گروه مردمی مجنا
کمیته آموزش و پژوهش

انواع وابستگی عاطفی
و چند راهکار مؤثر برای غلبه بر آن

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

مقدمه

وابستگی عاطفی مسئله‌ای پیچیده و متفاوت از عشق است که درواقع از هیچ قانون مشخصی پیروی نمی‌کند. به‌وجودآمدن وابستگی و باقی‌ماندن آن دو موضوع کاملا متفاوت است و در اغلب موارد حتی آگاهانه نیست. فرد مبتلا به وابستگی عاطفی تصور می‌کند مشکلات ناشی از وابستگی او منشایی خارجی دارد. وابستگی عاطفی انواع مختلفی دارد که هرکدام به شکل خاصی در بخش های مختلف زندگی ما اثرگذارند

در پس‌زمینه وابستگی اصولا ترس زیادی نهفته است. فانتزی‌های بسیاری درباره توانایی یا جایگاه فرد در دنیا وجود دارد. افراد بدون هیچ دلیل خاصی احساس می‌کنند اگر بندهای عاطفی خود را رها کند، حتما دچار مشکلات و خطرات زیادی خواهند شد. این نوع وابستگی کاملا مشابه وابستگی به مواد اعتیادآور است؛ به همین دلیل در دسته بندی سندرم استرس قرار می‌گیرد. وقتی مدتی کوتاه بندهای عاطفی ضعیف شود یا از بین برود، فرد احساس اضطراب و نگرانی می‌کند. در این مرحله، او احساس می‌کند نمی‌تواند وجود خودش را بدون آن بند عاطفی تحمل کند. هرکسی تا به حال از این موضوع آزرده شده باشد، باید بداند که رنج خیلی زیادی را تحمل کرده است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

انواع وابستگی عاطفی

وابستگی عاطفی به خانواده

وابستگی عاطفی به خانواده یکی از انواع دشوار وابستگی ازنظر غلبه بر آن است. این موضوع اغلب به ساختار خانواده مرتبط است که در آن، والدین از تنش و اضطراب زیادی رنج می‌برند و آن را به فرزندان نیز منتقل می‌کنند. به این‌ترتیب بچه‌ها با ترس بسیاری نسبت به دنیای اطراف تربیت می‌شوند. از دید آنها، هرچیز خارجی خطر محسوب می‌شود و خانواده پناهگاه است

افرادی که درگیر این نوع وابستگی عاطفی‌اند، درواقع حمایتی را که از خانواده دریافت می‌کنند، بیش از اندازه بزرگ جلوه می‌دهند. اعضای این خانواده‌ها روابط عاطفی قوی و همبستگی زیادی دارند؛ اما رفتارهای دیوانه‌واری نیز نشان می‌دهند؛ مثل این ایده که خطر همیشه در کمین است و هرچه از آن دورتر باشیم، بهتر است

در این نوع خانواده‌ها، اعتماد به نفس اصلا تقویت نمی‌شود. نتیجه آن، این باور است که فرد از رویارویی با چالش‌های بزرگ ناتوان خواهد بود. در این مواقع، خانواده مانند حبابی عمل می‌کند که علاوه بر اینکه پناهگاه است، زندان نیز محسوب می‌شود. این روشی اشتباه برای مقابله با استرس است و به نیاز رشد و استقلال فرزندان هم پاسخ درستی نمی‌دهد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

وابستگی عاطفی زوج‌ها

وابستگی عاطفی زوجین جزو انواع شایع و بسیار آسیب‌رسان وابستگی عاطفی است. این وابستگی از باوری اشتباه ناشی می‌شود که فرض می‌کند زن و شوهر به زندگی خود معنی می‌بخشند و از یکدیگر دربرابر تنهایی وحشتناک محافظت می‌کنند؛ چون زن و مرد خودشان را محور زندگی می‌دانند

این نوع وابستگی در افرادی ایجاد می‌شود که بسیار احساس ناامنی می‌کنند. آنها درباره توانایی خود شک دارند. درواقع تصور می‌کنند خیلی بی‌پناه‌اند. آنها برای ادامه زندگی نیازمند حمایت‌اند و این حمایت را از شریک زندگی خود انتظار دارند. درواقع فردِ مقابل در زندگی به سپری دفاعی دربرابر رنج و ترس تبدیل می‌شود؛ به همین دلیل است که وابستگی شدیدی ایجاد می‌شود

ممکن است در ابتدا این وابستگی عاطفی خوب به نظر برسد؛ اما دیر یا زود باعث رنجش‌های بسیار خواهد شد. فرد وابسته بسیار وحشت دارد که مبادا شریک زندگی‌اش را از دست بدهد و این احساس موجب می‌شود رفتارهای زیان‌باری مرتکب شود؛ مانند حسادت بیش‌ازحد یا اطاعت بی‌چون و چرا. به این ترتیب وابستگی، به جای تحکیم رابطه، آن را ویران می‌کند

