



مجموعه گزارشات رصد شاخص های کلان سلامت جمهوری اسلامی ایران

شماره ۱۸

نشاط و شادکامی



ACADEMY OF MEDICAL
SCIENCES ISLAMIC REPUBLIC OF IRAN

مقدمه و تعاریف

نشاط و شادکامی چیست؟

تعریف واژه‌ی نشاط و شادکامی^۱ سهل و ممتنع است. افلاطون، شادکامی را حالت تعادل و هماهنگی میان سه عنصر استدلال، هیجان و امیال و ارسطو آن را زندگی معنوی می‌داند (۱). از دیدگاه روانشناسی، نشاط حالت هیجانی مثبتی است که با شاخص‌هایی همچون توازن عاطفی، رضایتمندی از زندگی، خوش بینی، شادابی، احساس سلامت و احساس کفایت و کارآمدی مشخص می‌شود. به تعبیر دیگر حالت روان شناختی است که با ویژگی‌هایی نظیر پذیرش خود، برقراری روابط مثبت با دیگران و احساس تفوق بر محیط، رشد شخصی و امید مشخص می‌گردد. در ادبیات پژوهشی دهه‌ی اخیر، مفهوم سرزندگی ذهنی^۲ در قالب ترکیبی از عواطف مثبت، ادراک خوشنودکننده و زندگی بسیار رضایتمندانه، به عنوان جایگزینی برای نشاط و شادکامی به کار می‌رود (۲). در فرهنگ و ادب فارسی، شادکامی در قالب مفاهیمی نظیر خوش و خرم، سرور، تازگی، طراوت، شادمانی، سرزندگی، زنده دلی، سبکی و چالاک‌گی، طرب، خرسندی، خجستگی، کامروایی و رغبت درونی تعریف شده است (۲).

جهان امروز عرصه رقابت جوامع مختلف، جهت نیل به پیشرفت و عدالت است و در این میان انسان سالم به عنوان محور توسعه‌ی پایدار، بزرگ‌ترین و با ارزش‌ترین سرمایه‌ی هر جامعه محسوب می‌شود. شادکامی و نشاط، یکی از عوامل زمینه‌ساز سلامت انسان‌ها و در نتیجه توسعه‌ی جوامع انسانی است. شواهد علمی، ضرورت اتخاذ راهکارهای جامعه محور را در سیاستگذاری‌های ارتقای سلامت جامعه نشان می‌دهد. لازمه تدوین صحیح و به‌کارگیری این راهکارها، داشتن تصویری واضح از نگرش و شناخت جامعه از تهدیدکننده‌های سلامتی و همچنین عملکرد جامعه در حیطه‌ی سلامت است که رسیدن به آن با توجه به تنوع اقلیمی، نژادی و فرهنگی موجود در کشور جمهوری اسلامی ایران، اهمیتی دو چندان دارد (۱). با وجود این که چالش‌های پیش‌رو کشورهای غنی و فقیر متفاوت باشد اما در آخر، ایجاد شادی و رفاه برای مردم حال و آینده، هدف مشترک همه‌ی دولت‌هاست (۳).

در دین مبین اسلام مفهوم شادی از اهمیت ویژه‌ای برخوردار بوده و بیش از ۲۰ بار با الفاظ مختلف در قرآن کریم به آن اشاره شده است. آیه‌ی ۵۸ سوره‌ی یونس می‌فرماید: «ای پیامبر! به مردم بگو شما باید به فضل و رحمت خدا شادمان شوید، که آن بهتر و مفیدتر از هر ثروتی است که برای خود اندوخته‌اید». در همین رابطه تبسم و گشاده‌رویی به عنوان مصادیق شادکامی، از آیات خداوندی محسوب شده و مکرراً در آیات و احادیث مورد تأکید قرار گرفته است. امام صادق (ع) می‌فرماید: هیچ مؤمنی نیست که در او شوخ طبعی نباشد هر که به چهره‌ی برادر خود لبخند بزند، این لبخند برای او حسنه‌ای باشد (۴).

