

How to Read People — What They Reveal Without Realizing It : 20 Minutes Book Insights

English learning resource · FA

Line-by-line · English + Persian

252 lines

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

Picture this.

این را تصور کن.

You're sitting with someone you care about, like a partner, a parent, a child, a friend.

تو با کسی که برایش اهمیت قائل هستی نشسته‌ای، مثل یک شریک، یک والد، یک فرزند، یا یک دوست.

You ask them, are you okay?

از او می‌پرسی، آیا حالت خوب است؟

They smile.

او لبخند می‌زند.

They say, yeah, I'm fine.

او می‌گوید، بله، خوبم.

But something doesn't fit.

اما چیزی درست نیست.

There's a tension you can feel.

یک تنش وجود دارد که می‌توانی احساس کنی.

Maybe in their breath.

شاید در نفشش.

Maybe in their eyes.

شاید در چشمانش.

Maybe in the way their hands move.

شاید در نحوه حرکت دست‌هایش.

Or the way they don't move at all.

یا در نحوه‌ای که اصلاً حرکت نمی‌کنند.

And suddenly your mind starts running.

و ناگهان ذهنت شروع به کار می‌کند.

Did I misunderstand something?

آیا من چیزی را اشتباه فهمیدم؟



Should I say something?

آیا باید چیزی بگویم؟

Why do I feel something is wrong when their words sound perfectly normal?

چرا وقتی کلماتش کاملاً طبیعی به نظر می‌رسند، احساس می‌کنم که چیزی اشتباه است؟

If you've ever had that moment, and I think we all have, Today's episode is for you.

اگر هرگز آن لحظه را تجربه کرده‌ای، و فکر می‌کنم همه ما کرده‌ایم، قسمت امروز برای توست.

Before we start, let me say something important.

قبل از اینکه شروع کنیم، بگذارید چیزی مهم بگویم.

This episode is inspired by a book I recently read called How to Analyze People by James Jared.

این قسمت الهام گرفته از کتابی است که اخیراً خواندم به نام چگونه افراد را تحلیل کنیم اثر جیمز جارد.

I'm not reading the book to you.

من کتاب را برای تو نمی‌خوانم.

This is not a replacement for the book.

این جایگزینی برای کتاب نیست.

It is just a guide.

این فقط یک راهنماست.

My personal summary.

خلاصه شخصی من.

My interpretation of the ideas that I found most interesting, practical, and eye-opening.

تفسیر من از ایده‌هایی که برایم جالب، عملی و روشن‌گر بود.

And honestly, if you like what you hear today, I truly recommend buying the book.

و راستش، اگر از آنچه امروز می‌شنوی خوش‌آمد، واقعاً توصیه می‌کنم کتاب را بخری.

There's a lot more in it, and going deeper will only make these ideas clearer and more useful in your life.

در آن خیلی بیشتر وجود دارد و عمیق‌تر شدن فقط این ایده‌ها را واضح‌تر و مفیدتر در زندگی‌ات می‌کند.

Let's just talk.

بیایید فقط صحبت کنیم.

Human to human.

انسان به انسان.

Take a breath with me.

با من نفس بکش.

Relax your shoulders if you can.

اگر می‌توانی، شانه‌هایت را شل کن.



Let's step into this world where people reveal more than they ever say out loud.

بیایید وارد این دنیای شویم که در آن مردم بیشتر از آنچه که هرگز به زبان می‌آورند، فاش می‌کنند.

Part One Why baseline change everything?

قسمت اول: چرا پایه‌گذاری همه چیز را تغییر می‌دهد؟

When you try to understand people, it's very easy to get lost in details.

وقتی سعی می‌کنی مردم را درک کنی، بسیار آسان است که در جزئیات گم شوی.

We focus on gestures, comments, tiny movements, eye contact, crossed arms, nervous smiles, and sometimes we jump to conclusions.

حرکات، نظرات، حرکات کوچک، تماس چشمی، دست‌های متقاطع، لبخندهای عصبی تمرکز می‌کنیم و گاهی به نتیجه‌گیری‌های سریع می‌رسیم.
ما بر روی

But there is one idea that makes everything simpler, more reliable, and incredibly powerful.

اما یک ایده وجود دارد که همه چیز را ساده‌تر، قابل اعتمادتر و فوق‌العاده قدرتمند می‌کند.

People only make sense when you know what they're like on a normal day.

