

TRANSCRIPT · EPISODE 33

Can You Really Learn English in 90 Days

Line-by-line · English + ■■■■■■

211 lines

Your English Toolbox

Vocabulary Exercises: Learning English with Honesty and Momentum

باتش و تقادص اب یسی لگنا نابزیری گدای: ناگژاو یاهنیرمت

Introduction: From Podcast to Practice

لمعات تسکدپ زا: همدم

Welcome to these targeted vocabulary exercises, designed to build upon the core ideas from the "Slow Listening Podcast" episode, "Can you learn English in 90 days?".

تمسق زای ل صای اهدای اساس رب ن تخاس یارب هک، دیم آ شوخ ناگژاو دنم فده یاهنیرمت نیاهب
دناهدش یحارط؟ دیری گدای یسی لگنا زور 90 رد دیناوتیم ای، مارآ نداد شوگ تسکدپ

The episode offers a powerful critique of exaggerated marketing promises and provides a realistic framework for making meaningful progress.

یارب هنانی باعق او یبوچراچ و دهلم هئارا یبای رازاب زیم آقارغای اهدعو رب دنم تردق ی دقن تمسق نی
دنکلیم مهارف رادانعم تفرشیپ

As a curriculum designer, I've seen firsthand how a learner's mindset is more important than any single method.

رتامهم یصاخ شور ره زا هدنیری گدای کی تین هذ هک ماهدی کی دزن زا، یسررد همانرب حارط کی ناو نع هب
تسا

These exercises are designed to strengthen that mindset.

دناهدش یحارط تین هذ نآ تیوقت یارب اهنیرمت نی

By mastering the vocabulary below, you will gain the tools to critically evaluate different learning methods, set realistic goals, and build a personal practice that is both effective and sustainable.

فاده نییعت، فل تخم یری گدای اهلشور ی داق تنای بای زرایارب یی اهرازبا، ریز ناگژاو رب طلست اب
دروآ دیه اوختسد هب، دشاب رادی اپ مه و رتوم مه هک یصخش نیرمت کی ن تخاس و هنانی باعق او

Understanding these words is the first step toward changing your direction and building true momentum in your English learning journey.

نابزیری گی دای رفس رد ی عقاو باتش ن تخاس و امش تهج ری یغت یوس هب مدق نی لوا تاملک نی کرد
تسرا ناتلی سیلگنا

1.

1.

Drill 1: The Story Puzzle Challenge

ی ناساد امعم شلاچ: 1 نی رمت

This first exercise is designed to move you beyond simple memorization.

دربب ناگژاو هداس ظفح زا رتارف ار امش هک تسرا هدش ی حارط ی اهنوگ هب لوا نی رمت نی ا

By placing vocabulary into a narrative, you engage with the words in a more meaningful way.

دی وشلیم ری گرد تاملک اب یرترادانعم روط هب امش، تی اور کی رد ناگژاو نداد رارق اب

The story below mirrors the emotional journey described in the podcast: from the initial pressure and frustration caused by exaggerated promises to the calm and stability that come from building a sustainable system.

هی لوا یدی مان و راشف زا: دن کلی م سکع نم ارتس کدپ رد هدش فی صوت ی ساسح رفس ریز ناتساد
دی آلی م تسد هب رادی اپ متسی سی کی ن تخاس زا هک ی تابث و شم آرات زی م آقارغای اه دعو زا ی شان

This context helps secure the vocabulary in your long-term memory.

دن کلی م کمک امش تدمدنلب هظفاح رد ناگژاو تی بٹت هب هنی مزی نی ا

Your Task: Complete the story below using the words from the list.

دی نک لمک تسلی رد دوجوم تاملک زا هدافتسا اب ار ریز ناتساد: امش هفی ظو

Each word is used only once.

دوشلی م هدافتسا راب کی طقف همک ره

You may need to change the grammatical form of the word (e.g., from verb to noun, or change the tense).

ای، مس ا هب لعف زائلثم دی هد ری یغت ار همک یرمارگ لکش هک دی شاب هت شاد زاین تسا نکمم
ن امز ری یغت

Good luck!

دی شاب قفوم

Word Bank

.....

هژاو کناب

expectations

.....

تاراظت نا

pressure

.....

راشف

frustration

.....

یدی مان

vague

.....

مه بم

unrealistic

.....

ی عقاوری غ

recover

.....

ن تفای دوبهب

freeze

.....

ن دزخی

handle

.....

ن درک تی ری دم

stability

.....

تابث

momentum

.....

باتش

direction

.....

تهج

calm

.....

مارآ

blame

.....

ندرک شدن زرس

chase

.....

ندرک لاپند

spot

.....

ندرک یی اسانش

Complete the Story Alex felt immense (1) to learn the new software for his job.

.....

ی ارب دیدج رازفالمرن یری گدای ی ارب 1 ی دای ز راشف هک درکلم ساسحاس کل: دینک ل ماک ارناتساد
درادش لغش

His (2) were completely (3), fueled by (4) promises he saw in online ads.

.....

