

## VOCABULARY · EPISODE 43

## Day 5 of Calm English

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

10 words

Your English Toolbox

1

## self-compassion

ن تشیوخ اب ینابرهه دوخ هب تقفش

DEF

treating yourself with the same kindness and understanding you would offer a good friend — especially when you make mistakes or face difficulties

*Self-compassion is not self-pity or laziness — it is the practical choice that leads to faster recovery from failure. Research shows language learners with more self-compassion make more attempts and improve faster.*

ی.هلیوم هئارا بوخ تسود کی هب هک ندرک راتفر ی کرد و ینابرهه نامه اب تدوخ اب  
تسکش زا رتاعی ریس دوب هب هک تسایلی مع باخ تن ا تسینی یل بن ت ای دوخ یارب یزوسلد دوخ هب تقفش  
دم اچن ای م

**Self-compassion means forgiving yourself for a bad lesson the way you'd forgive a friend.**

ی.شخ بلیم ار تسود کی هک روطنامه دب سرد کی یارب تدوخ ندی شخب ینعی دوخ هب تقفش .

**The inner critic gets quieter when you practise self-compassion every day.**

دقتن م .

ینکلیم نی رمت ار ن تشیوخ اب ینابرهه زور ره ی تقو و دوشلیم رتام آرا ی نورد

2

## to be kind to yourself

نک راتفر بوخ تدوخ اب شراب نابرهه تدوخ اب

DEF

to treat yourself with patience, gentleness, and understanding, particularly after a failure or difficult moment

*Being kind to yourself is the antidote to perfectionism. Many language learners are harsher critics of themselves than they would ever be of others. This phrase is a daily practice, not a one-off act.*

راوشد ی اهظحل ای تسکش زا دعب صوصخ هب ، ندرک راتفر کرد و تمیالم ، ربص اب تدوخ اب  
ات دنتسه هاش دوخ هب تبسن یرتری گاتخس نادقتنم نازوم آن اب ز زا رای سب . تسای ی ارگال امک ره زداپ  
ن ارگید هب تبسن

**After a difficult conversation in English, be kind to yourself — it takes courage to try.**

دهاوخلیم تعاجش ندرک شالت شراب نابرهه تدوخ اب یسیل گنا هب راوشد هم لکم کی زا دعب .

**The rule here is simple: be kind to yourself, keep showing up, and the English will come.**

، ، ،

دم آدهاوخیسیل گنا و ، هدب هم ادا ، نک راتفر بوخ تدوخ اب : تسای هداس اچنی نوناق .

3

## to forgive yourself

دیوش اهر هت شذگ تاهابتشاهرابرد هانگ ساسح زا دیشخبب ار ناتدوخ

DEF

to release guilt or self-blame for past mistakes and allow yourself to move forward without carrying that weight

*Forgive yourself is one of the most important phrases in emotional English vocabulary. Guilt for past mistakes — every learner has them — must be released before progress can happen. Language learning requires failure. Forgiving yourself for failing is what makes the next attempt possible.*

نودب نتفرشیپ یارب ناتدوخ هب نداد هزاجا و هت شذگ تاهابتشاهراب دوش ش نزرس ای هانگ ساسح اندرک اهر راب نآ لمح

دوش اهر دیاب هت شذگ تاهابتشاهراب هانگ ساسح، یسیلگنا ی فطاع ناگژاورد تازابع نیرتامهم زای کی دتفی ب قافتا دن اوتب تفرشیپ هکنی زالب ق

**Forgive yourself for the years you did not study — they are gone, and now you are here.**

دیسه اچنی انالا و، دن شذگ دیشخبب دیرکن دعالطم هک ییاهالاس یارب ار ناتدوخ

**She forgave herself for every embarrassing mistake she had ever made in English and started fresh.**

عورش ون زا و دیشخبب دوب دیرکی یسیلگنا هب لاج هب ات هک یروآمرش هابتشاهراب ارش دوش .

درک.

4

## to nurture something

نداد دشراریزیچ رم تسم هجوت اب نداد شرورپ

DEF

to care for and encourage the development of something over time through consistent attention

*Nurture is the opposite of forcing — you do not push, you feed. You nurture a skill by giving it regular, gentle attention. Nurturing your English means listening daily, reading often, speaking kindly to yourself about your progress.*

رم تسم هجوت قیرط زانامز لوط رد یزیچ دشر قیوش و تب قارم

نآ هب میالم و مظنم هجوت نداد ینعی ناتسیسیلگنا شرورپ. دین کلیم هیذغت، دیروآئی من راشف رابجا فالخ

**Nurture your English like a plant — small amounts of water every day, not a flood once a week.**

هتفه رد راب کی لیس کی هن، زور ره بآیمک ری داقم دیهد شرورپ هایگ کی لثم ار ناتسیسیلگنا .

