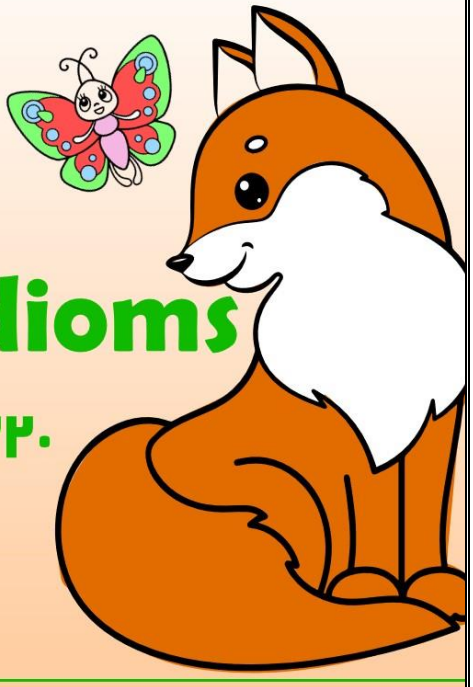
220 idioms

۲۲۰ اصطلاح انگلیسی



Editor: Peyman Valizadeh

Use these idioms in your daily conversation to speak more naturally.

Published: 2024

1. A blessing in disguise

خیری در بدی پنهان است

- Example: Losing that job was a blessing in disguise; it gave me the chance to start my own business.

از دست دادن آن شغل برایم خیری در بدی پنهان بود، فرصتی شد تا کسب و کار خودم را راه‌اندازی کنم.

Dr. Peyman Vahzadeh
English Teacher

2. A dime a dozen

ارزون مثل نقل و نبات

- Example: Mobile phones are a dime a dozen these days.

این روزها گوشی موبایل ارزون مثل نقل و نبات هست.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

3. A sandwich short of a picnic

یک تخته کم دارد (کنایه از خنگ بودن)

- Example: He’s a nice guy, but sometimes he acts like he's a sandwich short of a picnic.

آدم خوبیه، ولی بعضی وقت‌ها انگار یک تخته کم دارد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

4. A short fuse

اعصاب ندارد / زود جوش می‌آورد

- Example: My boss has a short fuse, so be careful what you say.

رئیسم اعصاب ندارد، پس مراقب حرف‌هایی که می‌زنی باش.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

5. A snowball effect

اثر گلوله برفی

- Example: The more you lie, the more lies you have to tell. It’s like a snowball effect.

هرچه بیشتر دروغ بگویی، مجبور می‌شوی دروغ‌های بیشتری بگویی. این یک اثر گلوله برفی است.

Dr Peyman Vahidi
English Teacher

6. A stone's throw

فاصله ی کم، نزدیک

- Example: The school is just a stone's throw from my house.

مدرسه خیلی نزدیک خونه‌ام است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

7. A taste of your own medicine

جواب عمل خود را گرفتن

- Example: After ignoring her calls for weeks, she gave him a taste of his own medicine by ignoring him.

بعد از اینکه هفته‌ها به تماس‌هایش جواب نداد، جواب عمل خودش را گرفت و او را نادیده گرفت.

Dr Peyman Vahzadeh
English Teacher

8. Actions speak louder than words

عمل بهتر از حرف است

- Example: Don’t just tell me you’ll change; show me. Actions speak louder than words.

فقط بهم نگو که تغییر می‌کنی؛ نشانم بده. عمل بهتر از حرف است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

9. Add fuel to the fire

آتش را بیشتر شعله‌ور کردن

- Example: His rude comments just added fuel to the fire.

حرف‌های بی‌ادبانه‌اش فقط آتش را بیشتر شعله‌ور کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

10. Add insult to injury

نمک روی زخم پاشیدن

- Example: Not only did he lie to me, but he added insult to injury by blaming me for it.

نه تنها به من دروغ گفت، بلکه با مقصر دانستن من نمک روی زخم پاشید.

Dr Peyman Vahidnia
English Teacher

11. All ears

سراپا گوش

- Example: Tell me about your trip, I’m all ears.

در مورد سفرت بگو، من سراپا گوشم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

12. An apple a day keeps the doctor away

سیب بخور که مریض نشوی

- Example: My grandmother always says, "An apple a day keeps the doctor away."

مادربزرگم همیشه می‌گوید "سیب بخور که مریض نشوی".

Dr. Peyman Vahidzadeh
English Teacher

13. At a crossroads

سر دوراهی قرار گرفتن

- Example: I’m at a crossroads in my career and need to make a decision.

سر دوراهی در کارم قرار گرفته‌ام و باید تصمیم بگیرم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

14. Barking up the wrong tree

اشتباه گرفتن اصل موضوع

- Example: If you think I’m responsible for the mistake, you’re barking up the wrong tree.

اگر فکر می‌کنی من مقصر اشتباه هستم، اصل موضوع را اشتباه گرفته‌ای.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

15. Beat around the bush

طفره رفتن / دور سر چیزی چرخیدن

- Example: Stop beating around the bush and tell me what's wrong.

دست از طفره رفتن بردار و بگو مشکل چیه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

16. Beating a dead horse

بی‌فایده کاری کردن / کاری که فایده ندارد

- Example: Talking to him about changing his habits is like beating a dead horse.

صحبت کردن با او در مورد تغییر عادت‌هایش بی‌فایده است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

17. Best of both worlds

هر دو دنیا را داشتن

- Example: Living in the countryside but working in the city gives her the best of both worlds.

زندگی در روستا اما کار در شهر به او هر دو دنیا را می‌دهد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

18. Better late than never

دیر بهتر از هرگز است

- Example: He finally apologized; better late than never.

بالاخره عذرخواهی کرد؛ دیر بهتر از هرگز است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

19. Between a rock and a hard place

بین سنگ و دیوار گیر کردن / دوراهی سخت

- Example: I’m between a rock and a hard place: I can’t decide which offer to accept.

بین سنگ و دیوار گیر کرده‌ام: نمی‌توانم تصمیم بگیرم کدام پیشنهاد را قبول کنم.

Dr Peyman Vahedi
English Teacher

20. Bite off more than you can chew

بیش از حد توان متعهد شدن

- Example: She’s bitten off more than she can chew by taking on two jobs.

او با قبول دو شغل، بیش از حد توان خود متعهد شده است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

21. Bite the bullet

لب خود را گزیدن، جلو خشم یا اعتراض خود را گرفتن، سختی را با شجاعت تحمل کردن، تاب آوردن، سوختن و ساختن

- Example: You’re going to have to bite the bullet and face your fears.

مجبور می‌شوی بسوزی و بسازی و با ترس‌هایت روبرو شوی.