1. Happiness
2. Subjective wellbeing

نیمرخ نشاط و شادکامی در ایران

بررسی ها نشان می دهد که تاکنون مطالعات محدودی در زمینه بررسی وضعیت نشاط و شادکامی در کشور صورت گرفته است. از جمله وسیع ترین ارزیابی های انجام شده در سال های اخیر، مطالعه ای کشوری بود که در سال ۱۳۸۸ بر روی افراد ۶۵-۱۸ ساله در کشور به منظور سنجش میزان شادی انجام شد. شواهد مطالعه حاکی از آن بود که توزیع جغرافیایی شادی در استان های مختلف یکسان نیست (شکل ۱). دیگر یافته های این مطالعه نشان داد که درک افراد از سلامت خود و وضعیت اقتصادی از مهم ترین عوامل تعیین کننده شادکامی در میان ایرانیان است به طوری که افراد با سطوح پایین تر سلامت و وضعیت اقتصادی پایین تر به صورت معناداری شادکامی خود را کمتر ارزیابی کرده بودند. براساس نتایج این مطالعه، شهر محل سکونت نیز با ارزیابی وضعیت شادکامی در افراد ارتباط داشته و شهروندان ساکن شهرهای درجه اول و دوم وضعیت شادکامی پایین تری را نسبت به ساکنان شهرهای درجه سوم گزارش کرده اند. در حقیقت برای شهرهای کوچک تر، شادکامی بهتری برآورد شده است. این امر می تواند به عواملی نظیر مشغله کاری، آلودگی هوا، آلودگی صوتی و تراکم جمعیت در شهرهای پر جمعیت تر، بستگی داشته باشد. براساس نتایج بدست آمده سن در ارزیابی شادکامی افراد موثر بوده و با افزایش هر سال سن، میزان شادکامی ۱ درصد کاهش می یابد (۵).

هر ساله سازمان جهانی بهداشت با استفاده از شاخص هایی - عمدتاً مبتنی بر نگرش فرهنگ غرب - کشورها را براساس میزان شادکامی رده بندی می کند. رتبه ایران در حوزه شادی از متوسط جهانی پایین تر می باشد. در تحلیل این رده بندی لازم است به تفاوت های فرهنگی و تأثیر آنها بر ارزیابی مردم جوامع مختلف از شادی و نشاط نیز توجه گردد.

مطالعات مختلف در کشور نشان داده اند که افسردگی در ایران آمار نسبتاً بالایی دارد. همچنین آمار بالای مصرف مواد مخدر شادی آفرین و مشروبات الکلی، زنگ خطری برای این مسئله است. امروزه در بسیاری از موارد شادی های اجتماعی در حد ارتباطات کلامی متوقف شده و از ارتباطات رفتاری و احساسی واقعی خبری نیست. تفریحات فردی غیرفعال مانند رفتن به مراکز خرید، رفتن به رستوران ها، پاساژگردی، تماشای تلویزیون، تمسخر دیگران و جک گفتن تاحدی جای شادی اجتماعی را گرفته است (۶).

ایران در حوزه شادی، از متوسط جهانی پایین تر می باشد. آلودگی هوا، آلودگی صوتی، تراکم جمعیت، مشغله های کاری منجر به کاهش رتبه شادی در شهرهای بزرگ ایران شده است.

