



## عنوان مقاله: وابستگی عاطفی چیست و چگونه وابستگی را از بین ببریم؟

وابستگی عاطفی یک اصطلاح مهم در روابط انسانی است و تأثیر زیادی بر زندگی ما دارد. در این مقاله به پاسخ به این پرسش ها بپردازیم که مفهوم وابستگی عاطفی چیست، چگونه وابستگی را از بین ببریم؟، علت های وابستگی عاطفی را بیان میکنیم و در نهایت یاد میگیریم که چگونه رهایی از وابستگی عاطفی را تجربه کنیم؟

### وابستگی عاطفی چیست؟

وابستگی عاطفی به معنای ارتباط عمیقی است که با افراد، مکان ها یا چیزها هست. که در این مقاله ما فقط به بُعد روابط انسانی میپردازیم. این نوع ارتباط احساس امنیت و راحتی را به ما می دهد. ولی همین احساسات اگر بیش از حد شود می تواند به کیفیت زندگی زناشویی با افراد صدمه جدی ای مانند ناراحتی متقابل و در نهایت جدایی بزند. ما در آکادمی زندگی تمام تلاشمان را می کنیم که به افراد کمک کنیم که یک فرد وابسته نباشند.



وابستگی عاطفی یک پدیده روان‌شناختی است که در آن فرد برای نیازهای عاطفی، اعتبار و احساس ارزشمندی خود بیش از حد به دیگران تکیه می‌کند.

zendegiacademy.com

## چگونه وابستگی را از بین ببریم ؟

رهایی از وابستگی عاطفی سمی به معنای سفر به خودشناسی و از بین بردن ارتباطات عاطفی سمی است. حالا وقت پاسخ به پرسش **چگونه وابستگی سمی را از بین ببریم ؟** است

### شناسایی مشکل

قبل از هرچیز، باید بفهمیم که در یک وابستگی عاطفی سمی قرار داریم. همانطور که نویسنده و روان‌شناس مشهور، ملودی بیٹی، می‌گوید: "اولین گام به تغییر، آگاهی است." باید بدانیم که در ارتباط عاطفی ضررآور قرار داریم تا بتوانیم زنجیره‌ها را بشکنیم و از وابستگی عاطفی سمی رها شویم.

## کمک گرفتن از دیگران

درخواست کمک بهتر از تنهایی کشیدن است. وقتی درگیر وابستگی عاطفی سمی هستیم، نباید تردید کنیم که به دوستان یا متخصصان مشاوره تماس بگیریم. به اشتراک گذاشتن احساسات و تجربیات خود می‌تواند قسمت مهمی از راه بهبودی باشد.

## مراقبت از خود

مراقبت از خود اصولی ضروری است. برای از بیت بردن وابستگی عاطفی سمی باید به خود اهمیت دهیم. وقتی برای انجام کارهایی که به شادی، آرامش و خوشحالی ما منجر می‌شود وقت صرف می‌کنیم، این اهمیت دارد. باید به خود یادآوری کنیم که **ما شایسته خوشبختی هستیم**. پیشنهاد می‌کنم دوره [تقویت احساس ارزشمندی](#) را دنبال کنید.

## تعیین مرزها

مرزها مهمند و تعیین مرزهای سالم ضروری است. باید حد و مرز خود را واضح و محکم اعلام کنیم و به خاطر بیاوریم که نه گفتن به ما آسیب نمی‌زند، این باور را بشکنید! ما در [دوره جامع عزت نفس در روابط](#) خیلی عمیق به بهبود روابط عاطفی می‌پردازیم.

## بخشش

بخشش شریک عاطفی خود، این به حدی مهم است که نلسون ماندلا می‌گوید: "کینه مانند نوشیدن زهر است و منتظر مرگ دیگران است." بخشش به شما امکان می‌دهد از کنترل احساسات خود رها شوید.

## استفاده از جملات تاکیدی مثبت

**قدرت مثبت اندیشی** را در زندگی خود پیدا کنید. به طور مکرر جملات تاکیدی مثل “من شایسته عشق و احترام هستم” و “من کنترل احساساتم را دارم” را به خود بگویید. این جملات تاکیدی به تدریج الگوهای فکری شما را تغییر می‌دهند و شما را قدرتمندتر می‌کنند. پیشنهاد می‌کنم حتما قبل از اینکه این مورد را اجرا کنید مقاله [روش های مثبت اندیشی در زندگی](#) را مطالعه کنید.

## پیشرفت بهتر از کمال

باید بدانیم که رهایی از وابستگی عاطفی سمی یک فرآیند است و نه مقصد. باید صبور باشیم و به تدریج به سمت پیشرفت حرکت کنیم.

## علائم و نشانه های وابستگی عاطفی

همانطور که در مقاله [نشانه های وابستگی عاطفی](#) هم به این موضوع پرداختیم، اگر به دنبال شناسایی وابستگی عاطفی هستیم، باید بگوییم که شناسایی وابستگی عاطفی شامل شناخت الگوهای رفتاری و عاطفی خاصی مانند، اتکای عاطفی به دیگران، ترس از رها شدن ، نداشتن احساس ارزشمندی و تایید از دیگران می شود.

## علت های وابستگی عاطفی در ما چیست؟

عوامل متعددی در ایجاد وابستگی عاطفی نقش دارند، از جمله:

**تجارب دوران کودکی:** الگوهای دلبستگی اولیه که در دوران کودکی شکل گرفته اند می توانند بر روابط بزرگسالان و رفتارهای عاطفی تأثیر بگذارند.

نمونه تولید محتوای سایت جهشی ( [سفارش تولید محتوا](#) در سایت شما )

**تروما و غفلت:** تجربه ضربه یا غفلت در دوران کودکی می تواند منجر به احساس ناامنی و نیاز شدید به اعتبار خارجی شود.

**فقدان خودآگاهی و عشق به خود:** افرادی که فاقد حس قوی خودآگاهی و عشق به خود هستند، ممکن است برای پر کردن خلاء درون خود، از دیگران تأیید کنند.  
**اولین گام به سوی از بین بردن وابستگی عاطفی**

اگر آماده‌اید که به سمت رهایی وابستگی عاطفی حرکت کنیم، باید اولین گام را برداریم. به دنبال حمایت باشیم، مراقبت از خودمان را در اولویت قرار دهیم ( سری مقالات [آموزش عزت نفس](#) را مطالعه کنید) و به مثبت‌اندیشی پناه ببریم. آزادی عاطفی ما در انتظار است.

**خدمت انجام شده :** تحقیق کلمه کلیدی - لینکسازی داخلی - تقویم محتوایی - تولید تصاویر اختصاصی