Dr.Peyman Valizadeh
English Teacher

22. Blow off steam

خالی کردن عصبانیت

- Example: After the argument, he went for a walk to blow off steam.

بعد از دعوا، برای خالی کردن عصبانیتش رفت قدم بزند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

23. Bob’s your uncle

کارت راه می‌افتد

- Example: Just press this button, and Bob’s your uncle, the computer will restart.

فقط این دکمه را بزن و کارت راه می‌افتد، کامپیوتر دوباره راه‌اندازی می‌شود.

Dr Peyman Vahidnia
English Teacher

24. Bog-standard

کاملاً معمولی

- Example: This is just a bog-standard phone, nothing fancy.

این فقط یک گوشی کاملاً معمولی است، هیچ چیز خاصی ندارد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

25. Botch job

کار خراب و بی‌کیفیت

- Example: The plumber did a botch job on the sink; now it’s leaking again.

لوله‌کش کار بی‌کیفیتی روی سینک انجام داد؛ حالا دوباره نشت می‌کند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

26. Budge up

جا باز کردن / یک‌کم جا بده

- Example: Can you budge up a bit? I need to sit down.

میشه یکم جا بدی؟ می‌خوام بشینم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

27. Builder’s tea

چای غلیظ و پر رنگ

- Example: I need a strong builder’s tea to wake me up this morning.

امروز صبح برای بیدار شدن یک چای غلیظ می‌خوام.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

28. Burning bridges

خراب کردن رابطه یا راه بازگشت/ پل های پشت سر را خراب کردن

- Example: Be careful not to burn bridges with your former colleagues.

مواظب باش رابطه‌ات با همکاران قدیمی را خراب نکنی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

29. Bury one’s head in the sand

سر خود را در برف فرو بردن / از مشکلات فرار کردن

- Example: You can’t just bury your head in the sand and hope your problems go away.

نمی‌توانی فقط سرت را در برف فرو کنی و امیدوار باشی که مشکلاتت حل شوند.

Dr. Peyman Vahidzadeh
English Teacher

30. Bust one’s chops

به سختی کار کردن / سرسختانه تلاش کردن

- Example: He’s been busting his chops to get the project done on time.

او سرسختانه تلاش کرده تا پروژه را به موقع تمام کند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

31. Butterflies in my stomach

دلشوره داشتن

- Example: I always get butterflies in my stomach before a big presentation.

همیشه قبل از یک ارائه بزرگ دلشوره دارم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

32. By the skin of one’s teeth

به سختی و به زور

- Example: I passed the exam by the skin of my teeth.

به زور امتحان را پاس کردم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

33. Call a spade a spade

رک و راست حرف زدن / به چیزها اسم خودشان را گذاشتن

- Example: Let’s call a spade a spade, you made a mistake.

بیایید رک و راست حرف بزنیم، تو اشتباه کردی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

34. Call it a day

کار را تعطیل کردن / روز را تمام کردن

- Example: It’s getting late; let’s call it a day.

داره دیر میشه؛ بیایید امروز کار را تعطیل کنیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

35. Can’t make an omelet without breaking some eggs

بدون زحمت و فداکاری نمی‌توان به موفقیت رسید

- Example: You can’t make an omelet without breaking some eggs; sometimes you have to take risks.

Dr Peyman Valizadeh English Teacher

بدون زحمت نمی‌توان به موفقیت رسید؛ گاهی باید ریسک کرد.

36. Cat got your tongue?

زبونت رو موش خورده؟

- Example: Why are you so quiet? What's the matter, cat got your tongue?

چرا اینقدر ساکتی؟ چی شده؟ زبونت رو موش خورده؟

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

37. Caught between a rock and a hard place

بین دوراهی گیر کردن

- Example: I’m caught between a rock and a hard place: I can’t decide which job offer to accept.

بین دوراهی گیر کرده‌ام: نمی‌تونم تصمیم بگیرم کدوم پیشنهاد شغلی رو قبول کنم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

38. Cheap as chips

ارزون مثل نقل و نبات

- Example: These shoes were cheap as chips, I couldn’t resist buying them.

این کفش‌ها خیلی ارزون بودن، نمی‌تونستم از خریدشون بگذرم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

39. Chinese whispers

یک کلاغ، چهل کلاغ

- Example: By the time the news reached me, it was like a game of Chinese whispers.

تا زمانی که خبر به من رسید، شبیه یک کلاغ، چهل کلاغ شده بود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

40. Chip on one’s shoulder

کینه به دل داشتن

- Example: He has a chip on his shoulder about not getting that promotion.

او بابت نگرفتن آن ترفیع کینه به دل گرفته است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

41. Clam up

زبانت بند بیاید

- Example: Every time I ask her about her plans, she clams up.

هر بار که ازش در مورد برنامه‌هایش می‌پرسم، زبانش بند می‌آید.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

42. **Clouds on the horizon**

مشکلات پدیدار شدن

- Example: There are clouds on the horizon for the company’s financial future.

مشکلاتی در آینده مالی شرکت پدیدار شده است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

43. Cost a bomb

یک دنیا خرج داشتن

- Example: That new car must have cost a bomb!

اون ماشین جدید باید یک دنیا خرج برداشته باشه!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

44. Costs an arm and a leg

خیلی گرون تمام شدن

- Example: That designer bag costs an arm and a leg.

اون کیف طراحی شده خیلی گرون تمام شده.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

45. Couch potato

آدم تنبل و بی‌تحرک

- Example: He’s become a real couch potato since he lost his job.

از وقتی که کارش رو از دست داده، واقعاً تبدیل به یک آدم تنبل و بی‌تحرک شده.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

46. Couldn’t care less

هیچ اهمیتی ندادن

- Example: I couldn’t care less what people think about me.

هیچ اهمیتی نمی‌دهم که مردم در موردم چی فکر می‌کنند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

47. Crying wolf

اشک تمساح ریختن

- Example: If you keep crying wolf, no one will believe you when you're really in trouble.

اگر مدام دروغ بگویی و اشک تمساح بریزی، وقتی واقعاً مشکلی داشته باشی کسی بهت کمک نمی‌کند.

Dr Peyman Vahzadeh
English Teacher

48. Curiosity killed the cat

فضولی کار دستت می‌ده

- Example: I wouldn’t ask about that if I were you. Curiosity killed the cat.

اگر جای تو بودم، در مورد اون موضوع سوال نمی‌کردم. فضولی کار دستت می‌ده.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

49. Cut a long story short

خلاصه بگم/ جونم برات بگه/ سخن کوتاه کنم

- Example: To cut a long story short, we missed our flight.

خلاصه بگم، پروازمون رو از دست دادیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

50. Cut corners

سر و ته چیزی رو هم آوردن

- Example: Don’t cut corners when it comes to quality.

