

Stop Saying "Tired": Sleepy, Exhausted or Drained?

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

85 lines

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

Martin, I am tired.

مارتین، خسته‌ام.

You said that yesterday, Julia.

دیروز هم همین را گفتی، جولیا.

I know.

می‌دانم.

But today I am very tired.

اما امروز خیلی خسته‌ام.

That still does not tell me what kind of tired you are.

این هنوز نشان نمی‌دهد چه نوع خستگی ای داری.

What kind?

چه نوعی؟

Tired is tired, Martin.

خستگی که خستگی است، مارتین.

Not always.

نه همیشه.

Are you sleepy, exhausted, or drained?

خوابت می‌آید، کاملاً خسته‌ای یا انرژی‌ات تخلیه شده؟

At this moment... possibly all three.

در این لحظه... احتمالاً هر سه.

Then you need rest. But first, you have given us a vocabulary lesson.

پس به استراحت نیاز داری. اما اول یک درس واژگان به ما دادی.

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.

Today we are learning three more precise alternatives to tired: sleepy, exhausted, and drained.

امروز سه جایگزین دقیق‌تر برای tired یاد می‌گیریم: sleepy, exhausted و drained.

Let us begin with my morning.

از صبحم شروع کنیم.

I went to bed too late and could hardly keep my eyes open at breakfast.

خیلی دیر خوابیدم و هنگام صبحانه به‌سختی چشم‌هایم را باز نگه می‌داشتم.

So you were sleepy.

پس خوابت می‌آمد.

Exactly.

دقیقا. sleepy یعنی احساس می‌کنید آماده‌اید یا احتمال دارد به خواب بروید.

Sleepy means that you feel ready or likely to fall asleep.

دقیقا. sleepy یعنی احساس می‌کنید آماده‌اید یا احتمال دارد به خواب بروید.

We normally say, "I am sleepy" or "I feel sleepy."

معمولا می‌گوییم «I am sleepy» یا «I feel sleepy».

It is specifically connected to sleep, not necessarily to hard work.

این واژه مشخصا به خواب مربوط است، نه لزوماً به کار سخت.

Then I spent the afternoon moving furniture.

بعدازظهر را صرف جابه‌جایی اثاثیه کردم.

Heavy boxes and no lift?

جعبه‌های سنگین و بدون آسانسور؟

Six flights of stairs, Martin.

شش طبقه پله، مارتین.

Then you were exhausted.

پس کاملاً خسته بودی.

Completely exhausted.

کاملاً فرسوده. exhausted یعنی پس از تلاش جسمی یا ذهنی به‌شدت خسته بودن.

Exhausted means extremely tired after physical or mental effort.

کاملاً فرسوده. exhausted یعنی پس از تلاش جسمی یا ذهنی به‌شدت خسته بودن.

It is much stronger than tired.

از tired بسیار قوی‌تر است.



We can also feel exhausted after studying all night or concentrating for many hours.

پس از تمام شب درس خواندن یا ساعت‌ها تمرکز نیز می‌توانیم exhausted باشیم.

Right.

درست است.

The effort can be physical or mental.

تلاش می‌تواند جسمی یا ذهنی باشد.

Then I received a difficult call from a friend and worried about her all evening.

بعد تماس دشواری از یک دوست داشتم و تمام عصر نگران او بودم.

And that left you drained.

و این انرژی‌ات را کاملاً گرفت.

Yes.

بله. drained یعنی انگار تمام انرژی شما ناپدید شده است.

Drained means that all your energy seems to have disappeared.

بله. drained یعنی انگار تمام انرژی شما ناپدید شده است.

Imagine energy draining out of a container until nothing is left.

تصور کنید انرژی از ظرفی خارج می‌شود تا چیزی باقی نماند.

A stressful conversation, a difficult week, or constant worry can leave you feeling drained.

یک گفت‌وگوی پر استرس، هفته‌ای دشوار یا نگرانی مداوم می‌تواند شما را drained کند.

So let us compare them.

بیا باید مقایسه کنیم. sleepy یعنی می‌خواهید یا نیاز دارید بخوابید.

Sleepy means you want or need to sleep.

بیا باید مقایسه کنیم. sleepy یعنی می‌خواهید یا نیاز دارید بخوابید.

Exhausted means extremely tired after intense effort.

یعنی پس از تلاش شدید، به شدت خسته بودن exhausted.

And drained means that your energy has been used up, often emotionally or mentally.

و drained یعنی انرژی شما اغلب از نظر عاطفی یا ذهنی تمام شده است.

Can I be exhausted and drained at the same time?

آیا می‌توانم هم‌زمان exhausted و drained باشم؟

Absolutely.

کاملاً.

Choosing the precise word helps the listener understand what you need: sleep, serious rest, or emotional recovery.

انتخاب واژه دقیق به شنونده کمک می‌کند بفهمد چه نیاز دارید: خواب، استراحت جدی یا بازیابی عاطفی.



Time for a quick challenge.

.....

وقت یک چالش سریع است.

Say the best word before Julia answers.

.....

پیش از پاسخ جولیا بهترین واژه را بگویید.

Situation one.

.....

موقعیت اول.

You are watching television, your eyes keep closing, and it is almost midnight.

.....

