

## VOCABULARY · EPISODE 54

## Atomic Habits Deep Dive Part 2

Key words &amp; expressions · English + ■■■■■

10 words

Your English Toolbox

1

## to make it obvious

راذگب مشچ یولج ار نآ نک راکشآ ار نآ

DEF

to design your environment so that the cues for a desired habit are impossible to miss — visible, prominent, and unavoidable

*Make it obvious is the first of James Clear's Four Laws of Behaviour Change. If your English materials are hidden in a drawer, you won't use them. Put them where you cannot avoid seeing them.*

هدهاشم لباق دورب تسد زا دشاب نکم مریغ بولطم تداع کی یاهاشن هک نک یحارط یروط ار تطیح م،  
ریذپان بان تچا و هتسجرب

تسا ریلک زمیج راتفر ریغت نوناق راهچ زا نوناق نیلوا

**Make it obvious: leave your vocabulary notebook on the kitchen table, not in a bag.**

:

فیک کی رد هن راذگب هخزپشآ زیم یور ار تنانگژاو هچرتفد: نک راکشآ ار نآ

**She made her English practice obvious by putting headphones on the kitchen counter next to the coffee machine.**

رانک هخزپشآ ناوخش یور اهنوفده نتشاذگ اب ارشایسیلگنا نیرمت .

تشداذگ مشچ یولج هوهق هاگتسد .

2

## to make it attractive

هدب هولج هاوخلد ار نآ نک بانج ار نآ

DEF

to pair a habit you need to build with something you already enjoy, so that doing the habit feels like a reward rather than a chore

*Make it attractive is the second of James Clear's laws — using temptation bundling to link an unpleasant necessary action with a pleasant reward. Pair English listening with your morning coffee, not with your least favourite time of day.*

ساسحاشاداپ لثم شماچنا ات نک بی کرت یربلم تذلل نآ زا لبق زا هک یزیچ اب ار یزاسب دی اب هک یتداع کی  
هفیظو هن دوش

دنیشوخن مادقا کی نداد دنویپ یارب هسوسو یدنباهتسب زا هدافتسا تساریلک زمیج نوناق نیوم  
دنیشوخنشاداپ کی اب یروض

**Make it attractive: only listen to your favourite podcast while doing English practice.**

:

هدب شوگ تاهقالع دروم تسکدپ هب یسیلگنا نیرمت ماگنه طقف: نک بانج ار نآ .

**She made vocabulary review attractive by doing it in a comfortable chair with good coffee — not at her desk.**

داد هولج هاوخلد بوخ هوهق اب تحاریلدنص کی ردهش نداد ماچنا اب ار ناگژاو رورم .

شراک زیم تشپ هن

3

## to make it easy

یراک م‌اج‌نا ی‌ارب م‌زال ش‌ال‌ت ش‌ه‌اک ن‌درک ش‌ن‌اس‌آ

DEF

to reduce the effort, friction or steps required to do something so that starting it feels effortless

*Make it easy is the third law of Atomic Habits. The fewer steps between you and your English practice, the more likely you are to do it. If your podcast app is three taps away, you will practise less than if it opens automatically when you put in your headphones.*

دوش س‌اس‌ح‌ا ت‌م‌ح‌ز‌ق‌ب ن‌آ ع‌ور‌ش‌ا ت‌ یراک م‌اج‌نا ی‌ارب م‌زال ل‌ح‌ارم‌ ای کاک‌ط‌ص‌ا، ش‌ال‌ت ش‌ه‌اک  
م‌وس ن‌ون‌اق .

**Make English practice easy — reduce the number of steps between you and the habit.**

دی‌ه‌د ش‌ه‌اک ا‌ر ت‌د‌اع و ن‌ات‌د‌وخ ن‌ی‌ب ل‌ح‌ارم‌ د‌اد‌ع‌ت د‌ی‌ن‌ک ن‌اس‌آ ا‌ر ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا ن‌ی‌ر‌م‌ت

**She made it easy by laying out her English notebook the night before so it was the first thing she saw.**

ه‌ک د‌ش‌اب ی‌ز‌ی‌چ ن‌ی‌ل‌و‌ا ت‌ د‌رک ن‌اس‌آ ا‌ر ن‌آ ل‌ب‌ق ب‌ش‌ ش‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا ر‌ت‌ف‌د ن‌ت‌ش‌ا‌ذ‌گ‌ اب .

د‌ن‌ی‌ب‌ل‌ی‌م .

