

چگونه می‌توان با اجرای برنامه‌های جذاب در نسل جوان نشاط و شادی ایجاد کرد؟

میدانداری جوانان در جشن‌های گروهی معجزه می‌کند



نیره محمودی

در دنیای امروز که به سرعت و تحت تأثیر فناوری حرکت می‌کنیم، نسل جوان اغلب احساس می‌کند از تعاملات شخصی و عمیق دور افتاده است. باوجود دسترسی به انواع سرگرمی‌های مدرن، جوانان امروز با افزایش حس تنهایی، استرس و اضطراب روبه‌رو هستند. در حالی که تفریحات دیجیتال می‌توانند به‌طور موقت افراد را مشغول کنند، بسیاری از جوانان امروز از تجربیاتی که به‌ار تباطات فیزیکی و اجتماعی مرتبط باشد، محروم هستند. در این زمینه، احیا و ترویج رویدادهای اجتماعی سنتی مانند رقابت‌های خانوادگی، بازی‌های گروهی سنتی و جشنواره‌ها می‌تواند یک تپاط دوباره نسل جوان با منبعی از شادی واقعی، هویت فرهنگی مشترک و جشن جمعی باشد. این فعالیت‌ها نه تنها فرصتی برای فسر از دنیای دیجیتال فراهم می‌کنند، بلکه پیوندهای میان‌فردی را تقویت می‌کنند و احساس تعلق و ارزش‌های مثبت را در افراد ارتقا می‌دهند. در این میان ایجاد شرایطی برای میدان‌گردانی خود جوانان در جشن‌های گروهی، نتایجی اعجاز‌آمیز به همراه خواهد داشت.

ارتباط مجدد با ریشه‌ها از طریق بازی‌های سنتی: بازی‌های سنتی مانند کشیدن طناب، دوچرخه‌سواری یا فوتبال گل کوچک و بسیاری از بازی‌های دیگر جزو فعالیت‌های رایج در دوران کودکی ما بوده‌اند. اگرچه فناوری مدرن بسیاری از این فعالیت‌ها را در زندگی روزمره جایگزین کرده است، اما تأثیر آنها در شادی و توسعه افراد انکارناپذیر است. بازی‌های سنتی باعث ارتقای فعالیت‌های بدنی، رقابت سالم و کار تیمی می‌شوند که همگی برای ایجاد رضایت و شادی عمیق مفید هستند. زمانی که افراد در گروه‌ها و به‌طور مشترک در بازی‌ها مشارکت می‌کنند، احساس اتحاد و دستاوردا ایجاد می‌شود که برای ایجاد تجارب مثبت بسیار مؤثر است. روان‌شناسان اجتماعی مدت‌هاست بر اهمیت این نوع تجارب گروهی تأکید دارند، زیرا این تجارب، پیوندهای بین افراد را تقویت و ارتباط آنها با جامعه را محکم‌تر می‌کند که این خود به احساس شادی و تعلق منجر می‌شود. برای مثال، برگزاری مسابقات خانوادگی که در آن خانواده‌ها در کنار یکدیگر مسابقه می‌دهند، می‌تواند مشارکت در کنار هم تجربه‌یابی در زمینه بازی‌ها داشته باشند، البته چه خوب است نقشی محوری در این برنامه‌ها به نوجوانان و جوانان بدهیم.

