

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

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

15 learning entries

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

1 jump to conclusions

زود قضاوت کردن · نتیجه‌گیری عجولانه کردن

DEF

To decide that something is true before you have enough evidence.

Usually critical: the conclusion may feel convincing, but it is premature.

FA

پیش از داشتن شواهد کافی، چیزی را درست فرض کردن.
معمولاً بار انتقادی دارد؛ نتیجه ممکن است قانع‌کننده به نظر برسد، اما زود هنگام است.

I jumped to conclusions when she did not reply.

وقتی جواب نداد، زود قضاوت کردم.

Ask what happened before you jump to conclusions.

پیش از نتیجه‌گیری عجولانه بپرس چه اتفاقی افتاده است.

2 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 واقعاً 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.

3 to adapt to

سازگار شدن با · تنظیم رفتار، انتظارات یا مهارت‌هایتان برای تناسب با یک موقعیت جدید

DEF

to adjust your behaviour, expectations, or skills to fit a new situation — often involving some difficulty before success

Adapt to is the adjustment verb. Unlike 'get used to' which is more passive — something gradually stops feeling strange — 'adapt to' implies active adjustment: changing how you think or behave to fit better. In professional and personal contexts abroad, adapting to new norms — workplace culture, communication style, social expectations — is a conscious and ongoing process.

FA

تنظیم رفتار، انتظارات یا مهارت‌هایتان برای تناسب با یک موقعیت جدید — اغلب شامل مشکلاتی قبل از موفقیت.
فعل تنظیم.

Adapting to a new culture takes conscious effort — observe, ask, and adjust rather than assuming.

سازگار شدن با یک فرهنگ جدید نیاز به تلاش آگاهانه دارد — مشاهده کنید، بپرسید و تنظیم کنید به جای فرض کردن.

She adapted to the British workplace culture faster than she expected once she understood the unspoken rules.

با فرهنگ محل کار بریتانیایی سریع‌تر از آنچه انتظار داشت سازگار شد وقتی قوانین ناگفته را فهمید.



4

to adapt

برای سازگاری

DEF

To change your approach so that it works in new conditions.

Adapt to takes the new situation; adapt something means modify it.

FA

برای تغییر رویکرد خود به طوری که در شرایط جدید کار کند.
با شرایط جدید سازگار شوید. تطبیق دادن چیزی به معنای اصلاح آن است.

Strong learners adapt when a method stops working.

یادگیرندگان قوی زمانی که یک روش کار نمی کند سازگار می شوند.

We adapted the lesson to the smaller group.

درس را با گروه کوچکتر تطبیق دادیم.

5

vulnerability

آسیب‌پذیری · باز بودن در برابر انتقاد یا ریسک احساسی

DEF

the state of being open to criticism, embarrassment, or emotional risk — the willingness to be seen as imperfect

Vulnerability in language learning is not weakness — it is the prerequisite for growth. You cannot speak imperfectly without accepting some vulnerability. The learners who grow fastest are often not the most talented but the most willing to be seen making mistakes.

FA

حالت باز بودن در برابر انتقاد، خجالت یا ریسک احساسی — تمایل به دیده شدن به عنوان ناکامل.
در یادگیری زبان ضعف نیست — پیش شرط رشد است.

Speaking a second language requires vulnerability — accept it as part of the process.

صحبت کردن به زبان دوم نیاز به آسیب‌پذیری دارد — آن را به عنوان بخشی از فرآیند بپذیرید.

She learned to see her vulnerability as a learner not as a weakness but as proof that she was trying.

یاد گرفت آسیب‌پذیری اش را به عنوان یادگیرنده نه به عنوان ضعف بلکه به عنوان اثبات تلاشش ببیند.

6

consistency

ثبات · انجام منظم چیزی بدون شکاف‌های بزرگ

DEF

the quality of doing something regularly and in the same way, without large gaps or variations

Consistency is the most important variable in language learning — more than talent, intelligence, or the quality of resources. One hour a week is better than nothing; ten minutes a day is better than one hour a week. Consistent exposure beats occasional intensity.

