



## شما نیز به بلوغ عاطفی رسیده اید؟

و طبق میل و خواسته شما پیش می‌رود. این نوع تفکر در کودکان طبیعی اما در بزرگسالان غیر قابل قبول است. سعی کند واقع بین باشید و واقعیت‌ها را در زندگی خود ببینید. خود را بی جهت مسئول بعضی اتفاقات ندانید و احساس گناه مفرط نکنید اما در مقابل از اشتباهات واقعی که شما مسئولشان هستید، سعی کنید درس بگیرید.

❖ پذیرفتن درد های زندگی: درد ها جز جدایی ناپذیر اتفاقات زندگی هستند. این یک حقیقت است که عواطف در جریانات زندگی شما مستعد آسیب پذیری هستند. اگر به آن‌ها حساسیت بیش از حد نشان دهید، آسیب پذیرتر می‌شوید؛ اما در معرض درد و آسیب قرار گرفتن، فرصتی را برای شما به وجود می‌آورد تا قوی تر شوید و مهارت های رویارویی با این آسیب ها را توسعه دهید.

### نویسنده و طراح : سما بخشی

ارتباط با ما:

خیابان کارگر شمالی، پایین تر از مرکز قلب تهران، کوچه  
شهریور، پلاک ۷۷، مرکز بهداشت و سلامت، طبقه

چهارم

تلفن تماس ۸۱۵۸۸۴۰۱۳۹ :

آدرس تلگرامی مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس :



@TMUcounselingcenter

❖ معمولاً زود عصبانی می‌شوند و از کوره در می‌روند. مضطرب و بدبین هستند و به دنبال فرار از واقعیت‌ها هستند.

❖ این افراد بیش از اینکه گوش دهند صحبت می‌کنند و همین امر سبب می‌شود تا نتوانند احساسات طرف مقابل خود را به خوبی درک کنند و پاسخ‌های هیجانی مناسب به آن‌ها دهند؛ و از طرفی دیگر نیز به عمق هوشیاری عاطفی خود نیز نمی‌رسند.

## روش هایی برای بهبود بلوغ عاطفی شما

❖ صادق بودن با خود: با خود صادق باشید و خود را به خوبی بشناسید. سعی کنید بخش هایی در زندگی شما که نیاز به بهبود و توسعه دارد را بیابید و تلاش کنید تا تغییر کنید. تغییرات درونی شما باعث تغییر دنیا اطرافتان هم خواهد شد.

❖ هدفمندی در زندگی: مشخص کنید که در زندگی خود چه اهدافی دارید و دنبال چه چیزهایی هستید. هدفمندی در زندگی باعث می‌شود تا برای برآورده کردن اهداف خود رو به جلو حرکت کنید و سعی کنید هیجانانگیز خود را سازمان دهی کنید.

❖ مقابله با اضطراب: به جنگ با اضطراب و نگرانی خود بروید و با آن‌ها مقابله کنید.

❖ دوری از تفکرات جادویی: تفکرات جادویی، به این معناست که تصور کنید دنیا آن‌طور که شما فکر می‌کنید



معاونت دانشجویی  
مرکز مشاوره دانشگاه تربیت مدرس



## شما نیز به بلوغ عاطفی رسیده اید؟

دوران بلوغ یکی از حساس‌ترین دوره‌های رشدی در فرد است. طی این دوره، فرد دچار تغییرات جسمانی و اجتماعی زیادی می‌شود و باید تعارضات و شک‌های خود را حل کند تا پایه‌ریزی شخصیت او شکل گیرد و بلوغ به سرانجام برسد. بلوغ جنبه‌های مختلفی دارد که یکی از این جنبه‌ها، بلوغ عاطفی است. گاهی افراد ممکن است از نظر جسمانی بالغ شوند اما از نظر عاطفی به بلوغ نرسند.

