

"The Subtle Art of Not Giving a F*ck" 25 Minutes Book Summary.

English learning resource · FA

Key words & expressions · English + Persian

15 learning entries

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

1 to beat yourself up

خودتان را خوردن · خودتان را زیادی سرزنش کردن

DEF

to feel excessive guilt or blame yourself harshly for something that went wrong

Beating yourself up is a very common but destructive habit — it goes beyond learning from a mistake and into punishing yourself for it. In language learning, it is the enemy of progress: forgive, note, and move on.

FA

احساس گناه بیش از حد یا سرزنش شدید خود به خاطر چیزی که اشتباه پیش رفت.
عادت بسیار رایج اما مخرب — فراتر از یادگیری از اشتباه می‌رود و به تنبیه خود تبدیل می‌شود.

Stop beating yourself up about your accent — an accent shows where you come from, and that is something to be proud of.

دست از خوردن خودتان به خاطر لهجه‌تان بردارید — لهجه نشان می‌دهد از کجا آمده‌اید، و این چیزی است که باید بهش افتخار کنید.
He beat himself up for weeks after the job interview, but the experience actually taught him a lot.

بعد از مصاحبه شغلی هفته‌ها خودش را خورد، اما آن تجربه در واقع خیلی چیزها به او یاد داد.

2 a tiny action

یک اقدام کوچک

DEF

A very small, manageable step that creates movement.

Tiny emphasises that progress can begin without strong motivation.

FA

یک گام بسیار کوچک و قابل کنترل که حرکت ایجاد می‌کند.
تینی تأکید می‌کند که پیشرفت می‌تواند بدون انگیزه قوی شروع شود.

Take one tiny action before your mind invents another excuse.

قبل از اینکه ذهن شما بهانه دیگری ابداع کند یک اقدام کوچک انجام دهید.

Sending one email was a tiny action with a big effect.

ارسال یک ایمیل یک اقدام کوچک با تأثیر بزرگ بود.

3 to pay attention

توجه کردن · با تمام تمرکز به چیزی گوش دادن

DEF

to focus your mind deliberately on something or someone, giving it your full concentration

Pay attention is a fundamental phrase in English — used by teachers, parents, managers, and mindfulness practitioners. In language learning, paying attention is the difference between passive exposure and active acquisition. You cannot learn by accident.

FA

عمداً ذهن‌تان را روی چیزی یا کسی متمرکز کردن و تمام توجه‌تان را به آن دادن.
یک عبارت اساسی در انگلیسی. در یادگیری زبان، توجه کردن تفاوت بین قرار گرفتن منفعل و کسب فعال است.

Pay attention to the rhythm of the sentences — not just the meaning, but the music of the language.

به ریتم جملات توجه کنید — نه فقط معنا، بلکه موسیقی زبان.

She paid attention to every nuance in Peter's voice and noticed patterns she had never noticed before.

به هر ظرافتی در صدای پیتر توجه کرد و الگوهایی را متوجه شد که قبلاً هرگز متوجه نشده بود.



4

responsibility

مسئولیت · وظیفه

DEF

the state or fact of having a duty to deal with something

the ability to act independently and make decisions

Often associated with maturity and accountability.

FA

وضعیت یا واقعیت داشتن وظیفه‌ای برای رسیدگی به چیزی.
اغلب با بلوغ و پاسخگویی مرتبط است.

You have to choose what to do.

شما باید انتخاب کنید که چه کاری انجام دهید.

Your ex broke your heart his fault your responsibility to heal and move on.

دوست دختر سابق شما قلب شما را شکست، تقصیر اوست، مسئولیت شما برای بهبود و ادامه دادن است.

5

to appreciate

ارزش گذاشتن · قدردانی کردن

DEF

to recognise the value or quality of something and feel grateful for it; to understand the importance of something fully

Appreciate sits between 'notice' and 'love' — it implies awareness and gratitude. In language learning, appreciating small progress prevents the discouragement that kills long-term learning.

FA

تشخیص ارزش یا کیفیت چیزی و احساس سپاسگزاری برای آن؛ درک کامل اهمیت چیزی.
بین 'توجه کردن' و 'دوست داشتن' قرار می‌گیرد — آگاهی و سپاسگزاری را می‌رساند.

Appreciate every small step — they add up to something enormous over time.

هر قدم کوچکی را ارزش بگذار — در طول زمان به چیز بزرگی تبدیل می‌شوند.

She began to appreciate the beauty of English when she stopped comparing it to her native language.

وقتی از مقایسه با زبان مادریش دست برداشت شروع کرد به قدردانی از زیبایی انگلیسی.

6

struggle

تلاش سخت · دست و پنجه نرم کردن

DEF

a period of difficulty or effort when something feels hard but you keep trying

Struggle is neither negative nor positive — it is the necessary friction of growth. Without struggle, there is no breakthrough.

FA

یک دوره سختی یا تلاش وقتی چیزی دشوار به نظر می‌رسد اما به تلاش ادامه می‌دهی.
تلاش سخت نه منفی است و نه مثبت — این اصطکاک لازم برای رشد است.

Learning English was a real struggle at first, but I kept going.

یادگیری انگلیسی در ابتدا واقعا سخت بود.

Every learner goes through the same struggle — the key is not to stop.

هر زبان‌آموزی همین تلاش سخت را تجربه می‌کند.



7

failure

شکست · ناکامی

DEF

lack of success

the state of not achieving a desired goal

Often seen as a negative outcome, but can lead to growth.

FA

عدم موفقیت.
اغلب به عنوان یک نتیجه منفی دیده می‌شود، اما می‌تواند به رشد منجر شود.
You are willing to look failure in the face and say I Don't care if I fail.
شما آماده‌اید که با شکست روبرو شوید و بگویید مهم نیست اگر شکست بخورم.
We will constantly feel like failures.
ما به طور مداوم احساس شکست خواهیم کرد.

