

TRANSCRIPT · EPISODE 65

# Think Fast or Think Wrong

Line-by-line · English + ■■■■■■

217 lines

Your English Toolbox

Part One The Mystery of the Two Minds Have you ever walked into a kitchen, looked at the fridge, and completely forgotten why you went there in the first place?

نہ ذود یام عم :لوا تمسق

Or perhaps you have made a quick emotional purchase online that felt right at the moment, but an hour later you realized it was a total mistake.

رد ارچ ہک دی اهدرک شومارف الماک و دی اهدرک هاگن لاجخی ہب ،دی اهدش ہن اخ زپش آ کی دراو لاج ہب ات ای آ ہب تسرد ہظحل نآ رد ہک دی اهدرک نیال نیالی عی رسی ساسحا دیرخ دی اش ای ؟دی اہتفر اجن آ ہب ادتبا .تسا ہدوب لماک ہابتشرا کی نی ا ہک دی اهدش ہجوت م دعب تعاس کی ام ،دی سرلوم رظن

We often think we are the absolute masters of our own thoughts and that every choice we make is based on cold, hard

رب مینکلی م ہک یباختنا رہ و میراد دوخ راکفا رب لماک طلست اقل طم ہک مینکلی م رکف بلغا ام .تسا تخس و درس قطن م ساسا

logic.

وی ساسحا ،عی رسی راکدوخ لرتنک کی طسوت عق او رد ناتلی گدن زرتشی ہب ہک میوگب امش ہب رگا ام امش مارا یسی لگنا تسکدپ ،دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا رازبا ہب عج ہب ؟دوشلی م ہرادا یی رم ان بلغا مینکلی م نیرم تار دوخ یا ہلشوگ جیردت ہب نآ رد ہک

But what if I told you that most of your life is actually run by a fast, emotional, and often invisible autopilot?

Welcome to Your English Toolbox, your slow English podcast where we train your ears step by step.

ایلوچ نم و متسہ نی ترام نم

I am Martin and I am Julia.

ہزیاج ہدنرب رتا دنک و عی رسی رکفت ،سی انشن اور راکہ اش کی یسررب لاج رد ام زورما ،ایلوچ مینکلی م نم ناک لیل ناد لبون

Julia, today we are exploring a masterpiece of psychology, Thinking Fast and Slow by the Nobel Prize winner Daniel Kahneman.

اریز تسای داینب رایسب، تسادن ماهق ال ع ی صخش دش ر هب هک یسک ره یارب باتک نی ا

This is such a fundamental book for anyone interested in personal growth because

understanding how we think is the first step to thinking better.

تسنادرک رکف رتهب یارب مدق نیلوا، مین کلیم رکف هنوگچ هکنی ا کرد

In this episode, we will reveal the two characters that control your brain, explain why your intuition can sometimes be your worst enemy, and show you how to slow down your thinking to achieve better results in life and in English.

حیضوت، درک میه اوخ ی فرعم، دنراد هدهع رب ار امش زغم لرتنک هک ار تی صخش ود ام، تمسق نی ا رد هک داد میه اوخ ناشن امش هب و دشاب امش نمشد نیرتدب دن اوتلی م یه اگ امش دوهش ارچ هک داد میه اوخ دیروآ تسد هب یسی لگنا نابزو یگدنز رد یرتهب چی اتن ات دینک دنک ار دوخ رکفت هنوگچ

If you stay with us until the end, you will learn how to identify mental traps before they happen, you will improve your English vocabulary for psychology, and

یی اسانش عوقو و زالبق اری نهذی اهلهت هنوگچ هک تفرگ دیه اوخ دای، دینامب ام اب نی ای اپ ات رگا و دیشخبب دوبهب یسانشن اور یارب ار دوخ یسی لگنا ناگژاو هریاد، دینک

you will discover a secret to making more confident decisions in your daily life.

درک دیه اوخ فشک ناتاهرمزور یگدنز رد رتانی مظم تامی مصت داختا یارب زار کی

Part Two Meeting the Fast and the Slow Imagine your brain is like a large company with two very different employees working in the same small office.

دنک و عی رس اب تا قالم: مود تمسق

That is a great way to visualize it.

تسنا م سجت یارب یبوخ رایسب شور نی ا

Who are these employees and why don't they get along?

دنی آئی من رانک مه اب ارچ و دنتسه ی ناسک هچ نادنمراک نی ا

The first employee is what Kahneman calls System One.

دمانی م کی متسیس ار نآ منناک هک تسای زیچ لوا دنمراک

He is incredibly fast, he never sleeps, and he makes decisions in

رد و دباوخلی من زگره، تسای عی رس هداعل اقوف وا

a fraction of a second without you even noticing.

دری گلی می مصرت، دیوش هجوت م هکنی انودب هظحل کی

He is the one who handles the easy things, right?

تسا تسرد، دن کلی م تیری دم از ناسا آ اهراک هک تسای سک وا

Exactly.

أقی قد

When you see that two plus two equals four, that is System One providing the answer instantly.

خساپ یروف روطه ب هک تسای کی متسیس نی، تسا راهچ ربارب ود هوالع هب ود هک دینی بلی م یتقو دهلی م

When you read a person's facial expression and know they are angry before they open their mouth, that is also System One.

