**عنوان: نشاط اجتماعی و راه های افزایش نشاط اجتماعی**

**واژگان کلیدی:**

**نشاط اجتماعی، نشاط اجتماعی، راه های افزایش شادی اجتماعی**

بیان مسئله

می‌توان مسئله را بدین شکل تعریف کرد چرا ما این وازارتخانه ها را وزارت شادی و وزارت مدارا، را در کشورمان دائر نکرده ایم، یعنی جامعه ی ایرانی به شادی و ... نیاز ندارد و ما قبل ترها جامعه ایرانی را با استاندارهای جهانی سنجش میکردند و الان کشورهای عربی از ما از هر لحاظ دارند پیشی میگرند!

خصوصاً بعد از اعلام رسمی رتبه جهانی ایران از نظر شادی و نشاط اجتماعی، پرداختن به این مبحث واقعا ضروری است... تأثیرات نشاط اجتماعی بر ابعاد مختلفی همچون توسعه اجتماعی، انسجام اجتماعی، کاهش آسیبهای اجتماعی، ارتقاء عزت نفس اجتماعی، اعتماد به نفس ملی و ... که از اولویتهای جامعه است.

سوال اینجاست که چه چیزی نیاز دارد جامعه ما تا نشاط در آن به وجود بیاد؟ بقیه سوالها پشت بند این حل خواهد شد...

با توجه به رتبه بسیار پایین نشاط اجتماعی ایران ، چه راهکارهای علمی و عملیاتی جهت ارتقاء نشاط اجتماعی وجود دارد؟ و اینکه جهت ارتقا نشاط اجتماعی در جامعه ایی مثل ایران چه مدل ها و راهکارهایی وجود داره؟

مبانی نظری

سوئد و کره جنوبی در آمارهای نشاط اجتماعی در رتبه های بالایی بوده اند، ولی در خودکشی جوانان در رده های بالاتری قرار دارند. شاید لازم باشه نشاط ملی و جامعه را تعریف کنیم و مقیاس های سنجش را توضیح بدهیم تا همه از یک سطح بتوانیم شروع به گفتمان کنیم.

نشاط اجتماعی، اثرات و آثاری چند بعدی بر زندگی شهروندان و جامعه دارد که تعلق اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مسئولیت‌پذیری اجتماعی، وفاق اجتماعی، ارتقاء شاخص‌های سلامت روانی و اجتماعی، افزایش رضایت از زندگی یا رضایت شغلی و ... ، پویایی اجتماعی،افزایش امید در جامعه، زندگی متعادل و با ثبات، ارتقاء کیفیت زندگی، افزایش خلاقیت و نوآوری، کاهش آسیب‌های اجتماعی (خصوصاً در جوانان) و... از جمله آن است.

آمارتیا سن Amartya Sen برنده چندین جایزه نوبل و تاثیر گزارترین مغز در فلسفه امروز در کتاب ایده ای در مورد عدالت می‌نویسند

جامعه شاد همیشه در مقایسه با عدالت حاکم بر یک جامعه باید سنجیده شوو و یک مقایسه جهانی وجود ندارد مگر اینکه تمام پارامترها در جهان یکی باشند، امری غیر ممکن.

شادی اجتماعی ملت آمریکا بر اساس قانون کار و ازدواج و قانون شهروندی و غیره بررسی می‌شود در حالی که در کشور هند همین پارامترها با در نظر گرفتن سیستم طبقاتی جامعه امری غیر ممکن خواهد بود. ایشان لازم می‌دانند که چند پارامتر جهانی و چند پارامتر موقعیتی منطقه باید مقایسه بشوند.

در ابتدا باید وجود نشاط اجتماعی و پارامتر های آن را بررسی کنیم.

از جمله پارامترهای اساسی برای داشتن نشاط اجتماعی می توان به موارد ذیل اشاره نمود:

- در صد بیکاری جامعه

-در صد طلاق جامعه

- در صد اعدام در جامعه

- در صد زندانی در جامعه

-در صد تحصیل کرده ها در جامعه

- در صد اعتیاد در جامعه

- در صد حق انتخابات و آزادی سیاسی در جامعه

-درصد افراد زیر خط فقر

-درصد وجود ادیان مختلف و آزادی آنها در جامعه

- درصد آزادی برخوردهای جنسها با هم دیگر

- در صد بهره های بانکها

- درصد افراد مالک در جامع

- در صد وجود مناطق سبز در جامعه

- درصد نگهداری از کودکان در زمان کار اولیا

- شکل بندی مدارس

- آزادی بیان

- در صد وجود روزنامه های غیر وابسته به دولت

-درصد وجود NGO و npo ها در جامعه

- درصد ترافیک

- در صد هوای آلوده(م. ستودگان 2013)

پارامترهای ذکر شده، شادمانی جامعه را افزایش می دهند. در تمام پارامترهای نامبرده نیمی رفاه اجتماعی و نیمی آزادی اجتماعی رو در بر دارد.

در کنار تمام شاخص های بیان شده برای نشاط اجتماعی دو متغیر از اهمیت فوق العاده ای برخوردار است: آزادی های اجتماعی و رفاه اجتماعی

روح و جسم نیاز به تغذیه دارد. تغذیه روح با آزادی و تعدیه جسم با امکانات مادی و رفاهی.

تحمیل کردن سبک خاصی از زندگی توسط حاکمیت خشکاندن طراوت در میان مردم است.