دیلیم نیال نآ تاغی لب ت رد هک ی مهبم 3 ی اهادهعو طسوت هک، دندوب 2 ل ماک وا تارظانتا
دشلم هی ذغت

Inevitably, this led to deep (5).

.....

دشلم قی مع ی دی مان 4 هب رجنم رچان هب نی ا

Whenever he hit a problem, he would (6), unable to think clearly.

.....

دنک رکف حوضو هب تسناوتی من و دزلم خی 5 وا، دشلم هجاوم ی لکش م اب هک نامز ره

He didn't know how to (7) this feeling and started to (8) himself for his slow progress.

.....

ی ارب دوخ ندرک شن زرس 7 هب عورش و دنک تیری دم 6 ارن ساسحاس نی اهنوگچ تسناولیم ن وا
درک شدنک تفرشی پ

He felt lost, with no clear (9).

.....

8 ی حضاو یری گات هج چی ه نودب، درکلم ی گدشامگ ساسحاس وا

He decided to stop trying to (10) an impossible goal.

.....

دشکب تسد نکم مریغ فده کی ندرک لاپند 9 ی ارب شالات زا هک تفرگ میمصت وا

Instead, he focused on building (11) and steady (12).

.....

درک زکرم ت رادی اپ باتش و تابث 10 نتخاس رب وا، ضوع رد

His new, smaller goal was to learn to (13) quickly from mistakes and remain (14).

.....

و دبای دوبهب 11 تاهابتش ازاعرس هب هنوگچ دریگب دای هک دوب نی اوارتکچوک و دیدج فده
12 دنامب مارا

He also trained himself to (15) the negative thought patterns that held him back.

ی‌ی‌اس‌ان‌ش، دنت‌ش‌الیم هگن ب‌ق‌ع‌ار‌وا‌ه‌ک‌ی‌ف‌ن‌م‌ی‌ر‌ک‌ف‌ی‌ا‌ه‌و‌گ‌ل‌ا‌13‌ا‌ت‌د‌اد‌ش‌ز‌وم‌آ‌ر‌د‌و‌خ‌ن‌ی‌ن‌چ‌م‌ه‌و‌ا‌
د‌ن‌ک‌.

This change in approach was the key to making real, sustainable progress.

د‌وب‌ر‌اد‌ی‌ا‌پ‌و‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌د‌ی‌ل‌ک‌د‌ر‌ک‌ی‌و‌ر‌د‌ر‌ی‌غ‌ت‌ن‌ی‌ا‌.

Now that you've seen the words in action, let's test your ability to distinguish their precise meanings.

ش‌ی‌ا‌م‌ز‌آ‌ا‌ه‌ل‌آ‌ق‌ی‌ق‌د‌ی‌ن‌ا‌ع‌م‌ص‌ی‌خ‌ش‌ت‌ر‌د‌ا‌ر‌ا‌م‌ش‌ی‌ی‌ا‌ن‌ا‌و‌ت‌د‌ی‌ی‌ا‌ب‌،‌د‌ی‌ا‌ه‌د‌ی‌د‌ل‌م‌ع‌ر‌د‌ا‌ر‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ه‌ک‌ا‌ل‌ا‌ح‌
م‌ی‌ن‌ک‌.

2.

2.

Drill 2: Find the Fake Friend

ی‌ل‌ع‌ج‌ت‌س‌و‌د‌ن‌د‌ر‌ک‌ا‌د‌ی‌پ‌:‌2‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌

This drill is designed to arm you against the vague and emotionally charged language used in marketing, which the podcast critiques.

ی‌ب‌ای‌ر‌ا‌ز‌ا‌ب‌ر‌د‌ه‌ک‌ی‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌و‌م‌ه‌ب‌م‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌ب‌ا‌ر‌ب‌ر‌د‌ا‌ر‌ا‌م‌ش‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ه‌د‌ش‌ی‌ح‌ا‌ر‌ط‌ی‌ا‌ه‌ن‌و‌گ‌ه‌ب‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ن‌ی‌ا‌
د‌ز‌ا‌د‌ر‌پ‌ل‌ی‌م‌ن‌آ‌د‌ق‌ن‌ه‌ب‌ت‌س‌ک‌د‌ا‌پ‌ه‌ک‌ی‌ن‌ا‌ب‌ز‌،‌د‌ن‌ک‌ح‌ل‌س‌م‌،‌د‌و‌ش‌ا‌ی‌م‌ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا‌

By distinguishing between the real meaning of a word like 'fluency' and its marketing definition, you protect your motivation.

د‌و‌خ‌ه‌ز‌ی‌گ‌ن‌ا‌ز‌ا‌ا‌م‌ش‌،‌ن‌آ‌ی‌ب‌ای‌ر‌ا‌ز‌ا‌ب‌ف‌ی‌ر‌ع‌ت‌و‌ی‌ن‌ا‌و‌ر‌د‌ن‌ن‌ا‌م‌ه‌م‌ل‌ک‌ک‌ی‌ی‌ع‌ق‌ا‌و‌ی‌ن‌ع‌م‌ن‌ی‌ب‌ز‌ی‌ا‌م‌ت‌ا‌ب‌
د‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ت‌ظ‌ف‌ا‌ح‌م‌.