**She nurtured her speaking confidence by starting with short sentences and slowly expanding what she dared to say.**

و هاتوک تالمج زا عورش اب داد شرورپ ار اندرک تب حص رد شدامتعا .

ت.شاد ار شن ت فگ تارج هچنآ هتسه آ شرتسگ

5

## inner voice

### نامدوخ اب یلخاد یوگتفگ ی نوردی ادص

DEF

the internal narrative, self-talk, or commentary that runs in your mind as you go through experience

*Inner voice is the key to understanding whether English learning is helping or hurting you psychologically. A harsh inner voice says 'I am terrible at this'; a compassionate inner voice says 'I am learning'. Changing the voice changes the experience entirely.*

دوشلیم ارجا هبرجت ماگنه نه زرد هک یریسفت ای ی نورد یوگتفگ، یلخاد تی اور  
دن اسرلیم بیس آ ای دن کلیم کمک ی تخانشن اور رظن زا یسیلگنا یریگدای ای آ هکنای کرد دیلک

**The inner voice of a good English learner says: I do not know this yet — and that word yet is everything.**

:

هملک ن آ و منالیم ن ار نی زونه: دیوگلیم یسیلگنا بوخ زوم آن ابز کی ی نوردی ادص .

تسا زیچ همه زونه

**She noticed her inner voice became kinder as her English improved — and then she realised it was the kindness that caused the improvement.**

اب ش ی نوردی ادص دش هجوت م .

درک داچ ای ارفرش ی پ هک دوب ی نابره م نی ا هک دش هجوت م س پ س و دش رت ان اب ره م ش یسیلگنا تفرشی پ

6

## to be your own best friend

### هک یسک اب هک دینک راتفری نابره م نامه اب اتدوخ اب دیشاب اتدوخ تسود نیرته ب دی راد شتسود

DEF

to treat yourself with the same warmth, patience, and support you would offer to someone you truly care about

*Be your own best friend is the practical instruction that follows self-compassion. Ask yourself: how would I speak to my best friend if they made this mistake? Then speak to yourself that way. This reframing is one of the most powerful mindset tools in English.*

دی هلیم تیمه ا وا هب اعقاو هک دی هلیم هئارا یسک هب هک دینک راتفری تیمه ا و ربص، یمرگ نامه اب اتدوخ اب  
اره اب تشا نی ا م تسود نیرته ب رگا: دی سرپ ب اتدوخ زا. دی آئی م ی تقفش دوخ زا دع ب هک یل م عمل ارو تسود  
؟ مدرکلی م تبحص وا اب روطچ درکلی م

**Be your own best friend when you make mistakes in English — you deserve the same kindness you give to others.**

دیشاب اتدوخ تسود نیرته ب دینکلی م هاب تشا یسیلگنا هب ی تقو .

دی تسه ن آ قیال دی هلیم نارگیدی هب هک اری نابره م نامه

**She asked herself how her best friend would react if she forgot a word, and the answer made her laugh instead of cringe.**

:

رگا دادلی م ناشن یشنکاو هج شتسود نیرته ب دی سرپ ش دوخ زا .

دن ادنخ دوش کچوک هکنای اچ هب اروا باوج و، درکلی م شومارف یاهملک

7

## to embrace imperfection

ن ت ف گ د م ا ش و خ د ش ر ز ا ی ش خ ب ن ا و ن ع ه ب ا ر ت ا ه ا ب ت ش ا ی ل ا م ک ا ن ن ت ف ر ی ذ پ

DEF

to accept and even welcome flaws, errors, and incompleteness as a natural part of any growth process

*Embrace imperfection is the antidote to perfectionism — the belief that you must be flawless before trying. In English learning, embracing imperfection means celebrating the attempt, not waiting for the perfect sentence. The imperfect sentence spoken is worth ten perfect ones never tried.*

ن ی آ ر ف ر ه ز ا ی ع ی ب ط ی ش خ ب ن ا و ن ع ه ب ا م ا م ت ا ن و ت ا ه ا ب ت ش ا ، ا ه ا ص ق ن ه ب ن ت ف گ د م ا ش و خ ی ت ح و ن ت ف ر ی ذ پ د ش ر .

