

VOCABULARY · EPISODE 52

100 Essential English Phrases

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

10 words

Your English Toolbox

1

to fill in the blanks

ندرک لی مکت ارتسا مک هچنآ ندرک رپ ار یلاخ یاهاج

DEF

to supply the missing information or words in a sentence, situation, or understanding; to complete what is incomplete

Fill in the blanks is both a literal exercise (completing gap-fill activities) and a powerful metaphor — your brain naturally fills in blanks when it hears familiar patterns, which is how listening comprehension works.

ندرک نی مأت ارتسا مک هچنآ ندرک رپ ار یلاخ یاهاج تنزغم یناللم لبق زا ارترابع کی ی تقو و .
دندم تردق هراعتسا کی مه تسای ظفل لالتحت نیرمت کی مه

When you already know a phrase, your brain fills in the blanks even before you consciously process it.

هکنیا زابلق دندم رپ ار یلاخ یاهاج تنزغم یناللم لبق زا ارترابع کی ی تقو و .

ینک شش زادرپ هناهگا

The goal of learning essential phrases is to give your brain more patterns to fill in the blanks with.

هچنآ اهلنآ اب ات یهدب تنزغم هب یرتشیب یاهوگل هک تسا نیای اساسا تارابع یریگدای فده .

دندم لی مکت ارتسا مک

2

off the top of your head

ثکم نودب و'اروف ندرک رکف نودب هظحل نامه

DEF

from immediate memory, without stopping to look things up or think at length; spontaneously

Off the top of your head is the target state in conversation — being able to answer, respond, and express without pausing to search. It is the measure of how well something is truly integrated into your English.

هتخیگنادوخ تروص هب بیوش فوقوتم ندرک رکف ای وجتسج یارب هکنیا نودب یروف هظفاح زا
یهدخساپ وجتسج یارب ثکم نودب یناوتب تساهم لاکم رد فده تلاح

If you can say a phrase off the top of your head, it is truly yours — not just studied, but owned.

ارترابع کی یناوتب رگا .

تسوت لام'اعقاو ییوگب ندرک رکف نودب هظحل نامه

He couldn't name three phrasal verbs off the top of his head, which told him exactly what to work on next.

هچ یور تفگ واهب آقیقد هک دربب مان یترابع لعفس تسناوتن ثکم نودب و'اروف .

دندم راک یدعب یزیچ

3

to think on your feet

نداد خساپ عیرس ی گدام آنودب ندرک رکف هه ادبل ایف

DEF

to respond quickly and effectively to situations or questions without preparation

Think on your feet is the phrase for real-time processing in language. It captures the skill most learners want and fear: not the prepared speech, but the spontaneous conversation. Developing this skill requires deliberately placing yourself in situations where you cannot prepare.

ی گدام آنودب تال اؤس ای اهات ی عقوم هب رثؤم و عیرس خساپ
ن ابز رد هظحل رد شزادرپ ی ارب ترابع

The best way to learn to think on your feet in English is to have unrehearsed conversations.

نودب تامل اکم ن تشاد ی سیل گنا هب ندرک رکف هه ادبل ایف یری گدای ی ارب هار نیرت هب .

تسا نیرمت

She had rehearsed for her presentation but was caught off guard by the questions — she needed to think on her feet.

مزال درک ریگل فاغ ار وا تال اؤس اما دوب هدرک نیرمت شاهه ارا ی ارب .

ندرک رکف هه ادبل ایف دوب

4

to grope for words

هظحل رد بسانم هم لک نتفای ی ارب شالت ن تشگ تامل ک لابند هب

DEF

to struggle to find the right word in the moment, searching mentally without immediately finding it

Grope for words is the honest phrase for the gap that learners feel — you have the meaning, you know what you want to say, but the English word will not come. This is normal, especially in a second language.

Naming it reduces panic and helps you develop bridging strategies.

یروف نتفای نودب ین هذ ی وچت سچ ، هظحل رد بسانم هم لک نتفای ی ارب شالت
دی آئی من ی سیل گنا هم لک اما دیراد ار انعم دن کلی م ساسح ان اوزوم آن ابز هک ی فاکش ی ارب ه ن اقادص ترابع

Everyone gropes for words sometimes — the skill is learning how to bridge the gap while you search.

