

## نشاط اجتماعي؛ عوامل و راهکارها

یکی از چالش‌های فراروی انسان در دنیای امروز، احساس بهزیستی و شادمانی است، چرا که با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در فناوری و تأمین آسایش انسان، احساس شادمانی او افزایش نیافته است.

یکی از چالش‌های فراروی انسان در دنیای امروز، احساس بهزیستی و شادمانی است، چرا که با وجود پیشرفت‌های چشمگیر در فناوری و تأمین آسایش انسان، احساس شادمانی او افزایش نیافته است.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان، شادمانی و رضایت مردم از زندگی به عنوان یکی از شاخص‌های توسعه مطرح است. گسترش شهرنشینی، دسترسی بیشتر به فناوری، مشغله‌های فراوان، تحمیل استرس‌های متعدد بر افراد، تعامل فرهنگی بالا و خطر تضعیف هویت فرهنگی، کاهش ارتباطات عاطفی میان مردم و افزایش اختلالات روانی، از ویژگی‌های جامعه امروزی و زندگی به اصطلاح مدرن است. جامعه ایرانی آن اندازه که باید و شاید، شاد نیست و از نبود بسترها و زمینه‌های لازم برای ابراز شادمانی به شکل جمعی و عمومی رنج می‌برد. به عبارت دیگر در جامعه، شیوه‌های شناخته شده و متعارف محدودی برای شادمانی‌های همگانی وجود دارد و در برخی مواقع این شادمانی عمومی در تعارض با نظم و امنیت اجتماعی قرار می‌گیرد.

این درحالی است زمانی که مردم جامعه ای از نشاط اجتماعی برخوردار باشند، وفاق، همبستگی، تعلق اجتماعی، تعاملات اجتماعی مطلوب، رضایت از زندگی و همچنین سلامت روانی و اجتماعی افراد افزایش پیدا کرده و طبیعی است که به موازات آن آسیب‌های اجتماعی نیز کاهش می‌یابد و انگیزه برای کار و تلاش افزایش می‌یابد. در نتیجه چنین جامعه ای، مسیر پیشرفت و ترقی را طی خواهد کرد. در ارتباط با این موضوع با علی نوری، مدرس دانشگاه، پژوهشگر اجتماعی و عضو انجمن جامعه شناسی ایران گفت وگو کردیم. جامعه با نشاط چه تعریفی دارد؟ چگونه می‌توان در زندگی شهری که این روزها بوی افسردگی و ناامیدی از آن به مشام می‌رسد نشاط اجتماعی را افزایش داد؟

برنامه ریزی برای تحقق نشاط اجتماعی از اصلی‌ترین نیازهای زندگی شهری است. زیرا شهروندان کمتر فرصت پیدا می‌کنند به خودشان و نیازهای شان فکر کنند و به شدت مستعد افسردگی هستند. جامعه با نشاط جامعه ای است که استعدادهاى افراد آن شکوفا شده و رفاه و امنیت را برای آحاد آن جامعه به ارمغان آورد؛ در مقابل، جامعه افسرده، خموده و غمگین، هر روز بر مشکلاتش افزوده و به دشواری و سختی بیشتر می‌گراید. نشاط در زندگی، ترکیبی است از شرایط فردی و اجتماعی و در واقع خود نشانه ای است از نگرش‌های مثبت نسبت به جهان و محیطی که فرد را فراگرفته و در آن زندگی می‌کند. 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 و جهان پیرامونی است. سطح پایین نشاط اجتماعی به گرایش‌های منفی نسبت به جامعه مربوط می‌شود.

