

VOCABULARY · EPISODE 14

Verbs Focus

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

10 words

Your English Toolbox

1

to take action

ندرک دروخر ب یلمع ندرک مادقا

DEF

to do something practical to address a situation, rather than just thinking or talking about it

Take action is a verbal collocation that combines a general verb (take) with a result noun (action). This is how English builds vocabulary — through collocations, not single words.

نآ هرابرد ندرک تبحص ای ندرک رکف طقف یاج هب تیعموم کی هب یگدی سر یارب یلمع یراک نداد ماجنا
دنکلم بی کرت هجیتن مساب اری لک لعف هک تسای لعف بی کرت کی

Stop planning and take action — the first step does not have to be perfect.

ندرک مادقا و رادرب یزیره انرب زا تسد .

The best way to learn English is to take action every single day, even if it is just five minutes.

یریگدای هار نیرت هب .

تسا زور ره ندرک مادقا یسیلگنا

2

to wrestle with

اب نتفرگ یتشک اب ندرک مرن هجنپ و تسد

DEF

to struggle with a difficult problem, idea, or skill over time, trying hard to understand or master it

Wrestle suggests a physical fight — the word captures the real effort of dealing with something that does not come easily. Language learners wrestle with grammar, pronunciation, and vocabulary.

نامز لوط رد راوشد تراهم ای هدی، لکشتم کی اب ییورای وری ارب شالت
یتحاره هک یزیچ اب ییورای وری عقاو شالت هم لک دهلم داهن شپ اری کی یزیف شالت نتفرگ یتشک
دهلم ناشن اری دی آلمن

She wrestled with the difference between 'since' and 'for' for months before it finally made sense.

توافت اب اهام .

درک مرن هجنپ و تسد و نیب

He wrestled with irregular verbs all through his first year of English.

لاس مامت رد .

تفرگ یتشک مظنمان لاعفا اب شایسیلگنا لوا

3

to nail something

ندز نخان نداد ماجنا یلاع

DEF

to do something perfectly or successfully; to get something exactly right

The image comes from hitting a nail perfectly — one precise strike. Nailing something in language means producing it correctly and naturally, without hesitation.

نتفرگ تسرداقی قداری زیچ؛ نداد ماجنا زی مآتی قفوم ای لماک زرط هب اری راک
قی قد هبرض کی دی آیم لماک روط هب خیم ندی بوک زا ری و صت

She nailed the pronunciation after weeks of practice — it sounded completely natural.

یلاع ار ظفلت نیرمت اهاتفه زا دعب .

داد ماجنا

He nailed the interview by preparing his answers in English three days before.

هب شی اهلخ ساپ ندرک هدامآ اب .

داد ماجنا یلاع ار هب حاصم یسی لگنا

4

to wrap your head around

تفرگی من ماهلک نه زرد نتخاندن اج

DEF

to gradually succeed in understanding something complex or unfamiliar

Wrapping your head around something takes effort — the metaphor is physical, like struggling to stretch a small head around a large idea. Used especially for grammar or abstract concepts.

ندش قفوم انشآن ای هدیچی پی یزیچ کرد رد جیردت هب
گرب هدی کی رود کچوک رس کی ندیشک یارب شالت لثم تسای کی زیف هراع تسا

I couldn't wrap my head around English conditionals for years — then one podcast changed everything.

یطرش ی اهال مچ من هذ اهال اس .

تخاندن ای من اج اری سی لگنا

Once you wrap your head around phrasal verbs, they stop feeling random and start feeling logical.

لاع فای تقو .

دنسرلی من رظن هب یفداصت رگی دیتخاندن اج اری ترابع

5

to keep at it

ندیشکن تسرد نداد همادا

DEF

to continue doing something with effort and persistence, even when it is difficult or slow

Keep at it is encouragement — it acknowledges the difficulty and says: don't give up. Often said when someone is frustrated with slow progress.

تسا دنک ای راوشد ی تقو و یتح اری راک هب نداد همادا راکت شپ و شالت اب
وشن میلست: دیوگلی م و دری ذپلی م اری تخس تسای قی و شرت نداد همادا

Keep at it — language learning feels slow until suddenly it feels fast.

هدب همادا .

دوشلی م ساسح اعی رس ناهگان هکنیا ات دسرلی م رظن هب دنک نابزیری گدای

She kept at her daily English practice for six months without missing a day.

داد همادا یلاخ زور کی نودب هام شش .

6

a building block

هدن زاس کولب ی اه ای پ رصنع

DEF

a basic element or unit from which something larger and more complex is constructed

Building blocks in language are the smallest meaningful units — words, patterns, or sounds — that combine to create fluent speech. The image is of a child building with blocks: start simple, build complexity.

