

Slow English Listening Practice 20 Idioms for Natural Conversations

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

431 lines

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

Welcome to Your English Toolbox, where we train your ears step by step.

به جعبه ابزار انگلیسی شما خوش آمدید، جایی که ما گوش‌های شما را مرحله به مرحله آموزش می‌دهیم.

And today... we have something really special for you.

و امروز... ما چیزی واقعا ویژه برای شما داریم.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.

Want to take your learning even further?

می‌خواهید یادگیری خود را حتی بیشتر پیش ببرید؟

Find "Your English Toolbox" on YouTube to watch every episode with subtitles.

"جعبه ابزار انگلیسی شما" را در یوتیوب پیدا کنید تا هر قسمت را با زیرنویس تماشا کنید.

It is the best way to support this project, and we truly appreciate it.

این بهترین راه برای حمایت از این پروژه است و ما واقعا از آن قدردانی می‌کنیم.

Today... we are going to work on twenty idioms.

امروز... ما می‌خواهیم روی بیست اصطلاح کار کنیم.

Twenty expressions that native speakers use every single day.

بیست عبارتی که گویشوران بومی هر روز از آن‌ها استفاده می‌کنند.

Not in textbooks.

نه در کتاب‌های درسی.

In real conversations.

در مکالمات واقعی.

At work... with friends... at home.

در محل کار... با دوستان... در خانه.

And before we start... we want to recommend a book.

و قبل از اینکه شروع کنیم... می‌خواهیم یک کتاب را معرفی کنیم.



A book we genuinely love.

کتابی که واقعا دوستش داریم.

We use it in our in-person English classes.

ما از آن در کلاس‌های حضوری انگلیسی خود استفاده می‌کنیم.

Martin uses it with his students every single week.

مارتین هر هفته با دانش‌آموزانش از آن استفاده می‌کند.

It is called...

این کتاب نامش...

English Vocabulary in Use.

واژگان انگلیسی در استفاده.

Upper Intermediate.

سطح بالای متوسط.

By Michael McCarthy.

نوشته مایکل مک‌کارتی.

If you do not have it... get it.

اگر آن را ندارید... آن را بگیرید.

It is one of the best vocabulary books ever written for learners at this level.

این یکی از بهترین کتاب‌های واژگان است که تا به حال برای زبان‌آموزان در این سطح نوشته شده است.

Today's twenty idioms come directly from that book.

بیست اصطلاح امروز مستقیماً از آن کتاب آمده است.

Units 78 and 82.

واحدهای 78 و 82.

Here is what you will learn today.

این چیزی است که امروز یاد خواهید گرفت.

Twenty idioms... with their meaning... their usage... and their cultural nuance.

بیست اصطلاح... با معنی آن‌ها... نحوه استفاده آن‌ها... و نکات فرهنگی آن‌ها.

A full story... using all twenty of them in natural context.

یک داستان کامل... که از همه بیست اصطلاح در زمینه طبیعی استفاده می‌کند.

A role play where you get to choose the right idiom yourself.

یک بازی نقش که در آن می‌توانید خودتان اصطلاح درست را انتخاب کنید.

And three practice questions at the end.

و سه سوال تمرینی در انتها.



The answers are in the episode description.

.....

پاسخ‌ها در توضیحات قسمت است.

Let's go.

.....

بزن بریم.

PART ONE.

.....

قسمت اول.

THE STORY.

.....

داستان.

I want to tell you about Daniel.

.....

می‌خواهم درباره دانیل به شما بگویم.

Daniel moved to London... from Madrid... three years ago.

.....

دانیل سه سال پیش از مادرید به لندن نقل مکان کرد.

He had a new job at a small tech startup.

.....

او در یک استارت‌آپ فناوری کوچک شغل جدیدی داشت.

He was nervous.

.....

او نگران بود.

Very nervous.

.....

خیلی نگران بود.

Back home in Spain...

.....

در خانه در اسپانیا...

Daniel was a big fish in a small pond.

.....

دانیل یک ماهی بزرگ در یک برکه کوچک بود.

He had been the best developer in his company.

.....

او بهترین توسعه‌دهنده در شرکتش بود.

Everyone knew him.

.....

همه او را می‌شناختند.

Everyone respected him.

.....

همه او را احترام می‌گذاشتند.

But London was different.

.....

اما لندن متفاوت بود.

London was a very... very big pond.

.....

لندن یک برکه بسیار... بسیار بزرگ بود.



On his first day...

در اولین روزش...

Daniel was quiet.

دانیل ساکت بود.

Too quiet.

خیلی ساکت.

His new colleagues thought he was a cold fish.

همکاران جدیدش فکر می‌کردند او یک ماهی سرد است.

Distant.

دور از دسترس.

Unfriendly.

غیر دوستانه.

Hard to talk to.

سخت برای صحبت کردن.

But that was not the truth.

