

# The ANXIETY related to languages that nobody names. Four ways to FIX IT.

English learning resource · FA

## Key words & expressions · English + Persian

12 learning entries

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

### 1 to go off

به صدا درآمدن · فعال شدن

#### DEF

To begin making a loud warning sound.

*For alarms, go off means activate, not stop working.*

#### FA

برای شروع یک صدای هشدار بلند.

برای آلارم، خاموش کردن به معنای فعال کردن است، نه توقف کار.

*The smoke detector goes off when the toast burns.*

وقتی نان تست می سوزد، ردیاب دود خاموش می شود.

*My alarm went off at six this morning.*

ساعت شش صبح امروز زنگ ساعت من به صدا درآمد.

### 2 evaluation apprehension

دلهره ارزیابی

#### DEF

Fear or anxiety caused by being watched or judged while performing.

*A psychology term especially relevant to language learning and public performance.*

#### FA

ترس یا اضطراب ناشی از تماشا یا قضاوت در حین اجرا.  
یک اصطلاح روانشناسی مخصوصا مربوط به یادگیری زبان و عملکرد عمومی است.

*Evaluation apprehension can make familiar words disappear.*

دلهره ارزیابی می تواند کلمات آشنا را ناپدید کند.

*The supportive group reduced her evaluation apprehension.*

گروه حامی، نگرانی از ارزیابی او را کاهش داد.

### 3 to lose access to something

از دست دادن دسترسی به چیزی

#### DEF

To become temporarily unable to use or reach something.

*Here it describes skills that anxiety makes difficult to retrieve.*

#### FA

به طور موقت ناتوان از استفاده یا رسیدن به چیزی.  
در اینجا مهارت هایی را توصیف می کند که اضطراب ارزیابی آنها را دشوار می کند.

*Under pressure, you may lose access to your sense of humour.*

تحت فشار، ممکن است دسترسی به حس شوخ طبعی خود را از دست بدهید.

*Stress made him lose access to words he knew well.*

استرس باعث شد که دسترسی به کلماتی را که به خوبی می دانست از دست بدهد.



## 4

**background noise**

نویز پس زمینه

## DEF

A continuous sound or influence that stays in the background.

*Often used figuratively for worries that consume attention.*

## FA

*Anxiety has become the background noise of modern life.**Notifications create constant mental background noise.*

یک صدا یا تأثیر پیوسته که در پس زمینه باقی می ماند.  
اغلب به صورت مجازی برای نگرانی هایی که توجه را از بین می برند استفاده می شود.

اضطراب به سر و صدای پس زمینه زندگی مدرن تبدیل شده است.

اعلان ها نویز پس زمینه ذهنی ثابتی ایجاد می کنند.

## 5

**decision fatigue**

خستگی تصمیم

## DEF

Reduced ability to make good decisions after making too many choices.

*A common psychology and productivity collocation.*

## FA

*Decision fatigue drains the energy you need for English.**She avoids decision fatigue by planning meals in advance.*

کاهش توانایی تصمیم گیری خوب پس از انتخاب های زیاد.  
روانشناسی مشترک و ترکیب بهره وری.

خستگی تصمیم گیری انرژی مورد نیاز زبان انگلیسی را تخلیه می کند.

او با برنامه ریزی وعده های غذایی از قبل از خستگی تصمیم گیری جلوگیری می کند.

## 6

**to drain mental energy**

برای تخلیه انرژی ذهنی

## DEF

To gradually use up someone's capacity to think or concentrate.

*Drain creates the image of liquid slowly leaving a container.*

## FA

*Constant alerts drain mental energy.**Worrying about every mistake drains your mental energy.*

استفاده تدریجی از ظرفیت فردی برای فکر کردن یا تمرکز کردن.  
تخلیه تصویر مایعی را ایجاد می کند که به آرامی از ظرف خارج می شود.

هشدارهای مداوم انرژی ذهنی را تخلیه می کند.

نگرانی در مورد هر اشتباهی انرژی ذهنی شما را تخلیه می کند.

## 7

**to stay braced**

مهاربند ماندن

## DEF

To remain physically or mentally tense in preparation for danger.

*Braced suggests the body is expecting an impact.*

## FA

*The body stays braced while it waits for an all-clear.**He noticed that his shoulders stayed braced all day.*

برای آماده شدن برای خطر، تنش جسمی یا ذهنی را حفظ کنید.  
Braced نشان می دهد که بدن منتظر تأثیر است.

بدن در حالی که منتظر شفاف شدن است، پرانتز می ماند.

او متوجه شد که شانه هایش در تمام طول روز پرانتز می ماند.



8

**an all-clear**

کاملاً واضح

DEF

A signal that a dangerous situation has ended.

*Often used with give or wait for.*

FA

سیگنالی مبنی بر پایان یک موقعیت خطرناک.  
اغلب با دادن یا صبر کردن استفاده می شود.

*Your nervous system is waiting for an all-clear.*

سیستم عصبی شما در انتظار یک وضعیت کاملاً روشن است.

*The police gave the all-clear after checking the building.*

پلیس پس از بررسی ساختمان کاملاً شفاف شد.

9

**the double breath**

نفس مضاعف

DEF

A calming technique using two inhales followed by one long exhale.

*Also known as a physiological sigh.*

FA

یک تکنیک آرام بخش با استفاده از دو دم و سپس یک بازدم طولانی.  
همچنین به عنوان آه فیزیولوژیکی شناخته می شود.

*Use the double breath before a difficult call.*

قبل از تماس دشوار از تنفس مضاعف استفاده کنید.

*Two double breaths helped her body settle.*

دو بار نفس کشیدن به بدنش کمک کرد تا جا بیفتد.

10

**to ground yourself**

خود را به لحظه حال برگرداندن

DEF

To reconnect with the present moment through the senses.

*Common in wellbeing contexts; it does not mean punish yourself.*

FA

برای ارتباط مجدد با لحظه حال از طریق حواس.  
رایج در زمینه های رفاه؛ این به معنای تنبیه خود نیست.

*Name five things you can see to ground yourself.*

پنج چیز را که می توانید ببینید تا خودتان را ثابت کنید نام ببرید.

*She grounded herself by feeling her feet on the floor.*

او با احساس پاهایش روی زمین، خود را زمین گیر کرد.

11

**a racing heart**

قلب تپنده

DEF

A heartbeat that feels unusually fast, often because of fear or excitement.

*Racing is figurative and very common with heart and thoughts.*

FA

ضربان قلب که به طور غیرمعمول سریع احساس می شود، اغلب به دلیل ترس یا هیجان.  
مسابقه تصویری است و با قلب و افکار بسیار رایج است.

*A racing heart does not always mean you are in danger.*

ضربان قلب همیشه به این معنی نیست که شما در خطر هستید.

*He took a slow breath and his racing heart settled.*

نفس آرامی کشید و قلب تندش آرام گرفت.



12

**to work overtime**

اضافه کار کردن

DEF

To work longer than normal; figuratively, to be excessively active.

*The episode uses it figuratively for an overactive alarm system.*

FA

برای کار بیشتر از حد معمول؛ به طور مجازی، بیش از حد فعال بودن.  
این قسمت از آن به صورت مجازی برای یک سیستم هشدار بیش فعال استفاده می کند.

*Her alarm system had been working overtime.*

سیستم دزدگیر او اضافه کار کرده بود.

*My imagination works overtime before important meetings.*

تخیل من قبل از جلسات مهم اضافه کار می کند.