دوشلم هتخاس نآ زا یرتهدیچی پ و رتاگرزب زیچ هک ی اساسا دحاو ای رصنع کی
دن تسه رادانعم ی اهدحاو نیرتاکچوک نابز رد هدن زاس ی اه کولب

Phrasal verbs are building blocks of natural spoken English — learn them and everything else gets easier.

رصانع یت رابع لاعفا .

دن تسه یعی ب ط ی اه رواج م ی سی لگنا ی اه ای پ

Each conversation you have in English is a building block on your way to fluency.

ره .

تسا تالی اور ریسم رد هدن زاس کولب کی یراد ی سی لگنا هب هک ی اهملاکم

7

to stick to

هب ندن ام رادافو هب ندوب دنب ای پ

DEF

to continue following a plan, habit, or commitment without giving up or changing course

Sticking to something is harder than starting — it is the daily choice to continue. The metaphor (glue) shows the need to maintain the connection even when it feels difficult.

ندش میلست نودب دهعت ای تداع ،هم انرب کی زا یوری پ هب نداد همادا
تسا نداد همادا یارب هن ازور باختنا تسا ندرک عورش زا رتاتخس یزیچ هب ندوب دنب ای پ

Stick to one learning method for at least three months before judging whether it works.

هب هام هس لق ادح .

ی نک تواضق هکنی زا لبق شاب دنب ای پ یری گدای شور کی

She stuck to her daily 20-minute English routine even when she was tired or busy.

ی تقوی 20 ح .

دن ام دنب ای پ شالی سی لگنا ی اه قی قد 20 هن ازور نی تور هب دوب هتسخ

8

to step up

ندرک لمع رتهب موزل عقاوم رد نتشاذگ ش ی پ مدق

DEF

to increase your effort, take responsibility, or perform better when the situation demands it

Step up is about rising to a challenge — it's the verb you use when someone or something requires more from you. In English learning, you step up by speaking when it's uncomfortable.

دب لطلیم ار نآ تی عقوم هک ی نامز رتهب درکل مع ای تی لویسم نتفیری ذپ ،شالت شی افزا
دهاوخیم امش زا رتشیب یزیچ ای یسک ی تقو تسا شلاچ ربارب رد نتسارخب ی اهرابرد

When your teacher asks for a volunteer, that's your moment to step up and try.

ی تقو .

تسامش ندرک شالت و نتشاذگ ش ی پ مدق ی اه ظحل نآ ،دهاوخیم بل طواد ناتملمع

The ten verbs in this episode help you step up your English in every area of your life.

دی هداقترا ار نات ی سی لگنا ناتلی گدنن زا ی اه زوج ره رد دن کلیم کمک امش هب تمسقی نی لاعف هدا

9

to figure something out

ندیمهف اریزیچ ندرک رکف قی رط زا ندرک فشک

DEF

to find the answer to a problem or understand something through thinking or experience

Figure out is more informal and active than 'understand' — it implies effort and discovery. You don't just receive the answer; you work it out yourself. Perfect for describing the learning process.

هبرجت ای رکفت قی رط زا یزیچ کرد ای لکش م کی باوچ ندرک ادیپ
دراد یصخش فشک و شالت رب تالال د ندیمهف زا رتالاعف و رتلی م سرریغ

You don't need to study every grammar rule — your brain will figure most of it out on its own.

ندنکلی م فشک شدوخ ار اهن ارتش یب ناتزغم دیری گب دای ار نابز روتسد نین اوق همه تسی ن یزای ن .

It took me weeks to figure out how to use 'yet' naturally in conversation.

لوط اهتفه .

منک هدافتسا هملاکم ردی عیب ط روطاهب زا روطچ منک فشک ات دی شک

10

to sort something out

ندرک بترم اری لکش م ندرک ل صرف و ل اریزیچ

DEF

to deal with a problem successfully and bring it to a satisfactory conclusion

Sort out is a very British and widely-used expression for solving or organising something. It suggests that the problem was messy but you've now put it in order. Very common in daily spoken English.

شخباتی اضری اهچیتن هب نادن اسرر و لکش م کی اب زیم آتی ق فوم دروخر ب
یزیچ یهدن امزاس ای ل اری ب دربراکرپ و یی ای ناتی رب رای سب ی ترابع

Before you speak, sort out your main idea — know what you want to say before you say it.

دی وگب هکنیا زال بق دی وگب دیه اوخیم هچ دین ادب دینک ل صرف و ل اری ناتی ل صرا هدی، ندرک تبخص زال بق

It took a few lessons to sort out my pronunciation of the TH sound, but now it feels natural.

دوشلم ساسح ای عیب ط نال اما، منک بترم اری ادص ظفلت ات دی شک لوط هسلج دنچ .