

www.ketab.ir

شهر آرام
شهر استرس زد



معاونت امور اجتماعی و فرهنگی
اداره کل مطالعات اجتماعی و فرهنگی

نام کتاب: شهر آرام، شهر استرس‌زدا

نویسنده: دکتر عباس استاد تقی‌زاده

ناظر علمی: دکتر حسن معماری

سفارش‌دهنده: اداره کل مطالعات اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران

چاپ اول: بهار ۱۳۹۳، شماره نشر: ۸۶

ویراستار: صدیقه مولا‌زاده، صفحه‌آرا: فاطمه حامدی یکتا، طراح جلد: پرویز بیانی

لیتوگرافی: کارآ، چاپ: دالاهو، صحافی: فرانگر، ناظر فنی چاپ: مصطفی شریفی

تعداد: ۱۰۰۰ نسخه، قیمت: ۱۳۰۰۰ تومان، شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۷۲۱۲-۲۱-۹

همه حقوق چاپ و نشر این اثر محفوظ است. استفاده از مطالب با ذکر منبع بلاشکال است.

انتشارات تيسا

تهران، بهارستان، ظهیرالاسلام، دیلمان، شماره ۶ واحد ۳، تلفن: ۰۲۱-۳۳۹۹۲۴۷۰، ۳۳۹۹۹۴۲۳، www.tcesa.ir

معاونت امور اجتماعی و فرهنگی شهرداری تهران

تهران، بزرگراه شهید گمنام، ابتدای بزرگراه کردستان، تلفن: ۰۲۱-۸۲۱۰۶۰۰۰، <http://farhangi.tehran.ir>

بهرست

۱۱	پیسگف
۱۷	فصل اول: تنش‌های شهری
۱۷	مقدمه
۲۰	شهرنشینی
۲۰	شهرنشینی در ایران
۲۴	مشکلات همراه با شهرنشینی
۲۹	شهرنشینی و استرس
۳۳	استرس منفی و استرس مثبت
۳۵	طبقه‌بندی رویدادهای استرس‌زا
۳۵	عوامل مؤثر در تشدید فشار روانی
۳۷	شهرنشینی و بیماری‌های روان
۳۸	شهرنشینی و کیفیت زندگی افراد مسن و پویایی
۴۰	شهرنشینی و تأثیر آن بر زندگی زنان و کودکان
۴۲	شهرنشینی و فقر
۴۵	شهرنشینی، آلودگی صوتی و بیماری‌های روانی
۴۷	کتابنامه
۵۳	فصل دوم: عوامل تنش‌زای شهری
۵۳	مقدمه
۵۵	منابع استرس
۵۶	۱. حوزه ساختار و کالبد شهری
۵۶	آلودگی هوا

۵۹	آلودگی هوا و نقش آن بر سلامت جوامع شهری
۶۵	آلودگی صوتی
۶۷	اختلال در برقراری ارتباط
۶۷	اختلال در توجه و تمرکز
۶۸	اختلال هوشیاری و خواب
۶۸	اختلالات احساسی
۶۹	محیط فیزیکی شهرها و تأثیر آنها بر رفتار و رضایت روانی
۷۳	۲. حوزه اقتصادی
۷۳	مؤلفین: ... (فقر اقتصادی)
۷۵	کدام دو نوع مسکن
۷۷	۳. ...
۷۷	استرس سازه‌ها
۷۹	۴. حوزه اجزای و ...
۸۳	کتابنامه
۹۳	فصل سوم: تلاش‌های چهار ... عوامل استرس‌زای شهری
۹۳	مقدمه
۹۷	سیاست‌های و استراتژی‌های مقابله با ... های محیطی
۹۹	اهداف مقابله با آلاینده‌های محیطی
۱۰۲	معیارهای مالی به عنوان راهکار کاهش آلاینده‌های محیطی
۱۰۴	مقابله با عوامل استرس‌زای شهری، ملی و ...
۱۰۵	آلودگی هوا، عامل استرس‌زای شهری و استراتژی‌های کاهش آن
۱۰۷	حمل و نقل و کیفیت هوا
۱۱۶	کنترل آلاینده‌های هوا از منابع ساکن
۱۱۶	کنترل آلاینده‌های هوا در محیط‌های بسته
۱۱۸	آلودگی صوتی و استراتژی‌های کاهش آن
۱۱۸	استراتژی کاهش آلودگی صوتی در انگلستان
۱۲۱	استراتژی‌های کاهش آلودگی صوتی در وست‌مینستر انگلستان
۱۲۶	استراتژی‌های کاهش آلودگی صوتی در واشنگتن
۱۲۷	طراحی محیط فیزیکی شهرها و کاهش استرس شهری
۱۲۸	فضای سبز و طراحی سازه‌های شهری

