

Why Your Words Are Casting Spells

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

20 learning entries

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

1

a sting of guilt

نیش عذاب وجدان

DEF

A sudden, brief feeling of guilt or regret.

Sting suggests a sharp emotional pain rather than a long period of sadness.

FA

احساس گناه یا پشیمانی ناگهانی و مختصر.

استینگ به جای یک دوره طولانی غم و اندوه، یک درد عاطفی شدید را نشان می دهد.

She felt a sting of guilt after repeating the rumour.

او پس از تکرار این شایعه احساس گناه کرد.

A sting of guilt made him apologise.

احساس گناه باعث شد عذرخواهی کند.

2

to snap at someone

با تندى جواب کسی را دادن

DEF

To speak to someone suddenly and angrily.

It usually describes a short, sharp reaction caused by stress or irritation.

FA

صحبت کردن ناگهانی و عصبانی با کسی.

معمولاً واکنش کوتاه و تند ناشی از استرس یا تحریک را توصیف می کند.

I am sorry I snapped at you this morning.

متأسفم که امروز صبح به شما ضربه زدم.

He tends to snap at people when he is under pressure.

وقتی تحت فشار است، تمایل دارد به مردم ضربه بزند.

3

to carry something with you

چیزی را از نظر عاطفی با خود حمل کردن

DEF

To continue thinking about or feeling the effect of an experience.

This figurative use describes emotional weight, not physical transport.

FA

برای ادامه فکر کردن یا احساس کردن تأثیر یک تجربه.

این استفاده مجازی وزن عاطفی را توصیف می کند، نه حمل و نقل فیزیکی.

Do not carry that criticism with you all day.

این انتقاد را تمام روز با خود حمل نکنید.

She carried his kind words with her for years.

او سال ها سخنان محبت آمیز او را با خود حمل می کرد.



4

impeccable

بی نقص

DEF

Without faults or mistakes; of an extremely high standard.

In the book, it also carries the ethical idea of not using your words against yourself.

FA

بدون ایراد یا اشتباه؛ با استاندارد فوق العاده بالا

در کتاب، این ایده اخلاقی نیز وجود دارد که از کلمات شما علیه خودتان استفاده نکنید.

Her pronunciation was impeccable.

تلفظش بی عیب و نقص بود

Try to be impeccable with your word.

سعی کنید با کلام خود بی عیب و نقص باشید.

5

self-destruction

خودویرانگری

DEF

Behaviour that seriously harms your own wellbeing, success or relationships.

It may be physical, emotional or psychological.

FA

رفتاری که به سلامت، موفقیت یا روابط شما آسیب جدی وارد می کند.

ممکن است جسمی، عاطفی یا روانی باشد.

Constant negative self-talk can become a form of self-destruction.

خودگویی منفی مداوم می تواند به نوعی خود تخریبی تبدیل شود.

He recognised the pattern of self-destruction.

او الگوی خود تخریبی را تشخیص داد.

6

gossip

غیبت • شایعه

DEF

Informal conversation about other people's private lives, often involving unverified information.

Gossip can be a noun or a verb and often carries a negative judgement.

FA

مکالمه غیررسمی درباره زندگی خصوصی دیگران که اغلب شامل اطلاعات تایید نشده است.

شایعات می تواند یک اسم یا یک فعل باشد و اغلب قضاوت منفی دارد.

Office gossip damaged their trust.

شایعات اداری به اعتماد آنها لطمه زد.

They were gossiping about a colleague.

در مورد یکی از همکاران غیبت می کردند.

7

to talk behind someone's back

پشت سر کسی حرف زدن

DEF

To criticise or discuss someone negatively while they are absent.

The expression implies that the person cannot respond or defend themselves.

FA

انتقاد یا بحث منفی از کسی در حالی که غایب است.

این عبارت نشان می دهد که فرد نمی تواند پاسخ دهد یا از خود دفاع کند.

She refused to talk behind her friend's back.

او حاضر نشد پشت سر دوستش حرف بزند.

If you disagree, speak directly instead of talking behind my back.

