

TRANSCRIPT · EPISODE 55

# Think For Yourself A Challenge

Line-by-line · English + ■■■■■■

240 lines

Your English Toolbox

Welcome to your English Toolbox, your Slow English Podcast, where we train your ears step by step.

.....

ار امش ی اهش وگ ام هک یی اج ،امش مارآ یسی لگنا تس کداپ ،دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا هب ع ج هب می هدی م ش زوم آ مدق هب مدق

I am Martin.

.....

م.تسه نی ترام نم

And I am Julia.

.....

م.تسه ای لوج نم و

Pa, Julia, have you ever felt like you were living someone else's life?

.....

بی تسه یرگی دی صخش ی گدن زرد هک ی اهدرک ساسح ل اح هب ات ای آ ،ای لوج ،اپ

That is a deep question to start with, Martin.

.....

ن.ترام ،تسا عورش یارب قی مع لاوس کی نی ا

Today, we are exploring how to break free from the mental programming that keeps us from being ourselves.

.....

درالیم زاب نامدوخ ندوب زا ار ام هک ی نهذ ی زی راهم ان رب زا هنوگچ هک می تسه نی ا ی سررب ل اح رد ام ،زورم می وش اهر

We will learn why most of our thoughts are not actually ours and how to find

.....

دوخ ی ادص هنوگچ و دن تسی ن نامدوخ هب قل عتم اعقاو ام راکفا رتشی ب ارچ هک تفرگ می هادوخ دای ام می نک ادی پ ار

our own voice.

.....

تروص هب رگی د و تشاد دی هادوخ ناتدوخ هب ندرک رکف یارب یی اهرازبا امش ،تمسق نی ا نی اپ ات درک دی هادوخ ی گدن ز راکدوخ

By the end of this episode, you will have the tools to think for yourself and stop living on autopilot.

Julia, what exactly are we talking about today?

ایرب نک رکف باتکی لصلی ااهدی ا هب ام؟ مینکلیم تبحص یزیچ هچ هرابرد اقیقد زورما، ایلوج  
می زادریلی م سیروم وبی ت هتشون تدوخ

We are diving into the core ideas of the book Think for Yourself by Thibaut Maurice.

دی نکی یی اسانش اری عامتجا یراکتسد هنوگچ هک تفرگ دیه اوخ دای، دیهد شوگ نای اپ ات رگا  
دشاب امش هب قلعتم اءق او هک دی زاسب ین هذ و دینک ادیپ ارتفل اخم تعاجش

If you keep listening till the end, you will learn to spot social manipulation, gain the courage to disagree, and build a mind that is truly yours.

مه اوخلی م، مینک عورش زورما هکنی زال بق

Before we begin today, I want

to share something very honest with you.

مراذگب کارتشا هب امش اب هناق داص رای سب یزیچ

I agree, Martin, because the topic we are discussing today might feel a little scary for some people.

دارفا یخرب یارب تسا نکمم مینکلیم تبحص نآ دروم رد زورما هک ی عوضوم اری ز، نی ترام، مقفاوم نم  
دشاب کان سرت یمک

Thinking for yourself is not just a mental exercise.

تسین ین هذ نی رمت کی طقف ناتدوخ یارب ندرک رکف

It is an act of deep courage.

تسا تعاجش قی مع لمع کی نی ا

Many people are more comfortable not questioning their own thinking.

دننکن کش ناشدوخ رکفت هب هک دنرت ات حار مدرم زا یرای سب

It is often easier to just stay quiet and let yourself go with the flow of the crowd.

دیورب شیپ عمج نایرج اب دیهد هزاجا و دینامب تکاس طقف هک تسارت ات حار آلوم عم

But to stop and look around your world with fresh eyes

هزات نامشچ اب دوخ یایند هب ندرک هاگن و فقوت اما

requires real bravery.

دبل طلیم تعاجش اءق او

And to stop and look into your own chain of thoughts requires even more courage.

دهاوخلم تعاجش رتشیب ی تح ناتدوخ راکفا هریجنز هب ندرک هاگن و فقوت و

It means looking behind the mask of who you think you are.

دی تسه دین کلیم رکف هک تسایسک باقن تشپ هب یهاگن یانعم هب نی

If you feel a little nervous right now, that is actually a good sign.

تسایبوخ هناشن اعقاو نی، دی تسه یبصرع یمک رضاح لاح رد رگا

It means you are standing at the door of your own freedom.

دی اهداتسیا دوخ ی دازآ برد رد امش هک تساینعم نی هب نی

Imagine you are walking through a beautiful forest, but you cannot see the trees.

دینیبب ار ناتخرد دین اوتلیمن اما، دین زلم مدق ابی زل گنج کی رد هک دینک روصت

You only see the path that someone else cleared for

یارب شپ اهل اس یسک هک دینیبلیم ار ریس م طقف امش

you decades ago.