پیرو همین موضوع، مطلبی مرتبط در 17 فروردین سال 93 در روزنامه اطلاعات در خصوص ارتباط نشاط اجتماعی و امید اجتماعی منتشر شد:

تعطیلات سال جدیدپایان یافته است،ادارات وشرکت ها و سازمان ها و مدارس و دانشگاه های دولتی و غیر دولتی کار خود را آغاز کرده اند ،امسال دولت جدید هم کاملا مستقر شده است وانتظاری چون سال گذشته برای تغییر دستگاه اجرایی کشور وجود ندارد واز این رو دغدغه ها کمتر وامکان کار و کوشش در همه عرصه ای اقتصادی و فرهنگی و اجتماعی و…بیشتر است ، بر همین اساس امید برای پیشرفت های فردی و اجتماعی افزونتر است ومی توان انگیزه های تحرک و پویایی برای رسیدن به آینده ای بهتررا به کار بست تا امروزمان از دیروز به سامان تر و فردایمان از امروز آبادتر باشد . سال نو که آغاز می شود مردمان به درستی بسیاری از ملال ها وگلایه ها و کدورت ها ونقص ها را از ذهن خویش دور می کنند تا با امیدی جدید و ذهنی پاک و پر انر‍ژی محیط خویش را از زنگارهای زمانه بزدایند و به حرکت خود شتابی پر طراوت ببخشند ،از همین جا نشاط اجتماعی خود را نشان می دهد و سستی ها را از بین می برد. اما این همه مقرون به « امید » است .

امید چون وجود داشته باشد و چون بیشتر و بزرگتر و عمیق تر باشد موانع را یکی پس از دیگری کنار زده و اراده ها برای غلبه بر مشکلات پولادین تر می شوند .

ازامیدهای پرحجم فکرهابه کار می افتند و راه های نو جلو پایمان قرار می گیرند ، باید امید را ساخت و به امیدواری دامن زد و اسباب آن را مهیا کرد . هر اندازه امیدواری خوب و پسندیده و کارساز است امید های کاذب مخرب و منحرف کننده اند. امید های واقعی از فکر های بلند و ذهن های سالم و آگاه می تراود و امید های کاذب از اذهان ضعیف و تنگ و معوج و اسیر سرچشمه می گیرند .سراب امیدهای کاذب هنگامی که بر انسان نا آگاه مکشوف می شوند اثری بنیان برانداز و خرد کننده دارند وتا برباد رفتن امیدهای واقعی هم امتداد پیدا می کنند،باید امید های واقعی را با خرد و عقلانیت از امید های ناروا باز شناخت وبه سوی آینده ای واقعی و مطمئن حرکت کرد… اما امید اجتماعی چیست ؟یک جامعه چگونه امیدوار یا نا امید می شود و چگونه می توان به امیدواری فردی و اجتماعی دامن زد؟در این زمینه سایت آکادمی مطالعات ایرانی از قول سیاوش جمادی می نویسد: امید با خوش خیالی،‌ خوش بینی،‌ توهم و مردم فریبی متفاوت است. اما بعید می دانم که امید متعلق خاصی داشته باشد. گابریل مارسل فیلسوفی است که بیش از هر کسی درباره امید اندیشیده است.

او امید را از آرزو و ترس و نومیدی جدا می کند. او معتقد است که امید متعلق خاصی ندارد،‌ بلکه امید به طور کلی یک حالت درونی(subjective) است که گواهی می دهد بر این که هرگز شر غالب نمی شود. امید گواهی بر آینده بهتر می دهد و اشارتی دارد به این که سیر امور به سمت انسانیت و امری است که به نام خیر خوانده می شود.وبلاگ روانشناسی در این خصوص می نویسد : امید به زندگی یکی از معیارهای اساسی تعیین سطح کیفیت زندگی در جوامع امروزی محسوب می شود به طوری که هر چه طول عمر مردم کشوری بیشتر باشد، آن جامعه را پیشرفته تر می دانند. بیشترین امید به زندگی مربوط به کشور ژاپن است که متوسط سن مردم آن به بیش از ۸۰ سال می رسد و بعد از آن کشورهایی مثل سنگاپور، استرالیا و کانادا با تفاوت بسیار نزدیکی با هم قرار دارند و کمترین میزان امید به زندگی مربوط به کشورهایی مثل افغانستان و زیمبابوه با متوسط سن کمتر از ۴۰ سال است.

اسناد تاریخی مربوط به صدها سال پیش نشان می دهند متوسط طول عمر برخی افراد در آن زمان، کمتر از ۳۰ سال بوده است حال آنکه در جوامع کنونی این عدد به بیش از ۸۵ سال برای کشورهای پیشرفته می رسد. در کشور ایران سن امید به زندگی برای مردان ۷۰ و برای زنان حدود ۷۳ سال است.

تعریف های گوناگونی در رابطه با امید به زندگی وجود دارد اما به طور خلاصه می توان گفت امید به زندگی متوسط سال هایی است که فرد انتظار دارد، زندگی کند. پیشرفت علم در زمینه های مختلف صنعتی، کشاورزی و پزشکی در چند دهه اخیر نقش بسیار موثری در ارتقای سطح کیفیت زندگی و به دنبال آن افزایش طول عمر انسان ها ایفا کرده است.

این پیشرفت ها باعث شده تا متوسط تعداد سال هایی که فرد انتظار دارد زندگی کند به طرز چشمگیری افزایش یابد ،مشاور وزیر بهداشت در امور دانشگاه‌ها در رابطه با سن امید به زندگی در ایران به فارس می گوید : اگر جامعه‌ای داشته باشیم که طول زندگی آنها توأم با بیماری باشد، کار زیادی نکرده‌ایم. اکنون سن امید به زندگی همراه با سلامت در کشور ما حدود سال است و سال با سن امید به زندگی واقعی فاصله داریم، در حال حاضر در کشور ما سن امید به زندگی افزایش قابل توجهی داشته به طوری که در زنان ۷۴ سال و در مردان به ۷۲٫۵ سال رسیده است اما باید به این نکته توجه کرد که در کنار شاخص‌های دیگر سن امید به زندگی همراه با سلامت کمتر مورد توجه قرار گرفته است. اگر جامعه‌ای داشته باشیم که طول زندگی آنها توأم با بیماری باشد کار زیادی نکرده‌ایم و اکنون سن امید به زندگی همراه با سلامت حدود ۶۳ سالگی است که ۱۰ سال با سن امید به زندگی واقعی فاصله دارد.

