

# Make People Like You: Social Skills That Work in Any Language

English learning resource · FA

## Key words & expressions · English + Persian

20 learning entries

**Study task:** Listen again and notice the expressions you studied.

### 1 walk away with

با خود بردن · برداشت کردن

#### DEF

To finish an experience having gained something useful or valuable.

*A common phrasal verb; here it refers to the practical ideas the listener will retain.*

#### FA

*you will walk away with three things.*

*You will walk away with a practical strategy you can use today.*

در پایان یک تجربه، چیز مفید یا ارزشمندی به دست آوردن.  
در اینجا منظور ترک کردن مکان نیست، بلکه نتیجه‌ای است که با خود می‌برید.

سه چیز به دست خواهید آورد.

با یک استراتژی عملی که امروز می‌توانید از آن استفاده کنید، کنار خواهید رفت.

### 2 form an opinion

نظر شکل دادن · برداشت پیدا کردن

#### DEF

To develop a judgment or impression about someone or something.

*Form emphasizes that an impression takes shape, often before conscious analysis.*

#### FA

*People form an opinion of you almost instantly.*

*People often form an opinion before the conversation is over.*

درباره کسی یا چیزی به قضاوت یا برداشتی رسیدن.  
این ترکیب معمولاً درباره برداشت اولیه از یک شخص به کار می‌رود.

آدم‌ها تقریباً بلافاصله درباره شما نظر شکل می‌دهند.

مردم اغلب قبل از پایان مکالمه نظر خود را شکل می‌دهند.

### 3 be born with

با چیزی به دنیا آمدن

#### DEF

To possess a quality or characteristic naturally from birth.

*It contrasts an innate quality with a skill that can be learned.*

#### FA

*And they are not a charisma you are born with.*

*Social confidence is not something you have to be born with.*

ویژگی یا توانایی‌ای را از بدو تولد داشتن.  
این عبارت یک ویژگی ذاتی را در برابر مهارتی آموختنی قرار می‌دهد.

و کاریزمایی هم نیست که با آن به دنیا آمده باشید.

اعتماد به نفس اجتماعی چیزی نیست که باید با آن متولد شوید.



4

**fall into a trap**

در دام افتادن

DEF

To make a predictable mistake or become caught in a misleading situation.

*A figurative collocation frequently used for habits, arguments and common errors.*

FA

مرتکب اشتباهی قابل پیش‌بینی شدن یا گرفتار موقعیتی گمراه‌کننده شدن.  
ترکیبی استعاری و رایج برای خطاها و عادت‌های معمول.

*Including two traps almost everyone falls into.*

از جمله دو دامی که تقریباً همه در آن می‌افتند.

*Do not fall into the trap of talking only about yourself.*

در دام صحبت کردن فقط در مورد خودتان نیفتید.

5

**feel seen**

دیده شدن • مورد توجه قرار گرفتن

DEF

To feel genuinely noticed, understood and valued by another person.

*Seen is metaphorical: it refers to emotional recognition, not eyesight.*

FA

احساس کردن اینکه دیگری واقعا شما را درک می‌کند و برایتان ارزش قائل است.  
دیده شدن در اینجا معنای عاطفی دارد، نه صرفاً دیدن با چشم.

*They feel seen, they feel distinct.*

آن‌ها احساس می‌کنند دیده شده‌اند و فردی متمایز هستند.

*The people we remember are the people who made us feel seen.*

ما کسانی را به یاد می‌آوریم که باعث شدند احساس کنیم دیده شده‌ایم.

6

**catch someone's name**

نام کسی را درست شنیدن و به خاطر سپردن

DEF

To hear, understand and remember a person's name when it is said.

*Catch often means successfully hear information that was brief or unclear.*

FA

نام شخص را هنگام بیان شدن شنیدن، فهمیدن و به خاطر سپردن.  
Catch در این کاربرد یعنی اطلاعاتی کوتاه یا نامشخص را با موفقیت دریافت کردن.

*So when you meet someone, catch the name.*

پس وقتی کسی را می‌بینید، نامش را درست بشنوید و به خاطر بسپارید.

*Catch the name, use it twice.*

نام را به خاطر بسپارید و دو بار به کار ببرید.

7

**light up**

روشن شدن • فعال شدن

DEF

To become suddenly active, bright or visibly enthusiastic.

*Here it describes a positive response in the brain; it can also describe a person's face.*

FA

ناگهان فعال، روشن یا آشکارا مشتاق شدن.  
اینجا واکنشی مثبت در مغز را توصیف می‌کند و برای چهره نیز به کار می‌رود.

