

بررسی هیجان از دید روانشناسی

منتشر شده در سایت پروژه دات کام

www.Prozhe.com

در روان‌شناسی هیجان‌ها معمولاً به احساسها و واکنش‌های عاطفی اشاره دارند، هر هیجان از سه مؤلفه اساسی برخوردار است:

- مؤلفه شناختی، افکار، باورها و انتظارهایی که نوع و شدت پاسخ هیجانی را تعیین می‌کنند. آن چه برای یک فرد فوق العاده لذت بخش است، ممکن است برای دیگری کسل کننده یا آزارنده باشد.
- مؤلفه فیزیولوژیکی که شامل تغییرات جسمی در بدن است. برای مثال، هنگامی که بدن از نظر هیجانی به واسطه ترس یا خشم برانگیخته می‌شود، ضربان قلب زیاد می‌شود، مردمک‌ها گشاد می‌شوند و میزان تنفس افزایش می‌یابد. اکثر هیجان‌ها شامل یک انگیزتگی کلی و غیر اختصاصی دستگاه عصب هستند.
- مؤلفه رفتاری، به حالت‌های مختلف ابراز هیجان‌ها اشاره می‌کند. جلوه‌های چهره‌ای، حالت‌های اندام و حرکات‌های بیانگر، و آهنگ صدا همراه با خشم، لذت، شادی، غم، ترس و هیجان‌های دیگر تغییر می‌کنند.
- جلوه چهره‌ای مهم‌ترین شکل ارتباط هیجانی هستند. بررسی‌هایی که صورت گرفته‌اند، نشان می‌دهند که برخی از جلوه‌های خاص چهره‌ای، ذاتی هستند. و بنابراین، در همه جای دنیا آن‌ها را می‌شناسند.
- هیجان‌ها متشکل از الگوهای پاسخ‌های فیزیولوژیکی و رفتارهای مخصوص به نوع هستند. و در واقع غالباً از نظر مردم هیجان همان احساسی است که به فرد دست می‌دهد. ولی هیجان یک رفتار است نه یک تجربه‌ی خصوصی و پدیده‌ای است که در بقای نوع و تولید مثل نقش دارد.

اصطلاح هیجان از ریشه لاتین **Emovere** به معنی حرکت، تحریک و حالت تنش مشتق شده است. هیجان در زبان متداول با شور، احساس، انفعال و عاطفه معادل است. در حال حاضر دو نوع کاربرد برای این واژه وجود دارد:

۱- اصطلاحی پوششی برای تعداد نامعینی از حالات ذهنی. این همان معنایی است که ضمن صحبت از عشق، ترس و نفرت مورد نظر است.

۲- برجسی برای زمینه‌ای از تحقیقات علمی که به بررسی عوامل محیطی، فیزیولوژیکی و شناختی این تجربیات ذهنی می‌پردازد.

علاوه بر این کاربردها، اصطلاح هیجان مفاهیم ضمنی دیگری نیز دارد:

حالات هیجانی به طور طبیعی، حاد تلقی می‌شوند و این حالات، تجارب ذهنی هستند که با احساسات تفاوت داشته و از نظر رفتاری با آشفتگی و اضطراب همراه هستند.

هیجان، حالت پیچیده روان‌شناختی است که شامل سه مولفه مجزا می‌باشد:

تجربه ذهنی، پاسخ هیجانی و رفتار آشکار حاصل از این تجربه. بر اساس مولفه‌های موجود،

هیجان‌های اصلی شامل ترس، تعجب، خشم، نفرت، ناراحتی و شادی می‌باشند و نوع دیگر هیجان، هیجان‌های مرکب هستند که ترکیبی از هیجان‌ات اصلی می‌باشند.

اجزای هیجان

هر هیجان شامل شناخت‌ها، اعمال و احساسات می‌باشد و تمامی هیجان‌ات این مراحل را طی می‌کنند.

۱- احساس درون‌ذهنی

۲- تحریک دستگاه خودکار

۳- ارزیابی شناختی از موقعیت

۴- ابراز هیجان

۵- واکنش عمومی

۶- گرایش عملی که مقدار هیجانی که از احساسی ناشی می‌شود و به صورت رفتار خاصی بروز

می‌کند به تجربه فرد بستگی دارد.

مهم‌ترین چیزی که تاکنون درباره هیجان گفته شده این است که، تا وقتی کسی هیجان را تعریف

نکرده فکر می‌کند معنای آن را می‌داند.

تاریخچه هیجان

دانشمندان فراوانی درباره هیجان تحقیق کرده‌اند. ویلیام جیمز، اولین محقق است که برای هیجان یک الگوی فیزیولوژیکی ارائه داد و چارلز داروین یکی از اولین دانشمندانی بود که هیجان را به طور سیستماتیک مطالعه کرد.

هدف او از نشان دادن هیجان در میان انسان‌ها، شاهدهی برای نظریه تکامل‌اش بود. او در سال ۱۸۷۲ کتاب خود را با عنوان "ابراز هیجان در انسان‌ها و حیوانات" منتشر کرد.

همگانی بودن حالت‌های چهره هنگام ابراز هیجان، تاییدی برای ادعای داروین مبنی بر ذاتی بودن واکنش‌ها و داشتن تاریخچه تکاملی برای هیجان‌ها می‌باشد.

نظریه‌های هیجان

ارسطو می‌گوید: "عصبانی شدن آسان است - همه می‌توانند عصبانی شوند، اما عصبانی شدن در برابر شخص مناسب، به میزان مناسب، در زمان مناسب، به دلیل مناسب و به روش مناسب - آسان نیست!"

دانیل گلمن معتقد است، هوش عاطفی بالا تبیین می‌کند که چرا افرادی با ضریب هوشی (IQ) متوسط موفق‌تر از کسانی هستند که نمره‌های IQ بسیار بالا تری دارند. ضریب هوشی (IQ) نمی‌تواند بخوبی از عهده توضیح سرنوشت متفاوت افرادی بر آید که فرصت‌ها، شرایط تحصیلی و چشم اندازهای مشابهی دارند. وقتی نود و پنج دانشجوی دانشگاه هاروارد در دهه ۱۹۴۰ را - یعنی دورانی که دانشجویان دانشگاه‌های شرق آمریکا را افرادی با هوش‌بهرهای متنوع‌تر از امروز تشکیل می‌دادند - تا سنین میان‌سالگی مورد بررسی قرار دادند، چنین دیدند که افرادی که بالاترین نمره‌های تحصیلی را داشتند از نظر میزان حقوق دریافتی، بهره‌وری و موفقیت شغلی از هم‌دوره‌ایهای ضعیف‌تر خود موفق‌تر نبودند. آنان حتی از نظر میزان رضایت از زندگی شخصی یا رضایت از روابط دوستانه، خانوادگی و عشقی نیز وضعیتی برتر نداشتند. با ظهور عصر اطلاعات و ارتقاء ارزش‌های ارتباطات انسانی و هم‌چنین بروز موقعیت‌های استراتژیک سازمانی، نظریه هوش عاطفی رشد چشم‌گیری یافته و از مباحث پرطرفدار سازمانی شده‌است. هوش هیجانی، اصطلاح فراگیری است که مجموعه گسترده‌ای از مهارت‌ها و خصوصیات فردی را در بر گرفته و معمولاً به آن دسته مهارت‌های درون

