

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

196 lines

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.

Have you ever had one task on your list... just one... that you moved to tomorrow every single day for two weeks?

آیا تا به حال یک کار در لیست خود داشته اید؟ فقط یک نفر... که هر روز به مدت دو هفته به فردا نقل مکان کرده اید؟

Oh, I know that task.

من این کار را می دانم.

And every day you do not do it... it gets a little bigger in your mind.

و هر روز که این کار را انجام نمی دهید، در ذهن شما کمی بزرگتر می شود.

Heavier.

Heavier

More uncomfortable.

ناراحت کننده تر

Until one morning, that one task is the only thing you can think about.

تا یک صبح، تنها کاری است که می توانید به آن فکر کنید.

Welcome to Your English Toolbox, the podcast that trains your English while you live your real life.

Your English Toolbox خوش آمدید، پادکستی که انگلیسی شما را در حالی که شما زندگی واقعی خود را زندگی می کنید، آموزش می دهد.
به

I am Martin.

Martin

And I am Julia.

من Julia هستم.

Friends, today we are going to talk about that task.

دوستان، امروز ما در مورد این کار صحبت خواهیم کرد.

The one you are avoiding right now.

کسی که الان از آن اجتناب می کنید.

Because Martin has a confession for you.

به شما اعتراف می کند Martin.



Two months ago, I had a phone call I needed to make.

.....
دو ماه پیش، یک تماس تلفنی داشتم که لازم بود بسازم.

It was a difficult conversation about money, with a client who was not going to be happy.

.....
این یک مکالمه دشوار در مورد پول بود، با مشتری که خوشحال نمی شد.

And every morning, I woke up, made coffee, opened my laptop... and did everything except make that call.

.....
و هر روز صبح، بیدار شدم، قهوه درست کردم، لپ تاپم را باز کردم و همه چیز را جز این که آن را صدا کنم.

I answered small emails.

.....
به ایمیل های کوچک پاسخ دادم.

I organised my desk.

.....
میزم را سازماندهی کردم.

He reorganised his desk three times, friends.

.....
او سه بار میز خود را بازسازی کرد، دوستان.

Three times.

.....
سه بار

And how long did this continue?

.....
چه مدت این کار ادامه داشت؟

For twelve days.

.....
برای دوازده روز

So today, we are going to explore a productivity idea with a very strange name.

.....
بنابراین امروز ما قصد داریم یک ایده بهره وری را با یک نام بسیار عجیب بررسی کنیم.

Eat the frog.

.....
اول قورباغه‌ات را قورت بده.

Productivity writer Brian Tracy popularised this method: identify your most important difficult task, and do it first.

.....
برایان تریسی این روش را محبوب کرد: مهم ترین کار خود را شناسایی کنید و ابتدا آن را انجام دهید.

And by the end of this episode, you will have a simple method for starting the task you keep avoiding.

.....
و در پایان این قسمت، شما یک روش ساده برای شروع کار دارید که از آن اجتناب می کنید.

You will also learn natural English for talking about procrastination, priorities and getting things done.

.....
شما همچنین انگلیسی طبیعی را برای صحبت در مورد تعویق، اولویت ها و انجام کارها یاد خواهید گرفت.

Let us start with the frog.

.....
بیایید با قورباغه شروع کنیم.

Julia, imagine someone told you that every morning, before breakfast, you had to eat a frog.

.....
تصور کنید که هر روز صبح، قبل از صبحانه، باید یک قورباغه بخورید، Julia.



That sounds horrible, Martin.

این وحشتناک به نظر می رسد Martin.

It does.

می کند.

But the metaphor is simple.

اما استعاره ساده است.

Your frog is not a real animal.

قورباغه شما یک حیوان واقعی نیست.

Your frog is your biggest, hardest or most important task.

قورباغه شما بزرگترین، سخت ترین یا مهم ترین کار شماست.

The one you are most likely to put off until tomorrow.

همان کاری که احتمالا تا فردا عقب می اندازی.

The one sitting at the top of your list, staring at you.

کسی که در بالای لیست شما نشسته است، به شما خیره می شود.

So the rule is simple: eat your frog first.

پس قانون ساده است: اول سخت ترین کار را انجام بده.