8

success

موفقیت · دستاورد

DEF

the accomplishment of an aim or purpose

the attainment of popularity or profit

Can be subjective and vary from person to person.

FA

دستیابی به یک هدف یا مقصود.
می‌تواند ذهنی باشد و از فردی به فرد دیگر متفاوت باشد.
What do I want to enjoy?
چه چیزی می‌خواهم لذت ببرم؟
A good value is I want to do my best work today.
یک ارزش خوب این است که می‌خواهم بهترین کارم را امروز انجام دهم.

9

process

فرآیند · روش

DEF

a series of actions or steps taken to achieve a particular end

a method of doing something

Often more important than the end result.

FA

سری از اقدامات یا مراحل انجام شده برای دستیابی به یک هدف خاص.
اغلب مهم‌تر از نتیجه نهایی است.
Are you in love with the result or are you in love with the process?
آیا شما عاشق نتیجه هستید یا عاشق فرآیند هستید؟
If you don't love the climb you won't enjoy the view from the top.
اگر از صعود لذت نبرید، از منظره در بالا لذت نخواهید برد.



10

to embrace

پذیرفتن با آغوش باز · چیزی را به طور کامل و با اشتیاق پذیرفتن — نه با اکراه تحمل کردن

DEF

to accept something fully and with enthusiasm — rather than reluctantly tolerating it

Embrace is the wholehearted acceptance verb. Unlike 'accept' which can be passive or resigned, embrace implies actively choosing and valuing something. For language learners, embracing your accent means not treating it as a problem to be solved but as a feature — part of your identity. In English-speaking contexts, non-native accents are overwhelmingly accepted when the speaker communicates clearly.

FA

پذیرفتن کامل و با اشتیاق چیزی — به جای تحمل اکراه آمیز آن.
فعل پذیرش کامل.

Embrace your accent as part of your identity — clarity matters more than sounding native.

لهجات را به عنوان بخشی از هویت بپذیر — وضوح مهم تر از به نظر رسیدن مانند بومی است.

She stopped trying to eliminate her accent and embraced it as part of who she was — and her confidence immediately improved.

دست از تلاش برای حذف لهجه اش کشید و آن را به عنوان بخشی از هویتش پذیرفت — و اعتماد به نفسش فوراً بهبود یافت.

11

values

ارزش ها · اصول

DEF

principles or standards of behavior

one's judgment of what is important in life

Can guide decisions and actions.

FA

اصول یا استانداردهای رفتار.

می توانند تصمیمات و اقدامات را راهنمایی کنند.

Ask yourself what value is causing this stress.

از خود بپرسید چه ارزشی باعث این استرس می شود.

Good values put the power back in your hands.

ارزش های خوب قدرت را به دستان شما برمی گرداند.

12

to accept something

پذیرفتن · چیزی را همانطور که هست قبول کردن

DEF

to acknowledge and come to terms with something as it is — not necessarily liking it, but stopping the fight against it

Accept is different from 'like' or 'agree with'. You can accept that learning is hard without liking it. Acceptance is the beginning of calm — the moment you stop wasting energy fighting a fact, you free that energy for action. Very important in mindset vocabulary.

FA

تصدیق و کنار آمدن با چیزی همانطور که هست — لزوماً دوست داشتن نیست، اما متوقف کردن مبارزه با آن.

متفاوت از 'دوست داشتن' یا 'موافق بودن'. پذیرش آغاز آرامش است — در لحظه ای که از مقاومت در برابر یک واقعیت دست می کشید.

Accept that mistakes are part of the process — fighting that truth only slows you down.

بپذیرید که اشتباهات بخشی از فرآیند هستند — جنگیدن با آن حقیقت فقط کندتان می کند.

She accepted that she was not fluent yet and, paradoxically, this acceptance made her more relaxed and more effective.

پذیرفت که هنوز روان نیست و، به طور متناقضی، این پذیرش او را آرام تر و مؤثر تر کرد.



13

to desire

عمیقا خواستن · آرزو کردن با شدت

DEF

to want something strongly and often with a sense of longing — more emotionally intense than 'want'

Desire is more powerful and conscious than want — it carries emotional weight and often a sense that the thing is not yet possessed. Understanding the difference between desire, want, need, and wish is advanced English vocabulary work.

FA

چیزی را با شدت و اغلب با احساس دلتنگی خواستن — از نظر احساسی فشرده‌تر از 'خواستن' معمولی.
قوی‌تر و آگاه‌تر از خواستن است — بار احساسی دارد.

What do you truly desire from your English — connection, opportunity, confidence, or something else?

از انگلیسی‌ات واقعا چه چیزی را عمیقا می‌خواهی؟

She desired fluency so deeply that she rearranged her entire daily routine to make it possible.

آنقدر عمیقا روانی را آرزو می‌کرد که تمام روتین روزانه‌اش را برای ممکن کردنش تغییر داد.

14

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.

15

to shape

شکل دادن · تأثیرگذاری بر

DEF

to strongly influence or determine what something or someone becomes

Central to childhood memory narratives — the experiences, people, places that left a lasting imprint on who you are.

FA

به شدت بر آنچه کسی می‌شود تأثیر گذاشتن.

محوری در روایت‌های خاطرات کودکی.

That single encounter shaped his entire worldview for the rest of his life.

آن یک برخورد جهان‌بینی کل زندگی‌اش را شکل داد.

Childhood experiences shape the emotional language we use well into adulthood.

تجربیات کودکی زبان احساسی که در بزرگسالی استفاده می‌کنیم را شکل می‌دهند.

