

TRANSCRIPT · EPISODE 03

Understand Fast English the Easy Way Ep2

Line-by-line · English + ■■■■■■

240 lines

Your English Toolbox

[intro music fades in softly] Hey there, English adventurers!

ایسی لگنا نایوج ارجام، مالس دوشلی مکی مارا هب همدم قی س وم

Martin welcoming you back to the Slow Listening Podcast Series.

دیوگلم دم آشوخ ایاهتس کدای یرس هب ار امش نیترام

If you joined us for Episode One, you already know we cracked why fast English feels so fast and we built two anchor skills: connected speech and chunking.

رظن هب عی رس ردق نی عی رس یسی لگنا ارج هک دی اهدی م هف ال بق، دی اهدتس وی پ ام لوا تمسق هب رگا
یدن بامی سقت و لص تم رات فگ: می تفرگ دای ار یل صا تراهم ود و دسرلم

If today's your first stop, perfect timing—you can enjoy this session as a complete, standalone workout, and then, right after you finish, Episodes One and Three are waiting in the Slow Listening playlist.

لامک نی رمت کی ناو نع هب ار هسلج نی ا دین اوتلی م تسای لاع نامز، تسامش فقوت نی لوا زورما رگا
شخپ تسلی رد موس و لوا ایاهتس مق، مامتا زا دعب هل صا فالاب، س پس و یربب تذلق تس م و
دن تسه امش رظت نم

And hello from Julia.

ایلوج زامالس و

Today we switch from theory to training.

میورلم نی رمت هب هی رظن زا زورما

We'll warm up, then run a full set of drills—shadowing, dictation, echo, one-minute rewind, repeat-after-pause, and a speed ladder—so your ears and your mouth learn to move together.

وکا، هتکید، ینزاه ایاس می هدلم ماچنا ار تانیرم زال ماک هعومجم کی س پس، میوشلی م مرگ ادتبا
اب هک دنری گب دای امش ناهد و اهش وگ اتت عرس نابدرن و، فقوت زا دعب رارکت، درگابقع هقی قد کی
دننک تکر م

We keep everything slow first, natural second, and only then faster.

رتاعی رس نآ زا دعب اهنت و یعی بط س پس، می رادلم هگن مارا ار زیچ همه ادتبا

That's the Slow Listening paradox: we go slow so you can handle speed.

دینک تیری دم ار تعرس دیناوت ب امش ات می وری م مارا ام :تسا س ک و دارا پ نی

One more promise before we start: by the end of this episode you'll have a simple twenty-minute routine you can repeat three times a week.

هک تشاد دی ه اوخ ی اهقی قد تسیب هداس ل اور کی تمسق نی انای اپ ات :عورش زا لب ق رگی د دع و کی
دینک رارکت هتفه رد راب هس دیناوت لی م

Give it two weeks and you'll feel fewer "Wait, what?" moments and more "Got it" moments when people speak quickly.

تاظحل و دیراد یرتمک «چیچ، نک ربص» تاظحل هک درک دی ه اوخ س اسح ا و دی هدب نامز نا هب هتفه ود
دن کلیم تبحص عیرس مدرم ی تقو یرتشیب «مدی م هف»

Let's get you ready.

مینی ک هدام آ ار امش دی ای ب

First, a light warm-up.

کبس ندرک مرگ کی ادت با

We'll say each line slowly and clearly, then at natural speed.

یعی ب ط تعرس اب س پس ، می و گلی م حضا و و ی مارا آ هب ار طخ ره

You repeat both.

دین کلیم رارکت ار ود ره امش

Keep your shoulders relaxed and let your jaw move freely.

دنک تکرح هنادازا ناتاکف دی رانگب و دیراد هگن ل ش ار نات ی اهله ن اش

Line one—slow: "Do you want to try again?" Natural: "D'you wanna try again?"

«ی ن ک ناحتما هرابود ی اوخ لی م» :یعی ب ط «ی ن ک ناحتما هرابود ی اوخ لی م» :مارا آ لوا طخ

Line two—slow: "Let me know if it helps." Natural: "Lemme know if it helps."

«درک کمک رگا مگب رانب» :یعی ب ط «درک کمک رگا می و گب رانگب» :مارا آ مود طخ

Line three—slow: "I'm going to be late." Natural: "I'm gonna be late."

«مش لی م ری د مراد نم» :یعی ب ط «موش لی م ری د نم» :مارا آ موس طخ

Line four—slow: "Did you see it already?" Natural: "D'you see it already?"

«هگی د شی دی د» :یعی ب ط «ی دی د ار نا آ لب ق ای آ» :مارا آ راه چ طخ

If you tripped over a word, good news: that's your brain updating its settings.

تساش تاملیظنت یناسرزوراهب ل اح رد امش زغم ینعی نی ا: بوخ ربخ، دی درک ریگ هملک کی یور رگا

Don't chase perfection; chase rhythm.

دیورب متیری ل ابند هب؛ دیورن ل امک ل ابند هب

Ready for the first tool—shadowing.

ینزهی اس رازبا نیلوا یارب دی اهدام آ

You listen to a short line and repeat with the speaker's timing, melody, and emotion.

دین کلیم رارکت هدنیوگ س اسح ا و ی دول م، یدن بانامز اب و دی هدلی م شوگ ار هاتوک طخ کی امش

Words matter, but the music carries them.

دین کلیم لقتنم ار اهن آ ی قی سوم اما، دنتسه مهم تاملک

Copy the music.

دینک ی پک ار ی قی سوم

Why it works: timing forces your brain to process faster than silent reading ever could.

دنک شزادربپ ماخ ندن اوخ زا رتاعی رس دن کلیم روجم ار امش زغم یدن بانامز: دن کلیم راک نی ا رچ

You're training your reflex, not just your dictionary.

ناتلی رن شکی د طقف هن، دی تسه دوخ شنکا و شزوم آ ل اح رد امش

We'll do three passes for each line: A—clear and slow, B—natural, C—quicker but still clean.

زی مت زونه اما رتاعی رس، یعی بط، مارآ و حضاو: می هدلی م اجنا راب هس طخ ره یارب

Follow us line by line.

دی شاب هارمه ام اب طخ هب طخ

Pass A: "I was gonna call, but I lost reception."