باید به این نکته هم توجه کرد که بین شادی و زندگی رابطه مستقیمی وجود دارد. یعنی کسی که در ظاهر و باطن شاد است، چهره ای گشاده دارد، امیدواری، پویایی و تفکر منطقی بر وجودش حکمفرماست. شادی، تصمیم‌گیری را برای او آسان می‌کند و تلاش و قدرت بهره‌مندی از فکر و عقل را برای او راحت‌تر می‌نماید. چنین انسانی، زمین را بر خود تنگ نمی‌بیند، در کوچه باغ زندگی او از بن بست خبری نیست؛ در نتیجه از زندگی کردن لذت می‌برد و وجودش برای خود و دیگران ارزشمند می‌شود. در کل نشاط اجتماعی شرایطی است که افراد از آن احساس رضایت کرده و پویایی دارند. برای مثال مردم حتی در ماه محرم با شرکت در مجالس عزاداری احساس رضایت، پویایی و نشاط درونی می‌کنند.

زیرا از منظر خود برای امام حسین(ع) کار می‌کنند که با آرمان‌های ایشان از یک انسان کامل همخوانی دارد؛ و یا کسی که در جایگاه خود می‌تواند کار مفیدی انجام بدهد و یا در کانون‌های فرهنگی، ادبی یا خیریه‌ها فعالیت می‌کند، به علت احساس مفید واقع شدن، نشاط واقعی پیدا می‌کند و از رضایت درونی بسیار بالایی بهره‌مند می‌شود. برنامه ریزی برای هر جامعه نیازمند شناخت وضعیت نشاط اجتماعی است. در واقع پژوهشگران اجتماعی معتقدند موتور محرکه توسعه پایدار، نشاط اجتماعی است. در این باره بیشتر توضیح می‌دهید؟

به طور کلی می‌توان گفت نشاط و شادی تحت تأثیر جامعه و شرایط فردی انسان‌ها قرار دارد. شادکامی موجب تحرک فیزیکی و شکوفایی ظرفیت‌های جدید در جامعه می‌شود. برقراری گسترده روابط اجتماعی، گسترش مشارکت‌های مردمی و هدفمندی جامعه از آثار نشاط اجتماعی است. نشاط اجتماعی حاصل عواملی است که از جامعه ای به

جامعه ای دیگر متفاوت هستند. این تفاوت ناشی از فرهنگ جوامع است. مقبولیت اجتماعی، امید به آینده، عدالت اجتماعی، پایبندی به معتقدات دینی، بیگانگی، همبستگی و محرومیت اجتماعی از عواملی هستند که در کاهش و افزایش نشاط اجتماعی مؤثر هستند.

این عوامل را در مجموع می توان در قالب سرمایه فرهنگی و سرمایه اجتماعی بیان کرد. اگر شادکامی اجتماعی را حاصل شادی های افراد جامعه بدانیم، به این باور می رسیم که فاسردگی های افراد در افسردگی جامعه مؤثر است. پس باید عوامل مؤثر در ارتقای شادی های افراد را بشناسیم و برای گسترش این عامل ها در جامعه تلاش کنیم. موضوع نشاط اجتماعی مهم است؛ چرا که توفیق هر جمع و جامعه ای به نیروهای بستگی دارد که خود را قبول دارند، خوشحال هستند و دور از سستی و افسردگی روزگار می گذرانند. موتور محرکه توسعه پایدار نشاط اجتماعی است که از انحرافات اجتماعی می کاهد، امنیت اجتماعی را گسترش می دهد، تولید همراه با خلاقیت و نوآوری را رایج و همبستگی اجتماعی را زیاده می کند و بیگانگی با جامعه را کاهش می دهد. در مجموع، به ترمیم و ارتقای سرمایه فرهنگی و اجتماعی می انجامد که از ارکان توسعه پایدار است. نشاط اجتماعی تک علتی نیست بلکه در کاهش و ارتقای آن مجموعه ای از علت ها دخالت دارند که محیط اجتماعی، شخصیت فردی و فرهنگ حاکم بر جامعه مهم ترین آنها هستند.

