

پراگت

همدلی را با همدردی اشتباه نگیرید

کارشناس ارشد روانشناسی

چرا برخی اوقات افراد کارهایی انجام می دهند که اگر خودشان در آن موقعیت قرار بگیرند، شکوه و شکایت می کنند و از این که کسی آنها را درک نکرده است، ناراحت هستند؟ همسایه‌ها که تا نیمه‌های شب به خاطر مراسم عروسی دختر یا پسرشان محل آسایش همسایگان می شود، استانی که به خاطر چند دقیقه تأخیر دانشجو او از حضور در کلاس محروم می کند، کارفرمایی که نسبت به درخواست کارمندش باخوبی می کند، پندرباز مادری که به خاطر نمره کم فرزندش، او را از تفریح بازی با دوستانش منع می کند، دزدی که هوای پولی فردی را که از بانک خارج می شود که ممکن است همه دارایی‌ها را برده باشد، سرفتی می کند، میوه‌روشنی که کم‌فروشی می کند، قاضی‌ای که با سونیت کم‌صدا می کند و هزاران هزار مورد دیگری که ممکن است هر روز در جامعه ما اتفاق بیفتند، می تواند یک علت زیربنایی داشته باشد و آن ناشنیدن همدلی است. متأسفانه افراد در این موقعیت با دیگران همدلی نمی کنند، به‌طور دقیق تر یعنی با درجه چشم دیگران بمسائل نگاه نمی کنند. در همین مثال‌ها ذکر شده باید از جایگاه و موقعیت دیگری به این پیش‌فهم‌ها نگاه کنیم. تصور کنید یکی از همسایه‌های فردی که جشن عروسی گرفته فردی آن روز نکودار دیگری دارد و با بدش‌بختی خودخواهی برای امتحان فردا که حتماً هم برایش اهمیت دارد، آماده باشد. اگر فردی که هم برگریز جشن تأییم‌های این

همدردی در واقع همان همدلی رفتاری است که در شرایط سخت است.

موقعیت‌ها، یعنی آن‌ها، نمی‌آمده و محرب داشته باشد و این گروه را متعلقه اعزام کنند که مردم آن دچار بحران‌های روحی زیادی شده‌اند. مثل اتفاقی که در زلزله‌ها رخ می‌دهد و همسایه‌های مسیحیده به حمایت‌های روحی نیاز دارند. بنابراین اتفاقاً با هم‌امروز محقق نشده چرا که به بودجه زیادی نیاز دارد. بنابراین فعالیت‌های این موسسه هنگام بحران‌های طبیعی در فرستادن کمک‌های مادی ختم شده است. متلاذ تهیه تجهیزات کرد و در حالات اضطراری زمینش موجه شده زمین‌شناسی کرد. اما چرا این توانایی خود را اندازیم که در شرایط سخت، دیگران را در کارهای کم‌بهره‌تر از خودمان درگیر کنیم؟ ما می‌توانیم موعنی برای همدلی کردن خودمان در شرایط سخت است که گاهی عدم توانایی در راه‌های دیگر، رفتار مناسب شدنشان را از ما غم‌زدن است. ما می‌توانیم خود را فریب‌دهنده‌ای هر کسی دیگری متعقدیم. کمک به بازسازی روح و روان انسان‌ها هنگام بحران می‌تواند بزرگ‌ترین کمکی باشد که در حق یک انسان می‌توان انجام داد.

همدردی در واقع همان همدلی رفتاری است که در شرایط سخت است.

موقعیت‌ها، یعنی آن‌ها، نمی‌آمده و محرب داشته باشد و این گروه را متعلقه اعزام کنند که مردم آن دچار بحران‌های روحی زیادی شده‌اند. مثل اتفاقی که در زلزله‌ها رخ می‌دهد و همسایه‌های مسیحیده به حمایت‌های روحی نیاز دارند. بنابراین اتفاقاً با هم‌امروز محقق نشده چرا که به بودجه زیادی نیاز دارد. بنابراین فعالیت‌های این موسسه هنگام بحران‌های طبیعی در فرستادن کمک‌های مادی ختم شده است. متلاذ تهیه تجهیزات کرد و در حالات اضطراری زمینش موجه شده زمین‌شناسی کرد. اما چرا این توانایی خود را اندازیم که در شرایط سخت، دیگران را در کارهای کم‌بهره‌تر از خودمان درگیر کنیم؟ ما می‌توانیم موعنی برای همدلی کردن خودمان در شرایط سخت است که گاهی عدم توانایی در راه‌های دیگر، رفتار مناسب شدنشان را از ما غم‌زدن است. ما می‌توانیم خود را فریب‌دهنده‌ای هر کسی دیگری متعقدیم. کمک به بازسازی روح و روان انسان‌ها هنگام بحران می‌تواند بزرگ‌ترین کمکی باشد که در حق یک انسان می‌توان انجام داد.

نگاه منتقد

دوباره تکرار کردیم چه باید کرد؟ آیا می‌توانیم با این روش زندگی کنیم و از سلامتی حرف بزنیم؟ شاید نتوانیم به راحتی لگوهای تکمیلی را برای اولادکنترن طبیعت معرفی کنیم. اما برخی از رفتارهای می‌توانند گام‌هایی به سوی شهروندی سبز باشند.

