

VOCABULARY · EPISODE 50

Atomic Habits Deep Dive 1pct Rule

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

10 words

Your English Toolbox

1

to compound

ن ت ش ا د ی ی ا م ن د ش ر ف ع ا ض ت ر ث ا ب ع م ج ت

DEF

to grow or accumulate at an accelerating rate because each increment builds on what came before
Compound is borrowed from finance — compound interest grows exponentially, not linearly. Applied to habits and language, small daily improvements compound into dramatic long-term change. The 1% rule is a compounding argument.

دوشلیم ان ب هدم آ ل ب ق هچ ن آ ر ب ش ی ا ز ف ا ر ه نوچ ن د ش ه ت ش ا ب ن ا ی ن د ر ک د ش ر ن ا ب ا ت ش خ ر ن ا ب
 ی ط خ ه ن د ن ک ل ی م د ش ر ر ی ی ا م ن ت ر و ص ه ب ب ک ر م د و س ه د ش ه ت ف ر گ م ا و ی ل ا م ی ا ی ن د ز ا

Getting one percent better at English every day compounds into being thirty-seven times better by the end of the year.

ر د ا ت د ن ک ل ی م ع م ج ت ز و ر ر ه ی س ی ل گ ن ا ر د ن د ش ر ت ه ب د ص ر د ک ی .

ی و ش ر ت ه ب ر ب ا ر ب ت ف ه و ی س ل ا س ن ا ی ا پ

The reason habits compound is that each small win raises the baseline from which the next improvement starts.

ه ک ا ر ی ا ه ی ا پ ک چ و ک ی ز و ر ی پ ر ه ه ک ت س ا ن ی ا د ن ر ا د ی ی ا م ن د ش ر ا ه ا ت د ا ع ه ک ن ی ا ل ی ل د .

د ر ب ل ی م ا ل ا ب د و ش ل ی م ع و ر ش ن آ ز ا ی د ع ب د و ب ه ب

2

marginal gains

دنوشلیم عمج مه اب هک یکچوک یاهدوبهب یاهیشاح یاهدوس

DEF

very small, incremental improvements in different areas that, when combined, produce a surprisingly large overall improvement

Marginal gains is the philosophy of British cycling coach Dave Brailsford — improve everything by 1% and the total improvement is transformative. Applied to English: better pronunciation, a wider vocabulary, more confident tone — each a marginal gain.

و گرزب یلک دوبهب دنوشلیم بی کرت مه اب یتقو هک فل تخم یاهه نینم زرد یجی ردت و کچوک رایسب یاهدوبهب دننکلیم داجی یاهدننکری گل فاغ

تسا دروفس ل یارب ویدی ای ناتی رب یراوسا هرچود یبرم هفسلف

Marginal gains in English: five new words a week, one extra listening session, one correction taken seriously.

ش وگ هسلج کی

هدهد هتفرگ یجیح حصت کی، هفاضان داد

ش وگ هسلج کی، هتفه رد دیدج هم لک جنپ: یسیلگنارد یاهیشاح یاهدوس .

The marginal gains approach means you never need a breakthrough — you just need many small edges.

زای رایسب هب طقف یرادن زاین گرزب تفرشیپ کی هب زگره ینعی کچوک یاهدوبهب درکیور .

یراد زاین کچوک یاهتیزم

3

to add up

ندش هتشابنا مک مک ندش عمج

DEF

to accumulate gradually until the total becomes significant — small amounts combining over time into something large

Add up is the everyday English for compounding. Five minutes of English a day adds up to thirty hours a year. The power of add up is making tiny efforts feel meaningful — because they are, just not instantly.

دنوشلیم بی کرت نامز رذگ اب هک کچوک ری داقم دوش هجوت لباق لک ات ندش هتشابنا جی ردت هب

ندش بی کرت یارب هر مزور یسیلگنا

Five minutes of English every day adds up — by the end of the year you have over thirty hours of practice.

دیراد نیرمت تعاس یس زاشیپ لاس رخآ ات دوشلیم عمج زور ره یسیلگنا هقیقد جنپ .

The small improvements added up over time and she realised she had changed completely without noticing.

هک نیانودب هک دش هجوت م و ندش عمج نامز رذگ اب کچوک یاهتفرشیپ .

هدرک ریغت آلماک دم هفب

4

to track your progress

ندرک تبت ار دوخ دوبهب ندرک لابند ار دوخ تفرشیپ

DEF

to monitor and record your improvement over time so you can see how far you have come

Track your progress is the feedback loop that keeps learning sustainable. Without tracking, all you feel is the distance to the destination. With tracking, you also feel the distance already covered — and that changes your motivation entirely.