فردی و بین فردی اطلاق می‌گردد که فراتر از حوزه مشخصی از دانش‌های پیشین، چون هوشبهر و مهارت‌های فنی یا حرفه‌ای است. هوش هیجانی از آخرین مباحث متخصصین در خصوص درک تمایز بین منطق و هیجان بوده و برخلاف مباحث اولیه در این جا، فکر و هیجان به عنوان موضوعاتی برای سازگاری و هوش مندی تلقی شده است. به علاوه، شبیه سایر مباحث مطرح در خصوص ماهیت انسان، هوش هیجانی نیز دستخوش دو نوع بحث و گفتگوی علمی و عوام پسند گردیده است.

اصطلاح هوش عاطفی برای اولین بار در دهه ۱۹۹۰ توسط دو روان شناس به نام‌های جان مایر و پیتر سالووی مطرح شد. آنان اظهار داشتند، کسانی که از هوش هیجانی برخوردارند، می‌توانند عواطف خود و دیگران را کنترل کرده، بین پیامدهای مثبت و منفی عواطف تمایز گذارند و از اطلاعات عاطفی برای راهنمایی فرایند تفکر و اقدامات شخصی استفاده کنند. دانیل گلن صاحب نظر علوم رفتاری و نویسنده کتاب «کار کردن به وسیله هوش هیجانی» اولین کسی بود که این مفهوم را وارد عرصه سازمان نمود. گلن هوش هیجانی را استعداد، مهارت و یا قابلیت دانست که عمیقاً تمامی توانایی‌های فردی را تحت الشعاع قرار می‌دهد.

نظریه جیمز - لانگه (theory James Lange): بر طبق این نظریه هیجان‌هایی که احساس می‌شوند، ادراک دگرگونی‌های بدنی است. طبق این نظریه چیزی که ما به صورت هیجان تجربه می‌کنیم برچسبی است که به پاسخ‌های خودمان می‌زنیم. برای مثال، چون می‌گریزیم پس می‌ترسیم.

نظریه شاختر - سینگر (Schachter - Singer): در این نظریه، هیجانی که احساس می‌کنیم تعبیر و تفسیر ما از حالت‌های برانگیختگی است.

نظریه ارزیابانه: طبق نظر ریچارد لازاروس (Lazarus)، هیجان نتیجه ارزیابی اطلاعات از موقعیت محیطی و از درون بدن است.

نظریه رفتارگرایی: واتسون اظهار داشت که فقط سه هیجان اساسی وجود دارد که ذاتی بوده و توسط محرک‌های ویژه بروز می‌کند که عبارتند از: ترس، خشم و عشق.

ترس: از پاسخ ذاتی فرد به صدای بلند و یا از دست دادن حمایت به وجود می‌آید.

خشم: از ایجاد مانع در برابر حرکات و اعمال فرد به وجود می‌آید.

عشق: از نوازش و دلجویی به وجود می‌آید.

و سایر هیجان‌ها از طریق شرطی شدن و یادگیری به وجود می‌آید.

نظریه بازخورد چهره: طبق این نظریه حالت چهره باعث تجربه درون‌ذهنی هیجان می‌شود.

تامکینز (Tomkins) معتقد است: حالت چهره یا مثبت است یا منفی. حالت چهره از همین طریق

می‌تواند هیجان‌ات مثبت و منفی را از هم افتراق دهد.

وظایف هیجان‌ها

اگر ما قابلیت تجربه کردن و ابراز کردن هیجان‌ها را تکامل بخشیده‌ایم، پس هیجان‌ها باید برای

اجداد ما سازگارانه بوده و احتمالاً برای ما نیز چنین باشند. به طور مثال، ترس به ما هشدار می‌دهد

که از خطر بگریزیم، خشم برای حمله کردن به مهاجم هدایت می‌کند. وقتی نیاز به گرفتن تصمیمی

فوری است هیجان می‌تواند رهنمودی مفید در اختیار بگذارد. افرادی که شدیداً بی‌هیجان هستند

اغلب تصمیمات نامناسب می‌گیرند.

فیزیولوژی هیجان‌ها

چند منطقه مغزی در هیجان‌ها دخالت دارند. "بادامه" سریعاً به محرک‌های هیجانی پاسخ می‌دهد.

بسیاری از دگرگونی‌های بدنی که در هیجان رخ می‌دهد، در نتیجه فعالیت بخشی از دستگاه عصبی

خودمختار (Authomic Nervus) به وجود می‌آید. سمپاتیک، بخشی از این سیستم، با آزاد کردن

هورمون‌های اپی‌نفرین و نوراپی‌نفرین در هنگام هیجان در این تغییرات بدنی نقش مهمی ایفا می‌کند.

به طور کلی نیمکره راست در ابراز و تشخیص هیجان نقش دارد.

ماهیت هیجان چیست؟ آیا هیجان به عنوان یک نیاز مطرح است؟ آیا هیجان، انواع گوناگونی دارد؟

آیا می‌توان هیجان‌ها را به دسته‌های «مناسب» و «نامناسب» تقسیم نمود؟ چه راهبردهایی از

سوی روان شناسان برای کنترل هیجان‌ها ارائه شده است؟ آیا سرگرمی‌های هیجان‌زا برای ما مضر نیست؟

اگر تا به حال چنین سؤال‌هایی به ذهنتان خطور کرده و مشتاقِ یافتن پاسخ آنها بوده‌اید، با توجه به سطرهای بعدی می‌توانید اطلاعات مناسبی در این زمینه دریافت نمایید.

