

دلیل نابالغ بودن برخی افراد به لحاظ عاطفی

محمد وظیفه کارشناس ارشد روانشناسی عمومی گفت: علت اصلی و نبود بلوغ عاطفی در افراد داشتن تفکر سیاه و سفید است.

به گزارش سایت خبری پرسون، یک روانشناس گفت: بلوغ عاطفی در روابط شامل این موضوع می‌شود که فرد قبل از بیان احساسات خود از معتبر بودن و واقعی بودن آنها اطمینان حاصل کرده باشد؛ به طور مثال قبل از ابراز علاقه به کسی از اینکه واقعا آن شخص را دوست دارد و این حسی زودگذر نیست مطمئن شده باشد. به دفعات دیده شده که افرادی در گروه بزرگسالان هستند و در عین حال از این بلوغ بی‌بهره‌اند.

محمد وظیفه‌شناس اظهار کرد: زمانی که توانایی کنترل هیجانات خود را پیدا کنیم و اجازه ندهیم که هیجانات و عواطف بر ما مستولی شوند و رفتار ما را کنترل کنند، در این حالت به بلوغ عاطفی رسیده‌ایم. به دفعات دیده شده افرادی که در گروه بزرگسالان هستند و در عین حال از این بلوغ بی‌بهره‌اند. فردی که به بلوغ عاطفی رسیده، مسئولیت احساسات و هیجانات خود را برعهده می‌گیرد و به جای سرکوب آنها، عواطف خود را پذیرفته و آنها را به روش‌های صحیح ابراز می‌کند.

وی افزود: بلوغ عاطفی یعنی تعادل بین هیجانات، عواطف، ذهنیت و رفتار یک فرد. نکته مهم این است که فرد دارای بلوغ عاطفی، عواطف خود را در جای درست ابراز می‌کند؛ به طور مثال هنگامی که از دوست خود خشمگین است، آن خشم را بر سر خانواده آوار نمی‌کند، بلکه در موقعیت درست و مناسب و به نحوی این کار را انجام می‌دهد که بعداً از کار خود پشیمان نشود.

این کارشناس ارشد روانشناسی عمومی با بیان اینکه بلوغ عاطفی برخلاف بلوغ جسمانی هیچ ارتباطی با سن و سال ندارد و به دفعات دیده شده که افرادی در گروه بزرگسالان هستند و در عین حال از این بلوغ بی‌بهره‌اند، گفت: علت اصلی و نبود بلوغ عاطفی در افراد داشتن تفکر سیاه و سفید است، به این صورت که فرد نمی‌تواند قبول کند دیگران می‌توانند به صورت توأمان ویژگی‌های مثبت و هم ویژگی‌های منفی داشته باشند و بنابراین افراد را به دو گروه خوب و بد تقسیم می‌کند.

وی درمورد ویژگی افراد دارای بلوغ عاطفی گفت: این افراد احساسات خود را پذیرفته و آن را به طریق صحیح ابراز می‌کنند. آنها از نحوه ابراز عواطف خود پشیمان نمی‌شوند. افراد دارای بلوغ عاطفی به این باور رسیده‌اند که تفکر و نگرش دیگران می‌تواند با ما متفاوت باشد و تمام افراد نسبت به یک پدیده یکسان، نگرش یکسانی ندارد. این گروه از افراد به جای قضاوت دیگران سعی در درک آنها دارند.

وظیفه‌شناس درخصوص راه‌های رسیدن به بلوغ عاطفی گفت: تمرین خودآگاهی و شناخت هیجانات و احساسات، مطالعه منابعی که در رابطه با هیجانات ما هستند مخصوصاً کتاب‌هایی با رویکرد هیجان‌مدار به شناخت بیشتر عواطف و هیجانات کمک می‌کند. تمرین خودآگاهی و شناخت هیجانات و احساسات یکی از راه‌های رسیدن به بلوغ عاطفی است. درک این نکته که ما توانایی کنترل و ابراز عواطف خود را داریم، روش‌هایی مانند مایندفولنس به تسلط ما بر رفتار و افکارمان کمک می‌کند. افراد بایستی به این باور برسند که ما توانایی کنترل و ابراز عواطف خود را داریم.

