

## چرا پرخاشگر شدیم؟

اگرچه میان افراد پرخاشگر نیز مانند همه طیف های جامعه تفاوت های فردی زیادی وجود دارد، نتایج پژوهش ها نشان داده است برخی از ویژگی های شخصیتی میان این افراد مشترکند.



اگرچه میان افراد پرخاشگر نیز مانند همه طیف های جامعه تفاوت های فردی زیادی وجود دارد، نتایج پژوهش ها نشان داده است برخی از ویژگی های شخصیتی میان این افراد مشترکند.

اگرچه میان افراد پرخاشگر نیز مانند همه طیف های جامعه تفاوت های فردی زیادی وجود دارد، نتایج پژوهش ها نشان داده است برخی از ویژگی های شخصیتی میان این افراد مشترکند. مهمترین این ویژگی ها عبارتند از:

### 1- عزت نفس پایین

یکی از دلایل اصلی پرخاشگری احساس ناکامی است. بیشتر افراد پرخاشگر تصویر مخدوشی از خود دارند، به عبارت دیگر آنها در باطن عقیده دارند انسان باارزشی نیستند و خود را دوست ندارند، همین امر موجب تحریک پذیری شان می شود.

از آنجایی که تا فردی خودش، خودش را دوست نداشته باشد، نمی تواند بپذیرد دیگری او را دوست دارد، این افراد معمولاً از رفتار دیگران سوءبرداشت می کنند. مثلاً اگر ببینند دو نفر در حال خندیدن هستند، تصویر خود آشفته شان به شدت متزلزل می شود و با خود می گویند، حتماً آنها به من می خندند و این تهدید خود (self) موجب خشمگین شدن آنها می شود.

### 2- خویشتنداری نابسنده

منظور از خویشتنداری یا نظم درونی این است که فرد بتواند یک کار را آغاز کند و باوجود سختی ها و مشکلات آن را به پایان برساند. افراد پرخاشگر معمولاً در شروع کارها تعلل می کنند و به آسانی نیز ناامید می شوند و کار را رها می کنند. این افراد به آسانی با تکانشی شدن گیج و سردرگم می شوند و با شتابزدگی تصمیمات نابخردانه ای می گیرند.

### پرتره افراد پرخاشگر

### 3- تصمیم گیری عجولانه

همانطور که اشاره شد افراد پرخاشگر معمولاً عجول و دستپاچه هستند و اغلب بدون توجه به نتیجه، فکر یا صحبت و عمل می کنند. حتماً شما نیز افراد پرخاشگری را دیده اید که پس از انجام رفتار پرخاشگرانه، به سرعت از اعمال خود پشیمان می شوند.

### 4- فقدان وظیفه شناسی

افراد پرخاشگر معمولاً به اصول اخلاقی خود پایبند نیستند و تعهدات اخلاقی را به طور دقیق انجام نمی دهند. این افراد تا حدی غیرمسئول و بی ثبات هستند.

### 5- فقدان خودمهارگری

خودمهارگری به معنای توانایی پیروی از درخواست، تعدیل رفتار مطابق با موقعیت و به تاخیر انداختن ارضای یک خواسته است. توانایی خودمهارگری خاصی که در اینجا اهمیت دارد مهارت کنترل خشم است. افراد پرخاشگر یا در دوران کودکی به خوبی این مهارت را نیاموخته اند یا لزومی به استفاده از آن نمی بینند.

## 6- انعطاف ناپذیری

افرادی که از ویژگی انعطاف پذیری برخوردارند می توانند بسته به شرایط واکنش مناسب نشان دهند اما افراد انعطاف ناپذیر بدون در نظر گرفتن شرایط بر ارضای خواسته های خود پافشاری می کنند و در صورتی که چیزی خلاف میل شان باشد، واکنش منفی نشان می دهند.

## 7- خوددوست داری

البته دوست داشتن و ارزش قائل شدن برای خود، ویژگی مطلوبی است که منجر به سلامت روان می شود اما خوددوست داری افراد پرخاشگر جنبه مثبت ندارد، همانطور که گفته شد عزت نفس این افراد معمولاً پایین است و آنها برای جبران این موضوع دست به واکنش های افراطی می زنند.

افراد پرخاشگر معمولاً در تعاملات بین فردی و اجتماعی به نیازها و عواطف دیگران توجهی ندارند و فقط خواسته ها و نیازهای خودشان را در نظر می گیرند. این افراد تا حدودی خودمحور هستند و نسبت به شرکت در مسائل دیگران بی علاقه اند.

## 8- خصومت

این ویژگی گرایش فرد را به احساس خشم، اعم از اینکه به صورت آشکار بروز کند یا به صورت نهفته در فرد باقی بماند، نشان می دهد. به طور کلی سطح احساس خصومت در افراد پرخاشگر بیشتر از سایر افراد است.

## 9- سلطه گری

این افراد معمولاً تمایلی به پیروی و تبعیت ندارند. خود را مطیع قراردادهای اجتماعی نمی دانند و نسبت به سرزنش های اجتماعی حساس نیستند. حادثه جو و علاقمند به مبارزه اند. آنها زندگی را به مثابه میدان جنگ در نظر می گیرند و به جای استفاده از راه حل های مسئله مدار، می کوشند با پافشاری و ارباب در این مبارزه پیروز شوند.

آنها دوست دارند در همه موقعیت ها برنده باشند اما موقعیت های برنده - برنده را دوست ندارند، بلکه شرایطی به وجود می آورند که خودشان برنده و طرف مقابل بازنده باشد.

## 10- تمایل به تلافی اعمال ناشایست

افراد پرخاشگر معمولاً نسبت به رفتار دیگران حساس هستند و سعی می کنند هر عمل بدی را تلافی کنند. آنها تمایلی به بخشش ندارند و تصور می کنند فقط با انتقام گرفتن به آرامش می رسند.

منبع: مجله سپیده دانایی