

Viral English: Quiet Quitting — Still at Work, Doing Less?

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

45 lines

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

Julia, this headline says people are quiet quitting.

جولیا، این تیتر می‌گوید مردم دارند quiet quitting می‌کنند.

Are they leaving their jobs without telling anyone?

یعنی بدون اینکه به کسی بگویند کارشان را ترک می‌کنند؟

Usually, that is not what the expression means.

معمولا معنی این عبارت چنین چیزی نیست.

The surprising part is that the person still works there.

نکته غافلگیرکننده این است که آن فرد هنوز همان‌جا کار می‌کند.

Welcome to Viral English, from Your English Toolbox.

به Viral English از Your English Toolbox خوش آمدید.

I am Martin, and Julia is here to help decode a workplace label.

من مارتین هستم و جولیا اینجا است تا کمک کند یک برچسب در محیط کار را بفهمیم.

Quiet quitting usually describes doing the required work without taking on extra tasks or investing much additional enthusiasm.

Quiet quitting معمولا یعنی انجام کارهای الزامی، بدون پذیرفتن وظایف اضافه یا صرف اشتیاق و تلاش بیشتر.

It does not normally mean formally resigning.

معمولا به معنی استعفای رسمی نیست.

So someone can be quiet quitting and still turn up at the same desk every morning.

پس کسی می‌تواند quiet quitting کند و همچنان هر صبح پشت همان میز حاضر شود.

Yes, but be careful with the label.

بله، اما در استفاده از این برچسب احتیاط کنید.

Different speakers use it to make different points.

افراد مختلف آن را برای بیان نکته‌های متفاوت به کار می‌برند.



Some use it critically to suggest that someone has stopped caring about work.

.....
 بعضی با لحنی انتقادی آن را به کار می‌برند تا بگویند کار دیگر برای کسی اهمیت ندارد.

Others use it when discussing limits on unpaid extra effort.

.....
 دیگران هنگام بحث درباره محدود کردن تلاش اضافه بدون دستمزد از آن استفاده می‌کنند.

Those are not automatically the same situation.

.....
 این دو لزوماً یک موقعیت نیستند.

Simply leaving at the agreed time does not prove what someone feels about their job.

.....
 صرفاً رفتن در ساعت توافق‌شده ثابت نمی‌کند کسی درباره شغلش چه احساسی دارد.

Exactly, and we should not guess a person's motivation from one action.

.....
 دقیقاً، و نباید انگیزه یک فرد را از روی یک رفتار حدس بزنیم.

The expression became prominent in workplace debate in twenty twenty-two.

.....
 این عبارت در بحث‌های محیط کار در سال دو هزار و بیست‌ودو برجسته شد.

Gallup discussed it that September and used it again in an article about India in May twenty twenty-six.

.....
 گالوپ در سپتامبر همان سال درباره‌اش نوشت و در مه دو هزار و بیست‌وشش دوباره آن را در مقاله‌ای درباره هند به کار برد.

That shows continued use, not that the behaviour began in either year.

.....
 این نشان‌دهنده ادامه کاربرد واژه است، نه شروع آن رفتار در یکی از این دو سال.

Our examples today are invented for language practice, not reports about a real employee.

.....
 مثال‌های امروز ما برای تمرین زبان ساخته شده‌اند و گزارشی درباره یک کارمند واقعی نیستند.

Our second expression is go the extra mile.

.....
 عبارت دوم ما go the extra mile است.

It means make more effort than is normally expected in order to help or achieve something.

.....
 یعنی برای کمک یا رسیدن به هدفی، بیشتر از حد معمول انتظار تلاش کردن.

For example, a colleague stays to explain a difficult process to a new team member.

.....
 مثلاً همکاری می‌ماند تا فرایندی دشوار را برای عضو تازه تیم توضیح دهد.

You might say: she really went the extra mile to help me settle in.

.....
 می‌توانید بگویید: او واقعاً بیش از حد انتظار تلاش کرد تا کمک کند جا بیفتم.

The phrase is often praise, but context still matters.

.....
 این عبارت اغلب تحسین‌آمیز است، اما موقعیت همچنان اهمیت دارد.

It does not tell us whether the extra effort was paid, required or freely chosen.

.....
 به ما نمی‌گوید آن تلاش اضافه دستمزد داشته، الزامی بوده یا آزادانه انتخاب شده است.



Our third expression is set boundaries.

عبارت سوم ما set boundaries است.

That means make clear limits about what you can or will accept.

یعنی درباره آنچه می‌توانید یا می‌خواهید بپذیرید، حدود روز روشن تعیین کنید.

For example: I set boundaries around work messages during my time off.

مثلاً: برای پیام‌های کاری در زمان استراحتم حدودم می‌گذارم.

That sentence describes a limit, not automatically a lack of commitment.

این جمله یک محدودیت را توصیف می‌کند، نه لزوماً نبود تعهد را.

Someone can care about their work and set boundaries at the same time.

یک نفر می‌تواند به کارش اهمیت بدهد و هم‌زمان حدودم هم داشته باشد.

Let us try an interpretation challenge.

بیایید یک چالش تفسیری امتحان کنیم.

Imagine this headline: workers are quiet quitting, but they are not handing in their notice.

این تیتر را تصور کنید: کارکنان quiet quitting می‌کنند، اما استعفا نمی‌دهند.

Are they formally leaving their jobs?

آیا آن‌ها رسماً شغلشان را ترک می‌کنند؟

No, the headline describes a change in their involvement or extra effort.

نه، تیتر تغییری در میزان مشارکت یا تلاش اضافه آن‌ها را توصیف می‌کند.

Now, a colleague helps you practise a presentation even though it is not part of their task.

حالا همکاری کمک می‌کند ارائه‌ات را تمرین کنی، با اینکه جزو وظیفه او نیست.

Which expression could praise that help?

کدام عبارت می‌تواند این کمک را تحسین کند؟

They went the extra mile.

They went the extra mile، یعنی بیش از حد انتظار تلاش کردند.

Finally, someone clearly explains when they are available for non-urgent messages.

در آخر، کسی روشن توضیح می‌دهد چه زمانی برای پیام‌های غیرضروری در دسترس است.

They are setting boundaries.

They are setting boundaries، یعنی دارند حدودم تعیین می‌کنند.

Before accepting a label, ask what specific behaviour the speaker is describing.

پیش از پذیرفتن یک برچسب، بپرسید گوینده دقیقاً چه رفتاری را توصیف می‌کند.



And remember: this episode explains English, not employment rules or advice for a particular job.

و یادتان باشد: این اپیزود انگلیسی را توضیح می‌دهد، نه مقررات استخدامی یا توصیه برای شغلی خاص.

Our episode page compares the three expressions with neutral examples and a practice activity.

صفحه اپیزود این سه عبارت را با مثال‌های بی‌طرفانه و یک تمرین مقایسه می‌کند.

Follow the link in the description.

پیوند توضیحات را دنبال کنید.

Understand the language, check the context, and keep your English growing.

زبان را بفهمید، موقعیت را بررسی کنید و به رشد انگلیسی‌تان ادامه دهید.

