

ساده

۱) با توجه به عبارات زیر، کدام شخصیت دچار ترس نابه جاست؟

الف، محمد از راه رفتن بر روی ریل قطار می ترسد.

ب) احسان می ترسد دستش را در لانه ی زنبور فرو کند.

ج) بیتا از امتحان ریاضی می ترسد.

د) سارا از صحبت کردن با افراد غریبه می ترسد.

پاسخ :

ترس از امتحان، جزء ترس های نابه جاست

۲) کدامیک از موارد زیر «ترس به جا» هستند؟

«ترس از حیوانات موذی - ترس از موجودات خیالی - ترس از بلندی - ترس از تاریکی»

پاسخ :

«ترس های به جا» از انسان محافظت می کنند. ترس از حیوانات موذی و ترس از بلندی، ترس به جا هستند. ترس از

موجودات خیالی و ترس از تاریکی «ترس های نابه جا» هستند و مشکلاتی را برایمان به وجود می آورند.

متوسط

۳) علت به وجود آمدن ترس در تاریکی چیست؟

پاسخ :

گاهی احساس ترس ما به این دلیل است که چیزی را نمی شناسیم یا نمی بینیم؛ مثلاً وقتی همه جا تاریک است، ممکن

است حتی از وسایلی که همیشه در اتاقمان وجود دارد، بترسیم.

۴) اگر موارد زیر را در مقابل جملات مناسب قرار دهیم، کدام موارد اضافی هستند؟

«حفظ حریم شخصی - خوب صحبت کردن - خوب گوش دادن - برطرف کردن غم - برطرف کردن ترس»

الف، سینا هنگامی که خواهرش در حال انجام کاری نیست، برای او خاطره ی مدرسه رفتنش را تعریف می کند.

ب) شیوا بعد از فوت پدرش، هر شب نامه ای برای پدرش می نویسد.

ج) علی رضا برای ورود به اتاق کار پدرش، در می زند.

پاسخ :

مورد «الف» با «خوب صحبت کردن» ارتباط دارد.

مورد «ب» با «برطرف کردن غم» ارتباط دارد.

مورد «ج» با «حفظ حریم شخصی» ارتباط دارد.

۵) در میان احساسات زیر، چند مورد احساس خوشایند است؟

«نشاط - ترس - آرامش - افسردگی - شرم - سربلندی»

پاسخ :

احساسات «نشاط، آرامش و سربلندی» خوشایند هستند و احساسات «ترس، افسردگی و شرم» ناخوشایند هستند.

۶) چه تعداد از موارد زیر در شما حس یکسانی را ایجاد می کند؟

الف) در حال تماشا کردن برنامه کودک مورد علاقه ی خود هستید.

ب) بعد از مدت ها توانسته اید که عادت های بد خود را ترک کنید.

ج) ناگهان صدای وحشتناکی را می شنوید.

د) دوست صمیمی شما از محله ی شما می رود تا در جای دیگر زندگی کند.

پاسخ :

موارد «الف» و «ب» حس شادی به انسان می دهند ولی مورد «ج» حس وحشت و ترس و مورد «د» حس تنهایی و غم به انسان می دهد.

دشوار

۷) ترس نابجا و بجا را توضیح دهید.

پاسخ :

ترس نابجا احساس طبیعی و عادی است که هم در وجود انسان و هم در وجود حیوانات قرار دارد. ترس بجا را خداوند برای مقابله با خطر در وجود جانوران و انسان قرار داده است. مثال: ترس از حیوانات درنده.

ترس نابجا ترسی است که اگر مدت طولانی و یا دائمی ذهن ما را مشغول کند مشکلاتی برای ما به وجود می آید: ترس از هیولا

۸، چه راه هایی برای برطرف کردن احساس غم وجود دارد؟ (۳ مورد)

پاسخ:

۱. دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.

۲. از بزرگ ترها (پدر و مادر، پدربزرگ، معلم، مشاور مدرسه و ...) کمک بگیریم و با آن ها صحبت و مشورت کنیم.

۳. درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.

