

VOCABULARY · EPISODE 45

A New English Plan for the Year

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

10 words

Your English Toolbox

1 to map out

یارب ندی شک هشقن ندرک قی قد ی زیره م ان رب

DEF

to plan something in detail, organising all the steps and stages before you begin

Map out is richer than 'plan' — it implies a visual, spatial thinking where you lay out all the pieces before committing. A new year in English needs to be mapped out, not just wished for.

ندرک ی هدن ام زاس عورش زا لبق ار لح ارم همه و ندرک ی زیره م ان رب قی قد روط هب ار ی زی چ
 ی نی چ لم دهت زا لبق ار تعاطق همه هک دن اس ر لم ار ی ی اضف و ی ر ص ب رکفت تس ا ی زیره م ان رب زا رت لی ن غ

Before January starts, map out your English goals for the year — be specific.

, ی ارب هی و ن ا ژ عورش زا لبق .

نک قی قد ی زیره م ان رب لاس رد تالی سی لگنا فاده

She mapped out a twelve-month English plan that balanced listening, speaking, and reading.

. در ک لم لداعت م ار ن دن اوخ و ندرک تب ح ص ، ن داد شوگ هک دیشک هشقن ی سی لگنا هه ام هدزاود ه م ان رب کی .

2 to stick to a plan

ن دن ام ه م ان رب رس ن دوب دن بی اپ ه م ان رب هب

DEF

to continue following a plan without giving up or changing it, especially when it becomes difficult

Sticking to a plan is harder than making one — life intervenes, motivation fluctuates. The ability to stick to a plan through difficult days separates people who reach their language goals from those who don't.

دوش لم راوشد ی تقو ص و ص خ هب ، ن آ ری غت ای ن دش می لست ن دوب ه م ان رب کی زا ی وری هب ن داد ه ما دا
 دراد ن اسون هزی گنا ، دن ک لم هل خ ادم ی گدن ز تس ا ن آ ن تخ اس زا رت ات خ س ه م ان رب کی هب ن دن ام دن بی اپ

The plan is only useful if you stick to it — even on the days when you don't feel like it.

. یرادن هل صوح هک ی ی اه زوری تح ی ش اب دن بی اپ ن آ هب رگا تس ا دی فم طقف ه م ان رب .

She stuck to her English plan for the whole year and by December she felt like a different person.

. هدش ی رگی د مد آ درک س اس ح ا رب م اس د رد و دن ام شالی سی لگنا ه م ان رب رس لاس مامت .

3

a milestone

ریسم رد مهم درواتسد کی فطع هطقن کی

DEF

a significant point or achievement in a process or journey; a marker that shows how far you have come

Milestones are how long journeys stay motivating — they break the distance into celebrated sections. In a year-long English plan, milestones might be: 'hold a five-minute conversation', 'watch a film without subtitles', 'read a full article'.

ی اهدم آچک ات ده دلم ن اشن هک ی ا ه ن اشن ؛ رفس ای دن ی آرف کی رد مهم درواتسد ای هطقن کی
هدش هت فرگ ن شج ی اهش خب هب ار هل صاف دن ام لم شخ باهزی گنا ی نالوط ی اهرفس هک دن تسه فطع طاقن
دن کلیم می سقت

Set milestones every two months — small wins that keep the motivation alive.

هام ودره .

دن رالمی هگن هدنزار هزی گنا هک ی کوچوک ی اهلی زوری پ نک نییعت فطع هطقن کی

Her first milestone was finishing one episode of an English series without rewinding. She never forgot it.

مامت نت فر بقع نودب اری سی لگنا لای رس کی زام سق کی هک دوب نی ا ش مهم فطع هطقن نی لوا .

دنک .

4

to set a goal

دینک نییعت ن ات دوخ ی ارب صخشم فده کی ندرک نییعت فده

DEF

to decide on a specific outcome you want to achieve and commit to working towards it

Set a goal is the foundational action of any learning plan. Vague intentions become concrete plans when you set a goal. In English learning, goals need to be specific — not 'speak English better' but 'hold a five-minute conversation about my work without switching languages'.

ن آتمس هب ندرک راک هب ندش ده عتم و دی سرب ن آ هب دی اوخ لم هک صاخ هجیتن کی هرابرد نت فرگ می صصت
لی دبت صخشم ی ا ه م ان رب هب دین کلیم نییعت فده ی تقو م هب م ی ا ه دصق ی ری گدای هم ان رب ره ی ساسا مادقا
دنوشلی م

Set a goal for your English that excites you — excitement is the fuel that makes goals stick.

ار فاده هک تسای تخوس ناچی ه دنک ن ات هدزلناچی ه هک دینک نییعت ن اتی سی لگنا ی ارب فده کی .
دن کلیم راگدنام

She set a goal of understanding an entire podcast episode without subtitles by the end of the month.

دمه فب سی و نریز نودب ار تسک داپ لم اک تم سق کی هام نای اپ ات هک درک نییعت فده .

