

سوال و جواب

درس دوم

- 1- همه ما در طول موقعیت های مختلف احساسات گوناگونی داریم
- 2- برخی از احساسات ما خوشایند و برخی ناخوشایند هستند
- 3- احساسات خوشایند در زندگی ما تاثیر خوبی دارند و احساسات ناخوشایند را دوست نداریم و می خواهیم از آن دور باشیم
- 4- شادی چگونه احساسی است ؟ شادی احساسی است که هم خود ما می توانیم در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می توانند با انجام دادن کارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند
- 5- غم چگونه احساسی است ؟ احساس غم احساسی طبیعی و عادی است و همه انسان ها در زندگی گاهی این احساس را پیدا می کنند و هیچ کسی احساس غم را دوست ندارد
- 6- همانطور که چیزهایی در زندگی ما را شاد می کند چیزهای مختلفی ممکن است ما را غمگین کند
- 7- چه چیزهایی ممکن است ما را غمگین کند ؟
گاهی رفتارهای دیگران ما را غمگین می کند - گاهی خودمان کارهایی انجام می دهیم که باعث ناراحتی خودمان می شود - گاهی حوادثی مانند جدایی از کسانی که دوستشان داریم - گاهی بیماری یا مرگ عزیزان ما را غمگین می کند
- 8- وقتی دچار غم و اندوه هستیم چه کارهایی می توانیم برای برطرف کردن آن انجام دهیم ؟
دعا کنیم و از خداوند کمک بخواهیم
به خودمان دلداری بدهیم و بگوییم که غم طبیعی است و اما همیشگی نیست
درباره علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم
از بزرگترها کمک بگیریم و مشورت کنیم
درباره احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم

با انجام کارهای شاد یا کمک دیگران کم تر به ناراحتی خود توجه کنیم

9- ترس چگونه احساسی است و چند نوع است ؟

ترس احساسی طبیعی و عادی است که در انسان و دیگران جانوران وجود دارد - ترس بجا و ترس نابجا

10- ترس بجا را با مثال تعریف کنید ؟

بعضی از ترس ها را خداوند برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است که ترس بجا هستند و از انسان محافظت می کنند

ترس از حیوانات درنده و موذی ، ترس از بلندی ، ترس از صداهای وحشتناک و مهیب

11- ترس نابجا را با مثال تعریف کنید ؟

بعضی از ترس ها نادرست اند به خصوص اگر این ترس ها دائمی و مدت طولانی فکر ما را به خود مشغول کند ، مشکلاتی برای ما بوجود می آورند این ترس ها نابجا هستند

ترس از تاریکی ، ترس از امتحان ، ترس از موجودات خیالی مانند غول و هیولا، ترس از آمپول و رفتن به دندانپزشکی ، ترس از دست دادن نزدیکان

12- وقتی دچار ترس هستیم چه کارهایی برای برطرف کردن آن می توانیم انجام دهیم ؟

ابتدا چیزی که از آن می ترسیم و درجه میزان ترس خود را مشخص کنیم
خوب فکر کنیم که آیا ترسمان بجا است و علت آن چیست

با بزرگتر ها درباره ترس خود مشورت کنیم و از آن ها کمک بگیریم
در موقع روبرو شدن با چیزی که ما را می ترساند از نام و یاد خدا کمک بگیریم

درباره ترس خود با دیگران صحبت کنیم یا آن را نقاشی کنیم

فیلم های وحشتناک نبینیم

13- اگر نتوانیم ترس خود رایکباره از بین ببریم چه می کنیم ؟

باید کم کم و به مرور زمان با پدیده ای که ما را می ترساند روبه رو شویم
تا ترسمان بریزد