

You are not the problem. The 3 Traps that keep your english locked.

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

10 learning entries

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

1

step by step

گام به گام

DEF

little by little, calmly

paints a picture: walking, moving forward, no rush.

FA

*Fluency is built step by step, not overnight.**I'm building my confidence step by step.*کم کم، با آرامش
تصویری را ترسیم می‌کند: راه رفتن، پیشرفت، بدون عجله.

فصاحت گام به گام ساخته می‌شود، نه یک شبه.

من اعتماد به نفس خود را گام به گام می‌سازم.

2

to keep going

ادامه دادن · بدون توقف پیش رفتن

DEF

to continue doing something despite tiredness, doubt, or difficulty — to not stop

Keep going is the simplest and most powerful instruction in language learning. Not keep going perfectly, not keep going when motivated — just keep going. Movement, even slow movement, beats stopping every time.

FA

ادامه دادن به انجام کاری علی‌رغم خستگی، تردید یا سختی — نایستادن.
ساده‌ترین و قدرتمندترین دستورالعمل در یادگیری زبان. حرکت، حتی آهسته، همیشه از ایستادن بهتر است.
*When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion.*وقتی همه چیز خیلی سخت به نظر می‌رسد، فقط ادامه دهید — حتی یک جمله در روز هم حرکت رو به جلو است.
The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going.
تنها تفاوت بین زبان‌آموزانی که موفق می‌شوند و آنهایی که نه این است که موفق‌ها ادامه دادند.

3

out loud

با صدای بلند

DEF

Using your voice so that the words can be heard, rather than saying or reading them silently.

Out loud and aloud have the same core meaning, but out loud is more common in everyday conversation.

FA

با استفاده از صدا به گونه‌ای که واژه‌ها شنیده شوند، نه گفتن یا خواندن بی‌صدا.
در گفت‌وگوی روزمره رایج‌تر است out loud معنای اصلی یکسانی دارند، اما aloud و Out loud.
Say the word out loud exactly as you heard it.

واژه را دقیقاً همان‌گونه که شنیدید با صدای بلند بگویید.

Reading the dialogue out loud helps you notice its rhythm.

خواندن گفت‌وگو با صدای بلند به درک ریتم آن کمک می‌کند.



4

shadowing

شادوئینگ · تکرار همزمان

DEF

a technique where you listen to speech and repeat it immediately, copying rhythm, melody, and timing

Also called 'the mirror tool' in this episode; the goal is to copy the sound pattern, not just the words.

FA

تکنیکی که در آن جمله‌ای را می‌شنوی و بلافاصله آن را با کپی کردن ریتم، آهنگ و زمان‌بندی تکرار می‌کنی. در این قسمت به آن «ابزار آینه» هم گفته می‌شود؛ هدف کپی کردن الگوی صدا است، نه فقط کلمات.

Shadowing helped Carlos stop freezing when native speakers talked fast.

شادوئینگ به کارلوس کمک کرد وقتی افراد بومی سریع صحبت می‌کنند دیگر مات و مبهوت نماند.

Try shadowing a ten-second clip three times: slow, natural, then quicker.

یک کلیپ ده‌ثانیه‌ای را سه بار با شادوئینگ تمرین کن: آهسته، طبیعی، بعد سریع‌تر.

5

confidence

اعتماد به نفس · اطمینان

DEF

belief in your own ability; the feeling that you can do something well

Confidence in language learning is built through repetition and small successes — it grows, not given. Speaking slowly and correctly builds more confidence than speaking fast and wrong.

FA

باور به توانایی خودت؛ احساس اینکه می‌توانی کاری را خوب انجام دهی. اعتماد به نفس در یادگیری زبان از طریق تکرار و موفقیت‌های کوچک ساخته می‌شود.

Each time you shadow correctly, your confidence grows a little more.

هر بار که درست سایه‌زنی می‌کنی اعتماد به نفست کمی بیشتر رشد می‌کند.

Real confidence comes from preparing well, not from pretending to know more than you do.

اعتماد به نفس واقعی از آماده شدن خوب می‌آید.

6

to question something

زیر سؤال بردن · شک کردن در صحت یا درستی چیزی

DEF

to express doubt about whether something is true, right, or justified — to not accept it without examination

Question is the core verb of critical thinking. It does not mean to be negative or aggressive — it means to not accept automatically.

The best English learners question the grammar rules they are taught: is this always true? Are there exceptions? What is the logic?

FA

ابراز شک درباره اینکه آیا چیزی درست، صحیح یا موجه است — بدون بررسی قبول نکردن آن. فعل اصلی تفکر انتقادی.

Critical thinking starts with a simple habit: question what you are told before you accept it.

تفکر انتقادی با یک عادت ساده شروع می‌شود: قبل از قبول کردن، چیزی که به شما گفته می‌شود را زیر سؤال ببرید.

She questioned the grammar rule she had learned for years and discovered there were important exceptions.

قانون دستوری که سال‌ها یاد گرفته بود را زیر سؤال برد و استثنائات مهمی کشف کرد.

7

passive learning

یادگیری منفعل

DEF

Learning by receiving information without actively producing, retrieving or applying it.

Listening and reading can be valuable, but they become passive when the learner never responds or creates.

FA

دریافت اطلاعات بدون تولید، بازیابی یا کاربرد فعال آن. شنیدن و خواندن مفیدند، اما بدون پاسخ یا تولید به فعالیتی منفعل تبدیل می‌شوند.

Too much passive learning kept his speaking weak.

یادگیری منفعل زیاد مهارت گفتاری او را ضعیف نگه داشت.

Turn passive learning into practice by explaining the idea aloud.

با توضیح بلند ایده، یادگیری منفعل را به تمرین تبدیل کنید.



8

to break free

رها شدن

DEF

To escape from a restriction, habit or situation that is holding you back.

A vivid phrasal verb used literally and metaphorically.

FA

فرار از محدودیت، عادت یا موقعیتی که مانع پیشرفت است.
یک فعل عبارتی تصویری با کاربرد واقعی و استعاری است.

The episode shows three ways to break free from learning traps.

این قسمت سه راه برای رهایی از دام‌های یادگیری نشان می‌دهد.

She broke free from the habit of waiting for perfection.

او از عادت انتظار برای کمال رها شد.

9

in your own words

با کلمات خودتان

DEF

Using your personal way of expressing an idea rather than copying the original wording.

A highly useful learning instruction: explain or summarise something in your own words.

FA

بیان یک ایده به شیوه شخصی به جای کپی کردن عبارت اصلی.
دستور آموزشی بسیار مفیدی برای توضیح یا خلاصه کردن است.

How can I say this in my own words?

چطور می‌توانم این را با کلمات خودم بگویم؟

Summarise the lesson in your own words.

درس را با کلمات خودتان خلاصه کنید.

10

waiting for the perfect moment

منتظر لحظه بی‌نقص بودن

DEF

Delaying action until conditions feel completely ideal.

Usually presented critically because the ideal moment may never arrive.

FA

به تأخیر انداختن عمل تا زمانی که شرایط کاملاً ایده‌آل به نظر برسد.
معمولاً انتقادی است، چون آن لحظه شاید هرگز نرسد.

Waiting for the perfect moment keeps many learners silent.

انتظار برای لحظه بی‌نقص بسیاری از زبان‌آموزان را ساکت نگه می‌دارد.

Stop waiting for the perfect moment and begin with one sentence.

منتظر لحظه بی‌نقص نباشید و با یک جمله شروع کنید.

