

ماهو السلوك السلبي العدواني.. وكيف يمكن التخلص منه ؟



ترجمة وتحرير: نون بوست

إذا كنت تميل نحو السلوك السلبي العدواني، سيكون من الأفضل عدم مشاركة مشاعرك مع الآخرين. في المقابل، يمكنك التلميح لهذه المشاعر أو استخدام السخرية لإظهار عدم موافقتك. قد تدرك أنك تفعل ذلك أو قد تقوم به عن غير قصد. كما يمكنك التعبير عن رفضك مباشرة طالما لا يتقبل الآخرون فكاهتك. ولكن ما هو العدوان السلبي؟ هل يمكن أن تكون مصابا باضطراب عدواني سلبي؟ ما هي أسباب هذا السلوك؟

ما هو السلوك العدواني السلبي؟

يتمثل العدوان السلبي في تصرف الشخص بعدوانية وسلبية في تعامله وتواصله مع الآخرين. تتمثل رغبته الأساسية في منع الناس من أن يطلبوا منه القيام بأشياء محددة، أو في التفطن لوجود خطأ في سلوك الآخرين بطريقة خفية ولكن عدوانية.

في نهاية الحرب العالمية الثانية، صاغ الجيش مصطلح العدوان السلبي لوصف الجنود الذين لم يمتثلوا للأوامر. ووجدت الدراسات أن هذا السلوك له سمات مشتركة مع النرجسية. وبشكل عام، يرجح العلماء أنها اضطرابات منفصلة، لكن طرق التعبير عنها متشابهة.

كيف يكون العدوان السلبي؟

يُظهر الأشخاص العدوانيون السلبيون سلوكا نمطيا. لقد تعلموا أن يقولوا الشيء الصحيح، ولكن لديهم موقف معاكس في أذهانهم.

العناد

لن يخبرك هذا الشخص أنه ليس سعيدا باختيارك. بدلا من ذلك، سيقولون أشياء تبدو جيدة، ولكن مع تلميح عدواني، كأن يقول لك على سبيل المثال: ”جيدا! إذا كان هذا ما تريده“.

مجاملات غامضة

غالبا ما تكون عبارتهم مغلقة بالسخرية. أنت لا تعرف إذا كان الكلام إيجابيا أو سائرا. من الصعب معرفة إن كانوا صادقين أم لا. يقولون على سبيل المثال: ”من المفروض أن تبدو أنيقا بهذه الثياب التي ترتديها“.

اختلاق الأعذار

من بين الأشياء التي تميز أصحاب هذا السلوك أنهم ليسوا صادقين. يقولون إنهم لا يريدون القيام بشيء ما، ويختلقون الأعذار لعدم القيام بما يطلب منهم، ويلقون عليك باللوم بطريقة ما. يمكن أن يكون هذا السلوك مربكا، ويجعلك تتخذ موقفا دفاعيا عندما يقول أشياء من قبيل: ”آسف. لم أكن أعلم أنك في عجلة من أمرك للقيام بذلك“.

لعب دور الضحية

يلجأ هؤلاء الأشخاص إلى لعب دور الضحية بدلا من الاعتراف بمشاعرهم الحقيقية. يكاد يكون من الممتع مشاهدة مسرحياتهم، لأنهم يتقمصون الدور ويجيدون الظهور كضحايا. في هذه الحالة، يقولون على سبيل المثال: ”من الغباء أن أذهب إلى هذا المتجر، لكنني سأذهب على أي حال“.

العلامات الشائعة للسلوك العدواني السلبي

فيما يلي سنسلط الضوء على بعض المواقف الشائعة التي يمكن أن تلاحظها لدى أي شخص له سلوك سلبي عدواني. قد لا يبدو سلوكهم مقلقا للغاية، لكن هذه المواقف يمكن أن تدمر العلاقات في العمل والمنزل والمدرسة، نذكر من بينها:

الشعور بالمرارة

العداء

التهكم

التشاؤم

الأنين

الشعور بعدم التقدير

التجهم

الصمت

إهانة شخص ما في غيابه

الانتقام

5 أسباب السلوك السلبي العدواني

هناك العديد من النظريات حول أسباب السلوك السلبي العدواني، حيث لا يزال العلماء يدرسون هذا السلوك للوصول إلى فهم كامل للأسباب، وأفضل الطرق لمساعدة أولئك الذين يعانون من هذا الاضطراب.