تعریف هیجان

هر فرد از هیجان، برداشت خاصی دارد و با توجه به اطلاعات و گرایش‌های خود، تعریفی از هیجان ارائه می‌دهد. یکی می‌گوید: هیجان یعنی عشق، صفا، بگو و بخند، گردش و تفریح. دیگری می‌گوید: هیجان یعنی خطر کردن، ماجراجویی، زدن تو دل حوادث. و شاید بعضی‌ها که کمی آگاهی بیشتری دارند بگویند: هیجان، هم به غم گفته می‌شود و هم به شادی. اما تعریفی که روان‌شناسی ارائه می‌دهد دامنه‌ای بسیار گسترده‌تری را دربر می‌گیرد. روان‌شناسی با تکیه بر یافته‌های خود به توضیح این واژه می‌پردازد. البته در روان‌شناسی نیز تعریف‌های گوناگونی از هیجان، ارائه شده است و ما برای این که تعریفی ارائه دهیم که از سویی مفهوم هیجان را مشخص کند و از سویی دیگر، این تعریف آنچنان علمی صرف نباشد (که فهم آن برای عموم مردم، مستلزم آگاهی از پیش‌فرض‌های روان‌شناختی باشد)، سعی بر ساده‌تر نمودن تعریف داشته‌ایم.

هیجان در افراد به دنبال محرک‌های بیرونی و گاهی درونی ظاهر می‌شود. به هیجان، عاطفه نیز گفته می‌شود که عمدتاً در قالب‌هایی مثل: ترس، خشم، اندوه، شادمانی و لذت، عشق، شگفتی، نفرت و شرم، بروز پیدا می‌کند. برای مثال، انسان وقتی با یک واقعه خطرناک مواجه می‌شود، بی‌اختیار، نشانه‌های آمادگی برای گریز و فرار از لحاظ جسمی و فیزیولوژیک در او به وجود می‌آید و از لحاظ روانی هم نشانه‌ها و رفتارهایی مبتنی بر ترس در فرد، ظاهر می‌شود که به آن حالت هیجان، «ترس» گفته می‌شود. گاهی اوقات این حالت ترس، تبدیل به هیجان «خشم» می‌شود و فرد، بدون این که خودش اختیاری داشته باشد، حالت پرخاشگری و تدافعی به خود می‌گیرد.

هیجان، یک موهبت الهی است که به عنوان یک مکانیزم (ساز و کار) تنش‌زدا عمل می‌کند. به این صورت که هنگام تحریک فرد از سوی یک محرک خارجی، بدن سریعاً نسبت به آن، واکنش نشان می‌دهد و اضطراب در فرد به وجود می‌آید و این اضطراب، موجب عدم تعادل و به هم ریختگی

روانی فرد می شود و در این مرحله، آرگانیزم (بدن) با به راه انداختن تظاهرات هیجانی که با حالت های مختلف چهره، تنفس شدید و... همراه است، سعی می کند این تنش و اضطراب را کاهش دهد و تعادل را دوباره به وجود آورد. اگر این مکانیزم بدن نمی بود، عملاً فرد در مقابل بسیاری از محرک ها با درماندگی مواجه شده و با آسیب های جسمی و روانی بسیاری رو به رو می شد. البته هیجان ها با شناخت های ما پیوند خورده اند و این تجربه های شناختی هر فرد است که بر میزان تأثیر محرک ها و در نتیجه، شدت هیجان های وی اثر می گذارد.

به این مثال توجه کنید: هنگام خرید از یک فروشگاه اگر فکر کنید که فروشنده، قصد فریب شما را دارد، به احتمال قوی، عصبانی خواهید شد؛ اما اگر این فکر به ذهن شما خطور نکند، عصبانیتی به وجود نخواهد آمد. بنابراین، هیجان با شناخت افراد، رابطه مستقیم دارد. دایره هیجان، بسیار گسترده تر از تفریح و سرگرمی یا ماجراجویی است. یک عصبانیت ساده، یک گریه کودکانه و یک تعجب ابتدایی هم هیجان است. «در نهایت می توان گفت هیجان به احساس ها، افکار و حالت های روانی و بیولوژیکی (زیستی) مختص آن و به دامنه ای از تمایلات شخص برای عمل کردن بر اساس همان تمایلات اطلاق می شود».

آثار هیجان

از آن جا که در نظام آفرینش، آنچه از سوی خدا مقرر شده، بدون حکمت نبوده و دارای آثار مثبت و مفید است، همه پدیده های وجودی انسان نیز دارای آثار مثبتی خواهد بود، که هیجان ها و عواطف نیز از آن جمله اند. هیجان، یک مکانیزم پاسخ به محرک های بیرونی و گاه، درونی است. بنا بر این، اگر هیجان ها تعدیل و کنترل شوند آثار مثبت و مطلوبی خواهند داشت؛ اما عدم کنترل آنها می تواند آثار مخرب را به وجود آورد. آثار هیجانی دامنه گسترده ای دارد، اما در این فرصت اندک می توان به مهم ترین آنها به طور خلاصه اشاره نمود:

۱. هیجان ها، بدن را برای تلاش و کوشش آماده می کنند؛

۲. هیجان ها، به عنوان یک وسیله ارتباطی عمل می کنند؛ زیرا جذب و دفع و خشم و مهر و... هیجان هایی هستند که در روابط با دیگران، بروز پیدا خواهند نمود؛

۳. هیجان‌ها زندگی را شاد، پویا و متنوع می‌کنند؛

۴. فعالیت‌های ذهنی، تحت تأثیر عواطف قرار دارند و بروز هیجان‌ها بر این فعالیت‌ها تأثیر بسزایی دارد که در محدودهای زیر می‌تواند ظهور و بروز پیدا کند:

الف. محدودیت در دقت و تمرکز: فرد هیجانی، دقت عادی خود را از دست داده و نمی‌تواند به آسانی، ذهن خویش را به هر مطلب دلخواه، متمرکز کند.

ب. ضعف در تداعی: در این حالت، انسان غالباً از یادآوری سایر اشیا بجز عامل هیجان، عاجز می‌ماند.

ج. ضعف در استدلال و تفکر: تفکر عادی در این حالت، بسیار مشکل است و توانایی کامل برای اندیشه منطقی از دست می‌رود و چه بسا زمینه‌ای به وجود می‌آید که فرد، بدون تأمل در مورد عواقب رفتار، دست به هر عملی می‌زند. بسیار اتفاق می‌افتد که افراد به هنگام شادی زیاد و سرمستی و غرور، سخنانی بر زبان جاری می‌کنند که در حال عادی چنین سخنانی از آنها مشاهده نمی‌شود، یا تصمیم‌هایی می‌گیرند که بسیار نامعقول است. البته این حالت در حالت خشم، بیش از اندازه هم روی می‌دهد.

