

# نشانه های بلوغ فکری و عاطفی

فهرست:

مقدمه

تفکر کودکان

تفکر جادویی

خطای علیت و همزمانی

نشانه های دیگر عدم بلوغ فکری و عاطفی

نشانه های بلوغ فکری و عاطفی

بلوغ عاطفی یکی از مراحل رشد هر فرد در زندگی است و در کنار رسیدن به بلوغ جسمی، فکری، اجتماعی و اقتصادی، گامی اساسی در رسیدن به کامیابی و سعادت محسوب می شود.

آیا شما به بلوغ عاطفی رسیده اید

شما از نظر عاطفی رسیده اید یا خیر؟ آیا می دانید بلوغ عاطفی موجب پیشبرد اهداف و بهبود روابطتان در زندگی می شود؟ بلوغ عاطفی در واقع به معنای رهبری عواطف است به جای اینکه اجازه دهیم عواطف ما را هدایت کنند و طبعاً مشخصه هایی دارد.

روان شناسان، بلوغ عاطفی را توانایی افراد برای پذیرش اشخاص و مسائل به همان شکلی که هستند و بدون نیاز به تغییر تعریف می کنند فکر ما هر آنچه به او بگوییم باور می کند. بنابراین اگر شما افکار نادرست و منفی را با افکار درست، مثبت و سازگار جایگزین کنید، توانایی هدایت عواطف به طرز چشم گیری افزایش می یابد و این مسئله موجب می شود روابط شما بهبود یابد، احساس شاد بودن کنید، خود را بیشتر دوست داشته باشید و بیشتر به اهداف تان برسید.

آیا تا به حال با فرد بزرگسالی برخورد داشته اید که احساس کنید از نظر فکری آنقدر که باید پخته نیست؟ فردی که هنگام عصبانیت به جای حل مسئله، داد و فریاد راه می اندازد، روی قولش نمی توان حساب کرد، ثبات فکری ندارد.

سریال شهرزاد، تازه ترین اثر حسن فتحی از معدود سریال هایی است که در طول دهه اخیر توانسته نظر اقشار مختلف جامعه را به خود جلب کند و طی هفته های متمادی، ذهن مخاطبانش را با وقایع داستان جذابش درگیر کند.

یکی از مهم ترین و شاخص ترین ویژگی های شهرزاد که آن را به سریالی پرمخاطب تبدیل کرده، شخصیت پردازی خوب آن است که فیلمنامه نویسانش به خوبی از عهده برآمده اند و بازیگرانش نیز به خوبی آن را به نمایش درآورده اند.

ترانه علیدوستی و پریناز ایزدیار که به ترتیب ایفاگران نقش های شهرزاد و شیرین هستند، در به تصویر کشیدن آنچه فیلمنامه قصد القای آن را دارد، بسیار خوب عمل کرده اند و بازی باورپذیر آنها از برجسته ترین نقاط قوت این سریال محسوب می شود.

شهرزاد دختری پخته از طبقه متوسط جامعه است. او تحصیلکرده و قابل اعتماد است و به خوبی احساسات و هیجانات خود را مدیریت می کند و اگرچه با ناملایمات زیادی مواجه می شود اما هر بار نشان می دهد توانایی تطبیق با شرایط و محیط پیرامونش را دارد.



# بلوغ جسمی با بلوغ عاطفی تفاوت دارد



Namnak.com



او خودخواه و خودمحور نیست و در قبال خودش و اطرافیانش نیز مسئولیت پذیر است، بنابراین شهرزاد را می توان یک زن پخته و بالغ از نظر فکری و عاطفی به حساب آورد. در مقابل او، شیرین، دختر یکی یکدانه «بزرگ آقا» که همیشه همه چیز برایش مهیا بوده، هرگز انعطاف پذیری و تطبیق پذیری را یاد نگرفته و زنی خودخواه و خودمحور است که به هیچ عنوان توانایی کنترل احساسات و هیجانات خود را ندارد و به خودش اجازه می دهد هر حرفی را به زبان آورد و هر عملی را انجام دهد. او به خوبی شخصیت ناپخته یک زن که به بلوغ فکری و عاطفی نرسیده را به نمایش گذاشته است.