۹، ما برای این که فرزندانمان دچار حادثه نشوند، باید از آن ها مواظبت کنیم. دلیل این امر چیست؟

پاسخ: مواظبت از فرزندان برای رخ ندادن حادثه، یک ترس به جا است.

۱۰، کدام گزینه، جزء ترس های به جا است؟

۱) ترس از تنهایی در خانه

۲) ترس از دندانپزشکی

۳) ترس از ایستادن روی ریل راه آهن

۴) ترس از دست دادن نزدیکان

پاسخ: گزینه ۳

ترس های به جا از انسان محافظت می کنند. ایستادن روی ریل راه آهن جان انسان را به خطر می اندازد؛ بنابراین، ترس از آن، به جا است.

ساده

۱۱) کدام جمله درست نیست؟

۱) شادی احساسی است که هم خود ما می توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می توانند آن را در ما ایجاد کنند.

۲) صدای مادر بزرگ مهربان، جزء چیزهایی است که شنیدن آن ما را غمگین می کند.

۳) وقتی دچار غم و اندوه میشویم، برای برطرف کردن آن میتوانیم درباره ی احساس خود نقاشی کنیم.

۴) احساس غم، احساسی عادی است و همه ی انسان ها در زندگی، گاهی این احساس را پیدا می کنند.

پاسخ: گزینه ۲

صدای مادر بزرگ مهربان، جزء شنیدنی هایی است که ما را شاد می کند.

(عصبانیت)



۱۲) تصویر روبه رو با کدام موقعیت ارتباط دارد؟

۱) عرفان از ایران مهاجرت کرده است و از خانواده اش دور شده است.

۲) بیماری بهزاد بهبود یافته و او به خانه برگشته است.

۳) سینا متوجه می شود که فردی مقابل پارکینگ آن ها پارک کرده است.

۴) امین مشغول تماشای فیلم بود که زمین به شدت شروع به لرزیدن کرد.

پاسخ: گزینه ۳

عبارت گزینه ی «۳»، باعث ایجاد عصبانیت می شود که با تصویر صورت سؤال هماهنگ است.

۱۳) با توجه به عبارات زیر، کدام شخصیت دچار ترس نابه جاست؟

الف، محمد از راه رفتن بر روی ریل قطار می ترسد.

ب، احسان می ترسد دستش را در لانه ی زنبور فرو کند.

ج، بیتا از امتحان ریاضی می ترسد.

د، سارا از صحبت کردن با افراد غریبه می ترسد.

۱) محمد ۲) احسان ۳) بیتا ۴) سارا

پاسخ: گزینه ۳

ترس از امتحان، جزء ترس های نابه جاست

۱۴) راهکار برای برطرف کردن احساس غم مناسب نیست؟

۱) درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.

۲) درباره ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.

۳) گریه کنیم تا احساس سبکی داشته باشیم و از بار غم راحت شویم و بدانیم که احساس غم همیشگی است.

۴) دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.

پاسخ: گزینه ۳

گریه کردن همیشه راه مناسبی نیست، بلکه باید به خود دلداری بدهیم و به خود بگوییم احساس غم طبیعی است، اما همیشگی نیست و من می توانم دوباره شاد باشم.

۱۵) کدام یک از گزینه های زیر نادرست است؟

۱) مهم ترین راه ارتباط انسان ها با یکدیگر، حرکات صورت است.

۲) حریم شخصی هر فرد محدود های است که هیچ کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود.

۳) هر گف توگو دو طرف دارد: گوینده و شنونده.

۴) احساس غم، احساسی طبیعی است و همه ی انسان ها گاهی دچار آن می شوند.

پاسخ: گزینه ۱ مهم ترین راه ارتباط انسان ها با یکدیگر، گفت و گو (کلام) است.