سطح نشاط اجتماعی در ایران چگونه است؟ آمارها، تحقیق ها و پژوهش ها در این باره چه می گویند؟ نتایج یک تحقیق نشان می دهد که سطح شادمانی در جامعه ایران پایین و در بیش از نیمی از افراد میزان شادمانی شان کمتر از حد متوسط است. رابطه بین شادمانی و بی اعتمادی، انومی و احساس ناامنی، معکوس است. در سطح کلان رابطه مثبتی بین سرمایه اجتماعی و احساس شادمانی وجود دارد. در مورد تأثیر عوامل مادی بر شادمانی نیز، براساس نتایج تحقیق می توان اظهار کرد که در سطح خرد همراه با افزایش درآمد، افزایش چندانی در میزان شادمانی افراد به وجود نمی آید اما در سطح کلان میانگین شادمانی افراد در کشورهای با سطح توسعه اقتصادی و درآمد بالاتر، بیشتر از میانگین شادمانی افراد در کشورهای کم درآمدتر است.

استاد جعفر هزارجریبی و استاد آستین فشان در سال 1388 در تحقیقی با عنوان «بررسی عوامل مؤثر بر نشاط اجتماعی» در استان تهران به این نتیجه رسیدند که بین احساس محرومیت، ارضای نیازها، احساس مقبولیت نزد دیگران، احساس عدالت توزیعی، فضای عمومی جامعه، پایگاه اقتصادی- اجتماعی و نشاط اجتماعی رابطه معناداری وجود دارد. در پژوهشی دیگر مشخص شد که امید به آینده، مهم ترین عامل شادکامی اجتماعی است و پس از آن احساس مقبولیت اجتماعی، ارضای نیازهای عاطفی، پایبندی به ارزش های دینی، بالا رفتن سن افراد، احساس عدالت توزیعی، فضای مناسب اخلاقی عمومی و احساس امنیت قرار داشتند.

از نظریه های جامعه شناسی درباره نشاط اجتماعی برای مان تشریح کنید. این نظریه ها چگونه می توانند به افزایش این نشاط در جامعه ایرانی کمک کنند؟

اولین نظریه در این زمینه، نظریه «هدفمندی سلیگمن» است. در این نظریه، سلیگمن تلاش انسان ها را برای دستیابی به ارزش ها، زمینه ساز بروز نشاط اجتماعی می داند و ارزش ها را فراتر از تمایلات فردی مطرح می کند. دومین نظریه، «نظریه برابری» است. واضع این نظریه جی اس آدامز است. اساس نظریه او بر ادراک فرد از شغل خود استوار است و چگونگی رفتار او را در برابر سازمان بیان می کند. بنابراین نظریه، هر فرد خصوصیات و قابلیت هایی چون تجربه و تبحر، تحصیلات، هوش، استعداد، سن و سوابق کاری را با خود به سازمان یا محیط اجتماعی می آورد. در مقابل، انتظار پاداش ها و مزایایی دارد که متناسب با توانایی هایش باشد. اگر این تناسب در جامعه ای فراهم شود، یعنی هرکس به اندازه شایستگی هایش در اجتماع پاداش دریافت کند، احساس رضایت و در نهایت نشاط اجتماعی به وجود خواهد آمد.

نظریه بعدی، «نظریه محرومیت نسبی» است. براساس دیدگاه محرومیت نسبی، فرد به مقایسه خود با افراد دیگر و گروه مرجع دست می زند و دوست دارد که شرایطی مشابه با آنها داشته باشد. اگر در نتیجه مقایسه برای فرد، چنین پنداشتی به وجود آید که براساس میزان سرمایه گذاری و تلاش، پاداش و نتیجه ای که عایدش شده است در مقایسه با دیگران عادلانه و منصفانه نیست، دچار احساس محرومیت نسبی می شود. این امر به بروز نارضایتی و احساس کسالت و عدم شادکامی در سطح فردی و اجتماعی می انجامد. چهارمین نظریه، نظریه همبستگی اجتماعی» است. دورکیم اعتقاد دارد که مناسب دینی همبستگی و انسجام اجتماعی را ایجاد و حفظ می کنند.

