

# تعریف نشاط وراهکارهای عملی در ارتقای نشاط اجتماعی

## راضیه ایلوختی

کارشناس سلامت سالمندان،  
دانشگاه علوم پزشکی همدان



## معصومه کامرانی پور

مری مامایی  
دانشگاه علوم پزشکی همدان



## اعظم غلامی جوادیه

مری مرکز آموزش بهورزی  
دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



## میترا باقری زاده

کارشناس سلامت روانی اجتماعی و  
اعتیاد دانشگاه علوم پزشکی رفسنجان



### اهداف آموزشی

امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- مفهوم نشاط، آثار و اهمیت جایگاه آن در زندگی را بیان کنند.
- راهکارهای عملی در ارتقای نشاط اجتماعی را شرح دهند.



نشاط با هم متفاوتند. شادی حالتی از هیجان و احساس آدمی به یک اتفاق و رویداد بیرونی مثل شنیدن یک خبر مسرت‌بخش، قرار داشتن در یک مهمانی خانوادگی، دوستانه و... است به عبارتی شادی مقطعی و گذرا است. در حالی که نشاط حالتی از احساس و ادراک است که ناشی از خودباوری، رضایت از خویشتن، احساس کارآمدی و مفید بودن است که در درون فرد اتفاق می‌افتد، به تعبیری نقاط بسیار عمیق‌تر از شادی است. شادی از دیدگاه روان‌شناسی در دو بعد عاطفی، هیجانی و شناختی تعریف می‌شود. در بعد عاطفی با مفاهیمی مانند خوشی، خوشحالی، لذت و در بعد شناختی به مفهوم رضایت از زندگی نسبت داده می‌شود. به عبارتی شادی از سه عنصر عاطفه مثبت، فقدان عاطفه منفی و رضایت از زندگی تشکیل شده است.

جامعه‌شناسان نیز نشاط و شادمانی را پدیده‌ای اجتماعی دانسته و با دیدگاه‌های متفاوتی به آن نگریده‌اند. به نظر وینهون نشاط، فعالیت فرد را برمی‌انگیزد و روابط اجتماعی و سیاسی را تسهیل می‌کند. همچنین سبب می‌شود نگرش افراد به محیط پیرامون مثبت‌تر شده و در تعارض‌های اجتماعی زودتر به توافق برسند. همچنین او نشاط را در سطح کلان به کیفیت جامعه و عواملی مانند سلامت و آزادی وابسته می‌داند و معتقد است سیاست اجتماعی می‌تواند ارتقا دهنده نشاط باشد.

نشاط در رابطه فرد با جامعه و گروه محقق می‌شود. در غیر این صورت نشاط مجموعه‌ای از کیفیات روحی و هیجان‌های طرب‌انگیز فردی است که اگر این کیفیات

یکی از چالش‌های فراروی انسان در دنیای امروز، احساس بهزیستی و شادمانی است، چرا که با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در فناوری و تأمین آسایش انسان، احساس شادمانی او افزایش نیافته است. اهمیت نشاط در زندگی افراد و در جامعه به اندازه‌ای است که رسیدن به نشاط و راه‌های افزایش آن همواره یکی از اهداف زندگی افراد، دستور کار سیاستگذاران و حوزه مطالعاتی برخی از علمای علوم اجتماعی بوده است. شادی و نشاط یکی از احساسات ریشه‌ای مثبت و از ضروری‌ترین خواسته‌های فطری و نیازهای روانی انسان است که نقش تعیین‌کننده‌ای در تأمین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجا که شادی همواره با خرسندی، خوش‌بینی و امید و اعتماد همراه است، می‌تواند نقش مهمی در فرآیند سرعت بخشیدن به توسعه جامعه داشته باشد.

امروزه نشاط اجتماعی از مؤلفه‌های رفاه اجتماعی به شمار می‌رود و بیش از مداخلات پزشکی و روانی به عوامل اجتماعی و اقتصادی وابسته بوده و در عین حال یکی از مفاهیم محوری توسعه پایدار است. از سال ۲۰۰۰ در سازمان ملل برای تعیین توسعه‌یافتگی کشورها متغیرهای نشاط، امید به آینده، خشنودی و رضایتمندی افراد جامعه نیز به عنوان یک متغیر کلیدی وارد محاسبات شده است. به این شکل که اگر مردم یک جامعه احساس نشاط و رضایت نکنند، نمی‌توان آن جامعه را توسعه‌یافته تلقی کرد. در این مقاله با مفهوم نشاط و راهکارهای عملی در ارتقای نشاط اجتماعی آشنا می‌شویم.

