

The 3 Tasks That Actually Matter

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

184 lines

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

Have you ever finished a full day, completely exhausted... and then, lying in bed, asked yourself: "what did I actually get done today?"

آیا تا به حال روزی کامل را کاملاً خسته به پایان رسانده‌اید و در تخت از خود پرسیده‌اید: «امروز واقعا چه کاری انجام دادم؟»

Oh, I know that exact moment.

اوه، آن لحظه را دقیقاً می‌شناسم.

Your body is tired, your eyes are heavy... but your brain can't name one real thing you finished.

بدنتان خسته و چشمانتان سنگین است، اما ذهنتان حتی یک کار واقعی را که تمام کرده‌اید به یاد نمی‌آورد.

Just a blur of small tasks, messages, and meetings.

فقط تصویری مبهم از کارهای کوچک، پیام‌ها و جلسه‌ها.

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

به Your English Toolbox خوش آمدید؛ پادکستی که هم‌زمان با زندگی واقعی‌تان، انگلیسی شما را تمرین می‌دهد.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

Friends, we've talked about eating your frog, and we've talked about saying no.

دوستان، درباره اول انجام دادن سخت‌ترین کار و نیز نه گفتن صحبت کرده‌ایم.

Today, we're going one step further.

امروز یک قدم جلوتر می‌رویم.

Because Martin once had an entire year where he worked constantly... and somehow felt like he was falling behind.

چون مارتین یک سال تمام بی‌وقفه کار می‌کرد و با این حال احساس می‌کرد عقب می‌افتد.

It's true.

درست است.

And it took me a long time to understand why.

و خیلی طول کشید تا بفهمم چرا.



So today, you'll walk away knowing exactly which two or three tasks actually define your success in whatever you do, a simple way to see the one weak spot that's quietly holding everything else back, and how to set yourself up so that starting tomorrow's biggest task feels almost automatic.

شما را تعیین می‌کنند، چگونه نقطه ضعفی را که بقیه را عقب نگه می‌دارد ببینید و چطور شروع مهم‌ترین کار فردا را تقریباً خودکار کنید.
امروز می‌آموزید کدام دو یا سه کار واقعاً موفقیت

Let's start with a question, and it sounds simple, but almost nobody asks it clearly.

با یک سؤال شروع کنیم. ساده به نظر می‌رسد، اما تقریباً هیچ‌کس آن را روشن نمی‌پرسد.

What question?

چه سؤالی؟

Why am I actually on the payroll?

واقعاً برای چه کاری به من حقوق می‌دهند؟

Or if you're not employed by someone, why does anyone come to you at all?

یا اگر کارمند کسی نیستید، چرا اصلاً دیگران به شما مراجعه می‌کنند؟

Why do your clients choose you, why does your family rely on you for certain things, why were you hired in the first place?

چرا مشتریان شما را انتخاب می‌کنند، چرا خانواده‌تان در بعضی امور به شما تکیه می‌کند و اصلاً چرا استخدام شده‌اید؟

That's such an uncomfortable question, honestly.

راستش سؤال بسیار ناراحت‌کننده‌ای است.

It is, but it's incredibly useful.

بله، اما فوق‌العاده مفید است.

Because most jobs, most roles in life, really come down to five, maybe seven, key areas.

چون بیشتر شغل‌ها و نقش‌های زندگی در واقع به پنج، شاید هفت، حوزه کلیدی خلاصه می‌شوند.

Key result areas, we can call them.

می‌توانیم آن‌ها را حوزه‌های کلیدی نتیجه بنامیم.

The things you're completely responsible for.

کارهایی که مسئولیت کاملشان با شماست.

If you don't do them, nobody else quietly does them for you.

اگر انجامشان ندهید، هیچ‌کس بی‌سروصدا آن‌ها را به جای شما انجام نمی‌دهد.

Right, and here's the interesting part: you can actually grade yourself in each of these areas, one to ten.

نکته جالب این است که می‌توانید در هر یک از این حوزه‌ها از یک تا ده به خودتان امتیاز بدهید.

And most people, when they do this honestly for the first time, discover something surprising.

