

# علاقة المشاعر بالسلوك

# العقل البشري

```
graph TD; A[العقل البشري] --> B[العقل الواعي]; A --> C[العقل غير الواعي]; B --> D[التفكير]; C --> E[الذكريات ومحفزات السلوك]
```

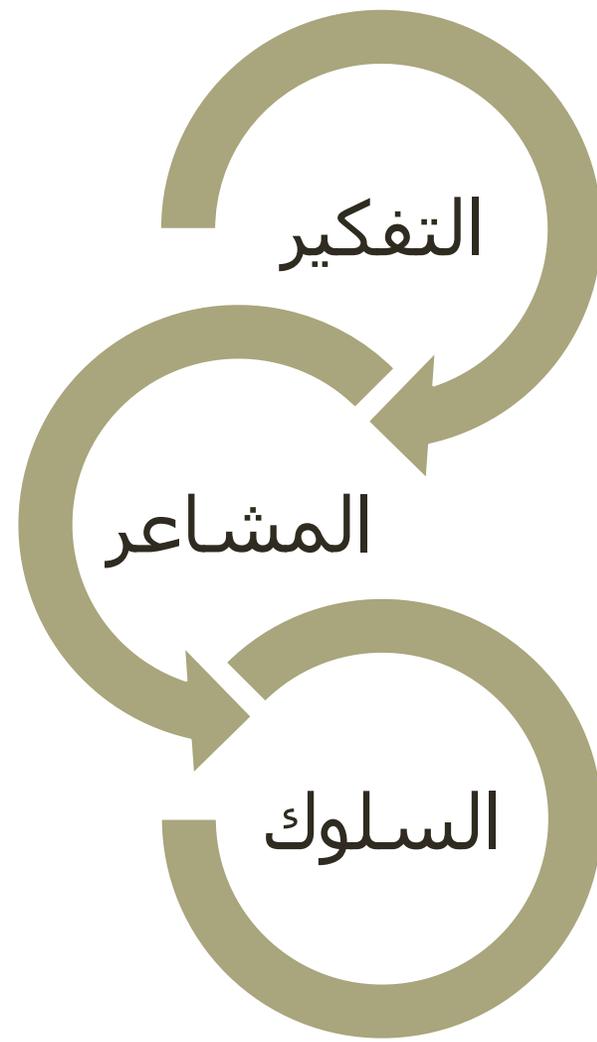
العقل الواعي

التفكير

العقل غير الواعي

الذكريات ومحفزات السلوك

# المكونات الرئيسية للإنسان



التفكير:

عملية عقلية في العقل الواعي

له نوعان: إيجابي وسلبى.

المشاعر:

حالة الإنسان الشعورية أو المزاجية.

لها نوعان: مشاعر إيجابية وسلبية.

السلوك

فعل يرافق الإنسان منذ الطفولة.

له نوعان: سلوك داخلي وخارجي.

نموذج  
مرسيدس

التفكير



السلوك



المشاعر

وسائل  
تعزيز إدارة  
المشاعر  
 وإدارة  
التفكير

القراءة المستمرة

التأمل في النفس وأحوالها، والربط  
بين أحاسيسها وأفكارها وسلوكياتها.

دراسة كيفية التعامل  
مع الأحاسيس والأفكار