



# از خشمی که داریم

مقدمه‌ای بر مطالعه خشم و ستیزه‌گری  
مهرداد عربستانی و همکاران





# از خشمی که داریم

مقدمه‌ای بر مطالعه خشم و ستیزه‌گری

مهرداد عربستانی  
و همکاران



انجمن روان‌شناسی  
ایران



انجمن روان‌شناسی



بِسْمِ اللّٰهِ الرَّحْمٰنِ الرَّحِیْمِ



## از خشمی که داریم

مقدمه‌ای بر مطالعه خشم و ستیزه‌گری

مهرداد عربستانی (عضو هیئت علمی دانشگاه تهران)  
با همکاری علی آخرتی، غزاله رنجبری و لیلا صبوری  
ناشر: نشر انسان‌شناسی با همکاری انجمن انسان‌شناسی ایران

ویراستار: صدرا عمویی

طراح جلد: مهناز شاه‌علیزاده

چاپ اول: بهار ۱۳۹۸

تیراژ: ۱۰۰۰

قیمت: ۳۲,۰۰۰ تومان

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۲۶-۲-۹

نشانی: تهران، خ انقلاب، روبروی درب اصلی دانشگاه تهران، پاساژ فروزنده، ط ۲، واحد ۵۰۷

تلفن: ۶۶۴۶۶۰۰۲

کلیه آثار منتشره این انتشارات در جهت ایجاد فضای آزاد علمی و نظر شخصی نویسندگان  
محترم آن است و لزوماً مورد تأیید نشر انسان‌شناسی نیست.

سرشناسه: عربستانی، مهرداد، ۱۳۴۷ و همکاران -

عنوان و نام پدیدآور: از خشمی که داریم: مقدمه‌ای بر مطالعه خشم و ستیزه‌گری / مهرداد عربستانی با  
همکاری علی آخرتی، غزاله رنجبری و لیلا صبوری  
مشخصات نشر: تهران: نشر انسان‌شناسی با همکاری انجمن انسان‌شناسی ایران، ۱۳۹۸.

مشخصات ظاهری: ۲۱۲ ص.

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۵۵۲۶-۲-۹

عنوان دیگر: مقدمه‌ای بر مطالعه خشم و ستیزه‌گری.

موضوع: خشم

موضوع: Anger

موضوع: خشم -- پیشگیری

موضوع: Anger -- Prevention

موضوع: خشم -- مدیریت

موضوع: Anger -- Management

موضوع: پرخاشگری

موضوع: Aggressiveness

رده بندی کنگره: ۱۳۹۸ ع ۴ خ/۵۷۵ BF

رده بندی دیویی: ۴۷/۱۵۲

شماره کتابشناسی ملی: ۵۵۹۴۸۰۹



## فهرست مطالب

مقدمه / مهرداد عربستانی	۷
فصل اول: مبانی روانی و زیستی / غزاله رنجبری و لیلا صبوری	۱۷
۱.۱. تعریف مفاهیم مرتبط با خشم	۲۳
۱.۲. مبانی زیستی و روان‌شناختی خشم	۲۷
۱.۳. درک علت بروز خشم	۳۰
فصل دوم: عواطف و خشم به مثابه امر اجتماعی / علی آخرتی	۶۹
۱.۲. جامعه‌شناسی عواطف	۷۱
فصل سوم: شاکله‌های فرهنگی، خشم و ستیزه‌گری / مهرداد عربستانی و لیلا صبوری	۱۱۳
۱.۳. جهان‌شمولی‌ها و تفاوت‌ها	۱۱۴
۲.۳. معنای فرهنگی، ابراز مشروع و مدیریت	۱۱۹
۳.۳. جمع‌بندی	۱۳۵
فصل چهارم: خشم وجودی: از فرد تا سیاست / مهرداد عربستانی	۱۴۱
۱.۴. پرخاشگری ذاتی انسان: ناکامی در ذات تمدن	۱۴۲
۲،۴. خشم: خطاب به نماینده ارباب	۱۵۲
۳،۴. فرهنگ و تغییر بنیادین در روابط	۱۶۹
سخن آخر / مهرداد عربستانی	۱۷۵
منابع	۱۸۳
نمایه	۲۰۳







