

نوشته: رابرت.وی.لویین  
ترجمه: دکتر کتایون علیزاده  
دانشگاه آزاد اسلامی مشهد  
شماره مقاله: ۴۸۷

## آهنگ زندگی<sup>۱</sup>

**Author: R. V. Levine**

**Translated: K. Alizadeh ph.D**

*Azad Islamic University of Mashhad*

### **The Pace of Life**

This is a research program aiming to devise ways to measure the tempo of life in a certain culture and to assess people's attitude toward time.

A traveler may notice that the pace of life varies in different parts of the world, and even from place to place within a single country, but it is difficult to quantify these differences. The author has made attempts to measure it in simple ways, such as noting the accuracy of the public clocks, the speed of postal clerks in doing their jobs, etc in six different countries and

---

۱- این مقاله در نشریه American Scientist, volume 78, 1990 September - October p.p 450-456 به چاپ رسیده است، رابرت. وی. لویین، استاد دانشگاه ایالتی کالیفرنیا (فرسنو) است. که در سال ۱۹۸۹ به عنوان استاد نمونه دانشگاه برگزیده شد.

## خلاصه

ارزش و اعتباری که مردم جوامع مختلف و محیطهای گوناگون جغرافیایی برای زمان قایلند با یکدیگر تفاوت دارد. آهنگ زندگی نه تنها در میان مردم کشورهای مختلف بلکه در درون یک کشور نیز یکسان نیست. درک شیوه برخورد مردم با عامل زمان راهنمای بسیار مناسبی در مقایسه و تطبیق فرهنگها می باشد. در این مطالعه با بکارگیری روشهایی ساده و تمرکز بر روی شاخصهایی عمومی نظیر: میزان دقت ساعتهای نصب شده در بانکها، سرعت حرکت عابرین پیاده، سرعت عمل مسئول فروش یک باجه پستی در انجام درخواستی معین و ... اهمیت زمان در نزد مردم شش کشور و ۳۶ شهر بزرگ در ایالات متحده سنجیده شده که بخوبی تفاوت میان آهنگ زندگی مردم را در محیطهای جغرافیایی متفاوت نشان می دهد.

## مقدمه

چند سال قبل زمانی که من در برزیل تدریس می کردم دریافتم که در آنجا دانشجویان نسبت به تأخیر ورود به کلاس در قیاس با دانشجویان آمریکایی بی توجه تر هستند. دلایل دیرکرد آنان باعث سردرگمی من شده بود، زیرا تکالیف کلاسی آنها بوضوح نشان می داد که آنان در امر یادگیری دانشجویانی جدی و مصمم هستند. بزودی دریافتم که آنها نه تنها در ورود به کلاس تأخیر دارند بلکه در هنگام پایان وقت و خروج از کلاس نیز به زمان توجهی ندارند. گرچه آنها پیش از شروع کلاس تأخیر داشتند اما قصد آنها کم کردن زمان حضور در کلاس نبود. در کلاسهایی که در آمریکا داشتم برای تشخیص زمان پایان کلاس نیازی به رجوع به ساعت مچی نداشتم زیرا دانشجویانم دو دقیقه قبل از پایان وقت کلاس کتابهایشان را جمع می کردند و اگر به موقع اجازه مرخصی نمی یافتند نگرانی جدی خود را ابراز می داشتند. در حالیکه در پایان کلاس در برزیل بعضی از دانشجویان به آهستگی از کلاس خارج می شدند، سایرین مدتی بیشتر می ماندند تا سوالات خود را مطرح کنند و بعضیها ممکن بود برای مدت بسیار بیشتری بمانند و گپ بزنند. پس از برگزاری یک سخنرانی در مورد آمار در پرتغال من

توانستم درنگ بیش از حد دانشجویان را به مطلوبیت فوق‌العاده روش تدریس خود نسبت دهم واضح است که دیر رفتن آنها همانند تأخیر ورودشان امری معمول و روزمره بود. دانشجویانم را مدت یک‌سال مورد بررسی قرار دادم و دریافتم که این توجه اتفاقی به زمان و وقت‌شناسی نشانه‌ای برای وجود تفاوت‌های اساسی بین شیوه زندگی در ایالات متحده و برزیل است. تجربیاتم در برزیل الهام بخش یک برنامه تحقیقی پویا بود که هدف آن پیدا کردن راههایی برای اندازه‌گیری سرعت یک فرهنگ و دستیابی به شیوه رفتار و طرز برخورد انسانها در جوامع مختلف نسبت به زمان بود.

