

إدارة المشتريات

دليل عملي يليه قاموس للمشاعر



دليل عملي يليه قاموس للمشاعر

أ.د سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

إدارة المشاعر

Emotional Regulation

دليل عملي يليه قاموس للمشاعر

أ.د سمير الشاعر

أستاذ جامعي وخبير مالي إداري وشرعي

المحتويات

4	سبب الكتابة: (حديث مع النفس).....
9	القسم الأول
9	دليل عملي لفهم المشاعر وتنظيمها (الوعي الانفعالي).....
9	تمهيد.....
10	المبحث الأول: ماهية إدارة المشاعر.....
11	المبحث الثاني: الأسس النظرية لإدارة المشاعر
14	المبحث الثالث: أهمية إدارة المشاعر
14	المبحث الرابع: مكونات وأبعاد إدارة المشاعر
16	المبحث الخامس: المهارات العملية لإدارة المشاعر
19	المبحث السادس: التطبيقات العملية لإدارة المشاعر
20	المبحث السابع: دوافع الحاجة لإدارة المشاعر
23	القسم الثاني: قاموس المشاعر.....
23	تصنيف شامل للمشاعر الإنسانية من الأساسية إلى الأخلاقية.....
23	المشاعر الأساسية.....
23	المشاعر الإيجابية.....
24	المشاعر السلبية.....
26	المشاعر المعرفية.....
27	المشاعر الوجودية.....

28	المشاعر الروحية
28	المشاعر الدقيقة
30	المشاعر المركبة
31	المشاعر الأخلاقية
33	المراجع:

سبب الكتابة: (حديث مع النفس)

أعيش في حياتي العديد من المواقف المتكررة، فتساءلت؛

لماذا تكون ردة فعلي أو تصرفاتي أو حتى القرار مختلف بين
مرة وأخرى؟

وبمراجعة نفسي، حاولت أن أجد التبرير لأسكت الفكرة قبل أن
تأخذ من فكري ووقتي،

في البدايات كنت أعزو السبب للظروف،

ولكن بالمقارنة تبينت أن العديد من المرات كانت الظروف
متشابهة،

فعاد السؤال؛

لماذا كان الاختلاف في النتيجة بين مرة وأخرى؟

فقلت هناك سبب آخر،

فاخترت أقرب الأمثلة مطابقة بين مرة وأخرى،

فإذا بي بعد استعراض أجزاء المشهد في رأسي،

أنني هنا كنت مرتاح ولست فرح، فكانت ردة فعلي أكثر إيجابية
من المرة السابقة عليها،

وللمصادفة تكرر الحدث بعد فترة فكان قراري واستجابتي للحظة
أسوأ،

بعد خروجي بقليل هدأت نفسي لأتابع أعمالي المنتظمة التي لا بد
فيها من التركيز،

وما أن أتممت جزء من العمل،
فاجأنتني نفسي باستنتاج، أن مشاعري السابقة على الظروف
لحظتها، أورتنتي القرار غير المرضي،
فالمقدمات قادت للنتيجة،
هنا أردت أن اختبر نفسي بطريق أخرى،
فتبادر لي أن اقرن ما يحصل معي مع إنسان آخر لأكتشف
السبب،
ولكن باستعراض من أعرف،
وجدت مزاجي يتغير مع كل منهم حسب طبيعة العلاقة بيننا،
من قرب أو بعد،
من استلطاف أو غيره،
فتوقفت عن هذه المقارنة،
وعدت لمقارنة نسختي اليوم مع نسختي أمس،
فوجدت الدوامة تقودني للخلف بدل من التقدم إلى ما أريد،
فكان لا بد من آلية أو نموذج قياس،
بالعودة إلى "المقدمات تقود للنتائج"، تنبهت "أنها المشاعر"
إذاً هي المشاعر، إذاً هي المشاعر، إذاً هي المشاعر،
فتساءلت كيف أديرها؟

فهنا دخلت الخلفية العلمية والأكاديمية على مسار التفكير،
فكان السؤال؛ هل من ضمن علوم الإدارة، علم إدارة المشاعر؟
وبالبحث أتضح أن:

