



## عواملی که نشاط اجتماعی را کاهش می‌دهد!

یک کارشناس روانشناسی گفت: مشکلات اقتصادی و خانوادگی در ایران از شور و نشاط اجتماعی می‌کاهد و در کاهش نظام اجتماعی در سطح جامعه موثر است.

یک کارشناس روانشناسی گفت: مشکلات اقتصادی و خانوادگی در ایران از شور و نشاط اجتماعی می‌کاهد و در کاهش نظام اجتماعی در سطح جامعه موثر است.

به گزارش پایگاه خبری تیک (Tik.ir)؛ ام‌هانی علی‌زاده، با بیان اینکه وقتی به شادی اشاره می‌کنیم در واقع احساس زودگذری به ذهن ما می‌آید درحالی که منابع شادی می‌تواند هم مثبت و هم منفی باشد، اظهار کرد: افراد می‌توانند شادی خود را با استفاده از مواد محرک روان‌گردان و مواد مخدر به دست بیاورند که این شادی‌ها کوتاه و زودگذر یا از طریق منبع مثبت به شادی برسند.

وی تصریح کرد: شادی با هیجان، حرکات و خنده همراه است، اما نشاط احساس درونی است که با خنده همراه نیست بنابراین شادی می‌تواند کاذب، زودگذر یا حتی منفی باشد درحالی که نشاط یک احساس اصیل، مثبت یا بادوام است.

این کارشناس روانشناسی خاطرنشان کرد: طبق تحقیقاتی که مجله مشهور آمریکایی در سال ۲۰۱۱ در ۱۱۰ کشور دنیا انجام شد، معیارهای شادی شامل رضایت از کسب و کار، میزان سطح سلامت جامعه، وضعیت تامین امنیت اجتماعی، وضعیت اقتصادی، داشتن دموکراسی، داشتن وقت آزاد، نداشتن درد و رنج، داشتن توانایی مراقبت از خود، در کنار خانواده و دوستان بودن، بیان نظرات شخصی در خانواده و جامعه بدون اضطراب، داشتن فرصت تحصیل رایگان، ابراز خلاقیت و کارآفرینی بوده است.

علی‌زاده گفت: این عوامل مشخص می‌کردند که کدام کشورها شادترند و طبق این معیارها، سال ۲۰۱۸ و ۲۰۱۹ کشور فنلاند، جزء اولین کشورهای شاد دنیا انتخاب شد و دلیل آن شادی مردم، داشتن رفاه اجتماعی، نبودن فساد در این کشور، آزادی مردم در امر ازدواج و ساختار اجتماعی عالی عنوان شد.

وی با اشاره به اینکه دومین رتبه به کشور دانمارک تعلق گرفته، اما در سال ۲۰۲۰ ممکن است رتبه اول شادی را به خود اختصاص دهد، یادآور شد: کم بودن نرخ فساد، درآمد بالا و خدمات بهداشتی مردم از جمله عوامل این امر بوده است.

این کارشناس روانشناسی بیان کرد: نروژ به دلیل پائین بودن فساد و جرم‌وجنایت و بالا بودن آزادی و حقوق اسلامی در این کشور سومین کشور در سال ۲۰۱۹ شد.

علی‌زاده اظهار کرد: چهارمین کشور ایسلند با آموزش عالی و سطوح مطالعه کتاب خیلی بالاست و به ازای ۱۰ نفر، یک نویسنده وجود دارد و در سال ۲۰۱۸ برای تثبیت حقوق مردان و زنان هم گام برداشته است و پنجمین کشور هلند به دلیل خدمات آموزشی و بهداشتی، ششمین کشور سوئیس به دلیل شفافیت دولت، پیشرفت توسعه انسانی و اقتصادی، هفتمین کشور سوئد به دلیل شادی، امکانات بهداشتی و ایده آل بوده است.

وی تصریح کرد: هشتمین کشور نیوزیلند، به دلیل سطح بالای آموزش، نهمین کشور کانادا به دلیل امید زندگی و امید به ازدواج بوده است و آخرین کشور استرالیا به دلیل حمایت اجتماعی بالا انتخاب شد.

این کارشناس روانشناسی با بیان اینکه این دلایل برای ما می‌تواند نشانه‌هایی برای سوق دادن ایران به نشاط باشد، افزود: در ایران مشکلات خانوادگی، اقتصادی، کمبود تخت‌های روانپزشکی و کمبود روانپزشک و پرستار در کاهش نظام اجتماعی موثر بوده است.

علی‌زاده گفت: عدم پوشش بیمه و بالا بودن هزینه‌های مشاوره باعث بیماری‌هایی در افراد می‌شود، اما با این حال می‌توانیم از تکنیک‌هایی استفاده کرده و نشاط را در اجتماع بالا ببریم.

این روانشناس خاطرنشان کرد: راهکارهای ایجاد نشاط به آموزش دادن به افراد هم‌خانم و هم‌آقا در پوشش لباس با رنگ‌های شاد و حفظ شئون اجتماعی و استفاده از عطر، آموزش دادن مهارت‌های زندگی، تاثیر اجتماع در ورزش،

تفریح، مجالس، ایجاد سینما، ایجاد سایت های ورزشی، استفاده از بیلبورد ها و جشنواره خیابانی در بین افراد است./باشگاه خبرنگاران