«مدرک مگ ار لانگیس اما، من زب گنز متس اوخ لم»: رزگ

Pass B: "I was gonna call, but I lost reception." [a touch quicker]

رتاعی رس ی مک «مدرک مگ ار لانگیس اما، من زب گنز متس اوخ لم»: رزگ

Pass C: "I was gonna call, but I lost reception." [smooth, compact]

هدرشف و فاص «مدرک مگ ار لانگیس اما، من زب گنز متس اوخ لم»: رزگ

Next set.

.....

ی.دع ب ه و م ج م

Pass A: "We should leave before it gets too late."

.....

«می‌ورب دوش ری دی لی خ هکنی ا ز ا ل ب ق دی اب»: رزگ

Pass B: "We should leave before it gets too late."

.....

«می‌ورب دوش ری دی لی خ هکنی ا ز ا ل ب ق دی اب»: رزگ

Pass C: "We should leave before it gets too late."

.....

«می‌ورب دوش ری دی لی خ هکنی ا ز ا ل ب ق دی اب»: رزگ

Last set.

.....

ه.ع و م ج م نی رخ آ

Pass A: "Could you help me out for a second?"

.....

«؟ینی ک م کم ک هی نا ت کی ی نا وت لی م»: رزگ

Pass B: "Couldja help me out for a second?"

.....

«؟ینی ک م کم ک هی نا ت کی ی نا وت لی م»: رزگ

Pass C: "Couldja help me out for a second?"

.....

«؟ینی ک م کم ک هی نا ت کی ی نا وت لی م»: رزگ

Tip: breathe small.

.....

دی ش ک ب ک چ و ک ی ا ه ل س ف ن :ه ت ک ن

Imagine you're speaking to a friend at arm's length.

.....

دی ن کلی م ت ب ح ص و ز اب کی ی ا ه ل ص اف رد ی ت س و د اب ه ک دی ن ک ر و ص ت

No extra drama, just natural flow.

.....

ی.ع ی ب ط ن ا ی ر ج ط ق ف ، ی ف ا ض ا م ا ر د چ ی ه

Level-up twist: keep the same words but change the feeling—curious, then worried, then excited.

.....

س پ س ، ن ا ر گ ن س پ س ، و ا ک ج ن ک دی ه د ری ی غ ت ا ر س ا س ح ا م ا د ی ر ا د ه گ ن ا ر ت ا م ل ک ن ا م ه :ا ق ت ر ا ش خ ر چ
ه د ز ن ا ج ی ه

Emotional flexibility helps you manage speed because stress naturally highlights different words.

یعی بظ روط هب سرتسا نوچ دینک تیری دم ارتعرس دنکلیم کمک امش هب ی فطاع یری ذب افاطعنا
دنکلیم هتسجرب ار فل تخم تاملک

Quick choice question.

عی رس باختنا لاوس

Which sounds more casual and native in fast conversation: “Do you want to go?” or “D’you wanna go?” If you picked the second, your ear is already tuning to reductions.

ای؟ یورب یهاوخلیم: دسرلیم رظن هب ی موب و ی مسرریغ رتشیب عی رس یاهم لکم رد کی مادک
تسا هدرک تداع اهش هاک هب ناتشوگ، دی درک باختنا اری مود رگا؟ یرب یاوخلیم

Next tool—dictation.

هتکی دی دعب رازبا

This builds precision.

دزاسلیم ارتقد نی

We listen first, then write what we heard, replay twice to fill gaps, and finally check the reveal.

رپ ار اهافاکش ات مینکلیم شخپ رابود، میسی و نیلیم می دینش هک ار هچنآ س پس، می هدلیم شوگ ادتبا
مینکلیم یسررب تیاهن رد و، مینک

After that, read the correct line aloud to lock in the sound.

دینک لفق ار ادص ات دین اوخب دنلب ار حی حص طخ، نآ زا دعب

Sentence one—listen only: “We were supposed to meet at seven, but I got stuck in traffic.”
[beat] Now write what you caught.

مدرک ریگ کی فارت رد اما، مینک تا قالم تفه تعاس دوب رارق ام: دی هد شوگ طقف لوا هلمج
دیسی و نب دی دینش هک ار هچنآ الاح فقوت

Replay once... and again.

...دینک شخپ راب کی

Reveal: “We were supposed to meet at seven, but I got stuck in traffic.” Notice how “were supposed to” often compresses into “w’r sposed to,” and “stuck in” links across: “stuck-in.”

رارق هک دینک هجوت. مدرک ریگ کی فارت رد اما، مینک تا قالم تفه تعاس دوب رارق ام: اهشفا
دوشلیم هتسویپ مه هب ردندرک ریگ و دوشایم هدرشف وت دزوپس رو هب بلغا دوب
نی اکاتسا

Sentence two—listen only: “He might’ve left already; I couldn’t reach him.” Write... replay...

ادیپ یسرتسد واهب متسن اوتن؛ دشاب هتفرآل بق تسان کمم وادید شوگ طقفم ود هلمج
...دیسیونب .منک

Reveal: “He might’ve left already; I couldn’t reach him.” Reductions: “might have” -> “might’ve,” “could not” -> “couldn’t.” Keep grammar; let sounds relax.

نکمم :اهلش هاک .منک ادیپ یسرتسد واهب متسن اوتن؛ دشاب هتفرآل بق تسان کمم وادید شوگ
دنوش مارآ اهادص دیراذگب ؛دینک ظفح ار رمارگ .تندوک متسن اوتن ،واتیام تسا

Sentence three—listen only: “Let me check and I’ll get back to you.” Write... replay...

...دیسیونب .مدرگی مرب امش هب و منک کچ دیراذگب :دید شوگ طقفم وس هلمج

Reveal: “Let me check and I’ll get back to you.” Notice “back to” often becomes “back-tu,” not “back two.”

هب بلغا مدرگی مرب امش هب هک دینک هجوت .مدرگی مرب امش هب و منک کچ دیراذگب :اهلش فا
وت کب هن ،دوشلم لی دبت وتاکب

Third tool—the echo method.

وکا شورموس رازبا

You repeat immediately, a heartbeat behind us.

ام زا رتابقع نابرض کی ،دینکلیم رارکت هلصافالب امش

If you miss a word, keep the rhythm by echoing the last three or four words.

