



ساعت صفر

ضمیمه نوجوان

شماره ۱۲۳ ■ ۱۹ آبان ۱۴۰۱

نوجوان  
۱۲۳



امیرعلی  
حبیبی

## درباره تخلیه هیجان و باید ها و نبایدهای بروز آن

# داد نزن!

برای همین ناشناخته و نامعلوم بودن این عزیز دل بوده که آدم‌ها همیشه سر این جریان گیج بودن و خیلی از اوقات از سر همین گیج بودن، خرابکاری‌های خیلی بزرگی رو انجام دادن. یکی از این خرابکاری‌های همیشگی آدم‌ها تخلیه اشتباه هیجان شون بوده. چیزی که باعث شده در مواردی چون خودشون و چون دیگران به خطر بیفته و زندگی به عالمه آدم به فنا بره. خلاصه که بعد از همه این موضوع‌ها و دانستن همه این جریان‌ها، ما نوجوانه‌ای‌ها تصمیم گرفتیم به بحث هیجان و تخلیه آن در نوجوانان بپردازیم.

هیجان یکی از مباحثی است که همیشه خدا کلی آدم سرش بحث و دعوا داشتند و هیچ کس هم نمیدونه کی داره در مورد اون درست میگه، کی غلط و کلی روانشناس و متخصص علوم اعصاب و دانشمندهای رشته‌های دیگه سر این موضوع با هم دعوا کردند. البته که همه اون‌ها سر آخر به این نتیجه رسیدن که آقا جان هیجان چیزی فراتر از تعریف هست و نمی‌شه اون رو در قالب کلمات به نحوی کامل تعریف کرد. بنابراین مجموع این ویژگی‌ها، تعاریف و توضیحات می‌تونه تاحدی نمایانگر بحث هیجان باشه اما باز هم کامل نیست.

## چرا ننگش ندارم؟

مهم‌تر داره و از وظیفه اصلی خود که رهبری و پیشبرد برنامه‌های زندگی است جا بماند. سرآخر این جا ماندن و عقب افتادن از کارها باعث ایجاد پدیده‌ای تحت عنوان خستگی ذهنی می‌شود. این خستگی ذهنی نیز خودش منجر به ایجاد یک سری خطاهای روحی، شناختی و حتی در مواردی حسی و حرکتی می‌شود. آخرین مرحله این است که این خطاها و ارورهای مغز باعث می‌شود که ما نتوانیم در طول روز عملکرد کافی و مناسب خود را داشته باشیم و از پس مسئولیت‌ها و کارهای خود به خوبی برناییم. همچنین در مواردی این خطاها باعث می‌شود که بدن در وظایف بیولوژیک خود دچار ایراد و مشکل شود. یکی از شایع‌ترین اختلالاتی که این خطاها در زندگی افراد ایجاد می‌کنند بحث خشم‌های پنهان و افسردگی‌های خفیف تا متوسط است.

همه ما آدم‌هایی رو دیدیم که با تخلیه هیجان مثل پیرپیر کردن، دویدن و شهربازی رفتن زاویه دارن. استدلال عموم این آدم‌ها همینه که آدم باید آروم، متین و سرسنگین باشه اما واقعیت ماجرا این نیست. نه این‌که آروم و سرسنگین و متین بودن چیز بدی باشه، اصلاً... اما مسأله اصلی اینه که این ویژگی‌ها نباید باعث سرکوب هیجانات ما بشه. بیاید به صورت ساده و خلاصه به این بپردازیم که اگر هیجان ما تخلیه نشود چه اتفاقی می‌افتد. در صورتی که هیجان ما به درستی تخلیه و مدیریت نشود، باعث می‌شود که موج‌های الکتریکی زیادی در مغز ما باقی بماند و خارج نشود، خارج نشدن آنها باعث ایجاد یک ترافیک سنگین و شدید در مغز می‌شود یا به بیانی دیگر باعث می‌شود که مغز ما پر شود. نتیجه این همه اتفاق و توالی امواج این است که مغز جای کمی برای موج‌های جدید و

## درست، خالی کن

در مورد هیجان هیچ چیز مهم‌تر از تخلیه و مدیریت اون نیست. مسأله‌ای که همیشه دغدغه بوده و خواهد بود اما این‌که کجا و چطور این هیجان باید تخلیه بشه، خیلی مهم‌تر از اون چیزیه که من و شما فکر می‌کنیم. آدم‌های زیادی در مورد این تخلیه هیجان صحبت کرده‌اند. برای مثال یکی از نظریه‌هایی که خیلی هم مورد اقبال قرار گرفت، بحث تخلیه هیجان به شدیدترین شیوه ممکن بود. هرچند که همون موقع هم آدم‌های زیادی سر این موضوع دعوا کردن و گفتن نه آقا جان، این درست نیست اما خیلی از عزیزان هم بودند که این روسر لوحه کار و زندگی خودشون قرار دادن. شاید درست‌ترین و مهم‌ترین راه برای این‌که بدونیم که هیجان رو به چه نحوی باید تخلیه کنیم، بحث دقت و نگاه به عقل و تفکر هست. حتماً شما هم شنیدی که می‌گن قبل از هر کاری، باید فکر کرد و بی‌گدار نباید به آب زد. این بی‌گدار به آب نزدن در مورد تخلیه هیجان هم صدق می‌کنه. شما نباید بی‌گدار به آب بزنی و قبل از انجام هرکاری برای تخلیه هیجان، باید به این فکر کنید که آیا انجام این عمل در این محل و در این مکان درست هست یا نه. آیا این عمل به من یا فرد دیگری آسیب می‌رسونه یا نه؟ چقدر این عمل می‌تونه درست باشه و موارد دیگری که باید بررسی کنید.



## هیجانات لب مرزی

همه ما می‌دونیم که انسان‌ها روح و مغز نامحدود دارند و همین روح و مغز نامحدود تعیین می‌کنه که انسان برای خودش یک سری محدودیت‌ها ایجاد کند و در نهایت این محدودیت‌های ایجاد شده انسان را از یک سری چیزها مصون می‌کند. برای تخلیه هیجان نیز ما دارای دسته‌ای از محدودیت‌ها هستیم. این محدودیت‌های موجود در مواردی خوب و در مواردی بد هستند. این محدودیت‌ها زمانی خوب هستند که ما را از آسیب دور می‌کنند و زمانی بد هستند که باعث می‌شوند هیجان ما تخلیه نشود. یکی از محدودیت‌هایی که داریم، بحث خانواده است. ما به عنوان یک عضو برای افراد دیگر خانواده دسته‌ای از محدودیت‌ها را ایجاد می‌کنم و در تقابل با اون، افراد خانواده برای ما محدودیت‌هایی ایجاد می‌کنند. جغرافیای زندگی یکی از علل دیگر ایجاد محدودیت است. این جغرافیا می‌تونه به واسطه ویژگی‌های جغرافیایی و ویژگی‌های فرهنگی باعث ایجاد محدودیت در ما شود. برای مثال شنا کردن روزانه در اقیانوس برای یک فرد ساکن کرمان

غیرممکن است اما مهم‌ترین محدودیت موجود، برمی‌گردد به محدودیتی که فرد برای خودش ایجاد می‌کند. ما به واسطه ویژگی‌های شخصیتی، برای انجام دادن یک سری کارها یا برای استفاده از یک سری روش‌ها برای تخلیه هیجان، برای خودمان محدودیت ایجاد می‌کنیم. این دسته از محدودیت‌ها از جمله مواردی هستند که پا گذاشتن روی‌شان به شدت سخت است و گاهی حتی ناممکن دیده می‌شوند.

