

Is It Too Late to Start Again? | How to Live a Good Life, Episode 4

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

12 learning entries

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

1 too late

خیلی دیر · دیر شده

DEF

After the time when an action seems possible, useful or acceptable.

The episode challenges too late when it expresses fear rather than an objective deadline. It often follows be: It is too late to call.

FA

پس از زمانی که انجام یک کار ممکن، سودمند یا پذیرفتنی به نظر می‌رسد. قسمت حاضر این عبارت را زمانی به چالش می‌کشد که بیانگر ترس باشد، نه یک مهلت واقعی.

Martin believed it was too late to contact Tomás after eleven years.

مارتین فکر می‌کرد پس از یازده سال برای تماس با توماس خیلی دیر شده است.

It may feel too late to change direction, but feeling is not always fact.

ممکن است برای تغییر مسیر خیلی دیر به نظر برسد، اما احساس همیشه واقعیت نیست.

2 to write somebody off

کسی را از پیش شکست خورده دانستن · کسی را کنار گذاشتن

DEF

To decide that a person has no chance of succeeding, improving or being useful.

An informal phrasal verb with a dismissive tone. It can be reflexive: do not write yourself off.

FA

تصمیم گرفتن که فردی هیچ شانس برای موفقیت، پیشرفت یا مفید بودن ندارد. عبارتی غیررسمی با لحنی ردکننده است و درباره خود نیز به کار می‌رود.

Martin was writing himself off before he had even sent the message.

مارتین پیش از فرستادن پیام خودش را از پیش شکست خورده می‌دانست.

Do not write her off because she is older than the other candidates.

فقط به دلیل سن بیشترش نسبت به نامزدهای دیگر او را کنار نگذار.

3 to move on

از چیزی گذشتن · به زندگی ادامه دادن

DEF

To leave a past situation or relationship behind and continue with life.

It can mean emotional recovery, accepting change or progressing to something new. It does not always mean forgetting.

FA

یک وضعیت یا رابطه گذشته را پشت سر گذاشتن و زندگی را ادامه دادن. می‌تواند بهبود عاطفی، پذیرش تغییر یا رفتن به مرحله‌ای تازه باشد و لزوماً به معنای فراموش کردن نیست.

Both friends assumed that the other had moved on.

هر دو دوست فکر می‌کردند آن دیگری از رابطه گذشته است.

After the company closed, she needed time before she could move on.

پس از تعطیلی شرکت، مدتی زمان لازم داشت تا از آن مرحله بگذرد.



4

an expiry date

تاریخ انقضا • پایان مهلت

DEF

A date after which something should no longer be used; figuratively, a supposed limit on how long something can last. *British spelling; American English normally uses expiration date. The episode applies the label metaphorically to friendship.*

FA

تاریخی که پس از آن چیزی نباید استفاده شود؛ در معنای مجازی، مرزی فرضی برای دوام چیزی. در این قسمت، تاریخ انقضا به صورت استعاری برای دوستی به کار می‌رود.

Julia asks whether friendship has an expiry date.

جولیا می‌پرسد آیا دوستی تاریخ انقضا دارد.

A career setback does not put an expiry date on your ability to learn.

یک شکست شغلی برای توانایی یادگیری تو تاریخ انقضا تعیین نمی‌کند.

5

to start again from zero

از صفر شروع کردن • از نو آغاز کردن

DEF

To rebuild an activity or life situation without the resources, position or familiarity previously available. *The phrase emphasises loss of continuity. It does not literally mean having nothing; experience and relationships may remain.*

FA

بازسازی یک فعالیت یا وضعیت زندگی بدون منابع، جایگاه یا آشنایی‌های قبلی. برگشت از گذشته تأکید دارد، اما به معنای واقعی هیچ نداشتن نیست.

Miriam left her country and felt she was starting again from zero.

میریام کشورش را ترک کرد و احساس کرد دارد از صفر شروع می‌کند.

Changing careers can feel like starting again from zero, even when your skills transfer.

تغییر شغل ممکن است مانند شروع از صفر باشد، حتی اگر مهارت‌هایت قابل انتقال باشند.

6

resilience

تاب‌آوری • توان سازگاری پس از بحران

DEF

The ability to adapt and continue after serious difficulty, loss or change. *Resilience does not require denying pain or claiming suffering was beneficial. It describes adaptation, not emotional invulnerability.*

FA

توانایی سازگار شدن و ادامه دادن پس از دشواری، فقدان یا تغییری جدی. تاب‌آوری نیازمند انکار درد یا مفید دانستن رنج نیست؛ سازگاری را توصیف می‌کند.

The episode defines resilience as continuing without denying what happened.

این قسمت تاب‌آوری را ادامه دادن بدون انکار اتفاق رخ داده تعریف می‌کند.

Her resilience included asking for help rather than handling everything alone.

بخشی از تاب‌آوری او این بود که به جای انجام همه چیز به تنهایی کمک خواست.

