



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](#).

احساسات به انگلیسی + مثال، ترجمه و تلفظ صوتی

🕒 ۱۴۰۴/۱۰/۱۵ ارسال شده توسط مصطفی ساهری 📁 مقالات زبان انگلیسی © ۷۷ بازدید



موضوعات این مقاله

۱ احساسات مثبت

۲ احساسات منفی

۳ احساسات پیچیده و درونی

۴ افعال و ساختارهای رایج برای بیان احساسات به انگلیسی

۵ اصطلاحات و عبارات احساسی پرکاربرد

۶ جمع بندی احساسات به انگلیسی

۷ سوالات متداول احساسات به انگلیسی

احساسات بخش جدانشدنی ارتباطات روزمره ما هستند و در **آموزش زبان انگلیسی** بدون دانستن واژگان درست، بیان احساسات به انگلیسی می‌تواند گنگ یا ناقص باشد. در این مقاله یاد می‌گیرید چطور انواع احساسات به انگلیسی را بشناسید و آن‌ها را به شکل طبیعی در مکالمه به کار ببرید. تمرکز ما روی توصیف احساسات به انگلیسی با کلمات واقعی و کاربردی است، نه لیست‌های حفظی. اگر به دنبال آموزش احساسات به انگلیسی به شکلی ساده، دقیق و قابل استفاده هستید، این مقاله برای شماست.

احساسات مثبت

happy

خوشحال

I feel **happy** when I spend time with my family.

وقتی با خانواده‌ام وقت می‌گذرانم، احساس خوشحالی می‌کنم.

excited

هیجان زده

She is **excited about** starting her new job.

او بابت شروع شغل جدیدش هیجان زده است.

relaxed

آرام، ریلکس

I feel **relaxed** after taking a long walk in the park.

بعد از یک پیاده روی طولانی در پارک احساس آرامش می کنم.

proud

احساس غرور داشتن

He is **proud of** himself for learning English on his own.

او به خاطر یاد گرفتن انگلیسی به تنهایی، به خودش افتخار می کند.

grateful

قدردان، سپاسگزار

I'm **grateful** for all the support I received.

برای تمام حمایتی که دریافت کردم، قدردان هستم.

confident

با اعتماد به نفس

He feels **confident** speaking in meetings.

او هنگام صحبت در جلسات اعتماد به نفس دارد.

hopeful

امیدوار

She feels **hopeful** about the future.

او نسبت به آینده احساس امیدواری دارد.

satisfied

راضی

He was **satisfied with** the final result.

او از نتیجه نهایی راضی بود.

cheerful

سرحال، بشاش

She has a **cheerful** personality.

او شخصیت بشاشی دارد.

motivated

باانگیزه

I feel **motivated to** learn English every day.

احساس می‌کنم برای یادگیری انگلیسی هر روز انگیزه دارم.

peaceful

آرام و بی‌تنش

The place made me feel **peaceful**.

آن مکان باعث شد احساس آرامش کنم.

loved

دوست داشته شده

He feels **loved** by his family.

او از طرف خانواده‌اش احساس دوست داشته شدن می‌کند.

بیشتر بخوانید: [کلمات توصیف شخصیت در انگلیسی](#)

احساسات منفی

sad

ناراحت، غمگین

I feel **sad** when I think about my old friends.

وقتی به دوستان قدیمی ام فکر می‌کنم، احساس ناراحتی می‌کنم.

angry

عصبانی

He was **angry about** the unfair decision.

او بابت تصمیم ناعادلانه عصبانی بود.

frustrated

کلافه، ناامید از شرایط، سرخورده

She felt **frustrated** because nothing worked as planned.

چون هیچ چیز طبق برنامه پیش نرفت، احساس کلافگی داشت.

anxious

مضطرب، نگران

I feel **anxious** before important meetings.

قبل از جلسات مهم احساس اضطراب می‌کنم.

nervous

دستپاچه، عصبی

He was **nervous** during the job interview.

