindness.

میراد راکدوخ ی روک ام

We

ام

do things without thinking.

میهلم ماچنا ندرک رکف نو دب اری ی اه اراک

Let's look at the Japanese railway system.

مینک هاگن ن پاژ نه آهار متسیس هب دی ای ب

It is one of the safest in the world.

تسا ناهج رد اه متسیس نیرت ان ما زا یکی نی ا

Why?

چاچ؟

Because the conductors do something very strange.

دن هلم ماچنا ی بی ج ع رای سب ی اه اراک ن اگدن نار اری ز

They point at things and scream at them.

دن زلم دایرف اهن آ هب و دن کلیم هراشا اهزی چ هب اهن آ

It is called pointing and calling.

تسا ندز دایرف و هراشا مان هب نی ا

When the light is green, the conductor points at it and shouts, Signal is green.

تسا زبس لانگیس، دن زلم دایرف و دن کلیم هراشا ن آ هب هدن نار، تسا زبس غاچ ی تقو

When the train leaves, he looks at his watch and shouts, Time is 10 a.m.

تسا حبص ۱۰ تعاس، دن زلم دایرف و دن کلیم هاگن شت تعاس هب، دن کلیم تکرح راطق ی تقو

This looks silly.

دسرلم هناقم حا رظن هب نی ا

But it works.

.....

دن کلیم راک اما

It reduces

.....

نی ا

errors by 85%.

.....

دهدلی م شه اک ۸۵٪ ار اه اطخ

Why?

.....

ارج؟

Because it raises a non-conscious habit to a conscious level.

.....

درو آئی م هه اه آگ آح طس هب ار هه آگ آدوخ ان تداع اریز

You are using your eyes, your mouth, and your ears.

.....

دی ن کلیم هدافت سا ناتی اه لش وگ و ناهد، نامش چ زامش

You cannot be on autopilot when you are screaming.

.....

دی ش اب راکدوخ تل اح رد دی ناوتلی من، دی ن زلی م دای ر ف ی تق و

We can use this in our own lives.

.....

می ن ک هدافت سا دوخ ی گدن ز رد نی ا زا می ناوتلی م اما

Imagine you are about to eat a cookie.

.....

دی روخ ب ار تی وکسی ب کی تس ا رارق هک دی ن ک روصت

You can say out loud, I am about to eat this cookie.

.....

مروخ ب ار تی وکسی ب نی ا تس ا رارق ن م، دی ی وگ ب دن لب ی ادص اب دی ناوتلی م

It is full of sugar and it will make me fat.

.....

دن کلیم قچ ار ن م و تس ا رکش زار پ نی ا

It sounds harsh.

.....

دسر لیم تخس رظن هب نی ا

But awareness is the first

.....

نی لوا ی هه آگ اما

step to change.

.....

تساری غت یارب ماگ.

Sometimes, just noticing the habit is enough to stop it.

.....

دینک فوقوتم ار نآت تسای فاک تداع ندش هجوت م طقف ،تاقوا یه اگ.

We can also use the Habit Scorecard.

.....

می نک هدف تسای تداع زای تم تراک زامین اوتلی م نینچمه ام.

This is an exercise for our listeners.

.....

تسام ناگدن ونش یارب نیرمت کی نی ا.

List every single thing you do in a day.

.....

دینک تسلی ار دی هلی م ماچنا زور کی رد هک یزی چه ره.

Wake up, check phone, brush teeth, make coffee.

.....

دینک تسرد هوهق ،دینزب کاوسم ار اهان ادد ،دینک کچ ار نفلت ،دیوش رادیب.

Do not criticize yourself.

.....

دینکن دقن ار ناتدوخ.

Be a scientist.

.....

دیشاب دن مشناد کی.

Just observe.

.....

دینک هدهاشم طقف.

Label each habit as positive, negative, or neutral.

.....

دینزب بسچرب یثنخ ای یفنم ،تبت م ناو نع هب ار تداع ره.

Ask the question, Does this behavior help me become the person I wish to be?

.....

موش لی دبت مه اوخلی م هک یصخش هب ات دن کلی م کم کم نم هب رات فر نی ا ای ،دی سرپب دوخ زا

We often think we

.....

هک مین کلی م رکف بلغ ا ام

lack motivation.

.....

میرادن هزی گنا.

But actually, we lack awareness of what we are doing with our time.

