



همدلی؛ سازو کار آرامش در زندگی

ما خودمان نیستیم. یعنی خود تنها نیستیم. به دنیا می آییم میان آدم‌های دیگر و این زندگی جمعی رسم و رسومی دارد. باید یاد بگیریم وقتی میان آدم‌ها هستیم آنان را بفهمیم. فهمیدن نوعی از دانش است برایمان. فهمیدن یا آنچه روان‌شناسان به آن نام همدلی کردن داده‌اند یعنی بفهمید آدمی که با او دوست، همسر، والد، فرزند یا همکار هستید از چه چیزی غمگین است، چه مسئله‌ای او را ناراحت می‌کند و چه طور باید خودتان را جای او بگذارید و احساساتش را درک کنید. رفتار همدلی براساس شرطی‌سازی اولیه شکل می‌گیرد. یعنی ما آن را از رفتار اطرافیان خود می‌آموزیم. همدلی عامل تقویت رابطه‌هاست. اجازه می‌دهد دیگران را درک کنید و آن‌ها نیز شما را بفهمند. نقطه مقابل همدلی، قضاوت و پیش‌داوری، برچسب‌زدن، بزرگ‌نمایی مشکلات یا کوچک‌نمایی نگرانی‌های دیگران است. این میزان از اهمیت را بگذارید کنار زندگی مشترک. مهم است شریک زندگی شما همدلی بداند یا خودتان مهارت همدلی کردن را آموخته باشید.

مبتلا شدن به یک بیماری سخت، اخراج از کار، مأموریت کاری به شهر دیگر، از دست دادن یکی از اعضای خانواده، ورشکستگی، مسائل تحصیلی، ناباروری، داشتن یک فرزند معلول و بسیاری دلایل دیگر ممکن است برای هر کدام از همسران رخ بدهد، عاملی که باعث ایجاد فشار روانی فراوان می‌شود و زمینه‌ساز اضطراب، افسردگی و مشکلات خلقی دیگر است. در چنین شرایطی همراهی یک همسر همدل بزرگ‌ترین کمک و آرامش‌بخش لحظات پراضطراب است. همدلی کنید یعنی همسران را بفهمید بدون اینکه او را در ماجراهای مختلف تأیید یا رد کرده باشید، بدون دلسوزی یا بی‌اعتنایی. همدلی یعنی من همسر من را می‌فهمم، کنار او می‌مانم و حاضرم به او کمک کنم. درک کردن طرف مقابل به این معنی نیست که همه حرف‌های همسر خود را بپذیرید و تسلیم گفته‌هایش شوید، بلکه منظور فهمیدن احساسات و هیجانات اوست. پس اگر بین شما و همسران اختلافی هم وجود دارد، این اختلاف نباید به رابطه عاطفی‌تان آسیب بزند.

اگر با همسران همدلی کنید، توافق و تفاهم برسر موضوعات مختلف آسان‌تر می‌شود. همدلی کردن میان زوجین عشق و صمیمیت ایجاد خواهد کرد. اگر همسران احساس کند که او را درک نمی‌کنید، حتی اگر اشتباه کرده باشد، باز هم دیواری از هیجان‌های منفی بین هر دوی شما ایجاد می‌شود. اگر علاوه بر همسر، برای فرزندی مادری می‌کنید، همدلی کردن را به او هم آموزش بدهید. همدلی خود را که به دیگران نشان دهید، روحیه همدلی را بین اعضای خانواده‌تان ترویج و تقویت خواهید کرد.

همدلی، ما را از تنهایی‌رهای می‌کند. دوست داشتنی‌تر و به نزدیکانمان علاقه‌مند می‌شویم. تحمل نظرات دیگران را پدید می‌کنیم و فرصتی دست می‌دهد تا بدون پر خاشاگری و خشم سخن دیگری را بشنویم. همدلی کردن با احساسات دیگری باعث می‌شود برای بیان احساسات خودمان آسان‌تر باشد. یک راه سریع برای رسیدن به آرامش خانواده آموختن همدلی است. این فراگرفتن را آغاز کنید.



ریحانه صادقی مترجم

پروژه خواهران

آلیا یوسف، عکاس اهل ونکوور کانادا و آغازگر «پروژه خواهران»، در سال ۲۰۱۸ با همراهی بلاگ نیویورکی «دختر مسلمان» تصمیم گرفتند با عکس‌هایی از زنان و دختران مسلمان در تارنمای Getty Images طوفانی به پا کنند. این وبسایت یک پلتفرم پرطرفدار اشتراک‌گذاری عکس و متعلق به یک شرکت رسانه بصری بایگانی و فروش است که با بیش از ۲۰۰ میلیون عکس، تأمین‌کننده تصاویر آرشیوی برای کسب‌وکارها و افراد است.