تسایندرک کاپ امش

This is how most of us live our lives without even realizing it.

مین کلیم یگدنز، میوش هجوتم ی تح هکنی انودب ام رتشیب هک تساهنوگنی

We follow a script that was written by our parents, our teachers, and the society around us.

تساهدش هتشون ام فارطا هعماج و ناملعم، نیدل او طسوت هک مین کلیم لابندار ویرانس کی ام

This episode is a journey into the center of your own mind.

تسایناتدوخ نهذ زکرم هب رفس کی تمسق نی

Julia, have you ever felt like your opinions were just a collection of things you heard on the news?

رابخا رد هک تسای اهزیچ زای اهوعومچم طقف تتارظن هک ی اهدرک ساسح لاح هب ات ای، ای لوج  
ی اهدینش

I think we all feel that way if we are being honest with ourselves.

مین کلیم ساسحاهنوگنی ام همه، میشاب قداص نامدوخ اب رگا مین کلیم رکف

It is

نی

much easier to repeat an opinion than it is to form one.

می‌زاسب ی‌کی نام‌دوخ ه‌کنی ات مینک رارکت ار رظن کی هک تسا رتاناسا رای سب

Teebo Maurice explains that our minds are like computers with pre-installed software.

تسا هدش بص‌ن‌اشی‌پ رازفالمرن اب ی‌ی‌اهر تو‌ی‌پ‌ماک دن‌نام ام نه‌ذ هک ده‌لی‌م حی‌ضوت سی‌روم وب‌ت

This software is designed to make us fit in, not to make us happy.

دنک ل‌اح‌شو‌خ ار ام ه‌کنی‌ا هن، ده‌د اج ه‌ع‌ما‌ج رد ار ام هک تسا هدش ی‌ح‌ارط ی‌ا‌ه‌نو‌گ هب رازفالمرن نی

We are social animals, and for thousands of years, fitting in was a matter of survival.

تسا ه‌دوب اق‌ب ه‌ل‌ئ‌س‌م کی ن‌دات‌فا اج، ل‌اس ن‌اراز‌ه ی‌ارب و می‌ت‌سه ی‌ع‌ام‌ت‌جا تان‌اوی‌ح ام

If the tribe rejected you, you died.

دی‌درمی‌م ام‌ش، در‌کل‌ی‌م در ار ام‌ش ه‌لی‌ب‌ق ر‌گا

This is a site start, so our brains are naturally wired to seek approval from the group, Site 426.

دن‌ت‌سه هورگ زا دی‌أت ل‌اب‌ند هب ی‌عی‌ب‌ط روط هب ام ی‌اه‌زغ‌م نی‌ارب‌ان‌ب، تسا ی‌عی‌ب‌ط عورش کی نی  
426 تی‌اس

But in the 21st century, this instinct often leads us into a trap.

د‌زاد‌ن‌ای‌م ماد هب ار ام بل‌غا ه‌زی‌رغ نی‌ا، م‌کی و ت‌سی‌ب ن‌رق رد ام

We stop asking if a belief is true and only ask if a belief is popular.

تسا ب‌وب‌ح‌م رواب کی ای‌هک می‌سر‌پ‌ای‌م ط‌قف و تسا ت‌سر‌د رواب کی ای‌هک می‌سر‌پ‌ای‌م ر‌گی‌د ام

Thinking for yourself is not just an intellectual exercise, it is an act of courage.

تسا ت‌ع‌اج‌ش ل‌م‌ع کی ه‌ک‌ل‌ب، ت‌سی‌ن ی‌ر‌ک‌ف نی‌ر‌م‌ت کی ط‌قف ن‌ات‌دوخ ی‌ارب ن‌درک ر‌ک‌ف

It requires you to stand alone in a room full of people who are all pointing in the same direction.

اه‌نت، دن‌ن‌کل‌ی‌م ه‌را‌شا ت‌م‌س کی هب همه‌هک ی‌دار‌فا زا ر‌پ ی‌قاتا رد ام‌ش هک دراد نی‌ا هب زاین نی  
دی‌ت‌سی‌اب

Are you ready to look in the opposite direction today?

دی‌ن‌ک ه‌ا‌گ‌ن ف‌ل‌اخ‌م ت‌م‌س هب هک دی‌ا‌ه‌دام زور‌ما ای‌ا

To think for ourselves, we must

دی اب ام، نامدوخ هب ندرک رکف یارب

first understand the filters through which we see the world.

مینی کرد ار مینکلیم هاگن ایند هب اهان آقیرط زا هک یی اهرتلیف لوا

Maurice talks about cognitive biases as the primary obstacles to clear thinking.

