

VOCABULARY · EPISODE 44

3 Tools That Can Carry Your English

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

10 words

Your English Toolbox

1 to carry your English

ندوب تالیسی لگنا هی اپ ندرک لمح ار تالیسی لگنا

DEF

to be the main thing that supports and advances your English ability — the core tool or habit that does the heavy lifting of your language development

Carry your English is a metaphorical image — some tools, like extensive listening or a great vocabulary notebook, do more work than ten others combined. Identifying what 'carries' you is strategic.

ندوب تالیسی لگنا هی اپ ندرک لمح ار تالیسی لگنا هی ان اوت هک ندوب تالیسی لگنا
ندوب تالیسی لگنا هی اپ ندرک لمح ار تالیسی لگنا

ندوب تالیسی لگنا هی اپ ندرک لمح ار تالیسی لگنا هی ان اوت هک ندوب تالیسی لگنا

Find the one or two tools that carry your English and give them your best time.

رازبا .

هدب اهلآ هب ار تتقو نیرتهب و نک اندیپ دن کلیم لمح ار تالیسی لگنا هک رازبا ود ای

Extensive listening has carried her English further than any grammar book ever could.

تسا هدرب شییپ ینابز روتسد باتک ره زا رتشیب ار شالیسی لگنا هدرتسگ نداد شوگ .

2 to keep a vocabulary notebook

نتشون ار تدوخ یصخش یرنشکید ناگژاو هچرتفد نتشاد هگن

DEF

to maintain a personal written record of new words and phrases you encounter, including context, examples, and your own notes

A vocabulary notebook is not just a list — it is a personal dictionary built from your real life encounters with English. The act of writing something down increases retention dramatically compared to passive exposure.

هنیمز لم اش یوشیپ هجاوم اهلآ اب هک یدیج تارابع و تاملک زا یصخش یراتشون هقباس نتشاد هگن
تدوخ یاهاتش اددای و اهلآ تم

سیسی لگنا اب یعقواو اهدروخرب زا هک تسای صخش یرنشکید تسین تسیل کی طقف ناگژاو هچرتفد
دوشیپ هتخاس

Keep a vocabulary notebook — not for every word, but for the ones that stop you in your tracks.

دندرادیپ تهگن تیاج رس هک یی اهلآ ای ارب هکل بهم لک ره یارب هن راد هگن ناگژاو هچرتفد .

Her vocabulary notebook became the most valuable English resource she ever made.

دوب هتخاس لاح هب ات هک دش سیسی لگنا عب نم نیرتتش زرا اب شالی صخش یرنشکید

3

to revise

ندرک ینی بز اب ار هدشاه عمل اطم بل اطم ندرک رورم

DEF

to go back and review material you have already studied in order to strengthen and confirm your understanding

Revise is the British English word for reviewing material before a test or to consolidate learning. In American English, it is more often 'review'. In language learning, regular revision of what you have already learned is as important as learning new things.

دینک دی ات و تیوقت ار کرد ات دی اهدرک عمل اطم ال بق هک ی بل اطم رورم و نتشگرب
نامه هب دی اهتفرگ دای هچن آ مظم رورم، نابز یری گدای رد. بل اطم رورم یارب یی ای ناتی رب یسی لگنا هم لک
دی دج ی اهزی چ یری گدای هک تساهم هزادنا

Revise ten vocabulary words a day rather than learning one hundred new ones — repetition is where memory lives.

دی دج هم لک دص یری گدای یاج هب دینک رورم ناگژاو هم لک هد یزور .

دینکلی م یگدنز هظفاح هک تسای یاج رارکت

She built a habit of revising her vocabulary notebook every Friday evening and found that words stuck much better.

هک تفایرد و دنک رورم ار شن ناگژاو رتفد رصع هعج ره هک تخاس تداع .

دینوشلی م راگدنم رتهب یلی خ تام لک

4

to jot something down

دینکن شومارف ات دیسی ونب عیرس ار یزی چ ندرک عیرس تشاددای

DEF

to write a short, quick note of something so you do not forget it

Jot down is practical and fast — it is the vocabulary of informal note-taking. You jot down a word, a phrase, a number. In English learning, jotting things down immediately is the difference between remembering a new word and losing it.