دینک ظفح از متی ررخآ هملک راهچ ای هس رارکت اب ،دیداد تسد زا ار هملک کی رگا

Rhythm first; details later.

دعب تاییزج ؛لوا متی ر

Ready?

دینک وکا ار اهلی؟ دی اهدامآ

Echo these. “I dunno if I can make it.”

هن ای ماییب منوتلیم منوبلیمن

“Whatcha gonna do now?”

دینکلیم راک هچ نالا

“We’re kinda late already.”

.....

می درک ری دی مک ام.

“Couldja hold on a sec?”

.....

ی ن ک ربص هظحل کی ینوتلی م

“I’ll get back to you.”

.....

مدرگلی مر ب امش هب

If your echo lagged, shorten the chunk you copy.

.....

دی ن ک هاتوک دی نکلی م ی پک هک ار یرتمک شخب ،داتفا بقع امش وکا رگا

Think of it like catching the last carriage of a moving train—grab what you can and ride.

.....

و دی ری گب دی ناوتلی م هچره دی نک رکف تکرح لاح رد راطق کی ن گاو نی رخ آن تفرگ ناو نع هب ن آ هب
دی وش راوس

Fourth tool—the one-minute rewind.

.....

ی اهقی قد کی تش گربم راه چ رازب

We promised this in Episode One.

.....

می داد لوق لوا تمسق رد ار نی ام

Take a one-minute clip from a show, podcast, or interview and run three passes: gist without subtitles, then with subtitles noting patterns, then isolate one hard sentence to imitate three times—slow, natural, quicker.

.....

هصاخ: دی نک شخپ راب هس و دی ری گب هب حاصم ای تس کداپ، هم ان رب کی زا ی اهقی قد کی پیل ک کی
و دی نک ادج ار تخس هلمج کی س پس، اهوگلا تش اددای ی ارب سی و نری ز اب س پس، سی و نری ز نودب
رتاعی رس، یعی بط، هتسه آدی نک دی لقت راب هس

Let’s simulate with a short story for gist only.

.....

می نک ی زاساهی بش هصاخ طقف ی ارب هاتوک ناتساد کی اب دی ی اب

Listen; don’t write. “So I reached the station and realized I’d forgotten my card.

.....

دی سی ونن؛ دی هد شوگ

I ran back, grabbed it, sprinted to the bus, and the driver closed the doors right in front of me.

.....

تسب نم یولج تسرد ار اهبرد هدن نار و مدی ود سوبوتا تمس هب، متفرگ ار ن آ، متش گرب

I just laughed and went for coffee instead.”

متفر هوهق هب نآ یاج هب و مدیدنخ طقف

Gist: missed bus, some chaos, no meltdown.

یشاپورف چی ه، یگتفش آی مک، مداد تسد زا ار سوبوتا: هصالخ

If that's what you heard, you're on track.

دیتسه ریس م رد، دیدینش هک تسایزی چی نیارگا

Pass two—imagine you see subtitles and pay attention to reductions: “I had” -> “I'd,” “right in front of me” sounding like “righ-in fronta me,” and “went for coffee” smooths into “went-fer coffee.”

نم متشاد نم: دینکلیم هجوت اهلهاک هب و دینیبلیم ار اهلسیونریز دینک روصت مود هلحرم
هب مریگب هوهق متفر و، نم یولج هک دسرلم رظن هب نم یولج اقیقد، متساوخلم
دوشلم لی دبت هوهق متفر

Pass three—pull one tricky line and copy it three times.

دینکی پک راب هس و دینک باختنا ارتخس هل مچ کی موس هلحرم

Try: “The driver closed the doors right in front of me.” Slow... natural... slightly faster.

...مارآ. تسب ار اهرد نم یولج رد هدنار: دینک ناحتم

Stay clear; speed without clarity is just noise.

رتاعی رسی مک

Fifth tool—repeat-after-pause.

فقوت زا دعب رارکت مچنپ رازبا

You hear one sentence, the audio pauses, you repeat exactly.

دینکلیم رارکت اقیقد امش، دوشلم فقوت م ادص، دینوشلم هل مچ کی امش

It teaches chunk timing and breathing.

دنکلیم کمک سفنت ویدن بانامز هب نی

Try these. “At the end of the day, we should leave.” [pause] “If you need anything, lemme know.” [pause] “I was gonna call, but my battery died.” [pause]

دینک ناحتم ار اهنیا

Now the speed ladder—a confidence builder.

سفن هب دامتعا هدن زاس کی ت عرس نابدرن الاح

One sentence climbs through four levels: learner-slow, training-medium, conversation-natural, and challenge-fast.

و، یعی ب طه م ل اکم، طس وت مش زوم آ، مارآه دن ری گدای: دن کلی م روبع حطس راهچ زا هل مج کی
عی رس ش ل اچ

We never sacrifice clarity.

می ن کلی من ت عرس ا د ف ا ر ح وضو زگره ام

Ladder sentence one: “I didn’t think it would take this long.” Learner-slow: “I didn’t think it would take this long.” Training-medium: “I didn’t think it would take this long.”

Conversation-natural: “I didn’t think it’d take this long.” Challenge-fast: “I didn’t think it’d take this long.”

ردقن ی ا مدر کلی من رکف ن م: مارآه دن ری گدای. دش کب ل و ط ردقن ی ا مدر کلی من رکف: لوا نابدرن هل مج
رکف: یعی ب طه م ل اکم. دش کب ل و ط ردقن ی ا مدر کلی من رکف: طس وت مش زوم آ. دش کب ل و ط
دش کب ل و ط ردقن ی ا مدر کلی من رکف: عی رس ش ل اچ. دش کب ل و ط ردقن ی ا مدر کلی من

Ladder sentence two: “We’re gonna be late if we don’t leave now.” Learner-slow: “We are going to be late if we do not leave now.” Training-medium: “We’re gonna be late if we don’t leave now.” Conversation-natural: same line, relaxed links.

ن آل ا رگا مینک رید ت سا رارق ام: مارآه دن ری گدای. می وش لی م رید، می ورن ن آل ا رگا: مود نابدرن هل مج
اب، هل مج نامه: یعی ب طه م ل اکم. می وش لی م رید، می ورن ن آل ا رگا: طس وت مش زوم آ. می ورن
مارآه دن وی پ

Challenge-fast: quick, but still shaped—no mumbling.