- ایجاد فضای سبز اکولوژیک ۱۳۰
- راهکارهای ایجاد فضای سبز برای کاهش استرس های شهری ۱۳۱
- تلاش های کشورهای مختلف جهان جهت بهبود ساختار و طراحی شهری ۱۳۱
- طراحی شهری هنگ کنگ ۱۳۱
- عبور از خط عابر گیاهی در نیویورک ۱۳۲
- کیزه ترین شهرهای دنیا ۱۳۳
- لو، نروژ ۱۳۴
- کوبه، ژاپن ۱۳۴
- کینهاگ، دانمارک ۱۳۵
- ادلای، استرالیا ۱۳۶
- مینیاپولیس، آمریکا ۱۳۶
- ولینگتون، نیوزیلند ۱۳۷
- هلسینکی، فنلاند ۱۳۷
- اتاوا، کانادا ۱۳۸
- هونولولو، هاوایی آمریکا ۱۳۹
- کالگری، کانادا ۱۳۹
- زندگی شهری و آسایش برای مردم جانبازان ۱۴۰
- شهرداری ها و ورزش معلولان ۱۴۰
- سازمان های حامی ورزش معلولان ۱۴۱
- طراحی فضای داخلی خانه های مسکونی ۱۴۴
- نقش رنگ در فضای داخلی ساختمان ۱۴۴
- نقش نور در کاهش استرس ۱۴۵
- شلوغی عامل ایجاد استرس ۱۴۷
- عایق بندی در مقابل آلودگی صوتی ۱۴۷
- تأثیر فضاهای شهری بر کالبد و مناسبات شهری ۱۴۸
- تأثیر فضاهای شهری بر سیما و کالبد یک شهر ۱۴۹
- تأثیر فضاهای شهری بر وجوه فرهنگی و اجتماعی یک شهر ۱۵۰
- فقر و استراتژی های کاهش آن در شهرها ۱۵۰
- تلاش کشورهای جنوب شرق آسیا در ریشه کنی فقر ۱۵۴
- استرس شغلی و استراتژی های کاهش آن ۱۵۹

۱۶۴ کتابنامه
۱۷۳ فصل چهارم: راهکارهای کاهش استرس شهری در جامعه ایرانی
۱۷۳ مقدمه
۱۷۵ فعالیت‌های جمهوری اسلامی ایران در کاهش تغییرات آب‌وهوایی
۱۷۶ اولین گزارش ملی طرح تغییر آب‌وهوای جمهوری اسلامی ایران
۱۷۷ شرایط ملی کشور
۱۷۷ ۲. مقدار انتشار گازهای گلخانه‌ای
۱۷۸ ۳. سیاست‌های کاهش گازهای گلخانه‌ای
۱۸۱ ۴. آب‌پذیری و تطبیق
۱۸۱ آب‌پذیری منابع آبی
۱۸۲ برنامه‌ریزی کاهش آلودگی هوای شهرها
۱۸۲ محور اول: سلامت
۱۸۳ محور دوم: کیفیت زندگی
۱۸۳ محور سوم: اقدامات شهری
۱۸۳ محور چهارم: ابزارها؛ قوانین اقتصادی
۱۸۳ محور پنجم: فرهنگ سازی و آموزش
۱۸۴ آلودگی صوتی
۱۸۶ استاندارد آلودگی صوت و ارتعاش
۱۸۶ استاندارد صدا در هوای آزاد ایران
۱۸۶ استاندارد صدای خودروهای تولید داخل
۱۸۷ استاندارد حد مجاز آلودگی صوتی موتورسیکلت
۱۸۷ برنامه پنج‌ساله شهرداری تهران و کاهش استرس‌های شهری
۲۰۳ ۱. طرح حمایت از بنیان خانواده
۲۰۴ ۲. طرح استفاده از ظرفیت‌های شهرداری تهران در پیشگیری از کاهش آسیب‌های اجتماعی
۲۰۵ اقدامات در حوزه مطالعات
۲۰۶ برنامه‌های اجرایی
۲۰۶ ۱. اقدامات پیشگیرانه
۲۰۸ ۲. اقدامات کاهش آسیب
۲۰۹ شهر دوستدار سالمند