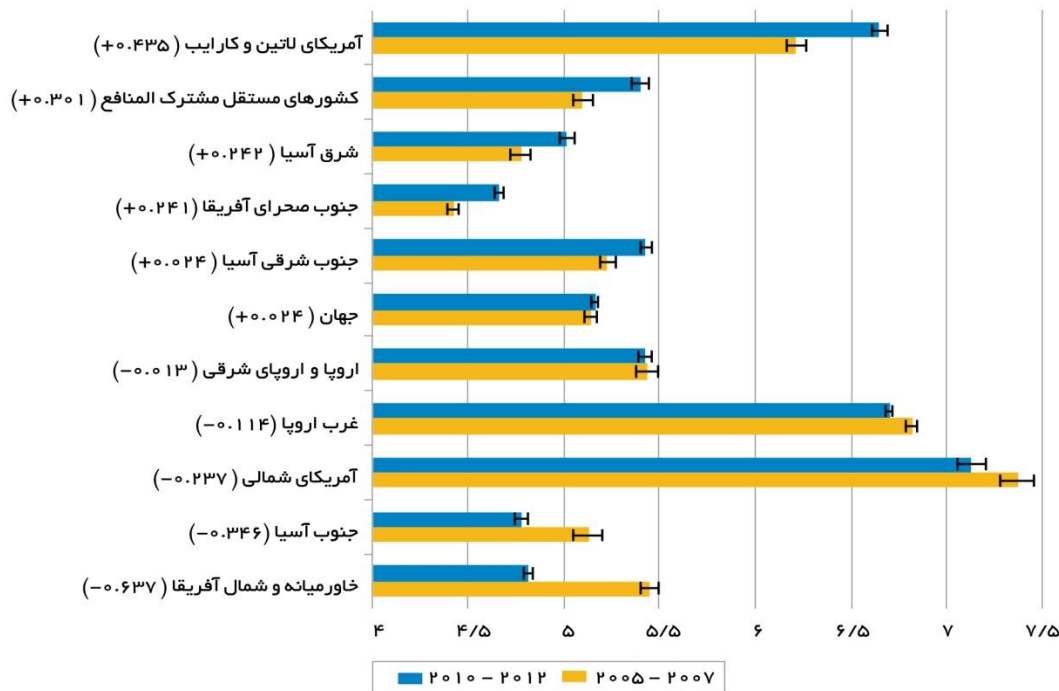


شکل ۱: میانگین میزان شادی در استان های مختلف کشور (۵)

نیمرخ نشاط و شادکامی در منطقه و دنیا

سازمان ملل در گزارش خود از شادکامی و نشاط جهان در سال ۲۰۱۳، اطلاعات جامعی را در خصوص میزان شادکامی و نشاط مناطق تحت پوشش و کشورهای عضو ارائه نموده است. بر اساس این گزارش در مقیاس جهانی و منطقه‌ای (نمودار ۱)، در فاصله‌ی سال‌های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۲، میزان نشاط و شادکامی در آمریکای لاتین، کارائیب و برخی از کشورهای آفریقای جنوبی و آسیای شرقی افزایش داشته است. در مقابل، در میزان نشاط ساکنین ایالات متحده‌ی آمریکا، کانادا، استرالیا و نیوزیلند و همچنین کشورهای اروپای غربی، خاورمیانه، شمال آفریقا و جنوب آسیا کاهش قابل ملاحظه‌ای مشاهده می‌شود. در مرکز و شرق اروپا، تغییرات قابل ملاحظه‌ای در میانگین منطقه‌ای نشاط و شادکامی مشاهده نشده است و این درحالی است که متوسط نشاط در کل جهان، افزایش ناچیزی داشته است (۷).

