

VOCABULARY · EPISODE 41

Day 3 of Calm English

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

10 words

Your English Toolbox

1 to appreciate

ندرکین ادرق ن تشاذگ شزرا

DEF

to recognise the value or quality of something and feel grateful for it; to understand the importance of something fully

Appreciate sits between 'notice' and 'love' — it implies awareness and gratitude. In language learning, appreciating small progress prevents the discouragement that kills long-term learning.

ی‌زی‌چ‌ت‌ی‌م‌ه‌ا‌م‌ا‌ک‌ک‌ر‌د؛‌ن‌آ‌ی‌ا‌ر‌ب‌ی‌ر‌ا‌ز‌گ‌س‌ا‌پ‌س‌س‌ا‌س‌ح‌ا‌و‌ی‌زی‌چ‌ت‌ی‌ف‌ی‌ک‌ای‌ش‌ز‌ر‌ا‌ص‌ی‌خ‌ش‌ت‌د‌ن‌ا‌س‌ر‌ل‌ی‌م‌ا‌ر‌ی‌ر‌ا‌ز‌گ‌س‌ا‌پ‌س‌و‌ی‌ه‌ا‌گ‌آ‌د‌ری‌گ‌ل‌ی‌م‌ر‌ا‌ر‌ق‌ن‌ت‌ش‌ا‌د‌ت‌س‌و‌د‌و‌ن‌د‌ر‌ک‌ه‌ج‌و‌ت‌ن‌ب‌.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time.

م‌د‌ق‌ر‌ه‌.

د‌ن‌و‌ش‌ل‌ی‌م‌ل‌ی‌د‌ب‌ت‌ی‌گ‌ر‌ز‌ب‌ز‌ی‌چ‌ه‌ب‌ن‌ا‌م‌ز‌ل‌و‌ط‌ر‌د‌ر‌ا‌ز‌گ‌ب‌ش‌ز‌ر‌ا‌ا‌ر‌ی‌ک‌چ‌و‌ک‌.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language.

ی‌ی‌ا‌ب‌ی‌ز‌ز‌ا‌ی‌ن‌ا‌د‌ر‌ق‌ه‌ب‌د‌ر‌ک‌ع‌و‌ر‌ش‌ت‌ش‌ا‌د‌ر‌ب‌ت‌س‌د‌ش‌ی‌ر‌د‌ا‌م‌ن‌ا‌ب‌ز‌ا‌ب‌ه‌س‌ی‌ا‌ق‌م‌ز‌ا‌ی‌ت‌ق‌و‌.

ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌.

2 a silver lining

ی‌ک‌ی‌ر‌ا‌ت‌ل‌د‌ر‌د‌ن‌ش‌و‌ر‌ه‌ط‌ق‌ن‌ت‌ب‌ث‌م‌ه‌ب‌ن‌ج

DEF

the positive or hopeful aspect of an otherwise difficult or negative situation

Silver lining comes from the proverb 'every cloud has a silver lining' — even the worst situations contain something good if you look for it. A key phrase for resilience and positive reframing.

ی‌ف‌ن‌م‌ای‌را‌و‌ش‌د‌ت‌ی‌ع‌ق‌و‌م‌ک‌ی‌ه‌د‌ن‌ن‌ک‌را‌و‌د‌ی‌م‌ا‌ی‌ت‌ب‌ث‌م‌ه‌ب‌ن‌ج‌د‌ی‌آ‌ی‌م‌د‌ر‌ا‌د‌ه‌ر‌ق‌ن‌ی‌ر‌ب‌ا‌ر‌ه‌ل‌ت‌م‌ل‌ا‌ب‌ر‌ض‌ز‌ا‌.

The silver lining of struggling with grammar is that you never forget the rules you fight hard to learn.

ی‌ت‌ف‌ر‌گ‌د‌ای‌ت‌خ‌س‌ا‌ب‌ه‌ک‌ی‌ن‌ی‌ن‌ا‌و‌ق‌ه‌ک‌ت‌س‌ا‌ن‌ی‌ا‌ن‌ا‌ب‌ز‌ر‌و‌ت‌س‌د‌ا‌ب‌ش‌ا‌ل‌ت‌ت‌ب‌ث‌م‌ه‌ب‌ن‌ج‌.

ی‌ن‌ک‌ل‌ی‌م‌ن‌ش‌و‌م‌ا‌ر‌ف‌ز‌گ‌ر‌ه‌.

Even a bad week of English practice has a silver lining — at least you showed up.

ی‌ت‌ح‌.

ی‌د‌ر‌ک‌ت‌ک‌ر‌ش‌ل‌ق‌ا‌د‌ح‌د‌ر‌ا‌د‌ن‌ش‌و‌ر‌ه‌ط‌ق‌ن‌م‌ه‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌ن‌ی‌ر‌م‌ت‌د‌ب‌ه‌ت‌ف‌ه‌ک‌ی‌.

3

to look on the bright side

ندرک هاگن هیضق نشور فرط هب ندیدار تبثم هبنج

DEF

to choose to focus on positive aspects of a situation rather than negative ones

Look on the bright side is the English idiom for deliberate optimism — choosing positivity when things are hard. In language learning, every mistake has a bright side: you found a gap, you learned something new. This is the phrase for that attitude.

یفنم یاههبنج یاج هب تی عقوم کی تبثم یاههبنج یور زکرم تبختنا

تسا تخس عاضوا ی تقوی رگناتبثم تبختنا یدمع ینی بشوخ یارب یسیلگنا حالطصا

Even when learning is slow, look on the bright side — every day you practise is a day you are ahead of yesterday.

نیرمت هک یزوره دینی بربار تبثم هبنج، تسا دنک یریگدای ی تقوی تح .

دی تسه رتولج زوری د زا زور کی دینکلیم

She looked on the bright side when she forgot a word mid-sentence — it gave her a chance to describe it creatively.

هیضق نشور فرط هب درک شومارف هم لک کی هلمج طسو ی تقوی .

دنک فیصوت ار نآ ه ناقلاخ ات دادی تصرف درک هاگن

4

to bounce back

نتشگرب تسکش زا رتشیب تردق اب نتشگزاب

DEF

to recover quickly and successfully from a setback, difficulty, or disappointment

Bounce back is an energetic, resilience phrase. It captures the way that setbacks do not have to be permanent — you can recover, return, and even come back stronger. Essential vocabulary for discussing learning challenges and resilience in English.

یدی مان ای لکشم، تسکش کی زا قفوم و عی رسیب ای زاب

و دینک یبای زاب دیناوتلیم دنشاب میمئاد تسین مزال اهاتسکش یریذپ افطعنا زا یژرنا رب ترابع کی

دی درگرب رتلیوق ی تح

Every learner has bad weeks — what matters is how fast you bounce back and get back to the language.

نابزه و دی درگلی مزاب عی رس ردقچ هک تسا نی اتسا مهم هچنآ دراد یدب یاههتفه یزوم آنابزه .

دی درگلی مررب

She had a discouraging conversation in English but bounced back the next day with renewed determination.

تردق اب هدشاهزات مزع اب دعب زور اما تشاد یسیلگنا هب هدنکدی مان هم لکم کی .

تتشگرب رتشیب

5

to turn something around

ندرك لی دبت تبثم هب اری فنم تی عقوم کی ندن ادرگرب ار تی عوضو

DEF

to change a negative or failing situation into a positive or successful one

Turn something around is the verb of transformation — you take what was going wrong and redirect it. In language learning, turning things around means changing a bad habit, a wrong approach, or a losing streak into something that works.

ق فوم ای تبثم تی عقوم کی هب دروخ اتس کش ای ی فنم تی عقوم کی ری غت
دی هلم تهج ری غت و دیری گلم تفرلم شیپ هابتش ا هک ار هچن آ ل وحت ل عف

She turned her English plateau around by switching from passive listening to active speaking every day.

ل اعف ندرك تبحص هب لعفنم نداد شوگ زا هکن یا اب دن ادرگرب ار شیسی گنا یوکس .

داد ری غت زور ره

If your studying feels stuck, the power to turn it around is entirely in your hands.

تس امش ناتسد رد مال ماک ن آ دن ادرگرب تردق ، دین کلیم س اسح ا هدرک ریگ نات اه اعلاطم رگا

6

to see the good in something

ندرك ادیپ تبثم تاکن تی عقوم ره رد ندید اری زیچ ی بوخ

DEF

to notice and focus on positive qualities even in an imperfect or difficult situation

See the good in something is the daily practice of appreciation — broader than silver linings, it is the habit of looking for what is valuable rather than what is wrong. Applied to English, you see the good in every awkward moment as data, not failure.

تخس ای صقان تی عقوم کی ردی تح تبثم ی اهلی گژی و یور زکرم ت و هجوت
تسا هابتش ا هچن آ هن تس ا دن مشزرا هچن آ یوجتسج تداع ی ن ادردق هن ازور نی رمت

Try to see the good in every difficult conversation — you walked in nervous and you walked out with experience.

اب و دیدش دراو نارگن دین یبب ار تخس هم ل اکم ره ی بوخ دینک ی عس .

دی تفر نوری ب هبرجت

She made a point of seeing the good in every lesson, even the ones that felt frustrating.

رظن هب هدن نکدی ما ان هک یی اه ن آ ی تح ، دنک ادیپ ار تبثم تاکن ی سرد ره رد هک دادلم تیم ها .

دن دی س رلم

7

a setback

ردیسم ردی تقووم عنام کی تقووم تسکش کی

DEF

a problem or difficulty that delays progress or makes things worse temporarily

Setback is essential vocabulary for any learner — it names the experience of going backwards, being stuck, or hitting a wall. Knowing the word means you can name the experience without catastrophising it. A setback is temporary; it is not the end.

دن کلیم رتدب ارعاضوا ای دزادن الیم ریخأت هب تقووم روط هب ار تفرشی پ هک یراوشد ای لکش م کی
دربلی م مان ار ندروخ راوید هب ای ندرک ریگ، بقع هب تشگرب هب رجت زوم آن اب ز ره یارب یرورض ناگژاو

Every setback in language learning is a sign that you are pushing beyond your comfort zone.

دیورلی م ناتیتی تحار هقطنم زا رتارف هک تسای اهناشن نابزیری گدای ردی تقووم تسکش ره .

Her biggest setback was losing confidence after a bad week, but she recovered and came back stronger.

اما، دوب دب هتفه کی زا دعب سفن هب دامتع ناداد تسد زا شی تقووم عنام نیرتگرزب .

تشگرب رتیوق و درک یبایزاب

8

resilience

نداد همادا و یبایزاب یی ان اوت یریذپاطعنا

DEF

the ability to recover from difficulties, adapt to setbacks, and keep going despite challenges

Resilience is not the absence of difficulty — it is the ability to move through difficulty without breaking. For English learners, resilience means continuing to show up for the language on the hard days, the boring days, the embarrassing days. It is what separates those who reach fluency from those who stop.

اهلش ل اچ مغرلی لع نداد همادا و اهتسکش اب قباطنا، تالکش م زا یبایزاب یی ان اوت
ار دن سرلی م یناور هب هک یناسک هچنآ. تسای نتسکش نودب یراوشد زا روبع یی ان اوت تسین یراوشد دوبن
دن کلیم ادج دنوشلی م فقووم هک یناسک زا

Resilience in language learning means showing up even on the days when nothing seems to stick.

دسرلی من رظن هب زیج چی هه هک یی اهزور ردی تح ندش رضاح ینعی نابزیری گدای ردیذپاطعنا .

دوش راگدنم

Her resilience was what made the difference — she failed, reset, and kept going, every single time.

راب ره، داد همادا و درک عورش ون زا، دروخ تسکش درک داجی ا توافت هک دوب شی یبایزاب یی ان اوت .

9

to keep your chin up

نک ظفح ار تاهیحور راد هگن ال اب ار ترس

DEF

to remain optimistic and cheerful during a difficult time

Keep your chin up is a classic piece of British encouragement — the image is of holding your head up proudly rather than looking down in defeat. It is what you say to a friend who is struggling. In English culture, it is warm, direct, and personal.

ن.دنام داش و نیباشوخ تخس هرود کی رد

رد نیی اپ هب هن دیراد هگن ال اب هن ارورغم ار ناترس هک تسای ریوصت یی ایناتی رب کی سالک قیوشت کی دی. نک هگن تسکش

Keep your chin up — language plateaus are normal, and you will get through this one just like you got through the last.

درمه نیازا و، تسایعی بطن ابزیوکس راد هگن ال اب ار ترس .

ی.رخ آلثم یوشایم

She told herself to keep her chin up every morning before practice, and it genuinely helped.

درک کمک اعق او و، دنک ظفح ار شاهیحور تفگلیم شدوخ هب نیرمت زالبق حبص ره .

10

to draw strength from something

ندرک ادیپ تارج ای هزیگنا یعبنم زا نتفرگ تردق یزیچ زا

DEF

to find motivation, courage, or energy from a source — a memory, a person, a belief

Draw strength from is a metaphor of extraction — you pull something valuable out of a resource. In language learning, you draw strength from progress you have made, from people who believe in you, from moments of real connection in the language. Very useful for motivational English.

رواب کی، صخش کی، هرطاخ کی عبنم کی زایژنا ای تعاجش، هزیگنا ندرک ادیپ

دیش کلیم نوریب عبنم کی زایدنمشزرا زیچ جارختسا هراعتسا کی

Draw strength from how far you have come — not from how far you still have to go.

زا .

دیورب دیاب زونه هک ردقن آزا هن دیریگب تردق دیالدم آهک ردقن آ

She drew strength from the memory of the first time she had a full conversation in English without stopping.

تشادیسی لگنا هب لم اک هم ل اکم کی فقوت نودب هک یراب نیلوا هرطاخ زا .

ت.تفرگ تردق