|  |  |
| --- | --- |
| **English** | **عربي** |
| Well, the first week has nearly passed. | حسنا ,أول إسبوع قد مضى. |
| with no real problems to tell you about so far. It has not been easy thought. | بدون أي مشاكل أخبركم عنها بعد ,إنه لم يكن بالموضوع السهل . |
| So many things are different from what I’m used to.  | لذلك العديد من الاشياء مختلفة عما اعتدت عليه . |
| There’s the language, for one thing. | هنالك اللغة , على سبيل المثال . |
| As you know, I’ve been studying English for many years.  | كما تعلمون ,كنت أدرس الإنجليزية منذ عدة سنوات .  |
| but this is like being a beginner all over again. | ,لكن هذا يشبه كونك مبتدئ من جديد . |
| It seems as if everyone is speaking a different language from the one, I studied at school! Still. | يبدو لو ان كل شخص يتحدث لغة مختلفة عن التي درستها في المدرسة . |
| I am beginning to get used to hearing English all around me. | سأبدئ بالتعود على استماع اللغة الإنجليزية من حولي . |
| Lectures don’t start till next week, so this week has been a time of settling in: finding my way around. | المحاضرات لا تبدئ لغاية الاسبوع القادم ,لذلك كان هذا الاسبوع وقت الاقامة و التعرف على الاماكن المجاورة . |
| meeting people on the same course, joining clubs and societies and so on. | لقاء أناس من نفس التخصص و الانضمام الى أندية و جمعيات أخرى. |
| Fresher’s week activities. | الأنشطة الإسبوعية لطالب سنة اولى جامعة . |
| Clubs and societies are more than just an optional extra. | النوادي و الجمعيات هي أكثر من إضافة اختيارية . |
| They are a vital part of college life. | هم جزء حيوي من الحياة الجامعية . |
| Life begins at the end of your comfort zone. | الحياة تبدء عند نهاية منطقة أمانك .  |
| Stepping outside the comfort zone | الوقوف خارج نطاق الأمان . |
| Your comfort zone is, as the name suggests  | نطاق أمانك هو, كما الإسم يقترح . |
| The area where you feel comfortable. | المنطقة التي تشعر فيها بالراحة . |
| We all have one, whether we know it or not. | الكل منا لديه واحدة (نطاق الامان)سواء عرفناها ام لم نعرفها. |
| It’s the set of routines and known abilities  | انها مجموعة من العادات و القدرات المعروفة  |
| that make us feel safe because we’re confident that we can manage and are unlikely to be challenged by anything unexpected or worrying. | التي تجعلنا نشعر بالأمن لأننا واثقين باننا نستطيع ان ندير و من غير المرجح ان نتحدى من قبل أي شيء غير متوقع او مقلق . |
| Obviously, staying inside your comfort zone has many benefits. | بوضوح , البقاء داخل منطقة أمانك فيه العديد من الفوائد . |
| especially at times when you’re feeling under stress. | خصوصا في الاوقات التي تشعر فيها بانك تحت ضغط . |
| On the other hand, we’re often told in ‘self-help’ books. | على العكس نحن اخبرنا في كتب (المساعدة الذاتية)  |
| that it’s a good idea to do things that are outside our comfort zones. | أنها فكرة جيدة أن نفعل أشياء خارج نطاق أماننا . |