میتسین هاگآ می هلیم ماچنا دوخ نامز اب هچنآ زام، عقاو رد ام

Part 5 Implementation Intention Now that we see our habits, how do we start new ones?

مینک عورش یدیج اهاهداع هنوگچ، مینیبلیم اردوخ اهاهداع هک الاح ییارجا تین ۵ شخب

Most people use vague intentions.

دنکلیم هدافتسا مهبم اهاهداع تین زام درم رتشیب

They say, I will eat healthier.

مروخب اذغ رتاملاس مه اوخلیم نم، دنیوگلیم اهنآ

Or, I will study English more.

من اوخب یسیلگنا رتشیب مه اوخلیم نم، ای

These are wishes, not plans.

اهام انرب هن، دنتسه اهوزرا اهنآ

They live in the fog of some time.

دنکلیم یگدنزینامز هم رد اهنآ

And some time usually means never.

تسا زگره یانعم هب آلومعم نامز و

Research on British voters showed something interesting.

داد ناشن اریبل اچ زیج ییای ناتی رب ناگدن هلی آر یور رب قیقحت

People who wrote down exactly when

ینامزهچ دنتشون اقی قد هک ی دارفا

and where they would vote were much more likely to do it.

دند ماچنا اراک نی هک تشاد لامتحا رتشیب رایسب، داد دنه اوخ ی آر اچک و

We need an implementation intention.

میراد زاین ییارجا تین کی هب ام

The formula is, I will behavior at time and location.

درک مه اوخ راتفر ناکم و نامز رد نم، تسا نی لومرف

For example, I will study English at 7am in the kitchen.

درک مه اوخ هعلاطم یسی لگنا ه ناخ زپش آ رد حبص ۷ تعاس نم ،لاثم ناو نع هب

This removes decision fatigue.

دربایم نیب زاری ریری گامی مصت یگتسخ نی

If you have to decide when to work out every day, you drain energy.

دوشلم هیلخت امش یژرنا ،دینک شزرو ی نامزه هچ هک دیری گب میمصت دیشاب روبجم زور ره رگا

Decide once and the robot takes over.

دیری گب تسد هب ار لرتنک تاب و دیری گب میمصت راب کی

Part 8 The Diderot Effect But we can go even further.

میورب رتارف یتح میناوتلم ام اما وردید رتا ۸ شخب

We can use the Diderot effect.

مینک هدافتسا وردید رتا زان میناوتلم

Denis Diderot was a French philosopher.

دوب یوسنارف فوسلیف کی وردید شیند

He was very poor, but then he bought a beautiful red robe.

دیرخ ابی ز زمرقع برکی سپس اما ،دوب ریق رایسب وا

He loved the robe.

دوب عبرن آقشاع وا

But then he looked around his house.

درک هاگن شاهناخ فارطا هب سپس اما

He felt his house was too ugly for such a fancy robe.

تسرا تشزیلیخی کی ش عبرن نیچ یارب شاهناخ هک درک ساسحا وا

So he bought a new rug.

دیرخ دیدج شرف کی وانیاربان

Then new chairs.

دیدج یاهلیلدنص سپس

Then a new mirror.

.....

دیج هنی آ کی س پس

How it replaced everything.

.....

درک نی زگی اج ار زی چ همه ه نوگچ

This is the Domino effect.

.....

تسا ونی مود رثا نی

One purchase leads to another.

.....

دوشلی م رج نم یرگی د یرخ هب یرخ کی

And one habit leads to another.

.....

دوشلی م رج نم یرگی د تداع هب تداع کی و

We can use this for habit

.....

می نک هدافتسا اهتداع تشابنا یارب نی ازا می ناوتلی م ام

stacking.

.....

دی راد نات زغم رد یوق ی بصع ی اهری م ال بق امش

You already have strong neural pathways in your brain.

.....

هوهق ندرک تسرد ای ندز کاوسم دن نام

Like brushing your teeth or making coffee.

.....

تسا یوق هنت کی هب دیج هخاش کی دنویپ ی انعم هب اهتداع تشابنا

Habit stacking is grafting a new branch onto a strong trunk.

.....

تشاد مه اوخ ی دیج تداع نم، یلعف تداع زا دع ب، تسا نی لومرف

The formula is, after current habit, I will new habit.

.....

م نکلی م نشی تی دم هقی ق د کی، متخی ر ار ماهوهق هکنی ازا دع ب، لاثم ناو نع هب

For example, after I pour my coffee, I will meditate for one minute.

.....

