

TRANSCRIPT · EPISODE 68

Do You Really Understand What You Desire

Line-by-line · English + ■■■■■■

298 lines

Your English Toolbox

Have you ever reached a goal you worked on for years only to feel empty the very next day?

دی درک یچو پ ساسح ادعب زور و دی دی سر دی اهدرک شالت ش یارب اهل اس هک ی فده هب لاح هب ات ای آ
هک دی وش هجوت م و دی سرب ی هوک هلق هب هک تسا نی ا لثم ؟تسا تسرد ،تسا ی بی جع ساسح نی ا
دی شاب اجن آ دی تس اوخ لم ارچ دی اهدرک شوم ارف

It's a strange feeling, isn't it?

It's like climbing a mountain, reaching the top, and realizing you forgot why you wanted to be there in the first place.

هک ندش هجوت م و ،هلق هب ندی سر ،تسا هوک هب دوعص لثم

Many of our listeners tell us they feel this success hangover with their English journey, too.

Exactly.

آقی قد

They hit a level, maybe B2, and suddenly the hunger is gone.

دورلم نی ب زا ی گن سرگ ناگان و دن سرلم 2 حطس هب اهن آ

But today, we're not

طقف ام ،زورم ام

just talking about English.

مینی کلی من تبحص یسی لگنا نابز هرابرد طقف

We're talking about the engine behind everything we do, our desire.

ن اماهت ساوخ نیعی ،مینی کلی م تبحص می هدلی م ماچنا هک یی اهدرک همه کرجم روتوم هرابرد ام

Welcome to your English toolbox.

دی دم آشوخ دوخ یسی لگنا نابز رازبا هبعج هب

I'm Martin.

.....

م.تسه نیترام ن م

And I'm Julia.

.....

م.تسه ایلوج ن م و

Today, we're looking at what J.

.....

ی.ج هچن آ ه ب ام، زورم ا

Stringer calls the architecture of desire.

.....

م.یزادرپلی م دم انلی م هتساوخ یرام عم رگنیرتسا

This is a deep dive into why we want what we want and why sometimes our own desires feel like a mystery to us.

.....

تاقوا یه اگ ارچ و میه اوخلی م میه اوخلی م هک ار هچن آ ام ارچ هکنیا هرابردتسا قی م ع ی سررب کی نی ا
دنسرلی م رظن ه ب ام عم ام یارب نامدوخ ی اههتساوخ

We'll explore why understanding your deeper why is the ultimate productivity tool.

.....

تسا یرواهره ب یی اهن رازبا امش رتاقی م ع لیلد کرد ارچ هک درک میه اوخ ی سررب ام

And we'll do it using clear, natural

.....

اب ار راک نی ا و

English so you can build your vocabulary while you build a better life.

.....

داد میه اوخ ماچنا یعی ب ط و حضاوی سیلی گنا زا هدافتسا

Julia, let's start with why that success hangover happens.

.....

می.نک عورش دتفالیم قافتا تیقفوم زا سپ تلاح نی ا ارچ هکنیا اب دی ی اب، ایلوج

Stringer suggests we often treat our goals like a cure.

.....

می.نکلی م هاگن نامرد کی دن نام نامفاده ه ب بلغا ام هک دنکلی م داهنش ی پ رگنیرتسا ی ج

Like a medicine for the soul?

.....

تسا ن آن ای ب یارب کرد ل باق رای س ب هار کی نی ا؟ حور یارب یی و راد لثم

That's a very relatable way to put it.

.....

Yes, we think if I reach this level of English, my social anxiety will be cured.

.....

دوشلی م نامرد مالی ع امتجا بارطضا، مسرب ی سیلی گنا زا حطس نی ا ه ب رگا می.نکلی م رکف ام، هلب

Or if I get this promotion, my feeling of being invisible will be cured.

دوشلرم نامرد من دوی ئیرمان ساسح، مریگب ار عی فرت نی ا رگا ای

But the goal

فده ام

is just a landmark, Martin.

نی ترام، تس ا ه ن اش ن کی ط ق ف

It's a sign on the road.

تس ا ه دا ج رد ت م ا ل ع کی نی ا

It isn't a doctor.

تس نی ن ک ش ز پ کی نی ا

It can't heal a wound from the inside.

د ن ک نامرد نورد زا اری مخ ز دن اوت لی من

That is why we feel the false horizon.

می ن کلی م بذا ک ق ف ا ساسح ام ه ک تس ا ل ل د نی مه ه ب

You know that feeling when you're hiking and you think you see the top of the hill?

دی نی بلی م ار ه پ ت ه ل ق دی ن کلی م رک ف و دی ن کلی م ی درون ه و ک ی ت ق و ا ر ساسح ا ن آ دی ن ا دلی م

Oh, I know it well.

م س ا ن ش ل ی م ب و خ ا ر ن آ م، آ

Your heart jumps, you push yourself to reach that line, and then you get there and see another higher peak behind it.

ن آ ت ش پ رت ا ل ا ب ه ل ق کی و ی سر ل ی م ا ج ن آ ه ب د ع ب و، ی ن ا ر ل ی م ط خ ن آ ا ت ا ر ت د و خ، د ن ز ل ی م د ن ت ت ب ل ق
ی نی بلی م

Exactly.

ا ق ی ق د

That's the neurochemistry of

ی ب ص ع ی می ش نی ا

dopamine.

تسا نیم اپود.

Our brain gives us a little reward for reaching the goal, but it immediately points to the next horizon.

دن کلیم هراشا ی دعب قفا هب هلصافالب اما، دهلیم ام هب کچوک هزیاج کی فده هب ندیسراب ام زغم

This is why we are always doing, but never arriving.

میسرلیمن زگره اما، میتسه اهراک ماجنا لاح رد هشیمه ام هک تسالیلد نیمه هب

We are treating our lives like a broken patient that needs constant fixing.

دراد زاین موادم حالصا هب هک مین کلیم راتفر هتسکش رامیب کی لثم ناملیگدنز اب ام

Stringer invites us to stop trying to cure ourselves with goals and start understanding the architecture of why we chose those goals in the first place.

کرد هب عورش و مینک فقوتم ار فاده اب دوخ نامرد یارب شالت هک دن کلیم توعده ام زا رگنیرتسا
مینک لوا هلهو رد فاده نا باختنا ییارجی رامعم

To do that, we have to listen to the three voices

میهد شوگ ادص هس هب دیاب، راک نیایارب

of desire.

هتساوخزا

The first voice is the impulsive voice.

تسا یشناکت یادص لوا یادص

This is the child inside us that wants the chocolate cake, the Netflix binge, or the instant gratification.

دهاوخلیم یروفیاضرا ای، سکیلفتن یروخرپ، یتالکش کی هک تسام نورد کدوک نی

I know that voice very well.

مسانشلیم بوخیلیخ ار ادص نیام

It's loud, it's urgent, and it usually appears when I'm feeling stressed or lonely.

