

Study Less, Learn More: The Easy Focus Hack Nobody Taught You

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

19 learning entries

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

1

attention has a leak

توجه نشستی دارد

DEF

Your ability to focus is being gradually lost through small distractions.

A metaphor: attention is treated like liquid escaping through a hole.

FA

توانایی شما برای تمرکز به تدریج با حواس پرتی های کوچک از بین می رود.
یک استعاره: توجه مانند مایعی است که از سوراخ خارج می شود.

Your attention has a leak every time a notification interrupts you.

هر بار که یک اعلان شما را قطع می کند، توجه شما نشت می کند.

Closing unused tabs can stop that attention leak.

بستن برگه های استفاده نشده می تواند این نشت توجه را متوقف کند.

2

walk away with

با

DEF

To finish an experience having gained knowledge, a skill or a benefit.

Common with courses, meetings, books and conversations.

FA

برای به پایان رساندن یک تجربه با کسب دانش، مهارت یا منفعت.
مشترک با دوره ها، جلسات، کتاب ها و مکالمات.

You will walk away with a simple focus routine.

با یک روال تمرکز ساده کنار خواهید رفت.

She walked away with three practical ideas.

او با سه ایده عملی کنار رفت.

3

hidden tax

مالیات پنهان

DEF

An indirect cost or disadvantage that is not immediately visible.

Tax is figurative here: the cost is paid in time, energy or attention.

FA

هزینه یا ضرر غیرمستقیم که بلافاصله قابل مشاهده نیست.
مالیات در اینجا مفهومی است: هزینه در زمان، انرژی یا توجه پرداخت می شود.

Every interruption carries a hidden tax on concentration.

هر وقفه مالیات پنهانی بر تمرکز دارد.

Context switching has a hidden tax that we rarely notice.

تغییر زمینه دارای مالیات پنهانی است که ما به ندرت متوجه آن می شویم.



4

attention residue

باقی مانده توجه

DEF

Thoughts about a previous task that remain after switching to a new one.

A productivity term explaining why rapid task-switching weakens focus.

FA

افکار مربوط به یک کار قبلی که پس از تغییر به کار جدید باقی می ماند.
 یک اصطلاح بهره‌وری که توضیح می‌دهد چرا تعویض سریع وظیفه تمرکز را ضعیف می‌کند.

Attention residue from the email followed him into the meeting.

باقی مانده توجه از ایمیل او را به جلسه دنبال کرد.

Pause between tasks to reduce attention residue.

برای کاهش تمرکز بین کارها مکث کنید.

5

pull your attention away from

توجه خود را از

DEF

To cause you to stop focusing on something.

A separable phrasal pattern: pull someone's attention away from something.

FA

باعث می شود شما روی چیزی تمرکز نکنید.
 یک الگوی عبارتی قابل تفکیک: توجه کسی را از چیزی دور کنید.

A vibrating phone can pull your attention away from the lesson.

یک تلفن ویبره می تواند توجه شما را از درس دور کند.

Do not let one mistake pull your attention away from the conversation.

اجازه ندهید یک اشتباه توجه شما را از مکالمه دور کند.

6

unpredictable reward

پاداش غیر قابل پیش بینی

DEF

A reward that arrives at uncertain times and encourages repeated checking.

Central to the psychology of notifications and habit-forming technology.

FA

پاداشی که در زمان‌های نامشخص می‌رسد و بررسی مکرر را تشویق می‌کند.
 مرکز روانشناسی اعلان ها و فناوری ایجاد عادت.

Social media offers the unpredictable reward of a new message.

رسانه های اجتماعی پاداش غیرقابل پیش بینی یک پیام جدید را ارائه می دهند.

An unpredictable reward makes people check more often.

یک پاداش غیرقابل پیش بینی باعث می شود افراد بیشتر چک کنند.

7

dual-tasking

دو وظیفه ای

DEF

Trying to perform two attention-demanding tasks at the same time.

Often used instead of multitasking when discussing cognitive limits.