۲۱۰	توسعه ورزش شهروندی در تهران
۲۱۱	توسعه فضاهای فرهنگی - ورزشی معلولان و جانبازان
۲۱۳	کتابنامه
۲۱۵	فصل پنجم: شهر استرس زدا
۲۱۵	مقدمه
۲۱۶	محیط فیزیکی استرس زدا
۲۱۶	محیط بهبود فعالیت بدنی
۲۱۸	فرایند مشارکت مردم در توسعه فضاهای ورزشی
۲۱۸	شناخت
۲۱۸	۱.۲. تعیین اهداف
۲۱۸	۳. ارزیابی نیازها
۲۱۹	۴. ارزیابی
۲۱۹	۵. تصمیم گیری (انتخاب محل بهینه)
۲۱۹	۶. اجرا
۲۲۰	۷. نظارت
۲۲۰	راهکارهای پیشنهادی
۲۲۳	نتیجه گیری
۲۲۴	محیط بهبود تغذیه
۲۲۸	مسکن مناسب
۲۲۹	شکل و فرم مطلوب مسکن
۲۳۰	۱. استحکام مسکن
۲۳۰	۲. امنیت مسکن
۲۳۱	۳. ایمنی، راحتی و میزان دسترسی
۲۳۱	دسترسی به طبیعت و فضاهای سبز باز
۲۳۲	زیرساخت‌ها و تأسیسات مورد نیاز مسکن
۲۳۳	همجواری با کاربری‌های سازگار
۲۳۶	حمل و نقل پاک، ایمن و در دسترس
۲۳۸	محیط زیست سالم
۲۴۳	دسترسی به محصولات فرهنگی
۲۴۵	نمسا و ظاهر محیط

۲۴۷ محیط اجتماعی استرس زدا
۲۴۷ بهبود پیوستگی و اعتماد اجتماعی
۲۵۰ بهبود تأثیر گذاری جمعی
۲۵۱ بهبود تعلق و مشارکت شهروندی
۲۵۴ بهبود هنجارهای رفتاری - اجتماعی مثبت
۲۵۵ هنرهای جنسیتی مثبت
۲۵۶ محیط خدماتی استرس زدا
۲۵۶ خدمات بهداشت عمومی
۲۵۸ تأمین غذای سالم
۲۵۹ مبارزه با اعتیاد
۲۶۱ مقاوم سازی و کاهش خطرات ناشی از زلزله
۲۶۲ سایر اقدامات و در افزایش سطح سلامت جامعه شهری
۲۶۳ امنیت عمومی
۲۶۶ آموزش و سواد
۲۷۳ سازمان های جامعه محلی
۲۷۳ فرصت های فرهنگی و هنری
۲۷۶ محیط سیاسی استرس زدا
۲۷۷ ارتباطات قومی و نژادی
۲۷۹ سرمایه اقتصادی
۲۸۰ رسانه و بازاریابی

اپیشگفتار

هم‌زمان با پیشرفت‌های تکنولوژیکی و دستاوردهای علمی در حوزه‌های شهری و شهرسازی، انسان‌های امروزی و به‌ویژه شهرنشینان دست به‌گریبان مسائلی عدیده‌ای شده‌اند که عمدتاً توجه به این مسائل از سوی سیاست‌گذاران و مدیران این حوزه بی‌تردید، مسائلی را وسیع‌تر و اختلالات رفتاری، روان‌شناختی و زیستی را به‌پیش خواهد کرد؛ هرچند ما امروزه شاهد چرخش فرهنگی مثبتی در حوزه‌های مدیریتی شهرها هستیم و انسان نیز هرچند به آرامی محور فعالیت‌های شهری فیزیکی می‌گردد؛ بنابراین نسبت این رویکرد و فعالیت‌ها به تضعیف بعد انسانی در شهرها بسیار بعید می‌نماید و به نظر می‌رسد راه طولانی و دشواری را پیش رو داشته باشیم. گویی طی این سال‌های رشد شهرها، انسان مصرف‌گرای بی‌تفاوت تعریف شده و هیچ بعد دیگری از ابعاد انسانی در مدیریت شهری لحاظ نشده است. رشته‌ها و گرایش‌های علمی بی‌شماری در کنار شهرسازی و معماری در تعامل با این حوزه سعی در شناخت ابعاد وجودی انسان شهرنشین و تبیین چرایی مسائل پیش روی او داشته‌اند. در این میان و از رشته‌های علوم انسانی، جامعه‌شناسی با گرایش جامعه‌شناسی شهری پیش‌گام برخی از این

