



عکس: مهر

طوری که اخبار را برای خودم قدغن کرده‌ام و ترجیح می‌دهم حتی از تعداد فوتی‌های هر روز اطلاعی نداشته باشم. البته که شادی کاملاً شخصی است، اما مسئولان ما هم هیچ کاری برای تسکین این وضعیت انجام نداده‌اند. من هر روز سرکار می‌روم، درحالی که می‌شنوم یکی از همکارانم فوت کرده یا حال بدی دارد. بعد با همان روحیه باید کار هر روز را انجام بدهم، درحالی که نه می‌توانم کافه بروم، خرید کنم، سفر بروم، خب

طوری که اخبار را برای خودم قدغن کرده‌ام و ترجیح می‌دهم حتی از تعداد فوتی‌های هر روز اطلاعی نداشته باشم. البته که شادی کاملاً شخصی است، اما مسئولان ما هم هیچ کاری برای تسکین این وضعیت انجام نداده‌اند. من هر روز سرکار می‌روم، درحالی که می‌شنوم یکی از همکارانم فوت کرده یا حال بدی دارد. بعد با همان روحیه باید کار هر روز را انجام بدهم، درحالی که نه می‌توانم کافه بروم، خرید کنم، سفر بروم، خب

پیامک‌هایی با محتوای دادن فرصت بیشتر برای شهروندان، کمی دغدغه آنها را برطرف کند. به طوری که شهروندان با آرامش روانی بیشتر به سمت قرنطینه بروند و در ایام قرنطینه لحظات آرام‌تر و شادتر و با دغدغه کمتری را در کنار خانواده سپری کنند.

■ مدیران سیاسی کشور مواظب اظهارنظرهایشان باشند

یکی از موضوعات دیگری که به باور روانشناسان یکی از شیوه‌های مبارزه مؤثر در مقابل بیماری‌های روحی ارسال آن به مرکزی کرونا محسوب می‌شود، توجه مسئولان به اظهاراتشان است. یعنی مدیران سیاسی کشور باید به این مسأله توجه داشته باشند که با هر گفتاری می‌توانند موجی از امید یا ناامیدی را به جامعه در شرایط کرونایی تزریق کنند. به عنوان نمونه در همین ایام اخیر که دلار کمی ریزش داشت ما شاهد این بودیم که وضعیت روحی شهروندان و امیدشان نسبت به آنها بهتر شد. این مسأله نشان می‌دهد که ترسیم آینده‌ای روشن برای شهروندان می‌تواند به حفظ روحیه آنها در مقابل کرونا کمک شایانی کند. این امر در اختیار مسئولان کشور است و مدیران سیاسی کشور باید از هرگونه دامن زدن به ناامیدی شهروندان پرهیز کنند. در سراسر کشورهای جهان، امروز سیاستمداران به این مسأله توجه می‌کنند که گفتارشان نقش کلیدی در ایجاد روحیه عمومی در جامعه دارد.

■ جامعه را از حالت دوقطبی مقابله با کرونا خارج کنیم

در این بین باید توجه داشت که برخی رفتارها و تصمیم‌گیری‌های عمومی هم می‌تواند به رشد ناهنجاری‌های روحی و حتی افسردگی‌های اجتماعی دامن بزند. آنچنان که در چندین ماه اخیر این مسأله را شاهد بودیم که در فضای جامعه یک دوقطبی برگراری مراسم مذهبی در یک سو و رفتن به مسافرت در سوی دیگر به‌طور جدی شکل گرفت. به شکلی که فضای مجازی هم به صحنه نزاع میان این دو طرز فکر مبدل شده بود. به باور صاحب نظران، مدیران و مسئولان سیاسی کشور می‌توانند مقابل این تقابل بایستند. چرا که خود این تقابل و دوقطبی شدن در رشد بیماری‌های روحی و روانی اثرگذار است، اینکه مرکز

