

No pain no gain

=

ไม่เจ็บ ก็ไม่ได้เรียนรู้ / ไม่ยอมลำบาก ก็ไม่ได้มา / ความสำเร็จ
ก็ต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวด

(You have to work hard for something you want)

Come on, everybody! Run one more lap!

No pain, no gain!

เร็วๆทุกคน วิ่งอีกรอบ ความสำเร็จก็ต้องแลกมาด้วยความเจ็บปวด

Source : <https://englishlive.ef.com>