حسین ساسانی در سایت آفتاب در زمینه امید به آینده در یک کشور می نویسد :پایبندی به ارزش های محوری و اخلاقیات، زمانی در یک سرزمینی تبلور می یابد که وقتی به آنجا گام می نهیم، تحت تأثیر انرژی، اشتیاق و اعتماد مردم عادی به آینده کشورشان قرار گیریم.

این باور که فردا می تواند بهتر از امروز باشد، باید در جامعه ارزش محور و اخلاق مدار موج زند، ضمن آنکه هر کسی برای ساختن آینده ای بهتر خود را مسوول بداند و هر کاری که از دستش بر می آید انجام دهد. طبیعی است که این روح تأثیرگذار، موتور اصلی تحرک و پویایی سیاست، اقتصاد، صنعت، تکنولوژی و … است و جامعه در یک چرخه مارپیچ اخلاق مدار به سمت تعالی حرکت می کند.همچنین، در یک جامعه اخلاق مدار، ارزش های بنیادی و باورهای اخلاقی مشترک جامعه، در رگ و پی جمع عظیمی از مردم جامعه ارزش محور و اخلاق مدار، نهادینه است. ارزش هایی چون نو بودن و نو شدن در کلیه سطوح جامعه پی ریزی می شود و ایده «نو شدن»، عامل اصلی آفرینش فرهنگ تلقی می شود .وقتی امید در جامعه ای شکوفا شود ومردم برای بهتر شدن زندگی خود تلاش مضاعفی از خود نشان دهند نشاط اجتماعی هم از راه می رسد وآثار پیشرفت و ترقی یکی پس از دیگری خود را نشان می دهند ،در این باره رئیس انجمن مددکاری اجتماعی ایران به شفا آنلاین می گوید :منظور از نشاط اجتماعی احساس پویایی و مفید بودن در افراد است و صرفاً شادی های لحظه ای را در بر نمی گیرد.

وقتی مردم جامعه ای از نشاط اجتماعی برخوردار باشند وفاق ، همبستگی، تعلق اجتماعی ، تعاملات اجتماعی مطلوب ، رضایت از زندگی و همچنین سلامت روانی و اجتماعی افراد افزایش پیدا کرده و طبیعی است که به موازات آن آسیب های اجتماعی نیز کاهش می یابد.وقتی شادی ، مشارکت اجتماعی و مسئولیت پذیری در میان مردم بیشتر باشد مردم آن جامعه احساس زنده بودن می کنند.

و انگیزه برای کاروتلاش نیز بیشتر می شود. در نتیجه چنین جامعه ای ، مسیر پیشرفت و ترقی را طی خواهد کرد.وی در مورد راه های افزایش شادی و نشاط نیز می گوید : یکی از راه هایی که می تواند نشاط را افزایش دهد سیاستگذاری کلان کشور در راستای توجه به سلامت اجتماعی است.راه دیگرنیز تقویت هویت فرهنگی در میان مردم است. چنان که نیاکان ما به خوبی این موضوع را دریافته بودند و از هر فرصتی برای با هم بودن و به عبارت بهتر برای با هم شادبودن استفاده می کردندو این منظور با تعاملات بیشتر و تقویت صله رحم فراهم می شود.

قدم بعدی در افزایش شادی و نشاط در میان مردم ، بحث مدیریت آن است که نیاز به افراط و تفریط نیست و لازمه اش این است که ما امور اجتماعی را به عنوان یک ضرورت در جامعه ،نه فقط در حرف بلکه در عمل نیز جدی بگیریم و باور کنیم که سرمایه گذاری در حوزه اجتماعی –فرهنگی در راستای سلامت اجتماعی می تواند امنیت اجتماعی پایدار و رضایت از زندگی و پویایی و نشاط اجتماعی را افزایش دهد.نکته دیگر در افزایش نشاط اجتماعی ، سلامت اداری است. شایسته سالاری هم می تواند در حوزه نشاط اجتماعی تاثیرگذار باشد. دراین بین با مشارکت همه افراد جامعه می توان از همه ظرفیت ها برای افزایش نشاط اجتماعی استفاده کرد. به عنوان مثال بد اخلاقی ها در کاهش نشاط تاثیر می گذارد، پس وقتی اخلاق اجتماعی ضعیف شود نشاط اجتماعی نیز کاهش می یابد.

سبک زندگی نیز در نشاط اجتماعی تاثیر می گذارد. و شادی های جمعی در افزایش نشاط موثر است. یکی ازنمونه های آن نیز ورزش های جمعی است.وی در ادامه می گوید : باید پذیرفت ، جامعه سالم ، جامعه ای است که نشاط اجتماعی در آن معلوم باشد. افزایش اختلالات روانی، افسردگی ها ، سرخوردگی ها، تنبلی اجتماعی ، آمار افزایش خشونت ، در هر جامعه ای نشان از عدم پویایی و نشاط اجتماعی است.نداشتن امنیت اقتصادی و امنیت شغلی هم در کاهش شادی و نشاط در بین مردم تاثیر گذار است.سال ۹۳ را آغاز کرده ایم و با نیرویی تازه و انرژی متراکم می خواهیم در زندگی های فردی و اجتماعی خود به تغییر و تحول دامن بزنیم . امید جامعه ما برای داشتن زندگی بهتر و رفاه بیشتر و اخلاق متعالی تر یک امید واقعی است ،ما با قدمتی هزاران ساله این توانایی را داریم که بر مشکلات انبوه خود غلبه کنیم و مهربانی و جوانمردی و گذشت و کوشش و کار و پویایی را در جامعه خود همه گیر سازیم .هیچ کس مبرا از تلاش جمعی برای ساختنی ایرانی آباد تر و آزادتر نیست ، سال کاری خود را آغاز می کنیم با امید به اینکه در پایان سال دست آورد های مثبت خویش را بشمریم و از کاهش نواقص و عیب های خود سربلند باشیم.