بیشتر مردم وقتی برای نخستین بار صادقانه این کار را می‌کنند، چیز شگفت‌انگیزی می‌بینند.

What do they discover?

چه چیزی؟



That one area, usually just one, is dragging everything else down.

این‌که یک حوزه، معمولاً فقط یکی، بقیه را پایین می‌کشد.

Even if you're brilliant everywhere else.

حتی اگر در همه بخش‌های دیگر عالی باشید.

Let me tell you what happened to me, because this is exactly my story.

بگذارید بگویم چه اتفاقی برایم افتاد، چون این دقیقاً داستان من است.

Go on, tell them.

بگو، برایشان تعریف کن.

So, a few years ago, I was working as a freelance web developer, and I was good.

چند سال پیش به عنوان توسعه‌دهنده وب آزاد کار می‌کردم و کارم خوب بود.

Genuinely good — clean code, fast delivery, clients were impressed with the actual work.

واقعاً خوب؛ کد تمیز، تحویل سریع و مشتریانی که از خود کار راضی بودند.

But somehow, I wasn't getting repeat clients, and I couldn't understand why.

اما مشتریان دوباره برنمی‌گشتند و نمی‌فهمیدم چرا.

For almost a year, I assumed I just needed to get faster, or learn a new programming language, or lower my prices.

نزدیک یک سال فکر می‌کردم باید سریع‌تر شوم، زبان برنامه‌نویسی تازه‌ای یاد بگیرم یا قیمت‌هایم را پایین بیاورم.

What was actually happening, Martin?

واقعاً چه اتفاقی می‌افتاد، مارتین؟

So, finally, a client I trusted told me directly: "Your work is excellent."

سرانجام مشتری مورداعتمادی گفت: «کارت عالی است، اما هیچ‌وقت نمی‌دانم پروژه‌ام چه وضعی دارد.»

But I never know what's happening with my project.

سرانجام مشتری مورداعتمادی گفت: «کارت عالی است، اما هیچ‌وقت نمی‌دانم پروژه‌ام چه وضعی دارد.»

I send a message, and I wait four days for a reply."

پیام می‌دهم و چهار روز منتظر پاسخ می‌مانم.»

And that hit me hard, because he was completely right.

حرفش سخت به من برخورد، چون کاملاً حق داشت.

Coding, design, problem-solving — those were all nines, maybe tens.

برنامه‌نویسی، طراحی و حل مسئله؛ همه در حد نه یا حتی ده بودند.

But communication, keeping people updated, that was maybe a three.

اما در ارتباط و خبر دادن به مشتریان شاید در حد سه بودم.

And that one weak area was quietly capping everything else.

و همان حوزه ضعیف بی‌سروصدا همه بخش‌های دیگر را محدود می‌کرد.



Like a chain — it doesn't matter how strong nine of the links are.

مثل زنجیر؛ مهم نیست نه حلقه چقدر محکم باشند.

If one link is weak, the whole chain breaks at exactly that point.

اگر یک حلقه ضعیف باشد، کل زنجیر دقیقاً همان جا می شکند.

That's such a clear way to picture it.

تصویر بسیار روشنی است.

It really is, and here's the thing: it doesn't just apply to freelance work.

بله، و فقط هم درباره کار آزاد نیست.

Think about learning English, actually — it's the exact same idea.

به یادگیری انگلیسی فکر کنید؛ دقیقاً همین ایده است.

Oh, that's a good comparison.

مقایسه خوبی است.

Someone can have incredible grammar, a huge vocabulary, understand every rule perfectly...

ممکن است کسی دستور زبان عالی، واژگان گسترده و همه قواعد را بداند.

But if their listening is weak, they still can't follow a real conversation.

اما اگر درک شنیداری اش ضعیف باشد، باز هم نمی تواند گفت و گوی واقعی را دنبال کند.

The weakest area sets the height of everything else, no matter how strong the rest is.

ضعیف ترین حوزه سقف همه بخش های دیگر را تعیین می کند، هرچقدر بقیه قوی باشند.

