

TRANSCRIPT · EPISODE 14

Verbs Focus

Line-by-line · English + ■■■■■

89 lines

Your English Toolbox

EPISODE 2 — “The Ten Verbs That Move You Forward”

دربلیم ولج هب ار امش هک لعف هد ۲ تمسق

[Soft acoustic intro music fades in – calm and reflective]

یرکفت و مارآ دوشلیم عورش ی مارآ هب کی تسوک آ مارآ ی قی سوم

■ Sometimes, one single verb can describe your whole learning journey. ■ A verb that carries motion, energy, or emotion — something that makes your English alive.

تکرح هک ی لعف . دنک فی صوت ار امش یری گدای رفس لک دن او تلیم دحاو لعف کی ، تا قوا ی هاگ ، دن کلیم هدنز ار امش یسی لگنا نابز هک یزی چ دن کلیم لقتنم ار ساسحا ای ی ژرنا

■ And that’s exactly what today’s episode is about. ■ Ten verbs that help you describe what really happens when you learn slowly, calmly, and intentionally.

هچ دینک فی صوت دن کلیم کمک امش هب هک لعف هد . تسا زورما تمسق عوضوم نی مه آقی قد و دیری گلیم دای فده اب و ش مارآ اب ، ی مارآ هب ی تقو دت فالی م آعقاو ی قی افتا

■ If you stay with us till the end, you’ll understand how each verb can give your English rhythm — and how using them in your own stories makes your speech sound natural and confident.

یسی لگنا نابز هب ی متیری دن او تلیم هن و گچ لعف ره هک دی مهف دی هاوخ ، دینامب ام اب نای اپ ات رگا اب و یعی بطنات رات فگ دوشلیم ثعاب نات دوخ ی اهنات ساد رد اهن آ زا هدافتسا هن و گچ و دهب امش دسرب رظن هب سفن هب دامتعا

■ So take a deep breath... ■ Let’s move through these verbs together — one slow step at a time.

راب ره رد مارآ مدق کی می نک روبع لاعفانی از مه اب دی ای ب ... دی شکب قی عم سفن کی سپ

■ PART 1 — pick up

نتشادرب ۱ شخب

■ Let’s begin with one of the most natural verbs in English: pick up.

نتشادرب : می نک عورش یسی لگنا نابز رد لاعفانی رتلی عی بظ زا یکی اب دی ای ب

■ It means to learn something without really studying it. ■ You don't memorize — you just pick it up by hearing it, reading it, or living it.

اب طقف دینکلی من ظفح امش. دینک هعلاطم ار نآعاقاو هکنیا نودب یزیچ یریگدای یانعم هب
دی رابلی مرب ار نآ ندرک یگدنز ای ندن اوخ، ن دینش

■ Remember when Peter talked about learning pronunciation through shadowing? ■ He said, "After two weeks, I just picked up the rhythm." ■ That's pick up.

تفنگ وا؟ درک تبحص ینزه ایس قی رط زا ظفلت یریگدای هرابرد رتی پی یتقو و تسه ناتدای
تسا نتشادرب نامه نی. متشادرب ار متی رطقف، هتفه ود زا دعب

■ Compare it with learn — learn sounds serious, like a classroom. ■ Pick up is casual and human. ■ You can say, "I picked up some new expressions from that movie."

سرد سالک کی لثم، دسرلم رظن هب یدج نتفرگدای دینک هسی اقم نتفرگدای اب ار نآ
یدیج ترابع دنچ ملیف نآ زا نم، دیوگب دیناوتلی م. تسایناسنا و یمسرریغ نتشادرب
متشادرب

■ Or, "Children pick up language faster because they don't study it — they live it." ■ It's learning without pressure.

نی. دینکلی م یگدنز ار نآ دینکلی من هعلاطم ار نآ نوچ دنزوم آیم رتاعی ریس ار نابز ناکدوک، ای
تسا راشف نودب یریگدای

■ PART 2 — overcome

ندرک هبلغ ۲ شخب

■ Our second verb is more emotional — overcome. ■ It means to win against a difficulty, fear, or barrier.

