

احساسات ما

۱ همه‌ی ما در طول روز در موقعیت‌های مختلف، احساسات گوناگونی داریم.

۲ برخی از احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایندند.

۳ احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می‌گذارند و ما آن‌ها را دوست داریم. برعکس، احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می‌خواهیم از آن‌ها دور شویم.

۴ شادی احساسی است که هم خود ما می‌توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می‌توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.

۵ همه‌ی مردم گاهی شاد و گاهی غمگین می‌شوند.

۶ هیچ‌کس احساس غم را دوست ندارد اما باید توجه کنیم که احساس غم احساسی طبیعی (عادی) است و همه‌ی انسان‌ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می‌کنند.

۷ همانطور که چیزهای مختلفی ممکن است ما را شاد کند، چیزهای مختلفی هم ممکن است ما را غمگین کند.

۸ گاهی رفتارهای دیگران ما را اندوهگین می‌کند. گاهی نیز خود ما با کارهایی که انجام می‌دهیم باعث ناراحتی خودمان می‌شویم.

۹ گاهی حوادثی مانند جدایی از کسانی که آن‌ها را دوست داریم، بیماری یا مرگ عزیزانمان، ما را غمگین می‌کند.



۱۰ وقتی دچار غم و اندوه می شویم، می توانیم:

الف) **دعا کنیم** و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.

ب) به خودمان **دلداری** بدهیم؛ به خود بگوییم که احساس غم **طبیعی** است اما **همیشگی** نیست و من می توانم باز هم شاد باشم.

پ) درباره ی **علت اندوه** خود **فکر کنیم** و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.

ت) از **بزرگ ترها** (پدر و مادر، پدربزرگ، معلم، مشاور مدرسه و ...) کمک بگیریم و با آنها صحبت و **مشورت** کنیم.
ث) درباره ی احساس **اندوه** خود **بنویسیم** یا **نقاشی** کنیم.

ج) با انجام دادن **کارهای شاد** و **سرگرم کننده** یا کمک به دیگران، کم تر به ناراحتی خود فکر کنیم.

۱۱) **ترس** احساسی **طبیعی** و **عادی** است که در **انسان** و دیگر **جانوران** وجود دارد.

۱۲) **ترس** از حیوانات **درنده** و **مودی**، **ترس** از **بلندی** و **ترس** از **صداها و وحشتناک** و **مهیّب**، **ترس** های **بجا** هستند.

۱۳) بعضی از **ترس** ها را خداوند برای مقابله با **خطر** در وجود **جانداران** قرار داده است، این گونه **ترس** ها، «**ترس بجا**» هستند و از انسان **محافظت** می کنند.

۱۴) بعضی از **ترس** ها «**نابجا**» و **نادرست** اند. به خصوص، اگر این **ترس** ها به طور **دائمی** و مدتی **طولانی** فکر ما را به خود مشغول کنند، **مشکلاتی** برایمان به وجود می آورند.

۱۵) **ترس** از **تاریکی** اتاق یا خانه، **ترس** از **امتحان**، **ترس** از **موجودات خیالی** مانند **غول** و **هیولا**، **ترس** از **آمیپول** و رفتن به **دندانپزشکی** و **ترس** از دست دادن **نزدیکان**، **ترس** های **نابجا** و **نادرست** اند.

۱۶) همه ی ما در زندگی **گاهی** از چیزهایی می ترسیم. برای مقابله با **ترس** ها می توانیم از راهکارهای زیر استفاده کنیم:

الف) ابتدا چیزی را که از آن می ترسیم و همچنین درجه یا **میزان ترس** خود را مشخص کنیم. بعد **خوب فکر کنیم** که آیا ترسمان به جاست یا نه و **علت** آن چیست؟

ب) سپس با **بزرگ ترها** درباره ی **ترس** خود **مشورت** کنیم و از آنها **کمک** بگیریم.

۱۷) گاهی احساس **ترس** ما به این دلیل است که چیزی را **نمی شناسیم** یا **نمی بینیم**؛ مثلاً وقتی همه جا تاریک است، ممکن است حتی از وسایلی که همیشه در اتاقمان وجود دارد بترسیم.



۱۸ ممکن است نتوانیم ترس خود را یکباره از بین ببریم، بنابراین باید کم کم و به مرور زمان با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند، روبه‌رو شویم تا ترسمان بریزد.

۱۹ در موقع روبه‌رو شدن با چیزی که ما را می‌ترساند، از نام و یاد خدا کمک بگیریم.

۲۰ درباره‌ی ترس خودمان با دیگران صحبت کنیم یا چیزی را که از آن می‌ترسیم نقاشی کنیم.

۲۱ فیلم‌های وحشتناک تماشا نکنیم.

۲۲ هرگز برای شوخی و تفریح دیگران را نترسانیم.