FA

ویژگی انجام دادن چیزی به طور منظم و به روش یکسان، بدون شکاف‌ها یا تغییرات بزرگ.
مهم‌ترین متغیر در یادگیری زبان — بیشتر از استعداد یا هوش.

Consistency beats intensity in language learning — show up every day, even for ten minutes.

ثبات در یادگیری زبان بر شدت غلبه می‌کند — هر روز حاضر باشید، حتی ده دقیقه.

Her English grew not because she worked hard occasionally, but because she was consistent without fail.

انگلیسیش رشد کرد نه به این دلیل که گهگاه سخت کار می‌کرد، بلکه چون ثبات بدون استثنا داشت.



7

meaningful

معنادار · با هدف واقعی

DEF

having real significance, purpose, or value — not artificial or empty

Meaningful practice is the opposite of drilling — instead of repeating sentences out of context, you use the language to express something you actually care about.

FA

دارای اهمیت، هدف یا ارزش واقعی — نه مصنوعی یا خالی.

تمرین معنادار مخالف تکرار مکانیکی است — از زبان برای بیان چیزی که واقعا برایت مهم است استفاده می‌کنی.

Meaningful communication is the fastest route to fluency — say real things to real people.

ارتباط معنادار سریع‌ترین مسیر به سمت روانی است.

The most meaningful vocabulary is the vocabulary you use to talk about your own life.

معنادارترین لغات لغاتی هستند که برای صحبت درباره زندگی خودت استفاده می‌کنی.

8

connect

اتصال · پیوند

DEF

to join or link together

to establish a relationship or bond

Connecting with others is essential for building relationships.

FA

به هم پیوستن یا لینک کردن.

اتصال با دیگران برای ساختن روابط ضروری است.

It's about noticing the things people reveal without meaning to reveal them, not to judge, but to connect.

این در مورد توجه به چیزهایی است که مردم بدون قصد افشا می‌کنند، نه برای قضاوت، بلکه برای اتصال.

Empathy replaces distance with connection.

همدلی فاصله را با اتصال جایگزین می‌کند.

9

to question something

زیر سؤال بردن · شک کردن در صحت یا درستی چیزی

DEF

to express doubt about whether something is true, right, or justified — to not accept it without examination

Question is the core verb of critical thinking. It does not mean to be negative or aggressive — it means to not accept automatically.

The best English learners question the grammar rules they are taught: is this always true? Are there exceptions? What is the logic?

FA

ابراز شک درباره اینکه آیا چیزی درست، صحیح یا موجه است — بدون بررسی قبول نکردن آن.

فعل اصلی تفکر انتقادی.

Critical thinking starts with a simple habit: question what you are told before you accept it.

تفکر انتقادی با یک عادت ساده شروع می‌شود: قبل از قبول کردن، چیزی که به شما گفته می‌شود را زیر سؤال ببرید.

She questioned the grammar rule she had learned for years and discovered there were important exceptions.

قانون دستوری که سال‌ها یاد گرفته بود را زیر سؤال برد و استثنائات مهمی کشف کرد.



10

pattern

الگو · ساختار تکرارشونده

DEF

a repeated structure, sequence, or design that helps you predict and understand what comes next

In language learning, recognising patterns is the real shortcut to fluency — not memorising rules, but hearing how sentences naturally repeat the same structure.

FA

یک ساختار، توالی یا طرح تکرارشونده که به شما کمک می‌کند پیش‌بینی کنید و بفهمید چه چیزی می‌آید.
تشخیص الگوها در یادگیری زبان میانبر واقعی به روانی است.

Start noticing the patterns in English sentences — subject, verb, object — and grammar becomes easier.

شروع کن به توجه به الگوهای جملات انگلیسی.

Patterns are like musical beats — once you feel them, you can dance.

الگوها مثل ریتم‌های موسیقی هستند — وقتی آن‌ها را حس کردی می‌توانی برقصی.

11

empathy

همدلی · درک

DEF

the ability to understand and share the feelings of another

the capacity to place oneself in another's position

Empathy is essential for building strong relationships and understanding others.

