

Mindful English, Mindful Life

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

20 learning entries

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

1 speak English

انگلیسی صحبت کردن

DEF

To communicate using the English language.

This phrase is used to describe the act of using English to express thoughts, ideas, or information. It can imply varying levels of proficiency and comfort depending on context.

FA

When was the last time you spoke English and actually enjoyed it?

Think about that when you speak English.

با استفاده از زبان انگلیسی ارتباط برقرار کردن.
می تواند بسته به زمینه، سطوح مختلفی از مهارت و راحتی را نشان دهد.

آخرین باری که انگلیسی صحبت کردی و واقعا لذت بردی کی بود؟

به آن فکر کن وقتی انگلیسی صحبت می کنی.

2 for a living

برای امرار معاش

DEF

As a means of earning money or making a living.

This phrase is used to describe one's occupation or how someone earns their income. It often implies a regular or primary source of income.

FA

I teach this language for a living.

So if it happens to you, imagine the person who is three months into learning it.

پس اگر برای شما اتفاق افتاد، شخصی را تصور کنید که سه ماه است در حال یادگیری آن است.

به عنوان وسیله ای برای کسب درآمد یا امرار معاش.
شغل یا نحوه کسب درآمد فرد را توصیف می کند.

من این زبان را برای امرار معاش تدریس می کنم.

3 take with you

با خود بردن

DEF

To carry or bring something along with you.

This phrase is often used metaphorically to mean retaining information or lessons learned, in addition to its literal meaning of physically carrying something.

FA

Everything we talk about today, you can take with you.

So if a word catches you today, you know exactly where to find it.

چیزی را با خود حمل یا همراه بردن.
اغلب به صورت استعاری برای حفظ اطلاعات یا درس های آموخته شده استفاده می شود.

هر چیزی که امروز درباره اش صحبت می کنیم، می توانی با خود ببری.

پس اگر امروز کلمه ای تو را جذب کرد، دقیقا می دانی کجا آن را پیدا کنی.



4

switch off

خاموش کردن · قطع کردن

DEF

To stop paying attention or to disconnect mentally.

To turn off a device or machine.

In a figurative sense, it means to stop focusing or engaging with something mentally. Literally, it refers to turning off electrical devices.

FA

توقف توجه یا قطع ارتباط ذهنی.

به صورت استعاری به معنای توقف تمرکز یا درگیر شدن ذهنی است.

And that is exactly why they switch off.

و این دقیقاً دلیلی است که آنها قطع می‌کنند.

Right. So let's strip all of that away.

درست است. پس بیایید همه آن را کنار بگذاریم.

5

paying attention

توجه کردن

DEF

Focusing one's mind on something.

Being aware of or noticing something.

This phrase emphasizes the act of concentrating or being mindful of the present, often used in contexts of learning or mindfulness.

FA

تمرکز ذهن بر روی چیزی.

بر عمل تمرکز یا آگاهی از حال حاضر تأکید دارد.

Mindfulness is just this: paying attention to the present moment, without judging it.

ذهن‌آگاهی فقط همین است: توجه به لحظه حال، بدون قضاوت.

You are here. You notice you are here.

شما اینجا هستید. متوجه می‌شوید که اینجا هستید.

6

in the present moment

در لحظه حال

DEF

Existing or occurring in the current time.

Being fully aware and engaged with the current experience.

This phrase is often used in mindfulness and meditation contexts to emphasize being fully present and attentive to the current experience without distraction.

FA

وجود داشتن یا رخ دادن در زمان حال.

اغلب در زمینه‌های ذهن‌آگاهی برای تأکید بر حضور کامل استفاده می‌شود.

Okay, but Martin, when I am speaking English, I am not "in the present moment."

باشه، اما مارتین، وقتی انگلیسی صحبت می‌کنم، "در لحظه حال" نیستم.

You are everywhere except in the actual conversation.

شما همه جا هستید به جز در گفتگوی واقعی.



7

room to breathe

فضا برای نفس کشیدن

DEF

Space or freedom to act or think without pressure.

Allowing something to develop or progress naturally.

This phrase is often used metaphorically to describe giving someone or something the freedom to grow or develop without constraints.

FA

فضا یا آزادی برای عمل یا فکر کردن بدون فشار.

به صورت استعاری برای توصیف آزادی برای رشد یا توسعه استفاده می‌شود.

You are giving the sentence room to breathe.

شما به جمله فضا برای نفس کشیدن می‌دهید.

The English you already speak, with its little cracks, is not broken.

انگلیسی که قبلاً صحبت می‌کنید، با ترک‌های کوچک آن، شکسته نیست.

8

at ease

راحت · آسوده

DEF

Feeling comfortable and relaxed.

Free from worry or anxiety.

This phrase is often used to describe a state of relaxation or comfort, both physically and mentally.

FA

احساس راحتی و آرامش.

وضعیت آرامش یا راحتی را توصیف می‌کند.

Relaxed. At ease.

آرام. آسوده.

Learn English the way you would enjoy a warm evening — not the way you'd sit a test.

