

#### نکته

**هنری به‌نام «نه» گفتن**

**چرا باید نه بگویم؟**

■ – آیا نه گفتن یک مهارت است؟

– چگونه می‌توان این مهارت را یاد گرفت؟

اینها سوالاتی هستند که شاید برای برخی افراد مطرح شده باشند. از آنجایی که زندگی اجتماعی مستلزم رعایت مواردی است که هم حقوق دیگران و هم حقوق فرد در آن باید مورد توجه قرار گیرد مهارت نه گفتن یکی از لازمه‌های موفقیت فرد در زندگی شخصی و اجتماعی‌اش است. هر فردی، برای خود عقاید، ایده‌ها و اهدافی دارد، شیوه‌ای زندگی را برای خود برگزیده است و لازم است در مواردی که احساس کند این اهداف و ایده‌ها در برآورده شدن آنها با احتمال بروز مشکل روبه‌رو خواهد شد از مهارت‌های خاصی استفاده کند تا بتواند خود را در مسیر مناسبی که برای خود انتخاب کرده نگه دارد. انسان اراده و اختیار و آگاهی دارد. بر اساس اراده خود می‌تواند تصمیماتی برای زندگی داشته باشد. این تصمیم‌ها موارد بسیار جزیی یا موارد بزرگ و پراهمیت را شامل می‌شود، آنچه که به عنوان مانعی او را از عملی کردن تصمیمات خود باز دارد باید به نحوی از گنر مسیر او برداشته شود. برای چنین اقدامی قاطعیت، قدرت و به عبارتی مهارت‌هایی چون نه گفتن و… مورد نیاز است.

کودکان در حدود سنین چهار، پنج سالگی تمایل دارند استقلال بیشتری داشته باشند. در مقابل خواسته‌های دیگران مخالفت می‌کنند و به عبارتی لجاجت می‌کنند. این دوره سنی به سن نه گفتن معروف است. به‌طوری که رفتار معکوس به نحوی در اکثر عملکردهای کودک دیده می‌شود و او به نحوی می‌خواهد برخلاف خواسته والدین خود عمل کند.این ویژگی‌ها به‌طور طبیعی در این سنین آغاز می‌شوند و می‌توان گفت تمرینات اولیه‌ای برای پیدا کردن مهارت‌های مرتبط در سنین بزرگسالی هستند. مشابه این حالت را ما یکبار دیگر در دوره نوجوانی مشاهده می‌کنیم. در این دوره سنی نیز فرد به ویژه نسبت به خواسته‌های والدین فرد حالت عناد و منفی کاری به خود می‌گیرد و تلافی می‌کند بیشتر مطابق با خواسته‌ها و نظرات خود عمل کند. این کار روشی برای نشان دادن حس استقلال در نوجوان است. با وجود اینکه این دوره‌ها به عنوان دوره‌های اختصاصی نه گفتن معروفند، اما یادگیری نه گفتن در هر سنی امکان‌پذیر است.

**انواع نه گفتن**

اگر بخواهیم انواع مواردی که ما در آنها ناچار به استفاده از این مهارت هستیم را دسته‌بندی کنیم، به دو طبقه کلی می‌رسیم؛ نه گفتن به خود و نه گفتن به دیگران.

**نه گفتن به خود:** هر فرد برای خود اهدافی در نظر می‌گیرد و بر این اساس تصمیماتی اتخاذ می‌کند. بر این اساس و برای عملی کردن تصمیمات خود لازم است با هر آنچه که در ارتباط با خود و مانع عملی شدن تصمیمات او می‌شود، مبارزه کند. در چنین حالتی فرد باید به خواسته‌های خود نه بگوید تا بتواند به اهداف خود برسد. تصور کنید فردی را که تصمیم گرفته است با اجرای یک رژیم غذایی مناسب مقداری از وزن خود را کاهش دهد. کاهش دادن وزن هدف اساسی اوست که برای رسیدن به آن باید دست از برخی رفتارهای خوردن بردارد. مثلاً از خوردن شیرینی‌جات دست بردارد. زمانی که فرد در مقابل وسوسه خوردن یک تکه شیرینی خوشمزه مقاومت می‌کند، در واقع به خواسته‌های خود جواب نه می‌دهد. خواسته‌های که با خواسته‌های اساسی‌تر او منافات دارد. به عنوان مثال دیگر، دانش‌آموزی را در نظر بگیرید که قصد دارد نمرات بالایی در امتحان پایان سال به دست آورد. برنامه‌ریزی می‌کند و تصمیماتی می‌گیرد. طبعاً در چنین برنامه‌ریزی زمان کمتری صرف تفریحات و غیره خواهد شد. زمانی که فرد در مقابل وسوسه تماشای یک برنامه تلویزیونی مقاومت می‌کند، در واقع از مهارت خود برای نه گفتن به خود استفاده می‌کند.