مردم فقط زمانی معنا پیدا می‌کنند که بدانی در یک روز عادی چگونه هستند.

This is their baseline, how they usually speak, how much energy they normally have, how they move their hands, how often they smile, how quickly they react, how they behave when nothing special is happening.

می‌دهند، چقدر لبخند می‌زنند، چقدر سریع واکنش نشان می‌دهند، و چگونه رفتار می‌کنند وقتی که هیچ چیز خاصی در حال وقوع نیست.
این پایه‌گذاری آنهاست، اینکه معمولاً چگونه صحبت می‌کنند، چقدر انرژی دارند، چگونه دست‌هایشان را حرکت

Because here's the truth most of us forget.

چون این حقیقتی است که بیشتر ما فراموش می‌کنیم.

The human brain doesn't analyze isolated behavior.

مغز انسان رفتارهای جداگانه را تحلیل نمی‌کند.

It analyzes change.

آن تغییرات را تحلیل می‌کند.

It's not, oh, look, she crossed her arms. She must be defensive.

این نیست که، اوه، نگاه کن، او دست‌هایش را به هم قفل کرد. او باید دفاعی باشد.

That's too simplistic.

این خیلی ساده‌انگارانه است.

It's, she never crosses her arms. Something's different today.

او هرگز دستانش را روی هم نمی‌گذارد. امروز چیزی متفاوت است.

That small shift is the real signal.

این تغییر کوچک سیگنال واقعی است.

Let me give you a real-life scenario.

بگذارید یک سناریوی واقعی به شما بدهم.



Imagine someone who typically speaks fast, animated, full of gestures.

تصور کنید کسی که معمولاً سریع صحبت می‌کند، پرانرژی و پر از حرکات است.

You meet them today.

شما امروز او را ملاقات می‌کنید.

And suddenly they're slow, quiet, reserved, with almost no movement.

و ناگهان او آرام، ساکت، محتاط و تقریباً بدون حرکت است.

Most people won't consciously notice the difference, but your body will feel something strange.

بیشتر مردم به‌طور آگاهانه تفاوت را متوجه نمی‌شوند، اما بدن شما چیزی عجیب احساس خواهد کرد.

Or imagine a friend who is normally calm, soft-spoken, almost shy.

یا تصور کنید دوستی که معمولاً آرام، با صدای نرم و تقریباً خجالتی است.

And today they're talking louder, interrupting, full of visible energy.

و امروز او بلندتر صحبت می‌کند، قطع می‌کند و پر از انرژی قابل مشاهده است.

That jump, that deviation is meaningful.

این پرش، این انحراف معنی‌دار است.

We spend so much time trying to decode people that we forget to first understand who they are when they aren't stressed, excited, distracted, or emotional.

ما زمان زیادی را صرف رمزگشایی از مردم می‌کنیم که فراموش می‌کنیم اول بفهمیم آنها چه کسانی هستند وقتی که تحت فشار، هیجان‌زده، حواس‌پرت یا احساسی نیستند.

So here's something you can start doing immediately.

پس این چیزی است که می‌توانید بلافاصله شروع کنید به انجام آن.

When you talk to someone who matters to you, just notice, gently, what their normal looks like.

وقتی با کسی که برایتان مهم است صحبت می‌کنید، فقط به آرامی توجه کنید که حالت عادی او چگونه است.

Not to judge, not to diagnose, not to label.

نه برای قضاوت، نه برای تشخیص، نه برای برچسب زدن.

Simply to be more aware.

فقط برای اینکه آگاه‌تر باشید.

Because once you know their baseline, every change becomes a window into what they're feeling.

زیرا وقتی که خط پایه آنها را بدانید، هر تغییر به یک پنجره به آنچه آنها احساس می‌کنند تبدیل می‌شود.

One of the most beautiful, mysterious, and reliable things about human behavior is this.

یکی از زیباترین، مرموزترین و قابل اعتمادترین چیزها در مورد رفتار انسانی همین است.

The body speaks before the brain has time to prepare a story.

بدن قبل از اینکه مغز زمان داشته باشد تا داستانی آماده کند، صحبت می‌کند.



People can control their words.

.....
مردم می‌توانند کلماتشان را کنترل کنند.

People can control their smile.

.....
مردم می‌توانند لبخندشان را کنترل کنند.

People can even control their tone of voice for a moment.

.....
مردم حتی می‌توانند برای یک لحظه لحن صدایشان را کنترل کنند.

