

نیاز ← احساس

کلید رمزگشایی از احساسات ما **نیازها** هستند .

انسان در مقابل دریافت و یا عدم دریافت نیازهایش ، احساساتی را تجربه می کند و این احساسات ما را به سمت رفتارهایی هدایت می کنند.

نیاز ← احساس ← رفتار

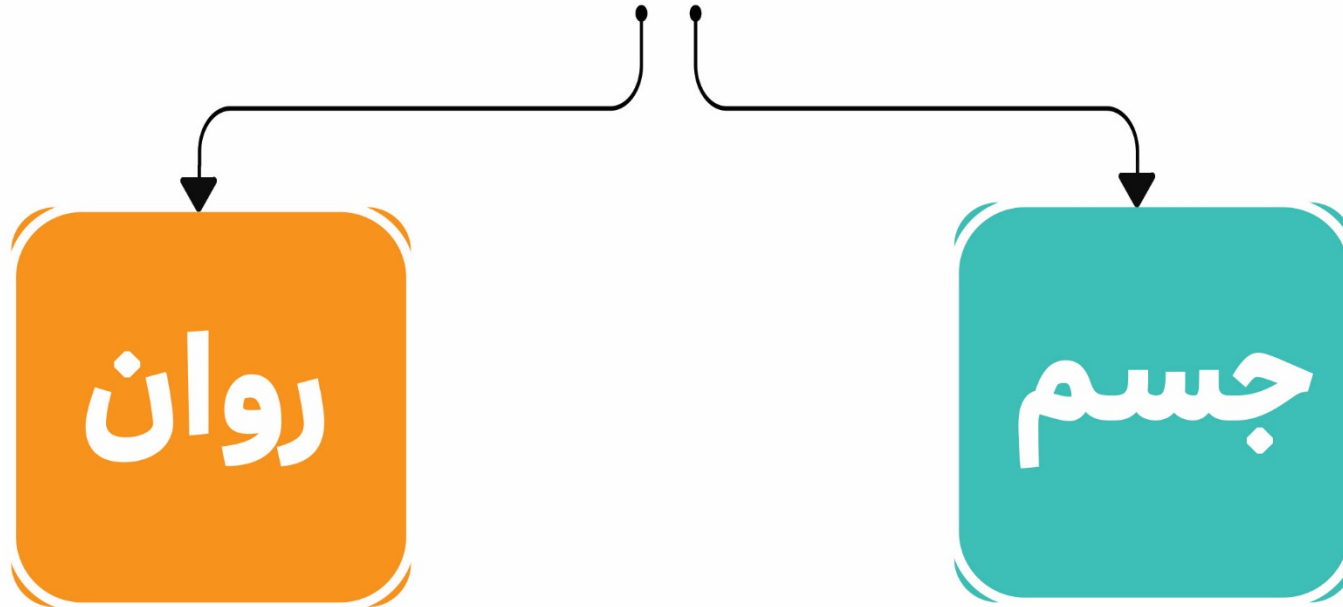


ما انسانها مانند هر موجود دیگری نیازهایی داریم
تا بتوانیم **زنده** بمانیم و **زندگی** کنیم .