ش ناهد هکنی ازا لبق تسای نابصع وا هک دین الیم و دین اوخیم ار رفن کی هرهچ تلح امش هک یتقو تسای کی متسیس مه نی، دنک زاب ار

So System One is our intuition, our habits, and our survival instinct all rolled into one.

دن کلی م جمج اچ کی رد ار ام یاقب هزی رغ و ام یاهاتداع، ام دوهش کی متسیس نی اربان ب

Yes, but the problem is

هک تسای نی لکش م ام، هلب

that System One loves to jump to conclusions, and it hates being confused.

تسا رفن تم ندش چی گزا و دسرب عی رس یاهیری گاه چی تن هب هک تسای نی اقشاع کی متسیس

And that is where the second employee comes in to save the day.

دوشلی م لمع دراو زورتاچن یارب مود دنمراک هک تساج نی و

Precisely.

أقی قد

System Two is the slow, logical, and hard-working part of your brain.

He is the one you use when you are trying to learn a complex new grammar rule or calculate a difficult tip at a restaurant in a foreign currency.

تسامش زغم شوکاتخس و یقطنم، دنک شخب ود متسیس

But there is a major catch with System Two, isn't there?

.....  
 ایماعنا ای دیریگب دای ار دیج هدیچی پ یرمارگ هدعاق کی دین کلیم ی عس ی تقو و هک تسایسک و  
 دین کلیم هدافتسا وازا، دینک هب ساحم ی چراخ زرا اب ناروتسر کی رد ار راوشد

There

.....  
 تسایسک تسرد، دراد دوجو و دمتسیس اب گرزب لکش م کی اما

is.

.....  
 دراد دوجو

System Two is what we call lazy.

.....  
 میمانلیم لبنت ام ار و دمتسیس

Wait.

.....  
 دینک ربص

Lazy is a very strong word to use for our logical mind.

.....  
 تسام یقطنم نهذ فیصوت یارب یوق رایسب هم لک کی لبنت

It sounds like you are saying our brain prefers not to work hard if it can avoid it.

.....  
 دنک بان تچا تخس راک زان او تب رگا دهلیم حیجرت ام زغم دیوگلیم امش هک دسرلوم رظن هب

That is exactly what the research suggests.

.....  
 دهلیم ناشن تاقیقحت هک تسایسی چی نامه اقیقد نی

Thinking deeply takes a huge amount of physical energy.

.....  
 دراد زاین یکی زیف یژننا ی دایز رادقم هب قی مع ندرک رکف

It actually burns calories and makes your pupils dilate.

.....  
 دن کلیم داشگ ار امش یاهکم درم و دن ازوسلیم ی رلاک اعقاو نی

So our brain tries to conserve energy by letting System One handle almost everything on autopilot.

.....  
 زی چی همه اب ی رقت تیری دم یارب کی دمتسیس هب نداد هزاجا اب ار یژننا دن کلیم ی عس ام زغم نی یارب انب  
 دنک ظفح راکدوخ تروصاهب

Exactly.

.....  
 اقیقد

We think we are making logical choices, but often we are just following the first fast thought that pops into our heads because System Two was too tired to check the facts.

هک عیرس رکف نیلوا زا طقف بلغا اما، مینکلم یقطنم یاهباختنا میراد هک مینکلم رکف اما دنکی سررب ارقیاقح هک دوب هتسخ یلیخ و دمتسیس اریز مینکلم یوریپ دسرلم نامانه.

One of the most fascinating and dangerous things System One does is create stories to explain the world.

رد رس چرم و چره زا ات دنکلم کمک اما هب نی؟ تسا تسرد، میتسه یعیبط نایارساناتساد ام میروایب.

We are natural storytellers, aren't we?

ناتساد دهاوخب هکنیا زا رتشیب دشاب هداس و ناوخمه ناتساد دهاوخلیم کی متسیس اما، میتسه دشاب تسرد.

It helps us make sense of the chaos.

We are, but System One wants the story to be coherent and simple more than

دسرلم بیجع همک کی رظن هب نی

it wants the story to be true.

دراد دوجو هک تسایزیچ مامت، دینیبلمی هچنآ هک تسایانعم هب نی

Kahneman has a special acronym for this.

W-Y-S-I-A-T-I.

یعطق و لاماک ریوصت کی و دریگلم ار میراد هک یتاعالطا زایمک رادقم ام زغم هک تسانعم نادب نی دریگلم هدیدان مینادلیمن هک اریزیچ ره و دزاسایم تیعیقاو زا

That sounds like a strange word.

What does it stand for in plain English?

تمیقانارگ رایسب راولش و تک کی وا و منک تاقالم دیدج درف کی اب نم رگا، لاثم ناووع هب دشوپب،

It stands for what you see is all there is.

It means our brain takes the tiny amount of information we have and builds a complete certain picture of reality, ignoring everything we don't know.