من کلیم ییاهنت ای سرتسا ساسح هک دوشلیم رهاظینامزالومعم و، تسایروف، تسادنلب ادص نی

Right.

تسا تسرد

It's an escape.

تسا رارف کی نی ا

Then there is the social voice.

دراد دوجو ی عامتجا ی ادص س پس

This is the architecture built by other people, our parents, our boss, or social media.

هدش هتخاس ی عامتجا ی اهاهن اسر ای نامسیئر، ام نی دل او، نارگی د طسوت هک تسای رام عم نی ا

This is the voice that says, you should

دی اب وت، دی وگلم هک تسای ی ادص نی ا

want a big house, or you should speak English without an accent because that looks more professional.

دسرلم رظن هب رتلی اه فرح نوچ ی نک تب حص ی سی لگنا هچ هل نو دب دی اب ای، ی ه اوخ ب ی گرزب ه ناخ

It's a borrowed desire.

تسا ی ضرق هتساوخ کی نی ا

It isn't yours, but you've lived in it for so long you think it belongs to you.

دراد قلعت وت هب ی نکلم رکف هک ی اهدرک ی گدنز نآ ردقن آ اما، تسی ن وت لام نی ا

It feels heavy because it's a performance.

تسا شی امن کی نوچ دوشلوم ساسح نی گنس

And the third voice, the one we usually find hardest to hear?

تسا ادص نآ؟ می ونشرب هک تسای نیرتاتخس آلوم عم هک ی نآ، موس ی ادص و

That's the voice.

The voice of the soul.

حور ی ادص

This one doesn't scream or demand.

دنکلم تساوخردهن دنزلم دایرفهن ی کی نی ا

It's a map, not a megaphone.

وگدنلب کی هن، تساهشقن کی نی ا

But it's so

ردقانی اما

hard to hear the soul when the social voice is telling you to work harder and the impulsive voice is telling you to hide from your problems.

یادص و نک راک رتاتخس دیوگلیم وت هب یعامتجا یادص یتقوی و ن شرب ار حوری ادص هک تسای تخس
وش ناهنپ تتال کشم زا دیوگلیم یشناکت

This is where we build the architecture of fantasy.

می زاسلیم ار لایخی رامعم ام هک تسای ییاج اجنی

We create mental movies of a future where we are finally perfect, just to escape the discomfort of today.

یتحاران زارارف یارب طقف، می تسه لماک هرخال اب نآ رد هک می زاسلیم یاهدنی آ زاینهذی اهل ملی ف ام
زورم

We spend so much time in the fantasy of being a fluent polyglot that we actually forget to enjoy the reality of the conversation we

تیی عقاو زاین کلیم شومارف عقاو رد هک می ناردگلیم ناور هنانب زدن چ کی ندوب لایخی رد تقو ردقانی
هک یاهم لاکم

are having right now.

میربب تذلل میراد نالا

Fantasy is a drug, Julia.

ای لوج، تسای وراذ کی لایخی

It numbs the pain of feeling not enough.

دن کلیم سحلیب ار ندوب یفاکان ساسح ا درد نی

But like any drug, the crash is inevitable when you realize the fantasy isn't real.

تسین ی عقاو لایخی ووشلیم هجوت م هک یتقو تسای ریذبان اب انتجان آ طوقس، یی وراذ ره دن نام ام

So the goal isn't to live in the fantasy, but to decode it.

مینک یی اشگزم رار نآ هک تسای نی ا هک لب، مینک یگدنزل لایخی رد هک تسین نی افده نی اربان ب

What is the fantasy trying to us about what we truly need?

دیوگلیم میراد زاین عقاو هچ نآ هرابرد ام هب اریزی چ هچ لایخی

If your fantasy is being a famous speaker, maybe you don't actually need the fame.

ی.ش اب هت شادن زاین ترهش هب اءق او دی اش، ی ش اب روهشم نارنخس کی هک تسرا نی او ت لایخ رگا

Maybe you just need to feel that your

دن دن مشرزا تراکفا هک ینک ساسح ا ی راد زاین طقف دی اش

thoughts have value.

تسرا رتلی بای تسد ل باق و رتاکچوک رای سب فده کی نی ا

That is a much smaller, much more reachable goal.

زاین هدن نکال اب ند نوی لیم کی هب هک نی ا نودب ینک ادی پ شرزرا زورم ا ی وگت فگ کی رد ین او ت لیم وت
ی.ش اب هت شاد

You can find value in one conversation today without needing a million followers.

ا ق ی قد

Exactly.

It's about finding the authentic need hidden behind the social craving.

تسرا ی عامت جا هت ساوخ تش پ رد هدش ناهن پ ی ع ق او زاین ندرک ادی پ هرابرد نی ا

In the next part, we're going to look at where these blueprints come from and how we often inherit them from ghosts in our past.

ح او را زا ار اهن آ بلغا هنوگچ و دنی آلم اچک زا اهلرط نی ا هک می زاد رپ لیم نی ا هب ام، ی دع ب شخب رد
می رپ لیم ثرا هب نام اهت ش ذگ

Julia, have you ever looked at your life and realized you are living in a house that someone

هک ین کلیم ی گدن زی اهن اخ رد هک ی اهدش هجوت م و ی اهدرک هاگن تالی گدن ز هب ل اح هب ات ای آ، ای لوج
تسرا هدرک ی حارط ی رگی د صخش

else designed?

نی ت رام، تسرا ی بی جع ری و ص ت نی ا؟ ی تسین ت دوخ ی ت ح هک ی صخش

Someone who isn't even you?

That's a strange image, Martin.

م اهدوب روطن نی ا من کلیم رکف، هل ب ام

But yes, I think I have.

دوبن مدوخ فده اعقاو ندوب یدی لوت یارب نم ساوسو هک مدش هجوت ماریخا

I realized recently that my obsession with being productive wasn't actually my own goal.

دوب لبنت ناو نع هب ندش هدی دزا مردام سرت نی

It was my mother's fear of being seen as lazy.

That is exactly what J.

دی وگلی م هت ساوخ ندرب ثرا نا هب رگن یرت سا یج هک ت سا یزی چی نام ه اقی قد نی

Stringer calls the inheritance of desire.

We don't just inherit our eye color or our height from our family.

میربلی من ثرا هب نام هداون اخ زا ار دوخ دق ای مش چ گنر طقف ام

We inherit their unfulfilled dreams and their rigid fears.

It's like being born into

میربلی م ثرا هب ار اه ن آ تخس ی اه لسرت و هدشن هدر و آرب ی اه ای ورام

a room with no windows and you never think to ask why it's so dark because that's just how the house was built before you arrived.

ردق نی ارج هک ینکن رکف زگره و یی ای ای اند هب ی اهرجن پ چی ه اب ی قاتا رد هک ت سا نی ا لثم نی
ت سا هدش هت خاس وت ند م آ زا لب ق ه ناخ هک ت سا روطنی نوچ ت سا کی رات

And if your parents were always worried about money, you might grow up an intense desire for a high-status job, even if that job makes you miserable.

