

چرا هیجان زده می‌شویم؟

■ یکی از مشکلاتی که فعالان و پژوهشگران روانشناسی در بحث هیجان با آن روبه‌رو هستند فهمیدن علت یا علت‌های هیجان است. در این بررسی علیتی، دیدگاه‌های متعددی مطرح شده است که دیدگاه‌های زیستی، روان تکاملی، شناختی، رشدی، روانکاوی، اجتماعی، جامعه‌شناختی، فرهنگی و انسان‌شناختی از جمله آنها هستند. باید گفت که هیجان‌ها چند بعدی هستند که به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هدفمند و اجتماعی وجود دارند. هیجان‌ها از این نظر احساس‌های ذهنی‌ای هستند که باعث می‌شوند به صورت خاصی مثل عصبانیت یا شادی احساس کنیم. هیجان‌ها واکنش‌های زیستی هم هستند. آنها پاسخ‌های بسیج‌کننده انرژی‌اند که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که روبه‌رو می‌شویم آماده می‌کنند. برای مثال خشم نوعی انگیزش در ما ایجاد می‌کند تا کاری انجام دهیم که معمولا آن را انجام نمی‌دهیم، مثلا با یک دشمن بجنگیم یا به یک بی‌عدالتی اعتراض کنیم. هیجان‌ها پدیده‌های اجتماعی نیز هستند. وقتی هیجانی می‌شویم علایم قابل تشخیص چهره‌ای، بدنی و کلامی می‌فرستیم که کیفیت هیجان‌پذیری ما را به دیگران منتقل می‌کند.

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 کارکردی (هدفمند) به این مربوط

می‌شود که وقتی فردی هیجانی را تجربه می‌کند چه فایده‌ای از آن می‌برد. 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 بیناگر جنبه اجتماعی و ارتباطی هیجان است. تجربه‌های خصوصی ما از طریق زبان بدن یعنی ژست‌ها، آواها و بهویژه جلوه‌های صورت به دیگران ابراز و منتقل می‌شوند. پس هیجان‌ها کل بدن ما را درگیر می‌کنند. احساس‌ها و پدیدارشناسی‌مان، زیست شیمی و نظام عضلانی‌مان، امیال و هدف‌هایمان و ارتباط و تعامل‌مان با دیگران است.

دیدگاه زیستی

این دیدگاه معتقد است که هیجان‌ها از بدنی گذرگاه‌های عصبی لیمبیک، الگوهای شلیک عصبی و پس‌خوردن صورت می‌گیرد.

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 می‌کند ناشی می‌شود. چون مواردی نظیر داروها، تحریک برقی مغز و پس‌خوردن صورت هیجان را فعال می‌کنند. معلوم است که نیروهای زیستی بدون دخال‌ت شناختی یا با دخال‌ت آن تجربه هیجانی به بار می‌آورند چون افراد تقریبا همیشه ارتباط شخصی و اهمیت شخصی رویداده‌ها را تعبیر می‌کنند پس معلوم می‌شود که نیروهای شناختی هم موجب تجربه هیجانی می‌شوند.

در کل چند نوع هیجان وجود دارد؟

گرایش شناختی بر هیجان‌های اصلی مثل خشم و ترس تاکید می‌کند و به اهمیت هیجان‌های ثانوی یا اکتسبایی کم بها می‌دهد. گرایش شناختی قبول دارد که هیجان‌های اصلی مهم هستند اما معتقد است جالب بودن تجربه‌های هیجانی به خاطر تجربه‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی است. در نهایت پاسخ‌دهی به سوال فوق بسته به اینکه طر‌فدار گرایش شناختی باشیم یا زیست‌شناسی فرق می‌کند.

-دیدگاه زیستی معتقد است که انسان‌ها چیزی

بین دو تا ۱۰ هیجان دارند.

-دیدگاه شناختی معتقد است که انسان‌ها خزانه هیجان بسیار متنوع‌تری از هیجان‌های اصلی دارند. این نظریه‌پردازان می‌گویند درست است که تعداد معدودی مدار عصبی و واکنش بدنی مثل جنگ و گریز وجود دارد اما چند هیجان مختلف می‌تواند از واکنش زیستی یک ایجاد شوند برای مثال یک پاسخ فیزیولوژیکی تنها ملا یافتن سریع فشار خون می‌تواند مبنای زیستی خشم، حسادت یا رشک باشد. از دیدگاه کارکردی، هیجان‌ها به صورت واکنش‌های زیستی تکامل یافته‌اند تا به ما کمک کنند تا با تکلیف اساسی زندگی مثل مواجهشدن با تهدید به خوبی کنار بیاییم. علاوه بر این، هیجان‌ها به هدف‌های اجتماعی هم کمک می‌کنند.هیجان‌ها احساسات ما را به دیگران منتقل می‌کنند، بر نحوه تعامل دیگران با ما تاثیر می‌گذارند، ما را به تعامل اجتماعی فرا می‌خوانند و نقش مهمی در برقراری روابط میان‌فردی، حفظ و قطع آن دارند.

