

## بررسی شادی و نشاط اجتماعی در بین دانشجویان

مهدی صاحبی علمداری<sup>۱</sup>، سیماسادات زاده ختمی ماب<sup>۲</sup>

<sup>۱</sup> کارشناس روابط عمومی دانشگاه تبریز (نویسنده مسئول)

<sup>۲</sup> کارشناس برنامه نویسی دانشگاه تبریز

### چکیده

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 می گذارد. شادمانی از مؤلفه های اصلی کیفیت زندگی در همه گروه های سنی به ویژه دانشجویان است. دانشجویانی که احساس شادمانی می کنند، قدرت تمرکز بالایی دارند و هنگام روبه روشدن با مشکلات و شرایط ناگوار قادرند با صرف کمترین میزان از انرژی و با استفاده از راه های کوتاه و مؤثر آن مشکلات را حل کنند و کمتر دچار سردرگمی و پریشانی شوند. شادمانی هم بر پدیده های اجتماعی همچون روابط بین فردی تأثیر دارد هم بر فرایندهای شناختی مانند حافظه، یادگیری، حل مسئله و انعطاف پذیری فکری دانشجویان مؤثر است.

**واژه های کلیدی:** نشاط، شادی، اجتماع، دانشجویان

## مقدمه

نشاط و شادابی یکی از نیازهای اساسی انسان به شمار می آید. شاد زیستن آرزوی دیرینه بشر است که در تمدن کهن ایرانیان شادی پدیده الهی محسوب می شود. نشاط اجتماعی یک مسئله عمومی است که تمام ابعاد جامعه و احوالات انسانی را تحت الشعاع قرار می دهد. در حال حاضر با گسترش شهرها و تغییر و تحولات سریع و در هم تنیدگی های مشکلات و معضلات شهری و کاهش گردهمایی گروهی و مکانیکی شدن روابط افراد، انسان امروز دچار خلاء گردیده است. افراد درون این مکانیزم در هم تنیده شهری در تکاپوی شادی و نشاط هستند و بیش از هر چیز به شادی و تفریح نیاز دارند به شادی که منجر به توسعه روابط اجتماعی و فردی می گردد. احساس نشاط به متغیرهای متفاوت اجتماعی و فردی بستگی دارد که از یک سو این نیازها به حکومت و از سوی دیگر به جامعه و نظام ارزشی که از سوی رسانه ها القاء می شود، بر می گردد. رسانه ها از سویی به وجود آورنده شرایطی است که می تواند فرد را به سوی تحقق اهداف و آرزوهای فردی سوق دهد و از سوی دیگر زمینه ساز تحقق فضایی است که فرد می تواند به کنش متقابل و ارتباط با هموعانش که باعث ایجاد آرامش، امنیت، اطمینان خاطر وی است برای یک زندگی مناسب مبادرت ورزد. نشاط در زندگی ترکیبی از شرایط فردی و اجتماعی است. نشاط در زندگی، احساس خوشبختی، اعتماد متقابل و احساس تعهد و موارد مشابه همه در یک دسته فرهنگی قرار دارند و نشانه نگرش فرد به خود جهان پیرامونی است. عدم یا کاهش وجود نشاط و شادابی موجب ایجاد آسیبها و نابه هنجاریهای گسترده اجتماعی و فرهنگی گردیده است (منتظر قائم و دیگران، ۱۳۹۳).

جوانان به عنوان سرمایه های انسانی هر جامعه ای هستند. در این میان، دانشجویان به لحاظ برخورداری از توان و انرژی فراوان، قادرند تاثیر تعیین کننده ای بر آینده جامعه داشته باشند؛ زیرا در هر جامعه پویاترین گروه های آن را اقشار دانشجویان تشکیل می دهند و شادابی این قشار تا حد زیادی لازمه سلامت و شادی بسیاری از احاد جامعه است. شادمانی از مؤلفه های اصلی کیفیت زندگی در همه گروه های سنی به ویژه دانشجویان است. دانشجویانی که احساس شادمانی می کنند، قدرت تمرکز بالایی دارند و هنگام روبه روشدن با مشکلات و شرایط ناگوار قادرند با صرف کمترین میزان از انرژی و با استفاده از راه های کوتاه و مؤثر آن مشکلات را حل کنند و کمتر دچار سردرگمی و پریشانی شوند. شادمانی هم بر پدیده های اجتماعی همچون روابط بین فردی تأثیر دارد هم بر فرایندهای شناختی مانند حافظه، یادگیری، حل مسئله و انعطاف پذیری فکری دانشجویان مؤثر است.