Precision is essential for clear communication, and this exercise trains you to identify subtle but critical differences in meaning, helping you avoid common traps and assumptions.

ا‌م‌ا‌ف‌ی‌ر‌ظ‌ی‌ا‌ه‌ا‌ت‌و‌ا‌ف‌ت‌ی‌ی‌ا‌س‌ا‌ن‌ش‌ی‌ا‌ر‌ب‌ا‌ر‌ا‌م‌ش‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ن‌ی‌ا‌و‌ت‌س‌ا‌ی‌ر‌و‌ر‌ض‌ح‌ض‌ا‌و‌ط‌ا‌ب‌ت‌ر‌ا‌ی‌ا‌ر‌ب‌ت‌ق‌د‌
د‌ی‌ن‌ک‌ب‌ا‌ن‌ت‌ج‌ا‌ج‌ی‌ا‌ر‌ت‌ا‌ی‌ض‌ر‌ف‌و‌ا‌ه‌ل‌ت‌ز‌ا‌د‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ک‌م‌ک‌ا‌م‌ش‌ه‌ب‌و‌د‌ه‌ل‌ی‌م‌ش‌ز‌وم‌آ‌ی‌ن‌ع‌م‌ر‌د‌ی‌ت‌ا‌ی‌ح‌

Your Task: For each word below, choose the correct definition (A or B).

د‌ی‌ن‌ک‌ب‌ا‌خ‌ت‌ن‌ا‌ر‌ب‌ای‌ف‌ل‌ا‌ح‌ی‌ح‌ص‌ف‌ی‌ر‌ع‌ت‌،‌ر‌ی‌ز‌ه‌م‌ل‌ک‌ر‌ه‌ی‌ا‌ر‌ب‌:‌ا‌م‌ش‌ه‌ف‌ی‌ظ‌و‌.

The incorrect definition is designed to be a "fake friend"—it looks plausible but is misleading.

د‌س‌ر‌ل‌ی‌م‌ی‌ق‌ط‌ن‌م‌ر‌ظ‌ن‌ه‌ب‌د‌ش‌ا‌ب‌ی‌ل‌ع‌ج‌ت‌س‌و‌د‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ه‌د‌ش‌ی‌ح‌ا‌ر‌ط‌ی‌ا‌ه‌ن‌و‌گ‌ه‌ب‌ت‌س‌ر‌د‌ا‌ن‌ف‌ی‌ر‌ع‌ت‌
ت‌س‌ا‌ه‌د‌ن‌ک‌ا‌ه‌ا‌ر‌م‌گ‌ا‌م‌.

Read both options very carefully before you decide.

.....

دی ن اوخ ب تق د اب ار ه ن ی ز گ و د ره ، یری گام ی م ص ت ز ا ل ب ق

Fluency A.

.....

ف. ل ا : ین اور

The ability to speak very fast with a perfect accent.

.....

ل م ا ک ی ا ه ج ه ل اب ع ی ر س ر ا ی س ب ن د ر ک ت ب ح ص ی ی ا ن ا و ت

B.

.....

ب.

The ability to express opinions and react in conversation without panic or constant mental translation.

.....

م و ا د م ی ن ه ذ ه م ج ر ت ای ت ش ح و ن و د ب ه م ل ا ک م ر د ش ن ک ا و و ت ا ر ظ ن ن ا ی ب ی ی ا ن ا و ت

Urgency A.

.....

ف. ل ا : ت ی ر و ف

The quality of feeling that something requires immediate action, often used in marketing to create fear of missing out.

.....

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

B.

.....

ب.

A feeling of excitement and motivation to start a new project.

.....

د ی د ج ه ژ و ر پ ک ی ع و ر ش ی ا ر ب ه ز ی گ ن ا و ن ا ج ی ه ز ا ی س ا س ح ا

Discipline A.

.....

ف. ل ا : ط ا ب ض ن ا

The natural talent that some people have for learning languages.

.....

د ن ر ا د ا ه ن ا ب ز ی ر ی گ د ا ی ا ر ب د ا ر ف ا ی خ ر ب ه ک ی ع ی ب ط د ا د ع ت س ا

B.

.....

ب.

B.

.....

ب.

The most difficult part of learning a language, such as grammar.

.....

رم‌ارگ دن نام، نابز کی یری گدای شخب نیرتاتخس

Redefine A.

.....

ف.ا: ددج م فی رع ت

To invent a completely new word.

.....

دی دج ا ل م ا ک هم ل ک کی ع ارت خ ا

B.

.....

ب.

To change the meaning or definition of a concept, such as "success," to be more realistic.

.....

دشاب رتاهن انی باعق او هک ی اهنوگ هب ،تی ق فوم دن نام ،موه فم کی فی رع ت ای ین عم ری غ ت

Challenge A.

.....

ف.ا: ش ل ا چ

To question whether a claim or promise is true or valid.

.....

ت.س ا رب ت عم ای ت سرد هدعو ای اعدا کی ای آ هکنی اندرک لاوس

B.

.....

ب.

A type of language-learning product that promises fast results.

.....