*something lights up in their brain.*

چیزی در مغزشان روشن می‌شود.

*Her face lights up whenever she talks about music.*

هر وقت در مورد موسیقی صحبت می‌کند صورتش روشن می‌شود.



## 8

## follow-up question

پرسش پیگیری

## DEF

A question asked in response to an earlier answer to obtain more detail.

A useful conversational and interview term; follow-up functions as an adjective.

## FA

پرسشی که در واکنش به پاسخ قبلی برای گرفتن جزئیات بیشتر مطرح می‌شود.  
اصطلاحی پرکاربرد در گفت‌وگو و مصاحبه است.

Tool three, the follow-up question.

ابزار سوم: پرسش پیگیری.

A thoughtful follow-up question shows that you were listening.

یک سوال متفکرانه پیگیری نشان می‌دهد که شما گوش می‌دادید.

## 9

## go one level deeper

یک سطح عمیق‌تر رفتن

## DEF

To move beyond a surface answer and explore a subject in greater depth.

A spatial metaphor for asking a more personal or meaningful question.

## FA

از پاسخ سطحی فراتر رفتن و موضوع را عمیق‌تر بررسی کردن.  
استعاره‌ای فضایی برای مطرح کردن پرسشی شخصی‌تر یا معنادارتر.

Whatever they tell you, go one level deeper.

هرچه به شما می‌گویند، یک سطح عمیق‌تر بروید.

One level deeper is where real conversations live.

گفت‌وگوهای واقعی یک سطح عمیق‌تر شکل می‌گیرند.

## 10

## steal the spotlight

توجه را از کسی دزدیدن • مرکز توجه شدن

## DEF

To take attention away from someone else and make yourself the focus.

An idiom from theatre, where the spotlight marks the center of attention.

## FA

توجه را از دیگری گرفتن و خود را در مرکز قرار دادن.  
اصطلاحی برگرفته از نورافکن صحنه تئاتر است.

You just stole the spotlight.

شما همین حالا توجه را از او دزدیدید.

He supported her story instead of trying to steal the spotlight.

او به جای تلاش برای دزدیدن کانون توجه، از داستان او حمایت کرد.

## 11

## the one-up trap

دام روی دست دیگری زدن

## DEF

The conversational mistake of responding to someone's story with a more impressive story of your own.

To one-up someone means to outdo them; the phrase names a subtle form of conversational competition.

## FA

اشتباه گفت‌وگویی پاسخ دادن به داستان دیگری با داستانی چشمگیرتر از خود.  
یعنی تلاش برای برتر نشان دادن خود نسبت به طرف مقابل One-up

Trap number one, the one-up trap.

دام شماره یک: دام روی دست دیگری زدن.

Avoid the one-up trap.

از دام روی دست دیگری زدن دوری کنید.



12

**dismissive**

بی‌اعتنا • کم‌اهمیت جلوه‌دهنده

DEF

Showing that you do not consider a person, feeling or idea important enough.

*A useful adjective for a response that appears polite but minimizes another person's experience.*

FA

نشان‌دهنده این‌که فرد، احساس یا ایده‌ای مهم تلقی نمی‌شود.  
در اینجا پاسخی را توصیف می‌کند که تجربه دیگری را کوچک می‌شمارد.

*But it can feel dismissive.*

اما ممکن است بی‌اعتنا و کم‌اهمیت جلوه کند.

*A dismissive reply can make the other person stop sharing.*

پاسخ نادیده‌انگاشته می‌تواند باعث شود طرف مقابل اشتراک‌گذاری را متوقف کند.

13

**drive with the handbrake on**

با ترمزدستی کشیده رانندگی کردن

DEF

To make an activity unnecessarily difficult by using a limiting approach.

*A metaphor: a car can move with the handbrake on, but slowly and inefficiently.*

FA

با روشی محدودکننده، کاری را بی‌دلیل دشوار کردن.  
استعاره‌ای برای پیشرفت کند و ناکارآمد در حالی که مانعی وجود دارد.

*And most people drive with the handbrake on.*

و بیشتر مردم با ترمزدستی کشیده رانندگی می‌کنند.

*Trying to impress everyone is like driving with the handbrake on.*

تلاش برای تحت تأثیر قرار دادن همه مانند رانندگی با ترمز دستی است.

14

**end up**

سرانجام به کاری رسیدن • آخرسر کاری کردن

DEF

To eventually arrive in a situation, place or activity, often through an indirect path.

