



بررسی تأثیر هیجان‌ات مثبت و منفی در زندگی

آدرنالین اوج می‌گیرد با سقوط از ارتفاع ۵۰ متری!

■ **زینب شکوهی** طرqi

ساعت ۱۱ صبح روز جمعه است و اینچابام تهران، ولنچک این ساعت از روز و آخر هفته با توتق جوان‌هایی است که به تصور من و شما فقط می‌آیند که بپزند آن هم نه یک بار بلکه دو یا چندبار در عرض چند ساعت؛ نه از ارتفاع یک متر و دو متر بلکه از ارتفاع بین ۴۰ تا ۵۰ متر! مسعود کریمی یکی از جوان‌هایی است که به قول خودش هر وقت انرژی کم می‌آورد و نیاز پیدا می‌کند رفرش (تازه) شود اولین مسیری که ناخودآگاه طی می‌کند ولنچک و مسیر توجال است تا به بام برسد. می‌گوید: «اصلاً

همه هیجان را دوست داریم
به طور کلی خشم، نفرت، عشق، سرعت و موسیقی، ترس، غم و شادی همه حالت‌هایی هستند که از ما در مقابل تحریک‌کننده‌های بیرونی بروز می‌کنند که اغلب با واکنش‌های خارجی و درونی و کلامی و صوتی مشخص می‌شوند. تند شدن ضربان قلب، تنفس غیر طبیعی، تغییر رنگ صورت، بالا یا پایین شدن فشار خون، لرزش بدن به ویژه در دست‌ها، حبس شدن نفس در قفسه سینه به‌طور غیرارادی، حس ترس، بیان حرف‌های شاد یا غم‌انگیز بدون هدف پشت سر هم از جمله نشانه‌هایی است که در زمان هیجان در فرد هیجان‌زده ایجاد می‌شود. گاه ممکن است همه این علائم در یک زمان و در یک فرد بروز کنند و گاه ممکن است تنها چند مورد آن در فرد هیجان‌زده دیده شود.

دکتر سپیده مطلق، روانشناس بالینی می‌گوید: همه ما ترس، غم و شادی را داریم و بزرگ را داریم مثلاً برای همه ما پیش آمده با حضور در یک اتفاق خاص یا شنیدن موسیقی خاصی هیجان‌زده شویم، با صدای بلند بخندیم یا اشک بریزیم. آن لحظه شاید خیلی جواس‌مان به تغییرات بدن‌مان نباشد اما اگر دقیق باشیم می‌توانیم تغییر ضربان قلب، دمای بدن و فشار خون را به شکل کاملاً محسوس ببینیم. حقیقت این است که هیجان طوری محیط و شرایط زندگی ما را دربر می‌گیرد که گاهی بدون آن احساس بی‌ارزشی می‌کنیم و به دنبال انگیزه و جرقه‌ای این چنینی می‌گردیم.

مشخصه وسیع هیجان این است که محدود به سن و جنس نیست. هر انسانی در هر سنی می‌تواند هیجان را تجربه کند، دقیقاً به همین دلیل است که همه ما از ابتدای تولد تا لحظه مرگ با پدیده‌ای به نام هیجان سر و کار داریم که زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار داده و بر اساس آن رفتارها و احساساتمان را بروز می‌دهیم. از کوچک‌ترین حرکات تا بلندپروازانه‌ترین افکارمان از هیجان نشئت می‌گیرد، در واقع هیجان چاشنی زندگی است و بدون نمک و ادویه غذا خوش طعم و خوشمزه نمی‌شود. اگر هیجان را از برنامه زندگی مان حذف کنیم چیزی باقی نمی‌ماند و برای بیان احساس درونی و بیرونی‌مان راه دیگری نداریم. در کودک‌ی و جوانی بیشتر از بزرگسالی و پیری به دنبال حس مثبت و از آن هراسی به دل راه نمی‌دهیم.

