

VOCABULARY · EPISODE 66

100 Shadowing Sentences to Rewire Your Brain

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

10 words

Your English Toolbox

1

to rewire your brain

ندرک یسی و نزاب اری بصع ی اهری سم ندرک ی ش کلمی س هرابود ار تزغم

DEF

to change established neural pathways through new, repeated experiences — creating new automatic responses and breaking old ones

Rewire your brain is neuroscience language made accessible — neuroplasticity is the real science, but rewire is the metaphor that makes it actionable. Language learning literally rewires the brain when done consistently.

یرارکت و دیدج تای ب رجت قی رط زا هدش تی ب ثت ی بصع ی اهری سم نداد ری ی غت
ی اهراعت سا ددجم ی ش کلمی س اما تسای ع ق او م لع ی بصع هت ی سی تسال پ هدش سرت س د رد باصع ا مولع ن ابز
دن کلمی م ارجا ل باق ار ن آ هک تسا

Shadowing rewires your brain to expect native speed, so the language stops feeling fast.

ساسح ا ع یرس ن ابز ات دش کب راطت ن ا اری م و ب ت ع رس ات دن کلمی ی ش کلمی س هرابود ار تزغم .

دوشن

A hundred repetitions of the same sentence at native speed begins to rewire the neural pathways for that pattern.

دص .

وگلا ن آ اری بصع ی اهری سم یسی و نزاب هب دن کلمی عورش رارکت

2

to retrain your ear

ندرک تی برتزاب ار شوگ نداد شزوم آهرا بود ار تشوگ

DEF

to teach yourself to hear sounds, patterns, or distinctions in a new language that your ear was previously unable to distinguish

Retraining the ear is the hidden work of listening practice — before you can produce sounds correctly, you must be able to hear them accurately. The ear must be trained before the mouth can follow.

دهد صیخ شت تسن او تلی من ال بق تشوگ هک ار دیج نابز تازیمت ای اهوگلا، اهادص هک نداد دای تدوخ هب
یون شب

اب ار اهنآ ی ناوتب دی اب ینک دیلوت تسرد ار اهادص ی ناوتب هکنیا زل بق تسنا نداد شوگ نیرمت ناهن پ راک
یون شب تقد

Before you can produce the TH sound, you need to retrain your ear to hear the difference between TH and S.

ار توافت ات ی هد شزوم آهرا بود ار تشوگ دی اب ینک دیلوت ار ی ادص ی ناوتب هکنیا زل بق .

دون شب

One hundred shadowing sentences a week is enough to retrain your ear to process English at natural speed.

هلمچ دص .

ینک تی برتزاب ار تشوگ ات تسنا ی فاک هتفه رد .

3

neural pathway

لکش ررکم هدافتسا قی رط زا هک زغم رد لصتم ی بصع ی اهل ولس ی رس کی ی بصع ی رس م
دنری گای م

DEF

a series of connected nerve cells in the brain that form through repeated use — the physical basis of habit and skill

Neural pathway is the neuroscience concept behind language habits. Every time you use a piece of language correctly, you strengthen the neural pathway for it. This is why repetition matters and why early errors can become entrenched — the wrong pathway also gets strengthened. Knowing this frames practice as literal brain-building.

و تداع ی کی زی ف هی اب دنری گای م لکش ررکم هدافتسا قی رط زا هک زغم رد لصتم ی بصع ی اهل ولس ی رس کی
تراهم

ینابز تاداع تشپ باصع ا مولع موهفم

Every time you use a phrase correctly, you are strengthening the neural pathway that makes it automatic.

دن کلیم راکدوخ ار نآ هک ی بصع ی رس م، دن کلیم هدافتسا تسرد ار ترابع کی هک راب ره .

دن کلیم تی وقت ار

Learning a language is about building new neural pathways — repetition is not boring, it is biological.

رارکت تسنا دیج ی بصع ی اهری سم نتخاس هرا برد نابز کی یری گدای .