هر مسافری می‌تواند دریابد که شیوه زندگی انسانها در نقاط مختلف دنیا و حتی در درون یک کشور با هم تفاوت دارد اما نحوه تعیین این تفاوتها چندان مشخص نیست. ما می‌توانیم از افراد در مورد میزان اهمیتی که برای زمان قایلند و نحوه گذران اوقات مختلف روز سؤالاتی پرسیم اما نتایج و پاسخهایی که به این طریق بدست می‌آیند جنبه توصیفی داشته و به ما اجازه مقایسه‌ای سیستماتیک بین گروههای مختلف را نمی‌دهد. بدون وجود مبنایی مناسب برای مقایسه، اندازه‌گیری مفاهیمی همچون سریع و کند دشوار است.

در چند سال گذشته من و همکارانم تلاش کردیم مقیاسهایی قابل اطمینان و استاندارد برای اندازه‌گیری آهنگ زندگی مردم بیابیم. شیوههای اندازه‌گیری ما بر مشاهده ساده‌ای استوار شد که در آن به ابزاری پیچیده‌تر از کرومتر نیاز نبود. بیشتر قسمتهای تحقیق توسط دانشجویان و در زمانی که برای گذراندن تعطیلات بین ترم به مسافرت می‌رفتند به انجام رسید.

## فرهنگ و آهنگ زندگی

درک نظرات مردمی از فرهنگ دیگر در مورد زمان نکته ارزشمندی است. ممکن است، بتوانیم با مقایسه فرهنگ خود با فرهنگی دیگر منبع برخی از مشکلاتمان را بشناسیم. درک شیوه زندگی در فرهنگی بیگانه همانند یادگیری زبان بیگانه دشواریهایی را به همراه دارد. یکی از مواقعی که این دشواری خود را آشکارا نشان می‌دهد زمانی است که بخواهیم بر اساس اظهارات اعضای داوطلب سپاه صلح که از سرزمینهای دور آنسوی دریاها به کشور بازگشته‌اند

در پی یافتن ریشه تفاوت‌های فرهنگی باشیم.

جیمز اسپرادللی (James Spradley) از کالج مک آلستر (Macalester College) و مارک فیلیپ (Mark Phillip) از دانشگاه واشنگتن (University of Washington) دریافتند که ۲۳ مشکلاتی که در تطبیق فرهنگها وجود دارد مربوط به آهنگ معمول زندگی و میزان وقت شناسی مردم است. شیوه صحبت کردن به تنهایی، می‌تواند تفاوت‌های شاخصی را نشان دهد، تصور می‌شود جنبه‌های مادی زندگی خود نوعی زبان خاموش است و تفسیر نادرست این زبان خاموش ممکن است به دشواری‌هایی جدی در برقراری ارتباط بیانجامد. شیوه و راه و رسم زندگی در یک جامعه می‌تواند در سلامت شهروندان آن جامعه تأثیر داشته باشد.

امروزه بر این مطلب تأکید می‌شود که مردمی که نسبت به زمان حساسیت داشته و در انجام به موقع کارها دقت بخرج می‌دهند، بیش از افراد آرام و کم‌توجه به زمان مستعد ابتلا به بیماری‌های قلبی هستند. با در نظر گرفتن این نکته من و همکارانم یکسری مطالعات را بر روی فرهنگها و جوامع مختلف در پانزده سال گذشته بانجام رساندیم. نتایج نشان داد که تفاوت در شیوه و آهنگ زندگی نه تنها در نیمکره شمالی و جنوبی وجود دارد بلکه در جهان شرق و غرب نیز این تفاوتها بخوبی دیده می‌شود. مسلماً تفاوت‌های مهمی بین مناطق مختلف در یک کشور نیز وجود دارد.

### آهنگ زندگی در جهان شهرها

با همکاری «کتی بارتلت (Kathy Bartlett)) از دانشگاه ایالتی کالیفرنیا (فرسنو Fresno) من تلاش کردم دریافت‌های خود را از تفاوت‌های بین فرهنگی در مورد مسئله زمان گسترش دهم. به جای تمرکز زیاد بر روی بعضی از خصوصیات فردی نظیر وقت‌شناسی ما چندین شاخص عمومی دیگر را که مردم در زندگی روزمره خویش بکار می‌برند برای اندازه‌گیری برگزیدیم. ما اطلاعات خود را از شش کشور ژاپن، تایوان، اندونزی، ایتالیا و انگلستان و ایالات متحده جمع‌آوری کردیم. بررسی خصوصیات این جوامع امکان مقایسه بین فرهنگهای شرقی و غربی در سطوح اقتصادی متفاوت را به ما می‌دهد، در هر کشور ما اطلاعات را از شهری متوسط و همچنین از بزرگترین شهر آن جمع‌آوری نمودیم (شهر متوسط در اینجاشهری است که جمعیت آن بین ۴۱۵۰۰۰

