

VOCABULARY · EPISODE 62

Calm English 100 Powerful Sentences Stage

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

10 words

Your English Toolbox

1

to absorb

نتفردگ ارف هناه اگآ شال ت نودب ندرک بذج

DEF

to take in and retain information, language, or experience gradually and naturally, without active study

Absorb is the organic alternative to memorise — it suggests passive, natural acquisition rather than deliberate effort. Extensive listening creates the conditions for absorption: the brain takes in patterns without being consciously asked to.

نتشاد هگن و ندرک بذج لاعف لاعل اطم نودب یعی بظ روط هب و جیردت هب ار هبرجت ای نابز، تاعال طا
دناسرلیم اریعی بظ و لعف نم باس تکا تسا ندرک ظفح یارب یعی بظ نیزگی اج

Listen enough and you will start to absorb the rhythm of English without realising it.

ینک بذج اریسی لگن امتیری نکلیم عورش می هفب هکنی نودب و هدب شوگ یفاک هزادنا هب .

Children absorb their first language without study — and adults can absorb more than they think.

هچن آ زارتش یب دن او تلمی نال اسگرزب و دنریگی م ارف هناه اگآ شال ت نودب ار ناشل و نابز اهچب .
دندنک بذج دن نکلیم رکف

2

to internalise

دوش راکدوخ هک نتفردگ دای قی مع ردقن آ اریزیچ ندرک ی نورد

DEF

to make something so deeply part of how you think and feel that it operates automatically, without conscious effort

Internalise is the deepest level of language learning — it is what happens when you stop translating and start thinking directly in English. You have not just learned a phrase; you have internalised it — it is now part of you.

دندنک لمع هناه اگآ شال ت نودب راکدوخ روط هب هکنی ندرک دوخ تاساسح و رکف زرت زا ی شخب قی مع ردقن آ اریزیچ
میقتسم و یرانگی م رانک ار ندرک همجرت ی تقو دتفالی م هک یقافتا تسا نابز یریگدای حطس نی رتاقی مع
ینکلیم رکف یسی لگن ا هب

Once you internalise a phrase, you no longer think about it — you just use it.

یتقو .

ینکلیم هدافتسا ن آ زاطقف ینکلیم ن رکف ش اهر ابرد رگی دی ندرک ی نورد ار ترابع کی

The goal of repetition is to internalise language until it stops feeling foreign.

دندنک یگانگی ساسح ات ینک ی نورد ردقن آ اریزیچ هک تسا نی ا رارکت فده

3

to process

ندرک شزادرب ین هذ رظن زا و نتفرگ ار دیدج تاعالطا ندرک شزادرب

DEF

to take in new information and work through it mentally until it becomes understood or usable

Process is the cognitive verb for what happens between hearing language and being able to use it. You can expose yourself to hundreds of sentences, but unless you process them — notice patterns, use them in context, retrieve them later — they do not stick. Processing is the hidden work of language learning.

دنوش هدفستسا لباق ای هدی مهف هک ینامزات اهنآ ین هذ شزادرب و دیدج تاعالطا نتفرگ
دتفایم قافتا نآ زا هدفستسای ان او ت و نابز ندینش نیب هچنآ یارب یتخانشل عف

Give yourself time to process new language — understanding takes longer than memorising.

دشکلیم لوط ندرک ظفح زا رتشیب ندی مهف دینک شزادرب ار دیدج نابز دی هذ نامزات دبوخ هب .

She stopped trying to memorise words and instead focused on processing them through writing and speaking.

قیرط زا اهنآ هک درک زکرم ت ضروع رد و درک فقوت م ار تاملک ندرک ظفح یارب شالت .
ندرک شزادرب ندرک تبحص و نتشون

4

to consolidate

ندرک یمئاد و تیوقت ار دی اهتفرگ دای هچنآ ندرک تیبت

DEF

to strengthen and make permanent what you have learned — by revisiting, using, and connecting it to existing knowledge

Consolidate is the neuroscience verb for long-term retention. The consolidation phase happens after learning, often during sleep, when the brain transfers information from short-term to long-term memory. Learners who consolidate — by reviewing, testing themselves, and using new language — retain far more than those who only expose themselves.