شادی پایدار از طریق جشنواره‌ها: یکی از تأثیرگذارترین تجربیات اجتماعی که به‌طور سنتی شادی و ارتباط ایجاد می‌کند، کارناوال‌ها یا جشنواره‌هاست. این جشن‌ها مردم را از هر پس‌زمینه‌ای گرد هم می‌آورد تا سنت‌های فرهنگی، هنری و خوراکی خود را جشن بگیرند. این رویدادها همچنین فرصتی برای ابراز خلاقانه، اجراهای عمومی و جشن‌های جمعی فراهم می‌کنند. جشنواره‌ها نقش کلیدی در ایجاد فضاهای امن برای استراحت، لذت و بیان عاطفی دارند و به افراد اجازه می‌دهند به‌طور موقت از دغدغه‌های روزمره زندگی فرار کنند. برای جوانان، به ویژه آنهایی که تحت فشارهای تحصیلی و زندگی شخصی قرار دارند، شرکت در جشنواره‌ها فرصتی است تا هیجان و شادی را در محیط‌های اجتماعی تجربه کنند. این تجربیات برای آنها اهمیت ویژه‌ای برخوردار است، زیرا به آنها کمک می‌کند یادگاری‌هایی خلق کنند که به احساس شادی و ارتباط با دیگران گره خورده است.

توسعه مهارت‌های اجتماعی با مشارکت در فعالیت‌های گروهی: شرکت در رویدادهای جمعی مانند رقابت‌های ورزشی، بازی‌ها و جشنواره‌ها به‌طور مؤثر در تقویت مهارت‌های اجتماعی افراد نقش دارد. بسیاری از جوانان وقت خود را بیشتر در فضای آنلاین و با وسایل دیجیتال می‌گذرانند و به همین دلیل، در تعاملات چهره‌به‌چهره دچار مشکل می‌شوند. این حضور می‌تواند به افزایش همدلی، مهارت‌های حل مسئله و توانایی برقراری ارتباط با دیگران به صورت حضوری منجر شود.

نقش داوطلبی و خدمات اجتماعی در ایجاد شادی: علاوه بر مشارکت در بازی‌ها و جشن‌ها، جوانان می‌توانند تشویق شوند در برگزاری یا حضور داوطلبی این رویدادها نقش فعال داشته باشند. از سوی دیگر ایفای نقش رهبری در این رویدادها حس هدفمندی و اعتمادبه‌نفس را افزایش می‌دهد که از فاکتورهای مؤثر در ایجاد تواب اوری عاطفی و شادی هستند. به‌طور مثال، زمانی که جوانان در برگزاری یک جشن شرکت می‌کنند یا در انجام فعالیت‌هایی مانند آماده‌سازی دکوراسیون یا نظارت بر فعالیت‌ها مشارکت دارند، حس افتخار بیشتری پیدا می‌کنند. این حضور و مشارکت به آنها اجازه می‌دهد از رویدادهایی که برای آوردن شادی به خانواده‌ها و جوامع خود بر گزار می‌کنند، صاحب امتیاز شوند.

هادیانه

شادی در کار خیر

■ امام علی علیه‌السلام: **أَكْثَرُ سُرُورِكَ عَلَى مَا قَدَّمْتَ مِنَ الْخَيْرِ، وَ خُرْنِكَ عَلَى مَا فَاتَ مِنْهُ**
شادی تو بیشتر به خاطر کار خیری باشد که انجام داده‌ای و اندوهت بیشتر برای کار خیری باشد که از دست داده‌ای. «غرر الحکم و درر الکلم، ص ۱۳۶»

نیره ساری

سمیه حمزه خانی، دانشجوی دکتری مطالعات حقوق خانواده، پژوهشگر و مدرس مسائل زنان و خانواده در گفت‌وگو با «جوان» می‌گوید: شادی حاصل از تجمل و فخر فروشی، اثبات‌ش مال، مصرف‌گرایی، تمسخر و تحقیر دیگران، امور لپهو و باطل، از تباطات نامشروع و مصرف مسکرات جزو اموری هستند که خداوند مورد نکوهش قرار داده است. گاه از افرادی که به واسطه این‌امور خوشحال هستند با عنوان «فرحین» یاد کرده است که مورد غضب الهی هستند. متن کامل این گفت‌وگو را در ادامه بخوانید.

