

فصل اول

زندگی با دیگران

درس

۱

من با دیگران ارتباط برقرار می‌کنم.



هدف: می‌خواهیم بیاموزیم چگونه می‌توانیم در ارتباط با دیگران موفق تر عمل می‌کنیم.



خلاصه درس

ما از وقتی متولد می‌شویم با دیگران در ارتباط هستیم و هرچه قدر که بزرگ‌تر می‌شویم، انسان‌هایی که با آن‌ها ارتباط برقرار می‌کنیم نیز بیش‌تر می‌شوند. مثلاً در دوران نوزادی فقط با خانواده‌ی خود ارتباط داریم ولی در دوره‌ی نوجوانی، علاوه بر خانواده با دوستان، هم‌کلاسی‌ها، هم‌محله‌ای‌ها و ... نیز ارتباط داریم. میزان صمیمیت با همه‌ی این افراد یکسان نیست.

ارتباط برقرار کردن با دیگران یک نیاز است زیرا، اگر این گونه نباشد، ما احساس تنهایی می‌کنیم. ما علاوه بر ابراز احساسات به دیگران، افکار، خواسته‌ها و نظرات خود را با آن‌ها در میان می‌گذاریم. مهمترین راه برقراری ارتباط با دیگران، گفت‌وگو است.

گفت و گو دو طرف دارد:

گوینده ← شنونده



- چگونه خوب صحبت کنیم؟
- ۱- نگاه کردن به شنونده
 - ۲- با صدای مناسب صحبت کردن
 - ۳- واضح بیان کردن منظور
 - ۴- در زمان مناسب حرف زدن
 - ۵- مؤدبانه حرف زدن



- چگونه خوب بشنویم؟
- ۱- به حرف‌های گوینده با دقت توجه کنیم.
 - ۲- صحبت گوینده را قطع نکنیم.
 - ۳- به گوینده نگاه کنیم.
 - ۴- گوینده را با تکان دادن سر یا پرسیدن سؤال به ادامه‌ی صحبت تشویق کنیم.

حریم شخصی:



حریم شخصی محدوده‌ای است که افراد تعیین می‌کنند و دیگران نباید بدون اجازه و رضایت به آن وارد شوند. بعضی از مسائل در زندگی افراد خصوصی هستند. این موضوعات به دیگران مربوط نمی‌شود و تأثیری در زندگی آن‌ها ندارد. ما نباید در مورد این موضوعات کنجکاوی کنیم و وارد حریم شخصی افراد شویم. ارتباط غیرکلامی:

ما علاوه بر گفت‌وگو با حالت‌های چهره، حرکات بدن و رفتارهایمان نیز می‌توانیم پیامی را به دیگران منتقل کنیم. در یک ارتباط خوب علاوه بر درست صحبت کردن و درست گوش کردن، ارتباط غیرکلامی نیز اهمیت دارد.





پرسش‌های درس اول



باهای فالی را با واژگان مناسب پر کنید.

- ۱- مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها با دیگران است.
- ۲- هر چقدر سن ما بالاتر می‌رود، تعداد افرادی که با آن‌ها در ارتباط هستیم می‌شود.
- ۳- ارتباط با دیگران یک است که اگر تأمین نشود احساس می‌کنیم.
- ۴- گفت‌وگو دو طرف دارد: و
- ۵- در گفت‌وگو بهتر است به گوینده کنیم.

مقابل عبارات صمیم (ص) و ملوی عبارات غلط (غ) بگذارید.



- ۱- بدون اجازه می‌توان وارد حریم خصوصی افراد شد.
- ۲- ارتباط غیرکلامی فقط با حالات چهره برقرار می‌شود.
- ۳- نباید در گفت‌وگو، صحبت گوینده را قطع کنیم.
- ۴- ارتباط غیرکلامی به اندازه‌ی گوش کردن و صحبت کردن مهم است.
- ۵- میزان صمیمیت ما با همه‌ی افراد یکسان است.
- ۶- صدای ما موقع صحبت کردن نباید خیلی بلند یا خیلی کوتاه باشد.
- ۷- ما حق نداریم از دیگران سؤالات خصوصی بپرسیم.