عنام ای سرت، لکشم کی رب یزوری پی یانعم هب. ندرک هبلغ تسا رتلی ساسح ام مود لعف
تسا

■ I love this word because it appeared so many times in our stories. ■ Remember my childhood stutter?

هرابرد نم هک تسه ناتدای. تساهدش رهاظ ام اهلناتساد رد اهراب نوچ مراد تسود ار هملک نی نم
م. ندرک هبلغ نآ رب درک کمک نم هب یقی سوم، متفنگ؟ مندرک تبحص مالی کدوک نارود نابز تنکل
دینکلی م لقتنم ارتعاجش هملک نی

I said, "Music helped me overcome it." ■ That word carries courage.

■ Compare it with beat or fight.

دینک هسی اقم دربن ای نداد تسکش اب ار نآ

Those sound physical. ■ Overcome is mental and emotional. ■ You don't fight English — you overcome fear.

نابز اب امش .تسا یساسح او ی نهذ ندرک هبلغ .دنسرلوم رظن هب ی مسج رتشیب اهلیا
دینکلیم هبلغ سرت رب امش دیگنچلیمن یسیلگنا

■ You can say, "She overcame her fear of speaking." ■ Or, "I'm trying to overcome my perfectionism."

رب من کلیم ی عس مراد، ای .درک هبلغ شن درک تبحص زا سرت رب وا، دیوگب دیناوتلوم
منک هبلغ مای ارگالامک

■ It's a beautiful verb because it ends with victory — quiet, calm victory.

تکاس و مارآ یزوریپ دسرلوم نایاپ هب یزوریپ اب نوچ تسابی زلعف کی نی

■ PART 3 — get stuck

ندرک ریگ ۳ شخب

■ Now let's get real — every learner gets stuck.

دن کلیم ریگی ریگدای ره میشاب نیبباعقاو دیایب الاح

■ Absolutely. ■ Get stuck means to stop moving forward, usually because you don't know what to do next.

نیاهلوم عم، تساتفرشیپ رد ندش فقوتم یانعم هب ندرک ریگ .تسا تسردللامک
دینک راک هچ دعب دینالمن هک لیلد

■ You can say, "I got stuck on this word," or "I get stuck when I try to speak fast."

منک تبحص عیس من کلیم ی عس ی تقو ای، مدرک ریگ هم لک نیاردنم، دیوگب دیناوتلوم
من کلیم ریگ

■ Compare it with pause — pause is a choice. ■ Get stuck just happens.

قافتا طقف ندرک ریگ .تسا باختنا کی فقوت دینک هسیاقم فقوت اب ارنا
دتفایم

It's natural.

تسا یعیبط نی

■ But there's something interesting: ■ Getting stuck isn't failure — it's feedback. ■ It's your brain saying, "Hey, I need more time here."

تسامش زغم نی .تسا دروخزاب نی تسین تسکش ندرک ریگ :دراد دوجو بللاج زیچ کی ام
مراد زاین یرتشیب نامز هب نم، ه، دیوگلیم هک

■ So next time you get stuck, don't panic. ■ Just slow down, breathe, and listen again. ■
That's how you unstick your English.

شوگ هر ابود و ديشكب سفن ،ديوش رتام آ راطق ف .ديوشن نارگن ،ديدرک ريگ هک دع ب ه ع ف د س پ
دين کليم دازآ ار دوخ ي سي لگن ا نابز هک تسرا ه نوگن ي ا .دينک

→ ■ PART 4 — refine

ندرک حي حصت ۴ شخب

■ Here's a more elegant verb — refine.

ندرک حي حصت تسرا رتابي زل عف کي ني ا

■ It means to make something better, smoother, or more precise. ■ You're not starting from zero — you already know something, but you want to polish it.

ال بق امش دين کليم ن عورش رفص زا امش .تسرا ي زي چ ندرک رتاق ي قد اي رتامرن ،رت هب ي ان عم هب
ديده لقي ص ار ن آ دي ه اوخليم اما ،دين ا ليم ي زي چ

■ In the “Shadowing Practice” episode, we said: ■ “Shadowing isn't about repeating.

تسرين رارکت هرابرد ي نزه ي اس :ميت فگ ي نزه ي اس نيرمت تمسق رد

It's about refining your ear and your rhythm.”