But almost nobody can control.

.....
اما تقریباً هیچ‌کس نمی‌تواند کنترل کند.

Their shoulders, their breathing, their hands, their feet, their posture, their micro movements.

.....
شانه‌هایشان، نفسشان، دستانشان، پاهایشان، وضعیت بدنشان، حرکات ریزشان.

These are what I like to call the honest muscles.

.....
اینها را من دوست دارم به عنوان عضلات صادق بنامم.

Let's look at a few examples.

.....
بیایید به چند مثال نگاه کنیم.

Shoulders.

.....
شانه‌ها.

Shoulders simply don't lie.

.....
شانه‌ها به سادگی دروغ نمی‌گویند.

When someone is genuinely relaxed, their shoulders fall naturally downward.

.....
وقتی کسی واقعاً آرام است، شانه‌هایش به طور طبیعی به سمت پایین می‌افتد.

Their neck moves easily, their breathing flows.

.....
گردنشان به راحتی حرکت می‌کند، نفسشان به راحتی جریان دارد.

But when someone is pretending to be relaxed, when they're trying to show strength or calm, the shoulders often stay lifted, tight, rigid, almost locked in place.

.....
بودن است، وقتی که سعی می‌کند قدرت یا آرامش را نشان دهد، شانه‌ها معمولاً بالا می‌مانند، سفت، سخت و تقریباً در جای خود قفل شده‌اند.
اما وقتی کسی در حال تظاهر به آرام

It's a small detail, but once you notice it, you can't unsee it.

.....
این یک جزئیات کوچک است، اما وقتی آن را متوجه شدید، نمی‌توانید آن را فراموش کنید.

Hands.

.....
دست‌ها.

Hands are storytellers.

.....
دست‌ها داستان‌گو هستند.



Anxious people rub their fingers, touch their neck, play with objects, adjust clothes, twist jewelry, tap their legs.

.....
را می مالند، گردنشان را لمس می کنند، با اشیاء بازی می کنند، لباس ها را تنظیم می کنند، جواهرات را می چرخانند، پاهایشان را می زنند.
افراد مضطرب انگشتانشان

Not because they want to show anxiety, but because anxiety leaks through the hands.

.....
نه به این دلیل که می خواهند اضطراب را نشان دهند، بلکه به این دلیل که اضطراب از طریق دست ها نشت می کند.

Comfort, on the other hand, is open.

.....
از طرف دیگر، راحتی باز است.

Open palms, fluid gestures, relaxed fingers.

.....
کف های باز، حرکات سیال، انگشتان آرام.

Feet.

.....
پاها.

Feet are maybe the most honest part of the body.

.....
پاها شاید صادق ترین قسمت بدن باشند.

We move our feet without thinking, so they reveal our real intentions.

.....
ما پاهای خود را بدون فکر حرکت می دهیم، بنابراین آنها نیت واقعی ما را فاش می کنند.

Feet pointing toward you often means interest, openness.

.....
پاهایی که به سمت شما اشاره دارند معمولاً به معنای علاقه و باز بودن هستند.

Feet pointing toward the door often means they want the interaction to end.

.....
پاهایی که به سمت در اشاره دارند معمولاً به این معناست که آنها می خواهند تعامل به پایان برسد.

Feet shifting repeatedly often means internal tension, even when the face looks calm.

.....
تغییر مکرر پاها معمولاً به معنای تنش داخلی است، حتی زمانی که چهره آرام به نظر می رسد.

These signals don't mean someone is lying.

.....
این سیگنال ها به معنای دروغ گفتن کسی نیستند.

They don't mean someone is hiding something terrible.

.....
آنها به معنای پنهان کردن چیزی وحشتناک نیستند.

They mean the body is feeling something the mouth hasn't expressed yet.

.....
آنها به این معنا هستند که بدن چیزی را احساس می کند که دهان هنوز بیان نکرده است.

Think of these signals as whispers, not accusations.

.....
به این سیگنال ها به عنوان نجواها فکر کنید، نه اتهامات.

Whispers.

.....
نجواها.

Part three.

.....
قسمت سوم.



The voice.

صدا.

A window into emotion.

یک پنجره به احساسات.

If you want a quick, almost instant indicator of how someone is really feeling, forget their words for a moment.

اگر می‌خواهید یک نشانگر سریع و تقریباً آنی از اینکه کسی واقعاً چه احساسی دارد، داشته باشید، برای یک لحظه کلمات آنها را فراموش کنید.

