

صفات الشخصية العدوانية ولماذا قد يُصبح احدهم عدواني ؟



السبت 29 أكتوبر 2022 05:25 م

صفات الشخصية العدوانية تبدو مخيفة في الكثير من الأحيان، فإن الأشخاص العدوانيين لديهم القدرة على الظهور بصورة ودية ولطيفة بينما يقومون بتعكير مزاج الآخرين من خلال تصرفاتهم السيئة التي تعتمد على الإيذاء بكل أنواعه وأشكاله، فلا تظهر علامات الغضب أو الاستياء على الشخص العدواني، وبدلاً من ذلك يتبع أساليب مكر توضع من حوله في مزاج سيء بسبب شعور الآخرين الدائم باليأس من تكرار التصرفات المسيئة إليهم دون أسباب، مما يضطرهم إلى توجيه كلمات اللوم المحملة بمشاعر الغضب والاستياء إليه، ومن أجل التعامل مع صاحب الشخصية العدوانية لا بد من إظهار مشاعر الود تجاهه والثناء على تصرفاته الجيدة من أجل تحسين سلوكه مع الآخرين

ماهي الشخصية العدوانية السلبية

تعد العدوانية أسلوب من أساليب التعبير عن المشاعر السلبية، ويلجأ إليه الشخص العدواني بدلاً من الإفصاح عن عدوانيته تجاه الآخرين بصراحة، أي أن الشخص العدواني متناقض بطبيعته، ويكمن التناقض في تباين ما يظهره من مشاعر طيبة ومسالمة والعدوانية أو الكره الشديد الذي يحمله بداخله

ويمتلك الإنسان العدواني القدرة على السيطرة على مشاعره وعواطفه، حيث يغلب عليه سرعة الانفعال ولكنه سرعان ما يبدو هادئاً وغير مكترث لما أزعجه

ومن أبرز صفات الشخصية العدوانية إنكار مشاعره الخفية، فقد يخفي مشاعر الغضب أو العصبية الحقيقية معبراً عن أن الأمر لا يعنيه ولم يؤثر عليه على الإطلاق، ولكنه في حقيقة الأمر يضر بداخله إحساساً بالضيق والانزعاج وسرعان ما ستظهر مشاعره الحقيقية في أقرب وقت

وتعتبر هذه الشخصية من الشخصيات الأكثر خطورة، فلا ينحصر تأثيره السلبي على نفسه فحسب ولكنه يمتد إلى كل من حوله، ويكون الإنسان العدواني متسلطاً ذو سطوة على الآخرين ويسعى دائماً إلى السيطرة على المحيطين به

وتكون تعبيرات وجه الشخص العدواني غليظة من حيث النظرات أو الألفاظ أو التعبير بالإشارة أو بالتلويح باليد، ولا ترتبط العدوانية بجنس الإنسان، فقد يكون العدواني رجلاً أو امرأة أو طفلاً

أسباب العدوانية

تؤثر الظروف المحيطة بالإنسان على نشأته وطبيعة شخصيته، وقد يتحول إلى شخص عدواني بسبب المجتمع وغيره من الأسباب العديدة الأخرى، وتتمثل أسباب عدوانية الإنسان في الآتي:

أسرة الإنسان هي العامل الأول المؤثر على شخصيته منذ الصغر، حيث ينشأ ويتربص بين أفراد الأسرة أو العائلة، فإنهم أول من يتعامل معهم ويتأثر بهم تأثراً شديداً، فإذا كان أحد أفراد الأسرة من الأشخاص العدوانيين فسينشأ الطفل عدوانياً باعتبار العدوانية سلوك إنساني مألوف، ويتحول بالتدرج إلى صورة أخرى من ذلك الشخص خاصةً وإن كان من المؤثرين بحياته، بالتالي تتأصل العدوانية في أعماق شخصيته ويصبح عدواني الفكر والتعبير

تلعب البيئة المحيطة بالإنسان دوراً كبيراً في حياته، ويساهم اهتمام الوالدين ومعاملتها لطفلها معاملة حسنة في تقويم سلوكه، فإذا كان أحد الأبوين من الشخصيات العنيفة أو كان الأب دائم التعنيف للام، فإن الطفل سينشأ عدوانياً بالتعود، بالتالي يتحول إلى شخص عنيف سواء لفظياً أو جسدياً

ماضي الإنسان يؤثر بشكل كبير في شخصيته في المستقبل، حيث تؤثر التفاصيل الدقيقة في حياة الطفل على شخصيته وبالتدرج يتحول إلى إنسان عدواني عندما يكبر، وتصبح العدوانية من أبرز صفاته، لذلك يرجع السبب في نشأة الإنسان عدوانياً إلى العائلة أو البيئة أو طبيعة الحياة التي عاشها الطفل في الماضي، ويغلب عليه الكثير من سمات هذه الحياة الماضية كالتذبذب والإحباط والحيرة والإهمال