عبارات مرتبط را به هم وصل کنید.

- | | |
|---|-------------------|
| ● سارا همیشه منظور خود را واضح بیان می‌کند. | ● خوب گوش کردن |
| ● از چهره‌ی مادرم فهمیدم حوصله ندارد. | ● خوب صحبت کردن |
| ● احمد با دقت به حرف‌های پدرش گوش می‌دهد. | ● ارتباط غیرکلامی |
| ● خواهر کوچکم برای ورود به اتاق در می‌زند. | ● رعایت حریم شخصی |

به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه بدهید.

- ۱- مهم‌ترین راه ارتباط انسان‌ها چیست؟
- ۲- ما از راه گفت‌وگو چه چیزهایی را به اشتراک می‌گذاریم؟

۳- ارتباط غیر کلامی شامل چه چیزهایی می شود؟

۴- چگونه گوینده را به ادامه ی صحبت تشویق کنیم؟

۵- محدوده ی خصوصی افراد چه نام دارد؟

جواب صمیم را با علامت «✓» مشخص کنید.

۱- زهرا به دوستش گفت: «لطفاً آن خودکار خوش رنگت را به من قرض بده.» او چه اصلی را رعایت کرده است؟

(۱) در زمان مناسب حرف زدن (۲) توجه به شنونده

(۳) مؤدبانه حرف زدن (۴) همه ی موارد

۲- کدام مورد جزء حریم خصوصی افراد نیست؟

(۱) اوضاع مالی خانواده (۲) رمز کارت بانکی

(۳) چهره ی افراد (۴) اتاق شخصی

۳- کدام مورد را نمی توان از طریق کلام بیان کرد؟

(۱) نظرات (۲) رفتار

(۳) افکار (۴) احساسات

۴- «علی در کلاس آن قدر آرام صحبت می کند که هیچ کس متوجه نمی شود.» او چه اصلی را رعایت نمی کند؟

(۱) مؤدب بودن (۲) تشویق به ادامه ی صحبت

(۳) با صدای مناسب حرف زدن (۴) توجه به شنونده

۵- کدام مورد مرتبط با ارتباط کلامی است؟

(۱) ابزار احساسات (۲) حالات چهره

(۳) رفتار (۴) حرکات بدن

۶- کدام مورد از ویژگی های یک گوینده ی خوب است؟

(۱) صحبت کسی را قطع نکردن (۲) سؤال کردن

(۳) دقت کردن (۴) نگاه کردن

به پرسش های زیر پاسخ کامل بدهید.

۱- ارتباط ما با انسان ها از چه زمانی شروع می شود و چگونه گسترش می یابد؟

۲- آیا افرادی که با ما ارتباط دارند، برای ما یکسان هستند؟ با مثال بیان کنید.

۳- چرا ما با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم؟

.....

۴- مهم‌ترین راه برقراری ارتباط چیست؟

.....

۵- گفت‌وگو چند طرف دارد؟

.....

۶- ویژگی‌های یک شنونده‌ی خوب چیست؟

.....

۷- ویژگی‌های یک گوینده‌ی خوب چیست؟

.....

۸- حریم شخصی را تعریف کنید.

.....

۹- ۴ مورد از موضوعات شخصی را بیان کنید.

.....

۱۰- رفتار ما در مقابل حریم شخصی دیگران باید چگونه باشد؟

.....

۱۱- ارتباط غیرکلامی چیست؟

.....

۱۲- ارتباط خوب چیست؟

.....

نشاط‌های کلاسی



۱- با یکی از هم‌کلاسی‌های خود ارتباط غیرکلامی برقرار کنید و ببینید منظور شما را متوجه می‌شود.

۲- بررسی کنید چه چیزی‌هایی مانع برقراری ارتباط مؤثر است.

