

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

308 lines

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

Have you ever said yes to something... and felt your stomach sink the second the word left your mouth?

آیا تا به حال به چیزی بله گفته‌اید و همان لحظه که کلمه از دهانتان بیرون آمده، دلتان فرو ریخته است؟

Oh, I know that feeling exactly.

من می‌دانم که این احساس دقیقا.

That tiny voice inside asking, "Why did I just agree to that?"

این صدای کوچک در داخل می‌پرسد: «چرا من فقط با آن موافق بودم؟»

And then you spend the next three weeks paying for one small word.

سپس سه هفته آینده را برای یک کلمه کوچک هزینه می‌کنید.

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 می‌کنید، آموزش می‌دهد.
به

I am Martin.

Martin

And I am Julia.

من Julia هستم.

Friends, last time we talked about eating your frog first.

دوستان، آخرین باری که در مورد خوردن قورباغه صحبت کردیم.

Doing the important, difficult task before the small, comfortable tasks take over your day.

انجام کار مهم و دشوار قبل از کارهای کوچک و راحت در طول روز.

Today, we are looking at the other side of that idea.

امروز ما به طرف دیگر این ایده نگاه می‌کنیم.

Not doing more.

بیشتر کار نکنید.

Doing less... but choosing better.

کمتر انجام دهید اما بهتر انتخاب کنید.



Because Julia has a story about the most expensive yes of her life.

از آنجا که Julia داستانی درباره گران ترین بله زندگی اش دارد.

Go on.

برو.

Tell them.

به آنها بگویید.

About a year ago, a friend asked me to help organise a small charity event.

حدود یک سال پیش، یک دوست از من خواست تا به سازماندهی یک رویداد خیریه کوچک کمک کنم.

She said, "It will only take a few hours."

او گفت: «فقط چند ساعت طول می کشد.»

Famous last words.

این هم از آن حرف‌هایی است که آخرش درست از آب در نمی آید.

Famous last words, exactly.

دقیقا؛ از همان حرف‌هایی که آخرش درست از آب در نمی آید.

Because I said yes... and then I said yes to the next thing, and the next.

من گفتم بله، و بعد من به چیز بعدی و چیز بعدی گفتم.

By the end, I was spending six hours a week on something I had never really chosen.

در پایان، شش ساعت در هفته را صرف چیزی کردم که هرگز انتخاب نکرده بودم.

Six hours, every single week, for four months.

شش ساعت، هر هفته، برای چهار ماه.

It did not feel like one big decision.

احساس یک تصمیم بزرگ را نداشت.

It felt like ten tiny decisions.

مثل ده تصمیم کوچک بود.

And that is often how our time disappears.

و این اغلب چگونگی ناپدید شدن زمان ما است.

By the end of this episode, you will know how to identify the tasks that deserve your time and how to protect your yes so it actually means something.

دانید که چگونه وظایفی را که شایسته زمان شما هستند شناسایی کنید و چگونه از بله خود محافظت کنید، بنابراین این به معنای چیزی است.
در پایان این قسمت، شما می

You will also learn how to turn people down in natural English without sounding cold or rude.

همچنین یاد می‌گیرید چگونه به انگلیسی طبیعی درخواست کسی را رد کنید، بی‌آنکه سرد یا بی‌ادب به نظر برسید.



And we will give you a simple exercise you can use today.

و ما به شما یک تمرین ساده می دهیم که می توانید امروز از آن استفاده کنید.

Let us start with a useful rule of thumb.

بیایید با یک قاعده سرانگشتی مفید شروع کنیم.

The eighty-twenty rule.

قانون هشتاد و بیست ساله

Imagine that you have ten tasks on your list today.

تصور کنید که امروز ده کار در لیست خود دارید.

Ten different things you could do.

ده کار مختلف که می توانید انجام دهید

Some of those tasks will create much more value than the others.

برخی از این وظایف ارزش بسیار بیشتری نسبت به دیگران ایجاد می کنند.

Perhaps two of them will produce most of the result that really matters.

شاید دو تا از آنها بیشتر نتیجه ای را که واقعا مهم است، تولید کنند.

That is the basic idea behind the eighty-twenty rule.

این ایده اساسی پشت قانون هشتاد و بیست ساله است.

But it is important to say this clearly.

اما مهم است که این را به وضوح بیان کنیم.

It is a rule of thumb, not a mathematical promise.

این یک قاعده سرانگشتی است، نه یک وعده ریاضی.

Exactly.

درست است.

Life does not always divide itself perfectly into eighty and twenty.

زندگی همیشه به طور کامل به هشتاد و بیست تقسیم نمی شود.

The useful question is not, "Are these numbers exact?"

سوال مفید این نیست: «آیا این اعداد دقیق هستند؟»

The useful question is, "Which small number of actions creates most of my meaningful progress?"

سوال مفید این است که « کدام تعداد کوچک از اقدامات بیشتر پیشرفت های معنادار من را ایجاد می کند؟ »

For example, imagine that you are preparing a presentation in English.

به عنوان مثال، تصور کنید که شما در حال آماده سازی یک سخنرانی به زبان انگلیسی هستید.

You could spend an hour choosing colours for the slides.

شما می توانید یک ساعت برای انتخاب رنگ برای اسلاید ها صرف کنید.



You could move every little icon three millimetres to the left.

شما می توانید هر آیکون کوچک را سه میلی متر به سمت چپ حرکت دهید.

You could reorganise the file names.

شما می توانید نام فایل را دوباره تنظیم کنید.

All very important, obviously.

بدیهی است که همه چیز بسیار مهم است.

Obviously.

واضح است.

Or you could practise the opening aloud and make sure your main message is clear.

یا می توانید با صدای بلند تمرین کنید و مطمئن شوید پیام اصلی شما روشن است.

That short practice may create far more value than all the cosmetic work.

این تمرین کوتاه ممکن است ارزش بسیار بیشتری نسبت به تمام کارهای آرایشی ایجاد کند.

So the principle is not about worshipping a number.

بنابراین اصل در مورد پرستش یک عدد نیست.

It is about recognising unequal value.

در مورد شناخت ارزش نابرابر است.

Not every task deserves the same amount of your attention.

هر وظیفه ای سزاوار همان مقدار توجه شما نیست.

And that was the problem with the charity event.

و این مشکل با رویداد خیریه بود.

Tell them why you kept saying yes, Julia.

به آن ها بگویید که چرا حرف بله، Julia را زده اید.

Honestly?

صادقانه؟

Because saying no felt rude.

چون نگفتن بی ادب است.

Every time my friend asked for just one more small thing, it felt easier to agree than to disappoint her.

هر بار که دوست من فقط برای یک چیز کوچک تر درخواست می کرد، پذیرفتن آن آسان تر از ناامید کردن او بود.

And each yes seemed small on its own.

هر کدام از آنها به تنهایی کوچک به نظر می رسیدند.

Exactly.

درست است.



But six small yeses, every week, for months... that is not small anymore.

اما شش بله کوچک، هر هفته، برای ماه ها، دیگر کوچک نیست.

That is a second job you never applied for.

این کار دوم است که شما هرگز برای آن درخواست نکرده اید.

A job with no interview and no pay.

شغل بدون مصاحبه و بدون پرداخت

Here is a question worth asking about anything that regularly uses your time.

در اینجا یک سوال ارزش پرسیدن در مورد هر چیزی است که به طور منظم از زمان شما استفاده می کند.

If you were not already doing it, and you looked at it honestly today, would you choose to start?

اگر تا به حال این کار را نکرده اید و امروز صادقانه به آن نگاه کرده اید، آیا می خواهید شروع کنید؟

That is such a strange question to ask yourself.

این سوال عجیبی است که از خودتان پرسید.

It is, but it can be very revealing.

اما می تواند بسیار آشکار باشد.

Because sometimes we continue doing something simply because we have already started.

گاهی اوقات ما به انجام کاری به سادگی ادامه می دهیم، زیرا قبلاً شروع به کار کرده ایم.

Not because it is still valuable.

نه به این دلیل که هنوز ارزشمند است.

And that is a trap.

این یک تله است.

A very human trap.

یک تله بسیار انسانی

So, what actually happened?

چه اتفاقی افتاد؟

Did you continue for the full four months?

آیا به مدت چهار ماه ادامه دادید؟

No. My partner finally said something.

نه. همسرم بالاخره چیزی گفت.

He said, "You complain about this every single Tuesday night.