اب لغش کی یارب دی دش هت ساوخ کی اب ت سا نکمم ، دن دوب لوپ نارگن هشی مه تن یدی او رگا و
دنک تخ بدب ار وت لغش نا رگا ی تح ، یوش گرزب ال اب رابتعا

You aren't chasing the job because you love the work.

یراد تسود ار راک نوچ ی تسینی لغش نا ل اب ند هب وت

You're chasing the job to fix a ghost's anxiety from 30 years ago.

ینی ک فرطرب شیپ ل اس 30 زا ار حور کی بارطضا ات ی تسه لغش نا ل اب ند هب وت

That is the ghost

یرام عم رد ت سا حور نام ه نی

in the architecture.

.....
 درادن قلعت ام هب رگید هک مینکلیم هدافتسا ی کدوک تالکشم لح یارب ناملیل اسگرزب یژرنا زام

We are using our adult energy to solve childhood problems that don't belong to us anymore.

.....
 هب ،میهد ریغت ار اهرط رگا مینکلیم ساسح ا نوچ ؟تسا تسرد ،تسا تخس نآ ندرک فقوت م ام
 می اهدرک تنایخ نامهداوناخ

But it's hard to stop, isn't it?

.....
 نامهداوناخ هب میهد ریغت ار اهرط رگا مینکلیم ساسح ا نوچ ؟هن ،تسا تخس ندش فقوت م ام
 می اهدرک تنایخ

Because we feel like we are betraying our family if we change the blueprints.

.....
 Exactly, and that brings us to the architecture of shame.

.....
 دن اسرلیم مرش یرامعم هب ار ام نی و ،آقیقد

Shame is the blindfold of the soul, Julia.

.....
 ای لوج ،تسا حور نامشچ ششوپ مرش

Shame tells us that if we look too closely at what we truly want, we'll find something bad or broken.

.....
 هتسکش ای دب یزیچ ،مینک هاگن میه اوخلیم اعقاو هچنآ هب کی دزن یلیخ رگا هک دیوگلی م ام هب مرش
 درک میه اوخ ادیپ

So we

.....
 ام سپ

hide our true desires in the basement of our personality.

.....
 مینکلیم ناهنپ نامتی صخش نی مزریز رد ار ناملی عقاو یاهتساوخ

We lock the door and we pretend that part of us doesn't exist.

.....
 درادن دوجو ام زاشخب نآ هک مینکلیم دومناو و مینکلیم لفق ارد

This is the betrayal of the self.

.....
 .تسا دوخ هب تنایخ نی ا

We choose to be a good version of what others want, but we leave our true self in the dark.

.....
 اهریکیرات رد ار ناملی عقاو دوخ اما ،میشاب دنه اوخلیم نارگید هچنآ زای بوخ هخسن مینکلیم باختنا ام
 مینکلیم

But here is the psychological truth.

تساجنی ای تخان شان اور تقیقح اما

When you lock a desire in the basement, it doesn't die.

دریلمن، ینکلم لفق نیمزریز رد ار هتساوخ کی ی تقو

It just gets louder.

دوشلم رتدنلب طقف

It starts to bang on the pipes of your

یاهالول رب ندی بوک هب دنکلم عورش

life.

تالی گدنز

Is that why some people have sudden, strange outbursts of anger?

دندراد مشخ نای غطیبی جع لکش هب و ناهگان دارفا ی خرب هک تسالی لد نیمه هب ای

Or why they suddenly quit their jobs without a plan?

تسای عقاوی ادص نی ا، هلب؟ دننکلم اهر ار ناشلغش همانرب نودب ناهگان هک تسالی لد نیمه هب ای
دنک روبع نیمز فک زا دنکلم ی عس هک

Yes, it's the authentic voice trying to break through the floorboards.

The more we suppress ourselves, the more distorted our desires become.

دنوشلم ش و دس م ی راوی د اب ینکلم ی عس هک تسای اهان دور لثم

It's like a river that you try to block with a wall.

ینی ک ش و دس م ی راوی د اب ینکلم ی عس هک تسای اهان دور لثم

Eventually the water will find a way out, often through a flood.

لیس قی رط زا بلغا، دنکلم ادی پ جورخ ی ارب ی هار بآ، تی اهان رد

So to remodel our life, we have to go down into the

هب نی ی اپ می ورب دی اب، ناملی گدنز ی زاس زاب ی ارب سپ

basement with a flashlight and look at what we've hidden.

مینی ک هاگن می اهدرک ناهنپ هچنآ هب و یوق غارچ کی اب نیمزریز

But most of us don't want to go into the basement, so we use the numbing paradox.

.....
 می‌ن‌کلیم هدف‌ت‌س‌ا‌ی‌س‌ح‌ل‌ی‌ب‌س‌ک‌و‌د‌ا‌ر‌ا‌پ‌ز‌ا‌س‌پ‌،‌م‌ی‌و‌ر‌ب‌ن‌ی‌م‌ز‌ر‌ی‌ز‌ه‌ب‌م‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ل‌ی‌م‌ن‌ا‌م‌ر‌ت‌ک‌ا‌ا‌م‌ا

Numbing.

.....
 ن‌د‌ر‌ک‌س‌ح‌ل‌ی‌ب‌.

That means to make something lose its feeling, like when a dentist gives you an injection.

.....
 ل‌و‌پ‌م‌آ‌و‌ت‌ه‌ب‌ک‌ش‌ز‌پ‌ن‌ا‌د‌ن‌د‌ک‌ی‌ت‌ق‌و‌ل‌ث‌م‌،‌د‌ه‌د‌ب‌ت‌س‌د‌ز‌ا‌ر‌ش‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ه‌ک‌ی‌ن‌ک‌ی‌ر‌و‌ط‌ا‌ر‌ی‌ز‌ی‌چ‌ی‌ن‌ع‌ی‌د‌ن‌ز‌ل‌ی‌م‌.

Exactly.

.....
 ا‌ق‌ی‌ق‌د‌.

We use doing as a drug.

.....
 م‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا‌و‌ر‌ا‌د‌ک‌ی‌ن‌ا‌و‌ن‌ع‌ه‌ب‌ا‌ه‌ر‌ا‌ک‌م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ز‌ا‌م‌.

We stay so busy, so productive, and so efficient that we don't have to feel the basement banging on the pipes.

.....
 ه‌ب‌ه‌ک‌ا‌ر‌ن‌ی‌م‌ز‌ر‌ی‌ز‌ی‌ا‌د‌ص‌م‌ی‌ش‌ا‌ب‌ن‌ر‌و‌ب‌ج‌م‌ه‌ک‌م‌ی‌ن‌ا‌م‌ل‌ی‌م‌د‌م‌آ‌ر‌ا‌ک‌ر‌د‌ق‌ا‌ن‌آ‌و‌ه‌د‌ن‌ز‌ا‌س‌ر‌د‌ق‌ا‌ن‌آ‌،‌ل‌و‌غ‌ش‌م‌ر‌د‌ق‌ا‌ن‌آ‌م‌ی‌ن‌ک‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌د‌ب‌و‌ک‌ل‌ی‌م‌ا‌ه‌ل‌ل‌و‌ل‌.