گفت‌وگو با مهدی ملک‌محمد روانشناس در مورد مسایل روحی آسیب‌زدگان

اهمیت حضور روانشناسی در مناطق زلزله‌زده

فرزانه متین



که بعد از گذشت هفته‌ها همچنان در حالت انکار واقعه هستند و دقایقی که زلزله آمد را لمس می‌کنند حتما باید تحت مشاوره فردی قرار گیرند و پروتکل درمانی برای واکنش‌های بلندمدت که درصد کمی از زلزله‌زدگان با آن درگیر هستند، این است که باید تحت درمان‌های تخصصی قرار گیرند.

۴ در زلزله ویرانگر بم، تعدادی از افراد اقدام به خودکشی کردند. برای جلوگیری مجدد از این فاجعه در زلزله اخیر چه باید کرد؟

متاسفانه یکی از هیجاناتی که فرد بعد از زلزله با آن مواجه است، مرگ عزیزانش است و از این واقعه احساس گناه شدید مبنی بر زنده بودن دارد و تنها با برون‌ریزی هیجانی‌اش می‌تواند این احساسات را کاهش دهد که در این زمینه حضور روانشناس پس از وقوع زلزله به شدت نیاز می‌شود. البته افکار خودکشی در زلزله‌زدگان اگر برطرف نشده باشد قطعا از هفته دوم به بعد خواهیم دید افراد دست به این اقدام می‌زنند. البته یک‌سری از افراد زلزله‌زده نیز هستند که بعدها دچار اختلال افسردگی می‌شوند و احساسات منفی و غم در آنها شدید و پایدار است که باعث می‌شود آنها را از پا

۴ در مناطق زلزله‌زده به ازای چه تعداد حادثه‌دیده باید روانشناس وجود داشته باشد؟

در بحث مدیریت بحران گفته می‌شود هر روانشناس باید برای هر خاتوار چهار نفری باشد که بین ۱۵ تا ۳۰ دقیقه برایشان وقت بگذارد. حالا هر چقدر تعداد زلزله‌زدگان بیشتر باشد به تبع تعداد روانشناسان باید افزایش یابد.

۴ از آنجا که کودکان در این نوع بحران‌ها بیش از دیگران آسیب می‌بینند، یک روانشناس یا آسیب‌شناس برای بازسازی روانی آنها باید چگونه عمل کند؟

مساله تاثیرات روانشناختی زلزله برای کودکان بسیار پیچیده است. کودکان از آنجا که توانایی کنار آمدن با عوامل استرس‌زا را ندارند، سطح تاثیرات ظاهری زلزله

برای آنها بیشتر و مخرب‌تر است و در واقع دچار اختلال پس از سانحه می‌شوند و مدام صحنه زلزله را با همان استرس تجربه می‌کنند چون سرپرستی و مراقبت‌هایی که قبل از حادثه از آنها می‌شد دیگر وجود ندارد، یا اگر هست دلسوزانه نیست، بیشتر آسیب می‌بینند و باید بعد از زمین‌لرزه تحت روان‌درمانی و مشاوره قرار گیرند تا از شدت آسیب‌ها کاسته شود. طبق تحقیقاتی که پس از زلزله بم انجام گرفت، شکست تحصیلی کودکان نسبت به قبل از زلزله بسیار زیاد بود. حتی طبق گزارش‌های اختلال روانشناختی زمین زلزله‌زدگان بم ۱۲۱درصد و میزان استرس ۱۴۰درصد افزایش یافته است.

