همین نزدیکی

مشکلاتی که سبب بحران‌های روحی می‌شود



رضا زیبایی
روان‌شناس بالینی

این روزها با سخت‌تر شدن شرایط اقتصادی، زنجیره مشکلات جوانان هم بیش از پیش درهم تنیده شده است. به عبارت ساده‌تر، سرنخ هر مشکلی را که بگیریم درنهایت بازهم به مسائل اقتصادی می‌رسیم. مشکلاتی که تنش‌ها و بحران‌های زیادی را در جامعه رقم زده‌اند. برای نمونه ناتوانی در تشکیل خانواده، سبب افزایش آسیب‌های خارج از عرف در جوانان شده است، زیرا محیطی که قرار بود سالم و طبیعی به نیازهای غریزی جوانان پاسخ بدهد، امکان تشکیلش به راحتی نیست.

برخورد دستوری و قهرآمیز با این روابطی که امروزه فضای مجازی برقراری آن را بیشتر از گذشته آسان کرده است هم راهکار این مشکل نیست، زیرا کشش به سمت جنس مخالف امری غریزی و نفی آن اشتباه است. درعوض باید به جوانانمان از سن کم آموزش‌های لازم را برای این گونه مسائل بدهیم تا حدومرز رابطه‌های خود را بدانند و گرفتار مشکلات بعدی نشوند. معمولا هم در این نوع رابطه‌ها این دخترها هستند که آسیب زیادی می‌بینند و با پایان یافتن رابطه سرخورده می‌شوند.

گرایش جوانان به مصرف روان‌گردان‌ها آسیب شایع دیگری است که با ناآگاهی شروع می‌شود، زیرا بیشتر آن‌ها با این تصور که اعتیاد برای دیگران است و آن‌ها توانایی مدیریت مصرف مواد را دارند، به سراغش می‌روند. علت مصرف مواد هم در بیشتر وقت‌ها تجربه حال خوش و پناه بردن به سرخوشی‌های مواد برای فراموشی و رهایی از مشکلات است. اگر قرار باشد این علت و معلول‌ها را برای اعتیاد جوانان سلسله‌وار دنبال کنیم، به راحتی می‌توان ردپای مشکلات دیگری مانند مسائل اقتصادی و ازدواج نکردن را در آن دید.

پیدا کردن شغلی مناسب تا سن ۲۶، ۲۷ سالگی یکی دیگر از دغدغه‌های جوانان است، حالا می‌خواهد تحصیلات دانشگاهی داشته باشد یا نداشته باشد، آن هم در شرایط کنونی که حتی با ۵۰، ۶۰ میلیون تومان سرمایه هم نمی‌توان کسب و کاری شروع کرد. وقتی تناسبی بین میزان درآمد با هزینه‌های زندگی نباشد، طبیعی است که جوان برای انجام بسیاری از انتخاب‌های مهم زندگی‌اش مانند ازدواج دچار شک شود و پا پس بکشد.

بیکاری سبب گرایش به سمت مصرف مواد مخدر و روان‌گردان‌ها و رفتارهای افراطی مانند فیلم دیدن زیاد، انجام بازی‌های ویدیویی یا وقت گذرانی زیاد با دوستان در جوان می‌شود، ناکامی که نشانه‌ای از بیماری افسردگی است و خودزمینه‌ساز سستی و رخوت بیشتر در زندگی اوست. به این آسیب‌ها اعتیاد به دیدن فیلم‌های پورن، خودارضایی و بی‌اشتهایی تحصیلی را هم باید اضافه کرد که مانند حلقه‌های یک زنجیر به یکدیگر متصل شده‌اند.

تمایل برای مهاجرت و کم شدن سن جوانانی که برای مهاجرت اقدام می‌کنند، آسیب دیگری است که محصول همین شرایط سخت اقتصادی و برخی اعمال سلیقه‌های سیاسی در جامعه است. سرابی که شروعی برای مشکلات جدید این دسته از جوانان در آن سوی مرزهاست.