So the question becomes: which area, if I improved it, would change everything?

پس سؤال این است: اگر کدام حوزه را بهتر کنم، همه چیز تغییر می کند؟

For me, it wasn't a new skill.

برای من مهارت تازه ای نبود.

It was something almost embarrassingly simple.

چیزی بود که از شدت سادگی تقریباً خجالت آور بود.

I started sending a two-line update every single Friday, even when there was nothing exciting to report.

شروع کردم هر جمعه گزارشی دوخطی بفرستم، حتی وقتی خبر هیجان انگیزی نبود.

Just: "here's where we are, here's what's next."

فقط: «الان اینجا هستیم و گام بعدی این است.»

And that alone doubled my repeat client rate within about four months.

همین کار طی حدود چهار ماه نرخ بازگشت مشتریانم را دو برابر کرد.

One weak link, fixed, and suddenly the whole chain held.

یک حلقه ضعیف را اصلاح می کنید و ناگهان کل زنجیر دوام می آورد.



Exactly.

دقیقا.

So, friends, ask yourself that same question about your own life.

پس همین سؤال را درباره زندگی خودتان پرسید.

What are your five to seven key areas, whether at work, at home, or even in your English?

پنج تا هفت حوزه کلیدی شما در کار، خانه یا حتی انگلیسی‌تان چیست؟

And where would you honestly grade yourself the lowest?

و صادقانه در کدامیک کمترین امتیاز را به خود می‌دهید؟

That answer might be more valuable than any new skill you could learn.

این پاسخ شاید از هر مهارت تازه‌ای که بیاموزید ارزشمندتر باشد.

And friends, if you're building a life in a new country, this question matters even more than usual.

و اگر در کشوری تازه زندگی می‌سازید، این سؤال اهمیت بیشتری دارد.

How so?

چطور؟

Because your key result areas right now might not be about a job at all.

چون شاید حوزه‌های کلیدی نتیجه شما در حال حاضر اصلاً مربوط به شغل نباشند.

They might be things like handling paperwork correctly, understanding the healthcare system, or simply being brave enough to make a phone call in a language you're still learning.

ممکن است شامل انجام درست کارهای اداری، فهم نظام درمانی یا جرئت تماس تلفنی به زبانی باشد که هنوز می‌آموزید.

Exactly, and it's worth grading yourself honestly in those areas too.

دقیقا، و ارزش دارد در این حوزه‌ها نیز صادقانه خودتان را ارزیابی کنید.

Maybe you're wonderful with your neighbors, confident at the market, completely at ease with small talk...

شاید با همسایه‌ها عالی باشید، در بازار اعتمادبه‌نفس داشته باشید و با گفت‌وگوی کوتاه کاملاً راحت باشید.

But one specific area — maybe calling your bank, or reading an official letter — quietly creates stress every single time.

اما یک حوزه مشخص، مثل تماس با بانک یا خواندن نامه رسمی، هر بار استرس ایجاد می‌کند.

That's your weakest link right now, in this season of your life.

در این مرحله از زندگی، همان ضعیف‌ترین حلقه شماست.

And just like Martin's Friday update, the fix doesn't need to be dramatic.

و درست مثل گزارش جمعه مارتین، راه‌حل لازم نیست بزرگ و نمایشی باشد.

Sometimes it's one small habit, practiced consistently, that finally strengthens that one link.

گاهی یک عادت کوچک که پیوسته تمرین شود، همان حلقه را تقویت می‌کند.



Now, here's a related idea, and Julia has her own story about this one.

.....
حالا ایده‌ای مرتبط مطرح می‌شود و جولیا داستان خودش را دارد.

Oh, this one still makes me a little tired just thinking about it.

.....
هنوز هم فقط با فکر کردن به آن کمی خسته می‌شوم.

Go on, tell them.

.....
بگو، برایشان تعریف کن.

So, about two years ago, I had seventeen different tasks on my regular list at work.

.....
حدود دو سال پیش، هفده کار متفاوت در فهرست همیشگی کارم داشتم.

Seventeen.

.....
هفده تا.