## تقدیر

این کتاب براساس مطالعه‌ای نگاشته شده است که با حمایت مرکز مطالعات فرهنگی شهر تهران به انجام رسیده است. این امر بدون پشتیبانی دکتر مجید کمالی، رئیس وقت مرکز و همکارانشان و دغدغه‌ایشان برای تدارک زمینه‌های علمی و پژوهشی به منظور برنامه‌ریزی‌های اجتماعی و فرهنگی و مداخلات دانش‌محور انجام نمی‌شد.







## مقدمه

مهرداد عربستانی

خشم از کجا می آید؟ این هیجان ناخوشایندی که هم ما را از داخل تحلیل می برد و هم دیگران را تحت تأثیر قرار می دهد و شاید بدتر از همه، باعث تصمیم های ارتجالی و نسنجیده ای می شود که گاهی تبعاتش برای فرد و جامعه تحمل پذیر نیست، چگونه شکل می گیرد؟ آیا برخی افراد استعداد بیشتری برای خشمگین شدن دارند؟ آیا سازمان دهی اجتماعی و فرهنگ برخی از جوامع انسانی به گونه ای است که تولید خشم را در بین اعضایشان تشویق و موجبات تجربه میزان بیشتری از خشم را نسبت به بقیه جوامع ایجاد می کنند؟ و برعکس، آیا چینش برخی از جوامع و الگوهای فرهنگی ایشان به گونه ای است که کمتر موجب خشمگینی اعضایش می شود؟ کدام شرایط، عوامل و مناسبات به خشم دامن می زند و یا آن را تضعیف می کنند؟ به



عبارتی دلالت‌های اجتماعی، فرهنگی و سیاسی خشم کدام‌اند؟ و در نهایت اینکه آیا احترازی از تجربه خشم وجود دارد یا خیر؟ همه خشم را تجربه می‌کنیم و کمابیش همه در مورد اینکه چطور می‌توان از بروز خشم جلوگیری کرد یا آن را کنترل کرد، یا اینکه خشم در کجا مجاز است و در کجا مجاز نیست، نظری داریم. خشم را می‌شود نشانه‌ای از نوعی نقیصه و کمبود دانست؛ یعنی نوعی ناتوانی در روبه‌رویی با وقایع و شرایط. گاهی نیز در شرایطی خشم امری موجه قلمداد می‌شود. شاید بتوان جامعه‌ای را که کسی در آن خشمگین نشود، تنها در آرمان‌شهرهای خیالی سراغ گرفت؛ ولی نمی‌توان انکار کرد که برخی جوامع، بیش از بقیه، انسان‌هایی خشمگین می‌پرورانند و فرهنگی خشم‌آگین را تشویق می‌کنند. به هر حال تصور جایی که این هیجان مجال کمتری برای بروز پیدا کند و روال امور به شیوه‌ای باشد که طمأنینه و خرد بیش از هیجان و خشم بر مقدرات فردی و اجتماعی حاکم باشد، تصویری بی‌پایه نیست. مطالعات تطبیقی در مورد تجربه خشم در جوامع مختلف هم به خوبی نشان می‌دهند که همه مردمان دنیا در جوامع و کشورهای مختلف با تواتر و شدتی یکسان خشم را تجربه نمی‌کنند و در واقع در زمینه‌های مستقل از فرد در بروز خشم نقشی مسجّل دارند.