درس

۲

احساسات ما



هدف: در این درس می‌خواهیم با بعضی از احساسات خویش آشنا شویم. همچنین می‌خواهیم راه‌های غلبه بر احساسات ناخوشایند را بیابیم.



فلاصه درس

ما در طول عمرمان احساسات گوناگونی را تجربه می‌کنیم. بعضی از این احساسات خوشایند و بعضی دیگر ناخوشایند هستند.

شادی:



احساسی است که هم خودمان می‌توانیم آن را به وجود بیاوریم و هم با کارهای دیگران شاد شویم.

غم و اندوه:



غم احساسی ناخوشایند است ولی احساسی طبیعی است و هر کسی گاهی به آن دچار می‌شود. رفتارهای خودمان، رفتارهای دیگران و برخی حوادث می‌توانند ما را غمگین کنند.

راه‌های برطرف کردن حس غم:

۱- دعا کنیم و از خدا کمک بخواهیم.

۲- به خودمان دل‌داری بدهیم.

۳- با یافتن علت به وجود آمدن غم، برای برطرف کردن آن راهی پیدا کنیم.



۴- از بزرگترها کمک بگیریم و با آن‌ها صحبت و مشورت کنیم.

۵- درباره‌ی غم خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.

۶- با انجام کارهای تفریحی یا شاد و کمک به دیگران به غم خود فکر نکنیم.

ترس:

یک احساس طبیعی است که علاوه بر انسان‌ها، در موجودات دیگر نیز یافت می‌شود.

ترس بجا: خدا برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است که باعث محافظت از آن‌ها می‌شود. مثل ترس از حیوانات وحشی.

ترس

ترس نابجا: که ترسی نادرست است، برای انسان مشکلاتی را به وجود می‌آورد، به ویژه اگر در مدت طولانی فکر را مشغول کند. مانند ترس از تاریکی.

شناخت و از بین بردن ترس:

۱- مشخص کردن چیزهای ترسناک.

۲- تعیین درجه‌ی ترس.

۳- مشخص کردن بجا یا نابجا بودن ترس.

۴- پیدا کردن علت ترس

۵- مشورت و صحبت با بزرگ‌ترها.

راهکارهایی برای مقابله با ترس:

۱- گاهی ترس به علت نشناختن یا ندیدن است.

۲- بهتر است ترس را به مرور زمان و کم‌کم از بین ببریم.

۳- هنگام ترس باید از نام و یاد خدا کمک بگیریم.

۴- درباره‌ی ترس‌مان صحبت کنیم یا نقاشی بکشیم.

۵- فیلم‌های وحشناک تماشا نکنیم.

۶- برای تفریح و شوخی دیگران را نترسانیم.





پرسش‌های درس دوم



جاهای خالی را با واژگان مناسب پر کنید.

- ۱- غم احساسی است ولی احساسی است.
- ۲- شادی را هم می‌توانیم به وجود آوریم و هم با دیگران ایجاد می‌شود.
- ۳- ترس‌های ما یا هستند.
- ۴- خدا ترس را برای مقابله با در وجود جانداران نهاده است.
- ۵- بهتر است در مورد ترس خود با بزرگترها کنیم.



مقابل عبارت‌های صمیم (ص) و جلوی عبارت‌های غلط (غ) بگذارید.

- ۱- نشناختن و ندیدن از علل ترس‌های نابجا است.
- ۲- اندوهگین شدن غیرطبیعی است.
- ۳- کمک به دیگران می‌تواند از غم ما بکاهد.
- ۴- همیشه باید ترس را ناگهان از بین برد.
- ۵- ترس علاوه بر انسان برای جانداران دیگر نیز وجود دارد.



دور عبارت درست خط بکشید.

- ۱- ترس از سایه‌ها هنگام شب، یک ترس $\frac{\text{بجا}}{\text{نابجا}}$ است.
- ۲- ترس از مرگ یک ترس $\frac{\text{بجا}}{\text{نابجا}}$ است.
- ۳- ترس از یک بیماری مسری و رعایت بهداشت یک ترس $\frac{\text{بجا}}{\text{نابجا}}$ است.
- ۴- ترس در جلوی یک فرد مهاجم که اسلحه به دست دارد، یک ترس $\frac{\text{بجا}}{\text{نابجا}}$ است.