چرا نسل‌های قدیمی‌تر با وجود مشکلات و سختی‌های زندگی شادتر و امیدوارتر بودند و چرا امروز به رغم آسایش بیشتر و امکانات به‌روزتر اما عموماً شاد نیستند و نشاط درونی ندارند؟

ما آنچه داریم را برای خوشحال بودن کافی نمی‌دانیم و همواره درگیر نوعی احساس کمبود غیرواقعی هستیم. این احساس، ناشی از نوعی تلقین منفی است که بخشی از آن برآمده از تفکر خود ما و بخشی حاصل ارتباطات ما با دنیای پیرامون، اعم از افراد، نهادها و رسانه‌هاست. قدیمی‌ترها به آنچه داشتند قانع و راضی بودند و فرصت خوشی با داشته‌های‌شان را با حسرت خوردن رد آنچه ندارند در ریغ نمی‌کردند. زندگی را ساده می‌گرفتند و درگیر تجملات و رزت‌های مصنوعی و مناسبات دست و پاگیر نمی‌شدند. در چنین سبکی از زندگی هر دستاورد یا تغییر کوچکی باعث تغییر روحیه و خوشحالی مدت‌دار آنها بود، البته رسانه‌ها یا ارائه تماشای گزینشی از دنیای دیگران، خواه زندگی بلاگ‌رها و خواه مردمان آن سوی مرزها سهم بسزایی در تشدید پدیده شوم نارضایتی دارند. وقتی انسان درگیر آزمندی و چشم و هم‌چشمی شود، از طرفی امکانات خود را نادیده می‌گیرد و از آنها لذت نمی‌برد و از طرف دیگر دچار احساس ناامیدی می‌شود که پیامد آن افسردگی، گلاپه‌مندی مداوم و بی‌انگیزگی برای تلاش و بهبود اوضاع است. برای زیست شاد و رضایتبخش لزوماً به دلایل بزرگ و خاص نیاز نداریم بلکه متفاوت ما به اتفاقات جاری زندگی می‌تواند باعث برانگیخته شدن حس خرسندی باشد و این کاملاً وابسته به نگرش ماست. امکانات مادی تا حدی می‌توانند باعث ایجاد نشاط شوند و این مسئله انکارناپذیر است اما شاه‌کلید اصلی ماجرا، نگرش فرد است که می‌تواند موقعیت‌های ساده معمولی را برای خوشحال‌تر بودن استخدام کند.

باید ایجاد شادی و نشاط در خانه و خانواده چه برای پدر کرد؟

در منابع روایی ما به گزاه‌هایی اشاره شده است که در این مسیر یاری‌رسان هستند. رعایت حسن خلق، لیخند بر صورت داشتن، کنترل و مدیریت خشم، مدارا کردن، خوش‌بینی و تقالّٰ خیر زند، صله رحم و احیای دوره‌های خانوادگی، بازی کردن با کودکان، محبت کلامی و رفتاری با اعضای خانواده، هدیه دادن، همکاری در انجام امور، تفریح و سفر، مشارکت در مجالس شادی اهل بیت(ع)، کمک به دیگران، پنهان کردن غم درونی،

شادی و امید به عنوان دوا احساس بنیادی در زندگی انسان‌ها، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارند که فراتر از جنبه‌های اقتصادی هستند. در حالی که بسیاری از افراد بر این باورند که در آمد و ثروت اصلی‌ترین عوامل تعیین‌کننده شادمانی هستند، تحقیقات نشان می‌دهد عوامل اجتماعی، روانی و فرهنگی نیز نقش بسزایی در ایجاد احساس شادی و امید دارند. این موضوع به ویژه در جوامع مختلف و در شرایط اقتصادی متفاوت به وضوح قابل مشاهده است. منصوره الزامی، روان‌شناس و مشاور خانواده نیز با اشاره به این مهم معتقد است: شادی و رفاه مالی همیشه همزمان نیستند. هر چند پول می‌تواند به تأمین نیازهای اساسی مانند غذا و مسکن کمک کند، اما به تنهایی شادی را تضمین نمی‌کند. شادی بیشتر به روابط عاطفی و اجتماعی قوی وابسته است. افرادی با حمایت اجتماعی معمولاً احساس خوشبختی بیشتری دارند، به همین دلیل برخی افراد ثروتمند را می‌بینیم که با وجود امکانات رفاهی از رضایت کمتری برخوردارند. در ادامه گفت‌وگو با روان‌شناس رامی خوانید.

