



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](#).

۸۰ اصطلاح رایج انگلیسی + مثال و ترجمه

ارسال شده توسط مصطفی ساهری | مقالات زبان انگلیسی | ۱۴۰۴/۰۸/۲۱ | ۱۱.۷۲K بازدید



The infographic features a light blue background with a white gradient at the top. At the top center, the title '۸۰ اصطلاح رایج انگلیسی' is written in large, bold, black Persian script, followed by '80 Common English Idioms' in a smaller, black sans-serif font. Below the title, a pink plus sign is placed between the Persian text 'مثال و ترجمه' and the English text 'I'm under the weather.' To the left, a speech bubble contains the English idiom 'I'm on cloud nine!' in bold black text. Below this speech bubble, a cartoon illustration of a happy girl in an orange jacket and brown shorts is jumping joyfully. To the right, another speech bubble contains the English idiom 'I'm under the weather.' in bold black text. Below this speech bubble, a cartoon illustration of a sad girl in a brown shirt and dark pants is sitting on the ground with her head buried in her hands. In the bottom left corner, the website 'zabanmaster.com' is written in a small, black sans-serif font. In the bottom right corner, the Zaban Master logo is displayed.

یادگیری اصطلاحات انگلیسی (Idioms) به شما هم در مکالمه‌ی روان انگلیسی کمک می‌کند و هم در گرفتن نمره‌ی بهتر در آزمون آیلتس و **آزمون تافل** و دیگر آزمون‌های زبان انگلیسی. لیستی که در ادامه ارائه شده ۸۰ اصطلاح رایج انگلیسی و به شکل خاص انگلیسی را به شما به همراه مثال آموزش خواهد داد.

نکته: یادگیری اصطلاحات و واژگان باید با مثال همراه باشد تا بهترین نتیجه را بگیرید. برای تمرین مثال‌هایی که در ادامه آمده را تغییر دهید و سعی کنید جملات جدید بسازید تا اصطلاحات در ذهن شما ماندگار شوند.

رایج‌ترین اصطلاحات زبان انگلیسی

hit the sack

رفتن به تخت خواب / خوابیدن

I'm so tired. I'm gonna hit the sack.

خیلی خسته‌ام. می‌رم بخوابم.

spill the beans

لو دادن راز / گفتن چیزی که نباید بگویید / بند را به آب دادن

Don't spill the beans about the surprise party!

راجع به مهمونی سوپرایزی سوتی ندی (چیزی رو لو ندی)!

bite the bullet

روبرو شدن با موقعیت سخت / انجام کار سخت / قورباغه‌ی خود را قورت دادن

I didn't want to go, but I **bit the bullet** and did it.

دلم نمی‌خواست برم، ولی به سختی تحمل کردم و رفتم.

Break a leg!

موفق باشی!

Break a leg at your audition tomorrow!

فردا توی اجرای تستت موفق باشی!

piece of cake

مثل آب خوردن / خیلی آسان و راحت

The exam was a **piece of cake**.

امتحان مثل آب خوردن بود.

under the weather

ناخوش احوال / ناراحت و دارای حال بد

I'm feeling **a bit under the weather** today.

امروز به کم حالم خوب نیست.

cut corners

از سر و ته کار زدن

He **cut corners** and now the product doesn't work.

از سر و ته کار زد و الان محصول کار نمی‌کند.

hang in there

طاقت بیار / تسلیم نشو

Things will get better soon. **Hang in there.**

اوضاع درست می‌شه، تسلیم نشو.

kick the bucket

مردن (غیررسمی)

My old car finally **kicked the bucket**.

ماشین قدیمیم بالاخره مرد (از کار افتاد).

call it a day

روز کاری را به پایان رساندن

Let's call it a day and go home.

بیاید کار امروز رو تموم کنیم و بریم خونه.

hit the road

به دل جاده زدن / راه افتادن

It's getting late, we should **hit the road**.

داره دیر می شه، باید راه بیفتیم.

let the cat out of the bag

لو دادن راز (ناخواسته) / بند را به آب دادن

It's getting late, we should **hit the road**.

دوره دیر می‌شه، باید راه بیفتیم.

The ball is in your court.

توپ در زمین توست.

I've done my part. Now **the ball is in your court**.

