



ارتباط بدون خشونت

فهرست احساسات

پیامد عدم تحقق نیازها

وقتی نیازهایمان تحقق نمی یابد، احساس خود را احتمالا با چنین کلماتی بیان می کنی:

آتشی شدن	ترسناک بودن	شرمندگی
آزردگی	تردید	شک
آشفته گی	تزلزل	شکاک بودن
از پا افتادگی	تسلیم	شکست
اشمئزاز	تشویش	شگفت زدگی
اضطراب	تعجب	شوکه شدن
افتضاح بودن	تغیر	ضعف
افروختگی	تقصیر	ظنین بودن
افسردگی	تلاطم	عاصی بودن
اندوه	تلخی	عبوس بودن
انزجار	تلخکامی	عجز
انفعال	تنبلی	عذاب
بد اخلاقی	تند خویی	عصبانیت
بد بختی	تنفر	عصبی بودن
بدبینی	تنهایی	علق بودن
بد خلقی	تهوع	غربت
بد عنقی	تهییج شدگی	غرور
بد گمانی	جدا افتادگی	غصه دار بودن
بر افروخته بودن	جدیت	غم
بزدلی	جنون	غمگینی

آتشی شدن	ترسناک بودن	شرمندگی
بزهکاری	حزن	غیرتی بودن
بهت زدگی	حساس بودن	غیر قابل اعتماد بودن
به ستوه آمدگی	حسرت	فرسودگی
بی ارادگی	حقارت	فرومایگی
بی ارزشی	حقارت	کج خلقی
بی اعتنایی	حماقت	کرختی
بی تابی	حیرانی	کسالت
بی تفاوتی	خجالت	کفری بودن
بی توجهی	خستگی	کلافگی
بی جان بودن	خشم	کم رویی
بی حالی	خشونت	کناره گیر بودن
بی حوصلگی	خصومت	کودنی
بی خیالی	خمودگی	کوفتگی
بی دغدغه بودن	خنگی	کینه
بی دل و دماغ بودن	خواب آلودگی	گرفتگی
بی ذوقی	درماندگی	گناه
بی رمقی	دستپاچگی	گنگی
بیزاری	دشمنی	گوشه گیر بودن
بی شرمی	دلتنگی	گیجی
بی صبری	دلخوری	لاقیدی
بی طاقی	دلزدگی	لودگی
بی طرفی	دلسردی	ماتم (زدگی)

آتشی شدن	ترسناک بودن	شرمندگی
بی عاری	دلسوزی	مجرم بودن
بی علاقگی	دلشکستگی	محنت (زدگی)
بی قراری	دلشوره	مزخرف بودن
بی کسی	دلگیری	ملالت
بی کفایتی	دل مردگی	نا توانی
بی لیاقتی	دل مشغولی	ناخرسندی
بیهم	دل نگرانی	نا خشنودی
بی محبتی	دلواپسی	نا خوشایندی
بی میلی	دیوانگی	ناراحتی
بیهودگی	رذالت	نارضایتی
پذیرا بودن	رنج کشیدگی	ناشکیبایی
پر رویی	رنجوری	ناکامی
پریشانی	رنجیدگی	نفرت
پژمردگی	سراسیمگی	نگرانی
پستی	سرافکندگی	وحشت
پشیمانی	سرخوردگی	وحشتناک بودن
پکری	سرد بودن	وقاحت
پوچی	سردرگمی	هراس
تاثیرپذیری	سردی	هیجان پذیری
تاسف	سرکشی	یاس
تحریک شدگی	سستی	یاغی بودن
تحیر	سماجت	یکنواختی

آتشی شدن	ترسناک بودن	شرمندگی
ترس	شرم سازی	

پیامد تحقق نیازها

وقتی نیازهایمان تحقق می یابد، احساس خود را احتمالاً با چنین کلماتی بیان می کنیم:

آرامش	پذیرش	خوشبختی
آزادی	پرانرژی	خوشحالی
آسودگی	پرتحرکی	خوشی
استواری	پرحرارتی	دلباختگی
اشتیاق	پرشعف	دلبستگی
اشتیاق	پرقدرتی	دلسوزی
اطمینان	پرشور	دلشادی
افتخار	پرهیجان	دلگرمی
افتخار	پیروزی	ذوق
امتنان	تازگی	ذوق زندگی
امیدواری	تاثیر	راحتی
انرژی	تحیر	رافت
بازیگوشی	تعجب	رستگاری
برانگیختگی	جاافتادگی	رستگاری
بزرگی	جان یافتگی	رضایت
بشاش	جدیت	سبک بالی

آرامش	پذیرش	خوشبختی
بلوغ	حق شناسی	سبکی
بهت زدگی	حیرانی	سپاسگزاری
بی تاب	خاطر جمعی	سرافرازی
بی خیالی	خرسندی	سربلندی
بی دغدگی	خشنودی	سرحالی
بی رمقی	خوش خلقی	سرخوشی
بی غمی	خوشایندی	سردماغی
بی قراری	غرور	سرزندگی
بی نیازی	فارغ البالی	سرشاری
پختگی	فراغت	مسحوری
سرمستی	فرح	مسرور
سرور	فروتنی	مفتونی
سعادت مندی	قبراقی	مهر
سیالی	قدرت	مهربانی
شادابی	قدردانی	نشاط
شادمانی	قدرشناسی	نشئگی
شادی	کامیابی	نیرومندی
شادکامی	کنجکاوی	هوشمندی
شعف	کیفوری	هوشیاری
شگفت زدگی	گرما	هیجان
شنگولی	گرمی	هیجان زدگی
شور	لبریزی	واله گی

آرامش	پذیرش	خوشبختی
شوریدگی	لذت	وجد
شوق	جذب‌شدگی	وفاداری
شیدایی	محکمی	وقار
شیفتگی	حیرت‌زدگی	
صمیمیت		
طراوت		

برگرفته از سایت زبان زندگی www.zabanezendegi.com