او گفت: «شما هر روز سه شنبه از این موضوع شکایت می کنید.

Why do you not just say no?"

چرا فقط نگویید نه؟»



And that stopped me completely, because he was right.

و این مرا به طور کامل متوقف کرد، زیرا او درست بود.

I had not even considered saying no as a real option.

حتی نمی دانستم که نه به عنوان یک گزینه واقعی.

So what did you do?

شما چه کردید؟

The next week, I called my friend.

هفته بعد، دوستم را صدا زدم.

And what did you say?

شما چه می گوید؟

I said, "I have realised I cannot keep doing this every week.

گفتم: «متوجه شده‌ام که نمی‌توانم هر هفته این کار را ادامه بدهم.

I can help once more, but then I need to step back."

یک بار دیگر کمک می‌کنم، اما بعد باید کنار بکشم.»

And how did she react?

چگونه واکنش نشان داد؟

She said, "That is completely fine.

او گفت: "این کاملاً خوب است.

I was worried I was asking too much, but I did not know how to say it."

خیلی نگران بودم که زیاد می‌پرسیدم، اما نمی‌دانستم چطور بگویم.»

She sounded relieved too.

او هم آرام شد.

You had both been trapped in the same polite little agreement.

هر دو شما در همان توافق نامه کوچک مودبانه گرفتار شده اید.

Both too polite to say what we actually needed.

هر دو خیلی مودبانه می‌گویند که ما واقعا به چه چیزی نیاز داریم.

That happens more often than we realise.

این اتفاق بیشتر از آنچه ما متوجه می‌شویم رخ می‌دهد.

People assume that everyone else wants the arrangement to continue.

مردم تصور می‌کنند که هر کس دیگری می‌خواهد این توافق ادامه یابد.

So nobody says anything, and it just keeps going.

هیچ کس چیزی نمی‌گوید و فقط ادامه می‌دهد.



Until someone finally breaks the pattern.

تا اینکه بالاخره کسی این الگو را می شکند.

And once I said no to that one thing, I had six hours back every week.

و هنگامی که به آن چیزی نگفتم، هر هفته شش ساعت برگشتم.

Six hours to spend on what?

شش ساعت برای خرج کردن چه؟

On the two or three things that actually mattered to me.

در دو یا سه چیز که واقعا برای من مهم بود.

My own frogs, if we want to use the expression from the last episode.

قورباغه های خودم، اگر می خواهیم از عبارت از قسمت آخر استفاده کنیم.

There we go.

آنجا می رویم.

So saying no to the wrong thing is really saying yes to the right thing.

بنابراین گفتن نه به چیز اشتباه، واقعا گفتن بله به چیز درست است.

That is the whole idea in one sentence.

این کل ایده در یک جمله است.

Now, deciding what matters can feel overwhelming if you do not have a system.

حالا تصمیم بگیرید که چه چیزهایی می تواند در صورتی که سیستم نداشته باشید، خسته کننده باشد.

Tell them about your letters, Martin.

در مورد نامه های خود، Martin به آنها بگویید.

Every morning, I look at my list and give each task a letter.

هر روز صبح به لیستم نگاه می کنم و به هر کار نامه ای می دهم.

Explain the letters.

نامه ها را توضیح دهید.

A means it truly matters.

یعنی واقعا مهم است.

There are real consequences if I do not do it.

عواقب واقعی وجود دارد اگر این کار را نکنم.

If you have more than one A, you number them: A-one, A-two and A-three.

اگر شما بیش از یک A دارید، آنها را شماره می کنید: A-one، A-۲ و A-۳.

B means it is worth doing, but the consequences of skipping it are mild.

به این معنی است که ارزش انجام آن را دارد، اما عواقب پرش آن خفیف است B



A small annoyance, not a serious problem.

یک ناراحتی کوچک، نه یک مشکل جدی.

Exactly.

درست است.

A B task is a tadpole, not a frog.

کار B یک تادپل است، نه یک قورباغه.

I love that.

من این را دوست دارم.

C means it would be nice to do, but little changes if you leave it undone.

به این معنی است که خوب است، اما تغییرات کوچک اگر آن را ترک کنید C

D means someone else could do it instead of you.

به این معنی است که شخص دیگری می تواند این کار را به جای شما انجام دهد.

And E means you could eliminate it without losing anything important.