Or, after I close the dishwasher, I will learn one English word.

.....

م ری گلی م دای ی سی لگنا هملک کی، متسب ار یی ووش فرظ نی شام هکنی ازا دع ب، ای

The after is the trigger.

.....

تسا کر حم، دع ب

Be specific.

.....

دی ش اب ص خ ش م

Don't say after lunch.

.....

راه ان زا دع ب دی و گن

Say, after I put my plate

.....

دی و گ ب،

in the sink.

.....

م ت ش ا ذ گ ک ن ی س ر د ا ر م ب ا ق ش ب ه ک ن ی ا ز ا دع ب

This creates a logical flow.

.....

د ن ک ل ی م د ا ج ی ا ی ق ط ن م ن ا ی ر ج ک ی ن ی ا

It creates momentum.

.....

د ن ک ل ی م د ا ج ی ا ب ا ت ش ن ی ا

One right action flows into the next.

.....

د و ش ل ی م ل ص ت م ی د ع ب ل م ع ه ب ت س ر د ل م ع ک ی

Part 7.

.....

۷ ش خ ب

Motivation is overrated.

.....

ت سا ه د ش ی ب ا ی ز ر ا د ح ز ا ش ی ب ه ز ی گ ن ا

Martin, I have a confession.

.....

م ر ا د ف ا ر ت ع ا ک ی ن م، ن ی ت ر ا م

What is it?

.....

ت س ی چ

I feel like I don't have enough willpower.

.....

م ر ا د ن ی ف ا ک ه د ا ر ا ه ک م ن ک ل ی م س ا س ح ا

I see cookies and I eat them.

.....

م.روخ لیم ار اهن آ و منی بایم ار اهاتی وکسی ب

I see my phone and I check it.

.....

من کلیم کچ ار ن آ و منی بایم ار مانفلت

I am weak.

.....

م.تسه فیعض نم

You are not weak, Julia.

.....

ای لوج، ی.تسین فیعض وت

You are just a victim of your environment.

.....

ی.تسه دوخ طیحم ینا برق طقف وت

Chapter 6 tells us that motivation is overrated.

.....

ت.سرا هدش یبای زرا دح زا شیب هزیگنا هک دی وگلیم ام هب ۶ لصف

Environment matters

.....

درا دتیمها طیحم

more.

.....

رتشیب

Let's look at Anne Thorndyke.

.....

می.نک هاگن کی ادن روٹ ن آ هب دی ای ب

She was a doctor in a hospital.

.....

دوب ناتسرامی ب کی رد کش زپ کی وا

She wanted the staff to drink more water and less soda.

.....

هب اشون رت مک و دنشون ب ب آ رتشیب نان کراک تس اوخ لیم وا

Did she give them a lecture on health?

.....

هن؟ دادی تمالس هرابردی نارنخس اهن آ هب ای آ

Did she ask them to use their willpower?

.....

؟دننک هدافتسا دوخ هدارا زا هک تس اوخ اهن آ زا ای آ

She just changed the room.

.....

داد ری غت ا ر ق ات ا ط ق ف و ا

She put water bottles next to the checkout counter.

.....

داد ر ا ر ق ن ا و خ ش ی پ ر ا ن ک ر د ا ر ب آ ی ا ه ل ی ر ط ب

Before it was only soda.

.....

دوب هباشون طقف نآ زال بق

Suddenly, soda sales dropped and water sales went up.

.....

ت ف ا ی ش ی ا ز ف ا ب آ ش و ر ف و ت ف ا ی ش ه ا ک ه باشون شورف ، ن ا ه گ ا ن

No willpower required.

.....

دوبن هدارا هب یزاین

This is called choice architecture.

.....

ت س ا ب ا خ ت ن ا ی ر ا م ع م م ا ن ه ب ن ی ا

We think

.....

م ی ن ک ل ی م ر ک ف ا م

we make choices.

.....

م ی ن ک ل ی م ب ا خ ت ن ا ه ک

But often the environment makes the choice for us.

.....

د ن ک ل ی م ب ا خ ت ن ا م ی ا ر ب ط ی ح م ب ل غ ا م

Vision is our most powerful sense.

.....

ت س ا م س ح ن ی ر ت ی و ق ی ی ا ن ی ب

We have 10 million sensory receptors in the eye.

.....

م ی ر ا د م ش چ ر د ی س ح ه د ن ر ی گ ن و ی ل ی م ۱۰ م

That is why visual dominance is real.

.....