صداوسیما آنقدر که به مسائل بهداشتی و درمانی می‌پردازد، به مسأله روح و روان و اعتقادات مردم نپرداخته، خیلی‌ها از ترس و نگرانی بدنشان ضعیف شده و زودتر بیمار شده‌اند. حتی اطرافیان‌شان هم روحیه‌شان را از دست داده‌اند و خانوادگی زانوی غم بغل کرده‌اند. خب در چنین شرایطی هیچ کس به کمک این خانواده نرفته تا حال و روزشان را تسکین دهد. نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم خانواده‌هایی که هر روز یک عزیزشان را از دست می‌دهند، بدون برگزاری مراسم و تسکین اقوام و... زود خودشان را بازسازی کنند. باید برایشان برنامه داشته باشیم

که یا تکراری است یا جدی و ناراحت کننده! درست است که عده زیادی در غم از دست دادن عزیزانشان هستند اما جامعه هم به‌نشاط و روحیه احتیاج دارد نمی‌شود که دست روی دست گذاشت». خاندن فرامرزی، یک زن خانه دار هم معتقد است: «برای من از همان اول هم کرونا مساوی بود با آنفلوآنزا، روحیه‌ام را حفظ کردم و سعی کردم به‌جای عجز و ناله، برای خودم سرگرمی خانگی درست کنم، با بچه‌هایم هم دست به کار شدیم و هر روز یک بازی جدید را شروع کردیم. خیلی‌ها هم مثل ما شروع کردند، اما دو ماه نگذشته درجا زدند و به ترس و نگرانی هایشان پناه بردند. خواهر خودم به‌قدری در این چند ماه افسرده شده که نمی‌شود حتی دو کلمه با او حرف زد. مدام افکار منفی، مدام گلابه و شکایت... خب بخشی از این شادی و نشاط درونی است، وقتی همه کار درمان مشغول خدمت‌رسانی به ما هستند، مسئولان هم درگیر کارهای درمانی و محدودیت‌ها، خب انتظار زیادی نمی‌توان از آنها داشت باید خودمان، برای خودمان برنامه داشته باشیم. من شخصاً نه ورزشم را قطع کردم و نه گلکاری، اتفاقاً حال روحی‌ام حتی از قبل از کرونا هم بهتر شده!»

■ **بارسنگین کرونا روی دوش بیماران تنها**

آقای روح نواز، کارمند بانک هم حرف‌های دیگری دارد. کسب‌کردن اتفاقی روزهای بدی را هم در این چند ماه پشت سر گذاشته: «من از زمانی که کرونا

نمی‌تواند مولد شادی باشد یا غم، این ما هستیم که به موقعیت‌ها حس می‌دهیم، درست است که در این چند ماه بهانه‌های زیادی داشته‌ایم تا افسرده باشیم، من خودم برادرزاده‌ام را به خاطر کرونا از دست دادم، اما باورها و اعتقادات کمک زیادی می‌کند که بتوانیم سریا بمانیم. وقتی بدانیم که هیچ برگی بدون اذن خدا نمی‌آید، پس لزومی ندارد که برای همه چیز غصه بخوریم و بد و وبیره بگوییم، کافی است که به خدا اطمینان کنیم و امیدمان را از دست ندهیم. من با دعا و نیایش خودم را قوی کرده‌ام، چون معلوم نیست تا کرونا برود چه اتفاقاتی در انتظار همه ماست. باید بتوانیم از این غم‌های سنگین به سلامت بگذریم. متأسفانه صداوسیما آنقدر که به مسائل بهداشتی و درمانی می‌پردازد، به مسأله روح و روان و اعتقادات مردم نپرداخته، خیلی‌ها از ترس و نگرانی بدنشان ضعیف شده و زودتر بیمار شده‌اند. حتی اطرافیان‌شان هم روحیه‌شان را از دست داده‌اند و خانوادگی زانوی غم بغل کرده‌اند. خب در چنین شرایطی هیچ کس به کمک این خانواده نرفته تا حال و روزشان را تسکین دهد. نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم خانواده‌هایی که هر روز یک عزیزشان را از دست می‌دهند، بدون برگزاری مراسم و تسکین اقوام و... زود خودشان را بازسازی کنند. باید برایشان برنامه داشته باشیم، شرایط الان مثل جنگ تحمیلی است، همان وقت کسی به خاطر غم همسایه و فامیل به خودش اجازه نمی‌داد شادی کند».

