



بزرگ شده ایم یا بالغ؟

ممکن است سال ها از عمر مان گذشته باشد ،اما هنوز در برابر هیجان ها ، اشتباه ها و واقعیت های زندگی واکنش هایی کودکانه داشته باشیم



دکتر الینا علوی | روانشناس و مدرس دانشگاه

وقتی از «بلوغ» حرف می‌زنیم، بیشتر ما را به یاد تغییرات جسمی دوران نوجوانی مثل قد کشیدن و تغییر صدا می‌اندازد، اما بلوغ دیگری هم وجود دارد به نام «بلوغ روانی» که اگر چه کمتر به آن توجه می‌شود اما تأثیر به‌سزایی در روابط دارد. وقتی سخن از بلوغ به میان می‌آید، اغلب ذهن به سمت تغییرات جسمی در دوران نوجوانی می‌رود؛ اما حقیقت این است که «بلوغ روانی» فراتر از سن و سال، یک سفر درونی است که گاه تا پایان عمر ادامه دارد. بلوغ جسمی اتفاقی است که در بدن رخ می‌دهد، اما بلوغ روانی اتفاقی است که در ذهن و روان به وجود می‌آید؛ و چه بسیار بزرگسالانی که سال‌ها از سن‌شان گذشته، اما هنوز در کودکی روانی خود مانده‌اند.

داده تصویری

هنر «نه» گفتن: مهارتی برای آرامش و احترام

راهکارهای عملی (چگونه محترمانه نه بگوییم؟)



روان شناسی

معجزه گفتن: «من شراره نیستم!»

در نقد شراره خام که اخیراً در ویدیویی ادعا کرده هر کس ۲۱ روز بگوید «من خودم نیستم!» معجزات بزرگی را در زندگی تجربه می‌کند!



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

شخصیت ندارد. از طرفی، تمرین «نفی خویشتن» که این بازیگر پیشنهاد می‌دهد، برداشتی ناشیانه از سنت‌های شرقی است که در غیاب در مانگر بالینی، می‌تواند باعث «گسست شخصیتی» و فرار از واقعیت شود. این که به‌فرد رنج دیده بگوییم «توروان وفکرت نیستی»، بدون این که ابزار مواجهه با تروما را به او بدهیم، مثل این است که به یک بیمار جراحی، مسکن قوی بدهیم و بگوییم درد واقعی نیست! تغییر معجزه‌آسا وجود ندارد چرا که روان هیچ انسانی با تکرار چند جمله مکانیکی در سه هفته در مان نمی‌شود. این حرف‌ها فقط به جای حل مسئله، صورت مسئله را پاک می‌کنند و فردا در توهم بهبود فرو می‌برند.

جامعه‌شناسی اضطراب و دکان توجه

اما چرا برخی از مخاطبان چنین حرف‌های بی‌بستوانه‌ای را اجدی می‌گیرند، طوری که هر روز شاهد طرح چنین ادعایی از طرف آدم‌های مختلف هستیم؟ پاسخ در «مانندگی آموخته‌شده» جامعه نهفته است. وقتی راه‌های منطقی برای بهبود زندگی، سخت و دور از دسترس به نظر می‌رسند، مردم به «شبه‌علم» پناه

جراحی روان یا جاقوی خرافه!

در روان‌شناسی، عدد ۲۱ یک افسانه قدیمی است که از تحریف حرف‌های یک جراح پلاستیک (ماکسول مالتز) ساخته شد و هیچ مبنای قطعی علمی برای تغییر ساختار

چند قدم تا بلوغ روانی

بلوغ روانی یعنی توانایی دیدن خودمان آن‌گونه که هستیم، نه آن‌گونه که دوست داریم باشیم. آدم بالغ، نقاط ضعفش را می‌شناسد اما از آن‌ها نمی‌گریزد. اشتباه می‌کند چون می‌گیرد و همین تفاوت او را از کودکی که همیشه به دیگری اشاره می‌کند و مقصر را بیرون از خود می‌جوید، جدا می‌سازد.

واقعیت این است که اولین نشانه بلوغ روانی، «مسئولیت‌پذیری» است؛ پذیرفتن این که زندگی من حاصل تصمیم‌های خود من است، و نه تقصیر روزگار و دیگران. فرد بالغ به جای آن که بگوید «چرا این اتفاق برای من افتاد؟» می‌پرسد: «من برای این وضعیت چه کاری می‌توانم انجام دهم؟»

دومین نشانه، «مدیریت هیجان» است. بلوغ به معنای بی‌احساس بودن نیست، بلکه به معنای آن است که بتوانیم خشم، نگرانی یا ناامیدی را بشناسیم، بپذیریم و آن را به شکل سازنده ابراز کنیم.

