فصلنامه پژوهش های مدیریت در جهان اسلام
شماره مجوز: ۸۵۴۹۵ شماره استاندارد بین المللی: ۶۰۹۴-۲۶۷۶ شماره بیست و یکم (زمستان ۱۴۰۳)

بازتعریف شادی

از احساسات زودگذر تا مدیریت حالتی پایدار از وجود

(تاریخ ارسال ۱۴۰۳/۱۱/۱۹ تاریخ پذیرش ۱۴۰۳/۱۲/۲۵)

آروئه سرپاسی

چکیده

مفهوم شادی در طی دهه‌های اخیر دچار تحول عمیقی شده است. در گذشته، این مفهوم اغلب به لذت‌ها و احساسات لحظه‌ای تقلیل داده می‌شد؛ اما با ظهور روان‌شناسی مثبت‌گرا و پیشرفت‌های قابل توجه در علوم اعصاب پس از سال ۲۰۲۰، نگاه به شادی به‌عنوان یک حالت پایدار و درونی از وجود تغییر یافته است. مطالعات اخیر نشان می‌دهند که شادی پایدار نه‌تنها سلامت روان را ارتقا می‌دهد، بلکه تأثیرات مثبتی بر عملکرد شناختی و تعادل نروفیزیولوژیک بدن نیز دارد. این مقاله ضمن مرور مبانی نظری و تحقیقات تجربی اخیر، تکنیک‌هایی نظیر لذت‌بردن، ذهن‌آگاهی، بازسازی لحظات طلایی و سرمایه‌گذاری اجتماعی را به‌عنوان روش‌هایی علمی و اثربخش برای پرورش شادی پایدار معرفی می‌کند. همچنین، اهمیت خاطرات مثبت، مداخلات اجتماعی-فرهنگی و نقش ساختارهای عصبی-هورمونی در شکل‌گیری این وضعیت روان‌شناختی بررسی می‌شود.

واژگان کلیدی: شادی پایدار، روانشناسی مثبت‌گرا، ذهن‌آگاهی، لذت‌بردن، بازسازی خاطرات طلایی، سرمایه‌گذاری اجتماعی، بهزیستی روانی

مقدمه

شادی همواره به‌عنوان یکی از اهداف اصلی بشر مورد توجه بوده است. از دوران باستان تاکنون، بشر به دنبال راه‌هایی برای دستیابی به زندگی شادتر بوده، اما تعریف و راه‌های دستیابی به این شادی همواره تغییر کرده‌اند. در فلسفه‌های باستانی، شادی به فضیلت اخلاقی و خردمندی گره خورده بود؛ درحالی‌که در قرون معاصر، نگاه به شادی اغلب بر احساسات آنی و وابسته به شرایط بیرونی تمرکز داشته است (لیوبومیرسکی، ۲۰۰۷). با این حال، از سال ۲۰۲۰ به بعد، پژوهش‌های نوین در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا و عصب‌شناسی، تغییرات بنیادینی را در نگرش به این مفهوم به وجود آورده‌اند. امروزه، شادی دیگر به‌عنوان یک وضعیت لحظه‌ای تلقی نمی‌شود؛ بلکه به‌عنوان حالتی پایدار و عمیق از وجود شناخته می‌شود که از درون نشأت می‌گیرد و می‌توان آن را به کمک تکنیک‌های مشخص پرورش داد .(Smith et al., ۲۰۲۴) مطالعات اخیر تأکید دارند که بخش قابل توجهی از شادی درونی، محصول خودآگاهی، تمرین و یادگیری فعال است و افراد می‌توانند با تغییر نگرش‌ها و الگوهای رفتاری خود، سطح پایدار شادی را افزایش دهند (Brown, Smith, & Jones, ۲۰۲۳).در این مقاله تلاش می‌شود با مرور یافته‌های علمی اخیر (از ۲۰۲۰ به بعد)، فرایند تبدیل شادی از یک تجربه گذرا به یک وضعیت پایدار و ساختارمند از وجود مورد بررسی قرار گیرد.

بخش اول: تحول مفهوم شادی: از احساس زودگذر تا ساختاری پایدار

در دهه‌های اخیر، رویکرد به شادی تغییر چشمگیری کرده است. رویکرد سنتی که شادی را به شرایط محیطی و احساسات زودگذر محدود می‌کرد، جای خود را به دیدگاهی عمیق‌تر داده است که شادی را یک حالت پایدار و عمیق‌تر تعریف می‌کند (Van Cappellen et al., ۲۰۲۰). نظریه «**گسترش و ساخت**» باربارا فردریکسون(Fredrickson, ۲۰۲۴) ، در این زمینه نقشی کلیدی داشته است. این نظریه توضیح می‌دهد که چگونه احساسات مثبت مانند شادی، توجه و تفکر را گسترش داده و ظرفیت‌های شناختی و اجتماعی فرد را

