

## احساسات ما

- ۱- همه ی ما در طول روز در موقعیت های مختلف، احساسات گوناگونی داریم.
- ۲- برخی از احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایندند.
- ۳- احساسات خوشایند در ما تأثیر خوبی می گذارند و ما آن ها را دوست داریم. برعکس، احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می خواهیم از آن ها دور شویم.
- ۴- شادی احساسی است که هم خود ما می توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.
- ۵- همه ی مردم گاهی شاد و گاهی غمگین می شوند.
- ۶- هیچ کس احساس غم را دوست ندارد اما باید توجه کنیم که احساس غم احساس طبیعی (عادی) است و همه ی انسان ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می کنند.
- 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 می کند. گاهی نیز خود ما با کارهایی که انجام می دهیم باعث ناراحتی خودمان می شویم.
- ۹- گاهی حوادثی مانند جدایی از کسانی که آن ها را دوست داریم، بیماری یا مرگ عزیزانمان، ما را غمگین می کند.
- ۱۰- وقتی دچار غم و اندوه می شویم، می توانیم:
  - ۱- دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.
  - ۲- به خودمان دلداری بدهیم؛ به خود بگوییم که احساس غم طبیعی است اما همیشه نیست و من می توانم باز هم شاد باشم.
  - ۳- درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.
  - ۴- از بزرگ ترها ( پدر و مادر، پدربزرگ، معلم، مشاور مدرسه و ... ) کمک بگیریم و با آن ها صحبت و مشورت کنیم.
  - ۵- درباره ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.
  - ۶- 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 موذی، ترس از بلندی و ترس از صداهای وحشتناک و مهیب، 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 آمپول 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:

۱- 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؟

۲- سپس با بزرگ ترها درباره ی ترس خود مشورت کنیم و از آن ها 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 یک باره از بین ببریم، بنابراین باید کم کم و به مرور زمان با پدیده ای که ما را می ترساند، روبه رو شویم تا ترسمان بریزد.

۱۹- در موقع روبه رو شدن با چیزی که ما را می ترساند، از نام و یاد خدا کمک بگیریم.

۲۰- درباره ی ترس خودمان با دیگران صحبت کنیم یا چیزی را که از آن می ترسیم نقاشی کنیم.

۲۱- فیلم های وحشتناک تماشا نکنیم.

۲۲- هرگز برای شوخی و تفریح دیگران را نترسانیم.