

VOCABULARY · EPISODE 15

Train Your Brain and Mouth to Speak with Confidence

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

Your English Toolbox

1

muscle memory

ی تکرار مسی تا موتا ینال ضرع هظفاح

DEF

the ability to perform a physical action automatically, without thinking, after enough practice

Muscle memory in speaking means your mouth moves correctly without conscious thought — the goal of pronunciation and fluency training. It's built through deliberate, repeated practice.

ی فاک نی رمت زا دع ب ندرک رکف نودب راکدوخ تروص هب یکی زیف تکرار کی ماچنا یی ان اوت
دن کلیم تکرار تسرد ه ناهاگ آ رکف نودب تن اهد ینعی ندرک تب حص رد ینال ضرع هظفاح

After months of shadowing, muscle memory took over and my accent became much clearer.

دش رتاج ضا ویلیخ ماهجه ل و تفارگ ار لرتنک ینال ضرع هظفاح ینزه ای اس اهلام زا دع ب

Speaking a language confidently is all about muscle memory — your mouth needs to learn the sounds.

هب آلماک سفن هب دامتع ا اب ندرک تب حص .

دوشایم طوبرم ینال ضرع هظفاح

2

to freeze up

ندش لفق ندش دمچنم

DEF

to suddenly become unable to speak, move, or think clearly, usually from anxiety or pressure

Freezing up is the enemy of language learners — you know the word, the grammar, the idea, but when the moment comes you go blank. It is a physical anxiety response.

راش ف ای بارطضا ز آلوم عم ، حضاو ندرک رکف ای تکرار ، تب حص زا ندش ناوتان ناهاگان
هظحل ی تقو اما ی ادا ره دی ، ینالیم ار نابز روتسد ، ینالیم ار هملک تسرا نازوم آن ابز نم شد ندش دمچنم
یوشلیم یل اخ دسرلیم

Every time someone asked me a question in English, I froze up and forgot everything I knew.

هب نم زا یسک هک راب ره .

مدشلیم دمچنم درکلیم ل اوس یسیلگنا

The trick to not freezing up is to practise speaking under mild pressure — that's what this podcast does.

دن فرت .

تسرا فیخ راشف تحت ندرک تب حص نی رمت ندش دمچنم

3

to speak up

نتشاد ندرک تبحص تئرج نذ فرح دنلب یادص اب

DEF

to say something confidently and clearly, especially when it takes courage to do so

Speak up has two meanings: (1) speak louder, (2) say what you really think. In English learning, learning to speak up — to use your voice even when unsure — is the central challenge.

دهاوخلم تعاجش ی تقو صوصخ هب، حوضو و سفن هب دامتعا اب یزیچ نتفگ
ینکلم رکف اعقاو هک یزیچ نتفگ و، ندرک تبحص رتدنلب: دراد انعم ود

Don't be afraid to speak up in class, even if you make mistakes.

یادص اب سالک رد سرتن .

ینک هابتش ارگایتح ینزب فرح دنلب

The moment she decided to speak up in meetings at work, her English improved dramatically.

دش رتهب یریگمشچ روط هب شالیسیلگنا دشاب هتشاد ندرک تبحص تئرج تاسلج رد تفرگ میمصت هک یاهظحل

4

to blurt out

نتفگ رکف نودب نتفگ ناهگان

DEF

to say something suddenly and impulsively, without thinking first

Blurting out is unfiltered speech — the words come before the brain checks them. For language learners this can actually be useful: blurting out forces you to use what you know without overthinking.

یلبق ندرک رکف نودب یشناکت و یناهگان یزیچ نتفگ
دنآلم دنک یسررب ار اهان آ زغم هکنیا زابلق تاملک تسار تلیف نودب نتفگ

She blurted out the answer in English before she had time to think about the grammar.

تقو هکنیا زابلق .

نتفگ یسیلگنا هب ار باوچ ناهگان دشاب هتشاد ندرک رکف

Sometimes it's better to blurt something out imperfectly than to stay silent waiting for the perfect sentence.

یهاگ .

ینامب تکاس هکنیا ات ییوگب ناهگان صقان اریزیچ تسارتهب

5

to rehearse

ندرک لاسره ر یلبق نیرمت

DEF

to practise what you are going to say, before saying it in the real situation

Rehearsing is not cheating — actors, speakers, and job candidates all rehearse. For language learners, rehearsing conversations before real interactions dramatically reduces anxiety.

یعقاو تیعیوم رد نآ نتفگ زابلق، ییوگب تسارارق هچنآ ندرک نیرمت
دننکلم نیرمت همه یلغش یاهدی دناک و نانارنخس، نارگیزاب تسین بلقت یلبق نیرمت

She rehearsed her presentation in English three times in front of the mirror.

هس .

ندرک نیرمت هنآ یولج یسیلگنا هب ار شاهئارا راب

Rehearse the conversation you are going to have — even in your head — and you will feel far more confident.

رارق هک یاهملاکم .

تنهذ رد یتح نک نیرمت اریشاب هتشاد تسار

6

to stumble

ندز تنکل ندرک للعت

DEF

to make mistakes or lose fluency when speaking, especially from nervousness

Stumbling is natural and even useful — it shows you are at the edge of your ability. Great speakers stumble too, and the recovery matters more than the fall.