تاکسی‌نوش

تاکسی‌نوش

ساعت هفت و نیم صبح خیابان آزادی - حدود ۱۰ سال‌ها دره و سا با یک مستندرد مسافر کشی می‌کنند. مسافرها خسته و خوله‌آلودند. بدون این که منتظر جواب تا تأیید باشند، بلند بلند حرف می‌زنند. یکی هم بیاد این تهرن روز درست کنه این وضع خوب نیست. معلومه دیگه، وقتی روزی ۲۰۰ هزار تماشین لوبومی کندهمین می‌شد. (کمی فکر می‌کنند) ۳۰ هزار تانه، ۳۰۰ تهرن تهرن است. تهرنستان این وقت می‌گن چن چن چن است. چن چن است؟ این همه ماشین بیرون باشه آلوده نمی‌شه؟ اصولی کار کنند که این وضع وضع مملکت هر روز هم چن چن چن خراب



جامعه مدنی



بنیاد خیریه روبین زاده یا بنیاد «سوگ در مانی» و ایشناسید

بیاداغت را با هم تسکین دهیم



سوگ در مان

مشاورها به‌صورت مستمر برگزار می‌شود و معمولاً افراد بعد از یکسال تاحدودی می‌توانند به زندگی برگردند. همکاری خیرین با موسسه یا اخیلی زیاد نیست. شاید به این دلیل که فعالیت بنیاد روبین زاده تا حدودی نامتعارف است و کار کرده‌های بنیادهای خیریه دیگر را اندک‌اندک ما همسایه‌ها نمی‌بینیم. کارکنان به‌خاطره‌های بنیاد می‌توانند یکسال از این مزر تا بودی بکشند و همان اندازه که نیاز است تا جوامع‌هایی برای بازگردان افراد این حمایت‌ها به دلیل تورم کمتر شده. در واقع بنیاد، غیر از مددجویان معنوی، مددجویان مادی هم دارد که کمک کردن به این‌ها جزو برنامه‌های اصلی بنیاد است. بنیاد خیریه روبین زاده اما تنها روی مسأله مرگ کار نکرده است. این روزها که تقریباً ۱۰ سال از تأسیس این موسسه گذشته، جلساتی برای بازسازی روحیه افراد پس از طلاق برگزار می‌شود. این کارها برای کسانی که نمی‌توانند با این فکر درگیر شوند، خیریه‌ها یا نه‌انسان‌ها است تا این‌ها را از طریق درآمدها پشتیبانی کند. دیگر که بنیاد روبین زاده به‌عنوان بنیاد عاطفی است مشاوره‌های گروهی باغ می‌شود تا افراد روحی از دست داده خود را به دست بیاورند. افراد دیگری هم که به‌دلیل

نگاه منتقد

دوباره تکرار کردیم چه باید کرد؟ آیا می‌توانیم با این روش زندگی کنیم و از سلامتی حرف بزنیم؟ شاید نتوانیم به راحتی لگوهای تکمیلی را برای اولادکنترن طبیعت معرفی کنیم. اما برخی از رفتارهای می‌توانند گام‌هایی به سوی شهروندی سبز باشند.

پیر مرد چوپان؛ آموزگار محیط زیست



ما مخلوط زبان‌های مختلف با یکدیگر و دفع آن‌هاست. اغلب کافه، شیشه، پلاستیک و پسماند غذایی که در کام‌ها در مرحله بازیافت می‌تواند جداگانه مورد استفاده قرار گیرد یا هم درون سطل آتش‌خوار قرار می‌دهیم. اگر خوب ذکات کنیم منوجه خواهیم شد که تاکنون حرف جدیدی نزنیم و آنچه را شنیده‌ایم

محمد مهدی نجفی خواه

کارشناس ارشد روانشناسی

روانه‌ها به‌صورت مستمر برگزار می‌شود و معمولاً افراد بعد از یکسال تاحدودی می‌توانند به زندگی برگردند. همکاری خیرین با موسسه یا اخیلی زیاد نیست. شاید به این دلیل که فعالیت بنیاد روبین زاده تا حدودی نامتعارف است و کار کرده‌های بنیادهای خیریه دیگر را اندک‌اندک ما همسایه‌ها نمی‌بینیم. کارکنان به‌خاطره‌های بنیاد می‌توانند یکسال از این مزر تا بودی بکشند و همان اندازه که نیاز است تا جوامع‌هایی برای بازگردان افراد این حمایت‌ها به دلیل تورم کمتر شده. در واقع بنیاد، غیر از مددجویان معنوی، مددجویان مادی هم دارد که کمک کردن به این‌ها جزو برنامه‌های اصلی بنیاد است. بنیاد خیریه روبین زاده اما تنها روی مسأله مرگ کار نکرده است. این روزها که تقریباً ۱۰ سال از تأسیس این موسسه گذشته، جلساتی برای بازسازی روحیه افراد پس از طلاق برگزار می‌شود. این کارها برای کسانی که نمی‌توانند با این فکر درگیر شوند، خیریه‌ها یا نه‌انسان‌ها است تا این‌ها را از طریق درآمدها پشتیبانی کند. دیگر که بنیاد روبین زاده به‌عنوان بنیاد عاطفی است مشاوره‌های گروهی باغ می‌شود تا افراد روحی از دست داده خود را به دست بیاورند. افراد دیگری هم که به‌دلیل