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

وابستگی عاطفی به محیط اجتماعی

دلیل اصلی بروز وابستگی عاطفی به محیط اجتماعی نیاز بیش‌ازحد به تأییدشدن و شناخته‌شدن در هر محیطی است. اگر نشانه‌های کافی از قدرشناسی حقیقی و مقبولیت وجود نداشته باشد، فرد به‌شدت احساس ترس می‌کند. در این مواقع، فرد هر کاری که لازم بداند، انجام می‌دهد تا این خلأ روانی را پر کند؛ چون وقتی احساساتش جریحه‌دار می‌شود، گویی بدترین اتفاق ممکن رخ داده است

فرد برای به‌دست‌آوردن تأیید جمع ممکن است به چاپلوسی روی آورد یا به کلی نامرئی شود. در قدم اول، فرد وابسته احساس می‌کند مجبور است دیگران را حتی بیش از خودش راضی نگه دارد. این افراد حاضرند هرچیزی را فدا کنند؛ اما با عدم تأیید یا مخالفت دیگران مواجه نشوند. در قدم دوم، فرد حتی حاضر می‌شود از عقاید خودش صرف‌نظر کند تا تنش جمع را از بین ببرد. در هر دو مورد، موقعیت بسیار ویرانگر است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

در هر سه نمونه وابستگی عاطفی به خانواده، شریک زندگی و محیط اجتماعی، نداشتن اعتمادبه‌نفس بیشترین نقش را ایفا می‌کند. نکته دیگر، ناآگاهی افراد از میزان توانایی خود در انجام دادن امور است. این فکر در ذهن این افراد شکل می‌گیرد که ارزش زیادی ندارند و به تنهایی نمی‌توانند به زندگی ادامه دهند

همه این عقاید اشتباه به ترس و نگرانی تبدیل می‌شوند. بهترین راه غلبه بر ترس هایی که در زندگی تجربه می‌کنید، رویارویی با آنها است. شاید فقط لازم باشد اولین قدم را بردارید. خطر کنید و از منطقه امن خود خارج شوید. اعتماد به نفس یک‌شبه ساخته نمی‌شود؛ اما یک نکته، حتمی است: اگر سعی کنید اعتماد به نفستان را به دور از وابستگی‌ها بسازید، بسیار پایدارتر خواهد بود

راه‌های غلبه بر انواع وابستگی عاطفی

وابستگی عاطفی و عشق به یکدیگر شبیه‌اند. اینکه روی افرادی که برایتان اهمیت دارند سرمایه‌گذاری عاطفی کنید، امری معمول است؛ اما اگر به مرحله‌ای برسید که احساس کنید بدون یک شریک رمانتیک، یک عضو خانواده یا یک دوست نمی‌توانید خوش‌حال باشید، درواقع از عشق عبور کرده و به وابستگی عاطفی وارد شده‌اید. وابستگی عاطفی هم برای شما و هم برای روابطتان سخت خواهد بود؛ اما نگران نباشید! راه‌های فراوانی برای غلبه بر این احساس وجود

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

دارد که در ادامه شرح خواهیم داد

روش اول: الگوهای وابستگی عاطفی را بشکنید

ترس‌هایتان را شناسایی کنید

اغلب مواقع ریشه نیازمندی و وابستگی در ترس است. تصور کنید اگر فردی که به او وابسته‌اید ترکتان کند، چه احساسی به شما دست خواهد داد؟ از خودتان بپرسید دراین‌صورت چه چیزهایی شما را می‌ترساند؛ مثلا اگر به فردی که در حال آشنایی برای ازدواج هستید وابسته شده‌اید، ممکن است ترس دوست‌داشته‌نشدن را تجربه کنید

به‌تنهایی وقت بگذرانید

زمانی پیدا کنید و مطمئن باشید کسی مزاحمتان نخواهد شد و مدتی تنها بنشینید. توجه کنید که در این تنهایی، ذهنتان به کجا می‌رود و چه تمایلاتی دارد. ممکن است به عادت‌ها و الگوهایی برسید که قبلا اصلا از آنها باخبر نبوده‌اید. وقتی این تمرین را انجام می‌دهید، حواس خودتان را با بررسی تلفن همراه یا مرتب‌کردن اتاق پرت نکنید. تمام تمرکز خود را روی خودآزمایی بگذارید، حتی اگر سخت به نظر برسد