**نه گفتن به دیگران:** زمانی که خواسته‌های فرد و تمایلات فرد با خواسته‌های دیگران منافات پیدا می‌کند. در این حالت فردی که تمایلات و خواسته‌های خود را ترجیح می‌دهد، ناچار است در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کند. چگونه می‌تواند این کار را انجام دهد؟ تصور کنید دانش‌آموزی که کتاب درسی خود را برای مطالعه خودش لازم دارد در مقابل درخواست دوستش که کتاب او را شب امتحان بیه امانت می‌خواهد، چه عکس‌العملی باید داشته باشد. در چنین مواردی معمولاً مهارت نه گفتن براق دهان می‌شود.

**در چه مواردی نه می‌گوییم؟**

آیا در همه موارد باید از این مهارت استفاده کرد؟ آیا باید همیشه در مقابل خواسته‌های دیگران مقاومت کرد و با جدیت جواب رد به آنها داد؟ مسلم است که باید طبقه‌بندی مناسبی روی موارد و موضوعاتی که نه گفتن در آنها لازم به نظر می‌رسد، داشته باشیم. زمانی که قبول درخواست‌ها خطرات و مشکلات جدی برای فرد به همراه دارد لازم است فرد با قاطعیت رفتار کند. مثل درخواست فردی مبتنی بر استفاده از سیگار. اینها مواردی هستند که نتایج وخیم و جدی برای فرد به بار می‌آورند و لازم است فرد، حتماً مهارت لازم برای ابراز قاطعیت در این موارد را داشته باشد. در موارد دیگری چون امانت دادن کتاب به دوستی که خودمان آن را نیاز داریم یا موارد مشابه دیگری می‌توان در ابتدا به دنبال راهکارهای دیگر بود و در صورت عدم وجود این راهکارها از این مهارت‌ها استفاده کرد.

## گفت‌وگو با مهدی میرمحمد صادقی

# وقتی برای عشق باید سوگواری کرد

#### فرزانه متین

**اصطلاح سوگواری** برای عشق یا محبوب **اصطلاح جدیدی** است که به تازگی وارد ادبیات روان‌شناسان و مشاوران شده است. مشاور و درمان‌گرها، عشق را حالت هیجانی **نیرومندی** می‌دانند که اگر کامیاب نشود و فرد در مقاطع **آشنایی، دوران نامزدی، حتی به هنگام طلاق، محبوس** را از دست بدهد، کاملاً از نظر عاطفی و احساسی به هم می‌ریزد. بسیاری از افراد وقتی با این تجربه تلخ روبه‌رو می‌شوند به **طور ناخودآگاه تعداد زیادی از حالات عاطفی را تجربه می‌کنند** که این احساسات شامل غمگینی، ترس، یأس، سررد گمی، خشم و احساس گناه است. وقتی اطرافیان فرد این اجازه را به وی نمی‌دهند که برای عشق از دست داده‌اش، مدت‌زمانی عزاداری کند او نمی‌تواند به زندگی عادی و حالات و هیجانات اولیه خود بازگردد. در زمینه **سوگواری** برای عشق، مدت‌زمان آن و عوامل مؤثر در بهبود فرد در این مرحله با مهدی میرمحمدصادقی، روان‌شناس و مشاور گفت‌وگو کرده‌ایم که در زیر می‌خوانید.

