

نقش خانواده

در شکل گیری

عادت های ناسالم

فرزندان



نشانی دفتر مرکزی :

تهران - میدان امام حسین (ع) - انتهای
خیابان صفای شرقی - بین خیابان پرواز
و زاهد گیلانی - پلاک ۲۴ - طبقه اول
تلفن :

۰۲۱-۳۳۳۳۳۴۱۴ - ۳۳۳۳۳۴۲۴



خبر به امیدی دیگر

www.omididigar.ir



شماره حساب

جذب کمک های مردمی

بانک ملی (سیبا)

۰۱۰۵۲۵۷۵۵۱۰۰۳

اگر بیشتر پاسخ شما به این سوالات بله است لازم است که به مطالب زیر توجه کنید.

بیشتر آدمها خواهان عشق هستند و به محبت نیاز دارند و بسیاری می خواهند به دیگران نزدیک شوند ولی با عادت های ناسالمی که از کودکی با آنها همراه شده به دنبال خوشبختی در بیرون از خود حقیقی اشان هستند . بعد از مدتی متوجه می شوند که دیگران نمی توانند آنگونه که آنها می خواهند رفتار کنند . اغلب از مکانیسم دفاعی انکار استفاده می کنند . این مکانیسم در افراد با داشتن والدین ملامتگر به وجود می آید و فرد رفته رفته یاد می گیرد برای تحمل تحقیرها و سرزنشها از این سیستم استفاده و در آینده نیز آن راه کودکانه خود انتقال دهد . وجود این سیستم برای بقا لازم است ولی وقتی فرد بیش از اندازه از آن استفاده کند از واقعیت جدا شده و مستعد بیماری روانی می شود . یا اینکه بعد از مدتی متوجه می شوند که تمام توجه خود را به کنترل و مراقبت دیگران معطوف و به کلی مراقبت از خود را فراموش و مشغول رفع نیازهای دیگران هستند . این انکار خود از نداشتن عزت نفس است وقتی که فردی خود را دوست نداشته و احساساتش را نادیده بگیرد و برای جبران کمبودهایش به افراد و محیط کار و یا موادمخدر متوسل می شود یک راه حل موقت برای حل مشکلات انتخاب کرده دیری نمی پاید که فرد به جایی می رسد که دیگر نمی تواند به رفتارهای خود ادامه داده و به دنبال کمک مشاوران - روانپزشکان -

مددکاران اجتماعی می رود .



تعریف عادت

هر گاه کاری در اثر تکرار چنان در طبع آدمی جایگزین و پذیرفته شود که انجام همواره و پی‌درپی آن آسان، خوشایند و در نتیجه ترک آن نیز دشوار و ناخوشایند گردد و به اصطلاح بر اثر تکرار جزو طبیعت آدمی درآید، امروزه در زبان پارسی گاه از این واژه با عنوان «خوی» تعبیر شده است.

با جواب دادن به سوالات مندرج در صفحات بعد شما متوجه می شوید که چه عادات ناسالمی از کودکی در شما وجود دارد که به دیگران صدمه می زند.

- ۱- آیا در ابراز علاقه به دیگران همیشه راه دوم را انتخاب می کنید؟ نمی خواهید منظور خود را صریح و روشن بیان کنید؟
- ۲- شما اکثر اوقات برای خود زندگی می کنید؟ دوست دارید سرپرست دیگران باشید؟ به جای آنها فکر می کنید به جای آنها تصمیم می گیرید و از اینکه به نصیحت های شما گوش نمی دهند ناراحت و خشمگین می شوید؟
- ۳- بدون دلیل در جایی که نیاز نیست دروغ می گویند؟ و اسرار زیاد برای اثبات درستی رفتار و گفتار تان دارید و اظهار می کنید که همیشه حق با شماست؟
- ۴- از دیگران مشورت و راهنمایی نمی گیرید و به تنهایی دست به هر کار می زنید؟
- ۵- آیا شما هر روز دخالیات و مشروبات الکلی و یا مواد مخدر مصرف میکنید؟
- ۶- اصرار زیادی برای انکار ترسها و خطاهای خود دارید؟
- ۷- اکثر احساسات خود را سرکوب می کنید؟ بنابراین از موقعیت های احساس برانگیز دوری می کنید تا خطر کمتری را حس کرده باشید؟
- ۸- مهارتها و توانایی های خود را نادیده گرفته و توانایی ها و مهارتهای اندک دیگران را تحسین می کنید؟
- ۹- فکر می کنید اگر دیگران تغییر کنند و سعیت شما بهتر می شود؟
- ۱۰- آیا واقعیت ها را آنگونه که دوست دارید می پذیرید نه آنگونه که باید باشد؟

- ۱۱- اگر کسی شما را سرزنش کند خوشحال می شوید؟ سعی می کنید آن را کنار بگذارید؟
- ۱۲- در اعماق وجود خود دیگران را مسئول اعمال خود می دانید (ملا تو باعث بدبختی من شدی)؟
- ۱۳- هرچقدر منشی رانگستی تمام اعیار و یا تمام نشدنی تلقی می کنید (من همیشه بدشانسی می آورم- هیچ وقت موفق نمی شوم یا امیدی دیگر به طرقی یا رشد دارید)



- ۱۴- آیا عادات ناسالم خود را شناخته اید؟ و برای ترک آنها تصمیم به اقدام گرفته اید؟ (خشم - عصبانیت - غرور - ترس - خود خواهی - عدم عشق ورزی)
- ۱۵- به جای اینکه بگویید اشتباه کردم به خود برجسب احمق، شکست خورده، بازنده می زنید؟