**"إدارة المشاعر تحظى باعتراف متنامٍ وملموس في
المجال الإداري، خاصة في سياق الذكاء العاطفي والقيادة
العاطفية. ورغم أنها قد لا تُصنّف بعد كـ"علم مستقل"
في جميع الأوساط الأكاديمية، إلا أن مبادئها وممارساتها
مُدمجة بشكل فعلي في نظريات الإدارة الحديثة، ومعايير
الكفاءة القيادية، وبرامج التطوير المؤسسي. غير أن
الاعتراف بها كـ"كفاءة إدارية أساسية" يفوق حالياً
الاعتراف بها كـ"تخصص علمي منفصل"، وهذا يعكس
طبيعتها التطبيقية المتداخلة مع علوم النفس الإداري
والسلوك التنظيمي."**

وبعد أن حددت موقعي العلمي على مسار التفكير،
طالبت نفسي بنموذج قياس،
كي تأتي مقارباتي منطقية،
ثم تفكرت لا أريدها منطقية فقط بل أقرب للأفضل،
فاستعرضت بحكم اختصاصي، علماء الإدارة والاقتصاد والمال،
فبالمراجعة كان لكل منهم، "ما له وما عليه" بيننا كبشر،

فكان السؤال الجديد، بمن أقارن؟

بعد فترة اهتديت للقياس على صفوة خلق الله، من أرسلهم الله
لهداية البشر للخير والصواب،

وطبعاً على رأسهم نبينا محمد ﷺ، ولكن القصص القرآني أخبرنا
عن حالات أخرى مختلفة في الظروف والنتائج،

وبعد بدء الكتابة، سألت نفسي: القصص القرآني، شيق من كتاب
الله،

فما هي المشاعر المرصودة في القرآن كاملاً؟

ولكن عاد إليّ السؤال؛

هل المراد أن أعرف المشاعر أم كيف أورتتنا أو قادتنا للنتائج
النهائية؟

فعدلت السؤال؛ ما هي المشاعر المستخلصة من سور القرآن الـ
114؟

وعليه كانت أجزاء الكتاب:

1. إدارة المشاعر - دليل عملي يليه قاموس للمشاعر
2. إدارة المشاعر - نماذج من حياة النبي محمد ﷺ
3. إدارة المشاعر - نماذج من القصص القرآني (آدم - نوح
- إبراهيم - موسى - يوسف - محمد ﷺ)
4. إدارة المشاعر - نماذج المشاعر المستخلصة من سور

القرآن الـ 114

الكتاب الأول

إدارة المشاعر- دليل عملي يليه قاموس للمشاعر

القسم الأول

دليل عملي لفهم المشاعر وتنظيمها (الوعي الانفعالي)

تمهيد

يمثل الإنسان كياناً متكاملأ تتفاعل فيه المشاعر مع العقل والروح في نسق متكامل. وإذا كان العقل هو أداة التفكير والتدبير، والروح هي منطلق القيم والغايات، فإن المشاعر تشكل الجسر الحي الذي يربط بينهما ويؤثر في حركة الإنسان وسلوكه. ومن هنا تبرز أهمية إدارة المشاعر بوصفها مهارة وجودية أساسية لتحقيق النجاح الحقيقي والهداية المنشودة.

إدارة المشاعر تمنح القدرة الواعية، على فهم العواطف والانفعالات (الذاتية والآخرين)، وتنظيمها، وتوجيهها توجيهاً إيجابياً يخدم القيم والأهداف دون إنكارها أو كبتها أو الانجراف خلفها. وهي ليست إغناءً للمشاعر، بل حسن التعامل معها: إدراكاً، وضبطاً، وتوظيفاً.

وهي أيضاً:

- القدرة على فهم العواطف والتحكم بها وتوجيهها بطريقة صحية ومتوازنة، بحيث لا تصبح المشاعر عائقاً

- أمام التفكير السليم أو العلاقات الاجتماعية، بل أداة تساعد على النمو الشخصي والنجاح.
- مهارة ذكية تتيح لك التعامل مع مشاعرك بطريقة صحية ومنتجة بدلاً من أن تفودك هي بشكل عشوائي.
 - ركيزة أساسية في بناء الإنسان المتزن نفسياً، والفاعل اجتماعياً، والناجح إدارياً.

