

VOCABULARY · EPISODE 23

Shadowing Practice 100 Lessons

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

10 words

Your English Toolbox

1

to shadow

ندرک رارکت نامزمه ندرک ینزه‌ای‌اس

DEF

to listen to a speaker and repeat exactly what they say at almost the same time, mimicking their rhythm, speed, and intonation

Shadowing is the most physically demanding language practice — you follow a speaker like a shadow, matching every pause, rise, and fall. It builds both listening and speaking simultaneously.

نامزمه‌آب‌یرقت دی‌وگلی‌م‌هک‌یزی‌چ‌نامه‌قی‌قد‌رارکت‌و‌هدنی‌وگ‌کی‌هب‌نداد‌شوگ
ین‌کلیم‌لاب‌ند‌ار‌هدنی‌وگ‌هی‌اس‌ل‌ثم‌ت‌س‌ای‌مس‌ج‌رظن‌زا‌ین‌اب‌ز‌ن‌یر‌تم‌ن‌یر‌ت‌را‌ک‌اب‌ل‌ط‌ین‌زه‌ای‌اس

Shadow this podcast from the very first sentence and your mouth will begin to feel the natural rhythm of English.

ندرک‌ین‌زه‌ای‌اس‌ار‌ت‌س‌ک‌داپ‌نی‌ا‌ل‌وا‌هل‌م‌چ‌نامه‌زا .

The best time to shadow is when the speaker is just fast enough to challenge you.

دش‌ک‌ب‌شل‌ا‌چ‌هب‌ار‌وت‌هک‌دش‌اب‌عی‌رس‌ی‌فاک‌ه‌زاد‌ن‌ا‌هب‌ت‌سر‌د‌هدنی‌وگ‌هک‌ت‌س‌ای‌ت‌ق‌و‌ین‌زه‌ای‌اس‌یار‌ب‌نام‌ز‌ن‌یر‌ت‌هب

2

to keep pace with

ندن‌اس‌ری‌س‌ک‌ت‌ع‌رس‌هب‌ار‌ت‌د‌وخ‌اب‌ندن‌ام‌مد‌قامه

DEF

to move or progress at the same speed as someone or something else; to stay at the same level

Keep pace with has a physical and mental dimension. In shadowing, it is literal — you try to keep pace with the speaker's speed. More broadly, it means not falling behind while others advance.

ندن‌ام‌ح‌ط‌س‌نامه‌رد؛‌ندرک‌ت‌فر‌شی‌پ‌ای‌ندرک‌ت‌ک‌رح‌یزی‌چ‌ای‌یس‌ک‌ت‌ع‌رس‌نامه‌اب
مد‌قامه‌هدنی‌وگ‌ت‌ع‌رس‌اب‌ین‌کلیم‌عی‌س‌ت‌س‌ای‌ظ‌ف‌ل‌ل‌ا‌ت‌ح‌ت‌ین‌زه‌ای‌اس‌رد‌.‌در‌اد‌ین‌ه‌ذ‌و‌یک‌یزی‌ف‌د‌ع‌ب‌کی
ین‌ام‌ب

At first I couldn't keep pace with the speaker, but after a week of daily practice it became much easier.

دش‌رت‌ان‌اس‌آ‌لی‌خ‌ه‌ت‌فه‌کی‌زا‌د‌ع‌ب‌اما‌من‌ام‌ب‌مد‌قامه‌هدنی‌وگ‌اب‌مت‌سن‌ا‌وت‌لی‌من‌اد‌ت‌با

The goal of shadowing is not to be perfect — it is to keep pace as best you can.

ن‌ک‌م‌م‌ی‌ا‌ج‌ات‌هک‌ت‌س‌ای‌ن‌ا‌ین‌زه‌ای‌اس‌ف‌ده .

ین‌ام‌ب‌مد‌قامه

3

to get a feel for

ی‌ارب ندرک ادیپ مش ندرک ادیپ ارش سح

DEF

to gradually develop an intuitive sense of something through experience, rather than through rules or analysis

Getting a feel for something is the difference between knowing rules and truly absorbing them. In language, you can know the rule for a comma but still need to get a feel for where sentences naturally breathe.

لی‌لحت ای نین‌اوق قیرط زا هن، ندرک ادیپ ی‌زی‌چ زا ی‌دو‌هش سح کی ه‌برجت قیرط زا ج‌یردت ه‌ب
ت‌س‌اه‌ن‌آ ندرک ب‌ذ‌ج‌ا‌ع‌ق‌ا‌و و نین‌اوق ن‌ت‌س‌ن‌اد ن‌ی‌ب ت‌و‌ا‌ف‌ت سح ندرک ادیپ

Shadowing helps you get a feel for the natural rhythm of English far faster than grammar study.

