

بررسی رفتارهای خشونت آمیز

ومهارت‌های جلوگیری از خشمگین شدن

ترمز عصبانیت را بکشید و تا ۱۰ بشمارید

■ زینب شکوهی طرقی

زد و خورد های اجتماعی، دعوا در محیط های کاری، کتک کاری‌های سطح شهر، درگیری‌های لفظی و رد و بدل شدن فحش‌های رکیک متأسفانه این روزها جزو رفتارهای شایع ما شهر نشین‌های به ظاهر متمدن شده است. هر چقدر

دیگر وقتش رسیده که اعتراف کنیم انگشت اتهام اصلی خشونت رو به سوی خودمان است. ما رفتارهایی از خودمان بروز می‌دهیم که نه تنها باعث خشمگین شدن اطرافیان‌مان می‌شویم بلکه باعث تلنبار شدن انرژی منفی در وجودمان می‌شویم.

خشونت، عصبانیت و پر خاشگری از جمله رفتارهای زشت و ناپسندی است که متأسفانه در میان ما بزرگ‌ترها بر خلاف رشد عقلی که بیشتر از کودکان داریم؛ مشهودتر است. نمی‌دانم مشکل از کجاشات می‌گیرد اما موقعیت‌هایی که برای کودکان به هیچ وجه خشونت‌آفرین نیست درست برعکس برای ما بزرگ‌ترها مثل جرقه‌ای در میان انبار باروت است. دقت کرده‌اید در اکثر موارد رفتارهایی که خشونت ما را برمی‌انگیزد از جمله رفتارهایی است که وقتی در آرامش به آنها فکر می‌کنیم هیچ دلیلی برای عصبانیت و خراج شدن از کنترل دران وجود ندارد اما در یک زمان خاص باعث انفجار ما خواهد شد. خشمی که نه تنها به خودمان و سیستم عصبی‌مان آسیب می‌زند بلکه گاهی اوقات با وارد کردن درد به درگیری‌های خشن باعث آسیب رسیدن به دیگران هم خواهد شد.

دکتر معصومه حسینی، روانشناس بالینی در این باره می‌گوید: بسیاری تصور می‌کنند اگر زمان خشم و عصبانیت خودشان را با بیان و رفتار تخلیه نکنند ماندن این انرژی منفی باعث تخریب آنها خواهد شد اما حقیقت چیزی کاملاً متفاوت است! خشم ویرانگرترین رفتاری است که بدترین تخریب‌ها را روی سلامت ذهن ما ایجاد می‌کند. هر چه دفعات خشمگین شدن ما بیشتر باشد، ما در مقایسه با قبل کمتر می‌توانیم خودمان را کنترل کنیم.

فردی که در مقایسه با اطرافیان بیشتر خشمگین می‌شود به مرور آستانه تحمل و قدرت اعتداف پذیری‌اش در مقابل اتفاق‌های پراوموش کاهش پیدا می‌کند؛ انسانی که نتواند خشم خود را به روش‌های مختلف مهار کند باید بپذیرد که رفته رفته به مرز افسردگی و بیماری‌های روحی قدم می‌گذارد. خشمگین‌ها به خاطر درگیری‌هایی که خودشان مسبب ایجاد آن هستند بیشتر مواقع غمگین هستند و عزت نفس پایینی خواهند داشت. مردم به روی باز هممان کسی می‌شوند نه به سفره باز! این مثل معروف بین ما ایرانی‌هاست که جوق را بکش. کسی که به صبر و مناعت طبع معروف باشد دوستان بیشتری دارد و در مقابل کسی که قدرت تطبیق با تفاوت سلیقه‌ها و پذیرش حرف مخالف را نداشته باشد؛ کسی که در مقابل رفتارهای دیگران به سرعت عصبانی می‌شود در بین مردم جایی ندارد.

