

# 10 Habits of People Who Live to 100 | Part 2: Your Mind

English learning resource · FA

## Key words & expressions · English + Persian

17 learning entries

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

1

### a reason to get up

دلیلی برای برخاستن · انگیزه‌ای برای شروع روز

DEF

A purpose, responsibility or anticipated activity that gives you motivation to begin the day.

*The phrase is usually practical rather than grand. Here, get up means getting out of bed and engaging with life, not merely standing.*

FA

هدف، مسئولیت یا فعالیتی مورد انتظار که برای آغاز روز انگیزه می‌دهد.

این عبارت معمولاً به چیزی عملی اشاره دارد، نه مأموریتی بزرگ. **get up** در اینجا یعنی از تخت بیرون آمدن و وارد جریان زندگی شدن.

*Her choir gives her a reason to get up on Tuesday mornings.*

گروه کر به او دلیلی می‌دهد که صبح‌های سه‌شنبه از خواب برخیزد.

*Planning breakfast with a friend gave him a reason to get up early.*

برنامه صبحانه با یک دوست به او انگیزه داد زود بیدار شود.

2

### look forward to

مشتاق چیزی بودن · با اشتیاق منتظر چیزی بودن

DEF

To feel pleased and excited about something that is going to happen.

*It is followed by a noun, pronoun or -ing form: look forward to the weekend; look forward to seeing you. The to is a preposition, not an infinitive marker.*

FA

از فکر اتفاقی در آینده احساس خوشحالی و هیجان داشتن.

بعد از آن اسم، ضمیر یا فعل با **ing** می‌آید. واژه **to** در این ساختار حرف اضافه است، نه نشانه مصدر.

*What are you looking forward to this week?*

این هفته مشتاق چه چیزی هستید؟

*I am looking forward to meeting the new team.*

مشتاق دیدار با تیم جدید هستم.

3

### downshift

سرعت را کم کردن · از شتاب زندگی کاستن

DEF

To deliberately reduce your pace or level of activity so that you feel calmer and more in control.

*Originally a driving verb meaning to change to a lower gear. In wellbeing contexts it is a vivid metaphor for slowing down; it can be a verb or an informal noun.*

FA

آگاهانه سرعت یا میزان فعالیت را کاهش دادن تا آرام‌تر و مسلط‌تر شوید.

معنای اصلی آن پایین آوردن دنده خودرو است. در بحث سلامت، استعاره‌ای روشن برای آهسته شدن است.

*She downshifts with an hour in the garden every afternoon.*

او هر بعدازظهر با یک ساعت نشستن در باغ از سرعت زندگی‌اش کم می‌کند.

*I need ten quiet minutes to downshift after work.*

بعد از کار به ده دقیقه آرامش نیاز دارم تا سرعتم را کم کنم.



## 4

**unload stress**

استرس را تخلیه کردن • فشار روانی را کم کردن

## DEF

To release or reduce accumulated mental and emotional pressure.

*Unload literally means to remove a load. With stress it creates the image of regularly putting down a burden rather than eliminating stress forever.*

## FA

فشار ذهنی و عاطفی انباشته شده را آزاد یا کمتر کردن.

این تصویر را می‌سازد که فشار را مرتب زمین می‌گذاریم، نه اینکه برای همیشه حذفش کنیم stress در معنای اصلی یعنی باری را پایین گذاشتن. همراه Unload

*A regular walk helps her unload stress.*

پیاده‌روی منظم به او کمک می‌کند استرسش را تخلیه کند.

*He called a friend to unload some of the pressure he was carrying.*

با دوستی تماس گرفت تا بخشی از فشارش را سبک کند.

## 5

**clock in for somebody else's stress**

برای استرس دیگران سر کار حاضر شدن

## DEF

To begin absorbing another person's anxiety or conflict as if it were your own job.

*This is a humorous metaphor built from clock in, meaning to record the start of a work shift. It is not a fixed idiom, but it is vivid and reusable when describing doomscrolling or unnecessary emotional labour.*

## FA

اضطراب یا درگیری دیگران را جذب کردن، انگار که شغل خودتان است.

