

3

to just go for it

دایز رکف نودب شوت رپب شغارس ورب طقف

DEF

to do something boldly and without hesitation, without worrying too much about preparation or outcome

Just go for it is the antidote to overthinking — it is the decision to act despite uncertainty. In language learning, it is the moment you decide to speak even when you are not sure it will be perfect.

هچیتن ای یگدام هرابرد دح زا شیب ینارگن نودب، نداد ماچنا ددرت نودب و تیرج اب ار یراک
تیی عطق مدع مغلولل ع ندرک لمع هب میمصت تساندرک رکف دح زا شیب رهزداپ

You've prepared enough — just go for it.

شغارس ورب طقف یدش هدام ایفاک هزادنا هب .

She wasn't sure her English was good enough for the job, but she applied anyway and just went for it.

نودب و داد تساوخر د لغش نآ یارب لاج ره هب .

شوت دیرپ دایز رکف

4

to snap out of it

هدب نوکت ار تدوخ ایب نوریب تلاح نآ زا

DEF

to quickly stop being in a negative mental state — such as overthinking, self-doubt, or a low mood — and return to action

Snap out of it has a brisk, energetic quality — snap is the sound of something breaking free. It is self-directed or said to others as an encouraging wake-up call. More energising than 'stop it'.

هب تشگزاب و دوخ هب کش ای ندرک رکف دح زا شیب لثم یفنم ینهد تلاح کی ندرک فقوتم تعرس هب
لمع
تسان یقیوشت شاب رادیب گنز کی. دراد یژرنارپ و عیرس یتیفیک

Snap out of it — you've been staring at that sentence for five minutes.

نوریب تلاح نآ زا .

یدش هریخ هلمچ نآ هب تساهقیقدچنپ ایب

When overthinking takes over, snap out of it by saying the sentence out loud immediately.

یتقوو .

دنلپ یادص اب هلمچ نتفگ اب هدب نوکت ار تدوخ دن کلیم هبلغ ندرک رکف دح زا شیب

5

to trust the process

نتشاد رواب شور هب ندرک دامتعا دنیارف هب

DEF

to believe that following the right method consistently will produce good results, even when progress is not immediately visible

Trust the process is a phrase from sports coaching — athletes must keep training even when they cannot see improvement. For language learners, trusting the process means continuing to study calmly when results feel distant.

لباق هل صافالب تفرشی پی تقوی تح دروآلم راب هب یبوخ چی اتن تسرد شور زا موادم یوری پ هک ندرک رواب تسین هدهاشم

دنه همدادا نیرمت هب دننیلیمن دوبهب ی تقوی تح دیاب ناراکشزرو تسای شزروی رگی برم زای ترابع

Trust the process — the improvement is happening even when you can't feel it.

هب .

ینک شسح یناوتلیمن ی تقوی تح دتفالم قافتا دراد دوبهب نک دامتعا دنیارف

She trusted the process for eight months of daily listening, and then her English changed almost overnight.

درک ریغت هبش کی آبیرقت شالیسی لگنا سپس و درک دامتعا شور هب هام تشه .

6

to take the leap

ندرک مادقا سرت مغرلیلع ندرک شهج

DEF

to make a bold or decisive move despite fear or uncertainty, usually towards something important

Taking the leap is the moment of commitment — when you stop hesitating and act. For English learners, this is the first time you speak in a meeting, apply for a job in English, or start a podcast. The fear does not disappear; you leap anyway.

یمهم زیچ تمس هب آلومعم، نانی مطامدع ای سرت مغرلیلع نتشادرب هناعطاق ای هناروسج مدق کی رد هک تسای راب نیلوانیا، نازومآن ابزیارب. دینکلیم لمع و دیشکلیم دیدرت زا تسدی تقو دهعت هظحل دینکلیم تبحص یسی لگنا یعقاوی ایند

At some point you have to take the leap and use your English in the real world — not just in class.

رد طقف هن دینک هدافتسای عقاوی ایندرد ناتسیسی لگنا زا و دینک شهج دیابی ایج کی رد .

سالک

She took the leap and signed up for the English debate club even though she was terrified.

دوب هدی سرت رگای تح درک مان تبث یسی لگنا هرظانم هاگشاب یارب و درک شهج سرت مغرلیلع .

7

to go with your gut

دینک یوریپ ناتدوہش زا دینک دامتعا ناتاہزی رغ ہب

DEF

to make a decision based on instinct and intuition rather than logical analysis or careful thought

Go with your gut is crucial in English conversation — you rarely have time to think about grammar rules mid-sentence. Fluent speakers go with their gut and self-correct naturally. The gut knows more than you think.

