

هیجان در درمان

از علم تا عمل

فهرست

۹.....	تقدیر و تشکر.....
۱۱.....	مقدمه.....
۱۵.....	پیش‌گفتار.....
۲۱.....	فصل ۱. ماهیت هیجان‌ها.....
۴۹.....	فصل ۲. تفاوت‌های فردی.....
۸۱.....	فصل ۳. انگیزش و هیجان.....
۹۹.....	فصل ۴. خود و خودتنظیمی.....
۱۱۹.....	فصل ۵. تنظیم هیجان.....
۱۴۳.....	فصل ۶. ارزیابی و ارزیابی مجدد.....
۱۶۵.....	فصل ۷. عاطفه مثبت و شادی.....
۱۹۷.....	فصل ۸. عصب‌شناسی هیجان‌ها.....
۲۱۳.....	ضمیمه ۱. مقیاس‌های خودگزارشی رایج.....
۲۱۷.....	ضمیمه ۲. آرام‌سازی عضلانی پیشرونده.....
۲۲۱.....	ضمیمه ۳. نوشتن بیانگر.....
۲۲۷.....	منابع.....
۲۵۲.....	واژه‌نامه فارسی به انگلیسی.....
۲۵۴.....	واژه‌نامه انگلیسی به فارسی.....
۲۵۶.....	درباره نویسنده.....

تقدیر و تشکر

یک ضرب‌المثل معروف چینی و آموخته‌های من می‌گوید که: "یک سفر هزار مایلی با یک قدم کوچک شروع می‌شود". این کتاب اولین گام بعد از یک سفر طولانی است که گام‌های زیادی داشته است. باید بگویم که از ابتدا نمی‌دانستم این سفر بعد از اولین گامی که برداشته می‌شود چقدر طول خواهد کشید، زیرا برخی از بخش‌های آن خیلی سخت‌تر از آن چیزی بود که من ابتدا پیش‌بینی کرده بودم. من ساعات بی‌شماری را صرف نوشتن، خواندن، تحقیق و تفکر درباره‌ی این موضوعات کردم. بعضی از این ایده‌ها آنقدر طول کشید که ثمره‌ی آن چندین مقاله شد. مواقع زیادی بود که احساس می‌کردم بیشتر از حد درک و تفکر اطلاعات دارم. ولی به جای اینکه خسته شده و رها کنم یا مطالب را کمتر کنم، به آرامی شروع به تفکر و بررسی کردم.

نوشتن این کتاب باعث شد زمان‌هایی را دور از خانواده‌ام باشم. من از همسر، رزماری و پسرانم، بنجامین و لاکس، تشکر می‌کنم که به من اجازه دادند تا این کار را انجام دهم. بدون حمایت آنها من نمی‌توانستم این کار را انجام دهم. همچنین، از جیم ناگیتو، ویراستار انتشارات گیلفورد به‌خاطر راهنمای‌هایشان تشکر می‌کنم. مشخص است که هدف من و جیم مشابه بود و ما نمی‌خواستیم چیزی را از دست بدهیم. دانشجویان هم منابع تشویقی ثابتی برای من بودند. از آنا آتانی، ژوزف کارپتر، جوشا کورتیس، آنجیلا فانگ، کاسدی گانتز، شلی کایند و تای ساویر تشکر می‌کنم. شما یکی از دلایل اصلی من هستید که من بهترین کار دنیا را دارم. همچنین، از معلمین و دوستانم تشکر می‌کنم. تعداد آنها زیاد است ولی من باید به‌طور اختصاصی از دیوید بارلو، آنک اهلرز، ارون تی بک و استیون هیز تشکر کنم. برای لحظه‌ای که در اوج بودم و متعجب بودم که چگونه به آنجا رسیده‌ام.

حالا سفر به پایان رسیده است و سفر طولانی و عجیب بوده است. مانند همه سفرهای هیجان‌انگیز، من در این سفر از اینکه در بیشتر زمان این سفر رانندگی می‌کردم لذت می‌بردم ولی خوشحالم که بالاخره به مقصدم رسیدم. سفر به من چیزهای زیادی را آموخت

و امیدوارم توانسته باشم آنچه دربارهٔ بهبود سلامت هیجانی یاد گرفته‌ام را به خوانندگان منتقل کرده باشم.

مقدمه

هدف کتاب حاضر این است که دانش خاصی از تحقیقات در حیطه هیجان را به کاربردهای بالینی تبدیل کند. هیجان‌ها مشخصه‌های کلیدی سلامت روان هستند. توانایی برخورد مناسب با هیجان‌ها مشخصه انسانی مهمی است که سازگاری اجتماعی و بهزیستی کلی را تسهیل می‌کند. پیگیری اهداف مهم زندگی نیاز به تحمل و مدیریت حالت عاطفی گسترده‌ای دارد که شامل احساسات آشفته‌کننده و ناراحت‌کننده می‌شوند. راهبردهای نامؤثر برخورد با هیجان‌ها، منبع محوری برای بسیاری از مشکلات روان‌شناختی هستند. در حقیقت، اکثریت مشکلات روان‌شناختی، مشکلات هیجانی هستند. برخی از این مشکلات با مداخلات روان‌شناختی مثل درمان شناختی رفتاری (CBT) به‌طور مؤثری درمان می‌شوند. گرچه بسیاری از افراد بعد از این درمان‌ها بهبود می‌یابند ولی اغلب به اندازه انسان‌های که آشفتگی هیجانی ندارند احساس شادی و سلامتی ندارند. درمانی که ورای سطح علائم بیماری حرکت می‌کند می‌تواند کیفیت زندگی و سلامت هیجانی آنها را خیلی زیاد بهبود بخشد. در این کتاب، من فقط برای کاهش رنج نیست که چندین رویکرد را مطرح می‌کنم بلکه با کاربرد یافته‌های حاصل از تحقیقات مرتبط با هیجان و انگیزش، علوم هیجان و عاطفه و روان‌شناسی اجتماعی در تکنیک‌های بالینی دنبال رسیدن به بهزیستی بیشتر هستم.

