

شاخص‌های یک شهر شاد

زندگی شهری و مدرن امروزی با وجود آخرین و به‌روزترین فناوری‌ها توانسته جریان زندگی مردم را نسبت به گذشته بسیار آسان‌تر کند...



زندگی شهری و مدرن امروزی با وجود آخرین و به‌روزترین فناوری‌ها توانسته جریان زندگی مردم را نسبت به گذشته بسیار آسان‌تر کند و سختی‌هایی را که مردم در گذشته متحمل می‌شدند، از میان بردارد، اما این نوع زندگی مشکلی تازه با خود آورده است که قبلاً چندان قابل پیش‌بینی نبود؛ افسردگی و نبود شادی.

متأسفانه به دلیل ساخت غیرکارشناسانه شهرهای بزرگ، از بین رفتن فضاهای طبیعی و آلودگی بصری، ترافیک خسته‌کننده، جمعیت و آلودگی صوتی و هوا، زندگی در کلانشهرها بشدت طاقت‌فرسا شده و شرایط نامطبوع زندگی در شهرهای شلوغ باعث ایجاد بیماری‌های مختلفی از جمله افسردگی، اضطراب و اختلال‌های روانی و جسمی شده است. در واقع محیط زندگی روی روحیه فرد و رفتار او با دیگران تاثیر مستقیم دارد. بنابراین داشتن محیطی سالم و بدون آلودگی می‌تواند از اهمیت بسیار بالایی برخوردار باشد.

به عقیده کارشناسان، محیط زیست شهری خوب می‌تواند موجب شادی و احساس رضایت مردم از زندگی‌شان شود. هرچه محیط زیست مناسب‌تر باشد، مردم شادتر خواهند بود.

قدرت طبیعت و فضای سبز

طبیعت با آرام‌سازی ذهن می‌تواند خستگی روح و روان را از بین ببرد. انسان وقتی در محیطی زندگی می‌کند که بوستان و فضاهای سبز دارد از قوه درک و تشخیص بالایی بهره‌مند می‌شود. مغز انسان اندام پیچیده‌ای است که بعد از تولد، بلوغ خود را شروع می‌کند و این فرآیند به وسیله واکنش نشان دادن به تحریک‌کننده‌های موجود در محیط اطراف خود (چه منفی و چه مثبت) طی می‌شود و در تمام زندگی نیز ادامه می‌یابد. مناظر طبیعی و فضاهای سبز می‌توانند در فرد تولید احساس مثبت و شادی کنند و جلوی بیماری‌های ذهنی بسیاری را بگیرند، اما زندگی شهری یکنواخت می‌تواند ذهن را چنان فرسوده کند که قدرت درست اندیشیدن را از او بگیرد. بنابراین هنگام ساخت بناهای شهری در نظر گرفتن طبیعت و فضای سبز بسیار مهم است.

داشتن فضا و محیط مطلوب در محل کار یا تحصیل شهروندان باعث می‌شود توانایی ذهنی فرد بازسازی شده و قدرت تمرکزش بالا برود و با کاهش اضطراب و بیماری‌های روحی و جسمی به عملکرد بهتری برسد.

قدرت بازی و ورزش

بازی و ورزش نقش مهمی در توسعه عملکرد صحیح کودکان و بزرگسالان دارد. بازی، توانایی‌های استدلال کودکان را بالا برده و قدرت تفکرشان را بهبود می‌بخشد. بعدها در بزرگسالی ورزش جای بازی را می‌گیرد و به وسیله حرکات فیزیکی توانایی مغز حفظ می‌شود و حتی افزایش می‌یابد، اما مردم شهرهایی که به دلیل جمعیت زیاد، فضای سبز مناسب مانند پارک برای بازی و ورزش ندارند بزودی به انواع اختلال‌های روانی و جسمی مبتلا می‌شوند. فضاهای سبز وسیع مردم را به ورزش کردن تشویق کرده و تاثیر مثبت و خوبی روی ذهن آنها و کیفیت زندگی‌شان می‌گذارد. مسئولان شهرسازی باید فضاهایی ایجاد کنند تا افراد کم‌درآمد که توانایی پرداخت هزینه‌های باشگاه‌های ورزشی را ندارند نیز بتوانند از آنها بهره ببرند.