علت‌یابی‌ها بوده است؛ اما جامعه‌شناسان شهری نیز به‌تنهایی ناتوان از پرداختن به این حجم از مسائل هستند و بی‌تردید حضور همه علوم انسانی در این واکاوی‌ها نیاز است.

بهتر است بگوییم چندوجهی‌بودن آثار شهرنشینی و نیز جریان‌های موجود در درون اجتماعات شهری، متفکراهن بسیاری از علوم مختلف را به خود مشغول داشته است. ازجمله این علوم سلامت شهری است. سازمان بهداشت جهانی نیز رشد شهرنشینی را ازجمله اثرگذارترین رویدادهای قرن بیستم و یکم در سلامت انسان‌ها می‌داند. همکاری‌های بین‌بخشی برای بهبود معیارهای سلامت شهرها وقتی به نتیجه دلخواه می‌رسد که از شناخت دقیق معضلات شهرها به همین علت سازمان جهانی بهداشت، به‌موازات ارائه برنامه‌های سلامت و اطلاعات گسترده‌ای را نیز در زمینه مشکلات ساختاری شهرنشینی متاثر می‌گردد.

آمار سازمان جهانی بهداشت نشان می‌دهد که تا سال ۲۰۳۰ از هر ۱۰ نفر، ۶ نفر ساکن شهرها خواهد بود و برای نخستین بار در تاریخ بشریت بیش از ۵۰ درصد از کل جمعیت دنیا ساکن شهرها می‌شوند.

کارشناسان این سازمان معتقدند که پیامدهای شهرنشینی روی پیامدهای بهداشتی هم تأثیر مثبت و هم تأثیر منفی دارد. به ازای فواید سلامت توسعه شهری، چالش‌ها و همچنین فرصت‌هایی را فراهم می‌کند؛ بنابراین موضوع توسعه شهری و سلامت از این درک ناشی شده است که توسعه شهری تأثیری اساسی و مهم بر سلامت فرد و جامعه دارد. چالش‌ها در توسعه سازمان جهانی بهداشت در این زمینه شناسایی کرده است، شامل بهداشت آب، محیط‌زیست، خشونت و جراحت، بیماری‌های غیرواگیر و فاکتورهای خطرزایی چون استعمال دخانیات، رژیم‌های غذایی ناسالم، بی‌حرکتی، مصرف الکل و همچنین خطرات توأم با بیماری‌های واگیردار است که همه

آنها غالباً در شهرها تجربه می‌شوند.

دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی نیز به عنوان یکی از گرایش‌های نظری، توصیف و تبیین خصایص شخصیتی، خلق‌وخو و منش اجتماعی شهرنشینان به‌خصوص ساکنین کلان‌شهرها را پیگیری می‌کند و می‌کوشد تا با نوانمندی‌های حاکم بر ویژگی‌های شخصیتی و الگوهای رفتاری ساکنین شهرها را تا بدان‌جا که به شهرنشینی مربوطند، کشف کند. در این میان شمار زیادی از روان‌شناسان در حیطه معرفی شاخه مهمی از روان‌شناسی که «روان‌شناسی شهر» نامیده می‌شود، مشغول فعالیت هستند. روان‌شناسی شهری عبارت است از مطالعه تأثیر زندگی شهری بر نگرش‌ها، ارزش‌ها، رفتار، مشخصات و رفتارها فرد و روابط بین‌فردی.