علی‌رغم اینکه هیجان‌ها محور سلامت روان هستند، توصیه‌های بالینی کمی برای برخورد به‌طور خاص با هیجان‌ها وجود دارد. برای توصیف اینکه چگونه نتایج تحقیقات می‌تواند در تکنیک‌های بالینی خاصی پیاده شود من در هر فصل بخشی را تحت عنوان "در عمل" به همراه توصیف موردی و خلاصه‌ای از برخی نکات مرتبط بالینی برجسته‌ای که در آن فصل بحث شده است، ارائه کرده‌ام.

مطالعات اخیر نشان می‌دهد که در حقیقت راهبردهای اختصاصی برای افزایش سلامت هیجانی می‌تواند درمان‌های موجود برای اختلالات روانی را بهبود بخشد. بعداً نشان داده شده است که افراد از نظر روش مدیریت هیجان‌هایشان متفاوت هستند و

اینکه تفاوت‌های فردی ارتباط معناداری با عملکرد روان‌شناختی دارند. برای مثال، دیده شده است که افرادی که عادت دارند از ارزیابی مجدد برای تنظیم هیجان استفاده کند به‌طور کلی هیجان‌های مثبت بیشتر و هیجان‌های منفی کمتری را تجربه می‌کنند، عملکرد بین فردی بهتری دارند و بهزیستی بیشتری را گزارش می‌کنند. در مقابل، افرادی که عادت دارند از سرکوب استفاده کند هیجان‌های مثبت کمتر و منفی بیشتری را تجربه می‌کنند، عملکرد بین فردی ضعیفی دارند و بهزیستی پایین‌تری دارند. به‌هرحال، به‌نظر می‌رسد که هر راهبرد تنظیم هیجانی فی‌نفسه نه سازگارانه است و نه ناسازگارانه. بلکه بافت و تقاضاهای موقعیتی است که تعیین می‌کند یک راهبرد خاص سازگارانه است یا ناسازگارانه. بنابراین، به‌طور ایده‌آل ما باید توانایی کاربرد منعطف هر راهبردی را برای رسیدن به اهداف مطلوب و اجتناب از نتایج نامطلوب پیدا کنیم.

لازم به ذکر است که این کتاب صرفاً بر تنظیم هیجان تمرکز نکرده است. اصطلاح تنظیم هیجان موضوع تحقیقی نسبتاً محدودی در روان‌شناسی اجتماعی است که بین آن و کاربردهای بالینی ارتباط نسبتاً محدودی برقرار شده است. از سوی دیگر اصطلاح هیجان گسترده و پیچیده است. همان‌گونه که گفتیم هدف اولیه من پیاده‌سازی دانش حاصل از رشته‌های مختلفی که هیجان را مورد بررسی قرار دادند در فرمول‌بندی راهبردهای بالینی عینی با هدف افزایش اثر روان‌درمانی بر گستره‌ای از مشکلات روان‌شناختی است. رشته‌هایی که من مطالعه کردم شامل عصب‌شناسی عاطفه، تحقیقات آزمایشگاهی مرتبط با هیجان، زیست‌شناسی، مردم‌شناسی، تحقیقات شخصیت و اجتماعی، روانپزشکی و حتی تمرین‌های بودیسم و سایر مذاهب بود.

راهبردهایی که من توصیف کردم راهبردهایی فراتشخیصی هستند. گرچه شواهد تجربی آنها را با CBT هم‌تراز کردند، ولی آنها محدود به مدل روان‌درمانی خاصی نیستند. این راهبردهای توصیه‌های بالینی عینی برای ترکیب کردن هیجان در درمان‌های روانی اجتماعی سنتی ارائه می‌دهند. این کتاب شامل ۸ فصل است و به‌طور خلاصه شامل این موارد هستند: فصل ۱ ماهیت هیجان را مطرح می‌کند و مؤثرترین و مرتبط‌ترین نظریه‌های هیجان را مرور می‌کند. فصل ۲ تفاوت‌های فردی را در رابطه با تجربه، ابراز و تنظیم هیجان‌ها مشخص می‌کند. هیجان‌ها با تمایل به نزدیکی و دوری و دستیابی به اهداف رابطه مستقیم دارند. بنابراین، فصل ۳ رابطه بین انگیزش و هیجان

را مورد بحث قرار می‌دهد. فصل ۴ خود و خودتنظیمی را همان‌گونه که برای هیجان‌ها به‌کار گرفته می‌شوند را مرور می‌کند و فصل ۵ یکی از این راهبردهای خودتنظیمی یعنی تنظیم هیجانی را با جزئیات مورد بررسی قرار می‌دهد. فصل ۶ اختصاص به ارزیابی و ارزیابی مجدد، جنبه‌های مهم CBT دارد. فصل ۷ راهبردهای مدیتیشن و توجه‌آگاهی را مورد بحث قرار می‌دهد که شامل مدیتیشن مبتنی بر محبت است که برای افزایش عاطفه مثبت که به‌طور معمول مورد غفلت قرار می‌گیرد ولی جنبه مهمی در سلامت هیجانی است، استفاده می‌شود.