مردم در پاره‌ای موارد حتی خشمگین‌ها را از روی ترسی که نسبت به آنها دارند از جمع خودشان حذف و از آنها دوری می‌کنند چون خشمگین‌ها در بعضی موارد ممکن است حد خشم در آنها به اندازه‌ای بالا برود که به خودشان و اطرافیان شان آسیب برسانند. خشمگین‌ها تلاش می‌کنند خشم‌شان را در بر خوردهای کلامی یا تهدید، توهین و تحقیر بروز دهند و در بر خوردهای فیزیکی اغلب شروع کننده دعوا و کتک کاری هستند.

■ رکورددارهای مردم‌آزاری و قانون‌گریزی

نکته مهم در مورد خشمگین‌ها اینجاست که آنها همیشه براساس خشم درونی که دارند تلاش می‌کنند رفتاری از خودشان بروز دهند که باعث آزار همه شود مثلاً معمولاً بد رفتاری می‌کنند با سبقت‌ها خطرناک، بوق زدن‌های بسیار و حتی حرکات مرگ‌آفرین عرصه را برای سایر رانندگان خطرناک می‌سازند. خشم درونی معمولاً باعث می‌شود خشمگین‌ها موسیقی را در خانه و ماشین با صدای بلند گوش بدهند همیشه در این کار تا جایی پیش می‌روند که باعث عصبانیت اطرافیان شان شوند.

بسیاری از رفتارهای خشمی هاناشی از حس انتقامجویی و احساس منفی است که به سرعت در وجودشان جمع می‌شود. حس انتقامجویی آنها حد و مرز ندارد و هیچ جا و مکانی نمی‌شناسد مثلاً یک خشمگین طاقت سبقت

گرفتن یک راننده دیگر را ندارد. اگر دیدید که در یک سبقت ساده راننده خودروی دیگر با سرعت شما را تعقیب می‌کند، بسا بوق زدن‌های متسد اعصابتان را به هم می‌ریزد یا حتی با چراغ زدن و حرکت کردن سپر به سپر صدای اعتراض شما را درآورده مطمئن باشید که شما با یک راننده خشمگین انتقامجو و بی منطق روبه‌رو هستید؛ چون خشمی‌ها هیچ منطق و چارچوبی برای بروز عصبانیت‌شان نمی‌شناسند و تا رضای خشم‌شان پیش می‌روند.

بارها پیش آمده شاهد تصادفات با تلفات جانی بوده‌ام که بعد از بررسی متوجه شدم یکی از راننده‌ها به قصد آزار و تلافی رفتار راننده دیگر شروع به ویراژ دادن، آزار او و خانواده‌اش تا مرز مرگ کرده است. به همین راحتی و صرفاً از روی خشم، بدون هیچ منطقی چند نفر به کام مرگ می‌روند.

خشمگین‌هاهمانطور که رفتارهای پراسترس و خطرناکی برای جلب توجه اطرافیان از خودشان بروز می‌دهند در مقابل برای خواسته و نیاز دیگران نه تنها ارزشی قائل نیستند حتی به آن فکر هم نمی‌کنند در واقع آنها قنولن وظیفه و حقوق اجتماعی متقابل مردم در یک جامعه چیزی نمی‌دانند و اگر بدانند هم زحمتی به خودشان نمی‌دهند تا مردم را در ک کنند. دقیقاً به همین دلیل است که عصبانی‌ها معمولاً از رنگ‌ها و طرح‌هایی برای لباس‌هایشان استفاده می‌کنند که خشم درونی آنها را بروز می‌دهد و در رفتارهای اجتماعی‌شان هم تلاش می‌کنند از افراد ضعیف برای استعمار خودشان استفاده کنند.

