

سبک مصرف



برای حفظ اندک‌ها چه کار کرده‌ایم؟

کمی مراعات آب را بکنیم

■ مرضیه بامیری

کلاجماعتی هستیم که یا از این‌ور بوم می‌افتیم یا از اون‌ورش. انتقدر که اهل افراط و تفریط هستیم، در همه چیز زیاده‌روی می‌کنیم. نه خرید و خرج و برچمان روی اصول است و نه محبت‌مان مثل آدمیزاد. می‌رویم فروشگاه. جنس دولتی آورده‌اند. مغزمان قلقلک می‌دهد که تعداد زیاد بخیریم گران می‌شود. یا مثلاً فلان وسیله را برای ۱۰ سال بعد می‌خریم و اندوخته می‌کنیم چون ممکن است ۱۰ سال بعد گران بشود یا خدای نکرده فحطی جنس باشد. خلاصه که اسراف و زیاده‌روی بخشی از فرهنگ نادرست ما ایرانی‌هاست

که وقتش شده با این کمبودها و فشارهای اقتصادی حاکم بر جامعه و مردم، دستی به سر و رویش بکشیم و غبار از این عادت‌ها بتکانیم. باید یاد بگیریم میانه‌رو باشیم و اهل اعتدال و البته کمی هم آینده‌نگر! چون ما اغلب در روزهای خوشی و فراوانی نعمت فقط تا نوک بینی خودمان را می‌بینیم و فکر نمی‌کنیم هر چیزی یک روز عمرش تمام می‌شود. اگر نفت است تمام می‌شود، اگر آب است تمام می‌شود. اگر خاک است تمام می‌شود. و ما هر چه می‌کشیم از این ندانسته‌های خودمان است. دولت‌ها مقصرند قبول، کم کاری می‌کنند درست، ولی یادمان باشد متهم اصلی خودمانیم و بس.

نمی‌شود قیل از اینکه جانوری پلاستیک رها شده در طبیعت را بخورد و بمیرد، مراقب محیط زیست باشیم و زیاله‌ها را رها نکنیم؟ قیل از اینکه لایه ازین گرم‌تر شود مراقب گازهای گلخانه‌ای باشیم. در چیزهای دیگر هم اهل افراط هستیم که اینجا اشاره نمی‌کنم. می‌روم سر مسئله اصلی این روزهای ایران یعنی کمبود آب.

ما برای همان اندک چه کار کرده‌ایم؟

شعار آب هست ولی کم است را حتماً شنیده‌اید. مابرای آن کمش چه می‌کنیم؟ اصلاً چرا ما ایرانی‌ها این قدر آب مصرف می‌کنیم؟ چرا همیشه شیر را تا ته باز می‌گذاریم تا آب خشک شود؟ چرا شیر آب شرب را روی سر ماشین می‌گیریم تا تنلی ما را برای شستن و کف زدن به ماشین تلافی کند؟ چرا اغلب ما خانه را با کارواش اشتباه می‌گیریم و مدام بساط آب‌بازی‌مان در حیاط به راه‌است؟ چرا به آواز خواندن زیر دوش حمام معروفیم؟ یعنی این قدر زیر دوش آب می‌مانیم تا آب سرد بشود از همان جن عصبانی فریاد بزنیم که آب سرد است یا فشار آب کم است. شیرها را پنج دقیقه ببندید. چرا موقع ظرف شستن آب باز است؟ موقع مسواک زدن همین طور. موقع نوشیدن هم ا موقع نوشیدن آب که فاجعه است. آن قدر آب را باز می‌گذاریم تا خشک شود یا در حمام آن قدر آب می‌رود تا گرم شود و این رفتار اکثر ما ایرانی‌هاست. می‌دانم زیرساخت‌ها مشکل دارد. می‌دانم مهندس‌های ساخت و ساز باید یک انقلابی بکنند. باید دولت کاری کند که آب در دست آدم‌های بی‌مسئویت هدر نرود. از من پرسید می‌گویم سهمیه‌بندی کردن آب از بنزین هم مهم‌تر است. هر کس در طول روز و ماه به مقدار مشخصی آب نیاز دارد. باید این موهبت برای همه یکسان باشد. نه اینکه یک نفر استخر و جک‌وزی‌اش را پر کند. یکی برای حیوان خانگی‌اش استخر درست کند و یکی هم محتاج همان یک شیر آب باشد؟ چرا فردی که اسرافکار است و سرمایه ملی را هدر می‌دهد باید فرد محترمی باشد و دور از مجازات؟