او در طول مصاحبه شغلی دستپاچه / عصبی بود.

stressed

تحت فشار، استرسی

She feels **stressed because of** her workload.

به خاطر حجم کاری اش احساس استرس می‌کند.

disappointed

ناامید، دلسرد

I was **disappointed with** the final result.

از نتیجه نهایی ناامید شدم.

lonely

تنها

He felt **lonely** after moving to a new city.

بعد از نقل مکان به یک شهر جدید احساس تنهایی کرد.

scared

ترسیده

She was **scared** when she heard a strange noise.

وقتی صدای عجیبی شنید، ترسید.

afraid

وحشت زده، ترسان

I'm **afraid of** making the same mistake again.

از تکرار دوباره‌ی همان اشتباه می‌ترسم.

guilty

دارای عذاب وجدان

He felt **guilty for** lying to his friend.

بابت دروغ گفتن به دوستش احساس عذاب وجدان داشت.

ashamed

شرمنده، شرمسار

She felt **ashamed of** her behavior.

از رفتارش احساس شرمندگی می‌کرد.

hopeless

(کاملاً) ناامید

He felt **hopeless** after many failed attempts.

بعد از تلاش‌های ناموفق زیاد، کاملاً ناامید شد.

depressed

افسرده

She felt **depressed** during the long winter.

در طول زمستان طولانی احساس افسردگی می‌کرد.

overwhelmed

از پا افتاده، تحت فشار شدید

I felt **overwhelmed** by all the responsibilities.

زیر فشار تمام مسئولیت‌ها از پا افتاده بودم.

irritated

کلافه، تحریک شده

He became **irritated** by constant noise.

سر و صدای مداوم او را کلافه کرد.

upset

ناراحت، به هم ریخته

She was **upset** about the misunderstanding.

بابت سوء تفاهم پیش آمده ناراحت بود.

jealous

حسود

He felt **jealous** of his colleague's success.

نسبت به موفقیت همکارش احساس حسادت کرد.

embarrassed

خجالت زده

I felt **embarrassed** after making that mistake.

بعد از آن اشتباه احساس خجالت زدگی کردم.

tired

خسته

She feels **tired** after a long day at work.

بعد از یک روز کاری طولانی احساس خستگی می کند.

احساسات پیچیده و درونی

confused

سردرگم

I felt **confused** after hearing different opinions.

بعد از شنیدن نظرهای مختلف احساس سردرگمی کردم.

curious

کنجکاو

She was **curious about** how the system works.

او کنجکاو بود بداند سیستم چگونه کار می کند.

nostalgic

دلتنگ گذشته، نوستالژیک

The old song made me feel **nostalgic**.

آن آهنگ قدیمی مرا دچار حس دلتنگی گذشته کرد.

ambivalent

دو دل، دارای احساس متناقض

He felt **ambivalent about** moving abroad.

درباره مهاجرت به خارج احساس دودلی و دوگانگی داشت.

relieved

آسوده خاطر

I felt **relieved** when the exam was over.

وقتی امتحان تمام شد، احساس آسودگی کردم.

insecure

فاقد اعتماد به نفس، مردد

She feels **insecure about** her language skills.

درباره مهارت‌های زبانی‌اش احساس عدم اعتماد به نفس دارد.

thoughtful

در فکر فرو رفته

He became **thoughtful** after the conversation.

بعد از آن گفتگو، در فکر فرو رفت.

hesitant

مردد

She was **hesitant to** accept the offer.

برای پذیرفتن پیشنهاد مردد بود.

vulnerable

آسیب پذیر

He felt **vulnerable** sharing his feelings.

هنگام در میان گذاشتن احساساتش، احساس آسیب پذیری داشت.

tense

عصبی، تحت تنش

The atmosphere in the room felt **tense**.

فضای اتاق پرتنش به نظر می رسید.

reflective

اهل تأمل

She felt **reflective** after reading the letter.

بعد از خواندن نامه، در حالت تأمل فرو رفت.

uncertain

نامطمئن

I feel **uncertain about** the future.