■ مرز باریک خشم با جسارت

فراموش نکنید ایستادگی، جسارت و دفاع از حق خود به هیچ وجه معنای خشم را نمی‌دهد. حتماً شما هم کسانی که بسیار منطقی و محکم برای احقاق حقوق‌شان می‌ایستند و اعتراض‌شان را اعلام می‌کنند روبه‌رو شده‌اید اما برای شناخت بیشتر تفاوت‌های این دو نوع رفتار باید بگویم که جسور‌ها اگرچه تحت هر شرایطی پای دفاع از حقوق‌شان می‌ایستند اما نکته مهم اینجاست که جسور‌ها



یک: هر حرف و رفتاری که بروز می‌دهند براساس عقل و در چارچوب منطق است یعنی رفتارشان کاملاً کنترل شده و تحت اختیار است دو: جسور‌ها معمولاً فقط تا مرز گفتاری برای دفاع از خود پیش می‌روند و دست به برخورد‌های فیزیکی نمی‌زنند در حالی که خشمی‌هاهمه اول سراغ بر خورد‌های فیزیکی می‌روند.

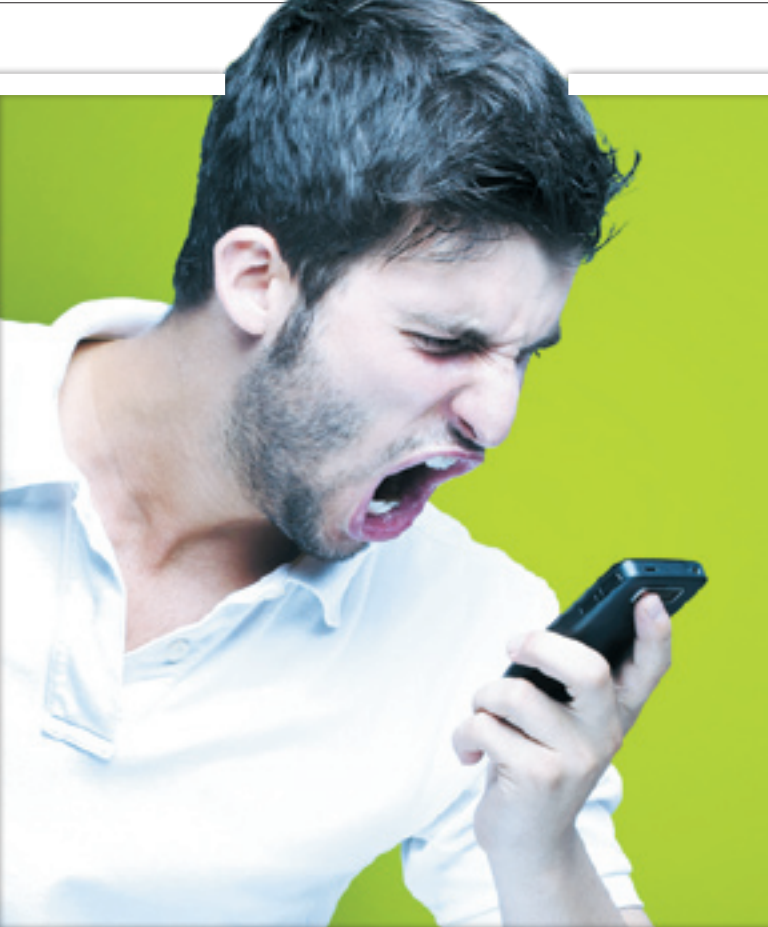
حتی نمی‌شود خصوصت‌های رفتاری و گفتاری را با خشم یکی در نظر گرفت چون معمولاً خصومت نوعی ویژگی شخصی است که معمولاً زمانی به وجود می‌آید که عقاید و اهداف افراد در تقابل با دیگران قرار گرفته باشد در حالی که خشمی‌ها فتنه‌هاشان همیشه روشن است!

