

VOCABULARY · EPISODE 25

Express Your Feelings in English

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

10 words

Your English Toolbox

1

to put into words

ندروآ نابز هب نتفگ هملک بلق رد

DEF

to find the right language to describe a feeling, idea, or experience that is difficult to express

Put into words acknowledges that some things exist before we have language for them. For second-language learners, this gap is even wider — the feeling exists in one language, the words in another.

تسا راووشد نآ نایب هک هبرجت ای هدی، ساسح کی فیصوت یارب بسانم نابز ندرک ادیب
دنراد دوجو میشاب هتشاد ناشی یارب نابز هکنیا زالبق اهزیچ یخرب هک دنکلم دیأت

She struggled to put into words how grateful she felt, but she tried in English anyway.

ردارشالی رازگس اپس ساسح درک شالت .

دیوگب هملک بلق

This podcast helps you put into words the things you feel but have never said in English.

نابز هباری نتفگن یسیلگنا هب زگره اما ینکلم ساسح هک یی اهزیچ دنکلم کمک تسکدایب .

یروایب

2

heartfelt

قیمع و هناقداص بلق میمص زا

DEF

deeply and sincerely felt; coming genuinely from the heart

Heartfelt is a high-register adjective for sincere emotion. Unlike emotional, which can be negative, heartfelt is always positive — it describes genuine warmth without exaggeration.

بلق زاعقاو؛ هدش ساسح هناقداص و آقیمع
تبتثم هشیمه. هناقداص ساسح یارب ال اب هاگیاج اب تفص کی

She gave a heartfelt thank-you speech in English that moved everyone in the room.

داد رارق ریثأت تحت ارقااتا همه هک داد یسیلگنا هب بلق میمص زا رکشت ینارنخس کی

A heartfelt message in imperfect English is always more powerful than a perfect message with no soul.

نودب لمامک مایب کی زارتلیوق هشیمه صقان یسیلگنا هب قیمع و هناقداص مایب کی .

تساحور

3

to strike a chord

ندرك سمل ار یس اسح رتو ندید ار یس ک باوخ گر

DEF

to cause an emotional response; to resonate with someone's feelings or experiences in a meaningful way

When something strikes a chord, it connects with something deep inside you — a shared feeling, memory, or truth. The metaphor is musical: the right chord vibrates sympathetically inside the listener.

ندش زادن انین نط یس ک تای برجت ای تاس اسح اب ی رادان عم لکش هب ؛ یس اسح اش نکاو داجیا
دن کلی م رارق رب طاب ترا وت نورد قی مع یزی چی اب دن کلی م سمل ار یس اسح رتو یزی چی ی تقو

His words struck a chord with everyone who had ever struggled to express themselves in a foreign language.

ی چراخ ناب زرد دوجو زاربا یارب لاج هب ات هک ی ناسک همه س اسح رتو ش تامل ک .
درك سمل ار دن دوب هدرك شالت

If this podcast strikes a chord, share it — someone you know probably needs it too.

کارتش ا هب ار نآ دید ار تب اوخ گر تس ک داپ نی ا رگا .

رادنگب

4

to come across as

هک ندرك اقل ار ری و صت نی ا هک ندی سر رظن هب روطنی ا

DEF

to give a particular impression to others; to appear a certain way in how you present yourself

Come across as is crucial for self-presentation — knowing how you appear to others is different from how you intend to appear. Non-native speakers often worry they come across as rude when they are just being direct.

ندش رهاظ تدوخ ی فرعم هوجن رد ی صخش م لکش هب ؛ نتش اذگ نارگی د رب ی صاخ ری ثأت
یس رب رظن هب یه اوخ لی م روطچ هکنی ا اب یس رلی م رظن هب روطچ هکنی ا نتس ناد تس ا ی تای ح یی ام ندوخ یارب
تس ا توافتم

I don't want to come across as cold — I just find it hard to express warmth in English.

نای ب طقف متسه درس هک مس رب رظن هب روطنی ا مه اوخ لی من .

تس ا تخس می ارب یسی لگن ا هب می رگ

She was direct but she didn't come across as aggressive — she had the right tone.

رظن هب می جاهت اما دوب می قتسم .

