

گزارش میدانی «توسعه ایرانی» از حال و هوای شب‌های ماه رمضان

زندگی شبانه تهران؛ سالی یک ماه



اسو محمدی

سایه شب سایه انداخته روی اتوبان امام علی. اتوبان، در اوج ساعت ترافیک، شلوغ است و پریاهو. هیاهوی بادی شسته پیچیده روی پل‌ها و خیابان‌ها؛ چنان غلغله‌ای که تمام شهر را در نور دیده است. برای نوشتن گزارشی از شب‌های تهران به خیابان ۳۰ تیر آمده‌ام. شهرداری تهران چند وقتی است که به دنبال شبانه کردن ۱۲ نقطه از شهر برای توسعه حیات شبانه است. حیات شبانه‌ای که در ماه رمضان بیشتر از هر موقع سال رونق دارد. تهران خسته و پرولوله، چند سالی است که شب‌های رمضان، برای آدم‌های از کار و زندگی شلوغ خسته‌اش، برنامه دارد. آدم‌های تهران چند ساعتی که از موعدا فطرمی گذر در راهی خیابان‌های شهرشان می‌شوند، دور میزهای کافه‌ها می‌نشینند، گپ می‌زنند و ساعت به ساعت حوالی ۴ یا ۳ صبح که می‌رسد راه خانه را در پیش می‌گیرند. آن‌ها حال راویان جدیدی از «زندگی شبانه» تهران هستند.

بمز زندگی شبانه در شهر

علاقه‌مند هستیم

به خیابان ۳۰ تیر می‌روم؛ ۳۰ تیر پاتوق است. «مرتضی» ۲۸ ساله، ساعت ۱ بعد از نیمه شب به همراه دوستان هم سن و سال خودش، از خانه‌اش در همان حوالی ۳۰ تیر راهی کافه‌ای با میزهای معروف به «سوشال» شده تا بیشتر با مردم گپ بزند. او به «توسعه ایرانی» می‌گوید: «من چندین بار است که در شب‌های ماه رمضان بیرون می‌آیم و به زندگی شبانه در شهر علاقه‌مند هستم.

بادداشت

من سه سال در مالزی زندگی کرده‌ام و با اینکه این کشور هم مسلمان نشین است، اما بخش زندگی شبانه آن از دیگر بخش‌های مربوط به گردشگری جدا است و آورده مالی بسیار خوبی برای این کشور دارد. الان یک سری کشور هستند که در آمدشان فقط از توریسم به دست می‌آید و همین زندگی شبانه به آن‌ها خیلی کمک می‌کند. به نظر من این تفریحات شبانه بر سبک زندگی آنها تاثیر خوبی گذاشته است. مثلاً در لندن یک باشگاه بدنسازی تا صبح باز است و کسانی که می‌خواهند شب ورزش کنند می‌توانند به این باشگاه بروند. این امکانات باعث می‌شود شهرها شب‌ها زنده باشند و کسانی که سبک زندگی‌شان بیشتر بر محور شب می‌چرخد، حس بهتری داشته باشند.»

شب‌های تهران خیلی قشنگ تر از استانبول است

«نیما» ۲۵ ساله که روزگاری استانبول را با آن زرق و برق و همیشه‌گی‌اش، برای زندگی انتخاب کرده بود حالا چند سالی است که به کشور بر گشته؛ «شب‌های استانبول کجا؟ تهران کجا؟» شب‌های تهران خیلی قشنگ است، خیلی قشنگ تر از شهر آن‌ها»

نیما اولین بار است که ساعت ۱ شب به دل تهران زده تا با دوستانش گپ شبانه داشته باشد در پیاده‌روی‌های ۳۰ تیر: «من یک سال در استانبول زندگی کردم و در این یک سال می‌دیدم که مردم این شهر که از نظر فرهنگی شاید بیشتر به ما نزدیک باشند، در مناطقی از شهر دور هم جمع می‌شوند و با هم گفتم و گوی می‌کنند و از نظر گردشگری هم برایشان خیلی مفید است. اما شهر ما شهر قشنگی است. ما هم می‌توانیم شب‌های تهران را بستری