دنکلیم تبحص حضاو رکفت یلصا عن اوام ناونع هب یتخان ش ی اهرتلیف گوس هرابرد سیروم

One of the most dangerous filters is called confirmation bias.

دوشلیم هتخان ش دیأت یریگوس مان هب اهرتلیف نیرتاکانرطخ زا یکی

Site 416.

416 تیاس

This is our tendency to look for evidence that supports what we already believe.

دنک تیامح میراد رواب الابق هچنآ زا هک تسایدهاوش یوجتسج هب ام لیامت نی

If you believe that the world is a dangerous place, you will only notice the bad news.

دش دیهاوخ هجوتم ار دب رابخا طقف، تسایکانرطخ یاج ایند هک دیراد رواب امش رگا

You will ignore the millions of acts of kindness that happen every day.

تفرگ دیهاوخ هدی دان ار دتفالی م قافتا زور ره هک ینابره م لمع اهانویلی م امش

Your brain

امش زغم

wants to be right more than it wants to see the truth.

دنیبب ار تقی قح ده اوخب هکنی زا رتشیب دشاب تسرد ده اوخلی م

Another major filter is the availability heuristic.

تسایندوب سرتسرد رد دعاق، رگی دمهم رتلیف کی

This means we give more importance to information that is easy to remember.

میهدلیم یرتشیب تیمها، تسایناسانآ یروادای هب هک یتاعالطا هب ام هک تسانعم نی هب نی

If we see a dramatic story on the news, we think that event is very common.

تسایجی ار رایسب دادیور نآ هک مینکلیم رکف، مینیبب رابخا رد ار کی تامارد ناتساد کی رگا

Even if the statistics show that the event is actually very rare.

تسا ردان رای سب اعقاو دادیور نآ هک دهد ناشن رامآ رگا ی تح

Our emotions hijack our logic because dramatic stories are available in our memory.

تسا دوجوم ام هظفاح رد کی تامارد ی اهان اتساد اریز دن اهدوب رار ام قطنم ام تا اساسحا

Thinking for yourself means slowing down and

و ندش دنک ی انعم هب ناتدوخ ی ارب ندرک رکف

looking at the data, not just the drama.

مارد طقف هن ،تساهداد هب ندرک هاگن

It means recognizing that your perspective is always limited.

تسا دودحم هشیمه امش هاگدی هک تسا نیای ی اسانش ی انعم هب نیای

Imagine your mind is a house with many windows.

تساهرجنپ زا رای سب اب ه ناخ کی امش نهذدی نک روصت

Most people only ever look out of one window their entire lives.

دن کلیم هاگن هرجنپ کی زا طقف ناشرمع مامت مدرم رتشیب

They see the same garden, the same street, and the same sky.

دن نی بلیم ار نامسآ نامه و نابایخ نامه ،غاب نامه اهانآ

Intellectual independence is the process of walking to the other side of the house.

تسا ه ناخ رگید تمس هب نتفر دنی آرف یرکف لالقتسا

It is the willingness to look out of a different window, even if the view is

دشاب دید رگا ی تح ،تسا توافقتم هرجنپ کی زا ندرک هاگن هب لیامت نیای

uncomfortable.

تس اعقاو رگا اریز ؟دن سر تلیم ردق نیای دیج هرجنپ کی هب ندرک هاگن زا مدرم نی کلیم رکف ارج ،ای لوج  
دن هدی غت ار دوخی گدنز دنوش روجم تسا نکمم ،دن نیب اری توافقتم

Julia, why do you think people are so afraid of looking out of a new window?

Because if they see a different reality, they might have to change their life.

تسا رباهن یزه ین هذی ژرنا رظن زا ری غت

Change is expensive in terms of mental energy.

تس انش آ زیچ همه هک دینامب ی اه شوگ رد هک تس ا رت ان ازرا رای سب

It is much cheaper to stay in the corner where everything is familiar.

تس امش ی داذا ،ه شوگ ن آ رد ن دن ام ه نی زه ام

But the cost of staying in that corner is your freedom.

Site Start Maurice suggests that we should treat our thoughts as tools rather than as our identity.

هن میری گب رظن رد رازبا ناو نع هب ار دوخ راکفا دی اب ام هک دن کلیم داهن شی پ سی روم عورش تی اس  
دوخ تی وه ناو نع هب

Site 373-401.

373401 تی اس

If a tool is broken, you throw it away and get a better one.

دی ری گلی م رت هب ی کی و دی زادن الی م رود ار ن آ امش ،دشاب بارخ رازبا کی رگا

But if you believe you are your thoughts, then changing your mind feels like dying.

رظن هب ن درم دن نام امش رظن ری غت س پ ،دی تسه ن ا تراکفا امش هک دی شاب هت شاد رواب رگا ام  
دس رلی م

We need to learn how to detach our ego from our opinions.

