



تجربه شهرهای مختلف دنیا

برای زنده کردن وقت‌های مرده شهروندان

وای‌فای و اینترنت رایگان در بسیاری از کلان‌شهرهای دنیا (مانند سن‌اول، توکیو، لندن و بارسلونا) اینترنت پرسرعت در مترو، اتوبوس و حتی برخی تاکسی‌ها ارائه می‌شود. این امکان به مردم کمک می‌کند از زمان جابه‌جایی برای کار آنلاین، یادگیری یا حتی تفریح بهره بیشتری ببرند.

فضاهای کاری سیار در برخی شهرهای دنیا مثل استکهلم، اتوبوس‌ها یا واگن‌های مخصوصی به میز و برق تجهیز شده‌اند تا مردم بتوانند در رفت و آمد به کار خود ادامه دهند یا پروژه‌های دانشجویی انجام دهند.

کتابخانه‌ها و ایستگاه‌های کتاب رایگان مترو و ایستگاه‌های اتوبوس در شهرهایی چون مادرید، نیویورک و مسکو به کتابخانه‌های کوچک، قفسه‌های امانت کتاب یا دیوارهای کتاب مجهز شده‌اند. شهروندان می‌توانند کتاب بخوانند یا حتی کتاب دلخواه خود را بردارند و بعداً برگردانند.

سرگرمی و فرهنگ‌سازی جمعی قطارهای پاریس و بوینوس آیرس با اجرای موسیقی، نمایشگاهی از آثار هنری کوتاه یا حتی پخش شعر و داستان‌هایی در سیستم صوتی، روحیه مردم را هنگام ترافیک یا شلوغی بالا می‌برند.

سازمان‌دهی گروه‌های مطالعه و مکالمه در برخی کشورها گروه‌های اجتماعی شکل گرفته که افراد را در مسیرهای ثابت برای مثال مکالمه زبان یا کتاب‌خوانی دورهم جمع می‌کند (حالت کارگاهی کوچک در اتوبوس یا مترو).

استفاده از اپلیکیشن‌های بهینه‌سازی زمان کاربران در ژاپن، آلمان، ایالات متحده و بسیاری از کشورهای دیگر، با برنامه‌هایی مثل Blinkist (خلاصه کتاب)، Audible (کتاب صوتی) و... از زمان ترافیک برای رشد و توسعه فردی استفاده می‌کنند. البته در کشور ما هم نرم‌افزارها و پلتفرم‌هایی هستند که با خرید اشتراک‌شان می‌توانیم به مجموعه‌ای از کتاب‌های صوتی و... دسترسی داشته باشیم.

تشویق فرهنگ «مهارت‌آموزی جزء به جزء» در فرهنگ‌های آسیایی، یادگیری مهارت‌های کوچک مانند حل معما، یادگیری اصطلاحات جدید یا تمرین نقشه‌کشی در سفرهای درون‌شهری رایج است.



نوآوری‌های الهام‌بخش از توکیو

تالند

فراتر از ایده‌های کلی که در بسیاری از نقاط دنیا اجرا می‌شود؛ خلاقیت‌های جالبی در بسیاری از شهرها توسط شهرداری‌ها و... رخ داده که گاهی ناظر به ترافیک هم نیست؛ اما هر چه هست به‌خوبی وقت‌های مرده را زنده می‌کند و اقتصاد وقت شهروندان کلان‌شهرها را یک گام به جلو می‌برد.

متروی توکیو و کلاس‌های میکروآموزش در متروی توکیو گاهی ایستگاه‌هایی کوتاه‌مدت برای آموزش زبان انگلیسی یا کارگاه‌های فناوری برگزار می‌شود، تا افراد بتوانند در کوتاه‌ترین زمان، نکته‌ای جدید یاد بگیرند.

