

مرور خویشتن؛ فعالیت برای شادکامی

یوسف خداپنده‌لو

کارشناس ارشد روان شناسی دانشگاه تهران

چکیده

در سال‌های اخیر مطالعات شادکامی به طور چشمگیری افزایش پیدا کرده است و با وقوع تحولات گسترده در رشته‌ی روان‌شناسی مثبت‌نگر، پاسخ به این سؤال که چگونه شادتر زندگی کنیم، علاقه‌مندی علمی فراوانی را به وجود آورده است. پژوهشگران بر این باورند که عواملی چون وراثت، محیط و انجام فعالیت‌های ارادی نقشی تعیین‌کننده در سطوح شادکامی افراد بازی می‌کنند. افزایش نقطه‌ی ثابت شادکامی فرد (وراثت) و تغییر محیط زندگی شخص روش‌های مفیدی برای افزایش پایدار در شادکامی افراد نمی‌باشند. بنابراین، انجام فعالیت‌های ارادی مثبت یکی از بهترین و محتمل‌ترین روش‌ها برای افزایش شادکامی می‌باشد. روش مرور خویشتن که به طور مبنایی یک روش بازسازی شناختی است، یک فعالیت ارادی شناختی مثبت نیز می‌باشد. در این روش فرد باید به صورت ارادی ویژگی‌های مثبت خود را مرور کند و ویژگی‌های منفی خود را با عبارت “در عوض” ادامه دهد. این فعالیت شناختی ارادی و مثبت به مرور زمان موجب کاهش افکار و عواطف منفی (کاهش سرمایه‌گذاری روانی بر روی ویژگی‌های منفی) و افزایش افکار و عواطف مثبت می‌شود. بنابراین، با استفاده از روش مرور خویشتن می‌توان تداعی ذهنی در بیان ویژگی‌های مثبت خود را تقویت نموده و در نتیجه سطح شادکامی افراد را افزایش داد. نتایج این نوشتار می‌تواند کاربرد آموزشی و بالینی داشته باشد.

کلیدواژه‌ها: مرور خود، شادکامی، افکار مثبت

Self-review; an activity for Happiness

Yousef Khodabandehlou

Abstract

In recent years, happiness Studies have increased dramatically and the occurrence of extensive developments in positive psychology has created a lot of interest to response to this question that how to live happier. The researchers believe that factors such as heredity, environment and voluntary activities can play a decisive role in people's happiness levels. Increasing fixed point of individual happiness (inheritance) and change the living conditions of people are not useful methods to stable increasing of happiness in people. Thus, positive voluntary activities are one of the best and the most likely method for increasing happiness. The self-review method which basically is a cognitive restructuring method also is a voluntary, cognitive and positive activity. In this method, a person must deliberately review its positive features and continue negative features with the phrase of "instead". Over time, this voluntary, cognitive and positive activity reduce negative thoughts and emotions (reduce emotional investment on the negative features) and increase positive thoughts and emotions. Thus, using the self-review method can boost mental association in expression of positive features of self and therefore increase level of happiness in people. The results of this paper can be applied in educational and clinical situation.

Key words: Happiness, Self-review method, Positive activity interventions

مقدمه

پژوهشگران در رابطه با شادکامی بیش از سه دهه نظریه پردازی کرده‌اند (ریان و دسی^۱، ۲۰۰۱؛ داینر، ساه، لوکاس و اسمیت^۲، ۱۹۹۹). به‌طور سنتی، نظریه‌پردازان بین شادکامی لذتی^۳ و شادکامی اخلاقی^۴ تمایز قایل شده‌اند؛ شادکامی لذتی با جستجوی لذت و شادکامی اخلاقی با پیگیری اهداف مهم و معنادار و پیدا کردن هدف در زندگی در ارتباط می‌باشد (ریان و دسی، ۲۰۰۱). اما اخیراً پیشنهاد شده است که این تمایز، نشانگر تفاوت بین دو نوع شادکامی نمی‌باشد، بلکه در عوض دو راه متفاوت برای دستیابی به آن را نشان می‌دهد (کاشدان، بیسواس-داینر و کینگ^۵، ۲۰۰۸). بنابراین یک تعریف جامع از شادکامی، نه تنها شامل شادکامی ذهنی، بلکه شامل معنا و هدف در زندگی می‌شود (نلسون و لیوبومیرسکی^۶، ۲۰۱۲).

در اینجا شادکامی همانند تعریف علمی آن در نظر گرفته می‌شود؛ شادکامی بر اساس درجه‌بندی مستقیم افراد از میزان شادی خود، میزان عواطف بلندمدت مثبت و منفی یا میزان رضایت از زندگی تعریف می‌شود (داینر، ۱۹۸۴؛ لیوبومیرسکی، ۲۰۰۱). شادکامی ذهنی شامل عنصر عاطفی (به‌عبارت دیگر، تجربه‌ی عواطف مثبت تقریباً زیاد و عواطف منفی تقریباً کم) و عنصر شناختی (به‌عبارت دیگر، رضایت از زندگی یا ارزیابی کلی از زندگی شخص) می‌شود (داینر و همکاران، ۱۹۹۹). بنابراین شخص شاد کسی است که هیجانات مثبت زیاد، هیجانات منفی کم و رضایت از زندگی زیادی را تجربه می‌کند.