شادی و امید به عنوان دوا احساس بنیادی در زندگی انسان‌ها، تحت تأثیر عوامل متعددی قرار دارند که فراتر از جنبه‌های اقتصادی هستند. در حالی که بسیاری از افراد بر این باورند که در آمد و ثروت اصلی‌ترین عوامل تعیین‌کننده شادمانی هستند، تحقیقات نشان می‌دهد عوامل اجتماعی، روانی و فرهنگی نیز نقش بسزایی در ایجاد احساس شادی و امید دارند. این موضوع به ویژه در جوامع مختلف و در شرایط اقتصادی متفاوت به وضوح قابل مشاهده است. منصوره الزامی، روان‌شناس و مشاور خانواده نیز با اشاره به این مهم معتقد است: شادی و رفاه مالی همیشه همزمان نیستند. هر چند پول می‌تواند به تأمین نیازهای اساسی مانند غذا و مسکن کمک کند، اما به تنهایی شادی را تضمین نمی‌کند. شادی بیشتر به روابط عاطفی و اجتماعی قوی وابسته است. افرادی با حمایت اجتماعی معمولاً احساس خوشبختی بیشتری دارند، به همین دلیل برخی افراد ثروتمند را می‌بینیم که با وجود امکانات رفاهی از رضایت کمتری برخوردارند. در ادامه گفت‌وگو با روان‌شناس رامی خوانید.

تعیین‌کننده شادمانی هستند، تحقیقات نشان می‌دهد عوامل اجتماعی، روانی و فرهنگی نیز نقش بسزایی در ایجاد احساس شادی و امید دارند. این موضوع به ویژه در جوامع مختلف و در شرایط اقتصادی متفاوت به وضوح قابل مشاهده است. منصوره الزامی، روان‌شناس و مشاور خانواده نیز با اشاره به این مهم معتقد است: شادی و رفاه مالی همیشه همزمان نیستند. هر چند پول می‌تواند به تأمین نیازهای اساسی مانند غذا و مسکن کمک کند، اما به تنهایی شادی را تضمین نمی‌کند. شادی بیشتر به روابط عاطفی و اجتماعی قوی وابسته است. افرادی با حمایت اجتماعی معمولاً احساس خوشبختی بیشتری دارند، به همین دلیل برخی افراد ثروتمند را می‌بینیم که با وجود امکانات رفاهی از رضایت کمتری برخوردارند. در ادامه گفت‌وگو با روان‌شناس رامی خوانید.

تعریف شادی واقعی از نگاه شما چیست و تفاوت آن با شادی کاذب چیست؟

شادی واقعی معمولاً از درون نشئت می‌گیرد و با احساس رضایت و خوشحالی عمیق مرتبط است. این نوع شادی معمولاً پایدارتر است و به خاطر تجربیات مثبت، روابط عمیق و احساسات واقعی عوامل بیرونی مثل مواد مخدر، الکل یا حتی موقعیت‌های موقتی به وجود می‌آید. این نوع شادی معمولاً زودگذر و سطحی‌تر است و معمولاً بعد از مدتی به احساس خالی بودن یا نارضاحتی منجر می‌شود. به‌طور کلی، شادی واقعی به عمق و پایداری احساسات مربوط می‌شود، در حالی که شادی کاذب بیشتر به لحظات زودگذر و سطحی مرتبط است.

