

مهارت‌های زندگی در سیرهی رضوی

خانم دکتر ریجانی

کلاس های مدرسه عالی تربیتی مادران

یکشنبه ۱۴۰۰/۹/۱۴

در این جلسه می‌خواهیم بعد هیجانی را تعریف کنیم و درباره آن صحبت کنیم که در واقع یکی از ابعادی که از بین ابعاد وجودی ما خیلی مهم هست از این جهت که این بعد برای ما یک ویژگی خیلی خاص دارد، چون قضاوت ما درباره خوشبختی و بدبختی و همینطور سعادتمندی و غیر سعادتمندی در زندگی درباره اینکه آیا آدم خوبی هستیم یا خیر همگی به این بعد هیجانی بستگی دارد، در واقع بعد هیجانی خروجی بعد های قبلی ما است. زمانی که از هیجان صحبت می‌کنیم می‌خواهیم مجموعه‌ای از عواطف و احساسات خود را مورد توجه قرار بدهیم. در مورد بحث هیجان می‌توانیم بگوییم هیجانات ما به دو دسته تقسیم می‌شود: دسته اول هیجانات اصلی و دسته دوم هیجانات فرعی. هیجانات اصلی ما شامل ترس، خشم، تنفر، غم، شادی و تعجب می‌شود. در واقع هیجانات اصلی ما شامل 6 هیجان می‌شود. این هیجانات می‌تواند به تنهایی و مستقل ظهور پیدا کنند. هیجانات فرعی در واقع همان هیجانات اصلی هستند اما یا با هم ترکیب شدند یا پررنگ‌تر شدند.

مثلاً حسادت یک هیجان است که ترکیب شده از تنفر و خشم می‌باشد، یعنی از کسی عصبانی می‌شویم و به آن حسادت می‌کنیم که هم از آن عصبانی هستیم و نسبت به آن خشمگین هستیم و هم از آن تنفر داریم. تعداد هیجانات فرعی بسیار زیاد است مانند امید، عشق، صمیمیت و ... ما در بحث هیجانات دسته‌بندی دیگری داریم که هیجانات را به دو دسته مثبت و خوشایند مثل شادی، محبت، امید، و دیگری هیجانات منفی و ناخوشایند مثل غم، خشم، حسادت تقسیم میکند. فرق آدم افسرده با آدم مضطرب این هست که آدم مضطرب، اضطراب و استرس دارد برای اتفاقی که در آینده هنوز رخ نداده است اما آدم افسرده، افسرده است از اضطرابی که در گذشته اتفاق افتاده است. هیجانات منفی به شدت کار کرد ما را پایین می‌آورد و در واقع به سلامت بدن و روان ما آسیب های جدی می‌زنند. مواقعی که ما غمگین هستیم تمرکزمان بسیار پایین است و حتی پایین‌تر از زمانی هست که ما شاد هستیم، پس در واقع غم یکی از هیجاناتی هست که تمرکز ما را پایین می‌آورد یا زمانی که ناامید هستیم توانمان برای انجام کار کمتر است.

یکی از بزرگترین گناهان در عالم هستی ناامیدی است در مواقعی که انسان امیدوار است مشاهده می‌کنیم که انرژی و دقت بیشتری برای انجام کارها دارد. انسان سالم روابط سالمی هم دارد و روابط سالم آن انرژی را که از انسان رفته است بر می‌گرداند. مثلاً زمانی که کار کردیم و نتیجه کار کرد خود را اتفاق می‌کنیم آن شادی که به واسطه آن اتفاق برای ما ایجاد می‌شود انرژی را به بدن ما برمی‌گرداند که با خود می‌گوییم که انگار با این همه کار کردن اما اصلاً احساس خستگی نمی‌کنم. زمانی که شاد هستیم انرژی، دقت، تمرکز و انگیزه بیشتری داریم. هیجانات ما در هر دو بعد خود چه خوشایند و ناخوشایند و در هر دو بعد مثبت و منفی باعث می‌شود قوه شناخت ما پایین بیاید. نکته دیگر آنکه زمانی که آدم هیجان زده می‌شود ممکن است یک سوم توانمندی‌هایش پایین

بیاید، بنابراین مهم است که بعد هیجانی خود را بشناسیم و علاوه بر آن تلاش کنیم که آن را مدیریت کنیم و نتیجه آن مدیریت این هست که خودمان را از یک بحران نجات دهیم. مثلاً اگر ما هیجان خشم خود را بشناسیم، اگر هیجان شادی خود را بشناسیم رفتار خودمان را مدیریت می‌کنیم.

