

فصلنامه علمی رهیافت های نوین در مطالعات اسلامی

License Number: ۸۵۶۲۵ Article Cod: Y۲N۳A۴۰۲۴۴ ISSN-P: ۲۶۷۶-۶۴۴۲

بررسی و تحلیل عوامل جامعه شناختی موثر بر نشاط و شادی

(تاریخ دریافت ۱۳۹۹/۰۲/۱۵، تاریخ تصویب ۱۳۹۹/۰۶/۱۲)

سیده مجتبی طباطبایی نسب

چکیده

ماهیت شادی در انسان غریزی است اما نوع و چگونگی آن به یادگیری و متغیرهای محیطی و فرهنگی بستگی دارد. همچنین می توان بین شادی و نشاط تفاوتی قائل شد. شادی یک هیجان انبساط با تظاهرات بیرونی و زودگذر است، اما نشاط یک احساس انبساط و شادمانی درونی است که پایدار و بادوام است. شادی همیشه با هیجان های لپخند و خنده و حرکت همراه است اما در نشاط احساس سرور لزوما با خنده همراه نیست ولی احساسی است که موجب لذت فرد می شود. جامعه ناشاد مردم را به بی تفاوتی نسبت به پدیده های سیاسی و کاهش مشارکت سیاسی آنان می کشاند و این امر موجب سرمایه گذاری برای توطئه چینی دشمنان می شود. تقویت نشاط اجتماعی در جامعه به صورت تک علتی نمی باشد بلکه مجموعه ای از عوامل فردی و فرا فردی (نظیر سن، جنس، تاهل، دینداری و اعتماد اجتماعی) در تقویت و یا کاهش نشاط در افراد جامعه تاثیر دارند. مارتین سلیگمن از بنیانگذاران روان شناسی مثبت، نشاط را عبارت از عواطف و فعالیت های مثبت تعبیر می کند. و نشاط اجتماعی در زندگی احساس خوشبختی، اعتماد متقابل، احساس تعهد و نشانه ای از نگرش های مثبت نسبت به جهان و محیطی که فرد در آن زندگی می کند را در بر می گیرد. بنابراین تعریف نشاط اجتماعی یعنی شادمانی های فطری و طبیعی که در یک جامعه تعیین پیدا می کند و این پدیده اجتماعی از بیرون و درون، زندگی انسان ها را تحت تاثیر فراوان قرار می دهد. نشاط اجتماعی یا شادمانی به عنوان یک پیامد مهم در احساس رضایت شغلی و خوشبختی انسان مطرح است که نه تنها زندگی شخصی بلکه جنبه های اجتماعی حیات ما یعنی کنش ها و ارتباطاتی را که با دیگران برقرار می کنیم تحت تاثیر خود قرار می دهد.

واژگان کلیدی: نشاط و شادی، غم زدگی، شاد زیستن، خوشبختی، شادمانی، خوش بینی

بخش اول: کلیات و مفاهیم

زندگی موهبتی است که به ما ارزانی شده است و تا وقتی امید هست زندگی هست. ما قدرت آن را داریم که نومی‌دی را به امید و شکست را به پیروزی و اشک را به خنده مبدل سازیم به شرطی که به زندگی و شگفتی‌های آن، به لذت‌ها، ناامیدی‌ها، تلاش‌ها، رنج‌ها و دردها (بله) بگوییم. اگر بکشیم کلماتی از قبیل: لایله امکان دارد، همیشه، امیدوارم و می‌توانم [را در فرهنگ لغات خود و اعضای خانواده وارد کنیم آنگاه شاهد تجلی شادی‌ها خواهیم بود. ما قدرت آن را داریم که همه پدیده‌های شادی بخش زندگی را در اختیار داشته باشیم و آن‌ها را برای خود خلق نماییم، فقط کافی است تصمیم به تغییر بگیریم. اگر تصمیم بگیریم از امروز هر لحظه با عشق و غوطه‌ور در عشق زندگی کنیم معنی و مفهوم حیات و شاد زیستن را بهتر درک خواهیم کرد و از آن لذت خواهیم برد.

بند اول: شاد زیستن چیست؟

انسان موجودی شادی‌خواه و لذت‌طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و بی‌نوابی و فقر، نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت‌ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست. شادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. اساساً خلقت هستی و انسان به گونه‌ای است که خود به خود شادی‌هایی را برای آدمی فراهم می‌آورد. بهار طرب انگیز، آبشارهای زیبا، ازدواج و زناشویی، محبت و مهربانی و بسیاری دیگر از پدیده‌های جهان، برای انسان شادی آور و سرور آفرین است، همچنان که غم و اندوه نیز جز زندگی انسان و همزاد اوست. در طبیعت و هستی سنت‌هایی جاری است که هر یک می‌تواند اندوه ساز و ماتم انگیز باشد. مشاهده فصل خزان و برگ‌ریزان، یخ بستن رودخانه‌ها، فسرده‌گی کوه‌ها و تپه‌ها و حوادث دیگری از این قبیل خیمه ماتم را در دل آدمی برپا می‌کند. آری انسان با این دو واقعیت روبرو است و سکه زندگی اش دو رو دارد، گاهی غم و گاهی شادی. آنان که به دنبال شادی همیشگی و مطلق هستند در واقع به دنبال چیزی دست‌نیافتنی اند. اساساً رشد و کمال آدمی با جست و جوی شادی مطلق میسر

نیست. غم نیز برای ما ضروری است و فرایند تکامل را تسریع می بخشد. ولی با وجود این از میان غم و شادی همه در جست و جوی شادی اند و از غم می گریزند. هیچ انسان متعادلی گرد غم به خانه کسی نمی ریزد و تخم ناخوشی در سرزمین تندرستی نمی پاشد و تیغ بیداد بر پیکر جامعه نمی کشد. درست است آنان که ظرفیت وجودی بیشتری دارند از غم استقبال می کنند و با رفعت روحی خویش آن را به عامل کمال تبدیل می کنند ولی هیچگاه برای خود و دیگران آرزوی ماتم نمی کنند و در تیغستان اندوه خیمه نمی زنند. پس هر چند که غم لازمه زندگی بشر است ولی همه به دنبال شادی اند. غم ها خودبخود می بارند و بسیاری از آن ها هم از آسمان توزیع می شوند تا با ضربه آن ها به رشد برسیم. اما شادی را باید ایجاد کنیم همچنان که تلاش همه نیک اندیشان و پاک ضمیران آن بوده است که خنده ای بر لب بنشانند و دل هایی را شاد کنند و ابرهای اندوه را از کلبه های ماتم زده برانند (عسکریه، ۱۳۸۴: ۴۹۲). روان انسان در مقابل عوامل بیرونی و درونی واکنش های مختلفی از قبیل شادی و خوشحالی، خشم، تنفر، ترس و اندوه از خود نشان می دهد که به آن ها هیجان می گویند این هیجان ها بسته به عوامل پدید آورنده و نیز دیدگاه ها و اندیشه های انسان گاه مثبت اند و گاه منفی. یکی از این جنبه های هیجان شادی است که با واژه هایی چون سرور، نشاط، وجد، سرخوشی، مسرت، خوشی و خوشحالی هم معنا است. از آنجا که این بعد برجسته هیجان مربوط به روان انسان است به دست دادن تعریف دقیق تر آن نیز در حوزه دانش روانشناسی است اما با تاسف، در این علم نیز موضوع شادی چندان مورد توجه قرار نگرفته است. چنان که از نظر [هنری موری] یکی از غریب ترین نشانه های مشخص عصر ما که کمتر قابل تفسیر است غفلت روان شناسان از موضوع شادی است. یعنی حالت درونی که افلاطون، ارسطو و تقریباً تمام متفکران برجسته گذشته آن را مهمترین متاعی دانسته اند که از راه فعالیت قابل حصول است. شادی، احساس مثبتی است که از حس ارضاء و پیروزی بدست می آید. شادی عبارت است از: مجموع لذت ها، منهای دردها. شادی ترکیبی از عاطفه مثبت بالا و عاطفه منفی پایین است. به طور خلاصه هر انسانی مطابق جهان بینی و اندیشه های خود، اگر به چیزهای مورد علاقه اش برسد در خود حالتی احساس می کند که شادی نام دارد (طریقه دار، ۲۳-۲۲: ۱۳۸۳).

شادی به عنوان یکی از احساسات انسان می باشد که این احساسات در طیف وسیعی از غمگینی شدید تا شادمانی شدید متغیر است. در واقع می توانیم بگوییم دو نوع احساس داریم: احساسات خوشایند و احساسات ناخوشایند. شادی مهمترین احساس خوشایند است که با واژه های هم معنی زیادی بکار برده می شود ولی روان شناسان، شادی را اینگونه تعریف می کنند: یکی از تعاریف نسبتاً مناسب تعریفی است که فردی به نام آبرادورن ارائه کرده است.