۱۶) کدام یک از موارد زیر «ترس به جا» هستند؟

«ترس از حیوانات موذی - ترس از موجودات خیالی - ترس از بلندی - ترس از تاریکی»

۱) ترس از حیوانات موذی - ترس از تاریکی

۲) ترس از حیوانات موذی - ترس از بلندی

۳) ترس از موجودات خیالی - ترس از تاریکی

۴) ترس از موجودات خیالی - ترس از بلندی

پاسخ: گزینه ۲

«ترس های به جا» از انسان محافظت می کنند. ترس از حیوانات موذی و ترس از بلندی، ترس به جا هستند. ترس از موجودات خیالی و ترس از تاریکی «ترس های نابه جا» هستند و مشکلاتی را برایمان به وجود می آورند.

۱۷) به ترتیب کدام یک از موقعیت های زیر، خوشایند و ناخوشایند هستند؟

۱) گم کردن دفتر ریاضی - بیماری پدر بزرگ

۲) دور شدن از دوست صمیمی - صدای انفجار ترقه

۳) گرفتن جایزه برای پیشرفت تحصیلی - پریدن از خواب با صدای رعد و برق

۴) عوض شدن کانال تلویزیون در حین تماشای فیلم مورد علاقه - رفتن به اردو با دوستان مدرسه

پاسخ: گزینه ۳

بررسی گزینه ها:

گزینه ی «۱»: مورد اول: ناخوشایند - مورد دوم: ناخوشایند

گزینه ی «۲»: مورد اول: ناخوشایند - مورد دوم: ناخوشایند

گزینه ی «۳»: مورد اول: خوشایند - مورد دوم: ناخوشایند

گزینه ی «۴»: مورد اول: ناخوشایند - مورد دوم: خوشایند

۱۸) یک از راه کارهای زیر برای برطرف شدن غم و اندوه مناسب نیست؟

۱) دعا کنیم و از خداوند بزرگ برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.

۲) درباره ی احساس اندوه خود بنویسیم یا نقاشی کنیم.

۳) در رابطه با اندوه خود فکر کنیم و افسوس بخوریم.

۴) درباره ی علّت اندوه و غم خود فکر کنیم و راهی برای برطرف شدنش پیدا کنیم.

پاسخ: گزینه ۳

گزینه های (۱، ۲ و ۴) از راه های برطرف شدن غم و اندوه می باشد.

۱۹) کدام یک از راه های زیر، برای مقابله با احساس غم نادرست است؟

۱) کمک گرفتن از خداوند

۲) دلداری دادن به خود

۳) فکر نکردن به علّت غم و اندوه خود

۴) کمک گرفتن از بزرگ ترها

پاسخ: گزینه ۳ وقتی دچار غم و اندوه می شویم، باید درباره ی علّت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.

۲۰) محمد بعد از فوت پدربزرگش بسیار اندوهگین است. کدام اقدام او برای برطرف کردن احساس غم و اندوهش نادرست است؟

۱) او در نمازهای خود برای پدربزرگش دعا می خواند و از خدا می خواهد غم و اندوهش برطرف شود.

۲) او با آقای بهادری، مشاور مدرسه، در مورد اندوه خود صحبت می کند.

۳) او درباره ی احساس غمی که بعد از دست دادن پدربزرگش دارد، داستان کوتاهی طراحی کرده است.

۴) او خود را در محیط های غمناکی که او را به یاد پدربزرگش می اندازد قرار می دهد تا به این شرایط عادت کند.

پاسخ: گزینه ۴

برای برطرف کردن اندوه باید کارهای شاد و سرگرم کننده انجام دهیم یا با کمک به دیگران، کمتر به ناراحتی خود فکر کنیم.

۲۱) احسان، از غول و هیولا می ترسد. کدام روش او در برخورد با ترسش نادرست است؟

۱) احسان، یک نقاشی از غول و هیولا می کشد.

۲) احسان، درباره ی ترس خود با دوستش امیرعلی صحبت می کند.

۳) احسان برای این که به ترس خود غلبه کند، فیلمی ترسناک در مورد هیولاها تماشا می کند.

۴) احسان برای مقابله با ترس خود، از یاد و نام خدا کمک می‌گیرد.

پاسخ: گزینه ۳ تماشای فیلم‌های ترسناک، روش مناسبی برای روبه‌رو شدن با ترس نیست.