تلویزیون می بینید، چشم هایتان بسته می شود و نزدیک نیمه شب است.

Sleepy.

.....

Sleepy.

Situation two.

.....

موقعیت دوم.

You have just finished a long mountain hike.

.....

به تازگی یک پیاده روی طولانی کوهستانی را تمام کرده اید.

Exhausted.

.....

Exhausted.

Situation three.

.....

موقعیت سوم.

You spent the entire day dealing with conflict and other people's problems.

.....

تمام روز با تعارضها و مشکلات دیگران سروکار داشته اید.

Drained.

.....

Drained.

Sometimes more than one word is possible.

.....

گاهی بیش از یک واژه ممکن است.

Ask yourself: what picture do I want to give?

.....

از خود بپرسید: می خواهم چه تصویری منتقل کنم؟

Now think about how you feel today.

.....

حالا به احساساتان در امروز فکر کنید.

Complete one sentence aloud.

.....

یک جمله را با صدای بلند کامل کنید.

"I feel blank because blank." Choose sleepy, exhausted, or drained.

.....

را انتخاب کنید drained یا exhausted یا sleepy یکی از «... because... I feel»



Quick recap.

مرور سریع. **sleepy** یعنی آماده خوابیدن بودن.

Sleepy means ready to fall asleep.

مرور سریع. **sleepy** یعنی آماده خوابیدن بودن.

Exhausted means extremely tired after serious effort.

یعنی پس از تلاش جدی، به شدت خسته بودن **exhausted**.

Drained means having little or no energy left, often after emotional or mental pressure.

یعنی انرژی کمی یا هیچ انرژی باقی نمانده، اغلب پس از فشار عاطفی یا ذهنی **drained**.

Before you go, remember that listening is only the first step.

پیش از رفتن به یاد داشته باشید که گوش دادن فقط گام اول است.

Open this episode at Your English Toolbox dot com and turn these three words into active English.

این قسمت را در **Your English Toolbox** نقطه **com** باز کنید و این سه واژه را به انگلیسی فعال تبدیل کنید.

On the episode page, you can listen while following the interactive transcript, or use Cinema Mode to see each sentence appear in time with the audio.

در صفحه قسمت می‌توانید هنگام گوش دادن متن تعاملی را دنبال کنید یا با **Cinema Mode** هر جمله را هم‌زمان با صدا ببینید.

You can read the transcript in English or compare every line with Spanish, German, French, or Farsi.

می‌توانید متن را به انگلیسی بخوانید یا هر خط را با اسپانیایی، آلمانی، فرانسوی یا فارسی مقایسه کنید.

Then open the vocabulary section for clear meanings, grammar notes, natural examples, and useful differences that help you choose the right word.

سپس بخش واژگان را برای معنی‌های روشن، نکته‌های دستوری، مثال‌های طبیعی و تفاوت‌های کاربردی باز کنید.

In Practice Arena, you can test yourself, receive immediate feedback, and complete a speaking challenge based on your own life.

در **Practice Arena** می‌توانید خود را بیازمایید، بازخورد فوری بگیرید و چالشی گفتاری بر اساس زندگی خود انجام دهید.

And if you prefer to study away from the screen, download the free transcript and vocabulary PDFs in your language.

و اگر ترجیح می‌دهید دور از صفحه مطالعه کنید، فایل‌های رایگان **PDF** متن و واژگان را به زبان خود دانلود کنید.

Your English Toolbox also includes our complete episode library, guided learning paths, Learn English with Music, and a free twenty-five-lesson course with one hundred essential English idioms.

است **Learn English with Music**، همچنین شامل کتابخانه کامل قسمت‌ها، مسیرهای یادگیری هدایت‌شده **Your English Toolbox** و دوره‌ای رایگان با بیست‌وپنج درس و صد اصطلاح ضروری.

Everything is organised to help you listen, understand, practise, and remember.

همه چیز برای کمک به گوش دادن، درک کردن، تمرین و به خاطر سپردن سازمان‌دهی شده است.

Visit Your English Toolbox dot com, or use the direct link in this episode's description.

به **Your English Toolbox** نقطه **com** بروید یا از لینک مستقیم در توضیحات این قسمت استفاده کنید.



The website is free, and every episode gives you more than something to hear.

.....
وبسایت رایگان است و هر قسمت چیزی بیش از شنیدن به شما می‌دهد؛

It gives you tools you can use.

.....
ابزارهایی قابل استفاده ارائه می‌کند.

Three better words.

.....
سه واژه بهتر.

One clearer picture.

.....
یک تصویر روشن‌تر.

And a complete lesson waiting for you online.

.....
و یک درس کامل که آنلاین منتظر شماست.

Now I really am going to bed.

.....
حالا واقعا می‌روم بخوابم.

Good idea, Julia.

.....
فکر خوبی است، جولیا. **sleepy, exhausted** و **drained** به نظر می‌رسی.

You sound sleepy, exhausted, and drained.

.....
فکر خوبی است، جولیا. **sleepy, exhausted** و **drained** به نظر می‌رسی.

Thank you for the diagnosis, Doctor Martin.

.....
ممنون از تشخیصت، دکتر مارتین.

See you at Your English Toolbox.

.....
در **Your English Toolbox** می‌بینمتان.