نکته روز

ایمنی آسانسوری

هرچقدر رفاه و آسایش ما در ساختمان‌های امروزی بیشتر شده، نکات ایمنی که باید به آن توجه داشته باشیم هم اهمیت بیشتری پیدا کرده است. از امکانات واجب ساختمان‌های چند طبقه امروزی، آسانسور است که باید به جنبه ایمنی آن هم توجه داشته باشیم. این بار بیایید خیلی ایمن وارد آسانسور و از آن خارج شویم.



قطعی برق
- در زمان قطعی برق، آرامش خود را حفظ کنید.
- دکمه آژیر آسانسور را فشار دهید و منتظر بمانید.
- اکسیژن موجود در آسانسور از بین نمی‌رود و شما دچار خفگی نمی‌شوید، پس اضطراب نداشته باشید.

ساختمان خالی
- در صورتی که کسی در ساختمان نیست، بهتر است از آسانسور استفاده نکنید.
- در زمان خروج از آسانسور صبور باشید و عجله نکنید. گاهی هم‌زمان با خروج، آسانسور راه می‌افتد. متأسفانه این موضوع قربانیان زیادی گرفته است.

آتش‌سوزی و حوادث
- در هنگام آتش‌سوزی یا حوادث دیگر از راه‌پله‌ها استفاده کنید.

نکته‌های آسانسوری
- با دست یا پا مانع بسته شدن در آسانسور نشوید. برای این کار می‌توانید دکمه مخصوص آن را بفشارید.
- از گذاشتن هر مانعی در جلوی در اتوماتیک آسانسور خودداری کنید.
- هرگز بیش از ظرفیت آسانسور از آن استفاده نکنید.
- در زمان ورود و خروج به آسانسور به جلوی پای خود دقت کنید، زیرا ممکن است کابین همسطح با طبقات نایستاده باشد.
- از ورود کودکان به تنهایی در آسانسور ممانعت کنید.
- برای حمل بار یا اثاثیه فقط از آسانسورهای بزرگ استفاده کنید.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۵-۳۷۲۸۸۸۸۱-۰۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹ پیام‌رسان: ۰۹۰۵۴۶۵۸۰۶۰

بیشتر مراقب زباله‌ها باشیم!

درباره ضرورت توجه به جمع آوری درست زباله از خانه تا خیابان

ملیحه ابراهیمی یزدی

سوژه روز

سرنخ اتفاق را از پای سینک ظرفشویی پیدا کردم. زمانی که دیدم دختر شش ساله‌ام پاکت آب میوه‌اش را در پلاستیک زباله‌ای جز سطل زباله انداخت. وقتی دلیلش را پرسیدم در یکی دو جمله با همان زبان کودکانه توضیح داد که همه زباله‌ها را نباید در یک سطل ریخت. مدام جمله مربی مهدکودکش را تکرار می‌کرد که همه زباله‌ها که آشغال نیستند، با بعضی از زباله‌ها می‌شود کاردستی‌های قشنگ ساخت و... چندروزی رفتارش را زیر نظر داشتم. انگار حسابی ملکه ذهنش شده بود، البته بماند که با برخی بطری‌ها و نی‌های نوشیدنی، جعبه‌های کفش و ظرف یک‌بارمصرف قارچ و... کاردستی‌های متنوع درست می‌کرد و به قول خودش از مربی‌اش ستاره می‌گرفت، اتفاقی که ما بزرگ‌ترها در بسیاری از اوقات ستاره‌هایمان را از دست می‌دهیم. حکایت زباله‌هایی که روزانه آمارشان در مشهد به بیش از ۲ هزار تن می‌رسد و تنها ۱۱ درصد از آن‌ها از مبدا تفکیک می‌شوند حکایت تلخی است که آسان از کنارشان می‌گذریم. در ادامه چند برش از رفتارهای شهروندی عمدی و غیرعمدی را با هم بخوانیم. گاهی توجه به نکته‌های کوچک سدی می‌شود در برابر یک اتفاق یا فاجعه بزرگ.