ت ن کل ن ودب مه ف ل باق زونه ام، عی رس: عی رس ش ل اچ

Ladder sentence three: “Couldja send it over when you’ve got a minute?” Learner-slow: “Could you send it over when you have got a minute?” Training-medium: “Couldja send it over when you’ve got a minute?” Conversation-natural: keep the same.

ی ناوت لی م: مارآه دن ری گدای؟ ی ت س ر ف ب، یراد تقو هقی قد کی ی ناوت لی م: موس نابدرن هل مج
یراد تقو هقی قد کی ی ناوت لی م: طس وت مش زوم آ؟ ی ت س ر ف ب، یراد تقو هقی قد کی ی ناوت
دی ن ک ظ ف ح ا ر نامه: یعی ب طه م ل اکم؟ ی ت س ر ف ب

Challenge-fast: tighter but intelligible.

مه ف ل باق ام ا ر ت ام ک ح م: عی رس ش ل اچ

If a level felt messy, step down one level and repeat.

دی ن ک رارکت و دی و رب رتانی ی ا پ حطس کی، دی سر لی م رظن هب هت خیر مه هب حطس کی رگا

Form first, speed second.

.....

ت. عرس س پس ،مرف ادتبا

Time to stack skills with mini dialogues.

.....

می نک بی کرت کچوک ی اهگول ای د اب ار اهت راهم هک تس ا ن آ نامز

We'll shadow, then echo, then repeat-after-pause using the same lines so your ear and mouth sync up.

.....

نامه زا هدافت سا اب فقوت زا دع ب رارکت س پس ،می نک کی م رارکت س پس ،می نک کی م رادرباه ی اس ام
دنوش گنهامه امش ناهد و شوگ ات طوطخ

Dialogue A—shadow with us.

.....

دی نک ی رادرباه ی اس ام اب گول ای د

Now echo the same dialogue a heartbeat behind us.

.....

دی نک رارکت رتابق ع نابرض کی ار گول ای د نامه الاح

And repeat-after-pause: we say a line, pause, you copy exactly.

.....

دی نک کی م ی پک اقی قد امش ،می نک کی م فقوت ،می ی وگلی م طخ کی ام :فقوت زا دع ب رارکت و

[pace each line with a beat of silence]

.....

دی نک گنهامه توکس هبرض کی اب ار طخ ره

Dialogue B—shadow first.

.....

دی نک ی رادرباه ی اس لوا گول ای د

Echo... and repeat-after-pause.

.....

رارکت...

Feel how the chunk “send me a quick note” sits as one unit.

.....

فقوت زا دع ب رارکت و

Quick accuracy check: in “I’m going to catch a quick snack,” the useful chunk is “catch a quick snack.” That’s a natural everyday alternative to the phrase we used last time.

.....

عی رس هدعوان ای م کی دی فم شخب ،مروخ لی م عی رس هدعوان ای م کی مراد رد :عی رس تقد ی سررب
ت. سا

Let's add a short story workout: listen, chunk, then echo the last part. "Long story short, my train got delayed, I missed the meeting, and I ended up presenting on Zoom from a café.

ار رخ آ تمسق س پس ، دینک شخب ، دینک شوگ : مینک هفاضا هاتوک ناتساد نیرمت کی دی ای ب
دینک رارکت

Honestly, it went better than expected."

مداد هئارا موز رد هفاک کی زایه ن رد و ، مداد تسد زا ار هسلج ، دروخ ریخأت نم راطق ، ناتساد هصالخ

Chunk candidates: "long story short," "got delayed," "missed the meeting," "ended up presenting," "better than expected." Now echo the final clause: "Honestly, it went better than expected."

هئارا تیاهن رد ، مداد تسد زا ار هسلج ، دروخ ریخأت ، ناتساد هصالخ : شخب یاهادی دناک
هچنآ زا رتهب ، هتسار : دینک رارکت ارییاهن دنب الاح . متشاد راطتنا هچنآ زا رتهب ، مداد
تفرشیپ متشاد راطتنا

Speed shuffle game.

تعرس لفاش یزاب

We'll say a line at a random speed.

میویوگلی می فداصت تعرس اب ار طخ کی ام

You label it—slow, medium, natural, or fast—and then repeat at the next speed up.

رارکت یعب تعرس رد س پس وعی رس ای ، یعی بط ، طسوت م ، مارآدین کلیم یرانگاب سچرب ار نآ امش
دین کلیم

Line one: "Let me think about it." [medium] You repeat at natural.

دین کلیم رارکت یعی بط تعرس رد امش طسوت م . مینک رکف شدروم رد دیرانگاب : لوا طخ

Line two: "We should leave soon." [fast] You repeat at medium for clean shape.

زیمت لکش یارب نک رارکت طسوت م یادص اب ونی اوت وعی رس . میرب دوز دیاب : مود طخ

Line three: "I was gonna say..." [slow] You repeat at natural.

نک رارکت یعی بط یادص اب ونی اوت هتسهآ ... مگب متساوخلیم : موس طخ

Accent quick-change to keep your ear flexible.

شوگ فاطعنا ظفح یارب هچهل عی رس ریغت

The patterns survive; the flavor changes.

دین کلیم ریغت معط ؛ دنناملیم یقاب اهوگلا

[gentle UK tone] “Fancy leaving soon?” [casual US] “You down to leave soon?” [Aussie-lite] “You keen to leave soon?”

دوز یرضاح یی اکی رم آی مسرری غ نحل؟ می رب دوز یراد تسود یی ای ناتی رب می الم نحل
می رب دوز یدن مه قالع کبس یی ای لارتسا نحل؟ می رب

Different words, same rhythm: reduced “to,” linked “leave-soon,” rising intonation for the soft invitation.

یدوعص شننت، هتسوی پ مه هب دوز می رب، هتفای شاهاک هب: ناسکی متیر، توافقتم تاملک
مرن توعدی ارب

Rapid-fire choices.

عی رسی اهابختنا

Pick the most natural casual version.

نک باختنا ارتلی عیب ط می سرری غ هخسن

One: “Do you want to help me?” or “D’you wanna help me?” Two: “Let me check” or “Let me to check?” Three: “I don’t know” or “I no know?” If you chose “D’you wanna help me?,” “Let me check,” and “I don’t know,” you’re balancing reduction with correct grammar.

