

Why Saying No Is a Productivity Superpower

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

14 learning entries

Study task: Listen again and notice the expressions you studied.**1****to feel your stomach sink**

دل فرو ریختن

DEF

To experience a sudden feeling of fear, disappointment or dread.

*A vivid informal expression describing an emotional reaction as a physical sensation in the stomach.***FA***My stomach sank when I saw the missed deadline.*ناگهان احساس ترس، ناامیدی یا نگرانی کردن.
عبارتی تصویری و غیررسمی برای واکنشی عاطفی و شدید.

وقتی دیدم مهلت گذشته است، دلم فرو ریخت.

Her stomach sank as soon as the phone rang.

به محض زنگ خوردن تلفن، دلش فرو ریخت.

2**famous last words**

از آن حرف‌هایی که آخرش درست از آب در نمی‌آید

DEF

A humorous comment used after a confident prediction that later proves wrong.

*Usually said ironically; it does not literally refer to somebody's final words before death.***FA***"It will only take five minutes." Famous last words.*اظهارنظری طنزآمیز پس از پیش‌بینی مطمئنی که بعداً اشتباه از آب در می‌آید.
کاربردی کنایی دارد و منظور واقعا آخرین سخنان یک فرد نیست.

«فقط پنج دقیقه طول می‌کشد» از آن حرف‌هایی که آخرش درست از آب در نمی‌آید.

He said the journey would be easy—famous last words.

گفت سفر آسان است؛ اما از آن حرف‌هایی بود که آخرش درست از آب در نیامد.

3**a rule of thumb**

قاعده سرانگشتی

DEF

A practical general guideline that is useful but not exact in every situation.

*It introduces an approximate working principle, not a strict scientific rule.***FA***As a rule of thumb, begin with the task that has a real deadline.*راهنمایی عملی و کلی که مفید است، اما در همه موقعیت‌ها دقیق نیست.
یک اصل تقریبی است، نه یک قانون علمی سخت‌گیرانه.

به عنوان یک قاعده سرانگشتی، با کاری شروع کنید که مهلت واقعی دارد.

This is a useful rule of thumb, not a mathematical law.

این یک قاعده سرانگشتی مفید است، نه قانون ریاضی.



4

to turn someone down

درخواست کسی را رد کردن

DEF

To refuse a request, invitation or offer from someone.

A common phrasal verb; the object can go between turn and down: turn the invitation down.

FA

نپذیرفتن درخواست، دعوت یا پیشنهاد یک نفر.

این فعل عبارتی جداشدنی است: **turn the invitation down** یا **turn it down**.*She turned the request down politely.*

او درخواست را مؤدبانه رد کرد.

I had to turn him down because my week was already full.

چون برنامه هفته‌ام پر بود، مجبور شدم درخواستش را رد کنم.

5

to step back

کنار کشیدن • مشارکت را کمتر کردن

DEF

To reduce your involvement in an activity or responsibility.

It can mean withdrawing partly rather than abandoning something immediately.

FA

کم کردن میزان مشارکت در یک فعالیت یا مسئولیت.

می‌تواند به معنی عقب‌نشینی تدریجی باشد، نه لزوماً رها کردن فوری کار.

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

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

She stepped back from the committee after the event.

او پس از برنامه از کمیته کنار کشید.

6

to break the pattern

الگو را شکستن • چرخه را متوقف کردن

DEF

To stop a repeated way of behaving or a recurring situation.

Often used when a habit or cycle continues automatically until someone acts differently.

FA

متوقف کردن رفتاری تکراری یا موقعیتی که مدام برمی‌گردد.

اغلب درباره عادت یا چرخه‌ای به کار می‌رود که تا زمان اقدامی متفاوت ادامه دارد.

One honest conversation broke the pattern.

یک گفت‌وگوی صادقانه الگو را شکست.

Changing the morning routine helped him break the pattern.

تغییر برنامه صبحگاهی به او کمک کرد این الگو را بشکند.

7

to disguise something as something else

چیزی را به شکل چیز دیگری جلوه دادن

DEF

To hide the true nature of something by making it appear different.

Common structure: disguise A as B. It can be literal or figurative.

FA

پنهان کردن ماهیت واقعی چیزی با متفاوت نشان دادن آن.

ساختار رایج **disguise A as B** است و کاربرد واقعی یا استعاری دارد.*The unnecessary task was disguised as an urgent one.*

کار غیرضروری به شکل کاری فوری جلوه داده شده بود.

The advertisement disguised a sales pitch as friendly advice.

تبلیغ، پیشنهاد فروش را به شکل توصیه‌ای دوستانه نشان داد.