Reports, meetings, training new staff, answering constant questions, managing three different projects at once.

.....
گزارش، جلسه، آموزش کارکنان تازه، پاسخ به سؤال‌های مداوم و مدیریت هم‌زمان سه پروژه.

And on top of that, half of those seventeen things arrived through completely different channels — some by email, some by messages on my phone, some just people stopping by my desk.

.....
علاوه بر این، کارها از مسیرهای متفاوت می‌رسیدند: ایمیل، پیام تلفن یا افرادی که کنار میز می‌آمدند.

So nothing felt organized, it just felt like constant noise from every direction.

.....
هیچ چیز منظم نبود؛ فقط سروصدای مداوم از همه‌سو.

And I was working ten, sometimes twelve hours a day, six days a week.

.....
و روزی ده، گاهی دوازده ساعت، شش روز در هفته کار می‌کردم.

That's an enormous amount of hours.

.....
ساعت‌های بسیار زیادی است.

It was.

.....
همین‌طور بود.

And I kept telling myself, "once I finish this busy period, it'll calm down."

.....
مدام می‌گفتم: «وقتی این دوره شلوغ تمام شود، اوضاع آرام می‌شود.»

But it never calmed down, because I was treating all seventeen tasks as equally important.

.....
اما آرام نمی‌شد، چون با هر هفده کار طوری رفتار می‌کردم که انگار اهمیت یکسان دارند.

Which sounds a lot like our eighty-twenty conversation from last time.

.....
خیلی شبیه گفت‌وگوی قبلی ما درباره اصل هشتاد بیست است.

Exactly, and one evening, completely exhausted, I sat down and actually looked at the list honestly.

.....
دقیقا. یک شب که کاملاً خسته بودم، نشستم و صادقانه به فهرست نگاه کردم.



And I asked myself: if I could only keep three of these seventeen tasks, which three would still make almost all the difference?

از خود پرسیدم: اگر فقط سه مورد از این هفده کار را نگه دارم، کدام سه تقریباً همه تفاوت را ایجاد می‌کنند؟

What did you find?

چه چیزی فهمیدی؟

It turned out that three specific things — training new staff well, managing the biggest client relationship, and one weekly strategy meeting — those three alone were responsible for probably ninety percent of my real value at that job.

خوب کارکنان تازه، مدیریت مهم‌ترین رابطه با مشتری و یک جلسه راهبردی هفتگی — حدود نود درصد ارزش واقعی کارم را می‌ساختند. سه کار — آموزش

The other fourteen mattered, technically, but barely moved anything.

چهارده کار دیگر از نظر فنی مهم بودند، اما تقریباً هیچ تغییری ایجاد نمی‌کردند.

So what did you do with that information?

با این اطلاعات چه کردی؟

I went to my manager, and I said, "I think I can deliver far more if I focus almost entirely on these three things, and we find another way to cover the rest."

به مدیرم گفتم اگر تقریباً فقط روی این سه کار تمرکز کنم و برای بقیه راه دیگری پیدا کنیم، نتیجه بسیار بیشتری می‌دهم.

And she agreed?

و او موافقت کرد؟

She did, actually.

بله.

Some tasks got handed off to a colleague, a couple were simply dropped completely, and within about thirty days, my actual output had roughly doubled.

برخی کارها به همکاری واگذار شد، چند مورد کاملاً حذف شدند و ظرف حدود سی روز خروجی واقعی‌ام تقریباً دو برابر شد.

Thirty days.

سی روز.

And my working hours dropped from twelve a day down to something much closer to eight.

و ساعت کارم از روزی دوازده ساعت به چیزی نزدیک‌تر به هشت ساعت رسید.

That's remarkable, honestly.

واقعاً چشمگیر است.

It really felt like discovering a secret, but it wasn't really a secret — it was just clarity.

حس می‌کردم رازی را کشف کرده‌ام، اما راز نبود؛ فقط شفافیت بود.

Which brings up something worth mentioning, because it explains why we all end up with seventeen tasks in the first place.

این نکته توضیح می‌دهد چرا اصلاً به هفده کار می‌رسیم.