می ن ک ادج نامت ارظن زا ار دوخ ه ن و گچ هک میری گب دای دی اب ام

Site has start.

عورش تی اس

I am the observer who chooses which ideas to keep and which to discard.

م زادن ی ب رود ار مادک و مراد هگن ار اه اهدی ا مادک م کلیم باختن ا هک متسه رظان م

Site 369-406.

369406 تی اس

Part 3.

3 شخب

The power of first principles.

هیلوا لوصا تردق.

One of the most effective ways to think for yourself is

ناتدوخ یارب ندرک رکف یارب اهلهار نیرترتوژم زا یکی

a method called first principles thinking.

تسا هیلوا لوصا اساسا رب رکفت شور.

This is a technique used by some of the most successful people in history.

دوشلیم هدفاتسا خیرات دارفا نیرتفاقوم زا یخرب طسوت هک تسا کی نکت کی نی

Site start.

عورش تیاس.

Instead of thinking by analogy, you break a problem down to its most basic truths, site 415.

دی نکلیم هیجرت نآ ی اساسا قیاقح هب ار لکشیم کی امش، هیبش تروص هب ندرک رکف یاج هب  
415 تیاس.

Thinking by analogy means doing something because that is how it has always been done.

تسا هدش ماجنا هشیمه هونوگنی اریزتسا یراک ماجنا یانعم هب هیبش تروص هب ندرک رکف

It is like following a recipe without knowing why you are adding the salt.

تسا کم ندوزفا لیلد ننتسناد نودب تخپ روتسد کی زا یوریپ دن نام نی

First principles thinking is like looking at the chemical components of the

ییایمیش یاجا هب ندرک هاگن دن نام هیلوا لوصا اساسا رب رکفت

food.

تساذغ.

You ask, what is absolutely true here and what is just an assumption?

تسا صرف کی طقف یزیچ هچ و تسا تسردالماک اجنی رد یزیچ هچ، دی سرپلم امش

Most of what we call common sense is actually just common assumptions.

تسا جیاری اهصرف طقف عقاو رد میمانیم میلس لقع ناونع هب ام هچن ارتشیب

If you want to start a business, the analogy says you need a lot of money and a big office.

گرزب رتفد کی و دایز لوپ هب امش دیوگلی م هیبشت ،دینک یزادن اهار یراک و بسک دیه اوخلم رگا  
دی راد زاین

But the first principle says you only need a product that solves a problem and a way to reach customers.

هب ندیسری ارب هار کی و دنک ل ح ار ل کشم کی هک لو صحم کی هب طقف امش دیوگلی م هیلوا لصا اما  
دی راد زاین نایرتشم

When you break things down to the foundations, you realize that the rules are

دنتسه ریذپاطعنا بلغانین اوق هک دیوشلم هجوت م ،دینکلم هیزجت اهداین ب هب ار اهزیچ یتقو  
often flexible.

دینک دیلقت طقف هکنیا یاج هب دینک یروآون هک دهلم هزاجا امش هب نیا

This allows you to innovate instead of just imitating.

عورش تیاس

Site start.

368404 تیاس ،درادی دایزین هذشالت و قی مع راک هب زاین نیا اما

But this requires a lot of deep work and mental effort, site 368404.

دینک یپک دهلم ماجنا اتلیرانک صخش هک ار هچن آ طقف هک تسارتاناس آ رایسب

It is much easier to just copy what the person next to you is doing.

مینکلم یگدنزی دیلقت داصتقا کی رد رضاح لاح رد ام هک دنکلم هراشا سیروم

Maurice points out that we are currently living in an imitation economy.

We imitate the lifestyles of people on social media.

مینکلم دیلقت اریعامتجا یاهاناسر رد دارفا یگدنز کبس ام

We imitate the career paths of our friends.

مینکلم دیلقت ار نامناتسود یلغش یاهریسم ام

We even imitate the way other people relax.

مینکلم دیلقت زین ار نارگی دتحاترتسا هونن ام یتح

If we

ام رگا

do not consciously choose our path, the current of the world will choose it for us.

درک ده اوخ باختن ا م ی ارب ار ن آ ایند ن ا ی ر ج ، م ی ن کن باختن ا ر دوخ ر ی س م ه ن ا ه ا گ آ ر و ط ه ب

And the current of the world usually leads to a very average, unfulfilling destination.

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

To think for yourself, you must be willing to be wrong in the eyes of the crowd.

د ی ش ا ب ه ا ب ت ش ا ع م ج م ش چ ر د ه ک د ی ش ا ب ه د ا م آ د ی ا ب ا م ش ، ن ا ت د و خ ی ا ر ب ن د ر ک ر ک ف ی ا ر ب

You must be willing to be misunderstood for a long period of time.

