

Weekly English Recap: Fear, Character & Small Problems — 20 Shadowing Pairs

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

20 learning entries

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

1

nervous

مضطرب پیش از رویدادی مشخص · دلشوره دار

DEF

worried or tense before a specific event, performance or experience

Often used before an event that matters to you: *nervous about* + noun or *nervous before* + event. *Nervous* and *anxious* overlap in everyday use; context matters more than a fixed scale of intensity or duration.

FA

نگران یا دچار تنش بودن پیش از رویداد، اجرا یا تجربه ای مشخص

اغلب پیش از رویدادی که برای شما مهم است به کار می رود: *nervous about* + اسم یا *nervous before* + رویداد. *Nervous* و *anxious* در کاربرد روزمره هم پوشانی دارند؛ موقعیت از یک مقیاس ثابت برای شدت یا مدت مهم تر است.

Martin felt nervous about his presentation.

مارتین درباره ارائه اش دلشوره داشت.

I always get nervous before an important interview.

پیش از یک مصاحبه مهم همیشه دلشوره می گیرم.

2

anxious

نگران · دلواپس نتیجه ای نامعلوم

DEF

worried, uneasy or tense because the outcome of a situation is uncertain

Anxious about is useful for continuing uncertainty and possible problems. In ordinary conversation it can describe a temporary feeling and does not automatically refer to a medical anxiety disorder.

FA

نگران، ناآرام یا دچار تنش بودن چون نتیجه موقعیتی نامعلوم است

Anxious about برای نامطمئن بودن مداوم اوضاع و مشکلات احتمالی کاربرد دارد. در گفت و گوی روزمره می تواند احساسی موقت را توصیف کند و لزوماً به اختلال اضطراب پزشکی اشاره ندارد.

Martin was anxious about the medical result.

مارتین درباره نتیجه پزشکی نگران بود.

Employees are anxious about the possible changes at work.

کارکنان درباره تغییرات احتمالی در محل کار دلواپس اند.



3

terrified

وحشت‌زده · به شدت ترسیده

DEF

extremely frightened

Terrified is already a strong adjective, so very terrified is normally unnecessary. Use terrified of + noun, terrified by + cause, or terrified that + clause; absolutely terrified adds natural emphasis.

FA

به شدت ترسیده

Terrified خود صفتی بسیار قوی است، پس **very terrified** معمولاً لازم نیست. ساختارهای **terrified of + اسم**، **terrified by + علت** و **terrified that + جمله به کار** می‌روند و **absolutely terrified** تأکیدی طبیعی می‌افزاید.

Martin was terrified when the large dog ran towards him.

وقتی سگ بزرگ به سوی مارتین دوید، او وحشت‌زده شد.

She is terrified of heights and cannot look down.

او از ارتفاع به شدت می‌ترسد و نمی‌تواند به پایین نگاه کند.

4

have a heart of gold

قلبی از طلا داشتن · بسیار مهربان و بخشنده بودن

DEF

To be extremely kind, caring and generous.

A warm, strongly positive idiom. It often contrasts a person's kind nature with a serious appearance, direct manner or difficult circumstances.

FA

بسیار مهربان، دلسوز و بخشنده بودن.

اصطلاحی گرم و کاملاً مثبت است. اغلب مهربانی فرد را در برابر ظاهر جدی، رفتار مستقیم یا شرایط دشوار او قرار می‌دهد.

Maya has a heart of gold and always helps people who are struggling.

مایا قلبی از طلا دارد و همیشه به کسانی که در سختی هستند کمک می‌کند.

Our neighbour has a heart of gold and checks on everyone during winter.

همسایه ما قلبی از طلا دارد و در زمستان به همه سر می‌زند.



5

a tough cookie

آدم جان‌سخت · فرد مقاوم و قوی

DEF

A strong, resilient person who handles difficulty well.

Informal and usually approving. It can describe physical toughness, determination or emotional strength; context decides the exact emphasis.

FA

فردی قوی و تاب‌آور که با سختی‌ها خوب کنار می‌آید.

غیررسمی و معمولاً تحسین‌آمیز است. می‌تواند به سرسختی جسمی، اراده یا قدرت عاطفی اشاره کند و موقعیت، تأکید دقیق را مشخص می‌کند.

After everything she has experienced, she is still a tough cookie.

با وجود همه چیزهایی که تجربه کرده، هنوز آدم بسیار مقاومی است.

You need to be a tough cookie in that demanding job.

برای آن شغل سخت باید آدم جان‌سختی باشی.

