

نقش نشاط اجتماعی در توسعه اجتماعی

امروزه نشاط اجتماعی یکی از مهمترین نیازهای جوامع بشری است چرا که شهروندان به‌ویژه ساکنین کلانشهرها فرصت کمتری برای اندیشیدن به‌خودشان و نیازهایشان دارند و به‌شدت مستعد افسردگی‌اند.



امروزه نشاط اجتماعی یکی از مهمترین نیازهای جوامع بشری است چرا که شهروندان به‌ویژه ساکنین کلانشهرها فرصت کمتری برای اندیشیدن به‌خودشان و نیازهایشان دارند و به‌شدت مستعد افسردگی‌اند.

افسردگی یکی از مهمترین دلایل افت شادی جمعی و نشاط اجتماعی است. البته لازمه و مهم‌ترین عامل شاد بودن نیز چیزی نیست جز مثبت‌اندیشی و جست و جوی خوبی‌ها و زیبایی‌ها. به تجربه ثابت شده شادی و نشاط، عامل تغییر جامعه و تحول و تکامل درونی انسان‌هاست. یکی از مباحثی که اگر به آن درست و مبنایی پرداخته شود می‌تواند موجب انبساط خاطر و تحرک و آرامش فردی و اجتماعی شود و فرایند رشد و توسعه جامعه را شتاب بیشتری بخشد، بحث شادی و نشاط است. منظور از نشاط در جامعه آرامش فکری به دور از هرگونه دغدغه اضافه و یا افکار پریشان در بین مردم است که آسیب‌های اجتماعی و هیاهوی زندگی شهری باعث شده است این نشاط به‌تدریج در جامعه کمتر از گذشته شود. نشاط و شادی در یک جامعه آن‌قدر با اهمیت است که در دین اسلام هم بارها به آن اشاره شده است. از دید اسلام زندگی بانشاط، نعمت و رحمت خداست و زندگی توأم با گریه و زاری و ناله و افسردگی، خلاف رحمت و نعمت خداست، چرا که شادی باعث نشاط و امید و غم و اندوه باعث افسردگی و یأس و ناامیدی است. اسلام همواره به زدودن اندوه از دل افراد مؤمن سفارش می‌کند.

شادی یک هیجان است که در اثر محرک‌های درونی و بیرونی ارگانیسم را در جهت انبساط عضلانی، انبساط و بهجت روحی سوق می‌دهد و تمایل فرد برای تداوم چنین احساسی زیاد است؛ بر عکس اندوه که تمایل انسان به عدم‌تداوم آن است. ذات شادی در انسان، اولیه است اما نوع شادی کردن آن به یادگیری و متغیرهای محیطی و فرهنگی بستگی دارد. هر انسانی یک یا چند مطلوب دارد که رسیدن به آنها برای وی مهم و لذت‌بخش خواهد بود. گاهی انتظار و امید برای رسیدن به مطلوب‌ها نیز لذت‌بخش است. رسیدن به مطلوب و یا نزدیک شدن به آن در انسان احساس شادی می‌آفریند و نرسیدن و عدم‌امید به آن اندوه و حزن ایجاد می‌کند. طبیعی است مطلوب آدم‌ها با یکدیگر متفاوت خواهد بود.

اگر برای یک کودک تغذیه یک مطلوب باشد برای یک بزرگسال رسیدن به یک موفقیت مشخص یک مطلوب خواهد بود. براین اساس شادی و نشاط همبستگی زیادی با عمق نگرش و سازمان‌یابی شخصیت فرد دارد. طبیعی است هر اندازه شخصیت فرد از غنای بیشتری برخوردار باشد از نشاط بیشتر و عمیق‌تری برخوردار خواهد بود. می‌توان بین شادی و نشاط تفاوتی قائل شد. شادی یک هیجان انبساطی زودگذر است، اما نشاط یک احساس بهجت و شادمانی درونی است که پایدار و بادوام است. شادی همیشه با هیجان‌های لب‌خند و خنده همراه است اما در نشاط احساس بهجت و سرور لزوماً با خنده همراه نیست ولی احساسی است که موجب لذت فرد می‌شود. تفاوت دیگر این است که می‌توان شادی منفی و یا کاذب هم در نظر گرفت، اما نشاط در انسان همیشه مثبت است. به عبارت دیگر شادی مثبت می‌تواند به نشاط تبدیل شود اما شادی کاذب منجر به نشاط انسان نخواهد شد. حتی تجربه نشان داده است که شادی‌های کاذبی که توسط محرک‌های متفاوت مثل داروهای روانگردان، موادمخدر، الکل، موسیقی بسیار تند، تمسخر دیگران و از این قبیل به‌دست می‌آید، پیامدهای اندوه و افسردگی خواهد داشت.