تشادی تس رد نجل دیس رلی من

5

bittersweet

نی‌گم‌غ مه داش مه خل‌ت و نیری‌ش

DEF

both happy and sad at the same time; pleasant but with an element of sadness or regret

Bittersweet is one of the most emotionally precise words in English — it captures the specific feeling of joy mixed with loss. Finishing an English course, saying goodbye, or reflecting on the past can all be bittersweet.

ی‌نام‌ی‌ش‌پ‌ای‌م‌غ‌زا‌یر‌ص‌ن‌ع‌اب‌اما‌ری‌ذ‌پ‌لد؛‌ل‌اح‌نی‌ع‌رد‌نی‌گ‌م‌غ‌مه‌ل‌اح‌ش‌و‌خ‌مه
ار‌ن‌داد‌ت‌س‌د‌زا‌اب‌ه‌ت‌خ‌می‌آ‌ی‌دا‌ش‌ص‌ا‌خ‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ر‌د‌ی‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ر‌ظ‌ن‌زا‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ن‌ی‌ر‌ت‌ا‌ق‌ی‌ق‌د‌زا‌ی‌کی
د‌ری‌گی‌م‌.

Finishing this podcast series was bittersweet — I had grown so much, but I was sad it was over.

خ‌ل‌ت‌و‌ن‌یری‌ش‌ت‌س‌ک‌دا‌پ‌ی‌رس‌نی‌ا‌ن‌درک‌ما‌م‌ت‌.

دوب.

Speaking English fluently for the first time felt bittersweet — proud, but aware of all the years it had taken.

ن‌اور‌ه‌ک‌ر‌اب‌نی‌ل‌وا‌.

نی‌گ‌م‌غ‌مه‌ی‌دوب‌دا‌ش‌مه‌ی‌درک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌.

6

raw emotion

رت‌لی‌ف‌ای‌ب‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌م‌ا‌خ‌س‌ا‌س‌ح‌ا

DEF

a feeling that is intense, unfiltered, and expressed without any attempt to polish or soften it

Raw emotion is what makes real communication powerful. In English, expressing yourself with raw emotion — not with textbook phrases — is what creates genuine connection with other people.

د‌وش‌لی‌م‌ن‌ای‌ب‌ن‌آن‌درک‌م‌رن‌ای‌ن‌داد‌ل‌ق‌ی‌ص‌ی‌ار‌ب‌ی‌ش‌ا‌ل‌ت‌چ‌ی‌ه‌ن‌ود‌ب‌ه‌ک‌،‌رت‌لی‌ف‌ای‌ب‌،‌دی‌د‌ش‌ی‌س‌ا‌س‌ح‌ا
ب‌ا‌ت‌ک‌ت‌ا‌ر‌ا‌ب‌ع‌ا‌ب‌ه‌ن‌رت‌لی‌ف‌ای‌ب‌ت‌ا‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌ن‌ای‌ب‌،‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ر‌د‌.‌د‌ن‌ک‌لی‌م‌د‌ن‌م‌ت‌ر‌د‌ق‌ار‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ط‌ا‌ب‌ت‌را‌ه‌ک‌ی‌زی‌چ
د‌ن‌ک‌لی‌م‌دا‌ج‌ای‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ط‌ا‌ب‌ت‌را‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ی‌زی‌چ‌ی‌س‌ر‌د‌.

When she finally spoke about her experience in English, the raw emotion in her voice moved everyone in the room.

ر‌د‌م‌ا‌خ‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌،‌د‌رک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ه‌ب‌ش‌ا‌ه‌ب‌ر‌ج‌ت‌ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌ه‌ر‌خ‌ا‌ل‌ا‌ب‌ی‌ت‌ق‌و‌.

د‌اد‌ر‌ا‌ر‌ق‌ری‌ث‌أ‌ت‌ت‌ح‌ت‌ق‌ا‌ت‌ا‌ر‌د‌ا‌ر‌ه‌م‌ه‌ش‌ی‌ا‌د‌ص‌.

Raw emotion in a language you are still learning feels risky, but it is exactly what makes you sound real.

