

VOCABULARY · EPISODE 36

Calm English for Tired Minds

Key words & expressions · English + ■■■■■

10 words

Your English Toolbox

1 to decompress

نتفای شمارا ین هذ راشف شهاک

DEF

to relax and release mental or emotional tension after a period of stress or intense activity

Decompress is borrowed from engineering (releasing air pressure) — applied to the mind, it means letting go of built-up tension. Calm English listening is designed specifically for decompression.

دیدی تیل اعف ای سرتسا زای اهرود زا دعب یس اسح ای ین هذ شنت ندرک اهر و نتفای شمارا
تسا هدش هت ش ابنا شنت ندرک اهر یان عم هب نهذ یارب هدش هت فرگ ماو یس دن هم زا

After a long day at work, she decompressed by listening to calm English for twenty minutes.

داد شهاک ارش الی نهذ راشف مارا یسی لگنا هقی قدتسی ب نداد شوگ اب یراک ینالوط زورکی زا دعب .

Decompressing is not the same as doing nothing — it is actively allowing the mind to return to rest.

یکی ندرک یراکچیه اب ین هذ راشف شهاک .

تسین

2 mental fatigue

یتخان ش یگدوسرف ین هذ یگتسخ

DEF

the feeling of exhaustion that comes specifically from prolonged mental effort, thinking, or decision-making — not physical tiredness

Mental fatigue is different from sleepiness — you can be physically fine but unable to think clearly. Language learners experience it intensely after using a second language all day. Recognising it helps you respond intelligently.

ی مسج یگتسخ هن دی آیم یری گامی مصت ای رکفت، ینالوط ین هذ شالت زا صوصخ هب هک یگتسخ س اسح
ینک رکف حضاو یناوتن اما یشراب بوخ ی مسج رظن زا یناوتلیم تسا توافتم یگدول آب اوخ اب

After six hours of meetings in English, she suffered from severe mental fatigue.

درب جنر دیدی ش ین هذ یگتسخ زای سی لگنا هب هسلج تعاس شش زا دعب

Calm audio is ideal for mental fatigue — your ears keep learning even when your brain is tired.

یری گدای هب تسا هتسخ تزغم یتقوی تحت تی اهل شوگ تسال آهدی ین هذ یگتسخ یارب مارا ی ادص .

دن هدلیم همادا

3

to unwind

ندیسر شمارآ هب نتفرگ مارآ

DEF

to gradually relax after a period of tension, activity, or stress; to allow the body and mind to return to a calm state

Unwind is gentler than decompress — it suggests a slower, more organic relaxation, like a spring slowly releasing. The best kind of English practice for tired evenings.

هب تشگزاب یارب نهذو ندب هب نداد هزاجا؛ سرتسا ای تیلاعف، شنت زا یاهرود زا دعب نتفرگ مارآ چیردت هب مارآ تلاح.

دهلیم داهنشپ ار رتلیعی بط و رتدنک شمارآ کی تسا راشف شهاک زارتامالم

She unwound every evening with thirty minutes of this podcast before bed.

ل بق بش ره .

تفرگلم مارآ تسکداپ نی اهقیقدی س اب باوخ زا

English doesn't always have to be an effort — sometimes the best practice is simply unwinding with calm content.

نیرتهب یهاگ .

تسا مارآ یواو تجم اب نتفرگ مارآ طقف نیرمت

4

burnout

نمزم یگتسخ یلغش یگدوسرف

DEF

a state of chronic exhaustion caused by prolonged stress — physical, emotional, and mental depletion

Burnout is now widely used in English — it is the word for when decompressing is no longer enough and you need a complete stop. Knowing the word helps you recognise and name the experience before it gets worse.

ینهذو یفطاع، میسج هیلخت تدملمنالوط سرتسا زایشان نمزم یگتسخ تلاح کی

تسین یفاک رگی دشمارآ هک ینامزی ارب یاهملک دوشلم هدافتسا ایسیلگنا رد هدرتسگ روطلاه نونکا

Many language learners experience burnout if they push too hard without rest — the solution is prevention.