هنگام نوشتن این کتاب من خواننده‌های این کتاب را به‌عنوان بالینگران و متخصصان سلامت روان علاقه‌مند به رویکردهای درمان روان‌شناختی جدید در نظر گرفتم. هنگام بررسی این حیطه جذاب بسیار یاد گرفتم و از خلاصه‌سازی و پیاده‌سازی آن در راهبردهای درمانی عینی لذت بردم. امیدوارم که موفق شده باشم.

پیش‌گفتار

سخت است موضوعی انتخاب کنیم که درباره آن بیشتر صحبت شده است ولی هنوز فهم آن دشوار است. تقریباً تمام موارد مشاوره‌ای، کنفرانس‌ها یا ساعت بالینی دربرگیرنده بسیاری از واژه‌های هیجانی هستند. برای نام‌گذاری و توصیف اختلالات بالینی اغلب از برجسب‌های هیجانی استفاده می‌شود. مراجعین نیازها و خواسته‌هایشان را با استفاده از هیجان‌ها مطرح می‌کنند. اگر شما نمونه‌ای از واژه‌های هیجانی را در وب‌سایت‌های مثل *Google Books Ngram Viewer* یا *WordNet-Affect* بزنید، متوجه خواهید شد که به‌ندرت در ادبیات پژوهشی انگلیسی مسأله‌ای وجود دارد که به نحوی با تجارب هیجانی ارتباط نداشته باشد.

دلیل این استفاده گسترده این است که احساس و ابراز هیجان برای انسان کاربردهای بسیاری دارد. هیجان به ما چیزهای زیادی درباره بدن، تاریخچه و استعدادهای مان می‌گوید. هیجان به ما کمک می‌کند تا خودمان را بشناسیم، اعمال مان را پیش‌بینی کنیم و به دیگران بگوییم که چه چیزی نیاز داریم یا می‌خواهیم و هیجان نقطه شروع است.

در این کتاب جدید استیفان هوفمان ادبیات پژوهشی بسیار گسترده در حیطه هیجان را خلاصه کرده و آنها را با شیوه‌های بالینی مرتبط ساخته است. وی این را به نحوی انجام داده است که به نظرم مفید است و من می‌خواهم توجه خوانندگان را به این سبک جلب کنم تا بتوانند استفاده بیشتری از این کتاب بکنند. شما به محض خواندن تعریف هیجان در صفحه اول فصل اول، متوجه تکلیفی که هوفمان برای خودش تعیین کرده است خواهید شد.

هیجان ۱. تجربه‌ای چندبعادی است که ۲. با سطوح مختلف برانگیختگی و درجات مختلفی از خوشایندی/ناخوشایندی مشخص می‌شود. ۳. با تجارب ذهنی، احساسات جسمی و تمایلات انگیزشی ارتباط دارد؛ ۴. تحت تأثیر

عوامل فرهنگی و بافتی است؛ و اینکه ۵. می‌تواند طی فرایندهای بین فردی و درون فردی تاحدی تنظیم شود.

این تعریف شامل نکات کلیدی روان‌شناسی است که شامل موارد زیر می‌شود.

- تجربه
- برانگیختگی جسمانی
- احساسات
- انگیزش
- فرهنگ
- بافت - شامل تاریخچه و محیط می‌شود
- جذابیت تجربه
- خودتنظیمی
- تنظیم اجتماعی

این لیست ترس‌آور است ولی اگر به‌خاطر طول این لیست از هدف‌مان باز بمانیم دچار اشتباه بزرگی شده‌ایم. تجارب هیجانی در بین تجارب انسانی بسیار محوری است و صرفاً به‌خاطر اینکه پیچیده هستند یا به راحتی قابل تعریف و اندازه‌گیری نیستند، کنار گذاشته شده‌اند.

دکتر هوفمان مطرح کرد که هیجان شاخه‌ای از شبکه گسترده موضوعات است. این کتاب این شبکه را توضیح می‌دهد و تمامی جوانب آن را پوشش می‌دهد. نمی‌توان این شاخه را به زور در جعبه کوچک و تمیزی جای داد مثلاً نمی‌توان گفت: اضطراب واقعا این است، یا غم واقعا آن است. هیجان را نمی‌توان به راحتی در یک بسته‌بندی قرار داد؛ بلکه هیجان پدیده‌ای ذاتاً چندبعدی و چندوجهی است. به همین دلیل است که نویسندگان خیلی کم جرأت تعمق عمیق در این موضوع را داشته‌اند و به همین دلیل کتاب حاضر بسیار مفید تلقی می‌گردد و شاید به همین خاطر است که من فکر می‌کنم رویکردی که این کتاب برای برخورد با موضع هیجان برگزیده است بسیار زیرکانه و خردمندانه بوده است.

در کارهایی که در زمینه روان‌شناسی کاربردی صورت گرفته است ما شاهد افراط زیادی در درمان هیجان هستیم که برخی از آنها عبارت هستند از: تجارب هیجانی موضوع محوری و حوزه نگرانی بسیاری از کارهای بالینی است؛ هیجان امری مهم است ولی فقط به‌عنوان اثرات جانبی فرایندهای دیگر (مثل شناخت‌ها) تلقی می‌گردد؛ هیجان پدیده‌ای ثانوی تلقی می‌گردد؛ هیجان صرفاً سازه‌ای اجتماعی است؛ هیجان چیزی جز احساسات جسمانی و آمادگی رفتاری نیست. سیستم‌های روان‌درمانی وجود دارند که به ندرت از هیجان سخن به میان آورده‌اند و در مقابل رویکردهایی وجود دارند که زمان زیادی را صرف بحث در مورد هیجان کرده‌اند که دیگر زمانی برای پرداختن با سایر مسائل نداشته‌اند. این نظریه‌پردازان بر بخشی از موضوعات مرتبط با هیجان تمرکز می‌کنند ولی آن را به کل هیجان و ابعاد آن نسبت داده‌اند.