## Archive of SID

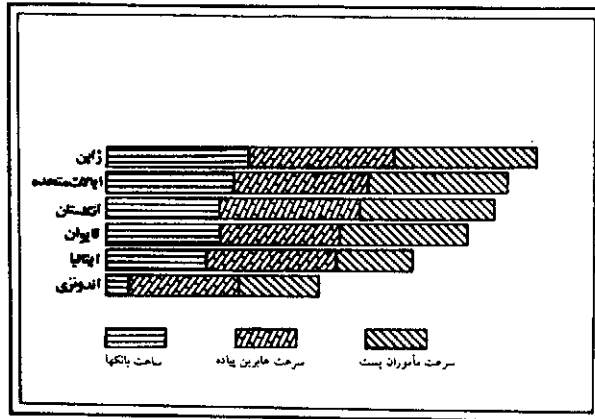
نفر تا ۱۵۰۰۰ نفر متغیر باشد) ماسه شاخص را به عنوان میزان سنجهای سرعت در هر شهر برگزیدیم: اول، ما به عنوان نمونه، میزان دقت ساعتهای بیرونی نصب شده در مقابل بانکها را در بخش مرکزی شهر اندازه می‌گرفتیم، پانزده ساعت امتحان شدند و زمانی را که نشان می‌دادند بوسیله تلفن با ساعتی که مخابرات گزارش می‌نمود مقایسه کردیم، انحراف از زمان صحیح اندازه‌گیری می‌شد. دوم، بطور تصادفی یکی از عابرین پیاده را انتخاب کرده و سرعت متوسط راه رفتن او را در فاصله ۱۰۰ فوت اندازه می‌گرفتیم، اندازه‌گیریها در روزهای صاف و آفتابی تابستان در ساعات اداری و حداقل در دو مکان در خیابانهای بخش مرکزی شهر انجام می‌شد. از نواحی شلوغ و پرترکم اجتناب می‌کردیم زیرا قصد بر این بود که تنها در پیاده‌روهایی که به منظور تردد با حداکثر سرعت بکار گرفته می‌شود اندازه‌گیری انجام گیرد. به منظور کنترل تأثیر راهپیمایی جمعی اندازه‌گیری از عابرین پیاده‌ای که به تنهایی حرکت می‌کردند، به عمل آمد. افرادی که دارای نقص عضو آشکار بودند و همچنین کسانی که به تماشای و تیرینهای پرداختند مورد محاسبه واقع نمی‌شدند.

سوم، به عنوان شاخصی از نحوه کارکرد افراد سرعت یک مسئول فروش باجه پستی را در انجام درخواستی معین برای تمبر محاسبه می‌کردیم، در هر شهر ما به مسئول فروش معادل پنج دلار پول رایج آن کشور به صورت اسکناس به همراه نوشته‌ای به زبان محلی که تقاضای تعداد مساوی تمبر در آن مطرح شده بود ارائه می‌کردیم و سپس زمان سپری شده بین ارائه تقاضا و به انجام رسیدن درخواستها را اندازه می‌گرفتیم. نتایج تفاوت‌های مشخصی را بین این شش کشور نشان داد. شهرهای ژاپنی بیشترین سرعت را در هر سه قسمت داشتند، آنها دقیقترین ساعتهای بانکی را داشتند، عابرین پیاده در این شهرها سریعترین بودند و مأمورین پستی زودتر از تمامی پنج کشور دیگر تقاضا را برآورده می‌ساختند. در مقابل شهرهای اندونزی کم‌دقت‌ترین ساعتها و کندترین عابرین پیاده را داشتند. اما کندترین مأمورین پستی در شهرهای ایتالیایی بودند جایی که خرید یک تمبر زمانی حدود دو برابر زمان لازم در ژاپن به طول می‌انجامید.

همچنین تفاوت‌هایی بین شهرهای بزرگ و شهرهای متوسط در داخل هر کشور نیز وجود داشت، بخصوص ما دریافتیم که مردم در شهرهای بزرگتر سریعتر از مردم جوامع کوچکتر حرکت می‌کنند. این تفاوت در کشورهای کمتر توسعه‌یافته از میان کشورهای منتخب ما (اندونزی و تایوان)

## Archive of SID

بیشتر بود. این امر می‌تواند نشانه‌دهنده دوام شیوه سنتی زندگی روستایی در میان مردم شهرهای کوچک این کشورها باشد، اگر تحقیق در زمینه شیوه زندگی در نواحی روستایی و شهرهای کوچک انجام می‌گرفت قطعاً نتایج جالبی به همراه می‌داشت، اما این امر مستلزم برقراری فاکتورهای جدید محاسبه سرعت بود زیرا در نواحی روستایی تعداد بانکها و ساعت‌های بانکها اندک است.



نمودار شماره ۱: سه کمیت مذکور برای اندازه‌گیری شیوه و آهنگ زندگی در ۶ کشور بکار گرفته شد. سرعت عابرین پیاده در خیابانهای بخش مرکزی شهر، سرعتی، مأموران پست در خواست از پیش تعیین شده‌ای را انجام می‌دادند و دقت ساعت‌های خارج از بانکها در یکی از شهرهای متوسط و همچنین بزرگترین شهر این کشورها محاسبه شد. نتایج نشان داد که آهنگ زندگی در ژاپن سریعتر و در اندونزی کندتر از بقیه کشورها بوده است.