چرا نباید مجازات‌های مالی تعیین کرد و اسراف در آب را نهادینه کرد؟ مثل کمربند ایمنی که آن قدر گفتیم و گفتند و جریمه کردند تا مردم از ترس جریمه دادن برایشان جا افتاد باید آن‌را ببندند و به زور تهدید مراقب جانشان باشند. آب هم همین است. یک عده را باید با تنبیه و جریمه سر جایشان نشانند. باید آنهايي را که در باغ‌شان قنات و چاه حفر می‌کنند جریمه سنگین کرد. مگر با کسی شوخی داریم؟ دزدی که فقط از دیوار کسی بالا رفتن نیست



در حسرت یک قطره آب می‌مانیم. مسئله آب یک خرد و عزم جمعی می‌خواهد. یک دلسوز که سر دستنه آدم‌های متفکر بشود تا کاری کنند برای این مسئله. وسایلی اختراع کنند که در آب صرفه‌جویی کند یا آب‌های تمیز را به خرچه طبیعت برگرداند. کم‌ا اینکه برخی از هموطنان دلسوز خودشان خلایقیت به خرج داده و راه‌هایی برای صرفه‌جویی در آب یافته‌اند. فکرشان زیناست ولی ای کاش همه‌گیر شود. چون از قدیم گفته‌اند یک دست صدا ندارد.

نمونه‌ای از ابتکارات خانگی برای مصرف آب

باوبی‌را می‌شناسم که برای صرفه‌جویی در آب این‌گونه اندیشه کرده بود. دو تا سینک گفتند و جریمه کردند تا مردم از ترس جریمه دادن برایشان جا افتاد باید آن‌را ببندند و به زور تهدید مراقب جانشان باشند آب هم همین است. یک عده را باید با تنبیه و جریمه سر جایشان نشانند. باید آنهايي را که در باغ‌شان قنات و چاه حفر می‌کنند جریمه سنگین کرد. مگر با کسی شوخی داریم؟ دزدی که فقط از دیوار کسی بالا رفتن نیست

نیاز به عزم و خرد جمعی داریم

تا وقتی هر سال فقط تابستان به یاد بی‌آبی می‌افتیم، تا وقتی نهایت تلاش مسئولان فرهنگی زیر نویس کردن چند توصیه‌نامه در تلویزیون است، تا وقتی یاد نگرفتیم علاج واقعه را قبیل از وقوع باید کرد همین اش است و همان کلمه باز هم یک جاسبل می‌آید یک جاش‌کشالی می‌شود. یک جا..

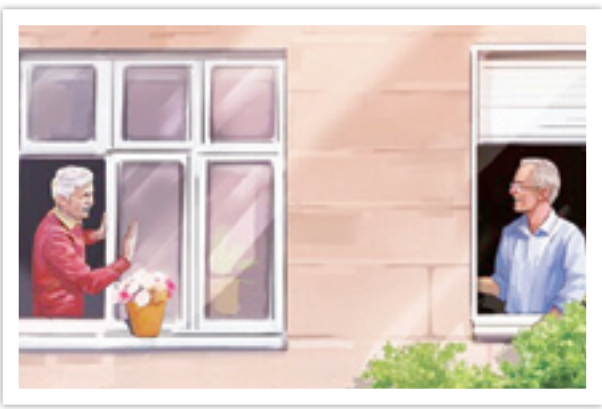
ایران در برهه‌ای از خشکسالی قرار دارد که طریق پیش‌بینی کارشناسان تا سال‌های متمادی ادامه خواهد داشت اگر با این سرعت پیش برویم نسل بعد که هیچ، خودمان هم