6

an open book

مثل کتاب باز بودن · فردی شفاف و خوانا بودن

DEF

A person whose thoughts and feelings are easy to understand.

It suggests emotional transparency, not that the person reveals every private detail. The common pattern is be an open book; a face can also be an open book.

FA

فردی که درک افکار و احساساتش آسان است.

این عبارت شفافیت عاطفی را می‌رساند، نه اینکه فرد همه جزئیات خصوصی را فاش کند. الگوی رایج **be an open book** است و چهره نیز می‌تواند **an open book** باشد.

Ask me anything; I am an open book.

هرچه می‌خواهی بپرس؛ من مثل کتاب باز هستم.

His face is an open book, so I knew he was disappointed.

چهره‌اش مثل کتاب باز است، پس فهمیدم ناامید شده.



7

a dark horse

پدیده غیرمنتظره · رقیب ناشناخته و موفق

DEF

A person with unexpected abilities or an unexpected chance of success.

Common in competitions, elections and group projects. It focuses on hidden or underestimated potential, not necessarily secrecy or dishonesty.

FA

فردی با توانایی‌های غیرمنتظره یا شانس غیرمنتظره موفقیت.

در رقابت‌ها، انتخابات و پروژه‌های گروهی رایج است. بر توانایی پنهان یا دست‌کم‌گرفته شده تأکید دارد، نه لزوماً پنهان‌کاری یا نادرستی.

Nobody expected her to reach the final, but she became the dark horse of the tournament.

هیچ‌کس انتظار نداشت به فینال برسد، اما به پدیده غیرمنتظره مسابقات تبدیل شد.

Amir was the dark horse of the team and designed the best poster.

امیر پدیده غیرمنتظره تیم بود و بهترین پوستر را طراحی کرد.

8

resilient

تاب‌آور · مقاوم و سازگار

DEF

Able to recover, adapt and continue after difficulty or stress.

More specific than simply strong in this context: resilient highlights recovery and adaptation after pressure, failure or change.

FA

توانا در بازیابی، سازگاری و ادامه‌دادن پس از سختی یا فشار.

در این موقعیت از **strong** مشخص‌تر است: **resilient** بر بازیابی و سازگاری پس از فشار، شکست یا تغییر تأکید می‌کند.

Daniel stayed resilient when the outdoor event went wrong.

وقتی رویداد فضای باز به مشکل خورد، دنیل تاب‌آور ماند.

She is resilient enough to rebuild after a difficult year.

او آن‌قدر تاب‌آور است که پس از سالی سخت دوباره خودش را بسازد.



9

determined

مصمم · بااراده

DEF

Firmly decided to achieve something and unwilling to give up.

Determined describes purposeful persistence. It is usually positive, while stubborn suggests refusing to change even when change would be sensible.

FA

قاطعانه تصمیم گرفته برای رسیدن به چیزی و نخواستن تسلیم شدن.

Determined پافشاری هدفمند را توصیف می کند و معمولاً مثبت است، در حالی که stubborn بر نپذیرفتن تغییر حتی در زمان منطقی بودن آن دلالت دارد.

He remained determined throughout his difficult recovery.

او در تمام دوران بهبودی دشواریش مصمم ماند.

She is determined to finish the project before Friday.

او مصمم است پروژه را پیش از جمعه تمام کند.

10

easy to read

احساساتش به راحتی قابل فهم است · به راحتی می توان او را شناخت

DEF

Easy to understand from someone's expression, behaviour or emotional reactions.

With people, read means interpret rather than literally read words. It often refers to emotions that are visible on someone's face.

FA

فهمیدن فرد از روی حالت چهره، رفتار یا واکنش های عاطفی او آسان است.

برای افراد، read به معنای تفسیر کردن است نه خواندن واژه ها. اغلب به احساساتی اشاره دارد که در چهره کسی دیده می شود.

Eva is easy to read because her face shows every emotion.

فهمیدن احساسات او آسان است، چون چهره اش همه احساساتش را نشان می دهد.

He tries to hide his disappointment, but he is easy to read.

او سعی می کند ناامیدی اش را پنهان کند، اما احساساتش به راحتی قابل فهم است.



11

unexpected potential

توانایی بالقوه غیرمنتظره · استعداد پیش‌بینی نشده

DEF

Abilities or future possibilities that other people did not know about or predict.

Potential points to what someone may be able to achieve, not only what they have already done. Unexpected highlights surprise rather than luck.