این کتاب سعی کرده است که هرگز گرفتار این دو بعد افراطی نشود زیرا هدف دیگری دارد یعنی توانمند ساختن خواننده برای پرداختن به این موضوع از زوایای مختلف. این کتاب از خواننده می‌خواهد که خود شبکه را ببیند نه اینکه یک شاخه در درون این شبکه را ببیند. این کتاب همزمان با علاقه‌مندی به هیجان و درک اهمیت زیاد آن، باعث ایجاد فکری جدی و شک و تردیدی درباره این موضوع می‌شود. این کتاب خواننده را به گشودگی، جدیت، کنجکاوی و مراقبتی دعوت می‌کند که به متخصصین بالینی و محققین کمک می‌کند هنگام در نظر گرفتن چگونگی استفاده از هیجان همان‌گونه که گفته شده رویکردی متعادل داشته باشند.

شما با خواندن کامل این کتاب، دیگر دید واحدی نسبت به هیجان نخواهید داشت. در مقابل شما بعد از اتمام این کتاب شناخت کافی از اشکال متعدد هیجان پیدا خواهید کرد و این کتاب مسیری را برای تحقیق و کشف این زمینه‌ها در فرا روی شما قرار خواهد داد. این نوعی قدرت فکری و بالینی است که غیرمعمول است و احترام زیادی برای خواننده قائل است. در این کتاب هرگز به شما اهانت نمی‌شود، و هرگز رها نخواهید شد و هرگز مورد تحکم و زور قرار نخواهید گرفت. در عوض این مسأله را متوجه خواهید شد که چگونه از علم و منطق به‌طور سیستمی استفاده کنید تا موضوعات بسیار مهم را بررسی و روشن سازید موضوعاتی که هر روان‌درمانگری و هر مکتب روان‌شناسی باید با آن مواجه شود. این کتاب راهنمایی و کمک خواهد کرد ولی اندیشه و روش خاصی را به شما دیکته نمی‌کند.

هر فصل با ارائه خلاصه‌ای از آن فصل پایان می‌یابد به طوری که آنچه شما در آن فصل خوانده‌اید را به شکل نکات کوتاهی مطرح می‌کند که می‌تواند برای هدایت فعالیت‌های بالینی استفاده شوند. من پیشنهاد می‌کنم که به خلاصه‌های پایان هر فصل توجه ویژه داشته باشید. آنها خلاصه‌های مکانیکی صرف نیستند؛ بلکه آنها قسمت‌های مهمی هستند و مطالب گران‌بهایی را به همراه دارند. شما می‌توانید تنها با مرور آنها قبل از جلسات درمانی، کارهای خوبی را انجام دهید زیرا این خلاصه‌ها مسائل زیادی را با هم ترکیب کرده و با هم و به طور یک جا ارائه می‌دهد.

در اینجا اجازه دهید تا مثال‌هایی را به سرعت برای شما بیان کنم: در اینجا سه جمله برگرفته از خلاصه‌های قسمت‌های مختلف کتاب ارائه می‌کنم.

- "برای این که بیماران به شفافیت بیشتری در زمینه هیجان‌هایشان برسند، به آنها آموزش داده می‌شود که نه تنها افکار و احساسات‌شان در مورد اتفاقات یا راه‌اندازهای خاص را بررسی کنند، بلکه افکار و احساسات‌شان در مورد احساسات اولیه/آغازین‌شان را نیز کندوکاو کنند." (خلاصه فصل اول ص: ۲۳).
- "راهدرهای تنظیم هیجان فی‌نفسه نه خوب هستند و نه بد. مؤثر بودن یک راهبرد، بیشتر بستگی دارد به سازگاری آن راهبرد با تقاضاهای موقعیتی خاص و اهدافی که به دست می‌آورد." (خلاصه فصل پنجم، ص: ۱۰۲).
- "افراد تمایل دارند تا شدت عاطفه مثبت و منفی که فکر می‌کنند هنگام رخ دادن اتفاق خاصی تجربه خواهند کرد را بیش برآورد کنند زیرا افراد اهمیت فرایند خودنظم‌بخشی را کم برآورد می‌کنند و تمایل به در نظر گرفتن محیط احاطه‌کننده که همزمان با آن اتفاق در آینده وجود دارد ندارند (این مسأله مرکزگرایی نامیده می‌شود)." (خلاصه فصل چهارم، ص: ۸۲).

در این خلاصه‌ها حکمت و خرد زیادی نهفته است و زمانی که شما این نکات را می‌خوانید این نکات برای کل شبکه دانش شما مفید واقع خواهد شد. در این کتاب نکات کوتاه از این دست خیلی زیاد دیده می‌شود و دانش نهفته در آنها به طور ظریفی

نحوه تفکر شما را در مورد کل موضوع هیجان به نحوی تغییر خواهند داد که هم متخصصان و هم محققان مسیر مؤثری را برای کشفیات خود پیدا خواهند کرد. این کتاب خدمت بسیار عظیمی به این رشته محسوب می‌گردد. این کتاب کمک فوق‌العاده‌ای به حساب می‌آید که باید قدر دانسته شده، حفظ گردد و سپس مطالب آن به کار گرفته شود.