امیرالمؤمنین علی (ع) در این مورد می‌فرماید: شدت غضب، توانایی استدلال صحیح را از بین می‌برد و ادراکات را مغشوش می‌سازد.

د. دگرگونی در نگرش: هیجان‌ها می‌توانند نگرش فرد درباره خود و نقش آینده وی در زندگی‌اش را تحت تأثیر قرار دهند. بدین ترتیب، نگرش انسان در مورد آینده و خود و کسب شخصیت سالم تا حدودی مرهون این عواطف است و همچنین تسلط انواع این عواطف، که کدام یک بر او مسلط خواهند شد: ترس یا خشم، شادی یا غم، غرور یا شرم؟^(۴)

هیجان مفید - هیجان مضر؟

اینک در جواب یکی از سؤال‌های ابتدایی که می‌پرسید: «آیا می‌توان هیجان‌ها را به دو دسته مناسب و نامناسب تقسیم کرد؟» باید بگوییم هیجان و عاطفه، جزء جدا ناشدنی وجود انسان است؛

اما از آن جا که منشأ هیجان ها بیشتر بیرونی است، باید گفت که همه هیجان ها به طور طبیعی برای همه افراد رخ می دهد؛ اما آنچه مهم است، تمایلی است که در فرد، نسبت به یک هیجان بیش از هیجان های دیگر، مشاهده می شود.

بنابر آنچه گذشت، می توان گفت این انسان است که با کنترل و مهار هیجان ها و عواطف خود، آنها را مناسب یا نامناسب تلقی می کند. هیجان ها اگر کنترل شوند، بسیار مفید و مناسب اند؛ اما اگر مهار نشوند، بسیار نامناسب و حتی خطرناک و مشکل زا خواهند بود.

آنچه اهمیتی بیش از سایر موضوعات دارد، هیجان های دوره جوانی و نوجوانی است. در دوره نوجوانی به علت گذار از دوران بلوغ، و رشد سریع جسمانی و عاطفی و عدم رشد قوه استدلال و تفکر، به موازات هیجان ها، کنترل عواطف، بسیار مشکل است و جوانان، در رویارویی با هیجان ها، بیشتر، راه افراط را در پیش می گیرند که بیشتر به سوی هیجان های از نوع شادی آفرین یا ماجراجویی است.

جوان با آن عواطف توفانی خود از یک سو و تنوع طلبی متناسب با سن خود از سوی دیگر، بیشتر به سوی ماجراجویی ها و سرگرمی های بی حد و حصر، تمایل پیدا می کند که همین مسئله می تواند سرآغاز بسیاری از انحرافات و مشکلات باشد؛ چرا که - چنانچه قبلاً متذکر شدیم - یکی از ویژگی های هیجان، تضعیف قوه استدلال و تفکر است.

فرد به هنگام لذت بسیار و سرخوشی بیش از اندازه، آنچنان از خود، بی خود می شود که به بسیاری از پیشنهاد های غیرمعقول و غیرقانونی یا نامتعارف دوستان خود نیز پاسخ مثبت می دهد. میزان قابل توجهی از دوستی های خیابانی، اعتیادها، جنایت ها، دزدی ها و حتی تصادف های رانندگی، ریشه در عدم کنترل هیجان ها دارد. بنابراین نمی توان از انواع هیجان ها تعدادی را به عنوان مناسب و تعدادی را به عنوان نامناسب تفکیک کرد. بلکه باید گفت تمامی هیجان ها در صورت کنترل، مناسب و مفید خواهند بود و در صورت عدم کنترل، نامناسب و مضر.

شاید پرسش بسیاری از اشخاص این باشد که معمولاً محرک های بیرونی و تحریکات درونی، آن قدر قوی هستند که نمی توان در مقابل آنها مقاومت نمود. در چنین مواردی چه باید کرد؟

راه کارهای مقاوم سازی خود

در پاسخ باید گفت: با استفاده از راه های گوناگونی می توان با هیجانات شدید، مقابله کرد، که ما در این فرصت کوتاه، تنها به دو مورد اشاره می کنیم.

الف . راه کارهای شناختی: انسان موجودی صاحب فکر و تعقل است و می تواند میزان آگاهی خود را در مورد هر موضوعی افزایش دهد. بالا بردن میزان آگاهی و شناخت نسبت به محرک های بیرونی و آثار مفید یا مخرب آنها، ما را در تعدیل هیجان ها بسیار یاری خواهد نمود. این فرایند، موجب می شود که بسیاری از محرک ها که برای دیگران شگفت آور است، برای ما بسیار عادی جلوه کند.

البته در یک موقعیت دقیق تر نیز با فرا گرفتن تکنیک های (راه کارهای) خاص برخورد با احساسات و عواطف لحظه ای (تکانشی) می توان به هنگام مواجهه با هیجانات، از این تکنیک، استفاده نمود و اضطراب را کاهش داد. بنابراین، بالا بردن شناخت، چه در مورد محرک ها و چه در مورد تکنیک های مقابله، به ما کمک می کند تا هیجان ها و عواطف را تحت کنترل خود درآوریم.

ب . راه کارهای عملی (رفتاری): بسیاری از روان شناسان معتقدند که به هنگام بروز هیجان، نیرویی در بدن به وجود می آید تا فرد را برای مقابله با خطرات احتمالی یاری دهد. آنها همچنین معتقدند اگر این نیرو به واسطه سرکوب شدن هیجان، مورد مصرف قرار نگیرد، در بدن باقی می ماند و موجب آسیب رسانی به بافت های مختلف بدن می شود و همچنین در روان فرد نیز تأثیرات مخربی می گذارد. این روان شناسان برای مصون ماندن فرد از آسیب ها، نظریه تخلیه هیجانی را ارائه داده اند. مبتکرین این نظریه بر این باورند که با راه های گوناگونی باید این نیروی اضافی را تخلیه نمود. البته بسیاری از روش های پیشنهادی (از جمله نمایش صحنه های خشونت بار و...) مثر ثمر بوده است، اما روش هایی نیز در عمل، کاملاً مفید بوده اند که ما به دو نمونه از آنها اشاره خواهیم نمود.

۱ . فعالیت های هنری: تعدادی از روان شناسان معتقدند که می توان این نیروی اضافی را در راه هنر به کار برد. هنرمندان در حقیقت با تفسیر مسیر هیجان های خود به سوی خلاقیت های هنری (از جمله: ادبیات)، موفقیت های بسیاری را کسب نموده اند و آثار بی نظیری را آفریده اند. وقتی زیبایی یک گل یا یک منظره طبیعی یا یک صحنه شورانگیز، فرد را به وجد می آورد و احساسات او را به شدت تحریک می کند، او می تواند به جای پایکوبی و شادی بی حد، با نقاشی کردن آن صحنه یا

توصیف آن با شعر و نثر، عواطف خود را نشان دهد و نیروی خود را در راه مفیدِ خلاقیت هنری به کار گرفته، تخلیه نماید.

