

## هیجان‌هایتان را جمع و جور کنید

روی میل لم داده بودم و گوشی موبایلم دستم بود و زیرچشمی هم مسابقه فوتبال می‌دیدم. با اینکه خیلی اهل فوتبال و تماشای بازی‌ها نیستم اما این هیجانی که این روزها همه جا هست، خودبه‌خود آدم را به سمت دنبال کردن بازی‌ها می‌کشاند.



روی میل لم داده بودم و گوشی موبایلم دستم بود و زیرچشمی هم مسابقه فوتبال می‌دیدم. با اینکه خیلی اهل فوتبال و تماشای بازی‌ها نیستم اما این هیجانی که این روزها همه جا هست، خودبه‌خود آدم را به سمت دنبال کردن بازی‌ها می‌کشاند. بازی داشت برای من هم جذاب می‌شد. گویا تیم مدعی قهرمانی بود که داشت چپ و راست گل می‌خورد. همه تعجب می‌کردند و من هم از این غیرمنتظره بودن اوضاع حسابی خوشم آمده بود. اما آقای صاحبخانه‌ای که ما مهمان‌شان بودیم اصلا از این وضع راضی نبود. دیگر راستی راستی داشت غر می‌زد. خب، به هر حال هیجان فوتبال است! ما هم درک می‌کردیم. اما نفهمیدم چي شد که یکهو سر خانمش چنان دادی کشید که نزدیک بود گوشی از دستم بیفتند. ظاهراً خانم حین جمع کردن میز چند ثانیه‌ای جلوی دید ایشان را گرفته بود. خانم هم کم نیاورد. تازه معلوم شد چه دل پری از این تماشای فوتبال‌ها دارد. خلاصه، در عرض چند دقیقه یادشان رفت ما مهمانیم. ما هم طبیعتاً عطای تماشای بازی را به لقایش بخشیدیم و زود دست‌وپایمان را جمع و خداحافظی کردیم البته با این دلهره که خداحافظی ما زیاد مزاحم تماشای بازی فوتبال ایشان و دعوای بیشتر نشود!

### هیجان‌ها؛ راز بقا

وقتی صحبت از هیجان به میان می‌آید، اغلب ذهن ما به سمت ابراز هیجان‌های افراطی و شدید می‌رود مثلاً خشم و پرخاشگری یا سرخوشی و خنده‌های آنچنانی و یا حتی ترس زیاد. اما هیجان می‌تواند خیلی خفیف‌تر از اینها هم باشد. ناراحتی، شادی، اضطراب، عصبانیت، استرس و... که هر روز همه ما تجربه می‌کنیم، هیجان هستند. هیجان‌ها بخش جدانشدنی و اصلاً ضروری زندگی بشرند. همین هیجان‌ها قرن‌ها به بقای نوع بشر کمک کرده‌اند. فکر کنید اجداد ما نمی‌ترسیدند. خب، یا شکار می‌شدند یا در بلایای طبیعی می‌مردند و یا در جنگ و نزاع‌هایشان منقرض می‌شدند. حتی همین الان، اگر ما نترسیم، ممکن است تصادف کنیم، از بلندی سقوط کنیم، کشته شویم یا... پس ترس، در خیلی از موارد تضمین زنده ماندنمان است. حتی شادی‌ها و ابراز هیجان‌های مثبت هم تضمین بقا هستند. ما با هیجان‌های مثبت با دیگران ارتباط برقرار می‌کنیم. ناراحتی و گریه هم، به واسطه حمایت اجتماعی که برایمان فراهم می‌کنند، به بقای ما کمک می‌کنند. خلاصه اینکه هیجان، طبیعی، ضروری و حتی حیاتی است. پس نه قرار است آنها را از زندگی حذف کنیم و نه جلوی‌شان را بگیریم. اما اینکه با هیجان‌هایمان چه کار می‌کنیم، نکته بسیار مهمی است. اینکه هیجان‌ها چه رفتاری در ما ایجاد می‌کنند، آن چیزی است که احتیاج به مدیریت دارد.