و ل م ا ک ری و ص ت ک ی و د ری گ ل ی م ا ر م ی ر ا د ه ک ی ت ا ع ا ل ط ا ز ا ی م ک ر ا د ق م ا م ز غ م ه ک ت س ا ن ع م ن ی ا ه ب ن ی ا  
د ری گ ل ی م ه د ی د ا ن ا ر م ی ن ا د ل ی م ن ه ک ی ز ی چ ر ه و د ز ا س ل ی م ت ی ع ق ا و ز ا ن ی م ط م

For example, if I meet a new person and they are wearing a very expensive suit,

ه د ی ش و پ ی ت م ی ق ا ن ا ر گ ر ا ی س ب ر ا و ل ش و ا ت ک و ا و م ن ک ت ا ق ا ل م د ی د ج م د ا ک ی ا ب ر گ ا ، ل ا ت م ن ا و ن ع ه ب  
د ش ا ب

my System One might decide they are very intelligent and successful.

ت س ا ق ف و م و ش و ه ا ب ر ا ی س ب و ا ه ک د ری گ ب م ی م ص ت ت س ا ن ک م م ن م ک ی م ت س ی س

Exactly.

ا ق ی ق د

That is a classic example of the halo effect.

ت س ا ی ا ه ل ا ه ر ت ا ز ا ک ی س ا ل ک ل ا ت م ک ی ن ی ا

I can see how this is a huge trap for English learners.

ت س ا ی س ی ل گ ن ا ن ا ز و م ا ن ا ب ز ی ا ر ب گ ر ز ب ه ل ت ک ی ن ی ا ه ک م ن ی ب ب م ن ا و ت ل ی م

Their System One creates a story of inferiority that can be very damaging to their confidence.

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

They would realize that speaking fast is just a habit, not a measure of intelligence.

ش و ه ز ا ی ر ا ی ع م ن ، ت س ا ت د ا ع ک ی ط ق ف ع ی ر س ن د ر ک ت ب ح ص ه ک د ن و ش ل ی م ه ج و ت م ا ه ن آ

Yes, but System Two is often taking a nap, so it just accepts the fast story

ک ی م ت س ی س ز ا ا ر ع ی ر س ن ا ت س ا د ط ق ف ن ی ا ر ب ا ن ب ، ت س ا ن د ز ت ر چ ل ا ح ر د ب ل غ ا و د م ت س ی س ا م ا ، ه ل ب  
د ن ک ل ی م ل و ب ق ش س ر پ ن و د ب

from System One without questioning it.

د ن ت س ه ن آ ز ا ه د ا ف ت س ا ق ش ر ا ع ن ا ب ا ی ر ا ز ا ب و د ه ل ی م م ا ج ن ا م ز غ م ه ک ر گ ی د د ن ف ر ت ک ی ه ر ا ب ر د د ی ا ی ب  
م ی ن ک ت ب ح ص

Let's talk about another trick our brain plays that marketers love to use.

ن ت خ ا د ن ا ر گ ن ل

Anchoring.

م. اهیدی نش یراجت تارکاذم رد عوضوم نی ا هرابرد نم

I have heard of this in business negotiations.

It is about the first number mentioned, right?

اُقی قد؟ تس ا تسرد، دوشای م رکذ هک تس ا یددع نی لوا هرابرد نی ا

Exactly.

Kahneman showed that the first piece of information we receive acts like a heavy anchor in our minds.

ام نه زرد نی گنس رگنل کی دن نام مین کلیم تفایرد هک یتاعالطا هعطق نی لوا هک داد ناشن نم ناک  
دن کلیم لمع

If you walk into a boutique and see a watch that costs \$2,000 and then you see one for \$500, the second one feels like

500 یارب یتعاس سسپس و دراد تمیق رالد 2000 هک دینی بب یتعاس و دیوش کی توب کی دراو رگا  
دسرلیم رظن هب یمود، دینی بب رالد

a massive bargain.

گرزب هلم ام کی

But if you had seen a \$50 watch first, the \$500 one would seem incredibly expensive and overpriced.

هب الابات میق و نارگ یندرکن رواب زرت هب رالد 500 تعاس، دینوب هدی رالد 50 تعاس کی لوا رگا اما  
دیسرلیم رظن

Our brain doesn't look at the absolute value of the object.

دن کلیم ن هاگن عیش قل طم شزرا هب ام زغم

It only looks at the relative value compared to that first anchor.

دن کلیم هاگن رگنل نی لوا نآ اب هسی اقم رد ی بسن شزرا هب طقف

So our environment is constantly priming our brains to think in certain ways without us even realizing it.

نوب دن کلیم هدام آی صاخ ی اهشور هب ندرک رکف یارب ار نام زغم موادم روط هب ام طیحم نی اربان ب  
میوش هجوتم یتح هکنی ا

It is happening every single second.

د.تفایم قافاتا هیئات ره رد.

The words we hear, the music in a shop, even the temperature

امدی تح، هاگشورف کی یقی سوم، میونشلیم هک ی تمام لک

of the room can pull our anchors in different directions.

دشکب فل تخم تاهج هب ار ام یاهرگنل دن او تلیم قاتا

This is why it is so important to be intentional about the English environment we create for ourselves.

هن اه آگآ مین کلیم داجی انام دوخ یارب هک یسی لگنا طی حم دروم رد هک تسامهم رای سب لیل د نی مه هب  
می نک لمع

If you only listen to news reports about how difficult and impossible English is, your anchor for your own potential will be very low and you will feel like you are failing because your brain has accepted a negative anchor as the truth.