همچنین می توان به عوامل و پيامدهاي نشاط اجتماعي در ايران از نگاه دکتر موسوی چلک هم پرداخت:

ایشان تقویت نشاط اجتماعی در جامعه به صورت تک عاملی نیست، بلکه مجموعه ای از عوامل در تقویت یا کاهش نشاط در افراد جامعه تاثیر دارند. زیرا انسان موجودی هدفمند و جویای نشاط، خوشبختی و سعادت است و تا زمانی که به آنچه که می‌خواهد دست نیابد احساس شادی، خوشبختی و سعادت نمی‌کند و تلاش هر انسان در جهت یافتن شادی و نشاط در آینده است و احساس نشاط اجتماعی یکی از مهم‌ترین پشتوانه‌ها برای مقابله با مشکلات اجتماعی است.نشاط واقعی به این بستگی دارد که انسان نیازهای درونی خود را از طریقی که جامعه و هنجارهای معمول آن می‌پذیرد برآورده سازد. باید توجه داشت احساس شادی به متغیرهای متفاوت اجتماعی و فردی بستگی دارد و نشاط اجتماعی ترکیبی است از شرایط فردی و اجتماعی که فرد را فرا گرفته و در آن زندگی می‌کند. نشاط اجتماعی یک احساس انبساط و شادمانی درونی است که پایدار و مقاوم است. در نشاط احساس سرور لزوماً با خنده همراه نیست ولی احساسی است که موجب لذت فردی می‌شود.به‌طورکلی می‌توان گفت که احساس نشاط به احساسات مثبت فرد و رضایت خاطر او از زندگی مربوط می‌شود و یکی از خلقیات اساسی در زندگی فرد است و نقش مهمی‌در چارچوب حیات روانی و اجتماعی بازی می‌کند . خداوند سبحان در کتاب آسمانی خود قرآن نگاه جامع و همه جانبه به مسئله نشاط دارد خداوند نتیجه فضل و رحمت خود را برای بندگانش شادمانی می‌داند و درجای دیگر شادمانی را نتیجه کسب پیروزی افراد در امور تلقی می‌فرماید . معنای چنین سخنی این است که در دین اسلام زندگی بانشاط نعمت و رحمت خداست و اسلام همواره به زدودن اندوه از دل افراد مومن سفارش می‌کند کما اینکه لفظ شادی در قران 25 بار تکرار شده است .همچنین احادیث زیادی نیز در این مورد بیان شده که به یک مورد اشاره می‌کنم: امام صادق (ع) می‌فرمایند: شاد کردن مومنان و مسلمانان همتراز شاد کردن خداوند قرار گرفته است.عوامل زمینه ساز نشاط اجتماعی مختلفند.ازجمله آنها می‌توان به شایسته‌سالاری، مشارکت اجتماعی، برنامه‌های تفریحی و ورزشی، امنیت شغلی، موفقیت‌های اجتماعی، معنویت، احساس امنیت اجتماعی و روانی، تقویت هویت فرهنگی (دینی، ملی و بومی)، الگوهای تربیتی، وضعیت اقتصادی جامعه و ... اشاره کرد. وجود نشاط اجتماعی در جامعه آثار و پیامد‌های زیادی دارد. زمانی که مردم جامعه از نشاط اجتماعی برخوردار باشند وفاق، همبستگی، تعلق اجتماعی، تعاملات اجتماعی مطلوب، رضایت از زندگی و سلامت روانی و اجتماعی افراد افزایش می‌یابد و به موازات آن آسیب‌های اجتماعی نیز کاهش می‌یابد زیرا مشارکت اجتماعی و مسئولیت پذیری در میان مردم بیشتر می‌شود و مردم آن جامعه احساس زنده بودن می‌کنند. از طرفی نیز می‌توان به رابطه نشاط اجتماعی و سلامت اجتماعی که یک رابطه دوسویه است اشاره كرد. در واقع افرادی که از سلامت جسمی‌و روانی برخوردارند احساس شادمانی بیشتری دارند از طرف دیگر افرادی که شادمان تر هستند کمتر از افراد افسرده بیمار شده و کمتر نیز در اثر امراض می‌میرند.باید بپذیریم که یکی از نیازهای بشر امروزی ایجاد فرصت هایی برای شادی و نشاط است چرا که در دنیای امروز به دلیل شیوه زندگی فشارهای روانی مردم هم افزایش پیدا کرده است لذا بیش از هر زمانی نیاز به شادی احساس می‌شود.

جای خالی شادی در سبد خانوارهای ایرانی:

«در ایران با توجه به آمار نگران‌کننده میزان شادی و نشاط شهروندان به ویژه جوانان، برنامه و فضای مشخصی برای خلق و بروز شادی از سوی هیچ یک از نهاد‌های مسئول در نظر گرفته نشده است.»

