

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

187 lines

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

Have you ever looked at a big goal... and felt so overwhelmed that you didn't even start?

آیا تا به حال به یک هدف بزرگ نگاه کرده اید و احساس کرده اید که حتی شروع نکرده اید؟

Every single time I think about learning to drive, honestly.

هر بار که به یادگیری رانندگی فکر می کنم، صادقانه فکر می کنم.

The whole idea feels enormous, like some impossible mountain.

کل این ایده مانند یک کوه غیر ممکن بسیار بزرگ است.

And yet, somehow, people do learn to drive.

و با این حال، مردم یاد می گیرند که رانندگی کنند.

People do move to new countries, learn new languages, build entire new lives.

مردم به کشورهای جدید نقل مکان می کنند، زبان های جدید یاد می گیرند، کل زندگی جدید را می سازند.

So how?

چطور؟

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.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

من جولیا هستم.

Friends, this is our last episode in this little series about time.

دوستان، این آخرین قسمت ما در این سریال کوچک در مورد زمان است.

We've eaten our frogs, we've said no to the wrong things, we've found our three real priorities.

ما سخت ترین و مهم ترین کار را اول انجام داده ایم، به کارهای نادرست نه گفته ایم و سه اولویت واقعی خود را پیدا کرده ایم.

Today, we finish with something bigger: how you actually keep going, day after day, until the impossible thing is done.

امروز، ما با چیزی بزرگتر به پایان می رسیم: چگونه شما در واقع ادامه می دهید، روز بعد از روز، تا زمانی که کار غیرممکن انجام شود.



And by the end of this episode, you'll have a simple way to make any huge goal feel manageable, a method for building a habit that actually sticks, and a small trick to turn wasted time into real progress.

قابل کنترل، یک روش برای ساخت یک عادت است که در واقع چوب، و یک ترفند کوچک برای تبدیل زمان تلف شده به پیشرفت واقعی است.
و در پایان این قسمت، شما یک راه ساده برای ایجاد هر هدف بزرگ

Let's start with a story about a desert.

بیایید با داستانی درباره بیابان شروع کنیم.

Go on.

برو.

So, imagine one of the old trans-Saharan routes through the Tanezrouft, decades ago — hundreds of miles across a vast, almost featureless landscape.

از مسیرهای قدیمی ترانس صحرا از طریق Tanezrouft، دهه ها پیش - صدها مایل در سراسر یک چشم انداز گسترده و تقریباً بدون ویژگی.
بنابراین، تصور کنید یکی

No paved road, and very few natural landmarks to guide you.

هیچ جاده ای راه اندازی نشده و تعداد کمی از نشانه های طبیعی برای هدایت شما هستند.

In that environment, losing the track could be deadly.

در این محیط، از دست دادن مسیر می تواند کشنده باشد.

During the French colonial period, sections of the route were marked with oil drums.

در دوره استعمار فرانسه، بخش هایی از مسیر را با بشکه های نفت علامت گذاری کردند.

What did they do?

چه کردند؟

They placed the drums at regular intervals, close enough that, in clear conditions, travelers could often see the next marker ahead.

بشکه ها را با فاصله های منظم و آن قدر نزدیک به هم قرار دادند که مسافران در هوای صاف معمولاً نشانه بعدی را ببینند.

A simple point of reference in an enormous, empty landscape.

نقطه ساده مرجع در یک چشم انداز عظیم و خالی.

So instead of trying to navigate the whole of the world's largest hot desert at once, they could focus on one visible marker.

بنابراین به جای تلاش برای حرکت در کل بزرگترین بیابان داغ جهان در یک زمان، آنها می توانند بر روی یک نشانگر قابل مشاهده تمرکز کنند.

Just one marker at a time.

فقط یک نشانگر در یک زمان

And that is where our metaphor begins.

این جایی است که استعاره ما شروع می شود.

Not by seeing the whole route.