Stringer says that when we numb bad desires,

.....
 م‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌س‌ح‌ل‌ی‌ب‌ا‌ر‌د‌ب‌ی‌ا‌ه‌ل‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ی‌ت‌ق‌و‌د‌ی‌و‌گ‌ل‌ی‌م‌ر‌گ‌ن‌ی‌ر‌ت‌س‌ا‌،

like our loneliness or our fear, we accidentally numb our good desires too.

.....
 م‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌س‌ح‌ل‌ی‌ب‌م‌ه‌ا‌ر‌ن‌ا‌م‌ب‌و‌خ‌ی‌ا‌ه‌ل‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ی‌ف‌د‌ا‌ص‌ت‌ر‌و‌ط‌ه‌ب‌،‌ن‌ا‌م‌س‌ر‌ت‌ا‌ی‌ی‌ا‌ه‌ن‌ت‌ل‌ث‌م‌.

This is the paradox.

.....
 ت‌س‌ا‌س‌ک‌و‌د‌ا‌ر‌ا‌پ‌ن‌ی‌ا‌.

You can't selectively numb emotions.

.....
 ی‌ن‌ک‌س‌ح‌ل‌ی‌ب‌ا‌ر‌ت‌ا‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ی‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ت‌ر‌و‌ص‌ه‌ب‌ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ل‌ی‌م‌ن‌.

If you turn down the volume on your sadness, you turn down the volume on your creativity too.

.....
 ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌م‌ک‌م‌ه‌ا‌ر‌ت‌ت‌ی‌ق‌ا‌ل‌خ‌ی‌ا‌د‌ص‌،‌ی‌ن‌ک‌م‌ک‌ا‌ر‌ت‌ا‌ل‌ی‌ن‌ی‌گ‌م‌غ‌ی‌ا‌د‌ص‌ر‌گ‌ا‌.

That's why so many high achievers feel flat.

.....
 د‌ن‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ی‌ح‌و‌ر‌ل‌ی‌ب‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ق‌ف‌و‌م‌د‌ا‌ر‌ف‌ا‌ز‌ا‌ی‌ر‌ا‌ی‌س‌ب‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ل‌ی‌ل‌د‌ن‌ی‌م‌ه‌ه‌ب‌.

They are successful, but they can't feel the sun on their face.

.....
دندانک ساسحاش تروص رب ار دیش روخ رون دنناوتلی من اما، دنتسه قفوم

Their architecture is soundproof, but it's also joyproof.

.....
تسا ریگلی داش نینچمه اما، تسای ریگادص اهنآ یرام عم

We use our phones, our to-do lists, and even our English vocabulary

.....
نامیسی لگنا تاغل یتح و، نامی اهراک تسرهف، نامی اهنفلت زا ام

exercises to avoid being still.

.....
مینک بان تچا ندوب مارآ زا ات مینکلی م هدافتسا

Because in the stillness, the smoke of our desire becomes visible, and we are afraid of the fire.

.....
میسرتلی م شتآ زا ام و، دوشلی م یئرم نامهتساوخ دود، شمارآ رد نوچ

But the fire is where the energy is.

.....
دراد دوجوی ژرنا هک تسای یاج شتآ اما

If you want to be fluent, if you want to be a leader, you need that internal heat.

.....
یراد زاین ینوردی امرگ نآ هب، یشاب ربهری هاوخلی م رگا، ینک تبحص ناوری هاوخلی م رگا

So the cost of doing is actually the loss of our own vitality.

.....
تسا نامدوخ یگدن زرس نداد تسد زا عقاو رد اهراک ماجنا هنیزه سپ

We are working hard, but we aren't alive while we do it.

.....
میتسین هدنزنآ ماجنا نیح رد اما، مینکلی م راک تخس ام

So, Martin, how do we find

.....
روطچ، نیترام، سپ

our way back?

.....
مینکلی م ادیپ ار نامتشگزاب هار

If our mind is full of social voices and inherited blueprints, who can we trust?

.....
دامتعا میناوتلی م یسک هچ هب، تسای هدی سر ترا هب یاهحرط ویعامتجای اهدص زا رپ ام نهذ رگا
مینک؟

Stringer says we must trust the body as the blueprint.

میں نے دامتعا حرط ناونع ہب ندب ہب دی اب دی وگلی م رگ نیرتسا

The mind is a great liar, Julia, but the body is an honest witness.

تسا قداص دہاش کی ندب اما، ای لوج، تسا گرزب یو وگورد کی نہذ

I've noticed this.

م اہدش ہجوت م ار نی ا نم

When I'm doing something because I should, my shoulders are always up at my ears.

دن تسہ می اہاش وگ کی دزن و ال اب ہشی مہ می اہاناش، دی اب نوچ مہدلی م ماجنا اری راک ی تقو

I feel like I'm carrying a heavy backpack.

من کلی م لم ح نی گنس ی تشپاہل وک کی من کلی م ساسحا

That is a social voice desire.

تسا یعامتجا ی ادص ہتساوخ کی نی ا

It feels like a burden.

دوشلی م ساسحا نی گنس راب کی لثم

Your

تندب

body is telling you, this isn't yours.

تسین وت لام نی ا، دی وگلی م وت ہب

This is a borrowed blueprint.

تسا یضرق حرط کی نی ا

But when I'm doing something authentic, even if it's very difficult, my chest feels expansive.

ساسحا داشگ ماہنی س ہسفق، دشاب تخس یلیخ رگا ی تح، مہدلی م ماجنا ی عقاو ی راک ی تقو اما
دوشلی م

I feel like I can breathe deeper.

م شکب سفن رتاقی م ع مناوتلی م من کلی م ساسحا

That expansive feeling is the soul saying, yes, this is a room we were meant to live in.

میں نے ی گدنز نا رد دوب رارق ہک تسای قاتا نی ا، ہلب، دی وگلی م ہک تسا حوری داشگ ساسحا نا

We need to develop a vocabulary of longing to describe these physical sensations.

می‌دهد عسوت می‌سج تاساسح نی ا فیصوت یارب وزراً ناگژاو کی دیاب ام

We shouldn't just say, I want.

مه‌اوخلی م، می‌یوگب طقف دیابن

We should use words like yearning or ache.

می‌نک هدافتسا درد ای وزراً لثم ی تاملک زا دیاب

An

کی

ache is a physical reminder that a part of you is missing.

تسا هدش مگوت زای شخب هک تسای مسج یروآدای درد

And yearning is a holy word.

تسا سدقم هم‌لک کی وزراً و

It's a deep, long-distance desire for something beautiful.

تسابیزی‌زی‌چ یارب تس‌درود و قی‌مع هتساوخ کی نی

It's not a craving for a cookie.