برای مردمی کنیم که دوست دارند شب‌ها در خیابان باشند. موقعی هست که ما بعد از اینکه به سینما می‌رویم و یا جای دیگری بوده‌ایم، دل‌مان می‌خواهد برویم یک جایی بنشینیم و چیزی بخوریم. اما در اغلب مواقع تهران از ساعت ۱۱ یا ۱۲ شب به بعد تعطیل می‌شود و عملاً جایی برای استراحت کردن شبانه در شهر وجود ندارد. من شنیدم که شهرداری طرحی دارد که مناطقی را در تهران برای زندگی شبانه در نظر گرفته است. اگر این اتفاق بیفتد و امکانات دیگری در کنار ستوران‌ها و کافه‌ها هم در اختیار مردم قرار بگیرد، می‌تواند حتی به توسعه اقتصادی شهرها کمک کند.»

زندگی شبانه فرهنگ

گفت و گو و تعامل را شکل می‌دهد

«حسین» ۳۲ ساله به کشورهای زیادی سفر کرده و شب‌ها و تفریحات مردم را در شب‌ها دیده است: این شهروند به «توسعه ایرانی» توضیح می‌دهد: «من نایت لایف کشورهای مثل هلند، ایتالیا و انگلیس و چند کشور اروپایی را دیده‌ام. در تمام این کشورها «نایت لایف» بخش مهمی از زندگی مردم را تشکیل می‌دهد. به نظر من زندگی شبانه به سالم‌سازی زندگی جوانان هم می‌تواند کمک کند. به جای اینکه همه بخوانند همیشه در یک خانه جمع بشوند و تفریحات غیر سالم داشته باشند، می‌توانند شب‌ها بیرون بیایند و چند ساعتی را در آرامی شب دور یکدیگر بگذرانند. من خودم اهل صبح بیدار شدن و شب زود خوابیدن هستم اما دوستانی دارم که دوست دارند در شب ورزش کنند، دوچرخه سواری کنند، کتاب بخوانند یا خوش بگذرانند. بنابراین اگر در شب فضایی باشد که جوانان بتوانند علاوه بر غذا خوردن،

کاش بگذارند این شب‌های ماه رمضان ادامه داشته باشد، تهران به این مردم تا خود صبح نیاز دارد و مردم به تهران، این خلاصه کلام مردم است.

تفریحات دیگر هم داشته باشند، خیلی خوب است. الان به خاطر اینکه شهرهای ایران زندگی شبانه ندارند، بیشتر مردم شبشان را پای برنامه‌های تلویزیونی یا ماهواره‌ای می‌گذرانند. اما اگر این زندگی شبانه شکل بگیرد، مردم می‌توانند بیرون آمدن از خانه‌ها، فرهنگ گفت و گو و تعامل را شکل بدهند.»

کاش بگذارند شب‌های رمضان ادامه داشته باشد

«کاش بگذارند این شب‌های ماه رمضان ادامه داشته باشد، تهران به این مردم تا خود صبح نیازی دارد و مردم به تهران» این خلاصه کلام آنهاست؛ «در بقیه شهرهای دنیا زندگی شبانه وجود دارد. همین که بودنی اگر ساعت ۱ شب دلت خواست بیرون بروی و با کسی هم صحبت بشوی، جایی وجود دارد، همین مایه دلگرمی است. زندگی شبانه باعث می‌شود که همه بیرون بیایند و با هم حرف بزنند. این موضوع باعث فرهنگ‌سازی بیشتر هم می‌شود.»

