



YOGIBASH

Mindful Living Foundation

واژه‌نامه‌ی دنیای درون

صد و یک احساس انسانی



WWW.YOGIBASH.COM



@YOGIBASH



YOUTUBE.COM/@YOGIBASH



OM@YOGIBASH.COM

لیست احساسات

احساس ارزش و اعتبار دادن به دیگران یا خود.	Respect	احترام ^{الف}
باور به صداقت، قابلیت یا نیت خوب فردی دیگر.	Trust	اعتماد
حس ارزشمندی نسبت به خود یا کاری که انجام داده‌ایم.	Pride	افتخار
شور و هیجان برای انجام کاری یا تجربه‌ای.	Enthusiasm	اشتیاق
باور به امکان وقوع اتفاق خوب در آینده.	Hope	امید
حس غم عمیق، اغلب به خاطر از دست دادن چیزی یا کسی.	Sorrow	اندوه
واکنش شدید منفی نسبت به موضوعی ناخوشایند.	Disgust	انزجار
نپذیرفتن یک واقعیت ناخوشایند یا دردناک.	Denial	انکار
نیروی درونی برای تلاش و حرکت به سمت هدف.	Motivation	انگیزه
احساس همدردی و تمایل به کمک به دیگران.	Self-sacrifice	ایثار
نداشتن علاقه یا نگرانی نسبت به چیزی یا کسی.	Indifference	بی تفاوتی ^ب



رها کردن خشم یا کینه نسبت به کسی که باعث رنج شده است.	Forgiveness	بخشش
انتظار نتیجه‌ی منفی از موقعیت‌ها.	Pessimism	بدبینی
میل به کنترل یا تسلط بر دیگران یا شرایط.	Dominance	برتری
ناتوانی در تصمیم‌گیری یا نبود وضوح.	Uncertainty	بلا تکلیفی
باور به بی‌فایده بودن خود یا نداشتن ارزش.	Worthlessness	بی‌ارزشی
شک به صداقت یا نیت دیگران.	Distrust	بی‌اعتمادی
ناتوانی در آرام گرفتن؛ حالت ذهنی ناآرام.	Restlessness	بی‌قراری
احساس تنفر یا میل نداشتن به چیزی.	Aversion	بیزاری
آشتی با شرایط یا افراد همان‌طور که هستند.	Acceptance	پذیرش
تجربه‌ی درد روانی یا ناراحتی شدید.	Distress	پریشانی
حس تأسف بابت کاری که انجام داده‌ایم یا نداده‌ایم.	Regret	پشیمانی
پنهان کردن اطلاعات یا احساسات از دیگران.	Secrecy	پنهان‌کاری
واکنش طبیعی نسبت به خطر واقعی یا فرضی.	Fear	ترس
نبود ارتباط عاطفی با دیگران، حتی در جمع.	Loneliness	تنهایی
احساس خجالت شدید و شرمندگی در برابر دیگران.	Humiliation	تحقیر
واکنش آنی به چیزی غیرمنتظره.	Surprise	تعجب

پ

ت

نیاز زیاد به توجه یا حضور دیگران.	Clinginess	تعلق بیش از حد ث
احساس امنیت و کنترل پایدار بر زندگی.	Stability	ثبات ج
توانایی اقدام با وجود ترس.	Courage	جرات
عزم و اراده برای دستیابی به هدف.	Determination	جدیت
کشش احساسی یا جسمی به چیزی یا کسی.	Attraction	جذابیت
بی‌باکی در ابراز نظر یا اقدام.	Boldness	جسارت
دوری از تعامل اجتماعی.	Social Withdrawal	جمع‌گریزی ج
واکنش سریع و مؤثر به تغییرات؛ فیزیکی یا ذهنی.	Agility	چابکی ح
ترس از دست دادن چیزی به دیگران، مثل عشق یا موقعیت.	Jealousy	حسادت
احساس کمتر بودن از دیگران.	Inferiority	حقارت
احساس بخشی از یک گروه یا جمع بودن.	Belonging	حس تعلق
توانایی تحمل تأخیر، سختی یا ناکامی.	Patience	حوصله‌مندی خ
ناراحتی از دیده شدن در موقعیت منفی.	Embarrassment	خجالت
واکنش به بی‌عدالتی یا ناامیدی شدید.	Anger	خشم
درک درونی از احساسات و افکار خود.	Self-awareness	خودآگاهی
ارزش‌گذاری پایین نسبت به خود.	Low self-esteem	خودکم‌بینی