■ ترمز عصبانیت‌مان را بکشیم

اگر از دسته کسانی هستید که روابط‌تان با اطرافیان را به ویژه همسر تان دچار مشکل شده است، اگر مدام هنگام

سیک زندگی

سیک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱۴



هم تلاش کنیم که بخش مهمی از تقصیرهای این نوع رفتارهای

غیرعقلی و غیرمنطقی‌مان را به گردن زندگی شهری ببنداز یم باز هم به جایی می‌رسد که یک دکتر روانشناس بالینی مثل دکتر معصومه حسینی وقتی می‌خواهد در مورد عصبانیت و رفتارهای خشمگین ما صحبت کند می‌گوید: «باید بپذیریم

رانندگی و در محیط کار بحث و مجادله دارید و اگر به عنصر اصلی مشکل آفرین تان و خشم درونی تان پی براهید اما دوست دارید که از شر آن خلاص شوید بهتر است در اولین قدم به ریشه و منشأ وجود این عصبانیت پی ببرید.

از خودتان بپرسید سابقه بروز اولین رفتارهای خشمگین تان به چه سنی باز می‌گردد؟ از خاطرات کودکی تان شاهد برخورد‌های خشمگین از سوی اطرافیان بودید؟ اگر به ریشه خشم تان پی نبردید از یک مشاور کمک بگیرید.

علاوه بر این از مشاور تان بخواهید که مهارت حل کردن مشکلات محیط کار و خانه را به شما یاد بدهد چون یکی از مهم‌ترین عوامل بروز رفتارهای خشمگین عدم وجود مهارت‌های حل مشکلاتی است که در خانه و محیط کار وجود دارد؛ وقتی مشکلات از خانه به محیط کار کشیده می‌شوند.

خشمگین‌هاهمانطور که رفتارهای پراسترس و خطرناکی برای جلب توجه اطرافیان از خودشان بروز می‌دهند در مقابل برای خواسته و نیاز دیگران نه تنها ارزشی قائل نیستند حتی به آن فکر هم نمی‌کنند در واقع آنها قنولن وظیفه و حقوق اجتماعی متقابل مردم در یک جامعه چیزی نمی‌دانند و اگر بدانند هم زحمتی به خودشان نمی‌دهند تا مردم را در ک کنند. دقیقاً به همین دلیل است که عصبانی‌ها معمولاً از رنگ‌ها و طرح‌هایی برای لباس‌هایشان استفاده می‌کنند که خشم درونی آنها را بروز می‌دهد و در رفتارهای اجتماعی‌شان هم تلاش می‌کنند از افراد ضعیف برای استعمار خودشان استفاده کنند.

انسانی که نتواند خشم خود را به روش‌های مختلف مهار کند باید بپذیرد که رفته رفته به مرز افسردگی و بیماری‌های روحی قدم می‌گذارد. خشمگین‌ها به خاطر درگیری‌هایی که خودشان مسبب ایجاد آن هستند بیشتر مواقع غمگین هستند و عزت نفس پایینی دارند

اطرافیان تان دارید به زبان بیابورید و صادقانه دلیل ناراحتی و عصبانیت تان را به آنها بگویید. با انتخاب این نوع رفتار بیش از همه اول در حق خودتان لطف کرده‌اید. یاد بگیرید دفاع از حقوق تان حق مسلم شماست اما به شرط‌ها و شروطط!؛ شما باید همیشه آماده دفاع کردن از حقوق تان باشید اما نباید برای این حق با احساسات و اعصاب دیگران بازی کنید. از طرف دیگر هم شما حق ندارید برای رسیدن به حقوق تان دیگران را تهدید کنید یا ترس‌ناکید چون این خارج از حقوق انسانی و شهروندی است.

در شرایط بحرانی و زمانی که آستانه عصبانیت تان را رد کرده‌اید، در مقابل رفتار و کسی که باعث خشم تان شده بایستید اما لیخند نزنید با این کار نه تنها به خودتان و اعصاب تان رحم کرده‌اید بلکه طرف مقابل را هم که با عصبانی کردن شما قصد آزار رساندن را داشته خلع سلاح می‌کنید.

