

تفکر برای خوشایندی، مروری بر نظریات موجود

سیدامیر حسین نوابی

دانشجوی کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی، دانشگاه شاهد، تهران

چکیده

سلامت روان همواره موضوع مهمی در تحقیقات روانشناسان بوده است. با این حال در دهه های اخیر، پیشرفت تکنولوژی در کنارفوایدی که به ارمغان آورده، چالش هایی را برای پژوهشگران این حوزه فراهم نموده است. برای برخی از انسان ها، فاصله گرفتن از محرک هایی که ذهن آن ها را مشغول نگه میدارند، مانند گوشی های هوشمند و تنها نشستن در یک اتاق ساکت دشوار بوده و پریشانی زیادی را به همراه می آورد. در راستای حل این مسئله، پژوهشگران تلاش کردند با ترغیب آزمودنی ها به هدایت عمدی افکار خود به سمت موضوعات لذت بخش، به آن ها کمک کنند تا از این محرک ها فاصله بگیرند. تحقیقاتی که تحت عنوان «تفکر برای خوشایندی» از آن ها یاد میشود. تاکنون چندین پژوهش به شیوه آزمایشی در حیطه «تفکر برای خوشایندی» انجام شده است؛ اما ما در این مقاله در نظر داریم به شیوه توصیفی - تحلیلی و با مرور مقالات و منابع مربوط به این حوزه، مبانی نظری و کارآیی «تفکر برای خوشایندی» را از دیدگاه مکاتب روان تحلیلیگری، ذهن آگاهی و معنادرمانی بررسی و تحلیل کنیم.

واژگان کلیدی: تفکر برای خوشایندی - نوموفوبیا - سلامت روان.

مقدمه

زندگی در عصر حاضر به معنای ارتباط با محرک هایی است که به صورت مداوم ذهن انسان را مشغول نگه میدارند. گاه این مشغولیت به حدی میرسد که فاصله گرفتن از این محرک ها طاقت فرسا شده و موجب آشفتگی میگردد. از جمله این محرک ها وسایل الکترونیکی ای مانند گوشی های هوشمند هستند که امروزه به وفور در دسترس قرار گرفته اند و در کنار فوایدی که دارند برای بسیاری از افراد وابستگی ایجاد میکند. در مطالعه ای ۷۵/۲ درصد از دانشجویان در صورتیکه برای مدت کوتاهی از گوشی های هوشمند فاصله می گرفتند، احساس تنهایی میکردند (Malliya & Marshal, 2018)؛ به نقل از پور محسنی کلوری و همکاران، ۱۳۹۹). به تازگی محققین از اصطلاح نوموفوبیک^۱ برای توصیف آن دسته از افرادی استفاده کرده اند که در رابطه با گم شدن گوشی هوشمند، عدم دسترسی به شبکه، عدم دریافت پیام از مخاطبین، تمام شدن شارژ باتری گوشی هوشمند خود ترس و دل مشغولی زیادی را تجربه میکنند و به طور کلی گذران اوقات بدون گوشی های هوشمند برای آن ها دشوار است (Yilidrim et al, 2015)؛ به نقل از آقا دلاور پور و همکاران، ۱۳۹۸). لازم بذکر است که وسایل الکترونیکی تنها محرک هایی نیستند که افراد ترجیح میدهند ذهنشان را با آن ها مشغول کنند. در واقع فارغ از وسایل ارتباط جمعی، مطالعات نشان میدهند که به طور کلی انسان ها ارتباط با دیگر انسان ها را بر تنها بودن ترجیح میدهند (Ren & Stavrova, 2023). در واقع میتوان اذعان داشت که انسان ها ذاتاً موجوداتی اجتماعی هستند و ارتباط با دیگر انسان ها یکی از نیاز های بنیادین آن هاست (سهرابی و همکاران، ۱۴۰۰). با این حال کم و کیف گرایش به ارتباط با دیگران در بین انسان ها متفاوت است و به موارد زیادی از جمله ویژگی های شخصیتی و ژنتیکی بستگی (سپاه منصور و همکاران، ۱۳۹۹). در هر صورت گاه گرایش به ارتباط با دیگران به افراط کشیده شده و زندگی معمول فرد را مختل میکند. این بدین معناست که همانند وابستگی به وسایل الکترونیکی و بویژه گوشی های هوشمند، صرف ارتباط با دیگران برای برخی انسان ها وابستگی به دنبال دارد به طوریکه به صورت نابهنجار به دنبال حفظ یا ایجاد روابط، هرچند ناپایدار و سطحی، هستند و از تنها بودن گریزان اند. این ویژگی به طور ملموسی در برخی از اختلالات شخصیت به خصوص اختلال شخصیت مرزی دیده میشود (Boland et al, 2022:414). هرچند در افراد سالم هم ممکن است به درجاتی دیده شود.

به راستی چرا فاصله گرفتن از تحریکات، چه گوشی های هوشمند و چه ارتباطات مستقیم انسانی و سایر محرک ها برای برخی از انسان ها به این اندازه دشوار است؟ در رابطه با تبیین و بهبود وابستگی به گوشی های هوشمند پژوهش های زیادی انجام شده است. است. انسانی مهر (۱۴۰۰) در پژوهش خود بر روی دانشجویان بین شاخص های برونگرایی و روان رنجورخویی با نوموفوبیا ارتباط مثبت و بین وجدان گرایی، توافق پذیری و گشودگی به تجربه با نوموفوبیا ارتباط منفی معناداری پیدا کردند. (انسانی مهر و همکاران، ۱۴۰۰) هم چنین پورمحسنی کلوری و همکاران (۱۳۹۹) در تحقیق خود با عنوان نقش ویژگی های شخصیتی و تنهایی در پیش بینی نوموفوبیا، در نمونه ۳۷۳ نفری از دانشجویان دانشگاه پیام نور زنجان، همبستگی بین مولفه های ۵ گانه پرسشنامه پنج عاملی نئو فرم کوتاه؛ هم چنین مقیاس احساس تنهایی بزرگسالان (SELSA) را با مقیاس نوموفوبیا (NMP-Q) مورد بررسی قرار دادند و به این نتیجه رسید که بین برونگرایی، روان رنجورخویی و احساس تنهایی با نوموفوبیا ارتباط مثبت معناداری وجود دارد ($p < 0/01$). هم چنین ویژگی های شخصیتی و احساس تنهایی ۱۵ درصد از واریانس نوموفوبیا را پیش بینی کردند (پورمحسنی کلوری و همکاران، ۱۳۹۹). کلاه کج و همکاران (۱۴۰۲) در پژوهش خود

^۱ بی موبایل هراس.

