

VOCABULARY · EPISODE 42

Day 4 of Calm English

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

10 words

Your English Toolbox

1

to sit with something

ندنام راوشد زیچ رانک رد ندما رانک یزیچ اب

DEF

to stay with a difficult feeling, idea, or situation without immediately trying to fix or change it; to allow yourself to experience it fully

Sitting with something is a mindfulness concept — instead of reacting, you stay present with discomfort. In language learning, sitting with not-understanding is more productive than panicking.

یهد ریغت ای ینک تسرد ار نآ ینک یعیس اروف هکنیا نودب ینامب راوشد تیعیقوم ای هدی، اساسح کی اب یناملم رضاح یتحاران اب نداد ناشن شنکاو یاج هب تسای هاگانهد موهفم کی

When a word confuses you, sit with it — read around it and let the meaning emerge.

اب درک تجیگی اهملک ی تقو .

دوش رهاظ ینعم رانگب نامب نآ

Learning to sit with the discomfort of not knowing is a superpower in language learning.

تسای نابز یریگدای رد تردقربا کی نتسنادن یتحاران اب ندما رانک یریگدای .

2

to make peace with

ینورد گنج ندرک اهر و ندما رانک اب ندرک یتشآ

DEF

to accept something difficult or uncomfortable and stop fighting against it; to reach a state of inner calm about something you cannot control

Making peace with is the gentle resolution — not giving up, but releasing the war inside yourself. Language learners who make peace with their accent, their mistakes, and their pace progress fastest.

یرادرب تسد نآ اب هزاربم زا و یریذپب اری اهدن نکاتحاران ای راوشد زیچ ینورد گنج ندرک اهر هکلبل ندرک یلست تسای میالم لصفولاح

Make peace with your accent — it is part of who you are, not a mistake to fix.

تاهجل اب .

دوش تسرد دیاب هکی هابتشا هن تسای تسره هکنیا زای شخب نک یتشآ

Once she made peace with not understanding everything, listening became enjoyable.

، .

دش شخببتدل نداد شوگ دمآ رانک زیچ همه ندیمهفن اب ی تقو

3

to accept something

ندرك لوبق تسه هك روطن امه اري زيچ ن تفری ذپ

DEF

to acknowledge and come to terms with something as it is — not necessarily liking it, but stopping the fight against it

Accept is different from 'like' or 'agree with'. You can accept that learning is hard without liking it.

Acceptance is the beginning of calm — the moment you stop wasting energy fighting a fact, you free that energy for action. Very important in mindset vocabulary.

ن آ اب هزاربم ندرک فوقوتم اما، تسی ن تشاد تسودآموزل تسه هك روطن امه اري زيچ اب ندم آرانك و قی دصت

رب ارب رد تمواقم زا هك ی اهظحل رد تسا شم ارا زاغ آ شری ذپ. ن دوب قفاوم ای ن تشاد تسود زا توافقتم

دی ش کلیم تسد تی عقاو کی

Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down.

دن کلیم ناتناتدنك طقف تقی قح ن آ اب ن دی گنج دن تسه دن آرف زا ی شخب تاهاب تشا هك دیری ذپ .

She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective.

''

ار وا شری ذپ نی، یضقانتم روط هب، و تسی ن اور زونه هك تفری ذپ .

ندرک رترثؤم و رتام آ

4

to let feelings pass

درزگب ن آ هب ندرک لمع نودب دی هدب هزاجا ی ساسح ا هب دن رزگب دیرازگب ار تاساسح

DEF

to allow an emotion to exist without acting on it, trusting that it will fade naturally

Let feelings pass is a mindfulness concept — emotions are not emergencies. When you feel embarrassed after making an error in English, that feeling will pass if you let it. Acting on it (stopping, apologising excessively) prolongs it. Simply letting it pass is the healthier response.

اتعی ب هك نی ا هب دامتعا اب، دشاب هتشاد دوجو ن آ ساسا رب ندرک لمع نودب هك ساسح کی هب نداد هزاجا دش ده اوخ وحم

دن کلیم رتلی نالوط ار ن آ ی تحاران ساسا رب ندرک لمع. دن تسی ن سناژروا تاساسح ا ی هاگان هذ موهفم کی

When embarrassment comes up in English, let the feeling pass — it is information, not a stop sign.