خانم رحمانی، در یک آرایشگاه زنانه کار می‌کند: «من شخصاً فقط به امید اینکه این روزها تمام شود، زندگی می‌کنم، اگر همین چند جمع کوچک خانوادگی هم نروم واقعاً افسرده می‌شوم، خب در یک آپارتمان ۶۰ متری که نمی‌شود ورزش کرد. چند خودمان را الکی دلخوش کنیم، وقتی نه کسی می‌رود نه کسی می‌آید نه عروسی نه عزایی، من نمی‌دانم در دنیا چطور زندگی می‌کنند اما اگر قرار باشد همه پروتکل‌ها را رعایت کنی، شاید زنده بمانی اما در نهایت افسرده و بیمار می‌شی».

مدیریت شادی در ایران کنونی

مدیریت شادی در جامعه ایران در این روزها که با آمدن بیماری فراگیر و ناشناخته کوید۱۹ همزمان شده است، از چند منظر قابل بررسی و تحلیل است.



تاهیر شاد شیر
جامعه‌شناس و
مفهوم‌های علمی
دانشگاه

۱- بر پایه گزارش نهادهای مرتبط با سازمان ملل، که هر ساله کشورهای جهان را از نظر شاد بودن رتبه‌بندی قرار می‌دهند ایران جز چارک -آمار- آخر در این رتبه‌بندی قرار می‌گیرد. در گزارش سال ۲۰۱۷، ایران رتبه ۱۰۸ را در بین ۱۵۵ کشور و در سال ۲۰۲۰ نیز این رتبه ۱۱۸ را در بین ۱۵۶ کشور داشته است. این جایگاه، بیانگر آن است که مکانیسم و دینامیسم تحولات و تغییرات فرهنگی و اجتماعی در جامعه ایران در دهه‌های اخیر به گونه‌ای بوده است که نوعی افسردگی، بیم از آینده، سردرگمی و... را در ساحت روانی اجتماعی جامعه مانده‌اند کرده است؛ به‌صورتی که بررسی روند شادی در جامعه ایران، هر سال جایگاهی نازل تر از سال قبل را به خود اختصاص می‌دهد. اهمیت این بحث از آن نظر است که بدانیم با ورود و نشر بیماری زودتر بحث، فرهنگ‌های مغموم و افسرده (بر پایه آمار رسمی سازمان‌های مرتبط نظیر به‌زیستی و انجمن مددکاری اجتماعی و...) پذیرای آن بوده است، نه جامعه‌ای شاد و متعادل به‌لحاظ شاخصه‌های روانی -اجتماعی!

۲- عملکرد دستگاه‌ها و نهادهای رسمی متولی امور فرهنگی و ناداشتن متولی مشخص و دارای اقتدار، بیش از پیش گرایش بهره‌مندی از مدیران غیر فرهنگی و گاه بیگانه با امور فرهنگی در

رأس نهادهای فرهنگی، ترویج سطوح نازل و صورت‌گرایانه از فعالیت‌های فرهنگی، تقابل جدی و شدید با فرهنگ غیر رسمی جامعه؛ عارضه‌های روانی -اجتماعی در جامعه را نه تنها کاهش نداده، بلکه گاه ناخواسته، سبب نهادهی شدن آن شده است. ادامه چنین وضعیتی، البته موجب شادی گریزی و نشر افسردگی در جامعه شده است.

۳- عملکرد و تأثیرگذاری جدی و گاه مخرب شبکه‌های اجتماعی و ماهواره‌ای بر روند اجتماعی شدن و ماهیت فرهنگ‌پذیری آحاد جامعه (که متأسفانه از بدو ورود، نه تنها از سوی برخی متولیان فرهنگی جدی گرفته نشده، بلکه در ابتدا با انکار آن و نهایتاً برشمردن همه آثار منفی آن بدون پرداختن به جنبه‌های مثبت، غیر منطقی‌ترین و احساسی‌ترین شیوه را در برابر این میهمان ناخوانده برگزید) به شکلی بود که نتوانست در مدت زمان کوتاهی تغییرات و تحولات جدی و گاه مخرب و در نهایت جبران‌ناپذیری بر ارگان و روابط فرهنگی - اجتماعی جامعه ایجاد کند.