دیاهتفرشیپ ردقچ دینیبب دیناوتب ات نامزلوط رد دوخ دوبهب تبت و تراظن
درادلم هگن رادیپ ار یریگدای هک یدروخزاب هقلح

Track your progress in English — even a simple list of new phrases you have used this week is enough.

نیا هک یدیج تارابع زا هداس تسلی کی یتح دینک لابند یدیسیلگنا رد ار دوخ تفرشیپ .
تسایفاک دیاهدرك هدافتسا هتفه

She tracked her progress monthly and was surprised by how much her listening score had improved.

بجعت دوب هدش رتهب ردقچ شیرادینش هرمن هکنیا زا و درکلم لابند هنام ار دوخ تفرشیپ .
درک

5

to fall behind

ندرک تفرشیپ راظتنا زا رتمک نداتفا بقع

DEF

to make less progress than expected or needed, or to lag behind compared to where you intended to be

Fall behind is the natural counterpart to falling ahead. In language learning, falling behind is almost universal — life interrupts, motivation dips, illness hits. The key is not preventing it entirely but recovering quickly when it happens.

دیشاب دیتشاد دصق هک ییاج زا ندنام بقع ای، ندرک تفرشیپ مزال ای راظتنا دروم زا رتمک
نتفرولج اب یعیبط لباقت

If you fall behind with English practice, the solution is not guilt — it is simply starting again.

عورش هرابود طقف تسین هانگ ساسح لجاهار، دياتفا بقع یسیلگنا نیرمت رد رگا .
تسایندرک

She fell behind for a month after a stressful project but caught up within two weeks by doubling her sessions.

ندرک ربارب ود اب اما داتفا بقع هام کی سرتسا رپ هژورپ کی زا دعب .
درک ناربع هتفه ود ردتشاسلج

6

to stay on track

نداشتن فرح‌نم همان‌رب‌زا ن‌دنام‌ریسم‌رد

DEF

to continue following a plan or schedule without being diverted by setbacks, distractions, or other priorities

Stay on track is the maintenance verb — not the exciting breakthrough, but the steady continuation.

Language learning is a test of your ability to stay on track across months and years when the initial enthusiasm has faded. This is where systems and habits matter more than motivation.

فرح‌نم‌رگیدی‌اهاتی‌ولوا‌ای‌اهلی‌ترپ‌اس‌اوح،‌اهات‌س‌کش‌ط‌س‌وت‌ه‌کن‌یا‌ن‌ودب‌هم‌ان‌رب‌کی‌زا‌ی‌وری‌پ‌ه‌ب‌ن‌داد‌هم‌ادا‌دی‌وش.

ه‌ت‌س‌وی‌پ‌هم‌ادا‌ه‌کل‌ب،‌زی‌گ‌ن‌ان‌ا‌ج‌ی‌ه‌ت‌فرشی‌پ‌ه‌ن‌یراده‌گ‌ن‌ل‌ع‌ف.

Once you have a routine, the goal is simply to stay on track — do not reinvent the system every week.

ع‌ارت‌خ‌ا‌ون‌زا‌ه‌ت‌ف‌ه‌ره‌ار‌م‌ت‌سی‌سی‌ت‌س‌ا‌ن‌د‌نام‌ریسم‌رد‌ط‌ق‌ف‌ف‌ده،‌دی‌راد‌نی‌ت‌وری‌ت‌ق‌و.

دی‌کن.

She stayed on track even during busy periods by reducing her sessions to ten minutes rather than skipping them.

رد‌اه‌ن‌آن‌ف‌ن‌ج‌ی‌ا‌ج‌ه‌ب‌ه‌قی‌ق‌د‌ه‌د‌ه‌ب‌ش‌ت‌اس‌ل‌ج‌ش‌ه‌اک‌اب‌مه‌غ‌ول‌ش‌ی‌اه‌ارود‌رد‌ی‌ت‌ح.

ن‌د‌نام‌ریسم.

7

to build on something

ندرک‌هدافت‌س‌ا‌ت‌فرشی‌پ‌ی‌ارب‌دوج‌وم‌هی‌اپ‌زا‌ندرک‌ان‌ب‌یزی‌چ‌رب

DEF

to use existing knowledge, skills, or progress as a foundation for further learning or development

Build on is the language of incremental progress. Every new word you learn is not just one word — it is a brick you will build on. Every grammar rule you understand opens new patterns to build on. Language learning is cumulative, and build on is the verb that names that accumulation.

رت‌شی‌ب‌ه‌ع‌س‌وت‌ای‌یری‌گ‌دای‌ی‌ارب‌ی‌اه‌ی‌اپ‌نا‌ون‌ع‌ه‌ب‌دوج‌وم‌ت‌فرشی‌پ‌ای‌اه‌ات‌راه‌م،‌ش‌ن‌اد‌زا‌هدافت‌س‌ا‌ی‌ج‌ی‌ردت‌ت‌فرشی‌پ‌ن‌اب‌ز.