دوچوم شنادهب نآ لاصتا و هدفستسا، ددجم دیدزاب اب دی اهتفرگ دای هچنآ ندرک یمئاد و تیوقت
تدمد نلب یرادهگن یارب باصعا مولع لعف

Consolidate your learning by using new vocabulary within 24 hours of encountering it.

24

دینک تیبت نآ اب ههچوم زا سپ تعاس ۲۴ رد دیدج ناگژاو زا هدفستسا اب ار ناتیریگدای .

She consolidated each week's new expressions by writing one short paragraph using all of them.

تیبت ندرکلیم هدفستسا اهنآ همه زا هک هاتوک فارگراپ کی نتشون اب از هتفه ره دیدج تارابع .

ندرک

5

to make it stick

دروایب مواد هک نتفرگ دای اهنوگ هب ار یزیچ ندنم نهذرد

DEF

to learn something in a way that lasts — using methods that move it into long-term memory rather than forgetting it quickly

Make it stick is the informal goal of every language learning session. The difference between studying and making it stick is context, emotion, and retrieval. Words learned in context, attached to a vivid example or emotion, retrieved after a delay — these are the ones that stick. Passive exposure rarely does.

لقتنم تدمدنلب هظفاح هب ار نآ هک یی اهلشور زا هدافتسا دروایب مواد هک یی اهنوگ هب یزیچ نتفرگ دای
ندنکلیم
نابزیریگدای هسلج ره یمسرریغ فده

To make vocabulary stick, use it in a real sentence, then revisit it three days later.

دی درگرب نآ هب هرابود دعب زور هس س پس ، دینک هدافتسا ی عقاو هل مچ کی رد ار نآ ، دنمب نهذرد ناگژاو هکنیا یارب

She found that writing new words in personal diary entries rather than vocabulary lists made them stick far longer.

هچرتفدی صخش ی اهلخدم رد دیدج تاملک نتشون هک تفایرد .
دنمب نهذرد رتشیب رایسب دوشلیم ثعاب ناگژاو تسلی یاج هب تارطاخ

6

input

دینکلیم شزادرب و تفایرد هک ینابز دورو

DEF

language that you receive and process — reading and listening material that you encounter in your target language

Input is Stephen Krashen's key concept. His hypothesis is that language acquisition happens primarily when learners receive input that is just slightly above their current level — comprehensible but challenging. The implication: exposing yourself to large quantities of meaningful English content is more effective than drilling grammar rules.

دیوشلیم هجاوم نآ اب ناتفده نابز رد هک یرادی نش و یندنواخ بل اطم دینکلیم شزادرب و تفایرد هک ینابز
نشارک نفتسا یدی لک موهفم

Rich input — podcasts, films, books — is the fuel for real language acquisition.

تسا ی عقاو نابز بسک تخوس اهباتک ، اهللیف ، اهتسکداپ ینغ دورو

She replaced grammar exercises with hours of English input and her fluency improved faster than she expected.

یناور و درک نیزگی یاج یسیلگنا دورو اهتسکداپ یروتسد ی اهنی رمت .
تفای دوبهب تشاد راظتنا هچ نآ زا رتاعی رس شنابز

7

output

فده نابز هب نتشون ای ندرک تبحص دینکلیم دیلوت هک ینابز یجورخ

DEF

language that you produce — speaking or writing in your target language, as opposed to receiving or listening

Output is the active side of language learning. Research suggests that output helps in ways input cannot: it pushes you to notice gaps, forces you to seek accurate forms, and gives you feedback on whether you have been understood. The cycle of input -> processing -> output is the core of acquisition.

نداد شوگ ای تفایرد لباقم رد، ناتفده نابز هب نتشون ای ندرک تبحص دینکلیم دیلوت هک ینابز
نابز یریگدای لاعف هبنج

Balance your input with output — reading alone is not enough, you must produce the language regularly.