تحقیقاتی در مورد شیوع و تواتر تجربه برخی عواطف در دنیا صورت گرفته‌اند. شاید معروف‌ترین و فراگیرترین آن‌ها پژوهش‌هایی است مؤسسه گالوپ<sup>۱</sup> انجام داده است. بر اساس یافته‌های گالوپ،

---

1. Gallup



بیش از نیمی از ایرانیان در سال ۲۰۱۳ میلادی در غالب اوقات روز خشم و نگرانی را تجربه می‌کنند (۵۴ درصد تجربه خشم و ۵۸ درصد تجربه نگرانی) (Crabtree, 2013). همین طور طبق گزارش دیگری که گالوپ در تاریخ سوم ژوئن ۲۰۱۴ منتشر کرده است؛ ایرانیان، پس از مردم عراق، بالاترین میزان تجربه عواطف منفی مثل خشم، استرس، غم و نگرانی و نیز درد جسمانی را داشته‌اند (Clifton, 2014). بر اساس همین گزارش اخیر، در میان ۱۳۸ کشوری که در این پیمایش بررسی شده‌اند، ایرانیان از نظر «شادی» در رتبه ۹۳ قرار می‌گیرند. آخرین گزارش این مؤسسه که در سال ۲۰۱۵ منتشر شده است و مبتنی بر تحقیقاتی در سال ۲۰۱۴ هستند (Gallup, 2015, pp. 7-8) نشان می‌دهد که حدود ۴۹ درصد ایرانی‌ها و عراقی‌ها بخش عمده‌ای از روز گذشته‌شان را دچار خشم شده‌اند و از این حیث، دو کشور بالاترین میزان را در کل کشورهای مطالعه‌شده داشته‌اند. در گزارش سال ۲۰۱۷ گالوپ (p.8) ایرانیان خشمگین‌ترین مردم دنیا بوده‌اند. عراق کشوری بوده است که دهه‌ها جنگ و ناامنی و مزیقه‌های معیشتی را تجربه کرده است؛ از جنگ با ایران گرفته، تا جنگ‌های خلیج فارس و بعدها جنگ با داعش. بی‌ثباتی سیاسی و ناامنی اجتماعی، همگی، وضعیت عراقی‌ها را به جایی رسانده است که وقتی می‌شنویم ایشان بیش از بقیه مردم دنیا خشمگین می‌شوند شاید چندان تعجب نکنیم؛ ولی سؤال این است که چرا ایرانیان در کنار عراقی‌ها همچنان بیشترین تجربه خشم را در روز دارند؟ در حالی که ایران غیر از دوران جنگ هشت‌ساله با عراق، دوران دیگری از بی‌ثباتی شدید را تجربه نکرده است و ظاهراً در وضعیت باثباتی قرار داشته است.



پژوهش‌های مؤسسه گالوپ همان طور که در گزارش‌های ذکر شده نیز آورده شده‌اند، براساس پیمایشی تلفنی از حدود هزار تا ۱۳۰۰ نفر در ایران بوده‌اند. این شیوه از پیمایش، هم به لحاظ تعداد و شیوه نمونه‌گیری و هم به لحاظ شیوه جمع‌آوری داده (مصاحبه تلفنی) می‌تواند از نظر روش شناختی مورد سؤال قرار گیرند (بنگرید به: گودرزی، ۱۳۹۱)؛ اما حتی با فرض درصدی از خطا در این مطالعات، این یافته‌ها می‌توانند با مقایسه، چشم‌اندازی کلی از وضعیت موجود را نشان دهند. به نظر همین امر، پرسش ما از خشم را پرسشی از امری مبتلابه و بحرانی و لذا مهم و ضروری تبدیل می‌کند. سؤال این است که چه چیزی ایرانیان را در بالاترین رتبه‌های تجربه خشم در دنیا قرار داده است؟ در حالی که ایران احتمالاً نه ناامن‌ترین، نه فقیرترین و نه بی‌ثبات‌ترین کشور جهان است و باید پاسخ را در جایی غیر از موارد ذکر شده جست‌وجو کرد. چنین سؤالاتی در واقع انگیزه اصلی برای انجام این مطالعه بوده‌اند؛ یعنی مطالعه‌ای که بتواند زمینه لازم برای مطالعات تجربی را مهیا کند و تصویری روشن و البته بدون داعیه شمول، از دانش موجود در این زمینه را به دست دهد.

