

VOCABULARY · EPISODE 47

Atomic Habits for English

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

10 words

Your English Toolbox

1

a habit loop

شاداپ تداق ه ن اش ن ه خ ر چ ت د ا ق ه ق ل ح

DEF

the neurological cycle underlying every habit, consisting of a cue (trigger), a routine (the behaviour), and a reward

The habit loop is the engine of James Clear's Atomic Habits framework. Understanding it gives language learners the ability to design new habits intentionally — attaching English practice to an existing cue and rewarding themselves consistently.

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

Design your English habit loop: cue = morning coffee, routine = ten minutes of listening, reward = five minutes of your favourite show.

ی ح ا ر ط ا ر ت ا ل ی س ی ل گ ن ا ت د ا ق ه ق ل ح .
ت ا ه ا ق ا ل ع د ر و م ل ا ی ر س ه ق ی ق د ج ن پ ش ا د ا پ ، ن د ا د ش و گ ه ق ی ق د ه د ل ا و ر ، ح ب ص ه و ه ق ه ن اش ن : ن ک

Once she understood the habit loop, she stopped trying to rely on willpower and started designing cues.

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

2

to stack habits

ن د ر ک ل ص و م ی د ق ت د ا ق ه ب ا ر د ی ج ت د ا ق ن د ی ج م ه ی و ر ا ر ا ه ا ت د ا ق

DEF

to attach a new habit to an existing one, so that the old habit acts as the cue for the new one

Habit stacking (James Clear's term) is one of the most reliable techniques for building new behaviours. Attaching English practice to something you already do every day — brushing teeth, commuting, making coffee — removes the need for decision or motivation.

د ن ک ل م ع د ی ج ت د ا ق ی ا ر ب ه ن اش ن ن ا و ن ع ه ب ی م ی د ق ت د ا ق ا ت ن د ر ک ل ص و د و ج و م ت د ا ق ک ی ه ب ا ر د ی ج ت د ا ق ک ی
د ر ا د ن ه ز ی گ ن ا ی ی م ی ص ت ه ب ی ز ا ی ن ت س ا د ی ج ی ا ه ر ا ت ف ر ن ت خ ا س ی ا ر ب ا ه ک ی ن ک ت ن ی ر ت ا ن ی م ط م ز ا ی ک ی

Stack your English practice onto your commute — the commute is already happening, so add ten minutes of listening.

ت د م آ و ت ف ر ر ی س م ی و ر ا ر ت ا ل ی س ی ل گ ن ا ن ی ر م ت .
ن ی چ ب

She stacked her vocabulary review onto her morning coffee routine and never missed a day.

د ا د ن ت س د ز ا ی ز و ر چ ی ه و د ر ک ل ص و ش ح ب ص ه و ه ق ن ی ت و ر ه ب ا ر ش ن ا گ ز ا و ر و ر م .

3

a trigger

دن کلیم عورش ار تداع کی هک یاهن اشن کرحم کی

DEF

a cue, signal, or stimulus that starts or causes a habitual behaviour or automatic response

Trigger is the technical word for the 'cue' in a habit loop. Understanding what triggers your English study — or what triggers you to skip it — is the first step to controlling your habits deliberately.

دن کلیم داجی ای عورش ار راکدوخ خساپ ای ی تداع راتفر کی هک کرحم ای لانگیس، هن اشن کی تداع هقلح کی رد یارب ینف هم لک

Find your trigger for English practice — for many people it is a specific time, place, or event.

صاخ دادیور ای ناکم، نامز کی مدرم زا ی رای سب یارب دینک ادیپ یسی لگنا نیرمت یارب اردوخ کرحم .

تسا

Her trigger for listening to English was the moment she sat in her car — it became automatic within a month.

رد تسش نیلم شنیشام رد هک دوب ی اهظحل شی یارب یسی لگنا نیدنش کرحم .

دش راکدوخ هام کی

4

a reward

دن کلیم تیوقت ار راتفر کی هک ی تبثم زیچ شاداپ کی

DEF

something positive that you give yourself or experience after completing a behaviour, reinforcing that behaviour

Reward is the third part of the habit loop: trigger -> routine -> reward. Your brain repeats behaviours that feel good afterward. If English practice never feels rewarding, it will not stick. Adding a small reward after each session accelerates habit formation.