■ ■ ■

**■ با توجه به اینکه سوگواری برای عشق یک اصطلاح جدیدی است و به گوش کمتر کسی رسیده است، می‌توانید این اصطلاح را برای خوانندگان بازگو کنید؟**
از دست دادن عشق به هر دلیل مانند از دست دادن و مرگ یک عزیز است و همان‌طور که برای عزیزمان سوگوار می‌شویم و عزاداری می‌کنیم باید برای عشق از دست داده‌شده نیز سوگواری کرد تا به آرشو سپرده شود. مسلماً شخصی که ما دوستش داشتیم و عشق ما محسوب می‌شده در جایگاه بسیار نزدیکی قرار داشته که مورد عشق و محبت ما قرار گرفته و به لحاظ نمادین در واقع عشق، جای پدر و مادر را پر می‌کند. از دست دادن عشق برای محبوب مانند از دست دادن پدر و مادر است. وقتی که شما با مرگ پدر، مادر و عزیزتان روبه‌رو می‌شوید سوگواری و عزاداری می‌کنید، اطرافیان به شما اجازه می‌دهند گریه کنید، سعی می‌کنند که شما تنها نباشید، مراقبت‌های فیزیکی از شما به عمل می‌آورند اما در مجاری عشق متأسفانه در جامعه بین عموم سوگواری پذیرفته‌شده نیست و سعی می‌شود که فرد را در این شرایط با جمالتی اینچنینی به انواع مختلفی بکوبند «باز داری به اون فکر می‌کنی؟»، «خوب شد که رفت» و… یا برای آنکه حال طرف را بهتر کنند به وی پیشنهاد جایگزین پیدا کردن می‌دهند. ممکن است این مساله، در حال طرف موثر باشد اما پیشنهاد خوبی نیست چرا که در این مرحله باعث وابستگی‌های بی‌مورد می‌شود. حتی در این دوران نباید به فرد سرخورده، پیشنهاد

ازدواج کردن داد. اما‌رها نشان داده که بالاترین ریسک طلاق برای این‌گونه ازدواج‌هایی است که بلافاصله بعد از قطع یک ارتباط عاطفی گذشته پیش می‌آید. ما اطرافیان شخص باید فردی را که عشقش را از دست داده، درک کنیم و به وی اجازه دهیم سوگواری کند. من به مراجعانم در این زمینه می‌گویم روزه ارتباط بگیرند و سعی کنند در این دوران خاطرات‌شان را مرور کنند و به خودشان فرصت دهند که با این مساله کنار بیایند.

**■ در این مرحله فرد ممکن است با افسردگی روبه‌رو شود، نظر شما برای عبور سریع از مرحله سوگواری چیست؟**

این یک امر عادی است که فرد در سوگواری فضای افسردگی را تجربه کند و مساله‌ای است که نمی‌توان منکر آن شد. فقط پیشنهاد ما این است که نباید در این دوران قرد به تصمیم‌گیری مهم زندگی‌اش از جمله ازدواج بپردازد چرا که تصمیم‌گیری در برهه افسردگی با استانداردهای پایین خود شخص انجام می‌گیرد و وقتی فرد حالش خوب شود و از این مقطع زمانی بیرون بیاید ممکن است به دلیل عجله در تصمیم‌گیری احساس ندامت و پشیمانی داشته باشد.

**■ زمان منطقی و طبیعی برای گذراندن این مرحله چقدر است؟**

معمولاً بین مقطع شش ماه تا یکسال به‌طور طبیعی زمان می‌برد. اما در برخی از سوگواری‌ها دیده شده که حتی بیش از یکسال طول کشیده است که ما در اینجا پیشنهاد درمانی می‌دهیم و اینکه از مشاوران و متخصصان در این زمینه کمک بگیرند.

**■ آیا تمایز جنسیت در عبور از سوگواری، دخیل است؟**

خیر، از نظر من بین دختر و پسر در مرحله سوگواری تفاوتی ندارد بلکه عبور از این مرحله به دل‌بستگی و پaramترهای رابطه بستگی دارد.

**■ اما به نظر می‌رسد در این مواقع دختران و زنان بیشتر دچار مشکل می‌شوند؟**

خیر، به این صورت نیست. گاه دیده شده که برخی دخترها مکانیسم‌های دفاعی بهتری نسبت به پسرها دارند. این مساله ربطی به جنسیت ندارد. شاید بتوان گفت که ممکن است دخترها به‌جای گذر از مرحله سوگواری در حالت انتظار باشند.