خشم در وهله نخست یکی از انواع هیجانات است که انسان تجربه می‌کند و از این حیث در مقوله دیگر هیجانات همچون غم، شادی و یأس قرار می‌گیرد. با این تفاوت که می‌توان خشم را هیجانی فعال نامید؛ یعنی هیجانی که برعکس هیجاناتی مثل غم و ترس که منجر به عقب‌نشینی و امتناع می‌شوند، می‌تواند محرکی برای عمل باشد؛ ولی خشم فقط محرکی برای رفتارهای ارتجاعی نیست. در واقع هیجان خشم به شدت نظام‌شناختی ما را نیز



تحت تأثیر قرار می‌دهد و ادراک ما را از شرایط تغییر می‌دهد. خشم نه تنها بر تحلیل اطلاعات و نیز سوگیری داوری فرد خشمگین تأثیر می‌گذارد، بلکه این اثر بر تحلیل و قضاوت فردی که وجود خشم را در شخص دیگری تشخیص می‌دهد نیز مشاهده می‌شود (Potegal & Stemmler, 2010, p. 6). این اختلال در تحلیل و قضاوت در مورد موقعیت، همان چیزی است که عامل رفتار و واکنش نامطلوب و مبنی بر قضاوت نادرست هنگام بروز خشم می‌شود. فرد خشمگین مستعد بروز رفتارهای پرخاشگرانه و خشن است و قدرت همدلی را از دست می‌دهد. این است که خشم را می‌توان هیجانی معطوف به خارج دانست که می‌تواند سوای آثار فیزیولوژیک و روان‌شناختی بر خود فرد، تبعات اجتماعی بلافصل و مستقیمی نیز داشته باشد.

مسئله تجربه هیجانات تجربه جهان‌شمول انسانی است و لذا بخش مهمی از مطالعات روان‌شناختی معطوف به مطالعه هیجانات بوده است. مقوله هیجان، شکل‌گیری آن در خلال رشد فردی و پیچیدگی‌های حاصل از آن و اثرات آن روی روابط انسانی از جمله موضوعاتی بوده‌اند که توجه دانشمندان روان‌شناس را همیشه به خود جلب کرده‌اند؛ اما میزان و کیفیت تجربه خشم، خود، می‌تواند موضوعی برای دسته‌بندی و بررسی باشد. برخی از روان‌شناسان اجتماعی بین هیجانات «مادون خشم»<sup>۱</sup> همچون ناامیدی<sup>۲</sup>، دلخوری<sup>۳</sup> و

---

1. Subanger  
2. Frustration  
3. Annoyance



آزردگی<sup>۱</sup> و خشم تفکیک قائل می‌شوند (Potegal & Stemmler, 2010, p. 5). برخی دیگر نیز مراتب خشم را به طرق دیگری (مثلاً تفکیک بین احساس دلخوری، احساس خشم و احساس فریادزدن) دسته‌بندی کرده‌اند.

بروز خشم با حالات فیزیولوژیک، احساسات بدنی، حالات ذهنی و گرایش‌های شناختی و رفتاری ویژه‌ای همراه است، که آن را از دیگر حواس متمایز می‌کند. اگرچه باید توجه داشت که این گرایش‌های شناختی و رفتاری همیشه بدان معنا نیست که خشم با رفتاری ویژه، مثلاً پرخاش یا خشونت، همراه است. در واقع تمامی صاحب‌نظران بر تفاوت بین خشم و پرخاشگری در سطح نظری توافق دارند (Potegal & Stemmler, 2010, p. 4). ممکن است کسی رفتاری پرخاشگرانه یا خشونت‌آمیز داشته باشد، بدون اینکه الزاماً انگیزه این رفتار احساس خشم باشد. به این رفتار پرخاشگرانه بدون عامل خشم، پرخاشگری پیش‌گستر<sup>۲</sup> اطلاق می‌شود (همان) و در واقع در بسیاری از جوامع و فرهنگ‌ها احتراز از رفتار پرخاشگرانه علی‌رغم وجود خشم امری پسندیده است و چنین رفتاری؛ یعنی فروخوردن خشم یا کظم غیض رفتاری متمدنانه محسوب می‌شود.<sup>۳</sup>

---

1. Irritation

2. Proactive

۳. در سوره آل عمران آیه ۱۳۴ (الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكَاطِمِينَ الْغَيْظَ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ) فروبردن خشم یکی از خصال نیکان قلمداد شده است. اگرچه ممکن است کدگذاری اخلاقی - هنجاری جوامع مسلمان، به یکسان، در برجسته‌کردن و وزن‌دهی به این خصیصه همسان نباشند.



