

## VOCABULARY · EPISODE 33

## Can You Really Learn English in 90 Days

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

10 words

Your English Toolbox

1

## a timeframe

ی ت ق و ب و چ ر ا چ کی ی ن ا م ز ه ز ا ب کی

DEF

a period of time within which something is expected to happen or be completed

*Timeframes in language learning are almost always unrealistic — '90 days to fluency' sells books, but language acquisition is a long journey. Understanding timeframes helps learners set realistic expectations.*

دوش لی مکت ای دت ف ی ب ق ا ف ت ا ی زی چ دور لوم ر ا ظ ت ن ا ن آ ر د ه ک ن ا م ز ز ا ی ا ه ر و د  
د ن ت س ه ی ع ق ا و ر ی غ ه ش ی م ه ا ب ی ر ق ت ن ا ب ز ی ر ی گ د ا ی ر د ی ن ا م ز ی ا ه ل ه ز ا ب

**Ninety days is a great timeframe to build a habit — but not enough to become fluent.**

ت س ی ن ی ف ا ک ن د ش ن ا و ر ی ا ر ب ا م ا ت س ا ت د ا ع کی ن ت خ ا س ی ا ر ب ی ل ا ع ی ن ا م ز ه ز ا ب کی ز و ر د و ن

**Set a timeframe for your goal, but don't measure fluency by it — measure consistency.**

ت ف د ه ی ا ر ب ی ن ا م ز ه ز ا ب کی .

ر ی گ ن ه ز ا د ن ا ن آ ا ر ی ا و ر ا م ا ن ک ن ی ع ت

2

## to set realistic expectations

ن د ر ک ن ی ع ت ی ن ت ف ا ی ا ت س د ف ا د ه ن ت ش ا د ه ن ا ن ی ب ا ع ق ا و ت ا ر ا ظ ت ن ا

DEF

to form an accurate understanding of what is likely to happen, based on what is genuinely achievable

*Unrealistic expectations are the biggest cause of language learning dropout. If you expect fluency in 90 days and get comprehension in 90 days, you feel you've failed — even though you've succeeded.*

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

**Set realistic expectations — in 90 days you can build solid foundations, not fluency.**

90 . .

ی ن ا و ر ه ن ی ز ا س ب م ک ح م ی ا ه ل ی ا پ ی ن ا و ت ل ی م ز و ر ۹۰ ر د ش ا ب ه ت ش ا د ه ن ا ن ی ب ا ع ق ا و ت ا ر ا ظ ت ن ا

**He set realistic expectations from the start, which meant every small win felt like progress.**

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

3

## a solid foundation

یوق هدولاش مکحم هیآپ کی

DEF

a strong, well-built base that will support everything built on top of it; the essential basics done right

*In language learning, a solid foundation is listening comprehension, core vocabulary, and pronunciation — the elements that must be strong before advanced skills can grow. Without it, fluency is unstable.*

دنکلیم تیامح اردوشلیم هتخاس نآ یور هک یزیچ همه هک هدش هتخاس بوخ و یوق هیآپ کی  
تسا ظفلت و لیلصا ناگژاو، یرادینش کرد لماش مکحم هیآپ کی نابز یریگدای رد

**Ninety days of consistent daily practice can give you a solid foundation in English.**

دهدب وت هب یسیلگن رد مکحم هیآپ کی دنوتلیم موادم هتخاس نیرمت زور دون

**Don't skip the basics — they are your solid foundation, and everything else rests on them.**

هدولاش اهلان آریگن هدیدان ار اهلهیآپ .

دن تسه وت یوق

4

## to be consistent

ندوب مظنم ندوب مدقاتبات

DEF

to do something regularly and steadily over time, maintaining the same level of quality or effort

*Consistency beats intensity in language learning — thirty minutes every day will always outperform three hours on Sundays. Being consistent creates the neural pathways that convert studying into automatic speaking.*

شالات ای تی فیک حطس نامه ظفح اب نامز لوط رد تخاونکی و مظنم روط هب یزیچ ماجنا  
تسا رتهب تدش زا نابز یریگدای رد تابت

**Be consistent above all — show up every day, even when you don't feel like it.**

زارتمهم .

یرادن هلصوح ی تقوی و تح وش رضاح زور ره شاب مدقاتبات همه

**It isn't the students who study hardest who succeed — it is the ones who are most consistent.**

نیرتمظنم هک یی اهلان آه کلب دنوشلیمن قفوم دنراد ار هتخاس نیرتتخس هک ینازوم آشناد .