چرا اغلب ما خانه را با کارواش اشتباه می‌گیریم و مدام بساط آب‌بازی‌مان در حیاط به راه‌است؟ چرا به آواز خواندن زیر دوش حمام معروفیم؟ یعنی این قدر زیر دوش آب می‌مانیم تا آب سرد بشود از همان جا عصبانی فریاد بزنیم که آب سرد است یا فشار آب کم است

حرص، تنبلی و طمع در آبار تمان نشینی ممنوع!

اینجا خانه من، تو و ماست



است. افرادی هستند که چشم سایرین را دور می‌بینند و در پارکینگ که جزو فضای مشترک است فرش و خودرو می‌شویند. در رابطه با تبدیلی باید گفت به موقع زیاله‌ها را در جایگاهی مخصوص قرار نمی‌دهیم یا از پنجره آبار تمان برتاب می‌کنیم به طرف کوچه یا چندین متر پایین‌تر از مجتمع می‌گذاریم و با

منظره ناب‌زیایی رویه‌رو می‌شویم. همچنین از آبار تمان مسکونی به عنوان محل کسب استفاده می‌کنیم بدون اینکه مراعات حال همسایه‌ها را کنیم و این از طمع است. البته نه اینکه همه افرادی که در منزل آبار تمانی سکونت دارند این کارها را انجام می‌دهند ولی اکثر ما افسرد با طرق خاصی

سبک نگرش



تنهانیستیم اما احساس تنهایی می‌کنیم

تنهایی متضاد ندارد!

■ تلخیص: حسین گل‌محمدی

بسیاری از بپر مردها و پیزرن‌هایی که در خانهٔ سالمندان به سر می‌برند، از رخ بی‌امان تنهایی گلابه می‌کنند اما در آسایشگاه آدم‌های بیشتری دور و برشان هست و نیازهایشان هم بهتر بر طرف می‌شود. پس چرا بیشتر از وقتی که در خانهٔ خودشان هستند احساس تنهایی می‌کنند؟ برای پاسخ به این سؤال، باید تنهایی را بهتر بشناسیم. احساسی بسیار پیچیده که صرفاً با حضور در کنار دیگران بر طرف نمی‌شود، بلکه نیازمند پیوندهایی دوطرفه و پایدار است؛ پیوندهایی که در آنها هم محبت می‌کنیم و هم محبت می‌بینیم. پرفسور جان کاسیو بو ۲۱ سال است که آثار و دلایل احساس تنهایی را مطالعه می‌کند. او رئیس مرکز علوم اعصاب اجتماعی و شناختی در دانشگاه شیکاگوست. کتاب او به نام «تنهایی: طبیعت بشر و نیاز به پیوند اجتماعی» آسیب‌شناسی و مسائل ناشی از این احساس را بر سلامت عمومی بررسی می‌کند. آنچه می‌خوانید خلاصه‌ای از گفت‌وگوی تیم آدامز نویسنده و روزنامه‌نگار گردین با جان کاسیو بو است.