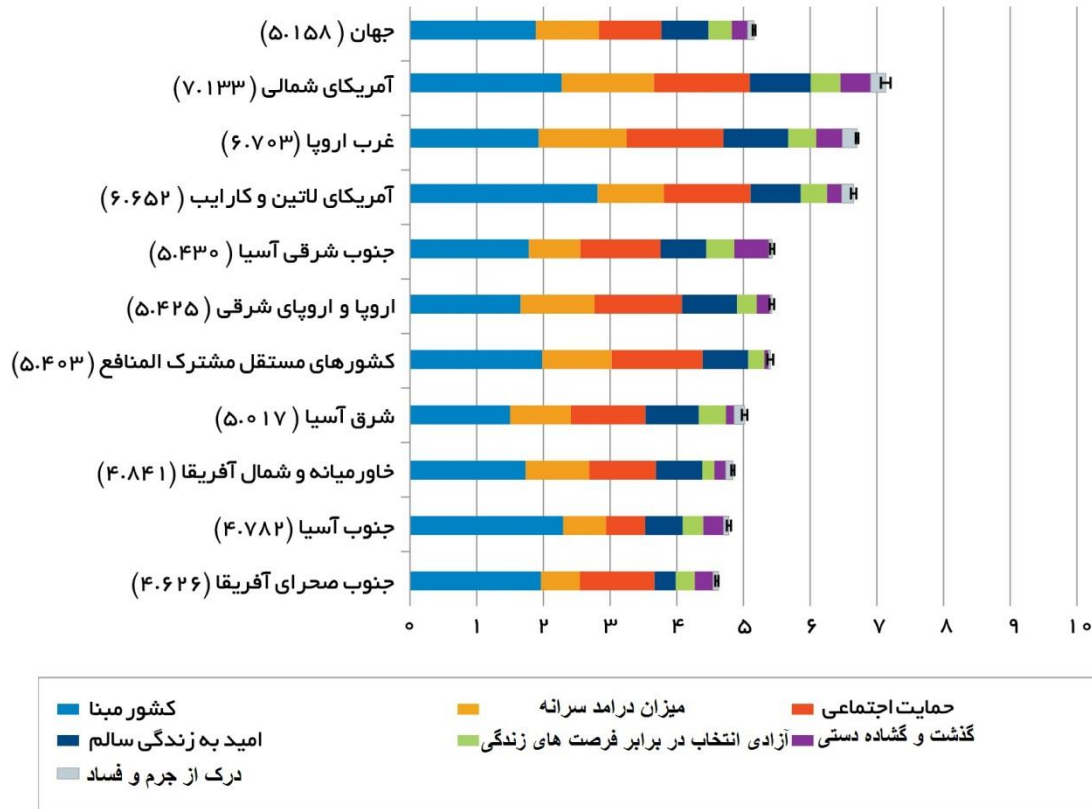
نتایج اعلام شده از سوی سازمان ملل در سطح کشورها، حاکی از تغییرات قابل توجه نشاط و شادکامی در ۳۲ کشور از میان ۱۳۰ کشور جهان است. در این میان ۱۹ کشور افزایش میزان نشاط و ۱۳ کشور کاهش آن را شاهد بوده‌اند. بیش از نیمی از کشورهای دارای افزایش سطح شادکامی متعلق به آمریکای لاتین و کارائیب بوده و یک پنجم آنها مربوط به کشورهای جنوب آفریقا هستند. در میان ۱۳ کشوری که با کاهش شادکامی به میزان ۵۰٪ و یا بیشتر روبرو بوده‌اند، بیشترین سهم مربوط به کشورهای منطقه‌ی خاورمیانه و شمال آفریقا و همچنین اروپای غربی است. جمهوری اسلامی ایران در این رده‌بندی جایگاه ۱۲۱ را در بین ۱۳۰ کشور جهان از نظر تغییرات میانگین نشاط کسب نموده و از جمله کشورهایی است که طی دو ارزیابی صورت گرفته در سال‌های ۲۰۰۷ و ۲۰۱۲ کاهش نشاط و شادمانی را تجربه نموده است (۷). در همین رابطه مطالعه‌ای به بررسی مقایسه‌ای میزان شادکامی مردم ایران و ایالات متحده‌ی آمریکا پرداخته است، نتایج این مطالعه سطح پایین‌تر نشاط را در بین مردم ایران نشان داد. این در حالی است که عوامل موثر بر شادکامی و درجه اهمیت آن‌ها در هر دو جامعه یکسان بود (۲). با این حال در تحلیل یافته‌های سنجش و مقایسه وضعیت نشاط و شادکامی در جوامع مختلف لازم است تفاوت‌های نگرشی و فرهنگی جوامع درمورد شاخص‌ها و مشخصه‌های شادکامی نیز مورد توجه قرار گیرد. در اغلب مطالعات منتشرشده، از ابزارهایی برای ارزیابی شادی و نشاط استفاده شده است که در جوامع غربی طراحی و استاندارد شده‌اند.



نمودار ۱: مقایسه ی تغییرات شادی^۳ جهانی و منطقه ای در فاصله ی سالهای ۲۰۰۵-۲۰۰۷ و ۲۰۱۰-۲۰۱۲ (۷)

این گزارش ضمن تعیین میزان نشاط جوامع، تفاوت موجود در میان ساکنین کشورهای مختلف جهان را در این زمینه با ارزیابی و تحلیل مهم ترین ارزش های تعیین کننده ی نشاط در زندگی همچون امید به زندگی سالم، درک از جرم و فساد، میزان درآمد سرانه، آزادی انتخاب در برابر فرصت های زندگی، حمایت اجتماعی و گذشت و گشاده دستی تبیین نموده است (نمودار ۲). بر این اساس منطقه ی آمریکای شمالی و صحرای آفریقا به ترتیب از بیش ترین و کم ترین میزان شادکامی برخوردار بوده اند. درآمد سرانه ی بالا و همچنین برخورداری از حمایت اجتماعی از مهم ترین تعیین کننده های شادکامی در ساکنین آمریکای شمالی گزارش است (نمودار ۲). این در حالی است که بر اساس رتبه بندی صورت گرفته در سطح کشورها، در بین ۱۵۶ کشور جهان، رتبه های اول تا سوم به ترتیب متعلق به دانمارک، نروژ و سوئیس بوده و ایالات متحده جایگاه هفدهم را به خود اختصاص داده است. در این رده بندی، ایران از متوسط جهانی پایین تر می باشد. میزان درآمد سرانه و ادراک جرم و فساد به ترتیب بیش ترین و کم ترین سهم را در بین ارزش های تعیین کننده ی نشاط در کشور ما داشته است (۷).