دوشن شومارف ات یزی چ زای عیرس و هاتوک تشاددای کی نتشون
هم لک کی ندروآ دای هب نیب توافت یروف ندرک تشاددای. میسرریغ ی رادربات تشاددای ناگژاو عیرس و یلمع
تساهن آن داد تسد زا و دی دج

When you hear a new expression in English, jot it down immediately — do not trust your memory.

دامتعا ناتهظفاح هب دینک عیرس تشاددای اروف، دینوشلی م یسی لگنا دی دج ترابع کی یتقو .

دینکن

She always kept a small notebook in her bag so she could jot down any English phrase she encountered.

وربور آن اب هک یسی لگنا ترابع ره دنوتب ات تشاددای شفی ک رد کچوک هچرتفد کی هشی مه .

دسی ونب عیرس ار دوشلی م

5

to look something up

ندرك ادب تغل گنهرف رد ار یزی چی ن عم ندرك وچتسج

DEF

to search for information about a word, phrase, or topic in a dictionary, online, or another reference

Look something up is the fundamental research verb of language learning. You hear a word you do not know — you look it up. The habit of looking things up the moment you encounter them is one of the most efficient vocabulary-building strategies in existence.

ی رگی د عچرم ای نیال ن آ، تغل گنهرف رد عوضوم ای ترابع، هم لک کی هر ابرد تا عا ل ط ا ی وچتسج
تخاس ی اهلی ژتارتسا نیرتدم آراک زا یکی یروف ندرك وچتسج تداع. ن ابزیری گدای رد قی قحت ی ساسا لعف
تسا دوجوم ناگژاو

Do not skip over words you do not know — look them up immediately while the context is fresh.

تسا هزات هنی م ز هک ی لاح رد دینک وچتسج ار اهن آروف دیوشن در دینالم ن هک ی تام لک زا .

She looked up every word she did not understand and wrote it with a sentence in her notebook.

تشون شر ت ف د رد ه ل م ج کی اب و درک وچتسج ار دیم ه ف لی م ن هک ی ا ه م ل ک ره .

6

to test yourself

دیچن سب ی چراخ راشف نودب ار ناتدوخ شن اد دیری گب نومزآ ناتدوخ زا

DEF

to check your own knowledge or recall of something, without external pressure, in order to identify gaps

Test yourself is active learning at its most self-directed. Instead of passively re-reading your notes, you close them and try to recall what you know. This is one of the most evidence-backed learning strategies in language acquisition research.

اهف اکش یی اسانش روظنم هب، ی چراخ راشف نودب، یزی چی زا ناتدوخ یروآدای ای شن اد ی سررب
دهاوش ه ن اوتش پ نیرتشی ب اب ی ری گدای ی اهلی ژتارتسا زا یکی. ن آ لکش نیرتدرب ه اردوخ رد لاعف ی ری گدای

Test yourself on vocabulary before you open your notebook — what you cannot recall is what needs more work.

دیرگی نومزآ ناگژاو هر ابرد ناتدوخ زا دینک زاب ار ناترت ف د هکنی ا ز ا ل ب ق .
دراد زاین یرتشی ب راک هب دیروآدای هب دیناوتلی م ن هچ ن آ

She tested herself daily by trying to use each new word in a sentence before looking at her notes.

دنک هدافتسا ی ا ه ل م ج رد ار دیدج هم لک ره درکلی م ی ع س هکنی ا ب ت ف ر گلی م نومزآ ش دوخ زا ه ن ا ز و ر .
ش. اهت ش اد دای هب ندرك هاگن ز ا ل ب ق

7

to make it stick

ندرک راگدن نام تدمدن لب هظفاح رد ار یزیچ ندرک تیبتت اریری گدای

DEF

to use repetition, examples, and context to ensure that something you learn stays in your long-term memory

Make it stick is practical learning strategy vocabulary — and it is also the title of an influential book on memory science. The key insight: seeing a word once is not learning. You need retrieval, spacing, and use. The notebook is only the first step.

نات تدمدن لب هظفاح رد اریری گدای هک یزیچ هکنی زا نانیمطای ارب هنیمز و اهلاثم، رارکت زا هدافتسا دنایم یقاب

یبایزاب هب. تسین اریری گدای راب کی هملک کی ندید: دیدی لکشینی ب. یلمع اریری گدای یژتارتسا ناگژاو، دیدی زاین هدافتسا و یرانگهله صاف

Writing a word down is not enough — you need to use it, hear it, and see it to make it stick.

