



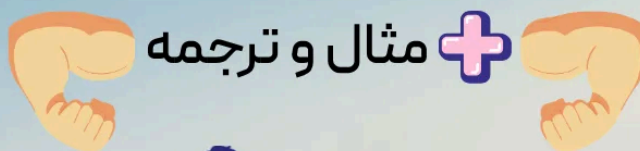
شما در حال مطالعه نسخه آفلاین یکی از مقالات «زبان مستر» هستید. لطفاً توجه داشته باشید که در این نسخه، برخی امکانات تعاملی مانند پخش صوت، ویدیو و تمرین‌های هوش مصنوعی در دسترس نیستند. برای مشاهده نسخه کامل و آنلاین مقاله، همراه با امکانات آموزشی و تجربه کاربری بهتر، [اینجا کلیک کنید](#).

کلمات و اصطلاحات مربوط به تلاش در انگلیسی + مثال و ترجمه

🕒 ۱۴۰۵/۰۳/۰۷ ارسال شده توسط مصطفی ساهری 📁 مقالات زبان انگلیسی، اصطلاحات انگلیسی © ۱۴۰۴ بازدید

کلمات و اصطلاحات مربوط به تلاش در انگلیسی

Vocabulary and Idioms for Making an Effort



مثال و ترجمه



zabanmaster.com



در زبان انگلیسی برای گفتن «تلاش کردن» فقط یک کلمه وجود ندارد. بسته به موقعیت، می‌توانیم از کلماتی مثل **try**, **effort**, **attempt**, **work hard** و چندین اصطلاح کاربردی دیگر استفاده کنیم. یادگیری کلمات و اصطلاحات مختلف مربوط به یک موضوع در **آموزش زبان انگلیسی** اهمیت بسیاری دارد.

در این مقاله، مهم‌ترین کلمات و اصطلاحات مربوط به تلاش در انگلیسی را با معنی، مثال‌های واقعی و کاربرد روزمره یاد می‌گیریم تا بتوانید طبیعی‌تر و شبیه **Native Speaker**‌ها صحبت کنید.

موضوعات این مقاله

- ۱ تلاش در انگلیسی
- ۲ تلاش کردن به انگلیسی در جمله‌های روزمره
- ۳ سخت تلاش کردن به انگلیسی
- ۴ بیشتر تلاش کن به انگلیسی
- ۵ کالوکیشن‌های مهم با **effort**
- ۶ اصطلاحات مربوط به تلاش در انگلیسی
- ۷ اصطلاحات انگلیسی برای تلاش زیاد
- ۸ اصطلاحات مربوط به تلاش در محیط کار
- ۹ اصطلاحات مربوط به کم‌کاری در انگلیسی
- ۱۰ قابل قبول به انگلیسی؛ وقتی نتیجه تلاش بد نیست
- ۱۱ جمع بندی
- ۱۲ سوالات متداول تلاش در انگلیسی

تلاش در انگلیسی

برای گفتن «تلاش» در انگلیسی چند کلمه و عبارت مهم داریم. انتخاب درست بین آن‌ها بستگی به این دارد که درباره سعی کردن، زحمت کشیدن، سخت کار کردن یا تلاش برای رسیدن به هدف صحبت می‌کنید. رایج‌ترین معادل‌های «تلاش» در انگلیسی عبارت‌اند از:

effort

تلاش، زحمت، انرژی‌ای که برای انجام کاری می‌گذاریم

try

سعی کردن، تلاش کردن

attempt

تلاش یا اقدام برای انجام کاری؛ کمی رسمی‌تر از try

hard work

سخت‌کوشی، کار سخت

endeavor / endeavour

تلاش جدی و رسمی؛ بیشتر در متن‌های رسمی، آکادمیک یا ادبی دیده می‌شود

به جملات مثال زیر دقت کنید:

Success takes time and **effort**.

موفقیت زمان و تلاش می‌خواهد.

I'm **trying** to improve my English.

دارم تلاش می‌کنم انگلیسی‌ام را بهتر کنم.

She made an **attempt** to solve the problem.

او تلاش کرد مشکل را حل کند.

بیشتر بخوانید: اصطلاحات زمان به انگلیسی

تلاش کردن به انگلیسی در جمله‌های روزمره

اگر می‌خواهید در مکالمه روزمره بگویید «دارم تلاش می‌کنم»، همیشه لازم نیست جمله پیچیده بسازید. Native Speakerها معمولاً از جمله‌های کوتاه و طبیعی استفاده می‌کنند.

