

# How to Win Against Anxiety Language Fear, Daily Life and 3 Daily Habits

English learning resource · FA

## Key words & expressions · English + Persian

12 learning entries

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

### 1 to fire an alarm

زنگ خطر را فعال کردن

#### DEF

To trigger the body's internal danger response.

*Fire is figurative here and means activate suddenly.*

#### FA

*A difficult conversation can fire an alarm in the brain.*

*The unexpected question fired his internal alarm.*

برای تحریک واکنش خطر داخلی بدن.  
آتش در اینجا مجازی است و به معنای فعال شدن ناگهانی است.

یک مکالمه دشوار می تواند زنگ خطری را در مغز ایجاد کند.

سوال غیرمنتظره زنگ داخلی او را به صدا درآورد.

### 2 threat detection

تشخیص تهدید

#### DEF

The brain's process of noticing possible danger.

*A common psychology collocation.*

#### FA

*Chronic anxiety rewires the brain toward threat detection.*

*Lack of sleep can make threat detection oversensitive.*

فرآیند مغز برای تشخیص خطر احتمالی.  
ترکیب روانشناسی رایج

اضطراب مزمن مغز را دوباره به سمت تشخیص تهدید هدایت می کند.

کمبود خواب می تواند تشخیص تهدید را بیش از حد حساس کند.

### 3 the output gap

شکاف خروجی

#### DEF

The difference between what a learner understands and what they can produce.

*Useful in language learning: receptive knowledge can be larger than spoken output.*

#### FA

*Anxiety can widen the output gap.*

*Regular speaking practice gradually closes the output gap.*

تفاوت بین آنچه یادگیرنده می فهمد و آنچه می تواند تولید کند.  
مفید در یادگیری زبان: دانش دریافتی می تواند بزرگتر از خروجی گفتاری باشد.

اضطراب می تواند شکاف خروجی را بیشتر کند.

تمرین منظم صحبت کردن به تدریج شکاف خروجی را از بین می برد.



## 4

## to label an emotion

برچسب زدن به یک احساس

## DEF

To identify and name a feeling with words.

*Research often calls this affect labelling.*

## FA

برای شناسایی و نامگذاری یک احساس با کلمات.  
تحقیقات اغلب این را برچسب گذاری تأثیر می نامند.

*Label the emotion instead of pushing it away.*

به جای اینکه احساسات را کنار بزنید، برچسب بزنید.

*She labelled the emotion as fear rather than failure.*

او این احساس را به جای شکست، ترس نامید.

## 5

## amygdala activation

فعال سازی آمیگدال

## DEF

Activity in the brain region involved in processing threat and emotion.

*A technical term that should be explained rather than memorised alone.*

## FA

فعالیت در ناحیه مغز که در پردازش تهدید و احساسات نقش دارد.  
یک اصطلاح فنی که به جای حفظ کردن به تنهایی باید توضیح داده شود.

*Labelling feelings can reduce amygdala activation.*

برچسب زدن به احساسات می تواند فعال شدن آمیگدال را کاهش دهد.

*Slow breathing may lower the body's threat response.*

تنفس آهسته ممکن است پاسخ تهدید بدن را کاهش دهد.

## 6

## to separate alarm from assessment

برای جدا کردن زنگ هشدار از ارزیابی

## DEF

To distinguish an emotional reaction from a rational evaluation.

*A practical contrast: the body can signal danger when no physical threat exists.*

## FA

برای تشخیص یک واکنش عاطفی از یک ارزیابی منطقی.  
یک تضاد عملی: وقتی هیچ تهدید فیزیکی وجود نداشته باشد، بدن می تواند علامت خطر بدهد.

*Separate the alarm from the assessment before you respond.*

قبل از پاسخ دادن، زنگ هشدار را از ارزیابی جدا کنید.

*His alarm said danger, but his assessment said the room was safe.*

زنگ هشدار او خطر را نشان می دهد، اما ارزیابی او می گوید اتاق امن است.

## 7

## to push a feeling away

برای دور کردن یک احساس

## DEF

To try to suppress or avoid an emotion.

*A common phrasal pattern; pushing feelings away can make them stronger.*

## FA

تلاش برای سرکوب یا اجتناب از یک احساس.  
یک الگوی عبارتی رایج؛ دور کردن احساسات می تواند آنها را قوی تر کند.

*Do not push the anxiety away—name it.*

اضطراب را از خود دور نکنید - آن را نام ببرید.

*She stopped pushing the feeling away and listened to it.*

او از کنار زدن این احساس دست کشید و به آن گوش داد.



## 8

**to walk past the alarm**

با وجود هشدار درونی اقدام کردن

## DEF

To act despite the body's warning response.

*A metaphor for courage: the alarm may remain, but it no longer controls behaviour.*

## FA

علیرغم پاسخ هشدار بدن عمل کنید.

استعاره ای از شجاعت: زنگ خطر ممکن است باقی بماند، اما دیگر رفتار را کنترل نمی کند.

*He walked past the alarm and spoke anyway.*

از جلوی زنگ ساعت گذشت و به هر حال صحبت کرد.

*Every small conversation helps you walk past the alarm.*

هر مکالمه کوچک به شما کمک می کند تا از زنگ هشدار عبور کنید.

## 9

**to speak anyway**

به هر حال صحبت کردن

## DEF

To speak despite fear, uncertainty or imperfect language.

*Anyway emphasises that the action happens despite the difficulty.*

## FA

صحبت کردن با وجود ترس، عدم اطمینان یا زبان ناقص.  
به هر حال تاکید می کند که عمل با وجود سختی اتفاق می افتد.

*Her voice shook, but she spoke anyway.*

صدایش می لرزید، اما به هر حال حرف می زد.

*You do not need to feel fearless to speak anyway.*

به هر حال برای صحبت کردن نیازی به احساس نترسی ندارید.

## 10

**a rational assessment**

یک ارزیابی منطقی

## DEF

A calm evaluation based on evidence rather than immediate emotion.

*Often contrasts with an emotional reaction.*

## FA

ارزیابی آرام بر اساس شواهد به جای احساسات فوری.  
اغلب با یک واکنش عاطفی در تضاد است.

*Ask whether the threat is real as part of a rational assessment.*

پرسید که آیا تهدید به عنوان بخشی از یک ارزیابی منطقی واقعی است یا خیر.

*A rational assessment showed that the mistake was minor.*

یک ارزیابی منطقی نشان داد که اشتباه جزئی بوده است.

## 11

**to rewire the brain**

برای سیم کشی مجدد مغز

## DEF

To gradually change habitual neural patterns through repeated experience.

*Usually figurative in everyday educational language.*

## FA

تغییر تدریجی الگوهای عصبی معمول از طریق تجربه مکرر.  
معمولا در زبان آموزشی روزمره تجسمی است.

*Repeated avoidance can rewire the brain toward fear.*

اجتناب مکرر می تواند مغز را دوباره به سمت ترس هدایت کند.

*Positive practice helps rewire the brain for confidence.*

تمرین مثبت به تقویت مجدد مغز برای اعتماد به نفس کمک می کند.



12

**a small act of courage**

یک عمل کوچک شجاعانه

DEF

A modest action taken despite fear.

*A useful collocation that recognises everyday bravery.*

FA

*Speaking in a new language is a small act of courage.**Asking for clarification was her small act of courage.*

اقدامی متواضعانه که با وجود ترس انجام شد.  
یک ترکیب مفید که شجاعت روزمره را تشخیص می دهد.  
صحبت کردن به زبان جدید یک عمل کوچک شجاعانه است.  
درخواست توضیح، اقدام کوچک شجاعانه او بود.