۴ در سایر کشورها، صلیب‌سرخ برای کاهش شدت آسیب برای کودکان زلزله‌زده عروسک، اسباب‌بازی و لوازم نقاشی می‌فرستد اما رئیس هلال‌احمر این‌گونه سرگرمی‌ها برای کودکان ما را نامناسب می‌داند. نظر شما به عنوان یک روانشناس چیست؟

مشکل مدیریت بحران در جامعه ما این است که دستگاه‌هایی که با بحران و مدیریت بحران سرو و کار دارند، بحران را به درستی نمی‌شناسند و فقط به ظاهر بحران توجه کرده‌اند و خسارت‌های مادی مد نظرشان است. اما دنیا سال‌های متمادی تحقیقاتی درباره مدیریت بحران داشته و به این روی باطنی و پنهانی آن تاثیرات روانشناختی بحران است. وقتی راهکارهای روانشناختی بحران را رد می‌کنیم یعنی از تاثیرات بحران هیچ نمی‌دانیم. البته این

فقط در مورد زلزله صدق نمی‌کند. طبق گفته سردار مومنی، رئیس پلیس راهنمایی در تعطیلات عیدفطر ۱۳۰۰ کشته در جاده‌ها داشتیم و اینکه در هر پنج روز تلفات افراد در تصادفات جاده‌ای برابر با کشته‌شدگان زلزله اخیر آذربایجان است. یعنی اینکه ما هر روز با این بحران‌ها روبه‌رو هستیم اما نمی‌توانیم با وجود همه سختگیری‌ها و جریمه‌های سنگین در رانندگی، میزان تلفات را در تصادفات کاهش دهیم، ما هنوز بعد از

گذشت ۹ سال از زلزله بم، شاهد تاثیرات مخرب روانشناختی زلزله‌زدگان هستیم، برای آنکه مسؤولان ساختار بحران آن زمان هم، بحران را نمی‌شناختند. انجمن روانشناسی ایران که یک انجمن علمی و صنفی است به عنوان اولین گروهی که برای روانشناسی به مناطق زلزله‌زده رفتند در همان ساعات اولیه به مشکل برخوردند. من حتی جمله‌ای را شنیدم که منبعش را به خاطر ندارم و این بود که کسی گفته بود اجازه بدهید ظاهر و خسارت‌ها را جمع و جور کنیم و بعد به مقوله روانشناسی آسیب‌دیدگان بپردازید.

۴ از آنجا که امدادگران در صحنه‌های درنفاک پس از زلزله در حال کمک و امدادرسانی هستند، مسلما دچار آسیب روانی می‌شوند. برای بازسازی روانی آنها آیا تشکیلات و ساختاری در هلال‌احمر وجود دارد؟

فکر نمی‌کنم به صورت تشکیلات سازمان‌یافته‌ای وجود داشته باشد و ممکن است که خود امدادگر، شخصا مشاوره فردی گیرد. مناسبانه تاثیرات منفی زلزله بر امدادگران بسیار زیاد است، چرا که زلزله از مهیب‌ترین اتفاقاتی است که امدادگران شاهدش هستند و باید دلسوزانه و کلاما شنونده باشند دردل‌های زلزله‌زدگان گوش فرا دهند و ناراحتی از خود نشان ندهند و این باعث خشمگینی و مستهلک شدن آنها می‌شود. در کل دنیا رسم، آن است که امدادگران را به صورت مرتب تعویض می‌کنند که البته من نمی‌دانم مدیریت امدادگران در کشور به چه صورتی است. امدادگران باید حتما تحت آموزش‌های روانشناختی باشند و نکته بعدی آن است که امدادگرانی که به این مناطق اعزام می‌شوند باید به فرهنگ و حتی زبان محلی آن مناطق تسلط داشته باشند. مثلاً در مورد اخیر قطعاً امدادگرانی که به زبان آذری تسلط دارند بیشتر موثر واقع خواهند شد.

۴ حضور اورژانس اجتماعی در حوادث غیرمترقبه به چه صورتی است، چرا که شنیده‌ها حاکی از آن است که در زمینه زلزله هیچ نقشی ندارند اما در استاندارد جهانی، کمک به زلزله‌زدگان در تعریف ساختارشان است؟

برای اورژانس اجتماعی که در سازمان بهزیستی شکل گرفته، حضور در مناطق زلزله‌زده تعریف نشده است. این اورژانس قرار است که آسیب‌های اجتماعی را مدیریت کند، اما مساله مهم این است که ما یک مدیریت جامع بحران در کشور نداریم یعنی برای اعزام روانشناس یک نهاد مسؤول نداریم. روانشناسی که در این مناطق به کمک زلزله‌زدگان رفته‌اند همه از یک نهاد یا ستاد اعزام نشده‌اند بلکه از جاهای مختلفی چون دانشگاه تبریز، انجمن روانشناسی ایران و سازمان بهزیستی بوده و این نشان‌دهنده مشکل کشور است. در همه‌جای دنیا اعزام روانشناس برعهده صلیب‌سرخ (در کشور ما هلال‌احمر) است.

