

ارتباط محیط زیست، آموزش و سلامت زندگی در گفت‌وگو با دکتر شقایق اقبالی، روان‌شناس

«فضای سبز» پناهگاه امنی برای گریز از اضطراب و روزمرگی است

محبوبه
قربانی

حفظ محیط زندگی به صورت پاک و سالم نقش حیاتی در تضمین سلامت و کیفیت زندگی بشر دارد. تأثیرات مثبت حفظ محیط زیست بر سلامت روانی و جسمانی انسان‌ها و سایر موجودات زنده بسیار گسترده است و عدم رعایت آن می‌تواند تبعات جدی به دنبال داشته باشد. محیط زیست پاک به کاهش آلودگی هوا، آب و خاک کمک می‌کند که این امر به نوبه خود احتمال بروز بیماری‌های تنفسی، عفونت‌های آبی و سایر بیماری‌های ناشی از آلودگی‌های محیطی را کاهش می‌دهد. طبیعت پناهگاه انسان برای گریز از استرس‌های زندگی امروز است. دسترسی به فضاهای سبز و پاک، مانند پارک‌ها و جنگل‌ها از جمله مواردی است که به بهبود روانی و کاهش استرس مدد می‌رساند و این امر کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد و به سلامت روانی افراد کمک می‌کند. دکتر شقایق اقبالی نژاد، روان‌شناس بالینی با بیان این مطالب در گفت‌وگو مشروح با «جوان» به ارتباط محیط زیست، آموزش و سلامت زندگی پرداخته است.

چرا ما ایرانی‌ها فقط به نظافت و بهداشت چار دیواری خانه و محل زندگی خود اهمیت می‌دهیم ولی بهداشت و تمیزی خارج از آن مانند کوچه و خیابان برای ما اهمیت ندارد؟

این سؤال شما موضوعی است که می‌تواند در بسیاری از فرهنگ‌ها و کشورها مطرح باشد و محدود به ایران نیست. ریشه‌های این موضوع می‌تواند شامل ترکیبی از عوامل فرهنگی، اجتماعی، تاریخی و حتی اقتصادی باشد. در اینجا به چند عامل اشاره می‌کنم که ممکن است به توضیح این پدیده کمک کند. حسن مالکیت و مسئولیت شخصی از جمله عواملی است که افراد احساس می‌کنند فضاهای خصوصی مانند خانه و محل زندگی‌شان تحت کنترل مستقیم آنهاست، بنابراین آن مسئولیت بیشتری برای نگهداری و تمیز کردن آن احساس می‌کنند. در مقابل، فضاهای عمومی مانند کوچه‌ها و خیابان‌ها ممکن است به دلیل احساس کمتر مسئولیت و مالکیت جمعی، کمتر مورد توجه قرار گیرد. عامل دیگر انتظاری است که ممکن است افراد از دولت و شهرداری‌ها داشته باشند، مبنی بر اینکه نگهداری و تمیزکاری فضاهای عمومی وظیفه آنهاست، از این رو، خود را کمتر در قبالت نظافت این فضاها مسئول می‌دانند. تفاوت‌های فرهنگی و اجتماعی هم حائز اهمیت است، نگرش‌ها و رفتارهایی که می‌تواند نسبت به فضای عمومی و خصوصی در فرهنگ‌های مختلف متفاوت باشد. در برخی جوامع، تأکید بر اهمیت نظافت فضای عمومی به عنوان بخشی از احترام و امتیاز بین شهروندان وجود دارد، در حالی که در جوامع دیگر ممکن است این تأکید کمتر باشد. آموزش و آگاهی نیز از جمله مواردی است که در اهمیت به بهداشت و تمیزی فضاهای عمومی مؤثر است. کمپین‌های آموزشی که از سوی دولت‌ها یا سازمان‌های غیردولتی اجرا می‌شود نیز می‌تواند در تغییر نگرش‌ها و بهبود رفتارهای مربوط به نظافت فضاهای عمومی مؤثر باشند. تجربیات تاریخی و ساختار اجتماعی هم مؤثر است که می‌توان به آن اشاره کرد و در نهایت، حل این چالش‌ها ممکن است نیازمند تلاش‌های همه‌جانبه‌ای از جانب دولت‌ها، آموزش، سیاستگذاری‌های مناسب و بهداشت روانی است. اهمیت نظافت و بهداشت فضاهای عمومی در جامعه نهادینه شود.