با توجه به مقدمات گفته شده در بالا، می‌توان ادعان داشت که مدیریت شادی و زمینه‌سازی برای نشر و گسترش شادمانی در جامعه یویژه در مقابله با بیماری فراگیر جامعه ایران، اخیر، تبدیل به فعالیتی دشوار و ناشدنی در جامعه ایران شده است. از سوی، این بیماری و نشر آن در جامعه، به دلیل ایجاد فاصله‌های اجتماعی و انزواجویی در بسیاری از شاغل (که خود از آثار ماهوی بیماری‌های واگیر دار است)، عدم اتخاذ سیاست واحد در برابر بیماری‌های واگیر دار، غرض‌اندازی، بیش از پیش گرایش به شادمانی را در جامعه کاهش داده است.

اندر مضرات نبود شادمانی

مجازی از نعمت همبازی مدرسه‌ای و شور و شغف با هم بودن و با هم دودین محرومند و بدنه جوان کشور یعنی دانشجویان تحصیل فراگیری را دور از کلاس و دانشگاه فضای آموزشی در قرنطینه دنبال می‌کنند و ورزشکاران، هنرمندان، صنعتگران و صاحبان بسیاری از حرف و مشاغل در شرایط خوف و نگرانی بسر می‌برند؟ امروزه به دلایل متعدد در جمله بحران کرونا طبقات مختلف مردم چه در شهر و چه روستا در شرایط تلخ اجتماعی بسر می‌برند و تداوم حیات روزمره آنها با انواعی از تهدیدات اجتماعی روبه‌رو شده است؛ شادی مهم است و لازم و حیاتی و نبود آن خود صدمه بزرگی برای زیست و حیات فردی و اجتماعی است اما اکنون ظهور و بروز آن در امتداد درد و غم ملی هر روز کمتر و کم‌تر می‌شود و این البته فرجام خوبی را با خود نخواهد داشت. بنا به استناد بسیاری از یافته‌های تحقیقی فقدان شادمانی سرازغز بسیاری از بیماری‌های روحی و رفتاری و کسالت اجتماعی است که خود سرازغز بسیاری دیگر از عوارض اجتماعی است؛ در این زمینه باید متولیان امور اجتماعی و اقتصادی و فرهنگی تدبیر لازم و به‌فوری را در دستور کار قرار دهند؛ همه بخش‌های فوق در تداوم وضعیت کنونی به شکلی مسئولیت دارند. امور اجتماعی همچون زنجیره پیوسته و متصل است. تلاش برای کاهش الام علمی و ایجاد زمینه‌های شادمانی و نشاط جمعی یک فریضه اجتماعی است که پشتوانه آن در فرهنگ دینی و نیز در میراث تاریخی ما وجود دارد؛ نمی‌توان جامعه جوان را از امید به فردای پر از شادی مأیوس کرد؛ می‌توان امید داد که این شرایط نیز در جامعه ما به پایان خواهد رسید.



دکتر عیسی عیوب
موسوی
جامعه‌شناس و
استاد دانشگاه

پرسش از شادی و مدیریت شادی در شرایط کنونی جامعه ما بیشتر به یک طنز تلخ شباهت دارد؛ درست است که از منظر همه علوم انسانی و روانشناسی و جامعه‌شناسی، یویژه از منزهومات زندگی روزمره مردم است و فقدان آن نشانه و علامت نبود بسیاری از شرایط زندگی

بزرگوار شعر و ادب دکتر محمدرضا شفیعی کدکنی این مقوله مدت‌هاست که در جامعه ما غایب بوده و رخت بر بسته است؛ چگونه می‌توان در شرایطی که رگبار مصایب اجتماعی اعم از شیوع بیماری کرونا و تلفات وسیع و هر روزه آن قشرهای مختلف مردم جامعه ما را هدف قرار داده است و در کنار آن معضلات تودرتوی اجتماعی از نوع اقتصادی و سرعت‌گیری قیمت کالا و اجناس و بانکدلی‌های متمرکز و مصرف‌کننده نابایدار، آرزوش کالاها و چشم‌د چشم کاهش هر روزه پول ملی، امان جامعه را از آرامش و آسایش سلب کرده از شادی و شادمانی سخن گفت و «الکی خوش بود».