د ی و ش ک ر د ت س ر د ا ن ی ن ا ل و ط ت د م ی ا ر ب ه ک د ی ش ا ب ه د ا م آ د ی ا ب ا م ش

Site start.

ع و ر ش ت ی ا س

This is why personal development is the foundation of intellectual independence.

ت س ا ی ر ک ف ل ا ل ق ت س ا ر ا ز گ ا ه ی ا پ ی ص خ ش ه ع س و ت ل ی ل د ن ی م ه ب

Site 391395.

391395 ت ی ا س

You need a strong inner

د ی ر ا د ز ا ی ن ی و ق ی ل خ ا د ه ت س ه ک ی ه ب ا م ش

core to survive the external pressure to conform.

د ی ن ا م ب ه د ن ز ی ی ا ت س ا ر ا م ه ی ا ر ب ی ج ر ا خ ر ا ش ف ر ب ا ر ب ر د ا ت

Part 4.

4 ش خ ب

Curating the mental garden.

ی ن ه ذ غ ا ب ش ر و ر پ

Your mind is like a garden and the information you consume is the seed.

ت س ا ر ذ ب ، د ی ن ک ل ی م ف ر ص م ه ک ی ت ا ع ا ل ط ا و ت س ا غ ا ب ک ی د ن ن ا م ا م ش ن ه ذ

If you plant weeds, you cannot expect to grow roses.

.....  
 دننک دش ر زری اهالگ هک دی ش اب هت ش اد راطت نا دین اوتلی من ،دی راکب زره ی اه افل ع رگا

Site start.

.....  
 عورش تی اس

Most of us are planting digital weeds every time we scroll through our phones, site 398.

.....  
 398 تی اس ،میرا کلیم لات تی جی د زره ی اه افل ع ،مین کلیم لورک سا دوخ ی اه افل ت رد هک راب ره ام رت ش ی ب

We are consuming low-quality information that is designed to make us angry or anxious.

.....  
 ب رطض م ای ی ن ابصع ار ام ات تس ا هدش ی حارط هک مین کلیم فرص م نی ی اپ تی فیک اب تا ع ال ط ا م دنک

This is not an accident.

.....  
 تسین ی فد اصت نی ا

It is the business model

.....  
 راک و بسک لدم نی ا

of the attention economy.

.....  
 تس ا هجوت د اصت قا

To think for yourself, you must go on an information diet.

.....  
 دی و رب ی تا ع ال ط ا می ژر کی هب دی اب امش ،ن ات دوخ ی ا رب ندرک رکف ی ا رب

Site start.

.....  
 عورش تی اس

This does not mean you stop learning.

.....  
 دی ن کلیم فقوت م اری ری گدای امش هک تسین انعم نی ا هب نی ا

It means you start choosing site 416.

.....  
 416 تی اس ،دین کلیم باخت نا هب عورش امش هک تس انعم نی ا هب نی ا

You choose books over headlines.

.....  
 دی ن کلیم باخت نا اه رت ی ت ی اج هب ار اه بات ک امش

You choose long-form conversations over short-form clipppa.

.....  
 دی ن کلیم باخت نا ه اتوک ی اه اپ ی لک ی اج هب ار ی نال و ط ی اه و گت فگ امش

You choose silence over constant noise.

دین کلیم باختنا موادم یادص و رس یاج هب ارتوکس امش

Maurice emphasizes that solitude is the school of greatness.

تسای گرزب هسردم یی اهن ت هک دن کلیم دیکأت سیروم

When you are alone with your thoughts, you finally get to meet the real you.

دینک تاقالم ناتلی عقاو دوخ اب دیناوتلی م هرخال اب ، دیتسه ناتراکفا اب اهن ت امش ی ت قو

Without the influence of your friends or

ای ناتناتسود ری تات نودب

the internet, what do you actually believe?

دی رادی رواب هچ اعقاو امش ، تنرت نی ا

Many people find this silence terrifying.

دین ادلی م کان سرت ارتوکس نی ا مدرم زا یرای سب

They use podcasts, music, and social media to drown out their own inner voice.

هدافتسا دوخ ینورد یادص ندرک شوم اخی ارب یعامتجا ی اهان اسر و یقی سوم ، اهاتس کداپ زا اهان آ  
دین کلیم

They are afraid of what that voice might say.

دین سرتلی م دیوگب تسای ن کمم ادص نآ هک هچ نآ زا اهان آ

It might say that they are in the wrong job or the wrong relationship.

دین تسه تسردان هطبار رد ای تسردان لغش رد اهان آ هک دیوگب تسای ن کمم

Site num start.

عورش هرامش تی اس

But that voice is the only thing that can lead you to a meaningful life site, 377-411.