' '

تمالعه ن، تساتعالطا دن رزگب دیرازگب ار تاساسح ا، دن کلیم زورب ی سی لگنا رد تل اخی تی قو .

فقوت

She learned to let her feelings of frustration pass without quitting, and the frustration always did.

' '

و، دن رزگب درازگب ندش می لست نودب ار شاهدن ن کدی مان تاساسح ا تفرگ دای .

دن تشزگ هشی مه

5

to give yourself permission

دیهدب تصخر ناتدوخ هب دیهدب هزاجا ناتدوخ هب

DEF

to consciously decide that something is acceptable — that you are allowed to rest, to make mistakes, to not be perfect

Give yourself permission is the act of removing self-imposed restrictions. Many language learners wait for someone else to tell them they are good enough. But fluency starts with permission — to speak imperfectly, to try and fail, to begin before you are ready.

لماک، دینک هابتشرا، دینک تحارتسا دی تسه زاجم هک تسا لوبق لباق یزی چ هک نتفرگ میمصت نه اگاهآ
دی شابن

دوشلم عورش هزاجا اب ی ناوړ. هدشالی محتدوخ یا هاتی دودحم فذح لمع

Give yourself permission to speak imperfect English — nobody is judging you as harshly as you judge yourself.

هب سکاچی ه دینک تبحص صقان یسی لگنا دیهدب هزاجا ناتدوخ هب .
دینکلیم ناتدوخ هک دنکلیمن ناتتواضقی تخس

She gave herself permission to pause before answering in English, and it made her seem more thoughtful, not less confident.

یسی لگنا هب ندادخ ساپ زا لبق داد تصخر شدوخ هب .
سفن هب دامتعا اب رتمک هن داد ناشن رترکفتم اروا نی او، دنک تکم

6

to come to terms with something

ندرک یتشأ تخس تی عقاو کی اب یزی چ اب ندمآ رانک

DEF

to gradually accept and adjust to a difficult situation or truth that cannot be changed

Come to terms with something is the process word for acceptance — it is not instant, it takes time. You come to terms with your level, your progress speed, your current limitations. It implies a journey of understanding, not a sudden decision.

داد ریغت ار نآ ناوتلیمن هک تخس تقیقح ای تی عقاوم کی اب ندش میظنت و نتفریذپ چیردت هب
یناهگان میمصت کی هن، دهلمی م ناشن ار کرد رفس کی. دربلیم نامز، تسین یروف شریذپ یارب دنی آرف هم لک

She had to come to terms with the fact that fluency takes years, not months — and when she did, the pressure lifted.

هن، دشکلیم لوط اهالاسی ناوړ هک دیایب رانک تی عقاو نی اب دوب روبجم .
دش هت شادرب راشف، درک یتقوو و اهلام

Coming to terms with your current English level is the starting point for real, sustainable improvement.

و ی عقاو تفرشیپ عورش هطقن ناتسیسی لگنا یلعف حطس اب ندمآ رانک .

تسا رادی اپ

7

to hold space for something

ندردک داجی ای فطاع یاضف یزیچ یارب نتشاد هگن اضف

DEF

to allow time, attention, and emotional room for a feeling, experience, or person without trying to fix it

Hold space is modern and mindful — it means being present without trying to solve, judge, or rush. In English learning, you hold space for confusion (instead of panicking), for slowness (instead of forcing), and for feelings of embarrassment (instead of stopping). A beautiful concept worth knowing.

نآ ل ح یارب شال ت نودب صخش ای هبرجت ، ساسح کی یارب فطاع یاضف و هجوت ، نامز هب نداد هزاجا
هلج ع ای تواضق ، ل ح یارب شال ت نودب ندوب رضاح ینعی هناهگان هذ و نردم

Hold space for the uncertainty — not knowing a word is just a gap waiting to be filled.