از آنجا که مردان ابراز عشق می‌کنند و جواب نه می‌گیرند به اطمینان می‌رسند که طرف‌شان را از دست داده و سوگواری می‌کنند اما دختران به دلیل آنکه در بیان عشق صراحت ندارند، در برخی از مواقع با اِهام روبه‌رو می‌شوند و تکلیف خود را نمی‌دانند که من اسم این حالت را، کما گذاشته‌ام. وقتی که افراد به کما می‌روند، و در حالت انتظار عزیزان‌شان به سر می‌برند یک روز امید دارند و روز دیگر ناامیدند. حال در زمینه عشق، این کما باعث می‌شود که سوگواری طولانی شود. که متأسفانه برای دختران بیش از پسران رخ می‌دهد. اطمینان از دست دادن برای عبور از این مرحله یاری‌کننده است.

**■ چه مواردی باعث عدم اطمینان یا وارد نشدن در مرحله سوگواری می‌شود؟**

۱- اِهام: فرد اطمینان نداشته باشد به اینکه رابطه پایان یافته یا نه.

۲- طرف مقابل گاه‌بگه اکنهای مثبت از خودش نشان دهد.

۳- طرف مقابل، نه را با صراحت نگفته نباشد.

این موارد سبب می‌شود که عشق وارد فاز سوگواری نشود و همان‌طور که گفت وارد کما شود. افرادی که از یک رابطه بیرون می‌آیند باید با اطمینان از رابطه بیرون آمده باشند و رفتارهای دوگانه نشان ندهند.

**■ آیا ممکن است بعد از گذراندن پروسه عزاداری، دوباره فرد، سوگوار عشقش شود؟**

احتمالش است. همان‌طور که متذکر شدم اگر فرد با اطمینان رابطه را تمام نکرده باشد این حالت سوگواری قابل عود است. میزان اطمینان در اینجا بسیار مهم است.

**■ شما به‌عنوان یک متخصص، برای عبور سریع از این مرحله چه توصیه و پیشنهادی دارید؟**
سوال شما را با این بیت از اشعار سعدی جواب می‌دهم: «سعدی به روزگاران مهری نشسته بر دل بیرون نمی‌توان کرد الا به روزگاران»

وقتی می‌خواهیم عشقی را از دل بیرون کنیم نیاز به زمان داریم و ما نمی‌توانیم زمان را کیسول کنیم چون به ضرر شخص می‌انجامد. بهترین و کارآمدترین پیشنهاد برای عبور بهتر از این مرحله، گفت‌وگو کردن و حرف زدن شخص سوگوار است. البته نه با هر کسی بلکه با اشخاص مورد اطمینان و اگر

# همه چیز در مورد کمرویی و خجالت بیش از حد

#### امیرعلی منصوری

**اختلالات ترشحی:** ترشح بزاق متوقف شده و لب‌ها شدیداً خشک می‌شوند و تعریق شدیدی در کف دست‌ها و زیر بازوها به وجود می‌آید.
**آثار روانی:** یک فرد خجالتی دایماً دلهره و از این امر پروا دارد که توسط دیگران دست‌کم گرفته شود. این ترس او را مثل یک پروانه در قفس شیشه‌ای محدود می‌کند. اگر از یک فرد خجالتی ولی باهوش سـوالی شود غالباً خاموش می‌ماند، مثل این است که او مات و مبهوت شده باشد. در واقع او در آن موقع گنگ و گیج خواهد بود، مغزش درست کار نمی‌کند و می‌خواهد کار کند ولی نمی‌تواند و ترمزهای محکمی او را در جا نگه می‌دارد بنابراین در پس تعارفات خود را مخفی می‌کند تا مجبور به مبارزه نباشد.

**علت کمرویی**

از نظر روان‌شناختی عواملی مانند احساس حقارت (ناچیز و منفور بودن) عزت نفس پایین، ترس و عدم توانایی و مهارت در انطباق با محیط و تنبیه و توهین شدن در دوران کودکی وجود دارند که سبب بروز کمرویی می‌شوند. اغلب پرسیده می‌شود که آیا کمرویی اصولاً قابل درمان است یا نه؟ به مطمئناً، اما زمانی که به منشأ اصلی آن پی برده شود و از ریشه بهبود یابد.