نه با دیدن کل مسیر.



Just by traveling toward the next drum, then the next, then the next.

فقط کافی بود به سمت بشکه بعدی بروید، سپس بعدی و باز هم بعدی.

I think about that story a lot, actually, especially with my driving lessons.

من در مورد این داستان خیلی فکر می‌کنم، مخصوصاً با درس‌های رانندگی.

Tell them, Julia.

به آنها بگویید جولیا.

So, when I moved here, I decided I finally needed to learn to drive as an adult.

بنابراین، زمانی که من به اینجا نقل مکان کردم، تصمیم گرفتم که در نهایت باید یاد بگیرم که به عنوان یک بزرگسال رانندگی کنم.

And every time I thought about it as a whole... passing the theory exam, learning to parallel park, driving on the motorway... it felt genuinely impossible.

من در مورد آن به عنوان یک کل فکر می‌کردم، گذراندن امتحان تئوری، یادگیری به پارک موازی، رانندگی در بزرگراه، آن را واقعا غیر ممکن بود. و هر بار که

Everyone else on the road seemed to already know exactly what they were doing.

هر کس دیگری در جاده به نظر می‌رسید دقیقا می‌داند چه می‌کند.

And I'd sit in the car, hands on the wheel, feeling like the only adult in the world who hadn't figured this out yet.

و من در ماشین نشسته بودم، دست بر روی چرخ، احساس می‌کنم که تنها بزرگسال جهان که هنوز این را کشف نکرده بودم.

That feeling alone was almost enough to make me quit before the first lesson.

این احساس به تنهایی برای ترک من قبل از درس اول کافی بود.

So what changed?

چه چیزی تغییر کرد؟

My instructor said something simple in my first lesson: "Don't think about driving.

مربی من در اولین درس خود چیزی ساده گفت: "Don't think about driving."

Just think about starting the car safely today."

Just think about starting the car safely today."

That was the only goal for lesson one.

این تنها هدف برای درس اول بود.

Just starting the car.

شروع ماشین

Lesson two, the only goal was moving forward in a straight line for ten meters.

درس دوم، تنها هدف در یک خط مستقیم برای ده متر حرکت کرد.

Lesson three, turning a corner, slowly, in an empty car park.

درس سوم، تبدیل یک گوشه، به آرامی، در یک پارک اتومبیل خالی.



One oil drum at a time.

هر بار یک بشکه.

Exactly.

درست است.

And twelve lessons later, without ever once thinking about the motorway, I was suddenly driving on the motorway.

و دوازده درس بعد، بدون اینکه هرگز به بزرگراه فکر کنم، ناگهان در بزرگراه رانندگی می کردم.

Because you never had to see the whole desert.

چون هرگز مجبور به دیدن کل بیابان نبوده اید.

Just the next visible marker.

فقط نشانگر قابل مشاهده بعدی.

And here's what's strange — the day I actually drove on the motorway for the first time, it wasn't even scary anymore.

و این چیزی است که عجیب است - روزی که من برای اولین بار در بزرگراه سوار شدم، دیگر ترسناک نبود.

Why not?

چرا نه؟

Because by then, I'd already built eleven small successes behind me.

تا آن زمان، یازده موفقیت کوچک پشت سرم ایجاد کردم.

Starting the car, turning corners, parking, changing lanes — each one small, but each one real.

شروع ماشین، گوشه ها، پارکینگ، تغییر خطوط — هر یک کوچک اما هر یک واقعی.

So the motorway wasn't really one giant step.

بنابراین بزرگراه واقعا یک گام بزرگ نبود.

It was just the twelfth oil drum, and I could already see it clearly from where I was standing.

فقط بشکه دوازدهم بود و از همان جایی که ایستاده بودم آن را به وضوح می دیدم.

So, friends, whatever your desert is right now — maybe it's a huge project at work, learning this language fluently, or building a completely new life somewhere unfamiliar — stop trying to see the whole route.