### تعریف نشاط

شادی و نشاط در فرهنگ و ادب فارسی با مفاهیمی نظیر خوشی و خرمی، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده دلی، سبکی و چالاکی، طرب، خرسندی، کامروایی، رغبت درونی، ضد افسردگی و نظیر آن، معادل دانسته شده است.

اگرچه در بعضی متون و مقالات این دو واژه معادل هم در نظر گرفته شده اند اما می‌توان گفت که شادی و

امروزه نشاط اجتماعی از مؤلفه‌های رفاه اجتماعی به شمار می‌رود و بیش از مداخلات پزشکی و روانی به عوامل اجتماعی و اقتصادی وابسته بوده و در عین حال یکی از مفاهیم محوری توسعه پایدار است.

روحی، معانی اجتماعی و اهداف جمعی را در پی نداشته باشد تعریفی جز رفتار و حالات ناپهناجر روحی جنون آمیز نخواهد داشت.

### نشاط اجتماعی

از آنجایی که انسان موجودی اجتماعی است و همواره تمایل دارد با دیگران ارتباط داشته باشد بنابراین وقتی در تصمیم سازی ها و تصمیم گیری هایی که بر سر نوشت خودش تاثیر می گذارد مشارکت می کند از احساس کارایی و خود اثربخشی بالایی برخوردار بوده، خود را فردی مفید و دارای آزادی عمل و دارای قدرت انتخاب در جامعه تلقی می کند.

نشاط اجتماعی یکی از مؤلفه های مهم رفاه اجتماعی به شمار می رود که با پیدایش نظریه های جدید در توسعه و تأکید بر توسعه انسانی با محوریت سلامت به عنوان یک مقوله محوری در سیاستگذاری های عمومی و رفاهی پدیدار شده است. اگر جامعه ای می خواهد توسعه و پیشرفت کند و به آرمان های انسانی خود برسد، لازمه آن داشتن شهروندانی با نشاط و شاداب است و زمانی می توان به کمال نشاط اجتماعی رسید که تمامی آحاد مردم با نشاط و شاداب باشند. با جامعه شاداب و بانشاط می توان به اهداف مهم در حوزه های مختلف سیاسی، اجتماعی فرهنگی دست یافت و تصمیم گیران جامعه همواره می توانند از آن به عنوان یک فرصت بهینه استفاده کنند. بنابر این می توان گفت که نشاط اجتماعی به عنوان یکی از مهم ترین و موثرترین شاخص های اجتماعی در گسترش احساس رضایت

عمومی از زندگی، بسط تعاملات اجتماعی سازنده، رشد اعتماد عمومی و مشارکت همه جانبه اجتماعی به شمار می رود.

به نظر می رسد احساس شادی از یک سوانسان ها را برای زندگی بهتر و بازدهی بیشتر آماده می کند و از سوی دیگر به دلیل ویژگی مسری بودن آن، وابستگی های فرد را با محیط گسترده می کند. از این رو مادامی که شهروندان احساس نشاط کنند، همواره در خدمت به شهر و افراد جامعه اهتمام بیشتری می ورزند، از این منظر نقش شادی و نشاط در زندگی افراد به حدی مهم است که متفکر اجتماعی «راسکین» بر این نکته تأکید می ورزد که ثروتمندترین کشور، کشوری است که بیشترین افراد بانشاط را زیر بال خود داشته باشد.

نشاط اجتماعی می تواند سلامت جسمانی را بهبود بخشد. افراد شاد احساس امنیت بیشتری می کنند، آسان تر تصمیم می گیرند و دارای روحیه مشارکتی و احساس رضایت بالاتری هستند.

### وضعیت نشاط اجتماعی در ایران

گزارش جهانی نشاط هر سال از سوی پژوهشگران سازمان ملل منتشر می شود. در گزارشی که فروردین سال ۱۳۹۸ توسط سازمان ملل منتشر شد شش متغیر، سرانه تولید ناخالص داخلی، حمایت اجتماعی، امید به زندگی سالم در بدو تولد، آزادی در انتخاب های زندگی، فعالیت های خیر خواهانه و ادراک و شیوه مقابله با فساد به عنوان مهم ترین متغیرهای تاثیر گذار بر نشاط عمومی



ایران در جدول بررسی میزان شادی در سال ۲۰۱۶ در رتبه ۱۰۵ قرار داشت که در مقایسه با سال ۲۰۱۵، پنج پله بالاتر آمده و بهتر شده بود، اما سال ۲۰۱۹ نسبت به سال ۲۰۱۶ رتبه مذکور ۱۲ پله سقوط کرده است.