اریری گدای ات دینی بب و دیونشرب ار نا، دیدی ن هدافتسا نا از اریری گدای تسین یفاک هملک کی نشون . دیدی تیبتت

She used the podcast, her notebook, and real conversations together to make new vocabulary stick permanently.

ناگژاو ات درک هدافتسا مه اب یعیق او تاملاکم و شرتفد، تسکدایپ زا . دنک تیبتت شاهظفاح رد ییاد روط هب اریری گدای

8

to go over something

ندرک یسررب تقد اب اریری گدای ندرک رورم

DEF

to review, check, or discuss something carefully — often used for notes, material, or a plan

Go over is one of the most versatile phrasal verbs in academic and learning English. You go over your notes, go over a lesson, go over vocabulary before a test. It is active re-engagement — you are not just reading, you are checking understanding.

دوشایم هدافتسا همانرب کی ای بل اطم، اهتشدای ارب بلغا تقد اب اریری گدای هرابرد تحب ای یسررب، رورم

طقق هن لاعف ددجم لاماعت. اریری گدای و کی ماکا اسی لگنا رده نیرتالی تاسرو زا یکی کردی سررب هکل ب، ندن اوخ

Go over your vocabulary from the week before you listen to a new episode — the repetition pays off.

دهلیم هجیتن رارکت دیدی ن رورم ار هتفه ناگژاو دیدی تدمسق ندینش زالبق .

She went over her English notes every Sunday morning and found it the most effective part of her whole routine.

نیرترتوم ار نا و درکلیم رورم اریری گدای ایتشدای هبنشکی حبص ره .

تفایلیم شنیتور لکشخب

9

context

دن کلیم کمک انعم کرد هب هک یتعی عقوم ای ین ابز طی ح م ه ن ی م ز

DEF

the surrounding words, situation, or circumstances that help you understand the meaning of something

Context is one of the single most important words in language learning. You do not learn words in isolation — you learn them in context. Context is the sentence, the conversation, the situation that makes meaning clear. Teaching yourself to read context is the fastest route to real comprehension.

دی هفب اریزی چی انعم دن کلیم کمک امش هب هک یطی ارش ای تی عقوم ، ه دن نگاه طاح تاملک
دی ری گلی م ناشدای ه ن ی م ز رد دی ری گلی م ن دای اوزن ا رد ار تاملک . ن ابز ی ری گدای رد تاملک ن یرت امهم زا ی کی

You do not need to know every word to understand English — read the context and meaning will often become clear.

ار ه ن ی م ز دی هفب ی سی لگنا ات دین ادب ار هم لک ره تسین یزای ن .

دش دهاوخ نشور بلغا انعم و دین اوخب

She stopped panicking when she heard unknown words and started reading the context around them instead.

ن آ ی اج هب درک عورش و دین شلی م هتخان شان تاملک یتقو تشادرب تشحو زا تسد .

دن اوخب ار اهن آ فارطا ه ن ی م ز

10

spaced repetition

هظفاح دوب هب یارب ه ن ی ا ز ف ل ص او ف اب ی ری گدای رادهل ص اف رارکت

DEF

a learning technique that reviews information at increasing intervals, optimising memory retention over time

Spaced repetition is one of the most evidence-backed vocabulary learning methods in existence. The idea: review a word after one day, then three, then a week, then a month. Your brain remembers best what it almost forgot. Apps like Anki are built on this principle.

ه ن ی هب نامز لو ط رد ار هظفاح ظفح و دن کلیم رورم ه ن ی ا ز ف ل ص او ف اب ار تا ع ا ل ط ا هک ی ری گدای کی نکت کی
دن کلیم

هب رت هب هدرک شومارف اب یرقت هک اریزی چی امش زغم . دهاوش ه ن او تشپ ن یرت شیب اب ینا گژاو ی ا ه ل شور زا ی کی
درو آئی م دای

Spaced repetition is the science behind the notebook habit — review what you know, but not all at once.

، دینک رورم ار دین ا ل ی م هچن آ تسا هچرتفد تداع تشپ هک تسای م لع رادهل ص اف رارکت .

اج کی همه ه ن ا م ا

She used spaced repetition on her vocabulary and found that words she had known for a year were still perfectly accessible.

هک تفایرد و درک هدف تسا شن ا گژاو یارب رادهل ص اف رارکت زا .

دن دوب سرتسد ل باق ا ل م اک زونه هتخان شلی م لاس کی هک یتاملک