راذب ای منک کچ راذب: ود؟ ینک کمک نم هب یراد تسود ای؟ ینک کمک نم هب ی اوخلم کی:
کچ راذب،؟ ینک کمک نم هب یراد تسود رگا؟ من و دلی من نم ای من و دلی من: هس؟ منک کچ هب
ینک لمداعتم حی حص نابز روتسد اب ار شاهاک یراد، یدرک باختنا ار من و دلی من و منک

Speaking of grammar: reductions change the sound, not the rules.

ار نیناوق هن، دنه لیم ری غت ار ادص اهشاهاک: نابز روتسد دروم رد

Keep subjects and verb agreement intact.

نزن تسد ار لعف قفاوت و تاعوضوم

You can relax “going to” to “gonna,” but you still need “He’s gonna...,” not “He gonna...” in standard English.

وا هن... ده اوخلم وا ی گب دی اب زونه اما، یدب شاهاک مه اوخلم هب ار مورب مه اوخلم ینوتلم
درادناتسا یسی لگنا رد... ده اوخلم

Time to package your twenty-minute routine so you can actually use it this week.

هدافتسا شزا هتفه نی اعق او ینوتب ات ینک یدن بهتسب ارتالی الهقی قدتسی ب ل اور هک هشتقو
ینک

Grab a note or just visualize the clock.

نک روصت ارتعاس طقف ای ری گب تشاددای کی

Minutes 0–2: warm-up pairs—four lines, slow then natural.

یعی ب ط س پ س هت سه آ، طخ راهچ ه دن نکام رگ ی اه ات فج : 02 ق ی ا ق د

Optional add-on: one mini-dialogue stack—shadow, echo, repeat-after-pause.

ه ف ق و ز ا د ع ب ر ا ر ک ت ، و ک ا ، ه ی ا س گ و ل ا ی د ل ی ن ی م ک ی : ی ر ا ی ت خ ا ه ف ا ض ا

If you're short on time, do that tomorrow.

ه د ب م ا ج ن ا ر ر ا ک ن ی ا ا د ر ف ، ی ر ا د ن ت ق و ر گ ا

Let's lock the feel with one blended drill: reductions, chunking, and stress together.

م ه ا ب س ر ت س ا و ی د ن ب ا م ی س ق ت ، ا ه ا ش ه ا ک : م ی ن ک ل ف ق ی ب ی ک ر ت ن ی ر م ت ک ی ا ب ا ر س ح د ی ی ا ی ب

We'll vary which word gets the spotlight so you hear how meaning tilts.

د ن ک ل ی م ر ی ی غ ت ی ن ع م ه ن و گ چ ی و ن ش ب ا ت م ی ه ل ی م ر ی ی غ ت ا ر ت س ا ه ج و ت ن و ن ا ک ر د ه ک ی ا ه م ل ک ا م

Model sentence: "I really didn't think we'd finish on time." First version—stress "really": "I really didn't think we'd finish on time."

ا ع ق ا و : ا ع ق ا و ر ب س ر ت س ا ل و ا ه خ س ن . م ی ن ک م ا م ت ع ق و م ه ب م د ر ک ل ی م ن ر ک ف ا ع ق ا و : ل د م ه ل م ج
م ی ن ک م ا م ت ع ق و م ه ب م د ر ک ل ی م ن ر ک ف

Second—stress "on time": "I really didn't think we'd finish on time."

م ی ن ک م ا م ت ع ق و م ه ب م د ر ک ل ی م ن ر ک ف ا ع ق ا و : ع ق و م ه ب ر ب س ر ت س ا م و د ه خ س ن

Neutral: "I really didn't think we'd finish on time."

م ی ن ک م ا م ت ع ق و م ه ب م د ر ک ل ی م ن ر ک ف ا ع ق ا و : ی ث ن خ

Your turn—choose the stress that matches your feeling.

د ر ا د ت ق ب ا ط م ت س ا س ح ا ب ه ک ن ک ب ا خ ت ن ا ا ر ی س ر ت س ا و ت ب و ن

The melody should lead your meaning.

د ن ک ت ی ا د ه ا ر ت ا ل ی ن ع م د ی ا ب ی د و ل م

Let's talk vocabulary.

م ی ن ک ت ب ح ص ن ا گ ز ا و د ر و م ر د د ی ی ا ی ب

Ten everyday items you heard today, explained with the lines where they live.

د ن و ش ل ی م ه د ا د ح ی ض و ت د ن ک ل ی م ی گ د ن ز ن آ ر د ه ک ی ط و ط خ ا ب ، ی د ی ن ش ز و ر م ا ه ک ی ا ه ر م ز و ر د ر و م ه د

We'll keep it lively and practical—and we'll swap two items we covered in the last episode for fresh ones.

دیج دراوم اب ار میدادش شوپ یل بق تمسق رد هک یدروم ود ومیرالدی م هگن یلمع و هدنزار نی ام
مینکلی م ضوع

First—get back to you.

مدرگلی مرب وت هبلوا

Meaning: reply later after checking something.

مهلم خساپ یزیچ ندرک کچ زا دع ب: ینعم

Line: "I'll get back to you." Use it for work, friends, everything.

نک هدافتسا زیچ همه، ناسود، راک یارب نی زا. مدرگلی مرب وت هب: طخ

Second—long story short.

هنی شاهصالخ مود

Meaning: here comes the summary.

دی آلی م هصالخ اج نی ا: ینعم

Line: "Long story short, my train got delayed." Great for storytelling and keeping things tight.

دح رد اهزیچ ن ت شاداه گن و یی و گنات ساد یارب یل اع. دروخ ریخأت نم راطق، هنی شاهصالخ: طخ

Third—kinda / sorta.

ی. عون ی م کموس

Meaning: somewhat, to a degree.

ی. عون هب، دح ات: ینعم

Line: "We're kinda late already." Very casual—avoid in formal documents, perfect in conversation.

تسا یل اع هملاکم رد، نک بان تجا ی م سر کرامد ری م سر ریغ یلیخ. می درک ری دی مک ام: طخ

Fourth—hold on a sec.

نک ربص هظحل کی م راهچ

Meaning: wait a moment.

نک ربص هظحل کی: ینعم

Line: “Couldja hold on a sec?” Polite, quick, natural.