روان شناس دیگری به نام آرجیل معتقد است شادمانی چهار جزء دارد که عبارتند از: احساس خوشی، رضایت از زندگی و نداشتن اضطراب و افسردگی. در واقع این تعریف همان تعریف قبل است ولی کمی مشخص تر و محدودتر شده است. طبق این تعریف اگر شما در هفته گذشته احساس مثبت و احساس رضایت از زندگی داشته اید و کمتر احساس اضطراب یا افسردگی کرده اید شادمان ترید (عابدی، ۱۹: ۱۳۸۳). همچنین به اعتقاد آرجیل روابط مثبت با دیگران، هدفمند بودن زندگی، رشد شخصی و دوست داشتن دیگران از اجزای شادمانی هستند. وی اظهار می دارد که عواطف منفی متعددی وجود دارد (از قبیل خشم، اضطراب، افسردگی و...) اما در حقیقت فقط یک عاطفه مثبت وجود دارد که به عنوان شادی از آن یاد می شود. شادی نه تنها به سطح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت بستگی دارد بلکه به سنجش عمیق تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است. هیجانها بسیار مثبت ممکن است کوتاه مدت باشند اما رضایت می تواند درازمدت باشد؛ بنابراین می تواند هدفی واقع بینانه برای وجود انسان باشد (آرگاریل، ۱۳۸۳: ۳۲). از آنجا که شادی یکی از هیجانها اساسی بشر است لذا هر کس به فراخور، آن را تجربه می نماید. اما تعریف شادی به سادگی تجربه آن نیست. افلاطون در کتاب جمهوری به سه عنصر در وجود انسان اشاره می کند که عبارتند از: قوه عقل یا استدلال، احساسات و امیال. افلاطون شادی را حالتی از انسان می داند که بین سه عنصر تعادل و هماهنگی وجود داشته باشد. جان لاک و جرمی بنتام معتقدند که شادی بستگی به تعداد لذات زندگی (یا تعداد وقایع لذت بخش) دارد. مک گیل نیز شادی را به لذت های تمایلات ارضاء شده ربط داده است (مایکل و آیزنک، ۱۷-۱۶: ۱۳۷۸). ارسطو فیلسوف بزرگ یونانی

عالی‌ترین خوبی‌های قابل‌دستیابی را هم برای مردم عام و هم برای خواص، شادی می‌داند. از نظر ارسطو حداقل سه نوع شادی معادل عملکرد خوب است و نوع سوم شادی از نظر ارسطو آن نوع شادی است که بر اثر زندگی متفکرانه ایجاد می‌شود (آیزنک، ۱۵: ۱۳۷۵). ارسطو در واقع شادمانی را عبارت از: پروراندن و نشو و نما دادن عالی‌ترین صفات و خصایص انسانی می‌داند (کوچکی زاده نسلجی، ۲۳: ۱۳۸۶).

مکتب کنفسیوس نیز شادی را اینگونه تعریف می‌کند: از نظر معتقدان به این مکتب سه نوع شادی مایه خوشبختی و سه نوع شادی دیگر موجب بدبختی است. شادی از تسلط بر نفس به وسیله تربیت و هنر، شادی از گفتگو درباره فضایل دیگران و شادی از دوست داشتن دوستان لایق و نیک سیرت مایه نیک بختی بوده، سودبخش است اما شادی از مال و جاه و شادی از تنبلی و سرگردانی و شادی از شکم پرستی زیان بار بوده و مایه بدبختی است. اندره گیدک نیز معتقد است: انسان به وسیله برآوردن تمایلات خود نمی‌تواند به نشاط و شادمانی برسد بلکه در صورتی می‌تواند به آن سرچشمه راه یابد که پای بر تمایلات بگذارد. از نظر شکسپیر نیز شادمانی در خانه‌ای است که مهر و محبت در آن مسکن دارد. اشک‌های دیگران را به نگاه‌های پر از شادی تبدیل کردن بهترین خوشبختی‌هاست. لقمان حکیم در تعریف شادی می‌گوید: هیچ مالی چون تندرستی نیست و هیچ نعمتی چون دل‌خوشی و شاد زیستن نیست (همان: ۲۴-۲۳). برتراند راسل مهم‌ترین و رایج‌ترین علامت شادی را شوق و هیجان فرد می‌داند. همچنین امانوئل کانت نیز شادی را شامل ارضای همه تمایلات انسان می‌داند. در مورد اهمیت حقیقی شادی در روابط انسان‌ها در دومین جمله بیانیه استقلال آمریکا، از شادی به عنوان یکی از حقوق جدایی‌ناپذیر انسان یاد شده است. ما این حقایق را بدیهی می‌دانیم که تمامی انسان‌ها مخلوقاتی برابرند. خالق آن‌ها به ایشان حقوق جدایی‌ناپذیر معینی را تفویض نموده است که زندگی، آزادی و شادی از آن جمله هستند (مایکل و آیزنک، ۳۹-۱۱: ۱۳۷۸). رابرت فراست شاعر آمریکایی در یکی از معروف‌ترین اشعارش چنین عنوان می‌کند: شادی به درازای چیزی که طول‌چندانی ندارد می‌افزاید. در عین حال خوب است به یاد

داشته باشیم که شادی نه بستگی به سطوح بالایی از عاطفه یا هیجان مثبت دارد بلکه به سنجش عمیق تر رضایت کلی از زندگی نیز وابسته است (همان: ۳۴). گاهی گفته می شود که مفهوم شادی مبهم و اسرار آمیز است. در تعریف مردم از شادی آمده است که غالباً شادی عبارت است از: بودن در حالت خوشحالی و سرور یا دیگر هیجان‌ات مثبت یا عبارت از راضی بودن از زندگی خود، آن‌ها شادی را به هیجان‌ات مثبت و رضایت از زندگی مربوط می‌دانند (آرگاریل، ۱۴: ۱۳۸۳).

بند دوم: تعریف فرهنگ لغت از شادی

شادی در معنا شبیه به تعدادی لغات مثبت است که شامل خشنودی، نشاط، لذت، خوشحالی، هیجان، مسرت، انبساط خاطر و خوشبینی می‌شود. شادی در معنای بنیادی اینگونه تعریف می‌شود: حالتی پایدار که در آن به این شرط مطلوب ترین نسبت تمایلات ارضاء شده به کل تمایلات روی می‌دهد که تمایلات ارضاء شده مشتمل باشند بر ارضاهایی که از طریق تمایلات ویژه پیش از آنها رخ نمی‌دهند بلکه به واسطه تعجب حاصل می‌شوند. بنابراین ما ناگهان توسط محاوراتی که قبلاً انتظار لذتبخش بودن آن را نداشتیم دستخوش لذت می‌شویم اما اگر قبلاً مایل به این نوع لذت نبوده ایم احتمالاً اکنون به واسطه تعجب از آن لذت نخواهیم برد (مایکل و آیزنک، ۱۳۷۸: ۱۶-۱۵).

بخش دوم: بررسی مبانی تاثیرات شادی بر روابط اجتماعی

آقای منصور بهرامی روان شناس و عضو انجمن بین المللی رفتار متقابل، عنوان می‌کند: از دیدگاه تحلیل متقابل، ساختار جامعه مانند ساختار خانواده است و ساختار خانواده نیز شبیه ساختار فرد است. در نتیجه ساختار جامعه شبیه ساختار فرد است. جامعه ای که شاد نیست مانند انسانی است که شاد نیست. برای اینکه در سطح جامعه میزان شادی را بالا ببریم باید از افراد و خانواده ها شروع کنیم اگر افراد و خانواده ها شاد باشند نهایتاً جامعه ای شاد خواهیم داشت. آمار جالبی، شادترین کشور دنیا را، هندوستان نشان می‌دهد این در حالی است که احساس می‌شد مردم این کشور مشکل مالی دارند. این نشان می‌دهد که داشته‌ها عامل ایجاد

و بروز شادی نیستند، بلکه بودن‌ها هستند که عامل شادی‌اند افرادی که با وجود مشکلات زیاد، همچنین شادی‌های خود را ابزار می‌کنند، کودک درونشان رهاست. در حقیقت ترمزهای شادی در چنین جامعه‌ای وجود ندارد و هر کسی شادی‌های مخصوص به خود را انجام می‌دهد. پس شادمانی نیز باید در طی زمان از ثبات برخوردار باشد. ثبات مستحکم شخصیت و ثبات نسبی شادمانی به همراه ارتباط متقابل بین این دو متغیر می‌تواند پیشنهادات کننده تاثیر مداوم شخصیت بر احساس شادمانی باشد (عامری زاده، ۲۴: ۱۳۸۴). چند سال پیش دو روان‌شناس به نام‌های کاستا و مک‌گرا طی تحقیقات زیاد مدعی شدند ژن شادی را کشف کرده‌اند این دو محقق گفتند میزان شادمانی با شخصیت رابطه دارد و از آنجا که بخش مهمی از شخصیت جنبه ژنتیک دارد بنابراین شادمانی ژنتیک است. با توجه به آنچه این دو محقق در پژوهش‌های خود دریافتند می‌توان گفت در بین ابعاد مختلف شخصیت دو بعد بیش از همه با شادمانی در ارتباط است این دو بعد عبارتند از: (۱) برونگرایی - درونگرایی (۲) عصیت - آرامش و با توجه به وضعیت افراد در این دو بعد می‌توان در مورد شادمانی افراد قضاوت کرد (عابدی، ۳۳: ۱۳۸۳). از آنجا که تعلیم و تربیت فرایندی است که تمام زندگی انسان را دربر می‌گیرد، بنابراین در اجتماعی کردن انسان نقش تعیین‌کننده‌ای دارد. بعد اجتماعی شخصیت مباحثی مانند چگونگی تعامل و برقراری ارتباط مثبت با دیگران، کمک کردن و نوع دوستی و برونگرایی را دربر می‌گیرد. در بحث ارتباط شادمانی با شخصیت باید گفت، یکی از آثار عمده شادی عبارت است از جستجوی مصاحبت و همراهی با دیگران، معاشرت پذیری فرح بخش در اوقات فراغت و کمک به دیگران. شادی آثار دیگری نیز دارد که بر سلامت درونی و بهداشت، کار (خصوصاً مدد رسانی و تعاون)، معاشرت پذیری و نوع دوستی اثر می‌گذارد. (مرادی و همکاران، ۶۵: ۱۳۸۴). کارل گوستا یونگ در کتاب روانشناسی تحلیلی خود در زمینه شخصیت یا آنچه که او آن را روان آدمی می‌نامد عقیده دارد که شخصیت از سیستم‌هایی تشکیل شده است که گرچه مجزا هستند لیکن روی یکدیگر تاثیر می‌گذارند. مهم‌ترین این سیستم‌ها عبارتند از: ایگو، ناخودآگاه شخصی، ناخودآگاه جمعی و... که گذشته از این سیستم‌ها که با یکدیگر در تعامل هستند یونگ به گرایش‌های درونگرایی و برونگرایی شخصیت اشاره می‌کند و به این نتیجه می‌رسد که شخصیت برونگرا

با اطمینان به طور مستقیم وارد عمل می‌شود، درونگرا تامل می‌کند و در این باره که چه چیز ممکن است روی دهد می‌اندیشد، برونگرا به بیرون حرکت می‌کند به سوی جهان می‌رود، درونگرا در جهان درونی خویش ایمن تر است و از فعالیت‌هایی چون مطالعه و هنر بیشتر لذت می‌برد. همچنین یونگ معتقد است ما همه هر دو تمایل را داریم اما به ابراز یکی از آنها مستعدتریم به نحوی که دیگری را رشد نایافته و در ناخودآگاه باقی می‌گذاریم. یونگ در تقسیم انسان‌ها به درونگرا و برونگرا با روان‌شناسی خودآگاه سر و کار داشت. به این معنی که چون شخصی برونگرا نامیده شود یعنی گرایش عادی خودآگاهی او متوجه بیرون است یا در فرد درونگرا گرایش عادی خودآگاهی متوجه درون است. گرایش متعادل، هم درونگرا و هم بیرون‌گرا است. لیکن معمولاً دیده می‌شود که در شخص مفروض گرایشی خودآگاه رشد یافته و گرایش دیگر در ناخودآگاه باقی مانده است. با این همه هیچکس به طور کامل با این یا آن گرایش زندگی نمی‌کند بلکه گاهی گرایش ناخودآگاه را به طور خفیف نشان می‌دهد. میان افرادی هم که متعلق به یکی از این دو گرایش هستند اختلافاتی مشاهده می‌شود چه یک درونگرا به روش خاصی از جهان کناره می‌گیرد که لزوماً مانند هر درونگرایی دیگر نیست (یونگ، ۱۳۸۱: ۶۴-۶۱).

بند اول: شناخت صفات مرتبط با شادمانی

تشخیص مهمترین صفات مرتبط با شادمانی کار دشواری است اما در سال‌های اخیر الگوی پنج‌عاملی شخصیت بیشترین توجه نظری پژوهش و محبوبیت را به خود اختصاص داده است. پنج‌عامل اصلی تشکیل‌دهنده این الگو عبارتند از: برونگرایی، درونگرایی یا روان‌نژادی، مطلوبیت اجتماعی، وظیفه‌شناسی و توافق اجتماعی که در این مقاله تنها به ذکر مشترکات شخصیت‌های برونگرا و درونگرا پرداخته می‌شود.

بند دوم: مشترکات نوع شخصیتی درونگرا

افراد درونگرا در این صفات با یکدیگر اشتراک دارند: ملایم، محتاط، ساکت، درخود فرورفته، منفعل، درونگرا، گذشته‌گرا، اندیشه‌ورز، آرمانگرا، روحانی، مطیع، اقتدار، اضطراب،

بدینی، بی قراری. ساختار ذهنی درونگرا: کارمایه خودآگاه و توجه فرد درونگرا به طور عمده، معطوف به جهان درونی معنوی است. وی بیشتر توسط واقعیت درونی تحت تاثیر قرار می گیرد تا به وسیله واقعیت بیرونی جهان مادی عینی. برای او جهان مادی اهمیت درجه دوم دارد به همان اندازه که برای برونگرا عینی گرای ماقرون به حقیقت است برای درونگرا هم ذهنی گرای ماقرون به صرفه است. اما جهان درونی در ضمن جهان زندگی است، یا جهان موجودات زنده در تمایز با جهان ماده است. در واقع ممیزه زندگی عبارت است از یکی شدن و تبدیل به یک چیز، موجود زنده همیشه یک کل ارگانیک است از این رو فرد درونگرا به وسیله چنین ممیزاتی از زندگی تحت تاثیر قرار می گیرد. و نتیجه ساختار ذهنی این بعد از شخصیت ویژگی های رفتاری زیر است: الف) به طور عمده در جهان درونی روحانی زیست می کند. ب) به شدت به وسیله ویژگی های زندگی تحت تاثیر قرار می گیرد. (یونگ، ۱۳۸۱: ۷۴-۷۲).

بند سوم: مشترکات نوع شخصیتی برونگرا

گشادگی، سرخوشی، صراحت (به استثنای نوع اندیشه ورز)، اجتماعی، پرخاشگر، رقابت جو، تفردگرا، عدم تصدیق اشتباه و خطای خود، سریع در واکنش، مادی گرا و واقع گرا.

ساختار برونگرا: توجه روانی برونگرا به طور عمده معطوف به جهان مادی است او به اصطلاح مستغرق در جهان مادی است. در عین حال ممیزات اساسی جهان مادی عبارتند از: سنجش پذیری، قابلیت تلاش به اجزایی که یکدیگر را محکوم می کنند به متمایز بودن، وضوح، استقلال، چندگانگی و تکثر. این ها ویژگی های عمده جهان خارج یا جهان واقعی سه بعدی می باشند و نتیجه ساختار برونگرا ویژگی های رفتاری زیر است: الف) به طور عمده در جهان واقعی بیرونی زیست می کند. ب) طالب وضوح و شفافیت در امور و افراد است. به این ترتیب معلوم می شود که تفاوت های بنیادی در دیدگاه و رفتار دو نوع شخصیتی برونگرا و درونگرا وجود دارد که منحصر به سوء تفاهمات جدی بین این افراد و تمدن هایی که به یکی از این دو جنبه گرایش بیشتر دارند می شود. این امر لزوم پرورش تفاهم دو سویه بین شرق و

غرب، ملت‌های گوناگون و افراد مختلف را به ما می‌نمایاند. یونگ اظهار می‌دهد که اکنون جهان به شدت به سوی فرهنگ برونگرا یا ارزش‌های مادی غرب چرخش یافته است و تذکر می‌دهد که این عدم تعادل مآلاً به صورت یک انقلاب بزرگ در زیر خودآگاه جهانی به شکل تخریب فاجعه‌آمیز روان‌شناسی و فرهنگی خاتمه خواهد یافت (یونگ، ۱۳۸۱: ۷۹-۷۷).

در مورد ارتباط برونگرا و عواطف مثبت (شادی) سه فرضیه وجود دارد: (۱) یک فرض که براساس فرضیه خلق مثبت قرار دارد می‌گوید که برونگرها به لحاظ بیولوژیکی از استعداد قوی‌تری برای واکنش نشان دادن نسبت به پاداش‌ها برخوردارند. (۲) دیدگاه دوم معتقد به این است که برونگرها وقت بیشتری را در موقعیت‌های اجتماعی صرف می‌کنند که این امر به تجربه عواطف مثبت بیشتری می‌انجامد. (۳) دیدگاه سوم عنوان می‌کند که برونگرها به دلیل توانایی‌شان در کسب پاداش‌ها، عواطف مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند. در واقع آن‌ها دریافته‌اند که برونگرها در یک مدت زمانی مشخص عواطف مثبت بیشتری را تجربه می‌کنند (عامری زاده، ۱۳۸۴: ۲۲).

در یک جمع بندی می‌توان گفت از یک سو یافته‌های مفهومی پیرامون شخصیت، بیان گر آن است که رشد فردی و توسعه اجتماعی مستلزم تصمیم‌گیری و انجام فعالیت‌هایی است که ضمن رفع موانع از مسیر انسان، شرایط دستیابی به اهداف مطلوب را فراهم می‌آورد و از سوی دیگر نتایج پژوهش‌ها نیز نشان می‌دهد که از جمله موارد مهمی که در یکپارچگی و توسعه یافتگی شخصیت انسان بسیار موثر است شادی می‌باشد. در واقع شادی درصدد پیشگیری نابسامانی‌ها و حل مشکلات روانی است و به سلامت روانی انسان نظر دارد.

بخش سوم: بررسی جایگاه نشاط و شادی در اوقات فراغت

مهمترین سرمایه حیات برای بشر عمر و فرصتی است که خداوند متعال برای زندگی در این دنیا به انسان عطا فرموده است زیرا به برکت همین وقت و فرصت است که انسان می‌تواند از سایر نعمتهای دیگر الهی (نعمت هستی، سلامتی، عقل و...) در راه تکامل خویش و پیشرفت جامعه بشری و در نهایت رسیدن به فلاح و رستگاری بهره‌مند گردد. اوقات فراغت به عبارتی

موضوع مشترک بین تمامی اقشار جامعه است که زن و مرد، پیر و جوان را که دارای فعالیت های مختلفی هستند در بر می گیرد. شاد بودن مستلزم آن است که فرد از آنچه در طول زندگی داشته است خشنود و راضی باشد. روابط شخصی موفقیت آمیز و رضایت شغلی ارتباط ویژه ای با شادی دارند. ولی میزان رضایت فرد از فعالیت های تفریحی نیز اهمیت دارد. فعالیت های تفریحی تاثیر زیادی بر شادی دارند. مردم وقت زیادی را دور از محل کار و گرفتاری های دیگرشان می گذرانند. مایکل آرگاریل روانشناس اجتماعی تعریف دقیق تفریح را اینگونه تعریف می کند: فعالیت هایی که مردم از روی علاقه برای خاطر خودشان، برای سرگرمی، برای لذت و بهبود خود، یا برای اهداف خود انجام می دهند، نه برای بهره مادی. اکثر افراد از فعالیت های تفریحی اوقات فراغت خود همانگونه که تعریف شد راضی هستند و یک تحقیق ملی در آمریکا نشان داد که ۳۶/۵ درصد مردم از فعالیت های تفریحی خود کاملاً راضی ۳۲/۵ درصد راضی و ۱۱ درصد شاد بوده اند. معمول ترین تفریح در اوقات فراغت در این تحقیق تماشای تلویزیون است که بزرگسالان در هفته معمولاً ۲۵ ساعت را صرف آن می کنند. تردیدی نیست که اکثر افرادی که وقت زیادی را صرف تماشای تلویزیون می کنند از آن لذت زیادی می برند. یکی از اوقات فراغتی که مورد بررسی و تحقیق قرار گرفته روزهای تعطیل است. اخیراً این اوقات فراغت در روزهای تعطیل با واکنش منفی مردم روبرو بوده است (گنجی، ۱۳۹۰: ۲۵).

