

A Busy Day Without Saying "Busy": 3 Better English Words

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

87 lines

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

Martin, how is your day going?

مارتین، روزت چطور پیش می‌رود؟

Busy.

شلوغ.

Very busy.

خیلی شلوغ.

Extremely busy.

فوق‌العاده شلوغ.

That answer works, Julia, but it does not tell me what kind of busy day you are having.

این جواب بد نیست، جولیا، اما نمی‌گویند چه نوع روز شلوغی داری.

Fair point.

درست می‌گویید.

My morning was hectic, at lunchtime I felt overwhelmed, but this afternoon looks manageable.

صبحم پرهیاهو بود، ظهر احساس کردم از پس کارها برنمی‌آیم، اما بعدازظهر قابل مدیریت به نظر می‌رسد.

Three words, three different pictures.

سه واژه، سه تصویر متفاوت.

That is much more useful than saying busy three times.

خیلی کاربردی‌تر از سه بار گفتن «شلوغ» است.

And that is our challenge today: hectic, overwhelmed and manageable.

و چالش امروز ما همین است: hectic, overwhelmed و manageable.

Welcome to Your English Toolbox and Practice Arena Five-Minute English.

به Your English Toolbox و Practice Arena Five-Minute English خوش آمدید.

I am Martin.

من مارتین هستم.

And I am Julia.

و من جولیا هستم.



One situation, three useful words, and a few minutes of clear Slow English.

یک موقعیت، سه واژه کاربردی و چند دقیقه انگلیسی آهسته و روشن.

Listen first. Julia, tell me about your morning.

اول گوش کنید. جولیا، از صبح خودت بگو.

It was hectic.

خیلی پرهیاهو بود.

My phone kept ringing, two people needed urgent answers, and I had a meeting at nine.

تلفنم مدام زنگ می‌خورد، دو نفر پاسخ فوری می‌خواستند و ساعت نه جلسه داشتم.

So hectic describes a period with a lot of fast, confused activity.

پس hectic دوره‌ای را توصیف می‌کند که فعالیت زیاد، سریع و آشفته دارد.

Exactly.

دقیقا.

A hectic morning, a hectic schedule, or a hectic week.

یک صبح پرهیاهو، برنامه فشرده یا هفته شلوغ.

It feels busy and slightly chaotic.

پرکار و کمی آشفته است.

Then what happened?

بعد چه شد؟

At eleven, I looked at everything I still had to do, and I felt overwhelmed.

ساعت یازده به همه کارهای باقی‌مانده نگاه کردم و احساس کردم از پششان برنمی‌آیم.

Now the word describes you, not the schedule.

اینجا این واژه تو را توصیف می‌کند، نه برنامه را.

Right.

درست است.

The morning was hectic, but I was overwhelmed.

صبح پرهیاهو بود، اما من احساس ناتوانی می‌کردم.

I felt that the work was too much for me.

حس می‌کردم کار بیش از توانم است.

Did the day improve?

روز بهتر شد؟

Yes.

بله.



I cancelled one unnecessary meeting and divided the big task into three small steps.

یک جلسه غیرضروری را لغو کردم و کار بزرگ را به سه مرحله کوچک تقسیم کردم.

Suddenly, the afternoon felt manageable.

ناگهان بعدازظهر قابل مدیریت شد.

Meaning you could deal with it successfully.

یعنی می توانستی با موفقیت از پسش بریایی.

Yes.

بله.

Not easy, not empty, but possible to control.

نه آسان بود و نه خالی، اما قابل کنترل بود.

Let us notice the difference.

به تفاوت توجه کنیم.

Hectic describes the situation: lots of activity, movement and pressure.

موقعیت را توصیف می کند: فعالیت، جنب و جوش و فشار زیاد Hectic.

Overwhelmed describes a feeling: you think you cannot cope with everything.

یک احساس را توصیف می کند: فکر می کنید نمی توانید از پس همه چیز بریابید Overwhelmed.

And manageable describes something you can handle, even if it still needs effort.

و manageable چیزی را توصیف می کند که می توانید اداره کنید، حتی اگر هنوز تلاش بخواهد.

Here is a common mistake.

این یک اشتباه رایج است.

We normally say, "I feel overwhelmed" or "I am overwhelmed," not "I am hectic."

معمولا می گوییم «I feel overwhelmed» یا «I am overwhelmed»، نه «I am hectic».

Good distinction.

تفاوت خوبی است.

A person can have a hectic day, but saying "I am hectic" sounds unnatural in most situations.

ممکن است روز پرهیاهویی داشته باشید، اما گفتن «I am hectic» در بیشتر موقعیت ها طبیعی نیست.

And manageable is often used for work, costs, pain, schedules or problems: "The workload is manageable."

