

VOCABULARY · EPISODE 10

A Childhood Memory That Changed the Way

Key words & expressions · English + ■■■■■

11 words

Your English Toolbox

1 to grow up

ندرک دشر ندش گرزب

DEF

to develop from a child to an adult; to mature emotionally or mentally

Deceptively rich: 'I grew up in London' (place) vs. 'you need to grow up' (emotional maturity) — both common.

ندیسری لاس گرزب هب یکدوک زا

یس اسح ا غولب یوش گرزب دیاب ل باقم رد ناکم مدش گرزب ندنل رد

I grew up in a small coastal town where everyone knew everyone else.

کچوک رهش کی رد .

ندنخن شلیم ار رگی دمه همه هک مدش گرزب یلح اس

Some people grow up very fast when faced with difficult circumstances.

رد دارفای خرب .

دنوشلیم گرزب عیرس یلیخ راوشد طیارش اب ههجاوم

2 to look back on

نتسیریگن بقع هب هاگدی اب ندرک هاگن هت شذگ هب

DEF

to think about or reflect on events from your past

The interpretation you give to a memory is always a present-day choice — looking back can heal or reopen.

هت شذگ یاهدادیور رد لمأت ای ندرک رکف

تس ا رضاح لاح باختنا کی هشیمه یهدلیم هرطاخ هب هک یری سفت

Looking back on that moment, I realise how much it shaped who I became.

نآ هب هاگن اب .

مدش هک دوب یسک هدنهد لکش ردقچ ممهفلیم هظحل

She can now look back on her difficult years with something like gratitude.

نونکا .

دنک هاگن شتخس یاهالاس هب یرازگس ابس هیبش یزیچ اب دن اوتلیم

3

a turning point

زاساتش و نرس هظحل فطع هطقن

DEF

a moment when something changes significantly and permanently

Turning points are often only visible in retrospect — what felt small at the time turned out to change everything.

دن کلیم ری یغت می ئاد و هجوت لباق روط هب ی زیچ هک ی اهظحل
دن و شلم هدی هت شزگ هب هاگن اب طقف بلغا فطع طاقن

Meeting that teacher was a turning point — everything was different after.

ی انشآ .

دوب توافقتم زیچ همه نآ زا دعب دوب فطع هطقن کی ملعم نآ اب

You often don't realise a turning point is happening while it's happening.

رد بلغا .

ی و شلمن هجوت فطع هطقن کی عوقو و نیح

4

to come to terms with

نت فریذپ اب ندم آرانک

DEF

to accept a difficult situation or truth after a period of struggle

Not the same as being happy — coming to terms means reaching peace without necessarily approving.

هزارابم زای اهرود زاسپ راوشد تی عقوم کی نت فریذپ
شم آرا هب ندی سرری نعی ندم آرانک تسین ی کی ندوب یضار اب

It took years, but he finally came to terms with what had happened.

اما دی شک لوط اهل اس .

دم آرانک هداتفا قافتا هچ نآ اب هرخال اب

Coming to terms with your past is not the same as excusing it.

اب تاهت شزگ اب ندم آرانک .

تسین ی کی شن دی شخب

5

to hold on to

نت شاد هگن هب ندز گنچ

DEF

to keep something in memory or heart; to refuse to let go

Can be positive (holding on to hope) or a barrier (holding on to resentment).

بلق ای هظفاح ردی زیچ نت شاد هگن
دش رع نام ای دشاب تبثم دن اوتلم

He held on to that letter for forty years — it meant everything to him.

نآ هب لاس لهج .

دوب زیچ همه شیارب دز گنچ همان

Some people hold on to childhood wounds long after they've healed.

اهتدم دارفا ی خرب .

دن نزلیم گنچ یکدوک ی اهلخز هب ی دوب هب زا دعب

6

yearning

قای تشار قی مع یوزرآ

DEF

a deep, intense longing for something out of reach

Stronger and more aching than 'wanting' — yearning often involves something lost, distant, or impossible.

سرتسد زا رود یزیچ یارب دی دش و قی مع یوزرآ کی

دوشلم لم اش ار نکم مریغ ای هت فرتسد زا زیچ بلغا وزرآ ن تس اوخ زا رتاکان درد و رتلیوق

There was a deep yearning in his voice whenever he spoke about home.

