**بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد : فهذه الحلقة**

**العاشرة بعد الثلاثمائة في موضوع (المعطي) وهي بعنوان :**

**\*الرغبة في العطاء تدل على النضوج الفكري والعاطفي :**

**ليس هناك رابط أو علاقة طردية بين العمر الزمني، العمر الفكري، العمر الاجتماعي، والعمر العاطفي، فقط لأن الشخص يزداد عمراً زمنياً فهذا لا يعني أنه ينمو عاطفياً أو فكرياً.**

**النضج الزمني والفكري متحداً مع النضج العاطفي ليس شيئاً استثنائياً بل خطراً محتملاً، فشخص ما قد بلغ جسدياً وفكرياً ولكن نموه العاطفي كطفل قد يحدث فوضى كبيرة في حياة الآخرين وبالنسبة لنفسه أيضاً.**

**علاقاتك تعتمد على مجموع التطور العاطفي الذي وصلت إليه، وأفضل طريقة لفهم علاقاتك أن تفهم نفسك.**

**الواجب الأكثر أهمية لأي شخص يرغب فعلياً في تطوير علاقاته هو أن يطور احترامه لذاته ونضجه العاطفي.**

**لتحديد مستوى نضجك العاطفي قارن سلوكياتك مع علامات عدم النضج العاطفي وخصائص النضج العاطفي.**

**علامات عدم النضج العاطفي:**

**1. الأحاسيس المتقلبة:**

**يمكن الاستدلال على الأحاسيس المتقلبة بما نسميه السلوك الانفجاري (سرعة الانفعال)، نوبات الغضب، تدني قدرة تجاوز الخيبة أو الإحباط، عدم انسجام ردود الأفعال مع المسببات، الحساسية الزائدة (المفرطة)، عدم القدرة على تقبل الانتقاد، الغيرة الغير مبررة، عدم القدرة على التسامح، نزوات مزاجية متقلبة ومتعارضة.**

**2. المبالغة في الاعتمادية:**

**التنمية البشرية الصحية تنطلق من الاعتمادية (أنا أحتاجك)، إلى الاستقلالية (أنا لا أحتاج إلى أحد)، إلى التكامل (نحن نحتاج لبعضنا البعض)، المبالغة في الاعتمادية ممكن الاستدلال عليها بـ الاعتمادية الغير مناسبة، كأن تعتمد على شخص في أمر تحتاج فيه للاعتماد على نفسك أو العكس.**

**أو أن تبقى معتمداً على الآخرين فترة طويلة، وهذا يشمل أن تكون شخصاً من السهل جداً التأثير عليه، متردد، وعرضة لاتخاذ القرارات والأحكام المفاجئة والغير مناسبة.**

**الأشخاص المبالغين في الاعتمادية يخافون التغيير، ويفضلون الأوضاع والسلوكيات المعتادة ويهربون من محاولة التغيير وتحديات التعديل.**

**الى هنا ونكمل في اللقاء القادم والسلام عليكم ورحمة الله وبركاته**