



مقدمه:

آیا تاکنون در مورد واژه‌هایی همچون **شادکامی**<sup>۱</sup> و **نشاط اجتماعی**<sup>۲</sup> و مفهوم آن‌ها فکر کرده‌اید؟ چه تفاوتی بین مفهوم شادکامی و نشاط اجتماعی وجود دارد؟ چه ارتباطی بین این دو وجود دارد؟ اهمیت آن‌ها چیست و تأثیر آن‌ها بر سلامتی انسان چگونه است؟ چگونه می‌توان این مفاهیم را اندازه‌گیری کرد؟ وضعیت هر یک از آن‌ها در جهان و ایران چگونه است؟ عوامل مؤثر بر شادکامی و نشاط اجتماعی کدامند؟ سعی خواهیم کرد تا در چند شماره از این نشریه به این سؤالات پاسخ دهیم.

مفهوم شادکامی و نشاط اجتماعی و عوامل مؤثر بر آن‌ها

ارسطو شادکامی را در پایین‌ترین سطح معادل با موفقیت و کامیابی و در بالاترین سطح آن را ناشی از معنویت می‌داند. به‌طور کلی **شادکامی** به شکل احساس لذت، رضایت از زندگی، رضایت از لحظه حال داشتن، داشتن احساسات مثبت و داشتن زندگی معنادار توصیف شده است.

عوامل متعددی بر شادکامی افراد تأثیر گذار است. از جمله مهم‌ترین این عوامل می‌توان به عوامل فردی مانند وضعیت سلامتی، عوامل شناختی، رفتاری و روانی مانند رضایت از زندگی، عوامل محیطی مانند وضعیت محیط زیست، عوامل اقتصادی مانند درآمد و عوامل اجتماعی مانند سرمایه اجتماعی اشاره نمود.

اما باید به این نکته توجه داشت که قضاوت مردم از زندگی‌شان در چارچوب محیط اجتماعی که در آن زندگی می‌کنند شکل می‌گیرد، بنابراین شادکامی نیز که یکی از خصوصیات جوامع بشری است، موضوعی کاملاً فردی نیست و ضروری است که آن را در قالب جامعه نیز ببینیم. واژه نشاط اجتماعی دقیقاً به این موضوع اشاره دارد.

به عبارتی **نشاط اجتماعی** حاصل عواملی است که از طریق هنجارهای جامعه معنا می‌یابد و از یک جامعه به جامعه دیگر متفاوت است. این عوامل بیشتر مربوط به سرمایه اجتماعی و فرهنگی جامعه می‌باشند و در واقع مجموعه‌ای از ارتباطات، ظرفیت‌ها و خلاقیت‌های موجود در یک جامعه است که به پایداری و حل مشکل در جامعه کمک می‌نماید.

نشاط اجتماعی متأثر از مولفه‌های گوناگونی است که می‌توان به اعتماد اجتماعی، امنیت اجتماعی، مشارکت اجتماعی، حمایت اجتماعی، عدالت اجتماعی، طراحی شهری، فضای سبز و جنب و جوش شهری اشاره نمود.

اهمیت شادکامی و نشاط اجتماعی

شادکامی، یکی از نیازهای روحی و فطری انسان است و در دین مبین اسلام که به تمامی نیازهای روحی و جسمی توجه شده است، این موضوع جایگاه ویژه‌ای دارد. در قرآن کریم مفهوم شادی، بیست و پنج بار با الفاظ مختلف آمده است. به عنوان مثال، **خداوند در آیه ۵۸ سوره یونس می‌فرماید: بگو به فضل و رحمت خداست که مؤمنان باید شاد شوند و این از هر چه گرد می‌آورند بهتر است**. در روایات بسیاری آمده است که ائمه معصومین (ع) همواره با مردم و اصحاب خود شوخی می‌نمودند و آن‌ها را به این صفت تشویق و شادی را از ویژگی‌های مؤمن بیان می‌کردند. اهمیت این موضوع به اندازه‌ای است که پیشوای گران‌قدر امام رضا (ع) فرصتی را در شبانه‌روز برای بهره‌گیری از سرور و شادمانی و تفریح سالم پیشنهاد نموده‌اند و در روایات بسیاری نیز به فواید تفریح و نشاط اشاره شده است.



« مؤمن، شوخ و زنده دل است و منافق، سخت و غضبناک »  
رسول خدا (ص)

این آموزه‌های ارزشمند دینی فرصتی را برای ایجاد فضای شادی و دور ساختن غم و اندوه و سرانجام تجدید قوای جسمی و روحی جهت تلاشی نو و کوششی بیشتر در عرصه اجتماع ایجاد می‌نماید که توجه به آن‌ها می‌تواند راه‌گشای یک زندگی سعادت‌مندانه دنیوی و اخروی باشد.