■ **هیجان مثبت، هیجان منفی**

افرادی که شرایط بر هیجان را تجربه می‌کنند می‌پذیرند که فعل و انفعالاتی در بدنشان شکل بگیرد که اغلب با افزایش ترشح هورمون‌ها همراه است. اگر هیجان شکل گرفته منفی باشد هورمون‌هایی که ترشح می‌شوند مخرب هستند و اگر هیجان شکل گرفته مثبت شود قطعاً هورمون‌های ترشح‌شده سازنده خواهند بود. برای مثال یکی از مهم‌ترین هورمون‌های هیجان مثبت آدرنالین است. خلاصه اینکه آدرنالین هورمونی است که از غدد فوق کلیوی در مواقع هیجان ترشح می‌شود اما نکته اینجاست که ترشح آدرنالین در مواقع هیجان باعث می‌شود بدن آمادگی و پذیرش داده‌های ذهنی بیشتری پیدا کند. در حقیقت افرادی که بیشتر هیجان مثبت را تجربه می‌کنند، آدرنالین بیشتری در بدنشان ترشح می‌شود و در نهایت این افراد از ضربی آموزش و هوشی بیشتری برخوردار هستند.

نکته مهمی که باعث می‌شود هیجان به ویژه در نسل جوان خواستنی باشد و به‌دنبالش بروند تأثیری است که روی ذهن، فکر، دقت و عمل افراد می‌گذارد چون بدن در لحظه هیجان همه هوش و حواس را به خود مشغول می‌کند. با بررسی نحوه مدیریت رفتار آدم‌ها در لحظات و موقعیت‌های هیجانی است که پی می‌بریم افراد از نظر روانی در چه وضعیتی هستند و به ما کمک خوبی برای شناسایی اطرایمانان می‌کند. هیجان باعث خلق اثر

اینطور نیست که وقتی حال داری، سرکیفت هستی بیای پیری، نه بر عکس اکثر وقت‌ها من و دوستام از فرط بی‌حالی و بی‌حوصلگی می‌آیم می‌پریم تا جون بگیریم». البته این فقط حرف مسعود نیست، اکثر کسانی که می‌آیند و هیجان فسوق باور و چند لحظه‌ای بانجی جامپینگ را تجربه می‌کنند معتقدند انرژی می‌گیرند. اوضاع در سایت پروازی شهران هم همین است. آنجا هم برای آخر هفته‌ها به توتق جوان‌هایی تبدیل شده است که به گفته خودشان می‌آیند و پیونگ کنند! با پاراگلایدر، چتر، تنها یا مریبی

می‌دوند در یک لحظه از ارتفاع معلق می‌شوند و در نهایت بین زمین و هوا سر می‌خورند. اگر بگوییم فارغ از محدودیت‌های فصلی، دسترسی جغرافیایی و شرایط محیطی این روزها جوان‌ها بیشتر سراغ رشته‌های ورزشی مانند بانجی جامپینگ، رالی، سسقوط از سر سره آبی، پرش با چتر، کار تینگ، رفتینگ، موج‌سواری، پرش از کوه، راپل کردن، چتر بازی، غارنوردی، پارکور، یخ‌نوردی و بندبازی می‌روند غلو نکرده‌ام. حداقل در چند نقطه حوالی تهران که به مرکز برای این رشته‌های ورزشی خاص تبدیل شده اینطور که از اوضاع

نسلی که راه و کار را خوب بلد است

□ **دکتر منصور بهرامی**

عضو ارشد انجمن بین‌المللی تحلیل رفتار
اول بگویم که بسیار خوشحالم که نسل جدید در کنار اینکه متوجه مزایای مهیج بودن و انرژی لحظه‌های هیجان‌انگیز شده است بسیار خوب هم بلد است چطور مهیج و مفید زندگی کند. هیجان حسی است لحظه‌ای با هزاران اثر و عواقب. نکته اینجاست که همه ما از داشتن هیجان لذت می‌بریم اما نکته دیگر این است که نه تنها تفکیکی بین هیجان‌انگیز قائل نمی‌شویم بلکه روش‌های در دست‌ی را هم برای رسیدن به هیجان انتخاب نمی‌کنیم.

ماروانشناسان، محققان و حتی دوستان جامعه‌شناس من مدت‌های بسیار نگران این بودیم که چرا جوانان من مواد مخدر صنعتی مصرف می‌کنند؟ چرا مصرف اکستازی زیاد شده بود یا اینکه رفتارهای خط‌ناک در رانندگی یا نمایشی در بین جوانان چرا زیاد شده است؟ همه ما در یک جواب مشترک اتفاق نظر داریم «نسل جوان به‌دنبال هیجان است و هر راهی را برای رسیدن به هیجان تجربه می‌کند غافل از اینکه حتی هیجانی که به آن می‌رسد مثبت است یا منفی». هیجان دلیل همه این رفتارها بود.

