

کم استرس ترین شهرهای جهان

کم و بیش هر کسی در زندگی خود با استرس های مختلفی رو به رو است اما معمولا بودن در یک شهر پراسترس می تواند این میزان استرس روزانه را بیشتر کند و به سلامت روحی و روانی افراد تاثیر بگذارد.



کم و بیش هر کسی در زندگی خود با استرس های مختلفی رو به رو است اما معمولا بودن در یک شهر پراسترس می تواند این میزان استرس روزانه را بیشتر کند و به سلامت روحی و روانی افراد تاثیر بگذارد.

زیب جت نام سائیتی است که موارد مختلفی را در شهرهای هر کشور بررسی می کند و با امتیازاتی که به آنها می دهد میزان استرس آن شهر را مشخص می کند. این موارد شامل جمعیت ، درآمد ، قدرت خرید ، قرض ، امنیت ، بیکاری ، فضای سبز شهر ، ترافیک ، وسایل نقلیه عمومی ، برابری جنسیتی و قومیتی ، میزان آلودگی صوتی و آلودگی هوا و آلودگی از لحاظ نور (همانند کم نور بودن فضای شهری) ، همچنین مدت زمان روشن بودن هوا ، سلامت جسمی و سلامت روحی می شود. به هر یک از این فاکتورها از 1 تا 10 امتیاز داده می شود ، 1 بالاترین امتیاز و 10 پایین ترین امتیاز را دارد و در نهایت امتیازات با هم جمع شده و نمره نهایی میزان استرس موجود در هر شهر مشخص می شود. با لست سکند همراه باشید تا با 10 شهر که کمترین میزان استرس را دارند آشنا شوید. شاید شما هم بخواهید تعطیلات خود را اینبار در یکی از کم استرس ترین شهرهای جهان بگذرانید.

اشتوتگارت (Stuttgart) & آلمان

شهر اشتوتگارت در آلمان در صدر این لیست قرار دارد و کم استرس ترین شهر جهان شناخته شده است. مردمی که در این شهر زندگی می کنند کمترین استرس را در زندگی روزانه خود دارند. این شهر بیشترین امتیاز خود را در میزان فضای سبز ، قدرت خرید خانواده ها و برابری جنسیتی کسب کرده است. هرچند کم استرس ترین شهر جهان همچنان از لحاظ آلودگی صوتی و میزان روشنایی در بالاترین حد قرار ندارد و شاید بتوان این دو را تنها موارد استرس زا در این شهر دانست.

لوگزامبورگ (Luxembourg) & لوگزامبورگ

لوگزامبورگ شهری کوچک است در کشوری کوچک که در میان ثروتمندترین کشورهای جهان نیز قرار گرفته است. کم بودن جمعیت ، فضای سبز بسیار ، امنیت اجتماعی و سلامت روانی از جمله مواردی است که مردمان این شهر نگرانی درباره آنها ندارند. اما شاید بتوان گفت چیزی که آنها را ناراحت می کند مدت زمان کم روشن بودن هوا و میزان آلودگی صوتی است.

هانوفر (Hannover) & آلمان

هانوفر مرکز ایالت فدرال نیدرزاکسن است و یکی از مراکز مهم در شمال آلمان به شمار می رود. به گفته این سایت ، هانوفر نیز از جمله شهرهاییست که در آن فضای سبز نقش مهمی دارد ، آلودگی صوتی کم است ، قدرت خرید خانواده ها بالاست و در نتیجه مردم آن ریلکس تر بوده و از سلامت روان بیشتری برخوردارند. اما چیزی که در این شهر امتیاز کمتری گرفته است میزان روشنایی در طول روز و در کل میزان روشنایی شهر است.

برن (Bern) & سوییس

برن پایتخت کشور سوییس و چهارمین شهر پرجمعیت آن است. این شهر همواره در لیست برترین شهرهای جهان از نظر کیفیت زندگی قرار گرفته است. برن از جمله شهرهاییست که فضای سبز و طبیعت زیبایی دارد ، در این شهر برابر جنسیتی و قومیتی از اهمیت بالایی برخوردار است و مردم رضایت کافی از ترافیک شهری و حمل و نقل عمومی شهر دارند. با اینحال به نظر می رسد چیزی که به مردم این شهر استرس وارد می کند آلودگی صوتی و کمبود نور در شهر است.

مونخ (Munich) & آلمان

مونخ سومین شهر بزرگ آلمان پس از برلین و هامبورگ است و همچنین یکی از شهرهای ثروتمند آلمان به شمار می رود که جاذبه های دیدنی بسیاری نیز دارد. مراکز دیدنی جشن ها ، امکانات و برنامه های فرهنگی موجب شد این شهر در رتبه چهارم بهترین شهرهای دنیا برای زندگی قرار بگیرد. اما مردمی که در چهارمین شهر مهم جهان زندگی می کنند از چه چیزهایی رضایت دارند؟ بر اساس آمارهای گرفته شده قدرت خرید مردم و برابری جنسیتی از جمله مواردیست که مردم شهر مونخ از آن رضایت کامل دارند پس از آن سیستم حمل و نقل خوب و امنیت شغلی نیز استرس آنها را کاهش می دهد. اما از سوی دیگر کمبود نور و آلودگی صوتی موجب نارضایتی آنها گردیده است.