اما این حقیقت نبود.

Daniel was just... adjusting.

دانیل فقط... در حال سازگاری بود.

He was actually a rough diamond.

او در واقع یک الماس خام بود.

Talented, genuine, full of potential.

با استعداد، واقعی، پر از پتانسیل.

Just... unpolished.

فقط... ناپولیش شده.

Just finding his feet.

فقط در حال پیدا کردن جای خود بود.

His manager, Sarah, saw something in him immediately.

مدیرش، سارا، بلافاصله چیزی در او دید.

She told her colleague...

او به همکارش گفت...

"Daniel is a dark horse.

"دانیل یک اسب سیاه است.



Watch him."

او را زیر نظر داشته باش."

And she was right.

و او درست بود.

But first... things had to get a lot worse... before they got better.

اما اول... اوضاع باید خیلی بدتر می‌شد... قبل از اینکه بهتر شود.

In his second week, Daniel volunteered to lead the company's biggest project of the year.

در هفته دومش، دانیل داوطلب شد تا بزرگترین پروژه سال شرکت را رهبری کند.

His colleague Marcus — who was, to be honest, a real pain in the neck — laughed out loud.

همکارش مارکوس — که به راستی، یک دردسر واقعی بود — بلند بلند خندید.

"He just arrived," Marcus said.

"او تازه آمده است،" مارکوس گفت.

"He has no idea what he is getting into."

"او هیچ ایده‌ای ندارد که به چه چیزی وارد می‌شود."

And honestly?

و راستش؟

Marcus was not entirely wrong.

مارکوس کاملاً اشتباه نبود.

Daniel had bitten off more than he could chew.

دانیل بیشتر از آنچه می‌توانست تحمل کند، به عهده گرفته بود.

The project was enormous.

پروژه بسیار بزرگ بود.

Three teams, six clients, four different platforms.

سه تیم، شش مشتری، چهار پلتفرم مختلف.

Within two weeks... things were getting out of hand.

در عرض دو هفته... اوضاع از کنترل خارج شد.

Deadlines were missed.

مهلت‌ها از دست رفت.

Budgets exploded.

بودجه‌ها به شدت افزایش یافت.

The whole thing cost the company an arm and a leg to fix.

کل این قضیه برای شرکت هزینه زیادی داشت تا درست شود.



And Daniel... was in hot water.

و دانیل... در دردسر بود.

Sarah called him into her office.

سارا او را به دفترش فراخواند.

Daniel walked in... expecting the worst.

دانیل وارد شد... در انتظار بدترین‌ها.

But then... something unexpected happened.

اما سپس... چیزی غیرمنتظره اتفاق افتاد.

Marcus — the pain in the neck — had been talking.

مارکوس — آن دردسر ساز — در حال صحبت بود.

He had told the whole team that Daniel's original plan was actually brilliant.

او به کل تیم گفته بود که برنامه اصلی دانیال واقعا درخشان بود.

He had let the cat out of the bag... about a secret presentation Daniel had prepared.

او راز یک ارائه مخفی که دانیال آماده کرده بود را فاش کرده بود.

A presentation that solved every single problem the project had created.

یک ارائه که هر مشکل واحدی که پروژه ایجاد کرده بود را حل می‌کرد.

Daniel had never planned to show it.

دانیال هرگز برنامه‌ای برای نشان دادن آن نداشت.

But now... everyone knew.

اما حالا... همه می‌دانستند.

Marcus had also spilled the beans to the CEO.

مارکوس همچنین راز را به مدیرعامل گفته بود.

Daniel was furious.

دانیال عصبانی بود.

At first.

در ابتدا.

"You had no right," he told Marcus.

"تو حق نداشتی," او به مارکوس گفت.

He was on thin ice... with the whole team.

او با کل تیم در وضعیت حساسی بود.

He nearly burned his bridges completely.

او تقریباً تمام پل‌هایش را سوزانده بود.



He was about to send a very angry email.

او در آستانه ارسال یک ایمیل بسیار عصبانی بود.

But Julia... can I just say something here?

اما جولیا... می‌توانم اینجا چیزی بگویم؟

Of course.

البته.

This is the moment where Daniel had a choice.

این لحظه‌ای است که دانیال یک انتخاب داشت.

Exactly.

دقیقا.

And he made the right one.

و او انتخاب درستی کرد.

He took a breath.

او نفس عمیقی کشید.

He went back to square one.

او به نقطه شروع برگشت.

He looked at everything... calmly.

او به همه چیز... با آرامش نگاه کرد.

And he realised...

و او متوجه شد...

Marcus had actually helped him.

مارکوس در واقع به او کمک کرده بود.

The presentation was a hit.

این ارائه موفق بود.

The CEO stood up and said...

مدیرعامل بلند شد و گفت...

"Daniel... you have hit the nail on the head."

"دانیال... تو دقیقا به هدف زدی."

"This is exactly what we needed."

"این دقیقا چیزی است که ما نیاز داشتیم."

The room applauded.

اتاق تشویق کرد.



Marcus leaned over and said...

مارکوس خم شد و گفت...

"I told you he was a dark horse."

"بهت گفته بودم که او یک اسب سیاه است."

Even the CEO laughed and said...

حتی مدیرعامل هم خندید و گفت...

"Were you pulling my leg this whole time, Daniel?"

"آیا تمام این مدت داشتی من را سرکار می گذاشتی، دانیال؟"

"You made yourself look like a beginner for two weeks..."

"تو به مدت دو هفته خودت را مثل یک مبتدی نشان دادی..."

"...and then you walked in with this?"

"...و سپس با این وارد شدی؟"

Daniel smiled.

دانیال لبخند زد.

He said...

او گفت...

"The budget disaster... that was just the tip of the iceberg."

"فاجعه بودجه... فقط نوک کوه یخ بود."

"There are ten more ideas where this came from."

"ده ایده دیگر هم از اینجا آمده است."

The CEO nodded... slowly.

مدیرعامل به آرامی سرش را تکان داد.

"I think," she said, "that we have been looking at a very big fish in a very small pond."

"من فکر می کنم،" او گفت، "که ما به یک ماهی خیلی بزرگ در یک برکه خیلی کوچک نگاه کرده ایم."

"It is time to give you a bigger one."

"وقت آن است که یک ماهی بزرگتر به تو بدهیم."

That evening... the team had a small celebration.

آن شب... تیم یک جشن کوچک داشت.

Marcus — the pain in the neck — turned out to be the life and soul of the party.

مارکوس — دردسرساز — در واقع روح و جان مهمانی بود.

He danced on a table.

او روی یک میز رقصید.



He told terrible jokes.

او جوک‌های وحشتناکی گفت.

He made everyone laugh until they cried.

او همه را به حدی خندانده که اشکشان در آمد.

Daniel looked at him and thought...

دانیل به او نگاه کرد و فکر کرد...

"I almost burned my bridges with this man."

"من تقریباً پل‌های خود را با این مرد سوزاندم."

"I almost lost everything... over one angry email."

"من تقریباً همه چیز را... به خاطر یک ایمیل عصبانی از دست دادم."

There was one person in the corner, though.

اما یک نفر در گوشه بود.

There is always one.

همیشه یک نفر هست.

Carol... from accounting.

کارول... از بخش حسابداری.

Oh, Carol.

اوه، کارول.

Carol was a wet blanket.

کارول یک آدم بی‌روح بود.

She stood there saying the celebration was premature.

او آنجا ایستاده بود و می‌گفت جشن زودرس است.

"The project is not finished," she said.

"پروژه تمام نشده است"، او گفت.

"We should not be celebrating yet."

"ما هنوز نباید جشن بگیریم."

Everyone smiled politely.

همه با ادب لبخند زدند.

And then... everyone ignored her completely.

و سپس... همه او را کاملاً نادیده گرفتند.

PART TWO.

قسمت دوم.



THE DEEP DIVE.

.....
 غوطه‌وری عمیق.

Twenty idioms. Let us go through them one by one.

بیست اصطلاح. بیایید یکی یکی به آن‌ها بپردازیم.

Meaning... usage... and one cultural note for each.

معنی... استفاده... و یک نکته فرهنگی برای هر کدام.

Listen carefully.

با دقت گوش کنید.

We will go slowly.

ما به آرامی پیش خواهیم رفت.

Number one.

شماره یک.

A big fish in a small pond.

یک ماهی بزرگ در یک برکه کوچک.

Someone who is very important... or very successful...

کسی که خیلی مهم است... یا خیلی موفق...

...but only in a small or limited environment.

...اما فقط در یک محیط کوچک یا محدود.

You might hear this about someone who was the best student in a small town...

شما ممکن است این را درباره کسی بشنوید که بهترین دانش‌آموز در یک شهر کوچک بود...

...and then moved to a big city.

...و سپس به یک شهر بزرگ نقل مکان کرد.

Cultural note: British and American English use this equally.

نکته فرهنگی: انگلیسی بریتانیایی و آمریکایی به طور مساوی از این استفاده می‌کنند.

It is never an insult.

هرگز توهین‌آمیز نیست.

It is just an observation.

فقط یک مشاهده است.

Number two.

شماره دو.

A cold fish.

یک ماهی سرد.



Someone who seems unfriendly... distant... and emotionally unavailable.

کسی که به نظر می‌رسد دوستانه نیست... دور است... و از نظر احساسی در دسترس نیست.

"He never smiles, never says hello.

"او هرگز لبخند نمی‌زند، هرگز سلام نمی‌کند.

He is a bit of a cold fish."

او کمی آدم سردی است."

Cultural note: this is more common in British English.