به پرسش‌های زیر پاسخ کوتاه بدهید.



- ۱- ترس‌ها چند نوع هستند؟
- ۲- کدام حس هم در انسان است و هم در جانداران دیگر؟
- ۳- یک حس خوشایند نام ببرید.
- ۴- ترس از تاریکی چه نوع ترسی است؟
- ۵- احساسات به طور کلی چه انواعی دارند؟

مهاوب ممیمع را با علامت «✓» مشخص کنید.

۱- کدام راهکار برای از بین بردن حس غم مؤثر نیست؟

- | | |
|--|----------------------------|
| (۱) دعا کردن | (۲) دلداری دادن به خودمان |
| (۳) مرور حوادث و مشکلات | (۴) مشورت کردن |
| ۲- کدام مورد برای مقابله با ترس مناسب است؟ | |
| (۱) ندیدن فیلم وحشناک | (۲) صحبت نکردن در مورد ترس |
| (۳) پیدا کردن علت ترس | (۴) شوخی با دیگران |
| ۳- چه چیزهایی ما را غمگین می‌کند؟ | |
| (۱) رفتار خودمان | (۲) برخی حوادث |
| (۳) رفتار دیگران | (۴) همه‌ی موارد |
| ۴- کدام حس فقط برای انسان <u>نیست</u> ؟ | |
| (۱) ترس | (۲) شادی |
| (۳) غم | (۴) حسادت |
| ۵- ترس مقابل یک حیوان وحشی، ترس است. | |
| (۱) طبیعی | (۲) بجا |
| (۳) نابجا | (۴) موارد الف و ج |



به پرسش‌های زیر پاسخ کامل بدهید.

۱- شادی چیست و چگونه به وجود می‌آید؟

۲- ترس‌ها چند گونه هستند؟ درباره‌ی هر کدام توضیحی کوتاه بدهید.

۳- برای شناخت و از بین بردن ترس باید چه کارهایی انجام بدهیم؟

۴- راه‌های برطرف کردن غم چیست؟

۵- آیا غم غیرطبیعی است؟ چرا؟

شعائیندهای درس ۲



۱- تجربه‌ی خود را از یک ترس نابجا و راه از بین بردن آن، توضیح دهید.

۲- بگویید چگونه می‌توانید اعضای خانواده‌ی خود را شاد کنید؟

درس ۳

همدلی با دیگران



هدف: در این درس می‌خواهیم بیاموزیم در هنگام ناراحتی و حوادث چگونه می‌توانیم با دیگران همدلی کنیم. همچنین با بعضی سازمان‌هایی که به افراد جامعه کمک می‌کنند آشنا می‌شویم.



فلاصه درس

ما می‌توانیم هنگامی که افراد دچار احساسات ناخوشایند می‌شوند، کاری کنیم تا آن‌ها احساس بهتری داشته باشند.

چگونه به فرد غمگین کمک کنیم؟

- ۱- دوستانه کنار او بنشینیم.
- ۲- در مورد احساسش از او سؤال کنیم.
- ۳- به حرف‌های او خوب گوش کنیم و به احساس او اهمیت دهیم.
- ۴- در صورت لزوم برای او کاری انجام دهیم.

همدلی: یعنی اینکه فرد بتواند احساسات، رفتار و شرایط دیگران را درک کند و خودش را به جای او بگذارد. در جامعه مؤسساتی وجود دارد که موقع مشکلات و حوادث به افراد کمک می‌کنند تا از رنج آن‌ها بکاهند. مانند «جمعیت هلال احمر» و «سازمان انتقال خون».



جمعیت هلال احمر: به افراد حادثه دیده، غذا، دارو و لباس می‌رساند «شما هم می‌توانید به صورت داوطلب به این جمعیت بپیوندید».