در میان نتایج حاصل چیزی که بیش از همه ما را تحت تأثیر قرار داد ارتباط زیاد بین سه فاکتور مورد بررسی در هر یک از شهرها بود. میزان دقت ساعت بانکها به شدت با سرعت عابرین پیاده همبستگی داشت. ضریب همبستگی  $r=0/82$  را نشان می‌داد. (اگر میزان  $r$  به یک برسد همبستگی صددرصد است) همچنین همبستگی قوی بین دقت ساعتها و سرعت مأموران پست دیده می‌شود ( $r=0/71$ ) سرانجام سرعت عابرین پیاده نیز همبستگی مثبتی با سرعت مأموران پستی داشت ( $r=0/56$ )، همبستگی زیاد بین شاخصها این فکر را تقویت می‌کرد که خصوصیات کلی شهر جلوه‌ای از رفتارهای ساکنان آن است. بنابراین منطقی به نظر می‌رسد اگر در مورد آهنگ زندگی در ناحیه بخصوصی صحبت کنیم و آن را وجه تمایزی فرهنگی بین آن ناحیه با سایر نواحی در خصوصیات مورد بررسی بدانیم.

## آهنگ زندگی در شهرهای ایالات متحده

نتایج بدست آمده از شهرهای مختلف جهان ما را وسوسه کرد که همین شاخصها را در مورد شهرهای مختلف ایالات متحده اندازه‌گیری کنیم و نگاهی دقیقتر به نحوه زندگی در این شهرها داشته باشیم. آیا واقعاً مردم کالیفرنیا کندتر از مردم سایر نقاط آمریکا هستند؟ آیا شهرت مردم نیویورک به سرعت عمل صحیح است؟

نتایجی که بدست آوردیم تأیید عقاید گذشته بود اما باز هم برخی از نتایج حاصله مایه تعجب ما شد. روش‌های جهانی نیز بکار گرفتیم.

ما ۹ شهر را در چهار منطقه اصلی ایالات متحده مورد آزمایش قرار دادیم. (شمال شرق، غرب میانه، جنوب و غرب). در درون هر منطقه سه مادر شهر با جمعیتی بیش از ۱,۸۰۰,۰۰۰ نفر، سه شهر میانه اندام با جمعیتی بین ۸۵۰,۰۰۰ تا ۱,۳۰۰,۰۰۰ نفر و سه شهر کوچکتر با جمعیتی بین ۳۵۰,۰۰۰ تا ۵۵۰,۰۰۰ نفر مورد بررسی قرار گرفت.

در داخل هر شهر چهار شاخص را برای سنجش آهنگ زندگی مردم آن شهر اندازه گرفتیم، نخست سرعت عابرین پیاده برای طی کردن ۶۰ فوت مسافت محاسبه می‌شد. سرعت عابرین در ساعات اداری و در طول روزهای صاف و آفتابی تابستان در امتداد یک خیابان اصلی در بخش مرکزی شهرها اندازه‌گیری می‌شد. (ما محدودیتهایی را که در مطالعات بین‌المللی خویش در مورد انتخاب افراد و مکانها اعمال کرده بودیم در اینجا نیز بکار گرفتیم). دوم اینکه به منظور سنجش سرعت انجام کارها زمانی را که برای انجام یک تقاضای ساده توسط کارمندان بانک صرف می‌شد اندازه گرفتیم، ما از یک صندوقدار بانک می‌خواستیم که دو اسکناس بیست دلاری را خرد کند و یا در مقابل بیست دلار پول خرد دو اسکناس در اختیار ما قرار دهد. این تقاضا حداقل در هشت بانک مرکزی مطرح و زمان آن اندازه‌گیری می‌شد. سومین شاخص برای ما سرعت افراد در حرف زدن بود. ما از مأمورین پست می‌خواستیم تا فرق بین پست عادی، پست سفارشی و محموله پستی بیمه شده را برای ما شرح دهند و در همین هنگام پاسخ آنها را ضبط کرده و سرعت صحبت آنها را بوسیله تقسیم مجموع سیلابها بر کل زمان پاسخگویی محاسبه می‌نمودیم. چهارمین نکته نیز بررسی میزان اهمیت زمان در نظر مردم و

## Archive of SID

نگرانی آنها در این مورد بود که آن را بوسیله شمارش تعداد زنان و مردانی که در بخش خاصی از ناحیه مرکزی شهر در ساعات اداری ساعت مچی بدست داشتند بدست آوردیم.