وین و تاکید بر «تجربه سفر دلپذیر» در اتوبوس‌ها یا حتی برخی تاکسی‌های وین، کارت‌های کوتاه شعر، دیالوگ‌های طنز یا بازی‌های فکری کوچک برای سرگرمی فراهم شده که روحیه سرنشینان را تقویت می‌کند.

بارسلونا و مسابقه شهرداری بارسلونا مسابقاتی ترتیب داده که مردم در حین سفرهای درون‌شهری، عکس یا جمله الهام‌بخش خلق کنند و یا به‌هشتگ شبکه اجتماعی به اشتراک بگذارند.

برنامه BookSwap، در لندن در مترو اتوبوس‌های لندن، مردم کتاب‌هایی را که خوانده‌اند به صورت رایگان جایی گذارند تا مسافر بعدی از آن استفاده کند و همین‌طور چرخه ادامه پیدا کند.

ارزش ثانیه‌ها در کلان‌شهرها

ترافیک فقط تصرف خیابان‌ها نیست، بلکه چالشی است جدی پیش‌روی «اقتصاد وقت» شهروندان در کلان‌شهرها و باعث از دست دادن فرصت‌هایی می‌شود که می‌توانستیم برای رشد فردی، آرامش، یادگیری یا حتی لذت بردن صرف کنیم؛ در این پرونده از جنبه‌های مختلف به سراغ این موضوع رفتیم



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

اگر هر روز، چند دقیقه تا چند ساعت از عمرمان را در ترافیک سپری می‌کنیم، شاید در نگاه اول، فقط از ترافیک و شلوغی دلگیر و کلافه باشیم؛ اما اگر کمی دقیق‌تر نگاه کنیم، فراتر از بی‌حوصلگی، هر دقیقه از وقت ما در ترافیک، بخش مهم و غیرقابل بازگشتی از سرمایه زندگی‌مان است که بی‌صدا هدر می‌رود. در دنیای امروز که رقابت بر سر زمان شدت گرفته و ارزش وقت به‌عنوان یک سرمایه اقتصادی، اجتماعی و روانی روز به‌روز آشکارتر می‌شود، نادیده گرفتن «اقتصاد وقت» در زندگی شهری، به معنای از دست دادن فرصت‌هایی است که می‌توانستیم برای رشد فردی، آرامش، یادگیری یا حتی لذت بردن صرف کنیم. زندگی در کلان‌شهرهایی که تراکم جمعیت‌شان بالاست و امکانات حمل و نقل عمومی پاسخگوی نیازها نیست، ما را در معرض یکی از مهم‌ترین بحران‌های شهری یعنی «ترافیک» قرار داده؛ بحرانی که نه تنها خیابان‌ها، بلکه ذهن و روان و برنامه‌روزمره را هم به تصرف خود درآورده است. در این پرونده سعی می‌کنیم ترافیک را فقط به‌عنوان یک پدیده آزاردهنده نبینیم؛ بلکه به زمان‌های از دست‌رفته نگاه کنیم؛ این که وقتی هر روز ساعت‌ها پشت ترافیک می‌مانیم، سر نوشت آن ساعت‌ها چه می‌شود؟ و آیا راهی برای زنده کردن آن‌ها هست؟ پیوند میان آثار روانی و اقتصادی اتلاف وقت چیست؟ و در نهایت، مردم دیگر کشورهای جهان چگونه با این روزنه امید در دل این هدررفت بزرگ زندگی شهری پیدا کنند؟



پیامدهای روانی هدررفت زمان در ترافیک

ترافیک نه تنها با کاهش تاب‌آوری ما زمینه‌تعارضات جدی خانوادگی و شغلی را فراهم می‌کند بلکه به ما یادآوری می‌کند کنترل کاملی روی زندگی خود نداریم؛ و این حس ریشه بسیاری از استرس‌ها و اضطراب‌های پنهان ما می‌شود.