تسامش متيري و شوگ حي حصت هرابرد

■ Compare it with improve. ■ Improve is general — you can improve anything. ■
But refine is delicate.

دوب هب اري زي چ ره دين او تليم امش تسرا ي مومع دوب هب .دينک هسي اقم دوب هب اب ار ن آ
تسرا فيرظ ندرک حي حصت اما .ديده

It's about small, smart adjustments.

تسرا ه نادن مشوه و کچوک تاري ي غت هرابرد ني ا

■ For example: ■ “I'm refining my pronunciation.” ■ “She's refining her writing style.”

دن کليم حي حصت ار شن تشون کبس وا .من کليم حي حصت ار مظفلت مراد :ل اثم ي ارب

■ It's the verb of artists — and language learners are artists of sound.

دنتسه ادص نادن مرنه نازوم آن ابز و تسرا نادن مرنه لعف ني ا

■ PART 5 — try out

ندرک ناحتم ۵ شخب

■ Verb number five — try out. ■ A friendly phrasal verb meaning to test something new and see how it feels.

هکنیا نیدی و دیدج یزیچ شیمزایانعم هب هتاسودل عف کی. ندرک ناحتما چنپ هرامش ل عف
دوشلم ساسحاهنوگچ

■ You can try out a word, a method, or even a new accent. ■ For example, “I tried out that new shadowing app.”

نآنم، لاثم یارب. دینک ناحتما ار دیدج هجهل کی یتح ای، شور کی، هم لک کی دیناوتلم امش
مدرک ناحتما ار دیدج ینزه ایاس نشی کی لپا

■ Compare it with experiment with. ■ That one sounds more scientific.

دسرلم رظن هب یم ل عف رتشیب یکی نآ. دینک هسیاقم ندرک شیمزآ اب ار نآ

Try out is everyday and real.

تسای عقاو و هرمزور ندرک ناحتما

■ You could even say, “I’m trying out speaking slower this week.” ■ It’s playful — no pressure, just curiosity.

نی. منک تب حص رتامارآ من کلیم ی عس هتفه نی ا مراد، دییوگب دیناوتلم یتح امش
یواکچنک طقف، راشف نودب تساشوگیزاب

■ And that’s what slow learning is all about — trying things calmly until they become natural.

ات یمارآ هب اهزیچ ندرک ناحتما دوشلم طوبرم نآ هب مارآ یریگدای هک تسایزیچ نامه نی و
دنوش یعیب طهک ینامز

■ PART 6 — slow down

ندش رتامارآ ۶ شخب

■ And speaking of calm, the next verb is a lifestyle — slow down.

ندش رتامارآ تسایگدنز کبس کی ی دعب ل عف، مین کلیم تب حص شمارآ دروم رد و

■ Yes!

اهلب

It means to reduce speed, but also to be more present and thoughtful.

تسارکفت و رتشیب روضح یانعم هب نینچمه اما، تساتعرس شهاک یانعم هب

■ In the “Morning Routine” episode, we repeated this idea again and again: ■ “When you slow down, you actually learn faster.”

رد، دی و شلیم رتتم آرا ی تقو: می درک رارکت اهراب و اهراب ار هدی انی ا هآگ حبص نی تور تمس ق رد
دی ری گلی م دای رتاعی رس ع ق او

■ Compare it with relax — relax is about your body. ■ Slow down is about your actions and attention.

هراب رد ندش رتتم آرا. تسامش ندب هراب رد تحارتسا دینک هسی اقم تحارتسا اب ار نآ
تسامش هجوت و لامعا

■ For example: ■ “Slow down your reading — notice the small details.” ■ “Slow down your speaking — let your ideas breathe.”

دینک تب حبص رتتم آرا. دینک هجوت کچوک تایی زج هب دیناوخ ب رتتم آرا: ل اثم یارب
دنش کب سفن ناتیا اهله دی ا دی رازگب

■ It’s the perfect verb for mindfulness in language.

تسا نابز ردی هآگ آن هذی ارب لآ هدی ا لع ف نی ا

■ PART 7 — figure out

ندی مهف ۷ شخب

■ Our next verb has a puzzle inside it — figure out.

