



۱۴ خصوصیت اخلاقی کودکان بزرگسال (۱۴ ویژگی یککودک بالغ)

اینها ویژگی‌هایی هستند که به نظر می‌رسد به دلیل بزرگ شدن در یک خانواده الکلی یا به هر دلیل دیگری ناکارآمد، در ما مشترک هستند.

- ۱) ما منزوی شدیم و از مردم و کسانی که نمودهای قدرت داشتند حس انزجار و ترس پیدا کردیم.
- ۲) ما آدمهای تایید طلبی شدیم و این کار باعث شد تا هویت واقعی خود را از دست بدهیم.
- ۳) ما آدمهای عصبانی و کسانی را که از ما انتقاد می‌کردند، به چشم یک تهدید می‌دیدیم.
- ۴) ما یا خودمان الکلی شدیم یا با یک فرد الکلی ازدواج کردیم یا هر دو و یا دچار گونه دیگری از رفتارهای اجباری مانند اعتیاد به کار شدیم تا خلاء بیمارگونه ناشی از احساس ترد شدگی خود را جبران کنیم.
- ۵) ما خود را یک قربانی تصور می‌کردیم و با این طرز فکر وارد رابطه عاشقانه و دوستانه خود شدیم.
- ۶) ما برای دیگران حس مسئولیت پذیری بیش از حدی داریم و برای ما آسان‌ترین راه این است که نگران دیگران باشیم تا خودمان؛ از این طریق ما راهی پیدا می‌کنیم تا از دیدن اشتباهات خودمان طفره برویم.
- ۷) ما وقتی به جای تسلیم شدن در مقابل خواسته‌های خودخواهانه دیگران، از خود دفاع می‌کنیم، احساس گناه می‌کنیم.
- ۸) ما به هیجان معتاد شدیم.
- ۹) ما ترحم را با عشق اشتباه می‌گیریم و عاشق کسانی شدیم که می‌توانستیم به آنها ترحم کنیم و نجاتشان دهیم.
- ۱۰) ما از دوران کودکی، احساسات آسیب دیده‌یمان را زیر پا می‌گذاشتیم، و در نتیجه توانایی درک و بیان احساسات خود را از دست دادیم چرا که این کار برای ما بسیار دردناک بود.
- ۱۱) ما خود را مورد انتقاد شدید قرار دادیم و احترام بنفس بسیار پایینی داریم.
- ۱۲) ما شخصیت‌های وابسته‌ی هستیم که از حس رها شدن می‌ترسیم، در نتیجه هر کار می‌کنیم تا در یک رابطه بمانیم، چرا که نمی‌توانیم حس دردناک کنار گذاشته شدن را تجربه کنیم. این حس به این دلیل درون ما بوجود آمده است که با افراد بیماری بزرگ شده ایم که هیچوقت از نظر عاطفی در دسترس نبوده‌اند.
- ۱۳) الکلیسم یک بیماری خانوادگی است. ما با وجود اینکه الکل مصرف نکرده ایم خصوصیات اخلاقی الکلی‌ها را به خود گرفته ایم و شبیه آنها شده ایم.
- ۱۴) ما شبیه الکلی‌ها رفتار می‌کنیم و بجای عملگر بودن، به آدم واکنشی تبدیل شده ایم.

Tony A. 1978