4

## to make it satisfying

ن‌درک ه‌فا‌ض‌ا ر‌ا‌ت‌ف‌ر‌ه‌ب ی‌ر‌وف ت‌ب‌ث‌م س‌اس‌ح‌ا ک‌ی ن‌درک ه‌د‌ن‌ن‌ک‌اض‌را

DEF

to attach a positive feeling or immediate reward to a behaviour so that your brain wants to repeat it

*Make it satisfying is the fourth and final law of Atomic Habits. Habits that feel good are repeated. Habits that feel neutral or unpleasant are abandoned. Adding a small celebration, treat, or feeling of completion to your English sessions tells your brain: this was worth doing.*

د‌ن‌ک ر‌ارک‌ت ا‌ر ن‌آ د‌ه‌ا‌و‌خ‌ب ز‌غ‌م‌ ا‌ت ی‌ر‌ا‌ت‌ف‌ر‌ه‌ب ی‌ر‌وف ش‌ا‌د‌ا‌پ‌ ای ت‌ب‌ث‌م س‌اس‌ح‌ا ن‌درک ه‌فا‌ض‌ا  
ن‌ون‌اق ن‌ی‌ر‌خ‌آ و ن‌ی‌م‌ر‌اه‌چ .

**Make English study satisfying in the moment — your brain repeats what feels good.**

د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م ر‌ارک‌ت د‌وش‌ل‌ی‌م س‌اس‌ح‌ا ب‌وخ‌ ه‌ک ا‌ر ی‌ز‌ی‌چ ز‌غ‌م‌ د‌ی‌ن‌ک ه‌د‌ن‌ن‌ک‌اض‌را ه‌ظ‌ح‌ل ر‌د‌ ا‌ر ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا ه‌ع‌ل‌ا‌ط‌م

**She made sessions satisfying by tracking them on a wall chart — the visual streak was its own reward.**

ش‌د‌وخ ی‌ر‌ص‌ب ه‌ت‌س‌و‌ی‌پ ه‌ت‌ش‌ر‌ر د‌رک ه‌د‌ن‌ن‌ک‌اض‌را ی‌را‌و‌ی‌د ر‌ا‌د‌وم‌ن ک‌ی ر‌د‌ا‌ه‌ن‌آ ت‌ب‌ث‌ا‌ب ا‌ر ت‌اس‌ل‌ج .

د‌وب ش‌ا‌د‌ا‌پ .

5

## to reduce friction

نتشادرب ار دننکلیم راوشد ار یراک ماچنا هک یعن اوم کاکطصا شهاک

DEF

to remove the obstacles, effort or inconvenience that stand between you and a behaviour you want to do

*Reduce friction is the design principle behind habit formation. Friction is everything that makes starting harder: distance to a gym, number of app taps, noise in your study space. Every small reduction in friction makes the habit slightly more likely. It compounds over time.*

دنراد رارق دیهد ماچنا دیه اوخلم هک یراتفر و امش نیب هک یحاران ای شالت، عن اوم نتشادرب  
تداع یریگالکش تشپ یحارط لصا

**Reduce friction for English practice — close the apps that distract you before you begin.**

عورش زال بق دننکلیم ترب ار ناتسواح هک ییاهلپا دیهد شهاک یسیلگنا نیرمت یارب ار کاکطصا .  
دی دن ب

**She reduced friction by creating a dedicated English folder on her phone home screen so starting was instant.**

شنفلت یلصا حفص رد یصاصتخا یسیلگنا هسوپ کی داجی اب ار کاکطصا .  
دشاب یروف عورش ات داد شهاک

6

## environment design

بولطم یاهراتفر ندرک رتاناسا یارب طیحم نداد بیترت طیحم یحارط

DEF

deliberately arranging your physical or digital surroundings to make desired behaviours easier and undesired behaviours harder

*Environment design is the architect's approach to habit building. Instead of relying on willpower, you build an environment where the right choices are automatic. For English learners, this means: phone language set to English, English podcasts ready, English books visible.*

یاهراتفر ندرک رتاناسا و بولطم یاهراتفر ندرک رتاناسا یارب لاتییجی دای کییزی ف طیحم یدم ع بیترت  
بولطم ان  
تداع ن تخاسا یارب رام عم درکیور

**Design your environment for English — your surroundings should make practice the path of least resistance.**

ار نیرمت دیاب ناتفارطا طیحم دینک یحارط یسیلگنا یارب اردوخ طیحم .  
دنک تمواقم نیرتمک ریس م

**He improved his listening not by forcing himself but by engineering his environment: English-only podcast feeds.**

:  
رتهب ش طیحم یحارط اب هکلب شدوخ ندرک روبجم اب هن ار شیرادینش .  
یسیلگنا تسکدای اهدیف طقف درک

7

## to prime something

ندرك هدام آيروف هدفاسا يارب لبق زا اريزيچ ندرک هدام آشيپ زا

DEF

to prepare something in advance so that it is ready to use immediately — setting up conditions for the desired behaviour