ندی مهف دراد دوخ نورد امعم کی ام ی دع ب لع ف

■ It means to understand something by thinking carefully or solving a small problem.

تسا کچوک ل کشم کی لح ای قی قد رکفت اب یزیچ کردی انعم هب

■ You can say, “I’m trying to figure out this grammar rule,” or “I finally figured out how to use that phrase.”

هنوگچ مدی مهف هرخال اب ای، ممهفب اری رمارگ هدع اق نی ا من کلیم ی عس مراد، دی یوگب دیناوتولیم
منک هدافتسا ترابع نآ زا

■ Compare it with understand. ■ Understand feels instant. ■ Figure out feels active — you work for it, you connect pieces together.

هب لاعف ندی مهف. دسرلیم رظن هب یروف ندرک کرد. دینک هسی اقم ندرک کرد اب ار نآ
دین کلیم لصتم مه هب ارتاع طق، دین کلیم راک نآ یارب امش دسرلیم رظن

■ And it’s perfect for English learning because that’s exactly what we do every day — ■ We figure things out, slowly and joyfully.

ماچنا زور ره ام هک تسای راک نی مه آقی قد نوچ تسای لای سی لگنا نابز ی ری گدای یارب نی ا و
می مهف لیم ی داش اب وی مارآ هب ار اهزیچ ام می هلیم

■■ PART 8 — deal with

ندردک تی‌ری‌دم ۸ ش‌خ‌ب

■ Okay, next one — deal with.

ندردک تی‌ری‌دم ی‌د‌ع‌ب دروم، ب‌و‌خ

■ It means to manage, face, or handle something — especially problems or emotions.

ت‌ا‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ی‌ ت‌ا‌ل‌ک‌ش‌م‌ ه‌ژ‌ی‌ و‌ ه‌ب‌ ت‌س‌ا‌ ی‌ز‌ی‌ چ‌ ا‌ب‌ د‌ر‌و‌خ‌ر‌ب‌ ا‌ی‌ ه‌ه‌ج‌ا‌وم‌، ت‌ی‌ری‌دم‌ ی‌ا‌ن‌ع‌م‌ ه‌ب‌.

■ It's not dramatic; it's practical. ■ You deal with mistakes, stress, confusion.

د‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ تی‌ری‌دم‌ ی‌م‌گ‌ر‌د‌ر‌س‌، س‌ر‌ت‌س‌ا‌، ت‌ا‌ه‌ا‌ب‌ت‌ش‌ا‌ ا‌ب‌ ا‌م‌ش‌. ت‌س‌ا‌ ی‌ل‌م‌ع‌؛ ت‌س‌ی‌ن‌ ک‌ی‌ت‌ا‌م‌ا‌ر‌د‌ ن‌ی‌ا‌.

■ In “Broken Language Learning,” we said: “Students don't deal with mistakes — they hide from them.”

ا‌ه‌ل‌ن‌آ‌ ز‌ا‌ د‌ن‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ن‌ تی‌ری‌دم‌ ت‌ا‌ه‌ا‌ب‌ت‌ش‌ا‌ ا‌ب‌ ن‌ا‌ز‌وم‌ آ‌ش‌ن‌ا‌د‌: م‌ی‌ت‌ف‌گ‌ ه‌ت‌س‌ک‌ش‌ ن‌ا‌ب‌ز‌ی‌ری‌گ‌د‌ای‌ ر‌د‌. د‌ن‌و‌ش‌ی‌م‌ ن‌ا‌ه‌ن‌پ‌.

■ For example: ■ “I'm learning to deal with my accent anxiety.” ■ “How do you deal with forgetting words?”

ندردک شو‌م‌ا‌ر‌ف‌ ا‌ب‌ ه‌ن‌و‌گ‌چ‌. م‌ن‌ک‌ تی‌ری‌دم‌ م‌ا‌ه‌ج‌ه‌ل‌ ب‌ا‌ر‌ط‌ض‌ا‌ ا‌ب‌ م‌ری‌گ‌ل‌ی‌م‌ د‌ای‌ م‌ر‌اد‌: ل‌ا‌ت‌م‌ ی‌ا‌ر‌ب‌. د‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ تی‌ری‌دم‌ ت‌ا‌م‌ل‌ک‌.

