

۳۱ استان کشور نتایج نگران کننده‌ای برای شهروندان کلان‌شهرها داشته است، به‌طور مثال یک پنجم تهرانی‌ها اضطراب زیادی را تجربه می‌کنند؛ در این پرونده به زمینه‌ها، پیامدها و راهکارهای این موضوع پرداختیم



به‌تازگی خبری منتشر شد مبنی بر این که تمام ۲۱ استان کشور در طرح سنجش سلامت روان شرکت کردند و مطلوب‌ترین وضعیت برای استانی است که کمترین درصد افراد دارای اضطراب (پرخطر) را داشته باشد. آمارهای به‌دست آمده نشان می‌دهد در استان‌های پر جمعیت و شهرهای بزرگ نیز آسیب روانی زیاد است. به‌طور مثال یک پنجم تهران‌ها اضطراب زیادی دارند و از بین این گروه، فقط پهنشی کمی مایل هستند که مشکل خود را به‌صورت جدی پیگیری کنند. پس از تهران نوبت به خراسان رضوی می‌رسد. این آمار در ظاهر چیزی شبیه تعداد مبتلایان به ویروس سرماخوردگی و... است؛ اما پیامدهای آن برای فرد جامعه‌بیشتر از بیماری جسم است. این آمارها تصویر جامعی است که در حالت آمادهاش مداوم زیست می‌کند. شهروندان کلان‌شهرها، کنشگرانی جان‌سخت هستند در محاصره ترافیک‌های فرسایشی، آلودگی هوا، جهش هزینه‌های افرابه‌ها و سایه‌سنگین بی‌ثباتی‌های اقتصادی و اخبار تلخ حاکی از احتمال تجاوز دشمن خارجی. حال در برابر این فرسایش فراگیر، پرسش‌هایی اساسی پیش روی ماست: چرا کلان‌شهرهایی که بالاترین بار تنش را تحمل می‌کنند، کمترین انگیزه و برابری در مان‌بایینی نشان می‌دهند؟ و مهم‌تر از همه، چگونه می‌توان پیش از آن که این اضطراب به فرسودگی آن‌ها کارکرد دیشی و زیستی و اجتماعی بینجامد، آن‌ها را بازتعریف کرد؟

تأکید بر این موضوع به معنای سلب مسئولیت از نهادهای دولتی و حاکمیتی نیست؛ بلکه به معنای آن است که بتوانیم دست به کار شویم و برای حال خوب خدومان و دیگران کاری انجام دهیم. و اگر نه ساختارها باید در پی اصلاح شرایط باشند؛ این که بخش زیادی از جامعه شهری در سلامت روان دچار چالش است. مهم ترین نتایج پیشگیری ملی نشان می دهد که دنبال رفع آن نیستند یعنی باید خدمات مرتبط با سلامت روان را از کالایی لوکس به چیزی شبیه بیمه پایه درمانی تغییر دهیم، چرا که اگر ساختارها فوراً برای دسترسی ارزان و همگانی به خدمات مشاوره و روان درمانی در مناطق پر جمعیت چاره‌ای نیندیشند، فشارهای پنهان این اضطراب‌ها شامل کاهش بهره‌وری، فروپاشی خانواده‌ها و ... چندین برابر هزینه‌های پیشگیری خواهد بود.



اگر اضطراب را نه یک خطای فردی، بلکه «واکنش طبیعی به یک وضعیت غیرطبیعی» بدانیم، برای درک ریشه‌های آن باید به کالبدشهرنگاه کنیم. بخش زیادی از اضطراب امروز کلان‌شهرهای ما، محصول فرسایش زندگی است. ما در شرایطی زندگی می‌کنیم که در آن، هزینه‌های مسکن و تورم مهارناپذیر، امنیت روانی را از خانواده‌ها ربوده است. کلان‌شهرها با هیاهوی زیاد، ترافیک‌های کمرشکن، هزینه‌های بالای حمل و نقل و خدمات ضعیف ناوگان عمومی، نبود پارک‌های موضوعی برای نوجوانان، هزینه‌های بالای اوقات فراغت کودکان، نبود سرگرمی ارزان و در دسترس برای خانواده‌ها، آلودگی هوا... به یک ماشین تولید تنش بدل شده است. وقتی شهروند بزرگی گذران سادست‌رین امروزی، یاد تمام انرژی شناختی خود را صرف محاسبات هیمن‌شناسی کند، ذهنش در وضعیت اضطراب دائمی قفل می‌شود، صحبت، مدخلی، همدردی، دیدو و دیدود... کاهش می‌یابد و کیفیت لازم را ندارد چون ذهن افراد جای دیگری است. این استهلاک ذهنی، روندی پیوسته و روزمره است که فرد را از درون نگران می‌کند. در کنار این موارد، بخش زیادی از وزن اضطراب امروز جامعه، ناشی از سایه اخبار مربوط به تجاوز احتمالی دشمن است. حتی اگر جنگی در کار نباشد، همین احتمال هم کارکردی مشابه دارد و بخش زیادی از مردم در ادراک تعلیقی آزاد رهنده قرار می‌دهد که باعث اضطراب است چون امکان پیش‌بینی‌پذیری زندگی را به صفر می‌رساند. این درک بی‌دوگانه، باعث شده است که حتی وقتی فرد به خانه بازمی‌گردد، نتواند به آرامش برسد؛ چرا که محیط کلان‌شهر و شرایط زندگی آن امکان «فرار به پای» را او سلب کرده؛ بهمانند که خیلی از خانه‌ها با متر آلاینده... فقط خوابگاه هستند و فرد بعد از ساعات طولانی کار فقط برای خواب به آن پناه می‌برد.