دوش رپ تسارظت نم هک تسارفاکش کی طقف هملک کی نتسندان دیراد هگن اضف نانیمطا مدع یارب

Her teacher held space for the students' confusion without rushing to explain — and the understanding came naturally.

نودب درک داجی ای فطاع یاضف نازوم آشنایم گدرس یارب شملعم .
دمآ یعی ب روط هب کرد و دده حیضوت دنک هلج ع هکنای

8

to find closure

نتسب ار تخس ل صرف کی نتفای شم آرا

DEF

to reach a sense of resolution or acceptance about something that was difficult, unresolved, or painful

Closure is not about forgetting — it is about reaching a point where you can move forward. In English learning, closure means accepting an old approach that did not work and consciously choosing to move on. Widely used in British and American English for emotional resolution.

دوب کان درد ای هدش نال ح ، تخس هک یزیچ هرابرد شریذپ ای ل صرف و ل ح ساسح هب ندیسر
دیورب ولج دیناوتلی م هک تسایاهطقن هب ندیسر هرابرد تسین ندرک شومارف هرابرد

She found closure by writing about the years she spent afraid to speak English — and then she moved on.

و دیسرتلی م یسی لگنان ندرک تبحص زا هک ییاهالاس هرابرد نتشون اب تفای شم آرا .
تفر ولج س پس

Finding closure on a bad learning period means naming what went wrong and deciding not to carry it forward.

و تفر هابتشا هچن آن از ندرم ان ینعی نتسب اری ریگدای تخس ل صرف کی .
دینکن لمح دوخ اب ار آن هکنای هب میمصت

9

to be at ease

ندوب مارآ و تحار تی عقوم کی رد ندوب هدوسآ

DEF

to feel comfortable, relaxed, and free from anxiety in a situation

At ease is the state you are working towards in English — not fluency in the abstract, but actual physical and psychological comfort when using the language. When you are at ease in English, the grammar comes naturally, the words flow, and the connection is real.

تی عقوم کی رد بارطضا زای دازآ و ش مارآ، تی تحار ساسحا

ین اور و ی کی زیف ی عقاو تی تحار هکل ب، عزت ناردین اور هن دین کلیم راک ش تمس هب ی سی لگنا رد هک تی تحار
ن ابز زا هدافتسا ماگنه

The goal of language learning is not perfection — it is being at ease in the language.

تسا ن ابز رد ندوب هدوسآ تسین لامک ن ابز یری گدای فده

She finally felt at ease in English after years of study, and the difference in how she carried herself was visible to everyone.

هدوسآ ی سی لگنا رد عمل اطم اهلاس زا دعب هر خال اب .
دوب دوهشم همه یارب شدوخ ندرک لمح هوجن رد توافقت و، درک ساسحا

10

to sit with discomfort

نآ زا رارف نودب ندرک لمح تار تی تحاران نتسشن رانک تی تحاران اب

DEF

to tolerate and remain present with an uncomfortable feeling rather than escaping or suppressing it

Sit with discomfort is the advanced version of emotional acceptance — not just letting feelings pass, but actively remaining in them. In English speaking, this means not switching to your native language, not going silent, not stopping — but staying in the discomfort and working through it.

نآ بوکرس ای رارف ایج هب دنی اشوخان ساسحا کی اب ندنام رضاح و لمح ت

اهنآ رد هن ال اعف هکل ب، دن رذگب هک تاساسحا هب نداد هزاجا طقف هن ی فطاع شری ذب هت فرشی پ هخسن
ندنام

Learn to sit with the discomfort of not knowing a word — that discomfort is what drives vocabulary growth.

تی تحاران نی دینیشن ب رانک هم لک کی نتسشنادن تی تحاران اب دیری گب دای .
دین کلیم کی رح تار ناگژاو دش ر هک تسایزیچ

She sat with the discomfort of speaking slowly and discovered that her listeners were more patient than she expected.

هک درک فشک و تسشن رانک هتسه آن درک تبحص تی تحاران اب .
دوب تشاد راضت نآ هچ نآ زا رترو ب ص شن اگدن ونش