وقتی صحبت از کیفیت باشه، سر و ته کار رو هم نیار.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

51. Cut someone some slack

از خطاهای کسی گذشتن

- Example: She’s just started the new job; cut her some slack.

او تازه کار جدید رو شروع کرده؛ از خطاهاش بگذر.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

52. Cut to the chase

برو سر اصل مطلب

- Example: Let’s cut to the chase: Are you going to accept the offer or not?

بیا برو سر اصل مطلب: می‌خوای پیشنهاد رو قبول کنی یا نه؟

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

53. Desperate times call for desperate measures

زمان‌های دشوار، راه‌حل‌های دشوار می‌طلبند

- Example: We had to make some tough decisions; desperate times call for desperate measures.

مجبور شدیم تصمیم‌های سختی بگیریم؛ زمان‌های دشوار، راه‌حل‌های دشوار می‌طلبند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

54. Devil’s advocate

وکیل مدافع شیطان شدن/ ساز مخالف زدن

- Example: I don’t really believe that, but I’ll play devil’s advocate for a moment.

واقعاً به اون باور ندارم، ولی اجازه بده برای یک لحظه ساز مخالف بزنم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

55. Dig one’s heels in

سر حرف خود ماندن

- Example: He dug his heels in and refused to change his mind.

او سر حرفش ماند و حاضر نشد نظرش را تغییر دهد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

56. Do something at the drop of a hat

کاری رو سریع و بدون درنگ انجام دادن

- Example: She would quit her job at the drop of a hat if she won the lottery.

اگر در لاتاری برنده شود، بدون درنگ کارش را ترک می‌کند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

57. Dog eat dog

رقابت خشن و بی‌رحمانه/ برادر برادر خودشو میزنه

- Example: It’s a dog eat dog world in the corporate industry.

در دنیای شرکت‌ها رقابت برادر برادر خودشو میزنه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

58. Don’t count your chickens before they hatch

جوجه رو آخر پاییز میشمرن

- Example: Don’t count your chickens before they hatch; wait until you get the job offer.

جوجه رو آخر پاییز میشمرن ، نصبر کن تا پیشنهاد کاری رو بگیری.

Dr Peyman Vaezzadeh
English Teacher

59. Don’t give up the day job

شغلت رو از دست نده (کنایه به بد بودن در کاری)/ کار هر بز نیست خرمن کوفتن گاو نر نی خواهد و مرد کهن

- Example: You’re not great at singing. Don’t give up the day job!

تو توی خوانندگی خوب نیستی. کار هر بز نیست خرمن کوفتن گاو نر نی خواهد و مرد کهن!

Dr. Peyman Valizadeh English Teacher

60. Don’t judge a book by its cover

از روی ظاهر قضاوت نکن

- Example: He seems unfriendly, but don’t judge a book by its cover.

او به نظر می‌آد که دوست‌داشتنی نیست، ولی از روی ظاهر قضاوت نکن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

61. Don’t put all your eggs in one basket

همه تخم‌مرغ‌ها را در یک سبد نگذار

- Example: You should invest in different stocks; don’t put all your eggs in one basket.

باید در سهام‌های مختلف سرمایه‌گذاری کنی؛ همه تخم‌مرغ‌ها را در یک سبد نگذار.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

62. Don’t run before you can walk

اول یاد بگیر راه بری، بعد بدو

- Example: Don’t try to start your own business before you learn the basics. Don’t run before you can walk.

قبل از یاد گرفتن اصول، سعی نکن کسب و کار خودت رو شروع کنی. اول یاد بگیر راه بری، بعد بدو.

Dr Pejman Nadzadeh
English Teacher

63. Down for the count

از پا افتادن

- Example: After working for 12 hours straight, I’m down for the count.

بعد از ۱۲ ساعت کار بدون توقف، از پا افتاده‌ام.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

64. Draw the line

خط قرمز داشتن/ اتمام حجت کردن

- Example: I don’t mind helping you out, but I draw the line at doing your homework for you.

کمک کردن بهت مشکلی نیست، ولی من یه خط قرمز دارم و اون اینه که تکالیف تو رو انجام نمی‌دم.

Dr Peyman Yadzadeh
English Teacher

65. Easier said than done

به زبان آسونه

- Example: Losing weight is easier said than done.

کاهش وزن به زبان آسونتر از انجام دادنش است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

66. Easy does it

آروم پیش برو

- Example: Easy does it, don’t rush the process.

آروم پیش برو، پروسه رو عجله نکن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

67. Eat a horse

آنقدر گرسنه بودن که بتوان یک اسب خورد

- Example: I’m so hungry, I could eat a horse!

آنقدر گرسنه‌ام که می‌توانم یک اسب بخورم!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

68. Elephant in the room

مسئله بزرگ ولی ناگفته

- Example: We need to address the elephant in the room—nobody has mentioned the budget cuts.

باید به مسئله بزرگ ولی ناگفته اشاره کنیم—هیچ‌کس در مورد کاهش بودجه حرفی نزده.

Dr Peyman Vahidian
English Teacher

69. Every cloud has a silver lining

هر ابری یک لایه نقره‌ای دارد/ در نومیدی بسی امید است

- Example: I lost my job, but I found a better one soon after. Every cloud has a silver lining.

شغلم رو از دست دادم، ولی به زودی یک شغل بهتر پیدا کردم. در نومیدی بسی امید است.

Dr. Peyman Valizadeh
English Teacher

70. Every dog has his day

هر کسی روز خودش را دارد/ تو کوچه هر کسی بالاخره یک روز عروسی می شه/ یه روز خوب میاد

- Example: Don’t worry, every dog has his day; your time will come.

نگران نباش، هر کسی روز خودش را دارد؛ نوبت تو هم می‌رسد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

71. Face the music

با حقیقت تلخ روبرو شدن/ هر کی خربزه می‌خوره باید پای لرزش هم بشینه

- Example: It’s time to face the music for your mistakes.

وقتشه که با حقیقت تلخ اشتباهاتت روبرو بشی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

72. Feeling under the weather

حال خوبی نداشتن/ دمغ بودن

- Example: I’m feeling a bit under the weather today, so I’ll stay home.

امروز دمغم، پس خونه می‌مونم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

73. Find one’s feet

جا افتادن / خود را پیدا کردن

- Example: It took me a while to find my feet in the new job.

مدتی طول کشید تا در کار جدید جا بیفتم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

74. Finding a needle in a haystack

سوزن در انبار کاه پیدا کردن

- Example: Finding my keys in this mess is like finding a needle in a haystack.

پیدا کردن کلیدهایم در این به هم ریختگی مثل پیدا کردن سوزن در انبار کاه است.

Dr Peyman Vahidabadi
English Teacher

75. Finger in every pie

نخود هر آشی شدن

- Example: She’s got her finger in every pie; she’s involved in everything.