و به این معنی است که شما می توانید آن را بدون از دست دادن هر چیز مهم حذف کنید.

The rule is simple: do not choose a B task while an A task is still waiting.

قانون ساده است: یک کار B را انتخاب نکنید در حالی که یک کار هنوز منتظر است.

Even if the B task feels more comfortable.

حتی اگر کار B احساس راحتی بیشتری داشته باشد.

Especially then.

به خصوص بعد.

Comfort is often why we choose the wrong task.

آرامش اغلب به همین دلیل است که ما کار اشتباهی را انتخاب می کنیم.

It is easier to answer a friendly message than to sit with something difficult.

پاسخ دادن به یک پیام دوستانه آسان تر از نشستن با چیزی دشوار است.

But let us make this practical.

اما اجازه دهید این کار را انجام دهیم.

Imagine that this is my list for today.

تصور کنید که این لیست من برای امروز است.

I am ready.

آماده ام.

First, send a proposal to a client before the deadline at three o'clock.

اول، یک پیشنهاد را به مشتری قبل از موعد مقرر در ساعت سه ارسال کنید.



That sounds like an A.

به نظر می رسد مانند A.

Definitely A-one.

قطعاً A-one یک مهلت واقعی و یک نتیجه واقعی وجود دارد.

There is a real deadline and a real consequence.

قطعاً A-one یک مهلت واقعی و یک نتیجه واقعی وجود دارد.

Second, answer a friendly message about meeting for coffee next week.

دوم، به یک پیام دوستانه در مورد ملاقات با قهوه در هفته آینده پاسخ دهید.

Worth doing, but it can wait.

ارزش انجام دادن، اما می تواند صبر کند.

B.

ب.

Third, redesign the colour labels in my calendar because I suddenly dislike the green one.

سوم، برچسب های رنگی را در تقویم من طراحی کنید زیرا ناگهان از رنگ سبز متنفرم.

Martin.

Martin

I know.

می دانم.

That is an E wearing a very attractive little hat.

این یک E است که یک کلاه کوچک بسیار جذاب دارد.

Fine.

خوب E.

E.

خوب E.

Fourth, collect a package from a shop before it closes.

چهارم، یک بسته را از فروشگاه قبل از بستن آن جمع آوری کنید.

Could somebody else collect it?

آیا کسی می تواند آن را جمع کند؟

Yes.

بله.

My brother is passing the shop this afternoon.

برادرم امروز بعد از ظهر به مغازه می رود.



Then it could be D.

پس از آن می توان آن را رد کرد، اگر او خوشحال به کمک است.

Delegate it, if he is happy to help.

پس از آن می توان آن را رد کرد، اگر او خوشحال به کمک است.

And fifth, book a routine appointment that is not urgent but should happen this month.

و پنجم، یک قرار ملاقات روتین که فوری نیست، اما باید در این ماه اتفاق بیفتد.

Probably B.

احتمالا به اندازه کافی مهم است که برنامه ریزی کنید، اما نه قبل از پیشنهاد مشتری.

Important enough to schedule, but not before the client proposal.

احتمالا به اندازه کافی مهم است که برنامه ریزی کنید، اما نه قبل از پیشنهاد مشتری.

So the list looks completely different now.

در حال حاضر لیست کاملا متفاوت به نظر می رسد.

The same five tasks are still there, but they no longer have equal weight.

همان پنج وظیفه هنوز وجود دارد، اما آنها دیگر وزن یکسانی ندارند.

And I no longer need to decide between them every five minutes.

من دیگر نیازی به تصمیم گیری بین آنها در هر پنج دقیقه ندارم.

You begin with A-one.

شما با A شروع می کنید.

Then you move through the list deliberately.

سپس به صورت آگاهانه از طریق لیست حرکت می کنید.

And D does not mean throwing work at another person without asking.

و D به معنای پرتاب کار در شخص دیگری بدون درخواست نیست.

Good point.

نکته خوب

Delegating means agreeing clearly about who will do something, what the result should be and when it is needed.

رضایت به معنای موافقت واضح در مورد اینکه چه کسی کاری را انجام خواهد داد، چه نتیجه ای باید باشد و چه زمانی لازم است.

And E does not mean avoiding your responsibilities.

و E به معنای اجتناب از مسئولیت های شما نیست.

