



## مقدمه:

## رفاه ذهنی:

رفاه ذهنی شامل طیف گسترده ای از اجزای تشکیل دهنده مانند شادی، رضایت زندگی، تعادل مربوط به خوشی و لذت، استرس می باشد. افراد رفاه ذهنی خود را به روشهای مختلفی ارزیابی می کنند. عده ای آن را قسمت عمده ایی از زندگی مثل کار، روابط اجتماعی یا زندگی زناشویی بعضی از افراد به صورت مقطعی و یادآوری یک احساس وخاطره خوب از یک رویداد خاص مثل شام عید یا تولد عنوان می کنند و گاهی هم شادی را با خلق و خوی فعلی و واکنش های احساسی اشان تفسیر می کنند.

آیا تاکنون در مورد واژه هایی همچون نشاط و رفاه ذهنی و مفهوم این دو عبارت فکر کرده اید؟ چه تفاوتی بین این دو مفهوم وجود دارد؟ نحوه اندازه گیری این مفاهیم چگونه است؟ وضعیت فعلی نشاط در جهان و ایران چگونه است؟ در این شماره از این نشریه سعی خواهیم کرد به این سوالات پاسخ دهیم.

## مفهوم نشاط:

نشاط یعنی فرد به طور کلی کیفیت زندگی خود را مطلوب می داند. به عبارت دیگر: فرد چقدر زندگی خود را دوست دارد. شادی همان احساسات و هیجانات مثبت فرد است و در نهایت نشاط به شکل رضایت از زندگی، احساس لذت از زمان حال، احساسات مثبت و داشتن زندگی معنادار توصیف می شود. شادی و نشاط به عنوان یکی از ضروری ترین خواسته های فطری و نیازهای روانی انسان، نقش تعیین کننده ای در تأمین سلامت فرد و جامعه داشته و از آنجا که شادی همواره با خرسندی، خوش بینی، امید و اعتماد همراه است، می تواند نقش تسریع کننده ای در فرایند توسعه جامعه داشته باشد.

شادکامی نوعی ارزشیابی فرد از خود و زندگی می باشد که این تاثیر برگرفته از هیجانات مثبت فرد بوده و منشأ درونی دارد بر این اساس نشاط بر نگرش و ادراک شخصی افراد مبتنی است. افراد با نشاط کسانی هستند که اطلاعات را به گونه ای پردازش می کنند که در نهایت به خشنودی و رضایت آنها منجر شود. بنابراین نشاط مفهومی است که شامل چندین جز بوده، اول جز عاطفی و هیجانی فرد که شخص خلق شادی را تجربه می نماید و دوم بعد اجتماعی آن که گسترش روابط اجتماعی را به دنبال دارد و در نهایت بعد شناختی آن که موجب می شود فرد با نشاط، با نوع تفکر خود وقایع روزمره را طوری تفسیر نماید که خوشبینی وی را دنبال داشته باشد.

رفاه ذهنی با سه رویکرد شناخته می شود و هر کدام مفهوم منحصر به فرد خود را ارائه می نمایند. اولین رویکرد، ارزیابی کلی از کل زندگی فرد است بر اساس این رویکرد اطلاعات رفاه ذهنی مورد نیاز و در دسترس از قضاوت های شخصی فرد از رضایت و کیفیت زندگی است. در این خصوص اغلب سوالاتی که در تحقیقات از افراد پرسیده می شود مربوط به نشاط عمومی افراد یا رضایت از دامنه وسیعی از زندگی شان مانند زندگی کاری و روابط اجتماعی آنها می باشد.



شادکامی ۷/۷۷ و کمترین میزان نشاط مربوط به کشور سودان جنوبی با میانگین نمره ۲/۸۵ بوده است. ایران نیز با میانگین نمره شادکامی ۴/۵۵ رتبه ۱۱۷ را به خود اختصاص داده است که نسبت به گزارش سال ۲۰۱۶ هفت رتبه تنزل داشته است و یک رشد منفی ۰/۷۱۳ - در طول سال های ۲۰۰۵-۲۰۱۸ تا ۲۰۱۸-۲۰۱۶ داشته است. همچنین براساس این گزارش در بین کشورهای خاورمیانه کشور امارات در جایگاه اول و کشور یمن آخرین کشور می باشد و در میان ۱۷ کشور این منطقه، ایران در رتبه ۱۲ قرار دارد.

### نتیجه گیری:

نشاط، یکی از نیازهای روحی و فطری انسان است که در ادیان مختلف نیز به آن اشاره شده است. اهمیت نشاط در دنیا به حدی است که امروزه این موضوع به عنوان یکی از شاخص های توسعه یافتگی جوامع شناخته می شود. نشاط افراد در جامعه تحت تاثیر عوامل متعددی قرار دارد که مهم ترین آنها عوامل فردی، شناختی، رفتاری، روانی، محیطی، اقتصادی و اجتماعی می باشند. رفاه ذهنی به عنوان "وضعیت خوب یا رضایتبخش بودن زندگی، یک حالت مشخص شده که با سلامتی، نشاط، موفقیت و رفاه محقق می شود در صورتی که نشاط به وضعیت رفاه ذهنی افراد کمک می کند و در همین جا می توان به کم رنگ بودن خطوط بین این دو مفهوم اشاره کرد.

### منابع

- 1- Kim-Prieto, C., et al. (2005). "Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being." *Journal of happiness Studies* 6(3): 261-300.
- 2 - Veenhoven, R. (2007). Measures of gross national happiness, OECD World Economic.
- 3 - Veenhoven, R. (2007). Subjective measures of well-being. *Human well-being*, Springer: 214-239
- 4 - Veenhoven, R. (2017). Measures of happiness: Which to choose? *Metrics of subjective well-being: Limits and improvements*, Springer: 65-84.

**رویکرد دوم:** رفاه ذهنی را به عنوان خاطره ای از عواطف و تجربیات گذشته خود می دانند براین اساس، تحقیقات انجام شده در این زمینه درباره احساسات و عواطف افراد در یک دوره زمانی خاص مثل روز یا هفته گذشته سوال می شود و تمرکز بر خاطرات و احساسات بوده و از آنها خواسته می شود بگویند چقدر خوشحال یا افسرده بوده اند.



**رویکرد سوم:** رفاه ذهنی، تجمعی از واکنش های احساسی چندگانه در طول زمان است در این رویکرد تاکید بر تجارب عاطفی می باشد. این رویکرد بر روش نمونه گیری متکی است محققین از طریق جمع آوری داده ها که شامل بررسی خلق و خوی، شدت احساسات عمل می نمایند.

علیرغم این که در این جا و بر اساس بررسی متون آورده شده بین رفاه ذهنی و نشاط تفاوت آورده شد ولی در بعضی از رفرنس ها این دو را معادل هم می بینند.

### وضعیت نشاط در جهان و ایران براساس گزار جهانی نشاط:

براساس گزارش جهانی نشاط، که هر سه سال یکبار منتشر شده و بر اساس شش شاخص سرانه تولید ناخالص ملی (درآمد سرانه)، امید به زندگی سالم، آزادی (آزادی در تصمیم گیری)، حمایت اجتماعی، سخاوت (کمک به خیریه ها) و اعتماد عمومی (ادراک فساد) مورد ارزیابی قرار می گیرد، در هفتمین گزارش خود که در سال ۲۰۱۹ منتشر نمود مشخص شد از میان ۱۵۶ کشور دنیا در طی سالهای ۲۰۱۶ تا ۲۰۱۸، بیشترین میزان نشاط مربوط به کشور فنلاند با میانگین نمره

