

## ارتباط با خود چیست؟



همه ی ما آموخته ایم که با دیگران ارتباط برقرار نماییم اما متاسفانه بیشتر ما انسان ها یاد نگرفته ایم که با خود هم میتوانیم ارتباط برقرار کنیم.

ارتباط با خود همان ارتباطی است که ما از دیگران انتظار داریم

یعنی انتظار داریم درک شویم

انتظار داریم تایید شویم

انتظار داریم حمایت شویم

اما ما باید بیاموزیم که هر چه از دیگران انتظار داریم را خود برآورده سازیم.

## چرا ارتباط با خود نیاز است؟

در تحقیقاتی که بین بسیاری از افراد موفق و ثروتمند شد، به این نتیجه رسیدند که همه ی این افراد ارتباطات خیلی خوبی در جامعه دارند و این برقراری ارتباط باعث رسیدن به موفقیت شده است اما در این بین افرادی بودند که با وجود داشتن همه چیز از شادی برخوردار نبودند اما در مقابل عده ای بسیار خوشحال و سرزنده هستند.

افرادی که رضایت نسبی از زندگی داشتند ارتباط خانوادگی و دوستانه ی خوبی داشتند

اما افرادی که رضایت بالایی از زندگی داشتند ارتباط خوبی با خود داشتند

به همین دلیل ارتباط با خود نیاز است تا ما به این رضایتمندی برسیم.

## آیا ارتباط با خود یک موضوع سطحی است؟

از نظر عموم مردم نیاز های مهمتری وجود دارد و بجای پرداختن به این موضوع باید به موضوعات مهم تر بپردازیم

اما این افراد نمی دانند که اگر نتوانند با خود ارتباط برقرار کنند نمی توانند به موفقیت ، ثروت ، سلامتی ، شادی و ... برسند.

چرا که ما موجودات احساسی ای هستیم و نیاز به تایید شدن، دلداری دادن ، دوست داشته شدن، مهم واقع شدن و ... داریم

و متأسفانه افراد نزدیک بیشترین انتقاد ها و سرزنش ها را از ما می کنند و اینجاست که نیاز به ارتباط با خود اهمیت پیدا می کند.

سطحی دانستن این مهم تنها باعث بی اهمیت دانستن خود و نیازهای خود است که در نهایت باعث پس رفت می شود.



## ارتباط با خود چه چیزی نیست؟

خیلی ها بر این باور هستند که ارتباط با خود یعنی احمق بودن یعنی اگه ما با خودمان با ادبیات درستی صحبت کنیم یا با احترام با خودمان رفتار کنیم یعنی داریم مسخره بازی در میاریم و از نظر دیگران یک احمق هستیم.

یا بر این باورند که اگه خودمان را با ارزش تر بدانیم یعنی دیگران را باید نادیده بگیریم

ممکن باشید اگه ما برای خودمان ارزش قائل نشیم برای هیچ کسی هم ارزش قائل نمی شویم

و اینکه احترام بیشتر به خود، بی احترامی و نادیده گرفتن دیگران نیست

کسی که خودش را ارزشمند بداند برای همه ی موجودات ارزش قائل است نه تنها انسان ها چون میداند همه هم مثل خودش حق زیستن دارند و باید به حقوق همه احترام گذاشت.

یا خودخواهی نیست

"ممکنه کسی بگه اگه من خودمو انقدر دوستداشته باشم دیگه نیازی نیست ازدواج کنم یا با خانواده زندگی کنم"

ما برای اینکه ارتباطمان با خودمان خوب شود نیاز داریم به برقراری ارتباط بادیگران چون موجودات اجتماعی هستیم

و این ارتباط با دیگران است که باعث میشود کیفیت زندگی ما بهتر شود و بدون ارتباط ما نمی توانیم به هیچ یک از اهدافمان دست یابیم.

**اگر ما اصلا نخواهیم به موفقیت یا ثروت یا ... برسیم آیا باز هم نیاز به این ارتباط داریم ؟**

حتی اگر ما نخواهیم چیزی داشته باشیم برای اینکه بتوانیم مشکلات را تحمل کنیم و از پس مشکلات جان سالم به در ببریم نیاز به این ارتباط داریم.

