



همدلی از هم زبونی بهتره!

زمان تقریبی مطالعه
این مطلب ۰۰:۰۳:۰۰

دیدنی بعضی وقت ها که غم عالم روی دلت هوار شده، چه قدر دوست داری با یکی حرف بزنی؟ و دیدنی آدم ها در این جور مواقع معمولا دو نوع واکنش نشون میدن؟ بعضی ها که کلا توی باغ نیستن؛ همون طوری که تو داری با بغض و آه حرف می زنی، حواسشون یک جای دیگه است و آخرش هم می گن: «نمی دونم والا، هر طور صلاحه!» بعضی ها هم از اون ور بوم می افتن. یعنی اون قدر درواکنش به مشکل و درد دلت، ناراحت و غمزده می شن که باید بهشون بگی: «عیب نداره حالا، درست می شه!». و این ها یعنی بلد نبودن مهارتی به نام «همدلی».

همدلی یعنی چی؟

همدلی یعنی توانایی درک و فهم احساسات دیگران. یعنی آدم بتونه خودش رو به جای دیگری بذاره، از دید اون به موضوع نگاه کنه و احساساتش رو درک کنه. همدلی یعنی آدم بتونه دیگران رو، حتی زمانی که در اون شرایط قرار نداره، درک کنه.

فرقش با همدردی چیه؟

همدردی یعنی هیجانی رفتار کردن، یعنی دلسوزی و ترحم. مثلا وقتی دوست داره با بغض و آه از تجربه یک شکست تلخ برای تو تعریف می کنه، تو شروع کنی به زار زار گریه کردن. همدلی کردن در بیشتر مواقع راهگشاست، اما با همدردی کاری از پیش نمیره و تنها نتیجه اش، یک تسکین کوتاه مدته.

فایده همدلی چیه؟

همدلی به ما کمک می کنه بتونیم انسان های دیگه رو، حتی وقتی با ما متفاوت

ایران، خاک دلیران ایران، غرش شیران ایران، همیشه جاویدان!

دوستان خوب صفحه جوانه، سلام. طاعات و عباداتتون قبول، روزهای بهاری تون بخیر و عیدتون مبارک. هفته های گذشته، هفته متفاوتی برای کشور مون بود. حمله تروریستی به ساختمان مجلس و حرم امام خمینی (ره) که منجر به شهادت ۱۷ نفر و مجروحیت بیش از ۴۰ نفر از هموطنان مظلوم مون شد، اتفاق تلخی بود که به لطف خدا و با هوشمندی و واکنش به موقع سران کشور مون خنثی شد. اتفاقی که دو نکته داشت. اول یادآوری نعمت امنیت که سال هاست به واسطه از جان گذشتگی مرزداران و پاسداران کشور مون از دشمنان و همپسنگی و اتحادی که لحظات تهدید شدن توسط دشمن، بر تمام اختلاف سلیقه های احتمالی بین هموطنانمون سایه میدن و از همدلی و یکپارچگی و یک صدای می کنه. امیدواریم حادثه روز چهارشنبه، درس خوبی به دشمنان ایران عزیز داده باشه تا یک بار برای همیشه بفهمند ما نوجوانان و جوانان و دختر و پسران ایران، هر لحظه که احساس کنیم کشور و هموطنانمون در خطرند، حاضریم برای دفاع و پاسداری از سرزمین و مردم و تاریخ و فرهنگمون، جون بدیم. صفحه جوانه امروز، مثل همه شبیه های یک سال اخیر با مطالبی جالب و جذاب و خواندنی پیش روی شماست. با ما همراه باشید.

هستند، بپذیریم و بهشون احترام بذاریم و همین ما رو آدم های قابل احترام، قابل اعتماد و قابل اطمینان تری می کنه. همدلی روابط اجتماعی رو بهبود می بخشه و باعث میشه احساس توانمندی و مهم بودن بکنیم. همدلی کردن، جلوی خیلی از ناراحتی ها و دعوها رو هم می گیره.

■ مانعش چیه؟

دوست امتحانش رو خراب کرده و تو بهش میگی: «تقصیر خودته درس نخوندی»، یا «منم وقت کمی داشتم اما برنامهریزی موفق شدم»، یا «اتفاقی نیفتاده که!» اینا جملات ممنوعه است. درواقع تو برای یاد گرفتن همدلی، باید بلد باشی چه کارهایی رو انجام ندی: نصیحت، راهنمایی، ارائه راهکار، سرزنش، به رخ کشیدن توانایی های خود، مقایسه کردن فرد یا خود با دیگران، بی اهمیت و کوچک کردن مشکل، اغراق یا بزرگ کردن مشکل، تعریف، تحسین، برچسب زدن، قضاوت و پیش داوری.



گپی با یک نوجوان حافظ قرآن کریم

يك نخبه قرآنی

پسر کو ندارد نشان از مادر!

از محمدرضا می پرسیم چه طور توانستی در این سن کم، حافظ کل قرآن شوی؟ می گوید: «زندگی کردن در کنار مادری که خودش تمام دیوان حافظ را از حفظ است به این موضوع کمک کرده است. وقتی ۶ ساله بودم مادر هر روز در راه رفتن به پیش دبستانی، سوره های کوچک قرآن را با من تمرین می کرد. بعد با رفتن به مسجد محله و تشویق های مربی قرآن مان، علاقه بیشتری به حفظ قرآن پیدا کردم. تابستان دو، سه سال بعد، تصمیم گرفتم برای این که از اوقات فراغتم به خوبی استفاده کنم به یک کلاس آموزشی بروم. برای همین به خاطر علاقه قبلی ام و با کمک مادرم به کلاس حفظ قرآن رفتم».