در محل کار است، یادگیری این زبان به طور روان، و یا ایجاد یک زندگی کاملاً جدید در جایی ناآشنا - تلاش برای دیدن کل مسیر را متوقف کنید. بنابراین، دوستان، هر بیابان شما در حال حاضر است - شاید یک پروژه بزرگ

Find your next oil drum.

بشکه بعدی، یعنی گام روشن بعدی را پیدا کن.

One small, visible step, close enough that you can actually walk toward it today.

یک گام کوچک و قابل مشاهده، به اندازه کافی نزدیک شوید که بتوانید امروز به سمت آن بروید.



Now, here's the thing about walking toward that step consistently: it has to become a habit, or you'll stop after a few days.

حاضر، در اینجا چیزی در مورد راه رفتن به سمت آن مرحله به طور مداوم وجود دارد: باید عادت کنید یا بعد از چند روز متوقف خواهید شد.
در حال

Which is exactly what happens to most New Year's resolutions, by early February.

این دقیقاً همان چیزی است که در اوایل ماه فوریه برای اکثر قطعنامه های سال نو اتفاق می افتد.

Exactly.

درست است.

So let's talk about how habits actually form, because most people get this part wrong.

بیا ببینیم در مورد چگونگی شکل گیری عادت ها صحبت کنیم، زیرا اکثر مردم این بخش را اشتباه می کنند.

Tell them about your reading habit, Martin.

درباره عادت خواندن خود، مارتین به آنها بگویید.

So, a few years ago, I decided I wanted to read for thirty minutes every morning.

چند سال پیش تصمیم گرفتم هر روز سی دقیقه بخوانم.

And for about a week, it worked perfectly.

در حدود یک هفته، کاملاً کار می کرد.

What happened after that?

بعد از آن چه شد؟

Life happened.

زندگی اتفاق افتاد.

One busy morning, I skipped it.

یک صبح شلوغ، آن را از دست دادم.

Then the next morning felt easier to skip too.

صبح روز بعد هم آسان تر شد.

Within three weeks, the habit was completely gone.

در عرض سه هفته، عادت به طور کامل از بین رفت.

So what did you do differently the second time you tried?

دفعه دوم که امتحان کردید چه کردید؟

I used a trick I'd heard about: instead of committing to thirty minutes forever, I told myself, "just for today."

من از ترفندی که در مورد آن شنیده بودم استفاده کردم: به جای اینکه برای همیشه سی دقیقه وقت بگذارید، به خودم گفتم: "just for today."

Just today, I'll read for five minutes.

امروز پنج دقیقه می خوانم.



Only today.

فقط امروز.

Exactly, no promises about tomorrow, no pressure about next month.

دقیقا هیچ وعده ای در مورد فردا، هیچ فشاری در ماه آینده وجود ندارد.

Just this one morning, five minutes, nothing more.

فقط یک صبح، پنج دقیقه، نه بیشتر.

And because "just today" feels so small, it's almost impossible to say no to yourself.

و از آنجا که "just today" بسیار کوچک است، تقریباً غیرممکن است که به خودتان بگویید نه.

Right, and here's what happened: because it felt so easy, I usually kept reading past five minutes anyway.

درست است، و در اینجا چیزی است که اتفاق افتاده است: چون خیلی راحت بود، معمولاً پنج دقیقه طول می کشید.

But even on the mornings you didn't?

اما حتی در صبح ها هم این کار را نکردید؟

Even then, I still said, "well, I did it today." And the next morning, I just said "just for today" again.

من هنوز هم گفتم: "well, I did it today." صبح روز بعد، دوباره به "just for today" گفتم.

Small, one day at a time, like walking toward one oil drum.

کاری کوچک، روزبه روز؛ مثل حرکت به سوی بشکه بعدی.

After a while, it felt less and less like a decision.

بعد از مدتی، کمتر و کمتر شبیه یک تصمیم بود.