خشم را می‌توان واکنش هیجانی قدرتمند و شدید دانست که وقتی به مرزهای بنیادین شخصی یا گروهی تعدی می‌شود، بروز می‌یابد. بر این امر توافقی عام وجود دارد که چیزهایی که باعث بروز خشم می‌شوند، عموماً شامل ناامیدی، تهدید استقلال یا اقتدار یا اعتبار، بی‌احترامی و اهانت، تخلف از هنجار یا قانون و احساس بی‌عدالتی است (Potegal & Stemmler, 2010, p. 3). در تمام این موارد کسی یا گروهی که نوعی تعدی از جانب دیگران را احساس می‌کند، به‌طور واکنشی خشم را تجربه خواهد کرد. از آنجا که حدود و ثغور این مرزهای بنیادین شخصی و گروهی بر اساس عقاید، نگرش، دیدگاه، تجربه و آموزش اجتماعی شکل می‌گیرند، بروز تجربه خشم نیز تابعی خواهد بود از خصایص فردی و نیز شبکه معانی فرهنگی و روابط اجتماعی که فرد در آن به کنش و واکنش با دیگران می‌پردازد. به عبارت دیگر مصداق بی‌احترامی، اهانت و تخلف از هنجار و نیز حس بی‌عدالتی همگی به معنای فرهنگی این امور و موقعیت‌های اجتماعی بستگی دارند.

عواطف مستقیماً بر خُلق و مشرب انسان تأثیری فراگیر می‌گذارند، به این معنا که وقتی هیجانی تجربه می‌شود، خُلقی بروز می‌یابد که حالتی فراگیر دارد و در آن لحظه یا لحظات آن خُلق بر تمام وجود فرد چیره می‌شود؛ مثلاً کسی نمی‌تواند در آن واحد هم خُلقی سرخوش داشته باشد و هم بی‌میل و بی‌حوصله باشد. در اینجا سؤالاتی می‌توانند به ذهن متبادر شوند، مثل اینکه آیا مردمان در جوامع مختلف با تواتر و تکراری یکسان



همه عواطف را تجربه می‌کنند؟ آیا ممکن است که تکرار برخی عواطف در برخی جوامع کمتر یا بیشتر از جوامع دیگر باشد؟ و اگر این چنین است، آیا می‌توان، هرچند مبهم و کلی، از خلق غالب در یک جامعه یا فرهنگ سخن گفت؟

اگر بخواهیم تفاوت در تواتر تجربه هیجانات منفی، از جمله خشم، در جوامع مختلف را بشناسیم و تبیین کنیم و نخواهیم متوسل به نوعی تبیین مبتنی بر «نژاد» شویم، ناچاریم به شرایط و مناسبت‌های اجتماعی، فرهنگی، گفتمانی، اقتصادی و سیاسی‌ای پردازیم که می‌توانند زمینه بروز این هیجانات باشند. برای این منظور لازم است که با مرور پیشینه مطالعات علمی موجود راهی برای فهم و احتمالاً مداخله در شرایط موجود را بیابیم. علاوه بر مبانی روان‌شناختی خشم که بنیان مطالعات در مورد هیجانات را به دست می‌دهند، نظریات گسترده‌ای نیز در زمینه‌های روان‌شناسی اجتماعی، جامعه‌شناسی و انسان‌شناسی وجود دارند که می‌توانند در این زمینه راهگشا باشند.

