

VOCABULARY · EPISODE 39

Seven Days of Calm English Day1

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

10 words

Your English Toolbox

1

to slow down

ندش رتاهت سه آ ندرک دنک

DEF

to reduce your speed or pace; to move, think, or speak more deliberately and without rushing

Slowing down is harder than speeding up — it requires intention. In English learning, slowing down your listening or speaking reveals details you miss when rushing.

هلج ع نودب و رتشیب تقدا اب ندرک تبحص ای ندرک رکف، ندرک تکرح؛ متیری ای تعرس شهاک
دراد زاین دصق هب تسا ندش دنت زارتاخس ندش دنک

Slow down when you speak — clarity matters more than speed.

نک دنک ینکلیم تبحص یتقو .

تسا تعرس زا تمام هم حوضو

The podcast is designed to help you slow down and actually absorb the English around you.

ینک بذج ارتفارتا یسیلگن اعقاو ویوش دنک دنک کمک وت هب ات هدش یحارط تسکداپ نی ا .

2

to be fully present

ندوب هظحل رد ندوب رضاح الماک

DEF

to give your complete attention to what is happening right now, without distractions or mental wandering

Being fully present is the opposite of multitasking — it means your body and mind are in the same place at the same time. Essential for deep listening in any language.

ینهدی اندرگرس ای یترباس اوح نودب دتفالم قافتا نالا هچن آ هب تهجوت مامت نداد
تسا یراکدنچ فلخم ندوب رضاح الماک

Try to be fully present when you listen — not thinking about your to-do list.

یشاب رضاح الماک نک یعیسیه لوم شوگ یتقو .

Being fully present while practising English means you absorb three times as much.

ینکلیم بذج رتشیب ربارب هس ینعی یسیلگن نیرمت ماگنه ندوب هظحل رد

3

to tune in

یونشلیم هچن آه ب ندش ل ص و دوخ ندرک میظنت

DEF

to give your full attention to something you are listening to; to connect deeply with what you are hearing

Tune in comes from radio — adjusting the dial to find a clear signal. Used figuratively, it means aligning your attention with what you are hearing. The act of tuning in is itself an English-learning superpower.

ندرک رارقرب طاب ترا یونشلیم هچن آه اب آقی مع بی هلم شوگ یراد هک یزیچ هب تهجوت مامت نداد
حضاو لانگیس ندرک ادیپ یارب لاید میظنت دی آئی م وی دارزا

Tune in to the rhythm and melody of the language, not just the meaning of the words.

تاملک ینعم طقف هن نک هجوت نابزی دولم و متیره ب

Each time you tune in to this episode, you will notice something new.

نیاه ب هک راب ره .

یوشلیم هجوت م یدیج زیچ یوشلیم ل ص و تمسق

4

to be mindful

ندوب رضاح هظحل رد لم اک هجوت اب ندوب هاگان هذ

DEF

to pay deliberate, non-judgmental attention to what is happening in the present moment

Mindful is the adjective from mindfulness. Being mindful in English conversation means listening fully to what the other person is saying, not planning your next sentence while they speak. It is a habit that transforms both relationships and language skills.

دتفالی م قافاتا رضاح هظحل رد هچن آه ب تواضق ندوب و یدمع هجوت
ناتیدعب هلمج یزیراهم انرب هن ، نداد شوگ الماک ینعی یسیلگنا هملاکم رد ندوب هاگان هذ . یهاگان هذ زا تفص

Try to be mindful when you listen in English — notice the words, the tone, the pauses.

دینک هجوت اهتکم ، نحل ، تاملک هب دیشاب هاگان هذ دی هلم شوگ یسیلگنا هب یتقو دینکی عس

Being mindful during a conversation in a second language means you notice far more than you would if you were rushing.

یلیخی نیعی مود نابزکی هب هملاکم لوط رد ندوب هاگان هذ .

دیوشلیم هجوت م دیتشاد هلجع هک ینامز زا رتشیب

5

to anchor yourself

ندرك تبات لاج هظحل رد ار ناتدوخ هظحل رد نتخادن رگنل

DEF

to find a fixed point of focus — a breath, a word, a sensation — that keeps you grounded in the present moment

Anchor yourself is a mindfulness metaphor — a ship needs an anchor to stay in place. In English practice, anchoring yourself before speaking means using one breath, one word, or one focus point to stop the mental spinning and be present.

هگن رادهشیر رضاح هظحل رد ار امش هک سح کی، هم لک کی، سفن کی، زکرم تبات هطقن کی ندرك ادیپ درالیم

دراد زاین رگنل هب دوخ یاج رد ندنام یارب ی تشک کی ی هاگان هذ هراعت سا کی

When anxiety rises before speaking, anchor yourself with three slow breaths and then begin.