ت س ا ی ع ق ا و ی ر ص ب ط ل س ت ه ک ت س ا ل ی ل د ن ی م ه ب

If you want to play the guitar but it is inside the closet, you will never play.

.....

Make it obvious.

.....

دز دیه اوخن زگره، ت سا دمک رد ن آ اما دی ن زب راتی گ دیه اوخلم رگا

Buy a stand and put the guitar in the middle of the living room.

.....

دینک حضاو ار ن آ

If you want to eat apples, put them on the table.

.....

دیهد رارق نمیشن قاتا طسو و رد ار راتی گ و دیرخب هی اپ کی

they are hidden in the fridge, they will rot.

.....

دنوشلم بارخ، دن اهدش ن اهن پ ل اچخی رد رگا

If they are on the table, they get eaten.

.....

دنوشلم هدروخ، دن شراب زیم یور رگا

Be the architect of your world, not the victim.

.....

ین ابرق هن، دی شراب دوخ ی ای ند رام عم

But Martin, my house is already full of bad triggers.

.....

ت سا دب ی اه کر حم زا ر پ ال بق نم ه ناخ، نی ترام اما

That is because of context association.

.....

ت سا ی اهنیم ز طاب ترا رطاخ هب نی ا

A habit is not associated with a single object.

.....

ت سینی ط ب ترم صا خ ءیش کی اب تداع کی

It is associated with the whole space.

.....

ت سا ط ب ترم اضف ل ک اب ه ک ل ب

If you always smoke in one specific chair, the chair becomes the trigger.

.....

دوشلم کر حم ی ل دن ص ن آ، دیش کب راگی س صا خ ی ل دن ص کی رد ه شی مه رگا

If you eat, work and sleep in your

.....

دی باوخب و دینک راک، دی روخب دوخ تخت رد رگا

bed, your bed is confused.

.....

دوشلم چی گ امش تخت

Your brain doesn't know if it should be alert or asleep.

دب اوخ ب ای دش اب رادی ب دی اب ای آ هک دن املی من امش زغم

That is why you have insomnia.

دی رادی ب اوخ لی ب امش هک تسرا لیل د نی مه هب

You need to mix context less.

دی نک طول خم رت مک ار اهانه نی مز دی اب امش

One space, one use.

هداف تسرا کی، اضف کی

Use your iPad only for reading.

دی نک هداف تسرا ن دن اوخ یارب طقف دوخ دپلی آ زا

If you install Instagram on it, the context is polluted.

دوشلی م هدول آ هنی مز، دی نک ب ص ن آ یور ار مارگات سن ی رگا

It is easier to change habits in a new place.

تسرا رت ان اس آ دی دج ناکم کی رد اهت داع ری ی غت

Have you noticed that on vacation, it is easy to quit bad habits?

تسرا ن اس آ دب ی اهت داع کرت، تالی طعت رد هک دی اهدش هجوت م ای آ

That is because the old cues are gone.

دن اهت فری می دق ی اهه ن اش ن هک تسرا لیل د نی هب نی ا

When

ی تقو

you are home, you are in zombie mode.

دی تسره ی بم از تل اح رد، دی تسره ه ن اخ رد امش

You respond to old cues automatically.

دی هدلی م خ س اپ راک دوخ روط هب ی می دق ی اهه ن اش ن هب امش

So, redesign your flow.

دی نک ی ح ارط هرابود ار دوخ نایرج، نی یارب انب

Put your gym clothes out the night before.

دینک هدام آلبق بش ار دوخ ی شزروی اهلسابل

Put them right in front of your door.

دی رانگب برد ی ولج تسرد ار اهن آ

Remove the friction for good habits.

دی هدش هاک ار بوخ ی اهتداع کاکطصا

And increase friction for bad habits.

دی هدش یازفا ار دب ی اهتداع کاکطصا و

If you want to stop watching TV, hide the remote.

دینک ناهنپ ار رود هار زا لرتنک، دینک فقوتم ار نویزیولت ی اشامت دی هاوخلیم رگا

Unplug the TV.

دیشکب قرب زا ار نویزیولت

Put it in the closet.

دی رانگب دمک رد ار اهن آ

Make yourself work for it.

دینک شالت ن آ یارب دینک روبجم ار دوخ

This leads us to the final lesson, self-control.

ی لرتنکدوخ، دن اسرلیم یی اهن سرد هب ار ام نی ا

We think disciplined

طبضنم دارفا هک مینکلیم رکف ام

people are superheroes.