رها سازی زباله در پارک‌ها، جنگل‌ها،



خانواده، نقش کلیدی در شکل‌گیری نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای اعضای خود دارد و این نقش می‌تواند در زمینه حفظ محیط زیست و پاک‌نگه‌داشتن زمین تأثیرگذار باشد

تا درک عمیق‌تری از اهمیت حفاظت از محیط زیست و تأثیرات انسان بر طبیعت را پیدا کنند. برگزاری پروژه‌ها و کارگاه‌های عملی، استفاده از فناوری و بازی‌های آموزشی، تشویق به مشارکت دانش‌آموزان با ایجاد انجمن‌ها یا گروه‌های دانش‌آموزی محیط زیستی که در طرح‌ریزی و اجرای فعالیت‌های مدرسه نقش دارند، می‌تواند حسن مسئولیت و تعهد نسبت به محیط زیست را تقویت کند. به این ترتیب، خانه و مدرسه می‌توانند به عنوان پایگاه‌های اصلی برای آموزش و ترویج فرهنگ محیط زیستی عمل کنند و نسل‌های آینده را به سمت زندگی پایدارتر و مسئولانه‌تر هدایت کنند.

خانواده به عنوان هسته اولیه اجتماع چگونه می‌تواند نقطه آغاز و کانون محوری حفظ محیط زیست و پاک‌نگه‌داشتن زمین باشد؟
خانواده نقش کلیدی در شکل‌گیری نگرش‌ها، ارزش‌ها و رفتارهای اعضای خود دارد و این نقش می‌تواند در زمینه حفظ محیط زیست و پاک‌نگه‌داشتن زمین تأثیرگذار باشد. آموزش از طریق الگو بودن رفتار والدین، شرکت در فعالیت‌های محیط زیستی، مشارکت خانوادگی در فعالیت‌هایی مانند کاشت درخت، پاک‌سازی پارک‌ها و سواحل، بازدید از پناهگاه‌های حیات وحش، آگاهی و تعهد نسبت به محیط زیست را در اعضای خانواده تقویت می‌کند. آموزش صرف پایدار با تشویق به استفاده از کیسه‌های خرید چندبار مصرف، خرید محصولات با بسته‌بندی کم یا قابل بازیافت و کاهش هدروری مواد غذایی، نمونه‌هایی از رفتارهایی هستند که می‌توانند در خانواده ترویج شوند. خانواده‌ها می‌توانند آگاهی‌شان را نسبت به محیط زیست با مطالعه کتاب‌ها، تماشای مستندها، شرکت در کارگاه‌ها و سمینارهای محیط زیستی به طور مشترک افزایش دهند و با بحث و گفت‌وگو در مورد مسائل محیط زیستی، فرزندان‌شان را نسبت به حفظ آن تشویق کنند. تشویق فرزندان به ایجاد وسایل بازیافتی و پروژه‌های خلاقانه که از مواد بازیافتی ساخته شده‌اند هم می‌تواند به آنها نشان دهد چگونه می‌توانند با استفاده مجدد از مواد دورریختنی، به محیط زیست کمک کنند. ایجاد باغچه خانگی و تولید کمپوست از زباله‌های آشپزخانه نه تنها به کاهش زباله کمک می‌کند بلکه فرصتی برای آموزش درباره چرخه زندگی و اهمیت خاک است. در نهایت با پیاده‌سازی این رویکردها، خانواده‌ها می‌توانند به عنوان کانون‌های محوری در ترویج و حفظ محیط زیست عمل و نسل‌های آینده را به سمت مسئولیت‌پذیری بیشتر نسبت به کره زمین هدایت کنند.