هر یک از این مقیاسهای محاسبه را در نوع خود می توان سلیقه‌ای و برداشت شخصی دانست زیرا تعداد افرادی که در محدوده خاصی ساعت مچی بدست دارند ممکن است تنها بدلیل اهمیت اجتماعی زمان نباشد بلکه می تواند نشانه‌ای از مُد و یا فراوانی و ارزانی ساعت باشد و یا مثلاً نحوه عمل مأموران پست و کارمندان بانک به مهارت و دانش آنها بستگی دارد همچنانکه به تمایل ذاتی آنها در انجام سریع کارها و یا تعویق و کم کاری مربوط می شود.

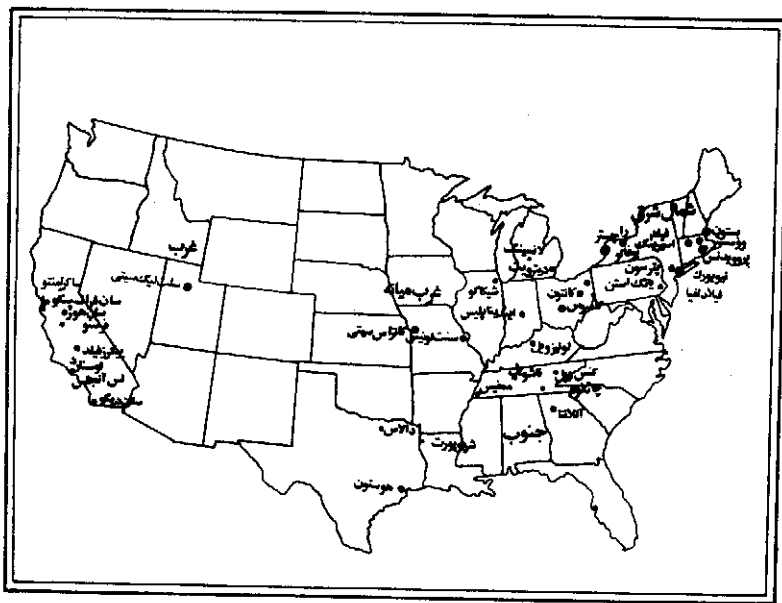
برای جبران چنین اشکالاتی ما نمرات حاصل از هر چهار مرحله را در هم تلفیق نموده و یک شاخص کلی برای نمایش آهنگ زندگی در هر شهر بوجود آوردیم.

نخست نمرات را نرمال کردیم به این منظور که تمام نمرات در یک دامنه متغیر حرکت کند. به کمک این عمل (نرمال کردن) به تمام چهار شاخص وزن یکسانی داده می شود و سپس مقادیر نرمال شده را جمع بستیم. در مجموع نتایج بدست آمده نشان داد که مطابق با تصورات رایج آهنگ زندگی در شمال شرق ایالات متحده سریعتر از روال عادی زندگی مردم در سواحل غربی این کشور است. ما دریافتیم که مردم در شمال شرق سریعتر گام برمی دارند، سریعتر صحبت می کنند، سریعتر پول خُرد می کنند و بیشتر تمایل به استفاده از ساعت مچی دارند در حقیقت ۷ شهر از ۹ شهری که سریعترین شهرهای این کشور شناخته شدند در شمال شرق قرار داشتند. بوستن (Boston)، بوفالو (Buffalo) و نیویورک سریع ترین شهرهای ایالات متحده هستند. البته در کمال تعجب باید گفت شهر نیویورک بر فراز این لیست قرار ندارد (ساکنین هارلم می توانند بهانه خوبی برای این امر باشند زمانی که به منظور بررسی محلی ناظر ما به منطقه اعزام شد در فاصله یک ساعت و نیم که در گوشه یکی از خیابانهای هارلم ایستاده بود شاهد یک دعوای جمعی، یک جیب بری سریع و یک حمله و تلاش برای سرقت بود).

آرامترین آهنگ زندگی در سواحل غربی جریان دارد و آرامترین شهر در میان تمامی شهرهای مورد بررسی لس آنجلس است. ساکنین آن شهر نمره ۲۴ را در میان ۳۶ نمره سرعت در راه رفتن، نمره ماقبل آخر در سریع صحبت کردن و آخرین نمره در سرعت عمل کارمندان



بانک را بدست آوردند. تنها امتیاز برای لس آنجلس آن بود که مردم از نظر استفاده از ساعت مچی در رتبه سیزدهم قرار داشتند.



نقشه شماره ۱: تفاوت‌های منطقه‌ای در آهنگ زندگی در میان ۳۶ شهر آمریکایی سنجیده شده است. مناطقی که آهنگ زندگی سریعتری دارند با نقاط بزرگتر و مناطق کندتر با نقاط کوچکتر نمایش داده شده‌اند. در هر منطقه از سه شهر کوچک، سه شهر متوسط و سه شهر بزرگ و در مجموع از ۹ شهر آزمایش به عمل آمده است.