متوسط

۲۲) کدام یک از گزینه‌های زیر، از راه‌های مقابله با ترس نیست؟

۱) چیزی را که از آن می‌ترسیم، مشخص کنیم.

۲) میزان و درجه‌ی ترسمان را مشخص کنیم.

۳) با بزرگ‌ترها مشورت کنیم و از آن‌ها کمک بگیریم.

۴) سعی کنیم به یک باره ترس خود را از بین ببریم.

پاسخ: گزینه ۴

ممکن است نتوانیم ترس خود را یک باره از بین ببریم، بلکه باید کم‌کم و به مرور زمان، با پدیده‌ای که ما را می‌ترساند روبه‌رو شویم.

۲۳) راه برای برطرف کردن احساس غم مناسب نیست؟

دعا کنیم و از خداوند گله کنیم که چرا این ناراحتی برای ما پیش آمده است.

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

کارهای شاد و سرگرم‌کننده انجام دهیم.

درباره‌ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.

پاسخ: گزینه ۱

هنگام غم، ما می‌توانیم دعا کنیم و از خداوند برای برطرف شدن اندوهمان کمک بگیریم.

۲۴) رفتار کدام فرد بر اساس ترس نابه‌جا شکل گرفته است؟

۱) محمد همیشه هنگام سوار شدن در ماشین پدرش، کمربند ایمنی را می‌بندد.

۳) مادر سعید قبل از رفتن به سفر، تمام برق‌ها و گاز را دقیق چک می‌کند.

۴) یگانه در بیابان ماری می‌بیند و سریع فرار می‌کند.

پاسخ: گزینه ۱ پدر نگار از ارتفاع می ترسد و بالای نردبان نمی رود و رفتار او به دلیل یک ترس نابه جا است.

۲۵) کدام فرد می تواند احساس خشم را تجربه کند؟

۱) دوست رضا می خواهد مدرسه اش را تغ ر دهد و به مدرسه ی دیگری برود.

۲) کیان متوجه می شود بهترین دوستش او را متهم به دزدی کرده است.

۳) احسان هنگام عبور از خیابان بی توجهی می کند و نزدیک است که با یک ماشین تصادف کند.

۴) معلم کوروش، او را به خاطر نمره هایش تشویق می کند.

پاسخ: گزینه ۲

بررسی گزینه ها:

گزینه ی «۱»: احساس غم

گزینه ی «۲»: احساس خشم

گزینه ی «۳»: احساس ترس

گزینه ی «۴»: احساس شادی

۲۶) کدام ترس نا به جاست؟

۱) ترس از امتحان ۲) ترس از بلندی ۳) ترس از صدای مهیب ۴) ترس حیوانات درنده

پاسخ: گزینه ۱

۲۷) گزینه در مورد عبارت زیر نادرست است؟

«ساسان و دوستانش برای راه رفتن بر روی ریل قطار به راه آهن رفتند، اما ساسان ترسید و به خانه برگشت.»

۱) این ترس را خدا در وجود ساسان قرار داده است تا در برابر خطر از خود محافظت کند.

۲) هیچ کس حق ندارد ساسان را ترسو بداند.

۳) فکر کردن به این ترس می تواند مشکلاتی برای ساسان ایجاد کند.

۴) این ترس باعث محافظت از ساسان می شود.

پاسخ: گزینه ۳ مورد ذکر شده در گزینه ی (۳) مربوط به ترس نابه جاست، اما عبارت صورت سؤال مربوط به ترس به جاست.

۲۸) با توجه به موارد زیر، کدام گزینه درست است؟

الف، همه ی انسان ها در طول روز در موقعیت های مختلف، احساسات گوناگونی دارند.

ب) احساس شادی را فقط دیگران می توانند در ما به وجود بیاورند.

ج) وقتی در جای خلوتی هستیم و صدای انفجار را می شنویم، ناراحت می شویم.

۱) موارد (ب) و (ج) نادرست هستند و مورد (الف) درست است.

۲) موارد (الف) و (ب) درست هستند و مورد (ج) نادرست است.

