

نشاط؛ لازمه سلامت اجتماعي

افسردگي، کم تحرکي، افزايش بزه و مشکلات اخلاقي و... پیامدهاي کمبود نشاط اجتماعي در جامعه است، بخصوص در میان قشر نوجوان و جوان که داراي انرژی زيادي هستند، وجود شادي و نشاط در چارچوب نظام اسلامي ضروري است.



جام جم آنلاین: افسردگي، کم تحرکي، افزايش بزه و مشکلات اخلاقي و... پیامدهاي کمبود نشاط اجتماعي در جامعه است، بخصوص در میان قشر نوجوان و جوان که داراي انرژی زيادي هستند، وجود شادي و نشاط در چارچوب نظام اسلامي ضروري است.

امروزه براساس بحث‌ها و مباحث روان‌شناسي اجتماعي، جامعه‌اي داراي نشاط اجتماعي است که افراد آن جامعه از زندگي خود لذت برده و زندگي براي آنها معنا داشته و هدفمند باشند و از بیم و هراس به دور باشند و اين مستلزم داشتن يك روحیه با نشاط و شاداب در میان افراد جامعه است.

طبق يك مطالعه بين‌المللي که توسط سازمان ملي ارزش‌ها در بين 95 کشور جهان از سال 1995 تا 2005 انجام شده است، ايران از نظرشادي و نشاط در رتبه 51 قرار دارد و اين درحالي است که کشورما با جمعيتي بالغ بر 70 ميليون که بخش زيادي از آن را قشر جوان تشکيل مي‌دهند، بايد رتبه‌اي بسيار بالاتر از 51 را دارا باشد، چرا که قشر جوان در هر کشور نشان از پويايي، حرکت و نشاط است. متأسفانه زماني که صحبت از نشاط و شادي در جامعه به میان مي‌آيد، بعضي از افکار و ذهن‌هاي پريشان تعاريف اشتباهي از جمله رقص و پايبوبي براي نشاط در جامعه ارائه مي‌کنند که اين موضوع و نداشتن يك تعريف واحد براي آشنائي مردم با مفهوم نشاط، مشکل را دو چندان کرده است. در صورتي که منظور از نشاط در جامعه آرامش فکري به دور از هرگونه دغدغه اضافه يا افکار پريشان در بين مردم است که آسيب‌هاي اجتماعي و هياهو ي زندگي شهري باعث شده است.

کلانشهرهاي افسرده

امروزه نشاط اجتماعي يکي از مهم‌ترين نيازهاي جوامع بشري است. اين امر در شهرهاي بزرگ کمتر ديده مي‌شود، چرا که شهروندان بويژه ساکنان کلانشهرها، فرصت کم‌تري براي انديشيدن به‌خودشان و نيازهايشان دارند و بشدت مستعد افسردگي‌اند. شلوغي، ترافيك، آلودگي‌هاي زيست‌محيطي و ناامني‌هاي اخلاقي را باعث ايجاد اضطراب و افزايش استرس مي‌شود از سوي ديگر از لحاظ فضاهاي عمومي و فرصت‌هاي نشاط‌آور محدوديت وجود دارد و اين فضاها گسترده و به طور عادلانه در همه شهر پراکنده نشده است و شهروندان براي دسترسي به اين فضاها مشکلاتي دارند و اين عوامل موجب افزايش استرس و اضطراب مي‌شود. در يك شهر سرزنده و با نشاط ترس از بزه و ناامني‌هاي اخلاقي وجود ندارد. اگر محيط نشاط‌آور باشد افراد احساس نشاط و آرامش مي‌کنند و آن را درک مي‌کنند. هر چه امنيت کمتر باشد و نظم و روال عادي زندگي به مخاطره بيفتد تصميم‌گيري و سلامت روان کاهش مي‌يابد.

ايجاد نشاط در جامعه با استفاده از ابزارهاي مختلف بويژه ارتقاي كيفيت مبلمان شهري، احداث پارک‌هاي تخصصي در سطح شهر از جمله پارک بانوان و احداث واحدهاي ورزشي، مي‌تواند عملي براي ايجاد روحیه نشاط و شادابي در بين اقشار مختلف مردم بويژه جوانان باشد.

دين و نشاط

در روايتي اين بيان را داريم که معصوم(ع) مي‌فرمايد: «#171;شيعیان ما هنگام شادمانی اهل بیت(ع) شاد و هنگام حزن و اندوه آنان محزون هستند» و اين بيان لزوم وجود شادي در زندگي را نشان مي‌دهد؛ هرچند گهگاهی هم حوادث تلخي رخ مي‌دهد که بايد نسبت به آنها نيز عکس‌العمل مناسب داشت. سيدرضا اکرمي، نماينده مردم تهران در مجلس شوراي اسلامي با اشاره به ضرورت نشاط در اسلام مي‌گويد: ما در چگونگي با نشاط و شاد بودن بايد به سیره پیامبر گرامي اسلام(ص) که الگوي نيکوبي براي ماست توجه کنيم. وي مي‌افزايد: در روايات اهل بیت(ع) اين نکته را داريم که در زمان مواجهه با افراد بايد چهره شاد داشته باشيم و حتي اگر غم و حرفي هم داريم، آن را در دل نگه داشته و در چهره نمايانش نکنيم.

