

VOCABULARY · EPISODE 71

Mics Off 2 Work Isn't Everything

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

10 words

Your English Toolbox

1

work-life balance

ی صخشی گدنز و راک نزاوت ی گدنز و راک نیب لداعت

DEF

the healthy distribution of time and energy between professional responsibilities and personal life, rest, relationships, and wellbeing

Work-life balance is one of the most discussed concepts in modern English — it appears in job interviews, wellness conversations, and cultural critiques of hustle culture. Knowing how to discuss it naturally is essential for professional English.

هافر و طب اور، تحارت سا، ی صخشی گدنز و ی اهفرح ی اهت ی لوی س م نیب ی ژرنا و نامز مل اس عی زوت
ت سا نردم ی سی لگن رد می هافم نی رت زی گن ارب اتح ب زا ی کی

Work-life balance is not about working less — it is about not letting work take everything.

نت فرگ ی ارب راک هب ندادن هزاجا هرابرد تسین ندرک راک رتمک هرابرد ی گدنز و راک نیب لداعت .

ت سا زیچ هم

She finally found her work-life balance when she started treating English study as part of her personal time, not a chore.

دنک ی قلت شالی صخشی تقو و زا ی صخشی اری سی لگن ا هعلاطم درک عورش ی تقو .

درک ادیپ ارشالی گدنز و راک نزاوت

2

to draw the line

ندرک نییعت صخشم دح کی ندیشک زمرق طخ

DEF

to set a limit on what you are willing to accept or do; to decide that something has gone far enough

Draw the line is the moment of self-assertion — you are saying 'this is where I stop'. Essential for professional conversations about workload, boundaries, and expectations. One of the most useful idioms for assertive English.

ی فاک هزادنا هب ی زیچ هک نت فرگ می مصت؛ ندرک نییعت ی هد ماجنا ای یری ذپب یرضاح هچنآ ی ارب ی تی دودحم
هت فرشیپ

موشلی فقومت هک تساج نیای یی و گلی می راد تسا دوجو زاربا هظحل

She drew the line at working weekends — that time was for her family and her English practice.

دوب شالی سی لگن نی رمت و شاهداوناخ ی ارب نامز نآ دیشک زمرق طخ هتفه رخ ندرک راک ی ارب .

Learning when to draw the line is as important as knowing how to work hard.

یری گدای .

ت سا مهم ندرک راک تخس ی گنوگچ نت سن ناد هزادنا هب ینک نییعت صخشم دح کی دیاب هک ی تقو

to set boundaries

3

نی‌یعت درک دی‌هاوخن و درک دی‌هاوخن لوبق هچن آه رابردی حضاوی اهاتی دودحم ندرک نی‌یعت اهزرم ندرک

DEF

to establish clear limits about what you will and will not accept — in relationships, work, or social situations

Set boundaries is the modern self-care and professional phrase. In English-speaking work culture, the ability to set and communicate boundaries is seen as a professional competence, not a personal weakness. 'I do not check emails after 6pm', 'I prefer not to discuss that' — these are boundary statements that native speakers express directly.

ی‌اهاتی عقوم ای راک، طباور رد درک دی‌هاوخن و درک دی‌هاوخن لوبق هچن آه رابردی حضاوی اهاتی دودحم نی‌یعت ی‌عامتجا

ی‌اه‌فرح و دوخ زا تب‌قارم نردم ترابع

Set boundaries at work clearly and early — it is easier to maintain them than to establish them later.

هلحرم رد اهن آه رارقرب زا رتناس آه نآ ظفح دینک نی‌یعت دوز و حضاوی راک رد ار اهزرم .

ت‌س‌ا‌د‌ع‌ب

She set firm boundaries around her working hours and found that her productivity and wellbeing both improved.

ی‌روه‌ره‌ب مه هک تف‌ای‌رد و درک نی‌یعت شی‌راک تا‌ع‌اس ه‌راب‌ردی مک‌حم ی‌اه‌تی دودحم .

دش رت‌هب شه‌افر مه و

to switch off

4

طابت‌را عطق‌ان‌هذ اه‌تی‌ل‌وئ‌س‌م ای راک هب ندرک رکف‌زا ندیشک تسد ن‌هذ ندرک شو‌ماخ ندرک تح‌ارت‌سا و ندرک

DEF

to stop thinking about work or responsibilities — to mentally disconnect and rest

Switch off is the recovery phrase. In an always-connected professional world, the ability to switch off — to genuinely not think about work during non-work hours — is increasingly rare and increasingly important. Research shows that inability to switch off leads to burnout, poorer decisions, and reduced creativity.