It means removing an activity that does not serve a useful purpose.

این به معنای حذف فعالیتی است که به یک هدف مفید عمل نمی کند.

Perhaps you check the same statistics twelve times a day.

شاید شما آمار را دوازده بار در روز بررسی کنید.



Perhaps you attend a meeting where you never contribute and never receive information you need.

.....
شاید شما در جلسه ای شرکت می کنید که هرگز به آن کمک نمی کنید و هرگز اطلاعاتی را که نیاز دارید دریافت نمی کنید.

Or perhaps you keep improving a document that was already good enough yesterday.

.....
یا شاید شما به بهبود یک سند که در حال حاضر به اندازه کافی خوب بود ادامه دهید.

Those tasks can feel satisfying because they are easy to finish.

.....
این وظایف می توانند رضایت بخش باشند زیرا به راحتی به پایان می رسند.

Finishing anything gives us a small feeling of progress.

.....
پایان هر چیزی به ما احساس کوچکی از پیشرفت می دهد.

Even when the activity itself did not matter.

.....
حتی زمانی که خود فعالیت مهم نبود.

So we can feel productive while our real priorities remain untouched.

.....
بنابراین ما می توانیم احساس بهره وری کنیم در حالی که اولویت های واقعی ما دست نخورده باقی مانده است.

That is the trap hiding inside the method.

.....
این تله ای است که در داخل روش پنهان شده است.

It is not enough to organise your list beautifully.

.....
کافی نیست که لیست خود را به زیبایی سازماندهی کنید.

You still have to begin with A-one.

.....
شما باید با A-one شروع کنید.

Even when it is the hardest item to look at.

.....
حتی زمانی که سخت ترین چیز برای نگاه کردن است.

If we return to your charity event, what letter was it really?

.....
اگر به مراسم خیریه شما برگردیم، واقعا چه نامه ای بود؟

Looking back, probably a C.

.....
نگاهی به عقب، احتمالا یک C.

It was nice to help, but it was not one of my central responsibilities.

.....
کمک کردن خوب بود، اما این یکی از مسئولیت های مرکزی من نبود.

And yet it was taking hours away from your A tasks.

.....
با این حال، ساعت ها از وظایف شما دور می شود.

That is the danger.

.....
خطر همین جاست: یک کار رده C که خودش را به شکل وظیفه جا زده، می تواند بی سروصدا وقت یک کار رده A را بگیرد.

A C task disguised as an obligation can quietly steal time from an A task.

.....
خطر همین جاست: یک کار رده C که خودش را به شکل وظیفه جا زده، می تواند بی سروصدا وقت یک کار رده A را بگیرد.



Once you name the letter, the decision often becomes clearer.

وقتی نامه را می نامید، اغلب تصمیم واضح تر می شود.

But there is still one difficult moment.

اما هنوز یک لحظه دشوار وجود دارد.

Actually saying no.

در واقع نه.

Exactly.

درست است.

So let us practise the English.

اجازه دهید انگلیسی را تمرین کنیم.

Suppose I ask you this: Martin, could you organise the whole event next Saturday?

فرض کنید این را از شما می پرسم: Martin می تواند روز شنبه تمام رویداد را سازماندهی کند؟

I could simply say, "No."

فقط می توانم بگویم «نه».

You could.

شما می توانید واضح است.

It is clear.

شما می توانید واضح است.

But it may sound too abrupt in a friendly situation.

اما ممکن است در یک وضعیت دوستانه بیش از حد ناامید کننده به نظر برسد.

Try this instead: "I would love to help, but I cannot commit to that right now."

این را امتحان کنید: «دوست دارم کمک کنم، اما الان نمی توانم چنین تعهدی بدهم.»

I would love to help, but I cannot commit to that right now.

دوست دارم کمک کنم اما نمی توانم همین الان به آن متعهد شوم.

Warm, honest and clear.

گرم، صادقانه و روشن

Notice that I am not inventing a dramatic excuse.

توجه داشته باشید که من یک بهانه دراماتیک اختراع نمی کنم.

And you are not saying maybe when you already know the answer is no.

و شما نمی گوئید شاید زمانی که می دانید جواب نه است.

What if I can help a little, but not with everything?

اگر بتوانم کمی کمک کنم اما نه با همه چیز؟



Then set a boundary around your yes.

