

# آیا رفتار تهاجمی منفعلا نه با خشونت خانگی در ارتباط است؟

Photo: AntonioGuillemF/depositphotos.com

نعیمه دوستدار

## رفتار پرخاشگری منفعلا نه چیست؟

خشونت فیزیکی و کلامی به راحتی قابل شناسایی است اما خشونت عاطفی و روانی ممکن است برای مدت‌ها پنهان بماند. برای آسیب‌دیده از این نوع خشونت، تشخیص اینکه در معرض خشونت است کار ساده‌ای نیست. این نوع آزارها پنهان یا همراه با رفتارهای به ظاهر طبیعی‌اند و حتی گاهی عاشقانه و از سر مراقبت به نظر می‌رسند.

در شرایط خاص، رفتار پرخاشگرانه منفعلا نه به عنوان خشونت پنهان شناسایی می‌شود. اگر فکر می‌کنید مورد سوءاستفاده و آزار خانگی قرار گرفته‌اید، می‌توانید از منابع موجود مانند آنچه در موسسه خانه امن ارائه می‌شود استفاده کنید و از چرخه خشونت خارج شوید.

[عضو کانال تلگرام خانه امن بشوید.](#)

رفتار پرخاشگری منفعلا نه الگویی است که احساسات منفی را غیرمستقیم ابراز می‌کند. فرد پرخاشگر در این الگو از ابراز آزادانه احساسات منفی خود پرهیز می‌کند. فرد خشونت‌گر ممکن است آن‌چنان احساسات سرکوب‌شده‌ای داشته باشد که متوجه خشم و عصبانیت خود نشود و زمانی که کسی به رفتار او اشاره کند، ممکن است از اینکه دیگران اینگونه در موردش فکر می‌کنند دچار شگفتی شود.

به این ترتیب او احساس می‌کند دیگران درکش نمی‌کنند و با استانداردهای غیرمنطقی قضاوت می‌شود.

فردی که دچار پرخاشگری منفعلا نه است می‌خواهد که با دیگران رابطه عاطفی داشته باشد اما هم‌زمان از چنین ارتباطی می‌ترسد زیرا برقراری رابطه و ارتباط باعث می‌شود او به عادت‌های خود تخریبی خود رجوع کند.

## رفتارهای رایج در خشونت پرخاشگری منفعلا نه

پرخاشگری منفعلا نه اغلب با دروغ و ابهام‌گویی همراه است. افرادی که دچار پرخاشگری منفعلا نه هستند به بازی با کلمات و فریب دیگران شناخته می‌شوند. بنابراین بهترین راه برای شناخت اینکه این افراد چه احساسی به موضوعات مختلف دارند این است که به رفتار آنها توجه کنید و نه به گفته‌هایشان.

در بسیاری از موارد آنها دنبال مقصر هستند و خود را قربانی نشان می‌دهند. طوری رفتار می‌کنند که گویی هرگز هیچ خطایی مرتکب نمی‌شوند و بنابراین قربانی خطای دیگران هستند. همچنین این افراد به ندرت مسئولیت رفتار خود را می‌پذیرند و برای این کار همواره بهانه‌تراشی می‌کنند. آنها پایبندی خاصی به قول و وعده‌ها و برنامه‌های از پیش تعیین شده ندارند.

این افراد در ابراز خشم خود ناکام هستند. فکر می‌کنند خشم احساسی غیرقابل قبول است. آنها همواره دچار تردید هستند و اغلب خود را با همه چیز موافق نشان می‌دهند. با وجود این، این افراد به دلیل بیان نکردن ایده‌ها و ترجیح‌های خود برای دیگران ناراحتی ایجاد می‌کنند و بیشتر گمان می‌کنند احساسات و عواطف آنها سرکوب شده است.

بیشتر بخوانید:

[اثرات خشونت خانگی بر کودکان و نوجوانان](#)

[مواد، الکل، خشونت](#)

[قوانین کشور هلند در مقابله با خشونت خانگی](#)

از سوی دیگر پرخاشگری منفعلا نه مانع از ایجاد صمیمیت و وابستگی می‌شود. آنها به دلیل دوگانگی ترس از عدم استقلال و ترس از تنهایی، سعی می‌کنند از طریق کنترل شریک عاطفی یا جنسی خود راهکاری برای تعارضات خود پیدا کنند.