دکتر استیون سی. هیز
استاد روان‌شناسی دانشگاه نوادا، رنو

فصل اول

ماهیت هیجان‌ها

توانایی تجربه هیجان‌ها، از خصوصیت‌های ذاتی انسان است. افسر تحقیقات علمی، یکی از شخصیت‌های سریال معروف تلویزیونی *پیش‌تازان فضا*: *نسل جدید*، روباتی انسان‌نما (اندروید) بود که همه مشخصه‌های انسانی به غیر از یک مشخصه را نشان می‌داد: او نمی‌توانست هیچ هیجانی را تجربه کند. در بسیاری از قسمت‌های این سریال، این ناتوانی به‌عنوان قطعه ذاتی یک انسان کامل که در این شخصیت ناپدید شده است، به تصویر کشیده شده است. علی‌رغم هوشی که افسر تحقیقات علمی داشت ولی درک ماهیت هیجان‌ها برایش سخت بود (و برای انسان‌های همکارش سخت بود که این مسأله را توضیح دهند). وقتی که در فیلم *پیش‌تازان فضا*، قسمت *برادران*، تراشه هیجانی در شبکه پوزیترونی شخصیت افسر تحقیقات علمی قرار داده می‌شود، شخصیت افسر تحقیقات علمی تغییر می‌کند. او از یک ماشین خودآگاه و باهوش به یک انسان تبدیل می‌شود.

اما هیجان دقیقاً چیست؟ مشخصه‌های تعریف‌کننده آن چیست؟ تفاوت بین هیجان و عاطفه چیست؟ چه رابطه‌ای بین افکار و هیجان‌ها وجود دارد؟ آیا هیجان‌ها به هدف و کارکردی کمک می‌کنند؟ هیجان‌ها چگونه تجربه می‌شوند، چگونه ایجاد می‌شوند و چگونه با رفتار و بیماری‌های روانی مرتبط می‌شوند؟

این‌ها سؤالاتی هستند که در این فصل به آن‌ها می‌پردازیم. هشدار مهمی که باید داد این است که هیچ تعریف یک جمله‌ای برای هیجان وجود ندارد، هیجان سازه‌ای چند بعدی و چند لایه است و اصطلاحات مرتبط زیادی وجود دارد که برای تعریف هیجان استفاده می‌شود.

تعریف هیجان

برای شروع، در زیر تعریف کاربردی هیجان که در این کتاب مورد استفاده قرار گرفته است، آمده است:

هیجان: (۱) تجربه‌ای چندبعدی است که (۲) با سطوح مختلفی از برانگیختگی و درجانی از خوشایندی- ناخوشایندی مشخص می‌شود؛ (۳) با تجارب ذهنی، احساسات بدنی و تمایلات انگیزشی مرتبط است؛ (۴) تحت تأثیر عوامل فرهنگی و بافتی است و اینکه (۵) می‌تواند به وسیله فرایندهای بین فردی و درون فردی تاحدی تنظیم شود.

این تعریف دلالت بر این دارد که هیجان‌ها شامل سیستم‌های زیستی هستند که اغلب (ولی نه ضرورتاً) با سازگاری تکاملی و تمایلات انگیزشی مرتبط هستند و به وسیله عوامل اجتماعی، فرهنگی و سایر عوامل بافتی شکل می‌گیرند. یک مرور مختصری بر پایه‌های عصبی زیستی معاصر هیجان‌ها در فصل ۸ ارائه می‌شود.

هیجان، نوعی تجربه است. بنابراین، وقتی ما هیجانی داریم، اشاره به تجربه هیجان می‌کنیم. این تجربه معمولاً (ولی نه همیشه) به وسیله محرک‌هایی مثل موقعیت، رخداد، اشخاص دیگر، فکر و یا خاطره برانگیخته می‌شود. در اکثر مواقع، (دوباره متذکر می‌شویم که نه همیشه)، ما از این تجربه و محرک‌هایی که راه‌انداز آن هستند، آگاه هستیم. در فصل ۸، سطوح متفاوت پردازش (هوشیارانه و ناهوشیارانه) عناصر هیجانی را با جزئیات بیشتری بررسی می‌کنیم.

تجربه هیجانی و پاسخ هیجانی از نظر کارکردی با هم مرتبط هستند. به عبارت ساده، اصطلاح "پاسخ هیجانی" اشاره به واکنش به محرک‌ها یا راه‌اندازهای ایجادکننده هیجان دارد، درحالی‌که اصطلاح "تجربه هیجانی" اشاره به ارتباط دادن یک لقب به این پاسخ هیجانی دارد. همان‌گونه که بعداً در این فصل با جزئیات بیشتری بحث خواهد شد، ویلیامز جیمز (۱۸۸۴) و کارل لانگ (۱۸۸۷) هیجان را صرفاً به‌عنوان احساس پاسخ‌های فیزیولوژیکی خاص در واکنش به موقعیتی خاص در نظر گرفتند. این نظریه به‌عنوان نظریه هیجان جیمز- لانگ معروف شد. نظریه‌های شناختی هیجان

بعداً مطرح کردند که تجربه هیجان نتیجه بازسازی شناختی برانگیختگی‌های فیزیولوژیک عمومی هستند (شاختر و سینگر، ۱۹۶۲).

