



ویژه نامه هفتگی سبک زندگی
و خانواده روزنامه جوان

پنج‌شنبه ۲۷ آذر ۱۴۰۴ - ۲۷ جمادی الثانی ۱۴۴۷

«مادران» ستون‌های مدیریت مصرف و معماران نسل صرفه‌جو

■ اگر از بیرون نگاه کنیم، مدیریت مصرف در خانه به نظر ساده می‌آید، اما واقعیت کاملاً متفاوت است. مادران هر روز ده‌ها تصمیم کوچک اما تأثیرگذار می‌گیرند. از مقدار برنجی که باید پخته شود تا زمان روشن شدن وسایل برقی، از چگونگی نگهداری میوه‌ها تا اولویت‌بندی تاریخ مصرف همه و همه تصمیمات کوچکی هستند که اگر درست گرفته شوند، جلوی حجم بزرگی از اسراف را می‌گیرند. بسیاری از مادران از همان صبح زود با ذهنی مشغول مدیریت مواد غذایی روبه‌رو هستند. امروز چه غذایی باید پخته شود؟ کدام مواد در آستانه فاسد شدن هستند؟ از غذای مانده شب قبل چگونه می‌شود یک وعده جدید ساخت؟ برای حفظ سلامت خانواده چه موادی باید در اولویت خرید باشند؟ این تصمیم‌گیری‌های مداوم همان ستون نامرئی مدیریت مصرف است. مادران بهتر از هر کس می‌دانند که خرید بی‌برنامه، اولین گام به سوی اسراف است | صفحه ۱۰



پرونده ویژه «جوان» درباره راهکارهای فرهنگ مصرف صحیح در خانواده‌ها

الگوی «ایران صرفه‌جو» به دست مادران ترسیم می‌شود



بهنام بخشی، مدیر روابط عمومی
شرکت آبفا استان تهران:



حجت‌الاسلام غلامحسین غفیمی‌فر
کارشناس مذهبی:



حجت‌الاسلام ایمان ضرابی
پژوهشگر و مدرس حوزه و دانشگاه:



مهدی هاشم‌زاده، مدیر گروه انرژی اندیشکده
سیاستگذاری اقتصاد و پیشرفت «ماهد»:

**همراهی خانواده‌های تهرانی
موجب «یک سد لثیان» صرفه‌جویی شد!**

**مادر به عنوان رئیس خانه می‌تواند رفتار
مصرفی فرزندان را به خوبی مدیریت کند**

**تقویت حس مسئولیت‌پذیری گام نخست
اصلاح فرهنگ مصرف در نسل امروز است**

**یارانه‌های ناعادلانه، مصرف انرژی را
افزایش و رفاه عمومی را کاهش می‌دهد**

نگاه

بحران انرژی یا بحران فهم صحیح مصرف؟!

در شمال تهران، زمستان گذشته با قطع مکرر برق و آب روبه‌رو شد. پدر خانواده می‌گوید: «هر روز مجبور بودیم برنامهریزی کنیم تا حتی کوچک‌ترین وسیله را بدون برق و آب استفاده کنیم». این تجربه میلیون‌ها خانواده ایرانی را نمایان می‌کند که پیامدهای مصرف بی‌رویه را هر روز لمس می‌کنند. مصرف بی‌ضابطه پیامدهای زنجیره‌ای دارد: در حوزه آب، به مهاجرت‌های اجباری و تخریب زیست‌بوم می‌انجامد؛ در حوزه انرژی، باعث خاموشی، فشار بر صنعت و کاهش اعتماد عمومی می‌شود؛ در فرهنگ، مسئولیت‌گریزی و تضعیف مفهوم منفعت جمعی را تشدید می‌کند؛ در اقتصاد، وابستگی بیشتر و کاهش تاب‌آوری به دنبال دارد و در سطح امنیت ملی، استقلال کشور در خطر قرار می‌گیرد. عادی‌سازی بحران خطرناک‌ترین پیامد است؛ وقتی جامعه به کمبود عادت کند، واکنش نشان نمی‌دهد و شکاف شناختی میان تصور پایان‌ناپذیری منابع و واقعیت محدودیت، مانع اصلاح می‌شود.

راهکارهای عملی ساده و قابل اجرا وجود دارند: استفاده از لامپ‌های کم‌مصرف، مدیریت دقیق مصرف آب، شرب، کاهش مصرف انرژی در ساعات اوج، بهره‌گیری از انرژی‌های تجدیدپذیر، آموزش اقدامات همسو با رهنمودهای رهبری و اصول اقتصاد مقاومتی هستند و می‌توانند تغییر ملموس ایجاد کنند.

رسانه‌ها، شبکه‌های دیجیتال، مدارس، دانشگاه‌ها، سینما، ادبیات و تئاتر باید به‌صورت هم‌زمان عمل کنند تا فرهنگ مصرف مسئولانه نهادینه شود. هنر با نشان دادن بحران‌ها و پیامدهای واقعی، هشدار را ملموس می‌کند. سینما و ادبیات، با روایت زندگی واقعی و چالش‌های انسان‌ها، مصرف بی‌رویه را به اجتماعی حساس می‌کنند. اقتصاد مقاومتی، سبک زندگی‌ای است که جامعه را به حفاظت از منابع، کاهش وابستگی و تضمین امنیت ملی دعوت می‌کند.