7

to make sense of something

چیزی را درک کردن • به چیزی معنا دادن

DEF

To understand a confusing event or organise it into a meaningful explanation. *Make sense of takes a noun or pronoun. It focuses on reaching understanding, whereas make sense means to be logical.*

FA

فهمیدن یک رویداد گیج‌کننده یا مرتب کردن آن در قالب توضیحی معنادار. پس از *make sense of* اسم یا ضمیر می‌آید؛ *make sense* بدون *of* یعنی منطقی یا قابل فهم بودن.

Talking to supportive people can help you make sense of a crisis.

صحبت با آدم‌های حمایتگر می‌تواند به درک یک بحران کمک کند.

I wrote down the events to make sense of what had happened.

رویدادها را نوشتم تا بفهمم چه اتفاقی افتاده بود.



8

to belong

تعلق داشتن • احساس عضویت و پذیرفته شدن

DEF

To feel accepted, connected and at home within a group or place.

For social membership, use *belong to a group*; for feeling comfortable in a place, *belong in* is also common. It is not only about legal membership.

FA

در یک گروه یا مکان احساس پذیرش، پیوند و راحتی داشتن.

برای احساس جا داشتن در یک مکان رایج است؛ فقط عضویت قانونی نیست *belong in* برای تعلق به گروه و *belong to*

Miriam feared it was too late to belong in Lisbon.

میردام می‌ترسید برای احساس تعلق در لیسبون خیلی دیر شده باشد.

Learning people's names helped him feel that he belonged to the community.

یاد گرفتن نام مردم کمک کرد احساس کند به جامعه تعلق دارد.

9

a third place

مکان سوم • فضای اجتماعی همیشگی

DEF

A regular social setting outside home and work where people can meet and gradually form connections.

A sociological term. Cafés, libraries, markets and community centres can act as third places when repeated visits create familiarity.

FA

محیطی اجتماعی بیرون از خانه و محل کار که مردم در آن دیدار می‌کنند و به تدریج پیوند می‌سازند. اصطلاحی جامعه‌شناختی است؛ کافه، کتابخانه، بازار یا مرکز محله با رفت‌وآمد منظم می‌تواند مکان سوم شود.

The Saturday market became Miriam's third place.

بازار شنبه‌ها به مکان سوم میردام تبدیل شد.

Our local library is a third place where neighbours often meet.

کتابخانه محلی ما فضای اجتماعی‌ای است که همسایه‌ها اغلب در آن دیدار می‌کنند.

10

to give up

تسلیم شدن • دست کشیدن

DEF

To stop trying to do something because success seems too difficult or unlikely.

A separable phrasal verb: *give the course up* or *give up the course*. Without an object, it means *stop trying entirely*.

FA

تلاش برای انجام کاری را متوقف کردن چون موفقیت بسیار دشوار یا بعید به نظر می‌رسد. فعلی چندبخشی و جداشدنی است؛ بدون مفعول یعنی کاملاً دست از تلاش کشیدن.

People often give up before small repeated actions have time to change their lives.

مردم اغلب پیش از آنکه کارهای کوچک و مکرر زندگی‌شان را تغییر دهد تسلیم می‌شوند.

She nearly gave up the class during her first month.

نزدیک بود در ماه اول کلاس را رها کند.

11

emotionally meaningful

از نظر عاطفی معنادار • دارای ارزش احساسی واقعی

DEF

Personally important because it creates genuine emotional value or connection.

A common collocation in psychology. Meaningful is stronger than pleasant: an experience may be difficult and still emotionally meaningful.

FA

از نظر شخصی مهم، زیرا ارزش عاطفی یا پیوندی واقعی ایجاد می‌کند.

ترکیبی رایج در روان‌شناسی است؛ معنادار از خوشایند عمیق‌تر است و تجربه‌ای دشوار هم می‌تواند معنادار باشد.

As time feels limited, people may prioritise emotionally meaningful relationships.

وقتی زمان محدود به نظر می‌رسد، آدم‌ها ممکن است رابطه‌های عاطفی معنادار را در اولویت بگذارند.

The conversation was uncomfortable but emotionally meaningful.

گفت‌وگو ناراحت‌کننده بود، اما از نظر عاطفی معنای زیادی داشت.



12

generativity

زاینده‌گی روانی و اجتماعی • تمایل به سود رساندن به نسل‌های بعد

DEF

The desire to guide, support or create something useful for people who come after you.

A psychology term associated especially with midlife and later life. It includes teaching, mentoring, caring, volunteering and creating a lasting contribution.

FA

میل به راهنمایی و حمایت از کسانی که پس از ما می‌آیند یا آفریدن چیزی سودمند برای آن‌ها.

اصطلاحی روان‌شناختی، به‌ویژه درباره میانسالی و سال‌های بعد؛ آموزش، راهنمایی، مراقبت، داوطلبی و اثر ماندگار را دربرمی‌گیرد.

Miriam expresses generativity by teaching Spanish to the children.

میریام با آموزش اسپانیایی به کودکان زاینده‌گی اجتماعی خود را نشان می‌دهد.

Mentoring younger colleagues gave him a new sense of generativity after retirement.

راهنمایی همکاران جوان پس از بازنشستگی به او حس تازه‌ای از سود رساندن به نسل بعد داد.