ندرک تح‌ارت‌سا و ندرک طابت‌را عطق‌ان‌هذ اه‌تی‌ل‌وئ‌س‌م ای راک هب ندرک رکف‌زا ندیشک تسد

ی‌دوب‌هب ترابع

Switching off fully after work makes you more effective during work — rest is not a reward, it is a tool.

ش‌اد‌اپ کی تح‌ارت‌سا دن‌کلیم رترت‌م راک نی‌ح رد ار امش راک زا د‌ع‌ب طابت‌را ل‌م‌اک عطق .

ت‌س‌ا‌را‌ز‌با کی، ت‌س‌ی‌ن

She struggled to switch off and found herself checking emails until midnight before deciding to set a cut-off time.

همین ات هک تف‌ای‌لیم ار شوخ و تشاد ی‌راوشد ش‌ن‌هذ ندرک شو‌ماخ ی‌ارب .

دنک نی‌یعت ن‌ای‌اپ نامز کی دری‌گب می‌مصت هکن‌یا زا ل‌ب‌ق دن‌کلیم ی‌سررب ار اه‌ل‌می‌ا بش

to burn out

5

زاشی ب راک زایشان ی فطاع ای ی مسج ی گتسخ زا ی تلاح هب ندرک ادی پ ی لغش ی گدوسرف
ندی سر ی نالوط دح

DEF

to reach a state of physical or emotional exhaustion — caused by prolonged overwork or chronic stress without adequate recovery

Burn out is the overwork result verb. Burnout is now recognised as a significant occupational health issue. In English-speaking professional contexts, talking about burnout is increasingly normalised — seeking help for it is not weakness but awareness. Prevention involves consistent rest, clear limits, and sustainable pace.

نودب نمزم سرتسا ای نالوط دح زاشی ب راک زایشان ی فطاع ای ی مسج ی گتسخ زا ی تلاح هب ندی سر
یفاک دوبهب
دح زاشی ب راک هجیتن لعف

Burning out helps no one — maintain a sustainable pace rather than a heroic one.

دی نک ظفح رادی اپ تعرس کی هانامرهق تعرس کی یاج هب دنکلی من کم کی سک هب ی گدوسرف

She burned out after three months of sixty-hour weeks and needed six months to recover fully.

الماک ات تشاد زاین هام شش هب و دش هدوسرف هت عاس تصش ی اهلهتفه زا هام هس زا دعب .
دب ای دوبهب

6

flexible working

دنراد ناشراک ناکم ای نامز رب یرتشی ب لرتنک نادنمراک هک ی بی ترت ری ذب فاطعنا راک

DEF

an arrangement in which employees have more control over when, where, or how much they work

Flexible working is the modern employment concept. It encompasses remote work, flexible hours, compressed work weeks, and part-time arrangements. In English-speaking professional contexts, being able to discuss and negotiate flexible working is an important language skill. The vocabulary includes: 'working from home', 'hybrid working', 'flexitime', 'compressed hours'.

دنراد ناشراک ناکم ای نامز رب یرتشی ب لرتنک نادنمراک نآ رد هک ی بی ترت
نردم ی م ادختسا موهفم

Flexible working requires trust — demonstrate reliability and it becomes easier to negotiate.

دوش ای م رت اناسا هرکاذم و دی هد ناشن ار ندوب دامتعا ل باق دراد دامتعا هب زاین ری ذب فاطعنا راک .

She negotiated flexible working when she returned from maternity leave and managed to keep her career on track.

تسناوت و درک هرکاذم ری ذب فاطعنا راک تشگرب نامیازی صخرم زا ی تقو .
دنک ظفح ار شاه فرح ری سم

7 to prioritise

7

دیاب و دنتسه رتامهم اهاتیلوئسم ای فیاظو مادک هک نتفرگ میمصت ندرک یدن باتیولوا
دنوش ماجنا لوا

DEF

to decide which tasks or responsibilities are most important and should be done first

Prioritise is the productivity verb. When everything feels urgent, the ability to prioritise — to distinguish between what is important and what is merely pressing — is a critical professional skill. In English, this is often discussed explicitly: 'What are your priorities this week?', 'Can we discuss how to prioritise this?'