او می گوید این اهمیت ندارد که اعضای گروه برای چه کاری گردهم می آیند. مهم این است که آنها گردهم می آیند و کاری را به گونه دسته جمعی انجام می دهند. به عبارت بهتر، امر اساسی این است که انسان ها گردهم می آیند،

احساسات مشترکی را تجربه می کنند و به گونه یک کنش جمعی آن را بیان می کنند. بنابر آنچه دورکیم می گوید، مهم کنش جمعی است و مهم نیست به چه منظوری. بنابراین، دورکیم کارکرد مناسک دینی را در قالب کنش جمعی و در نتیجه همبستگی و انسجام اجتماعی تبیین می کند.

بر این منوال، شاید بتوان صورت دیگر پدیده های اجتماعی را که به کنش جمعی منجر می شوند، عامل انسجام اجتماعی تلقی کرد. جشن های دسته جمعی را می توان یکی از موارد مهم از این نوع دانست. جشن ها معمولاً به صورت گروهی برگزار می شوند. تعدادی از افراد گرد هم می آیند و با تمسک به یک موضوع خاص، به تبادل احساسات و عواطف نسبت به هم می پردازند. این گونه جشن ها برای خود قاعده مندی ها و روش های خاص دارند. از این نظر، بین جشن های دسته جمعی و مناسک دینی نوعی همانندی وجود دارد. بدین معنی که در هر دو پدیده، عنصر قاعده مندی و روشمندی وجود دارد و برگزاری آنها فاقد نظم و مقررات خاص نیست، اما جشن های گروهی بر خلاف مناسک دینی که از تقدس برخوردارند و کمتر تغییرپذیر هستند، آسان تر با شرایط، مقتضیات و نیازهای زندگی بشری سازگار می شوند.

از سوی دیگر، برگزاری جشن های دسته جمعی ضمن اینکه به کنش جمعی می انجامد، شادابی، کاهش تنش های عاطفی، رفع تیرگی های روابط بین افراد و کاهش کشمکش های اجتماعی را به همراه دارد. جشن های دسته جمعی، معمولاً تفاوت های رایج طبقات اجتماعی را که باعث تقسیم بندی اعضای جامعه و ایجاد خط کشی های سخت می شوند، تضعیف و به طریق اولی حذف می کنند. مناصب، مقام ها، موقعیت ها و پایگاه های اجتماعی حین برگزاری جشن ها عامل اساسی به شمار نمی روند. بنابراین می توان گفت که برگزاری جشن ها همانند مناسک دینی، از جمله عوامل ایجاد همبستگی، انسجام و وفاق اجتماعی هستند. مضاف بر اینکه در جشن ها تنوع بیشتری به چشم می خورد. با این وصف، جشن های گروهی در خدمت حفظ منافع جمعی هستند؛ چرا که همبستگی اجتماعی را تضمین می کنند و سلامت روحی و روانی اجتماع را به ارمغان می آورند. به هر حال، ایجاد و حفظ همبستگی اجتماعی برای ادامه حیات مفید و ثمربخش جوامع، بسیار مهم و تعیین کننده است.

جشن های گروهی ابزار مناسبی برای ایجاد چنین همبستگی اجتماعی به شمار می روند؛ زیرا برگزاری جشن ها با هر عنوان و دلیلی، مورد استقبال عموم مردم قرار می گیرد. آنچه شادابی، نشاط و انسجام اجتماعی را همزمان به وجود می آورد، شایسته آن است که بیشتر مورد عنایت و توجه قرار گیرد. جشن های دسته جمعی چنین کارکردی دارند. بنابراین، ایجاد شور و نشاط بین افراد جامعه و دستیابی به یکپارچگی اجتماعی در گرو توجه ویژه به آن است. و آخرین نظریه، «نظریه بیگانگی اجتماعی» است. نظریه های کلان درباره بیگانگی، اساس دیدگاه خود را بر این پایه استوار کرده اند که وجود پدیده بیگانگی در جامعه، به نمودهای گوناگون رفتارهای بیگانه وار نظیر بی قدرتی، انزوا، تنفر فرهنگی و... منجر خواهد شد. مک دیل وریدلی اثربخشی کمتر اجتماعی فرد را برابر با بیشتر شدن احساس بیگانگی می دانند. بنابراین، بیگانگی اجتماعی به معنای انزوا و اثربخشی کمتر، برابر با کاهش نشاط اجتماعی است.