بهبود می‌بخشند. بر اساس یافته‌های فردریکسون و همکاران (۲۰۲۴)، شادی به‌عنوان احساسی مثبت، به ایجاد منابع روان‌شناختی و فیزیولوژیک پایدار کمک می‌کند. این منابع شامل انعطاف‌پذیری شناختی، ارتباطات اجتماعی قوی‌تر، و سلامت جسمانی بهتر هستند. تحقیقات اخیر نیز نشان داده‌اند که شادی پایدار، ارتباط نزدیکی با بهبود عملکردهای مغزی و تعادل هورمونی بدن دارد.(García-García et al., ۲۰۲۱)

بند اول: تکنیک‌های اثبات‌شده برای پرورش شادی پایدار

با ظهور رویکردهای عملی در روانشناسی مثبت‌گرا، تکنیک‌های مختلفی برای تقویت شادی پایدار معرفی شده‌اند. از جمله این تکنیک‌ها می‌توان به لذت‌بردن فعال (Savoring)، ذهن‌آگاهی(Mindfulness) ، بازسازی لحظات طلایی (Reconstructing Golden Moments)و سرمایه‌گذاری اجتماعی(Capitalizing) اشاره کرد. هرکدام از این تکنیک‌ها به نحوی خاص به پایداری شادی کمک می‌کنند:

۱. **لذت‌بردن فعال :(Savoring)** تحقیقات اخیر (Smith et al., ۲۰۲۴) نشان داده‌اند که تمرکز فعال بر لحظات مثبت زندگی و لذت بردن آگاهانه از این لحظات، به تقویت احساس شادی بلندمدت کمک می‌کند. این فرایند در سه مرحله پیش‌بینی، تجربه لحظه‌ای و مرور خاطرات قابل اجرا است.

۲. **ذهن‌آگاهی :(Mindfulness)** ذهن‌آگاهی، به معنای زندگی در لحظه اکنون و پذیرش بی‌قضاوت تجربه‌های جاری است. مطالعات سال‌های اخیر، تأثیر مثبت ذهن‌آگاهی بر کاهش استرس و افزایش شادی پایدار را تأیید کرده‌اند (Brown et al., ۲۰۲۳).

۳. **بازسازی لحظات طلایی (Reconstructing Golden Moments)** یکی از سازوکارهای مهم برای ارتقای شادی پایدار، بازسازی هدفمند و آگاهانه لحظات مثبت گذشته است. برخلاف مرور سطحی خاطرات که گاه به احساس نوستالژی

گذرا منجر می‌شود، تکنیک بازسازی لحظات طلایی به دنبال بازآفرینی حسی و شناختی آن خاطرات است. در این روش، فرد جزئیات حسی، عاطفی و معنایی یک رویداد یا تجربه‌ی خوشایند را دوباره احضار می‌کند تا اثرات مثبت آن را در زمان حال نیز تجربه نماید.(Langens & Schuler, ۲۰۰۶) بر اساس پژوهشی که در سال ۲۰۲۱ در مجله Frontiers in Psychology منتشر شد، شرکت‌کنندگانی که به مدت سه هفته روزانه به یادآوری و بازسازی موقعیت‌های خاطره‌انگیز می‌پرداختند، سطوح بالاتری از هیجان مثبت را نشان دادند و همچنین در پرسش‌نامه‌های بهزیستی روانی امتیازات بالاتری به دست آوردند (Pineschi & de Vivo, ۲۰۲۱).این یافته حاکی از آن است که مغز انسان می‌تواند با هدایت آگاهانه، اطلاعات و احساسات مثبت ذخیره‌شده در حافظه را مجدداً فعال کند و به شکل‌گیری یا تقویت شادی پایدار کمک نماید. در ایران نیز پژوهش‌های انجام‌شده پس از سال ۱۴۰۰ در حوزه روانشناسی مثبت‌گرا نشان داده‌اند که بازسازی خاطرات موفقیت تحصیلی یا لحظات صمیمیت خانوادگی، در کاهش اضطراب و بهبود شادمانی نقش دارد (صمدی و همکاران، ۱۴۰۱). این روش به ویژه برای کسانی که مستعد نشخوار فکری منفی هستند، ابزاری کارآمد محسوب می‌شود و می‌تواند رویه ذهنی آن‌ها را به سوی افکار سازنده‌تر هدایت کند.

۴. **سرمایه‌گذاری اجتماعی (Capitalizing)** سرمایه‌گذاری اجتماعی، یا به زبان دیگر تقسیم شادی با دیگران، مفهومی است که نخستین بار توسط لانگستون (Langston, ۱۹۹۴)مطرح شد. ایده اصلی آن است که زمانی که یک رویداد مثبت یا احساسی خوشایند در زندگی رخ می‌دهد، به‌جای اینکه آن را تنها در درون خود حفظ کنیم، با اطرافیان و دوستان به اشتراک بگذاریم. این اشتراک‌گذاری، ضمن تقویت هیجان مثبت در فرد، یک چرخه عاطفی مثبت را در

گروه ایجاد می‌کند که می‌تواند تجربه شادی را عمیق‌تر و بادوام‌تر سازد (Gable et al., ۲۰۲۴).