اگر مخالف هستید، به جای اینکه پشت سر من صحبت کنید، مستقیم صحبت کنید.



8

to be in the know

در جریان بودن

DEF

To have special or private information about what is happening.

The phrase often suggests insider knowledge.

FA

برای داشتن اطلاعات خاص یا خصوصی در مورد آنچه اتفاق می افتد.
این عبارت اغلب حاکی از دانش خودی است.

Ask Maya; she is usually in the know.

از مایا بپرسید او معمولاً در جریان است.

He enjoyed the feeling of being in the know.

او از احساس آگاه بودن لذت می برد.

9

to form your own opinion

نظر مستقل خود را شکل دادن

DEF

To decide what you think after considering the evidence yourself.

It contrasts with simply accepting another person's judgement.

FA

تصمیم بگیرید که پس از بررسی شواهد، چه فکر می کنید.
این در تضاد با پذیرش قضاوت شخص دیگری است.

Meet him first and form your own opinion.

ابتدا با او ملاقات کنید و نظر خود را بنویسید.

Students should learn to form their own opinions.

دانش آموزان باید یاد بگیرند که نظرات خود را شکل دهند.

10

to cast a spell

افسون کردن • تأثیر عمیق گذاشتن

DEF

Literally, to use magic; figuratively, to exert a powerful influence.

The episode uses the image to describe how repeated words can shape beliefs.

FA

به معنای واقعی کلمه، برای استفاده از جادو. به طور مجازی، برای اعمال نفوذ قدرتمند.
این قسمت از تصویر برای توصیف اینکه چگونه کلمات تکراری می توانند باورها را شکل دهند، استفاده می کند.

The story seemed to cast a spell over the audience.

به نظر می رسید این داستان باعث طلسم مخاطب شده است.

Negative self-talk can feel like casting a spell on yourself.

خودگویی منفی می تواند مانند طلسم کردن خودتان باشد.

11

worth sitting with

ارزش فکر کردن دارد

DEF

Deserving time for quiet thought rather than an immediate reaction.

This modern reflective expression is common in discussions of difficult ideas.

FA

مستحق زمان برای فکر آرام به جای واکنش فوری.
این بیان بازتابی مدرن در بحث درباره ایده های دشوار رایج است.

That question is worth sitting with.

این سوال ارزش نشستن با آن را دارد.

Her observation was uncomfortable but worth sitting with.

مشاهده او ناراحت کننده بود اما ارزش نشستن با او را داشت.



12

to breathe down someone's neck

نفس کشیدن از گردن کسی

DEF

To watch or pressure someone very closely.

It often describes an impatient manager or someone demanding rapid progress.

FA

تماشا کردن یا تحت فشار قرار دادن کسی از نزدیک.

اغلب یک مدیر بی حوصله یا شخصی را توصیف می کند که خواستار پیشرفت سریع است.

I cannot concentrate with my boss breathing down my neck.

من نمی توانم با رئیس که از گردنم نفس می کشد تمرکز کنم.

The deadline was close and the client was breathing down our necks.

مهلت نزدیک بود و مشتری داشت از گردن ما نفس می کشید.

13

a verdict

حکم • داوری

DEF

An official decision in court; figuratively, a firm judgement about someone or something.

A criticism is one person's reaction, not necessarily a final verdict on your ability.

FA

تصمیم رسمی در دادگاه؛ به طور مجازی، قضاوت قاطع در مورد کسی یا چیزی.

انتقاد، واکنش یک نفر است، نه لزوماً حکم نهایی در مورد توانایی شما.

One bad result is not a verdict on your future.

یک نتیجه بد، حکمی در مورد آینده شما نیست.

The jury returned its verdict.

هیئت منصفه رای خود را پس داد.

14

to take something personally

چیزی را به خود گرفتن

DEF

To interpret another person's words or actions as a personal attack.

The phrase is especially useful when the behaviour may reflect the other person's circumstances.

FA

تعبیر کردن سخنان یا اعمال شخص دیگری به عنوان یک حمله شخصی.