از کاهش نشاط اجتماعی حرف زدیم. چه عواملی می توانند نشاط را در یک جامعه، به ویژه جامعه ایرانی از بین ببرد. در واقع عوامل کاهنده نشاط اجتماعی را در چه می بینید؟

نبود و یا از بین رفتن نشاط اجتماعی در یک جامعه به دو عامل اساسی بستگی دارد. یک مورد عوامل فردی-خانوادگی است. عواملی مانند اشکال در سلامت جسمی، روانی، اجتماعی و معنوی، دستمزد پایین و مشکلات شدید اقتصادی، کمبود وسایل تفریحی و رفاهی، ضعف در مهارت های ارتباطی با دیگران و انزوا و گوشه گیری، مشکلات خانوادگی و کاهش روابط خانوادگی، اجتماعی و... است. عامل دیگر محیطی-اجتماعی است. عواملی چون بافت شهر و محله که با استانداردهای روحی و روانی و فرهنگی در تعارض باشند، آلودگی های صوتی و سر و صدای شدید و خشن و از بین رفتن صدای طبیعت مانند صدای آب جاری، نغمه دلنشین پرندگان و وزش باد در شاخسار درختان، تنش های عصبی و پایین بودن نقطه جوش افراد و گلاویز شدن افراد به دلایل بسیار ساده، ترافیک، عدم ثبات اقتصادی و تورم و دسترسی سخت و دشوار به امکانات لازم و اولیه برای یک زندگی ساده، بزهکاری های اجتماعی و نگرانی از برخوردهای خشن در جامعه، بی نظمی و هنجارشکنی های اجتماعی، تعارض بین فرهنگ و باورهای دینی با رفتارهای اجتماعی و بروز، شکلگیری و نهادینه شدن بعضی ضدارزش ها مانند کم شدن روحیه تعاون و همدلی و نوع دوستی یا زیاد شدن ریا و دروغ، کم شدن فضای سبز و محدود شدن زیبایی فضای سبز به پارک های دور از دسترس که اکثر افراد به صورت بسیار گذر او با فاصله زمانی زیاد می توانند از این فضاها استفاده کنند و در عوض از بین رفتن فضای سبز متصل به زندگی روزانه مانند حیاط خانه و تراس و ایوان منازل و درختان خیابان ها و گذرگاه ها یا آرایش بسیار نازیبا آنها، جدا شدن انسان از طبیعت و پرندگان، کم شدن جلوه زیبای شهری با به کارگیری رنگ های سرد و کدر مانند رنگ های خاکی، خاکستری و رنگ های تیره با درخشندگی کم، عدم استفاده از جلوه های ویژه و زیبا از نمادهای هنری و استفاده بسیار

محدود از موسیقی آب روان، خرابی ها و زشتی هایی راه ها، پیاده‌روها، جوب های خیابان، دیوارهای منازل و سایر عناصر شهری و... است.

چه پیشنهادها و راهکارهای اجرایی برای افزایش نشاط اجتماعی می توان ارائه کرد؟

شادی همیشه با هیجان و خنده و حرکت همراه است؛ در حالیکه درنشاط، احساس بهجت و سرور لزوما با خنده همراه نیست اما احساسی است که موجب لذت فرد می شود. نشاط فقط خنده و طنز نیست، بلکه یک حس درونی است. به همین ترتیب شادی می تواند یک هیجان کاذب و زودگذر حتی منفی باشد. در حالی که ماهیت نشاط اصیل، مثبت و با دوام است. شادی های کاذبی که توسط محرک های متفاوت مثل داروهای روانگردان، موادمخدر، الکل و غیره به دست می آید کوتاه و گذرا بوده و پیامدهای اندوه و افسردگی را به دنبال خواهد داشت.

