

Slow English Podcast. Vocabulary Focus — 10 Idioms That Make English Flow

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

99 lines

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

Idioms are like tiny stories hidden inside language.

اصطلاحات مانند داستان‌های کوچکی هستند که در زبان پنهان شده‌اند.

When you learn them slowly — not by memorizing, but by feeling them — they make your English sound alive.

وقتی که آنها را به آرامی یاد می‌گیرید — نه با حفظ کردن، بلکه با احساس کردن — انگلیسی شما زنده به نظر می‌رسد.

Exactly.

دقیقا.

Today we'll explore ten idioms that appeared across our episodes — words and phrases that native speakers use every day to show emotion, advice, and rhythm.

که در قسمت‌های ما ظاهر شده‌اند — کلمات و عباراتی که گویشوران بومی هر روز برای نشان دادن احساسات، مشاوره و ریتم استفاده می‌کنند. امروز ما ده اصطلاح را بررسی خواهیم کرد

And if you stay with us till the end, you'll discover how using just a few of these idioms can make your conversations warmer, clearer, and more natural.

اگر تا پایان با ما بمانید، کشف خواهید کرد که استفاده از فقط چند تا از این اصطلاحات می‌تواند مکالمات شما را گرم‌تر، واضح‌تر و طبیعی‌تر کند.

So let's slow down and listen closely.

پس بیایید آرام‌تر شویم و به دقت گوش دهیم.

Ten idioms — ten small pieces of real life.

ده اصطلاح — ده قطعه کوچک از زندگی واقعی.

□ PART 1 — make up your mind

■ بخش ۱ — تصمیم بگیر

This one means “to decide.” Simple, right?

این یکی به معنی «تصمیم گرفتن» است. ساده، درست است؟

But make up your mind has personality — it shows hesitation, thought, and finally, action.

اما تصمیم بگیر شخصیت دارد — نشان‌دهنده تردید، فکر و در نهایت عمل است.

Compare it with decide.

آن را با تصمیم مقایسه کنید.



Decide sounds like paperwork.

تصمیم به نظر می‌رسد مانند کارهای اداری.

Make up your mind feels human — a little frustration, a little courage.

تصمیم بگیر احساس انسانی دارد — کمی ناامیدی، کمی شجاعت.

Example: “I couldn’t make up my mind about which podcast to listen to first.” Or, “Just make up your mind and start speaking English.”

مثال: «نمی‌توانستم تصمیم بگیرم که کدام پادکست را اول گوش دهم.» یا، «فقط تصمیم بگیر و شروع به صحبت کردن به انگلیسی کن.»

It’s perfect when you’ve been overthinking — like many of us do.

این زمانی عالی است که شما بیش از حد فکر می‌کنید — مانند بسیاری از ما.

□ PART 2 — give it a try

■ بخش ۲ — امتحانش کن

Our next one sounds friendly and positive — give it a try.

بعدی ما صدایی دوستانه و مثبت دارد — امتحانش کن.

It means “try something new, even if you’re not sure.”

به معنی «چیزی جدید را امتحان کن، حتی اگر مطمئن نیستی» است.

In the “Morning Routines” episode, Peter said, “Just give it a try — one sentence at a time.” It’s the opposite of fear.

در قسمت «روتین‌های صبحگاهی»، پیتر گفت: «فقط امتحانش کن — یک جمله در یک زمان.» این مخالف ترس است.

Compare it with attempt — that’s too formal.

آن را با تلاش مقایسه کنید — این خیلی رسمی است.

Give it a try feels like a friend’s voice.

امتحان کن مانند صدای یک دوست است.

You can say, “I’ve never recorded my voice before, but I’ll give it a try.”

شما می‌توانید بگویید: «هرگز صدای خودم را ضبط نکرده‌ام، اما امتحانش می‌کنم.»

It’s encouragement in three small words.

این تشویق در سه کلمه کوچک است.