دن تسه

5

## to show up

ندش ره‌اظ هل‌صوح و ل‌اح ن‌ت‌ش‌ادن دوجو اب ندش رضاح

DEF

to appear, be present, or put in the effort consistently — even when you do not feel like it

*Show up is about reliability and consistency — the willingness to do the work whether or not conditions are perfect. In English learning, showing up every day for twenty minutes beats intensive studying once a week. It is the one habit that separates improvers from plateauers.*

دی‌رادن ار ش‌ل‌اح ی‌ت‌ق‌و‌ی‌ت‌ح ن‌درک ش‌ال‌ت‌ موادم روط‌ه‌ب‌ ای‌ ن‌ت‌ش‌اد‌روض‌ح، ن‌دش‌ره‌اظ  
ن‌دش‌اب‌ن‌ ه‌چ‌ د‌ن‌ش‌اب‌ ل‌م‌اک‌ ط‌ی‌ار‌ش‌ ه‌چ‌ ر‌اک‌ م‌ا‌ج‌ن‌ا‌ ه‌ب‌ ل‌ی‌ام‌ت‌ ت‌س‌ا‌ ت‌اب‌ث‌ و ن‌دوب‌ د‌ام‌ت‌ع‌ا‌ ل‌ب‌اق‌ ه‌ر‌ا‌ب‌ر‌د‌

**The most important thing in language learning is to show up every day — even for just fifteen minutes.**

ه‌د‌ز‌ن‌ا‌پ‌ ط‌ق‌ف‌ ر‌گ‌ا‌ ی‌ت‌ح‌ د‌ی‌وش‌ رضاح‌ زور‌ره‌ ه‌ک‌ ت‌س‌ا‌ ن‌ی‌ا‌ ن‌ا‌ب‌ز‌ی‌ری‌گ‌د‌ای‌ ر‌د‌ ز‌ی‌چ‌ ن‌ی‌ر‌ت‌ام‌ه‌م‌ .

د‌ش‌اب‌ ه‌ق‌ی‌ق‌د‌

**She showed up for her English practice even on the days she did not feel like it — and those days made all the difference.**

ش‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ ی‌ا‌ر‌ب‌ ت‌ش‌اد‌ن‌ ار ش‌ل‌اح‌ ه‌ک‌ ی‌ی‌ا‌ه‌زور‌ ر‌د‌ ی‌ت‌ح‌ .

ن‌د‌رک‌ د‌ا‌ج‌ی‌ا‌ ار ت‌و‌ا‌ف‌ت‌ ه‌م‌ه‌ ا‌ه‌زور‌ ن‌ام‌ه‌ و د‌ش‌ رضاح‌

6

## day in, day out

ان‌ث‌ت‌س‌ا‌ ن‌و‌د‌ب‌ زور‌ره‌ زور‌ه‌ب‌ زور

DEF

every single day, without exception — used to describe something that happens with complete regularity

*Day in, day out is the rhythm of mastery — not dramatic effort, but reliable, unremarkable daily practice. The learners who progress fastest are not the most talented; they are the ones who show up day in, day out without needing to feel motivated.*

د‌وش‌ل‌ی‌م‌ ه‌د‌ا‌ف‌ت‌س‌ا‌ د‌ت‌ف‌ا‌ی‌م‌ ق‌ا‌ف‌ت‌ا‌ ط‌ا‌ب‌ظ‌ن‌ا‌ ن‌ی‌ر‌ت‌ا‌ل‌م‌اک‌ ا‌ب‌ ه‌ک‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ ف‌ی‌ص‌و‌ت‌ ی‌ا‌ر‌ب‌ ان‌ث‌ت‌س‌ا‌ ن‌و‌د‌ب‌، د‌ح‌ا‌و‌ زور‌ره‌  
ه‌د‌اس‌ و د‌ام‌ت‌ع‌ا‌ ل‌ب‌اق‌ ه‌ن‌ا‌زور‌ ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ ه‌ک‌ل‌ب‌، ک‌ی‌ت‌ا‌م‌ا‌ر‌د‌ ش‌ال‌ت‌ ه‌ن‌ ط‌ل‌س‌ت‌ م‌ت‌ی‌ر‌

**Progress in English is built day in, day out — not in one inspired session, but in hundreds of ordinary ones.**

ه‌س‌ل‌ج‌ ک‌ی‌ ر‌د‌ ه‌ن‌ د‌وش‌ل‌ی‌م‌ ه‌ت‌خ‌اس‌ زور‌ه‌ب‌ زور‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ر‌د‌ ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌ .

ی‌ل‌و‌م‌ع‌م‌ ه‌س‌ل‌ج‌ ا‌ه‌د‌ص‌ ر‌د‌ ه‌ک‌ل‌ب‌، ش‌خ‌ب‌ا‌م‌ا‌ه‌ل‌ا‌

**She practised for twenty minutes, day in, day out, for a year — and her transformation was extraordinary.**

د‌وب‌ ه‌د‌اع‌ل‌ا‌ق‌را‌خ‌ و‌ا‌ ل‌و‌ح‌ت‌ و‌ ل‌اس‌ ک‌ی‌، ان‌ث‌ت‌س‌ا‌ ن‌و‌د‌ب‌ زور‌ره‌، د‌رک‌ ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ ه‌ق‌ی‌ق‌د‌ ت‌س‌ی‌ب‌ .