³ . Happiness



نمودار ۲: میزان شادی به تفکیک ارزش های زندگی در سطح مناطق و کل جهان در فاصله ی سال های ۲۰۱۰-۲۰۱۲ (۷)

در بین سال های ۲۰۰۷ تا ۲۰۱۲ رتبه ی شادی کشورمان کاهش پیدا کرده است، بنابراین انجام مطالعاتی در زمینه ی علل کاهش شادی در ایران و تبیین سیاست هایی در راستای افزایش شادی و نشاط مردم لازم به نظر می رسد.

عوامل موثر بر نشاط و شادکامی

بر اساس شواهد موجود مهم ترین عوامل موثر بر نشاط، شامل روابط اجتماعی عاری از تعارض و کشمکش، تلاش و جدیت در امور و مشاغل مورد علاقه، تفریحات و فعالیت های مفرح، سلامت جسمی و روانی، پول و رفاه اقتصادی اجتماعی و شخصیت فردی می باشند. همچنین ثروت، مذهب، سن، جنس، نژاد، اشتغال، ازدواج و تشکیل خانواده، فعالیت ها و پیوندهای اجتماعی، رویدادهای زندگی، شخصیت، نگرش مثبت، هوش، سلامت جسمانی، از عوامل موثر بر سرزندگی ذهنی محسوب می شوند.

بر اساس نتایج به دست آمده از «پیمایش ارزش ها و نگرش های ایرانیان» رضایتمندی افراد در زندگی در سه حوزه رضایت فردی، رضایت مالی و رضایت اقتصادی و سیاسی، طبقه بندی می شود. میانگین رضایت به دست آمده در سه حوزه یاد شده، نشانگر آن است که رضایت در حوزه مالی (با میانگین ۱/۱۵)، کم ترین میزان و رضایت در زمینه فردی (با میانگین ۹)، بیش ترین سهم را در رضایتمندی افراد از زندگی به خود اختصاص داده اند. بر اساس یافته های این طرح ملی، جنسیت، سن، میزان تحصیلات، میزان دینداری و وضعیت تأهل، عوامل زمینه ای مؤثر بر میزان رضایت هستند (۲).

ابزارها و روش های سنجش نشاط و شادکامی

با اندازه گیری شاخص های استاندارد زندگی، همچون نشاط و شادکامی، قادر خواهیم بود زندگی شادتری برای مردم امروزه و آینده ایجاد کنیم. سنجش مناسب، با تعریف مفهوم نشاط آغاز می شود. مشکل اساسی در این زمینه، کاربرد این مفهوم حداقل در دو قالب احساس (آیا دیروز خوشحال بودی؟) و ارزشیابی (آیا در کل از زندگی خود راضی هستی؟) است که می تواند موجب سوء تعبیر مخاطبین شده و نتایج مطالعات را مخدوش نماید (۷). برای اندازه گیری شادکامی، روش های گوناگونی به کار برده شده است به طوری که طیف گسترده ای از بررسی قضاوت دوستان و آموزگاران تا پرسش نامه های خودسنجی را شامل می شوند. تاکنون در کشورهای مختلف چندین پرسشنامه جهت سنجش میزان نشاط و شادکامی طراحی شده است که پرسشنامه های حالات شخصی برنبر و مارتین، پرسشنامه های شخصیتی آیزنک، پرسشنامه های شخصیتی نئو و پرسشنامه های شادکامی آکسفورد از جمله ابزارهای شناخته شده سنجش نشاط و شادکامی به شمار می روند و در این میان پرسشنامه های شادکامی آکسفورد، جایگاه ویژه ای داشته و در پژوهش های متعددی به کار رفته است. روایی و پایایی نسخه فارسی آن نیز گزارش شده است (۲). با وجود تأثیرات بسیار زیاد عوامل فرهنگی و نگرشی بر ارزیابی جوامع از نشاط، تاکنون پرسشنامه یا ابزار استاندارد برای جامعه ایران طراحی و اعتبارسنجی نشده است.

