

VOCABULARY · EPISODE 28

Become Truly Unstoppable in English

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

10 words

Your English Toolbox

1

to push through

ن ت ف ر ش ی پ ز ی چ ه م ه م غ ر ل و ل ع ن د ا د ه م ا د ا ر خ آ ت

DEF

to continue despite difficulty, pain, or resistance; to persist until you complete something hard

Push through is physical language for mental determination — you feel the resistance but you keep moving forward anyway. It is the vocabulary of people who do not stop when things get hard.

ت.خس ی زی چ لی مکت ات یراش فاپ؛ نداد همادا تمواقم ای درد، ی تخس مغرولوع
ی.ورلوم ولج هب لاج ره هب اما ینکلیم ساسح از تمواقم تسای نهذ مزع یارب یکی زی ف نابز

Push through the difficult days — those are the ones that build the most.

یاهزورد .

د.نراد ار تخاس نیرتشیب هک دنتسه ییاهزور اهلآ هدب همادا رخآ ات تخس

She pushed through three months of feeling stuck and came out the other side truly fluent.

هام هس .

دمآ نوریب ناوواعق او و درک یط زیچ همه مغرولوع ار ندرک ریگ ساسح

2

to bounce back

ن د ر ک ع م ج ا ر ت د و خ ن ت ش گ ز ا ب ع ی ر س

DEF

to recover quickly from a setback, disappointment, or difficult period

Bounce back is an optimistic phrase — the image is a ball that springs back after hitting the ground. It implies not just recovery but a return to energy and forward movement.

ن.تفای دوبهب تعرس هب تخس هرود ای یدی مان، تسکش کی زا
ددرگلی مرپ نی مز اب دروخر ب زا دعب هک تسای پوت ریوصت تسای نهان یباشوخ ترابع کی

He bounced back from a terrible test result and improved dramatically in the following month.

دش رتهب یریگمشچ زرت هب دعب هام و تشگزاب عیرس کانتشحو نومزآ هجیتن کی زا .

The key to unstoppable English is not avoiding failure — it is knowing how to bounce back from it.

دی لک .

ت.سای تسکش زا ن ت ش گ ز ا ب ع ی ر س ه و ح ن ن ت س ن ا د ریذپان ات تسکش یسیلگنا

3

a setback

تقوم عن ام کی هبرض کی

DEF

a difficulty or reversal that slows down or temporarily stops your progress

A setback is not a defeat — it is a temporary step backwards. Reframing setbacks as part of the journey rather than proof of failure is one of the most important mindset shifts in language learning.

دن کلیم فوقوتم تقوم روط هب ای دن کار تفرشی پ هک سوکعم ای لکشم کی
تسا بقع هب یقوم مدق کی تسین تسکش هبرض کی

A bad week is a setback, not a sign that you should stop.

هن تسا هبرض کی دب هتفه کی .

یوش فوقوتم دیاب هک یالهن اشن

Every successful language learner has experienced setbacks — what matters is what you do next.

عناوم اب یقوم زوم آناب زره .

هدش وربور تقوم

4

to rise above

نتفرن راب ریز ندوب نآزا رتالاب

DEF

to handle a difficulty with dignity and without letting it bring you down; to overcome something by staying above its level

Rise above has a moral and emotional quality — it is not just surviving a challenge but maintaining your values and character while facing it. A person who rises above does not become bitter or defeated.

هبلغ اریزی چ نآحطس یالاب ندمام اب؛ دروایب تنییاپ یراذگب هکنی نودب ندمارانک ی تخس کی اب نأش اب
ندرک

نآ اب یی وربور ماگنه تی اهش زرا ظفح هکل ب شلاچ کی یاقب طقف هن دراد یس اسح او یقالخا تی فیک کی

Rise above the frustration — one bad day does not define your English journey.

