



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](#).

اصطلاحات عصبانیت به انگلیسی + مثال و ترجمه

🕒 ۱۴۰۵/۰۲/۰۷ ارسال شده توسط مصطفی ساهری 📁 مقالات زبان انگلیسی © ۴۷.۰۲k بازدید



عصبانیت در انگلیسی فقط با کلمه ی angry بیان نمی‌شود. بسته به شدت احساس، موقعیت، رسمی یا غیررسمی بودن جمله و حتی رابطه ی شما با طرف مقابل، می‌توانید از اصطلاحات و کلمات عصبانیت به انگلیسی مثل annoyed, mad, furious, pissed off, lose your temper, see red و ده‌ها اصطلاح دیگر استفاده کنید. البته این موضوع، یعنی وجود اصطلاحات و کلمات متنوع و متفاوت برای بیان یک مقوله را در **آموزش زبان انگلیسی** زیاد می‌بینیم. در این مقاله، کاربردی‌ترین کلمات، جمله‌ها و اصطلاحات عصبانیت به انگلیسی را با معنی فارسی، مثال و ترجمه یاد می‌گیریم.

موضوعات این مقاله

- ۱ عصبانی به انگلیسی چی می‌شود؟
- ۲ من عصبانی هستم به انگلیسی
- ۳ من از دست تو عصبانی هستم به انگلیسی
- ۴ مترادف عصبانی به انگلیسی
- ۵ جمله‌های کاربردی برای بیان عصبانیت در انگلیسی
- ۶ اصطلاحات معروف عصبانیت به انگلیسی
- ۷ Phrasal Verb های مربوط به عصبانیت به انگلیسی
- ۸ اصطلاحات رسمی برای بیان عصبانیت به انگلیسی
- ۹ چطور بدون بی ادبی عصبانیت خود را به انگلیسی بیان کنیم؟
- ۱۰ جمله‌های انگلیسی برای آرام کردن یک فرد عصبانی
- ۱۱ جمع بندی
- ۱۲ سوالات متداول

عصبانی به انگلیسی چی می‌شود؟

رایج ترین معادل «عصبانی» در انگلیسی angry است.

angry

عصبانی، خشمگین (به تلفظ عصبانی در انگلیسی در اینجا توجه کنید)

I was **angry** because nobody listened to me.

من عصبانی بودم چون هیچ کس به حرفم گوش نداد.

an angry person

آدم عصبانی

He is not usually an **angry person**, but today he lost control.

او معمولاً آدم عصبانی ای نیست، اما امروز کنترلش را از دست داد.

an angry girl

دختر عصبانی

The **angry girl** walked out of the room without saying a word.

دختر عصبانی بدون اینکه کلمه ای بگوید از اتاق بیرون رفت.

an angry boy

پسر عصبانی

The **angry boy** threw his bag on the floor.

پسر عصبانی کیفش را روی زمین انداخت.

من عصبانی هستم به انگلیسی

برای گفتن «من عصبانی هستم» می‌توانید از چند جمله استفاده کنید:

I'm angry.

من عصبانی هستم.

I'm angry, but I don't want to argue right now.

من عصبانی هستم، اما الان نمی‌خواهم بحث کنم.

I'm really angry.

من واقعا عصبانی هستم.

I'm really angry about what happened yesterday.

من واقعا از اتفاقی که دیروز افتاد عصبانی هستم.

I'm so mad.

خیلی عصبانی‌ام.

I'm so mad that you didn't tell me the truth.

خیلی عصبانی‌ام که حقیقت را به من نگفتی.

I'm furious.

شدیدا عصبانی‌ام.

I'm furious because they canceled the meeting at the last minute.

شدیدا عصبانی‌ام چون جلسه را در آخرین لحظه لغو کردند.

I'm annoyed.

کلافه‌ام / اعصابم خرد شده.

I'm annoyed because my neighbor keeps making noise.

اعصابم خرد شده چون همسایه‌ام مدام سر و صدا می‌کند.

I'm upset.

ناراحت و دلخورم.

I'm upset that you ignored my message.

ناراحتم که پیامم را نادیده گرفتی.

بیشتر بخوانید: احساسات به انگلیسی

من از دست تو عصبانی هستم به انگلیسی

در واقع سوال این است که وقتی می‌خواهیم بگوییم که از چه کسی عصبانی هستیم چه باید بگوییم:

I'm angry with you.