به این نتیجه رسیدند که سبک دلبستگی نا ایمن و احساس تنهایی میتوانند ۵۴ درصد از تغییرات نوموفوبیا را در دانش آموزان دوره متوسطه دوم شهر زنجان پیش بینی کنند (کلاه کج و همکاران، ۱۴۰۲). داودی و همکاران (۱۳۹۸) در پژوهش خود با عنوان مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری، درمان هیجان مدار و درمان ذهن آگاهی نوجوان محور بر علائم نوموفوبیا و کیفیت خواب در نوجوانان دختر دارای علائم بی‌موبایل هراسی؛ تاثیرات سه روش درمانی شناختی رفتاری، درمان هیجان مدار و درمان ذهن آگاهی نوجوان محور بر علائم نوموفوبیا و کیفیت خواب نمونه ای به حجم ۶۰ نفر از نوجوانان نوموفوبیک اصفهانی را با یکدیگر و با گروه کنترل مقایسه کردند. نتایج تحلیل واریانس با اندازه گیری مکرر بیانگر آن بود که بین سه گروه مداخله تفاوتی در متغیرهای آزمایشی وجود ندارد ولی همه گروه های آزمایشی به طور معناداری کاهش در علائم نوموفوبیا و افزایش کیفیت خواب را نشان میدادند ($p < .05$).

علاوه بر تحقیقاتی که در رابطه با نوموفوبیا انجام شده تعدادی از محققین تلاش کرده اند تبیین هایی برای دشواری انسان ها در فاصله گرفتن از محرک ها به طور کلی و نه صرفاً وسایل الکترونیکی مطرح کنند. برخی از محققین همانند وابستگی به گوشی های هوشمند، نقش مهمی برای دلبستگی نا ایمن در پیش بینی ارتباطات ناکارآمد و وابستگی افراطی به دیگران قائل هستند (خانجانی و همکاران، ۱۳۹۱). گروهی از محققین اما معتقدند لحظاتی که افراد از محرک های روزمره فاصله میگیرند و در خلوت سپری میکنند برایشان لذت بخش نیست؛ بنابراین اگر بتوانیم آن را لذت بخش کنیم افراد ترجیح میدهند از محرک ها فاصله بگیرند (Alahmadi et al, 2017). این دسته از محققین اینگونه مطرح میکنند که فکر کردن عمدی به موضوعات خوشایند میتواند لحظاتی را که ما از زندگی روزمره و پر هیاهو فاصله میگیریم لذت بخش کند. مفهومی که از آن به «تفکر برای خوشایندی»^۲ تعبیر میشود. در واقع افراد به طور عادی از این لحظات لذت نمیبرند زیرا به موضوعاتی فکر میکنند که برای آن ها احساس خوشایندی را به بار نمی آورد، آن ها انگیزه ای برای فکر کردن به موضوعات لذت بخش ندارند (Alahmadi et al, 2017). علاوه بر این زمانیکه افراد از محرک ها فاصله میگیرند، رشته های زیادی از افکار بی سر و سامان به ذهن آن ها هجوم می آورد که انتخاب یکی از آن ها و حذف افکار دیگر برای افراد دشوار بوده و انرژی زیادی از آن ها میگیرد و این دشواری، این لحظات را برای افراد ناخوشایند میکند (Westgate et al, 2017).

تاکنون مجموعه ای از پژوهش ها به روش آزمایشی یا نیمه آزمایشی تلاش کرده اند این فرضیه ها را بررسی کنند. به عنوان مثال وستگیت و همکاران (۲۰۱۷) در آمریکا، ۴ آزمایش را در ۴ گروه در رابطه با این موضوع طراحی کرده اند. روش اجرا آزمایش برای ۴ گروه تقریباً مشابه بود و تنها تفاوت بین آن ها طول دوره، حجم و سن و شغل نمونه، نحوه ارائه کمک های فکری به صورت دستی یا کامپیوتری بود. هم چنین آزمایش شماره یک و چهار در دانشگاه و دو آزمایش دیگر به صورت آنلاین در منزل اجرا شدند. در مطالعه شماره یک، ۱۴۲ دانشجو (۸۴ زن و ۵۸ مرد و بقیه نامشخص) با بازه سنی ۱۸ تا ۲۳ (میانگین = ۱۹/۶ و انحراف استاندارد = ۰/۹۷)، در مطالعه شماره دوم، ۳۵۱ کارگر از یک شرکت (۲۱۰ زن، ۱۰۸ مرد و بقیه نامشخص) با بازه سنی ۱۸ تا ۸۳ (میانگین = ۳۴ و انحراف معیار = ۱۲/۲۸)، در مطالعه شماره سوم، ۴۶۶ کارگر از شرکت قبلی (۲۹۳ زن و ۱۶۸ مرد، ۲ نفر غیره، ۳ نفر نامشخص) با بازه سنی ۱۹ تا ۷۸ (میانگین = ۳۴/۵۷ و انحراف معیار = ۱۲/۰۵) و در مطالعه آخر، ۱۱۳ دانشجو (۶۷ زن، ۴۴ مرد، ۲ نامشخص) با بازه سنی ۱۸ تا ۲۴ (میانگین = ۱۸/۶۹ و انحراف معیار = ۰/۹۹) شرکت کردند. قبل از ورود به اتاق آزمایش از شرکت کنندگان خواسته شد ۸ موضوعی که از فکر کردن به آن لذت میبرند را