نشانه دیگر بلوغ روانی، «استقلال عاطفی» است؛ یعنی محبت و رزیدن بدون وابستگی بیمارگونه. انسان بالغ عشق می‌ورزد بدون آن که خودش را در دیگری گم کند، و تنهایی را تاب می‌آورد بدون آن که به پوچی برسد.

چهارمین نشانه، «پذیرش واقعیت» است؛ پذیرفتن این که همه چیز بروفق مراد ما نخواهد بود، این که انسان‌ها تغییر می‌کنند، عمر می‌گذرد و ما بر همه چیز کنترل نداریم. فرد بالغ به جای انکار یا فرار، با واقعیت روبه‌رو می‌شود و به جای قربانی بودن، نقش «بازیگر» زندگی خودش را بر عهده می‌گیرد.

جایی که بلوغ خودش را نشان می‌دهد شاید برخی گمان کنند بلوغ روانی با گذشت زمان و افزایش سن خود به خود حاصل می‌شود؛ اما این تصویری اشتباه است. بلوغ روانی محصول تأمل، خودشناسی، تجربه و مهم‌تر از همه، تغییر است. بسیاری از ما سال‌ها همان الگوهای تکراری والدین و عادت‌های قدیمی را بدون آن که به آن‌ها ببیندیشیم، تکرار می‌کنیم و بلوغ از آن‌جا آغاز می‌شود که پیرسیم: «آیا این راهی که می‌روم، واقعاً انتخاب من است؟»

یختگی یک مسیر همیشگی است سخن آخر این است که بلوغ روانی، نه مقصد که مسیر است؛ روندی پیوسته از خودسازی و دیدن روشن‌تر و آگاهانه خود و جهان. هر روز که صادق‌تر می‌بینیم، کمتر قضاوت می‌کنیم، بهتر می‌شنویم و نرم‌تر می‌بخشیم، یک قدم به بلوغ نزدیک‌تر شده‌ایم. شاید هدف زندگی، رسیدن به کمال نباشد؛ بلکه همین «رشد مداوم» باشد؛ چرا که انسان بالغ، کسی است که هرگز از رشد خسته نمی‌شود.

اتاق مشاوره

می‌خواهم باشخصی که ۱۶ سال بزرگتر است از دواج کنم!



۱۸ ساله هستم و به تازگی با پسری که ۱۶ سال از من بزرگتر است آشنا شده‌ام، ویژگی‌های شخصیتی او به دلم نشست و تفاوت سنی ما اصلاً حس والد بودن به من نمی‌دهد. آشنایی را برای از دواج ادامه دهم یا در هر شرایطی این تفاوت سنی خطرناک است؟



زهرا فولادی | کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی

مخاطب گرامی، در این سن هنوز شناخت ما از خودمان در حال شکل‌گیری است. به این نکات توجه کنید:

خود را بهتر بشناسید

۱۸ سالگی آغاز بزرگسالی است، اما لزوماً به معنای رسیدن به یک تصویر کاملاً تثبیت‌شده از خود و آینده نیست. در این دوره، فرد معمولاً هنوز در حال تجربه کردن و پاسخ دادن به سؤال‌هایی مثل «من چه کسی هستم؟»، «چه نوع رابطه‌ای می‌خواهم؟»، «چه چیزهایی برایم مهم است؟» و «می‌خواهم در آینده چه سبک زندگی‌ای داشته باشم؟» است. ممکن است امروز تصور مشخصی از آینده داشته باشیم، اما با ورود به دانشگاه، تجربه‌های شغلی، روابط مختلف و افزایش استقلال، بخشی از این خواسته‌ها تغییر کند یا روشن‌تر شود. از طرف دیگر، در شروع یک رابطه ممکن است فرد مقابل ویژگی‌هایی داشته باشد که برای ما بسیار چشمگیر باشد، مخصوصاً ویژگی‌هایی که احساس می‌کنیم خودمان کمتر از آن‌ها برخورداریم. مثلاً ممکن است آرامش، اعتماد به نفس، ثبات، تجربه، استقلال یا توانایی تصمیم‌گیری او برای ما بسیار جذاب باشد. این جذابیت لزوماً بد نیست، اما اگر هنوز خودمان شناخت کافی از نیازها و نقاط ضعفمان نداشته باشیم، ممکن است تفاوت بین «تناسب» و «جبران یک‌خا» را به راحتی تشخیص ندهیم. این مسئله زمانی اهمیت بیشتری پیدا می‌کند که طرف مقابل اختلاف سنی و در نتیجه تجربه زیادی داشته باشد؛ چون اگر فردی متوجه نیازها، ناامنی‌ها یا خا‌های ما شود و از آن‌ها برای ایجاد وابستگی، کنترل یا گرفتن امتیاز استفاده کند، تفاوت تجربه می‌تواند به نابراری قدرت تبدیل شود. البته صرف بزرگ‌تر بودن فرد به معنای

سوءاستفاده‌گر بودن او نیست؛ مسئله این است که در چنین رابطه‌ای باید با دقت بیشتری مراقب مرزهای شخصی، استقلال و حق انتخاب خودمان باشیم.