ا‌ق‌ی‌ق‌د‌ا‌م‌،‌د‌س‌ر‌لی‌م‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب‌ی‌ک‌س‌ی‌ر‌د‌ی‌ری‌گی‌م‌د‌ای‌د‌ی‌ر‌اد‌ز‌ون‌ه‌ه‌ک‌ی‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌د‌م‌ا‌خ‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌.

د‌ه‌د‌لی‌م‌ه‌ول‌ج‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ار‌ا‌م‌ش‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌نی‌مه‌.

7

to be at a loss for words

ن تشادن ن ت ف گ ی ا ر ب ی ا ه م ل ک ن د ش ل ل س ا س ح ا ت د ش ز ا

DEF

to be so surprised, moved, or overwhelmed that you cannot find anything to say

Being at a loss for words is a powerful state — it means the emotion or situation is stronger than your ability to respond. Knowing this phrase lets you name the experience rather than staying silent uncomfortably.

دی و گ ب ی ز ی چ دی ن ا و ت ل ی م ن ه ک ن د و ب ب و ل غ م ای ری ث ا ت ت ح ت ، ب ج ع ت م ر د ق ن آ
ت س ا م ش ن د ا د خ س ا پ ی ی ا ن ا و ت ز ا ر ت ل ی و و ق ت ی ع ق و م ای س ا س ح ا ی ن ع ی د ن م ت ر د ق ت ل ا ح ک ی

When she heard the news, she was completely at a loss for words — she just held the phone and breathed.

س ف ن و ت ش ا د ه گ ن ا ر ن ف ل ت ط ق ف د ش ل ل س ا س ح ا ت د ش ز ا ل م ا ک ، د ی ن ش ا ر ب خ ی ت ق و .

دی شک

I was at a loss for words when my English teacher said my presentation was the best she had ever heard.

، د ی ن ش ل ا ح ه ب ا ت ه ک ت س ا ی ز ی چ ن ی ر ت ه ب م ا ه ی ا ر ا ه ک ت ف گ م ی س ی ل گ ن ا م ل م ع ی ت ق و .

م تشادن ن ت ف گ ی ا ر ب ی ا ه م ل ک

8

to pour your heart out

ن ت خ ی ر ن و ر ی ب ل د ز ا ر ز ی چ ه م ن د ر ک ل د د ر د

DEF

to talk very openly and honestly about your deepest feelings, especially when you have been keeping them inside

Pour your heart out is an act of emotional release — you empty everything you have been holding. For English learners, being able to do this in English represents an advanced level of emotional and linguistic fluency.

ه گ ن ن و ر د ا ر ا ه ن آ ی ت ق و ا ص و ص خ م ، ن ا ت ا ت ا س ا س ح ا ن ی ر ت ا ق ی م ع ه ر ا ب ر د ه ن ا ق د ا ص و ر ا ک ش آ ر ا ی س ب ن د ر ک ت ب ح ص
دی ا ه ت ش ا د

ه ب ر ا ک ن ی ا ی ا ن ا و ت ، ن ا ز و م ا ن ا ب ز ی ا ر ب . د ی ن ک ل ی م ی ل ا خ ا ر د ی ا ه ت ش ا د ه گ ن ه ک ی ز ی چ ه م ی ف ط ا ع ی ز ا س ا ه ر ل م ع ک ی
ت س ا ه ت ف ر ش ی پ ی ن ا و ر ه ن ا ش ن ی س ی ل گ ن ا

She poured her heart out in her journal every night, always in English, to practise expressing her real thoughts.

د ن ک ن ی ر م ت ا ت ، ی س ی ل گ ن ا ه ب ه ش ی م ه ، د ر ک ل ی م ل د د ر د ش ر ت ف د ر د ب ش ر ه .

د ن ک ن ا ی ب ا ر ش ی ع ق ا و ر ا ک ف ا

Sometimes you need to pour your heart out to someone who will just listen — no advice, just presence.

، ه ی ص و ت ن و د ب د ه د ش و گ ط ق ف ه ک د ی ز ی ر ب ن و ر ی ب ل د ز ا ر ز ی چ ه م ی س ک ه ب د ی ا ب ت ا ق و ا ی ه ا گ .