المبحث الأول: ماهية إدارة المشاعر

تعريف إدارة المشاعر

إدارة المشاعر هي عملية واعية ومنهجية تهدف إلى التعرف على المشاعر الإنسانية بمختلف أنواعها ودرجاتها، وفهم مسبباتها ودلالاتها، وتنظيمها وتوجيهها بطرق بناءة، مع التعبير عنها بشكل متوازن يحقق الصحة النفسية للفرد ويحسن علاقاته مع الآخرين، ويمهد الطريق أمامه للارتقاء الروحي والسلوكي.

التعريف العلمي

ترتبط إدارة المشاعر بمفهوم الذكاء العاطفي **Emotional Intelligence** (Intelligence) الذي قدّمه دانيال غولدمان (Daniel Goleman)، حيث عرّف الذكاء العاطفي بأنه القدرة على:

1. الوعي بالذات (Self-Awareness)

2. ضبط الذات (Self-Regulation)

3. الدافعية الداخلية (Intrinsic Motivation)

4. التعاطف (Empathy)

5. المهارات الاجتماعية (Social Skills)

تعريف جامع

هي القدرة على إدراك المشاعر وفهمها وتنظيمها وتوجيهها بما يحقق الاتزان النفسي، ويحفظ العلاقات، ويخدم المقاصد والقيم.

المبحث الثاني: الأسس النظرية لإدارة المشاعر المنظور النفسي المعاصر

تستند إدارة المشاعر في علم النفس الحديث إلى عدة نظريات رئيسية:

❖ **نظرية الذكاء العاطفي:** التي طورها كل من بيتر سالوفي وجون ماير، ونشرها دانيال جولمان، وتقوم على فكرة أن النجاح في الحياة لا يعتمد فقط على الذكاء المعرفي (IQ) بل على القدرة على فهم المشاعر وإدارتها لدى الذات والآخرين.

❖ **النظرية المعرفية السلوكية:** التي ترى أن المشاعر ليست مجرد استجابات تلقائية للمواقف، بل تتوسطها

الأفكار والمعتقدات، وبالتالي يمكن تعديل المشاعر من خلال تعديل الأفكار.

❖ **نظرية التعلق:** التي تؤكد أن جذور قدرتنا على إدارة المشاعر تعود إلى علاقاتنا المبكرة مع مقدمي الرعاية، وأن أنماط التعلق الآمنة تساعد في تطوير مهارات تنظيم عاطفي أفضل.

الأخطاء الشائعة في التعامل مع المشاعر

- الكبت المستمر: يؤدي إلى تراكم الضغط النفسي.
- الانفجار الانفعالي: يضر بالعلاقات ويزيد من الشعور بالذنب.
- التجاهل التام للمشاعر: يضعف القدرة على فهم الذات ويؤثر على الصحة النفسية.

الفرق بين إدارة المشاعر وكتبتها

من الضروري التمييز بين مفهوم إدارة المشاعر وبين مفهوم كتبتها أو تجاهلها، فإدارة المشاعر تعني:

- التعامل الواعي مع المشاعر لا الهروب منها
- فهم رسالة كل شعور ودوره في حياتنا
- تنظيم الاستجابة العاطفية لا إنكار وجودها
- التعبير المتوازن عن المشاعر لا تفرغها بشكل عشوائي

الفرق بين المشاعر والانفعالات

- المشاعر: حالات وجدانية مستمرة نسبياً (كالقلق، الحزن، الفرح).
- الانفعالات: استجابات سريعة وقصيرة الأمد لمثير معين (كالغضب المفاجئ).

إدارة المشاعر تشمل الاثنین معاً، لكن تركيزها الأكبر يكون على تنظيم الاستجابة لا على قمع الإحساس.