کسی که هر روز بخشی از عمرش را ناخواسته در حرکت کند یا در ترافیک، ایستاده یا نشسته طی می‌کند، به تدریج آثار روانی این تجربه منفی را در خود احساس می‌کند. عصبانیت، اضطراب، خستگی مزمن، ناامیدی و گاه حتی حس بی‌معنایی، فقط گوشه‌ای از این پیامد هاست. ترافیک طولانی نه تنها استرس کاری را تشدید می‌کند، بلکه انرژی روانی لازم برای سپری کردن روز را هم تحلیل می‌برد و زمینه ضعف در برقراری ارتباط سازنده با دیگران می‌شود. این پدیده به شکل



پیامدهای اجتماعی بلایی به نام ترافیک

شاید به ظاهر، هدر رفتن وقت در ترافیک یک ضرر شخصی باشد، اما جالب این که این عامل با ضربه به انرژی روانی افراد، در نهایت به کاهش بهره‌وری اقتصادی (چه در خانواده و چه در محیط کار) منجر می‌شود. وقتی نیرو و انگیزه انسان تحلیل می‌رود، طبیعی است که توانایی تمرکز، خلاقیت و همکاری گروهی هم افت می‌کند. بسیاری از کارمندان و کارگران پس از رسیدن به محل کار یا خانه، هنوز از اثرات روانی ترافیک خلاص نشده‌اند. در چنین شرایطی،

چطور وقت‌های مرده را زنده کنیم؟

با وجود شرایط دشوار شهری و پیامدهای جدی ترافیک، همیشه در صدد کنترل دست‌خود ماست. شاید نتوانیم خیابان‌ها را یک‌شبه متحول کنیم، اما وقت‌هایی را که ناگزیر باید در راه ترافیک سپری شود، می‌توان دست کم «زنده» کرد و همین اندک تغییر، نتایج بزرگی در بلندمدت دارد. در ادامه چند راهکار ساده اما موثر را مرور می‌کنیم:

پادکست و کتاب صوتی - به راحتی می‌توان با چند کلیک، پادکست‌هایی با موضوعات متنوع یا کتاب‌های صوتی انگیزشی، آموزشی یا داستان را برای لحظات ترافیک فراهم کرد.

آموزش و زبان آموزی اپلیکیشن‌های مختلفی در سطوح متفاوت کمک می‌کنند در همین زمان مرده، مقدار کمی از یک زبان جدید را بگیریم حتی اگر روزی فقط ده دقیقه زمان داشته باشیم.

نمایش‌های دوستانه و خانوادگی اگر با همدن فری (و ایمنی کامل) تماس‌های عقب‌افتاده دوستان یا اعضای خانواده را انجام دهیم، هم روابطمان را تازه نگه می‌داریم، هم ترافیک را مفیدتر سپری کرده‌ایم. **خلاقیت و فکر آزاد** همیشه لازم نیست کاری انجام دهید تا زمان مرده را زنده کنید؛ گاهی کمی تمرکز، تنفس شکمی، تفکر عمیق و راه‌ها شدن از بند دغدغه‌های روزمره که مانع خلاقیت ما هستند، خودش اتفاق خوب و مهمی است. بعضی‌ها بهترین ایده‌ها را در ترافیک پیدا می‌کنند. پس یک دفترچه کوچک یا یادداشت موبایل برای ثبت ایده‌ها می‌تواند الهام‌بخش باشد.

وقفه‌ای برای خود در ادامه نکته قبل باز هم سراغ کمی ذهن‌آگاهی،

ابعاد ملموس ترافیک شهری در ایران

بر خلاف تصور رایج، ترافیک و پیامدهای پش بخشی از زندگی در کلان‌شهرها نیست و زمینه‌های مختلفی مثل رشد سریع جمعیت، الگوی نامتوازن توسعه شهری، ظرفیت خیابان‌ها و خطوط حمل و نقل عمومی باعث شده مد پرتی بر این پدیده نداشته باشیم

