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

**الثالثة عشرة بعد الثلاثمائة في موضوع (المعطي) وهي بعنوان :**

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

**خصائص النضج العاطفي:**

**6. القدرة على تقبل عدم النجاح:**

**عندما لا تسير الأمور وفق ما يتوقعه الشخص الغير ناضج فإنه يضرب بقدميه الأرض، ويحبس أنفاسه ويبكي أو يتحسر على قدره،**

**ولكن الشخص الناضج في المقابل فإنه يفكر بطريقة مختلفة وباتجاه مختلف ويستمر مواصلاً حياته الطبيعية.**

**7. القدرة على معالجة الخيبة بطريقة بناءة:**

**عندما يُحبط أو يخيب أمله، فإن الشخص الغير ناضج يبحث عن شخص ليلومه، بينما الشخص الناضج يبحث عن حل،**

**الأشخاص الغير ناضجين يهاجمون الآخرين، بينما الناضجين يهاجمون المشاكل.**

**الشخص الناضج يستخدم غضبه كمصدر للطاقة، وحين يشعر بخيبة الأمل أو الإحباط فإنه يضاعف جهده لإيجاد حلول لمشاكله.**

**8. التحرر الكامل من المقاومة والرفض:**

**الأشخاص الغير ناضجين يشعرون أنهم غير محبوبين، يتجنبون الحقيقة ويهربون من الواقع، متشائمين، يغضبون بسرعة وسهولة، يهاجمون أقرب شخص منهم عندما يشعرون بالخيبة أو الإحباط أو عند استفزازهم، فلا غرابة أنهم قلقين باستمرار.**

**الناضجون بالمقابل يدركون الحقيقة بشكل واعي يؤثر في سلوكياتهم فيجعلهم يحصلون على ما يريدونه من الحياة بهدوء وثقة واتزان.**

**لتكون أكثر نضجاً عاطفياً**

**1. اعمل على فهم نفسك وتقبلها:**

**اطلب من الآخرين أن يعطوك تغذية راجعة ذات معنى ومغزى حيال سلوكياتك لتستطيع من خلالها أن تبحث في أعماقك، بعدها كن موضوعياً (موقع الآخر) وأنظر إلى نفسك كما يراك الآخرون.**

**تجنب الدفاع عن نفسك أو التبرير لسلوكك فهي سوف تعيقك من أن تكون أنت، أنت الأفضل الذي تستطيع أن تكونه فعلاً.**

**عوضاً عن التهرب منها، واجه الحقيقة وتعامل معها.**

**2. تدّرب على السلوكيات الغير أنانية:**

**جربها ولاحظ كيف تشعر وكيف يتجاوب الآخرين معك، ثم قارن كيف يتجاوب الآخرين مع أنانيتك، من دون أدنى شك أنك تفضل الطريقة التي تجعل الناس أكثر راحة معك وأكثر حرصاً على التقرب منك،**

**يمكن القول أن العطاء "أنانية مضاعفة" لأن الشخص الذي يعطي يستفيد أكثر من الشخص الذي يأخذ – نحن هنا نتكلم عن العاطفة وبالتالي نؤيد هذا النوع من الأنانية وأعني أنانية العطاء.**

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