التمييز بين المفاهيم المرتبطة

المفهوم	التعريف	العلاقة المشاعر	إدارة
الانفعال	استجابة فسيولوجية سريعة لمثير	موضوع التنظيم	
الشعور	خبرة ذاتية داخلية	موضوع الوعي	
المزاج	حالة وجدانية ممتدة	يؤثر في قابلية التنظيم	
الذكاء العاطفي	القدرة الشاملة على فهم وتنظيم العاطفة	الإطار الأوسع	

المبحث الثالث: أهمية إدارة المشاعر

أهمية إدارة المشاعر:

- تحسين الصحة النفسية والجسدية
- تعزيز العلاقات الشخصية والمهنية
- زيادة القدرة على اتخاذ القرارات السليمة
- تطوير المرونة النفسية في مواجهة التحديات
- تحقيق التوازن العاطفي والرفاهية العامة

إدارة المشاعر لا تعني قمعها أو تجاهلها، بل فهمها وتوجيهها بطريقة تخدم مصلحتنا وتساعدنا على التكيف مع متطلبات الحياة المختلفة.

المبحث الرابع: مكونات وأبعاد إدارة المشاعر

المكونات الأساسية لإدارة المشاعر:

1. الوعي العاطفي: القدرة على تحديد المشاعر التي نشعر بها في اللحظة الراهنة وتسميتها بدقة.
2. فهم المشاعر: إدراك أسباب المشاعر وكيفية تأثيرها على أفكارنا وسلوكنا.
3. تنظيم المشاعر: استخدام استراتيجيات لتعديل شدة المشاعر ومدتها، خاصة المشاعر الصعبة كالغضب أو الحزن.

4. التعبير المناسب: توصيل المشاعر بطرق مناسبة ثقافياً واجتماعياً دون إيذاء النفس أو الآخرين.

الأبعاد النفسية لإدارة المشاعر

1. البعد المعرفي

- تفسير الحدث
- إعادة البناء الإدراكي
- الوعي بالأفكار التلقائية

2. البعد الفسيولوجي

- تنظيم التنفس
- خفض الاستثارة العصبية
- التحكم في الاستجابة الهرمونية

3. البعد السلوكي

- اختيار رد الفعل
- تأجيل الاستجابة
- التواصل المتزن

4. البعد الاجتماعي

- التعاطف
- إدارة الصراع
- بناء الثقة

المبحث الخامس: المهارات العملية لإدارة المشاعر

مهارات أساسية لإدارة المشاعر

❖ المهارة الأولى: التوقف - التفكير - التصرف

عند حدوث مشاعر قوية، تدرب على:

- التوقف (لا تتصرف فوراً)
- التفكير (ما الشعور؟ ما سببه؟ ما الخيارات المتاحة؟)

- التصرف (اختر الاستجابة المناسبة)

❖ المهارة الثانية: إعادة الصياغة الإيجابية

حاول أن ترى الجانب الإيجابي في المواقف الصعبة، مستلهماً قوله ﷺ: "عجباً لأمر المؤمن، إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكان خيراً له."

❖ المهارة الثالثة: التواصل العاطفي الفعال

استخدم عبارات "أنا" عند التعبير عن المشاعر: "أنا أشعر بالضيق عندما..." بدلاً من "أنت دائماً تفعل"...

الآثار التطبيقية لإدارة المشاعر

1. في المجال التربوي

- رفع التحصيل الدراسي
- تقليل السلوك العدواني

– تعزيز النفاعل الإيجابي

2. في المجال القيادي

– تحسين اتخاذ القرار

– تقليل النزاعات

– تعزيز ثقافة العمل

تشير الدراسات الإدارية إلى أن القادة ذوي الذكاء العاطفي المرتفع يحققون أداءً تنظيميًا أفضل.

3. في الصحة النفسية

– خفض معدلات القلق والاكتئاب

– تقليل الاحتراق الوظيفي

– تعزيز المرونة النفسية

إدارة المشاعر من منظور إسلامي

في التراث الإسلامي نجد مفاهيم قريبة مثل:

– الجلم

– كظم الغيظ

– الصبر

– التزكية

قال تعالى: "والكاظمين الغيظ والعافين عن الناس"

فالإدارة ليست إلغاء المشاعر، بل تهذيبها وضبطها بما يحقق مقاصد الشريعة في حفظ النفس والعقل والعلاقات.