I'm trying.

دارم تلاش می‌کنم.

I'm doing my best.

دارم تمام تلاشم را می‌کنم.

I'm working on it.

دارم روی آن کار می‌کنم.

I'm making an effort.

دارم تلاش می‌کنم.

I'm trying to get better.

دارم تلاش می‌کنم بهتر بشوم.

I'm putting in the effort.

دارم واقعا برایش وقت و انرژی می‌ذارم.

A: Your English is getting better.

انگلیسی‌ات دارد بهتر می‌شود.

B: Thanks. I'm really trying.

ممنون. واقعا دارم تلاش می‌کنم.

بیشتر بخوانید: اصطلاح انگلیسی با رنگ‌ها

سخت تلاش کردن به انگلیسی

برای گفتن «سخت تلاش کردن» در انگلیسی چند عبارت بسیار رایج داریم. مهم‌ترین آن‌ها این‌ها هستند:

work hard

سخت کار کردن / سخت تلاش کردن

try hard

خیلی سعی کردن

try really hard

واقعا سخت تلاش کردن

put a lot of effort into something

برای چیزی خیلی زحمت کشیدن

push yourself

به خودت فشار آوردن برای بهتر شدن

جمله‌های مثال:

I **work hard** every day.

من هر روز سخت کار می‌کنم.

She's **trying really hard** to pass the exam.

او واقعا سخت تلاش می‌کند که در امتحان قبول شود.

He **put a lot of effort** into learning English.

او برای یادگیری انگلیسی خیلی زحمت کشید.

Don't **push yourself** too hard.

بیش از حد به خودت فشار نیا.

بیشتر تلاش کن به انگلیسی

عبارت «بیشتر تلاش کن» در انگلیسی می‌تواند لحن‌های مختلفی داشته باشد. بعضی جمله‌ها مستقیم و کمی انتقادی هستند، بعضی‌ها دوستانه‌تر و انگیزشی‌تر.

Try **harder**.

بیشتر تلاش کن.

این جمله خیلی مستقیم است و اگر با لحن بد گفته شود، ممکن است کمی تند به نظر برسد. جملات بهتر و طبیعی‌تر عبارتند از:

You need to **put in more effort**.

باید بیشتر تلاش کنی.

You can **do better than this**.

تو می‌تونی بهتر از این عمل کنی.

Make more of an effort.

بیشتر تلاش کن.

Keep going. You're getting better.

ادامه بده. داری بهتر می‌شی.

Just try a little harder next time.

دفعه بعد فقط کمی بیشتر تلاش کن.

You're on the right track, but you need to practice more.

مسیرت درست است، اما باید بیشتر تمرین کنی.

Your answer is good, but try to use better examples.

جوابت خوب است، اما سعی کن از مثال‌های بهتری استفاده کنی.

بیشتر بخوانید: اصطلاحات مربوط به موفقیت و شکست در انگلیسی

کالوکیشن‌های مهم با effort

کلمه **effort** در انگلیسی خیلی زیاد با کلمات دیگر ترکیب می‌شود. اگر این ترکیب‌ها را یاد بگیرید، جمله‌هایتان طبیعی‌تر می‌شود.

make an effort

تلاش کردن

You should **make an effort to** be on time.

باید تلاش کنی به موقع برسی.

put effort into something

برای چیزی زحمت کشیدن

She **puts a lot of effort into** her lessons.

او برای درس‌هایش خیلی زحمت می‌کشد.

take effort

زحمت داشتن / تلاش لازم داشتن

Learning a new language **takes effort**.

یادگیری یک زبان جدید تلاش می‌خواهد.

require effort

نیاز به تلاش داشتن

Real progress **requires effort**.

پیشرفت واقعی به تلاش نیاز دارد.

worth the effort

ارزش زحمتش را داشتن

It was hard, but it **was worth the effort**.

سخت بود، اما ارزش تلاشش را داشت.

extra effort

تلاش بیشتر

Thanks for **making the extra effort**.

ممنون که بیشتر از حد معمول زحمت کشیدی.

joint effort

تلاش مشترک

This project was a **joint effort**.

این پروژه نتیجه تلاش مشترک بود.

wasted effort

تلاش بیهوده

Arguing with him is **wasted effort**.