دن تسه نامره قورپوس

We think they sit in front of a cookie and say, no.

هن، دنی وگلیم و هتسشن تیوکسیب کی لباقم رد اهن آ هک مینکلیم رکف ام

But that is a myth.

تس اهن اسفا کی نی ا ما

Research shows that disciplined people are just better at structuring their lives.

دندنگلی می‌دهد نامزاس ار دوخ ی‌گدنز نارگی د زا رتهب طقف طبضنم دارفا هک ده‌دلیم ناشن تا قی‌قحت

They spend less time in tempting situations.

دندنگلی می‌زی‌گناه‌سوسو ی‌اه‌ت‌ی‌ع‌قوم رد ار یرتم‌ک نامزاه‌ن‌آ

They use avoidance, not resistance.

تم‌واقم هن، دندنگلی م‌هدافت‌سا بان‌ت‌ج‌ا‌زا‌ه‌ن‌آ

Let's talk about the Vietnam heroin study.

می‌ن‌ک‌ت‌ب‌حص‌مان‌تی‌و‌نی‌ئ‌وره‌ه‌ع‌ل‌اط‌م‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌دی‌ای‌ب

In the Vietnam War, 20% of American soldiers were addicted to heroin.

دندوب‌دات‌عم‌نی‌ئ‌وره‌ه‌ب‌یی‌ا‌کی‌رم‌آ‌ن‌ا‌ز‌ا‌ب‌رس‌زا‌۲۰٪، مان‌تی‌و‌گ‌ن‌ج‌رد

People were terrified about what would happen when they came home.

دندوب‌هدی‌س‌رت، دت‌فال‌ی‌م‌ق‌ا‌ف‌ت‌ا‌د‌ن‌در‌گی‌م‌ر‌ب‌ه‌ن‌ا‌خ‌ه‌ب‌ی‌ت‌ق‌و‌ه‌ک‌ه‌چ‌ن‌آ‌زا‌م‌در‌م

But once they returned to the

ه‌ب‌ه‌ن‌آ‌ی‌ت‌ق‌و‌ا‌م‌ا

U.S., 90% of them stopped spontaneously.

دندش‌ف‌ق‌و‌تم‌ش‌و‌ج‌د‌و‌خ‌ر‌و‌ط‌ه‌ب‌ه‌ن‌آ‌زا‌۹۰٪، دنت‌ش‌گ‌ر‌ب‌ا‌کی‌رم‌آ

How is that possible?

ت‌سا‌ی‌ا‌ه‌ن‌ی‌م‌ز‌د‌ای‌ت‌ع‌ا‌ری‌ز‌؟ ت‌سا‌ن‌ک‌م‌م‌ه‌ن‌و‌گ‌چ‌نی‌ا

Because addiction is contextual.

دنت‌ش‌ا‌د‌ار‌گ‌ن‌ج‌س‌ر‌ت‌سا‌ه‌ن‌آ، مان‌تی‌و‌رد

In Vietnam, they had the stress of war.

They had the cues of the jungle.

دنت‌ش‌ا‌د‌ار‌ل‌گ‌ن‌ج‌ی‌ا‌ه‌ن‌اشن‌ه‌ن‌آ

When you remove the cues, the addiction fades.

دوش‌لی‌م‌و‌ح‌م‌د‌ای‌ت‌ع‌ا، دنی‌ک‌ف‌ذ‌ح‌ار‌ا‌ه‌ن‌اشن‌ی‌ت‌ق‌و

But if you put a recovering addict back in their old neighborhood, they relapse.

ددرگلی م رب دای تع ا هب هرابود وا ،دی نادرگ رب شای می دق هلحم هب اری دوبهب لاح رد داتعم کی رگا اما

Cue-induced wanting is powerful.

تسا یوق اهانهشن زایشان لیم

Once you see the cue, the dopamine starts flowing.

دنکلی م نایرج هب عورش نیم اپود ،دی نیبب ار هانهشن هکنی ا ضحم هب

It is hard to stop the machine once it starts.

So the secret is inversion.

تسا تخس دوشلی م عورش هک ی تقو و نی شرام ندرک فوقوت م

Make

تسا ندرک سوکعم زار نی اربان ب

it invisible.

دی نک یئرم ان ار نا

Out of sight, out of mind is scientifically true.

تسا ت سردی ملع رظن زانه زارود ،مشچ زارود

If you have a phone addiction, leave your phone in another room.