الظروف الصحية للإنسان قد تكون من أبرز أسباب تحول الشخص المسالم إلى إنسان عدواني، فإن قسوة ما يعانيه المريض خلال فترة علاجه يتسبب في شعوره الدائم بالإحباط والألم وفقدان الأمل سريعاً، وسرعان ما تتحول صفاته من المثالية أو الإنسانية الطاغية إلى العدوانية التي يشوبها الكره أو الاحتقار والبغض، ومع تكرار الظروف التي عاشها الإنسان في مرحلة من مراحل حياته في وقت سابق سيتكرر شعوره بعدم الاتزان والغضب وستصبح صفات الشخصية العدوانية من أبرز سمات شخصيته

عجز الشخص العدواني عن فهم أسباب تحوله من إنسان طبيعي هادئ ومترن إلى عدواني شديد العنف يتسبب في شعوره الدائم بالاضطراب وعدم القدرة على التكيف مع العالم الخارجي، حيث يجد هذا الشخص أن العدوانية أسلوب حياة آمن يلجأ إليه لحماية نفسه من المؤثرات الخارجية والأشخاص المحيطين به الذي يصعب عليه التعامل معهم، ويعاني صاحب هذا النمط من العدوانية من أزمة حقيقية بشأن الثقة بالنفس، حيث يعتقد أنه السبب في كل ما يواجهه المحيطين به من مشكلات، الأمر الذي يؤدي إلى تأخره عن تحقيق أحلامه أو أهدافه في الحياة، وتكون النتيجة الشعور المتزايد بالعدوانية والإحباط والخيبة، وسرعان ما سيشعر بكرهه لنفسه، فإنه يدور في حلقة مفرغة ويعيش في صراع بين ما يعيشه بداخله وما يظهر عليه من الخارج

صفات الشخصية العدوانية

تفيد متابعة الصفات التالية في معرفة ما إذا أحد الأشخاص المقربين منك من الشخصيات العنيفة العدوانية أم لا، فإن الشخصية العدوانية تتصف بالآتي:

سرعة الانفعال والطباع الحادة والشعور الدائم بعدم الرضا عن نفسه والآخرين

الميل إلى إيذاء المحيطين به دون أسباب واضحة تُذكر، فمهما كانت الأسباب تافهة أو غير منطقية لكل هذا الانفعال أو العدوانية فإن الأمر بالنسبة إليه ليس كذلك فهو يرى أن تصرفات الآخرين سبباً في عصبته وتحواله إلى العدوانية

الانطوائية والتسلط من أبرز سمات الشخص العدواني، حيث أنه يجد السكون والراحة بعيداً عن الناس

لا يراعي مشاعر الآخرين، ويجد أن الإيذاء الجسدي أو اللفظي أو النفسي هو طريقته الوحيدة والمثلى في التعبير عما يدور بداخله من أفكار ومشاعر

جلد الذات والتقليل من أهميتها واحتقاره لنفسه والحق من قدراته، لذلك يُلاحظ أن بعض الفئات تلجأ إلى إيذاء نفسها جسدياً من أجل التخلص من الشعور باحتقار والدونية
كيفية التعامل مع الشخصية العدوانية

إذا كنت من الشخصيات العدوانية أو كنت تواجه صعوبة في التعامل مع الشخص العدواني في محيط أسرتك أو عملك، فإن النصائح التالية ترشدك إلى كيفية التعامل مع الشخص العدواني:

حاول التقرب إلى الشخص العدواني وتفهم طبيعته شخصيته وتقبل اختلافه عنك، فإنه بالتأكيد قد واجه الكثير من المواقف والصراعات التي جعلته من الأشخاص الذين يحملون الكثير من صفات الشخصية العدوانية

احذر من معاملة الشخص العدواني وكأنه شخص مريض بحاجة إلى معاملة خاصة، فإن هذا التصرف سيجعلك تتحول إلى ألد أعدائه

حاول ضبط انفعالاتك وسيطر على أعصابك

تحدث إلى الشخص العدواني بصوت منخفض واحتفظ بانتسامة جميلة على وجهك حتى تؤكد له صدق مشاعرك تجاهه

اصغي إلى ما يقوله الشخص العدواني دون أن تهاجمه، ودافع عن رأيك بكل ود ولطف

تجنب التعليق على حديث الشخص العدواني أو مقاطعته، فإن هذه التصرفات تستفزها، واستخدم أسلوب تأكيد المعلومة وتأييد موقفه من خلال التفاعل مع ما يقوله من خلال هز رأسك بإيماءة "نعم" أو قول عبارات تأييد الرأي مثل "كلامك صحيح" أو "أوافقك الرأي".

احرص على التحدث مع الشخص العدواني بكل ثقة، وتجنب فتح أحاديث طويلة حتى لا تثير غضبه، وحاول أن تتحدث في كل ما هو إيجابي وبناء حتى تصرف ذهنه عن الأفكار العدوانية