بنویسند. مثال هایی هم به آن ها ارائه شد: اسخدام در یک شرکت در آینده، یک خاطره جالب و ... سپس شرکت کنندگان به صورت تصادفی در دو گروه آزمایش و گواه قرار گرفتند و به مدت ۴ دقیقه (آزمایش شماره ۳) و ۶ دقیقه (آزمایش شماره ۱-۲-۴) در اتاق قرار گرفتند. دستورالعمل برای گروه گواه بدین صورت بود: «سعی کنید خودتان را با افکار تان سرگرم کنید. تاجایی که میتوانید از این کار لذت ببرید» در گروه آزمایش موضوعاتی که آزمودنی ها انتخاب کرده بودند به آن فکر کنند به ترتیب روی یک نمایشگر نمایش داده میشد. آزمودنی ها باید یک دکمه را میزدند تا موضوع بعدی نمایش داده میشد؛ اگر تمام ۸ موضوع نمایش داده میشد، در آزمایش شماره ۱، یکبار دیگر و در آزمایش شماره ۲، دوبار دیگر امکان مشاهده تمام موضوعات وجود داشت؛ اما در آزمایش شماره ۳، هر موضوع به مدت ۳۰ ثانیه نمایش داده میشد و نهایتاً کل دوره تفکر، ۴ دقیقه به پایان میرسید. هم چنین در آزمایش شماره ۲ و ۳، آزمودنی ها فقط باید به همان مطالبی که نمایش داده میشد فکر میکردند اما در آزمایش شماره ۱، میتوانستند به هر چیزی که دوست داشتند فکر کنند. در آزمایش شماره ۴، کمک های فکری از طریق برگه و نه نمایشگر ارائه شد. در واقع موضوعات کنار آزمودنی بودند و میتوانستند آن ها را نگاه کنند. بعد از همه آزمایشات آزمودنی ها در طیف نه درجه ای (۱= اصلاً و ۹= بسیار زیاد) پاسخ دادند که چه مقدار تجربه لذت بخش، کسل کننده ۳، سرگرم کننده ای را گذرانده اند. نتایج بیانگر این بودند که کمک های فکری، به طور معناداری باعث افزایش احساس لذت شده است. در تبیین این نتیجه که وسنگیت و همکاران (۲۰۱۷) به سطوح دشواری تمرکز اشاره میکنند. در واقع کمک های فکری منجر به افزایش تمرکز و به تبع لذت شده است. زیرا دشواری در تمرکز باعث کاهش احساس لذت میشود. (Westgate et al, 2017).

در آزمایش دیگری، الاهمدی و همکاران (۲۰۱۷) تلاش کردند با ارائه این دستورالعمل که سعی کنید از افکار خود لذت ببرید، سطوح لذت گزارش شده را با گروه کنترل که از آن ها خواسته شد صرفاً فکر کنند، مقایسه کنند. در واقع نتایج تحقیقات قبلی ویلسون و همکاران (۲۰۱۴) بیانگر آن بود که اگر از آزمودنی ها بخواهیم صرفاً بنشینند و فکر کنند، آن ها از این کار لذت نمیب برند و حتی حاضر میشوند به خودشان شوک خفیف الکترونیکی وارد کنند (Wilson et al, 2014). الاهمدی و همکاران (۲۰۱۷) مجموعه ای آزمایشات را برای بررسی فرضیه خود طراحی کردند ولی روش کلی کار آن ها مشابه وسنگیت و همکاران (۲۰۱۷) بود. نتایج بیانگر آن بود که دستورالعمل «سعی کنید از افکار خود لذت ببرید»، به مراتب دوره تفکر را نسبت به گروه کنترل که صرفاً فکر میکردند، لذت بخش تر کرده است (Alahmadi et al, 2017).

کماکان تحقیقات در رابطه با لذت بخش تر کردن تفکر ادامه دارد. اما ابهامات زیادی در رابطه با کارایی این روش در دراز مدت و حتی کوتاه مدت وجود دارد. در واقع آنچنانکه محققین این حوزه استدلال میکنند، فقدان انگیزه و دشواری در تمرکز، در مسیر لذت بردن از تفکر مانع هستند که باید برطرف شوند. حال سؤال اینجاست که اگر آزمودنی های شرکت کننده در آزمایش وسنگیت و سایر محققین تجربه ای که در آزمایشگاه گذراندند را در طول روز و در موقعیت طبیعی چنیدن بار تکرار کنند، میزانی که افراد به طور کلی از زندگی خود لذت میبرند افزایش خواهد داشت؟ اگر افزایش خواهد داشت، آیا این افزایش لذت، در دراز مدت به سلامت روان افراد کمک خواهد کرد؟ پاسخ به این قبیل سؤالات از آنجایی اهمیت بیشتری پیدا میکند که تعدادی از مکاتب به روش کار محققین حوزه مذکور انتقاداتی دارند. مثلاً برخی مکاتب معنا را بر لذت ارجح میدانند و لذت گرایی را مانعی در برابر سلامت روان میدانند. در واقع پژوهش حاضر در تلاش است جنبه هایی از تفکر برای خوشایندی را از دیدگاه مکاتب روان تحلیلی، ذهن آگاهی، معنادرمانی مورد تحلیل و نقد قرار دهد.

روش تحقیق

تحقیق حاضر از نوع مروری و به شیوه تحلیلی- توصیفی است و تلاش میکند جنبه های مختلفی از تفکر برای خوشایندی، را از دیدگاه مکاتب روان تحلیلیگری، ذهن آگاهی و معنادرمانی مورد تحلیل و نقد قرار دهد.

یافته ها

در این بخش قصد داریم به طور مفصل دیدگاه چند مکتب را در رابطه با تفکر برای خوشایندی بررسی کنیم:

۱. روان تحلیل گری:

در نظریه روان تحلیلیگری، شخصیت از سه بخش نهاد^۴، من^۵، فرامن^۶ تشکیل شده است و اضطراب علامتی است از ناتوانی من در ایجاد تعادل بین خواسته های نهاد و فرامن. من در پاسخ به اضطراب حاصل از این ناتوانی و تعارض از مکانیسم های دفاعی استفاده میکند که منجر به کاهش اضطراب شده و تاحدی امکان ارضای نهاد و فرامن را فراهم میکند (Barnett et al, 2008). به نقل از حقیقی و همکاران، (۱۳۹۷) در واقع همه افراد از مکانیسم های دفاعی در زندگی خود استفاده میکنند تا بتوانند با چالش های روزمره خود سازگاری پیدا کرده و تمامیت شخصیت خود را حفظ کنند باین حال استفاده مکرر و نا منعطف از این مکانیسم ها در صورتیکه منجر به افت عملکرد شخص و ناسازگاری در روابط بین فردی شوند خود به منزله آسیب شخصیت خواهند بود (جرجانی و همکاران، ۱۴۰۱). مکانیسم های دفاعی، ناهشیار هستند به این معنا که در سطح هوشیاری درک نمیشوند و درک فرد از خود و اطراف را دچار تحریف میکنند (شولتز، ۲۰۱۳: ۹۰). تنها مکانیسم دفاعی که به صورت هشیار عمل میکند، واپس زنی^۷ است. واپس زنی اینگونه تعریف شده است: «اجتناب از افکار مربوط به مسائل ناراحت کننده، عمل آگاهانه، مهارکردن یک تکانه یا عقیده به منظور فراموش کردن یا کنار زدن چیزی از ذهن» است (روشن چسلی، ۱۳۹۸: ۱۶۴). درواقع استفاده از استراژی خارج نگه داشتن افکار و احساسات خارج از ذهن، میتواند به عنوان عقیده اصلی فروید در آسیب شناسی شخصیت تلقی شود. مشکل اصلی استفاده از این استراژی را هم میتوان عدم پایداری آن دانست. زمانیکه تلاش برای خارج کردن افکار و احساسات ناخواسته شکست بخورد، این افکار و احساسات با شدت بیشتری برمیگردند. استفاده از این مکانیسم دفاعی در برخی از اختلالات روانی مانند افسردگی، اضطراب منتشر، وسواس فکری عملی و استرس پس از سانحه به چشم میخورد. به عنوان مثال در اختلال استرس پس از سانحه، افراد سعی میکنند از خاطرات مربوط به سانحه را واپس زنی کنند. (Najmi & Wegner, ۲۰۰۸: ۴۴۸-۴۵۲) درمان روانپویشی فشرده کوتاه مدت، یکی از رویکردهای روان درمانی عصر حاضر است که توسط دونلو و بر اساس مبانی فرویدی بنا شده است. در این درمان فرض بر آن است که تجربه احساسات، خود عاملی شفا بخش است؛ بنابراین تلاش میشود در بستر ارتباط درمانگر و بیمار، احساسات سرکوب شده دوباره تجربه شوند. چیزی که

Id^۴

Ego^۵

Super ego^۶

suppression^۷

فروید از آن به کاتارسیس^۸ تعبیر میکرد. درواقع در درمان تلاش میشود که دفاع های ناسازگار فرد کنار گذاشته شود، زیرا مانع از درک احساسات واقعی میشوند (جرجانی و همکاران، ۱۴۰۱).

چنانکه در مقدمه گذشت، در تحقیقات تفکر برای خوشایندی، افراد سعی میکنند به طور عمدی افکار رقیب را از ذهن خود خارج نگه دارند و در این راستا به آن ها کمک هم میشود. این استراتژی در واقع همان مکانیسم دفاعی واپس زنی است. بر همین اساس، میتوان استدلال کرد که اولاً تفکر برای خوشایندی، برای آن دسته از افرادی که به طور گسترده در زندگی خود درحال استفاده از مکانیسم های دفاعی، به خصوص مکانیسم دفاعی واپس زنی هستند، به منزله قوی تر شدن مکانیسم های دفاعی موجود خواهد بود و فرد را در دستیابی و تجربه احساسات و افکار متعارض که لازمه سلامت روان است، باز خواهد داشت؛ چنانکه در درمان روان تحلیلی و روانپوشی فشرده کوتاه مدت هم تلاش میشود فرد این احساسات و افکار را بدون حضور دفاع تجربه کند. دوماً چنانچه مکانیسم دفاعی واپس زنی، در حال حاضر به طور گسترده و نامنعطف در زندگی فرد وجود نداشته باشد، ترغیب ما به استفاده مکرر روزانه از واپس زنی به خصوص برای افرادی که ایگوی چندان قوی ای ندارند ممکن است فرد را به استفاده غیر انطباقی از آن ترغیب کند و خود مقدمه ای برای آسیب شخصیت باشد.

۲. ذهن آگاهی

ذهن آگاهی به تازگی توجه محققین حوزه روانشناسی را به خود جلب کرده و ریشه در تعالیم مذاهب شرقی به خصوص بودا دارد (مظاهری و همکاران، ۱۳۹۳). چنانکه Kabat-Zinn (۱۹۹۰) میگوید ذهن آگاهی به معنای توجه در لحظه، بدون قضاوت و هدفمند است (Kabat-Zinn, 1990؛ به نقل از موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). تحقیقات نشان میدهند ذهن انسان به صورت پیش فرض تلاش میکند وقایع گذشته را مرور کند و برای آینده پیش بینی های لازم را به عمل بیاورد، این تلاش اگر به صورت افراطی و غیرعمدی رخ بدهد باعث کاهش خلق افراد میشود (Killingsworth & Gilbert, 2011). درواقع عدم توجه به لحظه کنونی، و توجه به اختلاف بین وضع موجود و وضع آینده یا گذشته مقدمه فاصله گرفتن از واقعیت و لحظه کنونی خواهد بود و آسیب روانی را به دنبال خواهد داشت (طیموری فرد و فولاد چنگ، ۱۳۹۱؛ به نقل از مسیحایی خمایی و همکاران، ۱۳۹۹). ذهن آگاهی تلاش میکند افراد را از نشخوار فکری و داستان پردازی های مربوط به گذشته و نگرانی مربوط به آینده رها کند (موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). علاوه بر این در ذهن آگاهی تلاش میشود فرد احساسات، هیجانات و افکار خود را قضاوت نکرده و بدون هیچ گونه تلاشی برای تغییر آن ها را مشاهده کند. قضاوت کردن افکار و احساسات به عنوان خوب یا بد، تلاش ذهن برای جایگزین کردن افکار خوب و بد را به دنبال خواهد داشت که خود منجر به پریشانی خواهد بود (مسیحایی خمایی و همکاران، ۱۳۹۹). در ذهن آگاهی هم چنین مولفه ای از مواجهه و پذیرش وجود دارد بدین معنا که فرد سعی نمیکند از احساسات، خاطرات، افکار و علایم بدنی ناخوشانید اجتناب کند، برعکس تلاش میکند آن ها را همانطور که هستند تجربه کند. (موسوی و همکاران، ۱۳۹۸). هرچند هدف ذهن آگاهی، کاهش نشانه ها و ایجاد حس آرامش نیست؛ اما شواهد نشانگر آن هستند که این اتفاق رخ میدهد (Davidson, 2006؛ به نقل از آذرگون و همکاران، ۱۳۸۶). به عنوان مثال فنون ذهن آگاهی باعث کاهش نشانه های افراد مبتلا به اختلال درد شده است (طباطبایی ایرانی و همکاران، ۱۴۰۲).