□ PART 3 — step by step

■ بخش ۳ — قدم به قدم

Here comes the philosophy of slow learning in three beats: step by step.

اینجا فلسفه یادگیری آرام در سه ضربه می‌آید: قدم به قدم.

It means “little by little, calmly.”

به معنی «کم‌کم، با آرامش» است.



In “Calm Shadowing,” we said: “Fluency is built step by step, not overnight.”

در «سایه آرام»، ما گفتیم: «طلاقت در گفتار قدم به قدم ساخته می‌شود، نه یک شبه.»

Compare it with gradually — that’s academic.

آن را با تدریجی مقایسه کنید — این آکادمیک است.

Step by step paints a picture: walking, moving forward, no rush.

قدم به قدم تصویری را ترسیم می‌کند: راه رفتن، پیشرفت، بدون عجله.

Example: “I’m building my confidence step by step.”

مثال: «من اعتماد به نفس خود را قدم به قدم می‌سازم.»

It’s not about speed — it’s about staying on the path.

این مربوط به سرعت نیست — بلکه مربوط به ماندن در مسیر است.

□ PART 4 — sooner or later

■ بخش ۴ — زود یا دیر

Everyone who studies English needs this one — sooner or later.

هر کسی که انگلیسی می‌خواند به این یکی نیاز دارد — زود یا دیر.

It means “eventually, it will happen.”

به معنی «در نهایت، این اتفاق خواهد افتاد» است.

It’s perfect when you’re patient but hopeful.

این زمانی عالی است که شما صبور اما امیدوار هستید.

“Sooner or later, all that listening will pay off.”

«زود یا دیر، تمام آن گوش دادن نتیجه خواهد داد.»

Compare it with eventually — similar meaning, but sooner or later has warmth and rhythm.

آن را با در نهایت مقایسه کنید — معنی مشابهی دارد، اما زود یا دیر گرما و ریتم دارد.

It sounds like experience speaking — not a grammar book.

این مانند صدای تجربه است — نه یک کتاب گرامر.

□ PART 5 — keep an open mind

■ بخش ۵ — ذهن باز داشته باشید

This one is all about curiosity — keep an open mind.

این یکی تماماً درباره کنجکاوی است — ذهن باز داشته باشید.

It means “stay ready for new ideas.”

این به معنی “آماده ماندن برای ایده‌های جدید” است.

In “Broken Language Learning,” we said: “You have to keep an open mind about how adults learn.”

در “یادگیری زبان شکسته” گفتیم: “باید ذهن خود را در مورد چگونگی یادگیری بزرگسالان باز نگه دارید.”



Compare it with be flexible — open mind sounds deeper, like empathy and wisdom.

آن را با انعطاف‌پذیری مقایسه کنید - ذهن باز به نظر عمیق‌تری می‌رسد، مانند همدلی و حکمت.

Example: "I didn't like podcasts at first, but I kept an open mind and now I love them."

مثال: "من در ابتدا پادکست‌ها را دوست نداشتم، اما ذهنم را باز نگه داشتم و حالا آنها را دوست دارم."

It's a beautiful reminder for every learner: the more open your mind, the more English fits inside it.

این یک یادآوری زیبا برای هر یادگیرنده است: هرچه ذهن شما بازتر باشد، زبان انگلیسی بیشتری در آن جا می‌گیرد.

□ PART 6 — get out of your comfort zone

■ بخش ۶ - از منطقه راحتی خود خارج شوید

This one has energy — get out of your comfort zone.

این یکی انرژی دارد - از منطقه راحتی خود خارج شوید.

It means to do something new or uncomfortable to grow.

این به معنی انجام کاری جدید یا ناراحت‌کننده برای رشد است.

In "Shadowing Practice," Peter used it perfectly: "You grow faster when you get out of your comfort zone."

در "تمرین سایه‌زنی"، پیتر به‌خوبی از آن استفاده کرد: "شما سریع‌تر رشد می‌کنید وقتی از منطقه راحتی خود خارج می‌شوید."