**روش‌های مقابله با کمرویی**

– عقاید و باورهای غلط خود را تصحیح کنید.
– تفکیک آنچه حقیقتاً هستید از آنچه که تصور می‌کنید (شناسخت نقش واقعی خویش و دوری جستن از نقش خیالی)، در واقع شناخت بهتر از خود و صادق بودن با خود.
– به حال توجه و گذشته را فراموش کنید.



چنین اشخاصی در اطراف فرد نیستند از درمانگرها و مشاوران می‌توانند کمک بگیرد. آن فرد باید بداند غصه خوردن و فکر کردن دوی درد نیست بلکه این صحبت کردن و گفت‌وگو کردن است که به طرف کمک می‌کند تا زودتر بهبود یابد؛ صحبت کردن از بدی‌ها، خوبی‌ها، خاطرات. در مواقعی، کمکی که مشاوران می‌توانند در این زمینه به فرد بکنند این است که وی را وادار به صحبت کردن می‌کنند.

**■ دارودرمانی و رفتاردرمانی در این‌ دوران نتیجه‌بخش است؟**

به نظر من گفتاردرمانی موثر است. اما در یک‌سری از موارد حاد مانند آنکه فرد بخواهد دست به کار خطرناک بزند یا به فکر خودکشی یا آسیب رساندن به دیگران بیفتد، دارودرمانی می‌تواند کمک‌کننده باشد. البته ناگفته نماند داروهای آرام‌بخش باعث کـرختی و گیجی می‌شود و این سبب می‌شود عشق سـرکوب یا به اصطلاح زنده‌به‌گور شود که نتاسیلز برگشت دارد.

**■ پس شما اعتقاد دارید که بیان افکار و احساسات فرد از سایر دیگر شیوه‌ها برای گذر بهتر از این مرحله مناسب‌تر است؟**

بله، اما متأسفانه در جامعه ما چندان این مساله مورد پذیرش نیست. وقتی شخصی شروع به صحبت کردن می‌کند فوراً اطرافیان تو دهن وی می‌زنند و با او همراهی نمی‌کنند. **■ خانواده در این زمینه چه نقشی می‌تواند داشته باشد؟**
خانواده باید اجازه سوگواری به فرزندش را بدهد، از او مراقبت کند، دست از غرزدن و گله کردن بردارد و در نهایت سوگواری را به رسمیت بشناسد همان‌طور که در مرگ عزیزی، مردن را به رسمیت می‌شناسند و سوگواری می‌کنند.

**■ آیا سوگ عشق مانند سوگواری از دست دادن عزیزان است و مراحل خاص دارد؟**

بله، وقتی عزیز شخصی فوت می‌کند و شخصی وارد فاز عزاداری می‌شود و یک‌سری مراحل را طی می‌کند، در فقدان و از دست دادن عشق نیز، فرد همان مراحل را باید طی کند که شامل انکار فقدان، درک فقدان، احساس ترک شدن و اضطراب، ناامیدی و گریه کردن، کـرختی، سستی، گیجی، منگی، مشکل در تصمیم‌گیری، احساس ناآرامی، بی‌خوابی، از دست دادن اشتها، غصه خوردن و یادآوری مداوم، خشم، احساس گناه، احساس تهی بودن و از دست دادن تصویر ذهنی فرد، غم و غصه عمیق، همانندسازی با فرد از دست‌رفته، افسردگی عمیق و سرانجام مرحله بازسازی است.

## همه چیز در مورد کمرویی و خجالت بیش از حد

#### نگاه

### هیجان از نگاه روان‌شناسی

**ترجمه: رضا مقصودلو**

■ هیجان‌ها پدیده‌هایی چند بعدی هستند. در کل می‌توان گفت هیجان‌ها به صورت پدیده‌های ذهنی، زیستی، هذغمند و اجتماعی وجود دارند. هیجان‌ها از ایـن نظر احساس‌های ذهنی هستند که باعث می‌شوند به صورت خاص احساسی مثل عصبانی یا شاد داشته‌باشیم. هیجان‌ها واکنش‌های زیستی هم هستند آنها پاسخ‌های بسیج‌کننده انرژی‌اند که بدن را برای سازگار شدن با هر موقعیتی که روبه‌رو می‌شویم آماده‌می‌سازند.

