

همدلی

قدرت خارق العاده
تو است

کتابی درباره
درک احساسات دیگران





همه ما با قدرت‌های خارق‌العاده به دنیا می‌ایم!

به قدرت خارق‌العاده‌ی اِمّا و اِمانوئل همدلی گفته می‌شه.

همدلی قدرت خارق‌العاده‌ی بی‌نظیری است.

با کمی کنجکاوی، تخیل و مهربونی همه ما هم می‌تونیم همدلی داشته باشیم.



تا به حال دوستی رو دیدی که از همون چیزی که تو از اون ناراحت شدی، احساس ناراحتی کنه؟

پس ساختن قدرت خارق‌العاده همدمی خودت رو شروع کردی.

همدمی یعنی درک کردن و اهمیت دادن به احساسات دیگران و تمایل به کمک کردن به اونها.

دو تا سؤال از خودت بپرس:

«اگه برای من اتفاق می‌افتاد چه احساسی داشتم؟»

«چه چیزی باعث می‌شد احساس بهتری پیدا کنم؟»