دن کلیم تیوقت ار راتفر نآ و دین کلیم هبرجت ای دیهلم ناتدوخ هب راتفر کی لی مکت زا دعب هک ی تبثم زیچ شاداپ نی تور کرحم: تداع هقلح شخب نی موس

Create a reward for your English practice — even something small makes the habit more likely to repeat.

لامتحا یکچوک زیچ یتح دینک داجی انات یسی لگنا نیرمت یارب شاداپ کی .

دن کلیم رتشیب ار تداع رارکت

She rewarded herself with a coffee after each English session and found the habit formed within two weeks.

ود رد تداع هک تفایرد و داد شاداپ شدوخ هب هوهق کی یسی لگنا هسلج ره زا دعب .

تفرگ لکش هتفه

5

consistency

گرزب ی اهافاکش نودب یزیچ مظنم ماجنا تابث

DEF

the quality of doing something regularly and in the same way, without large gaps or variations

Consistency is the most important variable in language learning — more than talent, intelligence, or the quality of resources. One hour a week is better than nothing; ten minutes a day is better than one hour a week. Consistent exposure beats occasional intensity.

گرزب تاریغت ای اهافاکش نودب، ناسکی شور هب و مظنم روط هب یزیچ نداد ماجنا یگژیو
شوه ای دادعتسا زارتشیب نابزیریگدای رد ریغتم نیرتمهم

Consistency beats intensity in language learning — show up every day, even for ten minutes.

هقیقد هدیج، دیشاب رضاح زور ره دنکلم هبلغ تدش رب نابزیریگدای رد تابث .

Her English grew not because she worked hard occasionally, but because she was consistent without fail.

نوج هکلب، درکلم راک تخس هگاهگ هک لیلد نی ا هب هن درک دشر شیس یلگنا .

ت.شاد انثتسا نودب تابث

6

to automate

ن داد ماجنا هناهگآ شالت نودب اریراتفر ندرک راکدوخ

DEF

to reach the point where a behaviour happens without conscious effort — like driving a familiar route without thinking

Automate is the ultimate goal of habit formation. When English listening or vocabulary review becomes automated, you no longer decide to do it — it simply happens. Automating the basics frees mental energy for higher-level thinking in the language.

دتفایم قافتا هناهگآ شالت نودب راتفر کی هک یاهطقن هب ندیسر
ار نآ دیریگیمن میمصت رگید، دوشلیم راکدوخ یسیلگنا هب نداد شوگی تقو. تداع یریگالکش ییاهن فده
دیهد ماجنا

The goal of habit stacking is to automate English practice so it requires no willpower to begin.

نآ عورش ات دینک راکدوخ ار یسیلگنا نیرمت هک تسا نی ا تداع یزاسهت شپ فده .

دشاب هتشدن هدارا هب یزاین

She had automated her morning English routine so thoroughly that skipping it felt wrong.

دشلیم ساسحاه اب تشاشن درک در هک دوب هدرک راکدوخ ال ماک ردقن آ ار شیس یلگنا یهگحبص نی تور .

7

willpower

هدش اباختنا راتفر هب نداد همادا یارب ین هذ تردق هدارا

DEF

the mental strength and determination to resist temptation and maintain a chosen behaviour despite difficulty

Willpower is finite — it depletes during the day. Successful habit formation is not about using more willpower but about designing your environment and routine so that willpower is rarely required. The best English learners do not rely on willpower; they rely on systems.

ی.راو شد مغرولولع هدش اباختنا راتفر ظفح و هسوسو ربارب رد تمواقم یارب مزع و ین هذ تردق
هیکت اهلمتسیسی هب ؛دن نکلیمن هیکت نآ هب نازوم آن ابز نیرت هب . دورلیم لیحت زور لوط رد تسا دودحم هدارا
.دن نکلیم

Do not rely on willpower for English practice — design a system that works even when motivation is low.