1) Happiness

2) Community Vitality



سطح پایین شادکامی به واسطه ایجاد استرس، با افزایش بروز بسیاری از بیماریهای غیر واگیر به خصوص بیماریهای قلبی-عروقی و انواع سرطان همراهی دارد. علاوه بر بعد جسمی، شادکامی تاثیر زیادی بر بعد روانی سلامتی نیز دارد. احساس نشاط و شادکامی باعث می شود که فرد نگرش مثبتی نسبت به زندگی داشته باشد و از اعتماد به نفس بالاتری برخوردار باشد. در افرادی که نشاط کافی و احساس رضایت از زندگی ندارند، فراوانی افسردگی، اضطراب، اعتیاد به مواد مخدر و خودکشی بیشتر است و به طور کلی این افراد موارد مرگ و میر بالاتری را تجربه می کنند و طول عمر کوتاه تری دارند.

در مورد تاثیر شادکامی بر بعد اجتماعی سلامتی نیز باید به این نکته اشاره کرد که افراد شادتر روحیه مشارکتی قوی تری دارند، از احساس امنیت بیشتری برخوردارند و در تصمیم گیری ها موفق تر عمل می نمایند، به نحوی که در بسیاری از ابعاد زندگی همچون ازدواج، دوستی، شغل و سلامتی موفق تر می باشند. همچنین افراد شاد در مقابله با مشکلاتی از قبیل خشونت خانوادگی، طلاق و شکست در تصمیم گیری توانایی بیشتری دارند.

### نتیجه گیری

شادکامی افراد جامعه تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد که مهم ترین آن ها عبارت اند از: عوامل فردی، عوامل شناختی، عوامل رفتاری، عوامل روانی، عوامل محیطی، عوامل اقتصادی و عوامل اجتماعی. در این میان عوامل اجتماعی به خصوص نشاط اجتماعی از جایگاه ویژه ای برخوردار است. نشاط اجتماعی نیز تحت تاثیر مؤلفه هایی همچون اعتماد اجتماعی، امنیت اجتماعی، مشارکت اجتماعی، حمایت اجتماعی، عدالت اجتماعی، طراحی شهری، فضای سبز و جنب و جوش شهری قرار دارد. شادکامی و نشاط علاوه بر اینکه جایگاه ویژه ای در دین مبین اسلام دارد، امروزه به عنوان یکی از شاخص های مهم توسعه یافتگی جوامع بشری محسوب می گردد. افرادی که در جوامع با سطح بالای نشاط اجتماعی زندگی می کنند از سلامت جسمی و روحی بیشتری برخوردار می باشند و در برخورد با مشکلات زندگی قدرت مقابله بیشتری دارند.

با این حال اسلام بین شادی پسندیده و ناپسند تفاوت قائل شده است. در مورد شادی پسندیده به مواردی مانند خوشحالی انسان به سرمایه بدی، شاد نمودن دیگران، شادی به واسطه نزول قرآن و شادی بهشتیان از نعمتهای بهشتی می توان اشاره کرد. شادی ناپسند نیز مواردی همچون شادی مغرورانه، شادی تمسخرآمیز، شادی همراه با هوسرانی و خوش گذرانی و شادی برزشتی ها را شامل می گردد. **حتی اسلام راه هایی برای شادی و فرح درونی از قبیل حفظ سلامتی و تندرستی، آرامش خاطر، مسافرت، کار و تلاش، پرهیزکاری، فعالیت بدنی، خوش رویی، بوی خوش، پوشیدن لباس روشن، شرکت در مجالس نشاط آفرین را معرفی نموده است.**

اهمیت شادکامی و نشاط در دنیا به حدی است که امروزه این موضوع به عنوان یکی از شاخص های توسعه یافتگی جوامع بشری شناخته شده است و حتی در برخی کشورها مانند امارات متحده عربی و بوتان وزارت شادکامی تأسیس شده است.

اصولاً انسان موجودی هدفمند و جویای نشاط و شادکامی است و تنها زمانی احساس نشاط و سعادت می کند که به آنچه می خواهد دست یابد و یکی از مهم ترین پشتوانه های انسان برای مقابله با مشکلات در زندگی، داشتن احساس شادکامی است.



### ارتباط شادکامی و نشاط اجتماعی با سلامتی

در تمامی جوامع، شادکامی و سلامتی از جمله مهم ترین ملزومات یک زندگی موفق و سعادت مندانه است و رابطه تنگاتنگی بین سطح شادکامی و سطح سلامتی افراد جامعه وجود دارد. این رابطه یک ارتباط دو طرفه می باشد، بدین صورت که هرچه افراد جامعه از سطح سلامتی بالاتری برخوردار باشند، میزان شادکامی آنها هم بیشتر است و از طرفی افراد شادتر از سلامتی بیشتری بهره مند هستند.