اگر در شرایطی قرار گرفتید که طرف مقابل تان ادعا کرد از رفتار شما عصبانی است و این شما بودید که باعث خشم او شده چند لحظه جای تان را با او عوض کنید؛ شاید اگر در جای حق قرار داشته باشید به او حق بدهید که از شما ناراحت باشد پس از او عذرخواهی کنید تا غائله فیصله یابد اما مدامی که شما فقط خودتان را در جای حق ببینید هم دیگران را خشمگین می‌کنید هم باعث بروز رفتارهای غیرمنطقی از طرف خودتان می‌شوید. در ک احساس و حرف طرف مقابل یکی از بهترین راه‌حل‌های جلوگیری از رفتارهای خشمی است.

تکنیک ۱۰ نفس ۱۰، همچنان جواب می‌دهد پس امتحان کنید. یک تکنیک عادی برای کنترل خشم این است که در موقعیتی که عصبانی هستید لحظه‌ای صبر و تمرکز کنید، نفس عمیق بکشید سپس تا ۱۰ بشمارید بعد از آن وارد مرحله دوم شوید بازهم نفس عمیق بکشید تا ۱۰ بشمارید. همین زمان حدود ۳۰ ثانیه‌ای به شما این فرصت را می‌دهد که ترشح هورمون‌های خشم و تعطیلی عقل تان را در تعویق ببنداز ید و در این فاصله تصمیم درست بگیرید.

■ اختراعات جالب امروزی‌ها برای خشمی‌ها

چند سالی است که با روی کار آمدن نسل جدید در کشورهای مختلف تکنیک‌های متفاوتی برای کنترل و بروز خشم اختراع شده است. مثلاً یک جوان انگلیسی با راه‌اندازی یک محل امن و در اختیار گذاشتن ظروف قدیمی و مستهلک به مشتریان عصبانی کمک می‌کرد که با شکستن این ظروف به بروز خشم‌شان خاتمه دهند. وقتی دلیل راه‌اندازی این مرکز را از او پرسیدند در جواب گفته بود: «هن زمانی که در خانه‌از دست همسر عصبانی می‌شدم حرص را روی ظروف خانه خالی می‌کردم. در محل کار هم دست به پر تپاب و وسایل روی میز می‌زدم و زمانی که ظروف را می‌شکستم عصبانیتیم تخلیه می‌شد. از طرف دیگر می‌دیدم که در خیابان‌های لندن به ویژه در محل رستوران‌ها هر روز حجم زیادی از ظروف شکسته و قدیمی راهی سطل زباله می‌شود. پس تصمیم گرفتم با جمع کردن این ظروف و راه‌اندازی یک مکان امن این فرصت را به بقیه مردم هم بدهم که با شکستن همین ظروف بدون اینکه به خودشان و اطرافیان آسیب برسانند خشم شان را تخلیه کنند».

یک جوان خوشفکر چینی هم سال ۲۰۱۱ با راه‌اندازی کلویی برای زد و خورد توانسته بود محلی جذاب برای جوانان مهیج و خشمگین ایجاد کند. این جوان چینی در یک مغازه قدیمی تعداد زیادی از آدمک‌های شبیه‌سازی شده نخ‌ی و پلیمیری را روی پایه نصب کرده بود و در ازای گرفتن وجهی کاملاً مناسب این اجازه را به جوانان می‌داد که تمام خشم درونی‌شان را با مشت و لگد بر سر آدمک‌ها خالی کنند. مرجاحان ادعا کرده بودند بعد از خروج از این مغازه نه تنها دیگر هیچ تمایلی به دعوا و کتک کاری نداشتند بلکه چون دیگر انرژی هم برای دعوا و دفاع نداشتند تلاش می‌کردند کلاً از دعوا دوری کنند چون قدرت دفاع از خود را اندازند قطعاً آسیب می‌بینند.