تا زمانی که به این درک نرسیم زمین به صورت تدریجی رو به نابودی است نمی‌توانیم به این باور برسیم که مقصر اصلی این نابودی خود ما هستیم. رفتارهای اشتباهی که روزانه از ما سر می‌زند باعث می‌شود تا محیط زیست‌مان زودتر از حد انتظار از بین برود. کار سخت و طاقت‌فرسایی نیست که به جای یک سطل، دو سطل را کنار هم بگذاریم و زباله‌های ترمان را از خشکمان جدا کنیم. باور کنید برای چند روز اول شاید کمی سردرگم یا فراموش کار شویم، اما به مرور زمان به صورت خودکار این کار را انجام می‌دهیم. کافی است یک مرتبه برنامه را مرحله به مرحله با خودمان مرور کنیم. اول جداسازی و تفکیک. دوم بیرون گذاشتن زباله‌های بازیافتی در ساعتی که خودروهای جمع‌آوری در محله حضور پیدا می‌کنند یا تحویل دادن به نزدیک‌ترین باجه‌های وست بانک (اصلا می‌توانید برای خودتان یک حساب باز کنید.) یا ورود به انواع نرم‌افزارهای موبایلی جمع‌آوری بازیافت از در خانه.

دردسر شیرابه از خانه تا خیابان

همسایه روبه‌رو حق دارد که به مدیر ساختمان از شما گلایه کند. از حق نگذریم که چندباری حضوری تذکر داده، حتی کاغذی نوشته و روی کیسه زباله پشت در آپارتمانتان گذاشته است: «همسایه محترم ساعت جمع‌آوری زباله ۱۰ شب است. لطفا زودتر از موعد آن‌ها را بیرون نگذارید.» تا کی قرار است از روی شیرابه‌ها رد شود و سکوت کند. لکه‌هایی که از ته کیسه زباله روی راه‌پله‌ها، کف آسانسور تا پایین در حیاط افتاده، علاوه بر چهره زشتی که ایجاد کرده، محل خوبی برای جولان مگس‌ها و پشه‌ها و به دنبال آن بیماری‌های متعدد شده است.



طرح: علیرضا یاکدل / شهرآرا

گام به گام تا بازیافت از مبدا

گاهی به ساعت نگاه کن!

وقتی ساعت را نگاه نمی‌کنید و کیسه زباله را داخل کوچه می‌گذارید، حق ندارید با ۱۳۷ تماس بگیرید و از حضور زباله‌گردها در محله‌تان بگویید. چرا به این موضوع فکر نمی‌کنید که خود شما هستید که مقدمات حضور آن‌ها را فراهم می‌کنید. این گروه افراد برای پیدا کردن زباله‌های تفکیکی حاضر هستند گره کور کیسه زباله‌ترتان را باز کنند شاید چیز به درد بخوری در آن پیدا کنند. ادامه عملیات را هم به گربه‌های محل واگذار می‌کنند و با هر جارویی که پاکبان محله می‌کشد خدا می‌داند که چه دعایی در حق کسی می‌کند که بی‌موقع زباله‌اش را بیرون گذاشته است.

خیابان سطل زباله نیست

خیابان با خانه چه فرقی می‌کند. مگر شهر خانه دوم همه ما نیست؟! چرا شیشه خودروتان را پایین می‌دهید و کیسه زباله یا ته سیب‌تان را به بیرون پرتاب می‌کنید. رها کردن پوست پفک و کیک از خودروتان را اگر پلیس راهنمایی و رانندگی ببیند حتما برابر کد ۲۰۷۳ جریمه ۳۲ هزار تومانی را به دنبال دارد. اشکالی ندارد که عادت دارید در پیاده‌رو خوراکی می‌خورید، اما اشکال دارد که ته‌مانده و پوست آن را پای درختی که به اشتباه یک نفر کیسه زباله‌ای را رها کرده است، بیندازید.

