

برای پذیرش احساسات چهار مهارت لازم است .

۱. مهارت شناخت احساسات

۲. مهارت بیان احساسات

۳. مهارت استفاده از احساسات

۴. مهارت عبور

شناخت احساسات:

۱

در روانشناسی احساسات را به چهار گروه اصلی تقسیم می کنند.
چهار احساس اصلی: **شادی**، **خشم**، **ترس** و **غم** هستند.

چه مواقعی احساس شادی، خشم، ترس و غم را تجربه می کنیم؟







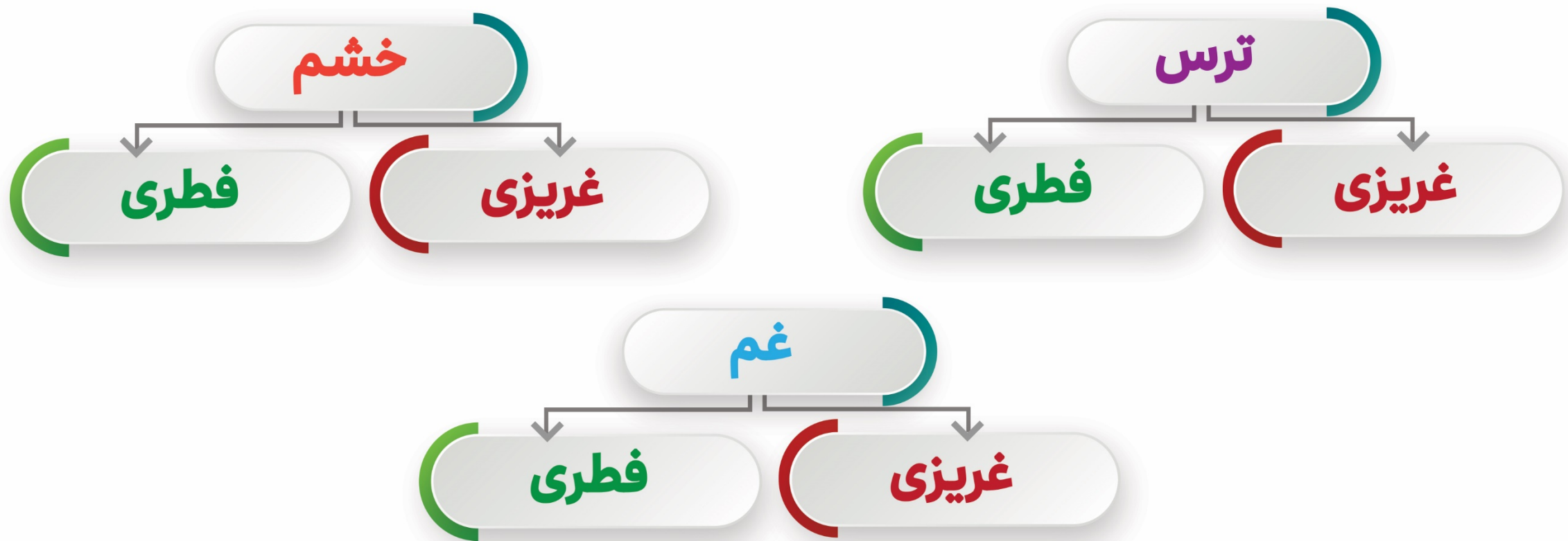
احساس اصلی انسان در زندگی **شادی** است و سه گروه دیگر احساسات محافظان شادی هستند.

...! در مورد این جمله تامل کنید و سپس نظر خود را بیان کنید.

“



احساسات را به دو دسته ی **غریزی** و **فطری** هم تقسیم می کنیم .



ترس غریزی

- مانع نزدیک شدن به منشأ خطر است.
- روبه روی ما قرار دارد.
- برای حفظ سلامتی و جان انسان است.

ترس فطری

- مانع دور شدن از منشأ امنیت است.
- در پشت سر ما قرار دارد.
- برای حفاظت از روان است.

نکته ی بسیار مهم در رشد ذهنی، ایجاد **هماهنگی** بین این دو ترس است. چون هر دو برای داشتن زندگی سالم لازم هستند و برقراری **تعادل** بین آنها مهم است .

