



آیا تا به حال این عبارت را شنیده اید که می گویند: پیدا کردن دوست آسان است اما نگهداری آن مشکل!

منظور از این ضرب المثل چیست؟

جواب: یعنی اینکه ما می توانیم دوستان زیادی پیدا کنیم اما این که چگونه با همه دوستان خود رفتار درست و صادقانه ای داشته باشیم که دوستی ما ادامه پیدا کند کار مشکلی است.

چگونه با دوستانمان رفتار کنیم؟

[www.my-dars.ir](http://www.my-dars.ir)

حفظ و نگهداری دوستی یک موضوع مهم است. حفظ دوستی یعنی اینکه ما با دوستانمان چه رفتارهایی داشته

باشیم تا دوستی ادامه پیدا کند؟ چه کنیم تا دوستی ها به هم نخورد و محکم تر شود؟

دلبندم بنویس که چه رفتارهایی باعث ناراحتی دوستان از یکدیگر و برهم خوردن دوستی می شود؟

می توانی از خانواده کمک بگیری .

.....

.....

.....

.....

.....

توصیه هایی درارتباط با رفتار صحیح با دوست توجه کنید :

- به دوست وفادار باشیم و در غیاب دوستانمان هم از آنان دفاع کنیم .
- کاری نکنیم که دوستان ما به خاطر خواسته های ما به دردسر بیفتند.
- اگر خطایی از دوست دیدیم ، عیب جویی نکنیم بلکه با رفتار محبت آمیز به او تذکر دهیم.
- اگر دوستانمان کار اشتباهی انجام داد و عذر می خواهد او را ببخشیم.
- با یکدیگر با احترام برخورد کنیم و بیش از حد شوخی نکنیم.

**به کمک دیگران چند توصیه در این مورد بنویس .**

.....

.....

.....

**حد و مرز دوستی**

هر چیزی حد و مرزی دارد. دوستی ها هم حد و مرز مشخصی دارند که اگر از حدّ خود خارج شوند، مشکلاتی به وجود می آورند .گاهی ممکن است بعضی از دوستان خیلی به هم وابسته بشوند؛ طوری که اگر حتی یک روز

همدیگر را نبینند، ناراحت شوند .این نوع وابستگی زیاد از حد به دوست، آرامش روانی افراد را بر هم میزند. پس



باید از دوستی های افراطی پرهیز کرد.

فرزند دلبندم یک مثال برای حد و مرز دوستی با کمک خانواده خود بنویس.

.....

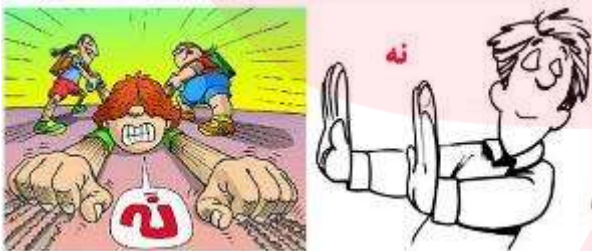
.....

.....

.....

## نه گفتن

گاهی در روابط با دوستان یا حتی بزرگترها، موقعیتهایی پیش می آید که افراد از ما درخواستهای نابجایی دارند. در این موارد ما با اینکه میل نداریم خواسته ی آنها را بپذیریم برای ما خیلی سخت است که به آنها «نه» بگوییم. ممکن است احساس کنیم که با نه گفتن، آنها از دست ما ناراحت می شوند یا از اینکه نظر واقعی مان را بگوییم خجالت بکشیم گاهی هم تصور می کنیم که اگر به آنها «نه» بگوییم، ما را مسخره می کنند یا فکر می کنند ما بچه هستیم.



پس موقعه ای که دیگران خواسته نا بجایی از ما بخواهند باید نه بگوییم.

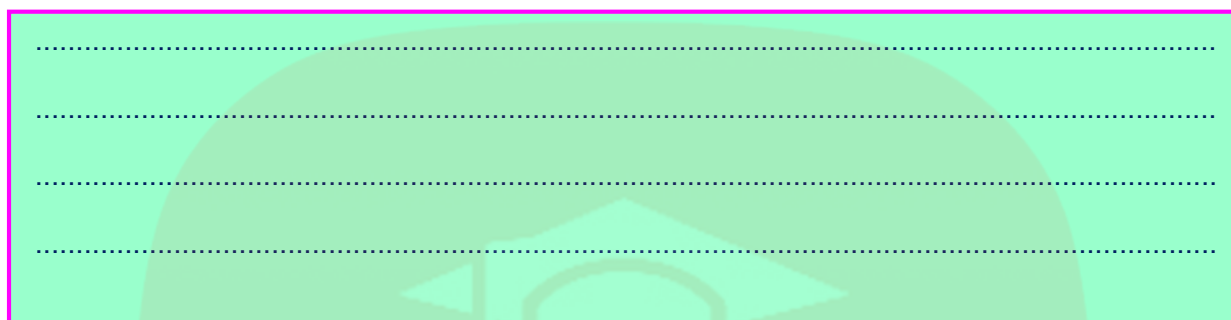
آیا شما تاکنون در موقعیتهایی قرار گرفته اید که نتوانید نه بگویید؟ یک مورد بنویس و

احساس خود را در این مورد بیان کن.

وقتی کسی از شما چیزی یا کاری را می خواهد که به نظر شما نادرست است،

- باید قاطعانه و محکم «نه» بگویید.
- از «نه» گفتن خجالت نکشید؛
- اما سعی کنید محترمانه «نه» بگویید.
- اگر لازم دانستید دلیل «نه» گفتن خودتان را هم بگویید.

اگر به خواسته های نابجای دیگران نتوانیم نه بگوییم مکن است چه مشکلاتی برای ما پیش آید؟ در این مورد تحقیق کن و بنویس.



### نمونه سوال

1- منظور از ضرب المثل « پیدا کردن دوست آسان است اما حفظ و نگهداری آن مشکل است » چیست ؟

۲ - بعد از دوست شدن با دیگران چه مسئله مهمی پیش می آید ؟

۳ - حفظ و نگهداری دوستی یعنی چه ؟

۴ - پس از دوست شدن در رابطه ی دوستی به چه نکاتی باید توجه کرد ؟

۵ - چرا در دوستی باید حد و مرز داشته باشیم ؟

۶ - چرا باید از دوستی های افراطی پرهیز کرد ؟

۷ - در دوستی در چه مواقعی باید (( نه )) بگوییم ؟

۸ - در روابط با دوستان یا حتی بزرگترها، موقعیت هایی پیش می آید که افراد از ما درخواست های نابجایی دارند. در این موارد چه باید بکنیم ؟

۹ - چرا گاهی نه گفتن سخت می شود ؟

۱۰ - اگر انسان برخلاف عقیده ی خودش، همه ی خواسته های دیگران را قبول کند و بخواهد آنها را راضی

نگه دارد، چه اتفاقی می افتد؟

معنی این شعر چیست مربوط به کدام یک از توصیه های مربوط به دوستی در صفحه ی قبل است ؟

دوست آن باشد که گیرد دست دوست ..... در پریشان حالی و درماندگی