در طول سال، شب که از ۱۱ می‌گذرد، ترس می‌افتد به دل شهروندان به ویژه زنانی که در خیابان هستند؛ زنان بیشتر از مردان حس نامنی دارند و تک‌تک و زنی را در مواقع خیلی بهتر می‌بینند. چون مردم سرزنده تر هستند و همین انرژی آن‌ها به ما هم انرژی می‌دهد. هر چه تذکراتی که ما

در کافه‌ای پرسرو صدا، مریم به «توسعه ایرانی» می‌گوید: «ما همین که ماه رمضان شد زمان بیرون رفتن دیرتر شد. اگر ادامه داشته باشد خیلی بهتر است. کسانی که صبح سر کار می‌روند، شب‌های می‌توانند با خیال راحت‌تری بیرون بروند. من خودم به عنوان یک زن در این شب‌ها حس بهتری از بیرون آمدن از خانه داشته‌ام. در این شب‌ها من از اینکه ساعت ۳ شب با ماشینم بیرون می‌آدم و در شهر گشت می‌زدم، وقتی می‌دیدم که بعضی از خیابان‌ها روشن هستند و مردم در پیاده‌روها یا کنار ون‌های ایستاده‌اند و در حال خوشگذرانی هستند، حس امنیت بهتری پیدا کردم. حس ترس در این شب‌ها خیلی کمتر از شب‌های دیگر بود. ما آنقدر در شهرمان تفریح نداریم. بنابراین همین شب‌ها زنده‌داری‌ها می‌تواند خودش یک تفریح باشد. اما موضوع مهم دیگر موضوع امنیت است. اگر ما می‌خواهیم مناطقی از شهر را به زندگی شبانه اختصاص بدهیم باید فکر بهتری برای امنیت شهر کنیم. احساس امنیت در شهرها به ویژه برای زنان بسیار مهم است و گسترش زندگی شبانه در شهر می‌تواند به زنان حس بهتری بدهد.»

شهر خیلی سرزنده تر شده

مرحمان که می‌شود، زندگی «کافی» من «ها هم فرق می‌کند. حوالی ۲ ونیم شب است و آنها همچنان خودکار و کاغذ به دست در حال گرفتن سفارش هستند. «جو خیلی باحال تر شده، شهر خیلی سرزنده تر شده.» این ۲۱ ساله چهار سالی است که کافی‌من است و می‌گوید شب‌های ماه رمضان برایش متفاوت‌تر از همیشه است: «الان ساعت ۲ ونیم شب است اما مثل سر شب است. گرچه سیستم زندگی ما به هم ریخته؛ قبلاً دیگر ساعت ۱۲ ونیم خودم بیدار می‌شدم و ساعت ۴ ونیم می‌خوابیدم. اما مردم به ما مراجعه می‌کنند و اظهار خوشحالی می‌کنند؛ اینکه ما تا نصفه شب‌ها هستیم، بسیاری از مشتری‌های ثابت ما ساعت ۱۱ به اینجا می‌آیند و تا ساعت سه و چهار صبح هم می‌نشینند. من فکر می‌کنم اگر در شب‌های دیگر به غیر از شب‌های ماه رمضان، شهر تهران همین طوری در شب‌ها زنده باشد، حتی برای سلامت روان جوان‌ها هم مفید است. هر چند ممکن است خیلی‌ها زندگی شبانه را دوست نداشته باشند اما برای بسیاری از جوان‌ها شب‌های تهران خیلی جذاب‌تر است. اگر زندگی شبانه گسترش پیدا کند می‌توانیم در همه شب‌های سال شور و نشاط بیشتری را شاهد باشیم.»

او ادامه می‌دهد: «از نظر مالی زیاد به ما کمکی نشده است اما از نظر روحی ما خیلی بهتریم. چون مردم سرزنده تر هستند و همین انرژی آن‌ها به ما هم انرژی می‌دهد. هر چه تذکراتی که ما

زندگی شبانه می‌تواند به سالم‌سازی زندگی جوانان هم کمک کند. به جای اینکه همه در یک خانه جمع بشوند و تفریحات غیر سالم داشته باشند، می‌توانند شب‌ها بیرون بیایند و چند ساعتی را در آرامی شب دور یکدیگر بگذرانند

برای حجاب به زنان می‌دهیم در این شب‌ها بیشتر شده؛ چون از طرف امکان هم به ما تذکر بیشتری می‌دهند. اگر زندگی شبانه در تهران راه بیفتد و فکری برای ایجاد امنیت بیشتر در شب شود، می‌شود زندگی بهتری را در این شهر شلوغ سبزی کرد.»

