

## ۱۰ نشانه پرخاشگری منفعلانه

پرخاشگری منفعلانه یک نوع رفتار آزاردهنده در رابطه است. این نوع رفتار شامل همه رفتارهای پرخاشگرانه و خصومت‌هایی است ...



پرخاشگری منفعلانه یک نوع رفتار آزاردهنده در رابطه است. این نوع رفتار شامل همه رفتارهای پرخاشگرانه و خصومت‌هایی است که فرد آن را آشکارا نشان نمی‌دهد؛ طعنه، ترشروی، انجام ندادن کاری یا تعلل در آن نوعی بیان غیر مستقیم خشونت و خصومت است. در چنین رابطه‌ای عملاً نمی‌دانید چطور باید از افکار و احساسات فرد مقابل سر در بیاورید. او حرف نمی‌زند و احساساتش را آشکارا بیان نمی‌کند و شما هیچ تصویری از آنچه او دقیقاً می‌خواهد ندارید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات، شاید حتی با این که متوجه هستید چیزی در این ارتباط ناخوشایند است، متوجه نشوید که در رابطه‌ای پر از پرخاشگری پنهان قرار دارید. برای درک این نوع رفتار و ارزیابی رابطه خودتان به این ۱۰ نشانه توجه کنید.

### فقدان خشم

یکی از مهم‌ترین چیزهایی که فرد در این نوع پرخاشگری پنهان می‌کند خشم است. هر آدمی در موقعیت‌هایی دچار خشم می‌شود. این مساله‌ای طبیعی است. خونسردی زیاد یا بی تفاوتی در شرایطی که هر آدمی خشمگین می‌شود اصلاً عادی نیست.

در پرخاشگری منفعلانه خشم به شکلی کاملاً متفاوت نشان داده می‌شود. آنها خشم عادی‌شان را پنهان می‌کنند تا زمانی که به شکلی بسیار آزاردهنده‌تر آن را ابراز کنند. آنها همچنین پنهان کردن خشم را به عنوان راهی برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند. شریک زندگی‌تان ممکن است در یک موقعیت بد خودش را خوشحال، خونسرد و بی تفاوت نشان بدهد. اما بالاخره این خشم به شکلی بسیار ناخوشایند و نامناسب بروز پیدا می‌کند.

### ارتباطی مبهم

یکی از ویژگی‌های رفتارهای پرخاشگرانه ابهام و اژدهاست. این سلاخی است که آنها برای محافظت از خود و برای کنترل دیگران استفاده می‌کنند، منظور و هدف آنها اصلاً از میان چیزی که می‌گویند مشخص نیست. آنها با کلمات مبهم و گفته‌های نامشخص سعی می‌کنند اثر منفی آنچه می‌گویند را بر شنونده (شریک زندگی) کم کنند. مثلاً شما ممکن است از این حرف ناراحت شوید که همسر یا دوستتان بگوید شما روزهایتان را هدر می‌دهید و خوب کار نمی‌کنید.

اما وقتی اعتراض می‌کنید که چرا اینقدر غیرمنصفانه حرف می‌زند او بدون اینکه خودش را توجیه کند از کنار این مساله می‌گذرد. او می‌گوید «خوبه!» و شما از خودتان می‌پرسید «خوبه؟!» چه معنایی دارد؟ این نوع پاسخ‌ها و واکنش‌های سر بسته و مبهم که هیچ معنای خاصی ندارند عادت این افراد است. چیزی که دیگران را بسیار آزار می‌دهد.

### به راحتی فراموش کردن

یکی از رفتارهای آزاردهنده آدم پرخاشگر منفعل این است که او به راحتی فراموش می‌کند. یک دلیل آن می‌تواند اجتناب از پذیرش مسئولیت‌ها باشد. مثلاً او می‌گوید «من فراموش کردم شیر بخرم» در حالی که شما چند بار به او تاکید کرده بودید که در خانه شیر لازم است. یا مثلاً فراموش کردن تولد، عیدها و چیزهای خوشایند زندگی شما یک راه برای اجتناب از واکنش شما و عدم پذیرش مسئولیت است.

### قهر زیاد

اگرچه این افراد احساسات‌شان را بیان نمی‌کنند اما به همین دلیل به راحتی قهر می‌کنند. شما به خوبی متوجه می‌شوید که اگر امور معمول زندگی به سادگی و به دلخواه او پیش نروند او قهر می‌کند. از او می‌پرسید آیا چیزی باعث ناراحتی و آزارش شده؟ و او می‌گوید هیچ مساله‌ای وجود ندارد با این حال از حرف زدن، برقراری ارتباط و رابطه صمیمی امتناع می‌کند.

این رفتار نیز برایش موقعیتی فراهم می‌کند که همه چیز را در کنترل خودش قرار بدهد چون اوست که می‌تواند با قهر کردن یا نکردن شرایط را با روحیات خودش منطبق کند.

