

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

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

3 learning entries

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

1

quiet quitting

استعفای خاموش؛ محدود شدن به وظایف الزامی

DEF

A workplace label for doing the required work while reducing extra tasks or additional effort and enthusiasm.

It normally does not mean resigning; speakers may use the label critically or when discussing limits, so check the behaviour and context.

FA

برچسبی در محیط کار برای انجام وظایف لازم همراه با کاهش کار اضافه، تلاش بیشتر یا اشتیاق اضافی.

معمولا استعفای واقعی نیست؛ ممکن است انتقادی یا در بحث حدود مرز به کار رود، پس رفتار و زمینه را بررسی کنید.

The article discussed quiet quitting among employees who remained in their jobs.

The article discussed quiet quitting among employees who remained in their jobs → مقاله درباره استعفای خاموش کارکنانی بود که همچنان در

شغلشان مانده بودند.

Before calling it quiet quitting, ask what the employee actually changed.

Before calling it quiet quitting, ask what the employee actually changed → پیش از نامیدن آن به استعفای خاموش، بپرسید کارمند واقعا چه چیزی را

تغییر داده است.

2

go the extra mile

بیش از حد انتظار تلاش کردن

DEF

To make more effort than normally expected to help or achieve something.

Usually praise; the phrase does not tell you whether the extra effort was paid, required or freely chosen.

FA

برای کمک یا دستیابی به چیزی بیشتر از میزان معمول انتظار کوشش کردن.

معمولا تحسین آمیز است؛ روشن نمی‌کند تلاش اضافه دستمزد داشته، الزامی بوده یا داوطلبانه بوده است.

She went the extra mile to help a new colleague settle in.

She went the extra mile to help a new colleague settle in → او برای کمک به جا افتادن همکار جدید بیش از حد انتظار تلاش کرد.

The volunteers went the extra mile to make visitors feel welcome.

The volunteers went the extra mile to make visitors feel welcome → داوطلبان تلاش بیشتری کردند تا بازدیدکنندگان احساس خوشامدگویی کنند.



3

set boundaries

حدومرز تعیین کردن

DEF

To establish clear limits on what you can or will accept.

Common with around or with; setting a limit does not by itself mean a lack of care or commitment.

FA

مشخص کردن محدودیت‌های روشن درباره آنچه می‌توانید یا می‌خواهید بپذیرید.

اغلب با around یا with می‌آید؛ تعیین یک حد به‌تنهایی به معنی بی‌توجهی یا نبود تعهد نیست.

I set boundaries around work messages during my time off.

I set boundaries around work messages during my time off. → برای پیام‌های کاری در زمان استراحتم حدومرز می‌گذارم.

They set clear boundaries with visitors about when they could come.

They set clear boundaries with visitors about when they could come. → آن‌ها با مهمان‌ها درباره زمان آمدنشان حدومرز روشنی تعیین کردند.