شادی عمومی زمانی حاصل می‌شود که احساس رضایت عمومی از درو دیوار شهر بالا رود. کودکان و جوانان مست و قهقهه‌کن از روزهای زندگی را به‌شادمانه به شب بپوشانند؛ در حالی که بخشی از کودکان واجب‌التعلیم سرزمین مادر کنار فقر و محرومیت فزاینده اقتصادی شرایط استفاده از آموزش ندارد و سایرین نیز در فضای



دکتر فهیمه نظری
جامعه‌شناس،
مدرس و پژوهشگر
مسائل اجتماعی

بر مبنای «گزارش جهانی شادی»، در سال ۲۰۱۶ ایران از نظر شاخص‌های نشاط عمومی در میان ۱۵۷ کشور مورد بررسی، در رتبه ۱۰۵ قرار گرفت، طبق گزارش «آینده پژوهی ایران ۱۳۹۶» مرکز تحقیقات استراتژیک ریاست جمهوری، ۷۵ درصد از مردم جامعه ما دچار یأس و ناامیدی هستند.

مؤسسه گالوپ نیز در گزارش اخیر مبنی بر بررسی وضعیت خشنودی و خوشحالی مردم در بین ۱۳۸ کشور در جهان، عراق را نخستین کشور غمگین جهان و بعد از آن؛ کشورهای ایران، مصر، یونان و سوریه را به ترتیب به‌عنوان ناخادترین کشورهای جهان معرفی کرده است. با استناد به همه این گزارش‌ها، باید گفت وضعیت جامعه ایران خوب نیست و زنگ خطر بزرگ برای جامعه ما به صدا در آمده است که گوش‌ز بزرگی برای مسئولان است. یک نگاه اجمالی به وضعیت مردم در شهرها نشان می‌دهد چهره افراد در کوچه، خیابان، تاکسی و مترو شادان نیست. مردم کم‌تر می‌خندند، کمتر صحبت می‌کنند، کمتر احساس رضایت از وضعیت خود و زندگی خود دارند. در مجموع همه روزه شاهد این چهره‌های در خورفته و عبوس هستیم، همه این حالات ناشی از احساس ناشاد بودن مردم است؛ البته بخشی از این ناشادی و ناخوش بودن به شرایط و احوال درونی فرد بستگی دارد همانطور که گفتیم شادی حاصل حس رضایت درونی است که باید از درون فرد بجوشد و موجب بروز حس مثبت درونی فرد شود که بهتر است توسط خود شخص تقویت و بازآفرینی شود، غالباً این امر از طریق تعامل با افراد مثبت، گفت‌وگو کردن با آنها، رضایت درونی از وضعیت خود و اعتماد به نفس به‌دست می‌آید.

بخش دیگر احساس شادی و شاد بودن به عوامل محیطی و بیرونی (خارج از فرد) بستگی دارد که تحت اراده و کنترل او نیست و به ساختارها و دیگر عوامل در جامعه مربوط می‌شود. ساختارها بر گرفته از قواعد و منابع اجتماعی شکل می‌گیرند. ساختارهای مبتنی بر اعتماد، اعتماد و اطمینان می‌آفریند. در جامعه‌های ساختارها درهم ریخته‌اند و مبتنی بر روابط مادی و پولی شکل می‌گیرند. عدم هماهنگی بین ساختار و عوامل در هر جامعه‌ای موجب سرگشتگی، نگرانی، بی‌نظمی و در نتیجه احساس غم و ناراحتی افراد می‌شود.