زندگی بشر در تمامی دوره‌های تاریخی سرشار از مراحل عاطفی و احساسات زودگذر و پایدار گوناگون بوده و خواهد بود. به طور حتم، شادی و نشاط از جمله احساساتی است که بخش مهمی از شخصیت انسان و البته هویت جامعه را تشکیل می‌دهد و بر شکل‌گیری روابط اجتماعی و انسانی جوامع تاثیرگذار است. از این رو، در بسیاری از کشورهای دنیا، تلاش برای ایجاد زمینه‌های لازم برای خلق شادی‌های گروهی و جلب مشارکت‌های مردمی برای شاد زیستن از مهم‌ترین اولویت‌های اجتماعی محسوب می‌شود به طوری که، درحال حاضر، شاخص‌های مربوط به رضایت از زندگی و شادی یکی از ملاک‌های تعیین کننده در بحث توسعه اجتماعی و فرهنگی جوامع به شمار می‌رود و جوامع امروزی بر این اساس دسته‌بندی می‌شوند.

در ایران اما با توجه به آمار نگران‌کننده میزان شادی و نشاط شهروندان به ویژه جوانان، برنامه و فضای مشخصی برای خلق و بروز شادی از سوی هیچ یک از نهاد‌های مسئول در نظر گرفته نشده است. ضمن اینکه، به دلیل وجود فرهنگ غلطی که در کشور ما و میان شهروندان رایج است، هر یک از ما به دنبال بهانه‌ای برای شادبودن هستیم. به این معنا که عموماً منتظر هستیم تا دیگران ما را شاد کنند غافل از اینکه هر یک از ما می‌توانیم عامل شادی دیگران باشیم و اتفاق خوب با یکدیگر شاد بودن را تجربه کنیم. به اعتقاد من، درحال حاضر، در سبد زندگی روزمره بسیاری از شهروندان به ویژه جوانان شادی و نشاط پایدار جایی ندارد چراکه به دلیل تغییر در ساختار خانواده، سبک زندگی، انتظارات بی‌شمار، مشکلات اقتصادی و اجتماعی فراوان، بسیاری از ما عادت کرده‌ایم تا بر نداشته‌هایمان تاکید کنیم و از هر آنچه می‌تواند ما را به زندگی امیدوار کند، چشم بپوشیم. به طور حتم، نتیجه رواج چنین دیدگاهی در میان اعضای جامعه چیزی جز آمار نگران کننده آسیب‌های اجتماعی نیست.

در واقع، افزایش خشونت و نزاع، رشد میزان خودکشی، کاهش ارتباطات اجتماعی و بسیاری از آسیب‌های اجتماعی که امروزه تمامی شهروندان به طور ناخواسته با آن درگیرند محصول نوع نگاه تلخ ما به زندگی و درگیری با مشکلات بی‌شمار آن است. به اعتقاد من، با وجود آنکه شاخص‌ها شادی در ایران نسبت به بسیاری از جوامع دنیا در جایگاه مناسبی قرار ندارد، تلاش برای ایجاد زمینه‌های نشاط و طراوت به ویژه در جوانان دیر نیست. واقعیت این است که جامعه ما نیاز به خلق شادی‌های گروهی و به دنبال آن شکل‌گیری همبستگی اجتماعی و روانی دارد. نباید فراموش کرد که نیاکان ما نیز با وجود تمامی مشکلاتی که انسان‌ها در هر دوره با آن درگیر بوده‌اند از هر فرصتی برای جمع‌شدن و با هم بودن استفاده می‌کردند و زمان را غنیمت می‌شمردند.

من بر این باورم که درحال حاضر، آموزش مهارت‌های زندگی و تعلیم روش‌های شاد زیستن و کنترل شرایط استرس بار و آموزش راه‌های کنترل خشم و همزیستی مسالمت‌آمیز با دیگران از کارآمد ترین راه‌ها برای تغییر رویه و نگرش شهروندان به جامعه و زندگی روزمره است. ضمن اینکه، برگزاری جشن‌های گروهی به مناسبت‌های مختلف، جلب مشارکت‌های مردمی و مهم‌تر از همه اعتماد به شهروندان برای خلق لحظه‌های شاد می‌تواند به تدریج به کمرنگ‌شدن بخش قابل‌توجهی از آسیب‌های اجتماعی که ناشی از جامعه‌ای غمگین است، کمک کند.

نباید فراموش کرد که شادی حق مسلم هر انسان است و زندگی تنها با مجموعه‌ای از احساسات متناقض شادی و ناراحتی معنا پیدا می‌کند. به طور حتم، ایجاد زمینه‌ها و زیرساخت‌های لازم برای آموزش مهارت‌های زندگی به جوانان برای شادزیستن و شادبودن و خلق شادی‌های گروهی می‌تواند تحمل مشکلات اقتصادی و اجتماعی که درحال حاضر بسیاری از جوانان کشور با آن روبه‌رو هستند را آسان سازد و در عمل به کاهش و کمرنگ شدن بسیاری از این مشکلات بینجامد. سید حسن موسوی چلک(روزنامه آرمان 29/5/93)

آقای موسوی چلک نشاط مردم و اجتماع را ادغامی میبینند که در واقع مردم و خانواده ها سیستم کوچکی هستند که جامعه بزرگ را در سیستم بزرگتر تشکیل میدهند. این طرز نگرش بار مسئولیت از دوش دولت را کمی سبک تر میکند. گرچه جای بحث دارد...

جامعه مثل یک کودک است. هر کودکی نیاز به تغذیه فیزیکی غذا و پوشش و تغذیه معنوی مهر و ایمنی دارد. اگر تغذیه مادی فقط بهش برسد و تغذیه معنوی نقصان داشته باشد دچار اختلالات شدید جبران ناپذیری خواهد شد.

نشاط در دو مقوله باید مدنظر باشد: نشاط فردی و خانوادگی و نشاط اجتماعی.

نشاط فردی می بایست بعنوان یک نیاز ضروری در سبد خانوار از مهد کودک به آدمها آموزش داده بشود و نشاط اجتماعی از مسئولیت های جدی حاکمیته که از سوی مردم بویژه فعالین اجتماعی بصورت یک مطالبه گری اجتماعی پیگیری بشود.