میزان شادکامی افراد چقدر است؟

پاسخ به این سؤال بسیار ساده، اما تقریباً برای هر کسی غیرمنتظره می‌باشد. نتایج جمع‌آوری شده از ۹۱۶ زمینه‌یابی از یک میلیون و صد هزار نفر از مردم جهان از ۴۵

¹ Ryan & Deci

² Diener, Suh, Lucas & Smith

³ hedonic

⁴ eudaimonic

⁵ Kashdan, Biswas-Diener & King

⁶ Nelson & Lyubomirsky

ملیت نشان داد که در مقیاسی از ۱ تا ۱۰، متوسط شادکامی افراد ۶/۷۵ می‌باشد؛ مردم عموماً شادکام هستند تا اینکه شادکام نباشند (مایرز^۱، ۲۰۰۰). برای مثال، بین ۸۴ تا ۸۹ درصد از آمریکایی‌ها به خودشان در پرسش‌نامه‌های شادکامی نمره‌ای بالاتر از نمره‌ی خنثی می‌دهند. میزان شادکامی بیشتر کشورها، به جزء کشورهای اتحاد جماهیر شوروی (به‌عنوان مثال، بلغاری، روسیه، بلاروس و لتیوا) تا حد زیادی از نقطه‌ی خنثی بالاتر هستند (آرگایل^۲، ۲۰۰۱). در حالی که گروه‌هایی از قبیل افرادی که اخیراً شرکای خود را از دست داده‌اند، کسانی که تازه درمان شده‌اند، الکی‌های بستری شده، دانشجویان و ساکنان جدید کشورهایی که تحت سرکوب سیاسی هستند و گروه‌های مشابه، معمولاً کمترین میزان شادکامی را گزارش می‌کنند (بانیول^۳، ۲۰۱۲).

در پژوهشی که توسط منتظری و همکاران (۱۳۹۱) بر روی ۲۷۸۱۳ نفر از مردم ایران به منظور ارزیابی میزان شادکامی صورت گرفت، نتایج نشان داد که بیشتر افراد شادکامی خود را "ته زیاد/ نه کم" (۳۹/۳ درصد) و "کم/ بسیار کم" (۳۵/۴ درصد) ارزیابی نموده و میزان شادکامی در سطح "بسیار زیاد" تنها ۳ درصد گزارش شده است. استان‌های زنجان و یزد به ترتیب بالاترین (۳/۶۹) و پایین‌ترین (۳/۱۲) میانگین نمرات شادکامی را داشته‌اند و استان‌های گلستان، بوشهر، هرمزگان و کردستان از میزان شادکامی بالاتری از خط میانگین برخوردار بودند.

چرا شادکامی مهم است؟

پاسخ عقل سلیم به این سؤال این است که شادکامی به این دلیل خوب است که احساس خوبی است. به هر حال، شواهد پژوهشی نشان می‌دهند که فواید بهتر دیگری وجود دارد: عاطفه‌ی مثبت و شادکامی منجر به مردم‌آمیزی^۴، سلامت بهتر، موفقیت، خودگردانی^۵ و رفتارهای یاری‌گر می‌شود (بانیول، ۲۰۱۲). به‌طور قابل توجهی

¹ Myers

² Argyle

³ Boniwell

⁴ Sociability

⁵ self-regulation

شادکامی خلاقیت و تفکر واگرا^۱ را افزایش می دهد. به نظر می رسد که شادکامی همانند عاطفه‌ی مثبت، ایده‌های جدید را تحریک می کند. همچنین پژوهش‌های جدید نشان می دهند که افراد شاد زمان بیشتری بر روی تکلیفی که به خودی خود خیلی لذت بخش نیست، کار می کنند؛ در تکالیف چندکاره بهتر عمل می کنند و منظم تر و با دقت تر هستند (داینر، ۲۰۰۱). وقتی که شادکامی قدم در حوزه‌ی سلامت می گذارد، شادکامی به داشتن اثر سودمند بر روی عملکرد سیستم ایمنی شناخته می شود؛ پژوهش‌های تجربی نشان داده اند که شادکامی حتی از ما در برابر سرماخوردگی محافظت می کند (کوهن، دوایل، ترنر، آلپر و اسکونر^۲، ۲۰۰۳).

چیزی که سحرآمیز است این است که شادکامی با طول عمر بیشتر در ارتباط می باشد. پژوهشی (دائر، اسنودون و فریزر^۳، ۲۰۰۱)، شادکامی راهبه‌هایی را که در سن ۱۸ سالگی وارد صومعه شده بودند، مورد بررسی قرار داد. لازم به ذکر است که همه‌ی این راهبه‌ها سبک زندگی مشابه و معمولی داشتند (آن‌ها مشروب نمی خوردند، سیگار نمی کشیدند، متعادل می خوردند و معلم بودند). نتایج نشان داد که شادکامی ابراز شده-ی این افراد در سن ۱۸ سالگی، طول عمر را پیش بینی می کند. سال‌ها بعد، در سن ۸۵ سالگی، ۹۰ درصد از راهبه‌هایی که نمره‌ی شادکامی آن‌ها در قسمت یک چهارم بالایی نمرات شادکامی قرار داشت، هنوز زنده بودند؛ در مقایسه با ۳۴ درصد از افرادی که در پایین ترین سطح شادکامی قرار داشتند. حتی در سن ۹۴ سالگی، بیش از نیمی (۵۴ درصد) از شادترین راهبه‌ها هنوز زنده بودند، درحالی که فقط ۱۱ درصد از آن‌هایی که شادکامی آن‌ها در یک چهارم پایینی قرار داشت، زنده بودند. بنابراین به نظر می رسد که شادکامی می تواند برای شما بیش از ۹/۴ سال از زندگی را خریداری کند.