۳) موارد (الف) و (ب) نادرست هستند و مورد (ج) درست است.

۴) موارد (الف) و (ج) درست هستند و مورد (ب) نادرست است.

پاسخ: گزینه ۱

بررسی موارد نادرست:

ب) ما هم می توانیم شادی را در خود به وجود آوریم.

ج) وقتی در جای خلوتی هستیم و صدای انفجار را می شنویم، احساس ترس می کنیم.

۲۹) علت به وجود آمدن ترس در تاریکی چیست؟

۱) عدم مشورت با بزرگترها ۲) عدم شناخت و دیدن

۳) تلاش برای یک باره از بین بردن ترس ۴) شوخی و تفریح دیگران

پاسخ: گزینه ۲

گاهی احساس ترس ما به این دلیل است که چیزی را نمی شناسیم یا نمی بینیم؛ مثلاً وقتی همه جا تاریک است، ممکن استحتی از وسایلی که همیشه در اتاقمان وجود دارد، بترسیم.

۳۰) درباره‌ی احساس «ترس» کدام گزینه نادرست است؟

۱) احساسی است که در انسان و جانوران وجود دارد.

۲) ترس از حیوانات موذی، ترس به جاست.

۳) ترس از آمپول، ترس نابه جاست.

۴) احساسی غیرطبیعی و غیرعادی است.

پاسخ: گزینه ۴

احساس ترس، احساسی طبیعی و عادی است.

۳۱) اگر موارد زیر را در مقابل جملات مناسب قرار دهیم، کدام موارد اضافی هستند؟

«حفظ حریم شخصی – خوب صحبت کردن – خوب گوش دادن – برطرف کردن غم – برطرف کردن ترس»

الف) سینا هنگامی که خواهرش در حال انجام کاری نیست، برای او خاطره‌ی مدرسه رفتنش را تعریف می‌کند.

ب) شیوا بعد از فوت پدرش، هر شب نامه‌ای برای پدرش می‌نویسد.

ج) علی رضا برای ورود به اتاق کار پدرش، در می‌زند.

۱) حفظ حریم شخصی – برطرف کردن ترس ۲) برطرف کردن ترس – خوب گوش دادن

۳) برطرف کردن ترس – برطرف کردن غم ۴) خوب صحبت کردن – برطرف کردن غم

پاسخ: گزینه ۲

مورد «الف» با «خوب صحبت کردن» ارتباط دارد.

مورد «ب» با «برطرف کردن غم» ارتباط دارد.

مورد «ج» با «حفظ حریم شخصی» ارتباط دارد.

۳۲) چه تعداد از موارد زیر جزء ترس های نابه جا هستند؟

«ترس از حیوانات درنده _ ترس از موجودات خیالی _ ترس از صداهای بلند و مهیب _ ترس از تاریکی خانه _ ترس از رفتن نزد پزشک _ ترس از بلندی _ ترس از آمپول زدن»

۱) سه ۲) چهار

۳) دو ۴) یک

پاسخ: گزینه ۲

«ترس از حیوانات درنده»، «ترس از صداهای بلند و مهیب» و «ترس از بلندی» جزء ترس های به جا هستند.

«ترس از موجودات خیالی»، «ترس از تاریکی خانه»، «ترس از رفتن نزد پزشک» و «ترس از آمپول زدن» از ترس های نابه جا هستند.

۳۳) ترس کدام فرد جزء ترس های به جا است؟

۱) بهرام از امتحان ریاضی روز شنبه می ترسد.

۲) سارا از رفتن به دندان پزشکی می ترسد.

۳) شروین از صحبت کردن با افراد غریبه می ترسد.

۴) شیما تصور می کند در کمد اتاقش هیولا وجود دارد و شب ها خوابش نمی برد.

پاسخ: گزینه ۳

ترس ذکر شده در گزینه ی «۳» جزء ترس های به جاست که باعث محافظت از فرد می شود.