Listen to the sound behind the words.

به صدای پشت کلمات گوش دهید.

Listen to how fast they speak, where they pause, how warm or cold the tone is, whether their breathing is shallow or deep, whether their sentences sound spontaneous or carefully constructed.

گرم یا سرد است، آیا نفس‌هایشان کم عمق است یا عمیق، و آیا جملاتشان به نظر خودجوش می‌رسند یا به دقت ساخته شده‌اند، گوش دهید. به اینکه چقدر سریع صحبت می‌کنند، کجا مکث می‌کنند، چقدر لحن

You don't need special training.

شما به آموزش خاصی نیاز ندارید.

You just need awareness.

فقط به آگاهی نیاز دارید.

Let me show you what you will hear once you start listening differently.

بگذارید به شما نشان دهم که چه چیزی خواهید شنید وقتی که شروع به گوش دادن به شکل متفاوتی کنید.

When someone is nervous, their voice often speeds up.

وقتی کسی عصبی است، صدایش معمولاً سریع‌تر می‌شود.

They add too many details.

آنها جزئیات زیادی اضافه می‌کنند.

They speak in long, complicated sentences, almost trying to fill the silence.

آنها در جملات طولانی و پیچیده صحبت می‌کنند، تقریباً سعی می‌کنند سکوت را پر کنند.

When someone is sad, the rhythm slows down.

وقتی کسی غمگین است، ریتم کند می‌شود.

The voice becomes softer, sometimes almost disappearing.

صدا نرم‌تر می‌شود، گاهی اوقات تقریباً ناپدید می‌شود.

There's less upward energy in the tone, less color.

انرژی رو به بالا در لحن کمتر می‌شود، رنگ کمتری دارد.

When someone is angry but trying not to show it, the voice becomes colder.

وقتی کسی عصبانی است اما سعی می‌کند آن را نشان ندهد، صدا سردتر می‌شود.



Controlled, shorter sentences, sharper edges.

جملات کنترل شده و کوتاه‌تر، لبه‌های تیزتر.

And when someone is hiding something, not necessarily lying but hiding, you often hear a kind of carefulness.

و وقتی کسی چیزی را پنهان می‌کند، نه لزوماً دروغ می‌گوید بلکه پنهان می‌کند، معمولاً نوعی احتیاط را می‌شنوید.

A pause before answering.

مکث قبل از پاسخ دادن.

A voice that sounds just a bit too controlled.

صدایی که کمی بیش از حد کنترل شده به نظر می‌رسد.

A sentence that feels prepared.

جمله‌ای که احساس می‌شود آماده شده است.

It's not about catching people.

این درباره به دام انداختن مردم نیست.

It's about noticing emotional pressure.

این درباره توجه به فشارهای عاطفی است.

The voice is not evident.

صدا واضح نیست.

It is simply an invitation to pay closer attention.

این فقط یک دعوت برای توجه بیشتر است.

Let's talk about red flags.

بیایید درباره پرچم‌های قرمز صحبت کنیم.

Not dramatic ones, not Hollywood ones.

نه پرچم‌های دراماتیک، نه پرچم‌های هالیوودی.

Just small behavioral warnings that deserve attention.

فقط هشدارهای رفتاری کوچک که شایسته توجه هستند.

These are not signs of bad people.

اینها نشانه‌های افراد بد نیستند.

They are signs of internal conflict.

اینها نشانه‌های درگیری داخلی هستند.

Let's walk through them one by one, gently.

بیایید به آرامی یکی یکی از آنها را بررسی کنیم.

Too many details.

جزئیات زیادی.



Imagine asking someone a simple question.

تصور کنید از کسی یک سوال ساده بپرسید.

Where were you yesterday afternoon?

دیروز بعد از ظهر کجا بودی؟

And instead of saying, oh, I was at my mother's house, they say something like, well, I left work around 3.10, I think, and then I stopped to get gas because the tank was low, and then my mother called me and...

خوب، من حدود ساعت ۳:۱۰ از کار بیرون آمدم، فکر می‌کنم، و بعد برای بنزین توقف کردم چون باک کم بود، و بعد مادرم به من زنگ زد و... و به جای اینکه بگویند، اوه، من در خانه مادرم بودم، چیزی شبیه به این می‌گویند،

That flood of details often means I feel pressure.