.....
 عی ی ب ط ، ع ی رس ، ه ن ا ب د و م ؟ ی ن ک ر ب ص ه ظ ح ل ک ی ی ن و ت ل ی م : ط خ

Fifth—better than expected.

.....
 م ت ش ا د ر ا ظ ت ن ا ه چ ن آ ز ا ر ت ه ب م ج ن پ

Meaning: the result surprised you in a good way.

.....
 د ر ک ه د ز ا ت ف گ ش ا ر ا م ش ی ب و خ ز ر ط ه ب ه ج ی ت ن : ی ن ع م

Line: “Honestly, it went better than expected.” Nice for post-meeting debriefs.

.....
 ه س ل ج ز ا د ع ب ی ا ه ل ی س ر ر ب ی ا ر ب ی ل ا ع . ت ف ر ش ی پ م ت ش ا د ر ا ظ ت ن ا ه چ ن آ ز ا ر ت ه ب ، م گ ب ه ن ا ق د ا ص : ط خ

Sixth—finish this.

.....
 ن ک م ا م ت ا ر ن ی ا م ش ش

Meaning: complete a task before doing anything else.

.....
 ن ک ل م ا ک ی ر گ ی د ز ی چ ر ه م ا ج ن ا ز ا ل ب ق ا ر ر ا ک ک ی : ی ن ع م

Line: “I’ve got to finish this.” It sets a boundary without sounding rude.

.....
 د س ر ب ر ظ ن ه ب ب د ا ل ی ب ه ک ن ی ا ن و د ب د ن ک ل ی م ن ی ی ع ت ز ر م ک ی ن ی ا . م ن ک م ا م ت ا ر ن ی ا د ی ا ب : ه ل م ج

Seventh—touch base.

.....
 م ی ر ی گ ب س ا م ت م ت ف ه

Meaning: make brief contact to update or coordinate.

.....
 ن ک ر ا ر ق ر ب ی گ ن ه ا م ه ای ن ا س ر ز و ر ا ه ب ی ا ر ب ی ر ص ت خ م س ا م ت : ی ن ع م

Example line to practice: “Let’s touch base tomorrow.” Sounds professional but friendly.

.....
 د ی آ ل ی م ه ن ا ت س و د ا م ا ی ا ه ف ر ح ر ظ ن ه ب . م ی ر ی گ ب س ا م ت ا د ر ف ر ا ذ گ ب : ن ی ر م ت ی ا ر ب ی ا ه ل م ج

Eighth—heads-up.

.....
 ر ا د ش ه م ت ش ه

Meaning: a quick warning or early information.

.....
 ه ی ل و ا ت ا ع ا ل ط ا ای ع ی رس ر ا د ش ه ک ی : ی ن ع م

Practice line: “Thanks for the heads-up.” Great when someone alerts you before a surprise.

.....
 د ه ل ی م ر ا د ش ه ا م ش ه ب ز ی ا ر پ ر و س ک ی ز ا ل ب ق ی س ک ی ت ق و . ر ا د ش ه ت ب ا ب ن و ن م م : ن ی ر م ت ی ا ر ب ه ل م ج
 ت س ا ی ل ا ع

Ninth—run late.

ندیدی سر ری دم هن.

Meaning: be behind schedule.

ند نام بقع هم ان رب زا: بی ن عم

Practice line: "I'm running late—save me a seat." Common in texts and calls.

تسا چی ار اهلسامت و اهلم ای پ رد. راداه گن می ارب یل دن ص کی مسر لی م ری د مراد: نی رمت ی ارب هل م ج

Tenth—shoot me a message.

تسرفب م ای پ نم ی ارب م هد.

Meaning: send me a text or note casually.

تسرفب می ارب تشاددای ای م ای پ کی ی مسر ری غ روطاهب: بی ن عم

Practice line: "Shoot me a message when you arrive." Friendly, modern.

تسا نردم و هن اتسود. تسرفب م ای پ می ارب، یدی سر ی تقو: نی رمت ی ارب هل م ج

Pick three of those and try them twice today.

نک هدافتسا اهلن آ زا راب ود زورما و نک باختن ار اهلن یا زا ات هس

Use them with the rhythm you heard here.

نک هدافتسا یدی نش اجنی ا هک ی متی ر زا

Don't just memorize the words—memorize the music of the phrase.

نک ظفح ار ترابع ی قی سومن کن ظفح ار تاملک طقف

Time for a grammar snack—practical and short.

هاتوک و یلمعتسا یرمارگ هدعوان ای م کی تقو

We'll look at be supposed to using a line from our dictation: "We were supposed to meet at seven, but I got stuck in traffic." The structure shows an expectation or plan that didn't happen.

دوب رارق ام: مین کایم هاگن نام هت کیدی د زا هل م ج کی زا هدافتسا اب راتخاس هب
هم ان رب ای راطت نا کی هدن هدلناشن راتخاس نی ا. مدرک ریگ کی فارت رد اما، مینک تا اقام تفه تعاس
هدشن ققح م هک تس ا

In fast speech, “were supposed to” often compresses to “w’r sposed to,” but the grammar stays: subject + be + supposed to + base verb.

اما، دوشلی م هدرشف هب آلوم عم ، عیرس راتفگ رد
لی صال عف لعاف : دن املی م یق اب نانچمه رمارگ

Two notes: it’s common in instructions or expectations—“You’re supposed to wear a badge.” In negatives, it’s “You’re not supposed to park here.” In questions, “Am I supposed to bring anything?” Keep “to”; it doesn’t disappear in standard English, even if it reduces in sound.

دی شاپ هت شاد ناشن کی تسا رارق امشت سا چی ار تاراضت نا ای اهال م عمل اروت سد رد نی ا: هت کن ود
یزی چ تسا رارق نم ای آ، تال اوس رد. دینک کراپ اج نی ا تسین رارق امش، یفنم تال م ج رد
دبای شهاک ادص رد رگا ی تح، دوشلی م دن پان درادناتسا ی سی لگنا رد ؛ نک ظفح ار ؟ مروای ب

Quick drill—say: “I’m supposed to start at nine.” Now relax the sounds: “I’m sposed to start at nine.” Same grammar, gentler sound.

نم : نک مارآ ار اه ادص ال اح . منک عورش هن تعاس تسا رارق نم : وگب عیرس نی رمت
رتاملی م ی ادص ، رمارگ نامه .