■ Compare it with handle — both are similar, but deal with sounds more spoken and everyday.

ر‌ت‌ش‌ی‌ب‌ ندردک تی‌ری‌دم‌ ا‌م‌ا‌، د‌ن‌ت‌س‌ه‌ ه‌ب‌ا‌ش‌م‌ و‌د‌ر‌ه‌ د‌ی‌ن‌ک‌ ه‌س‌ی‌ا‌ق‌م‌ ندردک د‌ر‌و‌خ‌ر‌ب‌ ا‌ب‌ ا‌ر‌ن‌آ‌. د‌س‌ر‌ل‌ی‌م‌ ر‌ظ‌ن‌ ه‌ب‌ ه‌ر‌م‌ز‌ور‌ و‌ ی‌ر‌ا‌ت‌ف‌گ‌.

■ It's the verb of calm confidence — facing things without fear.

س‌ر‌ت‌ ن‌و‌د‌ب‌ ا‌ه‌ز‌ی‌ چ‌ ا‌ب‌ ه‌ه‌ج‌ا‌وم‌ ت‌س‌ا‌ م‌ا‌ر‌آ‌ س‌ف‌ن‌ ه‌ب‌ د‌ا‌م‌ت‌ع‌ا‌ ل‌ع‌ف‌ ن‌ی‌ا‌.

■■ PART 9 — embrace

ن‌ت‌ف‌ر‌گ‌ شو‌غ‌آ‌ر‌د‌ ۹ ش‌خ‌ب

■ This next one is one of my favorites — embrace. ■ It means to accept something completely and with a good attitude.

ی‌ز‌ی‌ چ‌ ل‌م‌ا‌ک‌ ش‌ر‌ی‌ذ‌پ‌ ی‌ا‌ن‌ع‌م‌ ه‌ب‌. ن‌ت‌ف‌ر‌گ‌ شو‌غ‌آ‌ر‌د‌ ت‌س‌ا‌ ن‌م‌ ی‌ا‌ه‌ا‌ق‌ا‌ل‌ ع‌د‌ر‌وم‌ ز‌ا‌ ی‌ک‌ی‌ ی‌د‌ع‌ب‌ دروم‌ ن‌ی‌ا‌. ت‌س‌ا‌ ب‌و‌خ‌ ش‌ر‌گ‌ن‌ ا‌ب‌.

■ In the “Calm English” episode, we said: ■ “The moment you embrace your mistakes, you start to learn.”

عورش، دیری گلی م شوغ آرد ار دوخ تاهابت شرا هک ی اهظحل : می ت فگ مارا ی سی لگنا تمسق رد
دین کلی م یری گدای هب

■ Compare it with accept. ■ Accept is neutral; embrace is warm. ■ You can say, “I’m learning to embrace silence in conversations.” ■ Or, “He embraced his accent — and that’s when he became fluent.”

تسا مرگ نت فرگ شوغ آرد؛ بتسا ی ثنخ نت فری ذپ . دینک هسی اقم نت فری ذپ اب ار ن آ
ار شاههل وا، ای . مری گب شوغ آرد تاامل اکم رد ار توکس مری گلی م دای مراد، دیی وگب دیناوتلی م
دش ناورد هک دوب نامز ن آ و تفرگ شوغ آرد

■ It’s one of the most positive verbs in English. ■ It turns mistakes into friends.

لی دبت ناتسود هب ار تاهابت شرا نی . تسای سی لگنا نابز رد لاعفا نیرتاتبتم زای کی نی
دین کلی م

■ PART 10 — set up

ندرک یزادن اهار ۱۰ شخب

■ And the last one — set up. ■ It means to organize or prepare something before you start.

تسا عورش زالبق یزیچی زاس اهدام آ ای یهدن امزاس یانعم هب . ندرک یزادن اهار دروم نیرخ و

■ In “Morning Routines of a Music Star,” the singer said, “I always set up my space before I practice.” ■ It’s simple but powerful — preparation creates peace.