چندین دلیل مهم دیگر وجود دارد که بیانگر اهمیت شادکامی در زمان حاضر می باشد: اول اینکه کشورهای غربی به سطوح کافی امکانات و نعمت‌ها دست یافته اند؛ به گونه‌ای که زنده ماندن عامل مهمی در زندگی انسان‌ها در این کشورها نمی باشد و

¹ divergent thinking

² Cohen, Doyle, Turner, Alper, Skoner

³ Danner, Snowdon, Friesen

کیفیت زندگی مهم‌تر از موضوعات رونق اقتصادی شده است. دوم اینکه شادکامی شخصی به دلیل روند فزاینده‌ی حرکت به سمت فردگرایی مهم‌تر شده است و نهایتاً شماری از ابزارهای اندازه‌گیری روا و معتبر به‌وجود آمده است که مطالعه‌ی شادکامی را به‌منظور پایه‌گذاری شادکامی به‌عنوان یک حیطه‌ی مهم و شناخته شده امکان‌پذیر می‌سازد (داینر، لوکاس و اویشی^۱، ۲۰۰۱).

حقایقی جالب در رابطه با شادکامی

- درآمد واقعی به‌طور مهبجی در کشورهای پررونق در ۵۰ سال اخیر افزایش یافته است، اما سطوح شادکامی ثابت باقی مانده است (ایسترلین، انگلسکومک‌وی، سویتک، سوانگفا، زویگ اسمیت^۲، ۲۰۱۰).
- به نظر می‌رسد که مردم در کشورهای ثروتمند نسبت به کشورهای فقیر شادتر هستند، اما این یافته‌ها در مورد بعضی از کشورها مثل برزیل، صدق نمی‌کند (داینر، داینر و داینر، ۱۹۹۵).
- دانمارک و کاستاریکا برای کسب عنوان شادترین کشور بر روی زمین با هم رقابت می‌کنند (هفرون و بانیول^۳، ۲۰۱۱).
- آرزوی ثروتمند شدن منجر به شادکامی کمتر در شخص می‌شود (کاسر^۴، ۲۰۰۲).
- درآمد بیشتر از ۱۰۰۰۰ دلار در سال می‌تواند شادکامی شما را فقط تقریباً ۲ درصد افزایش دهد (کریستاکیس و فولر^۵، ۲۰۰۹).
- خرج کردن پول برای دیگران شادکامی را افزایش می‌دهد (دان، آکنین و نورتون^۶، ۲۰۰۸).

¹ Oishi

² Easterlin, Angelescu McVey, Switek, Swangfa & Zweig Smith

³ Hefferon & Boniwell

⁴ Kasser

⁵ Christakis & Fowler

⁶ Dunn, Aknin, & Norton

- افرادی که به کلیسا می‌روند شادتر هستند و بیشتر عمر می‌کنند؛ اگرچه این پدیده ممکن است به‌وسیله‌ی حمایت‌های اجتماعی که قرار گرفتن در یک انجمن مذهبی برای افراد فراهم می‌کند، تبیین شود (سیاروکی، دی- لیاکو و دنکه^۱، ۲۰۰۸).
- هم‌نشین شدن با افراد شاد، سطح شادکامی شما را افزایش خواهد داد (کریستاکیس و فولر، ۲۰۰۹).
- تمامی شرایط محیطی عینی، بیش‌تر از ۱۰ درصد واریانس شادکامی را تبیین نمی‌کند (داینر، ۱۹۹۹؛ ریان و دسی، ۲۰۰۱).

آیا می‌توان شادکامی را افزایش داد؟

بسیاری از مردم بر این باورند که اگر پولدار، قدرتمند یا معروف شوند، شادکامی را تجربه خواهند کرد. پژوهش‌های اخیر بیان می‌کنند که چنین باورهایی اشتباه می‌باشد. مطالعه‌ی شلدون، الیوت، کیم و کاسر^۲ (۲۰۰۱) مشخص ساخت که برآورده ساختن نیازهای دیگر شادکامی بیشتری به بار می‌آورد. همبسته‌ترین نیازها با شادکامی، خودمختاری^۳ (خودفرمانی^۴، به دلیل علاقه‌مند بودن، کاری را انجام دادن)، صلاحیت^۵ (احساس توانا و مؤثر بودن، و توانا و مؤثر بودن)، ارتباط^۶ (داشتن ارتباطات معنادار، رضایت‌بخش، حمایت‌کننده) و حرمت‌نفس (پذیرفتن و احساس خوب بودن خود شخص) می‌باشد. برای مثال، برطرف کردن نیازهای اساسی روان‌شناختی فرد (خودمختاری، صلاحیت و در ارتباط بودن؛ دسی و ریان، ۲۰۰۰)، نسبت به درآمد شخص، پیش‌بین بهتری از هیجانات مثبت و منفی روزانه می‌باشد (داینر، ان‌جی، هارتر و آرورا^۷، ۲۰۱۰). دیگر نتایج مطالعات دریافته‌اند که شادکامی با حرمت خود، روابط