وكما قال ابن القيم: "إن في القلب شعث لا يلمه إلا الإقبال على الله، وفيه وحشة لا يزيلها إلا الأنس به، وفيه حزن لا يذهب إلا السرور بمعرفته وصدق معاملته، وفيه قلق لا يسكنه إلا الاجتماع عليه والفرار منه إليه، وفيه نيران حسرات لا يطفئها إلا الرضا بأمره ونهيه وقضائه، وفيه طلب لا يقضيه إلا محبته والإنابة إليه."

إدارة المشاعر هي الطريقة المنهجية لتحقيق هذا كله.

جدول يربط بين المهارة والأثر المتوقع

المهارة	الوصف المختصر	الأثر المتوقع
التوقف – التفكير – التصرف	التريث قبل رد الفعل، تحليل الشعور وخيارات الاستجابة	تقليل الاندفاع، اتخاذ قرارات أكثر حكمة
إعادة الصياغة الإيجابية	النظر إلى الجانب الإيجابي في المواقف الصعبة	زيادة المرونة النفسية، تعزيز التفاؤل
التواصل العاطفي الفعال	التعبير باستخدام عبارات "أنا" بدل الاتهام	تحسين العلاقات، تقليل النزاعات
تنظيم التنفس وخفض الاستثارة	التحكم في الجوانب الفسولوجية للمشاعر	تهدئة القلق والغضب، تعزيز الاستقرار النفسي
التعاطف وبناء الثقة	فهم مشاعر الآخرين والاستجابة لها بصدق	تقوية الروابط الاجتماعية والمهنية
إدارة الصراع	التعامل مع الخلافات بشكل متزن	الحفاظ على العلاقات، تعزيز بيئة عمل صحية

المبحث السادس: التطبيقات العملية لإدارة المشاعر

مستويات التطبيق

1. المستوى الفردي

- إدارة الغضب
- إدارة الخوف
- إدارة الحزن
- إدارة الطموح

2. المستوى الأسري

- ضبط النزاعات
- توجيه التربية العاطفية

3. المستوى القيادي

- اتخاذ القرار غير الانفعالي
- إدارة الأزمات
- بناء الثقة المؤسسية

4. المستوى الحضاري

- منع التهور الجمعي
- ترشيد الخطاب العام
- حماية الأمن النفسي والاجتماعي

المبحث السابع: دوافع الحاجة لإدارة المشاعر

نحتاج إدارة المشاعر لأنها مهارة البقاء في العالم الحديث، وأداة السعادة والسلام الداخلي، ومفتاح العلاقات الناجحة، وسبيل التفكير السليم، وطريق الهداية والارتقاء الروحي، وأساس الإنجاز والنجاح.

يمكن تلخيص دوافع الحاجة لإدارة المشاعر في ستة محاور رئيسية:

1. وجودية (البقاء والتكيف)

- الخوف والغضب آليات بقاء، لكن يجب ضبطها لتناسب العصر.
- تساعد على التكيف مع التحولات والصدمات.

2. نفسية (الصحة والمرونة)

- سوء الإدارة يؤدي إلى القلق والاكتئاب.
- الإدارة تبني المرونة النفسية والسلام الداخلي.

3. اجتماعية (العلاقات والدور الاجتماعي)

- التعاطف والتواصل الفعال أساس العلاقات الناجحة.
- المجتمع يحتاج أفرادًا متوازنين عاطفيًا.

4. عقلية ومعرفية (التفكير والقرارات)

- المشاعر تؤثر على التركيز والذاكرة.
- تهدئة الانفعالات شرط لاتخاذ قرارات سليمة.

5. دينية وروحية (الهداية والارتقاء)

- المشاعر المهذبة بوابة للخشوع والتوبة والدعاء.
- تزكية النفس تعني ضبط المشاعر وتوجيهها نحو القيم.

6. عملية (الإنجاز والنجاح)

- الإدارة تزيد الإنتاجية وتساعد على مواجهة ضغوط العمل.
- تفتح المجال للتعلم من النقد والأخطاء.