بحث کردن با او تلاش بیهوده است.

بیشتر بخوانید: [۱۵۰ کالوکیشن مهم انگلیسی](#)

اصطلاحات مربوط به تلاش در انگلیسی

در انگلیسی اصطلاحات زیادی برای تلاش، سخت کوشی و زحمت کشیدن وجود دارد. این اصطلاحات در مکالمه، فیلم‌ها، محیط کار و حتی متن‌های انگیزشی زیاد استفاده می‌شوند.

go the extra mile

بیشتر از حد انتظار تلاش کردن

She always **goes the extra mile** for her students.

او همیشه برای دانش‌آموزانش بیشتر از حد انتظار تلاش می‌کند.

give 110 percent

با تمام توان تلاش کردن

If you want to succeed, you have to **give 110 percent**.

اگر می‌خواهی موفق شوی، باید با تمام توانت تلاش کنی.

burn the midnight oil

تا دیروقت کار یا مطالعه کردن

I **burned the midnight oil** to finish the report.

تا دیروقت بیدار ماندم تا گزارش را تمام کنم.

put your back into it

با تمام انرژی کاری را انجام دادن

Come on, **put your back into it!**

یالا، با تمام قدرت انجامش بده!

spare no effort

از هیچ تلاشی دریغ نکردن

They **spared no effort** to make the event successful.

آنها از هیچ تلاشی برای موفق شدن مراسم دریغ نکردند.

redouble your efforts

تلاش خود را دو برابر کردن

After failing the test, he **redoubled his efforts**.

بعد از رد شدن در امتحان، تلاشش را دو برابر کرد.

elbow grease

زحمت و کار فیزیکی زیاد

This old table just needs some **elbow grease**.

این میز قدیمی فقط کمی زحمت و تمیزکاری حسابی لازم دارد.

leave no stone unturned

همه راه‌ها را امتحان کردن / از هیچ کاری فروگذار نکردن

The police **left no stone unturned** to find the missing child.

پلیس برای پیدا کردن کودک گمشده از هیچ تلاشی فروگذار نکرد.

work your fingers to the bone

خیلی سخت و زیاد کار کردن

My father **worked his fingers to the bone** for our family.

پدرم برای خانواده‌مان خیلی سخت کار کرد.

roll up your sleeves

آستین بالا زدن و شروع به کار جدی کردن

We need to **roll up our sleeves** and fix this problem.

باید آستین بالا بزنیم و این مشکل را حل کنیم.

بیشتر بخوانید: آموزش لغات رایج انگلیسی

اصطلاحات انگلیسی برای تلاش زیاد

وقتی تلاش معمولی کافی نیست و می‌خواهیم درباره تلاش بسیار زیاد صحبت کنیم، می‌توانیم از این عبارات استفاده کنیم:

go all out

آستین بالا زدن و شروع به کار جدی کردن

They **went all out** to win the match.

آنها با تمام توان تلاش کردند مسابقه را ببرند.

move mountains

هر کار سختی را برای رسیدن به هدف انجام دادن

She would **move mountains** for her children.

او برای بچه‌هایش هر کاری می‌کند.

go to great lengths

خیلی زحمت کشیدن / تلاش زیادی کردن

He **went to great lengths** to keep his promise.

او خیلی تلاش کرد تا به قولش عمل کند.

blood, sweat and tears

رنج، زحمت و تلاش زیاد

This business was built with **blood, sweat and tears**.

این کسب و کار با رنج و تلاش زیاد ساخته شد.

break your neck trying to do something

با تمام توان و فشار زیاد تلاش کردن

I'm not going to **break my neck trying to** please everyone.

قرار نیست خودم را نابود کنم تا همه را راضی نگه دارم.

اصطلاحات مربوط به تلاش در محیط کار

در محیط کار، تلاش کردن فقط با **work hard** بیان نمی‌شود. عبارتهای زیر طبیعی‌تر و حرفه‌ای‌تر هستند:

pull your weight

سهم خودت را از کار انجام دادن

Everyone on the team needs to **pull their weight**.

همه اعضای تیم باید سهم خودشان از کار را انجام دهند.

go above and beyond

فراتر از انتظار عمل کردن

She always **goes above and beyond** at work.

او همیشه در کار فراتر از انتظار عمل می‌کند.

put in the hours

وقت زیادی برای کاری گذاشتن

He **put in the hours** and finally got promoted.