FA

توانایی‌ها یا امکان‌های آینده‌ای که دیگران از آن‌ها خبر نداشتند یا پیش‌بینی نکرده بودند.

Potential به چیزی اشاره دارد که فرد شاید در آینده به آن دست یابد، نه فقط کاری که پیش‌تر انجام داده است. Unexpected بر غافلگیری تأکید دارد نه صرفاً شانس.
The competition revealed her unexpected potential as a designer.

مسابقه توانایی بالقوه غیرمنتظره او را به‌عنوان طراح نشان داد.

The writing exercise revealed his unexpected potential as a storyteller.

تمرین نوشتن، استعداد غیرمنتظره او را در داستان‌گویی آشکار کرد.

12

It's no big deal.

مسئله مهمی نیست. · چیزی نیست.

DEF

A reassuring response that says a problem is not very serious or difficult.

Use it only for genuinely small problems. If someone is deeply upset or the loss is serious, it can sound dismissive rather than comforting.

FA

پاسخی اطمینان‌بخش برای گفتن اینکه مشکلی خیلی جدی یا دشوار نیست.

فقط برای مشکلات واقعاً کوچک استفاده شود. اگر کسی بسیار ناراحت است یا خسارت جدی است، ممکن است بی‌اعتنا به نظر برسد نه دلگرم‌کننده.
I printed the old version by mistake. It's no big deal; we can print the new one.

اشتباهی نسخه قدیمی را چاپ کردم. مسئله مهمی نیست؛ می‌توانیم نسخه جدید را چاپ کنیم.

You are five minutes late, but it's no big deal.

پنج دقیقه دیر کردی، اما چیزی نیست.



13

These things happen.

این چیزها پیش می‌آید. • ممکن است چنین اتفاقی بیفتد.

DEF

A warm response that treats a small mistake or accident as understandable and avoids blame.

The phrase normalises an ordinary mistake. Add a practical next step afterwards when you want to sound supportive rather than passive.

FA

پاسخی گرم که اشتباه یا حادثه‌ای کوچک را قابل درک می‌داند و از سرزنش دوری می‌کند.

این عبارت اشتباهی عادی را طبیعی جلوه می‌دهد. برای اینکه حمایتی به نظر برسد نه منفعل، پس از آن گام عملی بعدی را اضافه کنید.

I sent the message to the wrong group. These things happen.

پیام را برای گروه اشتباهی فرستادم. این چیزها پیش می‌آید.

These things happen. We'll send a correction now.

ممکن است چنین اتفاقی بیفتد. حالا اصلاحیه‌ای می‌فرستیم.

14

We'll figure it out.

راه‌حلی پیدا می‌کنیم. • با هم حلش می‌کنیم.

DEF

We are confident that we can understand the problem and find a solution together.

Figure something out means solve or understand it. The pronoun we shares responsibility; use I'll figure it out when the responsibility is yours alone.

FA

اطمینان می‌دهد که می‌توانیم با هم مشکل را درک و راه‌حلی پیدا کنیم.

Figure something out یعنی چیزی را حل یا درک کردن. ضمیر **we** مسئولیت را مشترک می‌کند؛ وقتی مسئولیت فقط با شماست از **I'll figure it out** استفاده کنید.

The booking system is not working, but we'll figure it out.

سامانه رزرو کار نمی‌کند، اما راه‌حلی پیدا می‌کنیم.

We do not have enough chairs, but we'll figure it out before the guests arrive.

صندلی کافی نداریم، اما پیش از رسیدن مهمان‌ها با هم حلش می‌کنیم.



15

Let me take care of it.

بگذار خودم رسیدگی کنم. • من انجامش می‌دهم.

DEF

An offer to handle a problem or task yourself so the other person does not need to manage it.

Take care of something here means deal with it, not look after a person. The phrase sounds calm and confident, so use it only when you can keep the promise.

FA

پیشنهاد برای اینکه خودتان مشکل یا کار را بر عهده بگیرید تا طرف مقابل لازم نباشد آن را مدیریت کند.

Take care of something اینجا یعنی رسیدگی کردن به کاری، نه مراقبت از یک شخص. عبارت آرام و مطمئن است، پس فقط وقتی به کار ببرید که بتوانید به قولتان عمل کنید.

The printer needs more paper. Let me take care of it.

چاپگر به کاغذ بیشتری نیاز دارد. بگذار خودم رسیدگی کنم.

Someone needs to call the hotel. Let me take care of it.

یکی باید با هتل تماس بگیرد. من انجامش می‌دهم.

