



درسنامه‌ی درس ۲: احساسات ما



نکات مهم

- همه‌ی ما در طول روز در موقعیت‌های مختلف، احساسات گوناگونی داریم. برخی از احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایندند. 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.
- 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.

۱ احساس غم و اندوه
همه‌ی مردم گاهی شاد و گاهی غمگین می‌شوند. هیچ‌کس احساس غم را دوست ندارد اما باید توجه کنیم که احساس غم، احساس طبیعی (عادی) است و همه‌ی انسان‌ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می‌کنند. همانطور که چیزهای مختلفی ممکن است ما را شاد کند، چیزهای مختلفی هم ممکن است ما را غمگین کند:

۱. گاهی رفتارهای دیگران ما را اندوهگین می‌کند.
۲. گاهی نیز خود ما با کارهایی که انجام می‌دهیم باعث ناراحتی خودمان می‌شویم.
۳. گاهی حوادثی مانند جدایی از کسانی که آن‌ها را دوست داریم، بیماری یا مرگ عزیزانمان، ما را غمگین می‌کند.

راهکارهایی برای کاهش غم:

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 همیشگی نیست و من می‌توانم باز هم شاد باشم.
۳. درباره‌ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.

۴ از بزرگ‌ترها (پدر و مادر، پدربزرگ، معلم، مشاور مدرسه و ...) کمک بگیریم و با آن‌ها صحبت کنیم و مشورت بگیریم.

۵ درباره‌ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.

۶ با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم‌کننده یا کمک به دیگران، کم‌تر به ناراحتی خود فکر کنیم.

۲ احساس ترس ترس احساسی طبیعی و عادی است که در انسان و دیگر جانوران وجود دارد.

ترس بجا: ترس از حیوانات درنده و موزی، ترس از بلندی و ترس از صداهای وحشتناک و مهیب، ترس‌های بجا هستند. بعضی از ترس‌ها را خداوند برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است، این گونه ترس‌ها، "**ترس بجا**" هستند و از انسان محافظت می‌کنند.

ترس نابجا: بعضی از ترس‌ها "**نابجا**" و نادرست‌اند. به خصوص، اگر این ترس‌ها به طور دائمی و مدتی طولانی فکر ما را به خود مشغول کنند، مشکلاتی برایمان به وجود می‌آورند. 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، ترس‌های نابجا و نادرست‌اند.

راهکارهایی برای مقابله با ترس:

۱ ابتدا چیزی را که از آن می‌ترسیم 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 بزرگ‌ترها درباره‌ی ترس خود مشورت کنیم و از آن‌ها کمک بگیریم.

۳ گاهی احساس ترس ما به این دلیل است که چیزی را نمی‌شناسیم یا نمی‌بینیم؛ به طور مثال وقتی همه‌جا تاریک است، ممکن است حتی از وسایلی که همیشه در اتاقمان وجود دارد بترسیم. ممکن است نتوانیم ترس خود را یک‌باره از بین ببریم، بنابراین باید کم‌کم و به مرور زمان با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند، روبه‌رو شویم تا ترسمان بریزد. در موقع روبه‌رو شدن با چیزی که ما را می‌ترساند، **از نام و یاد خدا کمک بگیریم**. درباره‌ی ترس خودمان با دیگران صحبت کنیم یا چیزی را که از آن می‌ترسیم نقاشی کنیم. فیلم‌های وحشتناک تماشا نکنیم. **هرگز برای شوخی و تفریح دیگران را نترسانیم.**