او نخود هر آشی است؛ در همه چیز دخیل است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

76. Fish out of water

مثل ماهی از آب بیرون بودن / معذب بودن

- Example: He felt like a fish out of water at the new school.

در مدرسه جدید احساس معذب بودن می‌کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

77. Fit as a fiddle

سالم و سرحال بودن/ سر و مر و گنده

- Example: My grandmother is 80, but she’s still as fit as a fiddle.

مادربزرگم ۸۰ سالشه، ولی هنوز سر و مر و گنده است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

78. Follow in someone’s footsteps

پا جای پای کسی گذاشتن

- Example: He’s following in his father’s footsteps and becoming a doctor.

او پا جای پای پدرش گذاشته و دارد دکتر می‌شود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

79. Freak out

از کوره در رفتن

- Example: I freaked out when I saw the spider in my room.

وقتی اون عنکبوت رو توی اتاقم دیدم، از کوره در رفتم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

80. Full of beans

پر انرژی و هیجان

- Example: The kids were full of beans after the party.

بچه‌ها بعد از مهمانی پر از انرژی و هیجان بودند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

81. Get a second wind

دوباره انرژی گرفتن

- Example: After a short break, I got a second wind and finished the project.

بعد از یک استراحت کوتاه، دوباره انرژی گرفتم و پروژه رو تموم کردم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

82. Get a taste of your own medicine

جواب عمل خودت رو گرفتن

- Example: He’s always rude to people, but now he’s getting a taste of his own medicine.

او همیشه با مردم بی‌ادبانه برخورد می‌کند، ولی حالا دارد جواب عمل خودش را می‌گیرد.

Dr Peyman Vahidabadi
English Teacher

83. Get off one’s back

دست از سر کسی برداشتن

- Example: Get off my back! I’ll do my homework later.

دست از سرم بردار! بعداً تکالیفم رو انجام می‌دم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

84. Get one’s act together

خود را جمع و جور کردن / اوضاع را سامان دادن

- Example: You need to get your act together if you want to pass the exam.

اگر می‌خواهی امتحانت رو قبول شوی، باید خودت رو جمع و جور کنی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

85. Get out of hand

از کنترل خارج شدن

- Example: The situation got out of hand when people started shouting.

اوضاع وقتی مردم شروع به داد زدن کردند، از کنترل خارج شد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

86. Get over something

پشت سر گذاشتن / کنار آمدن با چیزی

- Example: It took her a long time to get over the breakup.

زمان زیادی طول کشید تا با جدایی کنار بیاید.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

87. Get something off your chest

حرف دلت رو زدن

- Example: I feel better after getting that off my chest.

بعد از اینکه حرف دلم رو زدم، حالم بهتر شد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

88. Get something out of one’s system

از دل چیزی درآوردن / دلتنگی برای کاری برطرف کردن

- Example: I’m glad I traveled; I finally got it out of my system.

خوشحالم که سفر رفتم؛ بالاخره دلتنگیم برای سفر برطرف شد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

89. Get up/out on the wrong side of bed

از دنده چپ بلند شدن

- Example: He must have gotten up on the wrong side of the bed today; he's been grumpy all day.

او امروز از دنده چپ بلند شده؛ کل روز بداخلاق بوده.

Dr Peyman Vahzadeh
English Teacher

90. Give it a whirl

یک شانس امتحان کردن / امتحان کردن چیزی

- Example: I’ve never tried skydiving, but I’ll give it a whirl.

تا حالا پرش با چتر نجات رو امتحان نکرده‌ام، ولی می‌خوام یک شانس امتحانش کنم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

91. Give someone the cold shoulder

به کسی بی‌اعتنایی کردن

- Example: I don’t know why she’s giving me the cold shoulder.

نمی‌دونم چرا داره به من بی‌اعتنایی می‌کنه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

92. Give the benefit of the doubt

به کسی شک و تردید راه ندادن

- Example: I'll give you the benefit of the doubt and assume you're telling the truth.

من به تو شک نمی‌کنم و فرض می‌کنم که راست می‌گویی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

93. Glad to see the back of

خوشحال بودن از رفتن کسی/ خوشحال بودن از شر کسی خلاص شدن

- Example: I'll be glad to see the back of him; he's been nothing but trouble.

از شرش خلاص شوم خوشحال خواهم شد؛ او جز دردسر چیزی نداشته.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

94. Go back to the drawing board

دوباره از اول شروع کردن

- Example: We need to go back to the drawing board and rethink the project.

باید دوباره از اول شروع کنیم و پروژه رو بازبینی کنیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

95. Go cold turkey

ترک ناگهانی عادت بد

- Example: He went cold turkey and quit smoking.

او سیگار کشیدن را یک‌باره ترک کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

96. Go down in flames

با شکست شدید مواجه شدن

- Example: The company went down in flames after the scandal.

شرکت بعد از آن رسوایی با شکست شدید مواجه شد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

97. Go down that road

قدم در مسیر نادرست گذاشتن/ مسیر کج رفتن/ گمراه شدن

- Example: I don’t want to go down that road again; last time it led to problems.

نمی‌خواهم دوباره در آن مسیر نادرست قدم بگذارم؛ دفعه قبل مشکلاتی پیش آمد.

Dr. Peyman Vahidnia
English Teacher

98. Go on a wild goose chase

دنبال چیزی بیهوده رفتن

- Example: We spent the whole day on a wild goose chase looking for the lost keys.

تمام روز را به دنبال چیزی بیهوده گذراندیم و به دنبال کلیدهای گم‌شده گشتیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

99. Go the extra mile

بیش از حد انتظار تلاش کردن

- Example: She always goes the extra mile to make sure her clients are happy.

او همیشه بیش از حد انتظار تلاش می‌کند تا مشتری‌هایش راضی باشند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

100. Grass is always greener (on the other side)

مرغ همسایه غازه

- Example: He’s always thinking about changing jobs because he believes the grass is greener on the other side.

او همیشه به تغییر شغل فکر می‌کند چون فکر می‌کند مرغ همسایه غازه.

Dr Peyman Vahzadeh
English Teacher

101. Green fingers

استعداد باغبانی داشتن

- Example: My mother has green fingers; she can make any plant grow.

مادرم استعداد باغبانی دارد؛ او می‌تواند هر گیاهی را پرورش دهد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

102. Hang in there

طاقت بیار / تسلیم نشو

- Example: I know it’s tough, but hang in there—it’ll get better.

می‌دونم سخت است، ولی طاقت بیار—همه چیز بهتر می‌شود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

103. Have eyes in the back of one's head

همه چیز را زیر نظر داشتن

- Example: My teacher has eyes in the back of her head; she always knows when someone is misbehaving.