What's that?

چیست؟

There's an old idea that work tends to expand to fill whatever time you give it.

ایده‌ای قدیمی می‌گوید کار آن قدر گسترش می‌یابد تا همه زمانی را که به آن می‌دهید پر کند.

It's called Parkinson's Law.

این را قانون پارکینسون می‌نامند.

Meaning?

یعنی چه؟

If you give yourself a whole day for a task that really only needs two hours, it will somehow take the whole day.

اگر برای کاری دوساعته یک روز کامل کنار بگذارید، به شکلی تمام روز را می‌گیرد.

Oh, that's painfully true.

اوه، این حقیقت دردناکی است.

Small decisions stretch out, extra checking happens, tiny details get polished that nobody will ever notice.

تصمیم‌های کوچک کش می‌آیند، بررسی‌های اضافه انجام می‌شود و جزئیاتی پرداخت می‌شوند که هیچ‌کس نمی‌بیند.

Which means all seventeen tasks can quietly grow to fill twelve hours, even if only three of them actually matter.

در نتیجه هر هفته کار دوازده ساعت را پر می‌کنند، حتی اگر فقط سه مورد واقعا مهم باشند.

Exactly, so the Law of Three isn't just about choosing what matters.

دقیقا. قانون سه فقط درباره انتخاب کارهای مهم نیست.

It's about refusing to let everything else expand and steal the time your real priorities deserve.

بلکه باید نگذارید بقیه کارها گسترش یابند و وقت اولویت‌های واقعی را بدزدند.

Give the small stuff a small amount of time, on purpose, and stop there.

عمدا زمان کمی به کارهای کوچک بدهید و همان‌جا متوقف شوید.

Which leads us to one final piece, and it's less exciting, but it makes everything else so much easier.

این ما را به نکته نهایی می‌رساند؛ کمتر هیجان‌انگیز، اما آسان‌کننده همه چیز.

Preparing before you even begin.

آماده شدن پیش از شروع.

Tell them what you do now, Martin, after everything you learned.

مارتین، بگو حالا پس از تمام چیزهایی که آموختی چه می‌کنی.

So now, every evening, before I close my laptop, I get tomorrow's biggest task completely ready.

هر عصر پیش از بستن لپ‌تاپ، مهم‌ترین کار فردا را کاملا آماده می‌کنم.

Meaning?

یعنی؟



Meaning the files are open, the notes are next to my keyboard, my coffee is already prepared for the morning, and my phone charges in a different room overnight.

فایل‌ها بازند، یادداشت‌ها کنار صفحه‌کلید، قهوه برای صبح آماده و تلفن در اتاق دیگری در حال شارژ است.

So there's no friction at all when you sit down.

پس وقتی می‌نشینم هیچ اصطکاک وجود ندارد.

None.

هیچ.

I'm primed and ready, honestly — one small push, and I'm already moving.

کاملاً آماده‌ام؛ یک هل کوچک و راه افتاده‌ام.

Because the hardest part of any big task is usually just the first thirty seconds.

چون سخت‌ترین بخش هر کار بزرگ معمولاً سی ثانیه اول است.

If those thirty seconds are full of friction — a messy desk, a dead phone, missing files — you'll find a reason to delay.

اگر آن سی ثانیه پر از اصطکاک باشد — میز نامرتب، تلفن خاموش یا فایل گمشده — دلیلی برای تأخیر پیدا می‌کنید.

But if everything's ready, there's nothing left to do except start.

اما اگر همه چیز آماده باشد، کاری جز شروع کردن نمی‌ماند.

And you don't need it perfect either.

و لازم نیست کامل باشد.

Get it roughly right, and correct it as you go.

تقریباً درست انجامش دهید و در مسیر اصلاحش کنید.

Waiting for the perfect plan is just another polite way of avoiding the frog.

منتظر برنامه کامل ماندن فقط راهی مؤدبانه برای فرار از سخت‌ترین کار است.

One more small idea here, because it pairs nicely with preparation.

یک ایده کوچک دیگر، چون با آماده‌سازی هماهنگ است.

What's that?