بعضی از روان شناسان تا آن جا پیش رفته اند که منشأ بسیاری از سوز و گدازهای شعرا و هنرمندان را در هیجان های تغییر مسیر داده شده، جستجو می کنند. هم چنان که گفته شد، روان شناسی تمام هیجان ها را در حدّ متعادل، مناسب می داند. البته توضیح این نکته نیز ضروری است که مکتب انسان ساز اسلام نیز با افراط و تفریط، کاملاً مخالف است و با تعادل، موافق بنابراین، هیجان مناسب، همان هیجان متعادل و به دور از افراط و تفریط است.

۲. فعالیت های بدنی: فعالیت های بدنی به تناسب شدت و ضعفشان به نیرو و انرژی نیاز دارند. به این معنا که فعالیت بدنی هرچند فعالیت ناچیز و ضعیفی باشد، باز هم نیاز به صرف انرژی درون بدنی دارد، بنابراین، جوان با روی آوردن به فعالیت های بدنی می تواند نیروهای اضافی انباشته شده در بدن خود را به کار گیرد.

فعالیت های بدنی، بیشتر در دو دسته «کار» و «ورزش» بروز و ظهور پیدا می کنند. اما در این میان آنچه نظر جوان و نوجوان را به خود جلب می کند، ورزش است. امروزه ورزش با جذابیت های زیادی که دارد بسیاری از جوانان را به خود جذب کرده است. روان شناسان مسلمان با استفاده از تعالیم اسلام (که به ورزش توجه ویژه ای دارد)، به این نتیجه رسیده اند که ورزش، به دلیل این که هم نیروی بدن را صرف می کند و هم موجب سرزندگی و شادابی در فرد می شود، بهترین وسیله تخلیه هیجان است؛ بویژه در زمان حال که با تنوع زیادی که در رشته های مختلف ورزشی وجود دارد، عملاً در بسیاری از آنها، جنبه تفریحی و سرگرمی، بیشتر از جنبه های قدرتی و توان بدنی آن است. بنابراین می توان نتیجه گرفت که بهترین راه تخلیه هیجان و عواطف، همان ورزشی است که نه تنها هیچ اثر سوئی بر فرد ندارد، بلکه فواید دیگری هم در پی می آورد که از آن جمله می توان به سلامت جسمی، بالا رفتن قدرت بدنی، افزایش قدرت تفکر و شادابی اشاره نمود.

با توجه به مطالب ذکر شده، به این نتیجه می رسیم که هیجان مخصوصی وجود ندارد که بتوان آن را «هیجان مناسب» نامید؛ تنها به تمامی هیجان ها اگر متعادل و کنترل شده باشند، «مناسب» گفته می شود، و در غیر این صورت، «نامناسب».

روانشناسی هیجان

یکی از مشکلات اصلی که پژوهشگران هیجان با آن روبرو هستند فهمیدن علت یا علت‌های هیجان است. در این بررسی علتی دیدگاه‌های متعددی مطرح شده است که دیدگاه‌های زیستی، روان‌تکاملی، شناختی رشدی، روان‌کاوی، اجتماعی، جامعه‌شناختی، فرهنگی و انسان‌شناختی از جمله آنها هستند.

● نگاه اجمالی

هیجانها چند بعدی هستند. هیجانها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. هیجانها از این نظر احساسهای ذهنی هستند که باعث می‌شوند به صورت خاصی مثل عصبانی یا شاد احساس کنیم. هیجانها واکنش‌های زیستی هم هستند. آنها پاسخهای بسیج‌کننده انرژی اند که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که روبرو می‌شویم آماده می‌سازند. برای مثال خشم نوعی میل انگیزشی در ما ایجاد می‌کند تا کاری انجام دهیم که معمولاً آن را انجام نمی‌دهیم، مثلاً با یک دشمن بجنگیم یا به یک بی‌عدالتی اعتراض کنیم. هیجانها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند. وقتی هیجانی می‌شویم علائم قابل تشخیص چهره‌ای، ژستی و کلامی می‌فرستیم که کیفیت هیجان‌پذیری ما را به دیگران منتقل می‌کند. (مثل حرکت ابروهایمان و تن صدایمان)

این اصطلاح از ریشه لاتین Emovere به معنی حرکت، تحریک، حالت تنش یا تهییج مشتق شده است.

● ابعاد هیجان

■ عنصر ذهنی به هیجان احساس می‌دهد یعنی تجربه ذهنی‌ای که هم معنی و هم اهمیت شخصی دارد. هیجان از نظر شدت و کیفیت در سطح ذهنی احساس می‌شود.

عنصر زیستی فعالیت دستگاه‌های خودمختار و هورمونی را شامل می‌شود، به این صورت که آنها برای آماده کردن رفتار کنار آمدن سازگارانه آن در هیجان دخالت دارد. فعالیت نور و فیزیولوژیکی آن

چنان با هیجان آمیخته است که هر گونه تلاش برای تجسم فردی عصبانی که برانگیخته نباشد تقریباً غیرممکن است .

■ عنصر کارکردی (هدفمند) به این سوال مربوط می شود که وقتی فردی هیجانی را تجربه می کند چه فایده ای از آن می برد. آدم بدون هیجان از لحاظ تکاملی در مقایسه با سایر آدمها اشکال دارد. برای مثال تجسم کنید فردی که قابلیت ترس ، علاقه یا عشق ندارد از نظر بقای جسمانی و اجتماعی چقدر در وضعیت نامساعدی قرار دارد .

■ عناصر بیانگر جنبه اجتماعی و ارتباطی هیجان است. تجربه های خصوصی ما از طریق ژستها ، آواگریها ، و بویژه جلوه های صورت به دیگران ابراز و منتقل می شوند. پس هیجانها کل بدن ما را درگیر می کنند. احساسها و پدیدارشناسی مان ، زیست شیمی و نظام عضلانی مان ، امیال و هدفهایمان و ارتباط و تعاملمان با دیگران است .

● دیدگاه های مربوط به هیجان

■ دیدگاه زیستی

این دیدگاه معتقد است که هیجانها از تاثیرات بدنی گذرگاههای عصبی لیمبیک، الگوهای شلیک عصبی و پس خوراند صورت می گیرد .