من کار خودمو کردم، حالا توپ توی زمین توئه (تو باید یه کاری بکنی).

hit the nail on the head

درست گفتن / دقیقاً اشاره کردن / توی خال زدن

You really **hit the nail on the head** with that comment.

با اون نظری که دادی دقیقاً زدی توی خال.

in hot water

دچار دردسر

He's **in hot water** after missing the meeting.

بعد از نرسیدن به جلسه توی دردسره.



blow off steam

خالی کردن عصبانیت / تخلیه استرس و تنش

I went jogging to **blow off some steam**.

رفتم بدوم تا یه کم عصبانیتم رو خالی کنم.



once in a blue moon

خیلی به ندرت / سالی به دوازده ماه

We go out for dinner **once in a blue moon**.

خیلی به ندرت می‌ریم بیرون غذا بخوریم.



cost an arm and a leg

خیلی گران بودن

That new iPhone **costs an arm and a leg!**

اون آیفون جدید وحشتناک گرونه!

break the ice

یخ (جمع) را آب کردن / صمیمیت ایجاد کردن

He told a joke to **break the ice.**

یه جک گفت که یخ (جمع) رو آب کنه.

go the extra mile

از جان و دل مایه گذاشتن / بیش از حد انتظار تلاش کردن

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

همیشه برای مشتریاش از جون و دل مایه می‌ذاره.

Pull yourself together.

خودت را جمع و جور کن.

You need to **pull yourself together** and focus.

باید خودت رو جمع و جور کنی و تمرکز کنی.

Cut to the chase.

برو سر اصل مطلب.

Let's cut to the chase and talk about money.

بیا بریم سر اصل مطلب و در مورد پول حرف بزنیم.

hit the jackpot

شانس آوردن / با سر در عسل افتادن / نان یک نفر در روغن بودن

He really **hit the jackpot** with that new job.

با اون شغل جدید نونش واقعا توی روغن.

get cold feet

وا دادن به ترس / کاری را انجام ندادن از روی ترس و دست پاچه شدن

She **got cold feet** before the wedding.

قبل از عروسی ترسید و جا زد.

face the music

مواجه شدن با عواقب یک کار

You messed up, now it's time to **face the music**.

گند زدی، و حالا وقتشه با عواقب کارت روبرو بشی.

on cloud nine

خیلی خوشحال / روی ابرها (از خوشحالی)

She's been **on cloud nine** since she got engaged.

از وقتی نامزد کرد روی ابراست.

go down in flames

با شکست کامل روبه‌رو شدن

His plan **went down in flames**.

نقشه‌ش به کلی نابود شد.



hit the books

حسابی درس خواندن

I can't go out tonight. I need to **hit the books**.

امشب نمی‌تونم بیام بیرون، باید بشینم درس بخونم.



in the same boat

در وضعیت یکسان بودن

We're all **in the same boat** here.

هممون تویه وضعیتم.



keep an eye on

مراقب بودن

Can you **keep an eye on** my bag for a minute?

می تونی یه دقیقه مراقب کیفم باشی؟

Let sleeping dogs lie.

چیزی را که تمام شده دوباره پیش نکش.

Don't bring up that argument again — **let sleeping dogs lie**.

اون دعوا رو دوباره پیش نکش، بذار تموم شده بمونه.

miss the boat

فرصت را از دست دادن

I wanted to invest, but I **missed the boat**.

می خواستم سرمایه گذاری کنم ولی فرصت رو از دست دادم.

pull some strings

پارتنری بازی کردن / از آشناها کمک گرفتن

He **pulled some strings** to get that promotion.

از روابطش استفاده کرد تا ترفیع بگیرد.

sit tight

سرجای خود نشستن، منتظر ماندن و کاری نکردن

Just **sit tight** and I'll call you when it's ready.

فقط صبر کن، وقتی آماده شد بهت زنگ می‌زنم.

smell a rat

مشکوک بودن (به دروغ و دغل)

I **smell a rat** — something's not right here.

من مشکوکم (بوی توطئه میاد) - یه چیزی اینجا می‌لنگه.

throw in the towel

تسلیم شدن / کنار کشیدن

After two losses, the coach **threw in the towel**.