زالبق ار دوخ یاضف هشی مه نم، ت فگ هدن ناوخ، یقی سوم هراتس کی یهاگحبص یاهلنی تور رد
دین کلی م داجی ا ش مارا ی زاس اهدام آ تسا دنم تردق اما هداس نی . من کلی م یزادن اهار نیرمتم

■ You can say, “I’m setting up my English notebook,” or “Let’s set up a new study plan.”

همانرب کی دیی ای ای، من کلی م یزادن اهار ار مای سی لگنا نابز هچرتفد مراد، دیی وگب دیناوتلی م
مینک یزادن اهار دیج هعلاطم

■ Compare it with prepare. ■ Prepare is formal; set up is practical and spoken.

و یلمع ندرک یزادن اهار؛ بتسا ی مسرر ی زاس اهدام آ . دینک هسی اقم ی زاس اهدام آ اب ار ن آ
تسا یرات فگ

■ It’s the quiet start of every success.

تسا ی تی ق فوم ره تکاس عورش نی

■ CLOSING REFLECTION

ینای اپ باتزاب

- So there you have them — ten verbs that describe movement, courage, and calm growth.

دین کلیم فی صوت ار مارا دشر و تعاجش، تکرخ هک لعف هد دنتسه اهنایا سپ

- Pick up, overcome, get stuck, refine, try out, slow down, figure out, deal with, embrace, and set up.

تیری دم، ندیم هف، ندش رتام آرا، ندرک ناحتما، ندرک حیحصت، ندرک ریگ، ندرک هبلغ، ننتش ادرب
ندرک یزادن اهار و، ننتفرگ شوغ آرد، ندرک

- They're not just actions — they're attitudes. ■ Each one tells a small story of learning.

اری گی دای زا کچوک ناتساد کی مادک ره. دنتسه اهشرگن اهنایا دنتسین لمع طقف اهنایا
دین کلیم تی اور

- Let me ask you something. ■ When you think about your English right now — which of these verbs describes you best today?

دین کلیم رکف رضاح لاح رد دوخ یسی لگن انابز هب ی تقو. مسرپب ل اوس کی امش زا دیراذگب
تسامش فی صوت نیرتهب زورم لاعفا نی زا کی مادک

- And here's a second question. ■ Which one would you like to describe you next month?

دینک فی صوت هدنی آ هام رد ار امش هک دیراد تسود ار کی مادک. تسامود ل اوس کی اجنی و

- Maybe you're getting stuck now... but soon you'll overcome. ■ Or maybe you're ready to refine and embrace the next level.

دیش ای. درک دیهاوخ هبلغ نآ رب ی دوز هب اما دیتسه ندرک ریگ لاح رد نونکا امش دیش
ار ی دعبحطس دیری گب شوغ آرد و دینک حیحصت هک دی اهدام آ امش

- Whatever verb you choose, remember this: language learning isn't a race — it's a rhythm.
- The goal isn't speed, it's awareness.

کی نی اتسین هق باسم کی نابزیری گی دای: دیشاب هتساد دای هب، دینک باختنا هک ی لعف ره
تسایهاگا هکلب، تسین تعرس فده. تسامتیر

- So slow down, try things out, and give yourself time to pick it up — one calm verb at a time.

لعف کی دیرادرب ار نآ ات دیهدب نامز ناتدوخ هب و دینک ناحتما ار اهزیچ، دیوش رتام آرا سپ
راب ره رد مارا

[Soft outro music fades in]

دوشلم عورش ی مارا هب نی ای اپ مارا ی قی سوم

- Thanks for joining us today. ■ In the next episode, we'll explore ten idioms that bring real-life emotion to your English.

هک درک میهاوخ یسررب ار حالطصا هد، ی دعبحتمس قرد. میرکشتم دی دوب ام اب زورم هکنی زا
دروآیم امش یسی لگن انابز هب اری گدنزی عقاو ساسح

■ Until then, keep refining, keep embracing, and keep moving forward — slowly.

.....
ی.مارآ هب دینک تکرح ولج هب و دیهد همادانت فرگشوغآ رد هب، دیهد همادان حیحصت هب، نامزن آات