من از دست تو عصبانی هستم.

I'm angry with you because you lied to me.

من از دست تو عصبانی هستم چون به من دروغ گفتی.

I'm mad at you.

از دستت عصبانی‌ام.

I'm not mad at you; I'm just disappointed.

از دستت عصبانی نیستم؛ فقط ناامید شده‌ام.

I'm upset with you.

از دستت ناراحت و دلخورم.

I'm upset with you because you didn't keep your promise.

از دستت ناراحتم چون به قولت عمل نکردی.

I'm annoyed with you.

از دستت کلافه‌ام / اعصابم خرد شده.

I'm annoyed with you for being late again.

از دستت کلافه‌ام چون دوباره دیر کردی.

نکته مهم: نگویند **I'm angry from you**. این جمله غلط است. درستش این است که **I'm angry with you** یا **I'm mad at you**.

مترادف عصبانی به انگلیسی

در انگلیسی برای «عصبانی» فقط یک کلمه وجود ندارد. هر کلمه شدت و کاربرد خاص خودش را دارد.

کلمات عصبانیت به انگلیسی – ملایم

annoyed

کلافه، کمی عصبانی، اعصاب خرد

I'm **annoyed** because the app keeps crashing.

کلافه شده‌ام چون برنامه مدام خراب می‌شود.

irritated

آزرده، عصبی، تحریک شده

She was **irritated by** the constant noise outside.

او از سر و صدای مداوم بیرون عصبی شده بود.

bothered

ناراحت، اذیت شده

I'm **bothered by** the way he talks to people.

از طرز صحبت کردن او با مردم ناراحتم.

upset

ناراحت، دلخور، آشفته

He was **upset about** the email he received.

او از ایمیلی که دریافت کرده بود ناراحت شد.

کلمات عصبانیت به انگلیسی – معمولی

به جز angry می توان از این کلمات نیز استفاده کرد:

mad

عصبانی، کفری

She **got mad** when she saw the mess in the kitchen.

وقتی آشفتگی آشپزخانه را دید، عصبانی شد.

CROSS

عصبانی، دلخور (حالت قهر) – بیشتر رایج در انگلیسی بریتانیایی

My mother was **cross** with me for coming home late.

مادرم از دستم عصبانی بود چون دیر به خانه آمدم.

کلمات عصبانیت به انگلیسی – شدید

furious

بسیار عصبانی، خشمگین

He was **furious** when he found out the truth.

وقتی حقیقت را فهمید، بسیار عصبانی شد.

livid

به شدت عصبانی

She was **livid** after waiting for two hours.

بعد از دو ساعت انتظار، به شدت عصبانی بود.

enraged

خشمگین، از کوره دررفته

The customers were **enraged by** the company's response.

مشتری‌ها از پاسخ شرکت خشمگین شدند.

infuriated

به شدت عصبانی و کفری

I was **infuriated** by his rude comment.

از نظر بی ادبانه اش به شدت عصبانی شدم.

irate

عصبانی شدید، خشمگین

An **irate** customer demanded to speak to the manager.

یک مشتری عصبانی خواست با مدیر صحبت کند.

بیشتر بخوانید: کلمات مترادف زبان انگلیسی

جمله‌های کاربردی برای بیان عصبانیت در انگلیسی

توجه کنید جدای از کلمات و معنای جملات، احساسات و لحن شما در بیان این جملات اهمیت زیادی دارد:

I can't believe this.

باورم نمی‌شود.

I can't believe this. You promised you would be here on time.

باورم نمی‌شود. قول داده بودی به موقع اینجا باشی.

This is ridiculous.

این مسخره است.

This is ridiculous. I've been waiting for over an hour.

این مسخره است. بیش از یک ساعت منتظر مانده‌ام.

I've had enough.

دیگر بس است / دیگر تحمل ندارم.

I've had enough of your excuses.

دیگر از بهانه‌هایت خسته شده‌ام.

That's not okay.

این قابل قبول نیست.

That's not okay. You can't talk to people like that.

این قابل قبول نیست. نمی توانی این طوری با مردم حرف بزنی.

I'm not happy about this.

از این موضوع راضی نیستم.

I'm not happy about the way this was handled.

از نحوه رسیدگی به این موضوع راضی نیستم.

This is really frustrating.

این واقعا آزاردهنده / کلافه کننده است.

