

Calm Your Mind While Practicing English — Slow Shadowing

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

12 learning entries

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

1 mental noise

سر و صدای ذهنی

DEF

A stream of distracting or repetitive thoughts that makes concentration difficult.

A common metaphor in wellbeing and productivity contexts.

FA

جریانی از افکار منحرف کننده یا تکراری که تمرکز را دشوار می کند.
یک استعاره رایج در زمینه های رفاه و بهره وری.

Slow breathing can reduce the mental noise.

تنفس آهسته می تواند صدای ذهنی را کاهش دهد.

I turned off my phone to quiet the mental noise.

گوشیم را خاموش کردم تا صدای ذهن را کم کنم.

2 to stop the mental noise

برای جلوگیری از سر و صدای ذهنی

DEF

To interrupt repetitive thoughts and regain calm attention.

Stop is followed by a noun phrase here, not an infinitive.

FA

برای قطع افکار تکراری و بازیابی توجه آرام.
در اینجا با یک عبارت اسمی دنبال می شود، نه مصدر Stop.

The exercise helps stop the mental noise.

ورزش به متوقف کردن سر و صدای ذهنی کمک می کند.

A short walk stopped the mental noise for a while.

یک پیاده روی کوتاه مدتی سر و صدای ذهنی را متوقف کرد.

3 a reality check

یک بررسی واقعیت

DEF

A fact or question that helps someone see a situation more accurately.

Often used when fear or optimism has become unrealistic.

FA

واقعیت یا سوالی که به کسی کمک می کند موقعیت را با دقت بیشتری ببیند.
اغلب زمانی استفاده می شود که ترس یا خوش بینی غیر واقعی شده باشد.

Ask for a reality check before believing the worst.

قبل از اینکه بدترین را باور کنید، یک بررسی واقعیت بخواهید.

The budget meeting gave us a painful reality check.

جلسه بودجه به ما یک بررسی واقعیت دردناک داد.



4

the second wave

موج دوم

DEF

The extra distress created by reacting to an initial thought or feeling.

A metaphor: the first wave is the event; the second is the mind's reaction.

FA

پیشانی اضافی ناشی از واکنش به یک فکر یا احساس اولیه.
استعاره: موج اول واقعه است. دوم واکنش ذهن است.

Do not turn one anxious thought into a second wave.

یک فکر مضطرب را به موج دوم تبدیل نکنید.

Self-criticism created a second wave of stress.

انتقاد از خود موج دوم استرس را ایجاد کرد.

5

to name a feeling

برای نام بردن از یک احساس

DEF

To identify an emotion with a clear word.

Naming an emotion can create distance and make it easier to regulate.

FA

برای شناسایی یک احساس با یک کلمه واضح.
نامگذاری یک احساس می تواند فاصله ایجاد کند و تنظیم آن را آسان تر کند.

Name the feeling instead of fighting it.

به جای مبارزه با آن احساس را نام ببرید.

She named the feeling as disappointment, not anger.

او این احساس را ناامیدی نامید، نه عصبانیت.

6

a tiny action

یک اقدام کوچک

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

FA

یک گام بسیار کوچک و قابل کنترل که حرکت ایجاد می کند.
تینی تأکید می کند که پیشرفت می تواند بدون انگیزه قوی شروع شود.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

قبل از اینکه ذهن شما بهانه دیگری ابداع کند یک اقدام کوچک انجام دهید.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

ارسال یک ایمیل یک اقدام کوچک با تأثیر بزرگ بود.

7

to break the cycle

چرخه را شکستن

DEF

To stop a repeated pattern of thoughts, feelings or behaviour.

A common collocation in psychology and habit change.

FA

برای توقف الگوی مکرر افکار، احساسات یا رفتار.
یک ترکیب رایج در روانشناسی و تغییر عادت.

Speaking one sentence can break the cycle of avoidance.

گفتن یک جمله می تواند چرخه اجتناب را بشکند.

The new routine helped him break the cycle.

روال جدید به او کمک کرد این چرخه را بشکند.



8

to ride the wave

موج احساس را بدون مقاومت پشت سر گذاشتن

DEF

To experience a strong feeling without fighting it until it naturally passes.

A therapeutic metaphor often used for anxiety, cravings and emotion.

FA

برای تجربه یک احساس قوی بدون مبارزه با آن تا زمانی که به طور طبیعی از بین برود.
یک استعاره درمانی که اغلب برای اضطراب، هوس ها و احساسات استفاده می شود.

Breathe slowly and ride the wave of anxiety.

She rode the wave instead of reacting immediately.

آرام نفس بکش و بر موج اضطراب سوار شو.

او به جای واکنش فوری، سوار موج شد.

9

a body response

یک پاسخ بدن

DEF

A physical reaction produced by emotion, stress or danger.

Response is neutral; it does not imply that the reaction is appropriate to the current situation.

FA

واکنش فیزیکی ناشی از هیجان، استرس یا خطر.
پاسخ خنثی است. این بدان معنا نیست که واکنش مناسب با وضعیت فعلی است.

A racing heart is a normal body response to fear.

His body response continued after the danger had passed.

ضربان قلب یک واکنش طبیعی بدن به ترس است.

پاسخ بدن او پس از عبور از خطر ادامه یافت.

10

to take action

اقدام کند

DEF

To do something concrete rather than only think or plan.

Action is normally uncountable in this collocation.

FA

به جای اینکه فقط فکر کنید یا برنامه ریزی کنید، کاری را انجام دهید.
عمل معمولاً در این ترکیب غیرقابل شمارش است.

Take action before overthinking grows louder.

The company took action after receiving the complaint.

قبل از اینکه زیاد فکر کردن بلندتر شود، اقدام کنید.

این شرکت پس از دریافت شکایت وارد عمل شد.

11

to let the wave move through you

تا موج از تو عبور کند

DEF

To experience a thought or feeling without fighting it until it passes.

A mindfulness metaphor presenting emotion as temporary movement.

FA

تجربه کردن یک فکر یا احساس بدون مبارزه با آن تا زمانی که بگذرد.
یک استعاره ذهن آگاهی که احساسات را به عنوان حرکت موقت نشان می دهد.

Let the wave move through you and return to your breath.

She let the wave of disappointment move through her.

اجازه دهید موج در شما حرکت کند و به نفس شما بازگردد.

او اجازه داد که موج ناامیدی در او حرکت کند.



12

the truth is clear

حقیقت روشن است

DEF

Used when the essential fact is no longer confusing or hidden.

Clear can mean easy to understand or impossible to doubt.

FA

زمانی استفاده می شود که واقعیت اساسی دیگر گیج کننده یا پنهان نباشد.
واضح می تواند به معنای آسان برای درک یا غیرممکن باشد.

When the noise settles, the truth is clear.

وقتی سر و صدا فروکش کرد، حقیقت روشن می شود.

The evidence was incomplete, but one truth was clear.

شواهد ناقص بود، اما یک حقیقت روشن بود.