محصول عدم توجه به حفظ محیط زیست است. در نتیجه، حفظ محیط زیست و پاک‌نگه‌داشتن زمین گسترده است و عدم رعایت آن می‌تواند تبعات جدی به دنبال داشته باشد. محیط زیست پاک به کاهش آلودگی هوا، آب و خاک کمک می‌کند که این امر به نوبه خود احتمال بروز بیماری‌های تنفسی، عفونت‌های آبی و سایر بیماری‌های ناشی از آلودگی‌های محیطی را کاهش می‌دهد. طبیعت پناهگاه انسان برای گریز از استرس‌های زندگی امروز است. دسترسی به فضاهای سبز و پاک، مانند پارک‌ها و جنگل‌ها، از جمله مواردی است که به بهبود روانی و کاهش استرس مدد می‌رساند و این امر کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد و به سلامت روانی افراد کمک می‌کند. محافظت از زیست‌بوم‌ها و گونه‌های مختلف زنده برای حفظ تعادل طبیعت و حمایت از زندگی انسان ضروری است. امنیت غذایی هم حاصل حفظ محیط زیست است چرا که آلودگی می‌تواند به کشاورزی و منابع آبی آسیب برساند و باعث کاهش تولید مواد غذایی شود. تبعات عدم رعایت حفظ محیط زیست موجب افزایش بیماری‌ها می‌شود. همچنین تولید بی‌رویه پلاستیک‌ها، گلدانه‌های باغچه‌های آبیاری شده است که خود به پدیده‌هایی مانند افزایش دما، بلایای طبیعی شدیدتر و افزایش سطح دریاها منجر می‌شود. کاهش تنوع زیستی منابع طبیعی هم

بشر دارد. تأثیرات مثبت حفظ محیط زیست بر سلامت روانی و جسمانی انسان‌ها و سایر موجودات زنده بسیار گسترده است و عدم رعایت آن می‌تواند تبعات جدی به دنبال داشته باشد. محیط زیست پاک به کاهش آلودگی هوا، آب و خاک کمک می‌کند که این امر به نوبه خود احتمال بروز بیماری‌های تنفسی، عفونت‌های آبی و سایر بیماری‌های ناشی از آلودگی‌های محیطی را کاهش می‌دهد. طبیعت پناهگاه انسان برای گریز از استرس‌های زندگی امروز است. دسترسی به فضاهای سبز و پاک، مانند پارک‌ها و جنگل‌ها، از جمله مواردی است که به بهبود روانی و کاهش استرس مدد می‌رساند و این امر کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد و به سلامت روانی افراد کمک می‌کند. محافظت از زیست‌بوم‌ها و گونه‌های مختلف زنده برای حفظ تعادل طبیعت و حمایت از زندگی انسان ضروری است. امنیت غذایی هم حاصل حفظ محیط زیست است چرا که آلودگی می‌تواند به کشاورزی و منابع آبی آسیب برساند و باعث کاهش تولید مواد غذایی شود. تبعات عدم رعایت حفظ محیط زیست موجب افزایش بیماری‌ها می‌شود. همچنین تولید بی‌رویه پلاستیک‌ها، گلدانه‌های باغچه‌های آبیاری شده است که خود به پدیده‌هایی مانند افزایش دما، بلایای طبیعی شدیدتر و افزایش سطح دریاها منجر می‌شود. کاهش تنوع زیستی منابع طبیعی هم

طبیعت پناهگاه انسان برای گریز از استرس‌های زندگی امروز است. دسترسی به فضاهای سبز و پاک، مانند پارک‌ها و جنگل‌ها از جمله مواردی است که به بهبود روانی و کاهش استرس کمک می‌کند و این امر کیفیت زندگی را افزایش می‌دهد و به سلامت روانی افراد کمک می‌کند

استفاده درست از تلنگرها در شروع‌های تازه

قرار و مدارهای اول سال فراموش نشود!