■ دیدگاه شناختی

این دیدگاه معتقد است که هیجانها از رویدادهای ذهنی نظیر ارزیابیها ، دانش و حافظه ، زمانی که فرد معنی شخصی رویدادهای محرک را تعبیر می کند ناشی می شود. چون مواردی نظیر داروها ، تحریک برقی مغز و پس خوراند صورت هیجان را فعال می کند. معلوم است که نیروهای زیستی بدون دخالت شناختی یا با دخالت آن تجربه هیجانی به بار می آورند چون افراد تقریباً همیشه ارتباط شخصی و اهمیت شخصی رویدادها را تعبیر می کنند پس معلوم می شود که نیروهای شناختی هم موجب تجربه هیجانی می شوند .

● چند نوع هیجان وجود دارد؟

گرایش شناختی بر هیجان های اصلی مثل خشم ، ترس تاکید می کند و به اهمیت هیجان های ثانوی یا اکتسابی کم بها می دهد. گرایش شناختی قبول دارد که هیجان های اصلی مهم هستند اما معتقد است جالب بودن تجربه های هیجانی به خاطر تجربه های فردی ، اجتماعی و فرهنگی است. در نهایت پاسخ دهی به سوال فوق بستگی به اینکه طرفدار گرایش شناختی باشیم یا زیست شناسی فرق می کند .

دیدگاه زیستی معتقد است که انسانها چیزی بین ۲ تا ۱۰ هیجان دارند .

دیدگاه شناختی معتقد است که انسانها خزانه هیجان بسیار متنوع تری از هیجان های اصلی دارند. این نظریه پردازان می گویند درست است که تعداد معدودی مدار عصبی و واکنش بدنی مثل جنگ و گریز وجود دارد اما چند هیجان مختلف می تواند از واکنش زیستی یک ایجاد شوند برای مثال یک پاسخ فیزیولوژیکی تنها مثل بالا رفتن سریع فشار خون می تواند مبنای زیستی خشم ، حسادت یا رشک باشد .

● هیجانها چه فایده ای دارند؟

از دیدگاه کارکردی هیجانها به صورت واکنش های زیستی تکامل یافته اند تا به ما کمک کنند تا با تکلیف اساسی زندگی مثل مواجه شدن با تهدید به خوبی کنار بیاییم. علاوه بر این هیجانها به هدفهای اجتماعی هم کمک می کنند. هیجانها احساسات ما را به دیگران منتقل می کنند، بر نحوه تعامل دیگران با ما تاثیر می گذارند، ما را به تعامل اجتماعی فرا می خوانند و نقش مهمی در برقراری روابط میان فردی ، حفظ و قطع آن دارند.

هیجان در زندگی

موجود پیچیده ای به نام انسان ، مجموعه ای گسترده و وسیع از هزاران خصیصه و حالت است. ما انسانها در هر لحظه از زندگی مان با موقعیت ها و شرایط گوناگون و متغییری مواجه می شویم و

احساسات و انگیزه ها و در کل مجموعه عکس العمل های ما در مواجهه با این موقعیت هاست که زندگی ما را شکل می دهد .

یکی از این حالتها که در هر یک از ما به نوعی وجود دارد، هیجان است. هیچ تا به حال به وجود این حالت در خودتان فکر کرده اید؟ اینکه هیجان واقعا چیست؟ آیا هیجان همیشه و در همه حالتها ، یک احساس خوب و مفید است یا اینکه ضررهایی هم دارد؟ بلوغ هیجانی چیست؟ آیا هیجان در زندگی به ما کمک می کند؟ و هزاران سوال از این نوع؟

● مشخصات هیجان

هیجان که ترجمه واژه Emotion است، سه مشخصه اصلی دارد :

(۱) فعالیت ضمیری

(۲) تغییرات در اعمال فیزیولوژیکی

(۳) تظاهرات بدنی

دانشمندان معتقدند، هیجان ذاتی معدود می باشند. بر حسب نظر یکی از محققین نوزادان تنها یک حالت کلی عدم تعادل یا برهم خوردگی دارند. یکی دیگر از پژوهندگان معتقد است که سه حالت هیجانی ترس ، خشم و عشق در نوزادان قابل مشاهده است. صرف نظر از صحت و سقم این تحقیقات ، آنچه مسلم است این است که بیشتر رفتارهای هیجانی ما ناشی از یادگیری است .

● هیجان و وسیله بستگی میان افراد

از آنجایی که همه افراد بشر دارای هیجان هستند، پس وجه مشترکی میان آنان وجود دارد. هیجان خشم و ترس و محبت و نفرت و کینه و حسادت را همه دارند و همه می دانند که وقتی شخصی از فراق حرف می زند چه احساسی دارد و وقتی شخصی می گوید : نمی دانی وقتی این خبر را شنیدم چه تعجبی به من دست داد! شما کاملا واقف به حالت تعجب او هستید. زیرا که خود شما هم از بسیاری از اخبار تعجب کرده اید .

●فواید هیجانها

هیجان هم مفید است و هم مضر. در بسیاری از موارد ، شخص بدون داشتن حالات هیجانی نمی تواند از زندگی لذت ببرد و در کارها توفیق حاصل کند. ولی از آن طرف همین حالات هیجانی ممکن است موجبات بدبختی ما و دیگران را فراهم سازند .

▪ زندگی را روح می بخشند .

▪ ما را با سایر افراد مرتبط می سازند و به زندگی اجتماعی ما نور می تابند .

▪ پایه کارهای هنری هستند .

▪ به ما نیروی زیادتری می بخشند و موجب می شوند در مواردی از حد اعلاى قدرت بدنى استفاده کنیم .

▪ ما را وادار می سازند که خود را برای مقبول افتادن آراسته سازیم .

▪ خاصیت داروی مقوی دارند .

●مضرات هیجانها

▪ ممکن است شخص را به عمل ناشایست بکشانند .

▪ ممکن است قوای عقلی را تحت الشعاع قرار دهند .

▪ ممکن است شخص را به راههای نامطلوب و گمراه کننده سوق دهند .

▪ موجبات اتلاف وقت را فراهم سازند .

▪ خطرات جانی را ممکن است باعث گردند .

تحقیقات علمی ثابت کرده اند که بسیاری از بیماریهای جسمی ما نتیجه حالات هیجانی شدید و نامطلوب می باشند. این بیماریها را به نام بیماریهای روان تنی گویند (Psychosomatic).