تسین‌ین‌یری‌ش کی یارب قای‌تشار نی

It's a craving for a meaningful life.

تسا رادان‌عم ی‌گدنز کی یارب قای‌تشار نی

When you feel a yearning for a new language, for example, it's not just about grammar.

تسین‌نابزروت‌سد هرابرد طقف، ال‌ثم، ین‌کلی‌م ساسح ار دی‌ج نابز کی یوزراً ی‌تقو

It's a yearning for a wider world.

تسا رتاع‌یسو ی‌ای‌ند کی یوزراً نی

If you listen to the body, you can distinguish between an impulsive voice, which feels like a

کی لثم هک، یشن‌اکت ی‌ادص نی‌ب ین‌اوت‌لی‌م، ی‌هد شوگ ندب هب رگا

scratch you need to itch, and an authentic voice, which feels like a pull toward a horizon.

دوشلیم ساسحای قفا تمس هب ششک کی لثم هک ،ی عقاو ادص و ،ینارخب دیاب هک تسای شراخ ،یوش لئاق زیامت

But to hear that pull, we have to pay the cost of being.

می زادپرپ ار ندوب هنیزه دیاب ،ششک نآ ندینش یارب اما

We have to be willing to be still and feel the discomfort of the basement.

می نک ساسحار نیمزریزی تحاران و مینیشن تکاس هک می شراب هدامآ دیاب

Most of us are terrified of being bored or being quiet because that's when the architecture of shame starts talking.

هب عورش مرش یرامعم هک تسای تقو نیان وچ میراد ساره ندوب تکاس ای ندوب راکیب زام رتشیب دن کلیم تبحص

It says, you're wasting time.

یهدلیم رده ارت تقو یراد ،دیوگلیم

You're not good enough.

یتسین بوخ یفاک هزادنا هب

Why aren't you working?

رگا اما ؟ین کلیمن راک ارچ

But if

you stay in the room with that voice, eventually it runs out of things to say.

دوشلیم مامت شیهافرح تیاهن رد ،ینامب ادص نآ اب قاتا رد رگا

And underneath it, you find the real blueprint.

ین کلیم ادیب ار ی عقاو حرط ،نآ ریزرد و

It's like waiting for the mud in a lake to settle.

تسای هچ ای ردیال و لگ نتسشن یارب ندرک ربص لثم

Only then can you see the fish at the bottom.

ینیبب قامعا رد ار اهلیهام یناوتلیم تقو نآ اهنت

This is the most productive thing you can do for your personal development.

ی.دهد ماجنا تدوخ ی صخش دشری ارب یناوتایم هک تسای راک نیرترتؤم نی

Stop building for five minutes and just look at the foundation.

نک هاگن داینب هب طقف و شرکب تسد ن تخاس زا هقیقد چنپ

Are you learning English to prove you are smart to someone

یسک هب ات یریگیلم دای اریسیلگنا نابز ای

who isn't even in the room?

هیشوه اب ینک تباث تسین قاتا رد ی تح هک

Or are you learning because your soul yearns to hear the stories of people on the other side of the planet?

دونشب نی مز هرک فرط نآ رد اری مدرم ی اهان ات ساد دراد وزرآ وت حور نوچ یریگیلم دای ای

One is a wall.

تسا راویدی کی

The other is a bridge.

لپ یرگید

Your body knows which one is which.

تسا مادک مادک دنالیم تندب

Listen to your breath.

هدب شوگ تسفن هب

Listen to your heart rate.

هدب شوگ تبلق نابرض هب

Your body is the architect's assistant and it has the original plans.

دراد اری لصا ی اهرط و تسای رامعم رای تسد تندب

In our final part, we're going to talk about the sacredness of failure and what happens

دتفالی می قافاتا هچ هکنیا و مینک تبحص تسکش ندوب ی سدق هرابرد می اوخلم، رخآ شخب رد

when the whole building falls down.

دزیرلیم ورف نامتخاس لک ی تقو

Because sometimes, Julia, the best thing that can happen to a bad house is a storm that shows you it needs to be rebuilt.

هک تسای ن افوط دت فیب قافتا دب ه ناخ کی یارب دن او تلی م هک یزیچ نیرت هب ، ای لوج ، یه اگ نوچ
دراد یزاسزاب هب زاین دهلی م ناشن

I'm looking forward to that.

م.تسه نآ رظت نم

It sounds like hope, even in the ruins.

دسرلی م رظن هب شخب بدی ما مه اهه ناری و رد ی تح

It is hope because you are not the building.

ی.تسین نامتخاس وت نوچ تسای دی ما نی

You are the architect.

ی.تسه رام عم وت

Julia, let's talk about a feeling that most of us try to hide because it feels a bit ugly or small inside.

نوچ مینک شنانه پ مین کلیم ی عس ام رتشیب هک مینک تب حص ی ساسح ا هرابرد دی ای ب ، ای لوج
دسرلی م رظن هب کچوک ای تشزی م ک

I know

من الی م

exactly which one you mean, Martin.

ن.ت رام ، یی و گلی م ار کی مادک اقی قد

It's that little green monster we call envy.

We usually feel a deep sense of shame when we feel envious of someone else, don't we?

می مانلی م تداسح ار نآ ام هک تسای کچوک زبس یالوی ه نام

We try to push it down and pretend it isn't there because we think it us look petty or competitive.

ی عس ؟ تسای تسرد ، میراد ی قی م ع مرش ساسح ، مین کلیم تداسح ی رگی دی س ک هب ی تقو آل و م عم
ای کچوک ار ام مین کلیم رکف نوچ درادن دوجو هک مینک دوم ناو و میروایب نی یاپ ار نآ مین کلیم
دهلی م ناشن ی تب اقر

But J.

دراد صاخ ساسح نیا هرابردی توافقتم ال ماک هاگدی رگنیرتسای ج ام

Stringer has a completely different perspective on this specific emotion.

He says that in the architecture of desire, envy is actually one of your most valuable diagnostic

ی صیخشت ی اهرابزا نیرتدن مشزرا زای کی عقاو رد تداسح، هتساوخ یرامعم رد هک دیوگلیم وا

tools.

دراد صاخ ساسح نیا هرابردی توافقتم ال ماک هاگدی رگنیرتسای ج ام

That's a radical way to look at a feeling we normally try to delete.

تسوت ی صیخشت ی اهرابزا نیرتدن مشزرا زای کی عقاو رد تداسح، هتساوخ یرامعم رد هک دیوگلیم وا

Think of envy as a high-resolution map of your own unlived potential.

می نک فذح ار نآ می نکلیم ی عس ال ومعم هک تسای ساسح ا هب هاگن ی ارب لاکیدار هار کی نیا

So, if I feel a sharp pain of envy when I see a colleague speaking with incredible confidence in a meeting, what is that map showing me?

It is showing you a room in your own house that you haven't given yourself permission to open yet.