او وقت زیادی گذاشت و بالاخره ارتقا گرفت.

step up

مسئولیت بیشتری قبول کردن / بهتر عمل کردن

We need someone **to step up** and lead the team.

ما به کسی نیاز داریم که جلو بیاید و تیم را هدایت کند.

knuckle down

جدی شروع به کار کردن

I need to **knuckle down** and finish this project.

باید جدی بشوم و این پروژه را تمام کنم.

buckle down

با جدیت مشغول کار یا درس شدن

It's time to **buckle down** and study.

وقتشه جدی بشینی درس بخونی.

بیشتر بخوانید: آموزش مصاحبه کاری به انگلیسی

اصطلاحات مربوط به کم کاری در انگلیسی

گاهی هم می‌خواهیم بگوییم کسی به اندازه کافی تلاش نمی‌کند. برای این موقعیت‌ها می‌توانیم از عبارتهای زیر استفاده کنیم:

not try hard enough

به اندازه کافی تلاش نکردن

You're **not trying hard enough**.

به اندازه کافی تلاش نمی‌کنی.

make little effort

تلاش کمی کردن

He **made little effort** to help us.

او تلاش زیادی برای کمک به ما نکرد.

put in minimal effort

حداقل تلاش ممکن را کردن

She passed the course **with minimal effort**.

او با کمترین تلاش ممکن دوره را گذراند.

half-hearted effort

تلاش بی‌انگیزه و نصفه‌نیمه

It was a **half-hearted effort**.

تلاش نصفه‌نیمه‌ای بود.

slack off

تنبل شدن / کم‌کاری کردن

Don't **slack off** just because the exam is over.

فقط چون امتحان تمام شده، تنبلی نکن.

cut corners

سرهم‌بندی کردن / از کیفیت زدن برای سریع‌تر تمام کردن کار

If you cut corners, the result won't be good.

اگر از سر و ته کار بزنی، نتیجه خوب نخواهد بود.

قابل قبول به انگلیسی؛ وقتی نتیجه تلاش بد نیست

عبارت «قابل قبول به انگلیسی» مستقیماً به معنی تلاش نیست، اما وقتی درباره نتیجه تلاش صحبت می‌کنیم، زیاد به آن نیاز داریم. چند معادل مهم برای «قابل قبول» در انگلیسی:

acceptable

قابل قبول

satisfactory

رضایت‌بخش

decent

بدک نبود / نسبتاً خوب

good enough

به اندازه کافی خوب

passable

قابل قبول، اما نه عالی

Your answer is **acceptable**, but it needs more detail.

جوابت قابل قبول است، اما به جزئیات بیشتری نیاز دارد.

The result was **decent**, but you can do better.

نتیجه بد نبود، اما تو می‌توانی بهتر عمل کنی.

His English is **passable**, but he needs more practice.

انگلیسی او قابل قبول است، اما به تمرین بیشتری نیاز دارد.

This is **good enough** for now.

فعلا این قابل قبول است.

جمع‌بندی

برای گفتن «تلاش کردن به انگلیسی» فقط نباید به کلمه try اکتفا کنیم. اگر درباره زحمت و انرژی صحبت می‌کنیم، effort انتخاب خوبی است. اگر منظورمان سعی کردن است، try طبیعی‌تر است. برای موقعیت‌های رسمی‌تر می‌توانیم از attempt استفاده کنیم و وقتی درباره سخت‌کوشی حرف می‌زنیم، work hard و hard work بسیار کاربردی هستند.

همچنین اصطلاحاتی مثل leave no stone unturned و go the extra mile, give it your all, burn the midnight oil, spare no effort باعث می‌شوند انگلیسی شما طبیعی‌تر، حرفه‌ای‌تر و شبیه صحبت Native Speakerها شود.

سوالات متداول تلاش در انگلیسی

تلاش کردن به انگلیسی چی می شود؟

رایج ترین معادل ها **try** و **make an effort** هستند.

سخت تلاش کن به انگلیسی چی می شود؟

می توان گفت: **Work hard, Try harder** یا **Put in more effort**.

من سخت تلاش می کنم به انگلیسی چی می شود؟

طبیعی ترین جمله ها: **I'm working hard** و **I'm trying really hard**.

بهترین تلاشت را بکن به انگلیسی چی می شود؟

رایج ترین عبارت: **Do your best**. حالت محاوره ای تر: **Give it your best shot**.