حفظ قرآن، چه شکلی است؟

می خواهیم بدانم روند حفظ کردن قرآن به چه صورت است، محمدرضا توضیح می دهد: «به نظر من مهم ترین شرط، صبر و علاقه زیاد است. نوجوان هایی که می خواهند قرآن را حفظ

مصطفی میرجانیان-آرام استوار! امش عجیبی در چهره اش موج می زند. محمدرضا غلامی، نوجوان یازده ساله، توانسته با تلاش زیاد در سه سال، نیمی از قرآن کریم را حفظ کند و پس از آن، نیمه باقی مانده از این کتاب آسمانی را فقط در مدت چهار ماه با تلاش و پشتکاری که داشته به حافظه اش

بسپارد. در ماه مبارک رمضان، به سراغ این نوجوان نخبه رفتیم تا از حال و هوای انس با قرآن

در نوجوانی بر ایمان بگوید.



ایران شناسی

شهر نمناک

در ایران شناسی این هفته سری می زنیم به شهر «نمین» در استان اردبیل. این شهر در قدیم پوشیده از جنگل و درخت بوده و به خاطر فاصله اندکش از دریای خزر، همیشه هوایی مرطوب و پر باران داشته است؛ بعضی های گویند به همین دلیل اسمش را «نمین» -به معنی نمناک- گذاشته اند. البته «نمین» هنوز هم به آب و هوای معتدل و جنگل های طبیعی و باغ های فراوانش معروف است. و آخر فصل بهار، یعنی همین روزها، طبیعت دست به کار می شود

و شروع می کند به دلبری؛ جنگل «فندوق لو»ی نمین، این روزها پر است از گل های سفید و خوش بوی بابونه که غبر از زیبایی، خاصیت درمانی هم دارد. فندوق لو در بهار به خاطر بابونه هایش مورد توجه قرار می گیرد، اما تا دلتان خواهد درخت میوه دارد فندوق، سیب وحشی، گوجه سبز، ازگیل، به، تمشک و توت فرنگی. اگر دهانتان آب افتاده و ته دلتان برای این جنگل هیجان انگیز غنچ می رود، باید بدانید «فندوق لو»، یک آبشار و یک استخر آب گرم هم دارد و یک جنگل همه چیز تمام است. شهر نمین در ۲۵ کیلومتری اردبیل و جنگل فندوق لو در ۶ کیلومتری نمین واقع شده است.



#حال خوب



حال خوب یعنی محبت و وسیع بی چشمداشت؛ مثل آب دادن به باغچه جلوی در خونه یا پاشیدن یک مشت دونه لب طاقچه!

تاریخچه

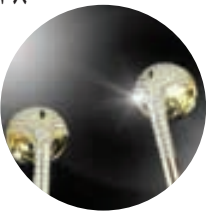
روزمره های گران قیمت

یک خودرو می تواند به خاطر شتاب و سرعت زیادش، خیلی گران قیمت باشد. یک خانه می تواند به خاطر زیربنای زیاد و امکانات فوق العاده اش، قیمتی باور نکردنی داشته باشد. اما یک جفت جوراب یا یک دسته تیغ چرا باید گران باشند؟ در دریچه امروز، وسایل ساده و روزمره ای را معرفی می کنیم که به دلایل عجیبی، قیمت های ماورایی دارند!

■ هندزفری الماس نشان

۶۳۸ دلار (حدود ۲ میلیون و ۳۶۰ هزار تومان)

هندزفری تزئین شده با الماس های ۲۴ قیراطی! بعد کسی هم پیدا می شود که دلش بیاورد این هندزفری را توی گوشش بگذارد؟ این هندزفری را نباید به جای گردن بند استفاده کرد؟ ما که ندیدیم ولی شرکت تولید کننده اش ادعا می کند خروجی صدای این گجت عالی است.



■ جوراب از پشم خالص شتر

۱۱۸۸ دلار (حدود ۴ میلیون و ۳۹۵ هزار تومان)

این جوراب از پشم شتر بی کوهان آمریکایی تهیه شده که پشمی بسیار گران بها و کمیاب است. از این جوراب پشمی فقط ده جفت تولید شده است. آن ده نفر هم احتمالا بعد از خرید این جوراب حساسی پشیمان شده اند! جورابی که نشود بدون شستن تا سرحد پوسیدن و گندیدن، به پا کرد که جوراب نیست.



■ لامپ ابری

۳۳۶۰ دلار (حدود ۱۲ میلیون و ۴۳۰ هزار تومان)

خب اگر آدم قرار باشد برای یک وسیله ساده کلی پول بدهد، بهتر است به جای هندزفری و جوراب، پولش را خرج یک لامپ استثنایی بکند. این لامپ ابری فقط نور تولید نمی کند، صدای رعد و برق و باران هم پخش می کند، نور و رنگش هم پناه به علاقه مشتری می تواند تغییر کند.



■ چاقوی شگفت انگیز

۵۴۱۵ دلار (حدود ۲۰ میلیون تومان)

اگر از شرکت تولید کننده این چاقو بپرسید: «چه خبره بابا؟ ۲۰ میلیون تومن برای یک چاقو؟»، این طوری جوابتان را می دهند: «تیغه این چاقو از جنس استیل کربن است. دسته اش را از ترکه درخت غان ساخته ایم. یک جعبه چوبی لاک و الکل شده، پوشش چرمی، تیز کننده چاقو و روغن مخصوص چاقو هم اشان تیون می دهیم». قانع شدید؟



يك فوتبال نوجوانانه

درسته هنوز امتحانات خیلی ها تموم نشده اما بعد از افطار، فوتبال و فوتسال خیلی می چسبه؛ به خصوص اگه بازی جوانمردانه باشه. اما چه جوری جوانمردانه میشه؟