

Zararlı Alışkanlıklara Başlama Sebepleri

Kötü alışkanlıklara başlama nedenleri arasında ilk sıralarda kötü arkadaş çevresi gelir. Özellikle “ergenlik” çağında arkadaşları arasında kendini ispatlama duygusu, kabul edilme isteği kişiyi kötü alışkanlıklara yöneltir. Kişi büyüdüğü bu yolla ispatlamaya çalışır. Bunu ifade eden atasözleri de dilimizde şöyle yer almaktadır:

- ✓ Üzüm üzüme baka baka kararır.
- ✓ İsin yanına giden is, misin yanına giden mis kokar.
- ✓ Bana arkadaşını söyle sana kim olduğunu söyleyeyim.



Hadis

İyi arkadaşla kötü arkadaş misk taşıyan kimse ile körük üfüren kimse gibidir. Misk taşıyan ya sana onu ikram eder yahut sen ondan (miski) satın alırsın ya da ondan güzel bir koku duyarsın. Körük üfüren kimse ise ya elbiseni yakar ya da ondan kötü bir koku duyarsın!”

(Müslim)

Zararlı Alışkanlıklara Başlama Sebepleri

1-Aile

Gelişim evresindeki bir birey, aile içi huzursuzluk, uyum sorunu, sevgi eksikliği, yalnız hissetmek vb. nedenlerle zararlı alışkanlıklara ilgi duyabilir. Söz gelimi huzursuz bir aile ortamında büyüyen bir birey sevgi ve ilgiye muhtaçtır. Eğer bu sevgi ve ilgi ihtiyacı aile tarafından karşılanmazsa genç birey bu gereksinimi karşılamak için dışa bağımlı bir hale bürünmek durumundadır. Bu da genç bireyin, aile bireylerini rol model almak yerine çevresindeki kimseleri rol model almasına sebep olur. Rol model alınan bu bireylerin zararlı alışkanlıkları varsa doğal olarak genç birey tarafından önce merak ardından ilgi ile karşılanabilir. Dolayısıyla genç birey de zararlı alışkanlıklara başlayabilir.



Biliyor musunuz?

Araştırmalara göre yaşam mücadelesinde karşılaştığı zorlukları aşabilen başarılı ve güçlü kişilikler mutlu bireylerdir. Psikologların açıklamalarına göre çocukluk evresini mutlu bir aile ortamında geçiren bireyler başarılı, aktif ve üretken bir yaşama sahiptirler.

2-Arkadaş

İnsanlığın yaşamını kolaylaştırmak için icad edilmiş teknolojik cihazlar ölçülü ve yerinde kullanıldığı takdirde bireylerin sosyalleşmesini ve bir-biriyle olan iletişimini sağladığı bilinen bir gerçektir. Fakat sosyal medya organlarının kötüye kullanımı popüler kültürün bir parçası haline geldiği de gözden kaçırılmaması gereken bir diğer gerçektir. Popüler kültür; genç bireyleri, ilgisini cezbe eden konulara yönlendirerek onlar üzerinde bir etkiye sahip olur. Bir tür algı tuzağı olarak normal olmayan meseleleri süslü ve olağan gösterir. Bu bağlamda zararlı alışkanlıklara dair örneklerde ağıda yerini alır. Dolayısıyla arkadaş ortamının böyle bir ağıda anlam ifade etmesi, özentisi, kendini kanıtlama çabası, dışlanma kaygısı vb. sebepler de genç bireylerin zararlı alışkanlıklara yönelmesine sebep olur.

3-Çevre

İnternet, televizyon, gazete, dergi, yazı ve reklamlar vb. kitle iletişim araçlarında zararlı alışkanlıkların güzelmiş gibi gösterilmesi, yaygın bir şekilde kullanımının yansıtılması ve özendirilmesi de zararlı alışkanlıklara başlama nedenlerinden biridir.

4-Kişisel Özellikler

Bireyler irade zayıflığı, merak ve ilgi, kendine aşırı güvenme vb. etkenlerle de zararlı alışkanlıklara başlayabilir.



Dikkat

“Ben kendimi kontrol ederim.” “Ben bağımlı olmam” “Ara sıra kullanmaktan bir şey olmaz.” “Benim iradem çok güçlüdür.” vb. ifadeler de zararlı alışkanlıklara başlama nedenleridir.