¹ Ciarrocchi, Dy-Liacco & Deneke

² Sheldon, Elliot, Kim & Kasser

³ autonomy

⁴ self-direction

⁵ competence

⁶ relatedness

⁷ Diener, Ng, Harter & Arora

عاشقانه، برون‌گرایی، تندرستی، کار رضایت‌بخش و چالش‌انگیز، داشتن علاقه‌ها و اهداف هیجان‌انگیز، موقعیت و قدرت (تحصیلات و پول)، احساس کنترل بر آینده‌ای خوب و خوشبین بودن، کمک به دیگران و تلاش برای انجام چیزهای جدید و مفرح در ارتباط می‌باشد (داینر، ساندویک و پاوت^۱، ۱۹۹۰). بنابراین، به نظر می‌رسد که چندین پژوهش موافق با اینکه چه چیزی ما را شاد می‌کند وجود دارد، اما هنوز جوانان برای ستاره شدن، مشهور شدن، ثروتمند شدن و قدرتمند شدن آرزو می‌کنند و می‌خواهند از آسمان برای آن‌ها بهترین چیزها فرود بیاید. توانمند، حمایت‌کننده و خودفرمان بودن به گونه‌ای که ما را به اهداف اصلی برساند و بتوانیم احساس مهارت کافی بر روابط و زندگی‌های مشترک داشته باشیم، توان شادسازی ما را دارد، اما به نظر می‌رسد که بسیاری از ما امیدمان را بر روی بعضی اهداف غیرمحمول سرمایه‌گذاری کنیم و گاهی اوقات نتیجه این است که ما زندگی‌مان را برای آرزوی غیرممکن‌ها صرف می‌کنیم، در حالی که ما صرفاً از کار کردن خودداری کرده‌ایم.

شماری از نظریه‌ها بیان می‌کنند که تغییر دائمی سطح شادکامی فرد غیرممکن است. یکی از این نظریه‌ها که اصطلاحاً صفر-مجموع^۲ نامیده می‌شود، بیان می‌کند که شادکامی دوره‌ای می‌باشد و دوره‌های شادی و ناشادی هر کدام به دنبال یکدیگر می‌آیند. هرگونه تلاش برای افزایش شادکامی به زودی به وسیله‌ی دوره‌ی ناشادی بعدی بی‌اثر خواهد شد. نظریه‌ی دیگر بیان می‌کند که شادکامی یک ویژگی ثابت می‌باشد و بنابراین قابلیت تغییر ندارد، اگرچه شادکامی طی نوجوانی و اوایل بزرگسالی کاملاً ثابت نمی‌باشد و می‌تواند به وسیله‌ی تغییرات مهم زندگی تحت تأثیر قرار بگیرد. بنابراین، شادکامی به احتمال بیشتر در طول مسیر تثبیت می‌شود تا اینکه از همان ابتدا ثابت باشد (وینهون^۳، ۱۹۹۱).

¹ Diener, Sandvik & Pavot

² zero-sum

³ Veenhoven

نظریه‌ی تطابق^۱ بیان می‌کند که اگرچه شادکامی نسبت به حوادث مثبت و منفی زندگی واکنش نشان می‌دهد، اما پس از مدتی کوتاه به خط پایه باز می‌گردد. برندگان بخت-آزمایی خیلی سریع به سطح نرمال شادکامی خود بازمی‌گردند و به نظر می‌رسد که پاراپلژی‌ها^۲ و کوادری‌پلژی‌ها^۳ با شرایط سازگار می‌شوند و تقریباً به سطح شادکامی قبلی خود بازمی‌گردند (بریکمن، کوتز و جانوف‌بولمن^۴، ۱۹۷۸)؛ این پدیده “لذت گردان”^۵ نامیده می‌شود. مشخص شده است که فقط آن حوادثی که دو الی سه ماه قبل رخ داده است، شادکامی را تحت تأثیر قرار می‌دهد (ساه، داینر و فوجوتاه^۶، ۱۹۹۶). به هر حال، برخلاف این شواهد که مردم هم با برنده شدن در بخت‌آزمایی و هم با آسیب‌های نخاعی سازگار می‌شوند، شرایط خاصی وجود دارد که مردم هرگز به‌طور کامل با آن سازگار نمی‌شوند؛ از قبیل بیوگی و بیکاری طولانی مدت (سلیگمن^۷، ۲۰۰۲).

با در نظر گرفتن یافته‌های بسیاری از پژوهشگران، سلیگمن فرمولی را پیشنهاد کرده است: $H = S + C + V$ ؛ که H برابر با شادکامی، S برابر با محدوده‌ی ثابت، C برابر با شرایط محیطی و V برای عواملی که تحت کنترل ارادی می‌باشد. S سطح مشخص ژنتیکی شادکامی می‌باشد که تقریباً در طول تمام طول زندگی ثابت می‌باشد و پس از اکثر حوادث معنادار زندگی به سطح اصلی خود باز می‌گردد. این عامل 50 درصد شادکامی را تعیین می‌کند. C شرایط محیطی می‌باشد که تقریباً ۱۰ درصد شادکامی را تعیین می‌کند. بنابراین، اگر شما بخواهید شاد باشید، ازدواج کنید، اما خود را برای به-دست آوردن پول بیشتر، سالم ماندن و تحصیل کردن به زحمت نیندازید. در نهایت، عامل‌هایی که تحت کنترل هستند (V) به فعالیت‌های پرتلاش و ارادی که شخص می-تواند برای وارد شدن به آن انتخاب نماید، اشاره می‌کند (که ۴۰ درصد شادکامی را

¹ adaptation theory

² paraplegics

³ quadriplegics

⁴ Brickman, Coates & Janoff-Bulman

⁵ hedonic treadmill

⁶ Suh, Diener & Fujuta

⁷ Seligman, M.E.P.

