

خیلی مهم است که والدین ، در مسیر فرزند پروری دچار اضطراب نشوند و حال خوب داشته باشند چون والدین و بخصوص مادر در شش سال اول ، منشأ امنیت کودک هستند .

انسان در تمام دوران زندگیش نیاز به منشأ امنیت دارد . نباید بچه هارا بترسانیم. بچه ها نباید از والدینشان ترس داشته باشند.

زنگ تأمل

...



احساس خشم ، کمک کننده است یا آسیب زننده ؟

خشم



خشم در مانع به وجود می آید.

خشم لازم است.

بدون خشم دچار استیصال
و انفعال می شویم.

خشم به ما نیرو می دهد تا
بتوانیم از موانع عبور کنیم.

به انسان انرژی مقابله با موانع بیرونی به هدف
رسیدن به موفقیت را می دهد .
نیروی است که ما را هدایت می کند تا بتوانیم
از موانع عبور کنیم .

خشم غریزی

خشم فطری

- به انسان انرژی مقابله با موانع رسیدن به منشأ امنیت را می دهد.
- خشم درونی است و مانع انواع فسادهای مالی و اخلاقی می شود.
- خشم مقدس است و به آن وجدان هم می گویند.
- به انسان در مسیر خوشبختی و آرامش روان کمک می کند.

خشم غریزی و ترس غریزی به انسان در مسیر موفقیت و سلامت جسم کمک می کند .

خشم فطری و ترس فطری به انسان در مسیر خوشبختی و آرامش روان کمک می کند.



سومین احساس از احساسات ناخوشایند **غم** است که در **فقدان**
حاصل می شود.

احساس غم به ما کمک می کند که بنشینیم و سوگواری کنیم تا
بتوانیم از فقدان عبور کنیم .



برای آشنایی بیشتر با **غم** لازم است با **وابستگی** آشنا شویم. **وابستگی** در دو نوع سالم و ناسالم است. يك بچه در هنگام تولد به مادرش وابسته است و این وابستگی از نوع سالم است.



غم غریزی

- ۱ غم غریزی حاصل فقدان ناشی از وابستگی ناسالم است.
- ۲ فقدان یعنی آنچه بدان وابسته بودیم، از ما جدا شده است.
- ۳ غم غریزی برای ترمیم خلاء ناشی از فقدان است.
- ۴ در فقدان امید نیست و حاصل ناامیدی و اندوه است.

غم فطری

- ۱ به غم فطری **حزن** می گویند.
- ۲ **حزن** در فراق و دلدادگی است.
- ۳ در حزن فقدان و وجدایی وجود ندارد و فقط فاصله رخ داده است.
- ۴ در فراق انرژی و انگیزه برای نزدیک شدن ، رسیدن و وصل است .
- ۵ در فراق رنج وجود دارد اما امید به وصال هم هست .