این سیل جزئیات اغلب به این معنی است که من احساس فشار می‌کنم.

I want to convince you.

می‌خواهم شما را قانع کنم.

It doesn't automatically mean dishonesty.

این به طور خودکار به معنی عدم صداقت نیست.

It means discomfort.

این به معنی ناراحتی است.

Sudden irritation.

تحریک ناگهانی.

This one hurts sometimes.

این یکی گاهی دردناک است.

You ask something innocent and suddenly they react sharply, defensively, even angrily.

شما چیزی بی‌گناه می‌پرسید و ناگهان آنها به شدت، دفاعی و حتی عصبانی واکنش نشان می‌دهند.

Why?

چرا؟

Because you touched a place inside them and they're not ready to visit.

چون شما به جایی درون آنها دست زدید و آنها آماده نیستند که به آنجا بروند.

Anger can be a shield, a way to push away a feeling they don't want to feel.

خشم می‌تواند یک سپر باشد، راهی برای دور کردن احساسی که نمی‌خواهند احساس کنند.

Emotional freezing.

یخ زدن عاطفی.

Real people move.

انسان‌های واقعی حرکت می‌کنند.



They blink, gesture, breathe, shift in their seats.

آنها پلک می‌زنند، اشاره می‌کنند، نفس می‌کشند، در صندلی‌هایشان جابجا می‌شوند.

But when someone becomes too still and when the body freezes, it often means they're trying to control something inside.

اما وقتی کسی خیلی ساکت می‌شود و بدن یخ می‌زند، اغلب به این معنی است که آنها سعی می‌کنند چیزی درون خود را کنترل کنند.

It could be fear, it could be shame, it could be vulnerability.

این می‌تواند ترس باشد، می‌تواند شرم باشد، می‌تواند آسیب‌پذیری باشد.

Freezing is a protective strategy.

یخ زدن یک استراتژی حفاظتی است.

Inconsistency over time.

عدم سازگاری در طول زمان.

Not a big contradiction.

نه یک تناقض بزرگ.

A small one.

یک تناقض کوچک.

A story that changes subtly.

داستانی که به آرامی تغییر می‌کند.

Aversion that shifts a little every time they tell it.

تنفر که هر بار کمی تغییر می‌کند وقتی آن را تعریف می‌کنند.

This doesn't make someone a liar.

این کسی را دروغگو نمی‌کند.

It simply means something in that story is sensitive, confusing, or difficult to face.

این فقط به این معنی است که چیزی در آن داستان حساس، گیج‌کننده یا دشوار است که باید با آن مواجه شوند.

Red flags don't mean this person is bad.

پرچم‌های قرمز به این معنی نیست که این شخص بد است.

They mean this person is struggling.

اینها به این معنی است که این شخص در حال مبارزه است.

And that is a very different kind of understanding.

و این نوعی درک بسیار متفاوت است.

Now we move into one of the most fascinating parts of understanding people.

حالا به یکی از جذاب‌ترین بخش‌های درک مردم می‌رویم.

On the surface, people seem complicated, unpredictable, sometimes irrational.

در سطح، مردم پیچیده، غیرقابل پیش‌بینی و گاهی غیرمنطقی به نظر می‌رسند.



But if you look underneath, human behavior is driven by a very small set of emotional motives.

اما اگر به زیر نگاه کنید، رفتار انسانی توسط مجموعه‌ای بسیار کوچک از انگیزه‌های عاطفی هدایت می‌شود.

Belonging.

احساس تعلق.

Control.

کنترل.

Validation.

تأیید.

Comfort.

راحتی.

Let's go deeper.

بیایید عمیق‌تر برویم.

Safety.

ایمنی.

People who seek safety avoid risks, avoid conflict, avoid uncertainty.

افرادی که به دنبال ایمنی هستند از خطرات، از درگیری‌ها و از عدم قطعیت دوری می‌کنند.

They like predictability.

آنها پیش‌بینی پذیری را دوست دارند.

They like routine.

آنها روال را دوست دارند.

They prefer emotional quietness.

آنها آرامش عاطفی را ترجیح می‌دهند.

Their behavior often looks like fear, but really it's just the need to feel protected.

رفتار آنها اغلب شبیه ترس به نظر می‌رسد، اما در واقع فقط نیاز به احساس حفاظت است.

Belonging.

احساس تعلق.

Some people will do almost anything not to feel alone.