تعیین می‌کند) (سلیگمن، ۲۰۰۲). البته این فرمول کامل نمی‌باشد. با این وجود، این فرمول نشانگر احتمال تغییرپذیری شادکامی می‌باشد (۴۰ درصد). همچنین لیوبومیرسکی، شلدون و اسکاد^۱ (۲۰۰۵) بیان کرده‌اند که سه عامل اصلی در سطوح شادی افراد نقش بازی می‌کند: ۱- نقطه‌ی ثابت شادکامی (به عبارتی دیگر سطح ثابت شادکامی که به صورت ژنتیکی تعیین شده است و ۵۰ درصد واریانس تفاوت در شادکامی افراد را تبیین می‌نماید) ۲- شرایط زندگی (عواملی از قبیل درآمد، موقعیت زناشویی، دینداری و غیره که ۱۰ درصد واریانس تفاوت در شادکامی افراد را تبیین می‌کند) ۳- فعالیت‌های هدف‌محور، فعالیت‌های مثبت شناختی و رفتاری که تقریباً ۴۰ درصد واریانس تفاوت در شادکامی افراد را تبیین می‌کند (شلدون و لیوبومیرسکی، ۲۰۰۷). به نظر می‌رسد که افزایش نقطه‌ی ثابت شادکامی فرد و تغییر محیط زندگی شخص روش‌های مفیدی برای افزایش پایداری در شادکامی افراد نمی‌باشد (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۰۵؛ لایوس و لیوبومیرسکی^۲، ۲۰۱۲). بنابراین احتمالاً انجام فعالیت‌های ارادی مثبت یکی از بهترین و محتمل‌ترین راه‌ها برای افزایش شادکامی می‌باشد.

مداخلات فعالیتی مثبت^۳ (PAIs) که شامل راهبردهای شناختی و رفتاری ساده و خودکار^۴ می‌باشد (به وسیله‌ی خویشتن انجام می‌شود) و برای نمایش افکار و رفتارهای افراد شاد معمولی طراحی شده است، به نوبه‌ی خود شادکامی افراد را افزایش می‌دهد (لایوس و لیوبومیرسکی، ۲۰۱۲). شماری از مداخلات فعالیتی مثبت، اثربخشی خود را در افزایش شادکامی و کاهش علائم منفی در مداخلات تصادفی کنترل شده نشان داده‌اند. این مداخلات شامل نوشتن عبارات شکرگذاری (لایوس و لیوبومیرسکی، ۲۰۱۱؛ لیوبومیرسکی، دیکرهووف، بوام و شلدون^۵، ۲۰۱۱) محاسبه‌ی نعمت‌های شخص

¹ Lyubomirsky, Sheldon & Schkade

² Layous & Lyubomirsky

³ positive activity interventions

⁴ self-administered

⁵ Lyubomirsky, Dickerhoof, Boehm & Sheldon

(چنکلور و لیوبومیرسکی^۱، ۲۰۱۲، فروح، سفیک و ایمونز^۲، ۲۰۰۸)، تمرین خوش‌بینی (لیوبومیرسکی و همکاران، ۲۰۱۱، بوام، لیوبومیرسکی و شلدون^۳، ۲۰۱۱)، انجام فعالیت‌های مهربانانه (دلاپورتا و لیوبومیرسکی^۴، ۲۰۱۲)، تجسم آینده‌ای روشن (بوام و همکاران، ۲۰۱۱) و تلاش برای هدفی معنادار (اسنایدر و اوموتو^۵، ۲۰۰۱) می‌شوند. یکی از اهداف مهم مداخلات فعالیت‌ی مثبت (PAIs) نه تنها ابداع روش‌هایی برای افزایش موفقیت‌آمیز شادکامی، بلکه کشف چگونگی و چرایی اثربخشی این فعالیت‌ها در افزایش شادکامی و نیز شناسایی شرایط بهینه برای شادکامی می‌باشد (نلسون و لیوبومیرسکی، ۲۰۱۲).

روش مرور خویشتن؛ یک فعالیت شناختی مثبت

به‌طور کلی به لحاظ نظری و عملی، مراحل زیر در روش مرور خویشتن طی می‌شود (پورحسین، ۱۳۸۹):

- ۱- توصیف خود
- ۲- مرور خود برای هشیار شدن به خویش
- ۳- شناخت افکار منفی
- ۴- بازتاب دادن افکار منفی و مثبت به فرد
- ۵- تخفیف انرژی روانی ناشی از افکار منفی با تکنیک انعکاس
- ۶- جا به جا کردن افکار مثبت به جای افکار منفی با تخصیص دادن و کاهش تعمیم‌یافتگی افکار منفی. این کار با ادامه دادن جملات با واژه‌ی “در عوض” صورت می‌پذیرد.
- ۷- پیگیری مراحل قبلی