ساختار نشاط اجتماعی از وظایف اولیه دولت بر حسب گارانتی شاخص های ذکر شده هستند و یک بار دیگر این امر نمیتواند به افراد جامعه فقط واگذار بشود بلکه باید از طرف دولت برنامه ریزی لازم انجام شود.

همانگونه که استحضار دارید، زمانی که مردم جامعه ای از نشاط اجتماعی برخوردار باشند، وفاق، همبستگی، تعلق اجتماعی، تعاملات اجتماعی مطلوب، رضایت از زندگی و همچنین سلامت روانی و اجتماعی افراد افزایش پیدا کرده و طبیعی است که به موازات آن آسیبهای اجتماعی نیز کاهش می­یابد و انگیزه برای کار و تلاش افزایش می­یابد. در نتیجه چنین جامعه­ای، مسیر پیشرفت و ترقی را طی خواهد کرد.

همچنین گسترش شهرنشینی، دسترسی بیشتر به فناوری، مشغله ­های فراوان، تحمیل استرس ­های متعدد بر افراد، تعامل فرهنگی بالا و خطر تضعیف هویت فرهنگی، کاهش ارتباطات عاطفی میان مردم و افزایش اختلالات روانی، از ویژگی های جامعه امروزی و زندگی به اصلاح مدرن است. بعضی از جامعه ­شناسان براین عقیده اند که جامعه ایرانی آن اندازه که باید و شاید شاد نیست و از نبود بسترها و زمینه­ های لازم برای ابراز شادمانی به شکل جمعی و عمومی رنج می­برد. به عبارت دیگر در جامعه، شیوه­های شناخته ­شده و متعارف محدودی برای شادمانی­های همگانی وجود دارد و در برخی مواقع این شادمانی عمومی در تعارض با نظم و امنیت اجتماعی قرار می­گیرد.

ایران در حوزه شادی رتبه ۱۱۴ام را در رده بندی سازمان جهانی بهداشت دارد. افسردگی در ایران آمار نسبتاً بالایی دارد. آمار بالای مصرف مواد مخدر شادی‌آفرین و مشروبات الکلی، زنگ خطری برای این مسئله است. شادی­های اجتماعی ما در حد ارتباط کلامی توقف کرده و از ارتباطات رفتاری و احساسی واقعی خبری نیست. تفریحات فردی غیرفعال مانند رفتن به مراکز خرید، رفتن به رستوران­ها، پاساژ گردی، تماشای تلویزیون، تمسخر دیگران و جک گفتن تا حدی جای شادی اجتماعی را گرفته است.

اگر دولتی شاخصهای امنیتی و رفاه اجتماعی و اقتصادی را بتواند گارانتی کند، نه تنها نشاط اجتماعی رشد خواهد کرد بلکه در پیگرد اون طبیعتا آسیبهای اجتماعی کم خواهند شد.

وقتی مشکلات طلاق ناشی از عدم نشاط اجتماعی و امنیت در خانواده را بررسی میکنیم یکی از بزرگترین عوامل آن مباحث اقتصادی در کنار مباحث دیگر هستند. 9 سال جنگ و عواقب ویرانی و بازماندگان جنگی به نظر Sen تاثیرات فراوانی در نشاط یک جامعه داره و برای جبران آن 3×9 سال نیاز داریم اگر برنامه دولت صحیح باشد.

فراگیری بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های فردی و شاید تقویت ارتباط های اجتماعی و ارتباط­های خانوادگی صحیح و کار آمد. شادی­های اجتماعی در حد ارتباط کلامی توقف کرده و از ارتباطات رفتاری و احساسی واقعی خبری نیست. تفریحات فردی غیرفعال مانند رفتن به مراکز خرید، رفتن به رستوران­ها، پاساژ گردی، تماشای تلویزیون، تمسخر دیگران و جک گفتن تا حدی جای شادی اجتماعی را گرفته است.

ریشه کنی افکار منفی و ناآرام و هیجانهای رنج، به عبارتی باید تلاش کنیم که مشکلات زندگی مانند مسایل اقتصادی تمامی فکر و ذکر افراد را در تمامی لحظات زندگی اشغال نکند و در حد متعادل به افکار مثبت نیز توجه داشته­باشند و روحیه امید را در درون خود و با اراده تقویت کنیم

متاسفانه تفریح سالم تعریفی نداریم ازش، حتی خودمون هم همین طور شادی رو به زندگیم تزریق می کنیم، با خرید، مهمانی رفتن، مسافرت و هر وقت احساس می کنیم شاد نیستیم میریم خرید زیادی انجام میدیم بعدش تا چند ساعت حالمون خوبه، اما موقتی، چون راهکار درستی رو انتخاب نکردیم.

به نظر من فراگیری بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های فردی

و شاید تقویت ارتباط های اجتماعی و ارتباط­های خانوادگی صحیح و کار آمد

شادی­های اجتماعی در حد ارتباط کلامی توقف کرده و از ارتباطات رفتاری و احساسی واقعی خبری نیست. تفریحات فردی غیرفعال مانند رفتن به مراکز خرید، رفتن به رستوران­ها، پاساژ گردی، تماشای تلویزیون، تمسخر دیگران و جک گفتن تا حدی جای شادی اجتماعی را گرفته است.

ریشه کنی افکار منفی و ناآرام و هیجانهای رنج، به عبارتی باید تلاش کنیم که مشکلات زندگی مانند مسایل اقتصادی تمامی فکر و ذکر افراد را در تمامی لحظات زندگی اشغال نکند و در حد متعادل به افکار مثبت نیز توجه داشته­ باشند و روحیه امید را در درون خود و با اراده تقویت کنیم. سارا شریعتی و حسن محدثی هر دو منتقد وضعیت شادی و برنامه ریزی های ناصحیح و عدم برنامه مدون در جهت ایجاد شادی بودند. این در حالی بود که تقریبا تمام سایت های خبری و خبرگزاری ها و روزنامه ها با تحریف محتوای این نشست سعی در بازنمایی مثبت نسبت دین و شادی داشتند.