نکته فرهنگی: این در انگلیسی بریتانیایی رایج‌تر است.

Americans might say "he is hard to read" instead.

آمریکایی‌ها ممکن است بگویند "او سخت قابل درک است".

Number three.

شماره سه.

A rough diamond.

یک الماس خام.

Someone who has great qualities — honesty, talent, kindness —

کسی که ویژگی‌های عالی دارد — صداقت، استعداد، مهربانی —

...but lacks social polish.

...اما فاقد ظرافت اجتماعی است.

They may not speak perfectly in formal situations.

آنها ممکن است در موقعیت‌های رسمی به‌طور کامل صحبت نکنند.

They may not dress the part.

آنها ممکن است به‌طور مناسب لباس نپوشند.

But their character is genuine... and valuable.

اما شخصیت آنها واقعی... و با ارزش است.

Cultural note: in British English you might also hear "diamond in the rough."

نکته فرهنگی: در انگلیسی بریتانیایی ممکن است "الماس خام" را هم بشنوید.

Same meaning.

همان معنی.

Both are warm expressions — never negative.

هر دو عبارت گرم هستند — هرگز منفی نیستند.

Number four.

شماره چهار.



A dark horse.

یک اسب سیاه.

Someone who surprises people... with unexpected talent or ability.

کسی که مردم را با استعداد یا توانایی غیرمنتظره‌اش شگفت‌زده می‌کند.

In politics, a dark horse candidate is someone nobody expected to win... who wins.

در سیاست، یک کاندیدای اسب سیاه کسی است که هیچ‌کس انتظار نداشت برنده شود... که برنده می‌شود.

In everyday life... it is that quiet colleague who suddenly produces brilliant work.

در زندگی روزمره... این همان همکار ساکت است که ناگهان کارهای درخشان تولید می‌کند.

Cultural note: it comes from horse racing.

نکته فرهنگی: این اصطلاح از مسابقات اسب‌دوانی می‌آید.

An unknown horse that wins unexpectedly.

یک اسب ناشناخته که به‌طور غیرمنتظره‌ای برنده می‌شود.

Number five.

شماره پنج.

A pain in the neck.

یک درد در گردن.

An annoying person.

یک شخص آزاردهنده.

Or an annoying situation.

یا یک وضعیت آزاردهنده.

"This traffic is a real pain in the neck."

"این ترافیک واقعا یک درد در گردن است."

"My neighbour plays loud music every night."

"همسایه‌ام هر شب موسیقی بلند پخش می‌کند."

He is such a pain in the neck."

او واقعا یک درد در گردن است."

Cultural note: this is the polite version.

نکته فرهنگی: این نسخه مودبانه است.

There is a much more direct version... that uses a different part of the body.

یک نسخه بسیار مستقیم‌تر وجود دارد... که از قسمت دیگری از بدن استفاده می‌کند.

You will hear that one in informal conversation.

شما آن را در مکالمات غیررسمی خواهید شنید.



Number six.

شماره شش.

Bite off more than you can chew.

بیش از آنچه می‌توانید بجوید، گاز بزنید.

To take on more responsibility... or more work... than you can handle.

برای قبول مسئولیت بیشتر... یا کار بیشتر... از آنچه می‌توانید مدیریت کنید.

"She agreed to manage three projects at the same time.

"او موافقت کرد که سه پروژه را به‌طور همزمان مدیریت کند.

I think she has bitten off more than she can chew."

فکر می‌کنم او بیش از آنچه می‌تواند بجود، گاز زده است."

Cultural note: this idiom is a warning.

نکته فرهنگی: این اصطلاح یک هشدار است.

A gentle one.

یک هشدار ملایم.

Native speakers use it with kindness — not to criticise... but to show concern.

گویشوران بومی آن را با مهربانی استفاده می‌کنند — نه برای انتقاد... بلکه برای ابراز نگرانی.

Number seven.

شماره هفت.

Get out of hand.

از کنترل خارج شدن.

When a situation becomes difficult to control.

زمانی که کنترل یک وضعیت دشوار می‌شود.

"The party got out of hand.

"جشن به هم ریخت."

Twenty people became two hundred."

بیست نفر به دویست نفر تبدیل شدند."

"The argument got out of hand.

"جر و بحث از کنترل خارج شد.

What started as a small disagreement became a serious fight."

چیزی که به عنوان یک اختلاف کوچک شروع شد، به یک دعوی جدی تبدیل شد."

Cultural note: you can also use it for children.

نکته فرهنگی: شما می‌توانید این عبارت را برای کودکان نیز استفاده کنید.



"The kids are getting out of hand."

"کودکان از کنترل خارج شده‌اند."

Every parent in the world knows this sentence.

هر والدینی در جهان این جمله را می‌داند.

Number eight.

شماره هشت.

Cost an arm and a leg.

هزینه‌ای گزاف.

Something... extremely expensive.

چیزی... بسیار گران قیمت.