FA

تلاش برای انجام همزمان دو کار نیازمند توجه.
 هنگام بحث در مورد محدودیت های شناختی، اغلب به جای چندوظیفه ای استفاده می شود.

Dual-tasking made both the call and the report harder.

انجام دو کار هم تماس و هم گزارش را سخت تر کرد.

Driving while texting is dangerous dual-tasking.

رانندگی در حین ارسال پیامک یک کار دوگانه خطرناک است.



8

fight for the same mental space

برای همان فضای ذهنی مبارزه کنید

DEF

To compete for limited attention or working memory.

A metaphor presenting thoughts and tasks as competitors for space.

FA

برای رقابت برای توجه محدود یا حافظه فعال.

استعاره ای که افکار و وظایف را به عنوان رقیبی برای فضا ارائه می دهد.

The podcast and the email fight for the same mental space.

پادکست و ایمیل برای فضای ذهنی یکسانی می جنگند.

Two demanding tasks cannot fight for the same mental space efficiently.

دو وظیفه سخت نمی توانند برای یک فضای ذهنی به طور موثر مبارزه کنند.

9

shallow work

کار کم عمق

DEF

Low-intensity work that can be done while distracted and creates limited value.

Contrasts with deep work.

FA

کار با شدت کم که می تواند در حین پرت شدن انجام شود و ارزش محدودی ایجاد کند.
در تضاد با کار عمیق است.

Replying to routine messages is often shallow work.

پاسخ دادن به پیام های معمولی اغلب کار کم عمقی است.

She saves shallow work for the end of the day.

او کارهای کم عمق را برای پایان روز پس انداز می کند.

10

deep work

کار عمیق

DEF

Focused, uninterrupted activity that requires full concentration and creates real progress.

A widely used productivity term associated with Cal Newport.

FA

فعالیت متمرکز و بدون وقفه که نیاز به تمرکز کامل دارد و باعث پیشرفت واقعی می شود.
یک اصطلاح بهره وری پرکاربرد مرتبط با کال نیوپورت.

I need an uninterrupted hour of deep work.

من به یک ساعت کار عمیق بدون وقفه نیاز دارم.

Deep work helped him solve the difficult problem.

کار عمیق به او کمک کرد تا مشکل دشوار را حل کند.

11

grammar finally clicks

گرامر بالاخره کلیک می کند

DEF

Grammar suddenly becomes clear and intuitive after earlier difficulty.

Click is informal and means become understandable.

FA

گرامر پس از دشواری های قبلی ناگهان واضح و شهودی می شود.
کلیک غیر رسمی است و به معنای قابل درک شدن است.

After enough examples, the grammar finally clicks.

پس از مثال های کافی، سرانجام دستور زبان کلیک می کند.

The past perfect finally clicked during the story.

گذشته کامل در نهایت در طول داستان کلیک کرد.



12

nothing to show for it

چیزی برای نشان دادن آن نیست

DEF

No visible result or benefit despite spending time or effort.

Usually follows effort, expense or a difficult experience.

FA

با وجود صرف زمان یا تلاش، هیچ نتیجه یا سود قابل مشاهده ای وجود ندارد.
معمولا به دنبال تلاش، هزینه یا یک تجربه دشوار است.

I studied for two hours but had nothing to show for it.

دو ساعت درس خواندم اما چیزی برای نشان دادن نداشتم.

He attended every meeting and had nothing to show for it.

او در هر جلسه شرکت می کرد و چیزی برای نشان دادن نداشت.

13

open loops

حلقه های باز

DEF

Unfinished tasks or unresolved concerns that keep returning to your thoughts.

A productivity metaphor for incomplete mental processes.

FA

کارهای ناتمام یا نگرانی های حل نشده که مدام به افکار شما باز می گردند.
استعاره بهره وری برای فرآیندهای ذهنی ناقص.

Write unfinished tasks down so the open loops stop distracting you.

کارهای ناتمام را یادداشت کنید تا حلقه های باز حواس شما را پرت نکنند.

That unanswered message created another open loop.

آن پیام بی پاسخ حلقه باز دیگری ایجاد کرد.