ترافیک برای بسیاری از ایرانیان فقط یک واژه نیست؛ بلکه بخشی از تجربه روزمره زندگی است. در شهرهای بزرگی مانند تهران، مشهد، اصفهان و شیراز، خیابان‌های پرترافیک و صف طولانی ماشین‌ها تصویر آشنایی است؛ صبح و عصرها، بسیاری از مردم ناگزیرند زمانی طولانی را در ازدحام خودروها سپری کنند. باور غالب این است که ترافیک محصول طبیعی شهرنشینی است اما واقعیت این است که در بسیاری از کشورهای جهان، برنامه‌ریزی شهری و توسعه حمل و نقل عمومی تا اندازه زیادی این بحران را مدیریت کرده یا دست کم آثارش را کاهش داده است. در کشور ما اما، به دلایل مختلفی مثل رشد سریع جمعیت شهری و الگوی نامتوازن توسعه شهری، ظرفیت خیابان‌ها و خطوط حمل و نقل عمومی با تقاضای واقعی هماهنگ نیست. این یعنی برای جابه‌جایی روزانه بین خانه و محل کار یا دانشگاه، وقت بسیاری از مردم به اجبار و بدون انتخاب هدر می‌رود. اما آیا هیچ وقت با خود فکر کرده‌ایم این وقت، ارزشی معادل چه کارهای مهم و لذت‌بخشی می‌توانسته داشته باشد؟ اگر این زمان هدر نمی‌رفت چه کارهایی با آن انجام می‌دادیم؟ فرض کنید میانگین زمانی که هر شهروند ایرانی در شهرهای بزرگ در ترافیک صرف می‌کند، روزانه یک ساعت باشد. در مقیاس ماهانه، این یعنی دست کم ۳۰ ساعت؛ فقط در یک ماه. حال تصور کنید این زمان در سال، حدود ۳۶۵ ساعت یا بیش از ۱۵ شبانه‌روز می‌شود! این اعداد اگر چه سرانگشتی هستند اما فقط کافی است لحظه‌ای فکر کنیم که در آن ۳۶۵ ساعت از دست‌رفته، چه می‌توانستیم بکنیم؟

مطالعه و یادگیری شاید مهم‌ترین کاری که می‌توانیم تصور کنیم؛ حتی روزی نیم ساعت مطالعه کتاب، شنیدن کتاب صوتی یا پادکست‌های آموزشی، تا چه اندازه می‌تواند دنیای ذهنی و حرفه‌ای ما را غنی کند؟

ورزش و سلامت فردی تصور کنید روزانه نیم ساعت، وقت آزادویی در دسر برای پیاده‌روی، تمرین در باشگاه یا حتی نرمش ساده در خانه داشتیم؛ چه تأثیری بر سلامت بدن و پیشگیری از بیماری‌های جسمی و روحی داشت؟ **انجام کارهای عقب‌افتاده** از نوشتن یک متن کوتاه تا یادگیری یک زبان جدید، تمرین ساز، برنامه‌ریزی مالی، کار پار ه وقت آنلاین و صدها کار دیگر که همیشه به بهانه کمبود وقت عقب‌افتاده‌اند.

ارتباط با خانواده تماشای یک فیلم، بازی با فرزند، گفت‌وگو با همسر یا حتی نوشیدن آرام یک فنجان چای برای خبلی‌ها آرزویی دور به نظر می‌آید؛ در حالی که با مدیریت بهتر زمان، امکان‌پذیر است.

هدف‌گذاری زندگی وقتی ترافیک‌هایی که فقط در حال حرص خوردن و گوش



دادن به صدای بوق‌ها هستیم، می‌تواند فرصتی باشد برای آرام کردن ذهن، فکر کردن به اهداف و برنامه‌ریزی برای آینده. فراموش نکنید این مثال‌ها بیشتر از آن که تاکید بر ارزش دست دادن وقت باشد، دعوت به تصور درباره فرصت‌های نهفته در همین زمان‌های به‌ظاهر مرده است.