Compare it with challenge yourself.

آن را با به چالش کشیدن خود مقایسه کنید.

Same idea, but this idiom is visual — you can see the zone, and you're stepping out.

همین ایده است، اما این اصطلاح بصری است - شما می‌توانید منطقه را ببینید و از آن خارج می‌شوید.

Example: "I joined a conversation group to get out of my comfort zone."

مثال: "من به یک گروه گفتگو پیوستم تا از منطقه راحتی خود خارج شوم."

It's courage in one sentence.

این در یک جمله شجاعت است.

□ PART 7 — go with the flow

■ بخش ۷ - با جریان بروید

From courage to calmness — go with the flow.

از شجاعت به آرامش - با جریان بروید.

It means to relax and accept things as they come.

این به معنی آرامش و پذیرش چیزها به همان شکلی است که می‌آیند.

When we recorded "Calm English," you said: "Stop forcing it — just go with the flow." It fits perfectly with slow learning.

وقتی "انگلیسی آرام" را ضبط کردیم، شما گفتید: "اجبار نکنید - فقط با جریان بروید." این به‌خوبی با یادگیری آرام مطابقت دارد.

Compare it with relax — that's passive.

آن را با آرامش مقایسه کنید - این منفعل است.



Go with the flow means you still move — but gently.

با جریان رفتن به این معنی است که شما هنوز حرکت می‌کنید - اما به آرامی.

Example: "When my plan changed, I went with the flow and enjoyed it."

مثال: "وقتی برنامه‌ام تغییر کرد، با جریان رفتم و از آن لذت بردم."

It's the art of adapting.

این هنر سازگاری است.

□ PART 8 — don't beat yourself up

■ بخش ۸ - خودتان را سرزنش نکنید

Here's an idiom every learner needs — don't beat yourself up.

این یک اصطلاح است که هر یادگیرنده‌ای به آن نیاز دارد - خودتان را سرزنش نکنید.

It means "don't be too hard on yourself."

این به معنی "زیاد بر خود سخت نگیرید" است.

In "Broken Language Learning," we said: "Students beat themselves up for small mistakes."

در "یادگیری زبان شکسته" گفتیم: "دانش‌آموزان به خاطر اشتباهات کوچک خود را سرزنش می‌کنند."

Compare it with forgive yourself — similar, but don't beat yourself up is emotional and common in speech.

آن را با خود را ببخشید مقایسه کنید - مشابه است، اما خودتان را سرزنش نکنید احساسی و رایج در گفتار است.

Example: "I made a mistake during the call, but I'm not going to beat myself up about it."

مثال: "من در طول تماس اشتباهی مرتکب شدم، اما قرار نیست خودم را سرزنش کنم."

It's the voice of self-kindness.

این صدای مهربانی به خود است.

□ PART 9 — practice makes perfect

■ بخش ۹ - تمرین باعث کمال می‌شود

The classic one — practice makes perfect.

این یکی کلاسیک است - تمرین باعث کمال می‌شود.

It means "the more you practice, the better you get."

این به معنی "هرچه بیشتر تمرین کنید، بهتر می‌شوید" است.

It appeared in almost every episode — our philosophy in one line.

این در تقریباً هر قسمت ظاهر شد - فلسفه ما در یک خط.

But remember: in slow learning, we change it slightly.

اما به یاد داشته باشید: در یادگیری آرام، ما کمی آن را تغییر می‌دهیم.

We like to say "practice makes progress." Because perfection is impossible, but progress is beautiful.

ما دوست داریم بگوییم "تمرین باعث پیشرفت می‌شود." زیرا کمال غیرممکن است، اما پیشرفت زیباست.



Example: "Keep shadowing every morning."

مثال: "هر صبح به تمرین سایه‌زنی ادامه دهید."

Practice makes progress."