۳۴) علی نیمه های شب از خواب بیدار شد و در تاریکی سایه ای دید و ترسید. کدام گزینه، واکنش درستی به ترس او نیست؟

۱) علی خدا را یاد کرد و از او کمک گرفت.

۲) علی با حفظ آرامش، چراغ اتاق را روشن کرد و هم هی وسایل را در روشنایی دید.

۳) علی فردای آن روز با مادرش درباره ی ترس خود صحبت کرد.

۴) علی درباره ی این که چه موجودی در تاریکی اتاقش پنهان شده با خودش فکر کرد، با دلهره و ترس اتاق را ترک کرد.

پاسخ: گزینه ۴ گزینه های «(۱)»، «(۲)» و «(۳)» راه های مقابله با ترس هستند.

۳۵) کدام گزینه در مورد برخورد با ترس ها نادرست است؟

۱) باید با بزرگ ترها درباره ی ترس های خود مشورت کنیم.

۲) در مورد ترس هایمان نقاشی کنیم.

۳) در موقع روبه رو شدن با ترس ها از نام و یاد خدا کمک بگیریم.

۴) باید تلاش کنیم یک باره با ترس خود روبه رو شویم تا ترسمان بریزد.

پاسخ: گزینه ۴

ممکن است نتوانیم ترس خود را یک باره از بین ببریم، بلکه باید کم کم و به مرور زمان با پدیده ای که ما را می ترساند، روبه روشویم تا ترسمان بریزد.

۳۶) به ترتیب چه تعداد از ترس های زیر به جا و چه تعداد نابه جا هستند؟

«ترس از دست دادن نزدیکان - ترس از بلندی - ترس از صداهای مهیب - ترس از رفتن به دندان پزشکی - ترس از امتحان - ترس از حیوانات درنده»

۱) دو - چهار ۲) سه - سه ۳) چهار - دو ۴) یک - پنج

پاسخ: گزینه ۲

ترس های به جا: ترس از بلندی - ترس از صداهای مهیب - ترس از حیوانات درنده (۳ مورد)

ترس های نابه جا: ترس از دست دادن نزدیکان - ترس از رفتن به دندان پزشکی - ترس از امتحان (۳ مورد)

۳۷) چه تعداد از موارد زیر نادرست است؟

الف) حریم شخصی هر فرد محدوده ای است که هیچ کس نباید بدون اجازه و رضایت او وارد آن شود.

ب) حرکت دادن سر به نشانه ی رضایت، یک ارتباط غیر کلامی است.

ج) ترس، احساسی طبیعی و عادی است که فقط در انسان وجود دارد.

۱) صفر ۲) دو ۳) یک ۴) سه

پاسخ: گزینه ۳

ترس، احساسی طبیعی و عادی است که در انسان و جانوران وجود دارد.

۳۸) در میان احساسات زیر، چند مورد احساس خوشایند است؟

((نشاط - ترس - آرامش - افسردگی - شرم - سربلندی))

۱) پنج ۲) چهار ۳) دو ۴) سه

پاسخ: گزینه ۴

احساسات ((نشاط، آرامش و سربلندی)) خوشایند هستند و احساسات ((ترس، افسردگی و شرم)) ناخوشایند هستند.

۳۹) چه تعداد از موارد زیر صحیح می باشد؟

الف) یکی از روش های برطرف کردن غم، دعا کردن می باشد.

ب) ترس از دست دادن نزدیکان، بجا می باشد.

ج) ترس از بلندی، ترس نابه جا می باشد.

۱) صفر ۲) یک ۳) دو ۴) سه

پاسخ: گزینه ۲

الف) صحیح است

ب) ترس از دست دادن نزدیکان، نابه جا می باشد.

ج) ترس از بلندی، ترس به جا می باشد.

۴۰) چه تعداد از موارد زیر در شما حس یکسانی را ایجاد می کند؟

الف) در حال تماشا کردن برنامه کودک مورد علاقه ی خود هستید.

ب) بعد از مدت ها توانسته اید که عادت های بد خود را ترک کنید.

ج) ناگهان صدای وحشتناکی را می شنوید.