در حال حاضر؛ آنچه به‌عنوان یک مسأله قابل تأمل مطرح است؛ پایداری و ثبات احساس ناشادی در افراد جامعه است. فروماندن مردم در غم، ناراحتی، آنهم در زمان بلند مدت به علت کرونا موجب بروز خشم، عصبانیت و خشونت میان آنان شده است که مصادیق آن را در افزایش ناراحتی‌ها، دعواها، نزاع‌ها و خشونت‌های روزانه در خانه، کوچه و خیابان و محل کار و... شاهد هستیم، برآستی کدام عوامل بیرونی در بروز شادی یا ناشادی مؤثر است؟

یکی از علل داشتن حس خوب، داشتن کار، شغل و امراض معاش حلال است که در بروز احساس شادی و شادمانی مهم تلقی می‌شود. برعکس آن، نبود کار و شغل مناسب و مورد علاقه فرد و عدم تناسب کار با مزایا و حقوق دریافتی می‌تواند زمینه بروز ناشادی را میسر سازد. ساهلاست که بیکاری در کشور ما وجود دارد و بخشی از جوانان کشور با بیگاری‌ها و علاقه و تمایلی به نوع کار و حرفه خود ندارند؛ بدیهی است در این صورت مهم‌ترین نقش فعال و پویای جامعه یعنی جوانان تحصیلکرده ناشاد باشند. احساس اجحاف حق یا احساس بی‌عدالتی مقوله‌ای دیگری است که در جامعه موجب حس ناشادی می‌شود. بخشی از مردم یویژه زنان و دختران در جامعه ایران با این حس زندگی می‌کنند و معتقدند در حق آنها اجحاف شده است و عدالتی وجود ندارد. جوانان تحصیلکرده اعم از پسر و دختر در دستیابی به کار یا شغل مورد انتظار یا بازمانده‌اند یا مجبورند بیکار باشند یا وقت خود را به بطالت، خیابان گردی و پاساژگردی بگذرانند و دقیقاً از همین طریق آسیب‌های ناشی از آن بر خود تحمیل می‌کنند. تعداد زیادی از خانم‌ها و آقایان متأهل بعد از تشکیل زندگی معتقدند حس یک زندگی شاد بر خلاف آنچه تصور می‌کردند، است و زندگی مشترک موجب شده تا آنها بیشتر به فکر کار و امرار معاش باشند و نسبت به گذشته شادی کمتری دارند، این امر نیز دلیل دیگری بر ناشادی افراد جامعه ماست. اگر امنیت جانی، روانی و روحی و ثبات آن موجب احساس شادی و شادمانی در جامعه می‌شود. عدم امنیت روانی موجب حس ناشادی می‌شود که در حال حاضر یکی از مهم‌ترین دلایل عمده ناشادی در میان ما ایرانی‌ها شناخته شده است. بخش زیادی از مردم جامعه ما از عدم احساس امنیت روانی در رنجند. عدم ثبات قیمت کالا و خدمات، عدم ثبات بازار عرضه و تقاضا یویژه برای کالاها و مایحتاج ضروری روزانه، درصدد قرار گرفتن اخبار مرگ، بحران، فجایع، درگیری و نزاع و... نبود برنامه‌های جذاب، مفید و سرگرم کننده مطابق با میل و سلیقه مردم، برگزاری یک‌نواخت مراسم و آیین‌های مربوط به جشن‌ها، مولودی‌ها و عزاداری‌ها، ساخت برنامه‌های یک‌نواخت و یک طرفه را رسانه ملی از عمده‌ترین موضوعات برهم خوردن امنیت روانی جامعه است و سال‌هاست جزو فرهنگ مردم جامعه شده است. بی‌توجهی یا کم‌توجهی به این موضوع دلیل دیگری بر حس مشترک ناشادی است. در واقع اگر اعتقاد داشته باشیم شادی مسری است، ناشادی و احساس غمگین بودن نیز مسری است و متأسفانه ناشادی در جامعه ایران روز به روز سرایت بیشتری می‌یابد. بروز و ظهور بحران‌ها نیز سهم یویژه‌ای بر این ناشادی دارند بحران شیوع بیماری کرونا در دهه‌های اخیر نیز برساخت تأثیر قرار بگیرد و پیامدهای ناشی از آن زندگی را تلخ‌تر از گذشته کند. امروزه ریک از ما با پیامدهای ملموسی عدم نبود رونق اقتصادی در بازار کسب و کار، عدم رونق روابط اجتماعی، کاهش ارتباطات و تعاملات، کم‌رنگ شدن دید و بازدیدها و گفت‌وگوها، کم شدن رفت‌و آمد، تعطیلی اماکن تفریحی و مذهبی، سفر نکردن مردم، طولانی شدن قرنطینه خانگی، ارائه اخبار مرگ روزانه موطنان، نبود برنامه‌ریزی و سیاستگذاری‌ها از سوی مسئولان جهت رفع مشکلات معیشتی و اقتصادی مردم، عدم برنامه‌ریزی برای آینده، گاستی در مدیریت اجتماعی و شهری در شهرهای کوچک و کلانشهرها و از همه بویژه ترس و خراس اجتماعی از سرعت بالای آیدمی ویروس کرونا و... مواجهیم. این مؤلفه‌ها همگی در ثبات ختم، ناامیدی، ناتوانی، غم، اندوه، سوگ، ناتوانی و سرزنش خود، احساس درمادگی و ناشادی جامعه ما مؤثر است.

