

چگونه وابسته نشویم؟ و حس وابستگی را کاهش دهیم

آیا تا به حال وابسته شده‌ایم؟ آیا تاکنون به واژه‌هایی مانند وابستگی، دلبستگی و یا پیوستگی دقت کرده‌ایم؟ آیا تاکنون

تجربه کرده‌ایم که در ارتباط با کسی یا چیزی در بیرون از خودمان، احساس یکی شدن داشته باشیم. به نحوی که قسمت ناتمام یا نیمه‌تمام ما را تکمیل کند؟ در این حالت دو وضعیت به وجود می‌آید: یکی وضعیت جهنمی که ما آن را با واژه ”وابستگی“ معرفی می‌کنیم و دیگری حالت بهشتی که ما آن را ”پیوستگی“ می‌نامیم.

• وابستگی چیست؟

در قالب یک جمله یعنی اینک: ”ما در ارتباط با کسی یا چیز آنچنان مجذوب شده‌ایم که احساس می‌کنیم با نبودن آن، ما نیز نابود می‌شویم“ در این حالت، ما به شدت به اتصال عاطفی، انرژی و آن عادت کرده‌ایم.

برای تجربه این وضعیت می‌توانیم به کاری فکر کنیم که ما را اذیت می‌کند، ولی نمی‌توانیم آن را رها کنیم یا ارتباطی را تصور کنیم که ما را اذیت می‌کند، ولی نمی‌توانیم آن را قطع کنیم و یا مواردی را در نظر بگیریم که قوتی به جایی از آن فکر می‌کنیم، عذاب می‌کشیم.

• پیوستگی چیست؟

پیوستگی از نظر ما یعنی اینک با آنچه در ارتباط قرار گرفته‌ایم و به آن عشق می‌ورزیم یا دوستش داریم احساس وحدت و یگانگی کنیم با وجود لذت شادمانی، سعادت و خوشی در آن، ما نیز خشنود می‌شویم.

در این حالت، بودن یا نبودن او در کنار ما، احساس بسیار خوب یا بسیار بد به ما نمی‌دهد، بلکه وجود او باعث حس رضایت در درون ما می‌شود. به عبارتی دیگر، با نبودن او باز هم احساس رضایت در ما باقی مانده و حال خوبمان را می‌توانیم حفظ کنیم.

• چگونه حالت وابستگی خود را به احساس پیوستگی تبدیل کنیم؟

الف) شناخت موارد وابستگی: در خلوت خود یا با کمک گرفتن از فردی لایق، بررسی کنیم کدامیک از موارد کار، پول، پرخوری، پرحرفی و... بیشترین وابستگی را برای ما ایجاد کرده است. بررسی کنیم که کدامیک از نیروها مثل نیاز، هوس، ترس، شک و تردید و... در ما در این ارتباط فعال‌تر می‌باشند.

در رفتار خود بررسی کنیم به خاطر چه سوژه‌ای از خواب و خوراک خود کم می‌کنیم و فکر و احساس ما در چه مواردی، ما را به‌طور ناخواسته به دنبال خود می‌کشاند و در کنترل آن دچار مشکل می‌شویم.

برای چه مواردی بیشتر از حد توان خود وقت می‌گذاریم و به خاطر اینکه هدیه‌ای به فردی بدهیم یا در کنارش باشیم، از سلامتی خود می‌کاهیم، بررسی کنیم در ارتباط با رسیدن به چه خواسته‌هایی خود را کوچک و حقیر می‌سازیم و در ارتباط با چه افرادی، اتمام توان خود را به‌کار می‌گیریم تا خواسته‌های خود را از آنها گدائی کنیم.

بررسی کنیم با چه کسانی ارتباطی بی‌معنا و سست داریم یا ارتباط ما مرده و نامطلوب است و در این ارتباط به دنبال چه می‌گردیم.

در نظر بگیریم ترس از دست دادن چه چیزهایی را داریم، تا متوجه شویم ریشه‌های وابستگی ما کدام هستند.

ب) تکنیک‌های رهائی از وابستگی آنچه ما را سرشار از عشق، رضایت‌خاطر و آرامش می‌کند و در ارتباط سالم دوطرفه‌ای

قرار می‌دهد، مشخصه‌های دیگری دارد که به‌طور ظریف و حساسی قابل تفکیک می‌باشند.

چنانچه راه‌های زیر را به‌کار گیریم، می‌توانیم تجربه کنیم که در وضعیت وابستگی قرار گرفته‌ایم یا پیوستگی و در پی

آن می‌توانیم از فضای جهنمی وابستگی، رها شده و از فضای بهشتی پیوستگی لذت ببریم.

۱ (قطع وابستگی دربارهٔ افراد یا مواردی که در نزدیکی با آنها یا حتی به دور از آنها احساس می‌کنیم

که دچار نگرانی می‌شویم و حتی به‌صورت وسواس‌گونه‌ای می‌خواهیم رفتاری‌ها و رفتارشان را کنترل کنیم و به‌طور مرتب می‌خواهیم برای

آنها نقش مددکار را بازی کنیم.