It had started to feel like part of my morning, the same as brushing my teeth.

شروع به احساس کردن مانند بخشی از صبح من، مانند مسواک زدن دندان هایم.

There's actually a nice trick that makes this even easier, and it's not complicated at all.

در واقع یک ترفند خوب وجود دارد که این را حتی آسان تر می کند و اصلاً پیچیده نیست.

What's that?

این چیست؟

You anchor the new habit to something you already do every single day, without thinking.

عادت جدید را به کاری که هر روز انجام می دهید، بدون فکر کردن.

This technique is often called habit stacking.

این تکنیک اغلب به عنوان پشته عادت نامیده می شود.

So instead of trying to remember "read for five minutes" as a completely separate task...

بنابراین به جای تلاش برای به یاد آوردن "read for five minutes" به عنوان یک کار کاملاً جداگانه.

You say: "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."

شما می گویید: "after I pour my morning coffee, I read for five minutes."



The existing habit becomes the reminder for the new one.

.....
عادت فعلی به یادآوری برای شخص جدید تبدیل می شود.

I actually did that with my driving practice too, in a way.

.....
من در واقع این کار را با تمرین رانندگی من نیز انجام دادم.

Tell them.

.....
به آنها بگویید.

Every evening, right after I put my keys in the bowl by the door, I'd spend two minutes reviewing one thing from that day's lesson.

.....
هر شب، درست بعد از اینکه کلیدهایم را در کاسه قرار می دادم، دو دقیقه را صرف بررسی یک چیز از درس آن روز می کردم.

Two minutes, anchored to something you already did automatically.

.....
دو دقیقه، به چیزی که قبلاً به صورت خودکار انجام داده اید، بچسبید.

It sounds almost too simple to matter.

.....
تقریباً خیلی ساده به نظر می رسد.

It is simple.

.....
ساده است.

But simple things, repeated daily, are exactly what build real change.

.....
اما چیزهای ساده، روزانه تکرار شده، دقیقاً همان چیزی هستند که تغییرات واقعی ایجاد می کنند.

Now, there's one more piece to this, and it's about the road ahead, once the habit is formed.

.....
در حال حاضر، یک قطعه دیگر به این وجود دارد، و آن را در مورد جاده پیش رو، زمانی که عادت تشکیل شده است.

Continuing to grow.

.....
ادامه رشد

Because whatever skill got you here won't necessarily get you to where you want to go next.

.....
از آنجا که هر مهارتی که شما را در اینجا به دست آورد، لزوماً شما را به جایی که می خواهید بروید، نمی رساند.

Which sounds a little intimidating, honestly.

.....
که کمی ترسناک به نظر می رسد، صادقانه.

It's actually the opposite, once you see it clearly.

.....
در واقع برعکس است، زمانی که آن را به وضوح می بینید.

Because it doesn't mean starting over from zero.

.....
چون به معنای شروع صفر نیست.

Not at all — it just means adding small, steady deposits on top of what you've already built.

.....
نه تنها به معنای اضافه کردن سپرده های کوچک و ثابت در بالای چیزی است که قبلاً ساخته اید.

Like putting a little money aside every month, except it's knowledge instead of savings.

.....
مثل این که هر ماه کمی پول خرج کنید، مگر اینکه به جای پس انداز، دانش باشد.



And just like savings, it barely feels like anything on any single day.

و درست مثل پس انداز، به سختی در هر روز احساس می شود.

But after a year, you're standing somewhere completely different.

اما بعد از یک سال، شما در جایی کاملاً متفاوت ایستاده اید.

There are basically three simple ways to keep improving, and none of them require huge extra time.

اساساً سه راه ساده برای بهبود وجود دارد و هیچ یک از آنها به زمان اضافی نیاز ندارند.

What's the first one?

اولی چیست؟

Read a little, in your field, most days.

کمی، در زمینه خود، بیشتر روزها بخوانید.

