



احساسات و عواطف من

آیا تابحال متوجه شده‌اید که بعضی روزها لبخند بزرگی بر لب دارید؟ شما نمی‌توانید برای دیدن دوستانتان و انجام کارهایی که دوست دارید صبر کنید. چنین روزهایی واقعا عالی هستند، درست است؟ احتمالاً متوجه شده‌اید که بعضی روزها اصلاً دوست ندارید لبخند بزنید. در آن روزها ممکن است تمایل نداشته باشید با دوستانتان بازی کنید یا حتی غذای مورد علاقه خود را بخورید. آن روزهایی است که آرزو می‌کنید از آنها بگذرید، اینطور نیست؟ چه بخواهید لبخند بزرگی به لب داشته باشید و بخندید، چه بخواهید ساعت‌هایی را به تنهایی سپری کنید، در هر صورت چیزی را احساس می‌کنید. همه ما هر روز در زندگی خود احساساتی را تجربه می‌کنیم که بسیار زیادند!

به هر حال چه تفاوتی بین احساسات و عواطف وجود دارد؟ احساسات چگونگی رفتار بدن شماست، زمانی که اتفاقی برایتان می‌افتد. به عنوان مثال، وقتی کسی یکپهلو جلوی شما می‌پرد و می‌گوید: "بووو!" ممکن است بترسید. یک احساس می‌تواند چنین عواطفی را دنبال کند. ممکن است احساس بدی تجربه کنید زیرا این "بووو" باعث شد شما نوشیدنی خود را بریزید. احساسات و عواطف سهم بزرگی در روند زندگی شما دارند. فکرش را بکنید! هر روز پر از اتفاقات جدید و مختلفی است که برای شما اتفاق می‌افتد. این چیزها انواع مختلف احساسات را به شما القا می‌کنند. بعضی از احساسات خوب هستند و برخی دیگر چندان خوب نیستند. کاملاً طبیعی است که شما از یک روز به روز دیگر همه نوع احساسات و عواطفی را داشته باشید، شاید حتی از یک ساعت به ساعت دیگر! و حدس

بزنید چه چیزی اینجا جالب است؟ تو تنها نیستی. همه ی کسانی را که می‌شناسید دارای احساسات زیادی هستند.



احساسات شما می‌تواند بر چگونگی رفتار شما در خانه با خانواده، در مدرسه با معلمان و همکلاسی‌ها و در هنگام معاشرت با دوستانتان تأثیر بگذارد. احساسات و عواطف قسمت بزرگی از زندگی هستند که درک آنها و اینکه از کجا ناشی می‌شود بسیار مهم است. همچنین بسیار مفید است وقتی یاد می‌گیرید چه احساسی دارید و چرا، در این صورت یاد می‌گیرید که چگونه با آن کنار بیایید. همچنین می‌توانید این احساسات را به جای اینکه در درون خود بریزید، به شکلی سالم با دیگران ابراز یا به اشتراک بگذارید. من به شما قول می‌دهم، اگر این کار را انجام دهید احساس خیلی بهتری خواهید داشت!

شش احساس بزرگ

بیایید در مورد شش مورد از بزرگترین احساساتی که همه احساس می‌کنند صحبت کنیم. این احساسات می‌تواند شما را به داشتن بسیاری از احساسات مختلف نیز سوق دهد.

شادی یا خوشبختی: وقتی احساس خوشبختی می‌کنید، ممکن است لبخند بزنید یا بخندید. حتی ممکن است آهنگ مورد علاقه خود را بگذارید و با آن بخوانید. خوشبختی باعث می‌شود شما در مورد چیزهای زندگی خود مانند مدرسه، دوستانتان و حتی امتحان‌هایی که دارید، احساس خوبی داشته باشید.

تعجب: ممکن است وقتی اتفاقی میفتد که انتظار آن را ندارید، متعجب شوید. وقتی احساس تعجب کردید، ممکن است پیشانی خود را بالا ببرید. این به این دلیل است که شما نسبت به آنچه اتفاق افتاده است مطمئن نیستید. ممکن است فک شما پایین بیاید... غافلگیری می‌تواند احساس خوشبختی در شما ایجاد کند، اما همچنین می‌تواند احساس ترس یا عصبی شدن نیز با خود داشته باشد. همه چیز بستگی به این دارد که تعجب در مورد چیست؟

ترس: وقتی فکر می‌کنید در خطر هستید یا احساس می‌کنید ممکن است اتفاق بدی رخ دهد، ترس را تجربه می‌کنید. اگر یک عنکبوت بزرگ مشاهده کنید، ممکن است احساس ترس کنید. حتی ارائه کنفرانس در مقابل کلاس می‌تواند این احساس را در شما ایجاد کند. ممکن است به عقب بپرید و چیزی را به سمت عنکبوت پرتاب کنید، یا قبل از کلاس احساس معده درد داشته باشید.

غم و اندوه: وقتی احساس غم و اندوه می‌کنید، ممکن است گریه کنید یا بخواهید تنها باشید. این احساس ممکن است در صورت دادن حیوان خانگی یا حتی یک اسباب بازی رخ دهد. همچنین ممکن است از اینکه در مدرسه نمره ی کمی گرفته‌اید ناراحت باشید.



عصبانیت: اگر تا به حال احساس کرده‌اید که می‌خواهید منفجر شوید، احتمالاً عصبانیت را تجربه کرده‌اید. عصبانیت وقتی اتفاق می‌افتد که شما چیزی را دوست ندارید. اگر کسی بدرفتاری کرده باشد، اگر اسباب بازی مورد علاقتان بشکند یا مادرتان بگوید که نمی‌توانید در خانه دوستان بمانید، ممکن است عصبانی شوید.

تنفر یا انزجار: وقتی منجر می‌شوید، ممکن است احساس کنید که می‌خواهید بالا بیاورید. این احساسات می‌تواند هنگامی اتفاق بیفتد که کسی کاری فوق‌العاده ناخوشایند انجام دهد. همچنین می‌تواند با دیدن یا بوییدن چیزی که بوی بدی می‌دهد، بوجود بیاید.

احساسات بیشتر

بسیار خوب، شما با شش احساس بزرگ روبرو هستید - اما موارد بسیار بیشتری وجود دارد! به چرخ احساسات زیر نگاهی بیندازید تا احساسات و عواطف دیگری را که مردم همیشه احساس می‌کنند را ببینید.