بنابراین در اینجا صحبت از صرفا شاد کردن جامعه با تمسک به هر ترفندی نیست بلکه منظور روش هایی است که شور و هیجان پایا و واقعی را در تمامی زیر گروه های جامعه بالا برده و باعث تحرک بیشتر و موثرتر جامعه شود. البته بعضی از انواع شادی نیز مطلوب است و یا حداقل با هنجارهای جامعه در تضاد نیست مانند به خیابان آمدن و شادی عده ای از مردم بعد از پیروزی انتخابات یا برد تیم های ورزشی مورد علاقه و یا در چهارشنبه سوری. این شادی اگر کنترل شده باشد قطعاً به نشاط جامعه کمک می کند. اما باز برای افزایش نشاط جامعه باید به دنبال راهکارهایی پایا تر و پویا تر بود و در کنار این شادی های اجتماعی از ابزارهای دیگر نیز استفاده کرد. دو پیشنهاد در این باره قابل طرح است.

یکی نقش آحاد افراد جامعه جهت افزایش نشاط اجتماعی است. برای مثال داشتن لبخند بر لب در برخوردهای اجتماعی و دوری از عبوس بودن، اخم کردن و مکدر بودن که باعث انتقال انرژی منفی به دیگران می شود. استفاده از عطر و لباس های آراسته با رنگ های شاد در منزل و در جامعه متناسب با هنجارهای اجتماعی، به عنوان مثال رنگ های سنگین اما شاد برای خانم ها و آقایان وجود دارد که می تواند در محیط کار، جامعه، و خانواده استفاده کنند ولی کم توجهی به این مهم باعث گرایش افراطی به رنگ های تیره و کدر می شود. تقویت اعتماد به نفس، اراده و حافظه و تربیت آنها در مسیر پرورش با روش های کارآمد. پیشگیری از فشار های روانی و ایجاد کنترل بر فشارهای روانی، کمک به بالا بردن ظرفیت تحمل پذیری و پرهیز از عصبانیت های زود هنگام. ریشه کنی افکار منفی و ناآرام و هیجان های رنج. به عبارتی باید تلاش کنیم که مشکلات زندگی مانند مسائل اقتصادی تمامی فکر و ذکر افراد را در تمامی لحظات زندگی اشغال نکند و در حد متعادل به افکار مثبت نیز توجه داشته باشند و روحیه امید را در درون خود و با اراده تقویت کنند.

فراگیری بهداشت روانی و پیشگیری از آسیب های فردی. ایجاد قدرت غلبه بر ترس و ناراحتی های زندگی. تقویت ارتباط های اجتماعی و ارتباط های خانوادگی صحیح و کار آمد. فراگیری ورزش های فکری و به کارگیری آن در مسیر تعلیم و تربیت. رشد و شکوفایی استعدادها. به کارگیری افکار مثبت و متعادل در زندگی. پرداختن به عوامل امیدبخش و شادی آور مانند رضایت و تحمل، پرهیز از گناه، مبارزه با نگرانی، حضور در مجالس شادی، ورزش، سفر و تفریح، یادگیری و اتخاذ شیوه صحیح برخورد با مشکلات، داشتن قضاوت های مثبت در خصوص افراد و امور و تصویر سازی های مثبت. این اقدامات فردی با آموزش، تغییر هنجارهای اجتماعی و الگوسازی مقدور است. برای مثال زیاد کردن لبخند روی چهره مردم و دور کردن اخم و یا استفاده از عطرها و بوهای خوش به صورت فردی و یا معطر کردن محل کار و زندگی اموری نسبتاً ساده است که با کمی آموزش و الگوسازی و استفاده از رسانه ها قابل پیاده سازی است که تنها در سایه یک برنامه ریزی دقیق ممکن خواهد بود. پیشنهاد دیگر، نقش نهادها در افزایش نشاط اجتماعی است.

