

How to Cross Any Desert: One Step at a Time

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

12 learning entries

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

1 to feel overwhelmed

احساس درماندگی کردن · احساس تحت فشار بودن

DEF

To feel that a task, situation or emotion is too much to manage.

A common B1–B2 expression. "Overwhelmed by" introduces the cause; "overwhelmed with" often introduces a large amount of work or emotion.

FA

احساس اینکه یک کار، موقعیت یا هیجان بیش از حد توان مدیریت ماست.
این عبارت معمولاً با علت فشار همراه می‌شود و لزوماً به معنای شکست نیست.

Julia felt overwhelmed by the idea of learning to drive.

جولیا از فکر یادگیری رانندگی احساس درماندگی می‌کرد.

Break the project into smaller steps when you feel overwhelmed.

وقتی احساس می‌کنی تحت فشار هستی، پروژه را به گام‌های کوچک‌تر تقسیم کن.

2 manageable

قابل مدیریت · شدنی

DEF

Small, simple or controlled enough to deal with successfully.

It does not mean "easy"; it means that the difficulty has been reduced to a level you can handle.

FA

آن قدر کوچک، ساده یا کنترل شده که بتوان با موفقیت از عهده آن برآمد.
لزوماً به معنای «آسان» نیست؛ یعنی دشواری به اندازه‌ای کاهش یافته که بتوان آن را اداره کرد.

One visible step made the enormous goal feel manageable.

یک گام روشن باعث شد آن هدف بزرگ قابل مدیریت به نظر برسد.

Can we divide the workload into manageable pieces?

می‌توانیم حجم کار را به بخش‌های شدنی تقسیم کنیم؟

3 a habit that sticks

عادتی که ماندگار می‌شود · عادت پایدار

DEF

A habit that continues and becomes part of your normal routine.

"Stick" is informal and metaphorical here: the habit remains instead of disappearing after a few days.

FA

عادتی که ادامه پیدا می‌کند و بخشی از برنامه معمول زندگی می‌شود.
فعل «Stick» در اینجا استعاری است؛ یعنی عادت پس از چند روز از بین نمی‌رود.

Martin wanted to build a reading habit that actually sticks.

مارتین می‌خواست عادت مطالعه‌ای بسازد که واقعاً ماندگار شود.

Start small if you want the new routine to stick.

اگر می‌خواهی روال تازه پایدار بماند، از کم شروع کن.



4

a point of reference

نقطه مرجع · نشانه راهنما

DEF

A fixed or known thing used to understand direction, position or progress.

It can be physical, like a landmark, or abstract, like a target, standard or earlier result.

FA

چیزی ثابت یا شناخته شده که برای درک جهت، موقعیت یا میزان پیشرفت به کار می‌رود.
می‌تواند فیزیکی باشد، مانند یک نشانه، یا انتزاعی، مانند هدف یا نتیجه قبلی.

Each oil drum was a point of reference in the desert.

هر بشکه در بیابان یک نشانه راهنما بود.

Use last month's results as a point of reference.

از نتایج ماه گذشته به عنوان نقطه مرجع استفاده کن.

5

one step at a time

قدم به قدم · هر بار یک گام

DEF

By dealing with one small stage before moving to the next.

A reassuring fixed expression used when a goal feels large or uncertain.

FA

ابتدا یک مرحله کوچک را انجام دادن و سپس به مرحله بعد رفتن.
عبارتی آرامش بخش برای زمانی که هدف بزرگ یا نامطمئن به نظر می‌رسد.

You do not cross a desert all at once; you go one step at a time.

بیابان را یکباره طی نمی‌کنی؛ قدم به قدم پیش می‌روی.

I am learning to drive one step at a time.

من قدم به قدم رانندگی یاد می‌گیرم.

6

just for today

فقط برای امروز

DEF

Only for the present day, without making a permanent commitment.

A useful self-management phrase that reduces the psychological weight of words such as "forever" or "every day".

FA

تنها برای همین روز، بدون تعهد دائمی.
این عبارت فشار روانی واژه‌هایی مانند «همیشه» یا «هر روز» را کم می‌کند.

I am not promising forever; just for today, I will read for ten minutes.

قول همیشگی نمی‌دهم؛ فقط برای امروز ده دقیقه مطالعه می‌کنم.

Just for today, put your phone away while you study.

فقط برای امروز، هنگام مطالعه تلفن را کنار بگذار.