د) دوست صمیمی شما از محله ی شما می رود تا در جای دیگر زندگی کند.

۱) صفر ۲) دو ۳) سه ۴) چهار

پاسخ: گزینه ۲

موارد «الف» و «ب» حس شادی به انسان می دهند ولی مورد «ج» حس وحشت و ترس و مورد «د» حس تنهایی و غم به انسان می دهد.

۴۱) کدام یک از جملات زیر صحیح است؟

۱) شادی، احساسی است که دیگران در ما ایجاد می کنند و غم، احساسی است که به صورت طبیعی در وجود همه می باشد.

۲) وقتی دچار غم و اندوه میشویم، به دنبال علت اندوه خود نباشیم و بیش تر تلاش کنیم به خودمان دلداری دهیم.

۳) ترس و اندوه، احساسهای طبیعی اند که در همه ی انسان ها وجود دارند.

۴) ترس، احساس غیر طبیعی است و ترس از یک موجود خیالی در اتاق تاریک به این دلیل است که شرایط و ویژگیهای آن اتاق را نمیشناسیم.

پاسخ: گزینه ۴

بررسی گزینه ها:

گزینه ی «۱»: شادی احساسی است که هم خود ما و هم دیگران می توانند با انجام کارهایی آن را در ما به وجود آورند.

گزینه ی «۲»: وقتی دچار اندوه می شویم باید درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم.

گزینه ی «۳»: ترس احساسی طبیعی است و ترس از یک موجود خیالی در اتاق تاریک به این دلیل است که ما چیزی را نمی بینیم یا نمی شناسیم.

۴۲) تمام گزینه ها صحیح هستند به جز ...

۱) تمام ترس ها نابه جا نیستند و ترس هایی که از انسان در برابر خطرها مراقبت می کند به جا و لازم هستند.

۲) برای برطرف کردن احساس غم باید از خداوند متعال کمک بگیریم و دعا کنیم. این یکی از راه های برطرف کردن غم

۳) ترس از رفتن به دندان پزشکی یک ترس به جا و درست است.

۴) ممکن است نتوانیم ترس خود را یک باره بریزیم در این حالت باید کم کم با آن چه ما را می ترساند روبه رو شویم تا ترسمان بریزد.

پاسخ: گزینه ۳

ترس از رفتن به دندان پزشکی یک ترس نابه جا و نادرست است.

۴۳) کدام گزینه نادرست است؟

۱) احساس غم، احساسی طبیعی و عادی است.

۲) شادی احساسی است که فقط خودمان می توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم.

۳) وقتی دچار اندوه می شویم، به خودمان دلداری بدهیم.

۴) خداوند ترس به جا را برای مقابله با خطر در وجود جان داران قرار داده است.

پاسخ: گزینه ۲

شادی احساسی است که هم خود ما می توانیم آن را در خودمان به وجود بیاوریم و هم دیگران می توانند با انجام دادنکارهایی این احساس را در ما ایجاد کنند.

دشوار

۴۴) مادر بزرگ رامین فوت شده است و او بسیار ناراحت می باشد. کدام رفتار او برای برطرف کردن غمش نادرست است؟

۱) رامین مرتب برای مادر بزرگش قرآن می خواند.

۲) رامین یک نقاشی از مادر بزرگش کشیده است که هر وقت آن را می بیند، یاد مادر بزرگش بیفتد.

۳) رامین در مورد ناراحت یاش به مادرش چیزی نم یگوید تا او را ناراحت نکند.

۴) رامین مرتب برای مادر بزرگش نامه مینویسد تا حالش بهتر شود.

پاسخ: گزینه ۳

وقتی دچار غم می شویم، باید از بزرگ ترها کمک بگیریم و با آن ها صحبت و مشورت کنیم.