انگلیسی را به روشی یاد بگیرید که از یک عصر گرم لذت ببرید، نه به روشی که در یک آزمون شرکت کنید.

9

let it go

رها کردن

DEF

To release or relinquish something.

To stop worrying about or dwelling on something.

This phrase is often used to suggest the act of releasing emotional or mental burdens, allowing oneself to move on.

FA

چیزی را رها کردن یا از دست دادن.

اغلب برای پیشنهاد رها کردن بارهای احساسی یا ذهنی استفاده می‌شود.

So let that go.

پس آن را رها کن.

"Let it go." Even the Stoics were saying it two thousand years ago.

"رها کن." حتی رواقیون دو هزار سال پیش این را می‌گفتند.



10

effortless action

عمل بدون تلاش

DEF

Acting without strain or struggle.

Performing tasks with ease and natural flow.

This concept, often associated with Taoism, emphasizes achieving goals through natural, unforced actions rather than through effort and struggle.

FA

عمل کردن بدون فشار یا مبارزه.

اغلب با تائوئیسم مرتبط است و بر دستیابی به اهداف از طریق اعمال طبیعی تأکید دارد.

There is a concept in Taoism — "wu wei". Effortless action.

در تائوئیسم مفهومی وجود دارد — "WU WEI". عمل بدون تلاش.

Flowing instead of forcing.

جریان داشتن به جای زور زدن.

11

to notice

متوجه شدن · توجه کردن

DEF

To become aware of something or someone by seeing, hearing, or feeling them.

To pay attention to something or someone.

'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.

FA

آگاه شدن از چیزی یا کسی از طریق دیدن، شنیدن یا احساس کردن.

'متوجه شدن' به معنای عمل آگاهانه از درک چیزی است که ممکن است بلافاصله آشکار نباشد.

*Just noticing.**So two phrases here: "to notice", and "to flow".*

فقط متوجه شدن.

پس دو عبارت اینجا: "متوجه شدن" و "جریان داشتن".

12

to flow

جریان داشتن · روان بودن

DEF

To move in a smooth, continuous way.

To proceed or be produced smoothly and easily.

'To flow' suggests a natural, effortless movement or progression, often used metaphorically to describe speech, writing, or ideas that come easily and without interruption.

FA

به طور روان و پیوسته حرکت کردن.

حرکت یا پیشرفت طبیعی و بدون زحمت است، اغلب به طور استعاری برای توصیف گفتار، نوشتار یا ایده‌هایی که به راحتی و بدون وقفه می‌آیند، استفاده می‌شود.

'جریان داشتن' نشان‌دهنده

Let it flow.

بگذار جریان داشته باشد.

When the English flows, stop analysing it.

وقتی انگلیسی روان است، تحلیل آن را متوقف کن.



13

this is enough

این کافی است · پس است

DEF

An expression indicating that something is satisfactory or sufficient.

Used to convey contentment or acceptance with the current state or amount.

'This is enough' is often used to express satisfaction or adequacy, suggesting that no more is needed or desired. It can convey a sense of contentment or resignation.

FA

بیانی که نشان می‌دهد چیزی رضایت‌بخش یا کافی است.

اغلب برای بیان رضایت یا کفایت استفاده می‌شود، نشان‌دهنده این است که نیازی به بیشتر نیست یا خواسته نمی‌شود. می‌تواند حس رضایت یا تسلیم را منتقل کند. 'این کافی است'

The feeling of "this is enough".

احساس "این کافی است".

Your English today is enough to start a conversation today.

انگلیسی تو امروز برای شروع یک مکالمه کافی است.

14

you are not alone

تو تنها نیستی · شما تنها نیستید

DEF

An expression of reassurance indicating that someone is not by themselves in a situation.

Used to offer comfort and solidarity.

'You are not alone' is often used to provide emotional support, suggesting that others share similar experiences or feelings. It conveys empathy and solidarity.

FA

بیانی برای اطمینان دادن که کسی در یک موقعیت تنها نیست.

تنها نیستی 'اغلب برای ارائه حمایت عاطفی استفاده می‌شود، نشان‌دهنده این است که دیگران تجربیات یا احساسات مشابهی دارند. همدلی و همبستگی را منتقل می‌کند. 'تو

You are not alone in it.

تو در این تنها نیستی.

"You are not alone." That is the phrase from Ubuntu.

"تو تنها نیستی." این جمله از اوبونتو است.

15

to release

آزاد کردن · رها کردن

DEF

To allow or enable something to escape from confinement.

To let go of something, especially something that is held or trapped.

'To release' often implies freeing something or someone from a physical or metaphorical constraint. It can be used in both literal and figurative contexts, such as releasing emotions or stress.

FA

اجازه دادن یا امکان‌پذیر کردن فرار چیزی از محدودیت.

معنای رها کردن چیزی یا کسی از یک محدودیت فیزیکی یا استعاری است. می‌تواند در زمینه‌های واقعی و استعاری استفاده شود، مانند رها کردن احساسات یا استرس. 'آزاد کردن' اغلب به

Ho'oponopono is about releasing — letting go of what weighs on you.