FA

توانایی درک و به اشتراک گذاشتن احساسات دیگران.
همدلی برای ساختن روابط قوی و درک دیگران ضروری است.

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

اگر می‌خواهی مردم را به طور عمیق با دقت و مهربانی درک کنی، به همدلی نیاز داری.

Empathy replaces confusion with understanding.

همدلی، سردرگمی را با درک جایگزین می‌کند.

12

to observe

مشاهده کردن · با دقت نگاه کردن

DEF

to watch, notice, or study something carefully and deliberately, without necessarily intervening

Observe is more deliberate and focused than 'see' or 'notice'. In language learning, observing is how you absorb vocabulary and patterns from real native speech — you watch, you notice, you remember. Observing before imitating is the core of shadowing.

FA

تماشا، توجه یا مطالعه دقیق و عمدی چیزی، بدون لزوماً مداخله.

عمدی‌تر و متمرکزتر از 'دیدن' یا 'متوجه شدن'. در یادگیری زبان، مشاهده این است که چطور واژگان و الگوها از گفتار بومی را جذب می‌کنید.

Observe how native speakers use pauses — the silence is as important as the words.

مشاهده کنید که انگلیسی‌زبان‌های بومی چطور از مکث استفاده می‌کنند — سکوت به همان اندازه کلمات مهم است.

She spent her first week in London just observing conversations around her before trying to speak herself.

اولین هفته‌اش در لندن را صرف مشاهده مکالمات اطرافش کرد قبل از اینکه خودش سعی کند صحبت کند.



13

signal

سیگنال · نشانه

DEF

a gesture, action, or sound that is used to convey information or instructions
an indication of something

Signals can be verbal or non-verbal and are crucial for communication.

FA

یک ژست، عمل یا صدا که برای انتقال اطلاعات یا دستورالعمل‌ها استفاده می‌شود.
سیگنال‌ها می‌توانند کلامی یا غیرکلامی باشند و برای ارتباطات حیاتی هستند.

That small shift is the real signal.

These signals don't mean someone is lying.

آن تغییر کوچک سیگنال واقعی است.

این سیگنال‌ها به این معنی نیست که کسی دروغ می‌گوید.

14

to notice

متوجه شدن · توجه کردن

DEF

To become aware of something or someone by seeing, hearing, or feeling them.
To pay attention to something or someone.

'To notice' implies a conscious act of becoming aware, often used in everyday contexts to describe the act of perceiving something that might not be immediately obvious.

FA

آگاه شدن از چیزی یا کسی از طریق دیدن، شنیدن یا احساس کردن.
'متوجه شدن' به معنای عمل آگاهانه از درک چیزی است که ممکن است بلافاصله آشکار نباشد.

Just noticing.

So two phrases here: "to notice", and "to flow".

فقط متوجه شدن.

پس دو عبارت اینجا: "متوجه شدن" و "جریان داشتن".

15

to value something

ارزش قائل شدن برای چیزی · اهمیت چیزی را تشخیص دادن

DEF

to recognise and appreciate the importance or worth of something in your life

Value is both a noun and a verb in English. As a verb, it means to hold something as important. When you value your English learning, you protect time for it. When you value relationships, you show up for them. Learning to express what you value is essential for meaningful conversation.

FA

تشخیص و قدردانی از اهمیت یا ارزش چیزی در زندگیتان.

هم اسم هم فعل در انگلیسی. وقتی به یادگیری انگلیسی‌تان ارزش قائل می‌شوید، وقت برای آن محافظت می‌کنید.

Value the small wins — every word you learn, every conversation you have is progress worth recognising.

برای پیروزی‌های کوچک ارزش قائل شوید — هر کلمه‌ای که یاد می‌گیرید، هر مکالمه‌ای که دارید پیشرفتی است ارزش شناخت.

She truly valued the podcast because it was the first English content that had ever felt personal to her.

واقعا برای پادکست ارزش قائل بود چون اولین محتوای انگلیسی بود که تا به حال شخصی احساس شده بود.