با وجود تأثیرات بسیار زیاد عوامل فرهنگی و نگرشی بر ارزیابی جوامع از نشاط، تاکنون پرسشنامه یا ابزار استاندارد برای جامعه ایران طراحی و اعتبارسنجی نشده است.

نتیجه گیری و توصیه ها

شادی همیشه با هیجان و خنده و حرکت همراه است؛ در حالی که در نشاط، احساس بهجت و سرور لزوماً با خنده همراه نیست ولی احساسی است که موجب لذت فرد می شود. نشاط فقط خنده و طنز نیست، بلکه یک حس درونی است. به همین ترتیب، شادی می تواند یک هیجان کاذب و زودگذر حتی منفی باشد در حالی که ماهیت نشاط اصیل، مثبت و بادوام است. شادی های کاذبی که توسط محرک های متفاوت مثل داروهای روانگردان، موادمخدر، الکل و غیره بدست می آید کوتاه و گذرا بوده و پیامدهای اندوه و افسردگی را به دنبال خواهد داشت. لذا در اینجا صحبت از صرفاً شاد کردن جامعه با تمسک به هر ترفندی نیست بلکه منظور روش هایی است که شور و هیجان پایا و واقعی را در تمامی زیر گروه های جامعه بالا برده و باعث تحریک بیشتر و موثرتر جامعه شود (۶).

با توجه به ماهیت نشاط و شادکامی توصیه می شود برنامه ای راهبردی و مداخلاتی جامعی، با اهداف عینی، شفاف و قابل دسترسی و اندازه گیری، طراحی و با در نظر گرفتن نقش ذینفعان اصلی اجرا گردد. این برنامه می تواند برای سه گروه از ذینفعان (مردم، ارائه دهندگان خدمت، سیاستگذاران) به شرح زیر ارائه می شود:

دریافت کنندگان خدمت (مردم)

- ✓ لبخند بر لب داشتن در برخوردهای اجتماعی و دوری از عبوس بودن، اخم کردن و مکدر بود
- ✓ استفاده از عطر و لباس های آراسته با رنگ های شاد در منزل و در جامعه متناسب با هنجارهای اجتماعی
- ✓ تقویت اعتماد به نفس، اراده و حافظه و تربیت آن ها در مسیر پرورش با روش های کارآمد
- ✓ پیشگیری از فشارهای روانی و ایجاد کنترل بر فشارهای روانی، کمک به بالا بردن ظرفیت تحمل پذیری و پرهیز از عصبانیت های زود هنگام
- ✓ خودتوانمندسازی جهت ریشه کنی افکار منفی و ناآرام و بکارگیری افکار مثبت و متعادل در زندگی
- ✓ فراگیری بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های فردی
- ✓ خودتوانمندسازی جهت غلبه بر ترس و ناراحتی های زندگی
- ✓ تقویت ارتباط های اجتماعی و ارتباط های خانوادگی صحیح و کارآمد
- ✓ فراگیری ورزش های فکری و به کارگیری آن در مسیر تعلیم و تربیت
- ✓ خودتوانمندسازی جهت رشد و شکوفایی استعدادها
- ✓ پرداختن به احساسات و عوامل امید بخش و شادی آور مانند رضایت و تحمل، پرهیز از گناه، مبارزه با نگرانی، حضور در مجالس نشاط آور، ورزش، سفر و تفریح، تفکر در آفریده های خداوند، یادگیری و اتخاذ شیوه صحیح برخورد با مشکلات، داشتن قضاوت های مثبت در خصوص افراد و تصویر سازی های ذهنی مثبت (۶)