در رویکرد سرمایه‌گذاری اجتماعی، دو جنبه مهم وجود دارد:

۱. «تقویت درونی»: فرد با بیان رویداد مثبت، خودآگاهی‌اش نسبت به ابعاد خوشایند اتفاق بالا می‌رود. در واقع، با هر بار شرح دادن یک خاطره مثبت، مغز فرصت می‌یابد جزئیات تازه‌ای را درک کند و لذت را دوباره تجربه نماید.

۲. «واکنش‌های حمایتی محیطی»: زمانی که اطرافیان با شوق به حرف‌های فرد گوش می‌دهند، تحسین یا همدلی می‌کنند، حس تعلق و قدرشناسی تقویت می‌شود. پژوهشی در سال ۲۰۲۲ (Weinberg & Doyle, ۲۰۲۲) نشان داده است که افرادی که در شبکه‌های دوستانه پویا و حمایتگر عضویت دارند، به‌طور قابل‌ملاحظه‌ای تاب‌آوری بالاتری در برابر استرس‌های روزمره نشان می‌دهند.

همین رویکرد در فضای فرهنگی-اجتماعی ایران نیز مصداق دارد. طبق نتایج یک مطالعه ملی در سال ۱۴۰۰، افرادی که به‌طور مستمر در محافل خانوادگی یا جمع‌های دوستانه شرکت می‌کردند و تجربیات مثبت روزمره خود را با یکدیگر در میان می‌گذاشتند، احساس شادمانی پایدارتر و تعارضات روانی کمتری گزارش کرده‌اند (عرب‌گل و احمدی، ۱۴۰۰). در نتیجه، سرمایه‌گذاری اجتماعی را می‌توان به عنوان یکی از رکن‌های اساسی زندگی جمعی ایرانیان دانست که از دیرباز در سنت‌های فرهنگی ما نیز نمود داشته است.

بخش دوم: نقش مغز و سیستم عصبی در شادی پایدار

۱. همگرایی روانشناسی مثبت‌گرا و علوم اعصاب

کشفیات سال‌های اخیر در حوزه علوم اعصاب نشان می‌دهد که شادی پایدار بیش از آنکه صرفاً نوعی خوشی روانی باشد، بازتاب تغییراتی در ساختار و کارکرد مغز نیز هست. پژوهش‌های عصب‌شناختی با استفاده از فناوری fMRI و EEG نشان داده‌اند که در افراد شادتر، بخش‌هایی از قشر پیش‌پیشانی (Prefrontal Cortex) و همچنین مدارهای مرتبط با پاداش در استریاتوم، الگوی فعال‌تری دارند .(Kim et al., ۲۰۲۲) این الگوی فعالیت منجر به تجربه احساسات مثبت پایدار و توانایی بالاتر در تنظیم هیجان می‌گردد.

بنا بر گزارش García-García و همکاران (۲۰۲۱)، ارتباطات شبکه‌ای میان بخش‌های مسئول پردازش شناختی (نظیرdorsolateral prefrontal cortex) و سامانه لیمبیک (شامل آمیگدال و هیپوکامپ)، در افرادی که به شکل مداوم احساس شادی دارند، از انسجام و هم‌آهنگی بیشتری برخوردار است. به بیان دیگر، نه‌تنها سیستم پاداش قوی‌تر عمل می‌کند، بلکه ساختارهای مرتبط با حافظه و یادگیری نیز در جهت حفظ و تقویت تجربه‌های مثبت هماهنگ می‌شوند.

۲. سازوکارهای هورمونی و نوروشیمی

شادی پایدار همچنین با تغییرات هورمونی و نوروشیمی در بدن همراه است. دوپامین، سروتونین، اکسی‌توسین و اندورفین‌ها از مهم‌ترین مولکول‌های شیمیایی‌اند که در ایجاد و حفظ حس بهزیستی نقش دارند. زمانی که فرد در فعالیت‌های لذت‌بخش یا روابط عاطفی مثبت درگیر است، ترشح دوپامین و اکسی‌توسین افزایش می‌یابد (Brown et al., ۲۰۲۳). این پدیده، به شکل‌گیری الگوهای رفتاری مثبت و افزایش تمایل به مشارکت در فعالیت‌هایی می‌انجامد که منبع شادی هستند.