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

حس هویت خود را تقویت کنید

به این فکر کنید که وقتی مجبور نیستید دیگران را راضی نگه دارید، درواقع چه کسی هستید؟ ارزش‌های اساسی خود، چیزهایی که می‌خواهید به آنها دست یابید و خصوصیات اخلاقی‌تان را شناسایی کنید. سعی کنید به یک خود درونی برسید که برای تأیید به دیگران نیازی ندارد. اگر بینش دقیقی از هویت خود ندارید، بهتر است از منطقه امن خود خارج شوید و چیزهای جدید را تجربه کنید. بررسی کنید چه فعالیت‌ها، افراد و ایده‌هایی با روحیه‌تان هماهنگ‌اند

از کنترل‌کردن دیگران خودداری کنید

وقتی بیش از اندازه به فردی وابستگی عاطفی داشته باشید، درنهایت سعی خواهید کرد او را کنترل کنید و اگر موفق نشوید، احساس بدبختی خواهید کرد. قبول کنید که اطرافیانتان هم حق دارند افکار، احساسات و انتخاب‌های خودشان را داشته باشند و نباید حتما شما را دخالت دهند. سعی کنید انرژی‌تان را برای کنترل‌کردن افکار و انتخاب‌های خودتان صرف کنید

خود چه کارهای دیگری می‌توانید انجام دهید

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

برای شکستن الگوها کمک بگیرید

اگر احساس می‌کنید در چرخه‌ای از وابستگی عاطفی گیر کرده‌اید و نمی توانید به‌تنهایی از آن خارج شوید، از کمک‌گرفتن نترسید. با دوستی صمیمی یا مشاوری صحبت کنید

روش دوم: به سلامت عاطفی برسید

مسئولیت احساساتتان را بپذیرید

بپذیرید که کنارآمدن با احساساتتان وظیفه شخص شماست و نه هیچ‌کس دیگر. درک کنید که وقتی به‌شدت درگیر احساساتتان هستید، این احساسات هویت شما را تعریف نمی‌کنند یا رفتارتان را کنترل نمی‌کنند؛ مثلا نباید از دیگران توقع داشته باشید وقتی روز سختی داشته‌اید یا حال خوبی ندارید، کارهایشان را به‌خاطر شما متوقف کنند؛ بلکه باید راهی بیابید تا بدون کمک دیگران با احساسات منفی خود مقابله کنید. همچنین اگر می‌توانید، قبل از مراجعه به یک دوست سعی کنید خودتان به حال خوب برسید

تلاش کنید با نیازهای خودتان روبه‌رو شوید

وقتی احساس بدی دارید، به راه‌های سالمی فکر کنید که ممکن است

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR

به پیاده روی روید یا شروع به نوشتن در دفترچه‌ای کنید. مراقب باشید یک وابستگی را جایگزین دیگری نکنید؛ مثلا اگر اضطراب دارید، نباید برای بهبود آن به مصرف الکل روی بیاورید. اگر دیدید به‌دلایل عاطفی به الکل یا چیزهای زیان‌آور دیگر پناه برده‌اید، باید حتما به دکتر مراجعه کنید

اعتماد به نفستان را تقویت کنید

وقتی درباره خودتان احساس خوبی داشته باشید، کمتر به افراد دیگر برای گرفتن توجه و تأیید وابسته خواهید شد. چیزهایی را که درباره خودتان دوست دارید، به خاطر آورید و اغلب اوقات توانایی‌هایتان را به خودتان یادآوری کنید. با کارهای جدید و کمک به دیگران سعی کنید اعتمادبه نفستان را افزایش دهید

مهرجویان نیکوکار ایرانیان
کد ثبت: ۴۹۱

به دیگران بخشش کنید

وقتی به دیگران کمک کنید، دیگر احساس وابستگی نخواهید کرد. وقتی دوستان یا خانواده به کمک احتیاج دارند، حاضر باشید یا کارهای داوطلبانه انجام دهید. فقط برای نفس کمک‌کردن به افراد کمک کنید. اگر در قبال کمک توقع چیزی دارید، یعنی همچنان وابسته‌اید

روی اهداف خودتان تمرکز کنید

اگر احساس کردید بیش از اندازه روی دیگران تمرکز کرده‌اید، وقت آن است که به عقب برگردید و روی اهداف خودتان تمرکز کنید. این کار می‌تواند انجام دادن کاری ساده مثل رنگ‌کردن دیوار اتاقتان باشد یا پیگیری هدفی بزرگ مثل شرکت در آزمون دانشگاه



نظر خودتان را راجب وابستگی عاطفی بنویسید؟

جهت مشاهده بیشتر بروشور های رایگان بر روی سایت زیر کلیک کنید
WWW.MAJNA.IR