به نظر می‌رسد تراکم این مسائل و مشکلات از یکسو و ناتوانی در رسیدگی و ارائه راه حل برای آن از سوی دیگر، زمینه‌ری برای بحرانی عظیم‌تری یعنی «افسردگی جامعه» فراهم می‌کند که باید برای آن راه حلی جدی جست‌وجو کرد. یکی از اقدامات مناسب؛ عزم جدی و تلاش همگانی در کنار تلاش بی‌وقفه کار درمان است و آن همکاری دیگر نهادها و سازمان‌های متولی (صداوسیما، آموزش و پرورش، بهزیستی، بهداشت و درمان، تأمین اجتماعی و...) در این امر است که همبازی لازم و اقدامات مثبت بموقع آنها برای حال خوب و خوش مردم نوید می‌دهد.

مهم‌ترین این اقدامات در دو بخش فردی و جمعی قابل ارائه است؛ در بخش فردی؛ آنچه اهمیت دارد (مدیریت فردی) است. هریک از ما می‌توانیم در این ایام به اقداماتی بپردازیم. نظیر؛ مطالعه و ورزش روزانه، پیاده روی، دیدن فیلم‌های کمدی، پرهیز از شنیدن اخبار منفی و بد، تعامل و گفت‌وگوی مجازی با نزدیکان و آشنایان یویژه افرادی که موجب ایجاد حس خوب در ما می‌شوند به ایجاد یک حس خوب و شاد در درون خود کمک کنیم؛ همچنین کمک کردن در حد توان به اعضای خانواده، همسایگان و دوستان نیز حس شادی را در ما دوچندان می‌کند.

در بخش جمعی و اجتماعی توجه مسئولان، برنامه ریزان و سیاستگذاران به شادی مردم جامعه است. مسئولیت‌پذیری حاکمیت، الزام به تعهدات و وظایف قانونی دولت، پاسخگویی مسئولان در حل مشکلات دست اول و ضروری مردم، رصد وضعیت معیشت افراد مستحق و نیازمند و رسیدگی فوری و آتی برای آن، تحقق وعده‌های عمل نشده یویژه در زمینه اقتصادی موجبات شادمانی عمومی را فراهم می‌کند. همچنین ایجاد و زمینه‌سازی و البته اقدام جهت اشتغال جوانان، کنترل قیمت‌ها بسیار مؤثر است. در این بین نهاد رسانه بیشترین مسئولیت را باید بر عهده گیرد. ملزم بودن رسانه (دیداری و شنیداری) در بازتاب مشکلات مردم و رصد کردن آن، ارائه و ساخت برنامه‌های شاد و مفرح، برنامه‌های آموزشی و پربرگ کردن بخش‌های سرگرمی و تفریحی از مهم‌ترین آنهاست که با در نظر گرفتن سهم گروه‌های سنی و جنسی در جامعه می‌تواند به‌عنوان مهم‌ترین و فوری‌ترین اقدامات در شادی مردم در نظر گرفته شود.