یتقوی تح هک دینک یحارطی متسیسی دینکن هیکت هدارا هب سیسی لگنا نیرمت یارب .
.دنک راک تسا نیی اپ هزیگنا

She stopped using willpower to study English and started using systems, and her results improved dramatically.

هب عورش و تشادرب سیسی لگنا هعلاطم یارب هدارا زا هدافتسا زاتسد .
دش رت هب یریگم شچ روط هب شجیاتن و ،درک اهلمتسیسی زا هدافتسا

8

a streak

نیرمت یاهزور زا هتسویپ هل ابند کی هتسویپ هتشرکی

DEF

an unbroken sequence of days on which you have done something — maintaining a streak creates psychological momentum

A streak is the gamification of consistency. Once you have a seven-day streak of English listening, you do not want to break it. The streak becomes a habit reinforcer in itself. Used in apps like Duolingo, but equally powerful in personal learning journals.

داجی ایتخان شن اور تکرخ هتسویپ هتشرکی ظفح دی اهداد ماچنا یراک هک یی اهزور زا هتسویپ هل ابند کی
.دن کلیم
ار نآ دی هاوخلیمن ،دی راد سیسی لگنا هب نداد شوگ هزوراتفه هتسویپ هتشرکی یتقو . تابت یزاس راوولی زاب
.دی نکشب

Keep a streak — even one sentence a day in English counts, as long as you do not break the chain.

هک ینامزات ،دوشلیم باسح سیسی لگنا هب زور رد هلمج کی یتح دی راد هگن هتسویپ هتشرکی .
.دی نکشن اریجنز

She kept a listening streak for sixty days and found that the habit had permanently rewired her morning.

ار شرح بص تداع هک تفایرد و تشاد هگن نداد شوگ هتسویپ هتشرکی زور تصش .
هدرک یدن برکی پزاب ی مئاد روط هب

9

to slip up

تداع کی زا ندی زغل کچوک هابتشا کی

DEF

to make a mistake or fail to follow through on a commitment, particularly a habit

Slip up is the informal, non-catastrophic word for a lapse. Missing one day of English practice is a slip-up, not a failure. The danger is not the slip-up itself but the story you tell yourself afterward. Good learners slip up, acknowledge it, and continue.

تداع کی صوصخ هب ،دهعت کی زا ندرکن یوری پ ای ندرک هابتشا

هن ،تسا شزغل کی یسی لگن نیرمت زور کی نداد تسد زا .شزغل کی یارب زی مآه عج افیری غ و ی مسرری غ هم لک تسکش

If you slip up and miss a day, the rule is simple: never miss two in a row.

و ندی زغل رگا . :

دی هدن تسد زا ار مه رس تشپ زور ود زگره :تسا هداس نوناق ،دی داد تسد زا ار زور کی

She slipped up once that month but got back to her routine immediately — and that resilience was the real skill.

یری ذپ افطعن آن و تشگرب شنیتور هب آروف اما دی زغل راب کی هام آن .

دوب ی عقاو تراهم

10

to make something a habit

ندرک راکدوخ اری راتفر ندرک تداع اری زیچ

DEF

to repeat a behaviour so consistently that it becomes automatic and no longer requires a conscious decision

Make something a habit is the outcome goal of all habit formation strategies. It describes the endpoint: the thing you have decided to do has moved from intention to automatic behaviour. This is the difference between someone who studies English and someone who is a daily English learner.

دشاب هتشانن هناه آگ میمصت هب یزای نرگی د و دوش راکدوخ هک موادم یردق هب راتفر رارکت

تداع یری گالکش ی اهلی ژتارتسا همه هجیتن فده

To make something a habit, do it at the same time, in the same place, every day for three weeks.

، ، ،

دی هده ماچنا هتفه هس تدم هب ،ن اکم نامه رد ،نامز نامه رد زور ره ار آن ،دی نکت تداع اری زیچ هکنیا یارب .

She made listening to English a habit by treating it like brushing her teeth — non-negotiable.

لباقری غ درک راتفر آن اب ندز کاوسم لثم هکنیا اب درک تداع اری یسی لگن هب نداد شوگ .

هرکانم