

المشاعر



المشاعر الناتجة عن تلبية الاحتياجات

<p>العاطفة التراحم الغرام الحب القلب المفتوح الرفقة الدفء</p> <p>الانفعال الاستغراق/ الانغماس الفضول الانهمك السحر الانبهار الافتتان الاهتمام الإثارة الأنخراط الإنفتاح الأسر التحفيز/ الحماس</p>	<p>الحماس الاندھاش التشجيع الاستثارة الانبھار الطاقة الانتعاش التحمس الاندفاع النشاط الحيوية الشغف المفاجأة النبض بالحياة</p> <p>الابتهاج البهجة الإشراق/الحيوية النشوة الفرح الغامر الإثارة الشديدة</p>	<p>الامتنان التقدير التأثر الشكر/العرفان التأثر</p> <p>السعادة الاستمتاع الفرح الأنشراح الهناء/السرور التهلل الإعجاب النشوة الغبطة المرح الفرحة البهجة اللهو الفرح الغامر الانتشاء الدغدغة</p>	<p>الأمل الثقة الترقب السكون راحة البال التفاؤل ارتفاع المعنويات الرجاء</p> <p>الإلهام الاندھاش التوق/التلهف الحماسة التحفيز التأثر التحرك التعجب/التساؤل</p>	<p>السلام الهدوء الارتياح التمركز/التوازن القناعة الاتزان الإشباع اللطف الانفتاح السكينة الاسترخاء الراحة الرضا الصفاء السكون</p> <p>الانتعاش استعادة الطاقة/الشحن استعادة الشباب التجدد الارتياح الازدهار</p>
---	--	--	---	--



المشاعر الناتجة عن عدم تلبية الاحتياجات

<p>الحزن الأكئاب الغم الانقباض اليأس القنوط خيبة الأمل ضعف الهممة الإحباط الكآبة ثقل القلب اليأس الشجن البؤس عدم السعادة التعاسة</p> <p>التوتر القلق الانغلاق الغم الانفعال صعوبة الإرضاء الانسحاب الإحباط العصبية الإرهاق/الإجهاد عدم الراحة الضغط</p> <p>التوق الاشتياق الحنين اللھفة</p>	<p>الخوف القلق الترقب الرھبة التشاؤم الفرع الرعب الاحترايس عدم الأمان الحذر عدم الثقة الارتياح الشلل/التجمد الخشية الارتعاد/الارتجاج الھلع الذعر</p> <p>الألم الآسبي غصة/حرقة الحسرة الكرب التحطم المرارة انفطار القلب الجوع الوجع/الجرح الوحدة البؤس الندم التحسر</p>	<p>القلق (تبع) عدم الراحة الصدمة المفاجأة المعاناة البليلة الأزمة عدم الارتياح الصعوبة التوتر عدم الاستقرار الضيق</p> <p>الجرح الخزي الغم الإرتباك الإحراج الخجل</p> <p>الإعياء الإنهزام الإرهاق الاستنفاد الإنهك قلة الحيلة فتور الهممة التعب السأم الھلاك الإجهاد/الضعف</p>	<p>الحيرة التردد الارتباك الأضطراب التضارب التوهان الحيرة التشوش اختلاط (المشاعر) الدهشة التمزق</p> <p>فقدان التواصل الفتور الملل الانغلاق الانفصال البعء اللامبالاة البرود/التبلد التنميل الانسحاب/الانعزال</p>	<p>الغضب تفاقم الغضب الغضب العداء الانزعاج الاحتقار السخط الحدة الثورة الغيظ الحنق الكراهية الخصومة الانفعال سرعة الغضب الاستفزاز الضيق الاستياء الغضب الشديد الامتعاظ</p> <p>البغض الكرة الإشمئزاز الفرع الإنزعاج الاستياء الفرق عدم الاعجاب العداء الذعر النفور التغير المفاجيء/التحول</p>
--	--	--	--	--

الحكم الذاتي

الاختيار
الكرامة
الحرية
الاستقلالية
التعبير عن الذات
المساحة
التلقائية

التواصل

القبول
العاطفة/الود
التقدير
الصدق/المصادقية
الإنتماء
الإهتمام
القرب/الانسجام/الألفة
التواصل
المشاركة/التشاركية
المجتمع
الرفقة
التراحم
الإعتبار
التعاطف
الصحة
الإدماج
الإلهام
النزاهة
الحميمية
الحب
التبادلية
الرعاية
الشراكة
الحضور/التواجد
الإحترام / احترام الذات
الأمن
قبول الذات
الرعاية الذاتية

التواصل (بتبع)

التواصل مع الذات
التعبير عن الذات
الواقع المشترك
الإستقرار
أن ترى وتُرى
أن تعرف وتُعرف
الدعم
الثقة
التفاهم
التفهم
الدفع

المعنى

الوعي
الإحتفاء
التحدي
الوضوح
المهارة
الإدراك
المساهمة
الإبداع
الإكتشاف
الفاعلية
التأثير
النمو
التكامل
النزاهة
التعلم
الحداد/الحزن
المشاركة
الحركة
المنظور/الرؤية
الحضور
التعبير عن الذات
التقدم
الهدف
التحفيز
التفهم

السلام

القبول
التوازن
الجمال
المشاركة/التشاركية
الراحة
السهولة/السلاسة
الإتزان
الإيمان
التناغم
الأمل
النظام
راحة البال
المساحة

الصحة الجسدية

الصحة الجيدة
الهواء
الإهتمام
الراحة
الغذاء
الحركة / التمرين
النوم/الراحة
الرعاية الذاتية
التعبير الجنسي
الماوى
اللمس
المياه
الأمان الجسدي

اللعب

المغامرة
الإثارة
المرح
الفكاهة
البهجة
الإسترخاء
التحفيز

استخدم هذه القائمة لخلق المزيد من السلام

والوئام والتفاهم في حياتك.

لمزيد من المعلومات قم بزيارة

www.altarahum.org

مركز نيويورك للتواصل اللاعنفي