از این به بعد، اینگونه بیندیشیم که هر فردی مسئول اعمال خویش است.

به جای کنترل افراطی و به اسارت کشیدن آنها، اجازه دهیم خودشان فرصت کسب تجربه را داشته باشند.

ما فقط باید آنها را راهنمایی کنیم تا در حد توانائی خود به‌صورت منسجم و سازمان‌یافته پیشرفت کنند.

۲ (رهائی از رفتارهای وابستگی بدون ترس، یک نسبت از رفتارهایی که وابستگی خود را در پشت آن پنهان کرده‌ایم، تهیه کرده و آنها را از رفتار خود حذف کنیم.

بر روی مواردی مانند دروغ گفتن، غر زدن، اصرار به متقاعد کردن، التماس کردن، رشوه دادن، طراحی حقه‌های کوچک و بزرگ، بچه‌دار شدن به قصد وابسته کردن، تحقیر کردن، شکایت کردن، محکوم کردن و ...

حضور خود را قوی‌تر کنیم تا بتوانیم باورها و ریشه‌های به وجود آورنده این اعمال را بشناسیم؛ سپس روبه‌روی هر کدام بنویسیم چه باورها و توانمندی‌هایی را لازم است در خود تقویت کنیم تا به این کارها دست نزنیم.

۳ (عامل وابستگی‌زا را رها کنیم کلیه مواردی مانند: گرفتن، اعتبار، پست، مقام، قدرت، احترام و سایر مواردی که به واسطه آنها می‌خواهیم به احساس سرخوشی و رضایت برسیم را شناسایی کنیم).

۴ (استقلال خود را حفظ کنیم زمانی که عاشق دیگران می‌شویم یا اجازه می‌دهیم که دیگران عاشق ما شوند، مراقب باشیم که در عین لذت بردن از حمایت عاشقانه طرف مقابل خود یا دادن حمایت عاشقانه به او، طوری رفتار کنیم که بدون حضور او نیز بتوانیم به خواسته‌های خود برسیم).

۵ (اعتماد به خود، اتکاء به خداوند در حالی که حضور قرار بگیریم که حس کنیم مواردی مانند ناامیدی، ترس، ضعف و هرگونه کمبود دیگر فقط با حضور خداوند تکمیل می‌گردد اما فقط حق داریم به خدای خود وابسته باشیم که همواره از اوج آسمان‌ها تا قعر زمین و در فضای بین آن دو و مهمتر از همه در وجود خود ما حضور دارد و همیشه با ما است).

۶ (رهائی از شرمندگی به یکی از بزرگترین طرف‌های خداوند که "توبه" نامیده می‌شود، آگاه‌تر شویم. با خدای خود راز و نیا کنیم. تمام ضعف‌ها، اشتباه‌ها و گناه‌های خود را به او اعتراف کنیم و فقط او را حمایتگر اصلی بدانیم و به هر چه غیر از اوست، به هیچ عنوان تکیه نکنیم).

۷) بالا بردن آگاهی و تغییر باورهای وابسته‌کننده باورهائی مانند ”شرمنده می‌شوم اگر ... را انجام دهم“ یا ”اگر ... را انجام ندهم، یعنی هنوز بزرگ نشده‌ام“ و یا ”حلقه از دواج، حلقه بندگی است“ را رها کنیم و کانون توجه خود را به باورهای پیش‌رونده معطوف کنیم.

۸) آماده‌سازی دست‌ها و شبکه حمایتگر از دوست‌هائی که به‌طور حقیقی، ما را دوست دارند، کمک بگیریم تا ما را یاری دهند که به این توانمندی بریم. چنانچه آن سوژه را نیز از دست بدهیم، باز هم ارزشمند، کامل و دوست‌داشتنی باقی می‌مانیم و به ما کمک کنند تا پس از قطع ارتباط، دوباره به سراغش نرویم.

۹) رهائی از وابستگی و رسیدن به پیوستگی در اوج آرامش و قدرت، آسیب‌های مربوط به وابستگی‌های قبلی خود را ترمیم کنیم به این منظور:

الف) خودمان را دوست داشته باشیم و برای یادگیری مهارت‌های دوست‌داشت خود، به جلسه‌های عملی آموزش مهارت‌های زندگی به‌منظور خودباوری و همیاری برویم.

ب) همواره جهت وابستگی خود را در سبز عشق الهی و توکل به قدرت برتر جهان هستی معطوف کنیم.

ج) رابطه‌ای را ایجاد کنیم که در آن شکوفائی استعدادها و توانمندی‌های ما امکان‌پذیر شود.

۱۰) انجام مراقبه به صورت یک عادت روزانه برای کسب لذت بیشتر، مراقبه را جزء یکی از مهمترین کارهای روزانه خود قرار دهیم. تا می‌توانیم آمادگی دریافت عشق را در خود بیشتر کنیم. همواره همانند داشتن تغذیه‌ای سالم، تمامی ده مخزن عشق خود را به‌طور متعادل شارژ کنیم.