هیجان‌ها، فی‌نفسه نه خوب هستند و نه بد، بلکه اغلب با توجه به عوامل بافتی مثل جنبه‌های موقعیتی خاص و تفسیر فرد از آن‌ها، به‌عنوان خوشایند یا ناخوشایند تجربه می‌شود. این تعریف همچنین پیشنهاد می‌کند که هیجان‌ها می‌تواند هم به شکل درون‌فردی از طریق راهبردهای شناختی مانند ارزیابی مجدد یا سرکوبی و هم به شکل بین‌فردی از طریق سایر اشخاص، تاحدی تنظیم شوند. علاوه بر این، هیجان‌ها به‌ندرت خالص هستند بلکه بیشتر تجربه‌هایی ناخالص و درهم‌برهمی^۱ هستند. معمولاً آن‌ها به شکل ترکیب و مخلوطی از هیجان‌های مختلف تجربه می‌شوند (به‌عنوان مثال، شادی و غم، خشم و ترس)، و هیجان‌های متفاوت می‌توانند با هم ترکیب شوند و شبکه‌های پیچیده‌ای را شکل دهند، و منجر به هیجان‌هایی در رابطه با هیجان شوند (نکته‌ای که بعداً با جزئیات بیشتر مورد بحث قرار خواهد گرفت).

تعریف هیجان بسته به اینکه آن‌را مشخصه‌ای ذاتی بدانیم یا اکتسابی، متفاوت است (به‌عنوان مثال، اینکه فرد هیجان‌ها را مرتبط با عناصر زیستی ببیند یا در مقابل هیجان‌ها را ناشی از بافت اجتماعی ببیند). تعریفی که من به‌کار بردم هم شامل مؤلفه ذاتی است و هم جنبه اکتسابی؛ هیجان‌ها به‌وسیله بافت و شناخت‌ها شکل می‌گیرند، ولی پایه تکاملی و زیستی آشکاری هم دارند. داروین بیش از یک دهه بعد از نقش عمده‌ای که در بحث تکامل، که زمینه علم را متحول کرد، داشت؛ کتاب *تظاهرات هیجانی در انسان و حیوانات*^۲ (۱۸۷۲/۱۹۵۵) را نوشت و در آن اهمیت تکاملی هیجان‌ها را مطرح کرد. در این کتاب، داروین مطرح کرد که ابراز و تظاهر هیجان‌ها طی سنین مختلف و حتی گونه‌های متفاوت به شکل همگانی و جهانی^۳ است. او مطرح کرد که:

تظاهر هیجان‌ها در صورت و بدن... به‌عنوان اولین ابزار ارتباطی بین مادر و نوزادش عمل می‌کند؛ مادر با خندیدن فرزندش را تأیید می‌کند و بنابراین فرزندش را تشویق می‌کند تا مسیر درست را برود یا با اخم کردن، با وی

1. Messy experience
2. The expression of emotions in man and animals
3. universal

مخالفت می‌کند. ما همدلی دیگران را به راحتی به وسیله تظاهرات هیجانی‌شان درک می‌کنیم؛ بنابراین رنج‌هایمان کاهش می‌یابد و احساس خوشایندی در ما افزایش می‌یابد؛ و بنابراین منجر به افزایش احساس خوبی در دو طرف می‌شود. تظاهرات هیجانی به کلمات گفته شده ما حیات و انرژی می‌دهد. آن‌ها در مقایسه با کلماتی که ممکن است تحریف شده باشند، افکار و نیت دیگران را بیشتر نشان می‌دهند (صفحه: ۳۶۴).

داروین کارکرد ارتباطی مهمی برای هیجان‌ها در نظر گرفت و هیجان‌ها را با شناخت‌ها مرتبط دانست. همچنین، شناخت‌ها به نوبه خود کارکرد تکاملی مهمی دارند زیرا باعث می‌شوند که موجود زنده بر اساس اطلاعات محدودی که دارد پیش‌بینی کند که آیا موقعیت احتمالاً منجر به وضعیتی مطلوب در مقابل نامطلوب می‌شود. سپس بسته به این پیش‌بینی، موجود زنده تصمیم می‌گیرد به شیوه‌ای رفتار کند که احتمال رسیدن به وضعیت مطلوب یا اجتناب از وضعیت نامطلوب را به حداکثر برساند. شناخت‌ها و هیجان‌ها در فرایند پیچیده‌ای که شامل درون‌داد حسی، توجه، و ذخیره اطلاعات در حافظه کوتاه مدت و بلندمدت می‌شود، به طور تنگاتنگی با رفتارها تعامل می‌کنند. مشابه ساختارهای آناتومی، تصور می‌شود که این فرایندها هم باید رشد یابند تا ساختارهای سازگارانه‌ای که منجر به افزایش تناسب تکاملی برای فرد می‌شود را شکل دهند.

هیجان‌های اصلی

تحت تأثیر دیدگاه داروین، تعدادی از نظریه پردازان مطرح کردند که هیجان‌ها بر اساس سیستم‌های زیستی هستند که این سیستم‌ها تکامل یافته‌اند تا بر رفتارها حاکم شوند و بقاء گونه‌ها از جمله نژاد انسان را افزایش دهند (برای مثال، تامکینز، ۱۹۶۳، ۱۹۸۲؛ اکمن، ۱۹۹۲a؛ ایزارد، ۱۹۹۲). این نظریه پردازان و سایر نظریه پردازان وجود مجموعه‌ای از هیجان‌های اصلی^۱ را فرض کردند که احتمالاً در همه فرهنگ‌های انسانی دیده می‌شوند و شباهت‌هایی با هیجان‌ها در گونه‌های مختلف دارند. هنگام