دهدلی م عی رس جی اتن هدعو هک نابز یری گدای لوصحم ی عون

Exaggerated A.

.....

ف.ا: زی م آق ارغا

Made to seem larger, better, or more important than it really is; used to describe marketing promises.

.....

ی اهدعو فی صوت ی ارب ؛ندی سر رظن هب ،تسه ا ع ق او هک هچن آ زا رت ام هم ای رت هب ،رتاگرزب رظن هب
دوشلی م هدافتسا ی بای رازاب

B.

.....

ب.

A learning method that focuses on advanced vocabulary from the start.

.....

دراد زکرم هت فرشی پ ناگژاو رب ادتبا زا هک یری گدای یارب ی شور

Chaotic A.

.....

ف.ا: هت فش آ

A learning style that involves using many different apps and websites at the same time.

.....

نامزمه روط هب فل تخم ی اهت ی اساب و و اه ام نرب زا یرای سب زا هدافتسا ل ماش هک یری گدای کبس
تسا

B.

.....

ب.

Lacking order and clarity; the podcast suggests that slow, clear, repeated content is less chaotic.

.....

تسا هت فش آ رتمک یرارکت و حضاو، مارآ ی اوتحم هک دن کلیم داهن شیری پ تس کداپ؛ حوضو و مظن دقاف

Impressive A.

.....

ف.ا: هجوت لباق

A quality of a learning plan that looks good in online posts, often involving dramatic countdowns.

.....

شرامش ل ماش بلغا هک، دسرلیم رظن هب بوخ نی ال نآ ی اهت سب رد هک یری گدای هم انرب کی تی فیک
تسا کی تامارد ی اه لس و ک عم

B.

.....

ب.

A difficult grammar point that shows a high level of English.

.....

تسا ی سی لگنا نابزی ال اب حطس هدن هدلناشن هک راوشد یرمارگ هت کن کی

Protect A.

.....

ف.ا: تظفاحم

To create a perfect study environment with no distractions.

.....

ی. ترپاس اوح نودب لماک هعلاطم طیحم کی داجی ا

B.

.....

ب.

To keep your motivation safe from harm by using better, more realistic progress markers.

.....

رتنه ان بی باعق او و رته ب تفرشی پی اهرگن اشن زا هدافت سا اب بی س آ زا امش هزی گن ا ظفح

Once you have made your choices, proceed to the answer key to check your work and review the learning notes.

.....

و دینک ی سررب ار دوخ راک ات دی ورب اهخ سا پ دی لک هب ،دی داد ماچن ار دوخ ی اه باختن ا هکنی ا زا سپ
دینک رورم اری ری گدای ی اهت ش ادای

3.

.....

3.

Answer Key & Explanations

.....

ت ا ح ی ض و ت و اه خ سا پ دی لک

An answer key is more than a way to check for mistakes; it's a tool for deeper learning.

.....

یری گدای ی ارب رازبا کی نی ؛ت سا ت اه ا ب ت ش ا ی سررب ی ارب ه ا ر کی زا رت ش ی ب خ سا پ دی لک کی
ت سا رت ا ق ی م ع

Please take the time to read the explanations for each answer.

.....

دین اوخ ب ا ر خ سا پ ره ت ا ح ی ض و ت ات دی رازگب ن ا م ز ا ف ط ل

Understanding why a word is used in a specific context is crucial for solidifying your knowledge and using it confidently in your own speaking and writing.

.....

زا هدافت سا و امش شن ا د ت ی ب ت ت ی ارب ،دوش لیم هدافت سا ص ا خ ه ن ی م ز کی رد ه م ل ک کی ا رچ ه کنی ا ک ر
ت سا م ه م رای س ب دوخ رات ش و ن و رات ف گ رد ن ا ن ی م ط ا ب ن آ

3.1.

.....

3.1.

Answers for Drill 1: The Story Puzzle Challenge

.....

ی ن ا ت س ا د ا م ع م ش ل ا ج : 1 نی ر م ت ی ارب اه خ سا پ

The Completed Story Alex felt immense pressure to learn the new software for his job.

.....

ش ل غ ش ی ارب دی د ج راز ف الم رن ی ری گدای ی ارب ی دای ز راش ف ه ک در ک ل ی م س ا س ح ا س ک ل ا : ه د ش ل م ا ک ن ا ت س ا د
د ر ا د

His expectations were completely unrealistic, fueled by vague promises he saw in online ads.

دیلم نیالنا تاغیلبت رد هک یمه بم یاهدعو طسوت هک ،دندوب یعیق اوریغ الماک وا تاراظتنا
دشلم هیذغت

Inevitably, this led to deep frustration.

دشلم قی مع یدی مان هب رجنم راجان هب نی

Whenever he hit a problem, he would freeze, unable to think clearly.

دنک رکف حوضو هب تسناوتلیمن و دزلم خی وا ،دشلم هجاوم یلکش م اب هک نامز ره

He didn't know how to handle this feeling and started to blame himself for his slow progress.

تفرشیپ یارب دوخ ندرک شنزرس هب عورش و دنک تیری دم ار ساسح انیا هنوگچ تسناللمن وا
درک شدنک

He felt lost, with no clear direction.