## آهنگ زندگی و اثرات آن

نتایج این اندازه‌گیریهای زمانی نه تنها ما را از تفاوت‌های بین مردم نقاط مختلف آگاه می‌کند، بلکه ممکن است بتوان از آنها در جهت برقراری ارتباط بین شیوه زندگی مردم و سایر خصایص آنها بهره‌گرفت. یک ویژگی که مدت طولانی است تصور می‌شود با آهنگ زندگی ارتباط دارد سلامت جسمی و روحی افراد است.

در بررسی دقیقتری متوجه شدیم که بین آهنگ سریع زندگی و بالا بودن احتمال وقوع بیماریهای قلبی ارتباط نزدیکی وجود دارد. در سال ۱۹۵۹ «مهیر فریدمن (Meyer Friedman)» و

*Archive of SID*

«ری رُزنمن (Ray Rosenman)» گزارش کردند که مردمانی که بیشتر به وقت حساسیت دارند حس سبقت جوایی و خشونت بیشتری دارند و هفت بار بیش از مردم عادی احتمال ابتلاء به بیماریهای قلبی و دوبرابر سایرین احتمال سکنه قلبی دارند. مردمی که چنین الگوی رفتاری را از خود نشان می‌دهند در دسته‌بندی فریدمن و رُزنمن در جایگاه الف قرار گرفتند. آنها تمایل به سریع راه رفتن دارند، سریع غذا می‌خورند، دوکار را در آن واحد انجام می‌دهند و همیشه به حضور به موقع و سروقت خود فخر می‌کنند.

نتایج مطالعات این گمان را که الگوی زندگی می‌تواند در وقوع بیماریها مؤثر باشد را تقویت می‌کند. پس از گزارش اول که پیوستگی بین رفتارهای افراد گروه الف با بیماریهای قلبی را نشان می‌داد مباحثات فراوانی درگرفت، تعدادی از محققین و صاحب‌نظران نمی‌توانستند نتایج بدست آمده توسط فریدمن و رُزنمن را بپذیرند.

طبیعت مطالعات ما اقتضا می‌کند که بوسیله تحقیق هرچه بیشتر ارتباط بین آهنگ زندگی مردم و ابتلا به بیماریهای قلبی را در مورد مردم مناطق معین شده مشخص کنیم. ما عمده درگیر بررسی شباهتهای موجود بین رفتارهای گروه الف و خصوصیات اندازه‌گیری شده از آنها هستیم. تحقیقات پاسخ واحدی را به ما می‌دهد، زیرا بیشتر مطالعات انجام شده بیماریهای قلبی را به بررسی سرعت عمل و نگرانی برای زمان افراد مرتبط می‌کند یعنی بر خصوصیات فردی انسانها بیش از موقعیت جغرافیائی سکونتگاه ایشان تأکید دارد.

ما پیش فرضی چنین ارایه کردیم: شهری که در میان تمامی شهرها سریعترین آهنگ زندگی را دارد بالاترین آمار مرگ و میر بر اثر بیماریهای قلبی را نیز داراست. برای آزمایش پیش فرض خود شیوه زندگی در ۳۶ شهر برگزیده در ایالات متحده را با نرخ مرگ و میر ناشی از سکنه قلبی در هر یک از شهرها مقایسه کردیم. اطلاعات مرگ و میر نیز از طریق وزارت بهداشت و خدمات انسانی بدست آمد. از آنجایی که سن نیز به طور مثبت بر روی میزان مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی تأثیر داشت ما بطور آماری نرخ مرگ و میر افراد میانسال هر شهر را جهت مقایسه برگزیدیم. به این ترتیب امیدوار بودیم که تأثیرات عوامل اجتماعی بر مرگ و میرهای ناشی از بیماریهای قلبی را از شمول برنامه حذف کرده باشیم.

*Archive of SID*

بطور خلاصه نتایج تحقیقات نشان داد که ارتباط واضحی بین آهنگ زندگی افراد و نرخ مرگ و میر بدلیل سکتته‌های قلبی وجود دارد. ارتباط بین مرگ و میرهای قلبی و آهنگ زندگی مردمی که در گروه الف طبقه‌بندی شده‌اند بیش از ۵۰ درصد است. به عبارت دیگر اطلاعات نشان می‌دهد که شیوه زندگی در محیط اطراف هر فرد در صورتیکه آن فرد از نظر خصوصیات رفتاری در گروه الف طبقه‌بندی شده باشد حداقل می‌تواند شاخص خوبی برای پیش‌بینی وقوع بیماریهای قلبی باشد البته این امر به سن نیز ارتباط دارد.