تسام یسی لگنا ندوب نک مم ریغ و ی تخس هراب رد هک دی هلیم شوگ ی ربخ ی اه اش رازگ هب طقف رگا  
تسکش هک دین کلیم ساسح و دوب ده اوخ نی یاپ رای سب نات دوخ لیس نات پ یارب امش رگنل  
تسام هت فری زپ تقی قح ناو نع هب اری فنم رگنل کی نات زغم نوچ دی اهدروخ

That is a very powerful point, Julia.

ایلوچ، تسام یوق رای سب هتکن کی نی

By slowing

ندرک دنک اب

down and choosing slow English, you are setting a new realistic and positive anchor for your brain.

دین کلیم نی یعت دوخ زغم یارب تبثم و هن ای ارگاع او دی دج رگنل کی امش، مارا یسی لگنا باختنا و

It allows System 2 to feel comfortable and safe instead of constantly stressed by high pressure anchors.

راشرف تحت امئاد هکنی ای اج هب دنک تی نما و ی تحار ساسح هک ده لیم هزاجا و د متسیس هب نی  
دشاب نی گنس یاهرگنل

Part 5.

5. تمسق

Loss Aversion.

نایز زان بان تچا

Why we fear change.

می سر تای م ری غت زا ارچ

Now we come to perhaps the most famous discovery in the book.

می سر لیم باتک نی ا رد فشک نی رتروه شم هب دایز لام تچا هب الاح

Loss Aversion.

نایز زان بان تچا

This is the idea that the pain of losing is much stronger than the joy of gaining, isn't it?

تسا تسرد، تسا ندروآ تسرد هب داش زان رتلیوق رایسب نداد تسرد زا درد هک تسا هدی نی

Precisely.

أقیقد

For most humans, the

اهناسنا رثکا یارب

emotional pain of losing \$100 is twice as powerful as the joy of finding \$100.

تسا رالد 100 ندرک ادیپ داش زان رتلیوق ربارب ود رالد 100 نداد تسرد زا یس اسح درد

Evolutionarily, that makes a lot of sense.

تسا یقطنم آلماک نی، یلماکت رظن زا

Losing your only food was a death sentence while finding extra food was just a bonus.

شاداپ کی طقف یفاضا یانغ ندرک ادیپ هک یلاح رد دوب گرم مکح کی امش یانغ اهنت نداد تسرد زا  
دوب

It was a perfect survival strategy for the jungle but it can be a disaster for personal growth in the modern world.

نردم یای ندردی صخش دشر یارب دن او تلیم اما دوب لگنج یارب یلاع اقب یژتارتسا کی نی  
دشاب رابه عجاف

How does this specifically affect someone trying to improve their life or their English skills?

دراد دوخ یسی لگنان ابز یاهت راهم ای یگدنز دوب هب رد یعیس هک یسک رب هنوگچ صاخ روط هب نی  
دراذگلیم ریثأت

It makes us risk averse.

دن کلیم رود یری ذپاکسی ر ز ا ر ا م نی ا

We stay in bad jobs or keep using inefficient study methods because we are terrified of what we might lose if we change.

تسا نکمم هچن آن ز اری ز مین کلیم هدفاتسا دم آراکان هعلاطم ی اهشور ز ا ی مین املی م دب ی اهلاغش رد ام می راد تشحو ، می هدب تسد ز ا یری غت اب

Think about a student who is afraid to participate in a group discussion in English.

دسرتایم یسی لگنا نابز هب ی هورگ ثحب کی رد تکرش ز ا هک دینک رکف زوم آشناد کی هب

They aren't thinking about the gain of practice.

هابتشا تروص رد شوریورب آ نداد تسد ز ا لامتحا هب طقف ، نی رمت ی ای ازم هب ندرک رکف ی اج هب وا دن کلیم رکف

They are only thinking about the potential loss of their dignity if they make a mistake.

Exactly.

اُقیقد

System 1 is shouting danger because it perceives a mistake as a loss of social status.

کرد ی عامتجا تی عقوم نداد تسد ز ا ناو نع هب ار هابتشا کی اری ز رطخ دن زلم دایرف کی متسیس دن کلیم

And

9

since System 2 is lazy, it doesn't step in to say, Hey, making a mistake is actually the only way to gain fluency.

عقاو رد ندرک هابتشا ، ی ه ، دیوگب ات دوشلی من لمع دراو ، تسرا ل بنت ود متسیس هک یی اجن آن ز ا هلومرف هرابود ار اهتیی عقوم نی ا هناه آ روط هب دی اب ام . تسرا طلست ندروآ تسد هب یارب هار اهنت دنی بب ار ندروآ تسد هب ، نداد تسد ز ا ی اج هب ات می هد بیری ار دوخ زغم ات مینک

We have to consciously reframe these situations to trick our brain into seeing the gain instead of the loss.

Part 6 The Battle of the Two Selves Kahneman also explores a very strange internal conflict between what he calls the experiencing self and the remembering self.

دوخ ود دربن : ۶ تمسق

Wait, are you saying we have two different versions of our

دوخ وا هک هچن آنی ب دن کلی م ی سر رب ار بی جع رای سب ی نورد ضراعت کی نی نچمه نمناک  
دمانلی م هدر و آدای هب دوخ و هدر نکاه ب رجت

own identity living inside our memories?

هلب، یعون هب؟ نامتارطاخ ل خاد رد ار نامدوخ تیوه

In a way, yes.

The experiencing self is the one who lives strictly in the present moment.

