



شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

کلمات و اصطلاحات خوشحالی و ناراحتی به انگلیسی

ارسال شده توسط مصطفی ساهری | مقالات زبان انگلیسی | ۳۴.۰۷k بازدید | ۱۴۰۵/۰۲/۱۴



وقتی می‌خواهیم درباره احساسات حرف بزنیم، همیشه happy و sad کافی نیستند. در آموزش زبان انگلیسی، برای بیان خوشحالی، ذوق‌زدگی، ناراحتی، دل‌گرفتگی، غم شدید یا حتی احساسات ترکیبی و به شکل کلی خوشحالی به انگلیسی و ناراحتی به انگلیسی، اصطلاحات زیادی وجود دارد. در این آموزش، علاوه بر معنی، مثال واقعی و تلفظ، کاربرد و تفاوت اصطلاحات را هم یاد می‌گیریم.

موضوعات این مقاله

- ۱ خوشحالی و ناراحتی به انگلیسی فقط Happy و Sad نیست
- ۲ چند روش ساده برای گفتن «من خوشحالم» به انگلیسی
- ۳ اصطلاحات خوشحالی به انگلیسی
- ۴ «با خوشحالی» به انگلیسی چه می‌شود؟
- ۵ کلمات مهم برای بیان خوشحالی به انگلیسی
- ۶ اصطلاحات ناراحتی به انگلیسی
- ۷ اصطلاحات ترکیبی برای احساسات پیچیده
- ۸ پاسخ دادن به خبر خوب به انگلیسی
- ۹ پاسخ دادن به خبر بد به انگلیسی
- ۱۰ جمع‌بندی
- ۱۱ سوالات متداول

خوشحالی و ناراحتی به انگلیسی فقط Happy و Sad نیست

در انگلیسی، شدت احساس خیلی مهم است. مثلا happy یعنی خوشحال، اما وقتی می‌گویید I'm over the moon یعنی «از خوشحالی در پوست خودم نمی‌گنجم». همین‌طور sad یعنی ناراحت، اما devastated یعنی «کاملاً داغون و ویران از نظر احساسی».

happy

خوشحال، راضی

I'm really **happy with** the result.

من واقعا از نتیجه خوشحالم.

sad

ناراحت، غمگین

She looked **sad** after the meeting.

او بعد از جلسه ناراحت به نظر می‌رسید.

excited

هیجان‌زده، ذوق‌زده

I'm so **excited about** my trip to London.

من برای سفرم به لندن خیلی هیجان‌زده‌ام.

upset

ناراحت، دلخور، آشفته

He was **upset** because nobody listened to him.

او ناراحت بود چون هیچ کس به حرفش گوش نکرد.

بیشتر بخوانید: احساسات به انگلیسی

چند روش ساده برای گفتن «من خوشحالم» به انگلیسی

برای گفتن «من خوشحالم» همیشه لازم نیست فقط بگویید I'm happy. بسته به موقعیت، می‌توانید از جمله‌های طبیعی‌تر استفاده کنید.

I'm happy.

من خوشحالم.

I'm happy because I finally finished the project.

من خوشحالم چون بالاخره پروژه را تمام کردم.

I'm really happy.

من واقعا خوشحالم.

I'm really happy to see you again.

واقعا خوشحالم که دوباره می بینمت.

I'm so happy.

من خیلی خوشحالم.

I'm so happy you got the job.

خیلی خوشحالم که آن شغل را گرفتی.

I'm glad.

خوشحالم، خرسندم

I'm glad everything worked out.

خوشحالم که همه چیز خوب پیش رفت.

I'm pleased.

خوشحال و راضی هستم؛ کمی رسمی تر

I'm pleased with your progress.

از پیشرفتت خوشحالم و رضایت دارم.

I'm delighted.

بسیار خوشحال و خرسندم

I'm delighted to hear the good news.

از شنیدن این خبر خوب بسیار خوشحال شدم.

بیشتر بخوانید: اصطلاحات عصبانیت به انگلیسی

اصطلاحات خوشحالی به انگلیسی

در این بخش، مهم‌ترین اصطلاحات خوشحالی به انگلیسی را یاد می‌گیریم. این اصطلاحات معمولاً برای زمانی استفاده می‌شوند که خوشحالی شما بیشتر از یک happy ساده است.

over the moon

از خوشحالی در پوست خود نگنجیدن، خیلی خیلی خوشحال بودن

She was **over the moon** when she passed the exam.

وقتی امتحان را قبول شد، از خوشحالی در پوست خودش نمی‌گنجید.

on cloud nine

در اوج خوشحالی بودن، روی ابرها بودن

I've been on cloud nine since I got the news.