بخواهم درباره ویژگی‌های فردی فکر کنید که بذات است، سه کلمه‌ای که به ذهن تان می‌آید چیست؟
آدامز: بی‌عاطفه، سرد، محاسبه‌گر.
کاسیو بو: سه ویژگی یک آدم خوب را بگویند.
آدامز: مهربان، بخشنده، همدل.
کاسیو بو: خوب. در واقع جواب‌هایی که دادید در ستین و فرهنگ‌های مختلف یکسان است. آنچه درباره آنها می‌بینید این است که آدم خوب به رابطه‌اش با افراد دیگر اولویت می‌دهد. در حالی که فرد شورور فقط و فقط برای رقابت‌طلب شسوم و برای اثربندی بیشتر با افراد دیگر خودش اهمیت قائل است. ما انسان‌ها بدون این قرار داد جهانشمول، گونه‌ای اجتماعی به شمار نمی‌آئیم.
آدامز: ما‌خب ظاهر جامعه بیشتر اوقات باعث می‌شود رقابت‌طلب شسوم و بی‌عاطفه خود خوب یا بد نبستند. استقلال، ارزش قائل هستیم.
کاسیو بو: درست است. اما هیچ چیز ضد رقابتی در این باره وجود ندارد. به‌المیک فکر کنید، رویداد بزگی بر مبنای رقابت که اثرش که گرد هم آردم آدهاست. همکاری را نیز می‌توان یک ویژگی جهانشمول خوب در نظر گرفت، اما مثلاً فکسر کنید که چطور بانکداران وال استریت علیه بقیه‌ما تپایی کرده‌اند. پس این رقابت‌طلبی برای شروع رابطه دارد اما وقتی احساس تنهایی آدامز: بهترین راه کاهش احساس تنهایی و درمان آن چیست؟
کاسیو بو: خوب، چهار نوع اصلی درمان را مطالعه کردیم. اول: مشارکت اجتماعی. سسر اف افراد تنه‌ا می‌روید و فقط کنار هم قرار شان می‌دهید. این راه کارساز نیست، چون ایده احساس تنهایی را با اینکه واقعاً فرد تنه‌ا باشد، اشتباه می‌گیرد. دوم، درمان مهارت‌های اجتماعی برای شروع رابطه دارد اما وقتی احساس تنهایی آده‌ما احساس تنهایی می‌کنند، چون مهارت‌های اجتماعی شان ضعیف است. در واقع، این ایده هم باز خوبی برای شروع رابطه دارد اما وقتی احساس تنهایی را تجربه می‌کنید، بیشتر و بیشتر بر روی خودتان متمرکز می‌شوید. سوم، درمان حمایت اجتماعی است. این درمان می‌گوید افرادی با احساس تنهایی فقط با حمایت اطرافیان‌شان «درمان» می‌شوند. این هم جوابگو نیست، چون خروج از احساس تنهایی مستلزم ارتباط دوطرفه است، نه ارتباط‌های یک‌طرفه. اگر مسئله فقط حمایت بود، مردم در بیمارستان احساس تنهایی نمی‌کردند، چون با حمایت احاطه می‌شوند. اما می‌دانیم که آدم‌ها خیلی اوقات در بیمارستان احساس تنهایی شدیدی می‌کنند. آخرین درمانی که سرآش رفتم، تغییر طرز فکر افراد نسبت به بقیه آدم‌ها بود، که متوجه‌شان کنیم وقتی مغز شان وارد حالت بقای خود می‌شود، چه اتفاقی می‌افتد، و این نوع درمان‌ها ظاهر واقعاً کارساز هستند، اگرچه فقط به دفعات اندکی به کار بسته شده‌اند.

آدامز: نظرتان درباره ایده‌از مُد افتاده مهربانی یا «مهربان بودن» به‌عنوان متضاد تنهایی چیست؟ مهربانی ریشه در ایده خویشاوندی و تعلقنی ندارد که به عنوان نشانه ارتباط سالم شناسایی کرده‌اید؟
کاسیو بو: بله و خیر. فکر می‌کنم مهربانی راهی عالی است که تا مقابله با تنهایی را شروع کنید. اما جواب این نیست که فقط شاد باشید و با همه به خوبی رفتار کنید، چون افرادی با احساس تنهایی مزمن شاید به بیشتر از این‌ها نیاز داشته باشند. در واقع فکر می‌کنم احساس تنهایی کمی شبیه‌در، درگسنگی و تشنگی است و برای اینها هم به جز بدون درد، گرسنه نبودن یا تشنه نبودن، نقطه مقابلی نداریم. احساس تنهایی هم همین طور است؛ از کالبد اجتماعی ما حفاظت می‌کند. تنهایی مزمن آسیب‌زاست اما احساس تنهایی کوتاه‌مدت می‌تواند مثبت و لازم باشد، چون نیاز به ارتباطات اجتماعی را تقویت می‌کند.