شریعتی با اشاره به پژوهشی که در خصوص تقویم ایران صورت گرفته ، نقدی بر تقویم ساختگی ایران داشت که نزدیک به صد روز آن شادی ممنوع است و مقایسه ای میان ایام شهادت ها و سوگواری ها و ایام اعیاد و شادی ها انجام شده که نشان دهنده عدم توازن میان روزهای شاد و روزهای سوگواری است.

البته باید مشکلات دسته بندی شوند و افراد فقط سازنده سرنوشت خودشان نیستند. گاهی قانون گزاری ها راههای زندگی را تعیین میکند. فکر کنیم به ازدواجهای زورکی بعضی فرهنگهای غیر شرعی. فکر کنیم به ختنه زنان. فکر کنیم به اعتیاد ناخواسته کودکان. فکر کنیم به آسیبهای ناشی از هوای آلوده...

وقتی قبلاً در بالا به قانون کار اشاره کردیم منظور از سیستمی بود که مثلاً در سویس تمام افراد 4 هفته تعطیلی رسمی دارند و در هر صنفی کار کنند و همیشه حقوق ماه 13 یا عیدی به همه تعلق میگیره و در سال بسته به استانها 10 تا 13 روز تعطیلی و قانون کار پشتیبان کارگر و ... همه اینها در نشاط جامعه اثر می‌گذارند. رفاه اجتماعی نقش زیادی در نشاط اجتماعی دارد.

اگر ما در خانواده خودمون با همسر و فرزندان خودمون حق انتخاب و اعتراض نداشته باشیم... نشاط خانواده به چه شکلی خواهد شد؟

حق انتقاد

حق انتخاب

حق همفکری

حق تصمیم گیری

از پایه های نشاط در خانواده هستند و این نشاط به جامعه انتقال داده میشود.

شاید یکی از عللی که افراد دیرتر تشکیل خانواده می دهند چون از عدم بروز این نشاط واهمه دارند.

شادی و نشاط اجتماعی و حضور آن در یک جامعه، از منظر علوم و افراد متخصص حوزه‌های مختلف، از نشانه‌های یک جامعه سالم است. وقتی نشاط و شادی از یک جامعه رخت بربندد، جامعه دچار بروز عواملی مانند افسردگی، انفعال، انحرافات مختلف فردی و جمعی و فرهنگی و غیره می‌شود.

می توان خانواده را به عنوان منشاء نشاط اجتماعی

ذکر کرد. نشاط اجتماعی اول در خانواده شکل می گیرد... از نگاه سیستمی باید خانواده شاد باشه تا نشاط به جامعه برگردد

قطعاً شادمانی حق همه انسان هاست اما شرایط اجتماعی فرد گاها چنان فشاری بهش وارد میکند که حتی اگر بخواهد هم نمیتواند شاد باشد... روزمرگی ها انسان ها را به طرف افسردگی و غمگین بودن هدایت میکند و در بسیاری موارد این امر ناخواسته است...

ما باید اول خودمان را به درستی بشناسیم و بعد وقت فراغت­مان را به معنای واقعی کلمه صرف فراغت کنیم. همه چیز ابتدا از خود ما آغاز می‌شود؛ لذا فارغ از اینکه در جامعه تفریحی وجود دارد یا نه باید خودمان در حریم خانه خویش شادمان باشیم. بی تردید چنین امری سبب می‌شود تا نشاط به بیرون از خانه یعنی در جامعه نیز تسری پیدا کند.

این روزها به علت مشغله‌ها و گرفتاری‌ها، استرس و اضطراب، نگرانی و تمایل به داشتن زندگی‌های مدرن و ماشینی، فرمان زندگی از دست افراد جامعه در رفته و این مسائل بزرگترین ضربه را بر پیکره نشاط اجتماعی وارد آورده است. نشاط پدیده‌ای آموختنی است و باید یاد گرفته شود. باید یاد بگیریم که همیشه و همه جا نشاط خود را حفظ کنیم تا برقرار و استوار به زندگی خود ادامه دهیم.

نشاط اجتماعی وقتی محقق می‌شود که رسانه‌ها و وسایل ارتباط جمعی به تک تک آدم‌ها شاد بودن را آموزش دهند. اگر چه برای رسیدن به نشاط اجتماعی باید مشکلی به نام تورم و بیکاری کمتر شود، پدیده‌ای به نام نشاط اجتماعی اتفاق نمی افتد.

از رفتارهای اجتماعی شروع می کنم، اصلاح رفتارهای اجتماعی کمک موثری در افزایش نشاط اجتماعی است. مثل رفتار با زباله... رفتار با حیوانات، رفتار با افراد در سطح طبقه اجتماعی پایین تر و...

در بسیاری از حوزه های اجتماعی از جمله نشاط و شادابی در جامعه نمی توانیم از اینجا یا آنجا شروع کنیم. در واقع هم از اینجا و هم از آنجا شروع می کنیم :

جریان دادن نشاط را از خانواده کلید می زنیم. ضربآهنگ عشق و شور را در روابط خانوادگی درهم می آمیزیم. در مهد و مدرسه و دانشگاه یاد می دهیم. در کوچه و خیابان و محل کار به نمایش می گذاریم. در رسانه ها بستر کارمان می شود در مدیریتها ابزار کارمان می گردد. در انتخاب حاکمان جامعه مان، شاخص انتخاب می شود چه روح افسرده و روان قهر کرده با شادی بیمار است و بیمار حق حاکمیت بر مردم را ندارد که

افسرده دل افسرده کند انجمنی را و قطعاً می دانم که می دانید همزمان از جاهای دیگر هم باید شروع کرد.