ری گب رظن رد تدوخ هدش نی گدنزی اهالی سناتپ زا ال اب حوضو اب هشقن کی ناووع هب ار تداسح

It's saying that I have that capacity

ساسح، دن کلیم تب حص هسلج کی رد ی اهداعل اقوف سفن هب دامتعا اب مراکمه ی تقو رگا، نی اربان ب دهلیم ناشن نم هب ار یزی چه هشقن نآ، من کلیم تداسح زای زیت درد

for confidence too, but it's currently covered in dust and old boxes in my basement.

زاب ار نآ ی اهدادن هزاجا تدوخ هب زونه هک دراد دوجو تدوخ هناخ رد یقاتا هک دهلیم ناشن وت هب نیا
ی. نک

Exactly.

ی اهلبعج و رابغ و درگ ری ز رضاح لاح رد ام، مراد ار سفن هب دامتعا تی فرظ مه نم هک دیوگلیم نیا
تسا هدش ناهن پ منی مزرزی رد ی می دق

Envy points directly to the parts of your soul that are tired of being suppressed.

ا قی قد

Instead of resenting the other person for their success, we should actually be grateful for them.

دن اهدش هتسوخ بوکرس زا هک دن کلیم هراشا وت حور زا یی اهلهشخب هب میقتسم روط هب تداسح

They are acting as a flashlight, showing us what is actually possible for our own architecture if we are willing to build it.

رازگس اپس وا زا اعق او دیاب، میری گب لد هب هنی ک شتی قفوم رطاخ هب رگی د صخش زا هکنی ای اج هب میشاب

This requires a very different way of talking to ourselves,

نامدوخ یرامعم یارب اعق او یزی چه هک دن هلمی ناشن ام هب و دن کلیم لمع هوق غارچ کی ناو نوع هب اهنآ میزاسب ار نا میه اوخب رگا تسا نکمم

doesn't it?

هب زاین نی؟ تسا تسرد، دراد نامدوخ اب ندرک تبحص یارب توافقتم رایسب شور کی هب زاین نی دراد وزرا زا رتلی ناسن تاغل هریاد کی

It requires a more humane vocabulary of longing.

We often use very shallow words like cravings or wants to describe our internal movements, but Stringer prefers deeper, almost sacred terms like yearning or ache.

ناملی خاد تا کرخ فی صوت یارب اهلهتس اوخ ای قای تشا دن نام یحطس رایسب تاملک زا بلغا ام وزرا دن نام سدقم اب یرقت و رتاقی مع تاحال طصا زا دهلمی حیجرت رگن یرتسا اما، می کلیم هدافتسا دنک هدافتسا درد ای

Yearning feels so much more meaningful than just wanting a new gadget or a higher salary.

تسا رتالاب قوقح کی ای دیدج هاگتسد کی نتساوخ طقف زا رت رادانعم رایسب وزرا

A yearning is a deep soul-level desire for something beautiful like connection, self-expression or freedom.

تسا ی دازآ ای دوخ زاربا، طاب ترا دن نام ابی زیزی چی یارب حور حطس رد قی مع هتساوخ کی وزرا کی

And an ache is a physical reminder in the body that a vital

part of us is currently missing from our daily life.

هدش مگ نامهرمزوری گدنن زا رضاح لاح رد ام زای تایح ی شخب هک تسا ندب رد میسج یروآدای درد کی و تسا

If you feel an ache when you see someone traveling and using their English fluently, don't just ignore it or feel bad about yourself.

دنگلیم هدف ت س ا ی س ی ل گ ن ا ز ا ن ا و ر ر و ط ه ب و ت س ا ر ف س ل ا ح ر د ه ک ی ن ی ب ل ی م ا ر ی س ک ی ت ق و ر گ ا
ن ک ن ت د و خ ه ب ت ب س ن ی د ب س ا س ح ا ی د ی ر ی گ ن ه د ی د ا ن ا ر ن آ ط ق ف ، ی ن ک ل ی م د ر د س ا س ح ا

That ache is the architect inside you telling you that your current lifestyle has become too small for your spirit.

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

It is an invitation to look at the blueprints again and realize you were meant for more than just survival.

But what happens when we try

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

to build that new room and the whole structure collapses?

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

That is the moment we all fear more than anything else in our personal development.

We work on a project, we study for a difficult test, or we try a new habit and then we fail miserably.

ت د ا ع ک ی م ی ن ک ل ی م ی ع س ا ی ، م ی ن ک ل ی م ه ع ل ا ط م ر ا و ش د ن و م ز آ ک ی ی ا ر ب ، م ی ن ک ل ی م ر ا ک ه ژ و ر پ ک ی ی و ر ا م
م ی ر و خ ل ی م ت س ک ش ی ک ا ن ت ش ح و ز ر ط ه ب س پ س و م ی ن ک ن ا ح ت م ا ا ر د ی د ج

Jay Stringer uses a very strange phrase for this, the sacredness of failure.

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

It sounds almost offensive to call a mistake or a collapse sacred when it hurts so much.

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

But think about

a building that has fallen down in a storm.

ن ک ر ک ف ه ت خ ی ر و ر ف ن ا ف و ط ر د ه ک ی ن ا م ت خ ا س ک ی ه ب ا م

When the walls are gone, you can finally see the condition of the foundation clearly for first time.

حوضو هب راب نیلوا یارب ار داینب تیعضو هرخال اب یناوتلی م، دنوشلی م دیپان اهر اودی تی تقو
ینی ب.

When things are going well, we are too distracted to check the basement or the quality of the soil underneath us.

ریز کاخ تی فیک ای نی مزرزی هب میناوتلی من هک می تسه لوغشم ردقن آ ام، تسابوخ عاضوا تی تقو
مینک هاگن ناملی اپ.

We just keep adding more bricks and more weight to a structure that might be fundamentally unstable.

یداینب روط هب تسانکم هک یراتخاس هب رتشیب نزو و رتشیب یاهرج آ ندرک هفاضاب طقف ام
می دلی م همادا، دشاب رادی اپان.

So a failure is often the only time we are forced to be completely honest

قداص آلماک نامدوخ یرامعم اب میوشلی م روجم هک تسای نامز اهنت بلغا تسکش کی نیاربانب
می شاب.

with our own architecture.

دنوشلی م ادچ ام زا هرخال اب لایخ یرامعم و یعامتجا ی ادص هک تسای اهظحل نی

It is the moment where social voice and the architecture of fantasy are finally stripped away.

گنس یور رب ای می تخاس نارگید تاراضت نا نش یور رب ای آ هک مینیب میناوتلی م، اهلاناری و رد و
نامدوخ تقیقح زا م کحم.

And in the ruins, we can see if we were building on the sand of other people's expectations or on the solid rock of our own truth.

یهابتشرا هناخ نتخاس لاح رد هک میوش هجوت م ات میراد زاین طوقس کی هب اعقاو ام زا یرایسب
می دوب هابتشرا لیلادیارب.

Many of us actually need a crash to realize we were building the wrong house for the wrong reasons.