دن‌کلیم کم‌ک ی‌ن‌زاه‌ی‌اس .

ی‌ن‌ک ادیپ اری‌سی‌ل‌گ‌ن‌ا ی‌ع‌ی‌ب‌ط م‌ت‌ی‌ر سح

After a month of listening daily, she finally got a feel for how British speakers stress their sentences.

ا‌ر‌ت‌ا‌ل‌م‌ج ا‌ه‌ل‌ی‌ای‌ن‌ا‌ت‌ی‌ر ب‌ر‌و‌ط‌چ ه‌ک درک ادیپ مش ه‌ر‌خ‌ا‌ل‌ا‌ب ه‌ن‌ا‌ز‌و‌ر ن‌د‌ا‌د‌ش‌و‌گ ه‌ا‌م کی زا د‌ع‌ب .

دن‌کلیم دی‌ک‌ا‌ت

4

to fall behind

ندنام اج ه‌ل‌ف‌ا‌ق‌ا‌ز ن‌د‌ا‌ت‌ف‌ا‌ب‌ق‌ع

DEF

to fail to keep up with someone or something; to progress more slowly than expected or required

Fall behind describes the gap that opens when you lose pace. In shadowing, falling behind even slightly breaks the connection with the speaker. The key is to restart rather than give up.

ن‌درک ت‌ف‌ر‌ش‌ی‌پ م‌ز‌ا‌ل ای ر‌ا‌ظ‌ت‌ن‌ا د‌ح‌ز‌ا ر‌ت‌د‌ن‌ک بی‌زی‌چ ای ی‌س‌ک ا‌ب ن‌د‌ن‌ا‌م م‌د‌ق‌ا‌م‌ه ن‌ت‌س‌ن‌ا‌و‌ت‌ن
د‌و‌ش‌ل‌ی‌م ز‌ا‌ب ی‌ه‌ل‌ی‌م ت‌س‌د‌ز‌ا ا‌ر‌ت‌ع‌ر‌س ی‌ت‌ق‌و ه‌ک دن‌کلیم فی‌ص‌و‌ت ا‌ر‌ی‌ف‌ا‌ک‌ش

When I fall behind during shadowing, I stop, breathe, and start the sentence again.

''''

م‌ن‌کلیم ع‌و‌ر‌ش ه‌ر‌ا‌ب‌و‌د ا‌ر‌ه‌ل‌م‌ج و م‌ش‌کلیم س‌ف‌ن م‌ن‌کلیم ف‌ق‌و‌ت م‌ت‌ف‌ا‌ی‌م ب‌ق‌ع ی‌ن‌زاه‌ی‌اس ر‌د‌ی‌ت‌ق‌و

Don't worry if you fall behind — every learner does at first, and it gets easier with practice.

ب‌ق‌ع ر‌گ‌ا‌ش‌ا‌ب‌ن ن‌ا‌ر‌گ‌ن .

دن‌ت‌س‌ه ه‌ن‌و‌گ‌ل‌ن‌ی‌ا ا‌د‌ت‌ب‌ا ن‌ا‌ز‌و‌م‌ا‌ن‌ا‌ب‌ز ه‌م‌ه ی‌ت‌ف‌ی‌ب

5

to loop back

ندرک عورش اج نامه زا هرابود ندرک رارکت و نتشگرپ

DEF

to return to an earlier point and repeat it; to revisit something you already covered

Loop back is the intelligent shadowing strategy — when a section is too fast or unclear, you loop back to it rather than skipping over the difficulty. Progress is built through intelligent repetition.

یاهداد ششوپال بق هک یزیچ هب تشگزاب؛ آن ندرک رارکت و نتشگرپ یلبق هطقن کی هب
یدرگی م رب آن هب تساموهفمان ای عیرس یلیخ شخب کی ی تقو ینزهیاس هنادنمشوه یژتارتسا

If a phrase confuses you, loop back and shadow it five times before moving forward.

یورپ ولج هکنی زال بق نک ینزهیاس راب چنپ و درگرپ درک تمگردرس یترابع رگا

Looping back to the same ten seconds is not failure — it is exactly how shadowing is meant to work.

راک دیاب ینزهیاس هک تساروط نیمه آقیقد تسین تسکش هیئا هدا نامه هب نتشگرپ .

دنک

6

to mimic

ندرک یپک آقیقد ندرک دیلقت

DEF

to copy or reproduce someone's sounds, movements, or speech patterns very closely

Mimic is stronger than 'copy' — it implies close, deliberate reproduction. In shadowing, you mimic the speaker's exact rhythm and intonation, not just the words.

یسک یراتفگی اوگل ای تاکرح، اهادص قیقد دیلوتزاب ای یپک
دراد یدمع و کی دزن دیلوتزاب رب تلال د ندرک یپک زارتلیوق

When you shadow, you mimic every pause, every stress, every rise and fall of the speaker's voice.