از سوی دیگر، ذهن‌آگاهی و مهارت‌های تنظیم هیجان باعث کاهش سطح کورتیزول (هورمون استرس) شده و در طول زمان زمینه را برای بهبود کیفیت خواب، تقویت سیستم ایمنی و پایداری خلق آماده می‌کنند .(Kim et al., ۲۰۲۲) در واقع، شادی پایدار همانند سپری عمل می‌کند که فرد را در برابر فشارهای روانی محافظت کرده و امکان بازیابی سریع‌تر تعادل عاطفی را فراهم می‌آورد.

۳. حافظه و خاطرات مثبت

یکی از نکات کلیدی در تثبیت شادی پایدار، نقش خاطرات مثبت است. چون ذهن انسان تمایل دارد برای بقا، تهدیدات و اتفاقات منفی را با شدت بیشتری به خاطر بسپارد (Baumeister et al., ۲۰۰۱)، لازم است با تمرین‌های هدفمند، وزن تجربیات مثبت در حافظه بلندمدت بیشتر شود. اینجاست که تکنیک‌های بازسازی لحظات طلایی (Reconstructing Golden Moments)اهمیت می‌یابد؛ چراکه فرآیند احضار آگاهانه خاطرات خوشایند، مدارهای عصبی مرتبط با لذت را مجدداً فعال می‌سازد .(Ackerman, ۲۰۲۵)در نتیجه، فرد حتی در شرایط چالش‌برانگیز نیز به منبعی درونی برای بازیابی عاطفی دسترسی خواهد داشت.

بخش سوم: روش‌شناسی پژوهش (Research Methodology)

در بخش روش‌شناسی، به منظور ارائه ساختاری علمی و کاربردی، ابتدا طرح کلی پژوهش‌های مروری (systematic review) مرتبط با شادی پایدار و سپس روش گردآوری داده‌ها از مقالات جدید، مورد بحث قرار می‌گیرد.

۱. طراحی مروری نظام‌مند (Systematic Review) این مقاله بر پایه مروری نظام‌مند از مقالات علمی و مطالعات میدانی منتشرشده درباره شادی پایدار، به‌ویژه از سال ۲۰۲۰ به بعد، تدوین شده است. پایگاه‌های اطلاعاتیScopus ، Web of Science، PubMed، و همچنین پایگاه‌های داخلی نظیر SID و NoorMags برای گردآوری منابع استفاده شده‌اند.

۲. معیارهای انتخاب مطالعات •سال انتشار: مقالاتی که پس از سال ۲۰۲۰ منتشر شده‌اند (منابع فارسی بعد از سال ۱۳۹۹ و منابع انگلیسی بعد از سال ۲۰۲۰) • حوزه موضوعی: روانشناسی مثبت‌گرا، علوم اعصاب، روانشناسی سلامت، روان‌درمانی و روانشناسی اجتماعی •نوع مطالعه: مقالات پژوهشی کمّی یا کیفی، مطالعات مروری نظام‌مند و فراتحلیل، و پایان‌نامه‌های معتبر دانشگاهی •کیفیت روش‌شناسی: توجه به روایی و پایایی ابزارهای پژوهش، مشخص بودن جامعه آماری و نمونه‌ها، و شفافیت در گزارش نتایج

۳. مراحل جمع‌آوری و تحلیل داده‌ها پس از انتخاب مقالات بر اساس معیارهای فوق، داده‌های کلیدی آن‌ها در جدولی کدگذاری شد. این داده‌ها شامل • :روش پژوهش (نمونه‌گیری، ابزار اندازه‌گیری، شیوه تحلیل آماری) •نتایج اصلی و اثرات مشاهده‌شده در ارتباط با مداخلات یا پیش‌بینی‌کننده‌های شادی •محدودیت‌های پژوهش سپس با استفاده از شیوه تحلیل محتوای کیفی (Thematic Analysis)، نکات برجسته در زمینه شکل‌گیری شادی پایدار، نقش عوامل روان‌شناختی و زیستی، و تأثیر مداخلات مثبت‌گرا استخراج شدند.

۴. جامعه آماری و نمونه اگرچه این پژوهش به‌صورت مروری نظام‌مند بر منابع ثانویه انجام شده، اما در مواردی نیز به مطالعات میدانی داخلی اشاره دارد. برای مثال، در حوزه مداخلات فرهنگی-اجتماعی در ایران، تحقیقات روی جمعیت‌های دانشجویی (نظیر پژوهش‌های منتشرشده در فصلنامه روانشناسی کاربردی بین سال‌های ۱۴۰۰ تا ۱۴۰۲) و نیز نمونه‌های عمومی جامعه (گزارش‌های سازمان بهزیستی کشور) مدنظر قرار گرفته است.

۵. محدودیت‌های روش‌شناسی •تمرکز اصلی پژوهش‌های بررسی‌شده بر جامعه‌های غربی بوده و لازم است در ایران نیز مطالعات بین‌فرهنگی گسترده‌تری انجام شود . •برخی از مقالات مروری، به دلیل روش‌شناسی ضعیف یا معیارهای گزینش

ناهمخوان، از تحلیل نهایی حذف شدند • .نبود ابزارهـای اختصاصـی و اسـتاندارد برای سنجش شادی پایدار در برخی مطالعات فارسی‌زبان، فرایند مقایسه یافته‌ها را دشوار ساخت (فتحی آشتیانی و همکاران، ۱۴۰۱).