حال سوال این است، سازمانهای مردم نهاد در زمینه ارتقاء سطح نشاط اجتماعی چقدر می توانند موثر باشند؟

قطعا بی تاثیر نیستند... در کل دنیا نقش سازمانهای غیردولتی در زمینه همین مبحث نشاط اجتماعی یک نقش تعیین کننده و بسیار تأثیرگذار محسوب میشود.

تا زمانی که يک سيستم دولت رفاه بر پایه این اندیشه که دولت بايد در خدمت ملت باشد وجود نداشته باشد، نمی توانیم به راحتی به مباحث این چنینی فکر کنيم ... تأکید بر تقویت بنیانهای سیستم رفاه اجتماعی و تحت الشعاع قرار گرفتن سطوح نشاط اجتماعی از این طریق است.

آیا تا وقتی که محدودیت های اجتماعی در تفریحات وجود داره میتونن مردم بازم با نشاط باشند؟

بله، می توانند، شاید بهتر باشد که بگوییم نشاط از فرد شروع میشود و حتی با محدودیت های اجتماعی و فردی هم میشود بانشاط بود! تاکیدمان روی فرد و خانواده است. اگر همه توجه به خانواده باشه دولت میتواند از زیر بار مسئولیت های بزرگتر شانه خالی کند و مسئولیت را به افراد واگذار کند. در سایه قانونمندی و رعایت عرف اجتماعی هم می شود مدل هایی را برای ارتقاء سطوح کمی و کیفی نشاط اجتماعی طراحی کرد، برای هر جامعه ای متناسب با سیستم حاکم بر آن جامعه، هدف تغییر ساختار جامعه نیست... ما هم چنین قصدی نداریم...

یکی از خصایص مدد کاری این هست که سریعا میخواد تصمیم بگیره و دنبال راه چاره هستش. باید کمی پیچ و خم اجتماع را بررسی کرد و شاخص ها را همگانی کرد و بعد در مرحله تصمیم گیری وارد شویم.

یکی از شاخص های شادی و نشاط چگونگی گذراندن اوقات قراغت در نهاد خانواده است و این مهم از طریق معاونت های امور اجتماعی شهرداری ها که بودجه مناسبی هم در اختیار دارند و همکاران مددکار اجتماعی در تمامی مناطق شهرداری حضوردارند و برنامه ریزیهای خوبی هم در این زمینه ارائه دادند مثل تهران گردی و بازدید از مناطق مفرح و آثار باستانی، موزه ها و اماکن زیارتی و ایجاد کارناولهای مناسبتی در پارکها و این نوع خدمات را میتوان گسترش داد و برگزاری آنرا هر هفته روزهای ۵ شنبه و جمعه تسری داد کارناولهای شادی در پارکها و فرهنگ سراها و خانه محله ها و نشان فیلمهای سینمایی به هر جهت معاونت اجتماعی شهرداری ها بسیار کارهای شادی آور و مفرح را میتوانند برنامه ریزی و اقدام نمایند.

سوال اینجاست که این برای تمام ایران قابل اجرا هست یا فقط در شهرهای بزرگ قابل اجرا است؟

در پاسخ باید گفت که در تمامی استانها و مناطق شهرداری معلونت اجتماعی فعال هست و همینطور که قبلا عرض کردم همکاران محترم مددکار ان اجتماعی در این معاونت ها حضور مستمری دارند و از طریق آنها برنامه ریزی و اقدامات موثری در زمینه مفرح میشود انجام داد.

شهرداریها سهم بزرگی را جهت نشاط جامعه میتوانند به مورد اجرا بگذارند طی سال گذشته ساماندهی و مناسب سازی و حتی رنگ آمیزی ساختمانهای نیمه فرسوده در خیابانهای تهران را شاهد هستیم حتی مناسب سازی تابلوهای تبلیغاتی سر در مغازه ها و نورپردازی، افتتاح پل طبیعت در پارک آب و آتش که معمار سازندش رتبه ی اول را در جهان کسب کرد به هر جهت دوستانی که در حوزه ی شهرداری ها مشغول بکار هستند تاثیرات بسیاری را در زمینه ها میتوانند بگذارند و انجام بدهند و همچنین برگزاری سیمناری با همت انجمن نخبگان معماری شهری و انجمن مددکاران اجتماعی در محوطه ی زندان قصر که در حال حاضر موزه شده و با سخنرانی آقای موسوی چلک در زمینه چگونگی تاثیرگذاری مددکاران اجتماعی در ساخت و ساز معماری شهری و سخنرانانی در حوزه ی معماری شهری انجام شد.

نشاط اجتماعی با یکسری کارهای ساده هم بوجود میاد رنگ آمیزی معابر ساختمان ها طبق اصول روانشناسی... ایجاد رستوران ها و مراکز تفریحی که امکان استفاده از آن برای تمامی اقشار جامعه امکان پذیر باشد.

ارائه پیشنهادات

می‌بایست از جاهای مختلف شروع به آموزش و ساختن کنیم. از کوچکترین عنصر جامعه یعنی خانواده در خود سازی تا به مسائل ساختاری کشور بپردازیم.

ایجاد خلاقیتهای هنری تاکید بر شادمانی افراد دارند.

باید راهکارهای رفع موانع توسط جامعه شناسان و روانشناسان و مددکاران صورت پذیرد.

شاخصهای شادمانی باید شناخته شوند و راههای عملکردی به صورت پیشنهادی به دست اندرکاران از دید جامعه مددکاری ارائه شود.

**منبع: اولین گروه بزرگ مددکاران اجتماعی ایران در تگرام**

**تهیه کننده: شیوا مرادی**