ی ا ر ب ر ا ظ ت ن ا ه ن ، ش ا ل ت ن ت ف ر گ ن ش ج ی ن ع ی ی ل ا م ک ا ن ن ت ف ر ی ذ پ ، ی س ی ل گ ن ا ی ر ی گ د ا ی ر د . ی ی ا ر گ ا ل ا م ک ر ه ز د ا پ ل م ا ک ه ل م ج

**Embrace imperfection in your English — every native speaker has verbal tics, pauses, and fillers too.**

و ت ک م ، ی م ا ل ک ی ا ه ا ک ی ت م ه ی م و ب ن ا ب ز ی س ی ل گ ن ا ر ه د ی ر ی ذ پ ب ا ر ن ا ت ی س ی ل گ ن ا ر د ی ل ا م ک ا ن .  
د ر ا د ه د ن ک ر پ ی ا ه ل ه ژ ا و

**She stopped waiting to speak perfectly and started embracing the imperfect, enthusiastic English she already had.**

د ر ک ع و ر ش و ت ش ا د ر ب ل م ا ک ت ب ح ص ی ا ر ب ر ا ظ ت ن ا ز ا ت س د .  
د ی ر ی ذ پ ا ر ت ش ا د ه ک ر و ش ر پ و ل م ا ک ا ن ی س ی ل گ ن ا

8

## to root for yourself

د ی ن ک ق ی و ش ت ا ر ن ا ت د و خ د ی ن ک ت ی ا م ح ن ا ت د و خ ز ا

DEF

to support and cheer yourself on, especially when progress is slow or the task is difficult

*Root for yourself takes the sports idiom 'rooting for your team' and applies it inward. You are the team. You are the player. In English, rooting for yourself means noticing wins, celebrating effort, and continuing to believe even when results are slow.*

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

**Root for yourself the way you root for your favourite team — with loyalty, passion, and belief even in hard moments.**

ت ی ا م ح ن ا ت ا ه ا ق ا ل ع د ر و م م ی ت ز ا ه ک ن ی ا ل ت م د ی ن ک ت ی ا م ح ن ا ت د و خ ز ا .  
ت خ س ت ا ظ ح ل ر د ی ت ح ن ا م ی و ق ا ی ت ش ا ، ی ر ا د ا ف و ا ب د ی ن ک ل ی م

**She started rooting for herself instead of criticising herself, and her enjoyment of English doubled.**

د ش ر ب ا ر ب و د ی س ی ل گ ن ا ز ا ش ت ذ ل و ، د ن ک ت ی ا م ح ش د و خ ز ا ش د و خ ز ا د ا ق ت ن ا ی ا ج ه ب د ر ک ع و ر ش .

9

## to talk to yourself kindly

دینک هدافتسا اتدوخ اب رگتیا ح نابز دینک تبحص هنانابره م اتدوخ اب

DEF

to use supportive, encouraging, and gentle language when addressing yourself internally

*Talk to yourself kindly is the applied version of self-compassion. It is not vague — it means specific words: 'I am learning', 'That went well', 'I am proud of that attempt'. In English, practising kind self-talk in the language you are learning is doubly effective.*

دوخ نداد رارق بطاخم ماگنه میالم و هدننک قیوش ت، یتیا ح نابز زا هدافتسا

تفرشی پ بوخ، مریگی م دای مراد: صاخ تاملک ینعی تسی م هبم. یتقفش دوخ یدرب راک هخسن

**Talk to yourself kindly when you make errors — your progress depends not just on what you practise but how you practise.**

دینک تبحص هنانابره م اتدوخ اب دینکلم هابتشرا یتقو .

دراد یگتسب ناتنیرم ت هون هب هکل ب دینکلم نیرم ت هچن آ هب طقف هنان اتتفرشی پ

**She started narrating her English practice out loud and made sure to talk to herself kindly the whole time.**

اب تقو مات دش نئمطم و دنک تیاور دنلب ارشیسی لگنان نیرم ت درک عورش .

دنک تبحص هنانابره م ش دوخ

10

## a growth mindset

دنبایلم هعسوت شالت قیرط زا اهلی ان اوت هکنیا هب رواب دش رتین هذ

DEF

the belief that abilities and intelligence can be developed through effort, learning, and persistence

*Growth mindset was coined by psychologist Carol Dweck and is now widely used in English education and self-development. The opposite is a fixed mindset ('I am not a language person'). A growth mindset replaces 'I can't' with 'I can't yet', and that one word changes everything.*

دنبای هعسوت راکت شپ و یریگدای، شالت قیرط زا دن اوتلم شوه و اهلی ان اوت هکنیا هب رواب

کی نآ و، دنکلم لی دبت من اوتلم من زونه هب ار من اوتلم من. دش ع ادب اسانشن اور طسوت

دهلم ریغ ت ار زیچ همه هم لک

**A growth mindset is the single most powerful belief you can bring to English learning.**

دیروای بیسی لگنان یریگدای هب دین اوتلم هک تسای رواب نیرتلیوق اهنت دش رتین هذ .

**She shifted to a growth mindset and stopped saying 'I am bad at accents' and started saying 'I am working on my accent'.**

دب اهجهل رد ننتفگ زا تسد و درک ریغ ت دش رتین هذ هب .

منکلم راک ماهجهل یور دیوگب درک عورش و تش ادرب متسه