ت.شاد دیهاوخ زگره هک دشاب یاهظحل نی رتاهن اقداص تسانکم ام، تساکان درد هبرجت کی نی

It is a painful experience, but it might be the most honest moment you

دنکلی م عوقو هب عورش ی عقاو تیوه ریغت هک تساج نی

will ever have.

یتسین هتخیری ورف نامتخاس وت هک یوشلی م هجوت م وت

This is where the real identity shift begins to take place.

ی‌اهدات‌سی‌ا‌ت‌ن‌ات‌س‌د‌ر‌د‌ر‌از‌ب‌ا‌ب‌ا‌ه‌ن‌اری‌و‌ط‌س‌و‌ر‌د‌ز‌ون‌ه‌ه‌ک‌ی‌ت‌س‌ه‌ر‌ام‌ع‌م‌و‌ت

You realize that you are not the building that fell down.

و‌ی‌ن‌ک‌ه‌ا‌گ‌ن‌ه‌د‌ش‌ا‌ه‌ت‌خ‌وم‌آ‌ت‌خ‌س‌ی‌ا‌ه‌س‌ر‌د‌و‌ت‌ا‌ه‌ت‌ش‌ز‌گ‌ت‌ا‌ه‌ب‌ت‌ش‌ا‌،‌ت‌ی‌ا‌ه‌ت‌ر‌ا‌ه‌م‌،‌ا‌ه‌ر‌ج‌آ‌ن‌ا‌م‌ه‌ب‌ی‌ن‌ا‌وت‌لی‌م
ی‌ز‌اس‌ب‌د‌ی‌د‌ج‌ی‌ز‌ی‌چ

You are the architect who is still standing in the middle of the debris with the tools in your hands.

You can look at those same bricks, your skills, your past mistakes, and your hard-learned lessons and build something new.

د‌ر‌اد‌ی‌ن‌ا‌و‌خ‌م‌ه‌و‌ت‌ح‌و‌ر‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ی‌ا‌د‌ص‌ا‌ب‌ع‌ق‌ا‌و‌ه‌ک‌ی‌ز‌اس‌ب‌ی‌ز‌ی‌چ‌ر‌ا‌ب‌ن‌ی‌ا‌ی‌ن‌ا‌وت‌لی‌م

You can build something that actually fits the authentic voice of your soul this time.

ت‌ک‌ر‌ش‌ن‌آ‌ر‌د‌ی‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌لی‌م‌ن‌ز‌گ‌ر‌ه‌ه‌ک‌ی‌ا‌ه‌ق‌ب‌اس‌م‌ک‌ر‌ت‌ی‌ا‌ر‌ب‌ت‌ع‌ا‌ج‌ش‌،‌ت‌س‌ا‌ی‌ر‌و‌ا‌ه‌ر‌ه‌ب‌ی‌ی‌ا‌ه‌ن‌ر‌از‌ب‌ا‌ن‌ی‌ا
ی‌ن‌ک

This is the ultimate productivity tool, the courage to quit the race you never wanted to run.

ت‌ی‌ا‌ر‌ب‌ه‌ک‌ی‌ن‌ک‌ی‌ت‌ع‌ر‌س‌ه‌ب‌ت‌د‌و‌خ‌ر‌ی‌س‌م‌ر‌د‌ن‌د‌ز‌م‌د‌ق‌ه‌ب‌ع‌و‌ر‌ش‌ه‌ر‌خ‌ا‌ل‌ا‌ب‌ه‌ک‌د‌ه‌ل‌م‌ه‌ز‌ا‌ج‌ا‌و‌ت‌ه‌ب‌ن‌ی‌ا
ت‌س‌ا‌ه‌ن‌ا‌خ‌د‌ن‌ا‌م

It allows you to finally start walking your own path at a pace that feels like home to you.

ر‌د‌ع‌و‌ض‌وم‌ن‌ی‌ا‌ل‌ا‌م‌ع‌ا‌ی‌ا‌ر‌ب‌ی‌ه‌ا‌ر‌ن‌ا‌م‌ن‌ا‌گ‌د‌ن‌و‌ن‌ش‌ه‌ب‌م‌ه‌ا‌و‌خ‌لی‌م‌،‌م‌ی‌د‌ن‌ب‌ب‌ا‌ر‌ر‌از‌ب‌ا‌ه‌ع‌ج‌ز‌ور‌م‌ه‌ک‌ن‌ی‌ا‌ز‌ا‌ل‌ب‌ق
م‌ه‌د‌ب‌ب‌ش‌م‌ا‌ن‌ا‌ش‌د‌و‌خ‌ی‌گ‌د‌ن‌ز

Before we close the toolbox today, I want to give our listeners a way to apply this to their own lives tonight.

م‌ی‌م‌ا‌ن‌لی‌م‌ه‌ت‌س‌ا‌و‌خ‌ی‌ی‌ا‌ه‌ن‌ی‌ب‌ای‌ز‌را‌ا‌ر‌ن‌ی‌ا‌م

We call it the final desire audit.

Pick one major goal you are currently chasing with all your energy.

ن‌ک‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ا‌ر‌ی‌ت‌س‌ه‌ن‌آ‌ل‌ا‌ب‌ن‌د‌ه‌ب‌ت‌ا‌لی‌ژ‌ر‌ن‌ا‌م‌ا‌م‌ت‌ا‌ب‌ر‌ض‌ا‌ح‌ل‌ا‌ح‌ر‌د‌ه‌ک‌گ‌ر‌ز‌ب‌ف‌د‌ه‌کی

Now look at

ن‌ک‌ه‌ا‌گ‌ن‌م‌ی‌د‌ر‌ک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ش‌ا‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ه‌ک‌ی‌ی‌ا‌د‌ص‌ه‌س‌ر‌ظ‌ن‌م‌ز‌ا‌ف‌د‌ه‌ن‌آ‌ه‌ب‌ا‌ل‌ا‌ح

that goal through the lens of the three voices we discussed.

.....
 ساسح ازادردای عس طقف هک تسای ادص ریثأت تحت فده نی ای، سرپب تدوخ زا
 دنک رارف یگتسخ ای ییاهنت

Ask yourself, is this goal being driven by an impulsive voice that is just trying to escape a feeling of loneliness or boredom?

.....
 دنکی ضارارتالی کدوک زاحورکی درادی عس زونه هک تسای عامتجای ادص ریثأت تحت ای

Or is it being driven by a social voice that is still trying to please a ghost from your childhood?

.....
 ریگن تخس تدوخ رب اطفال، تساهدش اجباج ای هدی سرثرا هب فده هک یدش هجوت م رگا

If you realize that the goal is inherited or displaced, please don't be hard on yourself.

.....
 تسادوخ رد گرزب یزوری کی دخی میدق حرط نتخان ش طقف

Just acknowledging the old blueprint is a massive victory in

.....
 نکه هدفاتسای میدرک تبحص شاهرابرد نامهام انرب مود شخب لوط رد هک ندب ده اش رازبا زا

itself.