16

Don't worry about it.

نگران نباش. • نگران نباش.

DEF

A friendly way to tell someone that they do not need to remain concerned about a small problem.

It can accept an apology and release the speaker from further worry. Avoid it when the concern is serious or still needs attention.

FA

روشی دوستانه برای گفتن اینکه کسی لازم نیست بابت مشکلی کوچک همچنان نگران باشد.

می‌تواند عذرخواهی را بپذیرد و فرد را از نگرانی بیشتر رها کند. برای نگرانی جدی یا موضوعی که هنوز نیاز به رسیدگی دارد مناسب نیست.

I'm sorry I moved your notes. Don't worry about it; I found them.

ببخشید یادداشت‌هایت را جابه‌جا کردم. نگران نباش؛ پیدایشان کردم.

Don't worry about the broken label. I can replace it.

نگران برچسب آسیب‌دیده نباش. می‌توانم عوضش کنم.



17

We can sort it out.

می‌توانیم حلش کنیم. • می‌توانیم سر و سامانش بدهیم.

DEF

We can organise, repair or resolve the problem successfully.

Sort something out is a common British phrasal verb for resolving a practical problem or confusion. We creates a cooperative tone.

FA

بیان می‌کند که می‌توانیم مشکل را با موفقیت سامان‌دهی، تعمیر یا حل کنیم.

Sort something out یک فعل عبارتی رایج بریتانیایی برای حل مشکل عملی یا رفع سردرگمی است. **We** لحن همکاری ایجاد می‌کند.

The timetable is wrong, but we can sort it out this afternoon.

برنامه زمانی اشتباه است، اما می‌توانیم امروز بعدازظهر حلش کنیم.

We can sort out the seating before the guests arrive.

می‌توانیم پیش از رسیدن مهمان‌ها ترتیب صندلی‌ها را سر و سامان بدهیم.

18

It's easily fixed.

به راحتی درست می‌شود. • راه حل ساده‌ای دارد.

DEF

The problem can be corrected or repaired without much difficulty.

Fixed may refer to a physical repair or correcting information, plans or arrangements. Easily reassures the listener that the solution is straightforward.

FA

نشان می‌دهد مشکل بدون دشواری زیاد قابل اصلاح یا تعمیر است.

Fixed می‌تواند به تعمیر فیزیکی یا اصلاح اطلاعات، برنامه‌ها و هماهنگی‌ها اشاره کند. **Easily** به شنونده اطمینان می‌دهد که راه حل ساده است.

The date is wrong, but it's easily fixed.

تاریخ اشتباه است، اما به راحتی درست می‌شود.

The loose handle looks worrying, although it's easily fixed.

دستگیره شل نگران‌کننده به نظر می‌رسد، هرچند راه حل ساده‌ای دارد.



19

Leave it with me.

بسپارش به من. • من رسیدگی می‌کنم.

DEF

Give me responsibility for this task or problem and I will deal with it.

This concise British expression sounds reassuring and competent. It asks the other person to stop managing the issue because you are taking ownership.

FA

می‌خواهد مسئولیت کار یا مشکل را به شما بدهند تا خودتان به آن رسیدگی کنید.

این عبارت کوتاه بریتانیایی اطمینان‌بخش و حرفه‌ای است. از طرف مقابل می‌خواهد مدیریت موضوع را رها کند چون شما مسئولیت را بر عهده می‌گیرید.

The supplier has not replied yet. Leave it with me.

تأمین‌کننده هنوز پاسخ نداده است. بسپارش به من.

Leave the booking with me and I'll call the hotel.

رزرو را به من بسپار تا با هتل تماس بگیرم.

20

No harm done.

آسببی نرسیده. • اتفاقی نیفتاده.

DEF

A response meaning that a mistake caused no real damage, injury or lasting problem.

This phrase accepts an apology by focusing on the absence of consequences. Use it only when you can honestly say that nothing important was harmed.

FA

پاسخی که می‌گوید اشتباه باعث آسیب، صدمه یا مشکلی ماندگار نشده است.

این عبارت با تمرکز بر نبود پیامد، عذرخواهی را می‌پذیرد. فقط وقتی استفاده کنید که واقعا چیز مهمی آسیب ندیده باشد.

I'm sorry I used your mug. No harm done.

بخشید از لیوانت استفاده کردم. اتفاقی نیفتاده.

The email went to me instead of Sam, but no harm done.

ایمیل به جای سم برای من آمد، اما آسببی نرسیده.