بند اول: جایگاه شادی در قرآن

تأمین و تقویت سلامتی روانی افراد یکی از اصلی ترین دغدغه های متولیان تعلیم و تربیت بوده است و باید متذکر شد که قرآن کریم بر ضرورت فرحناک بودن و شاد بودن و اهریمنی بودن منشاء غم و اندوه داشتن تاکید آشکار دارد. دین منبع بی نظیر تأمین نشاط درونی و عامل اصلی معنا بخشی به زندگی انسان ها است. فرحناکی و قلب عاری از غم و اندوه داشتن و رهایی از چنگال دیو افسردگی یکی از بزرگترین و دل پذیرترین آرزوهای هر انسانی است. برای بهره مندی از زندگی مطلوب هیچ اکسیری همچون شادمانی نیست. شادی قلب را

آباد و ادامه رضایت‌مندانه حیات را میسر، لشکر غم را تار و مال و عمر آدمی را گوارا و شیرین می‌سازد. غم در اعمال و اعضای بدن تاثیر نامطلوب دارد و به تدریج انسان را ضعیف و ناتوان می‌کند و او را برای قبول امراض و بیماری‌های گوناگون آماده می‌سازد و قوای انسان را می‌فرساید و به تدریج ریشه حیات را می‌کند. شادمانی و ابتهاج، جامه آن شادمانی است که ظاهر و باطن بنده را فرا می‌گیرد و سرور از فرح خالص تر است. چه بسا فرح با حزن و اندوه آمیخته است. بر خلاف سرور که شادمانی خالص از هر گونه حزن و اندوه است. از این رو قرآن مجید واژه فر را در مورد شادمانی‌های دنیوی به کار برده است. واژه سرور در دو مورد درباره آخرت وارد شده است یکی در آیه ۱۱ از سوره انسان: ﴿فوقهیم الله شر ذلک الیوم و لقیهیم نصح و سرورا﴾ و دیگری در سوره انشقاق آیه ۹: ﴿وینقلب الی اهله مسرورا﴾. دینداران باید همواره هم خود و هم دیگران را شاد و خوشحال سازند و تسلیم غم و غصه نشوند و گرنه دل و جان را به تیغ غم سپردن و برای بندگان خدا تولید غم و اندوه کردن خلاف لوازم دینداری و پیروی از ابلیس است. از دیدگاه قرآن از جمله معیارهای شاد زیستن، پذیرش و درک واقعیت‌های جهان هستی است. انسان برای سالم زیستن و لذت بردن از زندگی باید قالب‌های تصنعی محیط خویش را شکسته و سازمان روانی خود را بر اساس واقعیت‌ها بنهد. شادمانی مطلوب قرآنی از مقامات پاریسیان و دینداران راستین است. از تعبیری که در قرآن به معنای شادی به کار رفته می‌فرماید: ﴿انصرا لنعیم مطفین / ۲۴﴾ است یعنی در چهره ابرار و بهشتیان نشاط و شادمانی نمایان است. البته باید متوجه بود سرمستی از رضا به قضای الهی و تسلیم و انقیاد به بندگی حضرت پروردگار به دست می‌آید و محصول معرفت‌شهودی و رسیدن به مقامات پاریسیان راستین است که به مرکز طرب و طلب وصل شده و هیچ عاملی نمی‌تواند ایشان را متاثر کند. اینان به عالمی گام نهاده‌اند که محل غم نیست باغ سبز عشق است.

به گفته مولوی: باغ سبز عشق بی‌منتهاست بر غم و شادی در او بس میوه‌ها است

لذا سعادت انسان در رسیدن او به این مرحله از شناخت است (خالدیان، ۱۳۸۵: ۵).

بند دوم: عوامل و مولفه های موثر در ایجاد نشاط اجتماعی

نشاط اجتماعی دارای اثرات و آثاری چند بر زندگی شهروندان و جامعه بوده که از جمله آن ها عبارتند: تعلق اجتماعی، همبستگی اجتماعی، مسئولیت پذیری اجتماعی، وفاق اجتماعی، ارتقاء شاخص های سلامت روانی و اجتماعی، افزایش رضایت از زندگی یا رضایت شغلی، پویایی اجتماعی، کاهش هزینه های مردم، افزایش امید در جامعه، زندگی متعادل و با ثبات، ارتقاء کیفیت زندگی، افزایش خلاقیت و نوآوری، کاهش آسیب های اجتماعی (خصوصاً در جوانان) و در جامعه خوشحال و خرسند، تولید بهتر، اشتغال بیشتر و اقتصاد، سالم تر خواهد بود. بدون شك در چنین محیطی امنیت اجتماعی و فردی راحت تر به دست می آید. در محیط شاد، ذهن انسان پویا، زبانش گویا و استعدادش شکوفا می شود. شاد بودن جامعه یکی از عوامل بسیار موثر در توسعه اقتصادی، فرهنگی، اجتماعی و سیاسی است و کاهش نابسامانی های خانوادگی، طلاق، افزایش میزان میل و رغبت تحصیلی و دل به کار دادن و افزایش تولید می شود. با وجود پذیرش پیش فرض، ضرورت شادی مثبت و نشاط فردی و اجتماعی برای سلامت روانی انسان، نکته اساسی درك تاثیر متقابل این دو بر یکدیگر است (تاثیر نشاط فردی بر نشاط اجتماعی و تاثیر نشاط اجتماعی بر نشاط فردی). بررسی ها نشان داده است که سهم نشاط اجتماعی به عنوان یک محرک شادی بخش و نشاط آفرین برای فرد بسیار مهمتر از شادی فردی است. به عبارت دیگر نشاط فردی در شرایطی کامل شده و حاصل می گردد که ما به ازای بیرونی داشته باشد. بدون وجود متغیرهای نشاط انگیز در محیط و موقعیت بیرونی، به راحتی نمی توان به نشاط طبیعی دست یافت (هر چند تهذیب و معنویت می تواند نوعی رضامندی ازخویشتن و نشاط فردی را سبب شود و همچنین سطح بالای حرمت خود نیز به این نشاط کمک می کند. شادی و نشاط همبستگی زیادی با عمق نگرش و سازمان یابی شخصیت فرد دارند. طبیعی است هر اندازه شخصیت فرد از غنای بیشتری برخوردار باشد از نشاط بیشتر و عمیق تری برخوردار خواهد بود. شادی در نظر تعلیم و تربیت دینی و نیز بر اساس مولفه ها و مشخصه های سلامت روان، دارای حدودی بوده و شناسایی این حدود بستگی به میزان رشد شناختی و اجتماعی فرد در سطح خرد و در سطح جامعه، نیازمند تعریف پذیری قانونی

است. در صورتی که به بحث نشاط اجتماعی و شادی های مثبت فردی توجه کافی صورت نپذیرد (خصوصاً در نسل جوان)، شاهد بروز آن از طریق انواع روش های هنجارشکنانه (قانون شکنی و قانون گریزی) و یا نمودیابی در قالب انواع انحرافات و آسیب های اجتماعی خواهیم بود (برای بررسی هر آسیب اجتماعی سه پارامتر فرد، خانواده و جامعه در نظر گرفته می شود اما آنچه در این میان مطرح است، این است که این سه پارامتر متاثر از یکدیگر بوده و خانواده بستر اساسی و آشکار ساز فرآیندهای اجتماعی است. از طرف دیگر، جو خانواده بشدت متاثر از فضای بیرونی و کلی جامعه است. افرادی که از ظرفیت شادمانی بسیاری برخوردارند، کمتر دچار افسردگی می شوند. افسردگی، سرخوردگی و روزمرگی با کمبود شادی رابطه مستقیم دارد. افرادی که به یکنواختی و زندگی خالی از نشاط می رسند، زمینه ابتلا به افسردگی خفیف و در بعضی مواقع عمیق را دارند. آنچه که در کشور ما در خصوص شادی و نشاط، برنامه ریزی شده است، عموماً بشکل مقطعی در قالب اوقات فراغت جوانان بوده که برنامه ریزی ناکارآمد در خصوص آن، برای فرد شهروندان ثابت شده است. در نتیجه، شادی جامعه در گرو حل مسایل مهم و اساسی زندگی است. تشدید مشکلات اجتماعی می توان شادی اجتماعی را نابود سازد. بعنوان مثال، مسایل اجتماعی مربوط به ازدواج، مسکن و شغل جوانان می تواند گیرنده شادی از آن ها بوده و یا تشدید کننده انحرافات اجتماعی یا در خود فرو روی ها باشد. آگاه سازی مردم و تقویت گرایشات آنها در خصوص تمایز همسان پنداری شادی با لذت مادی و زودگذر و یا همان پنداری شادی با دست سابی به آرزوها، می تواند در درک بهتر شادی و نشاط نوثر باشد. چنانچه ضوابط شادی و نشاط جمعی تعریف نگردد، شادی ها تبدیل به عامل تخریب اجتماعی خواهند شد. بعنوان مثال آثار منفی در حوزه های فردی (اشتباذه در مصادیق شادی، تبدیل شادی به عادت، زیاده روی در شادی، غفلت از یاد خدا، خود تخریبی، از بین رفتن وقار فردی، کاهش خرد، حریم شکنی ها و...)، اجتماعی (قرارگیری در فضای احساسی، مزاحمت برای دیگران، تخریب معیارهای عرفی، دامن زدن به ناهنجاری ها، سو استفاده افراد بد خواه، ایجاد ناامنی و...)، فرهنگی (مسخ ارزش ها و بی توجهی به سنت ها، ایجاد بدعت ها، رواج فرهنگ ولنگاری و...)، سیاسی (کاهش مشارکت مردم در امور حیاتی و جدی، سو

استفاده دشمنان و زمینه سازی برای ناآرامی ها،...)، اقتصادی (مصرف گرایی افراطی، اسراف و تبذیر، کاهش نوآوری ها و...) و غیره از این گونه هستند. توجه و دقت در شادسازی فضای شهری و عرصه های عمومی، مشتمل بر ساختمان ها، خیابان ها و میادین، نمادهای شهری و غیره، روی نشاط اجتماعی تاثیر معنادار دارد. تقویت شبکه های اجتماعی، تشویق عضویت در آن ها و همچنین تقویت شبکه های مروج شادی می تواند در توسعه نشاط اجتماعی موثر باشد. تقویت بحث شادی آگاهانه در جامعه شامل فعالیت های رفتاری (ورزش، محبت به دیگران، حضور در اجتماع)، شناختی (تفکر مثبت، توجه به مواهب) و فعالیت های داوطلبانه (تلاش و کوشش، مساعی در تحقق اهداف) می تواند نشاط مثبت اجتماعی را سبب شود. در خصوص عوامل یا مولفه های موثر در ایجاد نشاط اجتماعی می توان به موارد مختلف اشاره کرد که از جمله مهمترین آن ها عبارتند: الگوهای تربیتی، تقویت هویت فرهنگی، عدم تبعیض، احساس امنیت اجتماعی و روانی، معنویت، موفقیت های اجتماعی و (موسوی چلک، ۱۳۹۲).