دنوش ماجنا ادتبا دیاب و دنتسه رتامهم اهاتیلوئسم ای فیاظو مادک هک نتفرگ میمصت
یروا ره ب لعف

Prioritise ruthlessly — not everything that feels urgent actually is.

هنام حرلوب .

تسه اعقاو دسرلوم رظن هب یروف هک یزیچ همه هن دینک یدن باتیولوا

She learned to prioritise her tasks by asking: which of these will matter in six months?

:
دهاوخ تیهامه ارگی د هام شش رده نیازا کی مادک: دنک یدن باتیولوا ندی سرپ اب ارش فیاظو تفرگ دای

تشاراد

8

8 to delegate

ندرک رانگاویرگی د صخش هب ار تیلوئسم ای هفیظو کی ندرک رای تخا ضیوفت

DEF

to assign a task or responsibility to someone else — freeing yourself to focus on higher-priority work

Delegate is the management verb. Many professionals struggle to delegate because they believe no one else will do the task as well as they would. But the inability to delegate is itself a professional limitation. In English, delegation comes with clear communication: what needs to be done, by when, and to what standard.

تیلوولوا اب راک رب زکرم تیارب ناتدوخ ندرک دازا یرگی د صخش هب تیلوئسم ای هفیظو کی ندرک رانگاویر.
رتالاب
تیری دم لعف

Delegate tasks that others can do well so you can focus on what only you can do.

ماجنا دیناوتلیم امش طقف هچنآ رب دیناوتب ات دینک ضیوفت دنهد ماجنا یبوخ هب دنناوتلیم نارگی د هک ار فیاظو
دینک زکرم تیهامه

She learned to delegate by accepting that 'good enough' done by someone else was better than 'perfect' done too late.

یفاک هزادنا هب هکنیا نتفریذپ اب دنک ضیوفت تفرگ دای .
تسا هدش ماجنا ریدی لیخ لامک زارتهب هدش ماجنا یرگی د صخش طسوت بوخ

9

to clock off

ندز تمالع ار یراک زور نایاپ نتفر و ندرک مامت ار راک نتفر نوریب راک زا

DEF

to finish work and leave — to mark the end of the working day

Clock off is the informal phrase for finishing work. Originally it referred to punching out on a time clock. Now it is used broadly for ending work — whether leaving an office, logging off a system, or mentally transitioning out of work mode. 'I clocked off at five' or 'I try to clock off by six' are natural professional phrases.

یراک زور نایاپ ندز تمالع نتفر و راک ندرک مامت

راک هب نداد نایاپ یارب یمسرریغ تراپع

Clock off at a consistent time each day — routine end-times protect your personal time and signal your limits.

نامز لومعم نایاپ یا هل نامز دیورب نوریب راک زا تبات نامز کی رد زور ره .
دهدلم ناشن ار نات ای اهت ی دودحم و دن کلیم تظفاحم ار امش ی صخش

She made a rule to clock off by six o'clock and refused to answer work messages after that time.

یراک یا هلم ای پ هب نداد خساپ زا ن آ زا دعب و دورب نوریب راک زا شش تعاس ات هک درک عضو ی نوناق .
درک عانتما

to recharge your batteries

10

اریژنا و ندرک تحارتسا دیدش تیلاعف ای راک هرود کی زا دعب ندرک ژراش ار نات ای اهلیرطاب
ندرک یبایزاب

DEF

to rest and recover energy after a period of intense work or activity

Recharge your batteries is the energy recovery metaphor. Just as devices need to be recharged, people need rest to function at full capacity. In professional English, this phrase is used to talk about holidays, weekends, rest days, and any activity that genuinely restores energy. It normalises rest as necessary, not indulgent.

دیدش تیلاعف ای راک هرود کی زا دعب یژنا یبایزاب و ندرک تحارتسا

یژنا یبایزاب هراعسا

Recharge your batteries before a big project — you perform best when you are fully rested.

ار درکل مع نیرت هب دی اهدرک تحارتسا ال ماک یتقو دینک ژراش ار نات ای اهلیرطاب گرزب هژورپ کی زا لبق .
دی راد

She took a long weekend to recharge her batteries and returned to work more focused than she had been in months.

یرتشیب زکرم ت اب و تفرگ ش ای اهلیرطاب ژراش یارب ینالوط هتفه رخآ کی .
تشگزاب راک هب اهلام هب تبسن