377411 تی اس ، دنک تی اده رادان عم ی گدنز کی هب ار امش دن اوتلی م هک تسای زیچ اهن ت ادص نآ اما

We need to create protected spaces in our day for

ی ارب دوخ زور رد ی اهدش تظفاحم ی اهاضف دی اب ام

deep reflection.

میں کنک دا جی اقی م ع رکفت

This could be a 20-minute walk without headphones.

دش اب ن وفده نودب ی اهقی قد 20 ی وراه دای پ کی دن اوتلم نی ا

It could be 10 minutes of journaling in the morning.

دش اب حبص رد ن تشون هقی قد 10 دن اوتلم

These small moments of non-consumption are where original ideas are born.

دن وشلم دل و تم ی لصا ی اهله دی ا هک تس ا ی ی اج فرص م مدع کچوک تاظ حل نی ا

If you are always taking in information, you have no room to process it.

دی رادن ن آ ش زاد رپ ی ا رب ی ی اج ، دی ش اب تا ع ال طا تف ا ی رد ل اح رد ه شی مه امش رگا

It is like eating all day long without ever digesting the food.

تس ا اغ م ضه نودب زور مات ندروخ دن نام نی ا

Eventually you just become mentally sick.

دی وشلم رامی ب ی نه ذ رظن زا طقف امش تی اهن رد

Intellectual independence requires mental digestion.

دراد ی نه ذ م ضه هب زای ن ی رکف لال ق تس ا

It requires you to sit with an idea and look at it

ار ن آ و دی نیشن ب هدی ا کی اب امش هک دراد نی ا هب زای ن نی ا

from every angle.

دی کنک ی سر رب ی اه ی و از ره زا

Is this idea useful?

تس ا دی فم هدی ا نی ا ی آ

Is it true?

تس ا تس رد نی ا ی آ

Does it align with my values?

تس ا اتس ازمه نم ی اهش زرا اب ی آ

Part five, escaping the social trap.

یعامتجا ماد زا رارف، جنپ شخب

One of the biggest obstacles to thinking for yourself is the fear of being different.

تسا ندوب توافتم زا سرت، ناتدوخ یارب ندرک رکف یارب عن اوم نیرتگرزب زا یکی

We are terrified that if we speak our truth, we will be cast out of the group.

دش میه اوخ درط هورگ زا، میویوگب اردوخ تقیقح رگا هک میسرتلیم نی اام

This is why people often stay silent even when they know something is wrong.

تسا هابتشا یزیچ دن ادلیم هک ینامزی تیح دن ناملیم تکاس بلغا مدرم هک تسال لیلد نی مه هب

This is called pluralistic ignorance.

دوشلیم هتخاننش یعمج ینادان مان هب نی ا

It happens when everyone in a group

هورگ کی رد همه هک دتفالیم قافاتا ینامز نی ا

disagrees with something, but everyone thinks they are the only one who disagrees.

دنفل اخم هک دنتسه یسک اهنت هک دن کلیم رکف همه ام، دنفل اخم یزیچ اب

So everyone stays silent and the bad idea continues to grow.

دی نک ربص، دیوگلیم هک دیشاب یسک نی لوا هک تسا نی ا ینعم هب بلغا ناتدوخ یارب ندرک رکف  
تسین یقطنم نی ا

Thinking for yourself often means being the first one to say, wait, this doesn't make sense.

عورش تیاس

It is the role of the truth-teller in the tribe.

تسا هعماج تمالس یارب شقن نیرتلیورروض ام، تسا کانرطخ شقن کی نی ا

Sight is start.

دهدلیم رادشه ناسان شراک ماد هرابرد ار ام نی نچمه سیروم

It is a dangerous role, but it is the most necessary one for the health of society.

تسا تسرد هشیمه، دراد یکردم ای ناووع یسک نوچ هک می کلیم صرف بلغا ام

Sight, four hundred four.

دنتسه ناشدوخ یاهویرانس و اهلیریگوس اب یی اهاناسنا ناسان شراک ام

Maurice also warns us about the

.....

عورش تی اس.

expert trap.

.....

تسا یخیرات باتش، یرگی د ماد.

We often assume that because someone has a title or a degree, they are always right.

.....

دهاوخ راک مه ادرف هک تسین انعم نی ا هب، تسا هدرک راک لاس دص یارب یزیچ هک لیلد نی ا هب طقف درک.

We outsource our thinking to experts because we are lazy or insecure.

.....

تسا ریغ ت لاح رد، دنوش گنهامه نآ اب دنناوتی ام یعامتجا یاهویرانس هک هچنآ زارتاعی رس ایند.

But experts are human beings with their own biases and their own scripts.

.....

You should listen to experts, but you should never let them have the final word on your life.

.....

زارق کانرطخ رایسب ناکم کی رد 2026 لاس رد تسا ناکم، دینک یوریپ 1980 نم ریسم زامش رگا دیریگب.