جالب‌تر اینجاست این روزها همان شهری که مدت‌ها تلاش کردیم با تبلیغات پول‌های مردم را برای سرمایه‌گذاری کردن به سمت آن سوق دهیم این روزها دیگر برای خود سرمایه‌گذاران هم بلاشده و راه تنفس‌شان را بسته است.

شه‌رنشین‌های قدیمی دیگر چند سالی است که تابستان‌ها از فرط گرما و بی‌آبی ناله می‌کنند و زمستان‌ها آلودگی هوا و کمبود سوخت صدایشان را درمی‌آورد بمانند! اینکه هزینه‌های بالای خوراک و پوشاک، ترافیک و کمبود مسکن جزو گلایه‌های همیشگی‌شان شده و چاره‌ای ندارند.

سیسل ورود جمعیت به کلانشهرهای امروزی مثل تهران و اصفهان تقریباً از سال‌های ۶۰ تا ۷۰ شروع شده؛ همان سال‌ها بود که مردم در اثر جذب تبلیغات رسانه‌ای و گفته‌های مردمی تصمیم گرفتند برای یک زندگی بهتر روستا را به مقصد شهر ترک کنند. در مدت کوتاه و سال‌های اولیه امکانات شهر توانست کار، رفاه و امنیت کافی را برای مهاجرین ایجاد کند و در نتیجه به مکان

روانی انسان و تغییرات سریع احساسی، عاطفی، خلقی و رفتاری شود، استرس زاست. همچنین عدم توانایی در برقراری ارتباط با دیگران، احساس خودکم‌بینی، ترس از اظهار وجود، از دست دادن اعتماد به نفس و نوسیدی استرس زاست.

شه‌رنشینی و پیشرفت تمدن امروز، دگرگونی روابط اجتماعی، به خصوص زندگی در شهرهای بزرگ و پر جنجال، فشارهای جسمی و روانی ناشی از ترافیک و آلودگی‌های هوا، امواج و صدا به خصوص در کارکنان سازمان هواپیمایی و اثرات آن بر روان و رفتار انسان، موجبات تشدید استرس را فراهم می‌کنند.

در حال حاضر عوامل مولد استرس در جهان نسبت به گذشته بیشتر شده است زیرا بعضی از مکانیسم‌های سنی که به مردم کمک می‌کرد تا با فشارهای روانی مقابله کنند به تدریج رو به نابودی می‌رود. امروزه مشکلات شغلی و اقتصادی، تغییرات سریعی را به وجود آورده و ارزش‌های انسانی و اعتقادات امیدبخش گذشته را از بین برده



و به ضعف روابط انسانی و بی‌تفاوتی انسان‌ها نسبت به یک‌دیگر حتی خوشنودندان نزدیک منجر شده و زمینه‌های استرس را فراهم آورده است.

رشد شه‌رنشینی، مشکلات ناشی از بی‌عدالتی و تبعیض در محیط کار و زندگی با رشد فزاینده اعمال خشونت‌آمیز در شهرها نیز باعث ایجاد ترس و فشارهای روانی شده که در نهایت به سلامت و بهداشت روانی انسان لطمه می‌زند. بنابر این تلاش برای مقابله با نازایاتی‌های حاصله از اینگونه مشکلات غالباً ناموفق می‌ماند.

منابع محدود و فضای اندک در شهر، رقابت شدید در عرصه زندگی و کار، افزایش تعداد و تراکم جمعیت ساکن در شهر، رقابت‌های کاری و استرس‌های اجتماعی و هزار و یک دلیل دیگر امروز دست به دست هم داده‌اند تا از جهتی میزان ابتلا به بیماری‌های روحی از قبیل افسردگی را در بین شه‌رنشینان افزایش دهند و از جهت دیگر میزان امید به زندگی را کاهش داده و تعداد خودکشی‌ها را بالا ببرند.