جدول يوضح دوافع الحاجة لإدارة المشاعر

المحور	الفكرة الأساسية	الأثر العملي
وجودي (البقاء والتكيف)	المشاعر الأساسية كالخوف والغضب آليات بقاء تحتاج ضبطاً	التمييز بين التهديدات الحقيقية والمتخيلة، التكيف مع الصدمات
نفسي (الصحة والمرونة)	سوء الإدارة يؤدي إلى القلق والاكتئاب	بناء المرونة النفسية، تحقيق السلام الداخلي
اجتماعي (العلاقات والدور)	التعاطف والتواصل أساس العلاقات الناجحة	الحفاظ على العلاقات، تعزيز الدور الاجتماعي الإيجابي
عقلي ومعرفي (التفكير والقرارات)	المشاعر تؤثر على التركيز والذاكرة	وضوح التفكير، اتخاذ قرارات غير اندفاعية
ديني وروحي (الهداية والارتقاء)	المشاعر المهذبة بوابة للخشوع والتركية	تقوية العبادة، تهذيب النفس، الثبات على الطريق
عملي (الإنجاز والنجاح)	الإدارة تزيد الإنتاجية وتساعد على مواجهة الضغوط	الاستمرار في العمل رغم الإحباط، التعلم من النقد والأخطاء

القسم الثاني: قاموس المشاعر

تصنيف شامل للمشاعر الإنسانية من الأساسية إلى الأخلاقية

المشاعر الأساسية

التعريف المختصر	الشعور	الفئة الشعورية
إحساس بالسرور والرضا عند تحقق أمر مرغوب	الفرح	المشاعر الأساسية
انفعال ناتج عن فقدان أو خيبة	الحزن	
استجابة نفسية لخطر متوقع	الخوف	
انفعال ينتج عن الظلم أو الإحباط	الغضب	
استجابة مفاجئة لحدث غير متوقع	الدهشة	
نفور من شيء ضار أو مقزز	الاشمئزاز	

المشاعر الإيجابية

التعريف المختصر	الشعور	الفئة الشعورية
ارتباط عاطفي عميق تجاه شخص أو قيمة	الحب	المشاعر الإيجابية
حب لطيف يتسم بالاستقرار	المودة	
شعور بالانسجام والراحة مع الآخرين	الألفة	
حالة عامة من الرضا النفسي	السعادة	
فرح قوي ومشرق	البهجة	

ارتياح نفسي بسبب حدث إيجابي	السرور	
قبول داخلي بالحال دون سخط	الرضا	
سكون وهدوء نفسي	الطمأنينة	
استقرار روعي عميق	السكينة	
توقع إيجابي للمستقبل	الأمل	
ميل لرؤية الجانب الإيجابي	التفاؤل	
شعور بالشكر والتقدير	الامتنان	
تقدير عاطفي لصفة أو إنجاز	الإعجاب	
اعتزاز بالذات أو بالإنجاز	الفخر	
شعور إيجابي بالكرامة والقيمة	الاعتزاز	
توافق نفسي مع الذات أو الآخرين	الانسجام	
نشاط عاطفي قوي نحو هدف	الحماسة	
حب شديد يدفع للاستمرار	الشغف	
اشتياق للماضي	الحنين	
احترام مشوب بالمحبة	التقدير	

المشاعر السلبية

التعريف المختصر	الشعور	الفئة الشعورية
حزن شديد قد يرافقه انكسار	الحزن العميق	المشاعر السلبية
مزاج حزين مستمر	الكآبة	
فقدان الأمل	اليأس	
توتر بسبب توقع خطر	القلق	
حالة ضغط نفسي	التوتر	

شعور بالحرج أمام الآخرين	الخبجل	
إحساس بالخطأ الأخلاقي	الذنب	
شعور قوي بالانكشاف أو النقص	العار	
خوف من فقدان علاقة لصالح آخر	الغيرة	
تمني زوال نعمة الآخرين	الحسد	
نفور شديد من شخص أو فكرة	الكرهية	
شعور بتفوق سلبي على الآخر	الاحتقار	
نفور من سلوك غير أخلاقي	الاشمئزاز الأخلاقي	
غضب غير معبر عنه	الغضب المكبوت	
شعور بالفشل أو العجز	الإحباط	
انقباض نفسي خفيف	الضيق	
فقدان الاهتمام	الملل	
إحساس بالعزلة	الوحدة	
شعور بعدم القدرة	العجز	
صدمة بسبب توقع لم يتحقق	الخيبة	