تسنا ی کی ژولوی ب، تسین هدن نگاهتسخ

4

to form a habit

ندرك رارقرب یرارکت راتفر کی موادم نیرمت قیرط زا نداد لکش تداع

DEF

to establish a repeated behaviour through consistent practice until it becomes automatic and requires no conscious effort

Form a habit is the behaviour change phrase. In language learning, the most important habits are not grand study sessions but small, consistent daily behaviours: ten minutes of listening, one sentence of writing, one new word used in context. Habits do not require motivation — once formed, they run automatically.

هن اهاگآ شالت هب زاین و دوش راکدوخ هک ینامزات موادم نیرمت قیرط زا یرارکت راتفر کی ندرک رارقرب
دشاب هتشدن
راتفر ریغت ترابع

Form a habit of listening to English every day — even ten minutes done consistently beats hours done occasionally.

مظنم هقیقد هدی تح دیه شوگی سیلگنا هب زور ره دینک تداع .
تسارتهب یه اهاگآ یاهت عاس زا هدش ماجنا

She formed a habit of journaling in English each morning and noticed steady improvement within weeks.

اهتفه ضرع رد و دسیونب تارطاخ یسیلگنا هب حبص ره درک تداع .
دش هجوتتم ار موادم تفرشیپ

5

muscle memory

یفاک رارکت زا سپ راکدوخ تروص هب یتکرخ تراهم کی ماجنا یی ان اوت ینالضه هظفاح

DEF

the ability to perform a physical or motor skill automatically — after sufficient repetition that the body no longer needs conscious guidance

Muscle memory in language learning refers to the automatic, effortless reproduction of speech sounds and patterns. A learner who has strong muscle memory for English phonemes does not have to consciously place their tongue — the sound just comes. This is why pronunciation practice through repetition, not just explanation, is essential.

هب رگی دندب هک یفاک رارکت زا سپ راکدوخ تروص هب یتکرخ ای یکیزیف تراهم کی ماجنا یی ان اوت
درادن زاین هن اهاگآ یی ان اوت
دراد هراشا راتفگی اهاوآ راکدوخ دیلوتزاب هب نابز یریگدای رد

Pronunciation becomes natural through muscle memory — you have to practise the sounds, not just study them.

نیرمت ار اهاوآ دیاب دوشلم یعیبطنالضه هظفاح قیرط زا ظفلت .
هعلاطم طقف هن، دینک

After years of speaking English, she had muscle memory for most sounds and no longer thought about them consciously.

ینالضه هظفاح اهاوآ رثکا یارب، یسیلگنا هب تبحص اهلاس زا دعب .
درکلیمن رکف اهنآ هب هن اهاگآ رگی د و تشاد

6

deliberate practice

امش یی ان اوت زرم رد دن م فده و زکرم تم ش زوم آ یدم ع نیرم ت

DEF

focused, intentional training at the edge of your ability — designed to improve a specific skill through feedback and repetition

Deliberate practice is Anders Ericsson's concept. It explains that not all practice is equal — hours spent in comfort zones do not produce the same gains as hours spent at the edges of ability, with specific goals and feedback. For language learners, deliberate practice means targeting exactly the thing that is hardest, not just doing what you are already good at.

و دروخ زاب قی رط زا صاخ تراهم کی دوبهب یارب هدش یحارط امش یی ان اوت زرم رد دن م فده و زکرم تم ش زوم آ رارکت
نوس کی را سردن آ موهفم

Deliberate practice means targeting your weaknesses — not doing what you are already comfortable with.

نداد ماچنا هن تسامش فعض طاقن نداد رارق فده یانعم هب یدم ع نیرم ت .

دی تسه تحار لبق زا هچن آ

She spent months on deliberate practice of weak areas — connected speech and weak forms — and her listening improved rapidly.

درک فیعض یاهه زوج رد یدم ع نیرم ت فرص ار اهلام .
تفای دوبهب تعرس هب شی رادی نش تراهم و فیعض لاکشرا و ل صتم رات فگ

7

to unlearn

رود ار تسردان هدش هت فرگ دای ال بقی وگل ای تداع کی هن ال اعف اهت خوم آ ندرک شومارف
نتخادنا

DEF

to actively discard or replace a previously learned habit, pattern, or belief that is incorrect or no longer useful

Unlearn is one of the hardest verbs in language learning. You do not just add correct patterns — you must simultaneously stop using incorrect ones. Unlearning is harder than learning because the wrong pattern has its own neural pathway. It takes more deliberate effort to override an entrenched error than to build a new one from scratch.