در نهایت آنچه که باید یادآوری کنم این است که زلزله‌زدگان آذربایجان نگران فصل سرما هستند، خانه و سرپناه ندارند و این نگرانی‌ها خودش یک اتفاق روانشناختی است که موجب افزایش استرس و اضطراب می‌شود اما مجموعه روانشناس به تنهایی نمی‌تواند این قضیه را کنترل کند. در واقع این مسایل جنس‌شان روانشناختی است اما برای حل مشکل باید از نهادهای دیگری غیر از روانشناسی نیز کمک گرفته شود.

هنگام زلزله چه کار باید کرد؟

در منطقه مهیا کنید، یاد کرد. اما مساله اساسی آن است که برای مدیریت بهینه در چنین مواردی، سازمانی که از جهت قانونی مکلف به انجام مسؤولیتی است، باید در اسرع وقت با نیروهای آموزش‌دیده در محل رخداد حادثه حضور داشته باشد و با سازماندهی، زمینه یاری‌رسانی‌های تخصصی نهادهای دیگر را فراهم آورد تا هم موازی‌کاری و اتلاف انرژی تخصصی صورت نگیرد و هم در زمانی که نیروهای داوطلب برای هماهنگی و سازماندهی برنامه‌ها درگیر هستند، یاری‌رسانی تخصصی معطل نماند.

بر دردها درمان‌ها از سوی یاران آمد
بر زخم‌ها مرهم‌ها دستان یاری گر زد
ای تختیان برخیزید، با روح تختی همدل
وقتی هزاران کودک در خون خود برپرز
(سیمین بهبهانی در سوگ زلزله اردیبل سال ۱۳۷۵)
حال پیشنهادهای می‌شود تا سازمان هلال احمر از نهادهای صاحب صلاحیت علمی و عملی در این حیطه یاری وجود و کمیته‌ای تخصصی زیر نظر سازمان نظام روانشناسی و مشاوره ایران و انجمن روانشناسی ایران با همکاری سازمان بهزیستی تشکیل دهد و پروتکل‌های آموزشی و اجرایی بر مبنای پروتکل‌های معتبر جهانی و با توجه به ویژگی‌های فرهنگی و اجتماعی ایران تدوین کند تا براساس آن نیروهای صاحب صلاحیت در سراسر کشور برای این منظور تربیت شوند، که در مواقع لزوم با نظارت و مدیریت سازمان هلال احمر از آغاز بحران بتوانند ایفای نقش تخصصی کنند.

***روانشناس بالینی، مدرس دانشگاه علوم پزشکی شهیدبهشتی**

۵ راه ساده برای داشتن سلامت روانی بیشتر

ترجمه: علی‌رضا سردشتی

■ شاید شما از آن گروهی هستید که فکر می‌کنید داشتن یک زندگی ایده‌آل و رویایی و داشتن روحیه‌ای خوب و سرحال و داشتن روانی سالم فقط با میزان درآمد و تامین خواسته‌ها و نیازهای شما بستگی دارد اما اشتباه می‌کنید می‌توان به سادگی از زندگی لذت برد و روحی سالم داشت. داشتن روح و روانی سالم با میزان رضایت از زندگی و شادکامی لحظه‌هایی که روزها و شب‌ها در کنار خانواده و دوستان‌مان می‌گذرانیم، ارتباط مستقیم دارد؛ لحظاتی که با رعایت قواعدی ساده و کاربردی می‌تواند در برطرف کردن نیازهای ما ماری دست یافتن به یک زندگی ایده‌آل موثر باشد.

۱- شاید فکر کنید که اینها حرف‌هایی بی‌ارزش هستند اما مرتب بودن و چیدمان صحیح لوازم، لباس‌ها و اسباب یکی از مهم‌ترین اصول برای داشتن یک اتاق خواب مناسب است. به اعتقاد بسیاری از طراحان دکوراسیون در صورتی که اتاق خواب، کمدها و قفسه‌های موجود در این اتاق منظم و مرتب باشند افراد هنگام خواب احساس آرامش و امنیت بیشتری دارند و راحت‌تر به خواب می‌روند و در نتیجه کمتر مشکلات خواب خواهند داشت و در نتیجه روح سالم‌تری دارند. بهتر است کمدها، قفسه‌ها و وسایلی را که زیر تخت نگهداری می‌کنید به صورت مرتب و منظم در فضاهای موجود بچینید. سعی کنید وسایل، لباس‌ها و ابزار را که به آنها نیاز ندارید از اتاق خواب دور کنید و تا حد امکان از وسایلی نگهداری کنید که وجودشان برای شما ضروری است.

