

Eat the Frog First: Stop Procrastinating and Do What Matters

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

8 learning entries

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

1

to put something off

عقب انداختن کاری · به تعویق انداختن

DEF

To delay doing something, especially because it feels difficult or unpleasant.

A separable phrasal verb: put the call off or put it off. It often suggests avoidable delay.

FA

انجام کاری را به‌ویژه به دلیل دشوار یا ناخوشایند بودن آن به تأخیر انداختن.
فعل عبارتی جداسدنی است و معمولاً به تأخیری اشاره دارد که می‌شد از آن جلوگیری کرد.

I kept putting the difficult phone call off.

مدام تماس تلفنی دشوار را عقب می‌انداختم.

Do not put the application off until the final day.

درخواست را تا روز آخر عقب نینداز.

2

to get something done

کاری را تمام کردن · کاری را به انجام رساندن

DEF

To complete a task successfully.

The focus is on achieving the result, not simply spending time or appearing busy.

FA

یک کار را با موفقیت کامل کردن.
تأکید بر رسیدن به نتیجه است، نه صرفاً وقت صرف کردن یا مشغول به نظر رسیدن.

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

مشغول بودم، اما کار مهم را تمام نکردم.

Let us get the report done before lunch.

بیایید گزارش را پیش از نهار تمام کنیم.

3

to tick something off

تیک زدن یک کار · انجام‌شده علامت زدن

DEF

To mark an item on a list as completed.

Common in British English; American English often uses check something off.

FA

یک مورد در فهرست را پس از تکمیل علامت زدن.
در انگلیسی بریتانیایی رایج است؛ در انگلیسی آمریکایی اغلب **check something off** گفته می‌شود.

I ticked off three small tasks before breakfast.

پیش از صبحانه سه کار کوچک را تیک زدم.

Tick each step off as you finish it.

هر مرحله را پس از تمام کردن تیک بزن.



4

a weight off your shoulders

باری از روی دوش برداشته شدن · خیال راحت شدن

DEF

A great feeling of relief after a worry or responsibility disappears.

A figurative expression; it describes emotional pressure as a physical weight being removed.

FA

احساس آسودگی زیاد پس از برطرف شدن نگرانی یا مسئولیت.
عبارتی استعاری است که فشار عاطفی را مانند وزنی جسمی نشان می‌دهد.

Making that difficult call was a weight off my shoulders.

انجام آن تماس دشوار باری را از روی دوشم برداشت.

Submitting the final assignment felt like a weight off her shoulders.

تحویل تکلیف نهایی خیال او را راحت کرد.

5

decision fatigue

خستگی تصمیم‌گیری

DEF

Mental tiredness caused by making too many decisions.

A useful productivity and psychology term; even small choices can become harder after many earlier decisions.

FA

خستگی ذهنی ناشی از گرفتن تصمیم‌های بیش از حد.
اصطلاحی در بهره‌وری و روان‌شناسی است؛ پس از تصمیم‌های زیاد حتی انتخاب‌های کوچک دشوارتر می‌شوند.

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

تا اواخر بعدازظهر، خستگی تصمیم‌گیری هر انتخابی را دشوار می‌کند.

Planning the night before can reduce decision fatigue.

برنامه‌ریزی از شب قبل می‌تواند خستگی تصمیم‌گیری را کاهش دهد.

6

to put something down on paper

روی کاغذ آوردن · مکتوب کردن

DEF

To write an idea or plan so that it becomes clear and concrete.

The paper may be literal or figurative; the expression emphasises moving from a vague thought to written form.

FA

نوشتن یک ایده یا برنامه تا روشن و مشخص شود.
کاغذ می‌تواند واقعی یا مجازی باشد؛ تأکید بر تبدیل فکر مبهم به شکل نوشتاری است.

Put tomorrow's priority down on paper tonight.

امشب اولویت فردا را روی کاغذ بیاور.

The idea became clearer when we put it down on paper.

وقتی ایده را مکتوب کردیم روشن‌تر شد.

7

a self-reinforcing loop

چرخه خودتقویت‌شونده

DEF

A process in which one result makes the same process stronger and more likely to continue.

It can describe a positive cycle, such as progress building confidence, or a negative one.

FA

فرایندی که در آن یک نتیجه همان روند را قوی‌تر و ادامه آن را محتمل‌تر می‌کند.
می‌تواند چرخه‌ای مثبت مانند افزایش اعتمادبه‌نفس با پیشرفت یا چرخه‌ای منفی را توصیف کند.

Action and confidence can form a self-reinforcing loop.

عمل و اعتمادبه‌نفس می‌توانند چرخه‌ای خودتقویت‌شونده بسازند.

Avoidance can also become a self-reinforcing loop.

اجتناب نیز می‌تواند به چرخه‌ای خودتقویت‌شونده تبدیل شود.



8

to move forward

پیش رفتن · به جلو حرکت کردن

DEF

To make progress with a task, plan or situation.

Often figurative; it contrasts productive progress with activity that does not change the situation.

FA

در یک کار، برنامه یا موقعیت پیشرفت کردن.

اغلب استعاری است و پیشرفت واقعی را با فعالیتی که وضع را تغییر نمی‌دهد مقایسه می‌کند.

I was busy, but I was not moving forward.

مشغول بودم، اما پیش نمی‌رفتم.

One clear decision helped the project move forward.

یک تصمیم روشن به پیشرفت پروژه کمک کرد.