معلمم انگار همه چیز را زیر نظر دارد؛ همیشه می‌فهمد چه کسی شلوغ می‌کند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

104. Having your head in the clouds

در عالم خیال بودن

- Example: Stop daydreaming and focus—you always have your head in the clouds.

دست از خیال‌بافی بردار و تمرکز کن—تو همیشه در عالم خیال هستی.

Dr Peyman Vahzadeh
English Teacher

105. Head over heels (in love)

سخت عاشق شدن/ مجنون شدن

- Example: He’s head over heels in love with her.

او به شدت عاشق او شده است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

106. Heard it on the grapevine

شایعه شنیدن

- Example: I heard it on the grapevine that they’re getting married.

شنیدم شایعه شده که آن‌ها می‌خواهند ازدواج کنند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

107. Hit the books

به شدت درس خواندن

- Example: I have exams next week, so it’s time to hit the books.

هفته آینده امتحان دارم، وقتشه که به شدت درس بخونم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

108. Hit the nail on the head

به هدف زدن / درست گفتن

- Example: You've hit the nail on the head with your analysis.

با تحلیل خود درست به هدف زدی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

109. Hit the road

به راه افتادن / رفتن

- Example: It’s getting late, we should hit the road.

داره دیر میشه، باید راه بیفتیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

110. Hit the sack

به رختخواب رفتن / خوابیدن

- Example: I’m exhausted; I’m going to hit the sack early tonight.

خیلی خسته‌ام؛ امشب زود می‌خوابم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

111. Hold your horses

عجله نکن / صبر کن

- Example: Hold your horses, we'll leave in a minute.

عجله نکن، تا چند لحظه دیگه راه می‌افتیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

112. Ignorance is bliss

ندانستن بهتر است

- Example: Sometimes, ignorance is bliss; not knowing can keep you happier.

گاهی اوقات ندانستن بهتر است؛ ندانستن می‌تواند تو را خوشحال‌تر نگه دارد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

113. In the fast lane

در مسیر سریع و پرهیجان زندگی کردن

- Example: He loves living life in the fast lane, always chasing excitement.

او عاشق زندگی کردن در مسیر سریع و پرهیجان است و همیشه به دنبال هیجان می‌گردد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

114. In the nick of time

سر وقت / لحظه آخر

- Example: We got to the station just in the nick of time to catch the train.

درست سر وقت به ایستگاه رسیدیم تا قطار را بگیریم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

115. It takes two to tango

هر دو طرف مسئول‌اند/ یه دست صدا نداره

- Example: Don’t blame me for the argument—it takes two to tango.

منو مقصر دعوا نکن— یه دست صدا نداره.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

116. It’s always darkest before the dawn

همیشه قبل از روشنایی، تاریک‌ترین لحظات است

- Example: Things may seem bad now, but it’s always darkest before the dawn.

ممکنه الآن اوضاع بد باشه، ولی همیشه قبل از روشنایی، تاریک‌ترین لحظات است.

Dr Peyman Vahidnia
English Teacher

117. It’s not rocket science

کار پیچیده‌ای نیست / سخت نیست/ نمیخوای موشک هوا کنی که

- Example: Don’t worry, it’s not rocket science; you’ll figure it out.

نگران نباش، این که کار سختی نیست؛ می‌فهمیش.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

118. Jump on the bandwagon

دنبال مد افتادن

- Example: Now everyone is jumping on the bandwagon and buying electric cars.

حالا همه دنبال مد افتادن و ماشین‌های برقی می‌خرند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

119. Jump ship

وسط کار ول کردن

- Example: The project is in trouble, and many team members are jumping ship.

پروژه به مشکل برخورده و خیلی از اعضای تیم دارن وسط کار ول می‌کنند.

Dr Peyman Vaziabadi
English Teacher

120. Keep one’s chin up

روحیه رو حفظ کردن / تسلیم نشدن/ سرتو بالا بگیر

- Example: Even though things are tough, keep your chin up!

با اینکه اوضاع سخته، تسلیم نشو و روحیه‌ات رو حفظ کن!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

121. Kill two birds with one stone

با یک تیر دو نشان زدن

- Example: I can visit my parents and attend a meeting, killing two birds with one stone.

می‌تونم به دیدن والدینم برم و در عین حال در جلسه شرکت کنم؛ با یک تیر دو نشان می‌زنم.

Dr Pegaman Rabbani
English Teacher

122. Leave no stone unturned

همه راه‌ها را امتحان کردن / هیچ کاری را ناتمام نگذاشتن

- Example: The detectives will leave no stone unturned in their search for the truth.

کارآگاه‌ها هیچ راهی رو امتحان‌نشده نمی‌گذارند تا حقیقت رو پیدا کنند.

Dr Peyman Vahidnejad
English Teacher

123. Let sleeping dogs lie

سر به سر چیزی نذار که مشکل درست نکنی/ پا روی دم شیر نگذاشتن

- Example: Don’t mention the argument again—let sleeping dogs lie.

بحث رو دوباره باز نکن—بذار همه چیز همون‌طور بمون/ پا روی دم شیر نگذاشتن.

Dr Peyman Palizadeh
English Teacher

124. Let someone off the hook

از زیر بار مسئولیت آزاد کردن/ قسر در رفتن

- Example: I'll let you off the hook this time, but don't be late again.

این بار اجازه میدم قسر در بری، ولی دوباره دیر نکن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

125. Let the cat out of the bag

لو دادن راز

- Example: He let the cat out of the bag about the surprise party.

او راز مهمانی غافلگیرانه را لو داد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

126. Let the chips fall where they may

هر چی شد، شد

- Example: I’ve done my best; now I’ll just let the chips fall where they may.

بهترین تلاشم رو کردم؛ حالا هر چی شد، شد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

127. Like riding a bike

چیزی که فراموش نمی‌شود

- Example: Don’t worry about forgetting; it’s like riding a bike—you’ll remember.

نگران فراموش کردن نباش؛ مثل دوچرخه‌سواریه—یادت می‌آد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

128. Like two peas in a pod

مثل دو نخود در یک غلاف بودن / خیلی شبیه بودن

- Example: Those two are like two peas in a pod; they do everything together.

اون دو تا مثل دو نخود در یک غلاف هستند؛ همه کارها رو با هم انجام می‌دن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

129. Look like a million dollars

خیلی خوب به نظر رسیدن / شیک و مرتب بودن

- Example: You look like a million dollars in that dress!

تو با اون لباس خیلی شیک و مرتب به نظر می‌رسی!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

130. Lose one’s touch

مهارت قبلی را از دست دادن

- Example: He used to be a great player, but he’s lost his touch.