رگی د ای تسردان هک هدش هت فرگ دای ال بقی رواب ای وگل، تداع کی ندرک نی زگی اج ای نتخادنا رود هن ال اعف
تسین دیفم
نابزیری گدای رد ال اعف نیرت اتخس زا یکی

Unlearning a bad pronunciation habit takes more effort than learning a new word — the wrong pathway is already there.

تسین یرت شیب شرات هب دب ظفلت تداع کی ندرک شومارف .

دراد دوجو لبق زا هب تشاریسم دراد زاین دیج هم لک کی یری گدای هب

She had to unlearn a whole set of false friends she had been using confidently but incorrectly for years.

هابتش اما نانی مطا اب اهلا س هک ار نی غورد ناتسود زای اه عومجم دش روبجم .

ندنک شومارف درک لی م هدافتسا

8

to pick something up

نت‌ف‌رگ دای دی‌ل‌ق‌ت و ه‌ج‌ا‌و‌م ق‌ی‌ر‌ط‌ز‌ا ی‌م‌س‌ر‌ر‌ی‌غ ت‌ر‌و‌ص ه‌ب ا‌ر‌ی‌ز‌ی‌چ ش‌ا‌ل‌ت ن‌و‌د‌ب ن‌ت‌ف‌ر‌گ دای

DEF

to learn something informally — without structured study, through exposure, imitation, and immersion

Pick something up is the acquisition verb. When you pick up a language, you do not study it formally — you absorb it through use. This is the mode in which children learn their first language and in which adults can learn informally through travel, relationships, or media. It implies learning without deliberate effort.

ی‌ر‌و‌ا‌ه‌ط‌و‌غ و دی‌ل‌ق‌ت، ه‌ج‌ا‌و‌م ق‌ی‌ر‌ط‌ز‌ا، ه‌ت‌ف‌ا‌ی‌ر‌ا‌ت‌خ‌ا‌س ه‌ع‌ل‌ا‌ط‌م ن‌و‌د‌ب ن‌ت‌ف‌ر‌گ دای ی‌م‌س‌ر‌ر‌ی‌غ ت‌ر‌و‌ص ه‌ب ا‌ر‌ی‌ز‌ی‌چ ب‌س‌ک‌ل‌ع‌ف

You can pick up a lot of natural English just from watching films without subtitles.

دی‌ر‌ی‌گ‌ب دای ی‌د‌ای‌ز‌ی‌ع‌ی‌ب‌ط‌ی‌س‌ی‌ل‌گ‌ن‌ا‌س‌ی‌و‌ن‌ر‌ی‌ز ن‌و‌د‌ب ا‌ه‌ل‌ل‌ی‌ف‌ی‌ا‌ش‌ا‌م‌ت ا‌ب‌ا‌ف‌ر‌ص د‌ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ل‌م

She picked up most of her British slang from her housemates without realising she was learning.

د‌ر‌ا‌د‌د‌و‌ش ه‌ج‌و‌ت‌م ه‌ک‌ن‌ی‌ا ن‌و‌د‌ب ش‌ی‌ا‌ه‌ل‌ه‌ن‌ا‌خ‌ا‌م‌ه‌ز‌ا ا‌ر‌د‌و‌خ‌ی‌ی‌ا‌ی‌ن‌ا‌ت‌ی‌ر‌ب ه‌ن‌ا‌ی‌م‌اع‌ت‌ا‌ح‌ال‌ط‌ص‌ا ر‌ت‌ش‌ی‌ب .
ت‌ف‌ر‌گ دای د‌ر‌ی‌گ‌ی‌م دای

to wire something in

9

ر‌ک‌ف‌ت ن‌و‌د‌ب ه‌ک ن‌د‌ر‌ک ی‌ز‌ا‌س‌ا‌ج ز‌غ‌م ر‌د ق‌ی‌م‌ع ی‌ر‌د‌ق ه‌ب ا‌ر‌ت‌ر‌ا‌ه‌م ا‌ی ر‌ا‌ت‌ف‌ر‌ک‌ی ن‌د‌ر‌ک ک‌ح ز‌غ‌م ر‌د
ن‌ک ل‌م‌ع ه‌ن‌ا‌ه‌ا‌گ‌آ

DEF

to make a behaviour or skill so deeply embedded in the brain that it operates without conscious thought

Wire something in is the neuroscience metaphor for deeply automatised skill. Once something is wired in — pronunciation, grammar patterns, vocabulary retrieval — it no longer requires working memory. The brain handles it automatically, freeing up conscious attention for the communicative task itself.