شادی در نظر تعلیم و تربیت دینی و نیز توجه به مشخصه‌های سلامت روان دارای حدودی است که البته شناسایی این حدود بستگی به میزان رشد شناختی و اجتماعی فرد و در سطح جامعه نیاز به قانون دارد. پس شادی مثبت و نشاط فردی و اجتماعی برای سلامت روان آدمی ضرورت دارد. نکته اساسی، تأثیر متقابل این دو بریکدیگر است؛ تأثیر نشاط فردی بر نشاط اجتماعی و تأثیر نشاط اجتماعی بر نشاط فردی. کاستی در هر دو سرطیف منجر به ناامیدی و اختلال در نشاط خواهد شد. اما سهم نشاط اجتماعی به‌عنوان یک محرک شادی بخش و نشاط‌آفرین برای فرد بسیار مهم‌تر جلوه می‌کند. به عبارت دیگر نشاط فردی به‌گونه‌ای عمل می‌کند که مابه ازای بیرونی داشته باشد. بدون وجود متغیرهای نشاط‌انگیز در محیط و موقعیت بیرونی به راحتی نمی‌توان به نشاط طبیعی دست‌یافت. البته تهذیب و معنویت می‌تواند نوعی رضامندی از خویشتن و نشاط فردی را سبب شود.

عوامل ایجاد شادمانی

در ذیل به مهم‌ترین عواملی می‌پردازیم که در ایجاد شادمانی نقش اساسی دارند. بخشی از این عوامل که در واقع ویژگی‌های تعیین‌کننده یک جامعه هستند و میزان شادی و رفاه افراد آن جامعه را تعیین می‌کنند:

ثروت: در اینجا منظور از ثروت میزان قدرت خرید مردم و امکان تهیه تسهیلات زندگی است. این شاخص به طور واضح تعیین کننده استطاعت مادی افراد برای تأمین نیازهای اولیه انسانی است. تحقیقات نشان می دهد که رابطه مثبت میان ثروت و میزان شادمانی پس از یک روند منطقی افزایشده سیر کاهشی پیدا می کند. به عبارتی دیگر هرچند توانایی مادی چون مواد غذایی، سرپناه و... ملزومات اولیه برای برآوردن نیازهای اساسی انسان و شادمانی او شرط لازم محسوب می شود اما به هیچ عنوان شرط کافی نبوده و با افزایش این توانایی ها شادی افراد افزایش نمی یابد.

آزادی فردی: افراد در جوامعی شادمان تر هستند که محدودیت های فیزیکی و روانی کمتری را تجربه می کنند. به طور کلی احساس کنترل داشتن بر محیط به جای احساس در کنترل محیط بودن از عوامل تعیین کننده شادمانی است که میزان آن در جوامع مختلف متفاوت است.

دسترسی به معلومات: این بعد بیشتر ماهیت شناختی ملزومات شادی را یادآور می شود و شامل عواملی چون سوادآموزی و میزان ثبت نام افراد در مدارس، دانشگاه ها و استفاده از رسانه ها است.

برابری: درک نابرابری های اجتماعی می تواند در میان اقشار مختلف جامعه متفاوت باشد. این نابرابری ها در اقشار پایین جامعه حس نابرابری را افزایش داده و زمینه آسیب های اجتماعی را فراهم می آورد در حالی که در اقشار متوسط تحصیل کرده جامعه احساس وجود بی عدالتی اجتماعی را تقویت کرده و زمینه نارضایتی را ایجاد کند.

سلامت: افرادی که از سلامت جسمی و روانی برخوردارند احساس شادمانی بیشتری دارند. از طرف دیگر افرادی که شادمان تر هستند کمتر از افراد افسرده بیمار شده و کمتر نیز می میرند (بلک اسلی، گروسارت متیک).

ویژگی های شخصیتی: افراد شادمان بیشتر احساس می کنند که بر زندگی خود کنترل و تسلط دارند. این در حالی است که افراد افسرده خود را بازچه دست سرنوشت می پندارند. همچنین افراد شاد در مقابل مشکلات قدرت تاب آوری و ابراز وجود بیشتری داشته و آمادگی بیشتری برای تجربه زندگی از خود نشان می دهند.

هدفمند بودن زندگی: انسان برای داشتن زندگی شاد و پربار نیاز به اهداف و چشم انداز وسیع برای آینده دارد. فقدان چنین اهدافی می تواند منجر به سبک زندگی ملالت بار و عادات رفتاری ناسالم از جمله لذت جویی شدید، تمایل به افراط در تفریح، خوشگذرانی، پرخوری و استفاده از مواد مخدر و الکل شود.

موقعیت اجتماعی: افرادی که پیوندهای شخصی، خانوادگی و اجتماعی بیشتری دارند با نشاط تر از افرادی هستند که خودشان را در این دنیا تنها می بینند. این احساس به میزان زیادی تأییدکننده نیازهای اجتماعی افراد و وجود حمایت های اجتماعی است. در موقعیت های شغلی هرچه که موقعیت شغلی افراد در سلسله مراتب قدرت بالاتر می رود و احساس کنترل افراد و مشارکت آنها در تصمیم گیری های سازمانی افزایش می یابد احساس شادی نیز افزایش می یابد.

رویدادهای زندگی: ارتباط بسیار روشن و مثبتی میان وقایع مثبت زندگی چون تفریح شغلی، ازدواج موفقیت آمیز و... و فقدان وقایع منفی چون تصادفات، تعارضات و اختلافات بین فردی با احساس شادمانی وجود دارد.