This is really frustrating because nobody is giving me a clear answer.

این واقعا کلافه کننده است چون هیچ کس جواب روشنی به من نمی دهد.

You're getting on my nerves.

داری روی اعصابم راه می روی.

Stop repeating the same thing. You're getting on my nerves.

مدام همان چیز را تکرار نکن. داری روی اعصابم راه می‌روی.

Don't push me.

من را تحت فشار نگذار / تحریکم نکن.

Don't push me right now. I'm already upset.

الان من را تحریک نکن. همین حالا هم ناراحتم.

بیشتر بخوانید: جملات کاربردی انگلیسی

اصطلاحات معروف عصبانیت به انگلیسی

see red

ناگهان خیلی عصبانی شدن

When I saw him laughing at my mistake, I saw red.

وقتی دیدم به اشتباهم می‌خندد، ناگهان خیلی عصبانی شدم.

hit the roof

از شدت عصبانیت منفجر شدن، از کوره در رفتن

My dad **hit the roof** when he saw the broken window.

پدرم وقتی پنجره شکسته را دید، از شدت عصبانیت منفجر شد.

blow a fuse

کنترل خود را از دست دادن و عصبانی شدن

She **blew a fuse** when she realized her files were deleted.

وقتی فهمید فایل‌هایش پاک شده‌اند، کنترلش را از دست داد و عصبانی شد.

fly off the handle

ناگهانی و شدید عصبانی شدن

He **flies off the handle** whenever someone criticizes him.

هر وقت کسی از او انتقاد می‌کند، ناگهان شدیداً عصبانی می‌شود.

lose your temper

عصبانی شدن و کنترل اعصاب را از دست دادن

I'm sorry I **lost my temper** during the meeting.

متاسفم که در جلسه عصبانی شدم و کنترل اعصابم را از دست دادم.



lose your cool

خونسردی خود را از دست دادن

Try not to **lose your cool** when customers complain.

وقتی مشتری‌ها شکایت می‌کنند، سعی کن خونسردی‌ات را از دست ندهی.



go ballistic

خیلی شدید عصبانی شدن

My manager **went ballistic** when the client canceled the contract.

مدیرم وقتی مشتری قرارداد را لغو کرد، خیلی شدید عصبانی شد.



blow your top

از کوره در رفتن

He blew his top when he saw the bill.

وقتی صورت حساب را دید، از کوره در رفت.

have a short fuse

زود جوش بودن، زود عصبانی شدن

Be careful what you say to him; he **has a short fuse**.

مراقب باش به او چه می‌گویی؛ خیلی زود عصبانی می‌شود.

bite someone's head off

با کسی تند و عصبی حرف زدن

I only asked a simple question. Don't **bite my head off**.

من فقط یک سوال ساده پرسیدم. این قدر تند با من حرف نزن.

make someone's blood boil

کسی را به شدت عصبانی کردن

It **makes my blood boil** when people treat workers badly.

وقتی مردم با کارگرها بد رفتاری می کنند، به شدت عصبانی می شوم.

drive someone up the wall

کسی را دیوانه و عصبی کردن

That constant noise is **driving me up the wall**.

آن سر و صدای مداوم دارد دیوانه ام می کند.

get on someone's nerves

روی اعصاب کسی رفتن

His loud chewing really **gets on my nerves**.

بلند جویدن او واقعا روی اعصابم می رود.

rub someone the wrong way

حس بد دادن، کسی را عصبی کردن

I don't know why, but his attitude **rubs me the wrong way**.

نمی‌دانم چرا، اما رفتار او حس بدی به من می‌دهد و عصبی‌ام می‌کند.

push someone's buttons

عمدا کسی را تحریک کردن

He knows exactly how to **push my buttons**.

او دقیقا می‌داند چگونه من را تحریک کند.

be up in arms

به شدت معترض و عصبانی بودن

Parents were **up in arms** about the new school rules.

والدین به شدت از قوانین جدید مدرسه عصبانی و معترض بودند.

be hot under the collar

عصبانی و ناراحت بودن

He **got hot under the collar** when they questioned his decision.

وقتی تصمیمش را زیر سوال بردند، عصبانی شد.

be bent out of shape

خیلی ناراحت یا عصبانی شدن

Don't **get bent out of shape over** one small mistake.