Doesn't have to be an hour.

لازم نیست یک ساعت باشد.

Even fifteen minutes, consistently, adds up to an enormous amount over a year.

حتی پانزده دقیقه، به طور مداوم، مقدار زیادی در طول یک سال اضافه می کند.

What's the second?

دوم چیست؟

Take courses or lessons when they're available, and actually pay attention, rather than just attending.

دوره ها یا درس ها را زمانی که در دسترس هستند، در نظر بگیرید و در واقع به جای حضور فقط توجه کنید.

Sit near the front, take notes, ask questions.

نزدیک به جلو بنشینید، یادداشت بردارید، سوال پرسید.

Treat it like it actually matters, because it does.

با آن طوری رفتار کنید که انگار واقعا مهم است، زیرا این کار را می کند.

And the third one is probably the easiest to add, because it uses time you're already spending.

و سومین مورد احتمالاً آسان ترین اضافه کردن است، زیرا از زمان شما در حال حاضر استفاده می کند.

Which is?

کدام است؟

Turn overlooked time into learning time.

زمان نادیده گرفته شده را به زمان یادگیری تبدیل کنید.

Time on the bus, walking to work, waiting for an appointment, or doing a safe, familiar routine at home.

زمان در اتوبوس، پیاده روی برای کار، انتظار برای قرار ملاقات یا انجام یک روال امن و آشنا در خانه.



Think about it: while you fold laundry, take a familiar walk, or sit on public transport, you may be able to listen without adding another block to your day.

پیاده روی آشنا انجام دهید یا روی حمل و نقل عمومی بنشینید، ممکن است بتوانید بدون اضافه کردن یک بلوک دیگر به روز خود گوش دهید.
در مورد آن فکر کنید: در حالی که لباس های شسته شده را می بندید، یک

Those moments don't have to feel empty.

این لحظات نباید احساس خالی بودن کنند.

A single episode like this one, playing while you fold laundry or sit on the bus, adds real English into a day that already existed.

مانند این، بازی در حالی که شما لباس های شسته و یا نشسته در اتوبوس، انگلیسی واقعی را به یک روز که قبلا وجود داشت اضافه می کند.
یک قسمت واحد

You're not finding new time.

شما زمان جدیدی پیدا نمی کنید.

You're just filling time you already have, with something that moves you forward.

شما فقط زمان را پر می کنید، با چیزی که شما را به جلو حرکت می دهد.

That's actually exactly what a lot of our listeners are doing right now, isn't it?

این دقیقا همان چیزی است که بسیاری از شنوندگان ما در حال حاضر انجام می دهند، این نیست؟

It really is — listening to English while doing something else completely.

واقعا این است - گوش دادن به زبان انگلیسی در حالی که انجام کار دیگری به طور کامل.

Commuting on public transport, cooking, walking the dog — and, if you listen in a car, only when it is safe and without touching the screen.

در حمل و نقل عمومی، پخت و پز، پیاده روی سگ - و اگر شما در یک ماشین گوش دهید، تنها زمانی که امن و بدون لمس صفحه نمایش است.
حرکت

Dead time, quietly becoming useful time, without taking anything extra away from your day.

زمان مرده، بی سر و صدا تبدیل شدن به زمان مفید بدون گرفتن هر چیز اضافی از روز خود را.

Which brings us right back to the desert.

که ما را به بیابان بازگرداند.

How so?

چطور؟

You don't need a huge block of new time to grow.

شما به یک بلوک بزرگ از زمان جدید برای رشد نیاز ندارید.

You just need your next visible step, wherever you happen to already be walking.

شما فقط به گام بعدی قابل مشاهده نیاز دارید، هر جا که قرار است قدم بزنید.

And friends, this actually applies directly to you, right now, listening to this.

و دوستان، این در واقع به طور مستقیم به شما اعمال می شود، در حال حاضر، گوش دادن به این.