زمانی که ما خیلی شاد می‌شویم یا خیلی غمگین می‌شویم فکرمان دچار خطاهای محاسباتی می‌شود و نمی‌توانیم درست تصمیم بگیریم، بنابراین بعد هیجانی برای ما خیلی مهم است و مهم هست که بتوانیم هیجانات خود را بشناسیم و با بعد شناختی آن را مدیریت کنیم. ما بعد از اینکه عادت کردیم به صورت ذاتی و تجربی نشانه‌های مختلف را برای هیجانات بروز بدیم بعد یاد میگیریم که آن نشانه‌ها را کنترل کنیم و دیگر آن هیجانات ظاهر نمی‌شوند. یعنی زمانی که بشناسیم بروز و ظهور هیجانات خود را این باعث می‌شود زمان‌هایی که این اتفاق می‌افتد خوب بتوانیم کنترل و مدیریت کنیم به طوری که دیگر آن هیجان بروز پیدا نکند.

مثلاً زمانی که مضطرب می‌شویم، نشانه‌هایی مثل تپش قلب، خشکی دهان، از بین رفتن آرامش را در بر دارد، حال برای کنترل این نشانه‌ها و هیجانات می‌خواهیم تمرینی انجام دهیم به نام تن آرامی یا ریلکسیشن. در واقع در این تمرین نشانه‌ها را از بین می‌بریم و مشاهده می‌کنیم زمانی که نشانه‌ها از بین بروند هیجان هم از بین می‌رود. در دستورات دینی داریم که زمانی که شما عصبانی هستید وضو بگیرید یا مثلاً ما زمانی که اضطراب داریم قدم می‌زنیم. زمانی که وضعیت بدنی تغییر پیدا می‌کند چه در هیجانات مثبت و منفی چه در هیجانات اصلی و فرعی، نشانه‌شناسی هیجان می‌تواند تا یک قسمت بسیار زیادی در مدیریت هیجان‌ها به ما کمک کند. تا اینجا بحث نشانه‌شناسی کردیم هیجان‌ها را و در قسمت بعدی می‌خواهیم هیجان‌ها را علت‌شناسی کنیم. در علت‌شناسی مثلاً زمانی که عصبانی می‌شویم باید از خود پرسیم که چرا عصبانی شدیم؟ که آیا علت آن مربوط به عامل‌های درونی بوده است یا عوامل‌های بیرونی؟

مثلاً در عامل درونی زمانی که کمردرد دارید این عامل باعث خشم شما شده است، حالا اگر شما بخواهید این هیجان را کنترل و مدیریت کنید باید عامل آن را از بین ببرید. پس باید بدانیم برای هیجان خشم موقع عصبانیت علت آن مربوط به عامل‌های بیرونی هست یا عامل‌های درونی تا بتوانیم با از بین بردن آنها و درمان آن هیجان خود را مدیریت کنیم و باید بدانیم زمانی که خوب خوابیده باشیم یا ورزش کنیم شادی به سراغ ما می‌آید و از درون احساس نشاط می‌کنیم اما یک زمانی علت شادی بیرونی است مثلاً غذای لذیذی را خوردیم یا یک فرد دوست داشتنی را دیدیم که باعث شادی ما شده است. مثلاً در نوجوان‌ها یکی از علل درونی هیجانات خود دوره نوجوانی است. ما باید سعی کنیم به هیجانات افرادی که در کنار ما هستند دقت کنیم و آنها را کنترل کنیم که همین امر باعث می‌شود ما از خودخواهی به دگرخواهی برسیم و این باعث می‌شود که بتوانیم به دیگران فکر کنیم و مشکلات آنها را حل کنیم یا برای مشکلات آنها راه حل پیدا کنیم اگر بدانیم که بچه‌های ما قسمتی از زندگی ما هستند و سعی کنیم که بشناسیم روانشناسی رشد آنها را که مثلاً بچه‌ها در دوره رشد بسیار زودرنج هستند این موضوع کمک می‌کند به کنترل هیجان آدم‌هایی که در کنار ما زندگی می‌کنند. یک اصلی وجود

دارد که می گوید نشانه ها می توانند ما را به خود آگاهی و دیگر آگاهی برسانند و زندگی را برای ما قابل درک کنند و به زندگی ما کیفیت بهتری بدهند و در نتیجه وقایع زندگی ما را قابل پیش بینی کنند. بنابراین بیشترین تاثیر نسبت به احساس خوشبختی یا بدبختی مربوط به بعد هیجانی ما است. بعد هیجانی مانند طوفان می ماند زیرا زمانی که بیاید چه مثبت و چه منفی می تواند زندگی را تحت تاثیر قرار بدهد. پس باید بدانیم که خیلی از جرم و جنایت ها و حتی تصمیم های اشتباه در زندگی زمانی است که هیجان ها بر ما مسلط شده اند و این اتفاق زمانی می افتد که خود آگاهی ما ضعیف شده باشد. پس اگر ما بعد هیجانی خودمان را بشناسیم جلوی آسیب های آن را می گیریم. در واقع اگر این نشانه ها را دستکاری کنیم هیجان های ما مدیریت می شود و اگر علت ها را بشناسیم می توانیم مدیریت بهتری داشته باشیم. پس باید نشانه ها را بشناسیم و سعی کنیم علت ها را از بین ببریم.