اکرمي با تاکيد بر اين که اصل نشاط و شادابي در زندگي امري طبيعي، وجداني، ديني و شرعي است، خاطرنشان مي‌کند: يك مسلمان بايد شاداب و داراي چهره‌اي خوب و شاد باشد. عضو کمیسیون فرهنگي مجلس، با تاکيد بر اين که در همه چيز مرز وجود دارد و در بحث نشاط و شادابي هم مرز وجود دارد و آن اين است که بالاخره رفتارمان به رفتاري برخلاف اخلاق، اعتقاد و قاعده منجر نشود، مي‌گويد: حد و اندازه‌اي که اسلام در مورد شادي بيان مي‌کند اين است که مسلمانان نبايد دچار افراط و تفریط شوند. مثلاً اسلام شادي، نشاط و خوش و بش کردن با نامحرم را نمي‌پسندد، اما شادي با محارم را امري طبيعي و مقبول مي‌داند. اکرمي ادامه مي‌دهد:

ما باید بر اساس آنچه که قرآن مجید بیان کرده است و پیامبر اکرم(ص) را به عنوان الگویی نیکو معرفی کرده است، سیره ایشان را در زندگی، مطالعه و طبق آن عمل کرده و به دیگران هم آن را معرفی کنیم.

پول و خوشبختی

از زمان انقلاب صنعتی که توسعه کشورها مطرح شد، نشانه‌هایی مثل سرانه تولید ناخالص داخلی و رشد تولید ناخالص داخلی و میزان استفاده از مواد مصرفی به عنوان تنها علائم کارکرد خوب مردم یک کشور محسوب می‌شدند. بیش از نیم قرن، رشد و پیشرفت کشورها بر مبنای موفقیت اقتصادی آنها مورد قضاوت قرار می‌گرفت و میزان رشد سرانه تولید ناخالص داخلی میزان خوشبختی یک ملت را مشخص می‌کرد، اما در موارد زیادی دیده شده است که هم‌زمان با ثروتمندتر شدن کشورها از نظر اقتصادی، ارزش‌های اجتماعی و محیطی آنها روبه کاهش گذاشته و نابرابری‌های اجتماعی در درون کشور افزایش یافت. بازتاب این مشکلات کاهش نشاط در جامعه است که رابطه مستقیم با پیشرفت اقتصادی دارد.

نکته: ضعف در زمینه آموزش‌های مرتبط با زندگی اجتماعی شامل اخلاق اجتماعی، مدیریت مالی و اقتصادی، آگاهی از قانون و احترام به آن، مشارکت در فعالیت‌های گروهی و ... از جمله دلایل شاد نبودن جامعه ماست

در عمل این روش که خوشبختی ملت‌ها به وسیله کامیابی‌های اقتصادی فراهم می‌شود خیلی کم به هدف رسید، از دیدگاه بسیاری از کارشناسان عدم موفقیت در دستیابی به خوشبختی از طریق روش‌های اقتصادی، نتیجه تعریف محدود قلمرو خوشبختی بود. هر فردی که مصرف بیشتری داشته باشد مطمئناً رضایت بیشتری نخواهد داشت و لذت و خوشی ناشی از آن منجر به آرامش و آسودگی او نخواهد شد، زیرا رضایت و آرامش یک حالت ذهنی و درونی است که می‌تواند از منابع بسیاری به غیر از مصرف نشأت بگیرد. زمانی که روش‌های اقتصادی بنیادی، نقشه‌ای را برای توسعه تجویز می‌کنند که انسان‌ها را به خوشبختی مورد نظر که به آنها وعده داده شده است یا نوعی از خوشبختی که بسیاری از انسان‌ها به آن باور دارند و برای دستیابی به آن تلاش می‌کنند، نمی‌رساند؛ مشخص می‌شود که در مورد این روش‌ها خیلی کم فکر شده است.

نشاط و خانواده

ازدواج می‌تواند موجب نشاط شود. مطالعات نشان داده است؛ افراد متاهل از افراد مجرد، جدا از هم و طلاق گرفته؛ با در نظر گرفتن سایر عوامل موقعیت شغلی، سلامتی و درآمدی، خوشحال‌ترند. فراوانی تعاملات اجتماعی با دوستان، خانواده و همسایگان مستقل از سن، جنس، وضعیت تاهل، سلامتی و بهداشت، تحصیلات، وضعیت اشتغال، مالکیت خانه، اندازه خانوار، تعداد فرزندان و سرانه درآمد واقعی خانوار در سال با رضایتمندی از زندگی، همبستگی بسیار بالایی دارند. افرادی که دوستان و آشنایان خود را بیشتر می‌بینند از رضایتمندی زندگی بیشتر و سرگرمی بیشتری برخوردارند.