در کشورهای مختلف در نظر گرفته شده بودند. در این گزارش ایران در جایگاه ۱۱۷ در بین ۱۵۴ کشور جهان قرار گرفت.

بر اساس این بررسی فنلاند در رأس شادترین کشورهای جهان است. ایران در جدول بررسی میزان شادی در سال ۲۰۱۶ در رتبه ۱۰۵ قرار داشت که در مقایسه با سال ۲۰۱۵، پنج پله بالاتر آمده و بهتر شده بود، اما سال ۲۰۱۹ نسبت به سال ۲۰۱۶ رتبه مذکور ۱۲ پله سقوط کرده است. با توجه به این گزارش‌ها برای افزایش نشاط اجتماعی در جامعه ایران باید برنامه‌ریزی مناسب انجام شود تا هم از بروز مشکلات ناشی از افسردگی پیشگیری شود و هم به توسعه یافتگی کشور کمک شود.

### راهکارها و عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی

تحقیقات فراوانی در حوزه نشاط اجتماعی در کشور انجام شده است. در یک مطالعه مروری نظام مند و فراتحلیل که به بررسی عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی در ایران پرداخته است، مهم‌ترین عوامل را رضایت از زندگی، عزت نفس، دینداری و ارتباط اجتماعی معرفی کرده است.

البته با بررسی نتایج تحقیقات داخلی و خارجی عوامل دیگری مانند مشارکت اجتماعی و فرهنگی، اعتماد اجتماعی و پایگاه اقتصادی اجتماعی، پذیرش اجتماعی، ارضای عواطف، وضعیت درآمد خانوار، هویت محلی و ملی، ثبات عاطفی و شخصیت، تأهل، رضایت شغلی، افسردگی و اضطراب و سلامت جسمی و... را نیز می‌توان ذکر کرد.

راهکارهای افزایش نشاط اجتماعی را می‌توان در سه سطح ارائه داد:

#### ۱) کشوری و ملی

\* کاهش نرخ بیکاری و اشتغال‌زایی  
\* توسعه کمی و کیفی امکانات و فرصت‌ها و توزیع عادلانه آن‌ها

#### ۲) سازمانی و منطقه‌ای

\* برگزاری جشنواره‌های بومی و محلی به طور مثال مسابقات نقاشی در خیابان‌ها و مراکز تفریحی،

جشنواره طراحی نمادهای هنری با ابزارهایی ساده مانند شن و ماسه، ساخت آدم برفی در زمستان، پیاده‌روی‌های دسته جمعی، درختکاری به شکل گروهی و...

\* ساماندهی و رونق بخشی جشن‌ها و اعیاد مذهبی

#### ۳) سطح فردی

\* توجه به بهداشت روانی افراد از طریق آموزش ارتباطات خانوادگی صحیح و کارآمد و تقویت ارتباطات اجتماعی، رشد و شکوفایی استعدادها و افزایش عزت نفس، پیشگیری از فشارهای روانی با آموزش کنترل خشم و مهارت‌های زندگی

\* توجه به فراغت و تفریح افراد، بهبود زیرساخت‌های تفریح و سرگرمی‌های سالم اجتماعی از جمله افزایش سرانه فضای سبز، ایجاد مجموعه‌های فرهنگی، ورزشی و سینماهای روباز در بوستان‌های شهر، ایجاد سایت‌های کوچک ورزشی (فوتسال، تنیس روی میز و...)

\* فراهم ساختن شرایط و بستری برای بروز فعالیت‌های جمعی جوانان، توجه به جوانان و سپردن مسؤولیت‌ها به این قشر از جامعه می‌تواند باعث تقویت خودپنداره مثبت و کاهش احساس بیگانگی اجتماعی در بین آنان شود و چنانچه فرد ارزیابی مثبتی از خود و توانایی‌ها و صفات و خصوصیات خود داشته باشد، می‌توان گفت این تفسیر مثبت، روح نشاط و شادی را در فرد تقویت کرده و به خانواده و اجتماع تسری خواهد داد.

## نتیجه‌گیری

شکل متساوی‌الاضلاع در خواهد آورد و این نشان‌دهنده تعادلی است که میان ابعاد زندگی برقرار است. پس بهتر است به جای دقیق شدن به نکات ریز زندگی به کلیات آن توجه کنیم. آموزش مهارت‌های زندگی، شاد بودن و راهکارهای آن برای تمام گروه‌های سنی در برنامه‌های سلامت را در اولویت قرار دهیم. همچنین با تدارک برنامه‌های متنوع از جمله برپایی همایش‌های شاد زیستن، پیاده‌روی‌های عمومی و تشویق شهروندان به استفاده از امکانات رفاهی و تفریحی، افزایش دسترسی به این امکانات از طریق رسانه‌های ارتباطی و همکاری شهرداری و شورای شهر نیز گام‌های مؤثری برای ارتقای نشاط اجتماعی برداریم. اهتمام جدی در سطح کلان برای کاهش فقر و نابرابری‌ها و افزایش عدالت اجتماعی از طریق توزیع عادلانه‌تر منابع باید مورد توجه مسؤولان قرار گیرد.