چیست؟

Group similar small tasks together, instead of scattering them through your day.

کارهای کوچک مشابه را گروه‌بندی کنید، نه این‌که در طول روز پخششان کنید.

Meaning?

یعنی؟

If you have five phone calls to make, five emails to answer, or five errands to run, do them back to back, in one block.

اگر پنج تماس، پنج ایمیل یا پنج کار بیرون دارید، همه را پشت سر هم در یک بازه انجام دهید.



Instead of one phone call now, then an hour later another one, then another later still.

نه یک تماس حالا، یکی یک ساعت بعد و دیگری باز هم دیرتر.

Exactly, because every time you switch between different types of tasks, there's a small mental cost.

دقیقا، چون هر بار تغییر نوع کار هزینه ذهنی کوچکی دارد.

A bit like restarting a cold engine each time.

مثل این که هر بار موتور سردی را دوباره روشن کنید.

It doesn't sound like much, five times a day, but it adds up to real lost time and lost focus.

روزی پنج بار زیاد به نظر نمی رسد، اما جمع می شود و زمان و تمرکز واقعی را از بین می برد.

So group the small stuff, protect your morning for the big stuff, and prepare everything the night before.

کارهای کوچک را گروه بندی کنید، صبح را برای کار بزرگ نگه دارید و شب قبل همه چیز را آماده کنید.

So, let's bring today together for our listeners.

بیایید برای شنوندگانمان جمع بندی کنیم.

Ask yourself honestly: what are my real key result areas, and which one is my weakest link?

صادقانه پرسید: حوزه های کلیدی نتیجه من کدامند و ضعیف ترین حلقه ام چیست؟

Fix that one thing, and everything else you're already good at finally gets to shine.

همان یک مورد را اصلاح کنید تا همه توانایی های خوبتان بالاخره بدرخشند.

Then find your three — the tasks that quietly carry almost all your real value.

سپس سه کارتان را پیدا کنید؛ کارهایی که تقریباً همه ارزش واقعی شما را می سازند.

Protect them from the seventeen distractions trying to steal their time.

آن ها را از هفده حواس پرتی که می خواهند وقتشان را بدزدند محافظت کنید.

And prepare tonight, so tomorrow's biggest task starts the moment you sit down.

و امشب آماده شوید تا فردا مهم ترین کار همان لحظه که می نشینید آغاز شود.

Now, let's gather the useful English from today's conversation.

حالا انگلیسی کاربردی گفت و گوی امروز را جمع کنیم.

Let's do it.

برویم.

First: "the weakest link," the idea Martin used to describe his communication problem.

نخست «the weakest link»، یعنی ضعیف ترین حلقه که مارتین برای مشکل ارتباطی اش به کار برد.

We use this to describe the one weak part that limits everything connected to it.

برای یک بخش ضعیف به کار می رود که همه بخش های مرتبط را محدود می کند.

"Her nerves before presentations are the weakest link in her career."

«اضطراب پیش از ارائه، ضعیف ترین حلقه مسیر حرفه ای اوست.»



Next: "to drag something down," meaning to reduce the quality, success, or performance of the whole.

بعد «to drag something down»، یعنی کاهش دادن کیفیت، موفقیت یا عملکرد کل مجموعه.

"One unclear process can drag the entire team down."

«یک فرایند نامشخص می‌تواند عملکرد کل تیم را پایین بیاورد.»

Next: "to cap something," meaning to limit how high something can go.

بعد «to cap something»، یعنی برای میزان پیشرفت چیزی سقف گذاشتن.

"Poor sleep can cap your performance, no matter how hard you train."

«خواب ضعیف می‌تواند عملکردتان را محدود کند، هر قدر هم سخت تمرین کنید.»

Next: "to hand something off," meaning to give a task to someone else.

بعد «to hand something off»، یعنی کاری را به فرد دیگری واگذار کردن.

Julia used this when she handed off some of her seventeen tasks.

جولیا این عبارت را وقتی بعضی از هفته کارش را واگذار کرد به کار برد.

"I handed off the report to a colleague and focused on the client call."

