

جامعه بدون خشونت پرهیز با

رفتار پرخاشگرانه

تعریف:

رفتار پرخاشگرانه، رفتاری است که در آن، یک نفر با عمل یا کلام خود به فرد دیگری حمله می کند و او را مورد آزار و اذیت جسمانی یا روانی قرار می دهد.

ویژگی های رفتار پرخاشگرانه

بی توجهی به حقوق و خواسته های دیگران
توسل به زور به جای استفاده از منطق
صحبت کردن با صدای بلند و ناهنجار
طعنه یا نیش زدن به دیگران
برچسب زدن به دیگران
تهدید و تحقیر دیگران
خودخواهی

نتایج رفتار پرخاشگرانه

دشمن تراشی و اختلال در روابط بین فردی
بیزاری دیگران از افراد پرخاشگر
محدود شدن دامنه روابط اجتماعی
نا امید و دلسرد کردن دیگران
سلب آرامش خود و دیگران
برانگیختن خشم دیگران
رنجانیدن افراد دیگر



جامعه‌ی بدون خشونت با پرهیز از:



رفتار پر خاشگرانه

نتایج رفتار پر خاشگرانه:

- دشمن تراشی و افتلال در روابط بین فردی
- بی‌زاری دیگران از افراد پر خاشگر
- مفرد شدن دامنۀ روابط پر خاشگر
- نا امید و دل‌سرد کردن دیگران
- سلب آرامش خود و دیگران
- بر انگیزتن ششم دیگران
- رنجاندن افراد دیگر

تعریف:

رفتار پر خاشگرانه،
رفتاری است که در آن، یک نفر
با عمل یا کلام خود به فرد دیگری
حمله می‌کند و او را مورد آزار
و اذیت جسمانی یا روانی
قرار می‌دهد.

ویژگی‌های رفتار پر خاشگرانه:

- بی‌توجهی به حقوق و فواسته‌های دیگران
- توسل به زور به جای استفاده از منطق
- صمبت کردن با صدای بلند و ناهنجار
- طعنه یا نیش زدن به دیگران
- بر پاسب زدن به دیگران
- تهدید و تفقیر دیگران
- خود خواهی

شناخت و مدیریت خشم

آیا به عاقبت خشمگین شدن فکر کرده اید؟؟؟



سپس با در نظر گرفتن موارد زیر، با فرد مقابل ارتباط برقرار کنید؛

- آیا آنچه را که واقعا موجب عصبانیت من می شود بیان می کنم؟
- نکند فرد مقابل را به چیزی متهم می کنم که ارتباط چندانی به موضوع مورد بحث ندارد؟
- تلاش کنید آنچه را که ناراحتان می کند به روشی غیر آسیب رسان بیان کنید. از فرد مقابل نیز بخواهید که همین کار را انجام دهد. در این صورت می توانید به یک راه حل و توافق مسالمت آمیز برسید.

آرامش داشته باشید

در هنگام عصبانیت، بدن شما دچار تغییرات شیمیایی می شود. کل بدنتان تحریک می شود. نفس هایی عمیق، آرام و مرتب داشته باشید. با این کار عصبانیت تان فروکش می کند، احساساتتان تنظیم می شود و می توانید در مورد عکس العملی که می خواهید نشان دهید، خوب فکر کنید. یک رژیم غذایی سالم و ورزش های مرتب به شما کمک می کنند تا سیستم جسمی و عاطفی خود را در حالت تعادل نگه دارید.

محیط خود را تغییر دهید

گاهی مدیریت خشم می تواند به سادگی اجتناب از عامل خشم باشد. چنین رفتاری لزوماً به معنای فرار یا اجتناب از مشکل نیست بلکه ساختن جایگزینی برای موقعیت موجود است که به عصبانیت و ناراحتی منتهی نشود. مثلاً می توانید برای دقایقی و یا ساعاتی از آن محیط دور شوید و سپس برگشته و نسبت به طرح و حل مشکل اقدام کنید.

منصفانه با خشم برخورد کنید

اگر اتفاقی می افتد که شما معتقدید که بی انصافی است، خشم خود را نادیده نگیرید، از حقتان دفاع کنید اما سعی کنید نگذارید واکنش افراطی رخ دهد. برای یافتن راه های سازنده برای تغییر بکوشید. انصاف به ما حکم می کند که خشممان را آگاهانه مدیریت کنیم برای کسب قدرت، صبر، بینش و آرامش دعا کنیم تا بهتر بتوانیم با خشم مقابله کنیم.

خلاصه آنکه؛

احساس خشم، به ما در حفظ بقای مان کمک می کند، وقتی مورد حمله قرار می گیریم یا با بی عدالتی مواجه می شویم به ما قدرت مقابله یا فرار از موقعیت می دهد. خشم خودش فی ذاته نه خوب است نه بد. اما در صورت عدم کنترل، بروز آن می تواند منجر به رفتار مخرب و خشونت بار شود بهتر است که وقتی احساس خشم می کنیم، این احساس را تشخیص دهیم و قبل از اینکه به حد انفجار برسد، بیان کنیم و از ابراز خشم بصورت اعمال خشونت آمیز پرهیز کنیم.

حضرت علی (ع):

به هنگام خشم، نه تنبیه، نه تصمیم، نه دستور

