

## همدلی با دیگران

در درس گذشته با احساس شادی، غم و ترس آشنا شدید. همان‌طور که در سال سوم خواندید، همه‌ی ما انسان‌ها آفریده‌ی خداوندیم و خدا در وجود همه‌ی ما شباهت‌هایی قرار داده است. پس همان‌طور که من از بعضی چیزها شاد و از بعضی چیزها غمگین می‌شوم، دیگران نیز در مواقع گوناگون دچار احساسات مختلفی می‌شوند. به هر حال، وقتی کسی غمگین یا ناامید است، ما می‌توانیم کاری کنیم که او احساس بهتری پیدا کند.

۱- موقعیت‌های زیر را بخوانید و بگویید در هر موقعیت چه کارهایی می‌توانیم انجام دهیم تا دیگری احساس بهتری پیدا کند.



الف - زنگ نقاشی است و دوست شما بسته‌ی  
مداد رنگی بسیار باارزشی را که دیشب خریده، گم کرده  
است.

ابتدا به او دل‌داری می‌دهم و به او در پیدا کردن  
مداد رنگی‌هایش کمک می‌کنم و اگر پیدا نشد،  
هر دو با هم از مداد رنگی خودمان استفاده می‌کنیم.

ب - برادر کوچک شما از تاریکی می‌ترسد

و گریه می‌کند.



همراه او به اتاق می‌روم و برای او توضیح می‌دهم که

در این جاقط نور نیست و تمام وسایل مثل زمالی است که روز است

پ - زنگ تفریح است و بچه‌ها در حال خوردن خوراکی‌هایشان هستند. خوراکی یکی از هم کلاسی‌ها قبل از اینکه شروع به خوردن کند، روی زمین می‌افتد و دیگر قابل خوردن نیست.



از خوراکی‌های خودمان به او می‌دهم

ت - یکی از هم کلاسی‌های شما در مسابقه‌ی ورزشی مقام اول را به دست آورده است.



ترا او می‌روم و به او تبریک می‌گویم و درش می‌آورم  
و به او نشان می‌دهم خورشجانی‌اش برای ما مهم است





وقتی کسی غمگین است، می‌توانیم :

- دوستانه کنار او بنشینیم.

- از او در مورد احساسی که دارد سؤال کنیم.

- به حرف‌های او خوب گوش دهیم و به او نشان دهیم که

احساسش برای ما مهم است و ما آن را می‌فهمیم.

- از او بپرسیم : آیا من می‌توانم کاری برای تو انجام دهم؟

گاهی ممکن است برای اعضای خانواده یا اطرافیان ما مشکلی پیش بیاید که آنها را اندوهگین کند. وقتی کسی غمگین است، ما می‌توانیم کاری کنیم که اندوه او کمتر شود.

همدلی یعنی اینکه فرد بتواند احساسات، رفتار و شرایط دیگری را درک کند و خودش را به جای او بگذارد.

همه‌ی افراد ممکن است در زندگی با حوادث ناخوشایندی روبه‌رو شوند. وقتی شرایط و احساسات افراد را در موقعیت‌های مختلف درک می‌کنیم، با آنها همدلی کرده‌ایم.



در یکی از کلاس‌های مدرسه، دانش‌آموزی به نام فرشته، در انجام دادن تکالیف درس هنر به کمک نیاز دارد. دوستانش روش کار را برای او توضیح می‌دهند.





برادر کوچک پریسا ناشنو است. به همین دلیل، برقراری ارتباط با دیگران برایش سخت است. او پسر حساس و زودرنجی است اما پریسا به او خیلی توجه و محبت می‌کند. با او بازی می‌کند، در انجام دادن تکالیف درسی به او کمک می‌کند و هر وقت که مهمان دارند یا به مهمانی می‌روند، مراقب است که به او خوش بگذرد.

محبت مهمان را برایش با زبان اشاره  
بزرگ می‌کند



در همسایگی ایلیا، خانم پیری زندگی می‌کند که به دلیل بیماری نمی‌تواند برای خرید از خانه بیرون برود. ایلیا گاهی با اجازه‌ی مادرش به آن خانم سر می‌زند و برای او نان، روزنامه و سبزی می‌خرد.

با او همکاری می‌کند



در جامعه، مؤسسه‌هایی وجود دارند که به افراد نیازمند یا کسانی که با مشکلات و حوادثی روبه‌رو شده‌اند، کمک می‌کنند تا گرفتاری و رنج آنها کمتر شود.

«جمعیت هلال احمر» و «سازمان انتقال خون» دو نمونه از این مؤسسه‌ها هستند.

جمعیت هلال احمر در حوادثی مانند سیل، زلزله و تصادف‌های رانندگی به مردمی که خانه و وسایل خود را از دست داده‌اند یا مجروح شده‌اند، کمک می‌کند و به آنها غذا،

لباس و دارو می‌رساند.







سازمان انتقال خون ایران وظیفه‌ی گرفتن خون از داوطلبان و انتقال آن به **درمانگاه‌ها** و **بیمارستان‌ها** را به عهده دارد. گاهی بعضی از بیماران در بیمارستان‌ها به خون نیاز پیدا می‌کنند و افرادی داوطلب می‌شوند که برای کمک به آنها خون خود را اهدا کنند.



شما هم می‌توانید **پس از رسیدن به سن ۱۸ سالگی** با اهدای خون به کسانی که به خون نیاز دارند، کمک کنید.

## فعالیت

- ۲- نمونه‌هایی از همدلی خود با اعضای خانواده، هم‌کلاسی‌ها و دیگران را در کلاس توضیح دهید.
- ۳- به همراه معلم خود، از جمعیت هلال احمر محل زندگی‌تان بازدید کنید یا از یکی از کارکنان آن دعوت کنید تا به کلاس بیاید و درباره‌ی فعالیت‌های این جمعیت برای شما توضیح دهد.