برخورد با وظایف اساسی زندگی، این مجموعه هیجان‌های اصلی با بسیج واکنش‌های سازگاران و سریع در پاسخ به تغییرات محیطی دارای کارکردهای مفید و از نظر تکاملی سازگاران‌ای هستند. بنابراین، هیجان‌های اصلی به‌عنوان پاسخی به درخواست‌های موقعیتی در نظر گرفته می‌شوند که از نظر تکاملی سازگاران هستند. اکمن (۱۹۹۲a) مطرح کرد که احساس وقتی هیجانی اصلی می‌شود که (۱) شروع سریعی داشته باشد (۲) کوتاه‌مدت باشد (۳) به‌طور غیرارادی رخ دهد (۴) ارزیابی ارادی و قیامی که راه‌انداز آن هستند منجر به تشخیص تقریباً فوری محرک‌ها شود؛ (۵) وقایع پیشایند آن، جهانی و همگانی باشد (به‌عنوان مثال، اختصاص به فرهنگ خاصی نداشته باشند)؛ (۶) این احساس با الگوی منحصربه‌فردی از علائم جسمی همراه شود و (۷) به‌وسیله نشانه‌های متمایز ولی همگانی در رفتار و تظاهرات چهره‌ای منحصربه‌فرد مشخص شود.

این تعریف تقریباً هم‌راستا با دیدگاه داروین دربارهٔ هیجان است که هیجان را به‌عنوان پاسخ‌های زیستی و از نظر تکاملی سازگاران به محرک‌های محیطی می‌دانست. این هیجان‌های اصلی که تقریباً در همه فرهنگ‌های انسانی دیده می‌شود (جهانی است) شامل شادی^۱، غم^۲، ترس^۳، خشم^۴ و چندش/انزجار^۵ می‌شود و در تظاهرات چهره‌ای منحصربه‌فردی نمایان می‌شود (اکمن، فریسن و الورت، ۱۹۷۲).

مزیت چنین مفهوم‌پردازی، به‌خاطر سادگی آن، این است که اجازهٔ بررسی آزمایشی آن را به‌وسیلهٔ ابزارهای اندازه‌گیری می‌دهد، برای مثال از طریق پاسخ‌های جسمانی و تظاهرات چهره‌ای افراد به محرک‌های مجزا. در نتیجه، بسیاری از محققین هیجان‌ها را به‌عنوان مکانیسم تنظیم‌کننده با رابطهٔ خطی درون داد-برون داد در آزمایشگاه بررسی کرده‌اند. این امر منجر به مطالعات آزمایشی زیادی در رابطه با هیجان و تنظیم هیجانی در آزمایشگاه شده است (این مطالعات در فصل‌های ۵ و ۶ مرور می‌شود). همزمان، این مفهوم‌پردازی بسیاری از پیچیدگی‌های هیجان‌های انسان را نادیده می‌گیرد،

-
1. happiness
 2. sadness
 3. fear
 4. anger
 5. Disgust/contempt

به‌عنوان مثال تفاوت‌های فردی در تجربه هیجانی، تمایلات انگیزشی مرتبط با هیجان‌ها، عوامل بافتی و بین فردی را که تجربه و تظاهرات هیجان‌ها، و فراتجربه هیجان‌ها (یعنی هیجان درباره هیجان‌ها) را شکل می‌دهند، همه اینها در سرتاسر این کتاب بحث می‌شود.

مفهوم هیجان اصلی بعد از مطرح‌شدن آن به چالش کشیده شد (ارتونی و ترنر، ۱۹۹۰)، و این چالش رد شد (اکمن، ۱۹۹۲ b). به‌طور مشابه، پلاچیک (۱۹۸۰) وجود مجموعه‌ای از هیجان‌های اصلی را مطرح کرد. به‌طور خاص، او مدلی دایره‌ای شکل مشابه چرخ رنگ را مطرح کرد که شامل مجموعه‌ای از هشت هیجان اصلی دوگانه می‌شد: لذت^۱ در مقابل حزن^۲، خشم در مقابل ترس، پذیرش^۳ در مقابل چندان^۴، و شگفت‌زدگی^۴ در مقابل انتظار/داشتن^۵. تصور می‌شود که همه هیجان‌های انسانی ترکیبی از این هشت هیجان اصلی هستند، مشابه اینکه ما از سه رنگ اصلی طیف گسترده‌ای از رنگ‌ها را درست می‌کنیم. برای مثال، در این مدل دایره‌ای، تصور می‌شود که عشق^۶ شامل ترکیب عناصر لذت و پذیرش است.

پردازش‌های اولیه هیجان (پانسپ و بیون، ۲۰۱۰)، یا سیستم‌های تکاملی قدیمی‌تر و دارای پایه‌های زیستی مرتبط (به‌عنوان مثال، سیستم‌هایی که قبلاً در فرایند تکامل رشد یافته‌اند)، با هیجان‌های اصلی در ارتباط هستند. این سیستم‌ها شامل سیستم ترس که به ارگانیزم اجازه می‌دهد تا به‌طور ناخودآگاه کناره‌گیری کند، مخفی شود یا دور شود، سیستم اندوه^۷ (یا آشفتگی - جدایی^۸)، که سابقاً هراس^۹ نامیده می‌شد) که وقتی فعال می‌شود که ارگانیزم فقدان را تجربه می‌کند، فقدان که مرتبط با سوگ و از دست دادن است؛ سیستم خشم که طی اعمال پرخاشگرایانه فعال می‌شود، سیستم جستجو^{۱۰} که زمانی فعال می‌شود که ارگانیزم دنبال غذا یا شریک جنسی می‌گردد؛ سیستم