بنابر آنچه گفته شد، ناهماهنگی هایی بین مولفه های ذهن آگاهی و تفکر برای خوشایندی وجود دارد. در آزمایشات تفکر برای خوشایندی، آزمودنی آینده آرمانی را برای خود تصور میکند یا گذشته خوشایندی را برای خود یادآوری میکند. تصور به ثمر

^۸ تخلیه هیجانی

نشستن آرزوهایی که تاکنون رخ نداده، به معنای فاصله گرفتن از واقعیات موجود خواهد بود. این درحالی است که زندگی در لحظه کنونی و ارتباط با واقعیت مولفه مهمی از ذهن آگاهی به شمار می‌رود و فاصله گرفتن از آن دو به معنای نزدیک شدن به آسیب روانی خواهد بود. علاوه بر این در تفکر برای خوشایندی، هدف کاهش احساسات ناخوشایند و به عبارتی اجتناب از پریشانی هاست. این درحالی است که مولفه پذیرش و مواجهه در ذهن آگاهی تاکید میکند که باید احساسات، هیجانات و افکار را همانطور که هستند، بدون قضاوت و بدون تلاش برای تغییر صرفاً مشاهده کنیم.

۳. معنادرمانی

معنادرمانی یکی از مکاتب رواندرمانی نوظهور است که بیشتر با نام ویکتور فرانکل (۱۹۰۵)، روانپزشک معروف اهل وین گره خورده است. با این حال معنادرمانی هم ریشه‌هایی در فلسفه وجودی و نظرات اندیشمندانی چون سارتر، هایدگر و راسپرز دارد (شرف، ۱۴۰۰) و هم ریشه‌های در روانشناسی فردنگر آدلر و آلپورت. معنادرمانی برخلاف روان تحلیلی که اضطراب را حاصل تعارض میداند، اضطراب و تنش را ناتوانی در دستیابی به معنا به حساب می‌آورد، هرچند معنادرمانی مانند سایر مکاتب رواندرمانی به جستجوی نشانه‌های متنوع اختلال روانی نمی‌پردازد و بیشتر توجه خود را به احساساتی نظیر پوچی، ملال، تنهایی، سرگردانی، از خودبیگانگی معطوف میدارد (طهماسبی پور، ۱۳۹۹). در واقع از دید فرانکل اختلالات روانی ناشی از عدم دستیابی به معناهستند نه سرکوب غرایز. این بدین معناست که انسان‌ها انگیزه‌ای قوی برای جستجوی معنا دارند نه کسب لذت (قربانعلی پور، ۱۳۸۹). فرانکل برای توصیف احساس پوچی و تنش ناشی از گم شدن ارزش‌ها، واژه خلأ وجودی^۹ را مطرح میکند که خود لزوم بازیابی معنا را نشان میدهد و البته معنایی که با اختیار خود انسان قابل دستیابی است. (براز و همکاران، ۱۴۰۲). در واقع معنادرمانی برخلاف روان تحلیلی که انسان را موجودی منفعل و در حصار کودکی میداند، او را موجودی مختار به حساب می‌آورد و بر همین اساس تلاش میکند این قدرت اختیار را پرورش دهد. اختیار انسان این قدرت را به او میدهد که در تنگنای مشکلات و تنش‌ها راهی برای خروج پیدا کند. منظور از معنایی توجه به این امر است که بی‌نظمی‌های ظاهری و مشکلات روزمره زندگی همه در یک کل معنادار و در مسیر یک هدف به صورت کاملاً منظم هدایت میشوند (Wong, 2016)؛ به نقل از شرف، ۱۴۰۰. و این معنایی لزوماً به معنای رفع تنش و دستیابی به تعادل نیست؛ بلکه کسب معنا خود امری پر تنش است که نیاز به شجاعت دارد (طهماسبی پور، ۱۳۹۹).

یکی از موقعیت‌هایی که انسان را با خلأ وجودی روبرو میکند، موقعیتی است که از محرک‌های روزمره فاصله میگیرد و در تنهایی مینشیند. (castresana, 2022) با این حال در آزمایش تفکر برای خوشایندی، زمانیکه آزمودنی وسایل الکترونیکی خود را رها کرده و فرصتی پیدا میکند تا با خلأ وجودی روبرو شود، تا از این طریق بتواند معنای زندگی خود را کشف کند خیالپردازی را در خدمت کسب لذت و دوری از تنش قرار میدهد. چنانکه فرانکل اشاره میکند: «آنچه انسان نیاز دارد، فقدان تنش نیست. بلکه تلاشی است در جهت رسیدن به هدفی شایسته است» (Guttman, 2009)؛ به نقل از قربانعلی پور، ۱۳۸۹. بنابراین از منظر معنادرمانی، در زندگی پرمشغله عصر حاضر، اگر انسان‌ها مدت زمان کوتاهی را هم که از محرک‌های بیرونی فارغ میشوند به تفکر برای خوشایندی بپردازند و با احساسات ناخوشایند روبرو شوند، نخواهند توانست معنای زندگی خود را پیدا کنند و این به منزله آمادگی برای آسیب روانی و تجربه بیشتر احساس ملال و پوچی خواهد بود.