باز از نظرم من امرسوز خیلی خوب است که جوان ما می‌داند چه نوع هیجانی می‌خواهد و درست از

شخصه و وسیع هیجان این است که محدود به سن و جنس نیست. هر انسانی در هر سنی می‌تواند هیجان را تجربه کند، دقیقاً به همین دلیل است که همه ما از ابتدای تولد تا لحظه مرگ با

پدیده‌ای به نام هیجان سر و کار داریم
کند زندگی‌مان را تحت تأثیر قرار داده و بر اساس آن رفتارها و احساساتمان را بروز می‌دهیم. از کوچک‌ترین حرکات تا بلندپروازانه‌ترین افکارمان از هیجان نشئت می‌گیرد، در واقع هیجان چاشنی زندگی است و بدون نمک و ادویه غذا خوش طعم و خوشمزه نمی‌شود



سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱

آشنایی با ابعاد فردی و اجتماعی هیجان

وقتی می‌ترسیم ولذت می‌بریم

■ **فائزه مقدم**

مگر ترسیدن خوب هم داریم؟ اصلاً مگر می‌شود آدم ترسد، قلبش بریزد ولی بعدش بخندد؟ همه اینها به کنار، امکان ندارد آدم بترسد و بدنش بعد از ترس آماده‌تر و بهتر از قبل رفتار کند؟ اما حقیقت این است که همه این سؤال‌ها در حقیقت عملی می‌شود. آدم باید بترسد اما نه ترس توأم با وحشت، بلکه ترسی که بعدش از واکنش خودش یا اتفاقی که افتاده بخندد. آدمی باید خودخواسته در معرض هیجان‌ات مثبت قرار بگیرد تا واکنش‌های بدنش را بسنجد و آمادگی جسمی‌اش را با همین رفتار ساده از چندین جهت بالا ببرد.

■ **با هیجان مواجه شوید**

طبیعی است که هر انسانی زمان ترس، رفتار و اعمال متفاوتی از خود بروز دهد پس می‌توان گفت تأثیر بر فکر و عمل تأثیر بعدی هیجان است چون فرد هیجان‌زده، در فکر و عمل سست می‌شود و تعادل خود را از دست می‌دهد. همه ما تجربه کرده‌ایم که زمان هیجان نمی‌دانیم چه می‌گوییم و چه کار می‌کنیم. در بسیاری موارد هیجان زده‌ها حتی کنترل دستگاه مجاری خود را هم از دست می‌دهند یعنی قدرت لحظه تا اندازه‌ای است که اختیار رفتارهای کاملاً درونی را نیز از دست می‌دهیم چه برسد به رفتارهای بیرونی و عینی.

با این وصف تجربه هر هیجان به آدمی کمک می‌کند تا با تکلیف اساسی زندگی مثل مواجه شدن با تهدید به خوبی کنار بیایم. علاوه بر این هیجان‌ها به هدف‌های اجتماعی هم کمک می‌کنند. هیجان‌ها احساسات ما را به دیگران منتقل می‌کنند، بر نحوه تعامل دیگران با ما تأثیر می‌گذارند، ما را به تعامل اجتماعی فرامی‌خوانند و نقش مهمی در برقراری روابط میان فردی، حفظ و قطع آن دارند. حالا برای اینکه مطمئن شویم هیجان‌ات مثبت چه اثرات مثبت و سازنده بسیاری بر انسان می‌گذارد چندمورد تأثیرات فردی و اجتماعی ثابت شده از منظر علمی در این خصوص را مرور می‌کنیم.

■ **به عامل‌ها دقیق و متمکز می‌شویم**

بررسی‌ها نشان می‌دهد که آثار هیجان به‌اثر هیجان در رفتارهای ذهنی، اثر هیجان در بدن، اثر هیجان بر زندگی‌انسان و اثر اجتماعی هیجان ختم می‌شود. مثلاً در مورد اثر هیجان برای میزان دقت و سایر ویژگی‌های ذهنی انسان تأثیر می‌گذارد. تأثیر آن به این شکل است که هیجان می‌تواند با مشاهده همین نشانه‌ها به رفتارهای روانی یکدیگری پی ببرد. به عبارت دیگر، همین علائم، رموز اجتماعی برای تفاهم و تأثیر و تأثر میان افراد بشر است.