● هیجان پایه و اساس هنر

هیجان پایه و اساس هنر است. هیجان‌ها لازمه حیات است و هنر نیز به حیات روح می‌دهد. اگر زیبایی‌های هنر نباشد، زندگی فاقد تحریکات و تهییجات می‌گردد. تولستوی یکی از بزرگترین هنرمندان دنیا در رشته داستان‌سرایی در مورد هیجان‌ها و احساسات می‌گوید: احساساتی را که شخص در خود دارد، می‌تواند از راه حرکات، خطوط، رنگها، صداها و یا بیان کلمات در دیگری بوجود آورد و این را هنر گویند.

هنر ما را با افراد انسانی که در گذشته صاحب یک نوع احساسات با ما بوده‌اند و یا افراد انسانی که در آینده دارای همین احساسات هستند متحد می‌کند. شوق و هیجانی که در اثر مشاهده شگفتی‌های جهان طبیعت در انسان ایجاد می‌شود، موجب خلق آثار هنری، موجب کشف قوانین حاکم بر طبیعت، موجب اختراعات گوناگون و هزاران مورد دیگر می‌شود که در نهایت به زندگی انسان در این جهان سمت و سویی بهتر و پرمعناتر می‌دهد.

● شناخت حالات هیجانی خود

برای اینکه بتوانیم بلوغ هیجانی به دست آوریم، ما باید خود را از بسیاری حالات هیجانی نامطلوب که تجارب ناگوار به ما می‌دهند، فارغ سازیم و به عوض، حالات فرح بخش را در خود تقویت نماییم. هر فرد باید از چگونگی حالات هیجانی خویش آگاهی یابد و بداند که در موقعیت‌های مختلف چگونه از آنها بهره برداری مفید نماید. ما باید با بکار بردن نیروی عقلانی، نظارت در حالات هیجانی را همیشه داشته باشیم.

اینکه پس از ابراز یک حالت هیجانی نامطلوب خود را سرزنش کنیم و نفس خویش را ناراحت نمائیم، مضر است. بلکه باید آن حالت را در موقع مناسب تحلیل نمائیم و برای آینده تجربه به دست آوریم. خودشناسی و تامین سعادت از طریق توجه به نتایج مطلوب یا نامطلوب هیجانها، بلوغ هیجانی است.

هیجان اگر شدید و طولانی باشد نه تنها باعث خستگی و فرسودگی می شود، بلکه موجب بیماری های جسمی مثل سوءهاضمه و زخم معده و اختلالات سایر دستگاه های بدن می گردد .

انواع هیجان

ما در زندگی روزمره خود با انواع هیجانات رو در رو هستیم. بطوری که این آشنایی ما با هیجانات به دوران نوزادی ما بر می گردد. به عبارتی ما از لحظه تولد برخی از هیجانات را با خود داریم و این اهمیت و نقش هیجانات مختلف را در زندگی نشان می دهد .

برخی از هیجانات لذت بخش ، خوشایند و تقویت کننده هستند، بطوری که فرد برای رسیدن به آن حالت خاص از هیجانات ممکن است تقلا و تلاش هم بکند. ولی برخی دیگر بیشتر جنبه آزارنده را دارند و شاید فرد تلاش برای اجتناب از رسیدن به آنها داشته باشد یا اگر در آن حالات قرار گیرند، تلاش کند خود را از آن نوع هیجان رهایی دهد. به این ترتیب هیجانات از لحاظ میزان خوشایندی یا ناخوشایندی به دو دسته تقسیم می شوند: هیجانات مثبت و منفی .

اما به این نکته باید توجه داشت، هر یک از هیجانات اهمیت و نقش مهمی در زندگی دارند. و کارکرد خاصی برای هر یک وجود دارد. هیجان ترس در اغلب بحثهای مربوط به هیجان ترس جای مهمی را به خود اختصاص داده است و حتی آن را به عنوان علت اصلی اختلالات عصبی شناخته اند. اما ترس همیشه ایجاد کننده ناراحتی و مشکل نیست. وجود آن در خیلی از مسائل موقعیتهای زندگی لازم است. این هیجان شاید از آن جهت اهمیت ویژه ای دارد که در آن حالت فشار و تخریب بطور بالقوه

از نظر مقدار و اهمیت بر حالت سازنده تفوق دارد و معمولاً آمادگی برای بروز واکنشهای اجتنابی بیشتر از آمادگی برای کنشهای اکتسابی است. شکسپیر می گوید: "از میان همه تمایلات و احساسات بد ، ترس منفورترین آنهاست".

علائم ترس عبارتند از :

▪ لرزیدن بدن

▪ سفید شدن پوست

▪ غدد عرقی فعال می شوند

▪ مو بر بدن راست می شود

▪ ترشحات دستگاه گوارش و کلیه ها زیاد می شود و فضولات بدن به دلیل انبساط ماهیچه های اسفنکتر بطور غیر عادی رفع می شود .

▪ میزان تنفس زیاد می شود

▪ قلب به تندی و شدت می زند

▪ قوای ذهنی به مقدار زیادی مختل می شود .

این علائم حتی در چهارپایان مثل سگ و گربه و میمونها نیز دیده می شود. پرندها نیز در هنگام ترس تمامی پره های خود را در هم فرو می برند و در این حالت جثه شان کوچکتر به نظر می رسد. از دیگر علائم ترس عبارت است از :

▪ باز شدن دهان

▪ بالا رفتن ابروها

▪ فردی که دچار ترس شده است در آغاز مثل یک مجسمه از حرکت باز می ایستد نقش می گیرد یا اینکه قوز می کند و دولا می شود، بطوری که گویی می خواهد خود را از دیده ها پنهان می کند .

▪ فعالیت غدد بزاقی کم و دهان خشک می شود .

▪ گاه ترس ضعیف باعث می شود در فرد میل شدیدی به خمیازه کشیدن بوجود بیاید .

▪ چشمها در حالت ترس شدید از حدقه بیرون می افتند و به سوی عامل ایجاد کننده وحشت ثابت می مانند، یا اینکه بی قرار از جهتی به جهت دیگر می چرخند . ترس همچون سایر هیجانات از شدت و ضعفهای مختلف برخوردار است .

ترس شدید علاوه بر علائم متفاوت (از لحاظ شدت) کارکردهای مختلف می تواند داشته باشد. هیجان خشم هیجان خشم همراه با مفاهیم مترادف و مباحثی که با آن مرتبط هستند بسیار بیشتر از هیجانهای دیگر (البته به غیر از ترس) در نوشته ها مورد بحث قرار گرفته است. بسیاری از روشهای کنترل اجتماعی بزرگسالان و خردسالان به اجتماعی کردن واکنش خشم به موقعیتهای مختلف مربوط است. خشم از دسته هیجانات منفی است و علل مختلفی برای آن شناسایی شده است که بسیار گسترده تر از آن هستند که در این بحث بتوانند مطرح شوند. اما علائم آن عبارت است :

▪ از سرخ شدن صورت

▪ منبسط شدن رگهای پیشانی و گردن

▪ سرخ شدن چشمها

▪ جمع و کوچک شدن مردمکهای چشم

▪ کشیده شدن لبها و در نتیجه آشکار شدن دندانها

▪ بدن تاخورد

▪ ابروان در هم کشیده

▪ لبان سخت و محکم و دندانهای قفل شده و در حال سایش .

