

هیجان

هیجان‌ها پاسخ‌های نسبتا کلی و ساده‌ای هستند که بدن ما به محرک‌های بیرونی و درونی نشان می‌دهد. این پاسخ‌ها ناپایدار و معمولا آنی هستند و با تغییرات فیزیولوژیک و یک حالت عاطفی خوشایند یا ناخوشایند مثل غم، شادی ، خشم، ترس، تعجب، بیزاری و چندش و... همراهند.

با خواندن این تعریف شاید این سوال برایتان پیش آمده باشد که تفاوت هیجان با احساس چیست یا اینکه آیا هیجان‌ها همان رفتارها و عکس‌العمل‌های ما هستند؟ تعریف هیجان کمی پیچیده است. اما نگران نباشید در ادامه با توضیحاتی که می‌دهیم سعی می‌کنیم همه این ابهامات را برطرف کنیم.

بگذارید قبل از هر چیز تکلیف یک موضوع را همین جا مشخص کنیم؛ در زبان فارسی خیلی مواقع هیجان و احساس به جای هم به کار برده می‌شود مثل زمانی که از موضوعی خوشحال یا ناراحت می‌شویم و می‌گوییم احساس شادی یا غم به من دست داد و تقریبا هیچ‌وقت نمی‌گوییم هیجان شادی یا غم را تجربه کردم

**ابعاد هیجان‌ کدام‌اند؟**

در توضیح هیجان نظریات متعددی مطرح شده است اما بیشتر نظریات جدید معتقدند؛ هیجان‌ها از تعامل سه‌گانه تغییرات فیزیولوژیک، احساس و رفتار به وجود می‌آیند و پدیده‌هایی زیستی، روانی و رفتاری هستند. مثلا زمانی را تصور کنید که از دیدن حیوانی ترسیده‌اید؛ بخش روانی هیجانی که تجربه می‌کنید احساسی است که دارید و برایتان ملموس است مثل احساس ترسی که از مواجه شدن با حیوان به شما دست داده است. هیجانی که در حال تجربه کردن آن هستید با تغییرات فیزیولوژیک و پاسخ‌هایی که بدن شما می‌دهد مثل بالا رفتن ضربان قلب، خشک شدن دهان، تغییر رنگ پوست و حالت چهره تکمیل‌تر می‌شود و این بعد زیستی هیجان شماست. در ادامه تجربه هیجان ترس شما برای نجات خود یا خلاصی از حالت عاطفی ناخوشایندی که تجربه می‌کنید رفتاری را بروز می‌دهید مثل فرار کردن، دفع کردن حیوان، فریاد کشیدن و درخواست کمک کردن که این بعد هم بعد رفتاری هیجان است.

**هیجان‌ها چند نوع هستند؟**

هیجان‌ها را می‌توان از ابعاد گوناگون به دو یا چند دسته تقسیم کرد. مثلا هیجان‌ها را از نظر حالت عاطفی‌ای که در ما ایجاد می‌کنند می‌توان به دو دسته مثبت و منفی تقسیم کرد. هیجان‌های مثبت شامل آن دسته از هیجان‌هایی است که با حالت عاطفی خوشایند همراه است مثل شادی و عشق و هیجان‌های منفی شامل آن دسته از هیجان‌هایی است که با حالت عاطفی ناخوشایند همراه است مثل اندوه و نفرت بیشتر نظریات جدید معتقدند دسته‌ای از هیجان‌ها، هیجان اصلی و دیگر هیجان‌ها ترکیبی از هیجانات اصلی هستند

براي به كارگيري دانش هيجاني، افراد بايد مهارتهاي نظم بخشي هيجانهاي خود و ديگران را نيز بياموزند. نظم جويي هيجاني فقط به معني كنترل هيجانها نيست، عواطف، كاركردهاي سازماندهنده، برانگيزاننده و سازگاركنندة مهمي دارند و به همين علت هم نبايد به شدت كنترل شوند (سالووي و ماير، 1990)

به طوركلي، نظم بخشي هيجاني به توانايي بازنگري و بازسازي شدت و جهت يك هيجان در خود و ديگران برميگردد و شامل توانايي تعديل هيجانهاي منفي و تغيير احساسهاي زيان آور به سمت سازش يافتگي و نگهداري هيجانهايي است كه لذتبخش ارزيابي شده اند( پليتري، 2002 )

مديريت هيجانها مستلزم در نظر گرفتن مسيرهاي هيجاني متفاوت و انتخاب مسير درست از ميان آنهاست و براي تحصيل اين مهارتها، افراد نخست بايد توانايي پذيرش احساسات را داشته باشند، به اين معني كه آنها بايد بتوانند پذيراي تمام احساسات هيجانهاي خود اعم از لذتبخش و آزاردهنده باشند، سپس درمورد هيجانها فكر كنند، آنها را مورد بازنگري قرار دهند و بتوانند يك احساس را حفظ كنند و تداوم بخشند يا آن را اصلاح و بازسازي كنند. اين عمل ميتواند در دو سطح انجام گيرد؛ يكي سطح مستقيم كه در آن فرد به تجارب هيجاني مستقيم خود واكنش نشان ميدهد و ديگري سطح انديشه اي انعكاسي كه در آن فرد به خلق خود و ديگران دسترسي دارد و براين اساس عمل ميكند.

از راه تجربة انديشه اي يا تجربة فراخلقي افراد به دانشهايي درمورد همبستگي ها و دلايل تجارب هيجاني خود دست مييابند و اين دانشها آنها را قادر ميسازد تا بفهمند چرا و چگونه هيجانها در مقابل موقعيتهاي محرك شكل ميگيرند اين توانايي به فهم «خود» و ارتباط بهتر آن با محيط كمك كرده و منجر به نظم بخشي مؤثر هيجانها و در نهايت بهزيستي مي شود، در ادبيات روان درماني به اين توانايي سواد هيجاني ميگويند (براك كت ماير و وارنر،2004)

افراد علاوه بر توانايي نظم بخشي هيجانهاي خود، بايد قادر به نظم بخشي هيجانهاي ديگران نيز باشند، اين توانايي عبارت است از ايجاد نظم در هيجانهاي ديگران و توانايي جايگزيني هيجانهاي آنان، براي مثال سخنراني كه احساس كسالت را در چهرة شنوندگان مي بيند و براي برطرف كردن اين احساس لطيفه هاي تعريف ميكند.

توانايي كمك كردن به ديگران در جهت بهبود يا اصلاح خلق آنان، مهارت بسيار مهمي است، چراكه افراد اغلب از شبكه هاي اجتماعي خود فقط انتظار امنيت اقتصادي و شغلي ندارند، بلكه بيشتر خواستار امنيت هيجاني در مقابل وقايع زندگي هستند، براي مثال فرزندان به حمايت عاطفي والدين خود بيشتر احتياج دارند. به علاوه افراد از كمك كردن به ديگران براي بهتر شدن احساسات آنها، احساس خودكارامدي ميكنند و آن را ارزش اجتماعي ميدانند. همدلي در نظم بخشي هيجانهاي ديگران مهارتي اساسي است.



سرگروه مشاوره آموزش و پرورش ناحیه 3

سمیرا قاسمی

فاطمه نیازی