

مشکلاتی که بی‌تفاوتی عاطفی به دنبال دارد

بی‌تفاوتی عاطفی یکی از ویژگی‌های مهمی است که برای بررسی عزت نفس از آن استفاده و وجود آن باعث ایجاد مشکلات جدی در روابطمان و پیشرفت شخصی ما می‌شود.



بی تفاوتی عاطفی یکی از ویژگی‌های مهمی است که برای بررسی عزت نفس از آن استفاده و وجود آن باعث ایجاد مشکلات جدی در روابطمان و پیشرفت شخصی ما می‌شود.

تاب آوری یکی از مهم‌ترین مهارت‌هایی است که کودکان و نوجوانان باید آن را آموزش ببینند تا در زندگی روزمره از این مهارت استفاده کنند. «عزت نفس» نیز یکی از سرفصل‌های مهم و تأثیرگذار در تاب آوری است که ابتدا باید آن را بشناسیم و سپس با عواملی که سبب کاهش و افزایش عزت نفس می‌شود آشنا شویم تا بتوانیم مهارت تاب آوری را در خود تقویت کنیم.

خبرگزاری ایکننا بنا بر رسالت رسانه ای خویش، در ادامه انتشار درس گفتارهای «مهارت تاب آوری» به موضوع «عزت نفس در نوجوانی» با تدریس لیلا افضلی، روانشناس حوزه کودک و نوجوان، پرداخته است. در چهارمین بخش از این سلسله درس گفتارها موضوع «بی تفاوتی عاطفی» را می‌خوانیم و مشاهده می‌کنیم.

بی تفاوتی عاطفی یکی از ویژگی‌های مهمی است که برای بررسی عزت نفس از آن استفاده می‌شود. بعضی وقت‌ها شما نوجوان‌ها در خودتان یکسری تغییراتی را می‌بینید؛ مثلاً قبل از اینکه وارد سن نوجوانی شوید در دوران کودکی فردی بودید که نسبت به دیگران حساس بودید یعنی اگر کسی نگران می‌شد، ناراحتی او برای شما مهم بود و حتماً بررسی می‌کردید که چقدر در آن ناراحتی سهم دارید یا اگر کسی را دلخور و آزرده می‌کردید سهم خود را می‌دیدید و سعی می‌کردید که عذرخواهی کنید.

بعضی وقت‌ها در دوره نوجوانی با یک تغییر مهم مواجه می‌شویم که نسبت به اتفاقاتی که در اطرافمان رخ می‌دهد یا احساس‌هایی که در اطرافمان می‌بینیم بی تفاوت می‌شویم و خیلی متعجب می‌شویم که چرا برای من مهم نیست! البته از نظر درونی به هم می‌ریزیم اما در بیرون هیچ نمودی نداریم.

یعنی من به عنوان یک نوجوان درون خود این وسواس فکری را دارم که مامانم خیلی ناراحت است اما نسبت به اینکه چرا ناراحت است و چه چیزی او را ناراحت کرده است؛ آیا من می‌توانم در این ناراحتی به او کمک کنم و سهمی داشتم؟ بی‌توجهیم و هیچ کاری انجام نمی‌دهیم، تفاوتی برای ما ندارد و بعضی وقت‌ها ممکن است که حتی به لحاظ درونی هم خیلی مهم نباشد و هیچ گامی برای آن برنداریم.

کد ویدیو

دانلود

خیلی وقت‌ها این بی تفاوتی می‌تواند نسبت به دیگران باشد اما در مواردی هم دیده می‌شود که وقتی عزت نفس نوجوان‌ها پایین است، این بی تفاوتی را نسبت به خود دارند مثلاً من از دوستانم ناراحت شدم و این موضوع اصلاً برایم مهم نیست یا در مدرسه نمره پایین می‌آورم ولی نسبت به نمره ام بی تفاوت هستم و از خود تعجب می‌کنم که چرا وقتی من بچه بودم خیلی مهم بود که چه نمره‌ای در کارنامه من درج می‌شود ولی وقتی الان نمره من پایین شده است اصلاً برایم مهم نیست. این بی تفاوتی‌ها می‌تواند ریشه در آسیب عزت نفس ما داشته باشد.

متأسفانه این موضوعی است که نوجوانان نسبت به آن آگاهی ندارند و نمی‌دانند که این موضوع ناشی از عزت نفس پائین آنها است و این مسیر را با همین اشتباه جلو می‌روند. همانطور که در درس گفتار قبلی هم به آن اشاره شد بی تفاوتی عاطفی باعث ایجاد مشکلات جدی در روابطمان و پیشرفت شخصی ما می‌شود؛ بنابراین ممکن است با تغییر مقطع تحصیلی دچار افت تحصیلی شویم که کاملاً طبیعی است ولی نباید روند افت تحصیلی ادامه پیدا کند.

اگر چنین نشانه‌هایی را درون خود می‌بینیم که افت تحصیلی برایمان مهم نیست، به یاد داشته باشیم که یکی از چیزهایی که برای ما خیلی مهم است و باید بر آن کار کنیم عزت نفس پایین است و خیلی باید بر این موضوع دقت شود که بتوانیم عزت نفس خود را تقویت کنیم.

در درس گفتار بعدی درباره یکی از ویژگی های مهم دیگر که در بسیاری از نوجوانان ما دیده می شود به نام «اجتناب از مقابله با موقعیت های جدید» صحبت خواهیم کرد.