زندگی شبانه در تهران رونق می‌گیرد؟

سال پیش بود که ستاد گردشگری شهرداری تهران به وسیله مصوبه شورای شهر تهران موظف شد تا با اجرای طرح حیات شبانه شهر با معرفی مناطق مختلف گردشگری، خدمات فرهنگی هنری را به شهروندان بخصوص افرادی که طی روز امکان بهره‌مندی از این فضاها ندارند، ارائه کند. هر چند در مناطق که مشخص شده بود نصفه و نیمه این طرح اجرا شد، اما چند وقتی است که باز هم شهرداری تهران به دنبال شبانه کردن ۱۲ نقطه از شهر برای توسعه حیات شبانه است. گرچه آن طور که زهرا نژادبهرام، عضو هیات رئیسه شورای شهر تهران گفته، شهرداری فعلاً در فاز اول پنج نقطه را برای ماه رمضان در شمال، جنوب، شرق، غرب و به مرکز شهر آماده کرده است اما رویکرد اصلی اعضای شورای شهر به گفته خودشان تقویت امنیت شهر به خصوص در شب است تا مردم بتوانند از ظرفیت‌های زندگی در شب استفاده کنند.

پیش از سسپیده دم، حوالی طلوع خورشید، زندگی رفته رفته بیدار می‌شود. در گوشه میدان بهارستان خرده‌فروشان دور آتشی درون حلبی روغن گسرد آمده‌اند. مغازه‌داران کرکرها را بسالا می‌زنند و بارها را خالی می‌کنند. شاگرد مغازه‌ها با شروع روز، آسفالت پیاده‌رو جلو فروشگاه‌ها را آب و جارو می‌کنند. به تدریج پیاده‌روها پر می‌شوند از کارمندیانی که به سوی شرکت‌ها و دفاتر می‌روند. همچنان که روز روشن می‌شود، میدان بهارستان از انبوه جمعیت و ماشین‌موتورم می‌شود. جریان حیات نیرو و شتاب بیشتری می‌گیرد. شبانگهان به انتظار سیده و روز آغاز می‌شود.

می‌کند؛ به هر میزان و شدتی که اضطراب بالا رود، عملکرد شغلی، اجتماعی و تحصیلی فرد را تحت تاثیر قرار می‌دهد و لطمات جبران‌ناپذیری را بر زندگی شخص وارد می‌کند. به باور کارشناسان همه ما در خلال زندگی دچار استرس می‌شویم و این بیشتر به خاطر فرهنگ «همیشه مشغول کار» بودن ماست که آدمی را وامی‌دارد حتی پیش از انجام کوچکترین کارهای خود، استرس بی‌شماری را تجربه کند. از این رو باتوجه به تحقیقات و پژوهش‌های روانشناسی باید متذکر شد اگر چه مدیریت استرس و مواجهه با استرس می‌تواند دغدغه بسیاری از انسان‌ها باشد اما با انجام فعالیت‌های ساده همچون دوش آب سرد، ورزش کردن، گوش کردن به یک موزیک با آوازهای معمولی و تماشای یک فیلم دلچسب می‌توان تاحدودی استرس و فشارهای روزمره را تعدیل کرد. البته کاملاً روشن است که این روش‌ها برای همه افراد کارآمد نیست و نیاز است افراد برای کنترل و مدیریت استرس بیش از حد خود حتماً از مشورت با یک متخصص استفاده کنند تا با بهره‌بردن از راهبردها و آموزش‌های کارآمد آنان بتوانند از وخیم‌تر شدن اوضاع سلامت روان خویش جلوگیری به عمل آورند.