از بیرون به این رابطه نگاه کنید

این که می‌گویید احساس والد بودن به شما نمی‌دهد، نکته‌ای است که باید در طول زمان بررسی شود، نه این که صرفاً بر اساس تجربه‌های اولیه در باره آن نتیجه‌گیری کنید. ببینید وقتی با او مخالفت می‌کنید چه اتفاقی می‌افتد؛ آیا آنه شما را می‌پذیرد؟ آیا برای تحصیل، شغل، دوستان، خانواده، رفت‌وآمد و انتخاب‌های شخصی‌تان استقلال قایل است؟ آیا وقتی چیزی مطابق خواسته اویش نمی‌رود همچنان محترمانه رفتار می‌کند؟ و مهم‌تر از همه، آیا به شما اجازه می‌دهد خودتان باشید و خودتان را بشناسید یا به‌تدریج احساس می‌کنید برای حفظ رابطه باید مطابق خواسته‌های او تغییر کنید؟

تصمیم عجولانه نگیرید

در چنین شرایطی توصیه می‌کنم تصمیمی مثل از دواج را عجولانه نگیرید و حتماً در باره این رابطه با یک روان‌شناس یا یک فرد بالغ، قابل اعتماد و بی‌طرف صحبت کنید؛ کسی که صرفاً تحت تأثیر هیجان و جذابیت اولیه رابطه نباشد و بتواند از بیرون به موقعیت نگاه کند. حتی می‌توانید از خودتان بپرسید: «اگر این فرد همین ویژگی‌ها را نداشت، باز هم در این مرحله از زندگی برای از دواج‌آور و انتخاب می‌کردم؟»، «آیا من واقعاً او را می‌خواهم یا بخشی از چیزی را که در خودم یا زندگی‌ام کم دارم، در او پیدا کرده‌ام؟» و «اگر چند سال دیگر نیازها و خواسته‌هایم تغییر کند، آیا این رابطه همچنان برای من انتخاب مناسبی خواهد بود؟»

بیشتر بدانیم

سرگرمی‌هایی برای مغز فعال‌تر

پیدانمی‌کنید، کافی است خاطر ات‌روزانه را بنویسید یا روزهای شیرین کودکی را با نوشتن مرور کنید.

دویدن | دویدن به شما پاید می‌دهد چگونه به جلو بروید تا با موانع ذهنی که مانع فعالیت‌های شما شده‌اند مقابله کنید.

مطالعه کردن | مطالعه کردن بهره‌وری بالایی دارد، چرا که می‌توانید خیلی راحت زمان‌های استراحت و بیکاری خود را به این کار اختصاص دهید. مطالعه کردن به یادگیری شما در سرگرمی‌ها، رفتارها و الگوهای جدید کمک می‌کند که این خود باعث افزایش کارایی در شما می‌شود. از طرفی تمرکز را بالا می‌برد، و از شبکه‌های اجتماعی و قاتلان وقت دور می‌کند.

بازی‌های ویدیویی | این نوع بازی‌ها اصولاً باعث ایجاد انگیزه و بهره‌وری بیشتری در شما می‌شود که از جمله آن می‌توان به افزایش تمرکز، راه‌دهی، همکاری، کار گروهی و تلاش مجدد در صورت شکست اشاره کرد. باغبانی | باغبانی باعث می‌شود که بیاموزید چگونه پروژه‌های مختلف گیاهان را به‌طور همزمان و به بهترین نحو ممکن مدیریت کنید و این یعنی یک فعالیت تمام‌عمر مغزی.

بافندگی | بافندگی یک سرگرمی لذت‌بخش و شیوه‌ای عالی برای افزایش بهره‌وری محسوب می‌شود چون بافتن، نیازمند مهارت‌های انجام چند کار همزمان است که نتیجه آن یک محصول فیزیکی ملموس خواهد بود؛ چیزی که برای بهره‌وری مغز، به‌شدت مورد نیاز است. شنا کردن | علاوه بر این که شنا کردن به آرامش و افزایش قدرت تان کمک می‌کند، تأثیر فوق‌العاده‌ای بر سلامتی شما دارد.



- زندگی سلام
- شنبه
- ۲۴ مرداد ۱۴۰۵
- ۲ ربیع‌الاول ۱۴۲۸
- ۱۵ اگوست ۲۰۲۶
- شماره ۳۳۳۰

خانواده و مشاوره