

لذتی که در انتقام نیست

درک این که احساسات و افکارمان روی رفتار و عملکرد ما چه تاثیری می‌گذارد، بسیار مهم است. هیچ یک از احساسات انسان بدون هدف نیست. درواقع کمک به بقا و حفظ حیاتش است.



درک این که احساسات و افکارمان روی رفتار و عملکرد ما چه تاثیری می‌گذارد، بسیار مهم است. هیچ یک از احساسات انسان بدون هدف نیست. درواقع کمک به بقا و حفظ حیاتش است.

مثلا ترسیدن از چیزی، واکنش طبیعی بدن او برای انتخاب گزینه مبارزه یا فرار است. تمام عواطف انسان دلایل خاصی برای بروز دارند و وقتی مردم به اندازه کافی درموردشان آگاهی و دانش لازم داشته باشند، می‌توانند آنها را بدرستی مهار کرده و تحت اراده خود درآورند.

احساسی که مردم بیشتر مواقع آن را تجربه می‌کنند، اما بندرت درباره‌اش حرف می‌زنند، انتقام است. این حس همچون احساسات دیگر با انسان تولد یافته و جزء جدانشدنی وجودش است، اما در کتاب‌های مذهبی و روان‌شناسی همیشه مورد نکوهش قرار گرفته و اعتقاد بر این است که انتقام احساسی مخرب است و فرد انتقامجو بیش از همه صدمه می‌بیند تا آنجا که کنفوسیوس فیلسوف چینی می‌گوید: هرگاه در مسیر انتقام قرار گرفتید، ابتدا دو قبر آماده کنید. به نظر می‌رسد انتقام یکی از نافذترین احساساتی است که ما داریم.

کدام یک از ما تا به حال جملاتی مانند این «امیدوارم گرفتار بلای بد شود» یا «مطمئن باشد یک روزی این کارش را حتما تلافی خواهم کرد» را نگفته‌ایم؟ انتقام‌گیری بخصوص نوع خارج از کنترل و درواقع حمله‌کننده آن می‌تواند کورکننده باشد و زندگی کسانی را که در این انتقام‌گیری درگیر هستند، ویران و تباه کند.

گاهی اوقات مردم وقتی نمی‌توانند در برابر موضوعی ناراحت‌کننده کار بهتری انجام دهند، دست به حرکات انتقامجویانه می‌زنند. مثلا همسایه‌ای که از دست همسایه پرسروصدای خود که با مهمانی‌های وقت و بی‌وقت آسایش او را برهم ریخته عصبانی است و بارها تذکر هم افاقه نکرده، ممکن است با پنچر کردن خودروی مهمان یا تخم‌مرغ مالیدن روی شیشه آن خشم خود را نشان دهد و به این ترتیب بی‌ملاحظگی همسایه خود را تلافی کند یا ممکن است یک تاجر در کار کسی که به او ضرر رسانده اخلاص به وجود آورد یا دانش‌آموزی که فکر می‌کند در مدرسه با او بدرفتاری می‌شود، به وسایل مدرسه مثل میز و نیمکت صدمه بزند. در حقیقت انتقام نوعی واکنش خشم، صدمه رساندن و ابراز قدرت است.

افرادی که در معرض خیانت یا صدمات دیگران قرار گرفته‌اند، بر این باور هستند که پس از انتقام گرفتن مسلما احساس بهتری خواهند داشت و از رنجشان کاسته می‌شود. اما آیا این واقعا حقیقت دارد؟

انتقام، حال انتقامجو را بدتر می‌کند

محققان و روان‌شناسان با تحقیقاتی که روی داوطلبان انجام داده‌اند به این نتیجه رسیده‌اند که انتقام‌گیری به جای بهبود عواطف فرد انتقام‌جو، حال او را بدتر می‌کند. درواقع انتقام گرفتن به جای این که از خشم فرد بکاهد، او را عصبانی‌تر و آزرده‌تر می‌کند، چراکه دچار نشخوار فکری می‌شود. وقتی فردی سعی می‌کند عملی را بی‌پاسخ بگذارد، او موضوع مورد رنجش را بی‌اهمیت می‌پندارد و به خودش متذکر می‌شود مهم نیست و احساسات خشم و انتقامجویی را در خود بزرگ نمی‌کند و آرام آرام قویه را فراموش کرده و به آرامش می‌رسد، اما اگر او تصمیم به انتقام بگیرد، نمی‌تواند بی‌تفاوت از موضوع بگذرد و بارها به آن فکر می‌کند تا جایی که احساسش بد و بدتر می‌شود به طوری که حتی با انتقام گرفتن هم نمی‌تواند به آرامش مورد نیاز برسد.