وی افزود: ایجاد چند هدف ساده و در دسترس برای ایجاد انگیزه در افراد بسیار می‌تواند کمک‌کننده باشد. افزایش اعتماد به نفس یکی از راه‌های رسیدن به بلوغ عاطفی است. برای افزایش اعتماد به نفس راه‌های کاربردی و در عین حال ساده‌ای وجود دارد، مانند جشن گرفتن موفقیت‌های کوچک، به یاد آوردن دستاوردهای گذشته و مشکلاتی که از پس آن‌ها برآمده‌اید، فرار نکردن از چالش‌ها و مواجهه با آنها هرچقدر هم که در ابتدا سخت باشد. حذف افراد و روابط سمی که دائماً شما را تحقیر می‌کنند، یکی از مهمترین راه‌های افزایش اعتماد به نفس است.

این روانشناس در خصوص بلوغ عاطفی در روابط بین فردی گفت: بلوغ عاطفی در روابط شامل این موضوع می‌شود که فرد قبل از بیان احساسات خود از معتبر بودن و واقعی بودن آن‌ها اطمینان حاصل کرده باشد؛ به طور مثال فرد قبل از ابراز علاقه به کسی از این که واقعا آن شخص را دوست دارد و این حسی زودگذر نیست مطمئن شده باشد. همچنین فردی دارای بلوغ عاطفی در روابط خود دارای استقلال عاطفی است. به این معنا که شخص مسئولیت عواطف خود را برعهده گرفته و می‌پذیرد و اگر در صورت ابراز علاقه جواب منفی شنید دیگران را مورد پرخاشگری و حمله قرار نمی‌دهد بلکه این حق انتخاب و اختیار را به آنها خواهد داد.

وی افزود: پذیرش دیگران همان طور که هستند، یکی از مهمترین نشانه‌های بلوغ عاطفی است. روابط سالم و درست زمانی ساخته می‌شوند که ما دیگران را همانطور که هستند بپذیریم و به جای سعی در تغییر آنها به تفاوت‌هایشان احترام بگذاریم. باید بدانیم که هیچ شخصی انسان کامل نیست که از هر نظر خوب باشد بلکه همه ما دارای نقاط منفی و مثبت هستیم.

وظیفه‌شناس با تاکید بر اینکه ما باید شخصی را انتخاب کنیم که صفات مثبت و خوب او برای ما پرنرنگ‌تر باشد، گفت: ما باید شخصی را انتخاب کنیم که عادات منفی او برای ما قابل تحمل و سازگاری باشد. انتخاب درست، انتخاب شخص بدون صفات منفی نیست بلکه انتخاب شخصی است که بالاترین سازگاری را با ما داشته باشد و ما بتوانیم در کنار او شخصیت واقعی خودمان را بروز دهیم.

وی افزود: بلوغ عاطفی در یک رابطه به معنای عدم وجود تنش و بحث و اختلاف نظر نیست بلکه به معنای بحث‌های منطقی و سازنده است که هر دو طرف را به نقطه مشترکی برساند زیرا بحث و تنش از لازمه‌های هر رابط سالمی است.

این کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی با بیان اینکه این تنش‌ها و چالش‌ها به عمیق‌تر شدن و بهتر شدن رابطه کمک می‌کند و منجر به هماهنگی بالاتر در افراد می‌شود، گفت: همانطور که بحث‌های سمی باعث دور شدن افراد می‌شود، بحث و تنش‌ها اگر از مسیر درست و با گفت‌وگوهای مناسب حل شود باعث نزدیکی و هماهنگ شدن افراد با یکدیگر خواهد بود.