«گزارش را به همکاری واگذار کردم و روی تماس با مشتری تمرکز کردم.»

Next: "to expand to fill the time," describing how tasks grow to match however much time you give them.

بعد «to expand to fill the time»، یعنی کارها به اندازه تمام زمان موجود کش پیدا می‌کنند.

"Give yourself a whole week for a two-day task, and it will expand to fill the week."

«به کاری دو روزه یک هفته بدهید و آن کار تمام هفته را پر می‌کند.»

Next: "friction," used the way Martin used it, meaning small obstacles that make starting harder.

بعد «friction»، یعنی موانع کوچکی که شروع کردن را سخت می‌کنند.

"A messy desk creates friction before you've even begun."

«میز نامرتب حتی پیش از شروع اصطکاک ایجاد می‌کند.»

Next: "primed and ready," meaning completely prepared to begin immediately.

بعد «primed and ready»، یعنی کاملاً آماده برای شروع فوری.

"With her notes open and her phone put away, she was primed and ready to work."

«با یادداشت‌های باز و تلفن کنارگذاشته‌شده، کاملاً آماده کار بود.»

One more: "back to back," meaning one right after another, with no gap.

یکی دیگر، «back to back»، یعنی یکی بلافاصله پس از دیگری و بدون فاصله.

"I scheduled all my calls back to back on Friday morning."

«همه تماس‌هایم را صبح جمعه پشت سر هم برنامه‌ریزی کردم.»

Eight useful expressions, straight from a real conversation.

هشت عبارت کاربردی از یک گفت‌وگوی واقعی.



Now, here's your sentence of the day.

حالا جمله امروز را داریم.

Listen carefully, we'll say it twice.

با دقت گوش کنید؛ دو بار می‌گوییم.

"Find your three, fix your weakest link, and prepare tonight for tomorrow."

«سه کارت‌تان را پیدا کنید، ضعیف‌ترین حلقه را اصلاح کنید و امشب برای فردا آماده شوید.»

"Find your three, fix your weakest link, and prepare tonight for tomorrow."

«سه کارت‌تان را پیدا کنید، ضعیف‌ترین حلقه را اصلاح کنید و امشب برای فردا آماده شوید.»

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

اگر می‌توانید همین حالا با صدای بلند همراه ما بگویید.

Feel the rhythm of it.

ریتم آن را احساس کنید.

"Find your three... fix your weakest link."

«سه کارت‌تان را پیدا کنید... ضعیف‌ترین حلقه را اصلاح کنید.»

So, friends, let's close today's episode.

دوستان، قسمت امروز را به پایان ببریم.

Somewhere in your week, there are seventeen tasks pretending to be equally important.

جایی در هفته شما هفده کار وانمود می‌کنند اهمیت یکسانی دارند.

They're not.

اما ندارند.

Three of them are carrying almost everything.

سه مورد تقریباً همه‌چیز را بر دوش دارند.

Find them, protect them, and prepare the ground so tomorrow, starting takes no effort at all.

آن‌ها را پیدا و محافظت کنید و زمینه را طوری آماده کنید که فردا شروع کردن هیچ زحمتی نداشته باشد.

Thank you for spending this time with us today.

ممنون که امروز این زمان را با ما گذراندید.

If this episode helped you, visit yourenglishtoolbox.com for the transcript, multilingual translations, vocabulary resources, Cinema Mode, and our seven-speed player, all designed to help you turn listening into active English practice, so you can choose the listening rhythm that works best for you.

واژگان، Cinema Mode و پخش‌کننده هفت‌سرعتی کمک می‌کنند شنیدن را به تمرین فعال تبدیل و سرعت مناسب خود را انتخاب کنید. اگر این قسمت کمک‌تان کرد، به yourenglishtoolbox.com سر بزنید؛ متن، ترجمه‌ها،

Until next time, friends.

تا دفعه بعد، دوستان.



Take care of yourselves.

.....

مراقب خودتان باشید.

And go find your three.

.....

و بروید سه کارتتان را پیدا کنید.

Goodbye!

.....

خداحافظ!