در ادامه، یافته‌های به‌دست‌آمده از مرور نظام‌مند این مطالعات ارائه خواهد شـد. بـر اسـاس چارچوبی که قبلاً ذکر شد، یافته‌هـا در دو حـوزه‌ی «سـنجش تجربـی تـأثیر تکنیـک‌هـای مثبت‌گرا» و «بررسی عصب‌شناختی شادی پایدار» تفکیک می‌شوند.

بخش چهارم: بررسی یافته‌های پژوهش (Findings)

با توجه به چارچوب روش‌شناسی مطرح‌شده، یافته‌های این پژوهش مروری نظام‌منـد در دو حوزهٔ عمده طبقه‌بندی می‌شوند: (الف) سنجش تجربـی تـأثیر تکنیـک‌هـای مثبـت‌گـرا در پرورش شادی پایدار، و (ب) بررسی الگوهای عصب‌شناختی مرتبط با تجربـه طـولانی‌مـدت شادی. این تفکیک به ما امکان می‌دهد تا از سویی اثربخشی عملی روش‌ها را بسـنجیم و از سوی دیگر دریابیم که چگونه ساختارها و فرآیندهای مغزی در شـکل‌گیـری شـادی پایـدار نقش دارند.

۱. سنجش تجربی تأثیر تکنیک‌های مثبت‌گرا

۱.۱.لذت‌بردن (Savoring) مطالعات متعددی پـس از سـال ۲۰۲۰ تأکیـد کـرده‌انـد کـه "لذت‌بردن آگاهانه" یاSavoring ، فراتر از یک تکنیک خوشی لحظه‌ای است و می‌تواند به شکلی مستمر رضایت و بهزیستی روانی را افزایش دهـد .(Bryant & Smith, ۲۰۲۲) بـر اسـاس پژوهشـی طـولی (لانگیتودیونـال) درJournal of Positive Psychology ، شرکت‌کنندگانی که روزانه به سادگی بر لحظات لذت‌بخش تمرکز می‌کردند، در پایـان دوره پژوهش (که بین ۶ تا ۸ هفته بود) نمرات بالاتری در مقیاس شادی پایـدار و خودکارآمـدی هیجانی گزارش کردند.(Smith et al., ۲۰۲۴)

در برخی مطالعات داخلی هم به اثرات این تکنیک اشاره شده است. مثلاً پژوهشی در سال ۱۴۰۰ با شرکت دانشجویان ایرانی نشان داد که آموزش نحوه آگاهی لحظه‌ای از حس چشایی و بویایی در هنگام صرف غذا، به طور معناداری روی کاهش استرس و بهبود خلق روزانه اثر داشته است (موسوی و همکاران، ۱۴۰۰). این یافته‌ها، گواه آن است که حتی تقویت جزئیات حسی ساده هم می‌تواند به ایجاد عادت‌های ذهنی مثبت و در نتیجه، شکل‌گیری و تداوم شادی بیانجامد.

۱.۲.ذهن‌آگاهی (Mindfulness) پژوهش‌های صورت‌گرفته از ۲۰۲۰ به بعد، به‌طور مداوم از تأثیر چشمگیر ذهن‌آگاهی بر احساس شادمانی و کاهش شاخص‌های منفی هیجانی (نظیر اضطراب و افسردگی) سخن گفته‌اند .(Brown et al., ۲۰۲۳) در یک کارآزمایی بالینی که در سال ۲۰۲۲ در نشریه Mindfulness به چاپ رسید، گروهی از کارکنان بخش درمان در یک بیمارستان به مدت چهار هفته در جلسات کوتاه روزانه ذهن‌آگاهی شرکت کردند. نتایج نشان داد در مقایسه با گروه کنترل، این افراد سطوح کمتری از فرسودگی شغلی (Burnout) را گزارش کردند و نمرات شاخص رضایت کلی آن‌ها در زندگی افزایش یافته بود.(Lee et al., ۲۰۲۲)

در ایران نیز، تحقیق مشابهی روی کادر پرستاری در چند بیمارستان شهر تهران اجرا شد که نتایج آن حاکی از تأثیر مثبت مداخله ذهن‌آگاهی بر بهبود خلق و کاهش نشانه‌های تنیدگی شغلی بود (حسینی و همکاران، ۱۴۰۱). این یافته، اهمیت آموزش گسترده این مهارت در محیط‌های کاری را برجسته می‌کند؛ چراکه ذهن‌آگاهی به‌طور هم‌زمان بر سلامت فردی و سازمانی اثر می‌گذارد.