از وقتی این خبر را شنیده‌ام، از خوشحالی روی ابرها هستم.

walking on air

از خوشحالی بال درآوردن، روی هوا راه رفتن

He was walking on air after his first performance.

او بعد از اولین اجرايش از خوشحالی بال درآورده بود.

on top of the world

احساس فوق‌العاده داشتن، در بهترین حال بودن

After winning the competition, I felt on top of the world.

بعد از بردن مسابقه، حس می‌کردم روی قله دنیا هستم.

thrilled to bits

بی نهایت خوشحال و ذوقزده

My parents were **thrilled to bits** when I told them the news.

وقتی خبر را به پدر و مادرم گفتم، بی نهایت خوشحال شدند.

jump for joy

از خوشحالی بالا و پایین پریدن

The kids **jumped for joy** when they saw the presents.

بچه ها وقتی هدیه ها را دیدند، از خوشحالی بالا و پایین پریدند.

make someone's day

روز کسی را ساختن، کسی را خیلی خوشحال کردن

Your message really **made my day**.

پیامت واقعا روزم را ساخت.

be in seventh heaven

از خوشحالی در آسمان هفتم بودن

She **was in seventh heaven** after getting accepted into the university.

بعد از قبولی در دانشگاه، از خوشحالی در آسمان هفتم بود.

be full of joy

سرشار از شادی بودن

The room **was full of joy** after the baby was born.

بعد از تولد بچه، اتاق پر از شادی بود.

grin from ear to ear

به پهنای صورت لبخند زدن

He was **grinning from ear to ear** when he got his new bike.

وقتی دوچرخه جدیدش را گرفت، لبخند از صورتش پاک نمی شد.

بیشتر بخوانید: ۳۰۰۰ کلمه رایج انگلیسی

«با خوشحالی» به انگلیسی چه می‌شود؟

عبارت «با خوشحالی» در انگلیسی بسته به جمله، چند معادل مختلف دارد.

happily

با خوشحالی

She smiled **happily** when she saw her friends.

وقتی دوستانش را دید، با خوشحالی لبخند زد.

gladly

با کمال میل، با خوشحالی

I'll **gladly** help you with your homework.

با کمال میل در انجام تکالیف کمکت می‌کنم.

with pleasure

با کمال میل، با خوشحالی

“Could you send me the file?” “**With pleasure.**”

«ممکن است فایل را برایم بفرستی؟» «با کمال میل.»

cheerfully

با روحیه خوب، با خوشرویی

He cheerfully agreed to help us.

او با خوشرویی قبول کرد به ما کمک کند.

بیشتر بخوانید: گرامر قید در انگلیسی

کلمات مهم برای بیان خوشحالی به انگلیسی

گاهی به جای اصطلاح، فقط به یک کلمه دقیق‌تر نیاز داریم که در این بخش آن را یاد می‌گیریم:

glad

خوشحال، خرسند

I'm glad you came.

خوشحالم که آمدی.

pleased

راضی، خوشحال

The teacher was **pleased with** my answer.

معلم از جوابم راضی بود.

delighted

بسیار خوشحال

We're **delighted to** welcome you here.

بسیار خوشحالیم که اینجا به شما خوشامد می‌گوییم.

cheerful

شاد، خوش‌رو حیه

She's always **cheerful** in the morning.

او صبح‌ها همیشه شاد و خوش‌رو حیه است.

joyful

سرشار از شادی

It was a **joyful** moment for the whole family.

آن لحظه‌ای سرشار از شادی برای تمام خانواده بود.

ecstatic

فوق‌العاده خوشحال، از خود بی خود از شادی

He was **ecstatic** when his book was published.

وقتی کتابش منتشر شد، از شادی در پوست خودش نمی‌گنجید.

elated

بسیار خوشحال، سرخوش

She felt **elated** after hearing the final decision.

بعد از شنیدن تصمیم نهایی، بسیار خوشحال شد.

بیشتر بخوانید: جملات کاربردی برای مکالمه انگلیسی

اصطلاحات ناراحتی به انگلیسی

حالا برویم سراغ اصطلاحات ناراحتی. در انگلیسی برای ناراحتی‌های خفیف، دل‌گرفتگی، افسردگی موقتی یا غم شدید، عبارتهای متفاوتی وجود دارد.

feel blue

غمگین بودن، دل‌گرفته بودن

I've been **feeling blue** since yesterday.

از دیروز احساس ناراحتی و دل‌گرفتگی دارم.

have the blues

غمگین و بی‌حال بودن

She always **gets the blues** after the holidays.