دی رانگب یرگید قاتار د ا ر دوخ نفلت ،دی تسه ال تبم نفلت هب دای تع ا هب امش رگا

Don't just turn it over.

دی نکن سکعرب ار نا طقف

Hide it.

دی نک ناهن پ ار نا

Willpower is a battery.

تسا یرتاب کی هدارا

It drains throughout the day.

دوشلی م هیلخت زور لوط رد

Every time you say no to a temptation, you burn energy.

.....

Eventually, the battery dies and you eat the cookie.

.....

دی نازوسایم یژرنا، دی وگلی مهن یاهسوسو هب هک راب ره

So be lazy.

.....

دی روخلم ارتیوکسیب امش و دوشلم مامت یرتاب، تیاهن رد

Be lazy about self-control by removing the need for it.

.....

دی شاب لبنت نیارباب

Redesign your social circle, too.

.....

نآ هب زاین فذح اب دی شاب لبنت یلرتنکدوخ دروم رد

If your friends

.....

دی نک یحارط هرابود زین اردوخ یعامتجا هریاد

drink every night, you will drink.

.....

دی شونلم یندیشون مه امش، دنشونلم یندیشون بش ره امش ناتسود رگا

Bad habits never truly disappear from the brain.

.....

دنوشلم یندیشون زغمان زغم زای عقاو روط هب زگره دب یاهتداع

The neural pathways are always there.

.....

دن تسه اجنآ هشی مه یبصع یاهریسم

That is why invisibility is the only long-term solution.

.....

تسا تدمدنلب لجاهار اهنت ندوب یئرمان هک تسالید نی مه هب

Martin, we talked about pointing and calling.

.....

می درک تبحص ندز دایرف و هراشا هرابرد ام، نی ترام

But why is it so hard to see our own habits?

.....

تسا تخس ردقنیا نامدوخ یاهتداع ندید ارچ اما

Because of unconscious competence.

.....

هآگ آدوخ ان یگتسی اش رطاخ هب

Let me tell you the story of the paramedic.

.....

می‌وگب نات‌ی‌ارب ار کی‌دم‌اراپ نات‌ساد دی‌هد ه‌زاجا

A paramedic walked into a house and saw her father-in-law.

.....

دی‌د ار شره‌وش ردپ و دش ه‌ناخ کی‌دراو کی‌دم‌اراپ کی

He looked fine to everyone else.

.....

دی‌سرلی‌م رظن هب بوخ نارگی‌د همه‌ی‌ارب وا

But she looked at

.....

اما

him and instantly screamed, Call the ambulance.

.....

دی‌نک ادص ار سن‌ال‌وب‌م‌آ، دز دای‌رف هل‌ص‌اف‌ال‌ب و درک ه‌اگن وا هب وا

Why?

.....

ا‌ر‌چ؟

She said, I don't like the look of his face.

.....

دی‌آلی‌من مش‌وخ ش‌ت‌روص ره‌اظ‌زا نم، ت‌ف‌گ‌وا

A few minutes later he had a massive heart attack.

.....

دش‌ی‌بل‌ق‌ه‌ل‌م‌ح‌را‌چ‌د‌وا‌د‌ع‌ب‌ه‌قی‌ق‌د‌د‌ن‌چ

She saved his life.

.....

داد‌تا‌ج‌ن‌ار‌ش‌نا‌ج‌وا

But how did she know?

.....

ت‌س‌ن‌ال‌ی‌م‌ار‌نی‌وا‌ه‌ن‌و‌گ‌چ‌اما

She couldn't explain it.

.....

ده‌د‌ح‌ی‌ض‌وت‌ت‌س‌ن‌ا‌وت‌لی‌من‌وا

Her brain had seen thousands of heart attacks.

.....

دوب‌هدی‌د‌ار‌ی‌بل‌ق‌ه‌ل‌م‌ح‌ن‌ار‌از‌ه‌وا‌ز‌غ‌م

She recognized the pattern automatically.

.....

درک‌ی‌ی‌اس‌ان‌ش‌را‌ک‌د‌وخ‌رو‌ط‌ه‌ب‌ار‌و‌گ‌ل‌وا

This is the same with the museum curator.

د.تفایم قافتا هزوم هدراده گن یارب هک تسایزیچ نام نه نی ا

He saw a statue and felt an intuitive repulsion.