هدف مطالعه مروری حاضر تنسيق دانسته‌های موجود و ترسیم یک چهارچوب مفهومی برای فهم هیجانات، به‌ویژه خشم و همبسته‌های رفتاری آن همچون پرخاشگری، به‌منزله تظاهراتی از تعامل پیچیده زیست‌شناسی و روان‌شناسی فردی، مناسبات اجتماعی خرد و کلان و الگوهای فرهنگی موجود در جامعه است. بدون هیچ‌گونه داعیه شمول و جامعیت، امید است این مطالعه مقدماتی بتواند تا حدودی چشم‌اندازی نظری و نقطه‌ای آغازین را برای انجام تحقیقات نظری وسیع‌تر، عمیق‌تر و با شمول بیشتر و نیز



مطالعات علمی میدانی، چه تحقیقات کیفی و چه کمی، مهیا کند. در اینجا تلاش شده است که علاوه بر مبانی روان‌شناختی و زیست‌شناختی مقوله خشم و پرخاشگری، که به نظر می‌رسد آشنایی با آن‌ها می‌تواند فهم ما را از این امور به‌منزله پدیده‌هایی اجتماعی تحت تأثیر قرار دهد، به خشم به‌عنوان هیجانی با ریشه‌های عمیق اجتماعی و فرهنگی نگریسته شود تا شاید بتوان چشم‌اندازی را برای برنامه‌ریزی‌هایی در سطح اجتماعی و نه صرفاً مداخلات درمانی و توانمندسازی فردی، ایجاد کرد.

فرآیند تهیه این گزارش مقدماتی بر اساس کاری گروهی شکل گرفته است. نگارنده این سطور، طرح کلی کتاب و بخش‌های آن را طراحی کرده است. خانم غزاله رنجبری، کارشناس ارشد روان‌شناسی از دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی، عمده فصل اول کتاب را با عنوان «مبانی روانی و زیستی» نگاشته است. در این فصل به نظریات روان‌شناختی درباره خشم، پرخاشگری و خشونت پرداخته شده است که تصویری را از دانش موجود در این حوزه نشان می‌دهد. موضوع آموزش و توانمندی افراد برای کنترل خشم نیز که عمدتاً بر اساس رویکردهای روان‌شناختی شکل گرفته‌اند نیز در این بخش آمده است. خانم لیلا صبوری، کارشناس ارشد انسان‌شناسی از دانشگاه تهران، بخش‌های مربوط به آموزش مدیریت خشم و اندازه‌گیری خشم در همین فصل را تنظیم کرده است. فصل دوم کتاب «عواطف و خشم به‌مثابه امر اجتماعی» نیز حاصل کار آقای علی آخرتی، کارشناس ارشد انسان‌شناسی از دانشگاه تهران است. در این فصل رثوس نظریات جامعه‌شناختی که به موضوع عواطف به‌طور عام پرداخته‌اند، مطرح شده‌اند و به دلالت‌های این نظریات



برای مفهوم خشم و پرخاشگری تأکید شده است. فصل سوم کتاب با عنوان «شاکله‌های فرهنگی، خشم و ستیزه‌گری» را بیشتر نگارنده این سطور با همکاری خانم لیلا صبوری نوشته است، که عمدتاً با رویکردی انسان‌شناختی به خشم و پرخاشگری و خشونت پرداخته است. در این فصل با چرخشی به‌سوی مطالعات مردم‌نگارانه و تلاش‌های نظری برای تبیین رفتار و رویکرد جوامع مختلف به امر خشم و رفتار پرخاشگرایانه، تلاش می‌شود که دستاوردهای انسان‌شناسان را در این خصوص و به‌ویژه با مقایسه جوامع صلح‌طلب‌تر و آرام‌تر با جوامعی که به‌نوعی هیجانی و مبارزه‌جو هستند، مطرح کند. فصل چهارم «خشم و جودی: از فرد تا سیاست» که آخرین فصل گزارش را تشکیل می‌دهد و نگاهی عمدتاً مبتنی بر روانکاوی اجتماعی را ارائه می‌دهد که اینجانب تنظیم کرده‌ام. در این فصل با تأکید بر نظریات فروید و ژک لکان که دلالت‌های مستقیمی به مسائل اجتماعی و فرهنگی دارند، تلاش شده است که منابع خشم و پرخاشگری و امکان بروز آن را با این رویکرد و درزمینه ارتباط سوژه با «دیگری» بررسی کند و تلاش دارد که ریشه‌های ناخودآگاه تجربه خشم و پرخاشگری را که خود ناشی از روابط اجتماعی هستند، آشکار سازد.