یگدوسرف راجد دنروای راشف یلیخ تحارتسا نودب رگا نازومآب زایرای سب .

تسا یریگشیپ لحر دنوشلم یلغش

She recognised the signs of burnout early and took a week away from all English study.

تفرگ هلصاف یسیلگنا دعالطم زا هتفه کی و داد صیخشت دوزار نمزم یگتسخ مئالع

5

to switch off

ندیرب اهلی نارگن و راک زا نهذ ندرک شوماخ

DEF

to stop thinking about work or responsibilities and allow your mind to rest completely

Switch off is the mental version of turning a device off. In English, we say we need to switch off — from email, from study, from pressure. Crucial for sustainable learning: if you cannot switch off, you cannot truly rest.

دینک تحارتسالماک نهذ نداد هزاج و اهتیلوئسم ای راک هب ندرک رکف ندرک فقوتم
راش ف، هعلاطم، لی می زا مینک شوماخ دی اب می و گلی می سی لگن رد. هاگتسد کی ندرک شوماخ ین هذ هخسن

After an intense week of English study, spend Saturday doing something that lets you switch off completely.

امش هب هک دینک یراک فرص از هب نش، سی لگن اهدرف هعلاطم هتفه کی زا دع ب .
دینک شوماخ ارنات نهذالماک دهلم هزاج

She found it almost impossible to switch off until she started leaving her phone in another room.

یرگی دقات ا رد ار شیشوگ درک عورش هکنیا ات دینک شوماخ ار شن هذ دوب نکم مریغ اب یرقت .
دراذگب

6

to recharge your batteries

ندرک یبایزاب ار هتفر تسد زا یژنا اهلیرتاب ندرک ژراش

DEF

to rest and recover your energy so that you can function well again

Recharge your batteries is a vivid mechanical metaphor that everyone understands. Rest is not laziness — it is maintenance. The battery needs to be recharged before it can power anything. Apply this directly to English learning: rest is part of the process.

دینک لمع بوخ هرابود دیناوتب هکنیا یارب یژنا یبایزاب و تحارتسا
دیناوتب ات دوش ژراش دی اب یرتاب. تسایرادهگن تسین یلبنت تحارتسا. حضاو یکی ناکم هراعتسا
دینک هیذغت اریزیچ

Take the weekend off to recharge your batteries — you will study better on Monday.

درک دیواخ هعلاطم رتهب هب نشود دوش ژراش نات اهلیرتاب ات دینک تحارتسا هتفه رخآ

She spent the holiday completely recharging her batteries and came back to English practice feeling energised.

نیرمت هب یژنا اب و درک شیهلیرتاب لماک ژراش فرص ارناتالی طعت .
تتشگرب سی لگن ا

7

headspace

ی رکف تی فرظ ین هذ ی اضف

DEF

the mental and emotional capacity to think clearly, deal with things, or be present — not to be confused with the app

Headspace is informal and modern — it means the space in your mind that allows you to function. When you are overwhelmed, you have no headspace. Rest, calm, and simplicity create headspace. Essential for anyone juggling learning with a busy life.

ندوب رضاح ای اهزیچ اب هل باقم ،حضاو ندرک رکف یارب ی فطاع و ین هذ تی فرظ
دینک لمع دهلم هزاج امش هب هک نهذ رد یی اضف ینعی نردم و ی مسرریغ

I need some headspace before I can think about my next English goal — the last few weeks have been exhausting.

ی اضف هب منک رکف میسی لگنا ی دعب فده هرابرد مناوتب هکنیا زال بق .
هدوب هدن نگاهتسخ هت شذگ هتفه دنچ مراد زاین ین هذ

Creating headspace is the first step — once your mind is clear, deciding how to practise becomes simple.