چرا مردمی که در محیطهای سریع زندگی می‌کنند برای ابتلا به بیماریهای قلبی مستعدترند؟

بخش عمده‌ای به این دلیل است که سرعت عمل در محیط پیرامون فرد برافزایش سرعت حرکت در میان مردم بخصوص افراد گروه الف تأثیر می‌گذارد. «تیموتی اسمیت (Timothy Smith)» (روانشناس) و همکارانش در دانشگاه یوتا (Utah University) نشان داده‌اند که مردم گروه الف هم از سرعت محیط تأثیر بسیار می‌پذیرند و هم سرعت زیادی را در محیط ایجاد می‌کنند، سریعترین شهرها در مطالعات ما ممکن است نشانگر واکنشهای مردمی باشد که تحت شرایط نگرانی برای زمان، در آن زندگی می‌کنند.

نحوه گسترش شهری با آهنگ سریع زندگی می‌تواند به ترتیب زیر باشد:

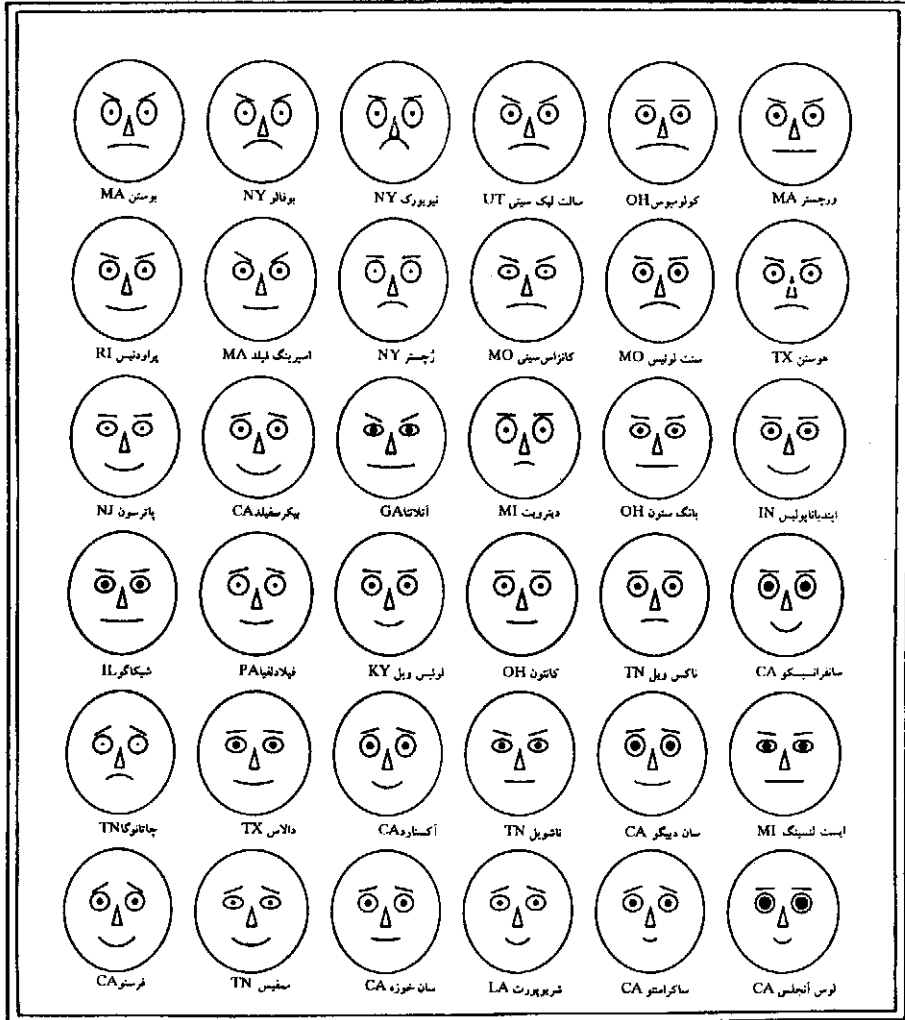
نخست اینکه مردم گروه الف به سوی شهرهایی با آهنگ سریعتر جذب می‌شوند و به نوبه خود بخش عمده‌ای از مردم ساکنین این شهرها که جزء گروه الف طبقه‌بندی شده‌اند سعی می‌کنند سرعت عمل را در شهرهای خویش تداوم بخشیده و حتی کیفیت آن را ارتقاء دهند. در همین حال مردمی که دارای خصوصیات آرامتری هستند و در گروه «ب» طبقه‌بندی می‌شوند مایلند از شهرهای سریع مهاجرت کرده و به مکانهایی بروند که بیشتر با خصوصیات روحی آنها سازگار باشد. تحقیقات اسمیت نشان می‌دهد که نظم در زمان‌بندیها در شهرهای سریع تمامی ساکنین را مقید به رفتارهای دقیق زمانی می‌کند، این امر در مورد مردم گروه الف و ب یکسان است، در نتیجه در اینجا مردم گروه ب رفتارهایی مشابه با مردم گروه الف انجام می‌دهند و مردم گروه الف نیز تلاش می‌کنند هرچه بیشتر به آهنگ زندگی خود سرعت بخشند. مکانیسم دقیق ارتباط بین رفتارهای مقید به زمان و بیماریهای قلبی هنوز شناخته نشده است به علاوه بعضی از