ارائه دهندگان خدمت

- ✓ ترویج استفاده از لباس هایی با رنگ های شاد در منزل و جامعه متناسب با هنجارهای اجتماعی و باورهای دینی
- ✓ آگاه سازی مردم برای درک تمایز نشاط با لذات مادی و زودگذر و یا شادی های کاذب
- ✓ با توجه به زمان بر بودن ایجاد زیرساخت ها، می بایست با استفاده از شرایط موجود، موضوع نشاط اجتماعی را از طرق مختلف تقویت کرد؛ راههایی مانند اجرای برنامه های شاد فرهنگی و هنری شامل طنز، مسابقه و یا اجرای زنده موسیقی محلی در محل های عمومی مثل بوستان های بزرگ شهر با همکاری و مشارکت الزامی همه دستگاه ها به صورت هفتگی
- ✓ استفاده از هنرهای خیابانی مانند مسابقات نقاشی در خیابان ها و مراکز تفریحی، جشنواره طراحی نمادهای هنری با ابزارهایی ساده مانند شن و ماسه، ساخت آدم برفی در زمستان و اقدامات اجتماعی و حرکات های عمومی مانند پیاده روی های دسته جمعی، درختکاری به صورت وسیع، اشاعه فرهنگ پرورش گل های آپارتمانی
- ✓ تبلیغ و ترویج قناعت و بهره بردن از شرایط موجود و روی آوردن به سمت طبیعت برای ایجاد تفریحات و سرگرمی های سالم
- ✓ حفظ شأن کارکنان و تکریم ارباب رجوع در ادارات و سازمان ها، تأثیر بسزایی بر آرامش روانی و رضایت اجتماعی آنان دارد. این تحول و افزایش روحیه کار و حفظ آرامش روحی باید ابتدا در بدنه ادارات دولتی شهر رخ دهد تا مردم به آرامش برسند و استانداری ها باید پیش قراولان این حرکت باشند و بر سایر ادارات نیز نظارت نمایند
- ✓ بهبود زیر ساخت های تفریح و سرگرمی های سالم اجتماعی از جمله افزایش سرانه فضای سبز در شهر، تعریف و ایجاد مجموعه های فرهنگی و ورزشی در بوستان ها، ایجاد سینماهای روباز در محل بوستان های شهر، ایجاد سایت های کوچک ورزشی (فوتسال، تنیس روی میز، بد میتون) در بوستان های شهر
- ✓ ساماندهی و رونق بخشی جشن ها و اعیاد مذهبی مانند نیمه شعبان، عید مبعث، عید قربان، عید فطر و یا عید نوروز و روز طبیعت و یا جشن های ملی مانند هفته دفاع مقدس، روز ملی شدن نفت و یا ایام دهه فجر و اجرای طراحی جشن های محله ای شاد و فرهنگی
- ✓ تعیین روزهای خاص عمومی مانند روز پاکسازی محیط، هفته بهسازی دیوارها و پیاده روها و یا نظافت جامعه یا روز خنده و یا هفته مبارزه با اخم و عصبانیت در طی سال برای جلب توجه مردم به مقوله نشاط
- ✓ تقویت هویت فرهنگی در میان مردم، تقویت هویت فرهنگ قومی، ملی و دینی با تدارک جشنواره غذای محلی، مسابقات محلی کشتی و یا جشنواره آیین های محلی
- ✓ تقویت شبکه های اجتماعی مروج نشاط اجتماعی، تشویق مردم به عضویت در انجمن ها و سازمان های مردم نهاد
- ✓ گسترش امنیت اقتصادی و شغلی، سلامت اداری و شایسته سالاری
- ✓ رسانه های خارج از کشور تمایل دارند کاستی ها و زشتی ها را پررنگ تر نشان بدهند؛ در صورتی که رسانه های داخلی نتوانند مخاطبان را جذب کنند، جامعه به شدت تحت تأثیر برنامه های این رسانه ها قرار خواهد گرفت؛ لذا برنامه ریزی

جدی برای تولید محتوای جذاب مطابق با فرهنگ بومی و نمایش فیلم‌ها و سریال‌های طنز در ارتباط با لهجه و فرهنگ بومی استان در رسانه‌های ملی، ضروری است

✓ توجه به رعایت نظم و نظافت در ادارات و استفاده از گیاهان و رنگ‌های شاد و استفاده از آب‌نما و فضای سبز در محوطه‌های ادارات برای با طراوت نمودن فضاهای انتظار ارباب رجوع (۶)