بند سوم: نشاط اجتماعی از دیدگاه انسان شناسی

نشاط اجتماعی را نمی توان به شیوه قهری و از موضع بالا به پایین تولید کرد؛ در واقع نشاط اجتماعی نمی تواند حاصل برنامه ریزی دولتی باشد، گرچه دولت می تواند زمینه های نشاط را فراهم کند. نشاط اجتماعی به طور دقیق حاصل پویایی اجتماعی و فرهنگی در لایه های زیرین زیست اعضای یک جامعه است. در این لایه ها گروه های مختلف اجتماعی با سلیق و سبک زندگی متفاوتی زیست می کنند که شیوه ارضای حسی آنها لزوماً یکسان نیست. اساساً بایستی بدانیم وقتی گروه های مختلف اجتماعی احساس کنند که می توانند بدون مانعی جدی به اهداف خود برسند، احساس نشاط و سرزندگی اجتماعی خواهند کرد. یعنی اگر موانع رسمی و بوروکراتیک بر سر راه پویا و زیست فعالانه و خلاقانه افراد و گروه های اجتماعی قرار نگیرد، خود به خود نشاط اجتماعی پدید خواهد آمد و نیازی به «بخش نامه کردن نشاط» نخواهد بود. همین طور در سطح فردی، اگر سازوکارهای رسمی به گونه ای

طراحی و اندیشیده شوند که هیچ فردی احساس محرومیت نکند (محرومیت های جنسیتی، قومیتی، مذهبی، طبقاتی و غیره)، به طور طبیعی او فرد خوشحالی خواهد بود. جمع این خوشحال ها جامعه خوشحال را به وجود خواهد آورد. به این سطح از خوشحالی می توان سطح بنیادین و اولیه نشاط اجتماعی اطلاق کرد. اگر این سطح محقق شد، آنگاه بایستی نهادهای غیر-دولتی که اجتماع-محورند به دنبال ایده پردازی و فرم پردازی های جدیدی برای خلق رخدادهایی با نشاط در عرصه عمومی باشند، با مناسبت یا بی مناسبت. طراحی این رخدادهای هم در قالب های جشنواره ای قابل تحقق است و هم در قالب های روزمره. مجدداً در اینجا طراحی نشاط اجتماعی بیش از هر چیز مبتنی بر «نشاط حسی» خواهد بود. طراحان می توانند از ظرفیت های ملی، دینی، قومیتی، و غیره برای خلق فضاهای شاداب استفاده کنند. نشاط های جشنواره ای گرچه شدیدتر و عمیق ترند، به هر حال زودگذرند. لذا بایستی تمرکز اصلی طراحی ها بر نشاط های روزمره باشد. پرسش کلیدی بایستی این باشد که مردم مد نظر در چه صورت و در چه کیفیتی احساس نشاط یا لذت خواهند کرد؟ برای پاسخ به این پرسش متخصص انسان شناس به دلیل زندگی با مردمان مورد مطالعه بهتر می تواند به کار آید. همکاری انسان شناسان با مثلاً طراحان شهری، با هنرمندان و با شرکت ها می تواند به مدل های مختلف و متنوع ساخت نشاط اجتماعی منجر شود. انسان شناس به مثابه سخنگو و نماینده مردم مورد مطالعه صدای آن ها در طراحی پروژه های نشاط اجتماعی خواهد بود، گرچه در کنار انسان شناس بایستی از نمایندگان محلی نیز استفاده کرد. مدل های نشاط اجتماعی مجموعه ای از رنگ ها، صداها، رایحه ها، مزه ها، لمس ها و حرکت هاست که گروه اجتماعی را از زیست خود خشنود می کند (اصغر ایزدی جیران، ۱۳۹۳).

بخش چهارم: نظریات جامعه شناختی نشاط اجتماعی از دیدگاه انسان شناسی

دیدگاه تامسون^۱: تامسون بر نقش محیط و بخصوص نقش خانواده در ایجاد نشاط تاکید می کند. او می گوید ابراز احساسات در تجربه هیجانانگیز مثبت تاثیر می گذارد. کیفیت روابط

^۱. Thomson

عاطفی خانواده در دوران کودکی و دوره های پس از آن در بروز قابلیت های مربوط به هیجانات مثبت و نشاط بسیار موثر است (تامپسون، ۱۹۹۹، به نقل از آرجیل، ۲۰۰۱).

دیدگاه دارلینگ و استینبرگ^۱: دارلینگ و استرلینگ که معتقد به نظریه دستیابی به ارزش ها هستند، می گویند نشاط یک احساس فردی نیست بلکه واقعیتهای مستقل از احساسات فردی است و عبارت است از دستیابی به چیزهایی که از نظر عموم واقعا ارزشمند به حساب می آیند. مثلاً اگر کودکان خیابانی احساس نشاط، خوشبختی و رضایت کنند ممکن است براساس نظریه لذت گرایی یا نظریه خواسته ها شاد و خوشبخت به حساب آیند. اما براساس نظریه دستیابی به ارزش ها، شاد و خوشبختی این کودکان افرادی شاد و خوشبخت قلمداد نمی شوند. براساس این نظریه نشاط یک احساس فردی نیست. بلکه عبارت است از: دستیابی به چیزهایی که از نظر عموم واقعا ارزشمند به حساب می آیند (دارلینگ و استینبرگ، ۱۹۹۳: ۱۱۳).

دیدگاه تدگار^۲: از جمله نظریه های مطرح دیگر در ارتباط با نشاط، نظریه محرومیت نسبی است. براساس این دیدگاه انسان ها عموماً به مقایسه خود با دیگران می پردازند و در این رابطه وقتی احساس فقر و بی عدالتی می کنند واکنش های شدید عاطفی (مانند تعویض شغل، کارشکنی و خودکشی و...) انجام می دهند و وقتی این احساس به اعلی درجه خود برسد به احساس تضاد اجتماعی می انجامد و تعارضات شدیدی را در پی دارد (رفیع پور، ۱۳۷۸: ۴۵). تدگار (۱۹۷۰) به هنگام بحث از محرومیت نسبی در کتاب خود «چرا انسان ها شورش می کنند؟» بیان می دارد: نارضایتی های اجتماعی همیشه در نتیجه بروز این احساس و حالت روانی به انسان ها دست می دهد. به اعتقاد وی شرایط بروز احساس محرومیت، یگانه و همانند نیست، بلکه می توان انواع گوناگون و شرایط متعدد بروز آن را از یکدیگر تفکیک کرد. او خود سه نوع محرومیت را از یکدیگر متمایز کرده است: اول محرومیت ناشی از کاهش امکانات که در

۱. Darling and Steinberg

۲. Tedgar

آن توقعات ثابت باقی می ماند. دوم ناکامی ناشی از افزایش سطح توقعات که در آن امکانات نسبتاً ثابت هستند. سوم ناکامی فزاینده که در آن توقعات افزایش و امکانات کاهش می یابد. از یک نظر تئوری محرومیت نسبی، ریشه در قضیه ناکامی - پرخاشگری دارد و از نظر دیگر احساس محرومیت خود نتیجه فزاینده مقایسه است. به طور کلی براساس دیدگاه محرومیت نسبی فرد به مقایسه خود با افراد دیگر و گروه مرجع دست می زند و دوست دارد که شرایط مشابه با آن ها را داشته باشد و اگر در نتیجه مقایسه برای فرد چنین پنداشتی بروز نماید که براساس میزان سرمایه گذاری و تلاش، پاداش و نتیجه ای که عایدش شده در مقایسه با دیگران عادلانه و منصفانه نیست، دچار احساس محرومیت نسبی گردیده و این امر باعث بروز نارضایتی و احساس کسالت (عدم نشاط) در دو سطح فردی و اجتماعی می گردد.

دیدگاه لایارد: لایارد، معتقد است که بدون شک ثروت، در احساس شادی و نشاط نقش مهمی دارد ولی اینکه پیشرفت اقتصادی و افزایش قدرت خرید مردم، به بالا رفتن میزان نشاط و احساس خوشبختی منجر شود، ادعای پذیرفتنی نیست. دلیلش هم این است که در جوامع صنعتی که ثروت و درآمد بیشتری دارند و جامعه هم صنعتی تر شده است، افراد جامعه بیشتر افسرده و غمگین هستند و از زندگی خود احساس لذت نمی کنند. او معتقد است که در ۵۰ سال گذشته غربی ها شادتر نشده اند و بدون تردید اقتصاد عامل مهمی در احساس نشاط انسان ها دارد ولی سیاست عمومی نباید به اقتصاد بسنده کند. بلکه باید به نقش روان شناسی مدرن، علم جامعه شناسی و فلسفه هم در ارتقای سطح نشاط و شادی توجه کند. اگر دانشمندان صرفاً به بهبود مادی تکیه کنند و نقش افزایش میزان جرایم، طلاق، آلودگی محیط زیست و بیماری های روانی را نادیده بگیرند نقشی در افزایش شادابی و نشاط عمومی ایفا نکرده اند.