او قبلاً بازیکن خیلی خوبی بود، ولی مهارتش رو از دست داده.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

131. Lose your marbles

عقل از سر کسی رفتن

- Example: After working so many hours, I thought I was losing my marbles.

بعد از این همه ساعت کار، فکر کردم دارم عقلم رو از دست می‌دم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

132. Miss the boat

فرصت رو از دست دادن

- Example: If you don’t apply soon, you’ll miss the boat on that job opening.

اگه زود اقدام نکنی، فرصت اون موقعیت شغلی رو از دست می‌دی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

133. Nip (something) in the bud

در نطفه خفه کردن

- Example: We need to nip this problem in the bud before it gets worse.

باید این مشکل رو در نطفه خفه کنیم قبل از اینکه بدتر بشه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

134. No pain, no gain

نابرده رنج گنج میسر نمی شود

- Example: You have to work hard to succeed—no pain, no gain.

برای موفقیت باید سخت کار کنی— نابرده رنج گنج میسر نمی شود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

135. No-brainer

تصمیم خیلی واضح / تصمیم آسان

- Example: Choosing the cheaper option was a no-brainer.

انتخاب گزینه ارزان‌تر یک تصمیم خیلی واضح بود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

136. Not one’s cup of tea

مورد علاقه نبودن

- Example: Camping is not really my cup of tea.

کمپینگ واقعاً مورد علاقه من نیست.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

137. Off one’s trolley/rocker/nut/head

دیوانه شدن

- Example: You must be off your trolley if you think that’s a good idea.

باید دیوانه شده باشی اگه فکر می‌کنی این فکر خوبیه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

138. Off the top of one’s head

بدون فکر کردن زیاد / به طور بداهه

- Example: I can’t give you the exact number off the top of my head.

نمی‌تونم بدون فکر کردن دقیق عدد رو بهت بگم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

139. On the ball

هوشیار بودن / کار درست انجام دادن

- Example: You have to be on the ball to keep up with all these changes.

باید هوشیار باشی تا با همه این تغییرات همراهی کنی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

140. On the straight and narrow

زندگی درست و صادقانه

- Example: He’s been trying to stay on the straight and narrow since he got out of trouble.

از وقتی از دردسر بیرون اومد، سعی کرده زندگی درست و صادقانه داشته باشه.

Dr Peyman Vahzadeh
English Teacher

141. Once in a blue moon

خیلی به ندرت

- Example: We only see each other once in a blue moon.

ما خیلی به ندرت همدیگر رو می‌بینیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

142. Piece of cake

خیلی آسان

- Example: The test was a piece of cake.

امتحان خیلی آسان بود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

143. Pigs might fly

غیرممکن است/ محاله

- Example: She said she'd finish it today, but pigs might fly!

او گفت امروز تمومش می‌کنه، ولی غیرممکنه!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

144. Pitch in

کمک کردن / همکاری کردن

- Example: Everyone pitched in to help clean up after the party.

همه کمک کردن تا بعد از مهمانی تمیزکاری کنیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

145. Plain as day

کاملاً واضح / مثل روز روشن

- Example: The instructions were as plain as day.

دستورالعمل‌ها کاملاً واضح بودن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

146. Play it by ear

بدون برنامه‌ریزی عمل کردن

- Example: I’m not sure what we’ll do; let’s just play it by ear.

مطمئن نیستم چه کار کنیم؛ بذار بدون برنامه‌ریزی عمل کنیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

147. Play second fiddle

در اولویت دوم بودن

- Example: I’m tired of playing second fiddle to my brother.

از اینکه همیشه در اولویت دوم نسبت به برادرم باشم خسته شدم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

148. Pull someone’s leg

دست انداختن / شوخی کردن

- Example: Are you serious or are you just pulling my leg?

جدی می‌گویی یا داری دستم می‌اندازی؟

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

149. Pull yourself together

خودت رو جمع و جور کن

- Example: You need to pull yourself together and finish the project.

باید خودت رو جمع و جور کنی و پروژه رو تموم کنی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

150. Put your foot in your mouth

حرفی گفتن که نباید می‌گفتی/ گاف دادن

- Example: I really put my foot in my mouth when I asked about her ex-husband.

واقعاً حرفی گفتم که نباید می‌گفتم وقتی در مورد شوهر سابقش پرسیدم.

Dr Peyman Vahidnia
English Teacher

151. Raise one’s game

سطح کار یا عملکرد را بالا بردن

- Example: If you want to win this competition, you need to raise your game.

اگر می‌خواهی این رقابت را ببری، باید سطح کارت را بالا ببری.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

152. Ring a bell

آشنا به نظر رسیدن

- Example: That name rings a bell, but I can’t remember where I heard it.

این اسم برام آشناست، ولی یادم نمیاد کجا شنیدم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

153. Rock the boat

اوضاع را به هم ریختن

- Example: Don’t rock the boat by making controversial suggestions.

با پیشنهادهای جنجالی اوضاع رو به هم نریز.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

154. Rule of thumb

قانون سرانگشتی / قاعده کلی

- Example: As a rule of thumb, I never lend money to friends.

به عنوان یک قاعده کلی، هرگز به دوستانم پول قرض نمی‌دهم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

155. Run like the wind

خیلی سریع دویدن

- Example: When she saw the dog, she ran like the wind.

وقتی سگ رو دید، خیلی سریع دوید.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

156. Scratch someone’s back

کمک کردن به امید جبران

- Example: If you scratch my back, I’ll scratch yours.

اگه به من کمک کنی، من هم بهت کمک می‌کنم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

157. See eye to eye

با کسی هم‌نظر بودن

- Example: My sister and I don’t see eye to eye on many issues.

من و خواهرم در بسیاری از مسائل هم‌نظر نیستیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

158. Shed light on (something)

روشن کردن موضوع / شفاف کردن

- Example: The investigation should shed light on the cause of the accident.

تحقیقات باید موضوع علت تصادف را روشن کند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

159. Shoot from the hip

بدون فکر قبلی عمل کردن

- Example: He tends to shoot from the hip during meetings, which often leads to problems.

او در جلسات بدون فکر قبلی عمل می‌کند و این اغلب باعث مشکلات می‌شود.

Dr Peyman Vahidadeh
English Teacher

160. Sick and tired

از چیزی خسته شدن / به ستوه آمدن

- Example: I’m sick and tired of all the complaints.

از تمام این شکایت‌ها خسته شده‌ام.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

161. Sit on the fence

موضع نگرفتن / بی‌طرف ماندن

- Example: He tends to sit on the fence during political discussions.

او در بحث‌های سیاسی معمولاً موضعی نمی‌گیرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

162. Sit tight

منتظر ماندن / عجله نکردن

- Example: Just sit tight and wait for our instructions.