### بلوغ عاطفی

عواطف یکی از جنبه‌های زیستی-روانی بلوغ است و نقش پررنگی در زندگی انسان‌ها دارد. عواطف و هیجانات فعالیت‌ها، انسان را به سوی هدف متوجه می‌سازد. در واقع بلوغ عاطفی باعث پیش رفتن شما در مسیر زندگیتان می‌شود و روابط شما با دیگران را بهبود می‌بخشد. این نوع بلوغ به شما کمک می‌کند تا در زمان‌های ضروری زندگیتان تصمیمات عاقلانه‌تری بگیرید و نگذارید که احساساتتان بر شما غلبه کند. این توانمندی عاطفی به قدری اهمیت دارد که آن را به عنوان یکی از عوامل تعیین‌کننده موفقیت در زندگی اشتراکی و اجتماعی افراد می‌دانند.

بلوغ عاطفی به معنای خودکنترلی هست که در نتیجه تحول شناختی افراد و به دنبال آن، برحسب تلاش و یادگیری به دست می‌آید. فردی که به بلوغ رسیده است، فردی است که به خوبی توانایی کنترل زندگی عاطفی خود را دارد.

## ویژگی‌های افراد دارای بلوغ عاطفی

❖ برجسته‌ترین علامت بلوغ عاطفی توانایی تحمل تنش است. افراد بالغ از نظر عاطفی به برخی از محرکاتی که بر کودکان با نوجوانان اثر گذاشته و آن‌ها را بی‌حوصله یا دستخوش احساسات می‌کند بی‌تفاوت هستند و از نظر عاطفی پیوسته ظرفیت شادی و تفریح دارند و از کار و تفریح باهم لذت می‌برند. فرد در بلوغ عاطفی به این درک می‌رسد که هیچ چیز یا هیچ کس دیگری نمی‌تواند او را بیزارد یا عصبانی کند، مگر اینکه خود این اجازه را به آن چیز یا آن فرد بدهد.

❖ افراد بالغ در مقابل مسائل زندگی خود چه فردی و چه اجتماعی با درک بالا و عاقلانه برخورد می‌کنند و به مشکلات واکنش‌های هیجانی و احساسی نمی‌دهند.

❖ این افراد هر لحظه از احساسات و عواطف خود آگاه‌اند و حتی دلایل اینکه چرا در این لحظه همچنین احساسی دارند را هم می‌دانند.

❖ مهربان، دلسوز و با محبت هستند.

❖ اهل کینه و نفرت و انتقام گرفتن نیستند.

❖ سعی می‌کنند از تجربیات گذشته خود استفاده کنند و اشتباهات قبلی را تکرار نکنند.

❖ واقع بینند و سعی می‌کنند با اتفاقات کنار بیایند. حتی اگر هم شکست بخورند، از واقعیت فرار نمی‌کنند و با آن‌ها رو به رو می‌شوند.

❖ انتقاد پذیرند و از نقد سایرین ناراحت نمی‌شود.



## ویژگی‌های افرادی که به بلوغ عاطفی نرسیده‌اند

❖ در مقابل افراد که به بلوغ عاطفی رسیده‌اند، افرادی وجود دارند که بلوغ عاطفی ندارند. این افراد دارای ویژگی‌های زیر هستند:

❖ نیازمند محبت و توجه دیگران هستند اما سعی می‌کنند آن را پنهان کنند تا جایی در بروز عواطف خود نیز به مشکل می‌خورند.

❖ افراد نابالغ عاطفی، افرادی وابسته هستند که خیلی زود تحت تأثیر دیگران قرار می‌گیرند و در تصمیم‌گیری‌های خود نیز، دچار شک و تردیدهای پایایی می‌شوند.

❖ همواره به دنبال محور و مرکز توجه بودن دیگران هستند و اگر مرکز توجه دیگران قرار نگیرند، ناراحت می‌شوند.

❖ مسئولیت‌پذیر نیستند و از تجربیات گذشته خود درس نمی‌گیرند.