Sight start.

.....

You are the only expert on what it means to be.

.....

تسا ریغ ت لاح رد تعرس هب یاینرد راقب تراهم کی ناتدوخ یارب ندرک رکف.

You, sight three hundred seventy-three, four

.....

کی تمس هب تکرخ لاح رد همه یتقو هک دهلم هزاج امش هب نی ا

hundred five.

.....

چنپ و دص.

Another trap is historical momentum.

.....

تسا یخیرات باتش اهاماد زارگی دی کی.

Just because something has worked for a hundred years does not mean it will work tomorrow.

.....

درک دهاوخ راک مه ادرف هک تسین انعم نی ا هب، هدرک راک لاس دص یزیچ هک لیلد نی ا هب طقف

The world is changing faster than our social scripts can keep up with.

تساری غت لاح رد، دنوش ماگمه نآ اب دنناوتلی مام عامتجا یاهام ناملی ف هچنآ زا رتاعی رس ای ند.

If you follow the safe path from 1980, you might find yourself in a very dangerous place in 2026.

کانرطخ رایسب یی اج رد ۲۰۲۶ رد ار ناتدوخ تسان کمم، دینک لابند ار ۱۹۸۰ لاس نام ریسم رگا دیبایب.

Thinking for yourself is a survival skill in a rapidly changing world.

تساری رس تاری غت اب یی ای ند رد اقب تراهم کی لقتسم رکفت.

It allows you to pivot when everyone else is still moving toward a

تمس هب زونه نارگید همه یتقو هک دهلیم هزاج امش هب نی ا

cliff.

دیهد ریسم ری غت، دن تسه هرد.

It allows you to see opportunities that the crowd is too distracted to notice.

دوش هجوتم ات تسالوغشم ح زاشیب عمج هک دینی بب اری اها تصرف هک دهلیم هزاج امش هب نی ا

You cannot see these things if your eyes are glued to the back of the person in front of you.

دی بسچ ناتلی ولج صخش رس تشپ هب نات نامشچ رگا دینی بب اراهزیچ نی ا دیناوتلی من امش دشاب.

You have to lift your head and look at the horizon.

دینک هاگن قفا هب و دیربب ال اب ار ناترس دی اب امش.

Part six.

شش شخب.

Designing your operating system.

دوخ لامع متسیسی حارط.

So how do we practically start thinking for ourselves today?

همینک نامدوخ یارب ندرک رکف هب عورش زورما یلمع روط هب میناوتلی مهنوگچ سپ

Sight start.

عورش تیاس.

Maurice suggests we create our own personal operating system.

مینی کداجی اار دوخی صخش لماع متسیس ام هک دن کایم داهنش یپ سیروم

Sight three hundred ninety-five.

395 تیاس

This starts with

اب نی

identifying your core values.

دوشلیم عورش امش یلصا یاهشزرا ییاسانش

Most people have never written down what they actually value.

دن اهدرکن تشاددای، تسا دن مشزرا اعقاو هک ار هچنآ زگره مدرم رتشیب

They value what their culture tells them to value.

دن هدلیم شزرا، تسا دن مشزرا دیوگلیم اهنآ هب ناشگن هرف هک ار هچنآ اهنآ

Money, status, and youth.

یناوج و تیعضو، لوپ

But what if you value peace, curiosity, and deep connection instead?

هچ دین ادب دن مشزرا ارقی مع طابترا و یواکچنک، حلصنآ یاج هب امش رگا اما

When you know your values, your decisions become much easier.

دوشلیم رتاناسا رایسب امش تامیصت، دین ادلیم ار دوخی ااهشزرا امش یتقو

You no longer ask what should I do, but what aligns with my values?

اتسازمه نم یاهشزرا اب یزیچ هچ هک دیسرپایم هکل ب، دین کب دیاب هچ هک دیسرپایم نرگی د امش  
تسا

Sight start.

عورش تیاس

This is the difference between being a slave to circumstances and a master of your destiny.

تسا دوخ تشونرس رب طلست و طیارش هب ندوب هدرب نیب توافتنی

Sight three hundred eighty-eight.

388 تیاس

We also need to build a circle of competence.

می‌زاسب ی‌گت‌س‌ی‌اش ه‌ی‌اد کی هک می‌راد زاین نی‌ن‌چ‌مه‌ام

Know what you know and be very honest about what you do not know.

دی‌ن‌الی‌من ه‌چ‌ن‌آ ه‌راب‌رد دی‌شاب ق‌داص رای‌س‌ب و دی‌ن‌الی‌م ه‌چ هک دی‌ن‌ادب

Thinking for yourself does not mean having an opinion on everything.