دن کلیم ن فرعت ار تالیسی لگنا ریس م دب زور کی شاب دیدی مان زا رتالاب

She rose above every critic who told her her accent was too strong to be understood.

یدقتنم ره زا رتالاب .

تسا یوق یلیخ شاهجهل تفگلیم وا هب هک دوب

5

to stay the course

ندش ن فرح ن م هار زا ن درک ظفح ار ریس م

DEF

to continue with a plan or commitment despite difficulties, temptations to quit, or slow progress

Stay the course is nautical — keeping the ship on its planned route despite rough seas. In learning, it means maintaining consistency even when progress feels invisible. Success favours those who stay the course.

ن د نام دن بی اپ ده عت ای ه م ان رب کی ه ب ، دن ک ت فرشی پ ای ن درک کرت ی اهه س و سو ، ت ال کش م دو ج و اب
ی ن اف و ط ی ای رد م غ ر ل ع هدش ی زی راه م ان رب ریس م رد ی تشک ن ت شاد ه گ ن ت سا ی ی ای رد

Stay the course — every expert was once a beginner who decided not to quit.

ار ریس م .

دن کن کرت ت فرگ می م ص ت ه ک دو ب ی د ت ب م ی ن ا م ز ی ص ص خ ت م ره ن ک ظفح

The hardest part of learning English is staying the course during the months when nothing seems to change.

ه ب ه ک ت سا ی ی اهه ام ل و ط رد ریس م ظفح ی سی ل گ ن ا ی ری گ د ای ش خ ب ن ی ر ت ا ت خ س .

دن کلی م ن ری غ ت زی چ چ ی ه د سر ل م ر ظن

6

to dust yourself off

ندش دن لب ن دروخ نی م ز ا دع ب ن داد ه ما دا و ن دن ا ک ت ا ر ن ا ت دو خ

DEF

to recover quickly from a failure, setback, or embarrassment and prepare to try again

Dust yourself off is a vivid image — you fall down, you get a bit dirty, and instead of giving up you brush off the dust and stand up again. It is the essential resilience move: acknowledge what happened and get back up.

ه ر ا ب و د ش ا ل ت ی ا ر ب ن د ش ه د ا م آ و ن درک ی ب ای ز ا ب ت ل ا ج خ ای ی دی م ا ن ، ت س ک ش کی ز ا ع ی رس
و دی ن ا ک ت ل ی م ا ر ر ا ب غ و درگ ن د ش م ی ل س ت ی ا ج ه ب و ، دی و ش ل ی م ف ی ث ک ی م ک ، دی ت ف ا ل ی م ت سا ی ح ض ا و ری و ص ت
دی و ش ل ی م دن لب

You had a difficult conversation — dust yourself off and try again tomorrow.

کی .

دی ن ک ن ا ح ت م ا ه ر ا ب و د ا در ف و دی ن ا ک ت ب ا ر ن ا ت دو خ دی ت ش ا د ت خ س ه م ا ل ا ک م

Great English speakers dust themselves off after every stumble and use the experience to get better.

ه ب ر ج ت ز ا و دن ن ا ک ت ل ی م ا ر ن ا ش دو خ ی ش ز غ ل ره ز ا دع ب ی ل ا ع ی ا ه ا ن ا ب ز ل ی س ی ل گ ن ا .

دن کلی م ه د ا ف ت سا ن د ش ر ت ه ب ی ا ر ب

7 grit

تماقتسا و قایتشا بی کرت هدارا و راکت شپ

DEF

the combination of passion and perseverance needed to stick with long-term goals despite difficulty and failure

Grit is different from talent — it is the will to keep going when things are hard. Research shows grit predicts success in language learning better than aptitude. You can build grit; you cannot easily build talent.

تسکش و یتخس مغرولعل تدمدنلب فاده هب یدن بی اپ یارب مزال تماقتسا و قایتشا بی کرت
زا رتهب ار نابزیری گدای رد تیقفوم راکت شپ. تسا تخس اعضوا یتقو نداد همادا هدارا دادعتسا زا توافقتم
دنکلیم ینی باشی پ دادعتسا

Learning English to fluency requires grit — there will be months when nothing seems to improve.