How so?

چطور؟

Your English itself is a desert crossing.

انگلیسی شما یک گذرگاه بیابانی است.

You don't need to suddenly become fluent tomorrow, or memorize every rule this month.

نیازی نیست که فردا به طور ناگهانی مسلط شوید یا هر قانون را در ماه جاری حفظ کنید.

You just need today's oil drum: one episode, one new expression, one small conversation.

فقط به بشکه امروز نیاز داری: یک اپیزود، یک عبارت تازه و یک گفت‌وگوی کوتاه.

Repeated, day after day, until one morning you realize you're already speaking with people you couldn't have understood a year ago.

تکرار، روز بعد از روز، تا زمانی که یک صبح متوجه می شوید که با افرادی صحبت می کنید که نمی توانستید یک سال پیش آن را درک کنید.

And you won't even remember the exact day it happened.

و حتی روز دقیقی که اتفاق افتاد را به یاد نخواهید آورد.

Because it never happens in one giant leap.

چون هرگز در یک جهش بزرگ رخ نمی دهد.

It happens one visible marker at a time.

این اتفاق می افتد یک نشانگر قابل مشاهده در یک زمان.

So, let's bring together everything from this whole series, actually, since this is our final episode on time.

بنابراین، بیایید همه چیز را از این مجموعه جمع آوری کنیم، در واقع، زیرا این قسمت نهایی ما در زمان است.

Let's do it.

بیایید این کار را انجام دهیم.

First, eat your frog: do the hardest, most important thing first, before anything else steals your morning.

اول، سخت‌ترین و مهم‌ترین کار را انجام بده؛ پیش از آن که چیز دیگری صبح تو را به خود اختصاص دهد.

Second, say no to the wrong things, so your yes actually means something.

دوم، نه به چیزهای اشتباه، بنابراین بله شما به معنای چیزی است.

Third, find your three: the small number of tasks that carry almost all your real value.

سوم، سه کار خود را پیدا کنید: تعداد کمی از وظایف که تقریباً تمام ارزش واقعی شما را دارند.

And fourth, today: walk one step at a time, build it into a daily habit, and use the dead time you already have.

و چهارم، امروز: یک قدم در یک زمان پیاده روی کنید، آن را به عادت روزانه تبدیل کنید و از زمان مرده ای که قبلاً داشته اید استفاده کنید.

Four ideas, but really, just one message underneath all of them.

چهار ایده، اما در واقع فقط یک پیام زیر همه آنها.

Which is?

کدام است؟



Stop trying to see the whole desert.

سعی نکنید کل بیابان را ببینید.

Just find your next oil drum, and walk toward it.

فقط بشکه بعدی، یعنی گام روشن بعدی‌ات را پیدا کن و به‌سوی آن برو.

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

بیایید انگلیسی مفید را از مکالمه امروز جمع‌آوری کنیم.

Let's do it.

بیایید این کار را انجام دهیم.

First: "an oil drum," used here to mean a small, visible next step toward a bigger goal.

اول: «یک بشکه» که در اینجا نماد گام کوچک و روشن بعدی به‌سوی هدفی بزرگ‌تر است.

"Don't think about the whole project, just find your next oil drum."

«به کل پروژه فکر نکن؛ فقط بشکه بعدی، یعنی گام بعدی‌ات را پیدا کن.»

Next: "just for today," a phrase for committing to something small, only for the present day.

بعدی: "just for today"، یک عبارت برای متعهد شدن به چیزی کوچک، فقط برای امروز است.

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

"I'm not promising forever, just for today, I'll go for a walk."

Next: "to anchor a habit," meaning to connect a new habit to something you already do automatically.

بعدی: "to anchor a habit"، به معنای اتصال عادت جدید به چیزی است که شما در حال حاضر به طور خودکار انجام می‌دهید.

You may also hear this called "habit stacking."

شما همچنین می‌توانید این را به نام "habit stacking" بشنوید.

