

VOCABULARY · EPISODE 56

Calm Shadowing Practice Think for Yourself

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

10 words

Your English Toolbox

1

to shadow

نداد ماجنا ندرک دیلقت نامزمه

DEF

to listen to and simultaneously imitate a speaker's voice, rhythm, and phrasing as closely as possible

Shadowing is one of the most powerful pronunciation and fluency techniques available — it trains the brain to produce language at native speed rather than at translation speed. The challenge is resisting the urge to slow down.

ندرک دیلقت قیقده ندمم دح ات ار وا تارابع و متیر، ادص نامزمه و نداد شوگ هدنیوگ کی هب
ندک دیلوت ی موب تعرس اب ار نابز دهلم شزوم آرزغم تسایناور و ظفلت یاهکی نک نیرتلیوق زایکی

Shadow the speaker as closely as you can — aim to be half a second behind, not a full sentence behind.

هکی ایجات .

یشاب رتبعق هینات مین هک تسایا فده نک دیلقت قیقده ار هدنیوگ یناوتلم

When she started shadowing native speakers daily, her intonation improved faster than in the previous two years.

رتعایرس و انحل دنک دیلقت ار ی موب ناگدن یوگ زور ره درک عورش ی تقو .

تفای دوبهب لبق لاس و دزا

2

to keep pace with

تعرس اب ندوب گنهامه اب ندش ماگمه

DEF

to maintain the same speed as something or someone moving; to stay level with a standard or rate of progress

Keep pace with is challenge language — it implies something is moving fast and you must work to stay alongside it. Shadowing at full native speed forces you to keep pace with authentic language, which accelerates acquisition.

ندنام حطسمه تفرشی پخرن ای درادناتسا اب؛ ندرک ظفح دنکلم تکرح هک یسک ای یزیچ اب ار تعرس نامه
ینامب شرانک ینک شالت دیاب و دنکلم تکرح عیرس یزیچ دهلم ناشن تساشلاچ نابز

At first it is hard to keep pace with a native speaker, but your brain adapts quickly.

، .

دوشلم راگزاس تعرس هب زغم اما تسایتخس ی موب هدنیوگ کی اب ندش ماگمه ادتبارد

Once you can keep pace with the audio, slow it down by five percent and you'll notice how much more you catch.

، . اب ی تسناوت ی تقو .

نک دنک دصرد چنپ ار نآ یوش ماگمه ادص

5

to tune in to

همانرب ای ادص کی هب زکرمتم هجوت هب ندرک میظنت

DEF

to give focused attention to a sound or broadcast — to begin listening carefully and picking up on what is being said

Tune in to is the radio metaphor for focused listening. You can be physically present at an English conversation but tuned in to your own thoughts. Choosing to tune in requires deliberate attention. Practising this in short bursts — intense focused listening — is more effective than long passive exposure.

دوشلم هتفگ هچن آ یروآعمج و قیقد نداد شوگ هب عورش همانرب ای ادص کی هب زکرمتم هجوت نداد.
زکرمتم نداد شوگ یارب ویدار هراعتسا

Tune in to English wherever you are — on the bus, in a queue, on your commute — and listen actively.

و دمآوتفر رد، فص رد، سوبوتا رد دیوش میظنت دیتسه هک اج ره یسیلگنا هب .

دیهد شوگ هنالاعف

She tuned in to the background conversations in cafes and discovered she understood far more than expected.

زارتشیب رایسب هک درک فشک و دش میظنت اهلافاک رد هنیمزسپ تاملاکم هب .

دمهفلیم تشاد راضتنا هچن آ

6

to get the rhythm of something

ندش انشرا نابزکی یعیبط نایرج اب نتفرگ اریزیچ متیری

DEF

to become familiar with and able to reproduce the natural flow, pattern or pace of a language or skill

Get the rhythm is the intuitive path to fluency. Language rhythm is the heartbeat of speech — when you get the rhythm of English, individual words become less important because you are feeling the flow. This is what shadowing ultimately trains: not words but the music of the language.

نآ ریثکت ییانوت و تراهم ای نابزکی یعیبط برض ای وگلا، نایرج اب ندش انشرا
یناورتمس هب یدوهش ریسم

To get the rhythm of English, listen to the same recording many times until the flow feels familiar.

ساسح انشرا نایرج ات دیهد شوگ راب نیدنچ ارطبض نامه، یسیلگنا متیری نتفرگ یارب .

دوش

After two months of shadowing, she finally got the rhythm of English and her speech lost its mechanical quality.

و تفرگ اریسیلگنا متیری ماچنارس، هام ود زا دعب .

داد تسد زا ارشایکی ناکم تیفیک شراتفگ

7

intensive listening

هاتوک هعطق کی هب زکرمتم و لاعف نداد شوگ هدرشف نداد شوگ

DEF

focused, active listening to a short piece of audio with full attention — the opposite of background or passive listening

Intensive listening is the counterpart to extensive listening. Where extensive means quantity — lots of exposure — intensive means depth: one minute of audio, understood completely. Shadowing requires intensive listening. So does pronunciation work. Short sessions of intensive listening beat long sessions of passive exposure.