"Have you seen the prices in that restaurant?"

"آیا قیمت‌ها را در آن رستوران دیده‌اید؟"

It costs an arm and a leg."

هزینه‌اش گزاف است."

Cultural note: this is informal and very common in everyday speech.

نکته فرهنگی: این عبارت غیررسمی و بسیار رایج در گفتار روزمره است.

You would not use it in a formal business report.

شما از آن در یک گزارش رسمی تجاری استفاده نخواهید کرد.

But in conversation?

اما در مکالمه؟

You will hear it constantly.

شما آن را به طور مداوم خواهید شنید.

Number nine.

شماره نه.

In hot water.

در آب داغ.

In a difficult situation.

در یک وضعیت دشوار.

In trouble.

در دردسر.

"He forgot his wedding anniversary.

"او سالگرد ازدواجش را فراموش کرد."



He is in hot water now."

او اکنون در آب داغ است."

"She missed the deadline again.

"او دوباره مهلت را از دست داد.

She is seriously in hot water with the manager."

او به شدت در آب داغ با مدیر است."

Cultural note: the water can get hotter.

نکته فرهنگی: آب می تواند داغ تر شود.

You can be "in hot water"...

شما می توانید "در آب داغ" باشید...

...or "in very hot water"...

...یا "در آب بسیار داغ"...

...or "in seriously hot water."

...یا "در آب داغ به شدت."

The temperature tells you... exactly how bad the situation is.

دمای آب به شما می گوید... دقیقا چقدر وضعیت بد است.

Number ten.

شماره ده.

On thin ice.

روی یخ نازک.

In a risky situation... where one wrong move could cause disaster.

در یک وضعیت پرخطر... جایی که یک حرکت اشتباه می تواند فاجعه به بار آورد.

"He has already been late three times this month.

"او در این ماه سه بار دیر کرده است.

He is on very thin ice."

او روی یخ بسیار نازک است."

Cultural note: the image is physical — walking on ice that could break.

نکته فرهنگی: تصویر فیزیکی است — راه رفتن روی یخی که ممکن است بشکند.

It creates real tension when native speakers use it.

این عبارت تنش واقعی ایجاد می کند وقتی که گویندگان بومی از آن استفاده می کنند.

It is a quiet warning.

این یک هشدار خاموش است.



Number eleven.

شماره یازده.

Let the cat out of the bag.

راز را فاش کردن.

To accidentally reveal a secret.

به طور تصادفی یک راز را فاش کردن.

"I let the cat out of the bag about the surprise party.

"من راز مهمانی سورپرایز را فاش کردم.

She knows now."

او حالا می داند."

Cultural note: the origin is fascinating.

یادداشت فرهنگی: منشأ این عبارت جالب است.

In medieval markets... merchants would sometimes put a cat in a bag... instead of a pig.

در بازارهای قرون وسطی... بازرگانان گاهی اوقات یک گربه را در کیسه می گذاشتند... به جای یک خوک.

When the buyer opened the bag... the secret was out.

وقتی خریدار کیسه را باز می کرد... راز فاش می شد.

Today it always means accidental disclosure.

امروز همیشه به معنای افشای تصادفی است.

Never intentional.

هرگز عمدی نیست.

Number twelve.

شماره دوازده.

Spill the beans.

راز را فاش کن.

To reveal secret or private information.

برای افشای اطلاعات محرمانه یا خصوصی.

"Come on.

"بیا.

Spill the beans.

راز را فاش کن.

What did they say about me?"

آنها درباره من چه گفتند؟"



Cultural note: unlike "let the cat out of the bag"... spilling the beans can be intentional or accidental.

یادداشت فرهنگی: بر خلاف "راز را فاش کردن"... فاش کردن راز می‌تواند عمدی یا تصادفی باشد.

And it is often used in a lighter... more gossipy way.

و اغلب به شیوه‌ای سبک‌تر... و بیشتر شایعه‌وار استفاده می‌شود.

Number thirteen.

شماره سیزده.

Hit the nail on the head.

به هدف زدن.

To say or do... exactly the right thing.

برای گفتن یا انجام دادن... دقیقاً کار درست.

"You hit the nail on the head.

"تو به هدف زدی.

That is exactly the problem."

این دقیقاً مشکل است."

Cultural note: it is a compliment.

یادداشت فرهنگی: این یک تعریف است.

A strong one.

تعریف قوی.

When someone says this to you in a meeting... you have won the room.

وقتی کسی این را در یک جلسه به تو می‌گوید... تو اتاق را برده‌ای.

Number fourteen.

شماره چهارده.

Burn your bridges.

پل‌هایت را بسوزان.

To permanently damage a relationship or situation... so you cannot return to it.

برای آسیب دائمی به یک رابطه یا وضعیت... به طوری که نتوانی به آن بازگردی.

"He quit by shouting at his boss in front of everyone.