یحضاو یریگات هج چی ه نودب ،درکلم یگدشامگ ساسح وا

He decided to stop trying to chase an impossible goal.

دشکب تسد نکم مریغ فده کی ندرک لابند یارب شالات زا هک تفرگ میمصت وا

Instead, he focused on building stability and steady momentum.

درک زکرم ت رادی اپ باتش و تابث نتخاس رب وا ،ضوع رد

His new, smaller goal was to learn to recover quickly from mistakes and remain calm.

مارآ و دبای دوبهب تاهابتشا زا تعرس هب هنوگچ دریگب دای هک دوب نی او رتکچوک و دیدج فده
دنمب

He also trained himself to spot the negative thought patterns that held him back.

دنکی ییسانش ،دنتشاللم هگن بقع ار وا هک یفنم یرکف یاهوگلات دادش زومآ ار دوخ نینچمه وا

This change in approach was the key to making real, sustainable progress.

دوب رادی اپ و یعیق او تفرشیپ دیلک درکیور رد یریغت نی

Pressure: Explanation: The podcast identifies emotional 'pressure' as a key marketing tactic that makes learners feel worried and rushed.

ییسانش یبای رازاب یدی لک کی تکات کی ناووع هب اری ساسح راشف تسکدپ :حیضوت :راشف
دننک هلجع و ینارگن ساسح ناگدنریگدای دوشایم ثعاب هک دنکلم

Expectations: Explanation: This word connects to the 'unrealistic expectations' the podcast says are created when marketing hides the true starting point or effort required.

.....
 ینامزدی و گلی م تس کدپ هک تس ا طب ترم ی ع ق ا وری غ ت ا ر ا ط ت ن ا ه ب ه م ل ک ن ی ا : ح ی ض و ت : ت ا ر ا ط ت ن ا
 د ن ک ل ی م ن ا ه ن پ ا ر ت س ا م ز ا ل ه ک ی ش ا ل ت ا ی ی ع ق ا و ع و ر ش ه ط ق ن ی ب ا ی ر ا ز ا ب ه ک د و ش ل ی م د ا ج ی ا

Unrealistic: Explanation: This adjective is central to the podcast's critique of goals like 'fluency in 90 days' for most learners.

.....
 ی ا ر ب ز و ر 90 ر د ی ن ا و ر د ن ن ا م ی ف ا د ه ا ه ب ت ب س ن ت س ک د ا پ د ق ن ر د ت ف ص ن ی ا : ح ی ض و ت : ی ع ق ا وری
 ت س ا ی ز ک ر م ن ا گ د نری گ د ا ی ر ت ک ا

Vague: Explanation: The source argues that marketing uses 'vague' definitions of words like 'fluency' because if a promise can't be measured, it can't be challenged.

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

Frustration: Explanation: According to the source, 'frustration' and guilt are the inevitable results when learners can't meet exaggerated promises.

.....
 خ ر ی ن ا م ز ه ک د ن ت س ه ی ر ی ذ پ ا ن ا ب ا ن ت ج ا ج ی ا ت ن ه ا ن گ و ی د ی م ا ن ، ع ب ن م ه ت ف گ ه ب : ح ی ض و ت : ی د ی م ا ن
 د ن س ر ب ز ی م ا ق ا ر غ ا ی ا ه ا ه د ع و ه ب د ن ا و ت ل ی م ن ا گ د نری گ د ا ی ه ک د ن ه ل ی م

Freeze: Explanation: This is the specific problem Ravi experienced in meetings; the podcast explains it's caused by pressure, not a lack of vocabulary.

.....
 ح ی ض و ت ت س ک د ا پ ؛ ت س ا ه د ر ک ه ب ر ج ت ت ا س ل ج ر د ی و ا ر ه ک ت س ا ی ص ا خ ل ک ش م ن ی ا : ح ی ض و ت : ن د ز خ ی
 ن ا گ ژ ا و د و ب م ک ه ن ، ت س ا ر ا ش ف ز ا ی ش ا ن ن ی ا ه ک د ه ل ی م

Handle: Explanation: Lucia's story presents a realistic goal: she wanted to 'handle' standard phone calls calmly, which is a concrete skill.

.....
 ی ا ه ل س ا م ت ت س ا و خ ل ی م و ا : د ه ل ی م ه ی ا ر ا ر ی ا ه ن ا ن ی ب ا ع ق ا و ف د ه ا ی س و ل ن ا ت س ا د : ح ی ض و ت : ن د ر ک ت ی ر ی د م
 ت س ا ص خ ش م ت ر ا ه م ک ی ه ک ، د ن ک ت ی ر ی د م ی م ا ر آ ه ب ا ر د ر ا د ن ا ت س ا ی ن ف ل ت

Blame: Explanation: The podcast states that when learners fail to reproduce marketing results, they unfairly 'blame' themselves for a lack of discipline.