او همیشه بعد از تعطیلات کمی غمگین و بی‌حال می‌شود.

down in the dumps

خیلی پکر و ناراحت بودن

He's been **down in the dumps** since he lost his job.

از وقتی شغلش را از دست داده، خیلی پکر و ناراحت است.

down in the mouth

عبوس و ناراحت به نظر رسیدن

Why do you look so **down in the mouth** today?

چرا امروز این قدر ناراحت و عبوس به نظر می‌رسی؟

in low spirits

روحیه پایین داشتن

She was **in low spirits** after the argument.

او بعد از آن بحث، روحیه‌اش پایین بود.

heavy-hearted

دل سنگین، بسیار غمگین

I left the hospital feeling **heavy-hearted**.

با دلی سنگین و غمگین بیمارستان را ترک کردم.

broken-hearted

دل شکسته

He was **broken-hearted** after the breakup.

او بعد از جدایی دل شکسته بود.



heartbroken

دل شکسته، شدیداً ناراحت

She was **heartbroken** when her dog died.

وقتی سگش مرد، شدیداً دل شکسته شد.



cry one's eyes out

خیلی گریه کردن، زار زار گریه کردن

She **cried her eyes out** after watching the movie.

او بعد از دیدن فیلم، زار زار گریه کرد.



be close to tears

نزدیک گریه کردن بودن

He **was close to tears** when he talked about his father.

وقتی درباره پدرش حرف می زد، نزدیک بود گریه کند.

بیشتر بخوانید: [متن غمگین انگلیسی](#)

تفاوت Devastated و Sad، Upset، Miserable، Heartbroken

این کلمات همه به ناراحتی مربوط اند، اما شدت و نوع احساسشان فرق دارد.

sad

ناراحت، غمگین

I felt **sad** when the holiday ended.

وقتی تعطیلات تمام شد، ناراحت شدم.

upset

ناراحت، دلخور، آشفته

She was **upset** that nobody remembered her birthday.

او ناراحت بود که هیچ‌کس تولدش را یادش نمانده بود.

miserable

بسیار بد حال، غمگین و بی‌روحیه

I felt **miserable** all weekend.

تمام آخر هفته حالم خیلی بد بود.

devastated

ویران، نابود از نظر احساسی

They were **devastated by** the news.

آنها از شنیدن آن خبر کاملاً ویران شدند.

بیشتر بخوانید: [تسلیت گفتن به انگلیسی](#)

اصطلاحات ناراحتی به انگلیسی روزمره که Native Speakerها واقعا استفاده می‌کنند

این جمله‌ها در مکالمه روزمره خیلی طبیعی‌تر از ترجمه‌های مستقیم فارسی هستند.

I'm not feeling myself today.

امروز حال خودم را ندارم.

I'm not feeling myself today, so I might stay home.

امروز حال خودم را ندارم، پس شاید خانه بمانم.

I'm having a rough day.

دارم روز سختی را می‌گذرانم.

Sorry if I sound quiet; I'm having a rough day.

ببخش اگر کم حرف به نظر می‌رسم؛ روز سختی دارم.

I'm a bit down.

کمی گرفته و ناراحتم.

I'm a bit down, but I'll be okay.

کمی گرفته‌ام، ولی خوب می‌شوم.

I'm going through a lot.

دارم شرایط سختی را پشت سر می‌گذارم.

She's going through a lot right now, so be patient with her.

او الان شرایط سختی را پشت سر می‌گذارد، پس با او صبور باش.

I don't feel great.

حالم خیلی خوب نیست.

I don't feel great today, emotionally speaking.

امروز از نظر احساسی خیلی حالم خوب نیست.

I'm not in a good place right now.

الان از نظر روحی در وضعیت خوبی نیستم.

I'm not in a good place right now, but I'm trying.

الان از نظر روحی در وضعیت خوبی نیستم، اما دارم تلاش می‌کنم.

اصطلاحات ترکیبی برای احساسات پیچیده

گاهی نه کاملاً خوشحالیم، نه کاملاً ناراحت. انگلیسی برای این حالت‌ها هم عبارت‌های خوبی دارد.

bittersweet

تلخ و شیرین

Leaving my hometown was a **bittersweet** experience.

ترک کردن شهر زادگاهم تجربه‌ای تلخ و شیرین بود.



mixed feelings

احساسات ضدونقیض

I have **mixed feelings** about moving abroad.

درباره مهاجرت به خارج احساسات ضدونقیضی دارم.



happy but nervous

خوشحال اما نگران

I'm **happy but nervous** about starting my new job.

از شروع شغل جدیدم خوشحالم، اما کمی هم نگرانم.



sad but relieved

ناراحت اما آسوده خاطر

I was **sad but relieved** when the project finally ended.