برخی از مردم تقریباً هر کاری انجام می‌دهند تا احساس تنهایی نکنند.

They adapt to the group.

آنها به گروه سازگار می‌شوند.

They say yes when they want to say no. They change themselves to stay connected.

آنها زمانی که می‌خواهند نه بگویند، بله می‌گویند. آنها خود را تغییر می‌دهند تا متصل بمانند.



Belonging is one of the strongest human needs.

احساس تعلق یکی از قوی ترین نیازهای انسانی است.

Control is not about power.

کنترل به معنای قدرت نیست.

It's about stability.

این درباره ثبات است.

People who need control aren't trying to dominate others.

افرادی که به کنترل نیاز دارند، سعی در تسلط بر دیگران ندارند.

They're trying to stop the world from feeling chaotic.

آنها سعی دارند از احساس هرج و مرج جلوگیری کنند.

They make plans.

آنها برنامه ریزی می کنند.

They take the lead.

آنها رهبری را به عهده می گیرند.

They sometimes micromanage.

گاهی اوقات جزئیات را مدیریت می کنند.

Because inside, chaos terrifies them.

زیرا در درون، هرج و مرج آنها را می ترساند.

Validation.

تأیید.

Humans need to feel seen, appreciated, valued.

انسان ها نیاز دارند که دیده شوند، قدردانی شوند، ارزشمند باشند.

Some people chase this constantly.

برخی از مردم به طور مداوم به دنبال این هستند.

Not because they're shallow, but because they have a deep wound that whispers, You're not enough.

نه به این دلیل که سطحی هستند، بلکه به این دلیل که زخم عمیقی دارند که نجوا می کند، تو کافی نیستی.

Validation-seeking behavior looks dramatic or intense, but it comes from insecurity.

رفتار جستجوی تأیید ممکن است دراماتیک یا شدید به نظر برسد، اما از ناامنی ناشی می شود.

Comfort.

راحتی.

Some people organize their entire lives around avoiding emotional or physical discomfort.

برخی از مردم تمام زندگی خود را حول اجتناب از ناراحتی عاطفی یا جسمی سازماندهی می کنند.



They choose easy paths.

.....
آنها مسیرهای آسان را انتخاب می کنند.

They avoid difficult conversations.

.....
آنها از مکالمات دشوار اجتناب می کنند.

They escape pressure whenever possible.

.....
آنها هر زمان که ممکن باشد از فشار فرار می کنند.

Not because they're lazy, but because discomfort feels overwhelming.

.....
نه به این دلیل که تنبل هستند، بلکه به این دلیل که ناراحتی احساس طاقت فرسا می کند.

When you understand these motives, people no longer seem irrational.

.....
وقتی این انگیزه ها را درک کنید، مردم دیگر غیرمنطقی به نظر نمی رسند.

They simply look human.

.....
آنها فقط انسانی به نظر می رسند.

One of the most transformative ideas in understanding people is this.

.....
یکی از تحول آفرین ترین ایده ها در درک مردم این است.

A single moment means nothing.

.....
یک لحظه واحد هیچ معنایی ندارد.

A repeated pattern means everything.

.....
یک الگوی تکراری همه چیز را معنی دار می کند.

A person who snaps one day isn't an angry person.

.....
یک فرد که یک روز عصبانی می شود، فردی عصبانی نیست.

They're a human having a moment.

.....
او انسانی است که یک لحظه را تجربه می کند.

A person who cancels dinner one night isn't unreliable.

.....
یک فرد که یک شب شام را لغو می کند، غیرقابل اعتماد نیست.

A person who avoids eye contact once isn't hiding a secret.

.....
یک فرد که یک بار از تماس چشمی اجتناب می کند، راز را پنهان نمی کند.

But, Patterns tell you the truth.

.....
اما، الگوها به شما حقیقت را می گویند.

How someone consistently handles conflict.

.....
چگونه کسی به طور مداوم با تعارض برخورد می کند.

How they consistently treat people with less power.

.....
چگونه آنها به طور مداوم با افرادی که قدرت کمتری دارند رفتار می کنند.



How they consistently behave when stressed.

چگونه آنها به طور مداوم در زمان استرس رفتار می کنند.

How they consistently show love or withdraw love.

چگونه آنها به طور مداوم عشق را نشان می دهند یا از آن دور می شوند.

Patterns are the closest thing we have to an X-ray of personality.

الگوها نزدیکترین چیزی هستند که ما به اشعه ایکس شخصیت داریم.