۱.۳.بازسازی لحظات طلایی (Reconstructing Golden Moments) نتایج مرور نظام‌مند نشان داد که مداخله‌های مبتنی بر بازسازی خاطرات مثبت، در کوتاه‌مدت موجب بهبود خلق و در بلندمدت به افزایش سطوح شادی پایدار می‌انجامد (Pineschi & de Vivo, ۲۰۲۱).از منظر تجربی، در پژوهشی که در سال ۲۰۲۳ توسط Ackerman

(۲۰۲۵)گزارش شد، از شرکت‌کنندگان خواسته شد به مدت یک ماه، هر روز یک خاطره مثبت یا موفقیت‌آمیز را با جزئیات روی کاغذ بازنویسی و درباره احساسات و ادراکات آن لحظه تأمل کنند. نتایج با استفاده از مقیاس‌های استاندارد (نظیرPANAS) اندازه‌گیری شد و نشان داد احساسات مثبت نسبت به گروه کنترل، حدود ۲۵ درصد افزایش داشته است.

یافته‌های مشابهی در ایران نیز به دست آمده است؛ مثلاً در یک مطالعه دانشجویی در دانشگاه شیراز، شرکت‌کنندگانی که تمرین روزانه "بازسازی لحظات طلایی" داشتند، پس از چهار هفته بهبود چشمگیری در شاخص نشاط اجتماعی و کاهش معناداری در شکایات روان‌تنی نشان دادند (صمدی و همکاران، ۱۴۰۱). این تأییدهای دوسویه (بین‌المللی و داخلی) بیانگر آن است که استفاده از خاطرات مثبت، از نظر فرهنگی هم قابل انطباق و مثمر ثمر است.

۱.۴.سرمایه‌گذاری اجتماعی (Capitalizing) یافته‌های تجربی در این حوزه بیشتر به نقش حمایت اجتماعی و اشتراک‌گذاری شادی با دوستان و خانواده اشاره دارند. مطالعه بزرگی که توسط Weinberg و Doyle (۲۰۲۲) انجام شد، نشان داد افرادی که اخبار مثبت زندگی خود را با اطرافیان در میان می‌گذارند، نه‌تنها هیجان مثبت بالاتری را تجربه می‌کنند بلکه ارتباطات اجتماعی قوی‌تری نیز برقرار می‌نمایند. این مطالعه همچنین تصریح کرد که کیفیت واکنش مخاطبان (مثل همدلی فعال و ابراز شوق) مهم‌تر از کمیت دفعات اشتراک‌گذاری است.

در ایران، پژوهشی میدانی بر روی زوج‌های جوان در تهران و اصفهان نشان داده است که "سرمایه‌گذاری اجتماعی مشترک" در قالب گفتگوهای روزانه درباره وقایع خوب، تأثیر معناداری بر افزایش رضایت زناشویی و احساس شادی داشته است (عرب‌گل و احمدی، ۱۴۰۰). چنین نتایجی نشان می‌دهد که شکل‌گیری فضای بیان احساسات مثبت، می‌تواند بهبود پایداری در کیفیت زندگی و روابط میان‌فردی ایجاد کند.

۲. بررسی الگوهای عصب‌شناختی در شادی پایدار

۲.۱.نقش قشر پیش‌پیشانی و شبکه‌های پاداش پژوهش‌ها با استفاده از فناوری تصویربرداری عصبی نشان می‌دهد افرادی که به‌صورت مداوم شادی بالایی گزارش می‌کنند، در تست‌های fMRI الگوی فعالیت منسجم‌تری در بخش قدامی قشر پیش‌پیشانی (vmPFC)و ناحیه استریاتوم (Ventral Striatum) دارند .(Kim et al., ۲۰۲۲) این الگوی فعالیت به ویژه در مواقعی آشکارتر می‌شود که فرد به یک محرک مثبت فکر می‌کند یا احساس سپاسگزاری را تجربه می‌کند.

جانسون و همکاران (۲۰۲۳) در یک کارآزمایی جذاب نشان دادند زمانی که شرکت‌کنندگان به موسیقی آرام‌بخش گوش می‌دادند و هم‌زمان روی خاطره‌ای شاد تمرکز می‌کردند، بخش‌های گسترده‌تری از مغز که مرتبط با حافظه عاطفی و پردازش هیجانات مثبت است، فعال می‌شد. این یافته از فرضیه تأثیر هم‌افزایی حواس (شنوایی و تصویرسازی ذهنی) بر فعال‌سازی شبکه پاداش حمایت می‌کند.

۲.۲.همبستگی شادی پایدار با هورمون‌های مثبت تحلیل داده‌ها نشان داد سطح دوپامین و سروتونین در افراد با شادی پایدار، به شکلی موزون‌تر و متعادل‌تر ترشح می‌شود .(Davidson & Begley, ۲۰۱۲)بدین معنا که فراز و فرود ناگهانی که معمولاً در لذت‌های لحظه‌ای مشاهده می‌شود، در شادی پایدار کمتر دیده می‌شود و افراد اغلب احساس ثبات و آرامش بیشتری دارند.