بارطضا زا صوصخ هب، ندرک تبحص ردی ناور نداد تسد زا ای ندرک هابتشا
یتسه تالی انوت هبل رد هک دهلم ناشن تسادیفم یتح و یعیبط ندرک للعت

He stumbled over his words during the first job interview but recovered quickly.

رد .

تفای دوبهب عیرس اما درک للعت یلغش هب اصم نیلوا

Expect to stumble — every stumble is a lesson your brain is recording for next time.

للعت رازظتنا .

دنکلیم طبض تزغم هک تسا سرد کی یلعت ره شاپ هتشاد

7

out loud

دنب دنلب یادص اب

DEF

in a voice that can be heard — not silently or internally, but actually making the sound

Reading, thinking, and listening are passive. Speaking out loud forces the brain and the mouth to work together — the most active form of language practice.

ندرک دیلوت ادص عقاو رد هکلب، یلخاد ای شوماخ هن دینش ناوتلیم هک ییادص اب
مه اب دنکلیم روجم ار ناهد و زغم دنب دنلب یادص اب ندرک تبحص. دنتسه لعفنم نداد شوگ و ندرک رکف، ننداوخ
دنبک راک

Read this sentence out loud three times — you'll remember it far better than reading it silently.

ناوخب دنب دنلب یادص اب راب هس از هلمچ نی .

Practise thinking out loud in English, even when you are alone at home.

اب نک نیرمت .

یتسه هناخ رد اهنت یتقو یتح ینک رکف یسیلگنا هب دنب دنلب یادص

8

to get your point across

نداد لاقنتنا یبوخه اب ار ناتمایپ ندن اسرار ناتروظنم

DEF

to successfully communicate your message or idea so that the other person understands you

This phrase focuses on the result of communication — being understood. It's reassuring for learners because it implies that grammar mistakes are acceptable as long as the listener gets the meaning.

دمهفب ار امش لباقم فرط هک یاهنوگاهب ناتاهدی ای مایپ لاقنتنا رد تیقفوم
لماک رمازگ هن، ندش هدیمهف دراد زکرم تاطابترا هجیتن یور

Even with simple words, you can get your point across if you speak clearly and calmly.

، .

دی ناسرب ار ناتروظنم دی ناوتلیم، دینک تبحص مارا و حضاو رگا، هداس تاملک اب یتح

She used gestures and body language to get her point across when she didn't know the exact word.

تسنالیمن ارقیقدهمک یتقو دناسرب ار شمایپ ات درک هدافتسا ندب نابزو تسد تاکرح زا .

9

to catch yourself

ندش هاگآ دوخ راک زا هظحل رد نتفرگ هظحل رد ار تدوخ

DEF

to become aware of what you are doing or saying in the moment, often before making a mistake

Catch yourself implies a moment of self-awareness that stops an automatic behaviour. For language learners, this is the key skill of self-monitoring — catching yourself before translating in your head or freezing up.

دی ن کب یه اب تشا هک نی ا زا ل بق بل غا ، ندش هاگآ دی ده لیم ماچنا ای دی و گلی م هچ ن آ زا هظحل رد
دن کلم فوقت م ار راک دوخ رات فر کی هک ده لیم ناشن ار یه هاگ آ دوخ یه هظحل کی

I caught myself translating from Spanish to English — that's when I knew I had to change my approach.

دی اب مدی م هف ع قوم ن آ من کلم هم جرت یسی لگنا هب یی ای ن اپ سا زا هک متفرگ ار مدوخ .

مه د ری غت ار مدرکی ور

With practice, you start to catch yourself mid-sentence and correct your pronunciation naturally.

ار نات ظفلت و دیری گب هل مچ طسو رد ار نات دوخ هک دی ن کلم عورش ، ن یرم ت اب .

دی ن ک ح ی ح ص ت ی ع ی ب ط روطا هب

10

to find your voice

ندرک ادیپ ار دوخ ن ای ب ی ع ی ب ط هوی ش ندرک ادیپ ار نات دوخ ی ادص

DEF

to develop your own natural, confident way of expressing yourself, especially in a new language

Finding your voice in English means speaking in a way that feels like you — not imitating a textbook, not hiding behind grammar. It's the moment when English starts to feel personal and authentic.

دی دج ی نابز رد ا ص و ص خ م ، دوخ ن ای ب ی ا رب دوخ ن ی م ط م و ی ع ی ب ط شور ن داد ه ع س و ت
ی سرد باتک زا دی لقت هن دی تسه نات دوخ دی ن ک س اس ح ا هک ندرک ت ب ح ص ی ل ک ش هب ی ن ع ی

It takes time, but everyone eventually finds their voice in English — your accent, your rhythm, your style.

، نات هاج هل دن کلم ادیپ یسی لگنا رد ار دوخ ی ادص تی اهن رد هم اما ، در ب لیم تقو .

نات ک بس ، نات م ت یر

Shadowing helped her find her voice in English because she could hear and copy natural speech patterns.

نوچ دن ک ادیپ یسی لگنا رد ار ش دوخ ی ادص درک کمک وا هب .

دن ک ی پک و دون ش ب ار ی ع ی ب ط ی رات فگ ی ا ه و گل ات سن اوت لیم