## نشاط اجتماعی

آرگایل شادمانی را عبارت از بودن در حالت خوشحالی و سرور و دیگر هیجانات مثبت، راضی بودن از زندگی خود و فقدان افسردگی، اضطراب و سایر هیجانات منفی می داند (ربانی و دیگران، ۱۳۹۶).

انسان موجودی شادی خواه و لذت طلب است. هرگز داشتن مال و اموال، نشانه خوشبختی و بی نوایی و فقر، نشانه بدبختی نیست. اگر چنین بود ثروتمندان باید شادترین و فقرا بدبخت ترین افراد باشند، در حالی که همیشه چنین نیست. شادی یکی از نیازهای اساسی انسان و لازمه زندگی اوست. 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.

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 "برادورن" ارائه کرده است. وی معتقد است شادمانی عبارت است از: میزان احساسات مثبت منهای میزان احساسات منفی، یعنی اگر کسی بخواهد بگوید در هفته گذشته چقدر شادمان بوده است باید به احساسات مثبت و منفی خود توجه کند اگر میزان احساسات مثبت بیشتر بود وی فردی شاد است و در غیر این صورت وی فردی ناشاد است (بونک و موسویلر<sup>۱</sup>، ۲۰۱۷).

میرشاه جعفری و همکاران (۱۳۸۳) میزان شادمانی در حد متوسط به پایین بوده و در دانشجویان متأهل بیشتر از دانشجویان مجرد است. در مجموع عمده تحقیقاتی که در زمینه شادی و نشاط در ایران صورت گرفته اند، غالباً در میان دانشجویان یا دانش آموزان بوده و با نگاه روان شناختی میزان شادی دانشجویان را اندازه گیری و ارزیابی کرده اند. آنچه در همه این مطالعات برجسته است گستردگی موضوعات، وارد کردن متغیرهای بی شمار در تحقیق یا دامنه وسیع عوامل مؤثر بر شادی

<sup>۱</sup>Bunk, A. P. & Mussweiler, T.

است. اما در اکثریت این تحقیقات، فراتر از بررسی روابط آماری میان متغیرها، تحلیل دیگری از وضعیت نشاط اجتماعی در ایران ارائه نشده است. به طور کلی، در مجموع مطالعات صورت گرفته، عوامل بسیار زیادی بر شادی و نشاط تأثیرگذار بوده اند که می توان آنها را به پنج دسته ویژگی های روان شناختی (شخصیت، عزت نفس، برون گرایی و خلاقیت)، جمعیت شناختی (جنسیت، وضعیت تأهل و تحصیلات)، اقتصادی (درآمد، اشتغال، وضعیت مسکن)، فرهنگی (سرمایه فرهنگی، اعتقادات مذهبی، اوقات فراغت) و اجتماعی (شبکه تعاملات اجتماعی، اعتماد اجتماعی و مشارکت اجتماعی) تقسیم بندی کرد.

"مکتب کنفسیوس" نیز شادی را اینگونه تعریف می کند: 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 نمی تواند به نشاط و شادمانی برسد بلکه در صورتی می تواند به آن سرچشمه راه یابد که پای بر تمایلات بگذارد. از نظر "شکسپیر" نیز شادمانی در خانه ای است که مهر و محبت در آن مسکن دارد. اشک های دیگران را به نگاه های پر از شادی تبدیل کردن بهترین خوشبختی هاست. "لقمان حکیم" در تعریف شادی می گوید: هیچ مالی چون تندرستی نیست و هیچ نعمتی چون دل خوشی و شاد زیستن نیست (موسوی، ۱۳۹۵). "

### تأثیرات شادی بر روابط اجتماعی

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 می تواند 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 بهره مند 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 دربر می گیرد. 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 رود، باید از افراد و خانواده ها شروع شود. اگر افراد و خانواده ها شاد باشند نهایتاً جامعه ای شاد خواهد شد.