کتاب بر اساس سیر مشخصی تنظیم شده است و خواننده همچنین می‌تواند فصل یا فصولی از کتاب را که نیاز دارد و علاقه‌مند است، مطالعه کند. ضمن تقدیر از تلاش همکارانم در تدارک این گزارش، از آن روی که وظیفه نظارت و مدیریت گزارش بر عهده اینجانب بوده است، هرگونه کاستی و خطا نیز تنها متوجه اینجانب خواهد بود.



## فصل ۱

### مبانی روانی و زیستی

غزاله رنجبری و لیلا صبوری

هیجان وضعیت پیچیده‌ای است در پاسخ به تجربه‌هایی که دارای بار احساساتی هستند. هر هیجان شدید حداقل شش مؤلفه دارد (Frijida, 1968, Lazaros 1991). به نقل از Atkinson et al. (2000). مؤلفه‌هایی که غالباً آن را درمی‌یابیم و می‌شناسیم، تجربه شخصی هیجان است؛ یعنی حالت خلقی یا احساساتی که با هیجان همراه‌اند. واکنش‌های جسمانی، دومین مؤلفه هیجان محسوب می‌شوند؛ برای مثال وقتی خشمگین می‌شوید ممکن است بی‌آنکه بخواهید بدنتان بلرزد یا صدایتان را بلند کنید. سومین مؤلفه، مجموعه افکار و باورهایی است که با هر هیجان معین همراه هستند و ظاهراً خودکار به ذهن‌خطور می‌کند؛ برای مثال احساس شادی غالباً همراه با اندیشیدن درباره‌ی علل آن است (موفق شدم و توانستم به دانشگاه راه یابم). چهارمین مؤلفه تجربه



هیجانی، حالات چهره است؛ برای مثال وقتی حالت انزجار به شما دست می‌دهد، احتمالاً در حالت دهان‌باز و پلک‌ها نیمه‌بسته، اخم می‌کنید. پنجمین مؤلفه، واکنش‌های کلی به هیجان است؛ برای مثال هیجان منفی ممکن است دید شما را نسبت به جهان تیره کند. ششمین مؤلفه تمایل دست‌زدن به اعمالی همسو با آن هیجان است؛ یعنی سلسله‌رفتارهایی هنگام تجربه هیجانی رخ می‌دهند؛ مثلاً خشم ممکن است به پرخاشگری منجر شود. هیچ‌یک از این مؤلفه‌ها به تنهایی گویای حالت هیجانی نیست، بلکه ترکیبی از همه آنهاست که هیجان معینی را به وجود می‌آورد. علاوه بر این، هر یک از این مؤلفه‌ها ممکن است بر دیگر مؤلفه‌ها اثر بگذارد؛ برای مثال ارزیابی شناختی شما از هر موقعیت معین می‌تواند هیجان خاصی در شما ایجاد کند؛ اگر فکر کنید فروشنده سعی دارد شما را مغبون کند، احتمال دارد خشمگین شوید؛ اما اگر در حال خشم، در چنین موقعیتی قرار بگیرید، ممکن است رفتار فروشنده را حقه‌بازی و تقلب بدانید (اتکینسون و همکاران، ۲۰۰۰: ۳۹۷-۳۹۸). بنابراین هیجان‌ها سیستم‌های هم‌زمانی هستند که احساس، انگیزتگی، هدف و بیان را هماهنگ می‌کنند تا ما را برای سازگاری با شرایط محیطی آماده کنند. «هیجان» واژه‌ای است که روان‌شناسان برای نامیدن این فرایند هماهنگ‌شده و هم‌زمان به کار می‌برند (ریو، ۲۰۰۰: ۳۱۸). به عبارت دیگر هیجان به لحاظ روان‌شناختی نظامی است متشکل از احساسات ذهنی و تا استتال‌های جسمانی و فکری، شناختی و رفتاری که در زمینه‌ای



از نظام معنادهی [فرهنگی] قرار گرفته و در عین حال تمامی این عناصر با هم در تعامل قرار دارند.

