

turn down the noise

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

10 learning entries

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

1

to turn down the noise

سر و صدا را کم کردن

DEF

To reduce unwanted sound or mental distraction.

Used literally for volume and figuratively for thoughts or information overload.

FA

برای کاهش صدای ناخواسته یا حواس پرتی ذهنی.
به معنای واقعی کلمه برای حجم و به صورت مجازی برای افکار یا اضافه بار اطلاعات استفاده می شود.

Ten minutes of silence can turn down the noise.

ده دقیقه سکوت می تواند سر و صدا را کم کند.

She turned down the mental noise before the interview.

او صدای ذهنی را قبل از مصاحبه رد کرد.

2

background chatter

پچ پس زمینه

DEF

Low-level conversation or thoughts that continue without being the main focus.

Can refer to actual voices or repetitive mental activity.

FA

مکالمه سطح پایین یا افکاری که بدون تمرکز اصلی ادامه می یابند.
می تواند به صداهای واقعی یا فعالیت ذهنی تکراری اشاره کند.

The background chatter left him exhausted.

پچ پس زمینه او را خسته کرد.

Close the apps and let the background chatter fade.

برنامه ها را ببندید و اجازه دهید پچ پس زمینه محو شود.

3

to tune in to something

توجه خود را به چیزی معطوف کردن

DEF

To direct your attention towards a sound, feeling or idea.

Originally connected with finding a radio frequency.

FA

برای اینکه توجه خود را به سمت یک صدا، احساس یا ایده هدایت کنید.
در ابتدا با یافتن فرکانس رادیویی مرتبط بود.

Tune in to the silence between the words.

با سکوت بین کلمات هماهنگ شوید.

She tuned in to what her body was telling her.

او با آنچه بدنش به او می گفت هماهنگ شد.



4

to broadcast

برای پخش

DEF

To send out a programme or message to a wide audience.

The episode also uses it metaphorically for repeated thoughts.

FA

برای ارسال یک برنامه یا پیام به مخاطبان گسترده.
این قسمت همچنین از آن به صورت استعاری برای افکار تکراری استفاده می کند.

The old fear was still broadcasting in his mind.

ترس قدیمی هنوز در ذهنش پخش می شد.

News stations broadcast around the clock.

ایستگاه های خبری شبانه روزی پخش می کنند.

5

to be on repeat

مدام تکرار شدن

DEF

To keep happening or playing again and again.

Informal expression from music and media controls.

FA

برای ادامه اتفاق یا بازی دوباره و دوباره.
بیان غیررسمی از موسیقی و کنترل رسانه.

The critical sentence had been on repeat for years.

حکم انتقادی سال ها تکرار می شد.

That song has been on repeat all morning.

آن آهنگ تمام صبح تکرار شده است.

6

to mispronounce a word

یک کلمه را اشتباه تلفظ کردن

DEF

To say a word with an incorrect pronunciation.

A normal part of learning; mis- is a productive prefix meaning wrongly.

FA

گفتن کلمه ای با تلفظ نادرست.
بخش عادی یادگیری؛ mis- یک پیشوند مولد به معنای اشتباه است.

She mispronounced a word and continued speaking.

کلمه ای را اشتباه تلفظ کرد و به صحبت ادامه داد.

Do not stop the conversation because you mispronounce one word.

گفتگو را متوقف نکنید زیرا یک کلمه را اشتباه تلفظ می کنید.

7

to choose the station

برای انتخاب ایستگاه

DEF

To decide which source or mental message receives your attention.

A metaphor based on selecting a radio station.

FA

تصمیم بگیرید که کدام منبع یا پیام ذهنی توجه شما را جلب کند.
استعاره ای بر اساس انتخاب ایستگاه رادیویی.

You can choose the station instead of accepting the noise.

شما می توانید به جای پذیرش نویز، ایستگاه را انتخاب کنید.

He chose a calmer station for his morning routine.

او ایستگاه آرام تری را برای برنامه صبحگاهی خود انتخاب کرد.



8

to become still

ساکن شدن

DEF

To gradually stop moving or become calm.

Still can describe the body, water, sound or the mind.

FA

*When the wind stops, the water becomes still.**Take one breath and let your mind become still.*

به تدریج از حرکت بازماند یا آرام شود.
هنوز می تواند بدن، آب، صدا یا ذهن را توصیف کند.

وقتی باد متوقف می شود، آب ساکن می شود.

یک نفس بکش و بگذار ذهنت ساکن شود.

9

the space between words

فاصله بین کلمات

DEF

The silence or pause separating spoken language.

Important for listening, rhythm and calm speech.

FA

*Notice the space between my words.**Good speakers are not afraid of the space between words.*

سکوت یا مکثی که زبان گفتاری را جدا می کند.
برای گوش دادن، ریتم و گفتار آرام مهم است.

به فاصله بین کلمات من توجه کنید.

سخنرانان خوب از فاصله بین کلمات نمی ترسند.

10

word by word

کلمه به کلمه

DEF

One word at a time, slowly and progressively.

A fixed adverbial phrase used for gradual reading, speaking or learning.

FA

*Build the sentence word by word.**She translated the message word by word.*

یک کلمه در یک زمان، به آرامی و به تدریج.
یک عبارت قید ثابت که برای خواندن تدریجی، صحبت کردن یا یادگیری استفاده می شود.

جمله را کلمه به کلمه بسازید.

او پیام را کلمه به کلمه ترجمه کرد.