سیاستگذاران

- ✓ تبیین مبانی فلسفی نشاط و شادی در جامعه اسلامی ایران تا بر اساس آن مجریان و برنامه ریزان اقدامات عملیاتی را طراحی و اجرا نمایند
- ✓ حاکمیت درون بخشی جهت اجرای سیاست ارتقای نشاط اجتماعی؛ این حاکمیت درون بخشی شامل تعیین وظایف هر یک از نهادهای حوزه سلامت در پایش و ارتقای نشاط اجتماعی، ارزیابی اقدامات انجام شده و اعمال اقدامات تشویقی و تنبیهی جهت اجرای سیاست‌ها می‌باشد
- ✓ رهبری بین بخشی جهت اجرای سیاست ارتقای نشاط اجتماعی؛ این رهبری بین بخشی شامل موارد زیر است:
 - مذاکره با مسوولین و سیاستگذاران سایر بخش‌ها برای ایجاد حساسیت در مورد اهمیت موضوع ارتقای نشاط اجتماعی
 - جلب مشارکت بین بخشی جهت اجرای سیاست ارتقای نشاط اجتماعی
 - تحلیل تأثیرگذاری و دیدگاه‌های ذینفعان و نقش آفرینان اصلی در اجرای سیاست ارتقای نشاط اجتماعی
- ✓ تبیین الگوی نقش نهادهای مختلف در ارتقای نشاط اجتماعی
- ✓ تدوین سند نشاط اجتماعی استان با استفاده از دیدگاه‌های نخبگان آشنا با فرهنگ و هویت مردم استان و تصویب در کمیته تخصصی فرهنگی اجتماعی و شورای برنامه‌ریزی استان جهت ایجاد الزام اجرایی برای مشارکت تمام سازمان‌های مسئول (۶).

تعریف شادکامی و نشاط و تعیین شاخص‌های اندازه‌گیری آن به ویژگی‌های نژادی و فرهنگی هر کشوری وابسته است. لذا پیشنهاد می‌شود، کارگروهی فنی برای تبیین این دو مقوله در فرهنگستان علوم پزشکی تشکیل شود و پس از سنجش وضعیت نشاط در کشور، با همکاری سایر فرهنگستان‌ها مداخلات ارتقایی موثر، شناسایی و برای استقرار آن از طریق هیئت وزیران حمایت طلبی شود.

منابع

۱. دکتر امیری و همکاران. مستند نشاط و شادکامی. گروه سلامت معنوی فرهنگستان علوم پزشکی کشور. آبان ۱۳۹۳.
۲. پورشریف حسین. جوان، شادی و رضایت از زندگی. سازمان چاپ و نشر دارالحدیث، چاپ اول، ۱۳۸۹.
3. <http://www.happyplanetindex.org>.
۴. شمس الدینی، خداداد (۱۳۸۸)؛ «معیارها و شرایط شادی در اسلام»، فرهنگ کوثر (مجله قرآن و حدیث)، ش ۷۷، ص ۳۸-۳۲.
۵. منتظری علی، امیدواری سپیده، آذین سید علی، آیین پرست افسون، جهانگیری کتابیون، صدیقی ژیلا، عباد مهدی، فرزندی فرانک، مفتون فرزانه، طاووسی محمود، هدایتی علی اصغر، فتحیان سمیه. میزان شادکامی مردم ایران و عوامل مؤثر بر آن: مطالعه سلامت از دیدگاه مردم ایران. فصلنامه پایش، ۴۶۷- سال یازدهم شماره چهارم، ۱۳۹۱، صفحات ۴۶۷-۴۷۵.
۶. الگوی نقش نهادهای استان کرمان برای افزایش نشاط اجتماعی. اتاق فکر دانشگاه علوم پزشکی کرمان. قابل دسترسی در سایت: <http://tinktank.kmu.ac.ir/Images/UserUpload/Document/tinktank/mostandat/nshat.pdf>
7. Helliwell/ John F./ Richard Layard/ and Jeffrey Sachs. World Happiness Report 2013. New York: UN Sustainable Development Solutions Network. Full text and supporting documentation can be downloaded from the UN SDSN website (www.unsdsn.org) and the Earth Institute/ Columbia University website (www.earth.columbia.edu).