آگاهی از اینکه چه چیزی موجب هیجان می شود بر یک مجادله اساسی استوار است: زیست شناسی در برابر شناخت. در واقع در این مجادله این سؤال مطرح می شود که آیا هیجانها عمدتاً پدیده های زیستی هستند یا شناختی. اگر هیجانها عمدتاً زیستی باشند، پس باید از یک منبع زیستی، مانند مدارهای مغزی و نحوه ای که بدن به رویدادهای مهم واکنش نشان می دهد، سرچشمه بگیرند. اما اگر هیجانها عمدتاً شناختی باشند، در این صورت باید از رویدادهای ذهنی - علیتی، به عنوان مثال ارزیابی های ذهنی از معنی موقعیت برای سلامتی فرد، سرچشمه بگیرند (Reeve, 2005: 32).

اما دیدگاه های شناختی و زیستی با هم، تصویر جامعی از فرایند هیجان در اختیار می گذارند. با این حال پذیرش این نکته که جنبه های شناختی و زیستی هر دو زیربنای هیجان هستند این سؤال را پیش می کشد که کدام اصلی است؛ عوامل زیستی یا شناختی. آنها که طرفدار برتری شناخت هستند معتقدند تا افراد معنی و اهمیت شخصی یک رویداد را به صورت شناختی ارزیابی نکرده باشند، نمی توانند به صورت هیجانی به آن پاسخ دهند؛ آیا این رویداد به سلامتی ربطی دارد؟ آیا به سلامتی فردی عزیز ارتباط دارد؟ فایده دارد؟ زیان بار است؟ پس ابتدا معنی برقرار می شود و بعد هیجان مطابق با آن روی می دهد. ارزیابی معنی، موجب هیجان می شود. آنهایی که طرفدار برتری عوامل زیستی



هستند، معتقدند واکنش‌های هیجانی لزوماً به ارزیابی‌های شناختی نیازی ندارند. رویدادهای متفاوت مانند فعالیت عصبی زیرقشری<sup>۱</sup> یا جلوه‌های صورت خودانگیخته، هیجان را فعال می‌کنند. از دید نظریه پرداز زیستی، هیجان‌ها می‌توانند بدون رویداد شناختی و قبل از آن، روی دهند؛ ولی نمی‌توانند بدون رویداد زیستی قبل از آن روی دهند؛ بنابراین عوامل زیستی، نه شناختی، برتر هستند (همان). اما این مجادله شناخت و زیست‌شناسی به نفع هیچ‌کدام تمام نمی‌شود. پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دیالکتیک پیچیده‌ایی میان این عوامل مختلف برقرار است که هرکدام از این رویکردها تنها به بخشی از آن می‌پردازند و رویکرد جامع نیازمند نگاهی کل‌گرایانه به این جنبه‌هاست.

هیجان‌ات براساس ملاک‌های مختلف تقسیم‌بندی‌های متنوعی دارند. هیجان‌ها را می‌توان در سطح کلی، مانند مجموعه با نمونه اصلی (مثل خشم) یا در سطح ویژه و بر اساس موقعیت (مثل خصومت، رشک، ناکامی) در نظر گرفت. هیجان‌هایی که اصلی محسوب می‌شوند، ملاک‌های زیر را دارند ( Ekman and Davidson, 1994):

- به‌جای اینکه اکتساب شده یا از طریق تجربه یا جامعه‌پذیری آموخته شده باشند، فطری هستند.
- در تمام افراد در شرایط یکسانی به وجود می‌آیند (شکست صرف‌نظر از سن، فرهنگ و ... ، همه را ناراحت می‌کند).