

جای خالی بلوغ عاطفی

ممکن است برای هر کدام از ما پیش بیاید که مرتکب رفتاری شویم یا پیامدهای ناخوشایند، رفتاری تکانشی و هیجانی که ناشی از نبود مدیریت بر احساسات است و جای خالی بلوغ عاطفی را در زندگی ما نشان می دهد



سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

هویت ما در عرصه های مختلف فکری، اقتصادی و ... شکل می گیرد و کمابیش مستقل از دیگران رفتار می کنیم؛ آدم هایی که شاید تا دیروز تحت تاثیر عوامل مختلفی تصمیم می گرفتیم براسیدن به هویت اقتصادی گزینه های متفاوتی را پیش روی زندگی داریم؛ مثل اقتصاد وقتی در عرصه های مختلف به بلوغ و هویتی نسبتاً ثابت می رسیم، می توانیم براساس درکی که از خودمان، زندگی و اهدافمان داریم ضریبان زندگی را تنظیم کنیم. اما در همین شرایط ممکن است به راحتی و با اتفاقی کوچک از دوستی برنجیم و رفاقت مان تحت تاثیر این رنجش قرار بگیرد؛ در محل کار با یک ناملاپست ساده برآشفته شویم و در موقعیت های ساده دیگر مرتکب رفتاری شویم که نسبتی با آن شرایط ندارد. شاید تداوم چنین رفتاری نشان دهنده آن باشد که ما در شغل مان موفق هستیم، در تحصیلات مدارج بالایی را طی کردیم و خانواده ای را اداره می کنیم اما از نبود «بلوغ عاطفی» رنج می بریم. موضوعی فراگیر و مهم که در سخنرانی های انگیزشی و مطالب اینستاگرامی کسی درباره اش صحبت نمی کند اما هر روز با آن سروکار داریم و فقدانش می تواند در دسری مهم برای زندگی ما و اطرافیان مان باشد. در این پرونده سراغ این موضوع رفتیم. با ما باشید.

بلوغ عاطفی چیست و چه فایده ای دارد؟

در گام اول باید بدانیم بلوغ عاطفی دقیقاً به چه معناست؟ دریک تعریف ساده می توان گفت بلوغ عاطفی به توانایی فرد در مدیریت و درک موافق خود و دیگران اشاره دارد و به آن ها اجازه می دهد تا چالش ها و روابط زندگی را به شیوه ای سالم، مسئولانه و سازگارانه طی کنند. مؤلفه های کلیدی بلوغ عاطفی شامل خودآگاهی، همدلی، تنظیم هیجانی، مهارت های ارتباطی، مسئولیت پذیری و توانایی یادگیری و رشد از دل تجربیات مختلف زندگی است. به عبارت ساده تر، بلوغ عاطفی توانایی مدیریت احساسات مانند یک بزرگسال است؛ یعنی درک، کنترل و استفاده از آن ها در مسیری که روابط و آرامش فرد را بهبود می بخشد. رسیدن به بلوغ عاطفی به دلایل مختلف ضروری است: **خودآگاهی** بلوغ عاطفی به افراد این امکان را می دهد که احساسات خود را بهتر درک و مدیریت کنند که منجر به بهبود خودآگاهی و خودکنترلی می شود. وقتی خودمان را بهتر بشناسیم و با زیر و بم رفتار و خلاءهای احساسی مان آشنا باشیم، امکان مدیریت بهتر زندگی را هم خواهیم داشت.

همدلی افراد بالغ از نظر عاطفی می توانند احساسات دیگران را درک کرده و به اشتراک بگذارند و در روابط خود همدلی و شفقت را تقویت کنند. مسیر رسیدن به همدلی این است که مسائل را از زاویه دید دیگران و زمینه ای که در آن قرار دارند، ببینیم تا درک بهتری از رفتار اطرافیان مان داشته باشیم. **تصمیم گیری** بلوغ عاطفی، افراد را قادر می سازد تا با در نظر گرفتن هر دو جنبه منطقی و احساسی یک موقعیت، تصمیمات آگاهانه تری بگیرند. **حل تعارض** افراد دارای بلوغ عاطفی می توانند درگیری ها و اختلافات را به شیوه ای آرام و سازنده مدیریت کنند و به روابط سالم تری منجر شوند. **مدیریت استرس** بلوغ عاطفی افراد را با توانایی مقابله با استرس، شکست ها و چالش ها به روشی انعطاف پذیر و سازگار مجهز می کند. **رشد شخصی** رسیدن به بلوغ عاطفی گام مهمی در رشد و توسعه شخصی است، زیرا به افراد کمک می کند تا در زندگی شان کاملاً منظم تر، مسئولیت پذیرتر و کامل تر شوند.

چند گام تا رسیدن به بلوغ عاطفی

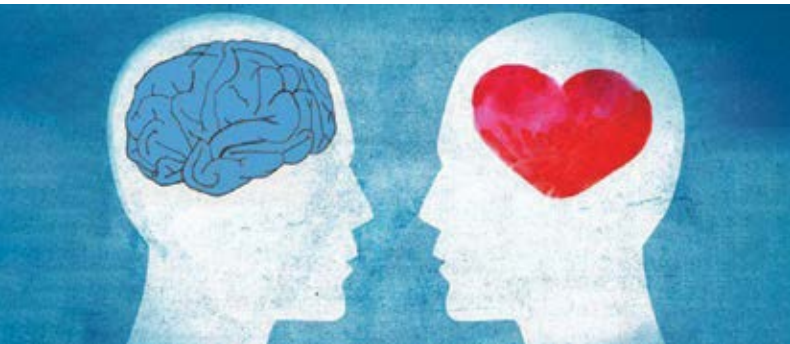
برای رسیدن به بلوغ عاطفی، می توان از راهبردهای زیر استفاده کرد: **تقویت خودآگاهی** با بررسی افکار، احساسات و اعمال خود، درون نگری و خودآگاهی را تمرین کنید. **تنظیم هیجانی** یاد بگیرید که احساسات خود را به ویژه در موقعیت های چالش برانگیز از طریق تکنیک هایی مانند تنفس عمیق یا تمرکز حواس مدیریت و کنترل کنید. **همدلی** درک و به اشتراک گذاشتن احساسات دیگران را با گوش دادن فعالانه، پرسیدن سوال و قرار دادن خود به جای آن ها تمرین کنید. **مسئولیت پذیری** مسئولیت اعمال خود را بپذیرید و از اشتباهات خود درس بگیرید، به جای سرزنش دیگران یا استفاده کرد:

در بخش های قبلی به شکل گذرا از پیامدهای نبود بلوغ عاطفی در زندگی روزمره و شغلی گفتیم، ضمن آن که این پیامدها می تواند در ابعاد دیگر مثل زندگی زناشویی هم قابل تسری باشد؛ اگر بخواهیم نتایج عدم بلوغ عاطفی را به طور مشخص در زندگی زناشویی فهرست کنیم با این موارد روبه رو می شویم:

۱. دست اندازهای ارتباط زوج ارتباط خوب و عاطفی بین یک زوج می تواند با دست اندازهای زیادی مواجه شود که اگر یکی از آن دو نفر یا هر دو تا حدی با نبود بلوغ عاطفی دست در گریبان باشند، ناآگاه ممکن است بخش زیادی از این چالش ها همزمان روی زندگی شان سایه بیندازد که مهم ترین شان عبارت اند از: سوء برداشت و سوء تفاهم های مکرر، مشاجره های ناشی از نبود درک و همدلی و در نتیجه این موارد متناسفانه از هم گسیختگی کلی در رابطه.

۲. مسائل مربوط به اعتماد افرادی که به نوعی نابالغ عاطفی محسوب می شوند، ممکن است

شد، مستعد رنجش، تفسیرهای غلط از صحبت و رفتار دیگران و نداشتن رواداری در تعاملات روزمره به ویژه زندگی زناشویی است. **۴. مسئولیت گریزی** افراد نابالغ عاطفی ممکن است از زیر بار مسئولیت های خود در ازدواج شانه خالی کنند و بار ناعادلانه ای را بر دوش شریک زندگی خود بگذارند. برداشت های غلط از نقش خود و طرف مقابل در زندگی، رابطه زناشویی را از بستری عاطفی تبدیل به یک مسابقه می کند



ZENDEGI-SALAM

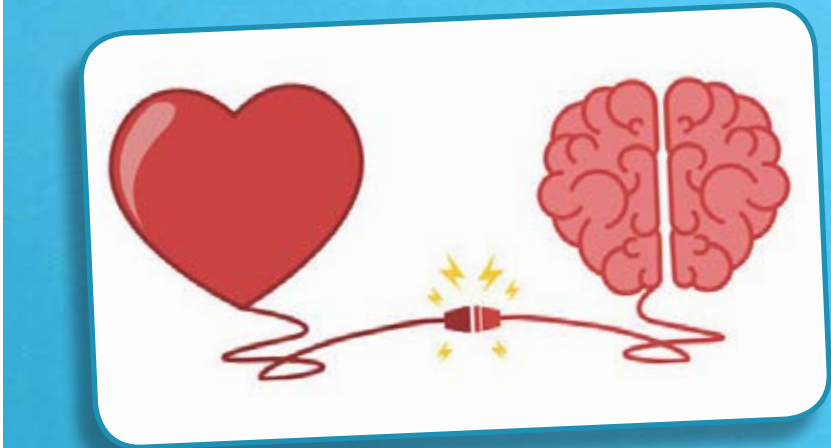
ضمیمه روزنامه خراسان

پنجشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۳

۱۵ رجب ۱۴۴۴ • ۱۶ ژانویه ۲۰۲۵

شماره ۲۱۶۸۵

۲۹۰۴



که فقط در صورت باز خورد مثبت یا جبران طرف مقابل، فرد خودش را موظف به انجام مسئولیت ها و ایفای نقش خود می داند.

۵. دشواری کنار آمدن با تغییر زندگی پر از تغییرات است و افراد نابالغ عاطفی ممکن است برای سازگاری با مشکل مواجه شوند که منجر به استرس و تنش در رفتار، افکار و در نتیجه ازدواج شان می شود.

۶. فقدان همدلی عدم بلوغ عاطفی می تواند افراد را از درک و همدلی با شرکای خود بازدارد که ضربه ای مهلک به زندگی مشترک است. ازدواج زندگی طولانی دو نفر است که شخصیت های متفاوتی دارند؛ عوامل ژنتیک، فرهنگی، خانوادگی و ... آن ها را متمایز کرده و شخصیت شان را ساخته است. اگر تفکر همدلانه در زوجها وجود نداشته باشد، ممکن است رفتارهای هم را مضحک یا اشتباه قلمداد کرده و نتوانند در مسیر زندگی افق های مشترکی تعریف کنند.

زندگی به طعم بلوغ عاطفی

در آثار متخصصانی چون آلن دایسون، بلوغ عاطفی می تواند منجر به چندین تغییر مثبت در رویکرد فرد به چالش های زندگی شود، از جمله: **تاب آوری** افراد بالغ از نظر عاطفی بهتر می توانند با شکست ها، استرس ها و ناملایمات کنار بیایند و به طور مؤثرتری از چالش ها عقب نشینی کنند. **خودکنترلی** با بلوغ عاطفی، خودکنترلی بیشتر می شود و به افراد اجازه می دهد قبل از اقدام فکر کنند، رفتارهای تکانشی را مدیریت کنند و تصمیمات منطقی تری بگیرند. **رضایت از زندگی** افراد بالغ از نظر عاطفی به دلیل همدلی، مهارت های ارتباطی و توانایی حل تعارضات، تمایل به داشتن روابط سالم تر و رضایت بخش تری دارند. **کاهش اضطراب و استرس** بلوغ عاطفی به افراد کمک می کند تا احساسات خود را به طور مؤثرتری مدیریت کنند تا منجر به کاهش سطح اضطراب و استرس شود. **افزایش عزت نفس** با افزایش رشد عاطفی افراد، عزت نفس و اعتماد به نفس آن ها بهبود می یابد، زیرا آن ها درک بهتری از خود و نقاط قوت خود پیدا می کنند.

۱۱ اعتماد به نفس را یاد می گیرید، این که فوق العاده اید؛ خیر در واقع پی می برید که همه ما ابله، ترسو و سرگردان هستیم، همه ما با آزمون و خطا زندگی می کنیم و این عیبی هم ندارد. **۱۲** قهر نمی کنید، چون یادتان نمی رود که یک روز می میرید، پس ترجیح می دهید حرف بزنید و بیخشید. **۱۳** می فهمید بیشتر بد رفتاری اطرافیان تان ریشه در اضطراب و ترس شان دارد؛ دیگر دنیا برایتان پر از هیولا نخواهد بود. **۱۴** یاد می گیرید که آدم ها به طور خودکار از محتویات مغز شما اطلاع ندارند؛ پس حرف می زنید و دیگران را سرزنش نمی کنید که درک تان نمی کنند. **۱۵** یاد می گیرید که شما هم اشتباه می کنید، پس معذرت خواهی می کنید.

۶ یاد می گیرید خودتان را به خاطر خطاها و حماقت های تان ببخشید؛ بیشتر با خودتان رفاقت می کنید. **۷** یاد می گیرید با کله شقی های بچگانه تان که هرگز هم از بین نمی روند به صلح برسید؛ تلاش نمی کنید که همیشه بزرگسال باشید. همه ما بچه ایم. **۸** دیگر برای تان مهم نیست بقیه راجع به شما چه فکری می کنند؛ کار درست برای تان اولویت دارد. **۹** می فهمید نقاط ضعف آدم ها با نقاط قوت شان گره خورده؛ مثلاً دیگر از کسی که شلخته است ناراحت نمی شوید؛ چون می دانید درازی آن شاید فردی خلاق باشد. **۱۰** به آسانی عاشق نمی شوید؛ چون همه هر چقدر هم از دور برازنده و دلپذیر باشند از نزدیک مشکلات خودشان را دارند. از طرفی می فهمید زندگی با شما آسان نیست.