بعد از دو باخت، مربی تسلیم شد.

up in the air

نامشخص / روی هوا

Our plans for the weekend are still **up in the air**.

برنامه‌ی آخر هفته‌مون هنوز مشخص نیست.

wrap your head around something

چیزی را فهمیدن (به خصوص وقتی سخت است)

It took me a while to **wrap my head around** this concept.

یه کم طول کشید تا این مفهوم رو درست بفهمم.

Keep your cool.

خونسردی‌ات را حفظ کن.

No matter what happens, **keep your cool**.

هر چی شد، خونسردی‌ت رو حفظ کن.

go Dutch

دنگی کردن هزیننه

Let's go Dutch tonight.

بیاید امشب رو دنگی کنیم.

lose your touch

مهارت سابق رو از دست دادن

I used to be great at cooking, but I think I've **lost my touch**.

قبلاً تو آشپزی عالی بودم، ولی فکر کنم دیگه اون مهارتم رو از دست دادم.

shoot the breeze

گپ زدن بی هدف

We were just **shooting the breeze** after work.

بعد از کار فقط داشتیم همینطوری گپ می زدیم.

burn the midnight oil

تا دیروقت کار یا مطالعه کردن

I had to **burn the midnight oil** to finish the report.

مجبور شدم تا نصف شب کار کنم تا گزارش رو تموم کنم.

get out of hand

از کنترل خارج شدن

The situation **got out of hand** quickly.

اوضاع خیلی زود از کنترل خارج شد.

go back to the drawing board

از نو شروع کردن بعد از شکست

The plan didn't work, so we'll have to **go back to the drawing board**.

نقشه جواب نداد، باید از نو شروع کنیم.

put your money where your mouth is

عمل کردن به حرف

If you believe in it, **put your money where your mouth is**.

اگه واقعاً بهش باور داری، با عمل نشون بده نه با حرف.

hit the hay

رفتن به رختخواب (خیلی عامیانه)

I'm beat. Time to **hit the hay**.

له شدم از خستگی، وقتشه برم بخوابم.

go with the flow

همراه جریان رفتن / هرچه پیش آید خوش آید بودن

Don't stress too much, just **go with the flow**.

زیاد سخت نگیر، فقط با شرایط پیش برو.

on thin ice

در وضعیت خطرناک / در شرایط ریسکی

You're **on thin ice** with your boss after that mistake.

بعد از اون اشتباه، پیش رئیست خیلی لبه ی تیغی.

ring a bell

آشنا به نظر رسیدن

That name **rings a bell**, but I can't remember where I heard it.

این اسم برام آشناست، ولی یادم نمیاد از کجا شنیدم.

get a kick out of something

لذت بردن از چیزی

I **get a kick out of** watching old movies.

از دیدن فیلم‌های قدیمی خیلی خوشم می‌آید.

hit the ceiling

از کوره در رفتن / خیلی عصبانی شدن

Dad **hit the ceiling** when he saw the mess.

بابا وقتی اون همه شلوغی رو دید از کوره در رفت.

have bigger fish to fry

کارهای مهم‌تری داشتن

I can't worry about that right now — I've **got bigger fish to fry**.

الان نمی‌تونم نگران اون موضوع باشم – کارهای مهم‌تری داریم.

keep your chin up

روحیهات را حفظ کن / ناامید نشو

Keep your chin up, things will get better soon.

روحیه تو حفظ کن، اوضاع زود بهتر می شه.



burn bridges

پل های پشت سر را خراب کردن

Don't **burn bridges** with your old boss.

پل های پشت سرت (ارتباطت) رو با رئیس قبلیت خراب نکن.



You nailed it!

دقیق زدی به هدف / عالی انجامش دادی

You nailed it! That presentation was perfect.

ترکوندی! ارائه ت بی نقص بود.



No sweat.

مشکلی نیست / کاری نداره

“Can you help me move this?” “Sure, **no sweat.**”

«می تونی کمکم کنی اینو جابه جا کنم؟» — «حتماً، کاری نداره.»

Cut me some slack.

یکم بهم سخت نگیر

I've had a long day, **cut me some slack**, okay?

امروز روز سختی داشتم، یه کم به من سخت نگیر باشه؟

I'm all ears.