تخلص: حسین محمدی گل محمدی

«دیگر لب به سیگار نخواهم زد»، «رژیم غذایی‌ام را رها نخواهم کرد تا به وزن دلخواهم برسم»، «روزی دو ساعت مطالعه خواهم کرد». اول هر سال، میلیون‌ها نفر فهرستی از تصمیمات برای خودشان می‌نویسند و عزم‌شان را جزم می‌کنند تا در سال پیش‌رو، زندگی بهتری برای خودشان بسازند، اما آمارها نشان می‌دهد تعداد خیلی کمی از این تصمیم‌ها به مقصود می‌رسد. چرا تصمیم‌های مان را می‌گذاریم برای اول سال، ماه هفته؟ و چرا بعد به آنها عمل نمی‌کنیم؟ ما را یونیکووا، روان‌شناس و نویسنده روسی - امریکایی در مقاله‌ای که در وبسایت نیویورکر منتشر کرده به این موضوع پرداخته است. شهریار سرفلاح نیز مقاله او را ترجمه و در وبسایت ترجمان منتشر کرده است. گزیده جستارهایی از این مطلب را در ادامه می‌خوانید.

جان تورکراس، روان‌شناس در تحقیقی درباره تصمیم‌های سال نو در دهه ۱۹۸۰ دریافت که بیش از ۵۰ درصد از امریکایی‌ها تصمیم‌هایی برای سال نو گرفته بودند. بعد از شش ماه فقط ۴۰ درصد از آنها پای تصمیم‌شان مانده بودند. تورکراس دو سال بعد که پیگیری قضیه شد، این تعداد به ۱۹ درصد کاهش یافته بود، حتی از نیمی از آنهايي هم که موفق شده بودند- در کل ۱۴ مورد- کوتاهی‌های سر زده بود. با این همه، مدام به خودمان

می‌گوییم از پس وزن کم کردن، پس‌انداز کردن، و باشگاه رفتن برمی‌اییم. به نظر می‌رسد تنظیم زمان در تعیین موفقیت‌مان نقش مهمی دارد. در می‌۱۲، ۲۰ کیته میلکن، اقتصاددان رفتاری در دانشگاه پنسیلوانیا به اجلاس «پای‌لب» دعوت شد. پای‌لب گروهی سالانه محققان علوم اجتماعی به میزبانی گوگل است که هدف آن گفت‌وگو درباره شیوه‌های افزایش بهره‌وری شرکت است. آنجا میلکن مشغول گفت‌وگویی درباره «تلنگرها» شد، مداخلات محیطی کوچکی که می‌توانند رفتار مردم را تغییر دهند. میلکن تعریف می‌کرد: «در جریان گفت‌وگو، فردی در پرسید تلنگرها چه زمانی بیشترین تأثیر را می‌گذارند؟» تحقیقات میلکن روی این جنبه خاص از تلنگرها متمرکز نبوده است، اما او گفت: «عمیقاً احساس می‌کردم تلنگرها در نقطه‌های عطف- زمان‌هایی که تداوی‌گر شروعی تازه‌اند- اثربخشی بیشتری دارند.»

شروع هفته، ماه یا سال به شکل گیری چیزی منجر می‌شود که ریچارد تیلر، روان‌شناس آن را «مرز ذهنی» می‌نامد. محققان تصور می‌کنند با این سرآغازهای نو حس خوش‌بینی و به گفته میلکن، نوید «منی دیگر» در ما برانگیخته می‌شوند. گروه میلکن برای آزمایش این نظریه، جست‌وجوهای روزانه گوگل در ۹ سال گذشته را برای کلمه «رژیم غذایی» بررسی کردند. آنها متوجه شدند جست‌وجوها از چرخه‌ای پیش‌بینی‌پذیر تبعیت می‌کنند: در آغاز هر هفته، ماه یا سال اوج می‌گرفتند و بعد