### مدیریت هیجان‌ها

شاید فکر کنید «اصلاً چرا باید هیجان یا رفتارهای مبتنی بر هیجان را در خودم مدیریت کنم؟» شاید از کسانی هستید که معتقدند در چنین لحظه‌هایی باید رها بود تا آن هیجان بگذرد. حالا بیایید از یک زاویه دیگر به هیجان‌هایی که تجربه می‌کنیم نگاه کنیم. با هر هیجانی، یک فرایند پیچیده در بدن ما به راه می‌افتد که آزاد شدن ناقل‌های عصبی و هورمون‌های ویژه، بخشی از آن است. اگر به‌خودتان دقت کنید، می‌بینید که در مواقع هیجان، فشار خون، سرعت ضربان قلب، مدل تنفس، تعریق و... در بدنتان عوض می‌شود. در مواردی مانند خشم و استرس که بدن برای حالت دفاع یا حمله آماده می‌شود، بدون اینکه گاهی واقعا جنگ و نزاعی در بین باشد، باز همه این فرایندها در بدن اتفاق می‌افتد. به بیان ساده‌تر، مثلاً جلوی تلویزیون، زمان بازی فوتبال تیم مورد علاقه‌تان، وقتی حمله‌ها روی دروازه خودی است، حسابی برآشفته می‌شوید و استرس می‌گیرید یا وقتی درست در لحظه حساس بازی، داور به نفع تیم مقابل خطا می‌گیرد و شما از خشم از جا می‌پرید، در بدنتان همان اتفاقی می‌افتد که زمان یک دعوی واقعی روی می‌دهد. آزادسازی این هورمون‌ها و ناقل‌های عصبی روی عملکرد طبیعی بدن تأثیر می‌گذارد؛ از جمله اینکه قلب و سیستم تنفسی دچار خستگی شدید می‌شود و ماهیچه‌ها ممکن است دچار گرفتگی شوند، خون کافی به سیستم گوارشی نمی‌رسد و خلاصه، نظام طبیعی بدن به هم می‌ریزد، آن هم در ساعت‌های نیمه‌شب که به‌طور معمول قرار بوده در حال استراحت باشد و بعد دیگر ماجرا این است که به هر حال وسط یک جزیره خالی از سکنه زیر درخت نخل خودمان به تنهایی زندگی نمی‌کنیم. هر رفتاری، عکس‌العمل‌هایی دارد؛ البته که توضیح واضح‌تر است، فقط بعضی وقت‌ها، به‌خصوص وقتی که میزان هیجان بالاست، یادمان می‌رود!

### با هیجان‌ها چه کنیم؟

آنها را به رسمیت بشناسید:

اولین قدم این است که خودتان قبول داشته باشید چه هیجانی دارید. وقتی خودتان بدانید چه هیجانی دارید، حداقل می‌دانید که چه دارد بر شما می‌گذرد.

مسئولیت‌شان را قبول کنید:

شاید فکر کنید رفتار بقیه، بازی مزخرف تیم مورد علاقه، بی‌توجهی‌های مهمان‌ها یا اینکه همسران درست در حساس‌ترین لحظه یادش آمده سؤال بپرسد، شما را عصبانی کرده است. اما واقعیت این است که این شمايید که عصبانی شده‌اید. در مورد همه هیجان‌ها همینطور است. چه فرقی دارد؟ وقتی من فکر کنم دیگری باعث هیجان من بوده، به‌طور ضمنی او را مسئول می‌دانم. اما وقتی قبول کنم که این هیجان من است، قبول کرده‌ام که کنترل و اختیارش هم دست خودم است. به پیامد رفتارهای برآمده از آنها از قبل فکر کنید:

به هر حال هر کسی خودش را خوب می‌شناسد. اگر می‌دانید که در لحظه هیجان نمی‌توانید خیلی فکر کنید و به اینکه رفتارها چه نتیجه‌ای دارند، وقت دیگری به آن فکر کنید و پیامد رفتارها را هم روی خودتان و هم روی اطرافیان‌تان بررسی کنید. رفتارهای جایگزین داشته باشید:

معمولا در زمان هیجان، آدم نمی‌تواند فکر کند، چه برسد به اینکه راه‌حل تازه یا رفتار جدید پیدا کند و بدتر از همه آن را اجرا کند، پس از قبل به آن فکر کنید. به جای اینکه به خودتان قول بدهید این بار وقتی خیلی هیجان‌زده شدید روی میز نکوبید که اقلا خرج يك شیشه شکسته روی دست‌تان نماند، کنار دست‌تان يك بالشت بزرگ بگذارید که بتوانید هرچقدر خواستید روی آن بکوبید و اتفاقی نیفتد!

فکر زمستان هم باشید:

لابه‌لای پیامدهایی که بدان‌ها فکر می‌کنید، حساب اطرافیان و همسایه و خانواده و غیره را جدا کنید. گلیه‌های اطرافیان دیگر میز شکسته نیست که در بدترین حالت یکی به جایش بخرید، پس خط‌قرمزهایی برای خودتان بگذارید. اصلا همین دوران جام جهانی تمرین خوبی است. یادتان باشد که این بازی‌ها می‌گذرند اما خراش‌هایی که در این مدت روی رابطه‌هایتان انداخته‌اید، می‌توانند حال‌احالاها ماندگار باشند.