"او با فریاد زدن به رئیسش در مقابل همه استعفا داد.

He really burned his bridges there."

او واقعاً پل‌هایش را آنجا سوزاند."

Cultural note: this is a serious idiom.

یادداشت فرهنگی: این یک اصطلاح جدی است.



It implies... there is no going back.

این نشان می‌دهد... که راه برگشتی وجود ندارد.

Use it carefully — it carries real weight.

با احتیاط از آن استفاده کن — این بار واقعی دارد.

Number fifteen.

شماره پانزده.

Pull someone's leg.

پای کسی را بکش.

To tease someone.

برای اذیت کردن کسی.

To joke with them.

برای شوخی کردن با آنها.

To say something untrue... in a playful way.

برای گفتن چیزی نادرست... به شیوه‌ای بازیگوشانه.

"Are you serious?"

"آیا جدی هستی؟"

Or are you pulling my leg?"

یا داری پای من را می‌کشی؟"

Cultural note: this is always lighthearted.

یادداشت فرهنگی: این همیشه شوخی است.

It is never used for serious deception.

هرگز برای فریب جدی استفاده نمی‌شود.

If someone says "I'm only pulling your leg"... relax.

اگر کسی بگوید "فقط دارم با تو شوخی می‌کنم"... آرام باش.

They are joking.

آنها شوخی می‌کنند.

Number sixteen.

شماره شانزده.

The tip of the iceberg.

نوک کوه یخ.

The small visible part... of a much larger problem or situation.

قسمت کوچک قابل مشاهده... از یک مشکل یا وضعیت بسیار بزرگتر.



"The missing files were just the tip of the iceberg.

"فایل‌های گمشده فقط نوک کوه یخ بودند.

The whole system was broken."

کل سیستم خراب بود."

Cultural note: this always implies something bigger is hidden beneath the surface.

یادداشت فرهنگی: این همیشه به این معنی است که چیزی بزرگتر در زیر سطح پنهان است.

And usually... that bigger thing... is not good news.

و معمولاً... آن چیز بزرگتر... خبر خوبی نیست.

Number seventeen.

شماره هفده.

Go back to square one.

به نقطه شروع برگردید.

To start again from the beginning... after a failure.

برای شروع دوباره از ابتدا... بعد از یک شکست.

"The client rejected everything.

"مشتری همه چیز را رد کرد.

We have to go back to square one."

باید به نقطه شروع برگردیم."

Cultural note: this comes from board games.

یادداشت فرهنگی: این از بازی‌های تخته‌ای می‌آید.

Landing on square one... meant starting over.

فرود آمدن بر نقطه شروع... به معنای شروع دوباره بود.

Today it is used in business, relationships, and everyday problem-solving.

امروز در کسب و کار، روابط و حل مشکلات روزمره استفاده می‌شود.

Number eighteen.

شماره هجده.

Once in a blue moon.

یک بار در ماه آبی.

Very rarely.

بسیار به ندرت.

Almost never.

تقریباً هرگز.



"He calls me once in a blue moon.

"او یک بار در ماه آبی به من زنگ می‌زند.

I never know when to expect it."

هرگز نمی‌دانم چه زمانی باید منتظرش باشم."

Cultural note: a blue moon is a second full moon in a single calendar month.

یادداشت فرهنگی: یک ماه آبی به معنای دومین ماه کامل در یک ماه تقویمی است.

It happens roughly every two and a half years.

این تقریباً هر دو و نیم سال یک بار اتفاق می‌افتد.

So "once in a blue moon" means... almost never.

پس "یک بار در ماه آبی" به معنای... تقریباً هرگز است.

Number nineteen.

شماره نوزده.

The life and soul of the party.

روح و جان مهمانی.

The person who makes a social event... fun and energetic.

شخصی که یک رویداد اجتماعی را... سرگرم‌کننده و پرانرژی می‌کند.

"You have to invite Daniel.

"باید دانیل را دعوت کنی.

He is the life and soul of the party."

او روح و جان مهمانی است."

Cultural note: this is always a compliment.

یادداشت فرهنگی: این همیشه یک تعریف است.

But it can carry a hint of irony in British English.

اما می‌تواند در انگلیسی بریتانیایی حسی از کنایه داشته باشد.

Sometimes "the life and soul of the party" is also... exhausting.

گاهی اوقات "روح و جان مهمانی" نیز... خسته‌کننده است.

Just a little.

فقط کمی.

Number twenty.

شماره بیست.

A wet blanket.

یک آدم خنثی.



Someone who spoils the fun... or the enthusiasm... of others.

کسی که سرگرمی... یا اشتیاق... دیگران را خراب می‌کند.

"Don't invite Carol.

"کارول را دعوت نکن.

She is such a wet blanket."

او خیلی آدم خنثی است."

Cultural note: the image is perfect.

نکته فرهنگی: تصویر بی‌نقص است.