عورش س پس و دی زادن یب رگنل هظحل رد مارآ سفن هس اب، دوری م ال اب تب حص زال بق بارطضا ی تقو .

دی نک

She anchored herself by focusing on the speaker's eyes rather than her own internal monologue.

تخادن رگنل هظحل رد شینورد گول ونوم یاج هب هدنیوگ نامشچ یور زکرم ت اب .

6

to pay attention

نداد شوگ یزیچ هب زکرم ت مامت اب ندرك هجوت

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

نداد نآ هب ار نات هجوت مامت و ندرك زکرم ت م ای س ک ای یزیچ یور ار ناتن هذ آدمع بسک و لعفنم نتفرگ رارق نیب توافت ندرك هجوت، نابزیری گدای رد یسی لگنارد یس اس ا ترابع کی تسالاعف

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

نابزیری س وم هکل ب، انعم طقف هن دینک هجوت تالمج متی ره ب .

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

زگره ال بق هک دش هجوت م از یی اهوگل و درک هجوت رتی پی ادص رد ی ت فارظ ره ب .

دوب هدشن هجوت م

7

to be aware

ندرك كردار يزيچ رضاح هظحل رد ندوب هاگآ

DEF

to have knowledge or understanding of something in the present moment — the state of noticing without judging

Being aware is the quieter form of mindfulness. You are aware of your breathing, your tension, your level of English confidence in that moment. Awareness is the first step to change — you cannot shift what you have not noticed.

تواضق ندوب ندش هجوت م تلاح رضاح هظحل رد يزيچ زا كردار اي شنادن تشاد.
ريغيغ ديهادشن هجوت م هك ار يزيچ دين اوتلمن تسار يغيغ ت يارب مدق ني لوا يهاگآ. يهاگان هذ رتام ار آل كش
ديهد.

Be aware of how tense your jaw and shoulders are when you speak English — relaxing them can transform your accent.

ردقچ يسي لگنا هب تبحص ماگنه ناتي اهاناش و كف هك ديشاب هاگآ.
دنك لوحت م ار ناتاهجل دن اوتلم اهان آن ندرك مارآ دن تسه ضبقنم.

She became more aware of her own speaking patterns and started to consciously change the habits that were holding her back.

عورش و دش رتاهگآ ش دوخ ندرك تبحص ياهوگل هب تبسن.
دهد ريغيغ دن دشلم شعانم هك ار يياهاتداع ادمع درك.

8

to observe

ندرك هاگن تقدا ب ندرك هدهاشم

DEF

to watch, notice, or study something carefully and deliberately, without necessarily intervening

Observe is more deliberate and focused than 'see' or 'notice'. In language learning, observing is how you absorb vocabulary and patterns from real native speech — you watch, you notice, you remember. Observing before imitating is the core of shadowing.

هلخ ادم اموزل نودب، يزيچ يدمع و قيقده ع لاطم اي هجوت، اشامت
اهوگل و ناگژاو روطچ هك تسار ني ادهاشم، نابز يريگداي رد. ندش هجوت م اي ندي زا رت زكرمتم و رتلمع
دينكلي م بذج ار ي موب راتفگ زا

Observe how native speakers use pauses — the silence is as important as the words.

تسار مهم تاملك هزادنا نامه هب توکس دننكلي م هدافتسار تكم زا روطچ ي موب ياهان ابز يسي لگنا هك دینك هدهاشم

She spent her first week in London just observing conversations around her before trying to speak herself.

هكني زا لبق درك شفارطا تاملكم هدهاشم فرص ار ندنل رد شاهتفه ني لوا.
دنك تبحص دنك ي عس ش دوخ

9

stillness

ی‌نورد توکس و شم‌آرا نوکس

DEF

the quality of being calm, quiet, and motionless — both physically and mentally

Stillness is rare in the modern world, and in English it carries a sense of both peace and power. In language learning, moments of stillness — before speaking, after listening — allow the mind to process and retain what it has absorbed.

ی‌ن‌ه‌ذ‌م‌ه‌ و‌ ی‌م‌س‌ج‌ ر‌ظ‌ن‌ ز‌ا‌ م‌ه‌ ن‌د‌وب‌ ت‌ک‌ر‌ح‌ل‌ی‌ و‌ ت‌ک‌ا‌س‌، م‌آ‌ر‌آ‌ ی‌گ‌ز‌ی‌ و‌ د‌ر‌اد‌ ت‌ر‌د‌ق‌ و‌ ح‌ل‌ص‌ س‌ح‌ ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ر‌د‌ و‌ ت‌س‌ا‌ ر‌د‌ان‌ ن‌ر‌د‌م‌ ی‌ا‌ی‌ ن‌د‌ر‌د‌.