زیچ چی هک دوب دهاوخ یی اهلام دراد هدارا و راکت شپ هب زاین یناور حطسات سیلگنا یری گدای .

دوشلی من رتهب

She had no natural advantage in English, but her grit kept her studying every day for three years.

او هعلاطم هب اروا زور ره لاس هس شاهدارا و راکت شپ اما، تشادن سیلگنا رد یعی بظت یزم چی ه .

تشاد

8 to weather the storm

ن تشاذگ رس تشپ ندش میلست نودب ارتخس هرود ندرک لمرحت ارفو

DEF

to endure a difficult period without giving up, accepting the hardship until it passes

Weather the storm is a powerful nautical metaphor — a ship does not avoid the storm, it sails through it. In language learning, there are hard weeks when nothing clicks. Weathering the storm means staying consistent through them.

درذگب هک ینامزات یتخس نتفریذپ، ندش میلست نودب ارتخس هرود کی ندرک لمرحت
دنکلیم تکرح نآ نورد زا، دنکلیمن رارف ارفو زا یتشک کی یوق یی ای رد هراعتسا کی

Your progress will feel slow at times — weather the storm and trust that the breakthrough is coming.

نی هب و دینک لمرحت ارفو دسرلم رظن هب دنک تا قوا یهاگ ناتتتفرشی پ .

تسا هار رد گرزب تفرشی پ هک دیشاب هتتشاد دامتعا

He weathered the storm of the first difficult year and came out the other side speaking confidently.

درکلیم تبحص سفن هب دامتعا ارفو نآ زا و درک لمرحت ارتخس لوا لاس ارفو .

9

to press on

نتفرشیپ عن اوام دوجو اب هدارا اب نداد همادا

DEF

to continue moving forward with determination despite obstacles, tiredness, or discouragement

Press on is direct and purposeful — it means refusing to stop. Unlike bounce back (recovering from a fall), press on is about continuing when it would be easy to quit. It is the verb of stubborn progress.

ی.درس لد ای یگتسخ، عن اوام مغرلیل عنتفرشیپ هب میمصت اب
 ناسآ کرت یتقو نداد همادا هرابرد، طوقس زا یبایزاب فالخ رب. فقوت زانتمای نعی دنمفده و میقتسم
 تسا

When you feel like giving up, press on — the hardest days are often just before a breakthrough.

بلاغ اهزور نیرتتسخس دیهد همادا هدارا اب، دیوش میلست دیه اوخلم دینکلم ساسحای تقو .
 دن تسه گرزب تفرشیپ کی زالبقت سرد

Despite the accent comments, she pressed on with her speaking practice and never looked back.

درکن هاگن بقع هب زگره و داد همادا تبحص نیرتم هب هدارا اب، شاهجهل هرابرد تارظن مغرلیل ع .

10

to keep going

نتفرشیپ فقوت نودب نداد همادا

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.

نداتسیان ی تخس ای دیرت، یگتسخ مغرلیل عیراک ماچنا هب نداد همادا
 رتهب ناداتسیا زا هشیمه، هتسه آیتح، تکرح. نابزیریگدای رد لمعلاروتسد نیرتدنم تردق و نیرتهداس
 تسا

When everything feels too hard, just keep going — even one sentence a day is forward motion.

ولج هب ورتکرح مه زور رد هلمج کی یتح دیهد همادا طقف، دسرلم رظن هب تخس یلیخ زیچ همه یتقو .
 تسا

The only difference between learners who succeed and those who do not is that the successful ones kept going.

تسا نیاهن هک ییاهنآ و دنوشلم قفوم هک ینازوم آنابز نیب توافت اهنت .
 دنداد همادا اهلقوم هک