دن کلی م ی گدنز ل اح هظحل رد ل ماک هک تسای س ک هدر نکاه ب رجت دوخ

That is the self that feels the heat, the cold, or the joy of a conversation right now.

دن کلی م ساسح ا هظحل نی مه ار همل اکم کی ی داش ای، امرس، امرگ هک تسای دوخ نامه نی ا

Exactly.

ا قی قد

But here is the truly shocking part discovered in the book.

دراد دوج و باتک رد هدش فشک زی گنالت فگش ا ع ق او تمسق هک تساج نی ا ما

The remembering self is the one who makes all of your future decisions.

دری گلی م ار امش هدر نی ا تامی صت مات هک تسای س ک هدر و آدای هب دوخ

That sounds very unfair to the version of us that actually has to live

دی ا ب ا ع ق او هک ام زا ی اهخسن ی ا رب تسا ه نال داعان رای سب رظن هب نی ا

through the experience.

دنک روبع هب رجت نی ا زا

It is unfair because the remembering self follows a very specific rule called the peak end rule.

لابند ار نی ا پچوا نوناق مان هب صاخ رای سب نوناق کی هدر و آدای هب دوخ اریز تسا ه نال داعان نی ا  
دن کلی م

I think I have heard of this in psychology articles.

م اهدی نش عوضوم نی ا هرابرد ی سانشن اور تالاقم رد من کلی م رکف

It means we only remember the most intense moment and the very last moment of an event.

میروآیم دای هب ار دادیور کی هظحل نی رخ آ و هظحل نی رتدی دش طقف ام هک تسای نعم نی ا هب نی ا

Precisely.

آقی قد

You could have a two-week vacation where thirteen days were absolutely perfect and full of sunshine.

بات آزا رپ و یلاع ال ماک ن آ زور هدزیس هک دیشاب هت شاد ی اهت فیه ود تالی طعت کی دین اوتایم امش دشاب.

But if you lose your passport on the very last day, your remembering self will label

امش هدن روآدای هب دوخ، دینک مگ ار ناتاهم ان رذگ زور نی رخ آ رد رگا ام

the entire trip as a disaster.

دن کلیم ی راذگ اب سچ رب هعجاف کی ناو نع هب ار رفس لک

Exactly.

آقی قد

It completely ignores the long duration of the happiness and focuses only on the painful ending.

دن کلیم زکرمت کان درد نای اپ رب طقف و دری گلم هدی دان ار یلاح شوخ ی نال و ط تدم ل ماک روط هب

This explains why some people have one bad experience in an English class and decide they hate the language for the rest of their lives.

و دنراد یسی لگن ان اب زسالک کی رد دب هبرجت کی دارفا زا یخرب ارچ هک دهلم حیضوت نی دیشاب رفتنم نابز نی زا ناشرمع هیقب یارب هک دنری گلم میمصت

Their remembering self has created a negative story based on one peak of embarrassment.

تسا هدرک داجی اتل اجخ جوا کی ساسا رب یفنم ناتساد کی اهن آ هدن روآدای هب دوخ

They are ignoring all the small wins and the hours of successful learning they had before that moment.

هدی دان ار دن ت شاد هظحل ن آ زا لبق هک یق فوم یری گدای ی اهت عاس و کچوک ی اهلی زوری پ مامت اهن آ دنری گلم

We need to be much more kind to our experiencing self by reminding our memory of the good moments.

مینی کمک بوخت اظحل ی روآدای هب و میشاب نامهدن نگاه برجت دوخ اب رت ان اب رهم رای سب دی اب ام

We do.

We need to realize that the stories our memory tells us are often biased and missing the full picture.

دنتسه صقان و هناضرغم بلغا، دیوگلی م ام هب نامهظفاح هک یی اهناتساد هک مینک کرد دیاب ام

So we should intentionally celebrate the end of our study sessions to create a better memory?

That is a brilliant practical application for our friends listening.

داچی رتهب هظفاح کی ات میریگب نشج ار نامهلعل اطم تاسلج نایاپ یدمع روطه ب دیاب نیاربانب  
دنهلم شوگ هک تسا نامناتسود یارب هداعلاقوف یلمع دربراک کی نی؟ مینک

Always end your English practice with something you enjoy so your remembering self wants

to come back tomorrow.

هب دوخ ات دیناسرب نایاپ هب دیربلم تذل نآ زا هک یزیچ اب اردوخ یسیلگنا نابز نیرمت هشی مه  
ددرگرب ادرف ده اوخب امش هدنروادای

Part 7 The Availability Trap Why do we believe some things are very common while we think others are very rare?

ندوب سرتسرد ردهلت: 7 تمسق

Is it because we have looked at the statistics and the data like a scientist?

لیلد نی اهب ای؟ ردان رایسب ار رگیدی خرب هک یلاح رد مینالم چی ار رایسب ار اهزیچ یخرب ارچ  
زگره ابیرقت؟ می ادرک هاگن اهداد و رامآ هب دنمشناد کی دننام ام هک تسا

Almost never.

It is usually because of a shortcut called the availability heuristic.

تسا ندوب سرتسرد ردهدعاق مان هب ربنایم کی لیلد هب آلومعم

That is a very technical term for a podcast.

What does it mean for a normal person in their daily life?