در عکس‌هایی که آلیا در این وبسایت بارگذاری کرد زنان و دختران مسلمان در حال انجام کارهای مثبت و ساده‌ای مانند خرید کردن، ورزش، دوخت و دوز و استراحت در پارک به تصویر کشیده شده‌اند. تصاویر این زنان با چهره‌هایی پر نشاط و مفرح در مقابل تصاویر کلیشه‌ای موجود از زنان مسلمان قرار می‌گرفت که به عقیده آلیا «بازنمودهای نامرئی» هستند، به این معنا که زنان مسلمان «به تصویر کشیده نمی‌شوند مگر به صورت منفی». هدف آلیا و وبسایت «دختر مسلمان» از تشکیل پایگاه داده‌ای متشکل از تصاویر زنان مسلمان این بود که در مقابل این کلیشه‌های منفی درباره زنان قرار بگیرند، کلیشه‌هایی که در بطن جامعه رسوخ کرده‌اند. این پروژه متشکل بود از ۱۶۰ عکس که توسط آلیا از زنان مسلمان سرتاسر کانادا برداشته شده بود. تعدادی از این عکس‌ها نیز مدتی در گالری مرکز تصاویر دانشگاه رایرسون به نمایش درآمدند.

آلیا این پروژه را به عنوان بخشی از پایان‌نامه دوره کارشناسی هنرهای زیبای خود در دانشگاه رایرسون کانادا آغاز کرد. او از کودکی شاهد فقدان بازنمودهای کافی از زنان مسلمان بود و از این تجربه به عنوان منبع الهام خود برای این پروژه یاد می‌کند: «من با شرم از هویت‌م و شرم از عقبه فرهنگی و دینی‌ام بزرگ شدم زیرا همه این‌ها بارهای معنایی مشخصی به همراه داشتند. از پیش از زمانی که متولد شوم تا حالا که واقعیتی مثل تحریم مسلمانان از جانب ترامپ بر سر ما سایه افکنده است، همیشه شاهد حضور این بازنمودهای خاص در رسانه‌ها و مطبوعات بوده‌ام، بازنمودهایی از زنان بی‌ صدا، سرکوب‌شده، خوددار، بی‌پناه و درمانده که قربانی مذهب مردسالار خود شده‌اند. در این تصاویر همیشه یک زن غمگین با روبند نشان داده می‌شود که نیازمند «نجات یافتن» است.» آلیا به ۱۲ شهر سفر کرد و با بیش از ۸۵ زن مسلمان ملاقات و از آن‌ها عکاسی کرد. زنانی که در عکس‌های آلیا به تصویر کشیده شده‌اند سنین و مشاغل متفاوتی دارند اما یک نکته مشترک درباره همه آن‌ها وجود دارد. آلیا در مصاحبه‌ای که با مجله Vice انجام داد به این نکته اشاره کرد. اومی گوید متوجه این شد که همه این زنان با او هم‌رأی هستند، به پیام این پروژه باور دارند و همه آن‌ها «بار این کلیشه‌ها را در شهرهای محل سکونت خود به گونه‌ای روی دوش خود احساس کرده‌اند». آنچه در عکس‌های آلیا توجه را به خود جلب می‌کند حالات چهره زنانی است که در آن‌ها حضور دارند، از چهره‌های خون‌سرد و خوشتن‌دار تا لبخندهای آگاهانه تا چهره‌های راضی و خشنود یا شاید کمی معذب. در فرهنگی که زنان به‌ویژه زنان مسلمان در آن فقط به ۲ صورت، یا خشمگین یا شاد، به تصویر کشیده می‌شوند، ضبط این طیف از احساسات تأثیری قدرتمند بر مخاطب می‌گذارد. آلیا درباره هدفش از ضبط این حالات گوناگون گفت که می‌خواسته است زنان مسلمان را همان طور که خودشان می‌خواهند به تصویر بکشد، نه با تحمیل روایتی از پیش تعیین‌شده بر آن‌ها.

شهربانو

۲شنبه

۳۱ خرداد ۱۴۰۰

۱۰ ذی‌الهدیه ۱۴۴۲ شماره ۳۴۱۴

(۸)

ضمیمه روزنامه شهرآرا

صاحب امتیاز:

شهرداری مشهد

مدیر مسئول

سید هادی فیاضی

سردبیر:

ارژنگ حاتمی

مسئول ضمیمه

حمیده وحیدی

بانوی شاعر خادم برتر فرهنگی ۱۴۰۰ شد



نسترن قدرتی، شاعر سمنانی،

با معرفی بنیاد بین‌المللی امام‌رضا و

تأیید سید عباس صالحی، وزیر فرهنگ و ارشاد اسلامی،

خادم رضوی معرفی شد. این بانوی فرهیخته در عرصه

ادبی و سرودن صدها بیت در وصف ائمه اطهار (ع)

به‌ویژه حضرت‌رضا (ع) شناخته شده است. این شاعر

در جشنواره‌ها و برنامه‌های مختلف به عنوان شاعر برتر

آیینی و مذهبی از او قدردانی شده است.

