

دل‌بستگی یا وابستگی

وابستگی نوعی نیاز عاطفی و روانی به فرد دیگری است که بدون وجود او فرد وابسته، در زندگی‌اش دچار مشکل می‌شود. در واقع فرد وابسته از آن جهت به دیگران وابسته می‌شود که گمان می‌کند بدون حضور دیگری نمی‌تواند تعادل روانی داشته باشد. در دل‌بستگی، احساس رهایی، آرامش، امنیت، هویت، استقلال، اعتماد به نفس بالا و شادی وجود دارد، اما در وابستگی حس ترس، دل‌هره، حقارت، عدم امنیت و عدم کنترل احساسات خودنمایی می‌کند.

برای این‌که تشخیص دهید جزء کدام دسته از افراد هستید به نشانه‌های وابستگی توجه کنید:

* نداشتن احساس ارزشمندی

از نشانه‌های عمده وابستگی، نداشتن احساس ارزشمندی است. در وابستگی، ارزش، لیاقت و شایستگی فرد وابسته را دیگران تعیین و تایید می‌کنند. یعنی فرد در صورت از دست دادن آن عامل یا آن رابطه، و عدم تایید، تحسین و تصدیق از سوی مقابل، احساس ناتوانی، حقارت و عدم ارزشمندی می‌کند. این فرد چون توانمندی‌های خود را نشناخته و آنها را باور ندارد گمان می‌کند بدون حضور دیگران نمی‌تواند به خواسته‌های خود برسد.

* ترس و ناامنی

از دیگر نشانه‌ها ترس و ناامنی است. در يك عشق حقیقی تنش و ترس وجود ندارد اما يك فرد وابسته همیشه در ترس و وحشت به سر می‌برد.

* حسادت

کنترل افراطی و محدود کردن آزادی نیز از دیگر نشانه‌های وابستگی هستند. وابستگی آفتی بزرگ است که یک رابطه را به ناکامی می‌کشاند، زیرا انسان وابسته همواره فرد مقابل را وادار می‌کند به خاطر او، افکار و عقاید و نوع زندگی خودش را عوض کرده و به‌طور کلی طبق نظر او زندگی کند. مسلماً چنین فردی هرگز نمی‌تواند عشق خود را همان‌طور که هست بپذیرد و او را دوست داشته باشد. اما، در دل‌بستگی، از جایی که عظمت و شکوه وجودی

هر انسان در آزادگی اوست، طرفین به افکار و عقاید هم احترام گذاشته و در يك فضای آزاد به یکدیگر اجازه رشد می‌دهند. از نشانه‌های يك عاشق واقعی این است که معشوق خود را آزاد می‌گذارد و بدون انتظار، کنترل و حسادت به او عشق می‌ورزد.

یکی از علایم وابستگی ناتوانی در تصمیم‌گیری است. فرد وابسته در تصمیم‌گیری‌های روزمره‌اش با مشکل مواجه است. در حقیقت او برای تصمیم‌گیری نیاز به کسی دارد تا به او اطمینان دهد کارش درست است. از علایم دیگر وابستگی عدم مسوولیت‌پذیری است، در واقع فردی که وابسته است نمی‌تواند فردی مسوولیت‌پذیر باشد و در بیشتر مواقع چون می‌ترسد نمی‌تواند مخالفتش را با دیگران بیان کند، بنابراین تبدیل به فردی بله‌گو خواهد شد

تفاوت‌های بین "وابستگی" و "عشق و دلبستگی"

خیلی اوقات عشق در شعر و ادبیات یا فرهنگ عام یا حتی در هنر، تاثیری مریض‌گون از حالت‌های وابستگی، کنترل و... دارد. در واقع فرد وابسته در این بستر عشق خیالی روی این وابستگی‌های مرضی، توجیهی زیبا با رنگ قرمز عشق می‌کشد. اما در يك عشق سالم افراد با هم همبسته‌اند، یعنی فردیت و بودن همدیگر را در این دنیا تهدید نمی‌کنند. در این همبستگی، آنها می‌توانند حرکت‌هایی موازی انجام دهند. ولی در وابستگی افراد بدون حضور هم، مانعی در زندگی خود پیدا می‌کنند که عامل آن اضطراب بالا است. تفاوت عشق با وابستگی این است که در عشق سالم، ما فردیت و هویت طرف مقابل را تهدید نمی‌کنیم، فردیت خودمان هم تهدید نمی‌شود و دو فرد در کنار هم پیش می‌روند.

برای رهایی از وابستگی:

در شخصیت وابسته، اضطراب بالایی وجود دارد، بنابراین برای درمان این اضطراب بهتر است به يك مشاور یا روان‌درمانگر مراجعه کنیم. علاوه بر رفع اضطراب، افزایش سطح خودآگاهی و خودشناسی نیز جزء تفکیک‌ناپذیر تکنیک رهایی از وابستگی است. خودشناسی به معنای شناخت، کشف و باور توانمندی و استعداد‌های منحصر به فرد خود و شکوفایی آنها و همچنین شناخت قدرت انسان و نیروی فکر و ایمان و شناخت کرامت‌ها و ظرفیت‌های خود برای رسیدن به رشد و کمال انسانی است. بنابراین با این مهارت و همچنین شناخت افکار، احساسات، رفتارها و انتظارات خود می‌توان از وابستگی رها شد.