در هر ارتباط حضور خود را بر روی عشقی که از سوی خداوند در هر مورد ظاهر می‌شود، حفظ کنیم چه این عشق در حوزه ارتباط‌های زناشویی باشد و چه در ارتباط‌های اجتماعی و یا دیگر رابطه‌هایی که وجود ما را به وجد و سرور می‌آورد در حالت وابستگی ما به شدت به اتصال عاطفی، انرژی و ... طرف مقابل عادت کرده‌ایم. برای تجربه این وضعیت می‌توانیم به کاری فکر کنیم که ما را اذیت می‌کند، ولی نمی‌توانیم آن را رها کنیم یا ارتباطی را تصور کنیم که ما را اذیت می‌کند، ولی نمی‌توانیم آن را قطع کنیم و یا مواردی را در نظر بگیریم که وقتی به آن فکر می‌کنیم، عذاب می‌کشیم. اما به جای وابستگی شدید در این حالت می‌توان آن را به پیوستگی بدل کرد. اما پیوستگی چیست؟

پیوستگی یعنی اینکه "با آنچه در ارتباط قرار گرفته‌ایم و به آن عشق می‌ورزیم یا دوستش داریم احساس وحدت و یگانگی کنیم و با وجود لذت، شادمانی، سعادت و خوشی در آن، ما نیز خشنود می‌شویم". در این حالت، بودن یا نبودن او در کنار ما، احساس بسیار خوب یا بسیار بد به ما نمی‌دهد، بلکه وجود او باعث حس رضایت در درون ما می‌شود. به عبارتی دیگر، با نبودن او باز هم احساس رضایت در ما باقی مانده و حال خوبمان را می‌توانیم حفظ کنیم.

وابستگی عاطفی اعتماد به نفس شما را تخریب می‌کند و نمی‌گذارد که حقیقتاً خودتان باشید! وابستگی عاطفی با احساس خشم، تردید نسبت به خود، ترس از طرد شدن، ترس از تنهایی، حس عدم امنیت، شرم، حقارت یا ترس از اینکه دیگر شما را دوست نداشته باشند یا از شما قدردانی نکنند همراه است. فردی که از وابستگی عاطفی رنج می‌برد، فقط برای دیگران زندگی می‌کند و خودش را نادیده می‌گیرد. زمانی که با دوستانش است، خودش را فراموش می‌کند، زمانی که مشغول کاری می‌شود، خودش را تمام و کمال وقف آن کار می‌کند تا مورد پسند و قبول دیگران قرار گیرد و یا ذره‌ای از او قدردانی کنند.

اما خوب است بدانیم میل به نادیده گرفتن خود به نفع دیگران از کجا ناشی می‌شود؟ مطمئناً آن را از جایی یاد گرفته‌ایم، اینطور نیست؟ شاید یکی از دلایل آن والدینی هستند که محبت چندانی نسبت به فرزندانشان نشان نداده‌اند و یا هیجانات و احساسات آنها را سرکوب کرده‌اند.

زمانی که کودک جمله‌ای تأثیرگذار به پدر یا مادرش می‌گوید مثلاً «دوستت دارم» به او می‌گوییم «دست از سرم بردار، خسته‌ام می‌کنی.» و یا وقتی می‌گوید: «مامان بیا می‌خوام بغلت کنم...» مادر می‌گوید: «نه، نه، عجله دارم! کار دارم! باید به کارهای خونه برسم! عجله دارم، عجله دارم!» کودک احساس می‌کند که طرد شده است؛ حس رها شدن، حس آزرده‌گی. پژوهشی بیان می‌دارد که برخی از کودکان از سن 4 سالگی عزت نفس خود را از دست می‌دهند و احساس آزرده‌گی خاطر می‌کنند. تصور کنید نتیجه آن در سنین بزرگسالی چه خواهد شد!

مهم نیست چه مدتی را با فرزندتان سپری می‌کنید بلکه مهم کیفیت زمانی است که با آنها می‌گذرانید. از این رو، برخی از دلایل وابستگی‌های شدید عاطفی به دوران کودکی بازمی‌گردد. دلایل دیگری هم وجود دارند. مثلاً می‌توان از ناهنجاری‌های خانوادگی و خانه‌هایی که خشونت، اعتیاد، بی‌توجهی و عدم برقراری ارتباط در آن حکمفرماست نام برد که بستر مناسبی برای وابستگی‌های عاطفی را به وجود می‌آورد. همچنین در صورت نبود پدر یا مادر نیز احتمال آنکه فرد به‌طور ناخودآگاه در طول زندگی‌اش به دنبال پر کردن خلأ زندگی‌اش باشد زیاد است. برای آنکه سرنوشتتان را در دست بگیرید و از نظر عاطفی و احساسی فرزندان مستقل پرورش دهید، شادی بیشتری را به زندگی خود فرا خوانید و احساس خوبی نسبت به خود داشته باشید؛ ارتباط بهتری با خودتان و با دیگران برقرار کنید و ترس‌هایتان را کنارگذارید.