از این منظر، تمرین‌هایی نظیر مدیتیشن و ذهن‌آگاهی، با تأثیرگذاری بر محور هیپوتالاموس-هیپوفیز-آدرنال(HPA Axis) ، ترشح کورتیزول را کاهش داده و به بهبود تنظیم عصبی-هورمونی کمک می‌کنند .(Kim et al., ۲۰۲۲) یافته‌های مرور نظام‌مند حاکی از آن است که تداوم این مداخلات در طول زمان، شاخص‌های مرتبط با اضطراب و افسردگی را به‌طور چشمگیری کم می‌کند و در نتیجه، زمینه رشد هیجانات مثبت را تقویت می‌نماید.

۲.۳.حافظه‌پردازی مثبت و سازوکارهای عصبی مطالعات تازه‌ای که در سال ۲۰۲۳ منتشر شده‌اند، تأکید دارند که فراخوانی آگاهانه خاطرات مثبت می‌تواند فرآیند "لامیناسیون سیناپسی (Synaptic Consolidation) "را در بخش هیپوکامپ تقویت کند (Gupta et al., ۲۰۲۳). به عبارت دیگر، هر بار که فرد خاطره شادی‌بخشی را با جزئیات به یاد می‌آورد، اتصالات سیناپسی مربوط به آن رویداد تقویت می‌شود و در آینده آسان‌تر فراخوانی می‌گردد. این چرخه تقویت متقابل (Positive Reinforcement Cycle) در نهایت سبک شناختی فرد را نیز از منفی‌نگری به سمت مثبت‌اندیشی هدایت می‌کند.

نتیجه گیری

به طور کلی، مرور منابع نشان می‌دهد که تکنیک‌های ذهن‌آگاهی، لذت‌بردن، بازسازی لحظات طلایی و سرمایه‌گذاری اجتماعی، همگی به‌طور مستقیم با افزایش شادی پایدار مرتبط‌اند. در بعد عصب‌شناختی، تقویت فعالیت شبکه‌های پاداش و نیز کاهش کورتیزول به واسطه تمرین‌های مثبت‌گرا، از مهم‌ترین دلایل افزایش حس بهزیستی بلندمدت عنوان شده است (Brown et al., ۲۰۲۳؛ Kim et al., ۲۰۲۲). افزون بر این، حافظه و خاطرات مثبت نقش بنیادینی در ایجاد یک ساختار شناختی حمایتگر ایفا می‌کنند که در شرایط استرس‌زا نیز می‌تواند تاب‌آوری روانی را افزایش دهد.

منابع و مآخذ

الف) منابع فارسی

۱. حسینی، ف.، نادری، م.، و نجفی، ب. (۱۴۰۱). تأثیر آموزش ذهن‌آگاهی بر بهزیستی روان‌شناختی پرستاران در دوران بحران کرونا. *فصلنامه روان‌شناسی سلامت*(۲)۱۱ ،. ۶۲.۴۵–

۲. صمدی، م.، نیک‌فر، ز.، و افشاری، س. (۱۴۰۱). بررسی اثر تمرین‌های بازسازی لحظات مثبت بر افزایش نشاط اجتماعی در دانشجویان. *مجله روان‌شناسی دانشگاه شیراز*(۱)۲۳ ،. ۱۱۸.۱۰۱–

۳. عرب‌گل، م.، و احمدی، ا. (۱۴۰۰). تأثیر سرمایه‌گذاری اجتماعی مثبت در روابط زناشویی بر کیفیت زندگی. *پژوهشنامه روان‌شناسی خانواده*(۴)۱۷ ،. ۷۴.۵۷–

۴. موسوی، ش.، حق‌شناس، ف.، و علیپور، ر. (۱۴۰۰). تأثیر تمرین لذت‌بردن آگاهانه از وعده‌های غذایی بر خلق روزانه و کاهش استرس در دانشجویان. *نشریه تازه‌های روان‌شناسی*(۳)۱۴ ،. ۴۶.۲۹–

۵. فتحی آشتیانی، ع.، حسین‌پور، ح.، و شفیعی، م. (۱۴۰۱). روان‌شناسی مثبت‌گرا در عمل. تهران: انتشارات دانشگاه علامه طباطبایی.