.....
 ج ی ا ت ن د ن ا و ت ل ی م ن ا گ د نری گ د ا ی ی ت ق و ه ک د ن ک ل ی م ن ا ی ب ت س ک د ا پ : ح ی ض و ت : ن د ر ک ش ن ز ر س
 د ن ک ل ی م ش ن ز ر س ط ا ب ض ن ا د و ب م ک ر ط ا خ ه ب ا ر د و خ ه ن ا ل د ا ع ا ن ، د ن ک د ی ل و ت ز ا ب ا ر ی ب ا ی ر ا ز ا ب

Direction: Explanation: A major criticism in the source is that after a challenge ends, learners lose 'direction'.

.....
 ت ه ج ن ا گ د نری گ د ا ی ، ش ل ا چ ک ی ن ا ی ا پ ز ا س پ ه ک ت س ا ن ی ا ع ب ن م ر د ه د م ع د ا ق ت ن ا ک ی : ح ی ض و ت : ت ه ج
 د ن ه ل ی م ت س د ز ا ر د و خ

A good system provides this for the long term.

دن کلیم مهارفین ال و ط تدم ی ارب ار نی ا بوخ متسیسی کی

Chase: Explanation: The podcast advises learners to stop 'chasing' vague marketing promises and instead focus on building a sustainable system.

ی ا ه ا ه د ع و ن درک ل ا ب ن د ز ا ه ک دن کلیم هی صوت ن ا گ د ن ری گ د ای ه ب ت س ک د ا پ : جی صوت : ن درک ل ا ب ن د
د ن ن ک ز ک ر م ت ر ا د ی ا پ م ت س ی س کی ن ت خ ا س ر ب ض و ع ر د و د ن ش ک ب ت س د ی ب ای ر ا ز ا ب م ه ب م

Stability: Explanation: The podcast presents 'stability'—the ability to show up regularly—as the realistic and powerful alternative to the marketing promise of 'fluency'.

و ه ن ا ن ی ب ا ع ق ا و ن ی ز گ ی ا ج ن ا و ن ع ه ب ا ر م ظ ن م ر و ض ح ی ی ا ن ا و ت ت ا ب ت ت س ک د ا پ : جی صوت : ت ا ب ت
د ه ل ی م ه ی ا ر ا ی ن ا و ر ی ب ای ر ا ز ا ب ه د ع و د ن م ت ر د ق

Momentum: Explanation: According to the source, the true goal of a 90-day block is 'momentum', the point where English stops feeling foreign.

ن ا ب ز ه ک ی ا ه ط ق ن ، ت س ا ب ا ت ش ه ز و ر 90 ک و ل ب کی ی ع ق ا و ف د ه ، ع ب ن م ه ت ف گ ه ب : جی صوت : ب ا ت ش
د ن کلیم ن ه ن ا گ ی ب س ا س ح ا ر گ ی د ی س ی ل گ ن ا

Recover: Explanation: This verb reflects a more realistic goal presented in the podcast: not "I never freeze," but "I recover faster" from mistakes.

س ک ع ن م ت س ا ه د ش ه ی ا ر ا ت س ک د ا پ ر د ه ک ا ر ی ر ت ه ا ن ا ن ی ب ا ع ق ا و ف د ه ل ع ف ن ی ا : جی صوت : ن ت ف ا ی د و ب ه ب
ت ا ه ا ب ت ش ا ز ا م ب ای ل ی م د و ب ه ب ر ت ا ع ی ر س ه ک ل ب ، م ن ز ل ی م ن خ ی ز گ ر ه ه ن : د ن کلیم

Calm: Explanation: In Lucia's story, becoming 'calm' on the phone was the first sign of progress, and the source notes that this calm is what allows confidence to appear.

ه ر ا ش ا ع ب ن م و د و ب ت ف ر ش ی پ ه ن ا ش ن ن ی ل و ا ن ف ل ت ر د ن د ش م ا ر آ ، ای س و ل ن ا ت س ا د ر د : جی صوت : م ا ر آ
د و ش ر ه ا ظ س ف ن ه ب د ا م ت ع ا د ه ل ی م ه ز ا ج ا ه ک ت س ا ش م ا ر آ ن ی ا ه ک د ن کلیم

Spot: Explanation: One of the podcast's stated goals is to teach listeners how to 'spot' unrealistic marketing language to protect their motivation.

ش ز و م آ ن ا گ د ن و ن ش ه ب ه ک ت س ا ن ی ا ت س ک د ا پ ر د ه د ش ن ا ی ب ف ا د ه ا ز ا ی کی : جی صوت : ن درک ی ی ا س ا ن ش
د ن ن ک ت ظ ف ا ح م د و خ ه ز ی گ ن ا ز ا ت د ن ن ک ی ی ا س ا ن ش ا ر ی ع ق ا و ر ی غ ی ب ای ر ا ز ا ب ن ا ب ز ه ن و گ چ د ه د

3.2.

3.2.

Answers for Drill 2: Find the Fake Friend

ی ل ع ج ت س و د ن درک ادی پ : 2 نی رمت ی ارب ا ه ل خ س ا پ

Fluency

ی ن ا و ر

A.

.....

ف.ل ا

The ability to speak very fast with a perfect accent.

.....