باید اعتراف کنیم در زندگی روستائینشی اصلاً بسیاری از همین لغات، در سراها و بیماری‌هایی که نام ببردم غریبه هستند؛ مثلاً شما کمتر روستایی را می‌توانید پیدا کنید که بداند افسردگی چیست یا اطلاعاتی در مورد نشانه‌های ابتلا به این بیماری روحی را داشته باشد چرا چون نمونه‌ای از افسردگی در بین همشهری‌هایش ندیده‌ام در مقابل ما شه‌رنشین‌ها بیماری که به جرئت می‌توان گفت در میان روستائیان وجود ندارد یا بسیار اندک است.

سایه شه‌رنشینی تا آنجا سلامتی مردم ساکن در آن را تهدید می‌کند که همین چندپی پیش سازمان جهانی بهداشت افزایش مهاجرت از روستاها به شهر‌ها را از اثر گذار ترین وقایع قرن بیست و یکم در سلامت انسان‌ها عنوان کرد. این سازمان حتی اعلام کرد که بررسی‌هایش نشان می‌دهد در حال حاضر ۸۰ درصد بیماری‌های مزمن در کشور‌های در حال توسعه، مردمی با درآمد متوسط و ناچیز وجود دارد. اگر چه بخشی از نگرانی‌های سازمان جهانی بهداشت به روند رو به رشد بیماری‌های روحی و جسمی در میان شه‌رنشینان مربوط می‌شود اما بخش دیگری از نگرانی‌ها متوجه مسیر طولانی در مان این نوع بیماری‌ها و بار مالی است که تحمیل می‌کند.

نکته مهم در مورد بیماری‌های شهری این است که اغلب این بیماری‌ها ناشی از استرس، فشارهای عصبی و خشم ناشی از زندگی شهری است. اگر سرفا کل این بیماری‌ها را بگیریم بعد از رسیدن به دلایل ایجاد بیماری‌ها به عوامل زمینه‌ساز می‌رسیم؛ فقر، از دحام جمعیت، مشکل مسکن، فشارهای اقتصادی، نبروانی، تغذیه و نوع مواد غذایی مصرفی ناسالم از مهم‌ترین دلایل است. استرس یا فشار روانی، نیرویی است که چون فشار آن بر هر قسمتی از بدن وارد شود کار آن را مختل می‌کند و زمینه اضطراب را در انسان فراهم می‌آورد. هر عملی که موجب برهم خوردن تعادل

سبک شهرنشینی

پاگیر شهر هزار رنگ شدیم و از خود غافل

■ دکتر فهیمه قبیطی، جامعه‌شناس

شه‌رنشینی این روزها آرزو و آمال هر زن و مرد روستائینشین شده و از همه بدتر اینکه تهران آمدن و تهرانی شدن در بعضی موارد جزو تنها آرزوهای جوانان روستایی ما! چرا؟! جوابش مشخص است وقتی شهر‌ها و کلانشهر‌ها هرگز وجود امکانات، اشتغال و مراکز تفریحی شده و در قاب هر صفحه روزنامه و هر نمايشگر تصویری اینطور نشان دادیم که همه رفاه و آسایش در شهر ما جمع شده پس طبیعی است که انتظار این را بکشیم هر لحظه هزاران جوان از گوشه و کنار این کشور در حالی که شرایط اشتغال دارند آرزو کنند و دست به کار آمدن به شهر شوند.