تسا تسکدپ کی یارب ینف رایسب حالطصا کی نی

It means that if you can

دیناوتب امش رگا هک تساینعم نی اهب نی؟ درادی نیانعم هچ هرمزوریگدنز ردیداع درف کی یارب نی

remember an example of something easily, your brain decides that it must be very important.

مهم را یسب دیاب نآهک دری گلی م میمصت امش زغم، دیروایب دای هب اریزیچ زالاثم کی یتحار هب دشاب.

This is why people are often more afraid of flying in a plane than they are of driving a car to the supermarket.

تکرارمپوس هب یگدننار زارتشیب امیپاوه رد زاورپ زالاومعم مدرم هک تسالید نی مه هب دنسرتایم.

Exactly.

أقیقد.

A plane crash is a loud, dramatic, and vivid story that stays in your memory easily.

دنالمی یقاب امش هظفاح رد یتحار هب هک تساهدنز و کیتامارد، دنلب ناتساد کی امیپاوه طوقس.

While car accidents happen every day and are rarely reported as big, dramatic news stories.

کیتامارد و گرزب رابخا ناونع هب تردن هب و دن تفالیم قافتا زور ره وردوخ تافداصت هک یلاح رد دنوشلیم شرازگ.

Because the plane story is more available in your mind,

تسارسرتسد رد رتشیب امش نهذ رد امیپاوه ناتساد اریز

system one assumes it is a much bigger risk.

تسارتگرزب کسیر کی نیاهک دنکلیم صرف کی متسیس.

I see this happen with English learners when they think about their mistakes.

دننکلیم رکف دوخ تاهابتشا هب هک یتقو منیبلیم یسیلگنان ازومآن ابز رد ار نیانم.

They remember that one time they used the wrong word and someone looked confused.

دیسرظن هب چیگیسک و دندرک هدافتسا تسردان همک زاراب کی هک دنروآیم دای هب اهنا.

That memory is so available and loud that they think they make mistakes every time they open their mouth.

Even if they have spoken perfectly for the last three hours, that one loud memory dominates their thinking.

دننکلیم زاب ارناشناهد هک راب ره دننکلیم رکف هک تسادنلب و سرتسد رد دنقنآ هظفاح نآ دننکلیم هابتشا.

We are essentially victims of what is

رکفت رب دن لب هظفاح کی نآ، دنشاب هدرک تبحص لماک روطاهب تعاس هس تدم هب اهنآ رگا ی تح  
دراد طلست اهنآ

most vivid and emotional in our minds.

تسا رتلی ساسح او هدنزام نهذ رد هک می تسه هچنآ ینا برقی ساسا روطاهب ام

So we have to use system two to look at the actual evidence instead of just our loudest memories.

هکنیا یاج هب مینک هاگن ی عقاو دهاوش هب ات مینک هدافتسا و دمتسیس زا دیاب ام نیاربان ب  
مینک هجوت نامتارطاخ نی رتدن لب هب طقف

Yes, we must ask ourselves if we are remembering the truth or just the most dramatic story.

ارناتساد نی رتاکیتامارد طقف ای میروآلم دای هب ارتقیقح ای آ هک میسرپب دوخ زا دیاب ام، هل ب

Part 8 The planning fallacy and overconfidence.

دح زاشی بسفن هب دامتعا و یزیراهمانرب یاطخ: 8 تمسق

Have you ever noticed that a project at work always takes twice as long as you originally thought?

رکف ادتبا رد هک ینامز ربارب ود هشی مه راک لحم رد هژورپ کی هک دی اهدش هجوت م لاح هب ات ای آ  
دشکلیم لوط دی درکلیم

Every single time.

ر.اب ره

I think I can finish a task in one

اما، منک مامت تعاس کی رد ار راک کی مناوتلیم منکلیم رکف

hour, but it always takes three or four.

دشکلیم لوط تعاس راهچ ای هس هشی مه

Kahneman calls this the planning fallacy and it is a symptom of our natural overconfidence.

تسام یعی بسفن هب دامتعا زاناشن کی نی او دمانلیم یزیراهمانرب یاطخ ار نیان مناک

We are very bad at predicting the future because we only look at the best case scenario.

مینکلیم هاگن ویرانس نی رت هب هب طقف اریز می تسه دب رایسب هدنی آ ینی باشی پ رد ام

We ignore all the possible delays, mistakes, and interruptions that are guaranteed to happen.

This is why so many people give up on their goals, like learning a new language or starting a fitness routine.

.....  
 می‌ری‌گی‌م هدی‌دان ار دن ت فالایم قافت‌ال‌عطق هک نک‌مم ی‌اه‌اف‌قو و ت‌اه‌اب‌ت‌شا، اه‌ری‌خ‌أت م‌امت ام

They plan based on their

.....  
 ل‌اور کی عورش ای دی‌ج ناب‌ز کی یری‌گ‌دای دن نام، دوخ فاده‌ا زا مدرم‌زا یری‌س‌ب هک تس‌ا ل‌یل‌د نی‌مه‌ب  
 دن‌ش‌ک‌لی‌م تس‌د، یش‌زرو

system one excitement, which tells them they can be fluent in three months.