از دست دادن انگیزه و امید.	Discouragement	دلسردی ^د
حس کمبود چیزی یا کسی.	Longing / Homesickness	دل‌تنگی
تمایل به برقراری رابطه مثبت با دیگران.	Friendliness	دوستی
فهم عمیق از خود یا شرایط.	Insight	درک درونی و بینش
احساس ناراحتی شدید جسمی یا روانی.	Pain	درد
شادی و هیجان شدید در لحظه.	Excitement	ذوق و هیجان ^د
لذت بردن از زندگی و فعالیت‌ها.	Zest for life	ذوق و شوق زندگی
سبکی پس از پایان یافتن فشار یا درد.	Relief	رهایی ^ر
تمایل به مشارکت یا انجام کاری.	Willingness	رغبت
آرامش درونی با شرایط فعلی.	Contentment	رضایت
واکنش‌پذیری بالا نسبت به احساسات یا رفتار دیگران.	Sensitivity	زودرنجی ^ز
ناتوانی در درک شرایط یا تصمیم‌گیری.	Confusion	سردرگمی ^س
ناامیدی از نرسیدن به هدف.	Frustration	سرخوردگی
حس ارزش و احترام درونی.	Dignity	سربلندی
آرامش و بی‌حرکتی ذهنی یا جسمی.	Stillness	سکون
حس بی‌ارزشی به خاطر قضاوت دیگران یا خود.	Shame	سرافکندگی



حالت لذت‌آمیز و مثبت روانی.	Joy	شادی ^ش
میل قوی به چیزی یا کسی.	Desire	شیفتگی و میل
احساس ناراحتی از کاری که اشتباه می‌دانیم.	Guilt / Shame	شرم
توانایی تحمل شرایط سخت یا انتظار.	Patience	صبر ^ص
راست‌گویی و شفافیت در گفتار و رفتار.	Honesty	صداقت
احساس ناتوانی ذهنی، جسمی یا احساسی.	Weakness	ضعف ^ض
نیاز شدید یا وسوسه به چیزی.	Craving	طلب و اشتیاق شدید ^ط
شک یا بی‌اعتمادی به نیت دیگران.	Suspicion	ظن ^ظ
پیوند عمیق و گرم با کسی یا چیزی.	Love	عشق ^ع
ناراحتی شدید از کاری که اشتباه می‌دانیم.	Remorse	عذاب وجدان
نبود حس اطمینان درونی یا اجتماعی.	Insecurity	عدم امنیت
ناتوانی در انتظار کشیدن.	Impatience	عجله
احساس ناراحتی عاطفی عمیق.	Sadness	غم ^غ
خواستن چیزی که دیگری دارد.	Envy	غبطه
دوری از خودبزرگ‌بینی و پذیرش واقعیت‌های وجودی خود.	Humility	فروتنی ^ف
از دست دادن اعتماد یا ایمان به چیزی.	Disillusionment	فریب‌خوردگی

احساس فشار ذهنی، عاطفی یا جسمی.	Tension	فشار
دوری یا واکنش منفی خاموش نسبت به ناراحتی.	Sulking	قهر
ابراز محترمانه‌ی نیازها و خواسته‌ها.	Assertiveness	قاطعیت
میل به دانستن یا کشف موضوعات جدید.	Curiosity	کنجکاوی
خشم ماندگار نسبت به بی‌عدالتی گذشته.	Grudge	کینه
رفتار مهربانانه و دلنشین با دیگران.	Warmth	گرمی
حس مسئولیت نسبت به عملی که با ارزش‌ها یا باورهای درونی ناسازگار است.	Guilt	گناه
حس خوشی یا رضایت از تجربه‌ای.	Pleasure	لذت
نشانه بیرونی رضایت یا شادی.	Smiling	لبخند
احساس گرمی و نزدیکی نسبت به دیگران.	Affection	محبت
احساساتی که از یادآوری گذشته پدید می‌آید.	Nostalgia	مرور خاطره
بی‌حوصلگی و نارضایتی از وضعیت فعلی.	Boredom	ملال
کشش یا علاقه به چیزی.	Desire	میل
حس ناخوشایند جسمی یا ذهنی.	Discomfort	ناراحتی
عدم رضایت از وضعیت موجود.	Dissatisfaction	نارضایتی
درگیری ذهنی درباره‌ی آینده یا چیزی نگران‌کننده.	Worry	نگرانی



تنفر شدید از شخص یا موضوعی.	Hatred	نفرت
احساس دلتنگی برای گذشته.	Nostalgia	نوستالژی ^و
پیوند عاطفی با افراد یا اشیا.	Attachment	وابستگی
ترس شدید و ناگهانی.	Panic	وحشت ^ه
انتظار یک اتفاق بد با ترس.	Dread	هراس
درک و حس کردن احساسات دیگران.	Empathy	همدلی
افزایش انرژی روانی ناشی از احساسات مثبت.	Excitement	هیجان ^ی
باور به این که بهبودی ممکن نیست.	Hopelessness	یأس
احساس یکی بودن با دیگران یا کل بزرگ تر.	Unity	یگانگی
اطمینان و باور قلبی.	Conviction	یقین