التعريف المختصر		الشعور	الفئة الشعورية
فهم ومشاركة مشاعر الآخرين		التعاطف	المشاعر الاجتماعية

تعاطف يدفع للمساعدة	الرحمة	
إحساس بالأسى لحال الآخر	الشفقة	
شعور بالانتماء والدعم	التضامن	
إحساس بالارتباط بجماعة	الانتماء	
الاطمئنان إلى شخص	الثقة	
توقع الخيانة أو الخطر	عدم الثقة	
التزام عاطفي قوي	الإخلاص	
الثبات في العلاقة	الوفاء	
تقدير لشخصية أو مكانة	الإعجاب الاجتماعي	
تقدير لقيمة شخص	الاحترام	
شعور بالاعتدال في تقدير الذات	التواضع	
إظهار الفخر أمام الآخرين	التفاخر	
غضب بسبب ظلم اجتماعي	الغضب الاجتماعي	
إحساس بعدم القبول	الشعور بالرفض	

المشاعر المعرفية

التعريف المختصر	الشعور	الفئة الشعورية
رغبة في المعرفة	الفضول	المشاعر المعرفية

انبهار بمعلومة جديدة	الدهشة المعرفية	
تردد في التصديق	الشك	
شعور بالثقة في الحقيقة	اليقين	
لحظة فهم مفاجئة	الإدراك المفاجئ	
صعوبة في الفهم أو التصرف	الارتباك	
تردد بين خيارات	الحيرة	
ذهول شديد أمام حدث	الذهول	
تعجب من أمر غير مألوف	الاستغراب	
إعجاب قوي بحدث أو فكرة	الانبهار	

المشاعر الوجودية

التعريف المختصر	الشعور	الفئة الشعورية
شعور بالحماية والاستقرار	الأمان	المشاعر الوجودية
شعور بالتهديد	عدم الأمان	
إحساس بالتححرر	الحرية	
شعور بالظلم الشديد	القهر	
إحساس بالقيمة الإنسانية	الكرامة	
شعور بالانتقاص	الإهانة	
انهيار نفسي بسبب صدمة	الانكسار	
رفض داخلي للقيود	التمرد	

الطموح	رغبة قوية في التقدم
الرغبة	ميل داخلي لتحقيق شيء

المشاعر الروحية

التعريف المختصر	الشعور	الفئة الشعورية
خضوع قلبي لله	الخشوع	المشاعر الروحية
خوف مقرون بالتعظيم	الخشية	
أمل في الرحمة	الرجاء	
حب لله وللخير	المحبة الإيمانية	
ندم يدفع للإصلاح	التوبة	
خضوع مع طمأنينة	الإخبات	
قلة التعلق بالدنيا	الزهد	
قبول قضاء الله	الرضا الإيماني	
تقدير النعم	الشكر	
اعتماد القلب على الله	التوكل	
سلام داخلي عميق	السكينة الروحية	

جدول متقدم، يشمل إضافة ثلاث فئات جديدة:

المشاعر الدقيقة (Micro-emotions)

التعريف	الشعور	الفئة الشعورية
---------	--------	----------------

المشاعر الدقيقة	انزعاج	شعور خفيف بعدم الارتياح
	توتر خفيف	استعداد نفسي مشحون
	ارتباك	صعوبة مؤقتة في الفهم
	إحراج	شعور بانكشاف اجتماعي
	خجل	تردد في التفاعل الاجتماعي
	ترقب	انتظار مشحون بالتوقع
	ارتياح	زوال الضغط
	ملل	فقدان الاهتمام
	انقباض	شعور داخلي بالضيق
	انشراح	انفتاح نفسي بسيط
	نفور	ميل للابتعاد
	تململ	عدم القدرة على الثبات
	استعجال	رغبة في التعجيل
	حذر	انتباه لتجنب الخطر
	انتباه	تركيز لحظي
	دهشة خفيفة	استجابة بسيطة لحدث

المشاعر المركبة (Complex emotions)