There is power in stillness — the pause before you speak is what gives your words weight.

د‌ه‌ل‌ی‌م‌ ن‌ز‌و‌ن‌ا‌ت‌ا‌م‌ل‌ک‌ ه‌ب‌ ه‌ک‌ ت‌س‌ا‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ د‌ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ ت‌ب‌ح‌ص‌ ز‌ا‌ ل‌ب‌ق‌ ه‌ک‌ ی‌ث‌ک‌م‌ ت‌س‌ا‌ ت‌ر‌د‌ق‌ نوکس ر‌د‌.

She discovered that practising English in the early morning, in complete stillness, was far more effective than studying at night.

ر‌د‌، ح‌ب‌ص‌ ل‌و‌ا‌ ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ ه‌ک‌ د‌ر‌ک‌ ف‌ش‌ک‌.

د‌وب‌ ه‌ن‌ا‌ب‌ش‌ ه‌ع‌ل‌ا‌ط‌م‌ ز‌ا‌ ر‌ت‌ر‌ث‌ؤ‌م‌ ی‌ل‌ی‌خ‌، ل‌م‌ا‌ک‌ نوکس

10

to savour

ن‌د‌ر‌ب‌ ت‌ذ‌ل‌ ا‌ر‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ ل‌م‌ا‌ک‌ ه‌ج‌وت‌ و‌ شم‌آرا ا‌ب‌ ن‌د‌ی‌ش‌ک‌ ا‌ر‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ ه‌زم

DEF

to experience or enjoy something slowly and fully, without rushing — the opposite of consuming something too quickly

Savour is the opposite of rush — it means letting yourself fully experience something. In English learning, you savour a beautiful sentence, a perfect pronunciation, a real connection with someone. It is the mindful verb of enjoyment.

ع‌ی‌ر‌س‌ ی‌ل‌ی‌خ‌ ن‌د‌ر‌ک‌ ف‌ر‌ص‌م‌ ف‌ا‌ل‌خ‌ ه‌ل‌ج‌ع‌ ن‌و‌د‌ب‌، ل‌م‌ا‌ک‌ ر‌و‌ط‌ا‌ه‌ب‌ و‌ ی‌م‌آ‌ر‌آ‌ ه‌ب‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ ز‌ا‌ ن‌د‌ر‌ب‌ ت‌ذ‌ل‌ ا‌ی‌ ن‌د‌ر‌ک‌ ه‌ب‌ر‌ج‌ت‌. ت‌ذ‌ل‌ ه‌ن‌ا‌ه‌ا‌گ‌آن‌ ه‌ذ‌ل‌ ع‌ف‌. د‌ی‌ن‌ک‌ ه‌ب‌ر‌ج‌ت‌ ل‌م‌ا‌ک‌ ر‌و‌ط‌ا‌ه‌ب‌ ا‌ر‌ ی‌ز‌ی‌چ‌ ه‌ک‌ ن‌ا‌ت‌د‌و‌خ‌ ه‌ب‌ ن‌د‌اد‌ ه‌ز‌ا‌ج‌ا‌ ی‌ن‌ع‌ی‌ ه‌ل‌ج‌ع‌ ف‌ا‌ل‌خ‌.

Savour every English conversation you have — each one is practice, connection, and progress at once.

و‌ ط‌ا‌ب‌ت‌ر‌ا‌، ن‌ی‌ر‌م‌ت‌ ن‌ا‌م‌ز‌م‌ه‌ ر‌و‌ط‌ا‌ه‌ب‌ م‌اد‌ک‌ ر‌ه‌ د‌ی‌ش‌ک‌ب‌ ا‌ر‌ د‌ی‌ر‌اد‌ ه‌ک‌ ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ه‌م‌ل‌ا‌ک‌م‌ ر‌ه‌ ه‌زم‌.

ت‌س‌ا‌ ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ‌

She learned to savour small moments: a word she finally pronounced perfectly, a joke she made in English.

د‌ر‌ک‌ ظ‌ف‌ل‌ت‌ ل‌م‌ا‌ک‌ ه‌ر‌خ‌ا‌ل‌ا‌ب‌ ه‌ک‌ ی‌ا‌ه‌م‌ل‌ک‌: د‌ر‌ب‌ب‌ ت‌ذ‌ل‌ شم‌آرا ا‌ب‌ ک‌چ‌و‌ک‌ ت‌ا‌ظ‌ح‌ل‌ ز‌ا‌ ت‌ف‌ر‌گ‌ د‌ای‌.

د‌ر‌ک‌ ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ ه‌ب‌ ه‌ک‌ ی‌خ‌و‌ش‌