و manageable اغلب برای کار، هزینه، درد، برنامه یا مشکل به کار می رود: «The workload is manageable».

Now pronunciation.

حالا تلفظ.

Listen to the stressed part: HEC-tic.

به بخش تکیه دار گوش کنید: HEC-tic.



HEC-tic.

HEC-tic.

A hectic morning.

یک صبح پرهیاهو.

Next: over-WHELMED.

بعدی: over-WHELMED.

The final letters E-D make a /d/ sound.

حروف پایانی E-D صدای /d/ می دهند.

Overwhelmed.

Overwhelmed.

I felt overwhelmed.

احساس کردم از پس کارها برنمی آیم.

And MAN-age-able.

و MAN-age-able.

Four syllables, with the stress at the beginning.

چهار هجا، با تکیه در ابتدای واژه.

Manageable.

Manageable.

The task is manageable.

این کار قابل مدیریت است.

Let us put them into one slow sentence.

آنها را در یک جمله آهسته به کار ببریم.

My morning was HEC-tic, I felt over-WHELMED, but the afternoon became MAN-age-able.

صبحم پرهیاهو بود، احساس کردم از پس کارها برنمی آیم، اما بعدازظهر قابل مدیریت شد.

And once more, naturally.

و یک بار دیگر، طبیعی.

My morning was hectic, I felt overwhelmed, but the afternoon became manageable.

صبحم پرهیاهو بود، احساس درماندگی کردم، اما بعدازظهر قابل مدیریت شد.

Mini challenge.

چالش کوتاه.

I will give you three situations.

سه موقعیت می گویم.



Say the best word before Julia answers.

.....

پیش از پاسخ جولیا بهترین واژه را بگویید.

Ready?

.....

آماده‌اید؟

Situation one: your calendar is full, messages arrive constantly, and you run from one meeting to another.

.....

موقعیت اول: تقویمتان پر است، پیام‌ها مدام می‌رسند و از جلسه‌ای به جلسه دیگر می‌دوید.

Hectic.

.....

Hectic.

Yes: "It has been a hectic day."

.....

بله: «روز پرهیاهویی بوده است.»

Situation two: you have so many responsibilities that you do not know where to begin.

.....

موقعیت دوم: آن‌قدر مسئولیت دارید که نمی‌دانید از کجا شروع کنید.

Overwhelmed.

.....

Overwhelmed.

"I feel overwhelmed by everything I need to do."

.....

«از همه کارهایی که باید انجام دهم احساس درماندگی می‌کنم.»

Situation three: the project is difficult, but you have enough time, help and a clear plan.

.....

موقعیت سوم: پروژه دشوار است، اما زمان کافی، کمک و برنامه‌ای روشن دارید.

Manageable.

.....

Manageable.

"The project looks manageable now."

.....

«حالا پروژه قابل مدیریت به نظر می‌رسد.»

One final speaking challenge.

.....

یک چالش گفتاری آخر.

Think about tomorrow.

.....

به فردا فکر کنید.

Complete this sentence aloud: "My day will be blank because blank."

.....

با صدای بلند کامل کنید: «روز من ... خواهد بود چون ...».

You could say, "My morning will be hectic because I have three appointments."

.....

می‌توانید بگویید: «صبحم پرهیاهو خواهد بود چون سه قرار دارم.»

Or, "My workload is manageable because I have a clear list."

.....

یا: «حجم کارم قابل مدیریت است چون فهرست روشنی دارم.»



And if you feel overwhelmed, say it.

و اگر احساس می‌کنید از پس کارها بر نمی‌آیید، آن را بگویید.

Naming the feeling clearly can help you ask for support.

نام‌گذاری روشن احساس می‌تواند برای درخواست کمک مفید باشد.

Quick recap: hectic means busy and chaotic.

مرور سریع: hectic یعنی شلوغ و آشفته.

Overwhelmed means feeling unable to cope.

یعنی احساس کنید نمی‌توانید از پس همه‌چیز بر بیایید **Overwhelmed**.

Manageable means difficult but possible to control.

یعنی دشوار، اما قابل کنترل **Manageable**.

Continue with lesson VOC-B1-01 in Practice Arena.

درس VOC-B1-01 را در Practice Arena ادامه دهید.

Choose the right word, complete the dialogues and record your own answer.

واژه درست را انتخاب کنید، گفت‌وگوها را کامل کنید و پاسخ خودتان را ضبط کنید.

One situation, three useful words.

یک موقعیت، سه واژه کاربردی.

See you in the next five-minute practice.

در تمرین پنج دقیقه‌ای بعدی می‌بینیمتان.

And remember: your day may be hectic without being impossible.

و یادتان باشد: روزتان می‌تواند پرهیاهو باشد، بدون اینکه غیرممکن باشد.