.....  
 هام‌س رد دن‌ن‌اوت‌ای‌م دی‌و‌گی‌م اه‌ن‌آ هب هک دن‌ن‌ک‌لی‌م ی‌زی‌راه‌م‌ن‌رب دوخ کی مت‌سی‌س نا‌ج‌یه‌س‌اس‌ا رب‌اه‌ن‌آ  
 دن‌وش‌ط‌ل‌س‌م

And when reality doesn't match that fast story, they feel like they have failed personally.

.....  
 دن‌اه‌دروخ تس‌ک‌ش‌اص‌خ‌ش هک دن‌ن‌ک‌لی‌م‌س‌اس‌ح‌ا، درادن‌ت‌ق‌ب‌اط‌م‌عی‌رس‌ن‌ات‌س‌اد‌ن‌آ اب‌تی‌ع‌ق‌او‌ی‌ت‌ق‌و و

If we use system two to look at how long it actually took other people, we would have much more realistic expectations.

.....  
 ت‌ار‌اط‌ن‌ا، تس‌ا هدی‌ش‌ک‌ل‌وط‌رد‌ق‌چ‌ن‌ار‌گی‌د‌می‌ن‌ی‌ب‌ب‌ات‌می‌ن‌ک‌هدافت‌س‌ا و د‌مت‌سی‌س‌زا ر‌گا  
 ت‌ش‌اد‌می‌ه‌او‌خ‌یر‌ت‌اه‌ن‌ای‌ار‌گ‌اع‌ق‌او

But looking at data is boring and slow, so we prefer to listen to our own optimistic illusions.

We also suffer from the sunk cost fallacy, where we keep doing

.....  
 ت‌ام‌ه‌وت‌ه‌ب‌می‌هد‌لم‌ح‌ی‌ج‌رت‌ام‌ن‌ی‌ار‌ب‌ان‌ب، تس‌ا دن‌ک‌و ه‌دن‌ن‌ک‌اه‌ت‌س‌خ‌اه‌داد‌ه‌ب‌ندرک‌ها‌گ‌ن‌ام  
 می‌هد‌ش‌و‌گ‌دو‌خ‌ه‌ن‌ان‌ی‌ب‌ش‌و‌خ

something just because we have already invested time.

.....  
 نی‌ا ه‌ب‌ط‌ق‌ف‌می‌هد‌لم‌ه‌م‌ادا‌یر‌اک‌ما‌ج‌ن‌ا‌ه‌ب‌ام‌ه‌ک‌ی‌ی‌اج، می‌رب‌لم‌چ‌ن‌ر‌هد‌ش‌ق‌ر‌غ‌ه‌ن‌ی‌زه‌ی‌اط‌خ‌زا‌نی‌ن‌چ‌مه‌ام  
 می‌اه‌درک‌یر‌اذ‌گ‌اه‌ی‌ام‌رس‌ن‌ام‌ز‌ال‌ب‌ق‌ه‌ک‌ل‌یل‌د

Like finishing a terrible book or staying in a class that isn't helping us learn at all.

.....  
 می‌ری‌گ‌ب‌دای‌ال‌ص‌ا دن‌ک‌لی‌م‌ن‌ک‌م‌ک‌ام‌ه‌ب‌ه‌ک‌ی‌س‌ال‌ک‌رد‌دن‌ام‌ای‌د‌ب‌بات‌ک‌کی‌ندرک‌م‌امت‌دن‌ام

Our brain hates the idea of wasting what we already spend, so it forces us to waste even more time.

.....  
 نام‌ز‌دن‌ک‌لی‌م‌رو‌ب‌ج‌م‌ار‌ام‌ن‌ی‌ار‌ب‌ان‌ب، تس‌ا ر‌ف‌ن‌تم‌می‌اه‌درک‌ج‌رخ‌ال‌ب‌ق‌ه‌ک‌ه‌چ‌ن‌آن‌داد‌رده‌هدی‌زا‌ام‌ز‌غ‌م  
 می‌هد‌رده‌ار‌یر‌ت‌شی‌ب

It is so important to recognize when we are just throwing good time after bad time.

Sometimes the most logical thing to do is to stop and start something new.

میتسه دب نامز زا دعب بوخ نامز نداد رده لاح رد طقف ی نامز هچ میهد صیخشت هک تسامهم رایسب

Part nine, creating friction for

مینک عورش دیدج یزیچ و میوش فوقوتم هک تسامی راک نیرتلیقطنم تاوقایهآگ

better decisions.

رتهب تامیمصت یارب کاکطصا داچیا: 9 تمسق

So the big question is, how do we actually start thinking slower in a world that is moving so fast?

It sounds like we need to create some friction in our decision making process.

تکرح لاح رد تعرس هب هک ییایند رداعقاو میناوتلیم هنوگچ هک تسامی گرزاب لاوس نیاربانب  
دوخ ییگامیمصت دنی آرف رد کاکطصا ی رادقم دیاب ام هک دسرلیم رظن هب؟ مینک رکف رتدنک، تسام  
مینک داچیا

That is the perfect word.

تسام یبسانم آلماک هم لک نی

Friction is what slows down a car and we need it for our brains.

میراد زاین دوخ یاهزغم یارب نآ هب ام و دن کلیم دنک ار نیشام کی هک تسام یزیچ کاکطصا

One way to do this is to simply wait before you speak or make a big purchase.