*Prime is the setup verb: you do the preparation before you need the thing, so when the moment comes, no effort is required. Priming for English: laying out your notebook, loading your podcast app, having your vocabulary list open. Remove the setup friction before the session.*

بولطم راتفري يارب طيارش داجي دشاب هدفاسا لبق ارف ات شيپ زا اريزيچ ندرک هدام آي.  
ي.زاس هدام آلف

**Prime your study space the night before — notebook open, pen ready, podcast queued.**

فص رد تسك داپ، هدام آراكدوخ، زاب رتفد، دينك هدام آشيپ زال بق بش ار ناتاهع لاطم ياضف

**She primed her commute for listening by loading podcasts in advance every Sunday evening.**

درکلم هدام آشيپ زا اهتسك داپ يراذگراب اب هب نشكي بش ره نداد شوگ يارب ار شدم آواتفر .

8

## cue-routine-reward

تداع هقلح شخب هس شاداپ ني تورهن اشن

DEF

the three-part structure of a habit loop: a trigger (cue) leads to a behaviour (routine) which produces a positive outcome (reward)

*Cue-routine-reward is the full name for the habit loop. Understanding all three parts is what gives you control over your habits — you can change the cue, swap the routine, or redesign the reward. For English learners: identify which cue already exists, attach the English routine to it, and add a satisfying reward.*

دنکلم دي لوت ي تبتثم هجيتن هک دوشلم رجنم يراتفر هب هناشن کي: تداع هقلح کي يشخب باهس راتخاس.  
تداع هقلح لم اک مان

**Map your English habit using cue-routine-reward and you will understand exactly where it is breaking down.**

آق ي قادات دينک ي رادرباهش قن شاداپ ني تورهن اشن اب ار ناتايسي لگن تداع .

دوشلم بارخ اچک دي م هفب

**She mapped her bad habit and her good one using cue-routine-reward and realised they shared the same cue.**

هک دش هجوتتم و درک ي رادرباهش قن شاداپ ني تورهن اشن اب ار شبوخ و شذب تداع .

دنراد ي ناس کي هناشن

9

## Identity-based habits

دیشاب دیه اوخلم هک یسک لوح اهتداع ن تخاس تیوه رب ینت بم ی اهتداع

DEF

the idea that long-lasting habits are built not around outcomes but around who you want to become — 'I am a daily English learner'

*Identity-based habits is the most powerful framing in Atomic Habits. Instead of saying 'I want to learn English', you say 'I am someone who practises English every day'. Every practice session is then evidence of that identity, which reinforces both the habit and the self-image.*

دنوشلم هتخاس دیوشب دیه اوخلم هک یسک لوح هکلب چیاتن لوح هن راگندام ی اهتداع هک ی اهتدای  
. ردب وچ راج ن یرتلیوق

**Shift from outcome goals to identity: say 'I am an English learner' rather than 'I want to learn English'.**

:  
یسلیگنا زوم آنابز کی نم دیوگب: دیه دریغت تیوه هب هجیتن فادها زا .  
مزیگب دای یسلیگنا مه اوخلم هن متسه

**Once she started thinking of herself as an English person rather than a learner, her habits became effortless.**

هن دنک رکف نابزلیسیلگنا کی ناو نع هب شدوخ هب درک عورش یتقو .  
دن دش تمحزلب شی اهتداع، هدنریگدای

10

## two-minute rule

دشکایم لوط رتمک ای هقیقد ود هک یزیچ اب دیدج تداع ره عورش هقیقد ود نوناق

DEF

the principle that any new habit should start as something that takes two minutes or less, making starting easy and the habit impossible to skip

*The two-minute rule is James Clear's anti-procrastination tool. You cannot convince yourself to practise English for an hour when you are tired, but you can always do two minutes. Once you start, you often continue. The rule is about getting started, not staying small.*

ناسآ ار عورش، دشکایم لوط رتمک ای هقیقد ود هک دوش عورش یزیچ ناو نع هب دیاب دیدج تداع ره هک یلصا  
دنکایم  
دی لک زمیچ ل لعت دض رازبا

**Apply the two-minute rule — start your English session with just two minutes and see what happens.**

و دینک عورش هقیقد ود طقف اب ار نات یسلیگنا هسلج دینک لامعا ار هقیقد ود نوناق .  
دتفالیق ایقافتا هج دینیبب

**She used the two-minute rule and found that her 'two-minute' sessions regularly stretched to thirty.**

روط هب شای هقیقد ود تاسلج هک تفایرد و درک هدافتسا هقیقد ود نوناق زا .  
دنوشلم هدی شک هقیقد یس هب مظنم