

چرا انتقام می‌گیریم؟

انتقام یک حس منفی شدید است که می‌تواند باعث بروز رفتاری شود که قرار است احساس بهتری را به فرد منتقل کند

....



سلامت نیوز : انتقام یک حس منفی شدید است که می‌تواند باعث بروز رفتاری شود که قرار است احساس بهتری را به فرد منتقل کند و به دلایل بسیاری ایجاد می‌شود، دلایلی از قبیل حسادت، احساس گناه، ناکامی و... که اگر شدید باشند، گاهی تبدیل به خشم می‌شوند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از سیب سبز؛ در بعضی مواقع احساس‌های دیگری مثال خجالت و مقایسه کردن هم می‌توانند این خشم را ایجاد کنند. این احساسات به یک حس درونی خشمگینانه در فرد تبدیل می‌شوند و اگر امکانش وجود داشته باشد، در موقعیت‌هایی به صورت آشکار و اگر نه، به شکل پنهان علیه فردی دیگر بروز پیدا می‌کنند.

بدانید چه حسی دارید

احساس‌های درونی که به صورت حس انتقام‌جویی تجربه می‌شوند اگر به رفتار نرسند و حل و فصل نشود، تبعاتی را برای فرد به دنبال خواهند داشت. برای آرام کردن این حس، فرد باید نسبت به احساسات و تجربی که دارد به آگاهی و بینش برسد و باید بتواند به روشی درست آن را تخلیه کند. اگر فرد نتواند دلایل بروز چنین حسی را پیدا کرده و موقعیت‌هایی که خشم زیادی در او ایجاد می‌کنند را آگاهانه شناسایی و مدیریت کند، میلش به بروز یک رفتار انتقام‌جویانه و مخرب بیشتر می‌شود.

فراموش کنم یا نه؟

171#& فراموش کن؛ در زمانی که سرشار از احساس خشم و انتقام هستیم، به عنوان بی‌ضررترین کار به ذهن‌مان می‌رسد. درحالی‌که این روش مشکل را حل نمی‌کند و نمی‌تواند اثری که آن احساس روی ما گذاشته را از بین ببرد. پس بهتر است از همین حالا، عبارت 171#& بهش فکر نکن؛ را از ذهن‌مان پاک کنیم. حالا که فهمیدیم 171#& فکر نکردن به موضوع؛ راه مناسبی برای حل کردن آن نیست، وقت آن است که راهکاری مناسب‌تر را جایگزین کنیم.

روبه‌رو شدن با مسئله و پرداختن به آن، راه‌حل جایگزینی است که باید آن را انجام دهیم. باید بدانید که احساس‌های منفی شدید ما یا اضطراب و افسردگی و حتی حسی که به اصطلاح به آن 171#& برخوردن؛ می‌گوییم، برایمان پیامی دارد که باید آن را جدی بگیریم. این احساسات می‌گویند که چیزی درون‌مان درست کار نمی‌کند و اگر به این پیام‌ها بی‌توجه باشیم، در واقع احساسات‌مان را نادیده گرفته‌ایم و باید منتظر تبعات آن باشیم؛ زیرا این احساسات یا بروز پیدا می‌کند و به صورت قهر و انتقام خود را نشان می‌دهد یا با بی‌توجهی از کنارش می‌گذریم و این حس را در خود حبس می‌کنیم.

آیا انتقام مشکل را حل می‌کند؟

اگر می‌خواهیم کنترل احساسات‌مان را در دست بگیریم، باید آنها را به رفتار مناسبی تبدیل کنیم. رفتاری که به ما و دیگران آسیب نرساند و نتیجه مثبتی را برایمان به همراه داشته باشد. برای مثال این خانم احساساتش را به شکل انتقام بروز داد و به همکارش آسیب زد اما باید پرسید: 171#& آیا این رفتار، نتیجه مثبتی را برای خود او به دنبال داشته است؟ آیا توانسته این حس را به رفتاری مناسب تبدیل کند. با این رفتار موقعیت شغلی‌اش بهتر شده؟ نتیجه این کار حالش را بهتر کرده؟ دفعه بعد اگر کسی موقعیت شغلی بهتری نسبت به او داشته باشد چه کاری را انجام می‌دهد؟؛ مسلماً این فرد نمی‌تواند پاسخ خوشایندی از این سؤال‌ها بگیرد، پس

به جای انجام چنین کاری، باید دنبال رفتاری موثر و جایگزین گشت.

حس‌تان را در دل‌تان حبس نکنید

از نظر روانشناسی، بهترین رفتار بیان موضوع است. وقتی با احساس شدید خشم نسبت به فرد دیگری روبه‌رو می‌شویم یا به او حسادت کرده یا از وی کینه‌ای به دل می‌گیریم، بهتر است موضوع را با صراحت با او در میان بگذاریم و با بیان حسی که داریم، راهی را برای مهار کردنش پیدا کنیم. در مورد اتفاقی که گفته شد، بهتر بود این فرد به جای آسیب زدن به همکاری، برای بهتر کردن جایگاه خود تلاش می‌کرد و در واقع از این حس، به نفع پیشرفت خود استفاده می‌کرد. درحالی که او با تبدیل خشم به انتقام، هم به خود و هم به دیگران آسیب زد.

به انتقام‌جو، چشم نگویند

واکنش‌های ما در زمانی که با انتقام مواجه می‌شویم، نسبت به موقعیتی که در آن قرار داریم، متفاوت است و درواقع شرایط و میزان آسیب‌دیدگی‌مان آن واکنش را تعیین می‌کند. در این مورد، حادثه ناگهانی و از طرف فردی نزدیک بوده است. در این شرایط، اولین قدم برای رسیدن به آرامش، پذیرش موضوع است. برای قربانیان انتقام، پذیرش موثرترین قدم است و بعد از آن فرد می‌تواند به این فکر کند که حالا باید برای حل مشکل چه کرد.

باید بدانیم که جواب مثبت دادن به خواسته‌های فرد انتقام‌جو نتیجه‌ای ندارد چون می‌تواند حتی باعث تقویت رفتارهای او شود. برای خاموش کردن تهدید، باید به انتقام‌جو بفهمانیم که با این رفتارها به نتیجه‌ای نخواهد رسید چون اگر او از رفتارش نتیجه‌ای بگیرد، دیگر تضمینی برای قطع شدن آن عمل وجود ندارد؛ زیرا انتقام‌جو به هدفش رسیده و احساس منفی در او تقویت شده است.