برای مثال 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. ترویج استفاده از لباس هایی با رنگ های شاد در منزل و در جامعه متناسب با هنجارهای اجتماعی و باورهای دینی. آگاه سازی مردم برای درک تمایز نشاط با لذات مادی و زودگذر و یا شادی های کاذب. با توجه به زمان بر بودن ایجاد زیرساخت ها، می بایست 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.

استفاده از هنرهای خیابانی مانند مسابقات نقاشی در خیابان ها و مراکز تفریحی، جشنواره طراحی نمادهای هنری با ابزارهایی ساده مانند شن و ماسه، ساخت آدم برفی در زمستان و اقدامات اجتماعی و حرکت های عمومی مانند پیاده روی های دسته جمعی، درختکاری به صورت گروهی و... بهبود زیرساخت های تفریح و سرگرمی های سالم اجتماعی از جمله افزایش سرانه فضای سبز در شهر، 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،...)، ایجاد

سینمای روباز و یا فرهنگسرا در بوستان های بزرگ و شناخته شده که مورد استفاده عمومی خانواده ها هستند. طراحی مسابقاتی با جوایز ارزنده برای جلب مردم شهر به مقوله ورزش های همگانی نظیر کوه پیمایی عمومی و یا پیاده روی عمومی، که در نتیجه آن می توان هم سلامت مردم را مورد توجه قرارداد و هم نشاط اجتماعی را تقویت کرد. 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.

ساماندهی و رونق بخشی جشن ها و اعیاد مذهبی مانند نیمه شعبان، عید میبخت، عید قربان، عید فطر و یا عید نوروز و روز طبیعت و یا جشن های ملی مانند هفته دفاع مقدس، روز ملی شدن نفت و یا ایام دهه فجر و طراحی جشن های محله ای شاد و فرهنگی. (برای مثال در عید نیمه شعبان می توان بدون دخالت محسوس دولتی، جشن های محلی مردم را به سمت وسوی درست تر و پررنگ تر و مطلوب تر از آنچه هست سوق داد.) 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 طی سال برای جلب توجه مردم به مقوله نشاط. تقویت هویت فرهنگی در میان مردم؛ چنان که نیاکان ما به خوبی این موضوع را دریافته بودند و از هر فرصتی برای باهم شاد بودن استفاده می کردند و این منظور با تعاملات بیشتر و تقویت صله رحم فراهم می شود. تقویت هویت فرهنگ قومی، ملی و دینی با تدارک جشنواره غذای محلی، مسابقات محلی کشتی و یا جشنواره آیین های محلی. تقویت شبکه های اجتماعی و شبکه های مروج نشاط اجتماعی، تشویق مردم به عضویت در انجمن ها و سازمان های مردم نهاد.

امنیت اقتصادی و امنیت شغلی، سلامت اداری و شایسته سالاری هم می تواند در حوزه نشاط اجتماعی بسیار تأثیرگذار باشد، حفظ شأن کارکنان و تکریم ارباب رجوع در ادارات و سازمان ها، 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 پیش قراولان این حرکت باشند. توجه به رعایت نظم و نظافت در ادارات و استفاده از گیاهان و رنگ های شاد برای با طراوت کردن فضاهای انتظار ارباب رجوع. استفاده از آب نما و فضای سبز در محوطه های ادارات. کاهش صداهای ناهنجار و افزایش صدای آب و موسیقی پرندگان در سطح شهر.