فقط صبر کن و منتظر دستورالعمل‌های ما باش.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

163. Sleep on it

یک شب در موردش فکر کردن

- Example: I’ll sleep on it and give you my decision tomorrow.

یک شب در موردش فکر می‌کنم و فردا جوابت رو می‌دم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

164. Smell a rat

بو بردن از اینکه چیزی مشکوک است/ بوی دروغ به مشام رسیدن

- Example: I smell a rat; something about his story doesn't add up.

بو بردم که یه چیزی مشکوکه؛ داستانش جور در نمی‌آد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

165. Snug as a bug in a rug

خیلی راحت و آسوده

- Example: The baby was snug as a bug in a rug, wrapped up in his blanket.

بچه خیلی راحت و آسوده در پتو پیچیده شده بود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

166. So far, so good

تا اینجا همه‌چیز خوب پیش رفته

- Example: We've been driving for three hours and so far, so good.

سه ساعت توی راه بودیم و تا حالا همه‌چیز خوب پیش رفته.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

167. Spanner in the works

چیزی که برنامه‌ها را به هم می‌زند

- Example: The rain really threw a spanner in the works for our picnic plans.

بارون واقعاً برنامه‌های پیک‌نیک ما رو به هم ریخت.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

168. Speak of the devil

چه حلال زاده! حرفش رو زدیم و سر و کله‌اش پیدا شد

- Example: Speak of the devil, here comes John!

چه حلال زاده! حرفش رو زدیم و سر و کله جان پیدا شد!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

169. Spill the beans

راز را فاش کردن

- Example: Who spilled the beans about the surprise party?

کی راز مهمانی غافلگیرانه رو فاش کرد؟

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

170. Splash out

ولخرجی کردن

- Example: He splashed out on a brand-new car.

او برای خرید یک ماشین جدید ولخرجی کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

171. Stab someone in the back

به کسی خیانت کردن/ از پشت خنجر زدن

- Example: I can’t believe he stabbed me in the back after all I’ve done for him.

نمی‌تونم باور کنم بعد از همه کاری که براش کردم، به من خیانت کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

172. Stealing someone’s thunder

ایده یا کار کسی را دزدیدن

- Example: She stole my thunder by announcing the news before I could.

او قبل از اینکه من بتونم خبر رو اعلام کنم، کارم رو دزدید.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

173. Step up your game

سطح عملکردت رو بالا ببر

- Example: If you want to get promoted, you'll need to step up your game.

اگه می‌خوای ترفیع بگیری، باید سطح کارت رو بالا ببری.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

174. Stick to one’s guns

روی حرف خود ماندن / نظر خود را تغییر ندادن

- Example: He stuck to his guns, even though everyone else disagreed.

او روی حرفش موند، حتی با اینکه همه مخالف بودن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

175. Stick your nose into something

سرک کشیدن در کار دیگران

- Example: Don’t stick your nose into their business—it’s not your concern.

تو کارشون سرک نکش—به تو مربوط نیست.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

176. Straight from the horse’s mouth

اطلاعات دست اول گرفتن

- Example: I heard it straight from the horse’s mouth: they’re getting married.

این خبر رو از منبع اصلی شنیدم: اونا قراره ازدواج کنن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

177. Take (something) with a pinch of salt

با احتیاط پذیرفتن / چندان باور نکردن

- Example: Take what he says with a pinch of salt—he likes to exaggerate.

حرفاش رو چندان جدی نگیر—دوست داره اغراق کنه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

178. Take it easy

آرام باش / خیلی خودت را خسته نکن

- Example: Take it easy this weekend; you've been working too hard.

این آخر هفته آروم باش؛ خیلی سخت کار کردی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

179. The ball is in your court

نوبت توئه / تصمیم با توست

- Example: I’ve done my part; now the ball is in your court.

من کار خودم رو کردم؛ حالا نوبت توئه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

180. The last straw

آخرین قطره‌ای که کاسه صبر را لبریز کرد

- Example: His rude comment was the last straw; I’m done with him.

حرف بی‌ادبانه‌اش آخرین قطره‌ای بود که کاسه صبرم رو لبریز کرد؛ دیگه باهاش تموم کردم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

181. Through thick and thin

در سختی‌ها و آسانی‌ها

- Example: We've been friends through thick and thin.

ما در سختی‌ها و آسانی‌ها با هم دوست بودیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

182. Throwing caution to the wind

بی‌پروا بودن / ریسک کردن

- Example: She decided to throw caution to the wind and quit her job.

او تصمیم گرفت بی‌پروا باشه و کارش رو ترک کنه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

183. Time flies when you’re having fun

وقتی خوش می‌گذره، زمان زود می‌گذره

- Example: I can’t believe it’s already evening! Time flies when you’re having fun.

نمی‌تونم باور کنم که دیگه عصر شده! وقتی خوش می‌گذره، زمان زود می‌گذره.

Dr Peyman Vahidabadi
English Teacher

184. Time is money

وقت طلاست

- Example: Hurry up, time is money!

عجله کن، وقت طلاست!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

185. Tip of the iceberg

نوک کوه یخ / فقط بخش کوچکی از مشکل

- Example: The problem you see is just the tip of the iceberg.

مشکلی که می‌بینی فقط نوک کوه یخ است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

186. To not see the wood for the trees

جزئیات مانع دیدن کلیات می‌شود/ آنقدر درگیر مسائل بی اهمیت باشید که حقایق مهم را متوجه نشوید

- Example: He’s so focused on the details that he can’t see the wood for the trees.

Dr Peyman Valizadeh English Teacher

اونقدر روی جزئیات تمرکز کرده که نمی‌تونه کلیات رو ببینه.

187. Twist someone’s arm

کسی رو مجبور به کاری کردن/ دست کشی رو بستن

- Example: I didn’t want to go out, but they twisted my arm.

نمی‌خواستم بیرون برم، ولی منو مجبور کردن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

188. Up a creek without a paddle

گرفتار شدن / بدون راه‌حل ماندن/ دست کسی توی گردو ماندن

- Example: We’re up a creek without a paddle now that the car has broken down.

حالا که ماشین خراب شده، واقعاً گرفتار شدیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

189. Up in the air

نامعلوم و بلاتکلیف

- Example: The future of the project is still up in the air.

آینده پروژه هنوز نامعلوم است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

190. Waste not, want not

چیزی رو هدر نده تا دچار کمبود نشی

- Example: We always eat leftovers because waste not, want not.

همیشه باقی‌مانده غذا رو می‌خوریم چون چیزی رو هدر نده تا کمبود نداشته باشی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

191. We’ll cross that bridge when we come to it

وقتی به مشکل رسیدیم، راه‌حلش رو پیدا می‌کنیم

- Example: We’ll deal with that issue later; we’ll cross that bridge when we come to it.