■ **هیجان در کودکان**

در مقابل هرچه از تأثیرات و نشانه‌های هیجان در بزرگسالان گفتیم باید به یک نکته اشاره



کرد و آن هم اینکه تأثیر هیجان بر کودکان از چند بعد متفاوت است. مثلاً هیجان‌ها در کودکان از سرعت و زودگذری خاصی برخوردارند چون ایسن هیجان‌ات همانطور که زود شروع می‌شوند عمر کوتاهی دارند و به سرعت هم پایان می‌پذیرند و صابله که در کودکان هراس به معنای بزرگ‌ترها دیده نمی‌شود. رفته رفته با افزایش سن کودک او یاد می‌گیرد چطور به هیجان‌اتش عمق و مدت طولانی‌تری بدهد.

البته هیجان در کودکان از نظر شدت و انفجار نیز مهم است. هیجان‌های کودک، شدید و تند می‌شوند به‌طوری‌که او فرق میان امور ارزنده و بی‌ارزش را تشخیص نمی‌دهد. چنانکه وقتی او را از کودکان رفتن، مانع شوند گرم می‌کند و همچنان که هنگام چیدن ناخن‌هایش به گریه می‌افتد. همچنین، وقتی به او سبسی بدهند به همان میزان شاد می‌شود که برایش سه چرخه‌ای بخرند. به تدریج در اثر رشد و تربیت از این شدت، کاسته می‌شود.

دلیل تفاوت دیگر هیجان در کودکان این است که چون کودک در اول مسیر زندگی است از هر رفتار و کنشی برای خودش هیجان می‌سازد و به مرور زمان یاد می‌گیرد که هیجان‌ات واقعی را از رفتارهای عسادی تفکیک کند پس در نتیجه می‌توان گفت با این ذهنیت که کودک هر رفتاری را هیجان می‌بیند تعداد و شدت هیجان‌های کودک بزرگسالان است.

■ **به اوج تخلیل می‌رسیم**

تغییر قوت و شدت خیال از تأثیرات بعدی هیجان است چون تجربه ثابت کرده که انسان هیجان‌زده از قدرت تخلیل به شدت بالایی برخوردار است «ما تنها در همان لحظه هیجان» تا جایی که بعدها ممکن است از شنیدن صداهای موهوم یا دیدن شخصیت‌های ذهنی صحبت کند. این را تجربه می‌کند از لحاظ تکاملی در مقایسه با سایر آدم‌ها بسیار متمایز می‌شود چون فرد هیجان‌زده تجربه‌های عمیق و وسیعی از قابلیت ترس، علاقه یا عشق دارد که همین موارد بقای جسمانی و اجتماعی او را در وضعیت بسیار مساعد قرار می‌دهد چون ظرفیت درونی‌اش افزایش پیدا کرده است.

■ **شاید اختراع هم بکنیم!**

یکی دیگر از تأثیرات لحظه‌ای هیجان بر فرد، رنگ و حالت ثابت نمی‌ماند. شکل گرفتن افکار تازه است. هیجان سبب اختراع و ابداع افکار نو می‌شود چنانکه رقابت میان دو فرد، موجب پیدایش طرقی برای سبقت از یکدیگر می‌شود مانند جنگ سرد میان دو دولت که به اختراع سلاح‌های تازه منجر می‌شود. ■ **احساس زنده بودن...** در بعد دوم تجربه نشان داده که هیجان در روال عادی زندگی انسان نیز تأثیر می‌گذارد اما چون این تأثیرات بسیار مفید و لذتبخش است می‌توان به جرأت گفت که زندگی بدون هیجان، تازه زندگی به معنای واقعی نخواهد شد و همچون خوراکی خواهد بود که نمک و ادویه لازم را ندارد. زیرا آنچه زندگی را مشخص می‌کند یا به بیان دیگر، مشخص‌کننده زنده و مرده همان تغییرات یا رفتارهای هیجانی هستند. از این رو، ایجاد هیجان‌هایی در افراد در مواقع گوناگون و مقتضی، ضروری است مانند بر پا کردن جشن روز تولد و دادن هدیه به صاحب جشن.