5

to break something down

دینک میسقت رتاکچوک تاعطق هب ار گرزب راک کی ندرک میسقت اریزیچ

DEF

to divide a large task, topic, or problem into smaller, more manageable pieces

Break something down is one of the most practical phrases in English for studying and planning. Complex learning goals feel overwhelming as a whole; broken down into steps they become achievable. This is the planning verb used by teachers, coaches, and learners alike.

رتاتیری دم لباق و رتاکچوک تاعطق هب گرزب لکشم ای عوضوم، راک کی میسقت

دینکس لک ناووع هب هدیچی پ فاده. یزیراهم انرب و هعلاطم یارب یسیلگنارد تارابع نیرتیللمع زایکی
دنوشلیم یبایتسد لباق دنوشلیم میسقت لحارم هب یتقو؛ دنوشلیم ساسح

Break your English goal down into weekly targets — one manageable piece at a time.

نامز کی رتاتیری دم لباق هعطق کی دینک میسقت یگتفه فاده هب ار ناتیسیلگن فده

She broke down her goal of 'learning English' into daily reading, weekly listening, and monthly speaking challenges.

ندرک میسقت رتاکچوک تاعطق هب اریسیلگن اریگدای فده .
هن اهام تبحصی اهشلچ و یگتفه نداد شوگ، هن اوزور ن دن اوخ

6

to track your progress

دینک تراظن و تبت مظنم اردوخ تفرشی پ دینک یریگی پ ار نات تفرشی پ

DEF

to regularly monitor and record how much you have improved or how far you have moved towards a goal

Tracking progress is the accountability habit that keeps learning honest. Without it, you rely on feeling — which is unreliable. With it, you have evidence. For English learners, tracking might mean recording yourself monthly, timing how long you can speak without stopping, or counting new vocabulary.

دیاهتفری فده تمس هب اچک ات ای دی ادرک تفرشی پ ردقچ هکنیا مظنم تبت و تراظن

ل باق هک دینکلیم هیکت ساسح هب، ن آنودب. دراللم هگن قداص اریگدای هک یریذپاتی لویسم تداع
تسین دامتع

Track your progress by recording yourself speaking at the start of each month — the comparison will motivate you.

دینک یریگی پ هام ره یادتبا ردتدوخ طبض اب ار نات تفرشی پ .
دهدلم ناتاهزیگن اسیاقم

She tracked her English progress in a simple notebook and the evidence of growth kept her going on hard days.

دهاوش و درکلیم یریگی پ هداس هچرتفد کی ردارش یسیلگن تفرشی پ .
تشاللم هگن تکرح هب اروا تخس یاهوزور رد دشر

7

to build a routine

دینک داچی مظنم تداع کی دی زاسب نی تور کی

DEF

to create a regular, structured habit of doing something at a consistent time and in a consistent way

Build a routine is the planning phrase for habit formation. A routine takes a decision and removes it — you do not decide to practise English each day, you just do it because that is what you do at that time. The most successful English learners all have routines.

موادم شور و نامز رد یراک ماچنا زا دنمراتخاس و مظنم تداع کی داچی
زور ره دیریگیل من میمصت دن کلیم فذح ار میمصت کی نی تور کی. تداع یریگیل کش یرب یزی راهم ان رب ترابع
دی هلم ش ماچنا طقف، دینک نی رمت یسی لگنا

Build an English routine that fits your actual life — five minutes every morning beats one hour once a week.

دشاب هت شاد بسانت ناتی عقاو یگدن زاب هک دی زاسب یسی لگنا نی تور کی .
تسا رتهب هتفه رد راب کی تعاس کی زا حبص ره هقی قد چنپ

She built a morning routine that included ten minutes of listening before breakfast, and it transformed her English.

زا لبق نداد شوگ هقی قد هدلم اش هک تخاس یه اگ حبص نی تور کی .
درک لوحتم ار ش یسی لگنا و، دوب هت احبص

8

a deadline

یراک لی مکت یرب اضقنا خیرات کی تلهم کی

DEF

a date or time by which something must be completed or achieved

Deadline is essential planning vocabulary in English — both professional and personal. Giving yourself a deadline for a learning goal transforms it from a wish into a commitment. Without a deadline, a goal has no urgency and is easily postponed.

دوش یبای تسد ای لی مکت دی اب یزی چی نآ ات هک نامز ای خیرات کی
لی دبت دهعت کی هب وزرا کی زا ار فده کی ناتدوخ هب تلهم نداد. یسی لگنا رد یزی راهم ان رب یروض ناگزاو
دن کلیم

Give your English goals a deadline — without one, there is no reason to start today instead of tomorrow.

یاج هب زورما عورش یرب یلی لد، نآنو دب دی هب تلهم کی ناتیسی لگنا فاده هب .
درادن دوج و ادرف

She gave herself a self-imposed deadline of speaking to a native English speaker before the end of the year.