^۹ Existential vacuum

بحث و نتیجه گیری

ناتوانی برخی از انسان ها در فاصله گرفتن از محرک های روزمره زندگی مانند وسایل الکترونیکی، دغدغه تعداد قابل توجهی از محققین حوزه سلامت روان تبدیل شده است و تلاش های زیادی برای رفع آن انجام گرفته است. مجموعه ای از این تلاش ها، در قالب تحقیقاتی هستند که محققین سعی میکنند آزمودنی ها را برای مدت کوتاهی در یک فضای خلوتی در آزمایشگاه قرار دهند و آن ها را ترغیب کنند تا به موضوعات لذت بخش فکر کنند؛ هرچند گاه آزمودنی ها گزارش میدهند که فکر کردن به موضوعات لذت بخش و خارج کردن افکار مزاحم از حیطه آگاهی تا حدودی لحظاتی که در تنهایی سپری میکنند را لذت بخش میکند و مایل هستند بازهم به فکر کردن ادامه دهند؛ اما این کار به منزله اجتناب از مواردی است که در نظریه روان تحلیلی، ذهن آگاهی و معنادرمانی با ادبیاتی متفاوت مطرح میشوند و اجتناب از آن ها مقدمه ای است برای آسیب روانی. هدایت عمدی افکار به سمت موضوعات لذت بخش مربوط به گذشته یا آینده، دفاعی است در برابر هشیاری نسبت به احساسات متعارض و ارتباط با واقعیت در نظریه روان تحلیلی و مانعی در دستیابی به حضور در لحظه و مشاهده بدون قضاوت مطرح در مکتب ذهن آگاهی. هم چنانکه مانعی است در دستیابی به معنای زندگی و مواجهه با تنش ها، چیزی که از منظر فرانکل برای سلامت روان ضروری است. در واقع در تفکر برای خوشایندی، لذت قربانی معنا میشود. باید بیان داشت که صرف جداسازی از محرک ها و قرار گرفتن در محیطی خلوت، برای برخی انسان ها دشواری و پریشانی به همراه دارد که اتفاقاً این احساسات ناخوشایند باید بدون تلاش برای تغییر آن ها، مشاهده شوند، تجربه شوند و انسان را در راستای دستیابی به معنای زندگی سوق دهند، در این صورت است که انتظار می رود این دسته از افراد بتوانند راحت تر از محرک هایی که به آن ها وابستگی دارند رهایی پیدا کنند، بدون آنکه شکنندگی سازمان شخصیت آن ها را تهدید کند.

آنچه بیان گردید همسو با نتایج پژوهش هایی است که نشان میدهند عدم ذهن آگاهی، استفاده ناسازگارانه از مکانیسم های دفاعی و عدم دستیابی به معنا با سلامت روان کمتر همراه هستند. درواقع پژوهش ها حاکی از این هستند که ذهن آگاهی با سلامت عمومی بیشتر در سالمندان (ذوقی، ۱۴۰۱)؛ سلامت روانی و عمومی بیشتر دانشجویان (منجم، ۱۳۹۶)؛ کیفیت خواب بهتر در دانشجویان (Howell, 2008)؛ به نقل از نریمانی و همکاران، (۱۳۹۱) همراه است. هم چنین شواهد حاکی از آن هستند که هرچه سطح معناداری زندگی بالاتر برود، سلامت روانی و جسمانی هم بالاتر می رود (Steger, 2014)؛ به نقل از شکوهی فر و بخشی پور، (۱۴۰۰). و حتی گاهی معناداری زندگی با طول عمر رابطه مستقیمی پیدا میکند (Hill, 2014)؛ به نقل از Yiu et al, 2022) هم چنین پژوهش ها نشان میدهند استفاده ناسازگارانه از مکانیسم های دفاعی، با سلامت روان پایین تر در دانشجویان همراه است (حقیقی و همکاران، ۱۳۹۷). در نهایت باید گفت قرار گرفتن در فضایی خلوت میتواند، در سلامت روان افراد تأثیرات مثبتی داشته باشد. آنچنانکه پاسکال، ریاضی دان معروف قرن ۱۷ مطرح میکند: «انسان ها باید این توانایی را در خود پرورش بدهند که از محرک های بیرونی فاصله گرفته و تنها به خودشان مشغول شوند.» (Pascal, 2018:132-133)؛ به نقل از: (castrersana, 2022) اما کم و کیف تأثیرات خلوت بر سلامت روان وابسته به محتوای فعالیتی است که طی آن انجام میشود. ما در این پژوهش سعی کردیم جنبه هایی از تفکر برای خوشایندی را از دید مکاتب روان تحلیلی، ذهن آگاهی و معنادرمانی مورد بررسی قرار دهیم، پیشنهاد میشود هم راستا با این تحقیق، پژوهش های آینده به شیوه آزمایشی تأثیرات دوره های خلوت با محتواهای مستخرج شده از هر یک از مکاتب سه گانه فوق را بر مولفه هایی از سلامت روان مانند خودتنظیمی هیجانی، برانگیختگی عاطفی، انعطاف پذیری شناختی و... در کوتاه مدت و بلند مدت مقایسه نمایند.