چگونه عواملی بیشترین تأثیر را روی شادی خانواده‌ها دارند؟

مشکلات اقتصادی اثرگذار است ولی فقط سهم خود را دارد، همچنین تغییرات اجتماعی و فرهنگی، مثل تغییر در ارزش‌ها، باورها و رفتارها می‌توانند اثرگذار باشند. امروزه با پیشرفت



کاشانه

مدیرمسئول: **محمد جواد اخوان**
 سردبیر: **غلامرضا صادقیان**
 دبیر ویژه‌نامه: **حسین گل‌محمدی**
 همکاران تحریریه: **نیره ساری، نیره محمودی**
 محبوبه قربانی
 چاپ: **همشهری**

پژوهشگر و مدرس مسائل زنان و خانواده در گفت‌وگو با «جوان»:

سبک زندگی مؤمنانه نشاط مستمر دارد



وقتی افراد از نظر عاطفی فضای امنی را تجربه می‌کنند، به صورت ناخودآگاه به دنبال تداوم این وضعیت هستند، از این رو برای شاد نگه داشتن محیط پیرامون خود تلاش می‌کنند. بدیهی است وقتی انسان در چارچوب خانواده، محبت درست، بجا و کافی دریافت می‌کند، به آرامش می‌رسد و بسیاری از اضطراب‌های درونی او فروکش می‌کند. این فرد علاوه بر اینکه خودش خوشحال و راضی است، مانند گلوله آونگ نیوتنی عمل و شادی و آرامش را به دیگران نیز منتقل می‌کند. در چنین جو آرام‌بخش و مفرحی، قوای ذهنی و جسمی اعضا روی کارکرکثر می‌شود و همین یکی از اصلی‌ترین عوامل موفقیت فرزندان و اعضای خانواده است.

آیا اساسا همیشه و هر لحظه باید شاد بود؟
 زندگی واقعی ترکیبی در هم تنیده از وقایع تلخ و شیرین، خوشبختی و ناخوشایند است. طبیعی است که انسان به واسطه احوالات شخصی و همچنین نوع موقعیت‌هایی که در آن قرار می‌گیرد همواره احوالات احساسی یکسانی نداشته باشد، اما اگر ما به عنوان یک فرد موحد قائل به این باشیم که نخستین قاعده بازی همین است و رشد شخصیتی ما جز در دامن تلاش و تدبیر در سختی‌ها و آسانی‌ها میسر نیست و دوم اینکه در پس هر واقعه‌ای، اراده پروردگار برای خیررسانی به بندگان نهفته است، حتی در تنگناها هم دچار حس یأس و ناامیدی نمی‌شویم، بلکه با حفظ آرامش و سعه صدر و پذیرش قلبی برای عبور از این مرحله به دنبال بهترین مسیر می‌گردیم.

شادی‌های غلط چگونه می‌تواند نشاط درونی را به مرور از بین ببرد؟
 قرآن کریم به برخی مصداق‌های شادی غلط اشاره و آنها را تقبیح کرده است. شادی حاصل از تجمل و فخرفروشی، اثبات‌ش مال، مصرف‌گرایی، تمسخر و تحقیر دیگران، امور لپهو و باطل، ارتباطات نامشروع و مصرف مسکرات جزو اموری هستند که

منصوره الزامی، روان‌شناس و مشاور خانواده:

شادی و امید وابسته به عواملی فراتر از اقتصاد و مادیات است



تکنولوژی و رسانه‌ها، افراد بیشتر وقت‌شان را در فضای مجازی می‌گذرانند و ارتباط عمیق‌تری که قبلاً بین اعضای خانواده وجود داشت، کمرنگ‌تر شده است، علاوه بر این، استرس‌های روزمره، مشکلات سلامتی و حتی بحران‌های جهانی مثل ویروس کرونا که پشت سر گذاشتیم هم اثر قابل توجهی داشتند و دارند.