روط هب دیاب، تسی نی فاک ییاهنت هب ندن اوخ دینک لداعتم یجورخ اب اردوخ ی دورو .

دینک دیلوت ار نابز مظم

She dramatically increased her output by keeping an English journal and speaking to herself during her commute.

و یسی لگنا هچرتفد کی نتشاد هگن اب یریگمشچ روط هب ارشیجورخ .

دادش یازفا دمآوت فر لوط رد شدوخ اب تبحص

8

to retrieve

ندیشرک نوریب هظفاح زا ارتاعالطا ندرک یبایزاب

DEF

to pull information back from memory — to actively recall something you have previously learned

Retrieve is the memory science verb for recall. Research shows that the act of retrieval itself strengthens memory — more than additional study. This is the testing effect: testing yourself on vocabulary (not just re-reading it) is one of the most efficient things a language learner can do.

دیاهتفرگ دای البق هک یزیچ ندرودای هب هنالاعف هظفاح زا ارتاعالطا نندیشرک نوریب

یروآدای یارب هظفاح ملع لاعف

Retrieve vocabulary actively through testing — flashcards, self-quizzing, writing from memory.

نتشون، ییامزادوخ، یریگدای یاهتاراک دینک یبایزاب لاعف تروص هب شیامزاقی رط زا ارانگزاو .

ظفح زا

She stopped re-reading her notes and instead retrieved everything from memory, and her retention doubled.

یبایزاب هظفاح زا ارزیچ همه ضوع رد و درک فقوتم ارشیاهتشدای یناوخزاب .

دش رباربود و اتشادهگن و، درک

9

deep understanding

تسایحطس شناد زارتارف هکی کرد قی مع کرد

DEF

comprehension that goes beyond surface-level knowledge — grasping why something works, not just that it works

Deep understanding in language learning means understanding the rule behind the rule: not just 'use present perfect here' but understanding why — what aspect of English grammar and temporal framing makes it the right choice. Without deep understanding, learners memorise exceptions rather than patterns.

دنکلم راک هکنی اطقف هن، دنکلم راک یزیچ ارچ هکنی اندی م هف تسایحطس شناد زارتارف هکی کرد

تسایحطس نوناق تشرپ نوناق ندی م هف یانعم هب نابزیری گدای رد

Aim for deep understanding of grammar, not memorisation of rules — ask 'why' not just 'which'.

طقف هن ارچ دی سرپب دی شراب نابزروت سد قی مع کرد لابند هب، نیناوق ندرک ظفح یاج هب .

مادک

She developed a deep understanding of English aspect by reading linguistic explanations rather than memorising tables.

ندنواخ قی رط زایسی لگنا هب نج زای قی مع کرد .

دادشوروب لواچ ندرک ظفح یاج هب ی نابز تاحیضوت

10

to digest

ندرک کرد مالماک و ندرک شزادرپ ی مارآ هب ار دیج ی اهادهی ندرک مضه

DEF

to slowly process and fully understand new ideas or information — allowing time for things to sink in

Digest is the metabolic metaphor for learning. Just as food must be digested before the body can use its nutrients, new language must be digested before it becomes usable. Trying to learn too much too fast without digesting leads to the illusion of knowledge: you have been exposed, but not absorbed.

اهزیچ نتسشن ورف یارب نامز ناد دیج تاعالطای اهادهی ندرک کرد مالماک و ندرک شزادرپ ی مارآ هب

یری گدای یارب کیلوباتم هراع تسا

Digest new language slowly — cover one topic deeply rather than ten topics superficially.

هب ارعوضوم هد هن دیهد ششوپ قمع هب ارعوضوم کی دینک مضه ی مارآ هب ار دیج نابز .

یحطس تروص

She gave herself a full week to digest each grammar concept before moving on, and her accuracy improved.

و، دهد همادا هکنی زالبق دنک مضه اریروت سد موهفم ره ات داد شدوخ هب ل ماک هتفه کی .

تفای دوب هب شتقد