سراپا گوشم

Tell me what happened — I'm all ears.

بهم بگو چه اتفاقی افتاد، سراپا گوشم.

That's on me.

تقصیر من است. / مهمان من.

Sorry about the delay — **that's on me.**

بابت تأخیر ببخش، تقصیر من بود.

Lunch is on me today!

امروز ناهار مهمون من!

in a nutshell

به شکل خلاصه / در یک کلام

In a nutshell, the trip was a disaster.

خلاصه اش اینکه سفر فاجعه بود.

bite off more than you can chew

لقمه بزرگ تر از دهنش برداشتن

He bit off more than he could chew with that project.

با اون پروژه یه لقمه ی گنده تر از دهنش برداشت.

It's not rocket science.

چیز پیچیده‌ای نیست.

Just follow the steps — **it's not rocket science.**

فقط مراحل رو دنبال کن، چیز پیچیده‌ای نیست.

on the same page

هم نظر / دارای تفاهم

Let's make sure we're **on the same page** before starting.

بیا قبل شروع مطمئن شیم که هم نظریم.

in over your head

درگیر چیزی فراتر از حد توان بودن

I think you're **in over your head** with this project.

فکر می‌کنم با این پروژه درگیری چیزی فراتر از توانت هستی.

Go big or go home.

یا درست انجام بده یا بی خیالش شو.

We're going all out for this event — go big or go home!

می‌خواهیم برای این رویداد تمام توانمون رو بذاریم - (اینجوری که) یا خفن انجامش می‌دیم یا انجامش نمی‌دیم.

Think outside the box.

خلاقانه فکر کن. / خارج از چارچوب فکر کن.

We need to **think outside the box** for this campaign.

برای این کمپین باید خلاقانه فکر کنیم.

call the shots

تصمیم‌گیرنده بودن

In this company, the manager **calls the shots**.

توی این شرکت، مدیر تصمیم‌گیرنده‌ست.

Get your act together.

خودت را جمع و جور کن (درست رفتار کن).

You need to **get your act together** if you want to keep your job.

اگه می خواهی شغلت رو حفظ کنی باید خودت رو جمع و جور کنی.

Give it a shot.

امتحان کن. / یک بار سعی کن.

I've never tried yoga, but I'll **give it a shot**.

تا حالا یوگا نکردم، ولی به بار امتحانش می کنم.

Give it a shot.

امتحان کن. / یک بار سعی کن.

I've never tried yoga, but I'll **give it a shot**.

تا حالا یوگا نکردم، ولی به بار امتحانش می کنم.

Take it easy.

آرام باش. / سخت نگیر.

Take it easy, everything will be fine.

آروم باش، همه چی درست می شه.

You bet!

قطعاً همینطور است. / درست است.

“Are you coming tonight?” — “You bet!”

«امشب میای؟» — «حتماً میام!»

call something off

لغو کردن / کنسل کردن

They **called off** the wedding at the last minute.

مراسم عروسی رو دقیقه ی آخر لغو کردن.

get the hang of something

قلق چیزی را گرفتن / لم چیزی را گرفتن / یاد گرفتن

Don't worry, you'll **get the hang of it** soon.

نگران نباش، زود قلقش دستت میاد.



out of the blue

یکدفعه‌ای / به شکل غیرمنتظره

He called me **out of the blue** after five years.

بعد از پنج سال یهوایی زنگ زد.



Make up your mind.

تصمیمت را بگیر.

You need to **make up your mind** before tomorrow.

باید تا قبل از فردا تصمیمتو بگیری.



in no time

در یک چشم به هم زدن / خیلی سریع

Don't worry, you'll be ready **in no time**.

نگران نباش، خیلی زود آماده می‌شی.



make ends meet

دخل و خرج را با هم جور کردن

It's hard to **make ends meet** with this salary.

با این حقوق سخت می‌شه دخل و خرج رو با هم جور کرد.



get the ball rolling

شروع کردن یه کار / به جریان انداختن چیزی

Let's **get the ball rolling** on this project.

بیاین کار این پروژه رو شروع کنیم.



jump the gun

عجله کردن / زودتر از موقع کاری را انجام دادن

Don't jump the gun — wait for the instructions.

عجله نکن، منتظر دستورات بمون.