دی‌شاب ه‌ت‌ش‌اد ی‌رظن زی‌چ ه‌مه ه‌راب‌رد هک ت‌س‌ی‌ن ان‌عم نی‌ا ه‌ب ن‌ات‌دوخ ی‌ارب ن‌درک رکف

In fact, the more you think for yourself, the more you say the words, I don't know.

دی‌ی‌و‌گ‌لی‌م ار‌م‌ن‌الی‌من ت‌امل‌ک ر‌ت‌ش‌ی‌ب ،دی‌ن‌ک رکف ن‌ات‌دوخ ی‌ارب ر‌ت‌ش‌ی‌ب ه‌چ ره ،ع‌قاو‌رد

It is much better to have no opinion than to have a borrowed one.

دی‌شاب ه‌ت‌ش‌اد ی‌ض‌رق ی‌رظن ه‌ک‌نی‌ا ت‌د‌ی‌شاب ه‌ت‌ش‌اد ن‌ی‌رظن چ‌ی‌ه هک ت‌س‌ا ر‌ت‌ه‌ب

Protect your intellectual integrity like it is your most valuable possession.

دی‌ن‌ک ت‌ظ‌ف‌اح‌م ن‌ات‌لی‌اراد نی‌ر‌ت‌ش‌ز‌را اب‌د‌ن‌ام دوخ ی‌رکف ت‌ی‌م‌ام‌ت‌زا

Because it is.

ت‌س‌ا ه‌ن‌و‌گ‌نی‌ا اری‌ز

If you lose your ability to think, you lose your ability to be free.

دی‌ه‌لی‌م ت‌س‌د‌زا ار‌دوخ ی‌دا‌ز‌آ ی‌ی‌ان‌اوت ،دی‌ه‌د‌ب ت‌س‌د‌زا ار‌دوخ ن‌درک رکف ی‌ی‌ان‌اوت ر‌گا

Sight start.

ع‌ورش ت‌ی‌اس

Every time you choose the truth over comfort, you become stronger.

دی‌وش‌لی‌م ر‌ت‌لی‌وق ،دی‌ن‌ک‌لی‌م با‌خ‌ت‌نا ی‌ت‌ح‌ار‌ب ار‌ت‌قی‌ق‌ح هک ر‌اب ره

Sight three hundred seventy-five.

375 ت‌ی‌اس

Every time you ask why, you break a link in the chain of groupthink.

دی‌ن‌ک‌ش‌لی‌م ار‌ی‌ه‌ورگ رکف‌ت ه‌ری‌چ‌ن‌ز‌رد ه‌قل‌ح کی ،ار‌چ دی‌س‌ر‌پ‌لی‌م هک ر‌اب ره

This journey never ends.

د‌س‌ر‌لی‌من نی‌ای‌اپ ه‌ب ز‌گره ر‌فس نی‌ا

The social script is updated every day and it will try to pull you back in.

دینا درگرب ب قع هب ار امش درک ده اوخ ی عس و دوش لیم ی ناسرزوراهب زور ره ی عامتجا ی وی رانس

But once you have tasted the freedom of an original thought, you

امش، دیدی شچ ار ی لصا رکف کی ی دازآ م عط ی تقو و اما

can never go back to being a copy.

دینا درگزاب ن دوب ی پک هب دینا وتلی من زگره

You have learned that the invisible script is just a suggestion, not a law.

ن وناق کی هن، تسا داهنش ی پ کی طقف ی ئیرمان ی وی رانس هک دی اهت فرگ دای امش

You have learned that your mind is a territory that only you have the right to govern.

دینا در ن آ رب تم و کح قح امش اهنت هک تسا ورم لق کی امش نهذ هک دی اهت فرگ دای امش

We hope this episode has given you the courage to look out of a new window today.

دینک هاگن دیدی هج نپ کی زا زورما هک دهد تعاجش امش هب تمسق نی می راودیما

Thank you for training your ears and your mind with us.

میرکش تم، دیدی دوش زوم آ ار نات نهذ و دوخ ی اه شوگ ام اب هکنی زا

I am Martin.

م.تسه نی ترام ن م

And I am Julia.

م.تسه ای لوج ن م و

We will see you in the

رد ار امش ام

next journey through the English language.

دید می ه اوخ ی سی لگنا نابز قی رط زا نامی دع ب رفس

Take care of your thoughts.

دینک تب قارم نات راکفا زا

And remember to breathe.

دیدش کب سفن هک دیدی ش اب هت شاد دای هب و

Step by step.

.....

مَدَق هَب مَدَق.

Word by word.

.....

هَمَلَك هَب هَمَلَك.

Until next time.

.....

دَعَب هَعْفَدَات.

Bye bye.

.....

ظَفَاحِادِخ، ظَفَاحِادِخ.

Bye.

.....

ظَفَاحِادِخ.

The end.

.....

نَایِاِپ.