

خودآگاهی هیجانی چیست؟

30 مرداد 1401

به وضوح افسردگی را تجربه می‌کرد. به هم ریختن خواب و خوراک. عدم تمرکز و اینکه از هیچ موقعیت محیطی یا از هیچ خبری احساس خوشحالی یا لذت نداشت و حتی وقتی در برابر این پرسش قرار می‌گرفت که چه چیز تو را خوشحال می‌کند به وضوح جوابش: «هیچ بود». گریه امانش نمی‌داد. از این وضعیت کلافه بود و دنبال درمانی می‌گشت. داروها تا حدی کارکردش را به حالتی که بتواند زندگی روزمره را پیش ببرد و افکار مایوس کننده را از او دور کنند مؤثر بود اما چیزی که باید تغییر می‌کرد عمیق‌تر از اینها بود. پس از ساعت‌ها گفت‌وگو چیزی که بیش از همه می‌شد درباره این زن گفت این بود که به صورت مستمری در زندگی و در مقابل یکی از نزدیکانش احساس خشمی فروخورده را تجربه کرده بود. مدام در موقعیت تحقیر قرار گرفته بود و دچار خشمی حتی به تعبیر خودش جنون آسا بوده اما باید لبخند می‌زده و از کنار آن عبور می‌کرده تا جایی که حتی دیگر به صورت آگاهانه هیجان خشم را نیز تجربه نمی‌کرد.

بسیاری از یافته‌های علمی می‌گویند که نادیده گرفتن‌های مداوم هیجانات خصوصاً هیجاناتی مانند خشم یا احساس گناه و ترس که به انکار هیجان می‌رسد پیامدهای ناخوشایند روان شناختی مثل [افسردگی](#) را به همراه دارند. حتی این نادیده گرفتن‌ها می‌تواند به تضعیف سیستم ایمنی بدن و مشکلات جسمانی منتهی شود.

شاید اینجا سؤال پیش بیاید که مثلاً هر وقت فرد خشم را احساس کرد باید به بروز رفتاری دست بزند؟ موضوع مهم برای پاسخ به این پرسش این است که بدانیم ما هیچ هیجان مثبت یا منفی نداریم و خشم نیز هیجانی مثبت است که معمولاً در مقابل ناکامی یا برخورد با بدرفتاری ایجاد می‌شود و همه ما در زندگی در مواجهه با هیجانات متعدد هستیم. موضوع مهم این نیست که ما چون نمی‌توانیم کنترل رفتاری در مواجهه با احساسات ناخوشایند را پیش بگیریم پس باید آنها را انکار کنیم بلکه مانند ساختن سد می‌ماند. باید یاد بگیریم کنترل هیجان‌اتمان را به دست بگیریم. باید بدانیم عوامل متعددی حتی در تجربه هیجانات ما مؤثر هستند. مثلاً وقتی شما خبری خوش حال کننده را شنیده‌اید ممکن است در مقابل یک رویداد محیطی ناراحت کننده، کمتر آن احساس ناخوشایند را تجربه و میل به واکنش داشته باشید یا اینکه اگر در فرهنگ خانوادگی شما پرخاشگری مجاز شمرده شود احتمال اینکه بروز رفتاری هیجانات ناخوشایند شما در اکثر مواقع مجاز باشد بیشتر است. با شناخت الگوی درونی، فرهنگی هیجانی قدم اول را برای تجربه آگاهانه هیجانات پیش می‌گیریم. در قدم بعد توجه به بروزهای جسمانی هیجانات درون ماست. اینکه بدانیم اگر داریم دندان‌های خود را بهم می‌ساییم یا دست‌های خود را ناخودآگاه مشت کرده‌ایم احتمالاً از چیزی خشمگین هستیم یا اگر احساسی از دل آشوبه را داریم تجربه می‌کنیم یعنی داریم هیجانی را مثل ترس سرکوب می‌کنیم و.... قدم بعد از شناخت دقیق هیجانات، تجربه آگاهانه آنهاست به طوری که فرد نه به خود و نه به دیگری آسیبی نرساند. در این صورت لازم است فرد نسبت به حقوق خود و شرایط محیط آگاهی داشته باشد.

فرد خودآگاه، مراقب است در بیان احساسات و هیجانات خود رفتاری آسیب زننده نداشته باشد. مسئولیت خود را در پیشامد آن هیجان بپذیرد و بیانگری داشته باشد. ما معمولاً در بروز هیجان‌اتی مانند

خشم و ترس و احساس گناه یا تنفر است که نمی‌توانیم این اصول را به کار ببریم یا به سمت انکار آنها می‌رویم یا مثلاً درباره احساس خشم به پرخاشگری و متوسل شدن به تهدید و زور می‌چسبیم یا مدام دیگری را مقصر می‌دانیم.

درست است که وقتی ما در یک موقعیت خشم برانگیز قرار می‌گیریم، امکان دارد که عصبانی شویم، ولی اینکه آگاهی داشته باشیم که عصبانی هستیم نقش بسیار مهمی در کنترل کردن خشم ایفا می‌کند. این مرحله خودآگاهی هیجانی نامیده می‌شود. منظور از خودآگاهی هیجانی این است که فرد به احساسات و هیجان‌های خود در موقعیت‌های مختلف آگاهی داشته باشد. با این خودآگاهی و تکرار آن درون خود در واقع به مغز این فرمان را می‌دهیم که کنترل هیجان در دست ماست و نسبت به آن آگاهی داریم. حالا می‌توانیم با سرعت و مهارت بیشتری به دلایل ایجاد آن هیجان نگاه کنیم. آیا ممکن است من به خاطر یک پیش زمینه ذهنی دچار این هیجان شده باشم یا به‌واقع رفتار دیگری را می‌توان در دسته بدرفتاری‌ها گنجانم؟

نکته مهم و قدم مهم اما در مسیر کنترل هیجان‌ات آگاهی به آنهاست که باعث می‌شود فرد از آسیب هیجان‌ات خودش چه در مسیر انکار باشد یا بروز، در امان بماند.

****آزاده سهرابی - روانشناس**