ل.م ا ک ی ا ه ج ه ل ا ب ع ی ر س ر ا ی س ب ن د ر ک ت ب ح ص ی ی ا ن ا و ت

B.

.....

ب.

The ability to express opinions and react in conversation without panic or constant mental translation.

.....

م.و ا د م ی ن ه ذ ه م ج ر ت ا ی ت ش ح و ن و د ب ه م ل ا ک م ر د ش ن ک ا و و ت ا ر ظ ن ن ا ی ب ی ی ا ن ا و ت

Learning Note: The podcast emphasizes that true fluency is about comfortable and authentic communication, not just speed or accent.

.....

ت.س ا ل ی ص ا و ت ح ا ر ط ا ب ت ر ا ه ب ط و ب ر م ی ع ق ا و ی ن ا و ر ه ک د ن ک ل ی م د ی ک ا ت ت س ک د ا پ : ی ر ی گ د ا ی ت ش ا د د ا ی ه ج ه ل ا ی ت ع ر س ط ق ف ه ن

Urgency

.....

ت ی ر و ف

A.

.....

ف.ل ا

The quality of feeling that something requires immediate action, often used in marketing to create fear of missing out.

.....

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

B.

.....

ب.

A feeling of excitement and motivation to start a new project.

.....

د ی د ج ه ژ و ر پ ک ی ع و ر ش ی ا ر ب ه ز ی گ ن ا و ن ا ج ی ه ز ا ی س ا س ح ا

Learning Note: The source text connects 'urgency' to a marketing tactic that makes learners feel they are late or running out of time.

.....

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

Discipline

طابضنا

A.

فلأ.

The natural talent that some people have for learning languages.

دنراد اهلان ابزیری گدای یارب دارفا یخرب هک یعی ب ط دادعت سا

B.

ب.

A quality that learners often unfairly blame themselves for lacking when they fail to meet exaggerated goals.

هک ی تقو و دن کلیم شن زرس نآ ن تشادن رطاخ هب ار دوخ هن ال داعان بلغانا گدیری گدای هک ی تی فیک
دن سرب زی م آق ارغا فاده هب دن او تلی م

Learning Note: The podcast argues that when learners fail, they blame themselves for a lack of 'discipline', when the real problem is the unrealistic system.

هب ار دوخ، دن روخ لیم تس کش نا گدیری گدای ی تقو و هک دن کلیم لال دت سا تس کد اپ: یری گدای تش اد دای
ت سا ی ع ق اور ی غ م تس ی س ی ع ق او ل کش م هک ی ل اح رد، دن کلیم شن زرس طابضنا دو ب م ک رطاخ

Dependency

ی گت س باو

A.

فلأ.

A relationship where a learner relies on a specific program or challenge and loses direction when it ends.

مامت هک ی تقو و ت سا هت س باو صاخ ش ل اچ ای هم ان رب کی هب ه د ن ر ی گ د ا ی کی ن آ ر د هک ی ا ه ط ب ا ر
ده لیم تس د زا ار دوخ ته ج، دوش لیم

B.

ب.

The positive habit of studying with a partner to stay motivated.

هزی گنا ظفح یارب کی رش کی اب هعلاطم تبثم تداع

Learning Note: A key message is that a good plan should build identity and independence, not dependency on an external system.

.....
 دزاسب ار لالقتسا و تیوه دیاب بوخ همانرب کی هک تسا نیای دیلک مایپ کی: یریگدای تشاددای
 یچراخ متسیس کی هب یگتسباو هن

Sustainability

.....
 یرادیپ

A.

.....
 فلا

A learning method that is very fast and intense, designed for quick results.

.....
 تساهدش یحارط عیرس چی اتن یارب و تسادی دش و عیرس رایسب هک یریگدای یارب ی شور

B.

.....
 ب.

A quality of a system or habit that allows it to continue for a long time without causing burnout.

.....
 دبای همادا یگتسخ داجی انودب ینالوط تدم یارب دهلم هزاجا هک تداع ای متسیس کی تیفی ک

Learning Note: The text contrasts marketing's urgency with the need for a 'sustainable' practice that fits into a normal life.

.....
 اج یداع یگدنز رد هک رادیپ نیرمت کی هب زاین اب اری بای رازاب تیروف نتم: یریگدای تشاددای
 دنکلم هسایقم، دتفیب

Flaw

.....
 صقن

A.

.....
 فلا

A mistake or weakness in a learning process; the podcast argues that repetition is not this.

.....
 تسین نیاراکت هک دنکلم لالدتسا تسکدپ؛ یریگدای دنی آرف کی رد فعض ای هابتشا

B.

.....
 ب.

The most difficult part of learning a language, such as grammar.

درمادگ دن نام، ن ابز کی یری گدای شخب ن یرتات خس

Learning Note: The podcast reframes repetition not as a 'flaw' or something to be skipped, but as the essential process of learning itself.

درک بان تچا ن آزا دیاب هک یزی چ ای صقن کی ناووع هب هن ار رارکت تس کدپ: یری گدای تشاددای
دن کلی م فی رع ت زاب دوخ یری گدای ی ساسا دن آرف ناووع هب هک لب

Redefine

ددجم فی رع ت

A.