بور دو (Bordeaux) & فرانسه

بور دو یک شهر بندری در جنوب غربی فرانسه است که کنار رودخانه گارون واقع شده است. بور دو ششمین شهر بزرگ فرانسه بعد از پاریس ، مارسی ، لیون ، تولوس و لیل است. سیستم حمل و نقل مناسب و ترافیک کم هر دو موجب می شوند آلودگی های صوتی و آلودگی هوا نیز کم شود و مردم این شهر از این چهار مورد رضایت کافی داشته باشند. علاوه بر اینها وجود فضای سبز نیز باعث خوشحالی مردم است. اما از سوی دیگر بور دو نیز همچون سایر شهرهای اروپایی مدت زمان کوتاهی دارای نور طبیعی خورشید است که همین موجب شده تا نور فضای شهر در ساعاتی از روز از نظر ساکنین آن کم باشد. شاید برایتان جالب باشد بدانید مردم این شهر از امنیت شغلی کافی برخوردار نیستند.

ادینبورگ (Edinburgh) & اسکاتلند

ادینبورگ پایتخت و دومین شهر بزرگ اسکاتلند است ، اسکاتلندی که زیباترین کشور جهان در سال 2017 شناخته شده است. این شهر در سال 2009 بعنوان بهترین مکان برای زندگی انتخاب شد. ادینبورگ نیز دارای فضای سبز رضایتبخش ، سیستم حمل و نقل عمومی خوب است. آلودگی هوا در این شهر کم است و در نتیجه مردم نیز از سلامت روانی بالایی برخوردار هستند. اما در عین حال سلامت فیزیکی مردم این شهر در برابر سایر شهرهای لیست کم است ، با وجود حمل و نقل عمومی خوب همچنان ترافیک در شهر وجود دارد و آلودگی صوتی نیز زیاد است.

سیدنی (Sydney) & استرالیا

سیدنی بزرگترین و قدیمی ترین شهر استرالیا است و به نوعی می توان آن را نماد این کشور نیز دانست. سیدنی در جنوب شرقی استرالیا قرار گرفته است و ساکنان آن از قومیت ها ، نژادها و فرهنگ های مختلفی برخوردار هستند و این اصلا عجیب نیست که این شهر در دسته بندی برابری قومیتی و نژادی امتیاز خوبی کسب کند. قدرت خرید مردم این شهر بالاست و از امنیت اجتماعی بالایی نیز برخوردار هستند. اما آلودگی صوتی و ترافیک از جمله مواردیست که موجب نارضایتی شهروندان آن گشته است.

گراتس (Graz) & اتریش

گراتس دومین شهر بزرگ در اتریش است که در سال 2003 عنوان پایتخت فرهنگی اروپا را به خود اختصاص داد. این شهر که شاید کمتر نام آن را شنیده باشید فضای آرامی دارد ، مردم شهر بسیار آرام هستند و از سلامت روانی بالایی برخوردار هستند که شاید این را مدیون وجود امنیت اجتماعی بالا در این شهر باشند. با این حال خیلی در این شهر برابری جنسیتی و نژادی وجود ندارد و در کل شاید بتوان گفت مردم این شهر از همه چیز رضایت نسبی و نارضایتی نسبی دارند چرا که امتیاز اکثر موارد نظیر امنیت شغلی ، برابری و مدت زمان روشنایی روز و سلامتی جسمی نه خیلی بالاست نه خیلی پایین.

هامبورگ (Hamburg) & آلمان

هامبورگ دومین شهر بزرگ در آلمان و سومین بندر بزرگ در اروپا بعد از آنتورپ و روتردام است. هامبورگ از جمعیت نسبتا خوبی نسب به سایر شهر برخوردار است و به هیچ وجه شهر شلوغی نیست. اما در این شهر نیز همانند شهر گراتس اتریش همه چیز نسبی است. برابری جنسیتی ، میزان درآمد و قدرت خرید از مواردیست که می توان گفت رضایت مردم را جلب کرده است. سیستم حمل و نقل عمومی شهر نیز از امتیاز خوبی برخوردار است ، متروی هامبورگ در سال ۱۹۱۲ تأسیس شده و هم اکنون دارای ۴ خط و ۹۱ ایستگاه می باشد. این مترو از قدیمی ترین متروهای جهان محسوب میشود. با وجود ترافیک شهری آلودگی هوا نسبتا کمتر از آلودگی صوتی است. در کل مردم این شهر از سلامت روحی بیشتری نسبت به سلامت جسمی برخوردار هستند.

اینطور که این لیست مشخص می کند مردمان شهرهای اروپایی از آرامش روانی بیشتر و نگرانی کمتری برخوردار هستند. زیبایی در صدد است با نشان دادن این دسته بندی و امتیازات آن در شهرهای کم استرس کاری کند تا شهرهایی که از استرس بالایی برخوردار هستند نیز تغییراتی بر اساس میزان نارضایتی مردم انجام دهند چرا که میزان مشکلات روحی و روانی در جهان رو به افزایش است که بخش عظیمی از آن مربوط به استرس های زندگی روزمره افراد در شهری که سکونت می کنند است.

رتبه شهر تهران در میان پر استرس ترین شهرهای جهان

از آنجایی که می دانیم شما نیز علاقه مند به دانستن رتبه شهر تهران در این دسته بندی هستید با هم نگاهی بر امتیاز این شهر در لیست کم استرس ترین و پر استرس ترین شهرها میندازیم. متأسفانه شهر تهران یکی از پر استرس ترین پایتخت ها به شمار می رود که در میان 150 شهر این لیست در رتبه 145 ایستاده است. بدون شک خود ما هم بیش از هر چیز میدانیم مواردی همچون شلوغ بودن شهر از لحاظ جمعیت ، سیستم حمل و نقل عمومی و مهم تر از همه آلودگی هوا از جمله مواردیست که باعث استرس در فضای شهر می گردد.