8

to set a boundary

حد و مرز تعیین کردن

DEF

To state a clear limit on what you are willing or able to do.

Common in discussions about time, work and relationships; a boundary should be specific and respectful.

FA

مشخص کردن حدی روشن برای کاری که می‌توانید یا مایلید انجام دهید.
در بحث زمان، کار و روابط رایج است و باید مشخص و محترمانه باشد.

She set a clear boundary around her availability.

او برای زمان در دسترس بودنش حد روشنی تعیین کرد.

Setting a boundary does not require an angry tone.

تعیین حد و مرز نیازی به لحن عصبانی ندارد.

9

to commit to something

به چیزی متعهد شدن

DEF

To promise your time, effort or support to an activity or responsibility.

Often followed by a noun or -ing form: commit to the project; commit to attending weekly.

FA

قول دادن برای صرف وقت، تلاش یا حمایت در یک فعالیت یا مسئولیت.
پس از آن اسم یا فعل ing می‌آید: commit to the project; commit to attending.

I cannot commit to another weekly meeting.

نمی‌توانم به یک جلسه هفتگی دیگر متعهد شوم.

Before you commit to the course, check your schedule.

پیش از تعهد به دوره، برنامه‌تان را بررسی کنید.

10

to take something on

مسئولیت چیزی را بر عهده گرفتن

DEF

To accept responsibility for a task, role or amount of work.

A separable phrasal verb: take the project on or take it on. It often implies additional responsibility.

FA

پذیرفتن مسئولیت یک کار، نقش یا حجم کار.
فعل عبارتی جداشدنی است و معمولاً به مسئولیتی اضافه اشاره دارد.

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

می‌توانم کمک کنم، اما نمی‌توانم مسئولیت کل پروژه را بر عهده بگیرم.

She took on a new role after the promotion.

او پس از ارتقا نقش تازه‌ای بر عهده گرفت.

11

to get back to someone

بعداً به کسی پاسخ دادن • دوباره با کسی تماس گرفتن

DEF

To contact someone later with an answer or more information.

The phrase normally implies that a response has been delayed for a practical reason.

FA

بعداً برای دادن پاسخ یا اطلاعات بیشتر با کسی تماس گرفتن.
معمولاً نشان می‌دهد پاسخ به دلیل عملی به زمان دیگری موکول شده است.

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

اجازه بدهید اولویت‌هایم را بررسی کنم و بعداً ظهر به شما پاسخ بدهم.

The manager promised to get back to us by Friday.

مدیر قول داد تا جمعه به ما پاسخ بدهد.



12

to cut through the noise

موضوع اصلی را از میان شلوغی پیدا کردن

DEF

To identify what is important in a confusing situation full of distractions or information.

A figurative expression; noise means irrelevant detail, competing opinions or mental clutter.

FA

تشخیص دادن موضوع مهم در موقعیتی گیج‌کننده و پر از حواس‌پرتی یا اطلاعات.
عبارتی استعاری است؛ noise به جزئیات بی‌ربط، نظرهای متضاد یا آشفتگی ذهنی اشاره دارد.

One honest question helped me cut through the noise.

یک پرسش صادقانه کمک کرد موضوع اصلی را پیدا کنم.

The summary cuts through the noise and shows the real issue.

خلاصه، شلوغی را کنار می‌زند و مسئله اصلی را نشان می‌دهد.

13

to delegate

واگذار کردن

DEF

To give responsibility for a task to another person who can complete it.

Delegating includes agreeing on the expected result and deadline; it is not simply dumping work on someone.

FA

دادن مسئولیت انجام یک کار به فرد دیگری که توان انجام آن را دارد.
واگذاری شامل توافق درباره نتیجه و مهلت است و به معنی خالی کردن کار روی دوش دیگری نیست.

She delegated the collection to a colleague who was nearby.

او کار تحویل گرفتن را به همکاری که نزدیک بود واگذار کرد.

Good managers delegate clearly instead of controlling every detail.

مدیران خوب به روشنی واگذار می‌کنند و همه جزئیات را کنترل نمی‌کنند.

14

to let something go

چیزی را رها کردن

DEF

To stop holding on to a task, concern or situation and allow it to end.

Often figurative; it can mean consciously releasing an unnecessary responsibility, not carelessly forgetting it.

FA

دست برداشتن از یک کار، نگرانی یا موقعیت و اجازه دادن به پایان یافتن آن.
اغلب استعاری است و به رها کردن آگاهانه مسئولیتی غیرضروری اشاره دارد.

The task added no value, so I let it go.

آن کار ارزشی ایجاد نمی‌کرد، پس رهاش کردم.

She found it difficult to let the old disagreement go.

برای او سخت بود اختلاف قدیمی را رها کند.