Do the important difficult thing before you check your messages, before you answer easy emails and before small tasks take over your morning.

را چک کنید، کار دشواری را انجام دهید، قبل از اینکه به ایمیل های ساده پاسخ دهید و قبل از انجام کارهای کوچک، صبح وقت خود را بگذرانید.
قبل از اینکه پیام های خود

And if you have two frogs?

اگر دو قورباغه دارید؟

Choose the more important one first.

اول مهم تر را انتخاب کنید.

Because here is what many of us do: we clear away the small things first.

از آنجا که اینجا چیزی است که بسیاری از ما انجام می دهیم: ابتدا چیزهای کوچک را پاک می کنیم.

We answer the easy emails.

ما به ایمیل های ساده پاسخ می دهیم.

We tell ourselves we are getting ready to do the big task.

ما به خودمان می گوئیم که آماده انجام کار بزرگ هستیم.

But sometimes we are not getting ready.

گاهی آماده نمی شویم.



We are hiding.

ما پنهان شده ایم.

That is exactly what I was doing with my phone call.

این دقیقا همان کاری است که من با تماس تلفنی ام انجام دادم.

I was busy... but I was not moving forward.

مشغول بودم... اما پیش نمی رفتم.

There is a big difference between being busy and getting something done.

بین مشغول بودن و واقعا تمام کردن یک کار تفاوت بزرگی وجود دارد.

Being busy can feel good in the moment.

شلوغ بودن می تواند در لحظه احساس خوبی داشته باشد.

But at the end of the day, the frog is still sitting there.

اما در پایان روز، قورباغه هنوز در آنجا نشسته است.

Still waiting for you tomorrow.

فردا منتظر شما هستم.

So why do we do this to ourselves?

چرا ما این کار را با خودمان انجام می دهیم؟

Because starting a difficult task can feel uncomfortable.

چون شروع یک کار دشوار می تواند احساس ناراحتی کند.

Small tasks feel safe.

کارهای کوچک احساس امنیت می کنند.

Ticking off five small things gives you a quick sense of progress.

جدا کردن پنج چیز کوچک به شما حس سریعی از پیشرفت می دهد.

Even if none of those five things really matters.

حتی اگر هیچ یک از این پنج چیز واقعا مهم نباشد.

And planning can create another illusion.

برنامه ریزی می تواند یک توهم دیگر ایجاد کند.

You think about the task.

شما در مورد کار فکر می کنید.

You organise the task.

شما کار را سازماندهی می کنید.

You find the perfect time for the task.

شما زمان مناسبی را برای این کار پیدا می کنید.



But you still do not begin.

اما هنوز شروع نمی کنید.

Thinking about progress is not the same as making progress.

تفکر در مورد پیشرفت همانند پیشرفت نیست.

Not even close.

نه حتی نزدیک.

There is another useful principle here: not every task has the same value.

در اینجا یک اصل مفید دیگر وجود دارد: هر وظیفه ای ارزش یکسانی ندارد.

A small number of tasks usually produce most of your meaningful results.

تعداد کمی از وظایف معمولاً بیشتر نتایج معنی دار شما را تولید می کنند.

They are often the tasks that require concentration, courage or an uncomfortable conversation.

آنها اغلب وظایفی هستند که نیاز به تمرکز، شجاعت یا یک مکالمه ناراحت کننده دارند.

In other words... your frogs.

به عبارت دیگر، قورباغه های شما

So when you avoid the frog and clean your inbox instead, you may be avoiding the very thing that would move your work or your life forward.

اجتناب می کنید و صندوق ورودی خود را تمیز می کنید، ممکن است از چیزی که کار یا زندگی شما را به جلو حرکت می دهد، اجتناب کنید.
بنابراین هنگامی که از قورباغه

That is exactly what happened with my phone call.

این دقیقاً همان چیزی است که با تلفن همراه من اتفاق افتاد.

Tell them what happened.

به آنها بگویید چه اتفاقی افتاده است.

On day thirteen, I finally sat down, closed everything else and made the call.

در روز ۱۳، بالاخره نشستم، همه چیز را بستم و تماس گرفتم.

And?

و؟

It took eleven minutes.

یازده دقیقه طول کشید.