یا دوست داشته باشیم شاد زندگی کنیم با وجود مشکلات و نداشتن پول باز هم نیاز داریم

البته همه ی اینها برای این است که ما بخواهیم به زندگی خودمان ادامه بدهیم و کم نیاوریم و افسرده نشویم که بخواهیم دست به خودکشی بزنیم.

بسیاری از کسانی که به اعتیاد رو می آورند یا قصد خودکشی دارند اینها نتوانسته اند با خودشان ارتباط برقرار کنند و خیلی ها معتقدند که "کسی ما رو درک نکرده و ما فراموش شده بودیم"

اما نمی دانند که اگر با خودشان ارتباط خوبی داشتند میتوانند خودشان رو درک کنند و نیازهای روحی و احساسی خودشان را پاسخ بدهند و درگیر این مسائل نشوند که خیلی از این مشکلات غیر قابل جبران هستند و از دام این ماجرا درآمدن چقدر کار سختی است.

احتمالا با این افراد ارتباط داشتید منظورم هم از اعتیاد فقط اعتیاد به مواد مخدر نیست بسیاری از این افراد اعتیاد به کار زیاد یا استفاده ی بیش از حد از موبایل و شبکه های اجتماعی و یابازی دارند که بسیار پرخاشگر و عصبی هستند و هیچ لذتی از قرار گرفتن در جمع ها ندارند.



### هدف از ارتباط با خود چیست؟

تمام هدف این است که ما تسلط کامل روی خودمان داشته باشیم تا بتوانیم یک زندگی شادی داشته باشیم و با وجود مشکلات و رنج ها هنوز هم بتوانیم شادی را تجربه کنیم و از این زندگی لذت ببریم و در کنار خانواده حال خوب را تجربه کنیم.

وگرنه مشکلات همیشه هست

انتقادات همیشه وجود دارند

حوادث ناگوار همیشه ممکن است اتفاق بیافتد

ممکن است در خانواده دچار مشکل شویم یا با دوستانمان به اختلاف بر بخوریم

اما نباید خودمان را ببازیم و باید با تسلط برخورد دوباره مسائل را حل کنیم و از زندگی لذت ببریم.

### چه راه هایی برای برقراری ارتباط با خود وجود دارد؟

راه های زیادی وجود دارد اما مهم ترین آنها همان چیزهاییست که ما به صورت نا خداگاه انجام می دهیم .

مثل خلوت کردن با خود ، قدم زدن و فکر کردن به کارهای خود و یا تفکر قبل از خواب (که البته منظورمان فکر و خیال هایی که باعث می شوند ما نتوانیم بخوابیم نیستند) تفکری که باعث پیشرفت می شوند، به عنوان مثال مرور کارهای روزانه و مرور کارهایی که فردا قرار است انجام بدهیم.

یا تفریح کردن که ما تفریح رو وقت تلف کردن می دونیم و می گوییم برای رسیدن به موفقیت نباید وقت تلف کرد اما این دقیقا اشتباه بزرگیاست که ما مرتکب می شویم ،تفریح سوخت مارا فراهم میکند تا بتوانیم تا چندین روز حرکت کنیم و کم نیاوریم و حتما باید برایش برنامه داشته باشیم.

یا انجام کارهای لذت بخش حالا ممکن است تماشای یک فیلم طنز باشد ، بازی با بچه ها ، رفتن به شهر بازی ، استخر و یا هرکاری که به شما حس خوب میدهد و این مورد برای هرکسی به یک شکل است .

یا مدیریت زمان که باعث می شود ما از وقتمان درست استفاده نکنیم و کارهایمان که عقب می افتد با خودمان بد می شویم

و خیلی از کارها که در مقالات بعد به طور کامل هر بخش را توضیح میدهم و برایش مثال هایی میزنم تا مطلب کاملا جا بیفتد

فقط در این مقاله سعی کردم با مفهوم کلی ارتباط با خود آشنا شویم.