

من انتخاب می کنم
همدلی کنم

من
انتخاب می کنم



آیا تابه‌حال کسی را دیده‌اید که ناراحت باشد و کمی غمگین به نظر برسد.
و حتی باوجود اینکه نمی‌دانید چه اتفاقی در حال رخ دادن است، احساس بدی دارید؟
آیا تابه‌حال دیده‌اید که کسی گریه کند و بخواهید گریه کنید؟ گوش دادن و دلداری
آن‌ها تنها کاری بود که می‌توانستید انجام دهید.





خوب، این احساس کمک کردن، اسم خاصی دارد.
و هنگامی که آن را در خود داشته باشید، هرگز مثل قبل نخواهید بود.
به آن همدلی می‌گویند که به این معنی است که شما به احساس دیگران اهمیت می‌دهید،
داشتن شفقت و مهربانی بیش از حد ایده‌آل است.