با توجه به عواملی که اشاره شد نقش والدین در مدیریت استرس و انتقال حس امیدواری به فرزندان چیست؟
 نقش خانواده‌ها در ایجاد حس امیدواری و مدیریت استرس بچه‌ها بسیار حیاتی و کلیدی است. آنها می‌توانند با ایجاد محیط مثبت و حمایت عاطفی، به بچه‌ها کمک کنند تا احساس کنند خانواده‌های‌شان در کنارشان هستند و به احساسات‌شان اهمیت می‌دهند. این حمایت عاطفی حس امیدواری بیشتری در آنها ایجاد می‌کند، همچنین والدین می‌توانند با مدل‌سازی رفتار و آموزش حل مسئله، به فرزندان خود یاد دهند که چگونه با مشکلات روبه‌رو شوند. این مدل‌سازی می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا راه‌های مؤثری را هر مدیریت استرس پیدا کنند. معرفی الگوهای مثبت

اینکه هر کسی به تنهایی با آنها دست و پنجه نرم کند، بهتر است که به صورت گروهی به حل آنها بپردازند. این کار حس همکاری و نزدیکی را تقویت می‌کند. در نهایت، وقت‌گذرانی در طبیعت و فعالیت‌های بیرون از خانه می‌تواند به کاهش استرس و افزایش شادی کمک کند.

برخی معتقدند شادی با رفاه مالی گره می‌خورد. آیا این نگاه درستی است؟

شادی و رفاه مالی همیشه با هم همراه نیستند. شادی به عوامل بیشتری بستگی دارد، مثل روابط عاطفی و اجتماعی قوی. افرادی که روابط خوب و حمایت اجتماعی قوی دارند، معمولاً احساس شادی بیشتری می‌کنند. همگی ما در اطرافیانمان برخی از افراد را دیده‌ایم که با وجود داشتن پول زیاد، احساس رضایت و شادی ندارند، زیرا پول فقط می‌تواند ابزاری برای ایجاد شرایط بهتر باشد، اما شادی به عوامل عمیق‌تری همچون روابط عمیق و شاد، هدف‌گذاری صحیح و رضایت از زندگی بستگی دارد. در مورد نسل جدید، وقتی بچه‌ها همه چیز را به راحتی و بدون تلاش به دست می‌آورند، ممکن است حس کنند نیازی به تلاش کردن نیست و این می‌تواند به کاهش انگیزه و اشتیاق به زندگی منجر شود، به همین خاطر مهم است که والدین و مربیان با ایجاد چالش‌های مناسب و مشوق‌های سالم به بچه‌ها یاد دهند که برای رسیدن به اهداف و خواسته‌های‌شان تلاش کنند و سخته‌یابی‌ای در مسیر موفقیت هستند.

چه تکنیک‌هایی برای کاهش تنش در خانواده‌ها و افزایش لحظات شاد پیشنهاد می‌کنید؟

وقت گذاشتن برای فعالیت‌های مشترک مانند بازی، تماشای فیلم یا حتی پیاده‌روی می‌تواند روابط را تقویت کند. ایجاد روال‌های ثابت، مانند برگزاری شب‌های خانوادگی یا جشن‌های کوچک برای مناسبت‌ها یا اختصاص دادن یک روز ویژه در هر ماه به یکی از اعضای خانواده و تفریح مطابق سلیقه او می‌تواند به تقویت روابط کمک کند. حمایت از یکدیگر در مواقع سختی نیز به بهبود وضعیت روحی خانواده کمک می‌کند. البته اجرای این کارها ممکن است ابتدا سخت به نظر برسد، اما با کمی تلاش و برنامه‌ریزی می‌توان به تدریج تغییرات مثبتی ایجاد کرد، حتی شروع با کارهای کوچک هم می‌تواند تأثیر زیادی داشته باشد. دوره‌بازی کردن‌ها یکی از مواردی است که می‌تواند حس نزدیکی و شادی را در خانواده‌ها تقویت کند. این نوع فعالیت‌ها نه تنها باعث سرگرمی می‌شود، بلکه فرصتی برای گفت‌وگو و ایجاد خاطرات مشترک نیز فراهم می‌کند.