ناب زلیسی لگنا کی اب لاس نای اپ ات هک داد لی محتدوخ تلهم کی شدوخ هب .
دنک تبحص ی موب

9

to hold yourself accountable

دی‌ری‌ذپب ار نات‌ت‌اده‌عت ی‌ص‌خ‌ش تی‌لوئی‌سم دی‌ش‌اب ن‌ات‌دوخ لوئی‌سم

DEF

to take personal responsibility for your commitments and ensure that you follow through on what you said you would do

Hold yourself accountable is the self-discipline phrase for learners who work alone. Without a teacher or class forcing consistency, you must hold yourself accountable. Strategies: sharing your goal with someone, setting reminders, tracking streaks. It is what separates intentional learners from passive ones.

دی‌ن‌کلی‌م لم‌ع دی‌اه‌ت‌ف‌گ ه‌چ‌ن‌آ ه‌ب ه‌ک ن‌درک ل‌ص‌اح ن‌ان‌ی‌م‌ط‌ا و ن‌ت‌ف‌ر‌گ ه‌د‌ع ر‌ب ار ن‌ات‌ت‌اده‌عت ی‌ص‌خ‌ش تی‌لوئی‌سم دی‌اب، د‌ن‌ک ی‌ر‌اب‌ج‌ا ار ت‌اب‌ث ه‌ک م‌ل‌ع م‌ن‌و‌د‌ب. د‌ن‌ن‌کلی‌م ر‌اک ی‌ی‌اه‌ن‌ت ه‌ب ه‌ک ی‌ن‌از‌وم‌آ ن‌اب‌ز ی‌ار‌ب ی‌ط‌اب‌ض ن‌اد‌وخ ت‌ر‌اب‌ع دی‌ش‌اب لوئی‌سم ن‌ات‌دوخ

Hold yourself accountable by telling someone your English goal — being witnessed creates commitment.

د‌ع‌ت ن‌ت‌ش‌اد د‌ه‌اش دی‌ش‌اب ن‌ات‌دوخ لوئی‌سم ی‌س‌ک ه‌ب ن‌ات‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا ف‌د‌ه ن‌ت‌ف‌گ اب .

د‌ن‌کلی‌م د‌اج‌ی‌ا

She held herself accountable by checking in with her learning goals every Sunday and noting whether she had followed through.

ت‌ش‌اد‌د‌ای و ه‌ب‌ن‌ش‌کی ر‌ه ش‌ی‌ری‌گ‌د‌ای ف‌اد‌ه‌ا ی‌س‌ر‌ر‌ب اب .

د‌وب‌ش‌د‌وخ لوئی‌سم ه‌درک ی‌ری‌گی‌پ ای‌آ ه‌ک‌ن‌ی‌ا ن‌درک

10

to prioritise

دی‌ه‌د ر‌ارق لو‌ا ار اه‌زی‌چ ن‌ی‌ر‌ت‌ام‌ه‌م ن‌درک ی‌د‌ن‌ب‌ات‌ی‌ول‌وا

DEF

to decide which tasks or goals are most important and give them attention first

Prioritise is the planning verb for deciding what matters. In English learning, you cannot work on everything at once — grammar, vocabulary, listening, speaking, reading, writing. Deciding what to prioritise first, based on your current level and goals, is itself a skill.

ن‌درک ه‌ج‌وت اه‌ن‌آ ه‌ب لو‌ا و د‌ن‌ت‌س‌ه ر‌ت‌ام‌ه‌م ف‌اد‌ه‌ا ای‌ ف‌ی‌اظ‌و م‌اد‌ک ه‌ک ن‌ت‌ف‌ر‌گ می‌م‌ص‌ت هم‌ه ی‌ور ن‌ام‌ز‌م‌ه د‌ی‌ن‌ا‌وت‌ی‌من ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا ی‌ری‌گ‌د‌ای ر‌د. ت‌س‌ا م‌ه‌م ه‌چ‌ن‌آ ه‌ر‌اب‌ر‌د ی‌ری‌گ‌م‌ی‌م‌ص‌ت ی‌ار‌ب ی‌زی‌راه‌م‌ان‌ر‌ب ل‌ع‌ف دی‌ن‌ک ر‌اک زی‌چ

Prioritise speaking over writing if your goal is to travel — you need to produce, not just understand.

دی‌ل‌وت دی‌اب دی‌ن‌ک ی‌د‌ن‌ب‌ات‌ی‌ول‌وا ن‌ت‌ش‌و‌ن ر‌ب ار ن‌درک ت‌ب‌ح‌ص ت‌س‌ا ت‌ر‌ف‌اس‌م ن‌ات‌ف‌د‌ه ر‌گ‌ا .

دی‌م‌ه‌ف‌ب ط‌ق‌ف‌ن، دی‌ن‌ک

She prioritised listening for the first six months and found that her speaking improved too, naturally and effortlessly.

ه‌ک ت‌ف‌ای‌ر‌د و د‌رک ی‌د‌ن‌ب‌ات‌ی‌ول‌وا ار ن‌داد‌ش‌و‌گ لو‌ا ه‌ام‌ش‌ش .

د‌ش ر‌ت‌ه‌ب، ت‌م‌ح‌ز ن‌و‌د‌ب و ی‌ع‌ی‌ب‌ط ر‌وط ه‌ب، م‌ه‌ش‌ن‌درک ت‌ب‌ح‌ص