¹ Chancellor & Lyubomirsky

² Froh, Sefick & Emmons

³ Boehm, Lyubomirsky & Sheldon

⁴ Della Porta & Lyubomirsky

⁵ Snyder & Omoto

روش مرور خویشتن که بر اساس اصل همبستگی خودهشیاری و بهینه‌سازی پاسخ‌های هیجانی در چند گام اجرا می‌شود، وصول به نوعی خودهشیاری و بازسازی شناخت درباره‌ی خویشتن را امکان پذیر می‌کند که به تدریج پاسخ‌های عاطفی فرد را تصحیح می‌کند. در این گام‌ها ضمن آنکه فرد خود را توصیف می‌کند، مورد ارزیابی روانشناس قرار می‌گیرد و با استفاده از تکنیک مرور و انعکاس توسط روانشناس، نسبت به احساسات منفی و مثبت خویش هشیار می‌شود. این آگاهی، فرد را به حرکتی در جهت درون‌نگری رهنمون می‌شود که لازمه‌ی ایجاد نگرش مثبت و مطابق با واقعیت است (پورحسین، ۱۳۸۹).

بررسی روش مرور خویشتن نشانگر آن است که علی‌رغم کاربرد فنون شناختی از قبیل تعمیم افراطی^۱، برداشت‌گزینشی^۲، مسئولیت بیش از حد^۳، ارجاع به خود^۴ و تفکر دو مفهومی^۵ به‌منظور کاهش خطاهای شناختی، می‌توان این روش را از منظر مداخلات فعالیتی مثبت نیز مورد بررسی قرار داد.

در این روش شخص فعالیت شناختی مثبت انجام می‌دهد؛ به‌عبارتی دیگر فرد تلاش می‌کند که صرفاً ویژگی‌های منفی خود را مشاهده نکند، بلکه به صورت ارادی به جستجوی ویژگی‌های مثبت بپردازد و خویشتن را با تمامی ویژگی‌ها بررسی نماید. همچنین، از شخص خواسته می‌شود هنگامی که یکی از ویژگی‌های منفی خود را بیان می‌کند، آن ویژگی را با استفاده از واژه‌ی “در عوض” با یک ویژگی مثبت همراه سازد. به‌عبارتی دیگر، شخص یاد می‌گیرد که هم به صفات منفی و هم به صفات مثبت توجه نماید. توجه فعالانه و ارادی به ویژگی‌های مثبت، ذهن شخص را برای توجه به ویژگی‌های مثبت پرورش می‌دهد و این فعالیت منجر به نیرومندتر کردن جهت‌گیری ذهن به سوی فعالیت‌های شناختی مثبت می‌شود و در نهایت سوءگیری شناختی را از توجه به ویژگی‌های منفی به توجه به ویژگی‌های مثبت انتقال می‌دهد. به‌عبارتی دیگر،

¹ over generalizing

² selective perception

³ over responsibility

⁴ self-reference

⁵ biconceptual thinking

انجام فعالیت مثبت و ارادی مرور خویشتن، تداعی ذهنی در بیان ویژگی‌های مثبت خود را تقویت کرده و تداعی ذهنی در بیان ویژگی‌های منفی را تضعیف می‌کند. هنگامی که شخص خویشتن را بیشتر با صفات مثبت تداعی می‌کند، احساس رضایت و خشنودی می‌کند و هنگامی که شخص خویشتن را با ویژگی‌های منفی تداعی می‌کند، احساس ناراضی و ناخشنودی می‌کند.

در پژوهشی اثربخشی روش مرور خویشتن بر شادکامی تعدادی از زنان مورد بررسی قرار گرفت (خداپنده‌لو، ۱۳۹۲). برای اندازه‌گیری متغیر وابسته از آزمون شادکامی آکسفورد (OHI) استفاده شد. در مرحله‌ی پیش‌آزمون بر اساس کسب پایین‌ترین نمرات شادکامی به صورت تصادفی ۲۲ نفر در گروه آزمایش و ۲۲ نفر در گروه کنترل قرار داده شدند و سپس مداخله‌ی انفرادی ۸ جلسه‌ای مرور خویشتن به افراد گروه آزمایش ارائه شد. نتایج بسیار جالب بود. مقایسه‌ی پیش‌آزمون- پس‌آزمون در دو گروه آزمایش و کنترل نشانگر افزایش معنادار میانگین نمرات شادکامی در گروه آزمایش (پیش‌آزمون = ۲۶/۲۱ و پس‌آزمون = ۴۴/۰۰) در مقابل نمرات گروه کنترل (پیش‌آزمون = ۲۸/۷۲ و پس‌آزمون = ۲۸/۲۲) بود. همچنین، عدم معناداری تفاوت‌های مشاهده شده در پیگیری پنج ماهه (آزمایش = ۴۵/۶۳ و کنترل = ۲۶/۵۵) در مقایسه با نمرات پس‌آزمون، نشانگر تداوم افزایش شادکامی در گروه آزمایش بود. روند تغییر نمرات شادکامی در گروه آزمایش و کنترل در زمان پیش‌آزمون، پس‌آزمون و پیگیری در نمودار ۱ به تصویر کشیده شده است.