فل ا

To invent a completely new word.

دی دج الماک هم لک کی عارتخا

B.

ب.

To change the meaning or definition of a concept, such as "success," to be more realistic.

دشاب رتاهن انی باعق او هک ی اهن وگ هب، تی ق فوم دن نام، موهفم کی فی رع ت ای ین عم ری غت

Learning Note: The episode's core idea is that we can make progress in 90 days if we 'redefine' success away from the vague marketing promise of 'fluency'.

رگا مینک تفرشی پ زور 90 رد مین او تلم م هک تس انی ا تمسقی ل صرا هدی: یری گدای تشاددای
مینک فی رع ت زاب ین او ری بای رازاب مه بم هدعو زا ارتی ق فوم

Challenge

شل اچ

A.

فل ا

To question whether a claim or promise is true or valid.

تسا رب ت عم ای تس رد هدعو ای اعدا کی ای آ هکنی اندرک لاوس

B.

ب.

A type of language-learning product that promises fast results.

دهدلم عیرس چی اتن هدعو هک نابز یری گدای لوصرحم یعون

Learning Note: In the context of "if it cannot be measured, it can never be challenged," the verb means to dispute the validity of the promise.

دی شکشل اچ هب ار نآ ن اوتلی من زگره، دشابن یری گاهزادنا لباق رگا هنی مز رد: یری گدای تشاددای
تسا هدعو رابتعا ن دی شکشل اچ هب یانعم هب لعف نی

Exaggerated

زی مآق ارغا

A.

فلا

Made to seem larger, better, or more important than it really is; used to describe marketing promises.

ی اهاددعو فی صوت یارب؛ ندیس رظن هب، تسه اعق او هک هچ نآ زا رتامهم ای رت هب، رتاگرزب رظن هب
دوشلم هدافتسا یبای رازاب

B.

ب.

A learning method that focuses on advanced vocabulary from the start.

دراد زکرم ت هت فرشی پ ناگژاو رب ادتبا زا هک یری گدای یارب ی شور

Learning Note: This word is used to describe the "hidden cost of exaggerated promises" that set learners up for frustration.

ار ناگدنری گدای هک زی مآق ارغا ی اهاددعو ناهن پ هنی زه فی صوت یارب هم لک نی: یری گدای تشاددای
دوشلم هدافتسا، دن کلیم هدامآ یدی مان یارب

Chaotic

هتفشآ

A.

فلا

A learning style that involves using many different apps and websites at the same time.

نامزمه روط هب فل تخم یاهت یاسابو و اهامن رب زا یرای سبب زا هدافتسا لماش هک یری گدای کبس
تسا

B.

.....

ب.

Lacking order and clarity; the podcast suggests that slow, clear, repeated content is less chaotic.

تسا هتفش آرت مک یرارکت و حضاو، مارآ ی اوتحم هک دن کلیم داهن شریپ تس کدپ ؛ حوضو و مطن دقاف

Learning Note: Ravi's story shows that reducing content to something less 'chaotic' is key to making progress when feeling overwhelmed.

.....

دی لک هتفش آرت مک یزی چ هب اوتحم شه اک هک دهلیم ناشن ی وار ناتساد ؛ یری گدای دای
دی نکلیم ندش قرغ ساسح ا هک ینامز تس ا تفرشیپ

Impressive

.....

هچوت لباق

A.

.....

فلا

A quality of a learning plan that looks good in online posts, often involving dramatic countdowns.

.....

شرامش لم اش بلغا هک ، دسرلیم رظن هب بوخ نیال نآ ی اهاتسپ رد هک یری گدای هم انرب کی تی فیک
تسا کی تامارد ی اهسوک عم

B.

.....

ب.

A difficult grammar point that shows a high level of English.

.....

تسا یسی لگنا نابزی ال اب حطس هدن هدلن اشن هک راوشد یرمارگ هتکن کی

Learning Note: The podcast makes a distinction between a plan that 'looks impressive online' and a plan that is boring but actually works.

.....

رظن هب هچوت لباق نیال نآ تروص هب هک ی اه انرب نیب یزی امت تس کدپ ؛ یری گدای دای
دوشلیم لئاق ، دن کلیم راک اعقاو اما تسا هدن نگاهتسوخ هک ی اه انرب و دسرلیم

Protect

.....

تظفاحم

A.

.....

فلا

To create a perfect study environment with no distractions.

.....

ی.ترپاس اوح نودب ل ماک هعلاطم طیحم کی داجی ا

B.

.....

ب.

To keep your motivation safe from harm by using better, more realistic progress markers.

.....

رتاهن انی باعقاو و رتهب تفرشی پی اهرگن اشن زا هدافتسا اب بیس آ زا امش هزیگنا ظفح

Learning Note: The episode states that one of its goals is to help you 'protect your motivation' from the damage caused by unrealistic marketing.

.....

هزیگنا دن ک کمک امش هب هک تسا نی اش فاده زا یکی هک دن کلیم نایب تمسق: یری گدای دای
دینک تظفاحم یعق اوریغ یبای رازاب زا یشان بیس آ زا اردوخ