پس برای بله گفتنتان یک حد روشن تعیین کنید.

"I can help with the invitations, but I cannot take on the whole event."

«می‌توانم در بخش دعوت‌نامه‌ها کمک کنم، اما نمی‌توانم مسئولیت کل برنامه را بر عهده بگیرم.»

That is useful.

این مفید است.

A smaller, specific yes inside a larger no.

یک بله کوچک تر و خاص در داخل نه بزرگتر.

Exactly.

درست است.

You offer what you can genuinely give.

شما آنچه را که واقعا می‌توانید ارائه دهید ارائه می‌دهید.

Not what you hope you might somehow find time to give.

نه چیزی که شما امیدوار هستید ممکن است به نوعی زمان برای دادن پیدا کنید.

Now imagine that you are not sure yet.

تصور کنید که هنوز مطمئن نیستید.

This is where many people say yes because they feel pressure to answer immediately.

این جایی است که بسیاری از مردم می‌گویند بله، زیرا آنها احساس فشار می‌کنند تا بلافاصله پاسخ دهند.

But you are allowed to create a little space.

شما اجازه دارید یک فضای کوچک ایجاد کنید.

Say, "Let me check my priorities and get back to you this afternoon."

بگویید: «اجازه بدهید اولویت‌هایم را بررسی کنم و امروز بعدازظهر به شما پاسخ بدهم.»

Let me check my priorities and get back to you this afternoon.

بگذارید اولویت‌هایم را بررسی کنم و بعد از ظهر به شما برگردم.

That is not avoidance if you give a clear time for your answer.

این اجتناب نیست اگر شما یک زمان روشن برای پاسخ خود را.

It is a pause for a real decision.

این یک مکث برای یک تصمیم واقعی است.

And if you have already said yes but the situation has become unsustainable?

و اگر شما قبلاً گفته اید بله، اما وضعیت غیرقابل انکار است؟

You can use the expression from your story.

شما می‌توانید از بیان داستان خود استفاده کنید.



"I need to step back from this."

«لازم است از این کار کمی کنار بکشم.»

Then add the practical detail.

سپس جزئیات عملی را اضافه کنید.

"I can finish this week, but after Friday I need to step back."

می توانم این هفته را تمام کنم، اما بعد از جمعه باید به عقب برگردم.»

That gives the other person useful information.

این به شخص دیگری اطلاعات مفیدی می دهد.

It also prevents a vague promise from continuing forever.

همچنین از یک وعده مبهم برای همیشه جلوگیری می کند.

Let us try one more situation.

بیایید یک وضعیت دیگر را امتحان کنیم.

Your manager gives you another urgent task, but your day is already full.

مدیر شما یک کار فوری دیگر به شما می دهد، اما روز شما پر است.

In that situation, a direct no may not be possible.

در این شرایط، هیچ چیز مستقیم ممکن نیست.

So what can you say?

شما چه می توانید بگویید؟

"I can do this today."

امروز می توانم این کار را بکنم.

Which of my current priorities would you like me to move?"

کدام یک از اولویت های فعلی من را دوست دارید که حرکت کنم؟»

That is excellent.

این عالی است.

You are not refusing responsibility.

شما از مسئولیت امتناع نمی کنید.

You are making the cost of the new request visible.

شما هزینه درخواست جدید را قابل مشاهده می کنید.

Because time is limited, even at work.

چون زمان محدود است، حتی در محل کار.

And sometimes the answer is not no.

و گاهی جواب نه.



Sometimes it is not now.

گاهی اوقات الان نیست.

Or not all of it.

یا نه همه چیز.

Or not without changing another priority.

یا بدون تغییر اولویت دیگر.

That distinction matters.

این تفاوت مهم است.

We are not suggesting that you should refuse every difficult request.

ما نمی‌گوییم که شما باید هر درخواست سخت را رد کنید.

Family responsibilities, emergencies and important professional duties cannot always be placed in a simple box.

مسئولیت‌های خانوادگی، شرایط اضطراری و وظایف مهم حرفه‌ای همیشه نمی‌تواند در یک جعبه ساده قرار گیرد.

And helping another person can be one of the most valuable uses of your time.

کمک به شخص دیگری می‌تواند یکی از ارزشمندترین کاربردهای زمان شما باشد.