هو اوپونوپونو درباره رها کردن است — رها کردن چیزی که بر تو سنگینی می‌کند.

"To release." That's the last phrase.

"رها کردن." این آخرین عبارت است.



16

hyper-alert

بیش‌هوشیار · بیش‌ازحد هوشیار

DEF

Extremely or excessively alert.

In a state of heightened awareness and readiness.

'Hyper-alert' describes a state of being overly attentive or watchful, often due to stress or anxiety. It suggests a heightened level of awareness that can be exhausting if prolonged.

FA

بسیار یا بیش‌ازحد هوشیار.

یا مراقبت را توصیف می‌کند که اغلب به دلیل استرس یا اضطراب است. نشان‌دهنده سطح بالایی از آگاهی است که در صورت طولانی شدن می‌تواند خسته‌کننده باشد.

'بیش‌هوشیار' حالتی از بیش‌ازحد توجه

You are hyper-alert.

تو بیش‌هوشیار هستی.

And underneath it all, there's a quiet fear: "someone is going to notice I got it wrong."

و زیر همه این‌ها، یک ترس آرام وجود دارد: "کسی قرار است متوجه شود که اشتباه کردم."

17

alpha state

حالت آلفا · وضعیت آرامش

DEF

A state of relaxation and calmness, often associated with a specific brainwave pattern.

A mental state characterized by being awake but relaxed.

'Alpha state' refers to a relaxed yet alert mental state, often associated with creativity and reduced stress. It is a term used in psychology and neuroscience to describe a specific brainwave pattern.

FA

حالت آرامش و آرامش، که اغلب با یک الگوی خاص از امواج مغزی مرتبط است.

اشاره دارد که اغلب با خلاقیت و کاهش استرس مرتبط است. این اصطلاح در روان‌شناسی و علوم اعصاب برای توصیف یک الگوی خاص از امواج مغزی استفاده می‌شود.

'حالت آلفا' به یک حالت ذهنی آرام اما هوشیار

When your brain feels safe and calm, it moves into what scientists call an alpha state.

وقتی مغز شما احساس امنیت و آرامش می‌کند، وارد چیزی می‌شود که دانشمندان آن را حالت آلفا می‌نامند.

Relaxed, but awake.

آرام، اما بیدار.

18

lower the alert

کاهش هشدار · کاهش هوشیاری

DEF

To reduce the level of alertness or readiness.

To decrease the intensity of vigilance or caution.

'Lower the alert' suggests reducing the level of vigilance or readiness, often in response to a perceived decrease in threat or stress. It implies a relaxation of heightened awareness.

FA

کاهش سطح هشدار یا آمادگی.

هشدار نشان می‌دهد که سطح هوشیاری یا آمادگی کاهش می‌یابد، اغلب در پاسخ به کاهش درک شده تهدید یا استرس. نشان‌دهنده آرامش از آگاهی افزایش یافته است.

'کاهش'

Lower the alert.

هشدار را کاهش دهید.

Tolerate the mistake.

اشتباه را تحمل کن.



19

let the mistakes live

بگذارید اشتباهات زنده بمانند · پذیرش اشتباهات

DEF

To allow errors to exist without correction.

To accept imperfections as part of the process.

'Let the mistakes live' encourages acceptance of errors as a natural part of learning or communication, suggesting that perfection is not necessary. It promotes a relaxed approach to mistakes.

FA

اجازه دادن به وجود اشتباهات بدون اصلاح.

به پذیرش اشتباهات به عنوان بخشی طبیعی از یادگیری یا ارتباط است، نشان دهنده این است که کمال ضروری نیست. رویکردی آرام به اشتباهات را ترویج می کند.

'بگذارید اشتباهات زنده بمانند' تشویق

Have one conversation a day where you do not correct yourself. Not once. Let the mistakes live.

یک مکالمه در روز داشته باشید که در آن خود را اصلاح نکنید. حتی یک بار. بگذارید اشتباهات زنده بمانند.

Just communicate.

فقط ارتباط برقرار کنید.

20

name it in English

نام بردن به انگلیسی · بیان به انگلیسی

DEF

To identify or express something using English words.

To articulate feelings or thoughts in English.

'Name it in English' encourages expressing emotions or thoughts in English, which can help in language learning by practicing articulation and vocabulary usage.

FA

شناسایی یا بیان چیزی با استفاده از کلمات انگلیسی.

'نام بردن به انگلیسی' تشویق به بیان احساسات یا افکار به انگلیسی است که می تواند در یادگیری زبان با تمرین بیان و استفاده از واژگان کمک کند.

When you feel something, name it in English instead of hiding it.

وقتی چیزی احساس می کنی، به جای پنهان کردن آن را به انگلیسی نام ببر.

"I'm nervous." "I'm not sure how to say this." "This is hard for me."

"من عصبی هستم." "مطمئن نیستم چگونه این را بگویم." "این برای من سخت است."