قیقد رکفت ای قطنم لیلحت یاج ہب دوش و ہزی رغ ساسا رب یری گامی مصت
دینک رکف یروتسد نیناوق ہب ہلمچ طسو دیراد تقو تردن ہب تسای تاح یسی لگنا ہملاکم رد

In real conversation, go with your gut — your instinct for English is stronger than you realise.

تسای زچی نآ زا رتلیوق یسی لگنا یارب امش ہزی رغ دینک دامتعا ناتاہزی رغ ہب، یعقاو ہملاکم رد .
دینکلم رکف ہک

She went with her gut and chose the word that sounded right, and she was correct.

زا .

دوب تسرد و، دیسرلم رظن ہب تسرد ہک درک باختنا اری اہملاک و درک یوریپ ش دوش

8

to be stuck in your head

ندرک لمع نتسن او تن و ندرک رکف دایز ندرک ریگ دوخ نہذ رد

DEF

to be trapped in your own thoughts, unable to act or speak because you are over-analysing everything

Being stuck in your head is the paralysed state that overthinking produces. In English, it means you know what you want to say, but you cannot stop editing it before it comes out. The exit is always action: speak first, think later.

دینکلم لیلحت دح زا شیب اری چی ہمہ نوچ ندرک تبحص ای لمع زا ناوتان، ندرک ریگ ناتدوخ راکفا رد
دیوگب دیواخلیم ہچ دینالیم ینعی، یسی لگنا رد . دنکلم داجی ندرک رکف دح زا شیب ہک یاہدش چلف تلاح
دیرادرب نآ شیب و زا تسد ندمآ نوریب زا لبق دیناوتایمن اما

Stop being stuck in your head — the thought you are over-editing will sound perfectly fine out loud.

دینکلم شیب و دح زا شیب ہک یرکف دیرادرب ناتنہذ رد ندرک ریگ زا تسد .
دسرلم رظن ہب بوخ لاماک دیوگب دنلب یتقو

He was so stuck in his head that he said nothing for ten minutes, even though he had plenty to contribute.

یارب دایز چی رگای تاح، تفنگن چی ہقیقد ہد ہک دوب ہدرک ریگ ش نہذ رد رذن آ .

ت.شاد کمک

9

to quiet your mind

دینک تکاس ادمع ار ناتراکفا دینک مارآ ار ناتنهذ

DEF

to deliberately calm your thoughts so you can focus, speak, or listen more clearly

Quieting your mind is a skill — not just meditation, but the practical act of reducing mental noise before a speaking task. One breath, one focus. You do not need to empty your mind; you just need to turn the volume down.

دیهد شوگ ای دینک تبحص، دینک زکرم ترتاحض او دیناوتب ات دینک مارآ ار ناتراکفا ادمع یراتفگ راک کی زا لبق ینهذ یادص و رس شهاک یلمع لمع هکلب، نشیتیم طقف هن یلمع تراهم کی

Before your English presentation, take sixty seconds to quiet your mind — it will transform your performance.

مارآ ار ناتنهذ یرانگب تقو و هیناوت تبصش، ناتیسیلگنا هئارا زا لبق .
درک دهوخ لوحتم ار ناتدرکلمع دینک

She learned to quiet her mind before speaking and found that the right words came much more easily.

یلیخ تسرد تاملک هک تفایرد و دنک مارآ ار شنهذ ندرک تبحص زا لبق تفرگ دای .
دنیآلم رتاتح ار

10

to call it

ندرک باختنا کی درخالاب نتفرگ میمصت

DEF

to make a final decision or declare something finished, often after sufficient deliberation

Call it is decisive and practical — you have thought enough, and now you make the call. In speaking English, knowing when to call it means knowing when to stop editing your sentence in your head and just say it.

یفاک لمأت زا دعب بلغا، یزیچ نایاپ مالعا ای ییاهن میمصت نتفرگ
دیریگیلم ار میمصت الاح و، دیهدرک رکف یفاک یلمع و عطاق

You have been thinking about that sentence for too long — just call it and say it.

دیویوگب و دیریگیلم میمصت طقف دینکلم رکف هلمچ نآ یورتسا تقویلیخ

She could not decide between two words, so she called it and went with the simpler one.

دیزگرب ار رتهاداس هملک و درک باختنا کی درخالاب سپ، دیریگیلم میمصت هملک و دنیب تسناوتلیمن