به خاطر یک اشتباه کوچک این قدر ناراحت و عصبانی نشو

be in a huff

قهر بودن، با دلخوری و عصبانیت رفتار کردن

She left the party **in a huff** after the argument.

او بعد از بحث، با دلخوری و عصبانیت مهمانی را ترک کرد.

be at the end of your rope

به آخر خط رسیدن، دیگر تحمل نداشتن

I'm at the end of my rope with this project.

دیگر واقعا تحمل این پروژه را ندارم.

بیشتر بخوانید: آموزش کامل اسلنگ انگلیسی

Phrasal Verb های مربوط به عصبانیت به انگلیسی

افعال عبارتی بخش مهمی از زبان انگلیسی هستند و راجع به عصبانیت در انگلیسی phrasal verb های کارآمدی وجود دارد:

blow up

ناگهان عصبانی شدن، منفجر شدن

He **blew up** when I asked him about the missing money.

وقتی درباره پول گمشده از او پرسیدم، ناگهان عصبانی شد.

lash out

از روی عصبانیت حمله کلامی کردن

She **lashed out at** her assistant after a stressful meeting.

او بعد از یک جلسه پراسترس، با عصبانیت به دستیارش تندی کرد.

snap at someone

به کسی پریدن

I'm sorry I **snapped at you** earlier. I was under pressure.

متاسفم که قبل‌تر با تندی جواب تو را دادم. تحت فشار بودم.

calm down

آرام شدن / آرام کردن

Please **calm down** and tell me what happened.

لطفا آرام باش و بگو چه اتفاقی افتاده است.

cool off

آرام‌تر شدن بعد از عصبانیت

Let's talk later. We both need time to **cool off**.

بعدا صحبت کنیم. هر دوی ما به زمان نیاز داریم تا آرام تر شویم.

bottle up anger

عصبانیت را در خود نگه داشتن

If you **bottle up your anger**, it will come out in unhealthy ways.

اگر عصبانیتت را در خود نگه داری، به شکل های ناسالم بیرون می زند.

take it out on someone

عصبانیت خود را سر کسی خالی کردن

I know you had a bad day, but don't **take it out on me**.

می دانم روز بدی داشتی، اما عصبانیتت را سر من خالی نکن.

storm out

با عصبانیت بیرون رفتن

He **stormed out of the room** after the argument.

او بعد از بحث، با عصبانیت از اتاق بیرون رفت.

tell someone off

کسی را دعوا کردن، توبیخ کردن

The teacher **told the students off** for being rude.

معلم دانش آموزان را به خاطر بی ادبی شان توبیخ کرد.

set someone off

کسی را از کوره به در بردن

One careless comment **set him off**.

یک نظر بی دقت باعث شد ناگهان عصبانی شود.

work someone up

کسی را عصبی و هیجانی کردن

Don't work yourself up over something you can't control.

خودت را به خاطر چیزی که نمی‌توانی کنترلش کنی عصبی نکن.

بیشتر بخوانید: آموزش افعال عبارتی انگلیسی

اصطلاحات رسمی برای بیان عصبانیت به انگلیسی

در محیط کاری، ایمیل رسمی یا مکالمات حرفه‌ای بهتر است مستقیم نگوید *I'm angry*. این عبارتها طبیعی‌تر و مودبانه‌تر هستند.

I'm concerned about this.

درباره این موضوع نگرانم.

I'm concerned about the delay in the project.

درباره تأخیر در پروژه نگرانم.

I'm not happy with this situation.

از این وضعیت راضی نیستم.

I'm not happy with this situation, and I'd like to discuss it.

از این وضعیت راضی نیستم و مایلم درباره‌اش صحبت کنم.

I find this unacceptable.

این را غیرقابل قبول می دانم.

I find this unacceptable, especially after our previous agreement.

این را غیرقابل قبول می دانم، مخصوصاً بعد از توافق قبلی مان.

I'm quite frustrated by the delay.

با این تأخیر واقعا کلافه / دلسرد شده ام.

I'm quite frustrated by the delay because it affects our whole team.

از این تأخیر واقعا کلافه شده ام چون روی کل تیم ما تأثیر می گذارد.

I'm disappointed with how this was handled.

از نحوه رسیدگی به این موضوع ناامید شده ام.

I'm disappointed with how this was handled by the support team.

از نحوه رسیدگی تیم پشتیبانی به این موضوع ناامید شده ام.