ن یح رد ه ن وگچ دیری گب دای هک تسا نی ا تراهم دن درگلی م تامل ک لابند هب ی هاگ هم .

دی نکرپ ارفاکش وچت سچ

She sometimes groped for words in complex discussions, but she had learned to paraphrase rather than go silent.

هتفرگ دای اما ، تشگلی م تامل ک لابند هب هدیچی پی ی اهت ح ب رد ی هاگ .

ندرک ی سیون زاب ن دن نام تکاس ی اچ هب دوب

5

to paraphrase

توافت م تاملک اب انعم نامہ نایب رگید تاملک اب ییوگزاب

DEF

to express the same meaning using different words — especially when you do not know or cannot recall the exact term

Paraphrase is one of the most powerful fluency tools. Instead of stopping when you cannot find a word, you describe it. 'The thing you use to open a wine bottle' is a perfectly acceptable paraphrase for 'corkscrew'. Native speakers paraphrase constantly — it is not a sign of weakness.

دای ہب دی ناوتلی من ای دی ناوتلی من ار قی قد حال طصا ی تقو اصوصم توافت م تاملک اب انعم نامہ نایب دی روایب

ی ناوری اہرازبا نیرتیوق زا یکی

When you cannot remember a word, paraphrase it — describe the thing until the word comes or the listener helps.

ن آ دی نک نایب رگید تاملک اب ار ن آ، دی روای من دای ہب ار ہملک کی ی تقو .
دنک کمک ہدنونش ای دی ایب ہملک ات دینک فی صوت ار زیچ

She paraphrased brilliantly: 'It is the feeling when you are embarrassed for someone else' for the word she could not recall.

:
ی تقو ہک تسای ساسحا نیا: درک ییوگزاب ی لاع روط ہب .
دم آئی من ش دای ہب ہک ی اہملک ی ارب دی و شلی م ہدزات لاجخ ی رگید صخش ی ارب

6

fluency

نانی مطا اب و ناوری تروص ہب نایب ز ہب نتشون ای ندرک تبحص یی ان اوت ی ناوری

DEF

the ability to speak or write a language smoothly and confidently, with natural speed and without excessive pausing

Fluency is often misunderstood as perfection — it is not. A fluent speaker makes errors. Fluency means flow: the ability to keep going, to communicate without constant breakdown, to express yourself in real time. Fluency and accuracy are different skills, and fluency often improves when you stop focusing on accuracy.

ثکم نودب و یعی ب ط تعرس اب، نانی مطا اب و ناوری تروص ہب نایب ز کی نتشون ای ندرک تبحص یی ان اوت دح زا شیب

تسا نایرج ی انعم ہب ی ناوری. تسین روطنیا دوشلی م ریبعت لامک ناونع ہب ہا بتشا ہب بلغا

Fluency is not speaking perfectly — it is speaking smoothly enough that the conversation keeps moving.

تسا ناوری فاک ہزادن ہب ندرک تبحص تسین لامک ندرک تبحص ی ناوری .
دبای ہمادا ہملکم ہک

She achieved fluency not by eliminating errors, but by developing the confidence to speak past them.

مغر لولع ندرک تبحص ی ارب سفن ہب دامتع اداچی اب ہکل ب تاہا بتشا فذح اب ہن اری ناوری .
دروآ تسد ہب ان آ

7

filler words

دنوشلیم هدفاتسا ندرک رکف نیح رد هک ی تاملک هدننکرپ تاملک

DEF

sounds or short expressions used to fill pauses while thinking, such as 'um', 'er', 'well', 'you know', 'kind of', or 'like'

Filler words are not errors — they are how all speakers, including native speakers, manage thinking time. The problem is overuse, which makes speech sound hesitant. Learning which fillers sound natural in English, and which are overused, is a real fluency skill.

دنوشلیم هدفاتسا ندرک رکف نیح رد ندرک رکف ی ارب هک ی هاتوک تارابع ای اهادص

دننکلم تیری دم ار رکف نامز روطنی، اهلیموب هلچ زا، ناگدنیوگ همه دننکلم تاملک

Replace silence with filler words when you need thinking time — 'well', 'let me think', or 'that is a good question'.