نمودار ۱- روند تغییر نمرات شادکامی در گروه آزمایش و کنترل در زمان پیش آزمون، پس آزمون و پیگیری

تجربیات بالینی نکات آموزنده‌ای را آشکار ساخت. بسیاری از شرکت‌کنندگان در پژوهش نسبت به ویژگی‌های مثبت خود (مثبت و منفی) بینش کمی داشتند و این بینش کم در بیان محدود صفات جلوه‌گر می‌شد. در ابتدای مداخله، هنگامی که از افراد گروه آزمایش خواسته می‌شد تا ویژگی‌های مثبت و منفی خود را بیان کنند، تعداد زیادی از آن‌ها ویژگی‌های مثبت را با تلاش ذهنی و تأخیر بیشتری به یاد می‌آوردند (مخصوصاً افرادی که نمره‌ی شادکامی پایین‌تری داشتند)، و به یاد آوردن ویژگی‌های مثبت را دشوار ارزیابی می‌کردند و گاهی در مقابل به یاد آوردن ویژگی‌های مثبت مقاومت می‌کردند. مشاهدات بالینی حاکی از آن بود که بیشترین تغییر در میزان شادکامی در افرادی مشاهده شد که تلاش بیشتری را برای مرور صفات مثبت خود انجام می‌دادند و بیشتر موفق به بازیابی آن صفات مثبت می‌شدند.

نکته‌ی دیگر این بود که پس از گذشت چند جلسه تغییر در جملات از منفی به مثبت رخ داد؛ در ابتدای درمان بسیاری از افراد ابتدا ویژگی‌های منفی خود را بیان می‌کردند و سپس به بیان ویژگی‌های مثبت خود می‌پرداختند، اما پس از گذشت چند جلسه، شرکت‌کنندگان ابتدا ویژگی‌های مثبت و سپس ویژگی‌های منفی خود را بیان

می‌کردند. این تغییر گرایش در بیان ویژگی‌ها، از منفی به مثبت، بدون القای نظر درمانگر صورت گرفته بود. همچنین شگفت‌آور این است که شرکت‌کنندگان در جلسات پایانی درمان ابتدا ویژگی مثبت خود را می‌نوشتند و سپس آن را با واژه‌ی “در عوض” ادامه می‌دادند!

بحث و نتیجه‌گیری

با توجه به آنچه بیان گردید، از لحاظ نظری و عملی می‌توان روش مرور خویشتن را به عنوان یکی از مداخلات فعالیتی مثبت^۱ (PAIs) در نظر گرفت. از لحاظ نظری روش مرور خویشتن یک فعالیت شناختی مثبت می‌باشد که از فرد می‌خواهد ویژگی‌های مثبت خود را در کنار دیگر ویژگی‌ها شناسایی، بازیابی و مرور کند. این فعالیت شناختی مثبت که به صورت ارادی و مکرر انجام می‌شود، جهت‌گیری ذهنی فرد در بررسی ویژگی‌ها خود را تغییر داده و در نتیجه منجر به تغییر در احساسات فرد نسبت به خود می‌شود. تغییر در احساسات فرد نسبت به خود، منجر به رضایت بیشتر فرد از خود و در نتیجه افزایش شادکامی فرد می‌شود. بنابراین، روش مرور خویشتن این امکان را برای درمانگران و متخصصین سلامت فراهم می‌کند که در چهارچوب یک روش شناختی، ویژگی‌های خود فرد را هدف قرار داده و با فعال کردن مشارکت فرد در توجه به ویژگی‌های مثبت خود، تغییر در احساسات، از احساس بد به احساس خوب را به وجود بیاورند.

از لحاظ عملی روش مرور خویشتن موفقیت خود را در کاهش علائم افسردگی (صفایی فیروزآبادی، پورحسین، غلامعلی لواسانی، ۱۳۹۲)، بهبود تصویر بدنی و افزایش شادکامی (خدابنده‌لو، ۱۳۹۲) و افزایش سطح خودپنداشت (خدابنده‌لو، پورحسین، غلامعلی لواسانی و معتمدیگانه، ۱۳۹۳) نشان داده است. از ویژگی‌های برجسته‌ی این روش سادگی در اجرا می‌باشد که امکان اجرای این روش را برای بسیاری از افراد

^۱ positive activity interventions

فراهم می‌کند. بنابراین، می‌توان روش مرور خویشتن را در بسیاری از موقعیت‌ها و برای بسیاری از افراد به منظور کاهش علایم افسردگی و افزایش شادکامی به کار برد.

منابع

- پورحسین، رضا (۱۳۸۹). روانشناسی خود: روش درمانگری ((مرور خویشتن)). تهران: انتشارات امیرکبیر.
- خدابنده‌لو، یوسف (۱۳۹۲). اثر روش درمانگری مرور خویشتن بر شادکامی و تصویر بدنی زنان. پایان نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه تهران.
- خدابنده‌لو، یوسف؛ پورحسین، رضا؛ غلامعلی‌لواسانی، مسعود (۱۳۹۳). بررسی اثربخشی روش مرور خویشتن بر خودپنداشت زنان. فصلنامه‌ی رویش روانشناسی، ۳(۶)، ۵۷-۶۸.
- صفایی‌فیروزآبادی، سمیه؛ پورحسین، رضا؛ غلامعلی‌لواسانی، مسعود (۱۳۹۲). بررسی تأثیر روش مرور خویشتن بر نشانه‌های تنیدگی، اضطراب و افسردگی در بیماران قلبی، مجله‌ی علوم روانشناختی، ۴۸(۱۲).
- منتظری، علی؛ امیدواری، سپیده؛ آذین، سیدعلی؛ آیین‌پرست، افسون، جهانگیری، کتایون و همکاران (۱۳۹۱). میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن: مطالعه‌ی سلامت از دیدگاه مردم ایران. فصلنامه‌ی پایش، ۱۱(۴)، ۴۶۷-۴۷۵.