از گوشه و کنار

رئیس پلیس تهران بزرگ خبر داد: بر خورد پلیس با سایت‌های همسر یابی و صیغه یابی



رئیس پلیس تهران بزرگ از برخورد پلیس با سایت‌های همسر یابی و صیغه یابی خبر داد. سردار حسین رحیمی در گفت‌وگو با ایلتادریاره بر خورد با سایت‌های دوست یابی، صیغه یابی و همسر یابی گفت: متأسفانه مجرمان در فضای مجازی به اشکال مختلف در حال فعالیت و ارتکاب جرایم مختلف هستند. وی ادامه داد: از همین رو پلیس فتا واحدهای رصد فضای مجازی در پلیس‌های تخصصی نیروی انتظامی تشکیل می‌شود تا به تناسب نوع ماموریت و وظیفه‌ای که دارند با انواع جرایم از جمله سایت‌های همسر یابی و صیغه یابی که هم کلاهبرداری در آنها انجام می‌شود و هم خلاف عفت عمومی است، برخورد لازم انجام دهند.

سخنگوی ناجا اعلام کرد:

استقرار ۱۱۲۴ واحد گشت

در سکونت‌گاه‌های غیر رسمی

سخنگوی ناجا از افزایش ۳ برابری به کارگیری پلیس افتخاری و استقرار ۱۱۲۴ واحد گشت انتظامی در مناطق حاشیه‌نشین خبر داد. سردار احمد نوریان در گفت‌وگو با ایلتادریاره نتایج آماری از اقدامات پلیس در راستای پیشگیری از آسیب‌ها و جرایم در مناطق حاشیه‌نشین خاطر نشان کرد: تقویت واحدهای گشت انتظامی از ۷۷۲ واحد در سال ۹۶ به ۱۱۲۴ واحد در سال ۹۷، جذب و به کارگیری نگاهبان محله در مناطق حاشیه‌نشین به میزان سه برابر، جذب و به کارگیری پلیس افتخاری به میزان سه برابر، افزایش ایستگاه‌های پلیس در این نقاط از ۱۲۳ به ۱۵۸ واحد، گسترش واحدهای انتظامی در این نقاط، استقرار کلاتری‌های سیار و... از دیگر اقدامات پلیس در راستای امنیت بخشی در مناطق حاشیه‌نشین شهرها بوده است.

اجرای امر حله جدید طرح امنیت اخلاقی مجازات «بی‌حجابی» در معابر اعلام شد



جان‌نشین معاون حقوقی و امور مجلس ناجا گفت: در تبصره ماده ۳۳۸، قانون گذار به طور واضح عنوان کرده زنانی که بدون حجاب در معابر و انظار عمومی ظاهر شوند به حبس از ۱۰ روز تا ۲ ماه و یا از ۵۰ هزار تا ۵۰۰ هزار ریال جزای نقدی محکوم می‌شوند. به گزارش ایسنا، سردار سلیمان ملک‌زاده با تاکید بر اینکه ناجابه عنوان ضابط عام‌زمانی که می‌خواهد کار قضایی انجام دهد قطعاً با مقامات قضایی هماهنگ می‌کند، گفت: امروز نیروی انتظامی نه باید حجابی بلکه بای حجابی برخورد می‌کند. وی ادامه داد: طرح «ناظر» در برخورد با بی‌حجابی در وسایل نقلیه با هماهنگی مراجع قضایی و در پی مطالبات مردمی آحاد جامعه خصوصاً خانواده‌های معظم شهدا کیده زده شده و چنانچه ارتکاب یا سر نشینان یک خودرو کشف حجاب کرده باشند در ابتدا برای آن‌ها پیامک ارسال می‌شود تا به پلیس امنیت اخلاقی مراجعه کنند. وی ادامه داد: برخی افراد بعضاً به قانون توجه نمی‌کنند و بدون حجاب در معابر و مکان‌های عمومی ظاهر می‌شوند که در ابتدا مورد تذکر قرار می‌گیرند، اما نیز به عنوان آمر به معروف و ناهی از منکر و طبق قانون باید آن‌ها را پس از تذکر، راهنمایی و ارشاد کنیم چرا که برخی از نوجوانان از سسر ناآگاهی مرتکب برخی رفتارها می‌شوند. وی ادامه داد: گشت ارشاد هم در سطح جامعه با افرادی که در معابر عمومی اقدام به جرم بی‌حجابی می‌کنند قطعاً برخورد می‌کند؛ قاعدتاً در راستای حفظ نظم اجتماعی این امکان وجود ندارد که در خیابان‌ها برخورد و متوقف کرد از این رو ضابطین شناخته شده و صلاحیت‌دار با دسترسی به سیستم و سامانه، تذکرات لازم را به افراد می‌دهند.