Let’s put everything together with one last mini workout.

می نک عمج رخآ ی نی م نی رمت کی اب ار زی چ همه دی ای ب

First, shadow a clean version, then echo, then say it solo at your comfortable speed.

وگب تدوخ تحار تعرس اب یی اهنت هب دع ب ، نک رارکت س پس ، نک ی ن زاهی اس ار زی مت هخسن کی ، لوا

“If you need anything, let me know, and I’ll get back to you as soon as I can.”

مه للی م خساپ وت هب ی دوز هب نم و وگب نم هب ، ی راد زاین ی زی چ هب رگا

Echo that line a beat behind.

نک رارکت بقع هبرض کی اب ار هل م ج نا

Now your solo: try slow, then natural, then just a touch faster—always clear.

حضا و هشی مه رت اعیرس ی مک دع ب و ، ی عی ب ط س پس ، مارآ نک ی عس : وت تبون ال اح

How do you feel?

ی نکلی م ساس حا روطچ

If your answer is “more organized,” that’s the point.

تسا فده نی ا ، تسا مظنم رت شیب وت خساپ رگا

Fast English gets easier when your brain expects links, reductions, and chunks instead of isolated words.

هت شاد ار اهکت و اهش هاک، اهدنویپ راطت نا تزغم هک دوشویم رت اناس آی نامز رتاعی رسی سی لگنا
هن اگادج تاملک یاج هب دشاب

Time for the short recap.

هاتوک هصالخ یارب تقو

You warmed up with slow->natural pairs, then trained five tools—shadowing, dictation, echo, one-minute rewind, and repeat-after-pause—and climbed the speed ladder.

رارکت، هتکید، ی نزهی اسیدرک نی رمت ار رازبا چنپ س پس، یدش مرگ یعی ب طم ار آی اهت فاج اب
یتفر ال اب تعرس نابدرن زا وفقوت زا دعب رارکت و، درگاب قع هقی قد کی

You stacked dialogues, played with stress, and learned a compact twenty-minute routine you can repeat.

دای هدرشف ی اهقی قد تسیب لاور کی و، یدرک یزاب سرتسا اب، یدرک هت شابنا ار اه وگوات فگ
ینی رارکت ی ناوتلیم هک یتفرگ

Benefits to expect over the next two weeks: you'll understand the main idea faster, you'll stop freezing when someone speeds up, you'll ask for repetition less, and your own speaking will sound smoother because your mouth will mirror your trained ear.

رتاعی رسی سک یتقو و، ینکلیم کرد رتاعی رسی ار یل صا هدی: یراد راطت نا هدنی اهتفه ود رد هک یی ای ازم
دسرلیم رظن هب رتامرن تدوخ تب حص و، ینکلیم رارکت تس اوخرد رتمک، ینزلیمن خی دنکلیم تب حص
دهلیم باتزاب تاهدرکان رمت شوگ هب تناهد نوچ

What happens next?

دتفالیم یقافتا هچ دعب

You've got two great options.

یراد یلاع هنی زگ ود

If this was your first stop, stay in the Slow Listening playlist and play Episode One right after this to understand the “why” and deepen connected speech and chunking.

زا دعب هلصافالب ار لوا تمسق و نامب مارآ ندالشوگ تسلیلی لپ رد، دوبوت فقوت نیلوانی رگا
ینی رتاقی مع ار ندرک هکتاهکت و لصتم رات فگ و یمهفب ارچ ات نک شخ نی

If you want to integrate all of this into everyday life without adding study hours, hit Episode Three next—it's sitting immediately after this one in the same playlist.

تمسق، ینک ماغدا تاهرمزوری گدنز هب هعالطم ی اهتاعاس ندرک هفاضانودب ار اهلیا همه یه اوخلیم رگا
تسا هتسشن تسلیلی لپ نامه رد نی زا دعب هلصافالب نی انزب ی دعب ار موس

The idea is simple: don't break your momentum.

نکن عطق ار دوخ تکرح :تسا هداس هدی

The episodes are arranged together so you can move forward or back in any order and keep learning.

هب و ینک تکرح یبیترت ره هب بقع ای ولج هب یناوتایم هک دن اهدش بترمی اهنوگ هب اهاتمسق
ی.هدهم ادا یریگدای

Here's your call to action.

تسوت مادقا هب توعد نی

First, run the full twenty-minute routine once within the next twenty-four hours.

نک ارجا هدنی آت عاس راهچ و تسبی رد راب کی ار ل ماک ی اهقی قد تسبی ل اور، لوا

Second, pick one sentence from today and record yourself at two speeds: natural and slightly faster.

رتاع یرس یمک و یعی بظ :نک طبض تعرس ود رد ار تدوخ و نک باختنا زورما زا هلمج کی، مود

Compare them and notice how rhythm survives even when speed increases.

دن املی می قاب، دبایلی می شیفازفا تعرس ی تقوی تح متیری هنوگچ وش هجوت م و نک هسی اقم ار اهن آ

And if you want a little accountability, tell us how it went on Instagram @YourEnglishToolbox or drop a short voice note.

مارگاتسن نی اردت فرشی پ روطچ وگب ام هب، یشاب هت شادی ریذپاتی ل وئسم یمکی ه اوخلی م رگا و
تسرفب هاتوک ی توص تش ادا کی ای

Share the sentence you practiced and the speed you reached comfortably—we love celebrating those wins.

نی امیراد تسود امراذگب کارت شها هب اریدی سریت حار هب هک ی تعرس و یدرک نی رمت هک ی اهل مچ
میری گب نشج ار اهلی زوری پ

We're proud of the work you did today.

می نکلی م راختفا یداد ماچنا زورما هک یراک هب ام

Stick with the routine, keep the breath calm, and remember: slow practice builds fast understanding.

دزاسلی م ارعی رس کرد، مارآ نی رمت :شاب هت شادی هب و راداهگن مارآ ار سفن، هدهم ادا ل اور هب

When you're ready, the next episode is right there in the Slow Listening playlist—one click away.

کلیک کی طقفتسا تسلیلی لپ رد تسردی دعب تمسق، یا اهدام آی تقو

دراد هل صاف

Finish this one, then keep rolling.

هدب همادا دعب، نک مامت ار تمسق نی

[smile in voice] See you in the next session—or the previous one.