-
1. joy
 2. sorrow
 3. acceptance
 4. surprise
 5. expectancy
 6. love
 7. grief
 8. Separation-distress
 9. panic
 10. seeking

شهوت^۱ که طی اعمال جنسی فعال می‌شود، سیستم مراقبت^۲ که موقع پرورش فرزندان فعال می‌شود؛ و سیستم بازی^۳ که موقع بازی با بچه‌ها و همچنین هنگام رشد مهارت‌های اجتماعی، فعال می‌شود. این سیستم‌های متفاوت می‌تواند باهم فعال شوند و به‌طور هماهنگی کار کنند. برای مثال، سیستم هراس در ترکیب با سیستم مراقبت، منجر به دلبستگی اجتماعی و پیوند اجتماعی می‌شود.

مشخصه‌های هیجان‌ها

تجارب هیجانی در بسیاری از سطوح، متفاوت و پیچیده هستند. برخی هیجان‌ها قوی و برخی دیگر ضعیف هستند؛ برخی خوشایند و برخی دیگر ناخوشایند هستند؛ برخی کوتاه‌مدت و برخی بلندمدت هستند؛ برخی از هیجان‌ها واضح و برخی نامشخص^۴؛ برخی پیچیده و مرکب از چند هیجان؛ برخی هیجان‌ها قابل کنترل احساس می‌شوند؛ برخی دیگر ناتوان‌کننده و خارج از کنترل مان احساس می‌شوند؛ و برخی هیجان‌ها با تمایلات شدید برای عمل کردن مرتبط هستند، درحالی‌که برخی دیگر از آنها ما را بی‌حرکت می‌کنند. علی‌رغم طیف گسترده‌ای از تجارب هیجانی مختلف، اعتقاد بر این است که قوانینی وجود دارد که بر همه هیجان‌ها حاکم است.

قوانین عمومی^۵

فریجدا (۱۹۸۸) تعدادی از این قوانین عمومی (کلاً ۱۲ تا) را توصیف کرد. نخست اینکه هیجان به تفسیر موقعیت‌ها وابسته است. این قانون به‌عنوان "قانون معنای موقعیتی"^۶ در نظر گرفته شده است. این دیدگاهی ساده ولی مهم است که در فصل بعدی با جزئیات بیشتری توضیح خواهیم داد. به‌علاوه، می‌توان گفت که تفسیر، محدود به موقعیت نمی‌شود بلکه شامل تجربه مرتبط با هیجان هم می‌شود. دوباره یادآوری می‌کنیم که این دیدگاه بعداً با جزئیات بیشتری توضیح داده می‌شود.

-
1. lust
 2. care
 3. play
 4. raw
 5. General laws
 6. Law of situational meaning

دوم اینکه تجربه هیجانی به علایق، انگیزه‌ها و اهداف ذهنی فرد هم بستگی دارد. این قانون به‌عنوان "قانون علایق"^۱ مطرح شده است. وقتی در یکی از بازی‌های گلفی که در روز یکشنبه برگزار می‌شود، می‌بریم، خوشحال می‌شویم؛ درحالی‌که اگر در یکی از مسابقات مهم و باسابقه گلف برنده شویم، به وجد می‌آییم. سوم اینکه شدت تجارب هیجانی با افزایش سطح واقعیت، افزایش می‌یابد (قانون واقعیت آشکار^۲). بنابراین، احساس لذت حاصله بعد از برنده شدن در بازی گلف کوچکی با همسر در مقایسه با برنده شدن در مسابقات گلف با تیگر وودز (یکی از قهرمانان بازی گلف) شدت کمتری دارد.

هیجان‌ها کمتر به وسیله شرایط مطلوب یا نامطلوب برانگیخته می‌شوند تا به وسیله تغییرات موردانتظار و واقعی در این شرایط (قوانین چهارم، پنجم و ششم: قوانین تغییر^۳، خوگیری^۴، و احساس مقایسه^۵). بنابراین، هیجانی که فرد هنگام پرش برای ضربه زدن در یک بازی منظم فصلی دارد شدیدتر از هیجان مرتبط با برنده شدن در بازی سال قبل است.

قانون هفتم (قانون عدم تقارن لذت^۶) اشاره به این دارد که لذت / عدم لذت مستمر سرانجام به تدریج تحلیل می‌رود، زیرا شدت هیجان بستگی به چارچوب ارجاعی واقعه‌ای دارد که آن هیجان را برانگیخته است. بنابراین، فرد بلافاصله بعد از برنده شدن یک میلیون دلار در قرعه‌کشی لذت بیشتری تجربه می‌کند تا روزها، ماه‌ها و سال‌های بعد از این برد.

بدون مواجهه مکرر با وقایع هیجانی، هیجان‌ها تمایل به حفظ و ثبات دارند (قانون هشتم، قانون حفظ شتاب هیجان^۷). بنابراین، اجتناب از مواجهه با خاطرات تروماتیک می‌تواند منجر به حفظ (حفظ و تداوم) هیجان‌های مرتبط با آن تروما شود.

قانون نهم (قانون بستگی-ترمیم^۸) مطرح می‌کند که تجربه هیجانی به شکل منحصر به فرد و مطلق ادراک می‌شود. برای مثال، به نظر غیرممکن است که دو شخص

-
1. Law of concern
 2. Law of apparent reality
 3. change
 4. habituation
 5. Comparative feeling
 6. Law of hedonic asymmetry
 7. Law of conservation of emotional momentum