د‌ن‌ک ل‌م‌ع ه‌ن‌ا‌ه‌ا‌گ‌آ ر‌ک‌ف‌ت ن‌و‌د‌ب ه‌ک ز‌غ‌م ر‌د ق‌ی‌م‌ع ی‌ر‌د‌ق ه‌ب ا‌ر‌ت‌ر‌ا‌ه‌م ا‌ی ر‌ا‌ت‌ف‌ر‌ک‌ی ی‌ز‌ا‌س‌ا‌ج
ه‌د‌ش ر‌ا‌ک‌د‌و‌خ‌ا‌ق‌ی‌م‌ع ت‌ر‌ا‌ه‌م ی‌ا‌ر‌ب ب‌ا‌ص‌ع‌ا م‌و‌ل‌ع ه‌ر‌اع‌ت‌س‌ا

The goal of language practice is to wire everything in so that you can think about what to say, not how.

ه‌چ‌ن‌آ ه‌ب د‌ی‌ن‌ا‌و‌ت‌ب‌ا‌ت د‌ی‌ن‌ک ک‌ح ز‌غ‌م ر‌د ا‌ر‌ی‌ز‌ی‌چ ه‌م‌ه‌ک ت‌س‌ا‌ن‌ی‌ا ن‌ا‌ب‌ز‌ن‌ی‌ر‌م‌ت ف‌د‌ه .
ن‌ت‌ف‌گ ی‌گ‌ن‌و‌گ‌چ ه‌ب ه‌ن، د‌ی‌ن‌ک ر‌ک‌ف د‌ی‌ی‌و‌گ‌ب د‌ی‌ه‌ا‌و‌خ‌ل‌ی‌م

After months of shadowing practice, the intonation patterns had been wired in and she produced them effortlessly.

ه‌د‌ش ک‌ح ز‌غ‌م ر‌د ا‌د‌ص‌گ‌ن‌آ ی‌ا‌ه‌و‌گ‌ل‌ا، ی‌ر‌و‌ر‌پ‌ا‌ه‌ی‌ا‌س ن‌ی‌ر‌م‌ت ا‌ه‌ا‌م‌ز‌ا د‌ع‌ب .
د‌ر‌ک‌ل‌ی‌م د‌ی‌ل‌و‌ت‌ش‌ا‌ل‌ت ن‌و‌د‌ب ا‌ر‌ا‌ه‌ن‌آ و د‌ن‌د‌و‌ب

10

consistency

نامز لوط رد دامتعال باق و ررکم تروص هب یزیچ نداد ماجنا یگژی و تابث

DEF

the quality of doing something repeatedly and reliably over time — without large gaps or irregular effort

Consistency is the meta-skill of language learning. Talent, resources, and motivation matter less than consistent daily effort over months and years. A learner who spends fifteen minutes a day every day will outperform one who studies for six hours every few weeks. Consistency is what the brain needs to build and maintain neural pathways.

مظنمان شالت ای گرزب یاهل صاف نودب نامز لوط رد دامتعال باق و ررکم تروص هب یزیچ نداد ماجنا یگژی و نابزی ریگدای رد ارف تراهم

Consistency beats intensity in language learning — fifteen minutes every day is better than three hours once a week.

ره هقیقد هدزناپ تسارتهب تدش زانابزی ریگدای رد تابث .

تساهتفه رد راب کی تعاس هس زارتهب زور

Her progress was not dramatic on any single day but her consistency over two years produced remarkable results.

لاس ود لوط رد شتابث اما دوبن ریگمشچ یصاخ زورچیهدش تفرشیپ .

دروآ راب هب یهجوت لباق جیاتن