اما گاهی انتقام گرفتن حال فرد را خوب می‌کند

اگرچه تحقیقات نشان داده است که انتقام گرفتن برای فرد انتقامجو اصلاً طعم شیرینی ندارد، اما بنا به گفته روان‌شناسان گاهی و تحت شرایطی می‌تواند رضایت‌بخش باشد، اما چه موقعی؟ زمانی که فردی به سبب کار بدش مجازات می‌شود، شرایط را درک می‌کند. به عبارت دیگر ارتباط بین عمل خود و انتقام را می‌فهمد و متوجه می‌شود کار و رفتار بد خودش موجب چنین واکنشی شده است. در چنین موقعی که بسیار بندرت رخ می‌دهد، انتقام می‌تواند با احساس رضایت همراه باشد. درواقع فرد آزاردهنده متوجه اشتباه خود شده و می‌پذیرد که در حق فرد انتقام‌گیرنده بی‌انصافی کرده است، اما اگر او به این درک و آگاهی نرسد و نپذیرد که رفتار خودش چنین وضعیتی را به وجود آورده است، احتمال دارد او نیز تلافی کند و این شرایط در چرخه بی‌انتهای انتقام‌گیری بیفتد تا آنجا که هر دو طرف را به تباهی بکشاند، اما چرا افراد حس می‌کنند باید مدام رفتارهای بد یکدیگر را تلافی کنند؟

همان‌طور که ابتدا گفته شد، تمام احساسات انسان ریشه در حفظ بقای او دارد، بنابراین تا حدی تعصب‌های بیولوژیکی او را به سمت مجازات فرد آزاردهنده پیش می‌برد و فکر می‌کند می‌تواند با این کار آرام شود.

چگونه انتقام نگیرید؟

1 - هرگاه از دست کسی عصبانی بودید و به فکر اقدام تلافی‌جویانه افتادید با خود فکر کنید که مسلماً این واکنش طبیعی شماست و این‌که می‌خواهید هر طور شده از خود و احساس خود مراقبت کنید. بنابراین هوشیار باشید که این کار را درست انجام دهید، اما وقتی به قضیه از دید منطقی بنگرید متوجه می‌شوید انتقام‌گیری بدترین گزینه برای مراقبت از خود است.

2 - اگر افکار تلافی‌جویانه لحظه‌ای رهایتان نمی‌کند، به جای دست به کار شدن، موضوع آزاردهنده‌ای که برایتان پیش آمده را روی کاغذ بنویسید. این روش گاهی اوقات کمک می‌کند که درد و رنج‌تان کمتر شود. همچنین کمک می‌کند نسبت به قضیه بخوبی فکر و افکارتان را مرتب کنید.

3- احساس انتقامجوی درون خود را بشناسید. همه ما چنین احساسی در وجود خود داریم و آنچه ما را از دیگری متمایز می‌کند نحوه به کارگیری آن و عملکردمان است. بنابراین راهکارهای زیر پیشنهاد می‌شود:

* سعی کنید از آن بخش از وجودتان که مملو از افکار انتقامجویی است، تصویر ذهنی کاملاً واضحی بسازید. سپس آن را با احساس واقعی‌تان مقایسه کنید. بیشتر مواقع متوجه می‌شوید این تصویر چندان با خوی انسانی شباهتی ندارد، اما چیزی است که در وجود همه تاحدی هست و کاملاً واقعی است. بنابراین نمی‌توان آن را موضوعی خارج از وجود انسان دانست و باید حضورش را بپذیرید.

* در این مرحله این بخش از وجود خود را بدجنس، زشت، ظالم یا خطرناک بدانید. این احساس که ابتدا قرار بوده است از شما حمایت کند چنان‌که پر از خشم شده که عقلش را از دست داده و شما را وادار به انتقام‌گیری حتی به قیمت تخریب روح و جسدتان می‌نماید. بنابراین باید سعی کنید از آن دوری کنید.

* با آن صحبت کنید. درست است، کمی به نظر عجیب می‌آید، اما اگر بتوانید این کار را انجام دهید واقعاً کمک می‌کند احساس‌تان بهتر شود. به این حامی و در عین حال گاه مخرب بگویید احساسش را کاملاً درک می‌کنید و می‌دانید قصد محافظت شما را دارد، اما روش کارش را نمی‌پسندید. بنابراین به آن اجازه عمل نمی‌دهید تا همه جا را به هم ریخته و به شما یا دیگران صدمه برساند و آن را مطمئن سازید که با انتخاب روش مناسب از خودتان بخوبی مراقبت خواهید کرد.

* وقتی تصویر ذهنی فوق را ایجاد کردید و با آن به گفت‌وگو پرداختید، متوجه خواهید شد تصویر بد خوی اندکی تغییر می‌کند و وقتی احساس انتقامجوی وجودتان متوجه می‌شود که مسئول حفاظتتان است نه تخریب، بنابراین ملایم‌تر شده و ممکن است حتی دوستانه نیز به نظر آید.

* این احساس تازه را تا آنجا که می‌توانید تقویت کرده و به درون آن بخش از وجودتان که پر از مهر و محبت است راهنمایی کنید و به آن بگویید تو می‌توانی در قلبم حضور داشته باشی، اما نمی‌توانی به جای من تصمیم بگیری. اما از بخش‌های مفید قدرت خود برای حمایت از من استفاده کن.

4 - اگر واقعاً می‌خواهید احساس خشم‌تان را به گونه‌ای کنترل کنید که گرفتار افکار انتقام‌جویانه نشوید پس روحیه بخشش خود را بالا ببرید تا بر سر هر موضوع آزاردهنده‌ای به فکر تلافی نیفتید.

5 - در نظر داشته باشید انتقامگیری بیشتر مواقع سلسله وار تکرار می شود و در نهایت همه کسانی که در این انتقامگیری هستند، صدمه می بینند. اگر به عواقب این نوع رفتارها بخوبی توجه کنید مسلماً پیش از هر نوع انتقامگیری کمی فکر کرده و به دنبال روش های صحیح برای کنترل احساساتان می گردید.

Psychologytoday / مترجم: نادیا زکالوند