A wet blanket on a fire... puts it out.

یک پتوی خیس روی آتش... آن را خاموش می‌کند.

A wet blanket in a social situation... does exactly the same thing.

یک پتوی خیس در یک موقعیت اجتماعی... دقیقاً همین کار را می‌کند.

PART THREE.

قسمت سوم.

THE ROLE PLAY.

نقش بازی.

Now it is your turn.

حالا نوبت شماست.

I will describe a situation.

من یک موقعیت را توصیف می‌کنم.

Julia will give you three idioms to choose from.

جولیا سه اصطلاح به شما می‌دهد که از بین آنها انتخاب کنید.

You choose the right one.

شما گزینه درست را انتخاب می‌کنید.

We will pause... so you have time to think.

ما مکث خواهیم کرد... تا شما وقت داشته باشید فکر کنید.

Ready?

آماده‌اید؟

Situation one.

موقعیت اول.

Your colleague has just agreed to manage six different projects at the same time.

همکار شما به تازگی موافقت کرده است که شش پروژه مختلف را همزمان مدیریت کند.



You are worried about him.

شما نگران او هستید.

Which idiom do you use?

کدام اصطلاح را استفاده می‌کنید؟

Option A... he is on thin ice.

گزینه A... او روی یخ نازک است.

Option B... he has bitten off more than he can chew.

گزینه B... او بیش از حدی که می‌تواند بجود، گاز گرفته است.

Option C... he is a dark horse.

گزینه C... او یک اسب سیاه است.

The answer is B.

پاسخ B است.

He has bitten off more than he can chew.

او بیش از حدی که می‌تواند بجود، گاز گرفته است.

"On thin ice" means the situation is risky — but it implies his behaviour might get him in trouble.

"روی یخ نازک" به این معنی است که وضعیت پرخطر است - اما به این معنی است که رفتار او ممکن است او را به دردسر بیندازد.

"A dark horse" means he has hidden talent.

"یک اسب سیاه" به این معنی است که او استعداد پنهانی دارد.

But "bitten off more than he can chew" is exactly right here.

اما "بیش از حدی که می‌تواند بجود، گاز گرفته است" دقیقاً در اینجا درست است.

He has taken on too much.

او بیش از حد مسئولیت پذیرفته است.

You are concerned.

شما نگران هستید.

That is the idiom.

این همان اصطلاح است.

Situation two.

موقعیت دوم.

You are at a party.

شما در یک مهمانی هستید.

One person in the corner has been complaining all evening.

یک نفر در گوشه‌ای تمام شب شکایت کرده است.



The food is wrong.

غذا اشتباه است.

The music is too loud.

موسیقی خیلی بلند است.

It is too crowded.

بسیار شلوغ است.

Which idiom describes this person?

کدام اصطلاح این شخص را توصیف می‌کند؟

Option A... a cold fish.

گزینه A... یک ماهی سرد.

Option B... the life and soul of the party.

گزینه B... روح و جان مهمانی.

Option C... a wet blanket.

گزینه C... یک پتوی خیس.

The answer is C.

پاسخ C است.

A wet blanket.

یک پتوی خیس.

"A cold fish" means unfriendly and distant — but this person is not distant.

"یک ماهی سرد" به معنی غیر دوستانه و دور است - اما این شخص دور نیست.

They are actively... ruining the atmosphere.

آنها به طور فعال... جو را خراب می‌کنند.

"The life and soul of the party" is the opposite.

"روح و جان مهمانی" برعکس است.

A wet blanket puts out the energy.

یک آدم بی‌حوصله انرژی را خاموش می‌کند.

That is exactly what this person is doing.

این دقیقاً کاری است که این شخص انجام می‌دهد.

Situation three.

وضعیت سه.

Your friend was supposed to keep a secret.

دوست شما قرار بود یک راز را نگه دارد.



She told everyone.

او به همه گفت.

Which TWO idioms could you use here?

کدام دو اصطلاح را می‌توانید اینجا استفاده کنید؟

Option A... she let the cat out of the bag.

گزینه A... او راز را فاش کرد.

Option B... she hit the nail on the head.

گزینه B... او به نقطه اصلی زد.

Option C... she spilled the beans.

گزینه C... او اطلاعات را لو داد.

The answers are A and C.

پاسخ‌ها A و C هستند.

Both work here.

هر دو اینجا کار می‌کنند.

She let the cat out of the bag — she revealed the secret, probably accidentally.

او راز را فاش کرد — او راز را افشا کرد، احتمالا به‌طور تصادفی.

She spilled the beans — she revealed private information.

او اطلاعات را لو داد — او اطلاعات خصوصی را افشا کرد.

"Hit the nail on the head" means saying exactly the right thing.

"به نقطه اصلی زدن" به معنای گفتن دقیقا چیز درست است.

It has nothing to do with secrets.

این هیچ ارتباطی با رازها ندارد.