شادسازی فضای شهری و عرصه های عمومی، مشتمل بر ساختمان ها، خیابان ها و میادین و نمادهای شهری با نمادسازی، مجسمه سازی و طراحی و نقاشی های زیبا در دیوارهای شهر. بعضی شهرهای دنیا صرفاً با رنگ آمیزی شاد دیوارها و خیابان ها، فضای شهر را شاد کرده اند؛ بنابراین اصلاح مبلمان شهری فرسوده یا آسیب دیده، رنگ آمیزی شهرها و رنگ آمیزی هماهنگ دیوارها و پاک سازی آلودگی دیوارها، ضروری است. در معماری ایرانی می توان آثار شگرفی از هماهنگی و زیبایی را از بیرون منازل مشاهده کرد. لازم است استانداردهای طراحی منازل شهروندان با توجه به معیارهای معماری بومی، بازطراحی شوند. ترویج تولید ماشین هایی با رنگ های شاد و ترویج خرید ماشین هایی دارای رنگ های شاد؛ برای مثال از رنگ شاد برای تاکسی ها استفاده شود، در گذشته که تاکسی ها رنگ نارنجی داشتند شادتر از رنگ زرد فعلی بودند. تدوین سند نشاط اجتماعی استان ها با استفاده از دیدگاه های نخبگان آشنا با فرهنگ و هویت مردم استان و تصویب در کمیته تخصصی فرهنگی اجتماعی و شورای برنامه ریزی استان جهت ایجاد الزام اجرایی برای مشارکت تمام سازمان های مسئول.

با توجه به اینکه عصر حاضر که دوران انفجار اطلاعات و شکوفایی دانش و گسترش رسانه های جمعی نام گرفته، آستان حوادث و اتفاقات بی شمار است. اوضاع نابسامان اجتماعی و اقتصادی در جامعه امروز کشور، می تواند منجر به آسیب های جدی به روح و روان جامعه شود. افسردگی، ناامیدی، اضطراب، خشم و خشونت، هراس اخلاقی و افزایش بزهکاری از جمله این آسیب ها هستند که در بزنگاه های بحرانی بروز و ظهور بیشتری می یابد. در چنین شرایطی رسانه های نقش بسزا و غیرقابل انکار در تخفیف یا تشدید این دست آسیب های روانی و اجتماعی می توانند بازی کنند. نقش رسانه ها را در این میان چطور می بینید؟

رسانه ها می توانند ناامیدی، هراس و اضطراب مضاعفی تولید و تحرکات هیجانی اقتصادی و اجتماعی را افزایش دهند و بالعکس، موجبات شکمیایی، امیدواری و تاب آوری اجتماعی را فراهم آورند. رسانه ها در شرایط بحرانی یکی از مهم ترین گروه های مرجع و تعیین کننده هستند که نقش رهبری مخاطبان و شهروندان را برعهده دارند. بر این اساس رسالت حساسی بر دوش فعالان رسانه ای در شرایط بحران قرار دارد. در این میان درسال های اخیر فضای مجازی هم به عاملی برای تخریب نشاط و امید اجتماعی تبدیل شده است. فضای مجازی گرچه سرمایه بزرگی برای انسجام اجتماعی و گسترش آگاهی ها و بلوغ اجتماعی است، اما وقتی بدون آگاهی از نحوه استفاده به دست شهروندانی می افتد که فقط برای شهرت یا قدرت، هر خبر و تحلیلی را در آن منتشر

می‌کنند بدون آنکه دقت کنند که چه آسیبی به نشاط اجتماعی می‌زنند، می‌تواند ضد امید عمل کند.

فضای مجازی و شبکه‌های مجازی در حال حاضر در بازتولید امیدواری اجتماعی نقش موثری دارند. در کل 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. رسانه‌های خارج از کشور تمایل دارند کاستی‌ها و زشتی‌ها را پررنگ‌تر نشان بدهند؛ در صورتی که رسانه‌های داخلی نتوانند مخاطبان را جذب کنند، جامعه به شدت تحت تأثیر برنامه‌های این رسانه‌ها قرار خواهد گرفت؛ بنابراین برنامه‌ریزی جدی برای تولید محتوای جذاب مطابق با فرهنگ بومی و نمایش فیلم‌ها و سریال‌های طنز در ارتباط با لهجه و فرهنگ بومی استان در رسانه‌های ملی، ضروری است.