

دوران کودکی شما بر روابط عاطفی‌تان تاثیر دارد؟

روانشناسان می‌گویند دوران کودکی یک فرد اثر بسیار مهمی بر روابط عاطفی او در دوران بزرگسالی دارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، در ادامه از ۶ نوع مختلف از عشق خواهیم گفت که کمک می‌کنند متوجه شوید شکل عشق ورزیدن شما چگونه است و دوست دارید چگونه به شما عشق ورزیده شود.

اگر تا به حال نتوانسته اید رابطه عاطفی موفق داشته باشید، این امر تصادفی نبوده، چرا که شکل رابطه‌ی ما با والدین مان تأثیر زیادی بر انتظارات ما از شریک عاطفی مان، نحوه‌ی دریافت و ابراز عشق مان و شکل واکنش مان به موقعیت‌های اضطراب آور دارد.

در ادامه از ۶ نوع مختلف از عشق خواهیم گفت که کمک می‌کنند متوجه شوید شکل عشق ورزیدن شما چگونه است و دوست دارید چگونه به شما عشق ورزیده شود.

۱- راضی کننده‌ها

راضی کننده‌ها به طور کلی کسانی هستند که با والدینی بدرفتار، کنترلگر و قضاوتگر بزرگ شدند. اگر پدر و مادران همیشه از کارهایتان ایراد می‌گرفتند یا اگر احساس می‌کردید که آن‌ها تنها زمانی به شما عشق می‌ورزند که نمره‌ی خوبی در مدرسه می‌گرفتید، بنابراین احتمالاً حالا از این دسته هستید.

این افراد به دنبال تأیید و پذیرش دیگران هستند و همیشه اطمینان حاصل می‌کنند که شادی دیگران به شادی خودشان ارجحیت داشته باشد. اگر از این دسته باشید، احتمالاً فاقد ابتکار و بسیار بلا تکلیف و دو دل هستید و به طور کلی در روابط عاطفی خود منفعلید.

۲- قربانی‌ها

قربانی‌ها در خانه‌ای آشفته بزرگ شدند و والدین شان خشن و سختگیر بودند. آن‌ها دوست ندارند مورد توجه قرار گیرند یا در موردشان صحبت شود؛ آن‌ها پنهانکار بودند و یاد گرفتند که تحمل ناپذیرها را تحمل کنند. این کودکان گاهی دنیای ذهنی کاملی برای خود می‌سازند تا از واقعیات دنیای بدرفتار پیرامون شان دور بمانند.

آن‌ها در دوران بزرگسالی به سختی می‌توانند برای خود ارزش قائل باشند و ممکن است اغلب احساس پریشانی، دلمردگی و بی‌علاقگی کنند. این افراد ممکن است گرفتار شرکای عاطفی کنترلگر شوند و همچون رفتاری که با والدین خود داشتند، خود را وقف رفع نیازهای شریک عاطفی شان کنند.

۳- کنترلگرها

کنترلگرها به این دلیل به کنترل برخی ابعاد زندگی شان نیاز دارند که به آن‌ها این امکان را می‌دهد تا از احساسات دشواری که در کودکی تجربه کردند، دوری کنند. این کنترل در حقیقت سپر دفاعی آن‌ها در برابر احساسات منفی‌ای همچون ترس، شرم و حس ناتوانی است. از آنجایی که خشم یک حس «امن» به شمار می‌رود، آن‌ها معمولاً برای مدیریت احساسات منفی خود به این حس روی می‌آورند.

این افراد در دوران بزرگسالی، در روابط عاطفی خود، جسور، مصمم و سرسخت می‌شوند. آن‌ها بیشتر به خودشان تکیه می‌کنند تا شریک عاطفی شان و احتمال کمک خواستن در آن‌ها کمتر است.

۴- شکاک‌ها

شکاک‌ها با والدینی بسیار غیر قابل پیش بینی بزرگ شدند که در ابراز عشق خود به فرزندان شان، غیر قابل اعتماد، بی‌ثبات و نابهنجار بودند. اگر در کودکی، پدر و مادران به شما قول می‌دادند، اما به آن عمل نمی‌کردند، احتمالاً اعتماد کردن دوباره به آن‌ها برایتان دشوار بود، امری که شاید موجب می‌شد احساس کنید مورد غفلت قرار گرفته اید.

شما در بزرگسالی به دنبال رابطه‌ای قابل اعتماد و باثبات هستید، چیزی که در کودکی از آن محروم بودید. شکاک‌ها به دنبال عشقی کامل هستند و از احساس ترک شدن خوش شان نمی‌آید. از آنجایی که عشق هرگز نمی‌تواند بی‌کم و کاست باشد، ممکن است احساس ناراحتی کنند.

۵- اجتنابگرها

اجتنابگرها با تکیه بر خودشان بزرگ شدند و یاد گرفتند که چطور مستقل باشند. دلیلش این است که آن‌ها عادت کردند که والدین شان به آن‌ها به عنوان فرزند خود علاقه‌ی چندانی نشان ندهند. پدر و مادر این کودکان به آن‌ها یاد دادند که احساساتی بودن همان ضعیف بودن است و بهتر است روی پای خودشان بایستند.

به همین دلیل، آن‌ها در بزرگسالی اغلب، احساسات خود را پنهان می‌کنند و به ندرت از دیگران کمک می‌خواهند یا درباره‌ی خواسته‌ها و نیازهایشان صحبت می‌کنند. این افراد در روابط عاطفی ممکن است از نشان دادن نزدیکی و صمیمیت به شریک عاطفی خود بترسند. آن‌ها ممکن است منزوی و بی‌تعهد به نظر برسند.

۶- اتصالگرهای ایمن

اتصالگرهای ایمن در روابط عاطفی مشکلی در دریافت و ابراز عشق ندارند. آن‌ها شیوه‌ی سالم و باثباتی برای نشان دادن نقاط هم‌ضعف و هم‌قوت خود و شریک عاطفی شان دارند، بدون اینکه خود یا او را تحقیر کنند.

این افراد مشکلی با صحبت درباره‌ی احساسات شان با شریک عاطفی خود ندارند. دلیلش این است که آن‌ها در کودکی یاد گرفتند که اختلافات را رفع کنند و اگر در اشتباه بودند، آن را بپذیرند. آن‌ها همچنین مشکلی با داشتن نظر مخالف یا مرزبندی ندارند و دوست دارند چیزهای تازه تجربه کنند. این افراد در صورت نیاز، از دیگران طلب کمک و حمایت می‌کنند.