آیا تا به حال با فرد بزرگسالی برخورد داشته اید که احساس کنید از نظر فکری آنقدر که باید پخته نیست؟ فردی که هنگام عصبانیت به جای حل مسئله، داد و فریاد راه می اندازد، روی قولش نمی توان حساب کرد، ثبات فکری ندارد. دائم نظر و عقیده اش را تغییر می دهد و کورکورانه از دیگران تقلید می کند، نمی تواند با مشکلات، منطقی و عاقلانه برخورد کند، بی هدف و بی انگیزه است و تصمیم گیری در کارهایش را به تعویق می اندازد چون برای آینده اش برنامه ریزی ندارد؟

این افراد به ظاهر افراد بزرگسالی هستند که دوران کودکی و نوجوانی را پشت سر گذاشته و خامی ها و سرکشی های دوران بلوغ را از سر گذرانده اند اما آیا هر کسی به بلوغ جسمی می رسد، لزوماً به بلوغ فکری و عاطفی هم رسیده است؟

جواب این سوال منفی است اما چطور می شود برخی افراد دیرتر از حد معمول به بلوغ عاطفی و فکری می رسند و برخی دیگر هرگز، حتی تا آخر عمرشان هم به چنین مرحله ای نمی رسند؟ چطور می توان یک فرد رشد یافته را از یک فرد ناپخته تشخیص داد؟ چگونه می توانیم به خودمان و فرزندان مان کمک کنیم پخته تر شوند؟

رفتارهای کودکانه از نشانه های نرسیدن به بلوغ عاطفی است



## تفکر کودکان

یقیناً شما نیز افراد زیادی را می شناسید که سال هاست از نظر جسمانی بالغ شده اند اما از نظر روانی و عاطفی همچنان کودکانه فکر یا احساس و رفتار می کنند؛ مثلاً اگر در ذهن یک کودک «در آغوش گرفتن» نماد «مهربانی و دوست داشتن» باشد، در صورتی که فرد مهربانی که کودک را واقعاً دوست دارد، او را در آغوش نگیرد (مثلاً به علت اینکه سرما خورده است) به نظر کودک نامهربان می رسد و کودک فکر می کند فرد او را دوست ندارد، برعکس، فردی نامهربان و دارای سوءنیت، تنها با در آغوش گرفتن کودک، می تواند خود را مهربان و دوستدار کودک نشان دهد.

هیچ دقت کرده اید که بسیاری از بزرگسالان نیز چنین طرز فکری دارند؟ این افراد بزرگسال در واقع فقط آنچه را که عینا می بینند، می پذیرند و از نظر آنها مفاهیم کاملا در چارچوب های عینی معنی پیدا می کند. به عنوان نمونه متأسفانه بسیاری از اوقات شاهد هستیم جوانی 25 ساله، والدین خود را که سال ها از او مراقبت و بی دریغ به او محبت کرده اند، نامهربان می خواند چون در مورد مسئله ای با آنها به تفاهم نرسیده یا خانمی، همسر خود را نامهربان می داند،



تنها به این دلیل که یک رفتار خاص که به نظر خانم تنها نماد مهربانی است  
(مثل خریدن هدیه گرانقیمت) را نداشته است.  
حتما متوجه هستید این نوع تفکر عینی و ناپخته، امروزه منشأ بسیاری از  
مشکلات در روابط بین افراد است.

## تفکر جادویی

شکل دیگری از تفکر کودکانه، تفکر جادویی است. بیشتر افراد تصور می کنند تفکر جادویی در کودکان تنها به فکر کردن درباره پریان، جادوگران و هیولاها و اعتقاد به وجود آنها محدود می شود اما این طور نیست. منظور از تفکر جادویی این است که تصور کنیم افکار ما قدرت جادویی دارند و به طور مستقیم بر دنیای خارج تاثیر می گذارند.

افراد پخته می دانند که جهان تنها به رفتارها و اعمال ما پاسخ می دهد. اعتقاد به اینکه اگر به موضوعی فکر کنم، در زندگی من اتفاق می افتد، تصویری کودکانه و ساده لوحانه است که متأسفانه افراد سودجو از این تفکر کودکانه در افراد سوءاستفاده می کنند و برای رونق کاسبی خود، مردم خام و ناپخته را به سمت این نوع تفکر کودکانه سوق می دهند. مطمئناً شما نیز حداقل چند نفر را در اطراف خود دیده اید که معتقدند تنها با تصور پولدار شدن و آرزو کردن آنچه که می خواهند، بدون اینکه هیچ تغییری در عملکرد خود بدهند، به طریق معجزه آسا، می توانند ثروت و هر آنچه که می خواهند به دست آورند و این چیزی جز تفکر کودکانه نیست.

