# No pain no gain

*/ˈnoʊ ˈpeɪn ˈnoʊ ˈgeɪn/*

İdioms & Phrases | B1 · Orta | Deyim

Emek vermeden kazanım olmaz, acısız kazanç olmaz.

## TANIM

No pain, no gain = you have to work hard and endure difficulties to achieve success. Özellikle spor ve kişisel gelişim bağlamında kullanılır.

**Türkçe:** Emek olmadan başarı olmaz.

## ÖRNEK CÜMLELER

*“The coach reminded us: no pain, no gain.”*

*“Learning a language is hard, but no pain, no gain.”*

**İpucu / Tüyo**

Nothing ventured, nothing gained ile yakın anlamlı. Motivasyon sözlerinde çok kullanılır.

## MİNİ TEST

**No pain, no gain ne anlama gelir?**

**A)** Acı çekme, kazanma
**B)** Emek vermeden başarı olmaz
**C)** Acı çekmeden de kazanılır
**D)** Ağrıdan kaç

**Cevap: B) Emek vermeden başarı olmaz** — No pain, no gain = you must work hard to succeed = emek vermeden başarı olmaz.