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 علایم قابل تشخیص چهره‌ها، ژستی و کلامی برای سایرین می‌فرستیم که کیفیت هیجان‌پذیری ما را به دیگران منتقل می‌کند. (مثل حرکت ابروها و تن صدا)

**ابعاد هیجان**

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

–عنصر زیستنی فعالیت دستگاه‌های خودمختار عصبی و هورمونی را شامل می‌شود، به این صورت که آنها برای آماده کردن رفتار کماندر انسان سازگاره آن در هیجان دخالت دارد. فعالیت و رفتار فیزیولوژیکی آن چنان با هیجان آمیخته است که هرگونه تلاش برای تجسم فردی عصبانی که برانگیخته نباشد تقریباً غیرممکن است.
–عنصر کارکردی (هذغمند) در واقع به این سوال مربوط می‌شود که وقتی فردی هیجانی را تجربه می‌کند چه فایده‌هایی از آن می‌برد. آدم بدون هیجان از لحاظ تکاملی در مقایسه با سایر آدم‌ها اشکال دارد. برای مثال تجسم کنید فردی که قابلیت ترس ندارد از نظر بقای جسمانی و اجتماعی چقدر در وضعیت نامساعدی قرار دارد.



–برخی عناصر بیانگر جنبه اجتماعی و ارتباطی هیجان هستند. تجربه‌های خصوصی ما از طریق ژست‌ها، حرف زدن‌ها (واگرایی) و به ویژه جوده‌های صورت و حالت‌های صورت به دیگران ابراز و منتقل می‌شوند. پس هیجان‌ها در واقع کل بدن ما را درگیر می‌کنند. این شامل احساس‌ها و پدیدارشناسی‌مان، زیست شیمی و نظام عضلانی‌مان، امیال و هدف‌هایمان و ارتباط و تعامل‌مان با دیگران است.

**دیدگاه‌های مربوط به هیجان**

دیدگاه زیستی: این دیدگاه معتقد است که هیجان‌ها تأثیرات بدنی گذرگاه‌های عصبی لیمبیک، الگوهای شلیک عصبی و فیدبک آنها صورت می‌گیرد. دیدگاه فلسفاتی: 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 پس‌خوراند صورت هیجان را فـعال می‌کند. معلوم است که نیروهای زیستی بدون دخالت شناختی با دخالت آن تجربه هیجانی به بار می‌آورند چون افراد تقریباً همیشه ارتباط شخصی و اهمیت شخصی رویدادها را تعبیر می‌کنند، پس معلوم می‌شود که نیروهای شناختی هم موجب تجربه‌های هیجانی می‌شوند.

**چند نوع هیجان وجود دارد؟**

گرایش شناختی بر هیجان‌های اصلی در انسان مثل خشم و ترس تأکید می‌کند و به اهمیت هیجان‌های ثانوی یا اکثاسی کم‌بها می‌دهد. گرایش شناختی قبول دارد که هیجان‌های اصلی مهم هستند اما معتقد است جالب بودن تجربه‌های هیجانی به دلیل تجربه‌های فردی، اجتماعی و فرهنگی است. در نهایت پاسخ‌دهی به سوال فوق بستگی به اینکه رفتاردار گرایش شناختی باشیم یا گرایش زیست‌شناسی فرق می‌کند.

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

–دیدگاه شناختی معتقد است که انسان‌ها خزانه هیجانی 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 ایجاد شوند برای مثال یک پاسخ فیزیولوژیکی تنها مثلاً بالا رفتن سریع فشار خون می‌تواند مبنای زیستی خشم، حسادت یا رشک باشد.
**اما هیجان‌ها چه فایده‌ای دارند؟**
از دیدگاه کارکردی هیجان‌ها به صورت واکنش‌های زیستی تکامل یافته‌اند تا به ما کمک کنند تا با تکلیف اساسی زندگی مثل مواجه شدن با تهدید یا خونی کـنار بپاییم. 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 فرا می‌خوانند و نقش مهمی در برقراری روابط میان فردی، حفظ و قطع آن دارند.