نسبت به آینده احساس عدم اطمینان دارم.

hopeful-but-anxious

امیدوار اما نگران

He felt **hopeful but anxious** before the results.

قبل از اعلام نتایج، هم امیدوار بود و هم نگران.

detached

بی‌احساس، جدا از احساسات

She felt **emotionally detached** from the situation.

از نظر احساسی نسبت به آن موقعیت بی تفاوت بود.

drained

تحلیل رفته از نظر روحی

I felt **emotionally drained** after the discussion.

بعد از آن بحث، از نظر روحی کاملاً تحلیل رفتم.

introspective

درون نگر

He became **introspective** during the long journey.

در طول سفر طولانی، درون نگر شد.

restless

بی قرار

She felt **restless** and couldn't focus.

احساس بی‌قراری داشت و نمی‌توانست تمرکز کند.

cautious

محتاط

He felt **cautious about** trusting new people.

در اعتماد کردن به آدم‌های جدید محتاط بود.

emotionally conflicted

دچار تعارض احساسی

She felt **emotionally conflicted about** the decision.

درباره آن تصمیم دچار تعارض احساسی بود.

overly self-aware

بیش‌ازحد خودآگاه

He felt **overly self-aware** while speaking in public.

هنگام صحبت در جمع، بیش از حد نسبت به خودش آگاه بود.

بیشتر بخوانید: **کلمات سخت انگلیسی**

افعال و ساختارهای رایج برای بیان احساسات به انگلیسی

experience

تجربه کردن (احساس یا حالت درونی)

I **experienced** a strong reaction to the news.

نسبت به آن خبر، واکنش درونی شدیدی را تجربه کردم.

struggle with

درگیر بودن با (از نظر ذهنی یا احساسی)

She **struggles with** expressing her thoughts clearly.

او در بیان واضح افکارش مشکل دارد.

cope with

کنار آمدن با، مدیریت کردن (احساس یا موقعیت)

He is learning how to **cope with** pressure at work.

او در حال یاد گرفتن کنار آمدن با فشار کاری است.

react to

واکنش نشان دادن به

People **react differently to** stressful situations.

آدم‌ها نسبت به موقعیت‌های پر استرس واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند.

be affected by

تحت تأثیر قرار گرفتن از

She was deeply **affected by** the sudden change.

او به شدت تحت تأثیر آن تغییر ناگهانی قرار گرفت.

hold back

سرکوب کردن، جلوی بروز چیزی را گرفتن

He tried to **hold back** his reaction during the meeting.

او سعی کرد واکنشش را در طول جلسه کنترل کند.

open up

احساسات خود را بازگو کردن

It took time for him to **open up** and talk.

مدتی طول کشید تا او بتواند درباره خودش صحبت کند.

bottle up

در خود نگه داشتن احساسات

She tends to **bottle up** everything instead of talking.

او معمولاً به جای صحبت کردن، همه چیز را در خودش نگه می‌دارد.

be overwhelmed by

تحت فشار شدید قرار گرفتن از

He was **overwhelmed by** responsibilities at a young age.

در سن کم، زیر فشار مسئولیت‌ها قرار گرفت.

long for

در آرزوی چیزی بودن، دلتنگ چیزی بودن

She **longs for** a sense of balance in her life.

او در آرزوی تعادل در زندگی‌اش است.

resent

دلخور بودن از، کینه داشتن نسبت به

He **resented** the way he was treated.

از نحوه برخوردی که با او شد دلخور بود.

cherish

عمیقا ارزش قائل شدن برای

She **cherishes** the moments of silence.

او برای لحظات سکوت ارزش زیادی قائل است.

بیشتر بخوانید: ۳۳۳ فعل پرکاربرد زبان انگلیسی

اصطلاحات و عبارات احساسی پرکاربرد

on cloud nine

بسیار خوشحال، روی ابرها

She was **on cloud nine** after hearing the results.

بعد از شنیدن نتایج، فوق العاده خوشحال بود.

down in the dumps

حسابی گرفته و بی حال

He's been **down in the dumps** lately.