A bad day is just a moment, but a repeated behavior is a story.

یک روز بد فقط یک لحظه است، اما یک رفتار تکراری یک داستان است.

If you want to understand people deeply with accuracy and kindness, you need empathy.

اگر می خواهید مردم را به طور عمیق با دقت و مهربانی درک کنید، به همدلی نیاز دارید.

Not soft empathy.

نه همدلی نرم.

Not emotional merging.

نه ادغام احساسی.

Empathy as clarity.

همدلی به عنوان وضوح.

Empathy that asks, what is this person afraid of?

همدلی که می پرسد، این شخص از چه چیزی می ترسد؟

What do they need?

آنها به چه چیزی نیاز دارند؟

What are they trying to protect?

آنها در تلاشند چه چیزی را محافظت کنند؟

What would make them feel safe right now?

چه چیزی در حال حاضر آنها را احساس امنیت می دهد؟

Empathy allows you to read people.

همدلی به شما اجازه می دهد مردم را بخوانید.

Without judging them, without overreacting, without making everything about you, Empathy replaces confusion with understanding.

بدون قضاوت کردن، بدون واکنش بیش از حد، بدون اینکه همه چیز را به خودتان مربوط کنید، همدلی سردرگمی را با درک جایگزین می کند.

It replaces anger with perspective.

این خشم را با دیدگاه جایگزین می کند.

It replaces distance with connection.

این فاصله را با ارتباط جایگزین می کند.



Let me close with a simple, practical method you can use every day.

.....
بگذارید با یک روش ساده و عملی که می‌توانید هر روز استفاده کنید، به پایان برسانم.

It has four steps.

.....
این چهار مرحله دارد.

Step one.

.....
مرحله اول.

Observe.

.....
مشاهده کنید.

Not intensely.

.....
نه به شدت.

Just notice what's happening.

.....
فقط توجه کنید که چه اتفاقی در حال وقوع است.

The body.

.....
بدن.

The voice.

.....
صدا.

The energy.

.....
انرژی.

Step two.

.....
مرحله دوم.

Compare.

.....
مقایسه کنید.

Is this typical for them, or is this different from their baseline?

.....
آیا این برای آنها معمولی است یا از خط پایه آنها متفاوت است؟

Step three.

.....
مرحله سوم.

Interpret.

.....
تفسیر کنید.

What emotion fits this behavior?

.....
کدام احساس با این رفتار مطابقت دارد؟

What motive might be activated?

.....
کدام انگیزه ممکن است فعال شده باشد؟



Step four.

مرحله چهارم.

Adjust. Update your understanding as new information appears.

تنظیم کنید. درک خود را به روز کنید به محض اینکه اطلاعات جدیدی ظاهر می شود.

Stay flexible.

انعطاف پذیر بمانید.

This is how clear, calm, emotionally intelligent people read others.

این گونه است که افراد واضح، آرام و عاطفی هوشمند دیگران را می خوانند.

Not perfectly, but compassionately openly, and with curiosity instead of judgment.

نه به طور کامل، بلکه با مهربانی، به طور باز و با کنجکاوی به جای قضاوت.

Closing words.

کلمات پایانی.

Understanding people isn't about intelligence.

درک مردم به معنای هوش نیست.

It's about attention.

این به معنای توجه است.

Gentle attention.

توجه ملایم.

Human attention.

توجه انسانی.

It's about noticing the things people reveal without meaning to reveal them.

این درباره توجه به چیزهایی است که مردم بدون اینکه بخواهند آنها را فاش کنند، نشان می دهند.

Not to judge, but to connect.

برای قضاوت نکردن، بلکه برای ارتباط برقرار کردن.

Thank you for listening, my friend.

ممنون که گوش می دهی، دوست من.

This is Martin.

این مارتین است.

Please leave us a comment below.

لطفا نظر خود را در زیر برای ما بگذارید.

What did you find more interesting?

چه چیزی را بیشتر جالب یافتید؟



Do you think reading people could be a useful skill?

آیا فکر می‌کنید خواندن افراد می‌تواند یک مهارت مفید باشد؟

See you in the next episode.

در قسمت بعدی می‌بینمت.

Let's continue exploring the human world together.

بیایید با هم به کاوش در دنیای انسانی ادامه دهیم.

One slow, steady breath at a time.

یک نفس آرام و پیوسته در هر بار.