انسان کیست؟

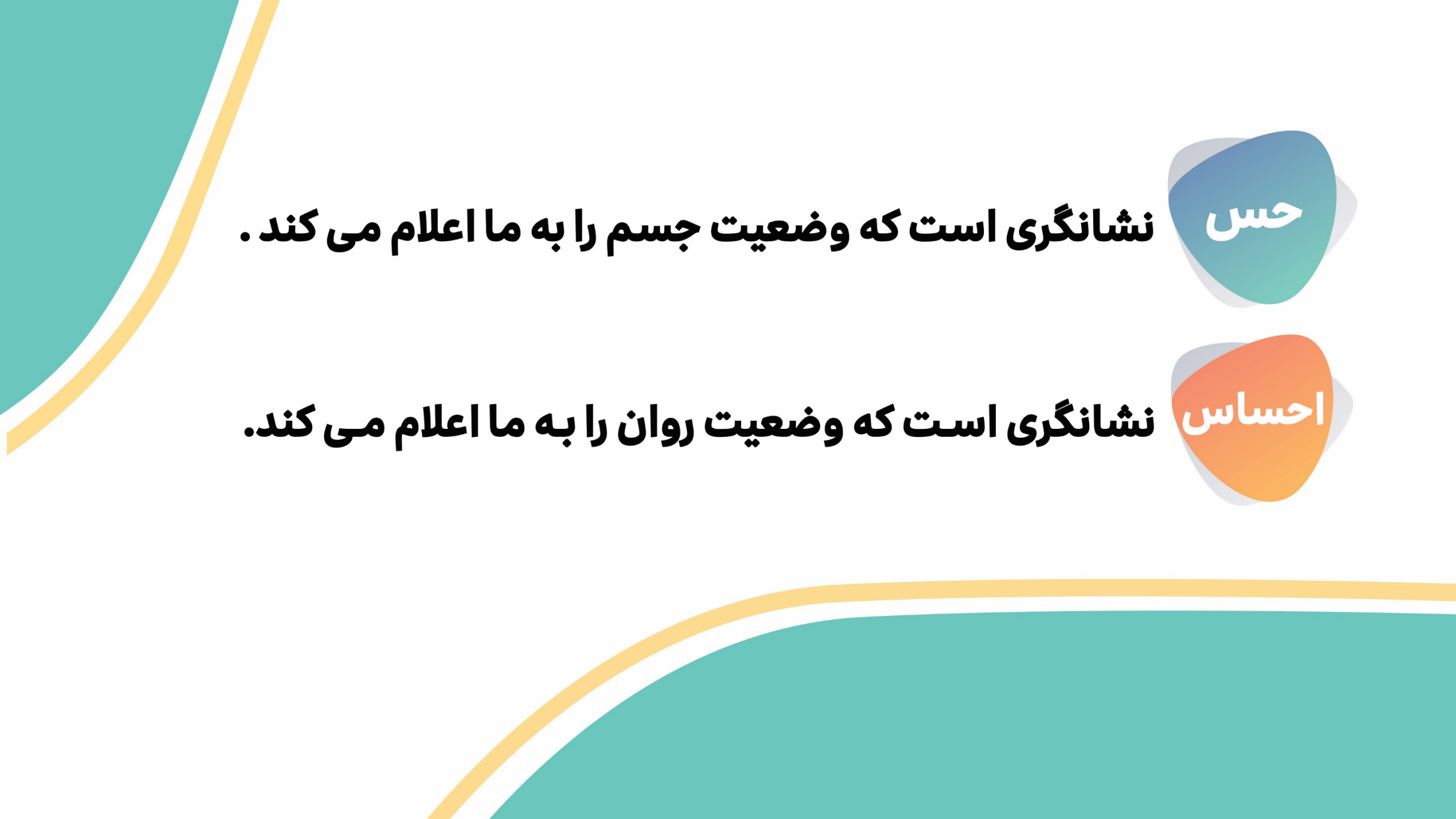


انسان



آن نیازها کدامند؟
چگونه متوجه می شویم که نیاز داریم؟
به کمک چه نیرویی نیازهایمان را پاسخ می دهیم؟





حس

نشانگری است که وضعیت جسم را به ما اعلام می کند.

احساس

نشانگری است که وضعیت روان را به ما اعلام می کند.