هناخ زاتقوره .

دوب شیداص رد قی مع یوزرآ کی درکلم تبحص

The yearning for the past is the engine of nostalgia.

تسا یژلاتسون روتوم هتشدگ یوزرآ .

7

to shape

رب یراذگریثأت ندادلکش

DEF

to strongly influence or determine what something or someone becomes

Central to childhood memory narratives — the experiences, people, places that left a lasting imprint on who you are.

ن تشاذگریثأت دوشلم یسک هچنآ رب تدش هب

یکدوک تارطاخ یاهت یاور رد یروح

That single encounter shaped his entire worldview for the rest of his life.

کی نآ .

دادلکش ارشایگدنزلک ینی بیاناهج دروخرب

Childhood experiences shape the emotional language we use well into adulthood.

دنهدلم لکش ار مینکلم هدافتسای لاسگرزب رد هک یساسحان ابزی کدوک تایی بوجت

8

to stand out

ندوب زیامتم هیقب زا ندوب هتسجرب

DEF

to be noticeably more remarkable or memorable than others

In childhood memory narratives, the moments that stand out are usually small and sensory.

ندوب نارگید زا رتراگدنم ای رتزیامتم یسوسح مروط هب

دن تسه یسح و کچوک آلوم عم دن تسه هتسجرب هک ی تاظحل، یکدوک تارطاخ یاهت یاور رد

One memory stands out above all the others — a grey morning by the sea.

همه زا هرطاخ کی .

ایرد رانک یرتسکاخ حبص کی تسارتهتسجرب نارگید

What stands out from your childhood? Not events — the feelings around them.

یزیچ هچ .

اهنآ فارطا تاساسح اهدادیور هن؟ تساهتسجرب تی کدوک زا

9

to make sense of

ندرك كرد ندرك ادیپ انعم

DEF

to try to understand or find meaning in something confusing or complex

The narrative act of childhood memory — we spend our lives trying to make sense of what happened to us when we were small.

هدن نکاچیگی یزی چی رد انعم نتفای ای ندیم هف یارب شالت
ی کدوک تارطاخ یی اور شنک

As an adult, he began to make sense of experiences he had never understood as a child.

دوب هدرکن کرد ی کدوک رد زگره هک ی تایب رجت هب نداد انعم هب درک عورش لاسگرزب ناو نع هب

Storytelling is one of the ways we make sense of our lives.

ی اهلش وور زا یکی یی ارسنات ساد .

می هدیلم انعم ناملی گدنز هب نآ قی رط زا هک تس ا

10

a formative experience

راگدنم ی اهب رجت هدن هدال کش هب رجت کی

DEF

an experience that has a strong lasting effect on your character or beliefs

Psychologists identify formative experiences as the raw material of identity.

دراد تی اهرواب ای تی صخش رب یوق ی راگدنم ری ثأت هک ی اهب رجت
دن ندلیم تی وه هی لوا هدام ار هدن هدال کش تایب رجت ناسانش ناو

Learning to swim alone in the sea was a formative experience — it taught me to trust myself.

دوب هدن هدال کش هب رجت کی ایرد رد یی اهن ت هب انش نتفرگ دای .

Every person has a handful of formative experiences that explain almost everything about them.

دهدیلم حیضوت ش اهراب رد ار زیچ همه ابی رقت هک دراد هدن هدال کش هب رجت ی تشم یس ک ره .

11

to pass on

ندرپس دعب لسن هب نداد لاقتنا

DEF

to transmit something to others or to the next generation

The warmest meaning: passing on values, stories, skills — choosing what of your life to give forward.

ندرک لقتنم دعب لسن هب ای نارگی د هب ار یزی چی
اهل تراهم، اهلنات ساد، اهلش زرا لاقتنا: انعم نیرتلمرگ

He wanted to pass on the love of the sea to his grandchildren.

هب ار ایرد هب قشع تس اوخلم .

دنک لقتنم شی اهلون

What stories from your own childhood do you want to pass on?

تدوخ ی کدوک زا یی اهلنات ساد هچ

ی کنک لقتنم یه اوخلم