کد خبر: ۴۴۲۳۵۳
شنبه ۲۶ آذر ۱۴۰۱ ۱۳:۵۴

چگونه یک رابطه عاطفی را شروع کنیم ؟

روابط عاشقانه ی طولانی مدت می تواند یکی از لازم ترین بخش های زندگی بوده و به ما فرصت رشد و شریک شدن راهمان با فرد دیگری را خواهد داد. بنابر این گفته، همیشه یافتن فرد مناسب در زمان صحیح و ایجاد پایه ای برای رابطه نیاز به زمان و تلاش دارد. بعضی از افراد هستند که از شروع رابطه عاطفی هراسانند. زمانی که صحبت از عشق و عاشقی می‌شود، آن‌ها یاد دل شکستگی، طرد شدن، حسادت، عدم تمرکز و دوری.. می‌افتند.

به گزارش سایت خبری پرسون،بعضی از افراد هستند که از شروع رابطه عاطفی هراسانند. زمانی که صحبت از عشق و عاشقی می‌شود، آن‌ها یاد دل شکستگی، طرد شدن، حسادت، عدم تمرکز و دوری.. می‌افتند. اما آیا این موارد دلایل خوبی برای عدم شروع یک رابطه عاطفی ست؟ در ادامه با ما همراه باشید تا علل این کناره گیری را بررسی کنیم:

فرد مناسبی برای خود پیدا نمی‌کنید

این ترس، از بدترین و واقعی‌ترین ترس هاست. اگر شما بدانید که فرد مقابل تان گزینه مناسبی برای شما نیست، طبیعی ست که از وابسته شدن به او بترسید. به عنوان مثال شما عاشق همکار یا استادتان می‌شوید، اما مطمئن هستید که این عشق سرانجامی نخواهد داشت. اگر به هر دلیلی احساس کردید که فرد مقابل تان نمی‌تواند شریک زندگی ایده آلی برای شما باشد، بهتر است که همان ابتدا جلوی احساس تان را بگیرید تا کسی در این بین آسیب نبیند.

شکست عشقی خوردید

یکی از رایج‌ترین علت‌های ترس افراد از شروع رابطه، تجربه‌های تلخ قبلی است. طبیعی ست که از دوباره عاشق شدن بترسید. چگونه می‌توان جلوی این ترس را گرفت؟ بهتر است که در این زمینه ریسک کنید. به قلبتان اجازه ورود افراد جدید را بدهید. بدانید که بدون عشق، شما لذت واقعی زندگی را درک نخواهید کرد. شما باید از تجربه‌های تلخ گذشته درس بگیرید، نه این که آن‌ها را سدی برای پیشرفت حال و آینده تان کنید.

احساس ضعف می‌کنید

زمانی که ما عاشق می‌شویم، احساس ضعف می‌کنیم. در واقع ما همه انرژی و توان مان را برای طرف مقابل می‌گذاریم، از این رو احساس می‌کنیم که خود ناتوانیم. در این شرایط اگر سعی کنید مسایل را ساده‌تر بگیرید و دست از کنترل تمام امور بردارید، می‌بینید که چقدر اعتماد به نفس تان بالاتر رفته و ریسک پذیرتر خواهید شد. شما باید اول از همه برای خود وقت بگذارید تا بتوانید انرژی مثبت تان را به دیگری هم انتقال دهید.

باید مستقل باشید

افرادی که ذاتا مستقل هستند یا آن‌هایی که قبلا از تکیه کردن به دیگری آسیب دیده اند، دوست ندارند به کسی وابسته شوند. این افراد چه از نظر مالی و چه از نظر احساسی، ترجیح می‌دهند که مستقل باشند. اگر کسی به آن‌ها دستور دهد و مدام از کارشان ایراد بگیرد، عصبی می‌شوند. اما باید بدانید که برقراری رابطه عاطفی به معنی از دست دادن استقلال نیست.

حوصله تجربه احساسات قبلی را ندارید

شاید فکر کنید که وارد رابطه شدن با فرد جدیدی، می‌تواند تمام احساسات و تجربیات قبلی شما را زنده کند، اما این طور نیست. اتفاقا اگر به فردی اجازه دهید که وارد قلب تان شود، می‌بینید که چگونه زخم‌های کهنه تان را درمان خواهد کرد. هر فردی و هر رابطه‌ای خصوصیات خاص خود را دارد، بنابراین هیچکس را با هم مقایسه نکنید و به خودتان فرصت تجربه احساسات جدید را بدهید، مطمئنا از این کار پشیمان نخواهید شد.

نمی‌توانید جر و بحث کنید

برقراری رابطه با دیگران که شخصیتی متفاوت از ما دارند هم آسان نیست. در واقع نمی‌توان تضمین کرد که هیچ مشکلی در رابطه شما بوجود نخواهد آمد. وجود اختلاف نظر در هر رابطه‌ای طبیعی ست، اما این شمایید که باید راه حل کردن آن را بلد باشید. تحقیقات نشان داده که بحث کردن در رابطه فواید زیادی دارد. به عنوان مثال باعث می‌شود که شما شخصیت طرف مقابل تان را بیشتر بشناسید، یا این که شما را در روابط تان و رو به رو شدن با مشکلات قوی‌تر می‌کند.

ترس از تغییر

افرادی که دوست دارند همیشه به یک رستوران بروند، همیشه یک غذا را سفارش دهند یا یک کانال تلویزیونی را ببینند، از تغییر هراسانند. این افراد ترجیح می‌دهند که در نقطه امن خود بمانند تا این که چیزهای ناشناخته را کشف کنند. برقراری رابطه عاطفی نیز جزو یکی از همین تغییرات به حساب می‌آید. اما گاهی بیرون آمدن از لاک و تجربه کردن‌های جدید، همان چیزی ست که ما برای شادی بدان نیاز داریم؛ بنابراین هر تغییری بد نیست و برعکس می‌تواند لذت بیشتری را در زندگی مان ایجاد کند.

عشق را ضعف می‌دانید

برخی‌ها اعتقاد دارند که اگر به فردی ابراز علاقه یا توجه کنیم، قدرت مان را از دست داده ایم. این افراد ترجیح می‌دهند که وارد هیچ رابطه عاطفی نشوند، زیرا از احساس ضعف خود بیزارند. رابطه عاطفی یک رابطه ۵۰/۵۰ نیست، گاهی شما درصد توجه تان بیشتر می‌شود و گاهی طرف مقابل تان. با این اوصاف، دوست داشتن هرگز نشانه‌ای از ضعف نیست. شما باید بدون چشم داشت، به کسی که دوست اش دارید ابراز علاقه کنید. این کار از شما فرد قوی تری می‌سازد.

از انتهای رابطه می‌ترسید

اگر شما تجربه شکست عشقی را داشته اید یا حتی در اطراف تان زوج‌هایی که از هم جدا شده اند را دیده اید، ممکن است از این که این اتفاق برای شما هم بیافتد، بترسید و در نتیجه از هر نوع رابطه‌ای فراری باشید. اما این را بدانید که همه چیز به شما باز می‌گردد. اگر هر بار که به فکر شروع رابطه‌ای هستید این جمله در ذهن تان ظاهر شد که «اگر رابطه عاطفی من یک روزی تمام شود، چه؟»، چرا خودتان این قانون را نمی‌شکنید؟ زوج‌های زیادی هستند که با گذشت سال‌ها هنوز هم در کنار هم شاد زندگی می‌کنند؛ بنابراین مثبت اندیش باشید این لذت را برای آینده‌ای که قابل پیش بینی نیست، از خودتان دریغ نکنید.

منبع:فرارو