Martin used this when he anchored reading to his morning coffee.

مارتین از این موضوع زمانی استفاده کرد که او به قهوه صبحگاهی اش اشاره کرد.

"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."

"She anchored her stretching routine to brushing her teeth."

Next: "dead time," meaning time that feels wasted or unproductive, like commuting or waiting.

بعدی: "dead time"، به معنی زمان است که احساس می‌کند هدر رفته یا غیر مولد، مانند حرکت یا انتظار.

"He turned his dead time on the train into study time."

"He turned his dead time on the train into study time."

Next: "to fall off track," meaning to stop following a plan or habit.

بعدی: "to fall off track"، به معنای متوقف کردن برنامه یا عادت است.

"I fell off track with my exercise for about two weeks."

"I fell off track with my exercise for about two weeks."



And finally: "to add up," meaning small amounts combine into something significant over time.

و در نهایت: "to add up" به معنای مقدار کم در طول زمان به چیزی مهم تبدیل می شود.

Fifteen minutes a day really does add up over a year.

پانزده دقیقه در روز واقعا بیش از یک سال اضافه می شود.

One more: "a fresh start," meaning a new beginning, often after a setback.

یک مورد دیگر: "a fresh start" به معنای یک شروع جدید، اغلب پس از عقب نشینی است.

"Monday always feels like a fresh start."

"Monday always feels like a fresh start."

Seven useful expressions, straight from a real conversation.

هفت عبارت مفید، مستقیم از یک مکالمه واقعی.

Now, here's your sentence of the day, and it's a nice one to end our series on.

در حال حاضر، جمله شما از روز است، و آن را یک خوب برای پایان دادن به مجموعه ما است.

Listen carefully, we'll say it twice.

با دقت گوش کنید، دو بار آن را می گوییم.

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

"You don't need to see the whole desert, just the next step."

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

آن را با ما، با صدای بلند، در حال حاضر اگر شما می توانید.

Feel the rhythm of it.

ریتم آن را احساس کنید.

"Just the next step."

"Just the next step."

So, friends, this closes our journey through time management together.

بنابراین، دوستان، این سفر ما را از طریق مدیریت زمان بسته است.

Whatever desert you're crossing right now — a new language, a new country, a new chapter of your life...

هر بیابانی که در حال حاضر از آن عبور می کنید — یک زبان جدید، یک کشور جدید، یک فصل جدید از زندگی شما.

You don't need the whole map.

شما به کل نقشه نیاز ندارید.

You just need today's next visible step.

شما فقط به گام بعدی قابل مشاهده نیاز دارید.



Walk toward it, build the habit, and let the small steps add up.

.....
به سمت آن بروید، عادت را بسازید و مراحل کوچک را اضافه کنید.

Thank you for spending this time with us today, and for spending this whole series with us.

.....
با تشکر از شما برای صرف این زمان با ما امروز و برای صرف این مجموعه با ما.

If these episodes helped you, visit yourenglishtoolbox.com for the transcript, multilingual translations, vocabulary resources, Cinema Mode, and our seven-speed player.

.....
کردند، از yourenglishtoolbox.com برای رونویسی، ترجمه های چند زبانه، منابع واژگان، حالت سینما و بازیکن هفت سرعت ما بازدید کنید.
اگر این قسمت ها به شما کمک

Try listening slowly first, then repeat at normal speed and notice how much more you understand.

.....
سعی کنید به آرامی گوش دهید، سپس با سرعت طبیعی تکرار کنید و متوجه شوید که چقدر بیشتر درک می کنید.

Until next time, friends.

.....
تا دفعه بعد دوستان

Take care of yourselves.

.....
مراقب خودتان باشید.

And go find your next oil drum.

.....
و حالا برو و بشکه بعدی، یعنی گام روشن بعدی ات را پیدا کن.

Goodbye!

.....
خداحافظ!