تامسون بر نقش محیط و بخصوص نقش خانواده در ایجاد نشاط تأکید می کند. او می گوید ابراز احساسات در تجربه هیجانات مثبت تأثیر می گذارد. کیفیت روابط عاطفی خانواده در دوران کودکی و دوره های پس از آن در بروز قابلیت های مربوط به

هیجانات مثبت و نشاط بسیار موثر است (برنبرگ و دیگران، ۲۰۰۹). می توان گفت که داشته ها عامل ایجاد و بروز شادی نیستند، بلکه بودن ها هستند که عامل شادی اند افرادی که با وجود مشکلات زیاد، همچنین شادی های خود را ابزار می کنند، کودک درونشان رهاست. در حقیقت ترمزهای شادی در چنین جامعه ای وجود ندارد و هر کسی شادی های مخصوص به خود را انجام می دهد. 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 می تواند پیشنهادات کننده تاثیر مداوم شخصیت بر احساس شادمانی باشد (طریقه دار، ۱۳۹۱).

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 ازا 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 هراندازه شخصیت فرد از غنای بیشتری برخوردار باشد از نشاط بیشتر و عمیق تری برخوردار خواهد بود. 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 شک 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 (زمانی، ۱۳۹۲).

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 سلاقی و سبک زندگی متفاوتی زیست می کنند که شیوه ارضای حسی آنها لزوماً یکسان نیست.

---

<sup>۱</sup>Bernburg & et al

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.

گوردن آلپورت پدر روان شناسی شخصیت در سال ۱۹۶۱، شخصیت را این گونه تعریف کرده است: شخصیت عبارت است از: سازمانی پویا در درون فرد و متشکل از نظام های روانی - جسمانی که خصوصیات رفتار و تفکر فرد را مشخص می کند. خصوصیات و صفاتی که اشخاص بالغ از دیدگاه آلپورت دارند:

- گسترش مفهوم خود
- ارتباط صمیمانه خود با دیگران
- امنیت عاطفی و روانی
- ادراک واقع بینانه دارد
- وظایف و مهارت ها
- فعلیت بخشیدن به خود
- شخص بالغ به جلو می نگرند،
- شوخ طبع است (نه بذله گوی) (چلبی و موسوی، ۱۳۹۷).

### نتیجه گیری

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 (اشتباهه 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.

## منابع و مآخذ

- چلبی، م. و موسوی، م. (۱۳۹۷). «بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان»، مجله جامعه‌شناسی ایران، دوره نهم، ش ۲۱، ص ۳۴ - ۵۷.
- ربانی، ر.؛ ربانی، ع.؛ عابدی، م. و گنجی، م. (۱۳۹۶). «فرهنگ و شادی: رویکردی نظری و تجربی در زندگی روزمره سرپرستان خانوار در شهر اصفهان»، مجله مطالعات فرهنگی و ارتباطات، ش ۸، ۴۱ - ۷۸.
- زمانی، م. (۱۳۹۲). بررسی عوامل اجتماعی مؤثر بر نشاط (جوانان ۱۵-۱۵ سال شهر همدان)، پایان‌نامه کارشناسی ارشد دانشگاه تهران، دانشکده علوم اجتماعی گروه جامعه‌شناسی.
- طریقه‌دار، الف. (۱۳۹۱). شرع و شادی، قم: مؤسسه فرهنگی انتشاراتی حضور.
- منتظر قائم، مهدی و حاجی کاظم طهرانی، فاطمه. (۱۳۹۳). سواد رسانه‌ای و شیوه‌های نظارتی مادران بر مصرف تلویزیون‌های ماهواره‌ای نوجوانان. فصلنامه رسانه، ۹۷، ۱۹-۴۴.
- موسوی، م. (۱۳۹۵). بررسی جامعه‌شناختی عوامل مؤثر بر شادمانی در سطوح خرد و کلان، پایان‌نامه کارشناسی ارشد، دانشگاه شهید بهشتی تهران، دانشکده ادبیات و علوم انسانی، گروه علوم اجتماعی.
- Bernburg, J. G. Thorlindsson, T. Sigfusdottir, I. D. (2009) "Relative Deprivation and Adolescent Outcomes in Iceland: A Multilevel Test". *Social Forces*, No. 87(3), p ۱۲۲۳-۱۲۵۰.
- Bunk, A. P. & Mussweiler, T. (2017) "New Direction in social comparison research. *European journal of Social Psychology*", No. 31, p 467- 475.