این عبارت به ویژه زمانی مفید است که رفتار ممکن است منعکس کننده شرایط شخص دیگر باشد.

Try not to take his bad mood personally.

سعی کنید حال بد او را شخصی نگیرید.

She took the feedback personally.

او بازخورد را شخصا گرفت.

15

projection

فرافکتی

DEF

The act of attributing your own feelings, fears or qualities to another person.

In psychology, projection can make a judgement reveal more about the speaker than its target.

FA

عمل نسبت دادن احساسات، ترس ها یا ویژگی های خود به شخص دیگری.

در روانشناسی، فرافکتی می تواند قضاوت را در مورد گوینده بیشتر از هدفش آشکار کند.

His accusation may have been a projection of his own insecurity.

اتهام او ممکن است فرافکتی از ناامنی خودش باشد.

Not every opinion is objective; sometimes it is projection.

هر نظری عینی نیست. گاهی اوقات فرافکتی است.



16

self-worth

ارزشمندی شخصی

DEF

The sense that you have value as a person.

Unlike confidence in one skill, self-worth concerns your broader personal value.

FA

این حس که شما به عنوان یک شخص ارزش دارید.
بر خلاف اعتماد به یک مهارت، ارزش شخصی به ارزش شخصی شما مربوط می شود.

Do not base your self-worth entirely on praise.

ارزش خود را کاملاً بر اساس تحسین قرار ندهید.

Healthy boundaries can protect your self-worth.

مرزهای سالم می تواند از عزت نفس شما محافظت کند.

17

to let something roll off your back

نگذاشتن چیزی روی شما اثر بگذارد

DEF

To remain unaffected by criticism, insults or minor problems.

The image is of water rolling away without being absorbed.

FA

تحت تأثیر انتقاد، توهین یا مشکلات جزئی قرار نگیرید.
تصویر آب در حال غلتیدن است بدون اینکه جذب شود.

She let the rude comment roll off her back.

او اجازه داد که این اظهار نظر بی ادبانه از پشت او خارج شود.

Learning to let small mistakes roll off your back reduces stress.

یاد بگیرید که اجازه دهید اشتباهات کوچک از پشت شما خلاص شود، استرس را کاهش می دهد.

18

to take the high road

راه درست و اخلاقی را انتخاب کردن

DEF

To respond to conflict with integrity and restraint.

It means choosing the more honourable response even when retaliation is tempting.

FA

برای پاسخ دادن به درگیری با صداقت و خویشتن داری.
این به معنای انتخاب پاسخ محترمانه تر است حتی زمانی که تلافی وسوسه انگیز است.

He took the high road and did not insult her back.

او راه بلند را در پیش گرفت و به او توهین نکرد.

Taking the high road protected the team's relationship.

رفتن به جاده بالا از روابط تیم محافظت کرد.

19

to rub someone the wrong way

کسی را آزرده یا کلافه کردن

DEF

To irritate or make someone feel uncomfortable, often unintentionally.

It may describe a person's tone, manner or habitual behaviour.

FA

تحریک کردن یا ایجاد احساس ناراحتی در شخصی، اغلب ناخواسته.
ممکن است لحن، شیوه یا رفتار معمولی یک فرد را توصیف کند.

His impatient tone rubbed me the wrong way.

لحن بی حوصله اش مرا به راه اشتباهی مالش داد.

She sometimes rubs people the wrong way without realising it.

او گاهی اوقات بدون اینکه متوجه باشد، مردم را به روشی نادرست مالش می دهد.



20

to hold your tongue

زبان خود را نگه داشتن

DEF

To stop yourself from saying something.

It often implies that speaking would cause conflict or reveal something unhelpful.

FA

برای اینکه خود را از گفتن چیزی بازدارد.

اغلب به این معنی است که صحبت کردن باعث تعارض یا آشکار شدن چیزی غیر مفید می شود.

I disagreed, but I held my tongue.

من مخالفت کردم، اما زبانم را نگه داشتم.

He found it difficult to hold his tongue during the meeting.

او در طول جلسه به سختی زبان خود را نگه داشت.