امام علی (ع) می‌فرماید:

- \* «شادی، روح را باز می‌کند و نشاط را بر می‌انگیزد»
- \* «وقتی روز شادی در اختیار قرار گرفت، از آن دوری نکن؛ زیرا وقتی در دست روز اندوه قرار بگیری، از تو صرف‌نظر نخواهد کرد».

(شرح نهج البلاغه ج ۲۰ ص ۲۸۶)

نشاط اجتماعی به عنوان یکی از مهم‌ترین و مؤثرترین شاخص‌های اجتماعی در گسترش احساس رضایت عمومی از زندگی، بسط تعاملات اجتماعی سازنده، رشد اعتماد عمومی و مشارکت همه جانبه اجتماعی به شمار می‌رود. از این رو اگر جامعه‌ای می‌خواهد توسعه و پیشرفت کند و به آرمان‌های انسانی خود برسد، لازمه آن داشتن شهروندانی با نشاط و شاداب است. توجه مسؤولان و تصمیم‌گیران به مقوله نشاط همراه با تعهد افراد به نقش‌ها و مسؤولیت‌هایی که می‌پذیرند و تقویت فرهنگ عمومی در ارتباط با دیگران، پایبندی به ارزش‌های اسلامی و دستورات ائمه از جمله انجام صلح و ایمان به قدرت لایزال الهی، بها دادن به کودکان و نوجوانان و سپردن مسؤولیت به آن‌ها که باعث تقویت حس اعتماد به نفس و شکل‌گیری مثبت شخصیت آنان خواهد شد، همگی از جمله مواردی است که سبب افزایش امید به زندگی در افراد و بالطبع افزایش نشاط در جامعه می‌شود.

## پیشنهاد

اگر زندگی را یک مثلث تصور کنیم که یک ضلع آن فعالیت و کار باشد، ضلع دوم آن تفریح و ضلع دیگر ارتباطات باشد، توجه کافی به هر سه این ابعاد، مثلث زندگی را به

## منابع

- \* کیا علی اصغر، امیری رقیه. بررسی میزان نشاط اجتماعی و عوامل موثر بر آن (مطالعه‌ای در بین شهروندان ۱۵ تا ۶۴ سال شهر اهواز)
  - \* تمیزی فر، ریحانه، عزیزی مهر، خیام، بررسی رابطه بین اوقات فراغت و نشاط اجتماعی در شهر اصفهان، سال دوم، شماره ۶، زمستان ۱۳۹۴.
  - \* شریف زاده حکیمه السادات، میر محمد تبار سید احمد، عدلی پور صمد. بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی در ایران: فرا تحلیلی از تحقیقات موجود
  - \* گلابی، فاطمه، اخشی، نازیلا، مشارکت اجتماعی و نشاط اجتماعی، جامعه‌شناسی کاربردی، سال ۲۶، شماره پیاپی ۵۸، شماره دوم، تابستان ۱۳۹۴
  - \* فرجی، طوبی، خادمیان، طلیعه، بررسی نقش رضایت از زندگی بر میزان نشاط اجتماعی، فصلنامه مطالعات جامعه‌شناختی، شماره دهم، تابستان ۱۳۹۲
  - \* هزار جریبی جعفر، مرادی سجاد. نشاط اجتماعی و عوامل مرتبط با آن، مطالعه‌ای در بین دانشجویان دانشگاه علامه طباطبایی، فصلنامه مطالعات ملی، سال پانزدهم شماره ۴
  - \* خادمیان، طلیعه، فرجی، طوبی، عوامل اجتماعی موثر در نشاط اجتماعی دانشجویان
  - \* پایگاه خبری تحلیلی (entekhab.ir/001UDO). نشاط اجتماعی عوامل و راهکارها
- سایت خبری <http://psychnews.ir/5637/5637.html>

به این موضوع امتیاز دهید (تا ۱۰۰). کد موضوع ۱۰۳۲۱۱. پیامک ۰۳۰۰۰۷۲۷۳۱۰۰۰۱. نحوه امتیاز دهی: امتیاز- شماره مقاله. مثال: اگر امتیاز شما ۸۰ باشد (۸۰-۱۰۳۲۱۱)