

## درس دوم: آداب دوستی



### یادآوری

سال گذشته در کتاب مطالعات اجتماعی در مورد موقعیت های مختلف که احساسات گوناگونی را در ما به وجود می آورند، مطالبی را یادگرفتیم. احساساتی مثل شادی، غم و اندوه، ترس و... که هر یک از این احساسات اگر خوشایند باشند در ما تاثیر خوبی می گذارند و برعکس، ما احساسات ناخوشایند را دوست نداریم. روابط دوستی نیز در موقعیت های مختلف احساساتی را به دنبال دارد که به نحوه ی رفتار دوستان بستگی دارد در این درس با آداب دوستی و مهارت های لازم در آن آشنا می شویم.



آیا تا به حال این عبارت را شنیده اید که می گویند: پیدا کردن دوست آسان است اما نگهداری آن مشکل!

منظور از این ضرب المثل چیست؟

چگونه با دوستانمان رفتار کنیم؟

حفظ و نگهداری دوستی یک موضوع مهم است. حفظ دوستی یعنی اینکه ما با دوستانمان چه رفتار هایی داشته باشیم تا دوستی ادامه پیدا کند؟ چه کنیم تا دوستی ها به هم نخورد و محکم تر شود؟

فعالیت (۱) را انجام دهید.



شما با این فعالیت توانستید برخی از کارهایی را که به رابطه دوستی آسیب می زند، پیدا کنید.

به توصیه هایی در ارتباط با رفتار صحیح با دوست توجه کنید:

- به دوست وفادار باشیم و در غیاب دوستان هم از او دفاع کنیم.
- کاری نکنیم که دوستان ما به خاطر خواسته های ما به در دسر بیفتند.
- اگر خطایی از دوست دیدیم ، عیب جویی نکنیم بلکه با رفتار محبت آمیز در خلوت به او تذکر دهیم.
- اگر دوستان کار اشتباهی انجام داد و عذر می خواهد او را ببخشیم.
- با یکدیگر با احترام برخورد کنیم و بیش از حد شوخی نکنیم.
- در مسایل و مشکلات با هم احساس همدردی و خیرخواهی داشته باشیم و به هم کمک کنیم.



به جز مواردی که به آنها اشاره شد. شما چه توصیه هایی در ارتباط با رفتار

صحیح با دوست دارید؟

حد و مرز دوستی

همانطور که خوردن و آشامیدن، خوابیدن، گردش و هرچیزی حد و مرز دارد. دوستی ها هم حد و مرز مشخصی دارند که اگر از حد خود خارج شوند، مشکلاتی به وجود می آورند. گاهی ممکن است بعضی از

دوستان خیلی به هم وابسته شوند، این نوع وابستگی زیاد از حد به دوست، آرامش روانی افراد را به هم می زند. پس باید از دوستی های افراطی پرهیز کرد.

وابستگی به دوستان در هر دوره از زندگی به شکل متفاوتی نمایان می شود.



بدانیم

گاهی تاثیر زیان بار این وابستگی های بیش از حد، غیر قابل جبران می شود.

درباره ی موقعیت ۲ در کاربرگه ی ۱، گفت و گو کنید.

گاهی در روابط با دوستان یا حتی بزرگترها، موقعیت هایی پیش می آید که افراد از ما درخواست های نابه جایی دارند. در این موارد ما با اینکه میل نداریم خواسته ی آنها را بپذیریم برای ما خیلی سخت است که به آنها نه بگوییم. ممکن است احساس کنیم که با نه گفتن، آنها از ما ناراحت می شوند یا از اینکه نظر واقعی مان را بگوییم خجالت بکشیم. گاهی هم تصور می کنیم که اگر به آنها نه بگوییم، ما را مسخره می کنند یا فکر می کنند ما بچه



هستیم.

منظور از نه گفتن، مقاومت در مقابل موقعیت های نا به جا و درخواست های



نکته

نامناسب است.

اگر انسان برخلاف عقیده خودش، همه خواسته های دیگران را قبول کند و بخواهد آنها را راضی نگه دارد، ممکن است حتی برای خود و خانواده اش دردسر درست کند. وقتی کسی از شما چیزی یا کاری می خواهد که به نظر شما نادرست است، باید قاطعانه و محکم نه بگویید. از نه گفتن خجالت نکشید اما سعی کنید محترمانه نه بگویید. اگر لازم دانستید دلیل نه گفتن خودتان را هم بگویید.

فعالیت (۱) و (۲) کتاب را انجام دهید. در انجام فعالیت کاربرگه ۲ می توانید با اعضای خانواده نیز همفکری کنید.



اگر پاسخ هایی که داده می شود برخلاف رفتار صحیح در یک موقعیت است با طرح پرسش های بیشتر، فرزندان را به نتایج ناشی از عملکرد ناصحیح هدایت کنید.



تاکنون در کدام موقعیت های مشابه قرار گرفته اید که نه گفتن برایتان سخت

بوده است؟

### ارزشیابی

۱- یکی از دوستان شما، تشویقتان می کند که برای شوخی کردن، دوچرخه همسایه را که جلوی مغازه اش گذاشته، بدون اجازه بردارید. اما نظر شما این است که این کار درست نیست. چگونه نظر خود را مطرح می کنید؟ (باز پاسخ)

با قاطعیت و محترمانه به او نه می گویم و او را متوجه رفتار ناپسندش می کنم.

۲- چرا باید از دوستی های افراطی پرهیز کرد؟

زیرا وابستگی بیش از حد به دوست آرامش روانی افراد را برهم می زند.

۳- نه گفتن در دوستی یعنی چه؟

هرگاه در روابط با دوستان و بزرگترها، موقعیتی پیش بیاید که افراد از ما درخواست های نابه جایی داشته باشند در این موارد ما باید علی رغم اینکه برایمان سخت است، به آنها نه بگوییم.