محققان تعهداتی را بررسی کردند که در وبسایت «استیک» ثبت شده بودند. شما می‌توانید در این وبسایت هدفی را تعیین و طبق قرار داد، عواقب زیر پا گذاشتن آن را مشخص کنید، از مجازات‌های اجتماعی گرفته تا جریمه‌های نقدی. گروه تحقیقاتی، بعد از ۴۳ هزار نفر طی ۵/۲ سال پی برد که بیشترین تعداد قرار داده‌ها - ۱۴۵ درصد بیشتر از حد متوسط- در آغاز سال نو منعقد شده بودند. در سرتاسر سال، هر هفته و هر ماه فراز و فرود جزئی خودشان را داشتند؛ آغاز هر هفته برابر بود با افزایش ۳ درصدی قرار دادها، ریس می‌گوید: «هر هفته فرصتی جدید است و آدم‌ها، دانسته یا ندانسته، آن را غنیمت می‌شمارند.»

در پدیده‌ای به نام «اثر ژانویه»، رونق بازار در ماه ژانویه، همیشه از حد متعارف خود بیشتر است. شواهد جدید نشان می‌دهد بخشی از توضیح این پدیده را باید در خوش‌بینی ساده‌لوحانه جست؛ در ژانویه آینده را روشن‌تر می‌بینیم و حاضریم برای سهمی که ثبات ندارد، قیمت بالاتری پیشنهاد دهیم (که بعد دوباره به ارزش حقیقی‌اش برمی‌گردد).

در نتیجه، خوش‌بینی همیشه هم سازنده نیست. اگر بیش‌از حد مثبت‌اندیش باشیم، شکست خود را تضمین کرده‌ایم. بسیاری از افراد به این دلیل در عمل به تصمیم‌شان شکست می‌خورند که درباره توانایی‌های‌شان واقع‌بین نبوده‌اند، انرژی و زمان مورد نیاز را برای پایداری در مسیر ناچیز شمرده‌اند یا درباره تأثیری که این تغییر بر زندگی‌شان خواهد داشت، نگاهی اغراق‌آمیز داشته‌اند این تغییر بر زندگی‌شان خواهد داشت، نگاهی اغراق‌آمیز داشته‌اند

افراد به این دلیل در عمل به تصمیم‌شان شکست می‌خورند که درباره توانایی‌های‌شان واقع‌بین نبوده‌اند، انرژی و زمان مورد نیاز را برای پایداری در مسیر ناچیز شمرده‌اند یا درباره تأثیری که این تغییر بر زندگی‌شان خواهد داشت، نگاهی اغراق‌آمیز داشته‌اند

موفقیت‌تان بیشتر است. فیونا جونز، روان‌شناس و همکارانش در تحقیقی درباره نقش انتظارات افراد در ورزش بی بردند افرادی که انتظارات معقول‌تری دارند، احتمال اینکه بتوانند یک دوره ورزشی ۱۲ هفته‌ای را کامل کنند، بیشتر است و وقتی اهدافی را تعیین کردیم، اگر برنامه‌های منسجم تهیه کنیم، احتمالاً در دستیابی به آنها موفق‌تر خواهیم بود. نظریه به «قصد پیاده‌سازی»، اصطلاحی که پیتر گلویتسر آن را ابداع کرد، تأکید می‌کند که اگر از قبل احتمالات را ارزیابی و برای هر کدام از آنها پاسخی آبی و منطقی ابداع کنیم، در پیگیری اهداف شانس بیشتری داریم (مثلاً اگر حال و حوصله باشگاه را نداشته‌ام، قبل از بیرون رفتن، کمی قهوه می‌نوشم یا سیب می‌خورم). میلکن گفت: «اهداف برنامه‌ریزی نشده را نسبت به اهداف برنامه‌ریزی شده، راحت‌تر پشت گوش می‌اندازیم.»