"تمرین باعث پیشرفت می‌شود."

That small change turns pressure into patience.

این تغییر کوچک فشار را به صبر تبدیل می‌کند.

□ PART 10 — it's never too late

■ بخش ۱۰ - هرگز دیر نیست

And finally — it's never too late.

و در نهایت - هرگز دیر نیست.

The most hopeful idiom in the list.

امیدوارترین اصطلاح در این لیست.

It means "you can start again anytime." In "Morning Routines," we reminded listeners that it's never too late to rebuild your habits.

می‌توانید هر زمان دوباره شروع کنید. در "روتین‌های صبحگاهی" به شنوندگان یادآوری کردیم که هیچ‌گاه برای بازسازی عاداتتان دیر نیست. این به معنای "شما"

Compare it with you still have time — true, but it's never too late feels stronger, like encouragement from a friend.

این را با "شما هنوز زمان دارید" مقایسه کنید — درست است، اما "هرگز دیر نیست" قوی‌تر به نظر می‌رسد، مانند تشویق از یک دوست.

Example: "It's never too late to learn English slowly — and enjoy it."

مثال: "هرگز برای یادگیری زبان انگلیسی به آرامی دیر نیست — و از آن لذت ببرید."

It's optimism in four words.

این چهار کلمه، خوش‌بینی است.

□ CLOSING REFLECTION

■ تفکر پایانی

Ten idioms, ten emotions.

ده اصطلاح، ده احساس.

Make up your mind, give it a try, step by step, sooner or later, keep an open mind, get out of your comfort zone, go with the flow, don't beat yourself up, practice makes perfect, it's never too late.

ذهن باز داشته باشید، از منطقه راحتی خود خارج شوید، با جریان بروید، خودتان را سرزنش نکنید، تمرین باعث کمال می‌شود، هرگز دیر نیست. تصمیم بگیرید، امتحان کنید، قدم به قدم، دیر یا زود،

Each one describes a moment in your learning life.

هر یک لحظه‌ای را در زندگی یادگیری شما توصیف می‌کند.



Together, they sound like advice from an older friend — gentle but real.

.....
با هم، مانند نصیحتی از یک دوست بزرگتر به نظر می‌رسند — ملایم اما واقعی.

So, let me ask you something.

.....
پس، اجازه دهید از شما چیزی بپرسم.

Which of these idioms feels closest to your life right now?

.....
کدام یک از این اصطلاحات در حال حاضر به زندگی شما نزدیکتر است؟

And second — which one would you like to live by this week?

.....
و دوم — کدام یک را می‌خواهید در این هفته زندگی کنید؟

Maybe you need to get out of your comfort zone.

.....
شاید شما نیاز دارید از منطقه راحتی خود خارج شوید.

Or maybe it's time to go with the flow.

.....
یا شاید زمان آن است که با جریان بروید.

Whatever you choose, remember: slow learning isn't about memorizing idioms — it's about feeling them until they become yours.

.....
کنید، به یاد داشته باشید: یادگیری آرام به معنای حفظ اصطلاحات نیست — بلکه احساس کردن آن‌ها تا زمانی است که به شما تبدیل شوند.
هر چه انتخاب

So take them, repeat them softly, and let them live in your stories.

.....
پس آن‌ها را بپذیرید، به آرامی تکرار کنید و بگذارید در داستان‌های شما زندگی کنند.

Thanks for listening, friends.

.....
از اینکه گوش دادید، دوستان، متشکرم.

In our next episode, we'll slow down again — this time with ten grammar structures that make English flow like music.

.....
در قسمت بعدی، دوباره آرام‌تر می‌شویم — این بار با ده ساختار گرامری که زبان انگلیسی را مانند موسیقی روان می‌کند.

Until then, keep an open mind... and remember — it's never too late.

.....
تا آن زمان، ذهن باز داشته باشید... و به یاد داشته باشید — هرگز دیر نیست.