7

to anchor a habit

یک عادت را به روایی پیوند دادن · عادت را تثبیت کردن

DEF

To connect a new habit to an existing routine so that the routine acts as a reminder.

Closely related to "habit stacking": after an established action, you immediately perform the new one.

FA

وصل کردن یک عادت تازه به روایی موجود تا آن روال نقش یادآور را داشته باشد.
با «زنجیره سازی عادت‌ها» مرتبط است: بلافاصله پس از کاری تثبیت شده، کار تازه را انجام می‌دهید.

Martin anchored reading to his morning coffee.

مارتین مطالعه را به قهوه صبحگاهی اش پیوند داد.

Anchor your pronunciation practice to brushing your teeth.

تمرین تلفظ را به مسواک زدن پیوند بده.



8

to start over from zero

از صفر شروع کردن · از نو آغاز کردن

DEF

To begin again completely, without keeping earlier progress.

Often used for projects, habits or relationships. The episode challenges the idea that one missed day erases all previous progress.

FA

دوباره و کاملاً از ابتدا شروع کردن، بدون حفظ پیشرفت قبلی.

برای پروژه، عادت یا رابطه به کار می‌رود؛ از دست دادن یک روز لزوماً تمام پیشرفت را پاک نمی‌کند.

Missing one practice session does not mean you must start over from zero.

از دست دادن یک جلسه تمرین به این معنا نیست که باید از صفر شروع کنی.

We lost the file and had to start over from zero.

فایل را از دست دادیم و مجبور شدیم از صفر شروع کنیم.

9

to add up

روی هم جمع شدن · به‌مرور نتیجه دادن

DEF

To accumulate gradually until the total becomes important or noticeable.

Here it is intransitive and metaphorical. It can also mean "to calculate a total" or, informally, "to make sense".

FA

به‌تدریج جمع شدن تا جایی که مجموع آن مهم یا قابل توجه شود.

در اینجا فعل به‌صورت استعاری و بدون مفعول به کار رفته است؛ می‌تواند معنای محاسبه مجموع هم بدهد.

Fifteen minutes of practice a day really adds up over a year.

روزی پانزده دقیقه تمرین در طول یک سال واقعاً روی هم جمع می‌شود.

Small improvements add up to a major change.

پیشرفت‌های کوچک به‌مرور به تغییری بزرگ تبدیل می‌شوند.

10

dead time

وقت مرده · زمان بلااستفاده

DEF

Time when you are waiting or travelling and are not actively doing a planned task.

An informal productivity collocation. It can be reframed as available time, but rest may still be the best use of it.

FA

زمان انتظار یا رفت‌وآمد که در آن کار برنامه‌ریزی‌شده‌ای انجام نمی‌شود.

اصطلاحی غیررسمی در حوزه بهره‌وری است؛ می‌توان از آن استفاده کرد، اما گاهی استراحت بهترین انتخاب است.

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

او وقت مرده در قطار را به زمان مطالعه تبدیل کرد.

I use some of my dead time to review vocabulary.

بخشی از زمان بلااستفاده‌ام را صرف مرور واژگان می‌کنم.

11

to fall off track

از مسیر خارج شدن · از برنامه عقب افتادن

DEF

To stop following a plan, routine or path towards a goal.

A conversational metaphor. It suggests a temporary deviation, not permanent failure; "get back on track" is its natural opposite.

FA

دیگر از یک برنامه، روال یا مسیر رسیدن به هدف پیروی نکردن.

استعاره‌ای محاوره‌ای برای انحرافی موقت است، نه شکست همیشگی؛ نقطه مقابل آن بازگشت به مسیر است.

One difficult week made her fall off track.

یک هفته دشوار باعث شد از برنامه خارج شود.

If you fall off track, restart with one small action.

اگر از مسیر خارج شدی، با یک کار کوچک دوباره شروع کن.



12

a fresh start

شروعی تازه · آغازی دوباره

DEF

A new beginning, especially after a problem, failure or period of inactivity.

A positive, common collocation. It focuses on renewed opportunity rather than punishment for the past.

FA

آغازی جدید، به ویژه پس از مشکل، شکست یا دوره‌ای از بی‌فعالیتی.
ترکیبی مثبت و رایج که بر فرصت دوباره تأکید دارد، نه سرزنش گذشته.

Monday always feels like a fresh start.

دوشنبه همیشه مثل شروعی تازه است.

After the setback, she gave the project a fresh start.

پس از آن مانع، پروژه را از نو آغاز کرد.