Kahneman suggests that we should always question our

ربص طقف، گرزاب دیرخ کی ماچنا ای ندرک تبحص زا لبق هک تسامی راک نیاماجنا یاهار زا یکی  
دینک

first impressions.

مینک کش دوخ یاهاتش ادرب نیلوا هب دیاب هشیمه هک دن کلیم داهنش یپ نمناک

When you feel that sudden gut feeling or strong certainty about something, that is your signal to stop.

تسامش تمالع نی، دین کلیم ساسح اریزیچ هرابرد یوق تی عطق ای ناهگان ساسح نآ هک یوقو  
دیوش فوقوتم هک

Ask yourself, what would happen if the opposite of this thought were true?

دنتفالیم یقافاتا هچ، دشاب تسررد رکف نیاسرکع رگا، دیسرپب دوخ زا

This forces system two to wake up and start looking for evidence in the real world.

دشاب ی عقاوی ای ند رد ده اوش لابند هب و دوش رادی ب هک دن کلیم راداو ار و د متسیسی نی ا

Another technique is called the pre-mortem, where you imagine a project has already failed in the future.

هدنی آ رد ه ژورپ کی دین کلیم روصت امش هک یی اج، دراد دوج و گرمشی پی مان هب رگی د کی نکت کی تس ا ه دروخ تس کش

That is brilliant.

تسا هدا علاق و ف نی ا

It allows you to see the risks before they become real

دینی بب ار اه اکسی ر، دنوش زورما ی عقاو تال کشم هک نی ا زا لب ق ده لیم هزاج امش هب نی ا

problems today.

دین کلیم لی دبت ی زیراه مان رب ی ارب دی فم ی رازبا هب ار امش سفن هب دام تعانی ا

It turns your overconfidence into a useful tool for planning.

And finally, we should accept that we will never be perfectly logical creatures like computers.

دوب می ه اوخن اهرت وی پی ماک دن نام ی لم اک ی قطن م تادوجوم زگره هک می ری ذپب دی اب ام، تی اهن رد و

We are humans and our biases are part of our identity and our history.

But being aware of the machine is the first step to mastering it.

دن تسه ام خیرات و تی وه زا ی شخب ام تابصعت و می تسه ناسن ا ام

Every time you pause to think, you are exercising your system too and becoming a more intelligent learner.

تسا ن آ رب طلست ی ارب مدق نی لوا، نی شام زا ی ه اگا آ ام

Part 10 conclusion of the journey.

کی هب و دی تسه دوخ و د متسیسی نی رم ت لاح رد، دین کلیم تکم ندرک رکف ی ارب امش هک راب ره دی و شلم لی دبت رتاش وه اب هدن ری گدای

Julia, it

has been an incredible journey through the mind of Daniel Kahneman today.

رفس ی ری گاهجی تن: 10 تمس ق

I feel like I am walking away with a much clearer understanding of why I make mistakes.

تسا هدوب ن من اک لی ناد نهذ قی رط زا هداعلا قوف رفس کی زورما، ای لوج

We hope this episode helps you recognize the two characters living in your own head every day.

مورلوم اج نی زا، من کلیم هابتشا ارچ هکنی زا یرتاحض او رای سب کرد اب من کلیم ساسحا

Remember that thinking slow is not a weakness.

یی اسانش، دیراد دوخ رس رد زور ره هک ارتی صخش و دات دنک کمک امش هب تمسق نی می راودیما  
دی دنک

It is a sign of wisdom and mental strength.

تسا ین نهذ تردق و تمکح زا یاهن اش ن نی

By giving your logical mind the time it needs, you are opening the door to better relationships

یری گدای و رتهب طب اور یوس هب رد ندرک زاب لاح رد، دراد زاین امش یقطن م نهذ هک ین امز ن داد اب  
دی تسه رتهب

and better learning.

دی سرتن، منک رکف یمک دیرانگب، دی وگیلم و دوشلیم فقوتم هک دیشاب یدرف هکنی زا

Do not be afraid to be the person who stops and says, let me think about that for a moment.

دهد تاجن یدی مان و ینامیش پ اهلاس زا ار امش دن او تلیم هداس هلمج کی نآ

That one simple sentence can save you from years of regret and frustration.

می رکشتم، دی دنارنگ یسی لگنا رازبا هب عج رد ام اب ار نامز نی هکنی زا

Thank you for spending this time with us in the English toolbox.

We are so proud of the progress you are making by choosing to listen deeply to these concepts.

راختفا رای سب، دی کلیم می هافم نی هب نداد شوگ قی مع باختنا اب هک یی اهلت فرشی پ هب ام  
می کلیم

Keep practicing, keep questioning your autopilot, and keep moving forward step by step.

دی دنک تکرح ولج هب مدق هب مدق و دی دنک کش دوخ را کدوخ هب، دی هد همادا نی رمت هب

We

ام

will see you in the next episode for more insights into your world and your English.

.....  
دی د می ه اوخ ن اتلی سی ل گ ن ا ن اب ز و دوخ ی ای ن د ه ر اب ر د ر ت ش ی ب ی ا ه ل ش ن ی ب ی ا ر ب ا ر ا م ش ی د ع ب ت م س ق ر د

Thank you for listening.

.....  
م ی ر ک ش ت م ، د ی د ا د ش و گ ه ک ن ی ا ز ا