وقتی پروژه بالاخره تمام شد، ناراحت بودم اما خیالم هم راحت شد.

emotionally overwhelmed

از نظر احساسی تحت فشار بودن

I felt **emotionally overwhelmed** after hearing all the news.

بعد از شنیدن همه خبرها، از نظر احساسی خیلی تحت فشار قرار گرفتم.

بیشتر بخوانید: [کلمات سخت انگلیسی](#)

پاسخ دادن به خبر خوب به انگلیسی

وقتی کسی خبر خوبی به شما می دهد، بهتر است فقط نگویید good. این جمله ها طبیعی ترند.

I'm so happy for you.

خیلی برایت خوشحالم.

You got accepted? I'm so happy for you!

قبول شدی؟ خیلی برایت خوشحالم!

That's amazing!

عالیه! فوق العاده است!

You passed the test? That's amazing!

امتحان را قبول شدی؟ عالیه!

That's great news!

خبر خوبی!

You're getting married? That's great news!

داری ازدواج می کنی؟ چه خبر خوبی!

I'm thrilled for you.

واقعا برایت خوشحالم.

I'm thrilled for you. You worked so hard for this.

واقعا برایت خوشحالم. برای این خیلی زحمت کشیدی.

You deserve it.

حق تو بود، لیاقتش را داشتی.

Congratulations on the promotion. You deserve it.

بابت ترفیع تبریک می‌گویم. لیاقتش را داشتی.

بیشتر بخوانید: اصطلاحات عروسی و ازدواج به انگلیسی

پاسخ دادن به خبر بد به انگلیسی

برای همدردی، باید از جمله‌های طبیعی و محترمانه استفاده کنید.

I'm sorry to hear that.

متأسفم که این را می‌شنوم.

I'm sorry to hear that you lost your job.

متأسفم که شغلت را از دست داده‌ای.

That must be really hard.

این باید واقعا سخت باشد.

That must be really hard for you and your family.

این باید برای تو و خانواده‌ات واقعا سخت باشد.

I'm here for you.

من کنارت هستم.

I know things are difficult, but **I'm here for you**.

می‌دانم شرایط سخت است، اما من کنارت هستم.

Take your time.

عجله نکن، به خودت زمان بده.

Take your time. You don't have to talk about it now.

به خودت زمان بده. لازم نیست الان درباره‌اش حرف بزنی.

I can't imagine how you feel.

نمی‌توانم تصور کنم چه حسی داری.

I can't imagine how you feel, but I'm really sorry.

نمی‌توانم تصور کنم چه حسی داری، اما واقعا متاسفم.

جمع‌بندی

برای بیان خوشحالی و ناراحتی در انگلیسی، فقط دانستن happy و sad کافی نیست. اگر بخواهید طبیعی‌تر و شبیه Native Speakerها صحبت کنید، باید اصطلاحاتی مثل over the moon – on cloud nine – feel blue – heartbroken – ... را بلد باشید. نکته مهم این است که هر اصطلاح شدت و موقعیت خاص خودش را دارد؛ پس بهتر است آنها را همراه با مثال یاد بگیرید، نه فقط با ترجمه فارسی.

سوالات متداول

از خوشحالی بال درآوردن به انگلیسی چه می‌شود؟

چند معادل طبیعی دارد: walking on air – over the moon – on cloud nine.

مثال: I was walking on air when I heard the news.

ترجمه: وقتی خبر را شنیدم، از خوشحالی بال درآوردم.

فرق Glad و Happy چیست؟

happy عمومی‌تر است، اما glad بیشتر وقتی استفاده می‌شود که از یک اتفاق، خبر یا نتیجه خاص خوشحال باشید.

مثال: I'm glad you're okay.

ترجمه: خوشحالم که حالت خوب است.

برای گفتن «خیلی ناراحتم» در انگلیسی چه بگوییم؟

می‌توانید بگویید: I'm devastated و I'm heartbroken، I'm really upset.

مثال: I'm really upset about what happened.

ترجمه: من واقعاً از اتفاقی که افتاد ناراحتم.

آیا I'm blue طبیعی است؟

بهتر است بگویید I feel blue یا I'm feeling blue. عبارت I'm blue کمتر طبیعی است.

مثال: I've been feeling blue lately.

ترجمه: اخیراً کمی غمگین و دل‌گرفته‌ام.

رسمی ترین روش برای ابراز ناراحتی در انگلیسی چیست؟

در موقعیت رسمی می‌توانید بگویید: *I'm sorry to hear that* یا *That must be difficult*.
مثال: *I'm sorry to hear about your loss.*
ترجمه: بابت فقدانتان متأسفم.