منابع

- آذرگون، حسن؛ کجباف، محمدباقر؛ مولوی، حسین و عابدی، محمدرضا. (۱۳۸۸). اثربخشی آموزش ذهن آگاهی بر کاهش نشخوار فکری و افسردگی دانشجویان دانشگاه اصفهان. *دانشور رفتار*. ۱۶(۳۴) (ویژه مقالات روان شناسی ۱۲)، ۱۳-۲۰.
- آقا دلورپور، محمد؛ بهار، مهسا و قدس، فاطمه (۱۳۹۸). پیش بینی نوموفوبیا بر اساس وضعیت خلقی و حساسیت اضطرابی: تحلیل نقش تعدیل کنندگی جنسیت. *روان شناسی بالینی*. ۱۱(۲)، ۵۲-۶۶.
- انسانی مهر، لاله؛ پرچی خرم، محمود؛ انسانی مهر، نرگس و ایمانی، سعید. (۱۴۰۰). پیش‌بینی نوموفوبیا براساس ویژگی‌های شخصیتی و کیفیت خواب: نقش واسطه‌ای افکار اضطرابی. *دوفصلنامه روانشناسی معاصر*. ۱۶(۲)، ۸۸-۷۳.
- براز، فرنگیس؛ ساطع، نفیسه و فلسفی، حسین. (۱۴۰۲). از رویکرد معنادرمانی تا اندیشهٔ سعادت‌گرایی فارابی. *متافیزیک*. ۱۵(۳۵)، ۳۹-۵۳.
- بولاند، رابرت؛ ال، مارسپا و پدرو روئیز، وردوین (۲۰۲۲). خلاصه روانپزشکی کاپلان و سادوک، ترجمه فرزین رضاعی (۱۴۰۱). تهران: انتشارات ارجمند.
- پورمحسنی کلوری، فرشته؛ جعفریان، سمیرا؛ جعفری، عیسی و صنوبر، لاله. (۱۳۹۹). بررسی نقش ویژگی‌های شخصیتی و تنهایی در پیش‌بینی نوموفوبیا. *فصل‌نامه پژوهش‌های کاربردی روانشناختی*. ۱۱(۳)، ۶۹-۸۲.
- جرجانی، کیمیا؛ خزایی، کامیان و اصلاحی، فاطمه (۱۴۰۱). اثربخشی درمان روانپوشی کوتاه مدت بر اجتناب شناختی-رفتاری و نشخوار ذهنی بیماران افسرده کلینیک روانشناسی شهر گرگان. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی بالینی. چالوس: دانشگاه آزاد اسلامی.
- حقیقی، ماه منیر؛ یاوریان، رویا؛ معروفی، دیاکو و سهرابی، فریبا (۱۳۹۸). بررسی رابطه بین سلامت روان و مکانیسم‌های دفاعی در دانشجویان مقطع کارشناسی دانشگاه علوم پزشکی ارومیه. *مجله پرستاری و مامایی*. ۱۷(۲): ۱۱۱-۱۱۹.
- خانجانی، زینب؛ حسینی نسب، سید داود؛ کاظمی، آمنه و پناه علی، امیر (۱۳۹۱). سبک‌های دلبستگی و اختلالات شخصیت: تحلیلی بر نقش نا ایمنی دلبستگی بر اختلالات شخصیت خوشه B و C. *مطالعات روان‌شناسی بالینی*. ۲(۷)، ۱۰۳-۱۲۶.
- داودی، روژین؛ منشی، غلامرضا؛ گل پرور، محسن (۱۳۹۸). مقایسه اثربخشی درمان شناختی رفتاری، درمان هیجان مدار و درمان ذهن آگاهی نوجوان محور بر علائم نوموفوبیا و کیفیت خواب در نوجوانان دختر دارای علائم بی‌موبایل هراسی. *روان پرستاری*. ۷(۵): ۶۲-۷۱.
- ذوقی، لیلا و سلمان، ملیحه (۱۴۰۱). رابطه هوش معنوی با سلامت عمومی در سالمندان: نقش میانجی ذهن آگاهی. *روان‌شناسی پیری*. ۸(۴)، ۳۶۰-۳۴۹.
- روشن چسلی، رسول؛ عباسی، لیلی؛ حامدی، وجیهه؛ نرگسی، فریده؛ مصطفوی، سعیده؛ ایزده، فاطمه؛ عابدی، میلاد (۱۳۹۸). آسیب شناسی بر مبنای DSM-5. تهران: انتشارات ابن سینا.
- سپاه منصور، مژگان؛ صفاری نیا، مجید و صفاری نیا، سبا. (۱۳۹۹). ویژگی‌های روانسنجی مقیاس سبک‌های تبادلی اجتماعی و رابطه آن با صفات شخصیت در دانشجویان شهر تهران. *پژوهش‌های روانشناسی اجتماعی*. ۱۰(۴۰)، ۱۵۱-۱۷۱.
- سهرابی، بابک؛ یزدانی، حمیدرضا؛ رجب‌زاده، علی و محبوب، حامد (۱۴۰۰). واکاوی نظریه‌های نیازهای روانشناختی بنیادین انسان: یک رویکرد فراتروری. *علوم روانشناختی*. ۲۰(۱۰۳).

- شرف، رهام. (۱۴۰۰). تبیین ضرورت بکارگیری مشاوره فلسفی در معنادرمانی. *مجله پژوهش های فلسفی*. ۱۵ (۳۴).
- شکوهی فر، سحر؛ بخشی پور، ابوالفضل (۱۴۰۰). نقش میانجیگری معنی زندگی در رابطه با سلامت روان و بهزیستی روان شناختی سالمندان. *مجله سلامت و سالمندی خزر*. ۶ (۲): ۵۷-۷۰.
- شولتز، دوان پی؛ شولتز، سیدنی ال (۲۰۱۳). نظریه های شخصیت. ترجمه یحیی سید محمدی (۱۳۹۵). تهران: نشر ویرایش.
- طباطبایی ایرانی، عسل؛ دمه‌ری، فرنگیس و سعید منش، محسن (۱۴۰۲). مبانی نظری اختلالات درد و ذهن آگاهی: یک مطالعه مروری روایتی. *تازه های پژوهشی روان تنی*. ۱ (۳).
- طیموری فرد، عین اله و فولادچنگ، محبوبه (۱۳۹۱). نقش فراشناخت، هوش و خودکارآمدی در پیشرفت تحصیلی دانش آموزان سال اول متوسطه. *مجله مطالعات آموزش و یادگیری*. ۴ (۲)، ۲۳-۲۸.
- طهماسبی پور، نجف. (۱۳۹۹). معنادرمانی، از نظریه تا عمل از دیدگاه فرانکل. *پژوهش های هستی شناختی*. ۹ (۱۸)، ۴۹۹-۵۲۲.
- قربانعلی پور، مسعود؛ برجعلی، احمد؛ سهرابی، فرامرز و فلسفی نژاد، محمدرضا (۱۳۸۹). اثربخشی و مقایسه طرحواره درمانی و معنادرمانی بر هراس از مرگ در افراد مبتلا به خود بیمار پنداری. *رساله دوره دکتری روانشناسی*. تهران: دانشگاه علامه طباطبایی.
- کلاه کج، بنت الهدی؛ خلعتبری، جواد؛ صلاحیان، افشین و نصرالهی، بیتا. (۱۴۰۲). پیش بینی نوموفوبیا بر اساس سبک های دلبستگی با نقش واسطه ای احساس تنهایی در نوجوانان. *خانواده درمانی کاربردی*. ۴ (۳)، ۱۲۵-۱۴۴.
- مسیحایی خمایی، هاجر؛ نعمت الله زاده ماهانی، کاظم و شهابی فر، علی (۱۳۹۹). اثربخشی ذهن آگاهی بر کنترل شناختی و تنظیم هیجانی. پایان نامه کارشناسی ارشد روانشناسی عمومی. رفسنجان: موسسه آموزش عالی علامه جعفری.
- مظاهری، محمد علی، ذبیح زاده، عباس، & ملک زاده، لیدا. (۱۳۹۳). نقش پنج عامل بزرگ شخصیت در ذهن آگاهی. *پژوهش های علوم شناختی و رفتاری*. ۴ (۱)، ۱۰۳-۱۱۴.
- منجم، عارفه و ابراهیمی، مرضیه سادات. (۱۳۹۶). رابطه باورهای فراشناخت و ذهن آگاهی و پذیرش و عمل با سلامت عمومی دانشجویان. *طب انتظامی*. ۶ (۱)، ۳۱-۴۲.
- موسوی، سید ابوالفضل؛ پور حسین، رضا؛ زارع مقدم، علی؛ گمنام، اعظم؛ میربلوک بزرگی، عباس؛ حسنی اسطلخی، فرشته (۱۳۹۸). ذهن آگاهی از تئوری تا درمان. *رویش روان شناسی*. ۸ (۱): ۱۵۵-۱۷۰.
- نریمانی، محمد؛ زاهد، عادل؛ گل پور، رضا (۱۳۹۱). رابطه ذهن آگاهی، سبک های مقابله ای و هوش هیجانی با سلامت روانی در دانشجویان. *فصلنامه علوم تربیتی*. ۱۹ (۱): ۹۱-۱۱۵.

