

همه احساسات

علیرضا متولجا
مراجعه: میترا اچرخیان

تعدادی از انواع احساس تعلق:

یکی از احساس‌هایی که در همهٔ انسان‌های سالم وجود دارد، احساس تعلق و وابستگی است. انسان موجودی اجتماعی است. معنای اجتماعی بودن این است که زندگی او به بودن با دیگران وابسته است. انسان نمی‌تواند تنها زندگی کند. ممکن است انسان‌هایی در اطراف شما باشند که تنها زندگی می‌کنند؛ اما در واقع تنها نیستند. چون دست کم غذایی که می‌خورند به دست دیگران تولید می‌شود و یا لباسی را که می‌پوشند دیگران تهیه می‌کنند. جدایی از انسان‌های دیگر و تنها ماندن بیش از حد، روان آدمی را از تعادل خارج می‌کند. نیاز به احساس تعلق و داشتن پیوند عاطفی با دیگر افراد، نیازی است که در همهٔ انسان‌ها وجود دارد. پس با تعلق به گروهی خاص که برای ما ارزشمند است، یا انسان‌های دیگر و حتی به بعضی چیزها می‌توان احساس خوش‌بختی کرد.

احساس تعلق به دوستان؛
ممکن است حتی یک دوست
(رایج‌تر از بقیهٔ دوست‌دارانم)
باشیم.

احساس تعلق به خانواده؛
نیازهای احساسی اولیهٔ ما را
برآورده می‌کند.

احساس تعلق به دین و آیین و یک
عقیدهٔ فلسفی و سیاسی؛

احساس تعلق به یک یا چند مکان؛
مثل احساس تعلق به کشور، شهر، محله
و خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم. حتی
می‌شود به گوشه‌ای از خانه یا خیابان
یا فضایی از شهری که در آن زندگی
می‌کنیم احساس تعلق خاطر
داشته باشیم.

احساس تعلق بسیار نیرومند است و می‌تواند به شما احساس عزت نفس، احساس هویت، احساس ارزشمندی و هدف‌دار بودن بدهد. شما باید بتوانید احساس‌های تعلق خود را شناسایی کنید. چون بعضی از احساس‌های تعلق در زندگی ما خوب نیستند و مانع پیشرفت ما می‌شوند.

پس روی یک صفحه کاغذ تمام احساس‌های تعلق خود را بنویسید.

احساس‌های تعلق خود را این‌طور طبقه‌بندی کنید:

- ۱- وابستگی‌هایی را که برای شما ضروری هستند
- ۲- وابستگی‌هایی که برای شما ضروری نیستند، اما ضروری هم ندارند.
- ۳- وابستگی‌هایی که نه ضروری‌اند و نه فایده‌ای برای شما دارند.
- ۴- وابستگی‌هایی که برای شما ضرر دارند.

احساس تعلق تعلق!

انسان‌هایی هستند که به
فلسفان احساس عاطفی
دارند. مثل می‌دانند آموختن
است. و اگر احساس تعلق به
فلسفان نداشته باشید نمی‌توانید
انگیزه‌های لازم برای پیشرفت
داشته باشید.

احساس تعلق به یک گروه
مذهبی، ورزشی یا فرهنگی

در شبکه‌های اجتماعی به‌کانون
هواداران رشد پیوندید:



@iRoshd

با مطالب
متنوع و جذاب

با تمرین و تلاش باید تمام احساس‌های وابستگی را که برای شما
ضرر دارند، از بین ببرید.
و اگر احساس تعلق برای شما خوب است و در زندگی شما وجود
ندارد، آن را ایجاد کنید.