هناك عدة عوامل يمكن أن تجعل منك على شخصا عدوانيا سلبيا.

1. كيف نشأت؟

تؤثر أنواع مختلفة من المواقف التي تحدث في المنزل على الأطفال اعتمادا على حالتهم النفسية وشخصياتهم. بعض الحالات اليومية يمكن أن تولد سلوكا عدوانيا سلبيا لدى الأطفال وكذلك في مرحلة البلوغ.

البيئة المحيطة

في الواقع، تولد المنازل التي لا يستطيع الأطفال فيها مشاركة عواطفهم شعورا بالغضب والإحباط، في هذه الحالة سيستخدم الأطفال طرقا غير مباشرة للتعبير عن مشاعرهم بدلا من أن يكونوا صادقين.

ضغط المجتمع

إذا لم يُسمح للأطفال بالتصرف بطريقة معينة بسبب الضغوط الاجتماعية في مجتمع ما، فسوف يجدون طرقا للتعبير عن غضبهم سرا، مثل مضايقة شقيق أصغر أو أطفال آخرين.

يواجهون صعوبة في مشاركة المشاعر

يشعر الأطفال الذين يقع إهمالهم أو إساءة معاملتهم بأنهم فقدوا السيطرة على أنفسهم وينتهي بهم الأمر بالغضب

إذا وجد الأطفال صعوبة في التعبير عن عواطفهم، سوف يتصرفون بتوتر وغضب لإبقاء الناس بعيدين عنهم. غالبا ما يوصفون بأنهم أطفال شديد الغضب، لكن في هذه الحالة يحاول الأولياء والمعلمون وغيرهم التقرب منهم لتهدئتهم. إنها آلية دفاع لتجنب إخفاء العواطف والمشاعر الحقيقية.

إهمال وإساءة معاملة الطفل

يشعر الأطفال الذين يقع إهمالهم أو إساءة معاملتهم بأنهم فقدوا السيطرة على أنفسهم وينتهي بهم الأمر بالغضب. يمكن لهذه المشاعر أن تولد لديهم سلوكا عدوانيا سلبيا.

عقوبة قاسية

يساهم الآباء الذين يعاقبون أطفالهم بشدة في الميل إلى العدوانية السلبية، حيث يشبه هؤلاء الأطفال أولئك الذين تعرضوا للإهمال، لكن يكون لديهم أحيانا مشاعر مختلطة إذا كانوا يعرفون أن والديهم يحبونهم.

2. أسباب صحية تسبب السلوك السلبي العدواني

يمكن لهذه المشاكل الصحية أن تساهم في تعزيز السلوك السلبي العدواني أو قد يرتبط أيضا ببعض الأنشطة التي تمارسها الأم خلال فترة الحمل، من قبيل:

اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط

الضغط العصبي

القلق

الكآبة

اضطراب ثنائي القطب عند الوالدين أو لدى الطفل ذاته

الفصام عند الوالدين أو عند الطفل ذاته

تعاطي الكحول أثناء الحمل

3. تدني احترام الذات

إذا لم تكن تحترم ذاتك بالقدر الكافي، سيجعلك ذلك تشعر بأنك شخص غير مرغوب فيه، أو تشعر بأن الآخرين يؤذونك. في هذه الحالة، ستعتقد أن غضبك مبرر وستنشأ لديك رغبتك في إيذاء الآخرين لأنهم سببوا لك الأذى. يمكن القول إن الانتقام سلوك ملازم لعدم احترام الذات. إنها طريقة غريبة لجذب الانتباه، حتى لو كانت سلبية.

4. وجود شخص مهيمن في الأسرة

إذا كان لديك فرد مهيمن في العائلة، سواء كان أحد الوالدين أو الأشقاء، فمن المحتمل أن تكون شخصا عدوانيا سلبيا. قد يكون ذلك السلوك انعكاسا لمواقف محبطة مع أحد أشقائك، أو في وقت لاحق مع شريك حياتك أو أطفالك. ربما شعرت بالعجز عن التحكم في الموقف، لذلك لجأت إلى سلوك مماثل للانتقام مما عانيته من مشاعر سلبية.