۲- یکی از راههای ساده خوب شدن حال روح این است که گل‌های آپارتمانی را به خله برید. حتی اگر امکان مراقبت از گل‌های آپارتمانی را در خانه ندارید، با یک گلدان پر از گل‌های رنگارنگ این حس را تجربه کنید. گل‌ها و گیاهان سبز و شاداب



یکی از بهترین منابع انرژی طبیعی هستند که می‌توانید از انرژی آنها برای لال‌بردن کیفیت زندگی خود بهره ببرید. مراقبت از این جانداران سبزرنگ در خانه و رسیدگی منظم و روزانه به آنها نشاطی را در اعضای خانواده به وجود می‌آورد که به مرور موجب افزایش حس مراقبت، محبت و بهبود روابط دوستانه میان اعضای خانواده خواهد شد و به میزان سلامت روحی خانواده می‌افزاید. استفاده از گل‌های آپارتمانی هماهنگ، مانند بامبو یا زنبق به افزایش آرامش و امنیت در خانه کمک زیادی می‌کنند.

۳- شما می‌توانید با استفاده از رنگ‌ها به سلامت روانی خودتان کمک کنید یعنی در یک کلام اهمیت رنگ دیوارها را دست‌کم نگیرید. بهترین رنگ‌ها برای اتاق کودک، رنگ‌های شاد، روشن و گرم است. استفاده از رنگ‌های نارنجی، زرد و سبز می‌تواند تاثیر زیادی در نشاط و شادابی کودک داشته باشد و انگیزه او را برای بازی تقویت کند. بنابراین برای رنگ‌آمیزی اتاق کودک‌تان دور رنگ‌های سرد و تیره را خط بکشید. در عوض رنگ‌های شاد و طرح‌های نشاط‌آور را برای تزئین دیوارها به کار بگیرید. در انتخاب نقاشی و طرح‌های روی دیوار دقت کنید زیرا طرح‌ها و اسباب‌بازی‌های خشن از قبیل عروسک‌های ترسناک یا وسایل جنگی و سرباز‌ها که بیشتر مورد توجه پسر بچه‌هاست، به افزایش میزان خشموت در کودکان منجر می‌شود. تنها از طرح‌های مثبت و لطیف برای افزایش حس مهربانی و صداقت استفاده از کودکان استفاده کنید زیرا افکار مثبت منجر به بروز رفتار مناسب و مثبت خواهد شد.

۴- یکدیگر از مواردی که در فصل دیگی سردتر به گرم شدن فضای خانه کمک می‌کند، استفاده از نور شمع یا نورهای زردرنگ است. این نورها موجب تداعی نور گرم خورشید در روزهای زمستانی‌ای می‌شوند که آفتاب بیشتر ساعات روز را پشت ابرها پنهان می‌ماند. استفاده از شمع در بخش‌های مختلف خانه مثل روی این‌شپزخانه، میز ناهارخوری، اتاق خواب و اتاق نشیمن می‌تواند تاثیر زیادی در ایجاد فضایی گرم و صمیمانه در روزهای پاییزی و زمستانی داشته باشد.

۵- یکی از مهم‌ترین نکاتی که در بهداشت روانی اعضای خانواده به‌ویژه فرزندان مهم است، تقویت روابط و بنیان‌های خانواده با کمک طرحی داخلی و دکوراسیون خانه است. به این ترتیب که چشمت میلمان در فضای اتاق نشیمن باید به گونه‌ای باشد که یک فضای صمیمی را برای اعضای خانواده ایجاد کند. به گونه‌ای که وقتی اعضای خانواده روی صندلی‌ها یا مبل‌ها می‌نشینند، دور یک محور گرد هم آیند و امکان ارتباط چشمی در چشم‌را داشته باشند و به این ترتیب بتوانند با یکدیگر در یک محیط صمیمی و گرم گفت‌وگو و در مورد مسایل روزشان با هم درددل کنند. به این ترتیب والدین در شرایط بهتری با دغدغه‌های فرزندان‌شان آشنا می‌شوند و برای مدیریت بحران، آمادگی بیشتری پیدا می‌کنند.