Build on what you already know — every new phrase is connected to something you have already learned.

ل‌ص‌تم‌دی‌اه‌ت‌فرگ‌دای‌آ‌ل‌ب‌ق‌ه‌ک‌یزی‌چ‌ه‌ب‌دی‌ج‌ت‌راب‌ع‌ره‌دین‌ک‌ان‌ب‌دین‌ادلی‌م‌ه‌چ‌ن‌آ‌رب.

ت‌س‌ا.

She built on her reading skills to develop her listening, and her speaking improved as a result.

رت‌ه‌ب‌ش‌ندرک‌ت‌ب‌ح‌ص‌ه‌ج‌ی‌تن‌رد‌و،‌ده‌د‌ه‌ع‌س‌وت‌ار‌ش‌ی‌رادی‌ن‌ش‌ات‌درک‌ی‌اه‌ی‌اپ‌ار‌ش‌ن‌د‌ن‌او‌خ‌ی‌اه‌ات‌راه‌م.

دش.

8

the long game

تدم زارد چی اتن رب زکرم تم یژتارتسا تدم دن لب یزاب

DEF

a strategy or mindset focused on long-term results rather than immediate gains — prioritising sustainable progress over quick wins

The long game is the strategic framing for language learning. Quick wins are satisfying, but fluency is built over years. Playing the long game means accepting that today's effort will pay off not tomorrow but in six months — and trusting that process.

یروف یاهدوس یاج هب تدم دن لب چی اتن رب زکرم تم تی نه ذای یژتارتسا کی
دوشلیم هتخاس اهل اس لوط رد ی ناور. نابزیری گدای یارب کی ژتارتسا باق

Language learning is the long game — the people who succeed are the ones who stay committed for years.

دن تسه یی اهان دنوشلیم قفوم هک ی ناسک تسا تدم دن لب یزاب کی نابزیری گدای .

دن ناملیم دهعت م اهل اس هک

She decided to play the long game with English and stopped comparing herself to faster learners in her group.

هسی اقم زا تسد و دنک یزاب تدم دن لب یزاب یسی لگنا اب تفرگ میمصت .

تشارب شهورگ رتاعیرس ناگدنری گدای اب شدوخ

9

a milestone

تی قفوم ای تفرشی پ مهم رگناشن فطع هطقن کی

DEF

a significant marker of progress or achievement — a point that shows how far you have come on a longer journey

Milestone is the vocabulary of progress tracking. Setting milestones in language learning — first conversation, first film without subtitles, first text written without a dictionary — gives you concrete goals to work toward and a way to celebrate progress before you reach the final destination.

شی پ ردقچ ی نالوط رفس کی رد دهلیم ناشن هک ی اهطقن تی قفوم ای تفرشی پ زا هجوت لباق رگناشن کی
دی اهتفر

تفرشی پ یریگی پ ناگژاو

Set milestones for your English — not just 'become fluent' but 'hold a ten-minute conversation by December'.

موش ناور طقف هن دینک نییعت ناتسیسی لگنا یارب یی اهفطع هطقن .

مشاب هتشاردی اهقیقد هد مل اکم کی رب ماسد ات هکل ب

Each milestone she reached reminded her that the process was working — even when daily progress was invisible.

دن کلیم راک دنی آرف هک در کلیم یروادای وا هب دیسرلیم هک ی فطع هطقن ره .

دوب یئرم ان هن ازور تفرشی پ ی تقوی ح

10 to outperform

نتفرتارف تاراضت نا زا ندرک لمع راضت نا زا رتهب

DEF

to do better than expected, or better than a comparison group, or better than your own previous results

Outperform is the verb of beating expectations — your own or others'. In language learning, the most powerful thing you can outperform is your past self. Not other learners, not native speakers, but who you were last month. That comparison is always fair and always motivating.

ندرک لمع ناتدوخ یل بق چی اتن زا رتهب ای، هسی اقم هورگ کی زا رتهب ای، راضت نا زا رتهب تاراضت نا زا نتفرتارف لعف

The only person you should outperform in language learning is the version of yourself from six months ago.

هام شش هخسن دینک لمع رتهب وا زا نابزیری گدای رد دیاب هک یسک اهنت .

تس ناتدوخ شیپ

She outperformed her own expectations at the end of the year and realised the daily habit had been worth it.

شش زرا هن ازور تداع هک دش هجوت م و تفررتارف شدوخ تاراضت نا زا لاس نای اپ رد .

هت شاد ار