*It is followed by an -ing form for activities: end up working, end up living.*

FA

در نهایت، اغلب از مسیری غیرمستقیم، در موقعیت یا فعالیتی قرار گرفتن.  
در انگلیسی برای فعالیت‌ها پس از آن فعل با ing می‌آید.

*For example, how did you end up working here?*

چطور شد که سرانجام اینجا مشغول به کار شدید؟

*How did you end up living here?*

چطور شد که سرانجام اینجا ساکن شدید؟

15

**slide off**

بی‌اثر شدن • روی کسی سر خوردن

DEF

To fail to have a lasting effect because something is not absorbed or remembered.

*The literal movement of water sliding off a surface becomes a metaphor for forgettable words.*

FA

به دلیل جذب یا به خاطر سپرده نشدن، اثر ماندگاری نداشتن.  
حرکت آب روی سطح، استعاره‌ای برای کلمات فراموش‌شدنی است.

*They slide off people like water.*

آن‌ها مثل آب از روی آدم‌ها سر می‌خورند.

*Generic compliments slide off because they do not feel personal.*

تعارفات عمومی از بین می‌روند زیرا احساس شخصی نمی‌کنند.



## 16

## specific compliment

تعریف مشخص و دقیق

## DEF

Praise that identifies a precise action, quality or detail rather than using a general positive label.

*Specific praise feels more credible because it proves that the speaker paid attention.*

## FA

تعریفی که به جای ستایش کلی، رفتار، ویژگی یا جزئیاتی معین را بیان می‌کند.  
چون نشان می‌دهد گوینده واقعا توجه کرده، باورپذیرتر است.

*A specific compliment says, I truly saw you.*

یک تعریف مشخص می‌گوید: «من واقعا شما را دیدم.»

*Ask open questions, give specific compliments.*

پرسش‌های باز پرسید و تعریف‌های مشخص بکنید.

## 17

## mirroring

رفتار آینه‌ای · بازتاب حرکات

## DEF

The unconscious matching of another person's posture, movements or rhythm during a positive interaction.

*A social-psychology term based on the image of a mirror copying what it sees.*

## FA

هماهنگ کردن ناخودآگاه حالت بدن، حرکات یا ریتم خود با فردی دیگر.  
اصطلاحی در روان‌شناسی اجتماعی بر پایه تصویر آینه است.

*Signal three, mirroring.*

نشانه سوم: رفتار آینه‌ای.

*If you see mirroring, the connection is real.*

اگر رفتار آینه‌ای را دیدید، ارتباط واقعی است.

## 18

## the peak-end rule

قاعده اوج و پایان

## DEF

The psychological principle that people judge an experience mainly by its most intense moment and its ending.

*Peak refers to the emotional high point, while end refers to the final moments.*

## FA

اصل روان‌شناختی‌ای که می‌گوید مردم تجربه را بیشتر بر پایه شدیدترین لحظه و پایان آن ارزیابی می‌کنند.  
به لحظات پایانی اشاره دارد end به اوج عاطفی تجربه و Peak

*Psychologists call it the peak end rule.*

روان‌شناسان آن را قاعده اوج و پایان می‌نامند.

*Think about what the peak end rule really means.*

فکر کنید قاعده اوج و پایان واقعا چه معنایی دارد.

## 19

## by heart

از بر · حفظ

## DEF

From memory, with the ability to reproduce something without looking.

*The fixed expression is learn or know something by heart, not by memory.*

## FA

چیزی را چنان به خاطر سپردن که بدون نگاه کردن بتوان آن را تکرار کرد.  
ترکیب ثابت انگلیسی learn something by heart است.

*Number one, learn your three open questions by heart.*

شماره یک: سه پرسش باز خود را از بر کنید.

*Learn your three opening questions by heart before the event.*

سه سوال ابتدایی خود را قبل از رویداد به صورت زنده یاد بگیرید.



20

**come out smooth**

روان و طبیعی از دهان بیرون آمدن

DEF

To be spoken naturally, fluently and without hesitation.

*Come out describes how words emerge when spoken; smooth emphasizes ease and flow.*

FA

طبیعی، روان و بدون مکث گفته شدن.

روانی آن را نشان می‌دهد smooth چگونگی بیان شدن واژه‌ها و Come out.

*Practice it tonight until it comes out smooth and warm.*

امشب آن را تمرین کنید تا روان و گرم از دهانتان بیرون بیاید.

*Practise the sentence slowly until it comes out smooth and natural.*

جمله را به آرامی تمرین کنید تا زمانی که صاف و طبیعی شود.