- Argyle, M., Martin, M. & Lu, L. (1995). Testing for stress and happiness: the role of social and cognitive factors. In Spielberger, C. D. & J. Brebner (Eds), Testing for stress and happiness: The role of social factors. New York: Taylor & Francis, , 173-187.
- Boehm, J. K., Lyubomirsky, S., & Sheldon, K. M. (2011). A longitudinal experimental study comparing the effectiveness of

happiness-enhancing strategies in Anglo Americans and Asian Americans. *Cognition & Emotion*, 25, 1263-1272.

- Boniwell, I. (2012). *Positive Psychology in a nutshell: The science of happiness*. Open University Press, McGraw-Hill Education.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917-927.
- Chancellor, J. & Lyubomirsky, S. (2012). Effects of a positive activity on well-being, behavioral rhythm, and social interactions at a Japanese workplace. Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California, Riverside.
- Christakis, N., & Fowler, J. (2009). *Connected: The surprising power of our social networks and how they shape our lives*. New York: Little, Brown.
- Ciarrochi, J.W., Dy-Liacco, G., & Deneke, E. (2008). Gods or rituals? Relational faith, spiritual discontent, and religious practices as predictors of hope and optimism. *Journal of Positive Psychology*, 3, 120-136.
- Cohen, S., Doyle, W.J., Turner, R.B., Alper, C.M., & Skoner, D.P. (2003). Sociability and susceptibility to the common cold. *Psychological Science*, 14, 389-395.
- Danner, D., Snowdon, D., & Friesen, W. (2001). Positive emotion early in life and longevity: Findings from the nun study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 80, 804-813.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78.
- Della Porta, M. D., & Lyubomirsky, S. (2012). Enhancing the effects of happiness-boosting activities: The role of autonomy support in an experimental longitudinal intervention. Manuscript in preparation.
- Diener, E. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-301.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E., Diener, M., & Diener, C. (1995). Factors predicting the subjective well-being of nations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69, 851–864.
- Diener, E., Lucas, E.L., & Oishi, S. (2001). Subjective well-being. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63–73). New York: Oxford University Press.
- Diener, E., Ng, W., Harter, J., & Arora, R. (2010). Wealth and happiness across the world: Material prosperity predicts life evaluation, whereas psychosocial prosperity predicts positive feeling. *Journal of Personality and Social Psychology*, 99, 52-61.
- Diener, E., Sandvik, E., & Pavot, W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive versus negative affect. In F. Strack, M. Argyle, & N. Schwarz (Eds.), *Subjective well-being: An interdisciplinary perspective* (pp. 119-139). Oxford, England: Pergamon Press.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Dunn, E.W., Aknin, L.B., & Norton, M.I. (2008). Spending money on others promotes happiness. *Science*, 319, 1687–1688.
- Easterlin, R.A., Angelescu McVey, L., Switek, M., Swangfa, O., & Zweig Smith, J. (2010). The happiness–income paradox revisited. *Proceedings of the National Academy of Sciences USA*, 107, 22463–22468.
- Froh, J. J., Sefick, W. J., & Emmons, R. A. (2008). Counting blessings in early adolescents: An experimental study of gratitude and subjective well-being. *Journal of School Psychology*, 46(2), 213-233.
- Hefferon, K., & Boniwell, I. (2011). *Positive psychology: Theory, research and applications*. Oxford: Open University Press.
- Kasser, T. (2002). *The high price of materialism*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2012). The how, who, what, when, and why of happiness: Mechanisms underlying the success of positive interventions. To appear in J. Gruber & J. Moskowitz (Eds.), *Light and dark side of positive emotion*. Oxford: Oxford University Press.

- Layous, K., & Lyubomirsky, S. (2011). Is variety the spice of a happiness intervention? Unpublished manuscript, Department of Psychology, University of California, Riverside.
- Lyubomirsky, S. (2001). Why are some people happier than others?: The role of cognitive and motivational processes in well-being. *American Psychologist*, 56, 239-249.
- Lyubomirsky, S., Dickerhoof, R., Boehm, J. K., & Sheldon, K. M. (2011). Becoming happier takes both a will and a proper way: An experimental longitudinal intervention to boost well-being. *Emotion*, 11, 391-402.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131.
- Myers, D.G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67.
- Nelson, S. K. & Lyubomirsky, S. (2012). Finding happiness: Tailoring positive activities for optimal well-being benefits. To appear in M. Tugade, M. Shiota, & L. Kirby (Eds.), *Handbook of positive emotions*. New York: Guilford.
- Ryan, R.M., & Deci, E.L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166.
- Seligman, M.E.P. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Sheldon, K. M., & Lyubomirsky, S. (2007). Is it possible to become happier? (And, if so, how?). *Social and Personality Psychology Compass*, 1, 129-145.
- Snyder, M., & Omoto, A. M. (2001). Basic research and practical problems: Volunteerism and the psychology of individual and collective action. In W. Wosinska, R. B. Cialdini, D. W. Barrett, & J. Reyskowski (Eds.), *The practice of social influence in multiple cultures* (pp. 287-307). Mahwah, N.J.: Erlbaum.
- Suh, E., Diener, E., & Fujuta, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.

- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? Social Indicators Research, 24, 1-34.