دیدگاه همبستگی اجتماعی دورکیم: همبستگی در فرهنگ علوم اجتماعی نوشته آلن

بیرو این چنین تعریف شده است: همبستگی احساس مسئولیت متقابل بین چند نفر یا چند گروه است که از آگاهی و اراده برخوردار باشند. همچنین همبستگی می تواند شامل پیوندهای انسانی و برادری بین انسان ها بطور کلی و یا حتی وابستگی متقابل حیات و منافع

بین آن‌ها باشد. رضایت از زندگی، تابع نوع، شدت و چگونگی همبستگی اجتماعی است. به نظر دورکیم در جریان انتقال از همبستگی مکانیکی به ارگانیکی، ارزش‌های جمعی تضعیف می‌شوند. تعهد افراد به جامعه کاهش می‌یابد و هر فردی می‌کوشد تا تمایلات شخصی خود را دنبال کند. در حقیقت دورکیم با این بیان، مفهوم اصلی مورد نظر خود یعنی آنومی را پیش می‌کشد (عبدی و دیگری، ۱۳۷۸: ۱۶۶). همچنین دورکیم در واقع یک دید کارکردگرایانه به دین دارد. آنجا که می‌گوید دین نقش مهمی در ایجاد همبستگی و انسجام اجتماعی دارد. دورکیم در جایی عنوان می‌کند که شرکت کنندگان در مناسک جمعی حس می‌کنند که با انجام دین اعمال از وقوع یک امر ناخوشایند جلوگیری می‌کنند و شرایط رسیدن به یک وضع مطلوب را فراهم می‌کنند، اما نتیجه‌ای که از انجام این مناسک حاصل می‌شود، چیزی غیر از تصورات و تفاسیر افراد است. دورکیم مشکل جامعه جدید را خصلت اخلاقی می‌داند. به نظر او اولویت دادن به منافع گروهی هر چه باشد همیشه خصلتی اخلاقی دارد (دورکیم، ۱۳۶۹: ۱۹). در واقع دورکیم اخلاق را برخاسته از گروه و جمع دانسته و از طریق روابط متقابل، صمیمیت و احساس مشترک، تعهد و نشاط بین مردم ایجاد می‌شود.

دیدگاه زیمل^۱: زیمل ظاهراً تراژدی تاریخ بشری را بیشتر باور دارد. در واقع او نوعی شک و بدبینی، فروکاستن از نقش ارزش‌ها، بها دادن به نقش پول بیشتر، بردگی انسان در نوع اسارت فرهنگ عینی و موجود جامعه را نام می‌برد. و این نهایت غم آلودی در سرانجام زندگی انسانی است (تنهایی، ۱۳۸۳: ۳۳۳). زیمل، سرانجام زندگی انسان‌ها را بدون شادی و نشاط تصور می‌کند.

دیدگاه بلومر^۲: دیدگاه مبادله و نظر بلومر نیز به نوعی زمینه مناسب را برای رضایت مندی انسان و در نتیجه نشاط، فراهم نموده است (توسلی، ۱۳۸۰: ۴۰۶). در کنش متقابل بلومر، نشاط اجتماعی را می‌توان نوعی کنش افراد در نظر گرفت. در دیدگاه بلومر کنش پیوسته است و به

۱. Simmel

۲. Blvnr

ناگزیر در هر دوره ای و در هر مقطعی از تاریخ تاثیرات و آثار و گذشته جامعه را در حالات موجود خود می توان دید. پس در هر مطالعه ای باید توجه داشت که هیچ جامعه بدون تاریخ و سرگذشت نیست (همان: ۴۷۸). در مقوله نشاط از آن جا که ایرانیان مطابق آن چه ذکر شد مردمانی با نشاط بوده اند پس می توان فرهنگ نشاط را در بین آنان جستجو کرد. به نظر بلومر معنی مشترکی که مردم در جلوه های حیات اجتماعی خویش بر آن توافق کرده اند موجب می شود که سلسله خطوط کنش خویش را آن چنان تنظیم و متناسب با یکدیگر کنند که نوعی یکنواختی حاکم شود و همین امر نظم و تکرارپذیری را که پایه رفتار اجتماعی است به وجود می آورد و آن را فرهنگ می نامد (همان: ۴۷۹). نشاط اجتماعی را در جریان تاریخ باستان هر ایرانی می توان ملاحظه نمود و از طرفی طبق این نظرها با قرار دادن این مقوله در هنجارهای اجتماعی و جامعه پذیری هر فرد می توان آن را عمومیت داده و به نوعی، نشاط را در بین جامعه زنده نمود.

دیدگاه ساخت کنش اجتماعی پاسونز^۱: یکی از نظریه های معروف پارسونز، نظریه رفتار یا تئوری ارادی رفتار است. فرد همواره راهی را پیش می گیرد که منطبق با خواست نظام اجتماعی است. در عین حال کنش اجتماعی جنبه عقلانی دارد و افراد همواره غایت و هدفی را در رفتار خود دنبال می کنند (توسلی، ۱۳۸۶: ۲۳۴). به زعم پارسونز، افراد شاد همیشه سعی دارند هدفمند و با اراده زندگی کنند و نسبت به جامعه و قوانین آن به سازگاری رفتار کنند.

دیدگاه از خود بیگانگی کارل مارکس^۲: مارکس متفکری است که بحث از خودبیگانگی هگل را در تمامی مباحث خود دنبال کرده است. در لوئی بناپارت از منظر سیاسی و کاپیتال از منظر اقتصادی. ضمن آن که او هم مانند هگل به دیگری معتقد بود و از همین رو است که پرولتاریا را در مقابل بورژوازی قرار می دهد. او هم به مانند هگل معتقد است جهان نمادین، یا همان آگاهی کاذب، ایدئولوژی طبقه مسلط است که موجبات استمرار استثمار توده

^۱. Pasvnz

^۲. Karl Marx

ها را فراهم می‌آورد. به گمان مارکس ما به ضرورت خلق می‌کنیم. او عنوان هوموفابر (انسان سازنده) را بر هوموساپینز (انسان داننده) ترجیح می‌داد زیرا دانستن ما وابسته به فعالیت مان است. به عقیده مارکس ما تا حدود زیادی همان چیزی هستیم که می‌سازیم. او در تضاد با هگل مطرح می‌کند این آگاهی انسان نیست که هستی اجتماعی آنها را تعیین می‌کند، بلکه به عکس، این هستی اجتماعی آن‌ها است که آگاهی‌شان را تعیین می‌کند. مارکس بخش عمده سال‌های خود را به توصیف ساختار سرمایه‌داری با همه تضادهای دورنی آن (خطرات دیالکتیک هگلی) پرداخت. تاکید سرمایه‌داری بر رقابت به عکس خود، یعنی انحصار منجر خواهد شد. پیامد این وضع، سقوط شماری از اعضای پیشین نخبگان اقتصادی به مرتبه تهیدستان خواهد بود. نیاز دایم سرمایه‌داری به منابع تازه مواد خام، نیروی کار ارزان و محل ریختن زباله‌های تولیداتش، به جنگ امپریالیستی در میان دولت‌های سرمایه‌داری منجر خواهد شد. نیاز سرمایه‌داری به حل بیکاری، باعث تزریق پول بیشتر در نظام و بروز تورم خواهد شد، و نیاز به حل مسئله تورم باعث افزایش بی‌کاری خواهد شد (پامر، ۱۳۸۸: ۳۱۶ - ۳۳۰). به بیانی دیگر از خودبیگانگی به وضعیتی گفته می‌شود که مردم در آن اختیار خود را درباره دنیای اجتماعی که خود به دست آورده‌اند از دست می‌دهند و در نتیجه آن، خود را در یک محیط اجتماعی خصمانه، بیگانه می‌یابند (ستوده، ۱۳۸۰: ۵۲). از دید مارکس زمانی جامعه انسانی رو به سلامت و شادی پیش می‌رود که انسان یا طبقات ضعیف و کارگر جامعه به آگاهی طبقاتی برسند و طبقه سرمایه‌دار از بین برود؛ افراد کارمورد علاقه خود را انجام بدهند و مردم خود را در محیط اجتماعی تنها و بیگانه احساس نکنند. از دیدگاه مارکس، هرگاه افراد جامعه به کارمورد علاقه خود پردازند احساس از خودبیگانگی نمی‌کنند و با نشاط به سرکار خود می‌روند و در نتیجه تخلفات آن‌ها در محیط کار ناچیز می‌گردد. جامعه از نظر اقتصادی نیز پیشرفت خواهد کرد.

دیدگاه کمپل^۱: کمپل در سال ۱۹۸۱ و دانشمندان علم سیاست از جمله میلبراس در سال ۱۹۷۹، طرح‌های کاری خودشان را در زمینه‌های سیاسی و روان‌شناسی عرضه داشته‌اند. از زمینه‌های مهم به وجود آمدن احساس نشاط، وجود امید نسبت به خود، زندگی و آینده است (کمپل، ۱۹۸۱). بنابراین نظر کمپل، عوامل بیرونی در نشاط اجتماعی تاثیر بسزایی دارد. سیاست با کفایت در جامعه می‌تواند زمینه‌های موثر در ایجاد نشاط افراد ایفا نماید زیرا اجرای طرح‌ها و برنامه‌های صحیح اجتماعی بدون سیاست و هماهنگی لازم بین سازمان‌ها و موسسه‌ها، ناممکن و یا با اشکالات فراوان مواجه خواهد شد. بنابراین آنومی و آشفتگی در جامعه پدید می‌آید که دیگر افراد حتی نمی‌توانند به ارضای نیازهای اولیه خود بپردازند و در نتیجه غبار افسردگی و ناشادمانی بر تمام اقشار جامعه خواهد نشست. بطور خلاصه از دید کمپل سه عامل کلیدی در بالا رفتن حس نشاط اجتماعی عبارت است از: ۱. نظام سیاسی با کفایت ۲. امید نسبت به خود ۳. امید به آینده.

دیدگاه ماکس وبر^۲: وبر در رساله اش طبقه، پایگاه اجتماعی و حزب طبقه اجتماعی را چنین تعریف می‌کند: تعدادی اشخاصی که فرصت‌های زندگی مشابهی دارند و این فرصت‌های زندگی به نظر او عبارتند از امکانات اختصاصی که یک شخص از لحاظ برخورداری از ثروت، از وضعیت بیرونی زندگی و از تجربه شخصی اش دارد (رنجبر و همکاران، ۱۳۸۶). عامل دوم قدرت می‌تواند یک کارکرد پایگاه و اعتبار اجتماعی برای فرد داشته باشد، اگر شما فردی را در طبقه بالا ببینید یا باور کنید که آن فرد در بعضی از جنبه‌های اجتماعی از شما برتر می‌باشد، بنابراین شما احتمالاً به خواسته‌ها و فرامین آن فرد احترام می‌گذارید. وبر این را بعنوان قدرت اجتماعی مطرح می‌کند. بنابراین نظر وبر سه عامل دارایی، قدرت و منزلت اجتماعی به علت توزیع نابرابر، اساس قشربندی اجتماعی در جوامع مدرن محسوب می‌شوند که برخورداری متفاوت افراد از این سه قدرت اجتماعی باعث کاهش و یا افزایش نشاط در

1. Campbell

2. Max Weber

بین آن‌ها می‌شود. از نظر ماکس وبر قدرت سیاسی، پایگاه اجتماعی و طبقه سه بعد اصلی قشر بندی اجتماعی می‌باشند.