ر و ض ح ط ق ف

9

to mean the world to someone

ندوب مهم تی‌ه‌ن‌لی‌ب ی‌س‌ک ی‌س‌ک ی‌ارب ندوب این‌د همه

DEF

to be extremely important or precious to someone — to matter deeply

This phrase expresses the highest level of personal importance. It is warm, sincere, and commonly used in English to describe relationships, moments, or achievements that truly matter to you.

نت‌ش‌اد تی‌م‌ه‌ا‌ق‌ی‌م‌ع ندوب دن‌م‌ش‌ز‌را ای‌م‌ه‌م رای‌س‌ب ی‌س‌ک ی‌ارب
 ،طب‌اور فی‌صوت ی‌ارب ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا رد لوم‌ع‌م و ،ه‌ن‌ا‌ق‌دا‌ص ،م‌ر‌گ .دن‌ک‌لی‌م ن‌ای‌ب اری‌ص‌خ‌ش تی‌م‌ه‌ا‌ح‌ط‌س ن‌یرت‌ال‌اب
 .دن‌راد تی‌م‌ه‌ا‌ع‌ق‌او ه‌ک ی‌ی‌ا‌ه‌د‌روا‌ت‌س‌د ای‌ت‌ا‌ظ‌ح‌ل

It means the world to me that you took the time to listen — thank you.

ت‌ق‌و ه‌ک‌ن‌یا .

ن‌و‌ن‌م‌م ت‌س‌ای‌ن‌د همه‌م ی‌ارب دی‌ه‌د‌ش‌و‌گ دی‌ت‌ش‌ا‌ذ‌گ

Passing her English exam meant the world to her because she had worked so hard for two years.

دوب هدرک راک تخس ی‌لی‌خ لاس‌ود نوچ‌ش‌ی‌ارب دوب ای‌ن‌د همه‌ش‌ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا ن‌ا‌ح‌ت‌م‌ا رد ندش‌ل‌وب‌ق .

10

to hold back tears

دی‌ن‌کن ه‌یر‌گ ن‌درک ی‌ع‌س ن‌ت‌ف‌ر‌گ ارن‌ات‌ی‌ا‌ه‌ک‌ش‌ا ی‌ول‌ج

DEF

to try not to cry, making a conscious effort to keep your emotions under control in front of others

Holding back tears is a very human experience — and knowing how to describe it in English adds depth to your emotional vocabulary. It captures the tension between feeling deeply and choosing not to show it.

ن‌ار‌گی‌د روض‌ح رد ت‌اس‌اس‌ح‌ا ل‌رت‌ن‌ک ی‌ارب ه‌ن‌ا‌ه‌ا‌گ‌ا‌ش‌ا‌ل‌ت ،ن‌در‌کن ه‌یر‌گ ی‌ارب ش‌ا‌ل‌ت
 .د‌ه‌لی‌م ق‌م‌ع‌ا‌م‌ش ی‌ف‌ط‌اع ن‌ا‌گ‌ژ‌او ه‌ب ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا ه‌ب ن‌آ‌ف‌ی‌ص‌وت ه‌و‌ح‌ن ن‌ت‌س‌ن‌اد و ی‌ن‌اس‌ن‌ا رای‌س‌ب ه‌ب‌ر‌ج‌ت‌کی

She held back tears when she heard her favourite song playing in English for the first time in years.

ی‌ول‌ج ،دی‌ن‌ش ی‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا ه‌ب ارن‌ا‌ه‌ا‌ق‌ال‌ع دروم‌گ‌ن‌ه‌آ ا‌ه‌ل‌اس رد راب‌ن‌ی‌ل‌وا ی‌ارب ی‌ت‌ق‌و .

ت‌ف‌ر‌گ ارن‌ا‌ه‌ک‌ش‌ا

He held back tears during the speech, but his voice gave away exactly how he was feeling.

د‌راد ی‌س‌اس‌ح‌ا ه‌چ داد ن‌اش‌ن‌ا‌ق‌ی‌ق‌د‌ش‌ی‌اد‌ص‌ا‌م‌ا ،ت‌ف‌ر‌گ ارن‌ا‌ه‌ک‌ش‌ا ی‌ول‌ج ی‌ن‌ار‌ن‌خ‌س ل‌و‌ط‌ر‌د .