هیجان اندوه اندوه نیز مانند سایر هیجانات از شدت و ضعف برخوردار است. بطوری که در حالتی از آن با یکسری علائم ویژه طبیعی تلقی می شوند. در حالیکه انواع شدید و مهمتر آن یا زمانی که بدون دلیل واضحی در فرد وجود دارند، وجود یک اختلال روانی را در پیش می کشند. در هر حال این هیجان نیز از دسته هیجانات منفی است که برای جنبه ناخوشایندی دارد .

▪ مشخص بودن و بی تحرکی

▪ کاهش گردش خون

▪ رنگ پریدگی صورت

▪ سست شدن عضلات

▪ پلکهای پایین افتاده از علائم اندوه هستند .

همچنین حالت سر کمی رو به سینه خم می شود،

لبها، گونه ها و آرواره ها همه از حالت طبیعی خارج می شوند و به طرف پایین رها می شوند .

تنفس کند و ضعیف می شود و غالباً آهه‌های عمیق نفس را قطع می کنند. یک نشانه ثابت و دائمی اندوه این است که افراد به سرما حساسیت نشان می دهند و به سختی می توانند خود را گرم نگه دارند. بی اشتها و عدم تمایل به غذا خوردن نیز در هیجان اندوه دیده می شود. هیجان تنفر با وجود اینکه این هیجان یک مکانیزم دفاعی اساسی است و دارای ارزش حیاتی قابل ملاحظه ای است، لکن هنوز بطور منظم مورد مطالعه و بررسی قرار نگرفته است و از آنجائیکه تنفر در مواجهه با یک محرک آزارنده که موجب رنجش می شود بوجود می آید، همراه با حرکاتی است که هدف آنها کنار زدن عامل آزار دهنده یا محافظت فرد از آن عامل است .

تنفر شدید به صورت حرکاتی در اطراف دهان بروز می کند که درست شبیه حرکات دهان قبل از استفراغ کردن است. در این حالت نیمه بسته شدن پلکها و به عقب برگشتن صورت یا تمامی بدن نیز نشان دهنده ابراز انزجار شدید است. این حرکات طوری انجام می گیرد که گویا محرک مورد نظر ارزش گناه کردن هم ندارد. تف کردن نشانه ای عمومی برای تنفر و انزجار است .

داروین می گوید: "تف کردن بیانگر رفع عوامل آزار دهنده از دهان است." هیجان شادی همه حالات شادی و لذات را تجربه کرده اند. درجاتی از آن نیز مانند هیجان اندوه طبیعی است، ولی انواعی از آن که بطور مستمر و شدید و با علائم تشدید شده و بوجود می آید، به عنوان یک اختلال روانی شناخته می شود که در آن فرد دائماً در حالت شادی و شغف شنگولی به سر می برد و ممکن است دست به کارهای عجیب و غریب بزند .

▪ حالات چهره ای خنده مثل کشیده شدن لبها

▪ چشمهای براق و گاه اشک آلود

▪ تحریک زیاد

▪ تکلم زیاد از علائم شادی هستند .

▪ رقص و پایکوبی

▪ بالا و پایین بردن و در حالت خوشحالی شدید و ناگهانی جیغ زدن از علائم شادی هستند .

برخی معتقدند علائم شادی در برخی اوقات به علائم خشم شبیه است ، هر چند آنها به دسته های جداگانه تعلق دارند، ولی علائم جسمی آنها مثل فریاد زدن ، پا کوبیدن ، افزایش فعالیت بازوان و دستها ، چشمهای سرخ شده و در حال چرخش ، گامهای محکم و راسخ در هر دو هیجان وجود دارند، اما هدف آنها متفاوت است. هر دو آنها هیجانات گرایشی هستند بطوری که باعث نزدیک شدن فرد به محرک خوشحال کننده یا خشم آور می شوند، اما هدف خشم تخریب و از بین بردن است، ولی هدف شادی تداوم و نگهداری آن محرک. هیجان تعجب همه موجودات زنده در جریان زندگی خود به خودی به محرکهای جدید و نو ظهوری مواجه می شوند .

در برخورد با چنین محرکهایی الگوی واکنش را می توان تکان هیجانی یا تعجب نامید. این واکنشها فقط در مواقعی بروز می کنند که محرکهای شناخته نشده ، مبهم ، نامعلوم ، شدید و ناگهانی وارد عمل می شوند. برانگیخته شدن بینایی و شنوایی ، باز شدن دهان و چشمها و ابروان بالا کشیده شده ، تولید صدای ناگهانی از دهان و از جا پریدن علائم اساسی تعجب هستند، با توجه به اینکه در مورد

انسان نوع شخصیت در الگوی خاص او در حالت بازتاب هیجانی مثل تعجب تاثیر دارد. برخی افراد شاید سر و صدای بیشتری بکنند و تفاوت‌های دیگری با یکدیگر داشته باشند.

● نتیجه

هیجان خفیف و مطبوع عملاً مثل شربت مقوی برای بدن است. به شخص یک لذت خاص روحی و جسمی می دهد و در واقع یک انگیزه سالمی است. ولی گاهی اوقات هیجان موجب گمراهی است و وقتی شخص در یک حالت هیجانی شدید قرار می گیرد، قدرت قضاوت را تا حدی از دست می دهد و خود را در کارش ولو آنکه صحیح نباشد، ذیحق می داند .

رشد هیجان ها در بشر از طریق شرطی ، از راه سرمشق ، از طریق روش آزمایش و خطا و از راه اخذ تجربه شخصی صورت می گیرد. بنابراین لازم است که بکوشیم آن نوع رفتارهای هیجانی که موجبات سعادت ما را فراهم می سازد، بیاموزیم. به عبارت دیگر همانطور که باید کوشید تا بلوغ فکری بدست آورد، باید سعی کرد تا به بلوغ هیجانی نیز نایل شد.

منابع:

۱. [www,aftab.ir](http://www.aftab.ir)

۲. www.howzeh.com

۳. www.tebyan.ir