پاسخ سؤال های هدیه های آسمان

۴۵) کدام یک از ترس های زیر به ترتیب، ترس به جا و نابجا می باشد؟

- (۱) ترس از ارتفاع - ترس از بلندی
(۲) ترس از بلندی - ترس از دندانپزشکی
(۳) ترس از صدای وحشتناک - ترس از دست دادن پدر و مادر
(۴) ترس از موجودات خیالی - ترس از آمپول

پاسخ: گزینه ۳

ترس از بلندی - ارتفاع - ترس از صدای وحشتناک - ترس از حیوانات موزی ترس های به جا هستند و ترس از تاریکی اتاق - ترس از امتحان - ترس از موجودات خیالی - ترس از دندانپزشکی - آمپول و ترس از دست دادن نزدیکان نابجا هستند.

(۴۶) کدام گزینه درست است؟

- (۱) احساس غم، احساسی غیرطبیعی است که باید در جهت برطرف کردن آن تلاش کرد.
(۲) نوشتن و دلداری دادن خود درباره ی ترس های نابه جا، یکی از راه های از بین بردن ترس است.
(۳) ترس از بلندی، نوعی ترس است که خدا برای مقابله با خطر در وجود جانداران قرار داده است.
(۴) ترس از تاریکی و ترس از امتحان، جزء ترس های به جا است.

پاسخ: گزینه ۳

بررسی سایر گزینه ها:

- گزینه ی ((۱)): احساس غم، احساسی طبیعی و عادی است.
گزینه ی ((۲)): نوشتن و دلداری دادن خود از راه های مقابله با غم و اندوه است.
گزینه ی ((۳)): ترس از تاریکی و امتحان، جزء ترس های نابه جاست.
(۴۷) ایلیا دچار غم و اندوه شده است. دوستش علی انجام چند کار را به او پیشنهاد می دهد. ایلیا کدام کار را نباید انجام دهد؟

- (۱) از بزرگ ترها (پدر، مادر، معلم و ...) کمک بگیرد.
(۲) با انجام دادن کارهای شاد و سرگرم کننده، کم تر به ناراحتی خود فکر کند.
(۳) به عامل ایجاد غم و اندوه خود فکر نکند.
(۴) از خداوند برای برطرف شدن اندوه خود کمک بگیرد.

پاسخ: گزینه ۳

برای این که غم و اندوه خود را فراموش کنیم، لازم است درباره ی علت اندوه خود فکر کنیم و راهی برای برطرف کردن آن پیدا کنیم.

۴۸) موارد کدام گزینه به ترتیب با عبارت های زیر ارتباط دارند؟

الف، بهترین راه برای بیان نظرات و افکار

ب، نوعی از ترس که به طور دائم و برای مدتی طولانی، ذهن را به خود مشغول می کند.

۱) مشارکت _ نابه جا

۲) ارتباط- نابه جا

۳) مشارکت _ به جا

۴) ارتباط - به جا

پاسخ: گزینه ۲

الف، ارتباط برای این است که خواسته ها، افکار و نظرات خود را درباره ی یک موضوع با دیگران در میان بگذاریم یا احساس خود را به آن ها ابراز کنیم.

ب، ترس های نابه جا اگر به طور دائمی و مدتی طولانی فکر ما را به خود مشغول کنند، مشکلاتی را برایمان به وجود می آورند.

۴۹) ما برای این که فرزندانمان دچار حادثه نشوند، باید از آن ها مواظبت کنیم. دلیل این امر چیست؟

۱) اضطراب و نگرانی

۲) ترس نابه جا

۳) غم و اندوه

۴) ترس به جا

پاسخ: گزینه ۴

مواظبت از فرزندان برای رخ ندادن حادثه، یک ترس به جا است.

۵۰) به ترتیب چه تعداد از ترس های زیر نابه جا و چه تعداد به جا می باشد؟

«ترس از تاریکی _ ترس از امتحان _ ترس از بلندی _ ترس از حیوانات درنده _ ترس از دست دادن نزدیکان»

۱) سه - دو

۲) دو - سه

۳) یک - چهار

۴) چهار - یک

پاسخ: گزینه ۱

ترس از تاریکی، ترس از امتحان و ترس از دست دادن نزدیکان از ترس های نابه جا می باشند، ولی ترس از بلندی و ترس از حیوانات درنده به جا هستند.

الوند قلله افتخار آموزش