جالب‌تر اینجاست این روزها همان شهری که مدت‌ها تلاش کردیم با تبلیغات پول‌های مردم را برای سرمایه‌گذاری کردن به سمت آن سوق دهیم این روزها دیگر برای خود سرمایه‌گذاران هم بلاشده و راه تنفس‌شان را بسته است. شه‌رنشین‌های قدیمی دیگر چند سالی است که تابستان‌ها از فرط گرما و بی‌آبی ناله می‌کنند و زمستان‌ها آلودگی هوا و کمبود سوخت صدایشان را درمی‌آورد بمانند! اینکه هزینه‌های بالای خوراک و پوشاک، ترافیک و کمبود مسکن جزو گلایه‌های همیشگی‌شان شده و چاره‌ای ندارند. سیسل ورود جمعیت به کلانشهرهای امروزی مثل تهران و اصفهان تقریباً از سال‌های ۶۰ تا ۷۰ شروع شده؛ همان سال‌ها بود که مردم در اثر جذب تبلیغات رسانه‌ای و گفته‌های مردمی تصمیم گرفتند برای یک زندگی بهتر روستا را به مقصد شهر ترک کنند. در مدت کوتاه و سال‌های اولیه امکانات شهر توانست کار، رفاه و امنیت کافی را برای مهاجرین ایجاد کند و در نتیجه به مکان



ف

آنچه مشخص است اینکه سلامت گروهی و امید به زندگی در میان شه‌رنشین‌ها به میزان قابل توجهی پایین‌تر از روستائین‌هاست و این عامل دلایل مختلفی دارد؛ مثلاً تنبلی، پایین آمدن تحرک، وجود هوای آلوده و آلودگی‌های صوتی و صنعتی، فشارهای شدید عصبی و روانی، تغذیه و نوع مواد غذایی مصرفی ناسالم از مهم‌ترین دلایل است

مناسسی برای بر آورده ساختن نیازهای مردم تبدیل شود. جمعیتی که آن روزها وارد تهران شد اگرچه همه چیز به دست آورد دراز همه مهم‌تر عامل تشویق و ورود هزاران روستائینشین دیگر به کلانشهر‌ها شد اما فراموش کرد که بعد از مدتی نیم‌نگاهی به آورده‌ها و داشته‌هایش از شه‌رنشینی بیندازد؛ مهاجران روستایی فراموش کردند بعد از مدتی با خودشان حساب و کتاب کنند ببینند در ازای ورود به شهر چه چیزی از دست داده‌اند و در مقابل چه چیزی به دست آورده‌اند؛ آنها حتی فراموش کردند حساب کنند داشته‌هایشان را و بسجند کفه سودشان از زندگی شه‌رنشینی بیشتر بوده یا ضررشان.

نه تنها گذشتگان و پیشینیان فراموش کردند بلکه ما هم که جزو نسل‌های بعدی و به اصطلاح تحصیلکرده بودیم فراموش کردیم. ما حتی فراموش کردیم ببینیم که وقتی پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها یامان وارد شهر شدند چند سال عمر کردند و بعد از چند سال فوت شدند؟

فراموش نکنیم یکی از فاکتور‌های بسیار مهمی که امروز در بین کشور‌های صنعتی و پیشرفته دنیا به دقت مورد بررسی قرار می‌گیرد سلامت گروهی مردم شه‌رنشین است. تصور اولیه پیشینیان ما این بود که با ورود به شهر و تأمین آسایش بیشتر و رفاه نسبی طول عمر آنها نسبت به زمان روستائینشی‌و‌ر مقایسه با روستائیان بیشتر باشد! اما سوال اینجاست که آیا امروز فکر آنها تحقق پیدا کرده‌است یا نه؟

آنچه مشخص است اینکه سلامت گروهی و امیدبه زندگی در میان شه‌رنشین‌ها به میزان قابل توجهی پایین‌تر از روستائین‌هاست و این عامل دلایل مختلفی دارد؛ مثلاً تنبلی، پایین آمدن تحرک، وجود هوای آلوده و آلودگی‌های صوتی و صنعتی، فشارهای شدید عصبی و روانی، تغذیه و نوع مواد غذایی مصرفی ناسالم از مهم‌ترین دلایل است.

استرس یا فشار روانی، نیرویی است که چون فشار آن بر هر قسمتی از بدن وارد شود کار آن را مختل می‌کند و زمینه اضطراب را در انسان فراهم می‌آورد. هر عملی که موجب برهم خوردن تعادل