آمارهای اخیر وزارت بهداشت و خدمات انسانی به یک نکته اشاره دارد و آن اینست که افزایش تعداد سیگارها می‌تواند نتایج مشابهی در ارتباط بین الگوهای منطقه‌ای مرگ و میر ناشی از بیماریهای قلبی و آهنگ زندگی بدنبال داشته باشد. ارتباط بین کشیدن سیگار و سکتته‌های قلبی در مناطقی که آهنگ زندگی نیز سریع باشد بسیار بالا می‌رود، مانند منطقه شمال شرق ایالات متحده، پس از شمال شرق منطقه غرب میانه، بعد جنوب و سرانجام غرب قرار دارد. استعمال دخانیات به عنوان مهمترین عامل قابل جلوگیری در بیماریهای قلبی شناخته شده است.

همچنین بخوبی مشخص شده است که استعمال دخانیات با تنشهای روانی ارتباط دارد. این ارتباطات مشخص است اما تمامی علل سکتته‌های قلبی منحصر به این نکات نیست و دلایل دیگری نیز در این امر نقش دارند.

احتمال دیگر اینست که محیطهایی با نگرانی و فشارهای زمانی می‌تواند به رفتارهای ناسالمی چون کشیدن سیگار و بد غذایی منجر شود که آنها نیز به نوبه خود خطر بیماریهای قلبی را بالا می‌برند.

مدل ما از شهرهایی با آهنگ زندگی سریع در نوع الف می‌تواند مدلی برای آزمون این پیش فرض باشد. زندگی مدرن می‌تواند دورنمای جذابی در شیوه زندگی ما ارائه دهد اما در اینجا نکته‌ای را نباید فراموش کرد که گرچه مابین انجام سریع فعالیت‌ها و آرامش در زندگی حق انتخاب داریم اما باید توجه داشته باشیم که تأکید بر زمان همیشه تنش‌زا نیست بلکه خود می‌تواند انرژی‌زا و محرک باشد. به نظر می‌رسد فشارهای ذکر شده به شخصیت و خصوصیات فردی افراد نیز بستگی داشته باشد همچنانکه مردم گروه الف نیز در بسیاری از واکنشها با هم تفاوت دارند. چیزی که در اینجا بسیار مهم است هماهنگی مردم با محیط زندگی آنهاست. گرچه افراد گروه الف ممکن است نسبت به اشخاصی که در گروه ب دسته‌بندی شده‌اند پر تحرکتر و پرتنش‌تر به نظر برسند اما فردی که در گروه الف طبقه‌بندی شده است ممکن است پریشانی و نگرانی بیشتری در محیط مردم گروه ب احساس کند. بیماریهای قلبی بالاترین رقم مرگ و میر در ایالات متحده را به خود اختصاص می‌دهند و انجام تحقیق برای یافتن شرایط مناسب محیطی - فردی برای زندگی مردم حائز اهمیت فراوان است.



نمودار شماره ۲: بکارگیری اطلاعات حاصل از آهنگ زندگی و احتمال وقوع بیماریهای قلبی در چارچوب خاصی در سال ۱۹۷۳ توسط هومن چرنوف (Herman chernoff) از دانشگاه استنفورد (Stanford University) بکارگرفته شده بود در اینجا نیز بر اساس آن روش عمل شده است. چرنوف خاطر نشان می‌کند که وضعیت چهره انسان می‌تواند بیانگر سیستمهای رفتاری خاص باشد و او معتقد است که نشان دادن اطلاعات در ساختار چهره انسانی ممکن است بتواند به نمایش بهتر الگوهای ارتباط جمعی کمک کند در اینجا شاخصهای متفاوتی را که در ۳۶ شهر آمریکا بکارگرفته بودیم به شکل خطوطی معین در چهره‌های کارتونیی ترسیم می‌کنیم. سرعت در راه رفتن را با زاویه ابروها، سرعت در حرف زدن را به پهنای دهان، تعداد کسانی که از ساعت مچی استفاده می‌کنند را با ارتفاع چشمها، سرعت مبادلات بانکی را با اندازه مردمک چشم و سرانجام نرخ مرگ و میر بر اثر بیماریهای قلبی را با انحناى خطلب نشان داده ایم البته تصور نمی‌شود که ظاهر چهره افراد بتواند رفتارهای ارتباط جمعی در شهرها را تعیین کند. اما حداقل شباهتها و تفاوتهای خطوط چهره‌ها می‌تواند کلیدی در شناسایی طبیعت زندگی در شهرها باشد.