دیدگاه الگوی دینداری گلاک و استارک^۱: چارلز گلاک طی دهه ۵۰-۶۰ میلادی

در تلاش برای فهم و تبیین دین در امریکا بود. وی بحث ابعاد التزام دینی را در این کشور زنده کرد و با همکاری رادنی استارک در سال ۱۹۵۶ به شرح و بسط الگوی جدیدی از دینداران پرداخت. هدف اصلی آن‌ها، عموماً درک شیوه‌های گوناگونی بود که مردم با توسل به آن، خود را مذهبی تلقی می‌کردند. گلاک و استارک بر این عقیده بودند که به رغم آنکه ادیان جهانی در جزئیات بسیار متفاوتند، اما دارای حوزه‌های کلی هستند که دینداری در آن حوزه‌ها و یا آن ابعاد جلوه‌گر می‌شود (احمدی، ۱۳۸۸: ۲۷). آن‌ها برای دینداری چهار بعد اصلی عمل، باور، تجربه، دانش یا معرفت را تحت عنوان ابعاد عمومی الزام دینی مطرح کرده‌اند. این ابعاد چهار گانه، در سطح مقیاس‌های اولیه به پنج شاخص یا مقیاس تقسیم شده‌اند که افزایش آن، ناشی از تفکیک بعد عمل به دو بخش شاخص مناسکی و عبادی است. در مقیاس ثانویه، شاخص‌ها در نهایت به هشت عدد افزایش یافته‌اند که شاخص‌های ناظر بر روابط اجتماعی دینداران هم به آن اضافه شده‌اند (گنجی، ۱۳۸۳: ۱۱۵). شرحی از الگوی دینداری مورد نظر آن‌ها آورده می‌شود؛ بعد باور: آن چیزی است که انتظار می‌رود پیروان یک دین بدان اعتقاد داشته باشند. گلاک و استارک این باورها را در هر دین به سه نوع تقسیم کرده‌اند: باورهای پایه‌ای مسلم، که ناظر بر شهادت به وجود خدا و معرفی ذات و صفات اوست. باورهای غایتگرا، که هدف و خواست خدا از خلقت انسان و نقش او در راه نیل به این هدف است. باورهای زمینه‌ساز که روش‌های تامین اهداف و خواست خداوند و اصول اخلاقی را که بشر برای تحقق آن اهداف باید به آن‌ها توجه کند، دربرمی‌گیرد. گلاک و استارک بعد باور یا عقیدتی را بعد ایدئولوژیکی نیز نامیده‌اند.

^۱. Gluck and Stark

بعد مناسکی (عمل): نظام اعتقادی در هر دینی وجود دارد، اما این اعتقادات به صورت مناسک نمود عینی می‌یابند. تمام ادیان بنا بر اقتضای نوع الهیات خود، نحوه خاصی از عمل و زیست را بر مومن الزام می‌کنند که همان عمل دینی است. این عمل خواه ناخواه، در پرتو نظام فقهی و اخلاقی سامان می‌پذیرد. بعد عمل یا مناسک، اعمال دینی مشخصی نظیر عبادت‌های فردی، نماز، روزه، صدقه، ذکات و... را در برمی‌گیرد. گلاک و استارک در تشریح بعد مناسکی بر این نکته تاکید کرده‌اند که در عملیاتی کردن این بعد، علاوه بر مشارکت در فعالیت‌های مناسکی، تفاوت‌های مربوط به ماهیت یک عمل و معنای آن عمل نزد فاعلان آن نیز بررسی می‌شود. بعد تجربی: تجربه دینی با احساسات، تجربیات و درون فرد دیندار مرتبط است. احساسات و عواطف دینی وجه عالی تری از دینداری است که کاملاً قلبی و درونی بوده و برخلاف مناسک و مراسم آیینی نمود بیرونی ندارد. دین‌دارانی که این بعد را کسب می‌کنند "مخلص" نامیده می‌شوند (آرون، ۱۳۸۶: ۴۰۵). گلاک و استارک تجربه دینی را چندین نوع می‌دانند: تاییدی: حس مودت و تایید به وجود خدا؛ ترغیبی: گزینش آگاهانه خدا و اشتیاق به او؛ شیدایی: حس صمیمیت و شور و وجد نسبت به خدا؛ و حیانی: مورد اعتماد خدا واقع شدن و کارگزار و فرستاده خدا بودن (مهدی زاده، ۱۳۸۵: ۲۵).

بعد دانشی: بعد معرفتی، عقلانی یا دانش با بعد عقیدتی بسیار نزدیک است تفاوت این دو بعد مربوط به آگاهی و شناخت در اعتقادات در بعد دانش است. معرفت دینی، آگاهی به متون دینی است که می‌تواند الگویی برای باور، عمل و تجربه دینی باشد. از نظر گلاک و استارک، بعد معرفتی در ارتباط با مطالبی است که مردم از طریق عالمان دینی درباره مذهب می‌آموزند.

بعد پیامدی: این بعد، به دلیل بیشترین انتقادات، در میان ابعاد الگوی دینداری گلاک و استارک پس از مدتی حذف شد، از جمله اینکه، بعد پیامدی فی نفسه پیامد دینداری است نه بعدی از آن. بعد پیامدی دینداری، که با این انتقاد از الگوی دینداری کنار گذاشته شد، به اعمالی گفته می‌شود که از عقاید، احساسات و اعمال مذهبی ریشه می‌گیرد و از ثمرات و نتایج ایمان در زندگی و کنش‌های بشر است. از نظر این دو محقق، بعد پیامدی جدا از سایر

ابعاد قابل بررسی نیست. رفتارهای دینی می‌توانند در معنای پیامدی سنجه‌ای از دینداری باشند که منجر به استواری ایمان مذهبی می‌شود. آنجا که منجر شود تا از باور، اعمال، تجربه و دانش دینی پیروی شود (مهدی زاده، ۱۳۸۵: ۴۳). الگوی دینداری گلاک و استارک، از نخستین الگوهایی است که بسیاری از الگوهای دینداری بعدی، ابعاد خود را از آن وام گرفته‌اند.

دیدگاه جان مارشال ریو^۱: ریو معتقد است شادی از نظر کارکردی اهمیتی دوگانه دارد: از یک طرف، شادی احساس مثبتی است که از حس ارضاء و پیروزی حاصل می‌شود. زمانی که به صورت درونی احساس مثبت می‌کنیم شادی، زندگی را خوشایند می‌کند. بنابراین خوشایندی شادی؛ تجربه‌های زندگی غیر قابل اجتناب، ناکامی، ناامیدی و در مجموع عواطف منفی را بی‌اثر می‌سازد. از طرفی شادی اشتیاق انسان‌ها را برای پرداختن به فعالیت‌های اجتماعی آسان می‌کند. بنابراین شادی ابراز شده، برچسب اجتماعی است که روابط را به یکدیگر می‌چسباند (عامری زاده، ۱۳۸۴: ۱۳).

دیدگاه مقبولیت اجتماعی آلدرو اسمیت^۲: مقبولیت اجتماعی بیانگر ارزش، احترام و منزلتی است که برای یک فرد از سوی خانواده و جامعه در نظر گرفته می‌شود (آلدرو اسمیت، ۱۹۸۹: ۵۶). الیزابت هارک، معتقد است شادکامی مثلی است با سه عامل محبوبیت، مقبولیت و موفقیت. یعنی انسان شاد انسانی است که اولاً روحش پر از دوستی با دیگران باشد. مطمئن باشد که دیگران دوستش دارند و او نیز به دیگران علاقه‌مند است. از طرف دیگر، انسان برای شاد بودنش باید مقبولیت نیز داشته باشد. بعد دیگر هم موفقیت در کار است (فسیت، ۱۹۹۵: ۳۷۴).

پیشنهادات محقق

پیشنهادات پژوهشی:

۱. انجام تحقیقات کیفی به منظور پدیدار شناسی و فهم عمیق نشاط و شادی در گروه‌های مختلف.

^۱ . John Marshall Reeve

^۲ . AdvSmh

۲. انجام تحقیقات پیمایشی و وارد کردن سایر متغیرهای تاثیرگذار بر شادی.

پیشنهادات کاربردی:

۳. تبلیغ برای اصلاح این ذهنیت در برخی از افراد که شادی کردن معادل بی بندوباری و لاقیدی و قانون شکنی نیست و ترویج مظاهر صحیح شادی که با فرهنگ دینی ما همخوانی دارد.

۴. ترویج استفاده از لباس هایی با رنگ های شاد در منزل و در جامعه متناسب با هنجارهای اجتماعی و باورهای دینی

۵. آگاه سازی مردم برای درک تمایز نشاط با لذات مادی و زودگذر و یا شادی های کاذب

۶. با توجه به زمانبر بودن ایجاد زیر ساخت ها، باید با استفاده از شرایط موجود، موضوع نشاط اجتماعی را از طرق مختلف تقویت کرد؛ راه هایی مانند برگزاری برنامه های شاد فرهنگی و هنری شامل طنز، مسابقه و یا اجرای زنده موسیقی محلی در محل های عمومی، تعریف و ایجاد مجموعه های فرهنگی و ورزشی در بوستان ها، ایجاد سینماهای روباز در محل بوستان های شهر، ایجاد سایت های کوچک ورزشی (فوتسال، تنیس روی میز،...)

۷. تبلیغ و ترویج قناعت و بهره بردن از شرایط موجود و روی آوردن به سمت طبیعت برای ایجاد تفریحات و سرگرمی های سالم؛ برای مثال در برخی شهرها بسیار متداول است که یک خانواده می تواند غذای ساده خود را بردارد و به دامن طبیعت یا پارک محل زندگی برود.