Two correct answers.

دو پاسخ صحیح.

Did you get both?

آیا هر دو را گرفتید؟

Situation four.

وضعیت چهار.

You are at a meeting.

شما در یک جلسه هستید.

Your manager has just described the exact problem your team has been struggling to name for three months.

مدیر شما دقیقا مشکل را توصیف کرده است که تیم شما برای نام‌گذاری آن سه ماه تلاش کرده است.



He found the words.

او کلمات را پیدا کرد.

He got it exactly right.

او دقیقاً درست گفت.

Which idiom do you use?

کدام اصطلاح را استفاده می‌کنید؟

Option A... he pulled our leg.

گزینه A... او ما را سرکار گذاشت.

Option B... he hit the nail on the head.

گزینه B... او به نقطه اصلی زد.

Option C... he went back to square one.

گزینه C... او به نقطه شروع برگشت.

The answer is B.

پاسخ B است.

He hit the nail on the head.

او به نقطه اصلی زد.

"Pulled our leg" means he was joking — the opposite of what happened.

"ما را سرکار گذاشت" به این معنی است که او شوخی می‌کرد — برعکس آنچه اتفاق افتاد.

"Went back to square one" means starting again — also not relevant.

"به نقطه شروع برگشت" به معنای شروع دوباره است — همچنین مرتبط نیست.

"Hit the nail on the head" is the compliment you give when someone gets it exactly right.

"به نقطه اصلی زدن" تحسینی است که وقتی کسی دقیقاً درست می‌گوید به او می‌دهید.

Use it.

از آن استفاده کنید.

It will make you sound very natural.

این شما را بسیار طبیعی‌تر نشان می‌دهد.

PART FOUR.

قسمت چهارم.

THREE PRACTICE QUESTIONS.

سه سوال تمرینی.

Before we close... three questions.

قبل از اینکه ببندیم... سه سوال.



We will read them out loud.

ما آنها را بلند می‌خوانیم.

Think about your answer.

به پاسخ خود فکر کنید.

Then check the episode description for the answers.

سپس برای پاسخ‌ها به توضیحات قسمت مراجعه کنید.

You can also write your answers in the comments section on YouTube.

شما همچنین می‌توانید پاسخ‌های خود را در بخش نظرات یوتیوب بنویسید.

We love reading them.

ما عاشق خواندن آن‌ها هستیم.

Question one.

سوال اول.

Your friend says...

دوست شما می‌گوید...

"Don't worry — I'm only pulling your leg."

"نگران نباش — من فقط دارم با تو شوخی می‌کنم."

Is your friend being serious...

آیا دوست شما جدی است...

...or joking?

...یا شوخی می‌کند؟

Question two.

سوال دوم.

Your manager says...

مدیر شما می‌گوید...

"The budget problem is just the tip of the iceberg."

"مشکل بودجه فقط نوک کوه یخ است."

Does that mean the problem is small...

آیا این به این معنی است که مشکل کوچک است...

...or that it is much bigger than it appears?

...یا اینکه خیلی بزرگتر از آن چیزی است که به نظر می‌رسد؟

Question three.

سوال سوم.



Which TWO idioms from today... both mean "to reveal a secret"?

کدام دو اصطلاح از امروز... هر دو به معنی "فاش کردن یک راز" هستند؟

Think carefully.

با دقت فکر کنید.

You heard both of them in the story.

شما هر دو را در داستان شنیدید.

The answers are waiting for you in the description.

پاسخها در انتظار شما در توضیحات هستند.

Go and check.

بروید و چک کنید.

And if you want to practise more... you know what to do.

و اگر می‌خواهید بیشتر تمرین کنید... می‌دانید چه کار کنید.

If you made it this far, you are truly committed to your English.

اگر تا اینجا آمده‌اید، واقعا به زبان انگلیسی خود متعهد هستید.

Please head over to YouTube, search for "Your English Toolbox", and subscribe.

لطفاً به یوتیوب بروید، "Your English Toolbox" را جستجو کنید و مشترک شوید.

Your support there means the world to us and keeps this podcast growing.

حمایت شما در آنجا برای ما بسیار مهم است و به رشد این پادکست کمک می‌کند.

Thank you for being here today.

از اینکه امروز اینجا هستید متشکریم.

Keep listening.

به شنیدن ادامه دهید.

Keep practising.

به تمرین ادامه دهید.

And remember...

و به یاد داشته باشید...

...every idiom you learn today...

...هر اصطلاحی که امروز یاد می‌گیرید...

...is one more reason a native speaker will say...

...یک دلیل دیگر است که یک گوینده بومی خواهد گفت...

"You speak really natural English."

"شما واقعا انگلیسی طبیعی صحبت می‌کنید."



See you next time.

.....

تا دفعه بعد می بینمتان.

See you next time.

.....

تا دفعه بعد می بینمتان.