چگونه با استرس‌های زندگی مقابله کنیم؟



فاطمه ناصح، دکترای روانشناسی عمومی

متأسفانه در چند سال اخیر مردم به انواع و اقسام اختلالات روانی به‌ویژه اختلال در حوزه «استرس و اضطراب» گرفتار هستند. فشارهای روانی از یکسو و شرایط نابسامان اقتصادی، سیاسی و اجتماعی از سوی دیگر افراد جامعه را در معرض مشکلات و آسیب‌های روانی بسیاری قرار می‌دهد و شور و خیزانه در همین اثنا نیز بی‌توجهی مسئولان و بی‌سسته شدن چشم سیاستمداران بر مشکلات معیشتی که مردم با آنها دست و پنجه نرم می‌کنند بر بدتر شدن حال آحاد جامعه دامن می‌زند و آنها را بیش از پیش نسبت به رویارویی با مشکلات آسیب‌پذیر می‌کند.

از منظر روانشناسی می‌توان گفت انسان‌ها هر زمانی که از لحاظ جانی، مالی، روانی، هیجانی، معنوی و... با خطری مواجه شوند، اتوماتیک‌وار فعل و انفعالاتی را در فیزیکولوژی بدن خویش تجربه می‌کنند که آنان را برای مواجهه با عامل خطر ساز آماده می‌سازد که به این فرآیند «استرس و اضطراب» گفته می‌شود. به عنوان مثال آدمی هر روز بر اثر برخورد با عوامل مختلف در زندگی روزمره ممکن است استرس زیادی را تجربه کند؛ مثلاً ساعات طولانی مجبور است در پشت چراغ قرمز و در صف‌های طولیل ترافیک خیابان‌ها بگذراند؛ یا باید با استرس کنکور و امتحان دست و پنجه نرم کند؛ دستخوش استرس و اضطراب ترس از بیمار شدن یا افزایش فشار ناشی از مسائل مالی و اقتصادی شود و...؛ بشر همچنین به کرات استرس مسائل و مشکلاتی از قبیل خشکسالی، الودگی هوا، جنگ و... را در خلال زندگی با خود به همراه دارد، به طوری که سایه

استرس بطور فزاینده بر زندگی وی گسترانیده شده است و امکان‌هایی از آن به هیچ طریقی وجود ندارد. حال سوالی که مطرح می‌شود آن است که برای مقابله با این همه فشار استرس و اضطراب اعمال شده از سوی جامعه و شرایطی که ناگزیر از تغییر آن هستیم، چه تدابیری باید اتخاذ کنیم؟

نکته حائز اهمیت آن است که اکثریت مردم تفاوت میان استرس و اضطراب را نمی‌دانند و اینطور گمان می‌کنند که هر دو بیانگر یک مفهوم هستند؛ اساساً مهمترین تفاوت استرس و اضطراب در منبع و منشأ خطر است که استرس دلیل روشنی دارد، در حالی که اضطراب منشأ و دلیل روشنی ندارد؛ «استرس» در حقیقت پاسخ نرمال بدن به شرایط تهدیدآمیز و بحرانی است اما تعریف «اضطراب» به زبان ساده بیانگر نگرانی‌ها و دلشوره‌های بدون دلیل مشخص است به طوری که فرد نتواند دلیل درست و دقیقی برای آن ارائه دهد، در چنین شرایطی فرد دچار اضطراب شده است. «اضطراب» وضعیتی است که مربوط به حال نیست و بیشتر ترس و نگرانی از آینده است؛ ما می‌توسیم که در آینده در وضعیت ناخوشایندی گیر کنیم و فکر کردن به مسایل آینده ناگزیر ما را دچار تنش