14

buy you total presence

خرید حضور کامل شما

DEF

To give you the ability to be fully attentive in the current moment.

Buy is figurative and means obtain a benefit at the cost of a small action.

FA

به شما این توانایی را می دهد که در لحظه کنونی کاملا حواستان باشد.
خرید مجازی است و به معنای به دست آوردن سود به قیمت یک عمل کوچک است.

Five minutes of planning can buy you total presence later.

پنج دقیقه برنامه ریزی می تواند بعدا حضور کامل شما را بخرد.

Putting the phone away buys you total presence in class.

کنار گذاشتن تلفن باعث می شود که شما در کلاس حضور کامل داشته باشید.

15

Pomodoro Technique

تکنیک پومودورو

DEF

A focus method using timed work sessions followed by short breaks.

Named after the Italian word for tomato because its creator used a tomato-shaped timer.

FA

یک روش تمرکز با استفاده از جلسات کاری زمان بندی شده و به دنبال آن استراحت های کوتاه.
این نام از کلمه ایتالیایی گوجه فرنگی گرفته شده است زیرا سازنده آن از یک تایمر به شکل گوجه فرنگی استفاده کرده است.

The Pomodoro Technique helped her begin a task she was avoiding.

تکنیک پومودورو به او کمک کرد تا کاری را که از آن اجتناب می کرد شروع کند.

Try one twenty-five-minute Pomodoro before checking your phone.

قبل از بررسی گوشی خود، یک پومودورو بیست و پنج دقیقه ای را امتحان کنید.



16

firework show

نمایش آتش بازی

DEF

A highly stimulating burst of sights, sounds or mental activity.

Figurative in the episode, describing what phone scrolling does to the brain.

FA

یک انفجار بسیار محرک از مناظر، صداها یا فعالیت ذهنی.
تصویری در اپیزود، توصیف می کند که پیمایش تلفن با مغز چه می کند.

Scrolling before bed gives your brain a firework show.

پیمایش قبل از خواب به مغز شما نمایش آتش بازی می دهد.

The presentation was a visual firework show with very little substance.

این ارائه یک نمایش آتش بازی بصری با محتوای بسیار کم بود.

17

progress is the fuel of focus

پیشرفت سوخت تمرکز است

DEF

Visible improvement creates motivation that helps concentration continue.

A metaphor comparing progress to fuel that powers attention.

FA

بهبود قابل مشاهده انگیزه ایجاد می کند که به تداوم تمرکز کمک می کند.
استعاره ای که پیشرفت را با سوختی مقایسه می کند که توجه را تقویت می کند.

Remember that progress is the fuel of focus when motivation drops.

به یاد داشته باشید که وقتی انگیزه کاهش می یابد، پیشرفت سوخت تمرکز است.

Small wins prove that progress can fuel focus.

بردهای کوچک ثابت می کنند که پیشرفت می تواند تمرکز را تقویت کند.

18

mind wanders

ذهن سرگردان است

DEF

Your attention moves away from the task without a deliberate decision.

A standard collocation in psychology and meditation.

FA

توجه شما بدون تصمیم گیری عمدی از کار دور می شود.
یک ترکیب استاندارد در روانشناسی و مدیتیشن.

When your mind wanders, gently return to the sentence.

هنگامی که ذهن شما پرت شد، به آرامی به جمله برگردید.

My mind wanders after long periods without a break.

ذهن من بعد از مدت ها بدون وقفه سرگردان است.

19

the zone

منطقه

DEF

A state of deep concentration in which performance feels natural and time passes quickly.

Informal equivalent of the psychological state called flow.

FA

حالت تمرکز عمیق که در آن عملکرد طبیعی به نظر می رسد و زمان به سرعت می گذرد.
معادل غیررسمی حالت روانی به نام جریان.

She entered the zone and forgot to check the time.

او وارد منطقه شد و فراموش کرد زمان را بررسی کند.

Quiet music helps him get into the zone.

موسیقی آرام به او کمک می کند تا وارد منطقه شود.