این اواخر حساسی گرفته و بی حال بوده.

have butterflies in one's stomach

دلشوره داشتن، هیجان همراه با استرس

She **had butterflies in her stomach** before speaking.

قبل از صحبت کردن دلشوره داشت.

at peace with something

با چیزی کنار آمده، در آرامش بودن

He's finally **at peace with** his decision.

او بالاخره با تصمیمش کنار آمده است.

lose one's temper

از کوره در رفتن

He **lost his temper** during the argument.

در طول بحث، از کوره در رفت.

feel under the weather

حال روحی یا جسمی خوبی نداشتن

She's been **feeling under the weather** today.

امروز حال و روز خوبی نداشته.

be emotionally drained

از نظر روحی کاملاً خسته بودن

After the meeting, he **was emotionally drained**.

بعد از جلسه، از نظر روحی کاملاً خسته شده بود.

get something off one's chest

حرف دل رازدن

She needed to **get it off her chest**.

لازم داشت حرف دلش را بزند.

walk on eggshells

با احتیاط زیاد رفتار کردن

Everyone was **walking on eggshells** around him.

همه اطراف او با احتیاط خیلی زیادی رفتار می کردند.

be in two minds

دودل بودن، دوبه شک بودن

He's **in two minds about** changing jobs.

درباره عوض کردن شغلش دودل است.

take something to heart

چیزی را خیلی به دل گرفتن

She took his comment to heart.

حرف او را خیلی به دل گرفت.

جمع بندی احساسات به انگلیسی

در این مقاله یاد گرفتید چطور بدون حفظ کردن لیست‌های تکراری، انواع احساسات به انگلیسی را بشناسید و آن‌ها را در جمله‌های واقعی به کار ببرید. تمرکز اصلی روی استفاده عملی، جمله‌سازی و اصطلاحات رایج و تلفظ صوتی بود تا آموزش احساسات به انگلیسی فقط تئوری نباشد. اگر این واژگان و ساختارها را وارد مکالمه روزمره کنید، بیان شما بسیار دقیق‌تر و انسانی‌تر خواهد شد.

سوالات متداول احساسات به انگلیسی

بهترین راه برای بیان احساسات به انگلیسی چیست؟

بهترین روش این است که به جای حفظ لیست‌های طولانی، از جمله‌های واقعی و ساختارهای رایج استفاده کنید. تمرین در موقعیت‌های روزمره باعث می‌شود بیان احساسات به انگلیسی طبیعی‌تر و دقیق‌تر شود.

آیا دانستن انواع احساسات به انگلیسی برای مکالمه ضروری است؟

بله، شناخت انواع احساسات به انگلیسی کمک می‌کند در موقعیت‌های مختلف مثل کار، روابط یا مکالمات روزمره منظور خود را شفاف‌تر منتقل کنید و سوء تفاهم کمتری ایجاد شود.

تفاوت توصیف احساسات به انگلیسی با ترجمه تحت‌اللفظی چیست؟

در توصیف احساسات به انگلیسی معمولاً از ترکیب جمله‌ها، افعال و اصطلاحات استفاده می‌شود، نه ترجمه کلمه به کلمه از فارسی. همین موضوع باعث می‌شود صحبت شما طبیعی‌تر به نظر برسد.

آیا یادگیری اصطلاحات احساسی برای زبان‌آموزان ضروری است؟

اگر هدف شما مکالمه روان و فهم فیلم و سریال است، بله. اصطلاحات احساسی بخش مهمی از زبان واقعی هستند و نقش مهمی در آموزش احساسات به انگلیسی دارند.

چطور می‌توانم احساسات را بهتر در انگلیسی تمرین کنم؟

سعی کنید احساسات روزانه خود را به انگلیسی بنویسید یا درباره‌شان صحبت کنید. حتی جمله‌های ساده اما واقعی، تأثیر بسیار بیشتری از حفظ کردن واژه‌ها دارند.