نقل و تلخیص از: وب‌سایت ترجمان / ترجمه: میترادانشور / مرع: گاردین

آدامز: بعضی‌ها ارتباط‌های زیادی دارند، اما احساس تنهایی هم می‌کنند.
کاسیو بو: بله. در واقع، اکثر اوقات، هر چه تعداد ارتباط‌ها کمتر باشد، بهتر است. نمونه کلاسیک میلیاردی است که می‌بیند همه می‌خواهند با او دوست باشند اما از چشم آن میلیارد، هیچ کدام از این دوستی‌ها واقعی نیست، چون انگیزه چنین آدم‌هایی منفعت مادی است.

آدامز: شما به داده‌هایی رسیدید که می‌گویند احساس تنهایی سُری است. چطور چنین اتفاقی می‌افتد؟
کاسیو بو: در واقع این سسازوکار به شکل حیرت‌آوری ساده است. در یک مطالعه، هر سه تا چهار سال، به ارتباطات مردم نگاه می‌کردیم. این فرآیند در طول زمان اتفاق می‌افتد. بیایید فرض کنیم که من و شما همسایه هستیم. من به دلایلی تنها شده‌ام و شما دوستم هستید. به عنوان فردی که ناگهان تنها شده‌است، حالا بیشتر احتمال دارد که محتاطانه‌تر و با حالت تدافعی با شما به عنوان یک تهدید احتمالی برای خودم برخورد کنم (چون شاید ترکم کنید و به رنجم بیفزایید) و شما متوجه می‌شوید در نتیجه، تعامل اجتماعی منفی تری با هم خواهیم داشت و طی سه یا چهار سال احتمالاً دیگر با هم دوست نخواهیم بود. پس هر دو کمتر از قبل محرم اسرار یکدیگر هستیم.

آدامز: پس روابط باید دوطرفه باشند تا برای‌مان منفعت داشته باشد؟
کاسیو بو: بله و قضیه همین جات‌مانم نمی‌شود. می‌توانیم ببینیم که چون تعامل خوب تان با من همسایه کمتر می‌شود، وقتی سسر کار می‌روید هم احتمالاً با فرد دیگری تعامل منفی خواهید داشت، و این زنجیره همین‌طور ادامه دارد.

آدامز: شما انسان‌ها را «محکوم به معاشرت» توصیف می‌کنید. این مسئله تا چه حد یک ویژگی جهانشمول است؟
کاسیو بو: کشف کرده‌ایم که احساس تنهایی موروثی است. در نتیجه معاشرتی بودنی که در مغز‌ها و DNA ما طراحی شده است، نوسانات خاصی دارد. از نظر قابلیت به ارث رسیدن احساس تنهایی، به این نتیجه رسیدیم‌ایم که در قطع ارتباط می‌تواند شکل‌های متفاوتی داشته باشد. بعضی‌ها را اصلاً اذیت نمی‌کند اما بقیه را چنان آشفته می‌کند که به نوعی آسیب‌تبدیل می‌شود. کسانی که اصلاً اذیت نمی‌شوند شاید جامعه‌ستیز باشند. مثال بسیار ساده‌ای برای آن دارم که از کار یک زیست‌شناس تکاملی می‌آید. اگر از شما



خروج از احساس تنهایی مستلزم ارتباطات دوطرفه است، نه ارتباط‌های یک‌طرفه.

اگر مسئله فقط حمایت بود، مردم در بیمارستان احساس تنهایی نمی‌کردند، چون حمایت احاطه می‌شوند. اما می‌دانیم که آدم‌ها خیلی اوقات در بیمارستان احساس تنهایی می‌کنند. آخرین درمانی که سرآش رفتم، تغییر طرز فکر افراد نسبت به بقیه آدم‌ها بود، که متوجه‌شان کنند، در واقع باید به این باور برسیم نه فقط واحدی که مالک آن هستیم بلکه کل آبار تمان محل سکونت‌مان خانه همه ماست.

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۹۸۴۷۱