

راقب شخصيتك.. هذه علامات الغضب المرضي المفرط



يعاني كثير من الأشخاص الغضب بدرجات متفاوتة، في حين أن الأغلبية العظمى لا يصلون إلى مستوى الغضب الخارج عن السيطرة.

لذلك هناك علامات تكشف الشخص الذي يعاني حالة مرضية من الغضب، قد تتطلب تدخلاً حقيقياً وتغييراً كبيراً؛ أولها قيادة السيارة بشكل جنوني، حيث تعد من أبرز علامات الشخص الغاضب، الذي لا يفكر بأحد سوى نفسه على الطريق، وعادة ما يتسم بالإزعاج والتهور.

ثانياً: خوض نقاشات حادة كل يوم، فالأشخاص الذين يعانون العصبية الحادة، يخوضون نقاشاً محتدماً واحداً يومياً على الأقل، فأحياناً الشخص الذي لا يستطيع التعامل مع عصبيته، يبحث عن مخرج للأفكار السلبية كالصرخ والمشاجرة.

أما العلامة الثالثة، فهي الشتم بشكل مستمر، فترديد الشتائم بشكل مستمر، أكثر من الشخص العادي، يعد من علامات

«الغضب والهيجان المفرط، وفقاً لما نقلته «سكاي نيوز عربية» عن موقع «يور تانغو

ويأتي في المرتبة الرابعة، فقدان الثقة بالأصدقاء، فالإحساس بأن الجميع سيخذلك، هي من أبرز علامات الشخص الذي يعاني الغضب المفرط

وكذلك السخرية كأسلوب المزاح، والتي تعد العلامة الخامسة للشخص الغاضب، فهو يلجأ للسخرية أكثر من المزاح، لأنها تكون في أحيان كثيرة بمثابة قناع للتهجم والعدائية

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024