دیلقت ار هدنیوگی ادص بیشن و زارف ره، دیکأ ره، شکم ره، دینکلیم ی تقو .

دینکلیم

Children mimic the adults around them — that is exactly how they learn to speak.

دننک تبحص دنیگلیم دای روظنیمه آقیقد دننکلیم دیلقت ار ناش فارطانا لاسگرزب ناکدوک

7

to replay

نداد شوگ رارکت ندرک شخپ هرابود

DEF

to listen to or watch a recording again, especially to study a specific moment carefully

Replaying is a core shadowing technique — you replay the same short clip ten times until your mouth and brain both know it. It is the difference between passive listening and active acquisition.

صاخ هظحل کی قی قد هعلاطم یارب اصوصخم، طبض کی هرابود یاشامت ای نداد شوگ
ار نآ ودره ناتزغم و ناهد ات دینکلیم شخپ راب اهله ار هاتوک پیلک نامه یلصا کی نکت
دن نادب

Replay the same five seconds over and over until you can say it without thinking.

دیویوگب ار نآ ندرک رکف نودب دیناوتب ات دینک شخپ اهراب و اهراب ار هیئاث چنپ نامه

I replayed that conversation three times before I understood the idiom the speaker used.

مدمهف ار درک هدافتسا هدنیوگ هک یحالطصا ات مدرک شخپ هرابود راب هس ار هملاکم نآ .

8

to pick up on

ندرک کرداری فی رظ زیچ ندش هجوتم

DEF

to notice or become aware of something subtle — a sound, a tone, or a pattern — that others might miss

Pick up on is about sensitivity and attention. A trained English ear picks up on stress patterns and weak forms that beginners miss entirely. This is what shadowing builds over time.

دن هدب تسد زا تسا نکمم نارگی د هک ییوگلا ای نحل، ادص ندش فی رظ یزیچ هجوتم
دن هدلیم تسد زا الماک نایدت بم هک دریگلیم ار دیکأت یاهوگلا هدی دلش زوم آشوگ. تسا هجوت و تیساسح هرابرد

After weeks of shadowing, you start to pick up on the tiny rhythm shifts that make English sound natural.

هک یکچوک متیری تاریغت کرد هب دینکلیم عورش، اهلهتفه زا دعب .

دهدلیم هولج یعیب طار یسیلگنا

She picked up on the difference between formal and casual English just by listening to different podcasts.

و میسرریسیلگنا نیب توافت، فل تخم یاهتسکداپ هب نداد شوگ اب طقف .

درک کرداری میسرریغ

9

to break something down

ندرك میسقت رتکچوک یاهاتمسق هب ندرك هیزجت اریزیچ

DEF

to explain or practise something complex by dividing it into smaller, manageable parts

Break it down is essential in language learning — instead of trying to repeat a whole sentence at once, you break it down into chunks, then build it back up. This is what makes difficult pronunciation possible.

تیری دم لباق و رتکچوک یاهشخب هب نآ میسقت اب هدیچی پی زیچ نیرمت ای حیضوت
دی نکلم میسقت اهکت هب ار نآ، هرابکی هب ل ماک هلمج کی رارکت یاج هب تسایرورض نابزیری گدای رد.

If a sentence feels too fast, break it down: practise each chunk separately, then put it all together.

, : ,

نیرمت هئاگادج ار هکت ره: دینک هیزجت ار نآ، دسرلم رظن هب عیرس یلیخ هلمج کی رگا .
دی رانگب مه رانک ار همه س پس، دینک

The teacher broke down the sentence into three rhythm groups to make it easier to shadow.

دوش رتتتجار نآ ات درک میسقت یمتیر هورگ هس هب ار هلمج ملعم .

10

to keep at it

ندیشکن تسد نداد همادا

DEF

to continue practising or working on something consistently, without giving up when it gets difficult

Keep at it is encouraging and persistent — it acknowledges that something is hard but insists on continuing. For shadowing practice, consistency over weeks is what produces results, not intensity for one day.

دوشلم تخس ی تقو و ندش میلسر نودب، موادم روطاهب یزیچ یوراک ای نیرمت هب نداد همادا
دراد رارصا همادا رب اما تسا تخس یزیچ هک دریذپلم هئاراش فاپ و هدننکلقیوشت

Shadowing feels awkward at first — just keep at it and within two weeks you will notice a real difference.

ود رد و دیهد همادا طقف دسرلم رظن هب دنیاشو خان ادتبا .

دی دیه اوخ اریعقاو توافت هتفه

She kept at it every morning for a month and her pronunciation improved dramatically.

دش رتهب یریگمشچ لکش هب شظفلت و داد همادا هام کی حبص ره .