I'd like to express my concern.

مایلم نگرانی‌ام را ابراز کنم.

I'd like to express my concern about the recent changes.

مایلم نگرانی خود را درباره تغییرات اخیر ابراز کنم.

بیشتر بخوانید: مصاحبه کاری به انگلیسی

چطور بدون بی ادبی عصبانیت خود را به انگلیسی بیان کنیم؟

همانند بیان نظر، بیان احساسات و بخصوص عصبانیت نیز می‌تواند با یا بدون بی ادبی باشد؛ به مثال‌های زیر خوب دقت کنید:

I understand your point, but I'm still upset.

منظورت را می‌فهمم، اما هنوز ناراحتم.

I understand your point, but I'm still upset about what happened.

منظورت را می‌فهمم، اما هنوز از اتفاقی که افتاد ناراحتم.

I don't want to argue, but this really bothered me.

نمی‌خواهم بحث کنم، اما این موضوع واقعا ناراحتم کرد.

I need a moment to calm down.

به یک لحظه زمان نیاز دارم تا آرام شوم.

I need a moment to calm down before we continue.

قبل از اینکه ادامه بدهیم، به یک لحظه زمان نیاز دارم تا آرام شوم.

Can we talk about this calmly?

می‌توانیم آرام درباره این موضوع صحبت کنیم؟

Can we talk about this calmly instead of blaming each other?

می‌توانیم به جای سرزنش کردن هم، آرام درباره این موضوع صحبت کنیم؟

I felt disrespected.

احساس کردم بهم بی‌احترامی شد.

I felt disrespected when you interrupted me in front of everyone.

وقتی جلوی همه وسط حرفم پریدی، احساس کردم بهم بی‌احترامی شد.

بیشتر بخوانید: جمله برای نظر دادن به انگلیسی

جمله‌های انگلیسی برای آرام کردن یک فرد عصبانی

Calm down.

آرام باش / آرام شو.

Calm down and tell me what happened.

آرام شو و بگو چه اتفاقی افتاده است.

Take a deep breath.

یک نفس عمیق بکش.

Take a deep breath before you say something you might regret.

قبل از اینکه چیزی بگویی که ممکن است از آن پشیمان شوی، یک نفس عمیق بکش.

Let's talk about this calmly.

بیا آرام درباره این موضوع صحبت کنیم.

Let's talk about this calmly and find a solution.

بیا آرام درباره این موضوع صحبت کنیم و راه حلی پیدا کنیم.

I understand why you're upset.

می فهمم چرا ناراحتی.

I understand why you're upset, but shouting won't help.

می فهمم چرا ناراحتی، اما داد زدن کمکی نمی کند.

There's no need to shout.

لازم نیست داد بزنی.

There's no need to shout. I'm listening to you.

لازم نیست داد بزنی. دارم به حرفت گوش می دهم.

Let's not argue.

بیا بحث نکنیم.

Let's not argue in front of the kids.

بیا جلوی بچه ها بحث نکنیم.

برای گفتن «عصبانی» در انگلیسی، همیشه لازم نیست از angry استفاده کنید. اگر کمی ناراحت یا کلافه هستید، annoyed و upset طبیعی‌ترند. اگر شدت عصبانیت زیاد است، furious, livid, infuriated انتخاب‌های بهتری هستند. در مکالمه روزمره هم اصطلاحاتی مثل drive me up the wall و lose your temper, see red, hit the roof, get on my nerves بسیار کاربردی‌اند.

سوالات متداول

عصبانی به انگلیسی چی می شود؟

عصبانی به انگلیسی معمولا **angry** می شود.

من عصبانی هستم به انگلیسی چی می شود؟

می توانید بگویید: **I'm angry**.

من از دست تو عصبانی هستم به انگلیسی چی می شود؟

طبیعی ترین جمله این است: **I'm angry with you** یا **I'm mad at you**.

با عصبانیت به انگلیسی چی می شود؟

«با عصبانیت» در انگلیسی معمولا **angrily** است.

تفاوت **angry** و **upset** چیست؟

angry یعنی عصبانی، اما **upset** بیشتر یعنی ناراحت، دلخور یا آشفته.

مترادف‌های مهم angry در انگلیسی کدام‌اند؟

مهم‌ترین مترادف‌ها عبارت‌اند از: **mad, annoyed, irritated, furious, livid, enraged, infuriated**.