شاخص شادی و نشاط اجتماعی

در بررسی های شناختی شاخص های توسعه یکی از شاخص هایی که مورد توجه قرار می گیرد شاخص شادی و نشاط اجتماعی یا به تعبیری دیگر نرخ امید به زندگی یا نرخ امید به آینده است. در واقع نشاط و شادی یکی از ابعاد روانشناختی فرد و جامعه است و فرد و جامعه هنگامی دارای شادی و نشاط خواهند بود که شاخص های معیشتی و رفاهی از یک سو و دیگر شاخص های فرهنگی، علمی و سیاسی آن جامعه از سوی دیگر از رشد قابل قبولی برخوردار بوده یا دست کم در سطح مطلوبی قرار گرفته باشد. نباید از نظر دور داشت که رابطه توسعه و نشاط اجتماعی یک رابطه یک سو به نبوده و نشاط و شادی صرفاً معلول وضعیت مطلوب اقتصادی و... نیست. این دو متغیر بی تردید بر یکدیگر رابطه کنش و واکنش داشته و بر یکدیگر مؤثرند. شادی و نشاط ماده اصلی تغییر، تحول و تکامل انسان است و در جامعه بانشاط و باطراوت زمینه تولید بهتر و اشتغال بیشتر، اقتصاد پویا و سالم تر و کسب ثروت مشروع فراهم می شود چرا که در چنین محیطی انرژی های نهفته در جهت خلاقیت آزاد شده، ذهن ها پویا، زبان ها گویا و استعدادها شکوفا می شود. وقتی به یک جامعه نشاط تزریق می شود، در پی آن فعالیت های روزمره با رونقی دوچندان پی گرفته شده، بخش قابل توجهی از انحرافات نسل جوان کاسته می شود

چرا که به اعتقاد بسیاری از روانشناسان، گرایش به برخی از مواد روان گردان ناشی از تمایل جوان به کسب شادی‌های کاذب است. به این ترتیب جامعه با نشاط و فرهنگ جامعه‌ای است که استعدادهای افراد آن شکوفا شود و رفاه و امنیت را برای آحاد آن جامعه به ارمغان آورد؛ در مقابل، جامعه‌ای افسرده، خموده و مغموم، هر روز بر مشکلاتش افزوده شده و با شتاب به انتهای خط نزدیک می‌شود.

جایگاه شادی و نشاط در اسلام

لفظ شادی یا فرح با مشتقاتش حدوداً 25 بار در قرآن کریم به کار رفته که گاه معنایی مذموم از آن مستفاد می‌شود و گاه آیاتی ممدوح چنان که در مذمت آن فرمود: ﴿وَإِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ الْفَرِحِينَ﴾ (قصص/76) و در مدح آن فرمود: ﴿يَوْمَئِذٍ يَفْرَحُ الْمُؤْمِنُونَ بِنَصْرِ اللَّهِ يَنْصُرُ مَنْ يَشَاءُ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ﴾؛ مؤمنان واقعی همواره در خوشحالی و سرور هستند و آن را به شکل تبسم و نشاط نشان می‌دهند. شادمانی و خوشحالی از عطایای الهی است که خداوند در این باره می‌فرماید: ﴿وَإِنَّ الْفَرِحِينَ بِمَا آتَاهُمْ مِنْ فَضْلِهِ﴾.

این نوع شادمانی که در قرآن به عنوان فضیلت اخلاقی از آن یاد شده، شادمانی به خاطر فضل و بخشش الهی است که بهترین انواع شادی‌ها محسوب می‌شود.

خداوند می‌فرماید: ﴿قُلْ بِفَضْلِ اللَّهِ وَبِرَحْمَتِهِ فَبِذَلِكَ فَلْيَفْرَحُوا هُوَ خَيْرٌ مِمَّا يَجْمَعُونَ﴾. در این آیه خداوند عالم خطاب به بنده‌اش نه تنها شادی به واسطه فضل و رحمتش را امر فرموده بلکه به وی تأکید فرموده: شاد باش.

آیات و روایات در این مورد بسیار است و ما برای رعایت اختصار به همین چند آیه شریف بسنده می‌کنیم. بیان این مطلب ضروری است که برای شادی الفاظ دیگری نیز در قرآن آمده است که از جمله می‌توان به سرور و رضا نیز اشاره کرد.

نتیجه آنکه قرآن و روایات اسلامی به نشاط و شادابی نگاه مثبت داشته و آنها را از علائم مؤمنان و اوصاف بهشتیان شمرده‌اند (کافی باب ادخال السرور علی المؤمنین) اما مذمت آن به جهت تقارن با موضوعات مذموم و مکروهی بوده است که منافای فطرت سلیم و شریعت عزیز بوده است. اسلام دین نشاط است. این آیه قرآن از محکمت قرآن و صریح است. طبیعی است که در این دنیا خداوند نشاط و شادی را با غم همراه قرار داده است. نشاط و شادی خالص در دسترس هیچ کس نیست، ولی در حدودی که قوانین و حق و عدالت اجازه می‌دهد، مردم باایمان می‌توانند از آن بهره‌مند شوند و متعلق به آنهاست.