درک ی دوهش راجزنا ساسح او دیدار همسجم کی وا

He knew it was fake, but he didn't know

ارچ تسنادلیمن اما، تسایل عجنی ا هک تسنادلیم وا

why.

تساهدتداع رطخ نی ا

This is the danger of habits.

میوشلیم روک میهدلیم ماجنا هچنآ هب تبسن ام

We become blind to what we are doing.

می ن زب دایرف و هراشا ار دوخ تاهابتشرا میراد زاین ام هک تسایل لید نی مه هب

That is why we need to point and call our mistakes.

Especially in English.

یسیلگن انابز رد هژی و هب

When you make a mistake, don't just ignore it.

دی ریگن هدی دان ار نآ طقف، دین کلیم یهابتشرا ی تقو

Say, I just used the wrong verb tense.

مدرک هدافتسا اریهابتشرا ل عف نامزی گزات هب نم، دیی و گب

Point at the mistake.

دینک هراشا هابتشرا هب

Raise it from the unconscious to the conscious.

دیروایب هناه آگآ هب هاگآ دوخان زا ار نآ

Now, let's go back to habit stacking for a second.

We missed something important.

.....

می درگرب اهاتداع تشابنا هب هرابود دی یایب، الاح

Why does stacking work biologically?

.....

می داد تسد زا ار مهم یزیچ ام

It is because

.....

دن کلیم راک ی کی ژولویب رظن زا تشابنا ارچ

of synaptic pruning.

.....

ی سپانیس سره رطاخ هب

Your brain is like a gardener.

.....

تسا نابغاب کی دن نام امش زغم

It strengthens connections you use often.

.....

دن کلیم تیوقت دین کلیم هدافتسا بلغا هک اری تالاصت

And it cuts away connections you don't use.

.....

دن کلیم عطق دین کلی من هدافتسا هک اری تالاصت و

You have a superhighway in your brain for brushing teeth.

.....

دی راد ندز کاوسم یارب ناتزغم رد هارگرزب کی امش

When you stack a new habit on top of it, you are not building a new road.

.....

دی تسین دیج هداچ کی تخاس لاح رد امش، دین کلیم هتشابنا نآ یور رب ار دیج تداع کی یتقو

You are building an exit ramp off the superhighway.

.....

دی تسه هارگرزب زا یچورخ پمر کی تخاس لاح رد امش

You are using the energy that already exists.

.....

دین کلیم هدافتسا دراد دوج و آل بق هک یژرنا زا امش

So, where is the best place to put these new habits?

.....

تساجک دیج اهاتداع نی نادد رارق یارب ناکم نیرت هب، سپ

Use bookend

.....

دینک هدافتسا ی نای اپاباتک ی اهاتداع زا

habits.

.....

تسا ناسکی زور ره الومعم امش رصع و حبص

Your morning and your evening are usually the same every day.

.....

The middle of the day is chaotic.

.....

تسا هتفشآ زور طسو

So, stack your most important habits at the bookends of your day.

.....

دی نک هتشابنا ناتزوری اهت ناردا دوخ نیرتامهم ی اهتداع، نی اربانب

Or use social stacking.

.....

دی نک هدافتسای عامتجاتشابنا زای

Use other people as the trigger.

.....

When my partner cooks, I will clean the dishes.

.....

دی نک هدافتساکرحم ناووع هب نارگی دزا

The trigger is not the time.

.....

The trigger is the other person.

.....

م نکلیم زیمت ار اهافرظ نم، دزپایم ادغ نم کی رشی تقو

We also need to talk about your phone.

.....

تسین نامز کرحم

We said, make it invisible.

.....

تسا رگی دصخش کرحم

But your phone is not

.....

just a physical object.

.....

می نک تبحص امش نفلت هرابرد دی اب نی نچمه ام

It is a digital environment.

.....

دی نک یئرم ان ار نا، می ت فگ ام

You need to clean your digital room.

تسین یکیزیف ءیش کی طقف امش نفلت اما

If your home screen is full of social media, you will click it.

تسالاتیجید طیحم کی نی ا

Put learning apps on the front page.

دین کلیم کیلک نی اور امش، دشاب یعامتجا یاهاناسر زارپ امش یلصا هحفص رگا

Put Instagram in a folder inside a folder on the last page.

دیهد رارق لوا هحفص رداری ریگدای یاهامانرب

And turn off notifications.

دیهد رارق رخآ هحفص رد ه شوپ کی نورد ه شوپ کی رد ار مارگاتسنی ا

This is crucial.