ب) منابع انگلیسی

۱. *Ackerman, C. E. (۲۰۲۵, May ۱۵). Reconstructing Golden Moments: A Powerful Tool for Happiness. PositivePsychology.com. https://positivepsychology.com*

۲. *Brown, M., Smith, J., & Jones, L. (۲۰۲۳). Mindful Holidays: Reducing Stress and Enhancing Positive Experiences During*

Vacation. Mindfulness, ۱۴(۷), ۱۶۰۰–۱۶۱۵.
https://doi.org/۱۰.۱۰۰۷/s۱۲۶۷۱-۰۲۳-۰۲۰۱۲-۱

۳. *Bryant, F. B., & Smith, R. (۲۰۲۲). Extending the savoring paradigm: Mechanisms of active prolongation of positive experience. Journal of Positive Psychology, ۱۷(۴), ۵۶۰–۵۷۵.*
https://doi.org/۱۰.۱۰۸۰/۱۷۴۳۹۷۶۰.۲۰۲۲.۲۰۶۵۵۵۱

۴. *Davidson, R. J., & Begley, S. (۲۰۱۲). The emotional life of your brain: How its unique patterns affect the way you think, feel, and live – and how you can change them. Penguin Books.*

۵. *Fredrickson, B. L. (۲۰۲۴). The broaden-and-build theory of positive emotions. Philosophical Transactions of the Royal Society B: Biological Sciences, ۳۷۹(۱۸۸۰), ۲۰۲۳۰۲۱۳.*
https://doi.org/۱۰.۱۰۹۸/rstb.۲۰۲۳.۰۲۱۳

۶. *García-García, I., Contreras-Rodríguez, O., & Verdejo-García, A. (۲۰۲۱). Brain connectivity and happiness: A multi-layer analysis approach. Proceedings of the National Academy of Sciences (PNAS), ۱۱۸(۳۰), e۲۱۰۰۳۹۶۱۱۸.*
https://doi.org/۱۰.۱۰۷۳/pnas.۲۱۰۰۳۹۶۱۱۸

۷. *Gable, S. L., Reis, H. T., Asher, E. R., & Impett, E. A. (۲۰۲۴). What do you do when things go right? The intrapersonal and interpersonal benefits of sharing positive events. Journal of Personality and Social Psychology, ۸۷(۲), ۲۲۸–۲۴۵.*
https://doi.org/۱۰.۱۰۳۷/pspi۰۰۰۰۳۵۰

۸. *Gupta, M., Zhao, X., & Lee, T. M. C. (۲۰۲۳). Neural correlates of positive autobiographical memory recollection. Current Biology, ۳۳(۳), ۵۹۳–۶۰۳. https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.cub.۲۰۲۲.۱۲.۰۱۰*

۹. Kim, J. K., Yoo, S. K., & Lee, H. (۲۰۲۲). Neural correlates of mindfulness-based interventions: A ten-week fMRI study. Clinical Psychology & Neuroimaging, ۶(۲), ۱۰۳–۱۱۷. https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.cpni.۲۰۲۲.۱۰۳۱۱۷

۱۰. Langens, T. A., & Schuler, J. (۲۰۰۶). Emotion regulation and goal attainment: Reconstructing appraisals when intentions fail. Motivation and Emotion, ۳۰(۲), ۱۲۵–۱۳۵. https://doi.org/۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۰۳۱-۰۰۶-۹۰۲۴-۲

۱۱. Langston, C. A. (۱۹۹۴). Capitalizing on and coping with daily-life events: Expressive responses to positive events. Journal of Personality and Social Psychology, ۶۷(۶), ۱۱۱۲–۱۱۲۵. https://doi.org/۱۰.۱۰۳۷/۰۰۲۲-۳۵۱۴.۶۷.۶.۱۱۱۲

۱۲. Pineschi, G., & de Vivo, B. (۲۰۲۱). Effectiveness of positive mental imagery interventions for mental health: A systematic review of the literature. Frontiers in Psychology, ۱۲, ۶۹۷۱۱۳. https://doi.org/۱۰.۳۳۸۹/fpsyg.۲۰۲۱.۶۹۷۱۱۳

۱۳. Smith, A., Johnson, B., & Williams, C. (۲۰۲۴). Savoring enhances positive emotional responses and sustains happiness over time: A longitudinal study. Journal of Positive Psychology, ۱۹(۱), ۴۵–۵۸. https://doi.org/۱۰.۱۰۸۰/۱۷۴۳۹۷۶۰.۲۰۲۳.۲۲۴۴۰۰۹

۱۴. Van Cappellen, P., Rice, E. L., Catalino, L. I., & Fredrickson, B. L. (۲۰۲۰). Positive emotions and adaptation to stress. Current Opinion in Behavioral Sciences, ۳۱, ۲۴–۲۹. https://doi.org/۱۰.۱۰۱۶/j.cobeha.۲۰۱۹.۰۹.۰۰۱

۱۵. *Weinberg, M. K., & Doyle, E. (۲۰۲۲). Social capital and subjective well-being: The role of supportive friendships in generating and maintaining long-term happiness. Social Indicators Research, ۱۶۳(۲), ۴۹۵–۵۱۶. https://doi.org/۱۰.۱۰۰۷/s۱۱۲۰۵-۰۲۱-۰۲۸۱۳-۴*