7

## to keep track

ندرك تبث ار نات تفرشی پ ندرك یریگی پ

DEF

to monitor, record, or stay aware of your progress, usage, or results over time

*Keeping track is the self-measurement habit that shows you whether your practice is working. In English learning, keeping track of new words, mistakes, or speaking time transforms invisible progress into visible data.*

ن.امز لوط رد نات جیاتن ای هدافتسا، تفرشی پ زا ندوب هاگآ ای تبث، تراظن  
دیج تاملک یریگی پ، یسی لگنا یریگدای رد. دن کلیم راک نات نیرمت ای آ دهلیم ناشن هک یچ سدوخ تداع  
دن کلیم لیدبت هدهاشم لابق هداد هب ار یئرمان تفرشی پ، تبحص نامز ای تاهاب تشا

**Keep track of how many minutes a day you spend actually speaking — most people are surprised by how little it is.**

زا مدرم رثکا دی کلیم تبحص اعقاو زور رد هقی قد دن چ دینک یریگی پ .  
دن کلیم بجعت تسا مک ردقچ هکنیا

**She kept a simple notebook to keep track of her new words, and after six months she had over three hundred.**

شیب هام شش زا دعب و، دنک یریگی پ ار ش دیج تاملک ات تشاد هگن هداس هچرتفد کی .  
تشاد هملک دصی سا

8

## to commit to something

یزی هب یدن بیا یارب نتفرگ یدج میمصت ندش دهعتم یزی هب

DEF

to make a firm and genuine decision to dedicate yourself to something over the long term

*Committing is different from trying — it means you are not looking for a way out. In English learning, commitment means showing up even when you do not feel like it, not treating it as optional. Most people try; very few truly commit.*

تدملی نالوط رد یزی هب ناتدوخ هب نداد هیکت یارب یعقاو و مکحم میمصت نتفرگ  
دی درگی من رارف هار لابند ینعی دراد قرف ندرك شالات اب ندش دهعتم

**You do not just try to learn English — you commit to it, the same way you commit to anything that matters.**

دی وشلیم دهعتم نآ هب یریگب دای یسی لگنا دی کلیم یعیس طقف امش .  
دی وشلیم دهعتم دراد تیمدها هک یزی ره هب هک روظننامه

**The moment she committed to daily practice instead of 'doing her best', everything started to change.**

هب عورش یزی هب همه، ششالات نیرت هب یاج هب دش دهعتم هانزور نیرمت هب هک یاهظحل .  
درك یریغت

9

## to stay on track

ندشن فرح نم فده زا ندنام ریس م رد

DEF

to continue progressing towards your goal without being distracted or derailed by setbacks

*Staying on track is the ongoing challenge of consistency — the test is not whether you face distractions and setbacks, but whether you return to the path after them. In language learning, coming back after a gap is always possible.*

دیوش چراخ ریس م زا اهاتس کش ای اهلی ترپاس اوح طسوت هکنیا نودب نات فده تمس هب تفرشی پ همادا  
اهنآ زا دعب ای آ هک تسا نی ا هکل ب، دیوش لم وربوری ترپاس اوح اب ای آ هک تسین نی نومزآ تابث موادم شلاچ  
دی درگلی مرب ریس م هب

**Life gets busy — what matters is that you have a way to stay on track even during your most hectic weeks.**

نی رتاغولش ردی تح هک دیشاب هت شادی هار هک تسا نی ا مهم دوش لم غولش یگدنز .  
دی نامب ریس م رد نات ای اهت فده

**She missed two weeks due to work, but she got back on track without guilt and kept going.**

داد همادا و تشگرب ریس م هب هانگ ساسح ا نودب اما، داد تسد زا ارهت فده و دراک رطاخ هب .

10

## a stumble

دن کلی من اتفقو تم هک ی کچوک هابتشا کچوک شزغل کی

DEF

a small mistake, failure, or moment of difficulty that slows you down temporarily but does not stop you

*A stumble is small and recoverable — not a fall. Reframing mistakes as stumbles rather than failures changes your relationship to imperfection. In language learning, stumbles are data, not disasters.*

دن کلی من فقو تم اما دن کلی م دنک ار امش تقووم روطه هک ی تخس زا ی اهظحل ای تس کش، کچوک هابتشا کی  
، تس کش ی اچ هب شزغل ناو نع هب تاهابتشا ندرک فی رعته رابود. طوقس کی هن ی بای زاب لباق و کچوک  
دهدلی م ری یغت ار ندوب صقان اب امش هطبار

**A stumble in your English is just information — it tells you exactly what to practise next.**

نی رمت دعب ار یزی چه دی و گلی م امش هب آقی قد تسا تاعال طاقف نات یسی لگن رد کچوک شزغل کی .  
دی نک

**She had a stumble in the presentation when she forgot a word, but she paused, smiled, and carried on.**

همادا و دز دن خبل، درک شکم اما، درک شومارف ار ی اهمل کی ی تقو و تشاد کچوک شزغل کی هئارا رد .  
داد