شهر فرنگ

تنها راهکار برای نجات کره زمین تولید کمتر زباله در دنیاست



مترجم: عادل نجفی

افزایش جمعیت، توسعه شهرنشینی، رشد اقتصادی و پیامدهای مصرف‌گرایانه آن سرعت تولید زباله را افزایش داده و جهان را با چالش‌های بی‌سابقه‌ای در حوزه مدیریت پسماندها روبه‌رو کرده است. براساس پیش‌بینی‌ها تا سال ۲۰۵۰ میزان تولید زباله در جهان ۷۳ درصد بیشتر از سال ۲۰۲۰ خواهد بود. تنها ۷۷ درصد از پسماندهای خشک تولیدی در جهان جمع‌آوری می‌شوند و ۳۳ درصد باقی‌مانده در مکان‌های مختلف حتی در طبیعت رها می‌شوند. با وجود پیشرفت‌های چشمگیر دانش بشری در زمینه مدیریت پسماند، اما سرعت تولید زباله و حجم آن‌ها بسیار بیشتر از راهکارهای به‌کارگرفته شده در توسعه‌یافته‌ترین کلان‌شهرهاست. به عبارت دیگر در آینده نزدیک احتمال اینکه مراکز متراکم جمعیتی در زیر پسماندهای تولیدی خود دفن شوند چندان دور از ذهن نیست. مدیریت پسماند غیرعلمی و ناکارآمد به ویژه در فضای شهری می‌تواند ترمز توسعه و حرکت روبه جلوی کلان‌شهرها را با آلوده‌سازی منابع آبی و خاکی و همچنین ایجاد بیماری‌های مختلف و فراری دادن سرمایه‌گذاران بکشد.

مدیریت از بالا

محاسبات هزینه-فایده توسعه سامانه‌های مدیریت پسماند، اختصاص لندفیل و نیروی تفکیک و بازیافت و آثار جانبی شیوه‌های گوناگون مدیریت زباله‌های مختلف نشان می‌دهند که کاهش تولید زباله مؤثرترین راهکار برای نجات شهرهاست. در این حوزه ابتکار عمل در اختیار مدیران حاکمیتی در قاره سبز است. اتحادیه اروپا با وضع مالیات‌های سنگین در چارچوب اقتصادی دایره‌ای یا برگشتی، بر تولیدکنندگان از آن‌ها می‌خواهد میزان آلایندگی و دور ریز محصولات خود را به حداقل برسانند. این قوانین از خودروهای شخصی تا محصولات خوراکی و حتی فناوری‌هایی نظیر گوشی همراه را در بر می‌گیرند. در این مسیر شرکت‌های عظیم خودروسازی و دانش‌بنیان با هدف‌گذاری کربن صفر وعده داده‌اند خطوط تولید آن تا سال ۲۰۳۰ یا پس از آن با حداقل آلایندگی فعالیت کنند. در سطح فعالیت‌های خرد اقتصادی نیز برای نمونه در فروشگاه‌های مواد غذایی با اعمال قوانین مالیاتی بر استفاده‌کنندگان از کیسه‌های پلاستیکی، فاکتور هزینه‌ها برای مصرف‌کنندگان گران‌تر تمام می‌شود و به این ترتیب آن‌ها را از استفاده بیشتر از محصولات پلاستیکی منصرف می‌کنند.

مشارکت حداکثری با افزایش آگاهی

بدون تردید یکی از مؤلفه‌های مؤثر در موفقیت طرح‌های ملی، مشارکت اجزای مختلف جامعه در اجرای آن‌هاست. برای نمونه زمانی شهروندان می‌توانند در راستای اهداف اقتصاد دایره‌ای حرکت کنند که منافع آن‌ها نیز تأمین شده باشد. برای نمونه شهروندان هلندی با تفکیک زباله از مبدا و استفاده نکردن از کیسه‌های پلاستیکی از کوپن‌های شهروندی برای استفاده در خدمات حمل و نقل عمومی استفاده می‌کنند، اما تا زمانی که شهروندان نسبت به دلایل و مزایای مشارکت در طرح‌های مدیریت پسماند آگاه نباشند، موفقیت چنین طرح‌هایی در هاله‌ای از ابهام است. برای نمونه بررسی‌ها نشان می‌دهد در فاصله سال‌های ۲۰۱۲ تا ۲۰۱۴ علی‌رغم فعال‌سازی ظرفیت‌های مدیریت بازیافت تجهیزات الکترونیکی در بریتانیا بسیاری از شهروندان انگلیسی تلفن همراه، تبلت یا لپ‌تاپ معیوب و دوریز خود را در منزل انبار می‌کردند. ارتباط مؤثر میان متولیان مدیریت پسماند و شهروندان به موفقیت طرح‌های کنترل زباله در شهرها کمک شایانی می‌کند. آگاهی شهروندان از طرح‌های مختلف و سرنوشت پسماندهای آن‌ها، آنان را به مشارکت بیشتر در چنین طرح‌هایی تشویق می‌کند.