## خطای علیت و همزمانی

شکل دیگری از تفکر کودکانه، اشتباه گرفتن علیت با همزمانی است. اگر کودکی وارد اتاقی شود و همان زمان لامپ اتاق بسوزد و اتاق تاریک شود، ممکن است تصور کند چون همان زمان که وارد اتاق هم شده، اتاق تاریک شده، پس علت تاریک شدن اتاق، ورود او بوده است!

با کمی تأمل متوجه می شوید که این نوع تفکر در بسیاری از بزرگسالان هم وجود دارد؛ مثلاً اگر بلافاصله پس از اینکه لباس مهمانی شان را پوشیدند، به طور کاملاً اتفاقی فنجان قهوه از دست دوست شان بیفتد و لباس شان را کثیف کند، فوراً به این نتیجه می رسند که این ماجرا عمدی بوده و بعد نتیجه گیری می کنند

که دوستشان به خاطر حسادت چنین کاری کرده، پس دوست خوبی نیست و ... این نوع تفکر در بسیاری افراد هنگامی که ورشکست می شوند، تصادف می کنند، زندگی شان به جدایی می انجامد و ... وجود دارد و این مسائل را با تفکری کودکانه به مسائلی نامربوط مرتبط می کنند. یقیناً شما نیز در اطرافتان با چنین افرادی برخورد کرده اید.

متأسفانه بسیاری از بزرگسالانی که چنین تفکر کودکانه ای را حفظ کرده اند، اغلب با سوءتعبیرها و نتیجه گیری های بی منطق باعث اختلافات خانوادگی و مشکلات شغلی و تحصیلی می شوند.

## نشانه های دیگر عدم بلوغ فکری و عاطفی

علاوه بر آنچه تا اینجاى مطلب گفته شد، عصبانیت و بی قراری، وابستگی شدید، شک و تردید بی مورد، اعتماد به نفس پایین و اعتماد نداشتن به دیگران، پیش داوری عجولانه و شتابزده درباره اطرافیان، ناتوانی در پذیرش مسئولیت، شتابزدگی و بی برنامه بودن در کارها، از دست دادن دائمی فرصت های زندگی، پنهان کاری، همه را رقیب یا دشمن خود پنداشتن و خودمحوری نیز از مهمترین ویژگی های افرادی است که به بلوغ فکری و عاطفی نرسیده اند.



## نشانه های بلوغ فکری و عاطفی

رسیدن به بلوغ فکری نتیجه تحول شناختی در انسان است. این تحول شناختی، خود نتیجه تعامل بین درون (ژنتیک و خلق و خو) و بیرون (عوامل محیطی) است. پس واقعیت این است که آنچه در اختیار ما قرار دارد، دستکاری عوامل محیطی مثل خانواده، مدرسه، دوستان، تمرینات فکری، مطالعه و ... است و نه همه چیز.

فرد بالغ کورکورانه تقلید نمی‌کند



هر چه محیط ما کیفیت بهتری داشته باشد، طبعاً راه رشد فکر و رسیدن به تفکر بالغانه هموارتر خواهد بود و اما خصوصیات افرادی که از نظر فکری و عاطفی به بلوغ و پختگی رسیده اند، از این قرار است:

1- فرد پخته، مسائل زندگی اعم از شخصی، اجتماعی و سیاسی را درک و با آنها عاقلانه برخورد می کند، نه احساسی و هیجانی.

2- فرد بالغ قدرت فرضیه سازی دارد و سعی می کند برای هر اتفاقی، توضیحی منطقی پیدا کند.

3- یک فرد بالغ قادر به کنترل تکانه های هیجانی خود است؛ یعنی می تواند احساسات و هیجانات خود را مدیریت کند.

4- یک فرد بالغ برای وقت خود ارزش زیادی قائل است و آن را با رفتارهای سبک و سفیهانه مثل دخالت در کار دیگران، هدر نمی دهد.

- 5- فرد بالغ هرگز بدون دلیل و کورکورانه از دیگران تقلید نمی کند.
- 6- فرد پخته با اخلاق است؛ یعنی یک سلسله اصول اخلاقی را درونی کرده و تحت هر شرایطی خود را ملزم به رعایت آنها می داند.
- 7- فردی که به بلوغ فکری رسیده، در قبال خودش و خانواده اش مسئولیت پذیر و در صورت اشتباه کردن نیز انتقادپذیر است.
- 8- چنین فردی خودخواه و خودمحور نیست و توانایی تطبیق با شرایط و محیط پیرامونش را دارد.