.....
 ای، دنکلی م تی دودحم و یگنت ساسح تاهن نی س ای، نکلیم رکف فده نی هب ندی سر هب ی تقو
 راویدی کی نتخاس لاح رد وت هک تسا رادشه کی گنت هنی س؟ دنکلی م یکبس و شیشگ ساسح
 یتسه

Use the body witness tool we talked about during the second part of our show.

.....
 When you think about reaching this goal, does your chest feel tight and restricted, or does it feel expansive and light?

.....
 یتسه لپ کی نتخاس لاح رد وت هک تسای اهن اشن هدوشگ بلق کی

A tight chest is a warning that you are building a wall.

.....
 An expansive heart is a sign that you are building a bridge.

.....
 یددی غت لاماک ارا ح رط هک هدی سر نآ تقو دی اش، دنکلی م نی گنس راب ساسح ای رام عم رگا

If the architecture feels like a heavy burden, maybe it's time to change the plans entirely.

.....
 You have the

.....
 رد هک یتسه یسک وت نوچ، ینک گنری هاوخلیم هک روط ره ارا هق اتا و ینک اجباج ارا هراویدی رادق ح وت
 ینکلی م یگدنز اجنآ

right to move the walls and paint the rooms however you like, because you are the one living there.

می‌دات‌سی‌ا نام‌ی‌اهات‌س‌کش‌ی‌اه‌ان‌اری‌و‌رد‌و‌می‌درک‌روب‌ع‌نام‌مرش‌کی‌رات‌نی‌م‌زری‌زا‌زورم‌ام

We've traveled through the dark basement of our shame and stood in the ruins of our failures today.

رون‌نون‌کا‌مدوخ‌ه‌ناخ‌ه‌ک‌من‌کلی‌م‌ساس‌حا؟‌نی‌ترام‌،‌یراد‌ی‌ساس‌حا‌ه‌چ‌،‌قی‌مع‌ی‌س‌ررب‌نی‌ا‌زا‌د‌عب‌ای‌ل‌وج‌،‌دراد‌یرت‌شی‌ب

How are you feeling after this deep dive, Martin?

دن‌شاب‌روطن‌ی‌مه‌مه‌ام‌ناگ‌دن‌ون‌ش‌م‌راودی‌ما‌و‌مراد‌ار‌ساس‌حا‌نی‌مه‌مه‌ن‌م

I feel like my own house is a much more light in it now, Julia.

ای‌ل‌وج‌،‌هدش‌رت‌ان‌ش‌وری‌لی‌خ‌نال‌ما‌ه‌ناخ‌من‌کلی‌م‌ساس‌حا

I feel the same way and I hope our listeners do too.

روطن‌ی‌مه‌مه‌ام‌ناگ‌دن‌ون‌ش‌م‌راودی‌ما‌و‌مراد‌ور‌ساس‌حا‌نی‌مه‌مه‌ن‌م

We are moving from performing our desires

ن‌ام‌ی‌اهات‌س‌اوخ‌نداد‌ما‌جان‌ا‌زا‌ام

to being our desires.

می‌ن‌کلی‌م‌ت‌ک‌رح‌ن‌ام‌ی‌اهات‌س‌اوخ‌ندوب‌ه‌ب

This shift makes the world feel a lot quieter and much more peaceful.

ه‌ن‌کلی‌م‌رت‌زی‌م‌آ‌حل‌ص‌و‌رت‌ام‌ار‌آ‌ی‌لی‌خ‌ور‌ای‌ند‌ری‌غ‌ت‌نی‌ا

You stop needing the world to tell you that you are enough because you finally understand the architecture of your own worth.

ور‌ن‌وت‌دوخ‌ش‌زرا‌یرام‌عم‌هر‌خال‌اب‌ن‌و‌چ‌دی‌ت‌سه‌ی‌فاک‌ه‌ک‌ه‌گ‌ب‌ام‌ش‌ه‌ب‌ای‌ند‌ه‌ک‌ت‌س‌ین‌ی‌زاین‌ه‌گ‌ی‌د‌دی‌مه‌فلی‌م

Remember, friends, English is just the path we are walking together to reach these deeper truths.

قی‌اق‌ح‌نی‌ا‌ه‌ب‌ات‌می‌ن‌کلی‌م‌ی‌ط‌مه‌اب‌ه‌ک‌ه‌ی‌ری‌سم‌ط‌قف‌ی‌سی‌ل‌گ‌نا،‌ن‌ات‌س‌ود،‌دی‌شاب‌ه‌ت‌ش‌اد‌دای‌ه‌ب‌می‌س‌رب‌رت‌قی‌مع

It is the wood and the nails we use to build these connections with ourselves and others.

می‌ن‌کلی‌م‌هدافت‌سا‌ن‌ارگ‌یدی‌و‌ن‌وم‌دوخ‌اب‌ت‌اطاب‌ترا‌نی‌ا‌ن‌ت‌خ‌اس‌ی‌ارب‌ان‌وا‌زا‌ه‌ک‌هی‌اه‌خ‌یم‌و‌بو‌چ‌نی‌ا

But the real destination is a more conscious,

رتاه آ هخسن هی ی عقاو دصقم ام

more honest, and more humane version of yourself.

ناتاهن ازور تاداع هب هک ی للاح رد دینک هاگن نابره م رامعم کی ناووع هب ناتدوخ هب هتفه نی ا
دی رگ نی م

Be a kind architect to yourself this week as you look at your daily habits.

کی ای دیدج راک تسرهف کی اب تعرس هب ار نآ طقف ،دی درک ادی پ کرت کی ناتاهزی گنا رد رگا
دی کن می مرت دیدج نشی کی لپا

If you find a crack in your motivation, don't just patch it quickly with a new to-do list or a new app.

دی کن هاگن ،دهلیم ناشن ناتدای نب هرابرد امش هب کرت نآ هک هچ نآ هب و دیوش فقوت م

Stop and look at what that crack is trying to show you about your foundation.

It might be the only way the light finally gets into a room you've kept dark for years.

دسرلی م ،دی اهتشاد هگن کی رات اهالاس هک ی قات ا هب هرخال اب رون هک دشاب ی هار اهنت نی ا دی اش

And maybe

دشاب ی گدنز و رون زا رپ ادتبا زا دوب رارق قات ا نآ دی اش و

that room was meant to be full of light and life all along.

دوب امش ی سی لگنا نابز رازبا هب عج نی ا

This has been your English Toolbox.

م.تسه نی ترام ن م

I'm Martin.

م.تسه ای لوج ن م و

And I'm Julia.

می رازگس اپس ،دی داد ام هب ار ناتاهجوت ،ناتلی اراد نی رتاش زرا اب زورما هکنی ا زا

Thank you for giving us your most valuable asset today, your attention.

تسا دن مش زرا ردقچ امش نامز هک می نالیم ام

We know how precious your time is.

.....

Take care of yourselves.

.....

دی شاپ ن ات دوخ بقارم.

We'll see you in the next episode.

.....

می نی بای م ی دع ب تمس ق رد.