Eleven minutes... after twelve days of avoiding it.

یازده دقیقه بعد از دوازده روز اجتناب از آن

And it was not as bad as I had imagined.

آن قدر که تصور می کردم بد نبود.



The client understood the situation.

مشتری وضعیت را درک کرد.

We found a solution together.

ما یک راه حل را با هم پیدا کردیم.

And when the call ended, I felt lighter.

و هنگامی که تماس به پایان رسید، احساس سبک تری داشتم.

Like a weight had been lifted off your shoulders.

مانند یک وزنه از شانه های شما برداشته شده است.

Exactly.

درست است.

Finishing an important task can feel rewarding.

تمام کردن یک کار مهم می تواند رضایت بخش باشد.

That relief makes it easier to begin the next difficult thing.

این احساس آسودگی، شروع کردن کار دشوار بعدی را آسان تر می کند.

I definitely felt that after the phone call.

قطعا بعد از تماس تلفنی این احساس را داشتم.

You wanted another frog to eat.

می خواستید قورباغه دیگری بخورد.

Which is a strange sentence if you think about it.

این یک جمله عجیب است اگر به آن فکر کنید.

It really is.

واقعا هست.

But completing one meaningful task can create momentum.

اما تکمیل یک کار معنادار می تواند حرکت ایجاد کند.

The second task feels a little easier.

کار دوم کمی ساده تر است.

And repeated action can become a self-reinforcing loop.

و اقدام مکرر می تواند تبدیل به یک حلقه خودخواهانه شود.

Progress makes the next action easier, and the next action creates more progress.

پیشرفت کار بعدی را آسان تر می کند و اقدام بعدی پیشرفت بیشتری ایجاد می کند.

Now, Julia, you do something differently from me.

حالا Julia شما کاری متفاوت از من انجام می دهید.



Yes.

بله.

And it may be why I have avoided a few twelve-day disasters of my own.

شاید به همین دلیل است که از چند فاجعه دوازده روزه خودم اجتناب کرده ام.

What do you do?

و تکرار عمل می‌تواند چرخه‌ای خودتقویت‌شونده بسازد.

Every night, before I close my laptop, I spend about ten minutes writing the next day's list.

هر شب، قبل از بستن لپ‌تاپم، حدود ده دقیقه وقت صرف نوشتن لیست روز بعد می‌کنم.

Just ten minutes?

فقط ده دقیقه؟

Just ten minutes.

فقط ده دقیقه.

I do not plan every minute of the week, and I do not build a complicated system.

فقط ده دقیقه من هر دقیقه از هفته برنامه ریزی نمی‌کنم و یک سیستم پیچیده ایجاد نمی‌کنم.

I simply ask: what do I need to do tomorrow, and which task is my frog?

من فقط می‌پرسم: فردا باید چه کار کنم و کدام کار قورباغه من است؟

And you write it by hand.

شما آن را با دست می‌نویسید.

Yes, in a real notebook.

بله، در یک دفترچه واقعی.

Why does that matter to you?

چرا برای شما مهم است؟

Because when the plan is only in my head, it can remain vague.

چون وقتی برنامه فقط در سر من است، می‌تواند مبهم باقی بماند.

More like a worry than a plan.

بیشتر شبیه یک نگرانی نسبت به یک برنامه.

Exactly.

درست است.

When I put it down on paper, it becomes specific.

وقتی آن را روی کاغذ گذاشتم، مشخص می‌شود.

Instead of vaguely thinking, I need to speak to the accountant, I write, call the accountant at nine thirty.

به جای تفکر مبهم، باید با حسابدار صحبت کنم، می‌نویسم، حسابدار را نه سی ساله صدا کنم.



Now it is an action you can see and complete.

حالا این عملی است که می توانید ببینید و کامل کنید.

And those ten minutes at night save me a surprising amount of time the next day.

و آن ده دقیقه در شب، زمان شگفت انگیزی را در روز بعد به من می دهد.

How much time?

چقدر زمان؟

On a busy day, I feel that they can save me close to two hours.

در یک روز شلوغ، احساس می کنم که می توانند من را نزدیک به دو ساعت نجات دهند.

That is your personal estimate, of course.