استعاره‌ای طنزآمیز از clock in به معنی ثبت آغاز شیفت کاری است. اصطلاح ثابت نیست، اما برای توصیف خبرخوانی بی‌پایان یا کار عاطفی بیهوده کاربردی است.

*Doomscrolling can feel like clocking in for somebody else's stress.*

دنبال کردن بی‌پایان خبرهای بد می‌تواند مثل سر کار رفتن برای استرس دیگران باشد.

*Do not clock in for every argument you see online.*

برای هر بحثی که آنلاین می‌بینید، شیفت کاری شروع نکنید.

## 6

**cognitive reserve**

ذخیره شناختی

## DEF

The brain's capacity to cope with age-related change, injury or disease by using its networks flexibly.

*A research term, not a promise that one activity prevents dementia. The episode carefully says challenging learning may support it while the evidence about late-life language learning is still developing.*

## FA

توانایی مغز برای کنار آمدن با تغییرات سنی، آسیب یا بیماری از راه استفاده انعطاف‌پذیر از شبکه‌های خود.

از زوال عقل جلوگیری می‌کند. قسمت با احتیاط می‌گوید یادگیری چالش‌برانگیز ممکن است کمک کند، اما شواهد یادگیری زبان در سالمندی هنوز در حال شکل‌گیری است.

اصطلاحی پژوهشی است، نه وعده‌ای که یک فعالیت

*Researchers are studying how lifelong learning relates to cognitive reserve.*

پژوهشگران رابطه یادگیری مادام‌العمر و ذخیره شناختی را بررسی می‌کنند.

*Cognitive reserve may help explain why people cope differently with similar brain changes.*

ذخیره شناختی شاید توضیح دهد چرا افراد با تغییرات مغزی مشابه، واکنش‌های متفاوتی دارند.



## 7

## take up something

فعالیتی را شروع کردن • به سرگرمی تازه‌ای روی آوردن

## DEF

To begin a new activity, hobby or subject and spend time doing or learning it.

*A separable phrasal verb: take up chess; take it up. In this meaning it does not mean occupy space or time, although take up also has those senses.*

## FA

فعالیت، سرگرمی یا موضوع تازه‌ای را آغاز کردن و برای انجام یا یادگیری آن وقت گذاشتن.

یک فعل عبارتی جدشدنی است: take it up و take up chess. در این معنا به معنی اشغال کردن فضا یا وقت نیست، هرچند آن معناها نیز وجود دارند.

*Dorothy took up Italian at eighty-four.*

دوروتی در هشتاد و چهار سالگی یادگیری ایتالیایی را شروع کرد.

*I have taken up swimming, and I am still learning the technique.*

شنا را شروع کرده‌ام و هنوز در حال یادگیری فن آن هستم.

## 8

## at the edge of what you can do

در مرز توانایی خود

## DEF

Working close to the current limit of your ability, where a task is difficult but still possible.

*The phrase frames difficulty as productive challenge. It does not mean pushing into danger or ignoring pain; the edge is the boundary of present skill.*

## FA

نزدیک به حد فعلی توانایی کار کردن؛ جایی که کار دشوار اما همچنان شدنی است.

این عبارت دشواری را چالشی سازنده می‌بیند. به معنی خطر کردن یا نادیده گرفتن درد نیست؛ edge مرز مهارت فعلی است.

*Making mistakes can mean you are working at the edge of what you can do.*

اشتباه کردن می‌تواند یعنی در مرز توانایی خود کار می‌کنید.

*The course keeps me at the edge of what I can do without overwhelming me.*

دوره مرا در مرز توانایی‌ام نگه می‌دارد، بی‌آنکه درمانده‌ام کند.

## 9

## belong to something with a calendar

عضو جمعی با برنامه منظم بودن

## DEF

To be part of a group or activity that meets at regular, scheduled times.

*The phrase contrasts vague social intentions with a recurring commitment. With a calendar means the connection has a predictable structure, not that the group literally owns a calendar.*

## FA

بخشی از گروه یا فعالیتی بودن که در زمان‌های منظم و ازپیش‌تعیین‌شده برگزار می‌شود.