Dr Peyman Valizadeh English Teacher

اون مشکل رو بعداً حل می‌کنیم؛ وقتی بهش رسیدیم، راه‌حلش رو پیدا می‌کنیم.

192. Weather the storm

از پس سختی‌ها برآمدن

- Example: Our company has managed to weather the storm during the economic crisis.

شرکت ما تونسته در بحران اقتصادی از پس سختی‌ها بر بیاد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

193. Wild goose chase

دنبال چیزی بیهوده رفتن

- Example: Looking for your keys in the snow is a wild goose chase.

دنبال کلیدهایت توی برف گشتن کار بیهوده‌ای است.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

194. Wrap one’s head (mind) around something

فهمیدن موضوع پیچیده

- Example: It’s hard to wrap my head around how this technology works.

فهمیدن اینکه این تکنولوژی چطور کار می‌کنه سخته.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

195. You can lead a horse to water, but you can’t make him drink

می‌تونی راهنمایی کنی، ولی نمی‌تونی مجبور کنی

- Example: I gave him the tools, but he didn’t use them—you can lead a horse to water, but you can’t make him drink.

ابزارها رو بهش دادم، ولی استفاده نکرد—می‌تونی راهنمایی کنی، ولی نمی‌تونی مجبور کنی.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

196. You can say that again

کاملاً موافقم

- Example: “It’s really cold today!”
“You can say that again!”

«امروز واقعاً سرده!» «کاملاً موافقم»!»

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

197. You rock!

تو فوق‌العاده‌ای!

- Example: Thanks for helping me out—you rock!

ممنون که بهم کمک کردی—تو فوق‌العاده‌ای!

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

198. Your guess is as good as mine

من هم به اندازه تو نمی‌دونم

- Example: I don’t know where he is; your guess is as good as mine.

نمی‌دونم کجاست؛ من هم به اندازه تو نمی‌دونم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

199. tit for tat

این به آن در

- Example: Their relationship was filled with tit for tat arguments, as each tried to outdo the other.

رابطه‌شان پر از دعواهای تلافی به مثل بود، چون هر کدام سعی می‌کردند دیگری را شکست بدهند.

Dr Pejman Valizadeh
English Teacher

200. All in the same boat

همه تو یک قایق هستیم (یعنی در یک موقعیت سخت هستیم)

- Example: We're all in the same boat when it comes to dealing with this economic crisis.

هممون تو یک قایقیم وقتی که با این بحران اقتصادی مواجه می‌شیم.

Dr Peyman Vahzadeh
English Teacher

201. Bite the dust

زمین خوردن / شکست خوردن

- Example: Another one of our competitors bit the dust yesterday.

دیروز یکی دیگه از رقبای ما شکست خورد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

202. Burn the midnight oil

تا نیمه‌شب کار کردن/ تا پاسی از شب کار کردن/ دود چراغ خوردن

- Example: I had to burn the midnight oil to finish the project on time.

مجبور شدم تا نیمه‌شب کار کنم تا پروژه رو به موقع تموم کنم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

203. Catch someone red-handed

کسی رو مچ‌گیری کردن

- Example: The police caught the thief red-handed.

پلیس دزد رو موقع کار مچ‌گیری کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

204. Cut to the quick

از ته دل ناراحت کردن

- Example: Her harsh words cut him to the quick.

حرف‌های تندش از ته دل او را ناراحت کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

205. Drop a bombshell

خبر تکان‌دهنده دادن

- Example: She dropped a bombshell when she said she was moving abroad.

او با گفتن اینکه می‌خواهد به خارج از کشور برود، خبر تکان‌دهنده‌ای داد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

206. Eat humble pie

مجبور به عذرخواهی شدن

- Example: He had to eat humble pie after his project failed.

او مجبور شد بعد از شکست پروژه‌اش عذرخواهی کند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

207. Face value

ظاهر چیزی رو پذیرفتن

- Example: Don’t take his promises at face value.

وعده‌هاش رو فقط از ظاهرش قضاوت نکن.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

208. Feather in one’s cap

یک افتخار به دست آوردن

- Example: Winning the award was a real feather in her cap.

برنده شدن اون جایزه یک افتخار واقعی برایش بود.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

209. Foot the bill

هزینه رو پرداخت کردن

- Example: The company footed the bill for the team’s lunch.

شرکت هزینه ناهار تیم رو پرداخت کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

210. Get down to brass tacks

به اصل مطلب پرداختن

- Example: Let’s get down to brass tacks and discuss the budget.

بیایید به اصل مطلب بپردازیم و در مورد بودجه صحبت کنیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

211. Go bananas

دیوانه شدن / هیجان‌زده شدن

- Example: The crowd went bananas when the team scored.

جمعیت وقتی تیم گل زد، دیوانه‌وار هیجان‌زده شد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

212. Hit the jackpot

موفقیت بزرگ به دست آوردن

- Example: She hit the jackpot when she got that job offer.

وقتی پیشنهاد اون شغل رو گرفت، به موفقیت بزرگی دست پیدا کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

213. In hot water

در دردسر بودن

- Example: He’s in hot water for skipping school.

او به خاطر فرار از مدرسه تو دردسر افتاده.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

214. Jump the gun

زود عمل کردن

- Example: Don’t jump the gun; we need more information before deciding.

عجله نکن؛ قبل از تصمیم‌گیری به اطلاعات بیشتری نیاز داریم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

215. Keep a stiff upper lip

خونسردی و شکیبایی داشتن

- Example: He kept a stiff upper lip during the crisis.

او در طول بحران خونسردی خودش رو حفظ کرد.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

216. Leave someone high and dry

کسی رو در شرایط سخت رها کردن

- Example: They left him high and dry when he needed help.

وقتی نیاز به کمک داشت، او را در شرایط سخت رها کردند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

217. Mend fences

رابطه را دوباره برقرار کردن

- Example: They’ve decided to mend fences after their argument.

آنها تصمیم گرفتند بعد از دعوایشان رابطه‌شان را دوباره برقرار کنند.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

218. Paint the town red

حسابی خوش‌گذرونی کردن

- Example: We’re going to paint the town red to celebrate her promotion.

می‌خواهیم برای جشن گرفتن ترفیعش حسابی خوش‌گذرونی کنیم.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

219. Raining cats and dogs

باران شدید باریدن

- Example: It’s raining cats and dogs outside, so be careful.

بیرون بارون شدیدی می‌باره، پس مواظب باش.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher

220. Start from scratch

از صفر شروع کردن

- Example: After losing all her data, she had to start the project from scratch.

بعد از اینکه تمام داده‌هاش رو از دست داد، مجبور شد پروژه رو از صفر شروع کنه.

Dr Peyman Valizadeh
English Teacher