انجمن روان‌شناسی آمریکا (APA) فعالیت‌های زیادی را در زمینه روان‌شناسی شهری انجام داده است. آنان بر موضوع‌های بدیع شهر فعالیت می‌کنند و اهدافشان شامل:

- درک بهتر و اصلاح مشکلات شهری؛
- حمایت و پیگیری در امر بهبود راه‌های از مسائل شهری که رشد، توسعه و رفاه فردی و اجتماعی و بهزیستی روانی را برسر دارند؛
- پشتیبانی از پژوهش، آموزش و رویکردهایی که به فعالیت‌های مدنی مربوط می‌شوند.

همان‌گونه که گفتیم حضور علوم متعدد دیگر نیز بر این دستوری فهم عمیق‌تر اینکه چگونه شهروندان و شخصیت آن را در فضای شهرها حاصل کنیم، ضرورت دارد؛ ازاین‌رو، برای حفظ و ارتقای سلامت و بهداشت عمومی در شهر نیز باید رفتارهای اجتماعی و فردی مربوط به سلامت، مانند

استرس، فعالیت‌های بدنی و تغذیه مورد توجه قرار گیرند.

استرس یکی از فراگیرترین جنبه‌های زندگی نوین است. عوامل مختلفی همچون مسائل شهرنشینی، پیچیدگی روابط اجتماعی، انتظارات، امکان و سهولت دستیابی به نیاز و خواسته‌ها، بی‌ثباتی اجتماعی - سیاسی - اجتماعی - اقتصادی و عدم امنیت و غیره به طور پیوسته، شخصیت، جسم و روان آدمیان را تحت تأثیر و فشار روانی قرار می‌دهد. به تدریج فرسوده می‌کند. هرچند استرس معمولاً یادآور احساس نوسشایدی در افراد است، ولی حداقلی از آن به عنوان عامل برکنارنده در زندگی و انجام وظایف و فعالیت‌ها و تمایل به پیشرفت و رفتار سازنده است. پیامدهای استرس شامل آسیب‌های جسمی و روانی است. در بیماری‌های مختلف جسمی و روانی و همچنین آسیب‌های اجتماعی مانند کاهش کیفیت و توات کاری، انزوا و رفتارهای منفعلانه و یا واکنش‌های تهاجمی و پرخاشگرانه و غیره است. در شرایطی که عوامل استرس‌زا هر چند کوچک، به طور مستمر بر افراد فشار وارد آورد و یا فشار عامل استرس بیش از حد بزرگ و قوی باشد، در جامعه شاهد بروز و استمرار رماندگی و ناکامی از یک سو و کاهش میزان رضایت از سوی دیگر خواهیم بود، توان مفید جامعه روبه‌کاستی می‌گذارد و هزینه‌های جبران آن در برمی‌دارد را افزایش می‌دهد، در نهایت این جریان به طور مستقیم یا غیرمستقیم، رفتارها و تعاملات اجتماعی را در حوزه‌های مختلف تحت تأثیر قرار خواهد داد. نخستین گام برای مقابله با استرس، شناسایی عوامل و هزینه‌های استرس‌زاست. در عین حال باید توجه داشت که نشانه‌ها و آثار استرس برای همه یکسان نیست و واکنش افراد در برابر عوامل استرس‌زا با یکدیگر متفاوت است که این تفاوت به اختلافات فردی،

شخصیتی، تجارب زندگی و نحوه تعامل فرد با عامل و منبع فشار یا استرس مربوط می‌شود.

در کتاب حاضر که به همت و آقای دکتر استاد تقی‌زاده و همکاران ارزشمندشان تهیه شد، تلاش شده است مفاهیم مرتبط با استرس‌های شهری و اجتماعی که برای ساکنین شهرها دارای اهمیت است، مورد بررسی قرار گیرند و با ارائه الگوی مطلوب شهرهای آرام سعی در تسلط بر آنش و ادبیات جدیدی در عرصه شناخت شهر و شهروان داشته باشند که در پایان هم از تلاش‌های ایشان و هم از زحمات دکتر تاجیک آقای دکتر ایازی معاون محترم اجتماعی و فرهنگی شهرداری تبریز و هم‌چنین دکتر محکمی مدیرکل محترم مطالعات اجتماعی تبریز تشکر می‌کنم. امیدوارم اندیشمندان این عرصه با نقدهای عالمانه و بی‌سبب بیشتر این رویکرد و منظر علمی بکوشند.

حسن عماری

بهار ۱۳۹۳