نیت مبهم برای معاشرت را با تعهدی تکرارشونده مقایسه می‌کند. with a calendar یعنی ارتباط ساختاری قابل‌پیش‌بینی دارد، نه اینکه گروه واقعا مالک تقویم باشد.

*A weekly choir lets her belong to something with a calendar.*

گروه کر هفتگی به او امکان می‌دهد عضو جمعی با برنامه منظم باشد.

*I joined a book club because I wanted to belong to something that met regularly.*

به باشگاه کتاب پیوستم چون می‌خواستم عضو گروهی باشم که مرتب دیدار می‌کند.



## 10

## turn up

حاضر شدن • سر و کله‌اش پیدا شدن

## DEF

To arrive or appear at a place, especially as expected or repeatedly.

A common informal British phrasal verb. In the episode, keep turning up means that reliable presence matters more than being naturally sociable or charming.

## FA

به مکانی رسیدن یا در آن ظاهر شدن، به‌ویژه وقتی انتظار می‌رود یا مرتب تکرار می‌شود.

یک فعل عبارتی غیررسمی و رایج در انگلیسی بریتانیایی است. در قسمت، keep turning up یعنی حضور قابل اعتماد از اجتماعی یا جذاب بودن مهم‌تر است.

You do not have to be charming; you have to keep turning up.

لازم نیست جذاب باشید؛ باید مرتب حاضر شوید.

Only six people turned up for the first class, but they returned every week.

فقط شش نفر در کلاس اول حاضر شدند، اما هر هفته برگشتند.

## 11

## put your people first

آدم‌های خود را در اولویت گذاشتن • به روابط مهم اولویت دادن

## DEF

To give priority to the relationships and people who matter most to you.

Your people is warm, informal language for close family, friends or chosen community. Put first describes priority in choices and time, not unconditional agreement or neglecting your own needs.

## FA

به روابط و افرادی که بیشترین اهمیت را دارند اولویت دادن.

اولویت دادن، نه موافقت بی‌قیدوشرط یا نادیده گرفتن نیازهای خود put first. بیان گرم و غیررسمی برای خانواده، دوستان نزدیک یا جامعه انتخابی است your people. یعنی در تصمیم‌ها و زمان

The final habit is to put your people first.

عادت آخر این است که آدم‌های مهم زندگی‌تان را در اولویت بگذارید.

She put her people first by protecting time for a weekly call.

با کنارگذاشتن زمانی برای تماس هفتگی، به نزدیکانش اولویت داد.

## 12

## same time next week?

هفته بعد همین ساعت؟

## DEF

A short way to suggest repeating a meeting or activity at the same time the following week.

A natural elliptical question: the full form would be Shall we meet at the same time next week? Its light tone can turn a one-off encounter into a recurring ritual.

## FA

روشی کوتاه برای پیشنهاد تکرار یک دیدار یا فعالیت در همان ساعت هفته بعد.

و کوتاه‌شده است؛ شکل کامل آن Shall we meet at the same time next week? است. لحن ساده آن می‌تواند یک دیدار اتفاقی را به عادت منظم تبدیل کند. پرسشی طبیعی

That was useful. Same time next week?

مفید بود. هفته بعد همین ساعت؟

After their first walk, Maya asked, 'Same time next week?'

پس از نخستین پیاده‌روی، مایا پرسید: «هفته بعد همین ساعت؟»



## 13

## small enough to be embarrassing

آن قدر کوچک که تقریباً خجالت‌آور باشد

## DEF

So modest and easy that the action almost feels too insignificant to mention.

*A deliberately playful exaggeration used to lower the barrier to starting a habit. It recommends a tiny first step, not literal shame.*

## FA

آن قدر ساده و کوچک که تقریباً برای گفتن بیش از حد ناچیز به نظر برسد.

اغراقی شوخ‌طبعانه برای پایین آوردن مانع شروع عادت است. منظور نخستین گام بسیار کوچک است، نه شرم واقعی.