نیاز ← حس ← رفتار

نیاز به خوراک ← حس گرسنگی ← غذا می خوریم

نیاز به آب ← حس تشنگی ← آب می خوریم

نیاز به استراحت ← حس خستگی ← استراحت می کنیم

نیاز ← احساس ← رفتار

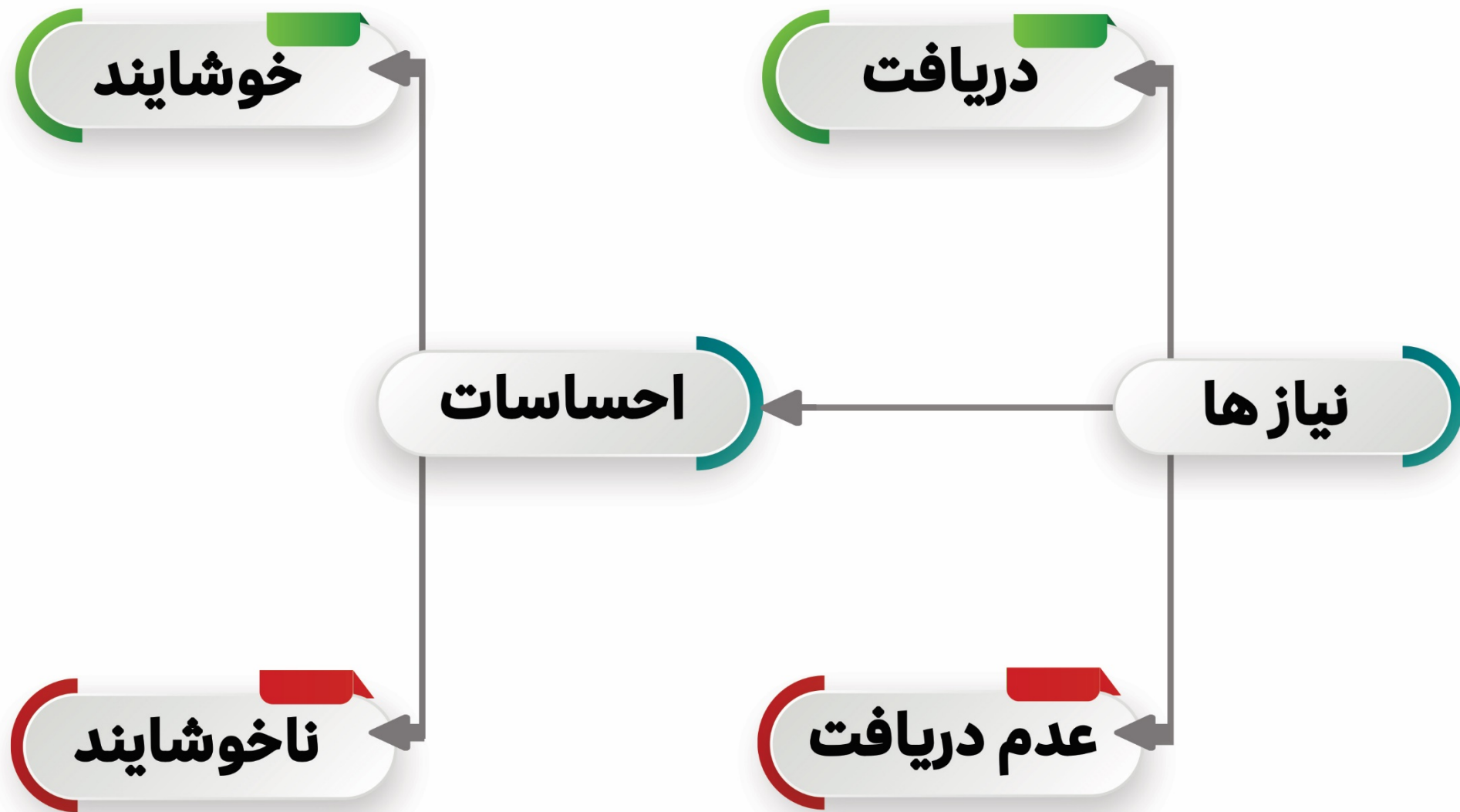
نیاز به امنیت ← احساس ترس ← فرار می کنیم

نیاز به حمایت ← احساس غم ← گریه می کنیم

نیاز به احترام ← احساس خشم ← فریاد می کشیم

انسان در مقابل **دریافت** و یا **عدم دریافت** نیازهایش ، **احساساتی**
را تجربه می کند و این **احساسات** او را به سمت رفتارهایی هدایت
می کند .

- انسان با **دریافت نیازهایش** چگونه **احساساتی** را تجربه می کند ؟
- انسان با **عدم دریافت نیازهایش** چگونه **احساساتی** را تجربه می کند ؟



آیا انسان لزوماً با دریافت نیازهایش، احساسات خوشایند را تجربه می کند؟



به نظر شما هدف از داشتن احساس چیست؟
آیا احساسات خوب هستند یا بد؟

چند برخورد اشتباه با احساسات:

مبارزه

انکار

انفعال

برخورد صحیح با احساسات:

پذیرش