التعريف	الشعور	الفئة الشعورية
ارتباط عاطفي عميق	الحب	المشاعر المركبة
حب شديد	العشق	
خوف على فقدان علاقة	الغيرة	
تمني زوال نعمة الغير	الحسد	
حزن على قرار سابق	الندم	
اعتزاز بالإنجاز	الفخر	
شعور سلبي تجاه الذات	الخزي	
تقدير للخير	الامتنان	
توقع إيجابي للمستقبل	الأمل	
فقدان الأمل	اليأس	
ارتباط نفسي بشيء	التعلق	
الشعور بالقبول	الانتماء	
إدراك الواجب	المسؤولية	
تقديم مصلحة الآخرين	التضحية	
تفضيل الغير على النفس	الإيثار	
تنازع داخلي بين رغبات	الصراع الداخلي	

وجود مشاعر متضادة	التناقض الشعوري	
فرح بعد معاناة	الراحة بعد الألم	

المشاعر الأخلاقية (Moral emotions)

التعريف	الشعور	الفئة الشعورية
الشعور بمعاناة الآخرين	الرحمة	المشاعر الأخلاقية
أسى تجاه الآخرين	الشفقة	
تأنيب الضمير	الذنب	
شعور عميق بالخطأ	تأنيب الضمير	
إدراك الإنصاف	العدل	
إدراك الاعتداء	الظلم	
التجاوز عن الخطأ	العفو	
قبول الآخر رغم الاختلاف	التسامح	
ضبط السلوك ذاتياً	الحياء	
الالتزام بالصدق	الأمانة	
قول الحقيقة	الصدق	
الثبات على العهد	الوفاء	
صفاء النية	الإخلاص	

فعل الخير بإتقان	الإحسان	
الالتزام بالقيم	المسؤولية الأخلاقية	
رفض الظلم	الغيرة على الحق	
إعطاء كل ذي حق حقه	الإنصاف	
عدم التعالي	التواضع	

المراجع:

1. **Goleman, D. (1995).** *Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.* Bantam Books.

–المراجع الأساسي لتعريف الذكاء العاطفي وربطه بإدارة المشاعر.

2. **Salovey, P., & Mayer, J. D. (1990).** *Emotional Intelligence.* *Imagination, Cognition and Personality*, 9(3), 185–211.

–المراجع العلمي الأول الذي وضع الأساس النظري لمفهوم الذكاء العاطفي.

3. **Beck, A. T. (1976).** *Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.* International Universities Press.

–مراجع للنظرية المعرفية السلوكية التي تربط بين الأفكار والمشاعر.

4. **Bowlby, J. (1969).** *Attachment and Loss: Vol. 1. Attachment.* Basic Books.
–مراجع لنظرية التعلق وأثرها على تنظيم المشاعر.

5. **Ekman, P. (1999).** Basic emotions. In T. Dalgleish & M. Power (Eds.), *Handbook of cognition and emotion* (pp. 45–60). John Wiley & Sons.

–مراجع علمي حديث يحدد المشاعر الأساسية (Basic Emotions) التي استندت إليها التصنيفات الحديثة.

6. **Haidt, J.** (2003). The moral *emotions*. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 852–870). Oxford University Press.

—مرجع علمي حديث يختص بالمشاعر الأخلاقية (Moral Emotions) مثل الرحمة، والذنب، والامتنان.

7. **Lazarus, R. S.** (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.

—مرجع علمي حديث يتناول المشاعر المركبة (Complex Emotions) وعلاقتها بعمليات التكيف النفسي.

8. **ابن القيم الجوزية،** (ت ٧٥١ هـ)، مدارج السالكين.

—مرجع تراثي إسلامي يربط بين تهذيب النفس وإدارة المشاعر.

9. **الغزالي، أبو حامد** (ت ٥٠٥ هـ)، إحياء علوم الدين، بيروت: دار المعرفة.

- مرجع تراثي إسلامي يوضح منهج تزكية النفس وضبط العواطف في سياق العبادة والسلوك.

10. **الرازي، فخر الدين** (ت ٦٠٦ هـ)، التفسير الكبير (مفاتيح الغيب)، بيروت: دار إحياء التراث العربي.

- مرجع قرآني تفسيري يبرز البعد الروحي والعقلي للمشاعر في ضوء النصوص الشرعية.