آلودگی بصری

آلودگی بصری معمولاً بر اثر تغییرات منفی در محیط زندگی مردم به وجود می‌آید. نصب بیلборدهای تبلیغاتی، قرار دادن سطل زباله‌های روباز، سیم‌های برق، ساخت ساختمان‌های چند طبقه با کمترین نمای زیبا و وجود خودروهای بی‌شمار در خیابان‌ها، فضای شهر و محل زندگی مردم را چنان آلوده می‌کند که تاثیر منفی آن روی روح و روان افراد در مدتی کوتاه خود را نشان

می‌دهد. بنابراین با استفاده از کارشناسان مجرب شهرسازی باید نمای شهر را تا آنجا که می‌توان زیبا ساخت، به گونه‌ای که مردم با دیدن مناظر شهری اطراف خود احساس آرامش کنند. به طور مثال برخی اقدامات مانند کم کردن تابلوهای تبلیغاتی در گوشه و کنار خیابان‌ها و فروشگاه‌ها می‌تواند تا حدی از آلودگی بصری بکاهد.

این اقدامی است که در بوئنوس آیرس، پایتخت آرژانتین انجام شد. چند سال پیش در آرژانتین به منظور مبارزه با آلودگی‌های بصری حدود 40 هزار تابلوی تبلیغاتی جمع‌آوری شد.

همچنین ساختمان‌های قدیمی بر اثر گذشت زمان کثیف شده و نمای زشتی پیدا می‌کنند. صاحبان این ساختمان‌ها باید به بازسازی نمای ساختمان‌شان تشویق شوند و حتی می‌توان از تزئینات گیاهی – مانند گیاهان رونده – برای زیباسازی آنها استفاده کرد. بعضی مواقع هم برخی ساختمان‌ها بدون سکنه رها شده و به مرور پر از آشغال می‌شود باید به وضع این ساختمان‌ها نیز رسیدگی کرد.

با استفاده از هنر معماران، مجسمه‌سازان و نقاش‌ها می‌توان بناها و مجسمه‌های زیبایی ساخت و تصاویر زیبا و چشم‌نوازی روی دیوارهای شهر پدید آورد.

راز شادترین شهر دنیا

بوگوتا پایتخت کلمبیا نمونه منحصر به فردی از شهری زیباست که مردمانی شاد دارد.

سال‌ها پیش این شهر بسیار کثیف و آلوده بود به طوری که ترافیک خفه‌کننده آن، مردم را چنان عصبی کرده بود که نمی‌توانستند احساس خوبی نسبت به خود و اطرافیانشان داشته باشند. جرم و جنایت هم نرخ بالایی داشت. شهردار سابق این شهر تصمیم گرفت چهره این شهر را به طور اساسی تغییر دهد. او قصد نداشت به جنگ جرم و جنایت برود بلکه بیشتر بودجه در دسترس خود را صرف بهبود کیفیت شهر کرد. او معتقد بود که مردم از ساده‌ترین تفریحات خود مانند پیاده روی در خیابان، نشستن دور هم در فضاهای عمومی نیز محروم شده‌اند و کودکان از ترس تردد پرسرعت خودروها و نبود فضای مناسب بازی کمتر در فضای بیرون از خانه دیده می‌شوند. بنابراین سیاست‌های جامعی برای محدود کردن تردد خودروها ترتیب داد و روی سیستم حمل و نقل عمومی تاکید کرد و آن را توسعه داد. مردم با وجود چنین سیستم حمل و نقل قوی، کمتر با خودروهای شخصی تردد می‌کردند. سپس با ساخت بوستان‌های متعدد و مسیرهای دوچرخه‌سواری و فضاهای تجمع عمومی، چهره دودزده و خفه‌کننده شهر را تغییر داد. در واقع او براساس «اقتصاد شادی» تصمیم‌گیری می‌کرد. او معتقد بود مردم با زندگی در چنین محیطی بیشتر از داشتن درآمد بالا می‌توانند شاد باشند.