البته این برآورد شخصی شماست.

Of course.

البته.

It is not a guarantee.

این یک ضمانت نیست.

But it removes a great deal of hesitation from my morning.

وقتی آن را روی کاغذ می آورم، مشخص می شود.

Without a plan, you begin the day by deciding what to do.

بدون برنامه، شما روز را با تصمیم گیری در مورد چه کاری شروع می کنید.

And you keep making small decisions all day.

و شما همیشه تصمیمات کوچکی را می گیرید.

That can become exhausting.

این می تواند خسته کننده باشد.

It is called decision fatigue.

خستگی تصمیم نامیده می شود.

By writing your list the night before, you reduce those decisions.

با نوشتن لیست خود در شب قبل، این تصمیمات را کاهش می دهید.

I wake up.

بیدار می شوم.

I already know my frog.

من قورباغه ام را می شناسم.

And I start.

و شروع می کنم.



Less deliberation.

تعمق کمتر.

Less delay.

تأخیر کمتر.

Ten minutes at night in exchange for a calmer morning.

ده دقیقه در شب در عوض یک صبح آرام تر.

That is a good trade for me.

این یک تجارت خوب برای من است.

So let us turn this into a small experiment for you.

بیایید این را به یک آزمایش کوچک برای شما تبدیل کنیم.

Tonight, take five or ten minutes.

امشب پنج یا ده دقیقه وقت بگذارید.

Write down what you need to do tomorrow.

آنچه را که باید فردا انجام دهید بنویسید.

Look at the list and ask yourself: which task is my frog?

به لیست نگاه کنید و از خودتان بپرسید که کدام کار قورباغه من است؟

Which task would make a meaningful difference if you completed it?

چه کاری می تواند یک تفاوت معنادار ایجاد کند اگر آن را تکمیل کنید؟

Then make the first action very clear.

سپس اولین اقدام را بسیار روشن کنید.

Not just work on the report.

به آن خستگی تصمیم گیری می گویند.

Open the report and write the first paragraph at nine o'clock.

گزارش را باز کنید و پاراگراف اول را در ساعت ۹ بنویسید.

Not just deal with the problem.

نه فقط با مشکل مقابله کنید.

Call the person and ask for a ten-minute conversation.

به شخص زنگ بزنید و یک مکالمه ده دقیقه ای را درخواست کنید.

And tomorrow morning, before small tasks fill the day... begin.

فردا صبح، قبل از انجام کارهای کوچک، روز را پر کنید.

Do not stare at the frog for too long.

به مدت طولانی به قورباغه خیره نشوید.



Once you have chosen, move quickly into the first small action.

.....
هنگامی که انتخاب کردید، به سرعت به اولین اقدام کوچک بروید.

Even if the beginning is imperfect.

.....
حتی اگر آغاز کار ناقص باشد.

Starting imperfectly beats waiting perfectly.

.....
شروع ضربه های ناقص در انتظار کامل.

Every time.

.....
هر بار

Now let us collect the useful English from today's conversation.

.....
بیایید انگلیسی مفید را از مکالمه امروز جمع آوری کنیم.

First: to put something off.

.....
اول: چیزی را خاموش کنید.

This means to delay doing something, often because it feels difficult or unpleasant.

.....
این به معنای تاخیر در انجام کاری است، اغلب به این دلیل که احساس سختی یا ناخوشایند می کند.

I keep putting that report off until tomorrow.

.....
من این گزارش را تا فردا منتشر می کنم.

Next: to get something done.

.....
بعدی: برای انجام کاری

This means to complete a task successfully.

.....
این به معنی تکمیل یک کار با موفقیت است.

I was busy all morning, but I did not get the important thing done.

.....
تمام صبح مشغول کار بودم، اما کارهای مهم را انجام ندم.

Next: to tick something off.

.....
بعدی: چیزی را تیک بزنید.

This means to mark a task as complete on a list.

.....
این بدان معنی است که یک کار را در یک لیست کامل کنید.

I ticked off three small tasks before breakfast.

.....
سه کار کوچک را قبل از صبحانه انجام دادم.

Next: a weight off your shoulders.

.....
بعدی: یک وزنه روی شانه های شما

We use this when a worry or responsibility disappears and we feel great relief.