*Choose one habit small enough to be embarrassing.*

عادت انتخاب کنید که آن قدر کوچک باشد که تقریباً خجالت‌آور به نظر برسد.

*Her first goal was small enough to be embarrassing: walk for two minutes.*

هدف اولش تقریباً خجالت‌آور کوچک بود: دو دقیقه پیاده‌روی.

## 14

## put something in the diary

چیزی را در تقویم ثبت کردن • برای کاری وقت تعیین کردن

## DEF

To schedule an activity by recording it in your calendar or planner.

*A common British expression. Diary here means a calendar or appointment book, not a private journal. Put it in the diary makes an intention concrete.*

## FA

فعالیتی را با ثبت در تقویم یا برنامه‌ریز زمان‌بندی کردن.

رایج در انگلیسی بریتانیایی است. diary اینجا یعنی تقویم یا دفتر قرارها، نه دفترچه خاطرات. put it in the diary یک نیت را به برنامه‌ای مشخص تبدیل می‌کند. عبارتی

*If nothing excites you this week, put something in the diary.*

اگر این هفته چیزی هیجان‌زده‌تان نمی‌کند، برنامه‌ای در تقویم ثبت کنید.

*Let us put lunch in the diary before the month gets busy.*

پیش از شلوغ شدن ماه، زمانی برای ناهار در تقویم بگذاریم.

## 15

## a full life

زندگی پربار • زندگی سرشار از معنا

## DEF

A life rich in meaningful relationships, activities, experiences and purpose.

*Full does not necessarily mean busy. In the episode it contrasts quality and meaning with simply accumulating more years.*

## FA

زندگی غنی از روابط، فعالیت‌ها، تجربه‌ها و هدف‌های معنادار.

لژیوما به معنی پرمشغله نیست. در قسمت، کیفیت و معنا را در برابر صرفاً افزودن سال‌های بیشتر قرار می‌دهد full

*A long life is not the goal; a full life is.*

هدف زندگی طولانی نیست؛ زندگی پربار است.

*She built a full life around friends, learning and time outdoors.*

او زندگی پرباری بر پایه دوستان، یادگیری و وقت‌گذرانی در فضای باز ساخت.



## 16

## keep something alive

چیزی را زنده نگه داشتن • چیزی را حفظ کردن

## DEF

To continue caring for, maintaining or supporting something so that it survives or remains active.

*It can be literal, as with plants, or figurative, as with a tradition, relationship, memory or idea. The object comes between keep and alive.*

## FA

ادامه مراقبت، نگهداری یا حمایت از چیزی تا زنده یا فعال بماند.

می‌تواند برای گیاهان معنای واقعی یا برای سنت، رابطه، خاطره و ایده معنای استعاری داشته باشد. مفعول بین **keep** و **alive** قرار می‌گیرد.

*Looking after the garden gives him a reason to keep it alive.*

مراقبت از باغ به او دلیلی می‌دهد تا آن را زنده نگه دارد.

*A monthly dinner helps them keep the friendship alive.*

شام ماهانه به آن‌ها کمک می‌کند دوستی را زنده نگه دارند.

## 17

## work out

مشخص کردن • فهمیدن • حل کردن

## DEF

To discover, calculate or understand an answer through study or thought.

*In the episode, scientists are still working out how much language learning contributes. This meaning differs from exercise and from a situation ending successfully.*

## FA

پاسخی را از راه بررسی یا فکرکردن کشف، محاسبه یا درک کردن.

در قسمت، دانشمندان هنوز در حال مشخص کردن میزان اثر یادگیری زبان هستند. این معنا با ورزش کردن و با خوب پیش رفتن یک موقعیت متفاوت است.

*Scientists are still working out how language learning affects the ageing brain.*

دانشمندان هنوز در حال مشخص کردن اثر یادگیری زبان بر مغز در حال سالمندی هستند.

*We need to work out why the plan failed before we try again.*

پیش از تلاش دوباره باید بفهمیم چرا برنامه شکست خورد.