شخصیت، مذهب و نشاط

شادکامی فردی به شخصیت افراد نیز بستگی دارد. بعضی از شخصیت‌ها مثل خوشبین، از خود خرسند، با اعتماد به نفس و برون‌گرا، با شادکامی همبستگی مثبت و با روان رنجوری هم بستگی منفی دارند. جنبه دیگر شخصیت که با شادکامی همبستگی مثبت دارد، منشأ کنترل (مکان کنترل) است. از یک سو مردم نتایج تعاملات‌شان را به عوامل درونی مثل انتخاب و توانمندی‌های خود نسبت می‌دهند. از سوی دیگر این نتایج را به عوامل بیرونی مثل تقدیر و سرنوشت نسبت می‌دهند. از طرف دیگر افرادی که در حد متوسط سازمان‌های مذهبی شرکت می‌کنند، نسبت به افرادی که در این سازمان‌ها حضور نمی‌یابند، شادکام‌ترند. چنین نتیجه‌ای برای افراد شرکت‌کننده در سازمان‌های خیریه نیز وجود دارد. مذهب و تعالیم آن می‌تواند به رفاه ذهنی کمک کند. برای مثال در تایلند، هر دو مکتب اسلامی و بودایی، بخشش را بیشتر از جستجو یا جمع کردن مادیات ارج می‌نهند. همبستگی مثبت بین درآمد و شادکامی، در میان افرادی که به طور مرتب در فعالیت‌های مذهبی شرکت می‌کنند، ضعیف‌تر است. همبستگی ضعیف‌تر شاید نگرش متفاوت را نسبت به پول در میان افراد مذهبی و غیر مذهبی نشان دهد (پول برای افراد مذهبی کمتر اهمیت دارد). از این گذشته رضایتمندی از زندگی در میان افراد مذهبی کمتر تحت تأثیر تغییرات اقتصادی (مثبت و منفی) قرار می‌گیرد. شادکامی می‌تواند با روش پرورش ذهنی، پایداری و بادوام‌تر باشد؛ زیرا (چنین) فردی قادر به پاسخگویی باز و موفقیت‌آمیز به چالش‌هایی است که در محیط اطراف فرد بروز می‌کنند.

برای جامعه‌ای با نشاط

اگر نشاط اجتماعی در جامعه نباشد چه رخ می‌دهد؟ انسان‌هایی که دچار افسردگی و اضطراب هستند، میزان مشارکت اجتماعی و بروز خلاقیت آنها در محیط بشدت کاهش می‌یابد و زمینه برای بسیاری از کج‌رویی‌ها و بزه‌ها فراهم می‌شود. تعریف شادی و نشاط و اتفاق نظر روی آن بسیار مهم است و اگر شاخص‌های شادی و نشاط، حدود آن را در جامعه مشخص کند، تضاد عمل در جامعه

کمرنگ‌تر می‌شود به طور مثال سردرگمی افراد در برنامه‌های مختلف عمومی در خصوص کف زدن یا صلوات فرستادن، بیانگر وجود تضاد آموزشی در جامعه است. ضعف در زمینه آموزش‌های مرتبط با زندگی اجتماعی شامل اخلاق اجتماعی، مدیریت مالی و اقتصادی، آگاهی از قانون و احترام به آن، مشارکت در فعالیت‌های گروهی و استفاده از منابع مدرن اجتماعی، مانند اینترنت و موبایل عامل دیگری در شاد نبودن جامعه ماست.

ایجاد زمینه برای پاسخگویی مناسب برای مخاطبان، برنامه‌ریزی جامع شهری بویژه درباره فضاهای شهری، ترافیک، آلودگی هوا و... زیباسازی مکان‌های مراجعه مردم و از همه مهم‌تر آگاهی و آگاه‌سازی مردم از قانون و احترام به آن، راهکارهای مفیدی برای افزایش نشاط می‌تواند باشد.

نقش شهرداری در بین دستگاه‌ها تعیین‌کننده‌تر است، زیرا منظر شهری و وضع فیزیکی و ظاهری شهر در افزایش حس تعلق شهروندان به آن منطقه دخالت زیادی دارد و برعکس محیط‌های شلوغ و بی‌نظم و آلوده در افزایش استرس شهروندان نقش دارد؛ علاوه بر این نیروی انتظامی هم اگر به وظیفه خود به درستی عمل نکند و افراد احساس ناامنی داشته باشند، نشاط اجتماعی لطمه می‌بیند. یکی از کارکردهای مهم رسانه، ایجاد فضای شاد توأم با امید به آینده و زمینه سازی لازم برای حضور فعال آحاد جامعه در زمینه‌های مختلف است. برنامه‌هایی که در قالب طنز در شبکه‌های رادیویی و تلویزیونی تهیه می‌شوند ازجمله پرتعدادترین برنامه‌های صداوسیماست. سیاست ایجاد شادی و نشاط در جامعه یکی از مهم‌ترین دستورکارهای اغلب این سازمان‌هاست. اجرای قانون نیز در این زمینه بسیار مهم است تا زمانی که قانون به طور کامل اجرا نشود و هر لحظه مردم نگران بروز تغییرات در خیابان‌های شهر، نرخ قیمت و... هستند، ضریب استرس افزایش می‌یابد و از نشاط اجتماعی کاسته می‌شود.

علی اخوان بهبهانی / جام‌جم