.....
ما از این استفاده می کنیم زمانی که یک نگرانی یا مسئولیت از بین می رود و ما احساس خوبی داریم.



Finishing that difficult call was a weight off my shoulders.

اول: to put something off.

Next: decision fatigue.

یعنی انجام کاری را عقب بیندازیم، اغلب چون دشوار یا ناخوشایند است.

This is the mental tiredness that can come from making too many decisions.

این خستگی ذهنی است که می تواند از تصمیم گیری های بسیار زیادی حاصل شود.

By late afternoon, decision fatigue makes every small choice feel difficult.

بعدی: to get something done.

Next: to put something down on paper.

بعدی: چیزی را روی کاغذ بگذارید.

This means to write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

این بدان معنی است که یک ایده یا برنامه بنویسید تا واضح و مشخص شود.

Stop carrying the plan in your head.

دیگر برنامه را فقط در ذهنتان نگه ندارید.

Put it down on paper.

آن را روی کاغذ بیاورید.

And finally: a self-reinforcing loop.

و در نهایت: یک حلقه خودخواهانه.

This is a process in which one result makes the same process stronger.

این فرایندی است که در آن یک نتیجه همان فرآیند را قوی تر می کند.

Small progress can create a self-reinforcing loop: action builds confidence, and confidence supports more action.

بعدی: a weight off your shoulders.

Seven useful expressions from one real conversation.

هفت عبارت مفید از یک مکالمه واقعی

Now, here is your sentence of the day.

در اینجا جمله شما روز است.

Listen carefully.

با دقت گوش کنید.

We will say it twice.

آن را دو بار می گوییم.

Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

و بقیه روز شما آسان تر می شود Eat the most important frog first.



Eat the most important frog first, and the rest of your day becomes easier.

و بقیه روز شما آسان تر می شود Eat the most important frog first

Now say the first part with us.

بعدی: to put something down on paper

Eat the most important frog first.

Eat the most important frog first

One more time.

یک بار دیگر

Eat the most important frog first.

و در پایان: a self-reinforcing loop

Good.

خوب

So, friends, let us bring it all together.

دوستان، بیایید همه چیز را با هم جمع کنیم.

You have a frog.

شما قورباغه دارید.

We all do.

همه ما انجام می دهیم.

Tonight, write your list and name your frog for tomorrow.

امشب فهرست خود را بنویسید و فردا قورباغه تان را نام ببرید.

Tomorrow morning, before the small tasks take over... begin.

فردا صبح، قبل از انجام کارهای کوچک، شروع کنید.

Do not reorganise your desk first.

ابتدا میز خود را مجدداً تنظیم نکنید.

Do not disappear into your messages first.

ابتدا در پیام های خود ناپدید نشوید.

Sit down and take the first clear action.

بنشینید و اولین اقدام واضح را انجام دهید.

Because somewhere there is a version of you who finally made that call.

از آنجا که در جایی یک نسخه از شما وجود دارد که در نهایت این تماس را ساخته است.

Who finally sent that email.

چه کسی بالاخره این ایمیل را ارسال کرد.



Who finally started that project.

چه کسی سرانجام این پروژه را آغاز کرد.

And that version of you may be only eleven focused minutes away.

و این نسخه از شما ممکن است فقط یازده دقیقه متمرکز باشد.

You can continue learning with this episode at yourenglishtoolbox.com.

شما می توانید یادگیری را با این قسمت در yourenglishtoolbox.com ادامه دهید.

The page lets you read the transcript while you listen, compare translations and adjust the audio speed to the rhythm that helps you understand without pressure.

را در حالی که گوش می دهید، ترجمه ها را مقایسه کنید و سرعت صوتی را با ریتم تنظیم کنید که به شما کمک می کند بدون فشار درک کنید.
صفحه به شما اجازه می دهد متن

The direct link is in the episode description.

لینک مستقیم در شرح قسمت است.

Thank you for spending this time with us today.

ممنون از اینکه امروز با ما وقت می گذارید.

Until next time, friends.

تا دفعه بعد دوستان

Take care of yourselves.

مراقب خودتان باشید.

And go eat your frog.

eat your frog

Goodbye.

خداحافظ