کسی که از اختلال پرخاشگری منفعلانه رنج می‌برد، طوری رفتار می‌کند که گویی هیچ وابستگی و دلبستگی خاصی به شریک عاطفی‌اش ندارد اما در عین حال خود را به شریک خود نزدیک‌تر می‌کند تا توجه بیشتری جلب کند.

اگرچه این فرد می‌خواهد خود را مستقل نشان بدهد، اما همواره نیاز دارد خود را به شریک عاطفی یا همسر خود نزدیک احساس کند. در چنین شرایطی ایجاد رابطه پایدار و صمیمانه بسیار دشوار می‌شود.

به دست گرفتن قدرت در رابطه برای چنین افرادی بسیار اهمیت دارد. آنها از این ابزار استفاده می‌کنند تا برتری داشته باشند و بتوانند محبت بیشتری دریافت کنند. این در حالی است که فرد آسیب‌دیده از این نوع خشونت، از این وضعیت احساس ناامنی شدیدی می‌کند.

## هشت راهکار موثر برای مقابله با پرخاشگری منفعلانه

بریک موضوع تمرکز کنید

در رابطه با پرخاشگری منفعلانه هرگز سعی نکنید به همه مسائل اشاره کنید. ممکن است شما یک فهرست بلند بالا از گله و شکایت‌ها داشته باشید اما پرداختن به همه آنها در یک نشست و در یک گفت‌وگو عملاً بی‌فایده است. یادتان باشد که این افراد از هر نوع تنش و درگیری اجتناب می‌کنند. بنابراین اگر در ارتباط با چنین فردی هستید سعی کنید هر بار به یک موضوع بپردازید تا او هم احساس بهتری داشته باشد.

محدودیت زمانی ایجاد کنید

همان‌طور که ذکر شد، برای این افراد هیچ نوع پایبندی و تعهد زمانی و پذیرش مسئولیت معنا ندارد. بنابراین، این شما هستید که باید محدودیت‌ها را ایجاد کنید.

بحث و جدال را به فضای عمومی نکشانید

جدال در فضای عمومی تنها باعث می‌شود تنش‌ها بیشتر شود. خجالت دادن طرف مقابل هیچ نتیجه‌ای در پی نخواهد داشت.

به شخصیت او حمله‌ور نشوید

ممکن است از دست او بسیار عصبانی باشید و همین مساله باعث می‌شود به شخصیت او حمله کنید، اما در نهایت این کار باعث می‌شود او از ادامه بحث منصرف شود و از ادامه گفت‌وگو برای حل مساله خودداری کند.

بر احساسات خود متمرکز شوید

بهترین راهکار این است که احساسات خود را موضوع بحث قرار دهید. در بحث با این افراد به خودتان اشاره کنید نه فرد مقابل. اگر بتوانید بحث را چنان پیش ببرید که موضوع اصلی گفت‌وگو رابطه مشترک باشد، نتیجه بهتری به دست می‌آورید.

از مساله مورد نظر منحرف نشوید

کسی که می‌خواهد از بحث و جدال اجتناب کند تمایل دارد در حین گفت‌وگو موضوع را منحرف کند. اگر می‌خواهید درباره احساسات خود حرف بزنید، فقط به آن بپردازید و اجازه ندهید موضوعات انحرافی وارد بحث شوند.

به فضای ذهنی او احترام بگذارید

اگر شریک عاطفی شما نیاز دارد ادامه بحث را به زمان دیگری موکول کند او را درک کنید. به او بگویید نیاز او را برای ترک مکالمه درک می‌کنید اما پیش از آن، تاریخ بحث بعدی را مشخص کنید.

او برای شما مهم است

شریک عاطفی شما باید بداند که دوستش دارید و نیازهای او برایتان مهم است و شما نمی‌خواهید او را کنترل کنید. او باید بفهمد از نظر شما مشکلی وجود دارد که باید حل شود تا رابطه بهتری داشته باشید. هیچ چیز به اندازه احساس امنیت در رابطه برای این افراد اهمیت ندارد.