یری گامی صت ،تسا کاب ناتن هذ ی تقو و تسامدق نیلوا ین هذ ی اضف داجیا .
دوشایم هداس نی رمت هوحن هرابرد

8

to take it easy

دیروای راشف ناتدوخ هب یری گب مارآ

DEF

to relax, reduce your effort or pace, and avoid putting yourself under pressure

Take it easy is the instruction to be gentle with yourself — to slow down and not push. It is used as advice (take it easy this weekend), as a farewell (take it easy!), and as a general approach to life. Very common in informal English.

ناتدوخ هب ندروآ راشف زابانتجا و تعرس ای شالات شهاک ،ندرک مارآ
وی ظفاح ادخ ،هی صوت ناو نع هب .ندروای راشف و ندرک رتدنک ناتدوخ اب ندوب نابره یارب لمعل اروتسد
دوشایم هدافتسای گدنزی لک درکیور

After finishing a big exam, take it easy for a few days before you start the next challenge.

اری دعب شلاچ هکنیا زال بق دیروای راشف ناتدوخ هب زور دنچ ،گرزب ناحتم کی مامتازا دعب .
دینک عورش

She learned to take it easy with English on weekends and found that she came back much fresher on Monday.

رتباداش یلیخ هب نشود هک تفایرد و یری گب مارآ یسی لگنا اب اهافته رخآ تفرگ دای .
ددرگی مرب

9

to clear your head

دیوش اهری نارگن و سرتسا زا دینک کاپ ار نات نهذ

DEF

to remove stress, worry, or mental clutter by doing something relaxing or physical

Clear your head is about active rest — a walk, a swim, a conversation with a friend. It contrasts with passive rest (just sitting). English learners find that physical activity clears the head and makes language acquisition happen more efficiently afterward.

ی.مسج ای شخبام آرای را کماچنا اب ی نهذ ی گتخی رامرد ای ی نارگن، سرتسا ندر ب ن ی ب زا
ل ع ف ن م تحارتسا ل باقم رد. تسود کی اب هملاکم، انش، یورهادی پ کی تسالاعف تحارتسا هرابرد

When study feels overwhelming, go for a walk to clear your head before coming back to it.

ن. آ ه ب نتشگر ب ز ا ل ب ق دینک یورهادی پ نات نهذ ندرک کاپ یارب، دنکلی م ی نیگن س ساسح ا د ع ل ا ط م ی ت ق و .

She went for a run every morning to clear her head and found that her English conversations flowed much better afterwards.

تفایرد و دنک کاپ ار شنهذ ات دیولیم حبص ره .
تفایلی م نایرج رتهب یلیخ ن آ زا دع ب شیس ی ل گن ا ی اهله م ل ا کم هک

10

restoration

قی م ع ی اوق دیدجت ی بایزاب

DEF

the process of recovering your mental and physical strength after it has been depleted

Restoration is slightly more formal than rest — it implies a deeper renewal. In the context of mental health and sustainable learning, restoration means not just stopping but actively rebuilding. Sleep, nature, and social connection are all restorative.

هدش هیلخت هکنی زا دع ب ی مسج و ی نهذ تردق ی بایزاب دن آرف
ی زاسزاب هنالاعف هکل ب ندش فقوتم طقف هن. دراد رتاقی م ع دیدجت رب تلال د تحارتسا زا رتلی م سرری م ک
ندرک

Real restoration requires more than a short break — it means giving your mind genuine space to rebuild.

نات نهذ هب ی نیعی دراد زاین هاتوک هفقو کی زا رتشیب ی عقاو ی بایزاب .
دیهدب ی زاسزاب یارب ی عقاو ی اضف

She approached rest as restoration — not just switching off, but actively choosing activities that genuinely renewed her.

طقف هن دیلی م قی م ع ی اوق دیدجت ناو ن ع هب ار تحارتسا .
ندرکلی م دیدجت ار و اعقاو هک ی اهلیت ی لاعف باختنا هنالاعف هکل ب، ندرک شوماخ