ای هنی مزلسپ نداد شوگ فل احم لماک هجوت اب ی توص هاتوک هعطق کی هب لاعف و زکرمتم نداد شوگ لاعف نم هدرتسگ نداد شوگ ی اتمه

Practise intensive listening on a one-minute clip before moving to longer content.

دی نکی رتلمن لوط ی اوتحم هب نتفر زا لبق ی اهقی قد کی پیلک کی یوار هدرشف نداد شوگ

She switched from hours of background English to thirty minutes of intensive listening and her progress doubled.

ن داد شوگ هقی قد یس هب هنی مزلسپ یسی لگنا اهت عاس زا . دش ربارب و دش تفرشی پ و داد ریغت هدرشف

8

to pick up on something

ندرک هجوت دی هب تسد زا تسا نکمم هک ی فیرظ زیچ هب ندش یزیچ هجوت

DEF

to notice or become aware of something subtle — a detail, a sound, a tone — that you might otherwise miss

Pick up on is the phrase for unconscious acquisition made conscious. When you shadow, you begin to pick up on things you never noticed before: a vowel reduction, a dropped consonant, a rise in pitch. This increased awareness is itself a sign of language development.

زا تروص نی اریغ رد تسا نکمم هک نحل کی ، ادص کی ، تیئزج کی ی فیرظ زیچ زا ندش هاگآ ای ندرک هجوت دی هب تسد ه دش هناهگآ هک هاگآ دوخ ان بسک ی ارب ترابع

The more you shadow, the more you start to pick up on subtle differences in English pronunciation.

فیرظ ی اهت وافت ندش هجوت م هب دین کلیم عورش رتشیب ، دین کلیم رتشیب هچ ره . یسی لگنا ظفلت رد

She picked up on the fact that native speakers rarely pronounce the 't' in 'often' and adjusted her own speech.

ظفلت رد ار تردن هب ی موب ناروشیوگ هک دش هجوت م . درک میظنت ار شدوخ راتفگ و دن کلیم

9

to match someone's pace

ندرك می‌ظننت یرگی‌د روش‌ی‌وگ تعرس اب ار نات تعرس ندش یسک تعرس اب مدقامه

DEF

to adjust your speed to match the speed of another speaker — neither too fast nor too slow

Match someone's pace is the shadowing challenge. When you shadow a fast speaker, you must speak at their speed. This is deliberately uncomfortable at first — it forces your mouth and brain to work faster than they are used to. Over time, your default speed increases.

دنگ‌لی‌خن و ع‌یرس‌لی‌خن یرگی‌د روش‌ی‌وگ تعرس اب نات تعرس می‌ظننت
ش‌لاچ .

When shadowing, match the speaker's pace exactly — do not slow down even if you miss some words.

تسد زار تاملک ی‌خرب رگای‌ت ح دیوش مدقامه هدنی‌وگ تعرس اب آقی‌قد، نی‌ح رد .
دی‌ن‌کن دنگ‌دی‌داد

She found it hard to match the pace of native speakers at first but after a month her own speech had sped up noticeably.

دعب اما دوش مدقامه ی‌موب ناروش‌ی‌وگ تعرس اب دوب تخس ادت‌بار رد .
دوب هدش رت‌اع‌یرس ی‌س‌وس‌ح م روط هب شدوخ رات‌فگ هام کی‌زا

to focus on chunks

10

دنوش‌لی‌م هدف‌ت‌سا مه اب‌ال‌وم‌عم هک تاملک ی‌عی‌بط ی‌اه‌ورگ ندرك زکرم‌ت هم‌لک ی‌اه‌ورگ ی‌ور
نت‌فرگ‌دای

DEF

to pay attention to and learn natural groups of words that are commonly used together — rather than individual words in isolation

Focus on chunks is the vocabulary and fluency shortcut. A chunk is a group of words that native speakers use together as a unit: 'by the way', 'it turns out that', 'I was wondering if'. Learning chunks rather than individual words gets you to natural speech faster than learning grammar rules.

یدرف تاملک‌هن دنوش‌لی‌م هدف‌ت‌سا مه اب‌ال‌وم‌عم هک ی‌تاملک ی‌عی‌بط ی‌اه‌ورگ یری‌گ‌دای و هب ندرك هجوت
هن‌ا‌گ‌ا‌ج
ی‌ن‌اور و نا‌گ‌ژاو رب‌ن‌ای‌م

Focus on learning chunks rather than single words — 'get in touch', not just 'get', 'in', and 'touch' separately.

کت تاملک‌هن دینک زکرم‌ت هم‌لک ی‌اه‌ورگ یری‌گ‌دای ی‌ور .
هن‌ا‌گ‌ا‌ج و ، ط‌ق‌ف‌هن ،

She focused on chunks and after three months was producing naturally grouped English phrases that native speakers did not expect.

زا‌دعب و درک زکرم‌ت هم‌لک ی‌اه‌ورگ ی‌ور .
دن‌ت‌ش‌ادن راضت‌نا ی‌موب ناروش‌ی‌وگ هک درک‌لی‌م دی‌لوت ی‌عی‌بط ی‌دن‌باه‌ورگ اب ی‌سی‌ل‌گ‌نا تارابع هام هس