کارشناسان معتقدند چند عامل در یک محیط زیست به رفاه شخصی منجر می‌شود؛ اولین و مهم‌ترین عامل، احساس امنیتی است که در یک محیط زندگی، مردم به آن نیاز دارند. این امنیت بیشتر مواقع با ارتباط و تعامل مناسب اجتماعی به وجود می‌آید. بنابراین شهردار با ساخت مسیرهای طولانی مخصوص پیاده‌روی توانست مکانی برای رفت و آمد بی‌دغدغه مردم به وجود آورد. علاوه بر آن، هر یکشنبه حدود 120 کیلومتر از بزرگراه‌های اصلی شهر را مدت هفت ساعت می‌بست و اجازه تردد هیچ خودرویی را نمی‌داد. در این روز فقط افراد پیاده، اسکیت بازی و دوچرخه‌سوارها می‌توانستند در این بزرگراه‌ها رفت و آمد کنند. از طرفی هنرمندان، موسیقیدان‌ها، مربیان ایروبیک و یوگا در این روز برنامه‌های مختلفی در فضای باز اجرا می‌کردند و عابران پیاده می‌توانستند از این برنامه‌ها استفاده کنند. با این کار هفته‌ای یکبار مردم کنار یکدیگر جمع شده و از ارتباط با یکدیگر احساس شادی می‌کردند.

بنا به گفته روان‌شناسان و محققان، اگرچه درآمد خوب و عالی به خودی خود نمی‌تواند شادی بخش باشد، اما ممکن است آن عده از افراد با درآمد کم را دچار خودکم بینی و حقارت کند و آنها دچار افسردگی شوند. شهردار برای از بین بردن این احساس بین اقشار کم درآمد شهر، کنسرت‌ها و نمایش‌های آتش بازی رایگان ترتیب داد تا برنامه‌های شادی‌بخش به طور مساوی در اختیار افراد غنی و فقیر قرار گیرد. از طرفی 300 کیلومتر از بزرگراه‌های مخصوص به دوچرخه‌سواری را به یکدیگر متصل کرد تا مردمی که توانایی خرید خودرو ندارند بتوانند با امنیت و خیال آسوده به وسیله دوچرخه‌های خود تردد کنند و با این کار علاوه بر این‌که از نظر جسمی سلامت بهتری نصیبشان می‌شد، بلکه به سالم‌سازی هوا نیز کمک می‌کرد.

«اقتصاد شادی» معتقد است که مردم در مواجهه با ترافیک و احتمال دیر رسیدن به مکان دلخواهشان دچار اضطراب شده و واکنش‌های خصومتی و تهاجمی بسیاری از خود نشان می‌دهند و سیستم حمل و نقل مناسب این شهر از این نوع اضطراب کاست. شهردار حدود صد هزار اصله درخت نیز در شهر کاشت. نتایج کارهای او، بالا رفتن سطح رضایت مردم و خوش‌بینی آنها نسبت به یکدیگر را موجب شد. مردم حتی از اقشار کم‌درآمد به خود و شهرشان افتخار می‌کردند و تعاملات مناسب اجتماعی

میان آنها افزایش یافت. طبق تحقیقات کارشناسان شهر مشخص شد میزان قتل و جرائم مختلف به مقدار زیادی کاهش یافت. حتی شهردار با ایجاد فضاهای زیبای شهری تلاش کرد طرز تفکر منفی مردم نسبت به هوای بارانی شهرشان تغییر کند و به این ترتیب از افسردگی‌ها کاست. اقداماتی که شهردار سابق در این شهر انجام داد همچنان پابرجاست و بوگوتا از شهری افسرده به یکی از شادترین شهرهای دنیا تبدیل شد.

Depts.washington / مترجم: نادیا زکالوند