The point is to choose consciously.

نکته این است که آگاهانه انتخاب کنید.

Not to let guilt or habit make every decision for you.

اجازه ندهید که گناه یا عادت هر تصمیمی را برای شما بگیرد.

There is one more question that can help.

یک سوال دیگر وجود دارد که می‌تواند کمک کند.

Will this matter in a year?

آیا این موضوع در یک سال مهم خواهد بود؟

Thinking further ahead can help us see the real cost of a yes.

فکر کردن به آینده می‌تواند به ما کمک کند تا هزینه واقعی یک بله را ببینیم.

If I had asked myself that question before accepting the charity work, I think I already knew the answer.

اگر قبل از پذیرش کار خیریه از خودم سوال می‌کردم، فکر می‌کنم جواب را می‌دانستم.

It can cut through a lot of noise.

این پرسش می‌تواند در میان این همه شلوغی، موضوع اصلی را روشن کند.

And it works both ways.

و هر دو روش کار می‌کند.

What do you mean?

منظور شما چیست؟



Sometimes a small action today will matter enormously in a year.

گاهی اوقات یک اقدام کوچک امروز در یک سال بسیار مهم خواهد بود.

Calling somebody you love.

تماس با کسی که دوستش دارید

Beginning a healthy habit.

شروع یک عادت سالم

Studying English for twenty focused minutes instead of spending an hour jumping between apps.

مطالعه زبان انگلیسی برای بیست دقیقه متمرکز به جای صرف یک ساعت پرش بین برنامه ها.

So the question is not only a tool for saying no.

بنابراین سوال فقط ابزاری برای گفتن نیست.

It is a tool for seeing more clearly.

این یک ابزار برای دیدن واضح تر است.

Now it is your turn.

حالا نوبت شماست.

Think of one request you have received recently.

به یک درخواست که اخیرا دریافت کرده اید فکر کنید.

Do not answer it yet.

هنوز به آن پاسخ ندهید.

Just bring it to mind.

فقط آن را به ذهن بیاورید.

Ask yourself three questions.

از خودتان سه سوال پرسید.

First: what will I have less time for if I say yes?

اول: اگر بگویم بله، زمان کمتری خواهم داشت؟

Second: if I were not already doing this, would I choose to begin now?

دوم: اگر قبلا این کار را نکرده بودم، آیا می خواهم همین الان شروع کنم؟

Third: will this matter in a year?

سوم: آیا این موضوع در یک سال اتفاق خواهد افتاد؟

Your answer may still be yes.

پاسخ شما ممکن است بله باشد.

And if it is, let it be a real yes.

و اگر این طور باشد، اجازه دهید که یک بله واقعی باشد.



But if the answer is no, choose one of our sentences.

اما اگر پاسخ نه، یکی از جملات ما را انتخاب کنید.

“I would love to help, but I cannot commit to that right now.”

من دوست دارم کمک کنم اما نمی توانم همین الان به آن متعهد شوم.»

“I can help with this part, but I cannot take on the whole project.”

من می توانم به این بخش کمک کنم اما نمی توانم کل پروژه را انجام دهم.»

“Let me check my priorities and get back to you this afternoon.”

بگذارید اولویت هایم را بررسی کنم و بعد از ظهر به شما برگردم.»

Or, “I need to step back from this after Friday.”

یا «من باید بعد از جمعه از این مرحله عقب بروم.»

Clear language makes a difficult decision easier to communicate.

واضح بودن زبان، تصمیم دشواری برای برقراری ارتباط است.

Now, before we recap, let us gather the useful English from today.

حالا، قبل از اینکه ما عقب نشینی کنیم، اجازه دهید انگلیسی مفید را از امروز جمع آوری کنیم.

First: famous last words.

اول: famous last words.

We use this when somebody makes a confident statement that later proves completely wrong.

ما از این استفاده می کنیم زمانی که کسی یک بیانیه مطمئن ایجاد می کند که بعداً به طور کامل اشتباه می کند.

“I will only check one email.”

من فقط یک ایمیل را چک می کنم.

Famous last words.”

آخرین کلمات مشهور

Next: a trap.

بعدی: a trap.

A situation that seems harmless or attractive but creates a problem.