Alahmadi, S., Buttrick, N. R., Gilbert, D. T., Hardin, A. M., Westgate, E. C., & Wilson, T. D. (2017). You can do it if you really try: The effects of motivation on thinking for pleasure. *Motivation and Emotion*, 41, 545-561.

- Barnett, L.M., Morgan, P.J., van Beurden, E. et al(2008). Perceived sports competence mediates the relationship between childhood motor skill proficiency and adolescent physical activity and fitness: a longitudinal assessment. *Int J Behav Nutr Phys Act.* 5(40).
- Castresana, J. S. (2022). Boredom as a Possible Point of Departure for Meditation: Silence, Attention and Access to Being in Pablo D'Ors. *Open Journal of Philosophy*, 12(1), 21-28.
- Davidson, R. J., Kabat-Zinn, J., Schumacher, J., Rosenkranz, M., Muller, D., Santorelli, S. F., Urbanowski, F., Harrington, A., Bonus, K., & Sheridan, J. F. (2003). Alterations in brain and immune function produced by mindfulness meditation. *Psychosomatic medicine*, 65(4), 564–570.
- Guttmann, D. (2009). Finding Meaning in Life at Midlife and Beyond. London: Preager Publishing
- Hill, P. L., & Turiano, N. A. (2014). Purpose in life as a predictor of mortality across adulthood. *Psychological Science*, 25(7), 1482–1486.
- Howell, Andrew, J., Digdon, Nancy, L., Buro, Karen and Sheptycki, Amanda, R. (2008), Relations among mindfulness, well-being, and sleep, *Personality and Individual Differences*, 45(8): 773-777.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: How to cope with stress, pain and illness using mindfulness meditation*. New York: Dell.
- Killingsworth, M. A., & Gilbert, D. T. (2010). A wandering mind is an unhappy mind. *Science (New York, N.Y.)*, 330(6006), 932.
- Mallya, N. V., R. . S. K. D. & Mashal, . S. (2018) A study to evaluate the behavioral dimensions of Nomophobia and attitude toward smartphone usage among medical students in Bengaluru. *National Journal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology*, 8 (11), 1553-1557.
- Marshall, Maria (2017) *Logotherapy Revisited: Review of the Tenets of Viktor E. Frankl's Logotherapy*, trans. Rahim Rabet, Tehran: Roshd Published. (in Persian)
- Najmi, S., & Wegner, D. M. (2008). Thought suppression and psychopathology. In A. J. Elliot (Ed.), *Handbook of approach and avoidance motivation* (pp. 447–459). Psychology Press.
- Pascal, B. (2018). Pensamientos . Madrid: Tecnos.
- Ren, D., & Stavrova, O. (2022) Does a pandemic context attenuate people's negative perception and meta-perception of solitude? *International Journal of Psychology*, 58(2), 134-142.
- Steger MF (2014). Is it time to consider meaning in life as a public policy priority? *Ewha J Soc Sci.* 30: 53-78.
- Westgate, E. C., Wilson, T. D., & Gilbert, D. T. (2017). With a little help for our thoughts: Making it easier to think for pleasure. *Emotion (Washington, D.C.)*, 17(5), 828–839.
- Wilson, T. D., Reinhard, D. A., Westgate, E. C., Gilbert, D. T., Ellerbeck, N., Hahn, C., Brown, C. L., & Shaked, A. (2014). Social psychology. Just think: the challenges of the disengaged mind. *Science (New York, N.Y.)*, 345(6192), 75–77.
- Wong, P. T. P. (2016). Meaning-seeking, self-transcendence, and well-being. In A. Batthyany (Ed.), *Logotherapy and existential analysis: Proceedings of the Viktor Frankl Institute*. 1, 311-322.
- Yildirim, C., Correia, A. P. Exploring the dimensions of nomophobia: Development and validation of a self-reported questionnaire. *Computers in Human Behavior*. 49(2015). 130-137.

Yiu, J., Kealy, D., & Cox, D. W. (2022). Borderline personality features and presence of meaning in life: Mediating role of interpersonal problems. *Cogent Psychology*, 9(1).

Thinking for pleasure, A review of existing theories

Sayed Amirhossein Navabi

Master's student in clinical psychology, Shahed University, Tehran.

1-1-

Abstract - ۲-۱

Mental health has always been an important topic in the research of psychologists. However, in recent decades, the advancement of technology, along with the benefits it has brought, has provided challenges for researchers in this field. For some people, getting away from the stimuli that keep their mind busy, such as smartphones, and sitting alone in a quiet room is difficult and brings a lot of distress. In order to solve this problem, the researchers tried to help subjects to distance themselves from these stimuli by encouraging them to deliberately direct their thoughts towards pleasant topics. Research that is referred to as "thinking for pleasure". So far, several researches have been conducted in an experimental way in the field of "thinking for pleasure"; But in this article, we intend to review the theoretical foundations and effectiveness of "thinking for pleasure" from the perspective of schools of psychoanalysis, mindfulness, and meaning therapy in a descriptive-analytical way.

Results: It seems that thinking for pleasure, along with short-term effects, endangers people's mental health in the long term. Future researches need to test this hypothesis quantitatively.

Keywords: 1- "Thinking for pleasure", 2- "Nomophobia", 3- "Mental health"