هدننکرپ تاملک اب ار توکس دیراد زاین رکف نامز هب ی تقو .
ای ، ، دینک نیزگیاج

She reduced her use of filler words not by eliminating them but by choosing more natural English ones.

تاملک باخنتا اب هکلب اهنآ فذح اب هن ار شاهدننکرپ تاملک زا هدفاتسا .
دادش هاک یسیلگنا رتایعیبط

8

to keep the conversation going

ننشاد هگن هداس لدابت زا رتارف اریوگتفگ نداد همادا ار هملاکم

DEF

to maintain a dialogue beyond a simple exchange — to ask follow-up questions, add information, or respond in a way that invites a reply

Keep the conversation going is a social fluency skill, not just a linguistic one. Many learners can answer questions but cannot keep the conversation alive. The techniques — asking follow-ups, echoing words, adding personal connections — can be learned and practised deliberately.

خسپ ای تاعالطا ندرک هفاضا، یریگیپ تال اوُس ندیسرپ هداس لدابت کی زا رتارف وگتفگ کی ظفح
دنکلم خسپ هب توعدهک یلکش هب نداد
ینابز طقف هن، یعامتجای ناور تراهم کی

Keeping a conversation going in English is a skill — ask follow-up questions and offer your own perspective.

یریگیپ تال اوُس تسا تراهم کی یسیلگنا هب هملاکم نداد همادا .
دی دههئارا ار ناتدوخ هاگدی و دیسرپ

She used to give short answers and let conversations die, but she practised keeping them going for at least five minutes.

دنریم تشانگلیم ار تاملکم و دالم هاتوک یاخسپ ابل بق .
دهد همادا ار اهنآ هقیقد چن لقادح هک درک نیرمت اما

9

to hesitate

ندرک فقوت دیدرت رس زا ندرک تبحص زا لبق ندرک ثکم

DEF

to pause before speaking or acting, often because of uncertainty, self-doubt, or the need to think

Hesitate is the verb for the pause before speaking. In a second language, hesitation is almost universal — it is not a sign of low ability but of careful thinking. The goal is not to stop hesitating entirely but to hesitate less often and recover from it more smoothly.

ندرک رکف هب زاین ای دوخ هرابرد دیدرت، نانی مطامدع لیلد هب بلغا، ندرک لمع ای تبحص زا لبق ندرک ثکم .
تسای نهج ابی رقت ثکم، مود نابز کی رد. تبحص زا لبق ثکم یارب لعف

It is normal to hesitate in a second language — the goal is to hesitate less as confidence grows.

سفن هب دامتعا دشرا ب هک تسای فده تسای عیب ط مود نابز کی رد ندرک ثکم .

دینک ثکم رتکم

She used to hesitate for so long before answering that conversations became awkward, but she learned to speak immediately.

تاملاکم هک درکلم ثکم خساپ زا لبق ردقن آل ب ق .

دنک تبحص اروف تفرگ دای اما، دن دشی م دنی اشوخان

10

a speaking partner

دینکلم تبحص نیرمت وا اب مظنم روط هب هک یصخش وگتفگ کی رش کی

DEF

a person you practise speaking with regularly — ideally a native or advanced speaker who can give feedback

Speaking partner is the informal term for a conversation practice companion. For many learners, having a regular speaking partner is the difference between stagnation and breakthrough. The speaking partner creates accountability, regular speaking time, and a safe space for errors.

هتفرشی پ ای موب روشی وگ کی لآهدی اتلاح رد دینکلم تبحص نیرمت وا اب مظنم روط هب هک یصخش
دهدب دروخ زاب دن او تلم هک

هملاکم نیرمت هارمه یارب میسرریغ حالطصا

Find a speaking partner for English — even one thirty-minute session a week will accelerate your progress.

یس هسلج کی یتح دینک ادی پی سی لگنا یارب وگتفگ کی رش کی .

دهدلم باتش ار ناتتفرشی پی هتفه ردی اهی قد

Her speaking partner gave her honest feedback on her errors, which no textbook had ever done.

ار راک نی زگره یسررد باتک چی هک داد شتاه اب تشا هرابردی اهانق داص دروخ زاب شی وگتفگ کی رش .

دوب هدرکن