وضعیتی که بی ضرر یا جذاب به نظر می رسد اما مشکلی ایجاد می کند.

“Doing easy tasks first can become a productivity trap.”

انجام کارهای آسان برای اولین بار می تواند به یک تله بهره وری تبدیل شود.»

Next: to step back.

بعدی: to step back.

To reduce your involvement in an activity or responsibility.

برای کاهش مشارکت شما در یک فعالیت یا مسئولیت



"After the event, she decided to step back from the committee."

پس از این رویداد، تصمیم گرفت از کمیته عقب نشینی کند.

Next: relieved.

بعدی: relieved.

The comfortable feeling you have when a worry or difficult situation disappears.

احساس راحتی که دارید زمانی که یک نگرانی یا وضعیت دشوار از بین می رود.

"I felt relieved when she accepted my decision."

احساس آرامش می کردم وقتی تصمیمم را قبول کرد.

Next: to disguise something.

بعدی: to disguise something.

To hide its true nature or make it look like something different.

برای پنهان کردن طبیعت واقعی آن یا اینکه شبیه چیزی متفاوت به نظر برسد.

"The unnecessary task was disguised as an urgent one."

"کار غیرضروری به عنوان یک کار فوری پنهان شده است."

Next: to cut through the noise.

بعدی: to cut through the noise.

To find what is important in a confusing situation.

برای پیدا کردن آنچه در یک وضعیت گیج کننده مهم است.

"One honest question helped me cut through the noise."

یک سوال صادقانه به من کمک کرد تا سر و صدا را قطع کنم.

Next: to commit to something.

بعدی: to commit to something.

To promise your time, energy or support to it.

قول دادن به زمان، انرژی یا حمایت از آن

"I cannot commit to another weekly meeting."

نمی توانم به یک جلسه هفتگی دیگر متعهد شوم.

And finally: to take something on.

و در پایان: to take something on.

To accept a task or responsibility.

پذیرفتن یک وظیفه یا مسئولیت

"I can help, but I cannot take on the whole project."

من می توانم کمک کنم اما نمی توانم کل پروژه را انجام دهم.



Eight useful expressions from one real conversation.

هشت 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.

جمله را دو بار می‌گوییم.

“Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one.”

«به انتخاب نادرست نه بگویید تا بتوانید به انتخاب درست بله بگویید.»

“Say no to the wrong thing, so you can say yes to the right one.”

«به انتخاب نادرست نه بگویید تا بتوانید به انتخاب درست بله بگویید.»

Say it with us, out loud, if you can.

آن را با ما بگویید، اگر می‌توانید.

Feel the rhythm.

ریتم را احساس کنید.

“Say no... to the wrong thing.”

«بگو نه، به اشتباه.»

“So you can say yes... to the right one.”

“بنابراین شما می‌توانید بگویید بله، به سمت راست.”

Let us bring everything together.

بیایید همه چیز را با هم جمع کنیم.

Somewhere on your list, there may be a C task wearing an A task's clothes.

جایی در لیست شما ممکن است یک کار C با پوشیدن لباس‌های یک کار A داشته باشد.

Find it.

پیدا کنید.

Name it.

نام آن

Then decide whether to do it, delegate it, reduce it or let it go.

سپس تصمیم بگیرید که آیا این کار را انجام دهید، آن را تقسیم کنید یا آن را کاهش دهید.

And if you need to say no, use clear and respectful English.

و اگر شما نیاز به گفتن نه، استفاده از زبان انگلیسی روشن و محترم.



Because your real A task deserves your time and attention.

چون کار واقعی شما سزاوار زمان و توجه شماست.

Thank you for spending this time with us today.

ممنون از اینکه امروز با ما وقت می گذارید.

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

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

Read the transcript while you listen, compare the translations, review the vocabulary and choose the listening speed that helps you understand without pressure.

می دهید، ترجمه ها را مقایسه کنید، واژگان را بررسی کنید و سرعت گوش دادن را انتخاب کنید که به شما کمک می کند بدون فشار درک کنید.
متن را در حالی که گوش

The direct link is in the episode description.

لینک مستقیم در شرح قسمت است.

Until next time, friends.

تا دفعه بعد دوستان

Take care of yourselves.

مراقب خودتان باشید.

And protect your yes.

از بله خود محافظت کنید.

Goodbye!

خداحافظ!