سلامت روان در دنیای امروز، دیگه نه نوعی ژست لوکس، بلکه سرمایه استراتژیک هر انسان برای زیستن و ادامه دادن است. بر خلاف تصور رایج، سلامت روان صرفاً فقدان «احتلال» نیست؛ بلکه وضعیتی است که به فرد اجازه می‌دهد ظرفیت‌های خود را بشناسد، تنش‌های معمول زندگی را مدیریت کند و در محیط اجتماعی و شغلی، با قلابه نام و باور عمل کند. در مقابل، اضطراب مزمن، مانند زنگ خطر، ما را در معرض خطر ابتلا به ذهن با واقعیت‌های عملی می‌گذارد. وقتی اضطراب بر روان چتره می‌زند، بخش بزرگی از انرژی حیاتی فرد به جای صرف شدن برای رشد، خلاقیت و حل مسائل، صرف «بقا» و «بررسی ترس‌ها» می‌شود. ما برای این که نسخه بهتری از خودمان باشیم، «عاملیت» خود را حفظ کنیم و در زندگی شهری، صرفاً مهره‌های منفعل در ماشین ترافیک، تورم و... نباشیم، به سلامت روان نیاز داریم. اضطراب، دست‌وپای رشد را می‌بندد؛ در محیط کار، قدرت تصمیم‌گیری را کاهش می‌دهد و در خانواده، پیوندهای عاطفی را به واسطه خستگی و زودرنجی، شکنندگی می‌کند.

[illegible]

سنه رسمي مصوب ۱۳۹۹/۹/۲۰ انقلاب قضائيه که در هيأت موضوع داده کی قانون مذکور مستقر در حوزه قضائيه شهرستان قزوین مورد پيگي و تصرفات مالکيه و بلا تعرض آن حوزواي اراضی صادر کرده چنانچه اطلاع عموم به شرح ذیل اگهی میگردد: انقلاب قضائيه و اطلاع در اراضی خاصه ۱۴۵۵/۷/۳۱ - اصلی واقع در بخش ۱۱ قزوین (ک-۱) شماره ۱۴۵۵/۷/۳۱ - ۱۴۵۵/۷/۳۱ - ۱۴۵۵/۷/۳۱ - ۱۴۵۵/۷/۳۱ به شماره ملی ۸۷۲۷۴۷۷۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۷۹۸۰ متر مربع خریداری از آقای محمد خوش دل ۱۴۵۵/۷/۳۱ - ۱۴۵۵/۷/۳۱ - ۱۴۵۵/۷/۳۱ - ۱۴۵۵/۷/۳۱ به شماره ملی ۸۷۲۷۴۷۷۹ نسبت به ششدانگ یک قطعه زمین ۷۹۸۰ متر مربع خریداری از آقایان غلامحسن خرمغی و فرخنده پولادی برج مالکین رسمي لذا به مساحت ۷۹۸۰ متر مربع ششدانگ یک قطعه اراضی و ساختمانها واقع در قزوین و مساحت ۷۹۸۰ متر مربع خریداری از آقایان غلامحسن خرمغی و فرخنده پولادی سنه رسمي و ماده ۱۱ قانون مربوطه این اگهی در دو نوبت به فاصله ۳۰ روزه از تاریخ این روزنامه محلی / کثیرالنشر در شهرها منتشر و دروسهها راى هيأت الصاق تا در

[illegible]

ضای محترمی که امکان حضور در جلسه مجمع را ندارند، می توانند مطابق مقررات قانونی و اساسنامه شرکت، حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به نماینده واجد شرایط واگذار نمایند. تعداد آرای ضای ناشی از اعمال توسط نماینده، مطابق مقررات قانونی حاکم بر شرکت‌های تعاونی خواهد بود.

جلساتی متقاضی اعطای نمایندگی، به همراه نماینده موردنظر خود، از ساعت ۹ روزه ۱۳۹۲ آبانماه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۴ تا سه شنبه ۱۴۰۵/۰۸/۱۲ در دفتر شرکت تعاونی واقع در مشهد، خیابان راهنمایی، ج.رج سلمان، طبقه ۳، مراجعه نمایند تا پس از احراز هویت و بررسی و تأیید وکالتنامه توسط مقام ضای، به‌رگه ورود به مجمع برای نماینده صادر شود.

تمام داوطلبان، عضویت در هیئت‌مدیره و باز، می

هیئت مدیره شرکت تعاونی مصرف کارگران اتوبوسرانی مشهد و حومه

[illegible]

زودتر با خبر شوید ...

www.mozayedemonaghese.com

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵

علی آب باریکی رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار