

افرادی که در کودکی محبت ندیده‌اند این ۷ ویژگی را دارند

آیا تا به حال فکر کرده اید که چگونه جو عاطفی خانه در دوران کودکی شخصیت ما را به عنوان یک بزرگسال شکل می دهد؟ کمبود محبت در دوران کودکی، اثری منحصر به فرد بر شخصیت و رفتار افراد بر جای می گذارد.

به گزارش سایت خبری پرسون، بزرگ شدن در چنین محیطی فقط به معنای از دست دادن فرصت در آغوش گرفتن عزیزان خود یا صحبت های صمیمانه با آن ها نیست، بلکه اساساً می تواند بر دیدگاه و رفتار فرد در بزرگسالی تأثیر بگذارد. برخی از این نشانه ها در آینده به شکل ظریفی خود را نشان می دهند.

۱) مشکل در برقراری ارتباط عاطفی

برای کسانی که بدون محبت بزرگ شده اند، ایجاد پیوندهای عاطفی در بزرگسالی می تواند یک مشکل بزرگ باشد. فقدان نزدیکی عاطفی در طول سال های شکل گیری شخصیت آنها اغلب باعث ایجاد یک مکانیسم دفاعی طبیعی با جدایی عاطفی می شود. این جدایی می تواند به شیوه های مختلفی مانند مشکل برای بیان احساسات، احساس ناراحتی هنگام لمس فیزیکی یا پرهیز از برقراری رابطه عاطفی ظاهر شود. این ویژگی ها اغلب منجر به سوء تفاهم شده و روابط شما را تحت تأثیر خود قرار می دهند.

۲) عزت نفس و اعتماد به نفس پایین

ویژگی مشترک کسانی که در دوران کودکی خود محبت کافی ندیده اند، فقدان عزت نفس و اعتماد به نفس است. این باور در ذهن این افراد پرورش یافته که آن ها لایق عشق و محبت نیستند.

این باور اغلب منجر به کاهش عزت نفس می شود، زیرا این افراد به ارزش و توانایی های خود شک می کنند. آنها همچنین ممکن است با احساس بی کفایتی دست و پنجه نرم کرده و دائماً خود را با دیگران مقایسه کنند. علاوه بر این، این افراد اعتماد به نفس ندارند، از خطرات و ریسک ها اجتناب کرده و به دلیل ترس از شکست یا طرد شدن در منطقه امن خود می مانند.

۳) نیاز بیش از حد به کنترل

بزرگ شدن در یک محیط سرد از لحاظ عاطفی اغلب باعث نیاز به کنترل در بزرگسالی می شود. این افراد ممکن است تمایل به مدیریت ذره بینی و ریزبینانه موقعیت ها و افراد اطراف خود داشته باشند.

آنها استانداردهای سفت و سختی داشته و اگر کارها طبق برنامه شان پیش نرود، به شدت مضطرب می شوند. این نیاز به کنترل در روابط عاطفی می تواند سرریز شود و آنها را وادار کند که هر حرکت و رفتاری را به شریک زندگی خود دیکته کنند. این کنترل بیش از حد، ناشی از ترس است؛ ترس از رها شدن، آسیب دیدن یا ماهیت غیرقابل پیش بینی رفتار انسان ها.

۴) تمایل به کمال گرایی

برای کسانی که بدون محبت بزرگ شده اند، کمال گرایی اغلب به یک حالت پیش فرض تبدیل می شود. گویی آنها به دنبال عشق و تاییدی هستند که در کودکی از دست داده بودند. این رگه کمال گرایی در زمینه های مختلفی از زندگی افراد نمایان می شود؛ از کار گرفته تا روابط عاطفی.

آنها استانداردهای بسیار بالایی را برای خود تعیین می کنند و وقتی به این استانداردها نمی رسند، احساس استرس و ناامیدی زیادی به سراغشان می آید. متأسفانه، این کمال جویی بی وقفه می تواند به فرسودگی شغلی، اضطراب و گاهی اوقات حتی به مسائل مربوط به سلامت روان مانند وسواس یا اختلالات خوردن منجر شود.

۵) مشکل در اعتماد کردن به دیگران

یکی دیگر از ویژگی هایی که معمولاً در افرادی یافت می شود که در دوران کودکی خود کمبود محبت را تجربه کرده اند، مشکل در اعتماد کردن به دیگران است.

این عدم اعتماد می تواند ناشی از حمایت عاطفی غیر قابل اعتماد یا متناقضی باشد که در دوران کودکی دریافت کرده اند. این افراد اغلب در زمینه به

اشتراک گذاشتن احساسات واقعی خود با دیگران مشکل دارند، از ترس اینکه آسیب ببینند یا طرد شوند. این ترس می تواند آنها را از ایجاد روابط عمیق و معنادار باز دارد.

فقدان اعتماد آنها همچنین می تواند منجر به یک حالت کنترل و هشدار مداوم شود که در آن افراد همیشه مراقب نشانه های خیانت یا رها شدن هستند.

۶) ترس از رها شدن

یکی دیگر از ویژگی های رایج در میان کسانی که در دوران کودکی محبت ندیده اند، داشتن ترسی عمیق از رها شدن است. این افراد همیشه بابت از دست دادن عزیزانشان نگران هستند، حتی هنگامی که دلیلی واقعی برای این نگرانی وجود ندارد.

این نگرانی می تواند آنها را در روابط عاطفی بیش از حد وابسته یا کنترل گر کند، زیرا سعی می کنند که از تحقق بدترین کابوس هایشان جلوگیری کنند. اما نکته اینجاست: این ترس اغلب تبدیل به یک پیشگویی منفی ساختگی می شود. اضطراب مداوم آنها افراد دیگر را پس می زند و این باورشان را تأیید می کند که رها شدن اجتناب ناپذیر است.

۷) مشکل در تعیین مرزهای سالم

افرادی که با کمبود محبت بزرگ شده اند، اغلب در تعیین مرزهای سالم در روابط خود مشکل دارند. ریشه این مشکل را می توان در تجربیات دوران کودکی آنها پیدا کرد. ممکن است که نیازها و احساسات این افراد در کودکی به طور مداوم نادیده گرفته شده باشد.