۸. تعیین روزهای خاص عمومی مانند روز پاکسازی محیط زیست، هفته بهسازی دیوارها و پیاده روها و یا نظافت جامعه یا روز خنده و یا هفته مبارزه با اخم و عصبانیت در طی سال برای جلب توجه مردم به مقوله نشاط

۹. تقویت شبکه های اجتماعی و شبکه های مروج نشاط اجتماعی، تشویق مردم به عضویت در انجمن ها و سازمان های مردم نهاد

۱۰. امنیت اقتصادی و امنیت شغلی، سلامت اداری و شایسته سالاری هم می‌تواند در حوزه نشاط اجتماعی بسیار تأثیرگذار باشد، حفظ شأن کارکنان و تکریم ارباب رجوع در ادارات و سازمان‌ها، تأثیر بسزایی بر آرامش روانی و رضایت اجتماعی آنان دارد. این تحول و افزایش روحیه کار و حفظ آرامش روحی باید ابتدا در بدنه ادارات دولتی شهر رخ دهد تا مردم به آرامش برسند. شهرداری و استانداری باید پیش‌قراولان این حرکت باشند.
۱۱. توجه به رعایت نظم و نظافت در ادارات و استفاده از گیاهان و رنگ‌های شاد برای با طراوت نمودن فضاهای انتظار ارباب رجوع
۱۲. پخش آیات قرآن کریم در ساعات ابتدایی روز و انتخاب نوع قرائت با توجه به حال و هوای ساعات مختلف روز
۱۳. کاهش صداهای ناهنجار و افزایش صدای آب و موسیقی پرندگان در سطح شهر
۱۴. بعضی شهرهای دنیا صرفاً با رنگ آمیزی شاد دیوارها و خیابان‌ها، فضای شهر را شاد کرده‌اند؛ لذا اصلاح مبلمان شهری فرسوده یا آسیب دیده، رنگ آمیزی شهرها و رنگ آمیزی هماهنگ دیوارها و پاک‌سازی آلودگی دیوارها، ضروری است.
۱۵. در معماری ایرانی می‌توان آثار شگرفی از هماهنگی و زیبایی را از بیرون منازل مشاهده نمود. لازم است استانداردهای طراحی منازل شهروندان با توجه به معیارهای معماری بومی، بازطراحی شوند.
۱۶. ترویج تولید ماشین‌هایی با رنگ‌های شاد و ترویج خرید ماشین‌هایی دارای رنگ‌های شاد؛ برای مثال از رنگ شاد برای تاکسی‌ها استفاده شود، در گذشته که تاکسی‌ها رنگ نارنجی داشتند، شادتر از رنگ زرد فعلی بودند.
۱۷. رسانه‌ها نباید مدام به مخاطب با خبرهای جنگ و اتفاقات ناگوار انرژی منفی وارد کنند؛ زیرا تکرار این موضوع نه تنها شادی و نشاط را از جامعه می‌گیرد، بلکه یاس و ناامیدی را به مخاطب القا خواهد کرد؛ لازم است اخبار شاد و امیدوارکننده را نیز پوشش دهند.

۱۸. رسانه های خارج از کشور تمایل دارند کاستی ها و زشتی ها را پررنگ تر نشان بدهند؛ در صورتی که رسانه های داخلی نتوانند مخاطبان را جذب کنند، جامعه به شدت تحت تأثیر برنامه های این رسانه ها قرار خواهد گرفت.
۱۹. لذا برنامه ریزی جدی برای تولید محتوای جذاب مطابق با فرهنگ بومی و نمایش فیلم ها و سریال های طنز در ارتباط با لهجه و فرهنگ بومی استان در رسانه های ملی، ضروری است.
۲۰. تلاش در جهت کاهش فقر و نابرابری و افزایش عدالت اجتماعی از طریق توزیع عادلانه تر منابع توسط دولت و مردم.
۲۱. برگزاری کارگاه های آموزشی به شهروندان در جهت یادگیری مهارت های زندگی و اینکه چگونه از شرایط زندگی خود لذت ببرند. همچنین در جهت افزایش آرامش در زندگی خانوادگی و ارتقای اعتماد به نفس در شهروندان.
۲۲. تشویق شهروندان به استفاده از امکانات رفاهی و تفریحی در سطح شهر و همچنین افزایش دسترسی ها به این امکانات از طریق آموزش رسانه های ارتباطی مانند جراید و روزنامه ها و رادیو تلویزیون و همکاری شهرداری و شورای شهر در این امر.
۲۳. تلاش در جهت دینداری شهروندان از طریق مراجع و روحانیون و سایر گروه های مرجع.

منابع و مآخذ

- آرون، ریمون، ۱۳۸۶، مراحل اساسی سیر اندیشه در جامعه‌شناسی (ترجمه: محسن ثلاثی) تهران: نشر علمی و فرهنگی.
- آیزنک، مایکل، ۱۳۷۵، روان‌شناسی شادی (حقایق و افسانه‌ها)، (ترجمه: خ. بیگی و م. فیروزبخت)، تهران: انتشارات بدر.
- آیزنک، مایکل، ۱۳۷۸، همیشه شاد باشید (ترجمه: ز. چلونگر) تهران: نشر نسل نو اندیش.
- از کمپ، استوارت، ۱۳۷۳، روان‌شناسی اجتماعی کاربردی (ترجمه: فرهاد ماهر)، مشهد: نشر آستان قدس رضوی.
- برنز، دیوید، ۱۳۷۹، ده قدم تا نشاط (ترجمه: م. قراچه‌داغی)، تهران: نشر پیکان.
- بهرام جوکار و مهدی رحیمی ۱۳۸۶، تاثیر الگوهای ارتباطی خانواده با شادی در گروهی از دانش‌آموزان دبیرستانی شهر شیراز.
- پامر، دونالد، ۱۳۸۸، نگاهی به فلسفه (سبک کردن بار سنگین فلسفه)، (ترجمه: عباس مخبر)، نشر مرکز
- پوراکبران، الهه، بررسی نشاط اجتماعی و رابطه آن با میزان رضایت از زندگی و سلامت زنان.
- تقی‌زاده، کبری، ۱۳۸۵، بررسی رابطه رضایت شغلی با شادی و سرزندگی در بین اعضای هیات علمی دانشگاه علمی دانشگاه اصفهان.
- حسن قلاوندی و همکاران، ۱۳۹۰، بررسی رابطه نشاط، سلامت روان و رضایت از خانواده در شرکت شیر گاز آذران اصفهان، فرایند مدیریت و توسعه، پاییز، شماره هفتاد و هفت.

- جعفر هزار جریبی، پروانه آستین فشان، ۱۳۸۸، بررسی عوامل موثر بر نشاط اجتماعی با تاکید بر استان تهران، نشریه جامعه شناسی کاربردی، سال بیستم، شماره یک.
- خالدین، محمد علی، ۱۳۸۵، شادمانی در قرآن، چکیده مجموعه مقالات اولین همایش ملی تفریح و شادمانی.
- راسل، برتراند، ۱۳۵۵، اخلاق و رسالت در جامعه، (ترجمه: دکتر محمود حیدریان)، تهران: نشر بابک.
- راشینوف، پنلوپ، ۱۳۷۰، بیا که با هم شادی را جستجو کنیم (ترجمه: ت. تمدن مالکی)، تهران: نشر روشنگران.
- رفیع پور، فرامرز، ۱۳۷۸، آنومی یا آشفتگی اجتماعی، تهران: سروش.
- ساروخانی، باقر، ۱۳۷۳، درآمدی بر دایره المعارف علوم اجتماعی
- ستوده، هدایت الله، ۱۳۷۸، آسیب شناسی اجتماعی و جامعه شناسی انحرافات، تهران: نشر آوای نور.
- شارپ، تیموتی، ۱۳۸۹، ۱۰۰ راه به سوی شادی (ترجمه: م. جلالی)، تهران: نشر البرز.
- عابدی، محمدضا، ۱۳۸۳، شادی در خانواده، تهران: انتشارات مطالعات خانواده.
- عامری زاده، سید محسن، ۱۳۸۴، مقایسه اثربخشی روش های شادی بخش بر پیشرفت تحصیلی دانش آموزان دوره راهنمایی شهر اصفهان در سال تحصیلی ۸۴-۸۳.
- عبدالمهی، ۱۳۹۱، مقاله نشاط اجتماعی.
- علی اصغر کلاهی و فاطمه قربانی، نشاط زندگی معلمین شهر بابل.
- غفاری، غلامرضا- امید، رضا، ۱۳۸۷، کیفیت زندگی: شاخص توسعه اجتماعی، تهران: نشر و پژوهش شیرازه.

- فاطمه بهرامی و سمانه مختاری، ۱۳۸۵، بررسی رابطه بین شادمانی با میزان کمال‌گرایی دانشجویان اصفهان.

- محتشم، صدرالدین، ۱۳۹۱، بررسی میزان نشاط اجتماعی در شهر بوشهر و عوامل موثر بر آن، پایان‌نامه کارشناسی ارشد جامعه‌شناسی، دانشگاه پیام نور تهران.

- محسنی تبریزی، علیرضا، ۱۳۷۰، بیگانگی (مفهوم‌سازی و گروه‌بندی تئوری‌ها در حوزه‌های جامعه‌شناسی و روان‌شناسی)، نامه علوم اجتماعی، شماره ۲، جلد دوم، ناشر: دانشکده علوم اجتماعی دانشگاه تهران.

منابع انگلیسی

- Allred, K.D., & Smith, T.W. (1989). The hardly personality: Cognitive and physiological responses to evaluative threat. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56, 257-266.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of well-Being in America*. New York: Mc Grow-Hill.
- Darling, N., and Steinberg, L. (1993). Parenting style as context: an integrative model. *Psychological Bulletin* 113:487.
- Falkenburge, L.E. (1987). Employee fitness programs: their impact on the employee and the organization. *Academy of management review*, 12, 511-522.



پروفیسر شگاہ علوم انسانی و مطالعات فرہنگی
پرتال جامع علوم انسانی