5. المضايقة والتنمر

إن التعرض للتنمر في المدرسة أو في المنزل عندما كنت طفلا يمكن أن يجعلك شخصا عدوانيا سلبيا. إن الحكم على شخص ما بسبب ملبسه أو لهجته أو درجة ذكائه يساهم في ظهور مثل هذا السلوك السلبي العدواني لدى الأطفال.

كيف تغير السلوك السلبي العدواني؟

الخطوة الأولى نحو التخلص من هذا السلوك أن تدرك أنك شخص سلبي عدواني، وأن تكون لديك الرغبة في التغيير. بمجرد أن ترى ميلك لهذا النوع من السلوك، يمكنك البدء في اتخاذ خطوات عملية. قد لا يحدث الأمر بالسرعة التي تأملها، وقد تشعر بالإحباط مع نفسك ومع الآخرين. التغيير ليس أمرا سهلا، لكن لا تستسلم، ففي النهاية ستلاحظ فرقا في حياتك.

1. التعرف على السلوك

عندما تلاحظ هذا السلوك في مواقفك مع الآخرين، حاول التوقف. إذا كنت تميل إلى قول شيء ساخر أو غير سار، عليك أن تتجنب القيام. حاول أن تكون منفتحا قدر الإمكان على المواقف التي تمر بها ولا تُظهر مشاعرك السلبية.

2. تعلم كيف تكون شخصا غير عدواني

العدوان السلبي يظل عدوانيا، حتى لو كان سلبيا. لذلك، يستحسن أن تجد طريقة ودية في التعبير عن آرائك وتتجنب العدوانية. بإمكانك أن تطرح أسئلة أو تقدم توضيحات، أو تلتزم بالهدوء لبضع دقائق لاستعادة رباطة جأشك قبل التوضيح.

3. اكتشف ماضيك

من المهم أن تبحث عن مصدر عدوانيتك السلبية. إذا كان لتعليمك المبكر دور في ذلك، فحاول أن تعالج الأمر من خلال طلب المشورة لمساعدتك في التعامل مع ماضيك. يمكن أن يكون ذلك مفيدا للغاية لتغيير الأمور نحو الأفضل.

عندما يحدث نزاع أو نقاش، لا تهرب أو تغلف عواطفك بالسخرية أو الإنكار. كن واقعيًا وتحدث مع الشخص الآخر

4. من المقبول أن تغضب أحيانا

من المقبول أحيانا أن تكون منزعجا وغازبا من أشخاص آخرين أو مواقف معينة. الجميع يمر بهذا الشعور من وقت لآخر.

5. شارك مشاعرك

يمكنك مشاركة مشاعرك بطريقة هادئة ورسينة. كن صادقا بشأن ما تشعر به عندما يقول شخص ما شيئا يسبب لك الأذى. من الأفضل التعبير عما يثير قلقك بدلا من كبتة. تُكتسب مهارة التعبير عن المشاعر مع الوقت، فقد لا تحصل على النتيجة المرجوة بسرعة، ولكن الأمور ستتحسن بالممارسة المستمرة.

6. لا تهرب من المواجهة

عندما يحدث نزاع أو نقاش، لا تهرب أو تغلف عواطفك بالسخرية أو الإنكار. كن واقعيًا وتحدث مع الشخص الآخر. كن محترما وصادقا معه.

7. يمكنك التغيير

التغيير ليس أمرا مستحيلا. لديك الحق في أن تكون بصحة جيدة وكاملة. لذلك؛ لا تدع الخوف يسيطر على حياتك ودع عدوانك السلبي يكون هو نفسه حافزا لإحداث التغيير

8. اطلب المساعدة

لا تتردد في طلب المساعدة من العائلة أو الأصدقاء. أخبرهم أنك تريد أن ينيهوك عندما يُظهر سلوكا عدوانيا سلبيا. اطلب منهم مساعدتك على حل المشاكل باحترام ودون تهكم. كن صادقا وصريحا معهم بشأن الصعوبات التي تواجهها في التعبير عن عواطفك.

إذا لم تستطع الحصول على الدعم من العائلة والأصدقاء، عليك التوجه إلى الاختصاصيين وطلب المشورة. هؤلاء مدربون بشكل جيد على الاستماع وطرح الأسئلة المناسبة. يمكن أن يساعدك ذلك على التعبير عن أفكارك ومشاعرك في جو آمن.

المصدر: لافيدا لوثيدا