ی. لبق هسلج رد ای تمنی بلی م ی دعب هسلج رد ادص رد دنخ بل اب

Either way, you won't get lost.

ی. وشلی من مگ، ل اح ره هب

Keep your ears open, your shoulders relaxed, and your English Toolbox ready.

ش. اب هت شاد هدام آور تلیسی لگنا رازبا هب عج و نک لش ور تاهلنوش، راداهگن زاب ور تاهل شوگ

Bye!

اظف اداخ

Bye!

اظف اداخ

[outro music swells and fades] Before vocabulary, here's a fast troubleshooting toolkit—quick fixes for tough moments.

لح یارب عی رس رازبا کی اج نی، انگژاو زا لبق دوشلی م وح و دوشلی م دنلب ی نای اپ ی قی سوم
تخس تاظحل یارب عی رس ی اهلح اهرتسا تال کشم

One: shrink the unit.

نک کچوک ور دحاو: کی

Echo only the last three or four words, then extend backward.

درگرب بقع هب دعب، نک رارکت ور هم لک راهچ ای هس نی رخ آ طقف

Rhythm survives; detail returns later.

دن درگلی مر ب ادعب تایئج؛ هن وملی م ی قاب متیر

Two: drop one speed level but keep the same melody and stress.

راداهگن ور دی کات و ی دولم نومه اما نک مک ور تعرس حطس کی: ود

Shape beats speed.

تسا تعرس زا رتام هم لکش

Three: breathe on commas—often before and, but, so.

سپ، اما، و زا لبق بلغاش کب سفن اهل وگریو رد: هس

Tiny pauses protect timing.

دن کلیم ظفح وری دن بانامز کچوک ی اهلقوت

Four: ditch translation mid-sentence.

راذب رانک ورمچرت هل مج طسو رد: راهچ

Switch to the movie-in-your-mind method and follow the scene.

نک لابند ورنحص و نک چیئوس تنهذ رد ملیف شور هب

Five: reset posture—jaw loose, tongue resting, shoulders down, small smile.

کچوک دنخبل، نییاب اهلنوش، تحارتسا نابز، لکش کفنک میظنت وری ندب تیعضو: چنپ

Tension steals speed.

ددزلیم ورتعرس شننت

Six: phone check—record one line at natural speed, then a shade faster.

رتاعی رسی مک دعب، نک طبض یعی ببط تعرس اب ورتخ کی نفلت ندرک کچ: شش

If consonants vanish, roll back.

درگرب، دندش دیدپان اهتام اص رگا

Try it now: “Not sure I can make it; I’m running late.” Then a touch faster.

رتاعی رسی مک دعب. مشلیم رید مراد؛ مسرب منوتلیم منودلی من: نک شناحتما نالا

Keep the beat on make and late.

راداهگن مشلیم رید و مسرب یور ورتیر

Quick add-on dictation.

نک هفاضای رسی هتکید کی

Listen: “If you’re free later, shoot me a message and I’ll call you back.” Write... replay...

...سیونب. منزلیم گنز تهت نم و تسرفب مارب مایپ کی، ی تسه دازآ ادعب رگا: نک شوگ

Reveal: “If you’re free later, shoot me a message and I’ll call you back.” Notes: “you’re,” “I’ll,” and the friendly request “shoot me a message.”

ی ت س ه و ت : تا کن . م ن ز ل ی م گ ن ز ت ه ب ن م و ت س ر ف ب م ا ر ب م ا ی پ ک ی ، ی ت س ه د ا ز آ ا د ع ب ر گ ا : ا ش ف ا
ت س ر ف ب م ا ر ب م ا ی پ ک ی ه ن ا ت س و د ت س ا و خ ر د و ، م ن ز ل ی م گ ن ز ت ه ب ن م

Accent flex, round two.

م . و د ر و د ، ه ج ه ل ر ی ی غ ت

[soft Irish lilt] “I might pop over later, if that suits.” [calm Indian English] “Can you please check and get back to me?” Patterns stay; melody shifts.

ی ن و ت ل ی م ی د ن ه م ا ر آ ی س ی ل گ ن ا . ه ش ا ب ب س ا ن م ر گ ا ، م ا ی ب ا د ع ب ه ن ک م م ی د ن ل ر ی ا م ر ن ن ح ل ا ب
د ن ک ل ی م ر ی ی غ ت ی د و ل م ؛ د ن ا م ل ی م ی ق ا ب ا ه و گ ل ا ؟ ی د ر گ ر ب ن م ه ب و ی ن ک ک چ ا ف ط ل

Final mindset click: fast English isn’t an exam; it’s a river.

ت س ا ه ن ا خ د و ر ک ی ؛ ت س ی ن ن ا ح ت م ا ک ی ع ی ر س ی س ی ل گ ن ا ؛ ی ن ه ذ ک ی ل ک ن ی ر خ آ

Some days smooth, some choppy—your practice is the paddle.

ت س ا و ر ا پ و ت ن ی ر م ت م ط ا ل ت ر پ ا ه ز و ر ی ض ع ب ، ف ا ص ا ه ز و ر ی ض ع ب

One tiny progress tracker before we wrap: pick one two-minute clip you like and rate your understanding from one to five today.

ی ر ا د ت س و د ه ک ی ا ه ق ی ق د و د پ ی ل ک ک ی : م ی ن ک ی د ن ب ا ع م ج ه ک ن ی ا ز ا ل ب ق ک چ و ک ت ف ر ش ی پ ب ا ی د ر ک ی
ن ک ی ب ا ی ز ر ا چ ن پ ا ت ک ی ز ا و ر ت ا ک ر د ز و ر م ا و ن ک ب ا خ ت ن ا

Save it.

ن ک ش ا ه ر ی خ ذ

After two weeks of this routine, replay the same clip and rate again.

ن ک ی ب ا ی ز ر ا ه ر ا ب و د و ن ک ش خ پ ه ر ا ب و د و ر پ ی ل ک ن و م ه ، ل ا و ر ن ی ا ز ا ه ت ف ه و د ز ا د ع ب

Celebrate the jump—motivation grows when you measure it.

د ن ک ل ی م د ش ر ، د و ش ل ی م ی ر ی گ ا ه ز ا د ن ا ی ت ق و ه ز ی گ ن ا ر ی گ ب ن ش ج