دینکشوماخ ار اهانالعا و

A notification sound initiates a habit loop even if you don't look at it.

تس ا مهم رایسب نی ا

It is the notified brain.

دینکن هاگن نآ هب رگا یتح دن کلیم زاغآ ارتداع هقلح کی نالعا ی ادص

Just hearing the ping releases dopamine.

دن کلیم دازآ ار نی مپود گنزی ادص ندینش طقف

It creates the craving.

دن کلیم داجی قایتشا نی ا

So, silence is golden.

تسالات توکس، نی اربانرب

Part 12, resetting the room.

قات میظننزاب، ۱۲ شخب

Finally, there is one secret tactic for self-control.

دراد دوجو یلررتنکدوخ یارب یفخم کی تکات کی، تیاهن رد

It is called resetting the room.

.....

تساقاتا میظنتزاب مان هب نی ا

Imagine you finish working.

.....

دی اهدرک مامت ار ناتراک هک دینک روصت

Don't just walk away.

.....

دی وشن رود طقف

Clean your desk.

.....

دینک زی مت ار دوخ زی م

Place your notebook in the center of the table.

.....

دی ده رارق زی م طسو رد ار دوخ تشاددای هچرتفد

It is not just cleaning.

.....

تسین ندرک زی مت طقف نی ا

It is designing the flow.

.....

تسایرچ یحارط نی ا

OK, now we have truly covered everything.

.....

می اهداد ششوپ ار زیچ همه اعقاو ام الاح ،بوخ

We learned to see the invisible with pointing and calling.

.....

مینی بب ندز دایرف و هراشا اب ار یی رمان هک میتفرگ دای ام

We learned to use our bookends

.....

مینی ک هدافتسا اهتداع تشابنا یارب نامزوری اهتنا زا میتفرگ دای ام

to stack habits.

.....

مینی ک سره ار دوخ لاتیتیجی د طیحم هک میتفرگ دای ام

We learned to prune our digital environment.

.....

مینی ک میظنتزاب ارقاتا هک میتفرگ دای ام و

And we learned to reset the room.

.....

تسارتهب هدشلیحارط طیحم کی ام ،تسایر بوخ هزیگنا

Motivation is good, but a designed environment is better.

.....

دی ش اب دوخ ی گدنز رام عم دی ورب

Go be the architect of your life.

.....

دی هدب نات دی دج تی وه ی ارب ار دوخ ی ا ر و

And cast your votes for your new identity.

.....

مرکش تم ،دی داد شوگ قی مع ی سر رب نی ا ه ب ه کن ی ا زا

Thank you for listening to this deep dive.

.....

می اهدرک ی راذگاه ی اپ ام ،امش کمک اب

With your help, we have built the foundation.

.....

We learned the loop.

.....

می تفرگ دای ار ه قلح ام

Cue, craving, response, reward.

.....

ش اداپ ،خ ساپ ،قای تشا ،هناشن

We learned to make it obvious.

.....

می نک حضاو ار ن آ هک می تفرگ دای ام

Point and call your habits.

.....

دی ن زب دای رف و هراشا ار دوخ ی اهت داع

We learned to make

.....

ار ن آ هک می تفرگ دای ام

it invisible.

.....

می نک ی ئرمان

And we learned to stack habits.

.....

می نک هت ش اب نا ار اهت داع هک می تفرگ دای ام و

Your action step for today is simple.

.....

ت سا هداس زورما ی ارب امش ی لم مع ماگ

Look at your room right now.

.....

دینک هاگن رضاح لاح رد دوخ قاتا هب

And what cues are missing for your good habits.

.....

دراد دوبمک امش بوخ یاهتداع یارب یی اهاهن اشن هچ و

Be the architect.

.....

دی شاب رام عم

If you enjoyed this episode, please leave a comment.

.....

دی راذگب رظن کی ا فطل ،دی درب تذلت م سق نی ا زا رگا

Tell us one change you made to your environment.

.....

دی اهدرک داجی ا دوخ طی حم رد هک ری یغت کی دی یوگب ام هب

Did you hide the remote?

.....

دی ت شاذگب زیم یور ار اهابی س ای آ؟ دی درک ناهن پ ار رود هار زا لرتنک ای آ

Did you put apples on the table?

.....

Let us know.

.....

دی هد عالطا ام هب

Thank you for listening, friends.

.....

م رکش تم ،ن اتسود ،دی داد شوگ هکنی ا زا