### دیگران را مقصر دانستن

یکی از نشانه‌های متمایز رفتار پرخاشگری منفعلانه این است که از نظر چنین فردی فقط دیگران مقصر هستند. هرچیزی که به خوبی پیش نرود تقصیر دیگران است. آب روی زمین ریخته چون بقیه لیوان را سر جایش قرار نداده‌اند. هیچ اشتباهی نیست که او مرتکب شود مگر اینکه دیگران کارشان را به خوبی پیش نبرده باشند.

### تعطل و به تاخیر انداختن

اگر شریک زندگی‌تان دائم وظایفش را به بعد موکول می‌کند این می‌تواند نشانه رفتار پرخاشگرانه منفعل او باشد.

همه باید کارشان را به موقع انجام بدهند جز او. چنین فردی همیشه کارها را با برنامه مطلوب خودش انجام می‌دهد صرف نظر از اینکه تاریخ و قرارها چگونه تنظیم شده‌اند.

### فرد همیشه قربانی

فردی که پرخاشگری منفعل دارد توانایی پذیرش مسئولیت را ندارد. یک راه برای شانه خالی کردن از هر مسئولیتی بازی در نقش قربانی است. او به قرار با شما دیر می‌رسد و قربانی ترافیک شهری است. او می‌داند بازی در نقش قربانی به او کمک می‌کند تا شرایط همیشه به نفعش باشند. عذرها و بهانه زیادی وجود دارد که او را در نقش قربانی هر تنش، اختلاف نظر، مشکل و بی مسئولیتی توجیه می‌کند.

### ترس از وابستگی

با وجود اینکه او همیشه دیگران به ویژه شریک زندگی‌اش را متهم و مقصر می‌داند اما در عین حال ترس زیادی از وابستگی دارد. او می‌ترسد به شما وابسته شود چون در این صورت نمی‌تواند همه چیز را با نظارت خودش جلو ببرد. به همین دلیل او همیشه از پذیرش کمک دیگران اجتناب می‌کند نیازش را به شما یا هر کس دیگری انکار می‌کند. ترس اصلی این است که مطرح کردن افکار و نیازهایش با شما و دیگران میزان وابستگی‌اش را نشان خواهد داد و این اصلاً خواسته او نیست. معمولاً چنین شخصیت‌هایی افرادی را برای ازدواج یا رابطه دوستی انتخاب می‌کنند که شدیداً وابسته و متکی باشند. شریک و همراه وابسته ترس وابستگی خودشان را پنهان می‌کند و این یک نوع آرامش روانی برای آنهاست.

### ترس از صمیمیت

شخصیت افراد پرخاشگر منفعل مبتنی بر عدم اعتماد به دیگران است. آنها نمی‌خواهند به کسی نزدیک شوند. نه نزدیکی جسمی و نه نزدیکی عاطفی! ترس از صمیمیت است که باعث می‌شود شما بارها از خودتان بپرسید او چرا هرگز به من نزدیک نمی‌شود. اگر او بفهمد در رابطه با او بیش از اندازه احساس صمیمیت می‌کنید شما را با فاصله‌ای که ایجاد می‌کند مجازات می‌کند. طوری که متوجه شوید نباید بیش از اندازه به او نزدیک شوید و یا هر ارتباطی را به حساب صمیمیت بگذارید.

### به دنبال ایجاد مانع

یکی از ویژگی‌های بسیار آزاردهنده این افراد ایجاد مانع در زندگی افراد است. در چنین رابطه‌ای شما هرگز در نهایت به خواسته خود نمی‌رسید چون او این اجازه را نمی‌دهد. مثلاً ممکن است سال‌ها برای خرید یک خانه دلخواه تلاش کرده باشید. اما حالا که شرایط آن فراهم شده است او با بهانه‌های مختلف مانعی ایجاد می‌کند تا از خرید خانه مطلوب‌تان صرف نظر کنید. بهانه‌های او ایرادهای جزئی هستند، حمام کوچک است، دیوار اتاق خواب لکه دار و غیره. این واقعاً گیج کننده است که چطور یک آدم ادعا می‌کند که می‌خواهد خوشحالتان کند و شما را به خواسته‌هایتان برساند اما هر بار بهانه‌ای دارد که مانع از رسیدن به هدف است.

پرخاشگری منفعلانه یک اختلال رفتاری است که در بزرگسالی و در رابطه با افراد دیگر به ویژه در رابطه نزدیک با اعضای

خانواده، همسر و دوستان قابل تشخیص است. وجود این نشانه‌ها در رفتار فرد مقابل شما هشدار دهنده است، چون این رفتارها عملاً رابطه را دچار مشکل می‌کنند. این رفتارها سو تفاهم‌آمیز هستند و باعث خشونت‌های خانگی می‌شوند. اگر در چنین رابطه‌ای قرار دارید این علائم را جدی بگیرید. بهترین کار این است که با یک مشاور خانواده گفتگو کنید تا دلیل پیچیدگی‌های رفتاری شریک زندگی‌تان و تاثیر آن بر رابطه را بهتر بشناسید.