هر قطره آب، هر وات برق و هر مترمکعب گاز سهمی در امنیت ملی دارد. بی‌توجهی به این منابع نه فقط اتلاف، بلکه تضعیف بنیاد جامعه و آینده نسل هاست. اصلاح مصرف، ازمن بلوغ اجتماعی است؛ جامعه‌ای که امروز به منابع احترام نگذارد، فردا هیچ منابع غنی نیز برایش کافی نخواهد بود. پیام نهایی روشن است: عادت کنیم، درست مصرف کنیم و مسئولانه زندگی کنیم تا امنیت ملی و رفاه جمعی تضمین شود و در خاتمه باید تأکید کرد بحران انرژی بی‌تردید ناشی از بحران فهم صحیح مصرف ماست؛ فهمی که باید اصلاح شود.



مصرف برق خانگی در ساعات اوج بیش از ۲۰ درصد از ظرفیت شبکه فراتر می‌رود و باعث خاموشی‌های مقطعی می‌شود؛ مصرف گاز خانگی در زمستان ۳۰ تا ۴۰ درصد بالاتر از استاندارد جهانی است. این اعداد گویای واقعیت تلخ بی‌توجهی به منابع هستند. یک نمونه ملموس انسانی نیز نشان می‌دهد، بحران چگونه بر زندگی روزمره تأثیر می‌گذارد: یک خانواده

فرهنگ‌سازی دارند اما فاصله میان تحقیقات علمی و زندگی واقعی محسوس است. پژوهش‌های متعدد درباره مصرف آب، انرژی و بهینه‌سازی منابع، اگر عملیاتی نشوند، اثرگذاری لازم را ندارند. دانشگاه‌ها باید تبدیل به مرکز عملیاتی فرهنگ مصرف درست شوند، نه صرفاً محل تولید دانش انتزاعی. پیوند میان مصرف آگاهانه و اقتصاد مقاومتی حیاتی است. بدون اصلاح سبک زندگی و رفتار مصرفی، اقتصاد مقاومتی تنها یک مفهوم نظری باقی می‌ماند. استفاده بهینه از منابع، کاهش وابستگی و افزایش تاب‌آوری اقتصادی، مستلزم مصرف مسئولانه است. جامعه‌ای که منابعش را بی‌محابا مصرف می‌کند، حتی با تولید بالا نیز وشکننده خواهد بود. مصرف صحیح ستون نامرئی اقتصاد مقاومتی است که بی‌وجود آن، هیچ سیاست اقتصادی‌ای دوام نمی‌آورد. آمار واقعی نشان می‌دهد، مشکل نه کمبود منابع بلکه رفتار مصرف‌کننده است: ایران روزانه بیش از ۱۰ میلیون مترمکعب آب شرب هدر می‌دهد؛

امروز در ایران، نحوه استفاده ما از منابع حیاتی دیگر صرفاً یک انتخاب فردی نیست؛ بلکه شاخصی است از سلامت اجتماعی و امنیت ملی. فشار اجتماعی و امنیت ملی، فشار بر آب، برق و گاز، فراتر از یک بحران لحظه‌ای، به خط می‌کشند. واقعیت این است که مشکل محدودیت منابع نیست، بلکه نحوه مدیریت و بهره‌برداری ماست که غیرمسئولانه و ناکارآمد است. رهبر انقلاب بارها تأکید کرده‌اند، هدر رفت منابع، ضربه‌ای مستقیم به امنیت و رفاه عمومی است و مصرف آگاهانه نه یک توصیه، بلکه وظیفه‌ای ملی است. هشدارهای اخیر ایشان نیز نشان می‌دهد، بی‌توجهی به منابع، پیامدهای اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی سنگینی دارد و می‌تواند نسل‌های آینده را به شدت تحت تأثیر قرار دهد. با این حال، فاصله بین توصیه‌های رهبری و رفتار عمومی همچنان محسوس است و نشان می‌دهد فرهنگ‌سازی در این حوزه هنوز ناکافی است.

مناسفانه جریان غالب فرهنگ، به ویژه در سینما و ادبیات، در این زمینه سکوت کرده، یا حتی بدون قصد، سبک زندگی پر مصرف را نهادینه می‌کند. در بسیاری از آثار تصویری، خانه‌های مملو از امکانات، سفرهای تجمیلی و زندگی بدون محدودیت منابع نمایش داده می‌شود. این تصویرسازی، حتی اگر هدفمند نباشد، هنجار ساز است و ذهنیت عمومی را شکل می‌دهد. با این حال، نمونه‌هایی از هنر نشان داده‌اند، می‌توان مصرف و محدودیت منابع را به تجربه‌ای انسانی تبدیل کرد. رمان «جای خالی سلوچ» از محمود دولت‌آبادی زندگی خانواده‌ای را روایت می‌کند که فشار منابع طبیعی و اقتصادی، بنیان روابط انسانی را متزلزل کرده است. در سینما، فیلم‌هایی مانند «بندوک روز» و «هتری شیش‌ونیم» نشان می‌دهند، ضعف در مدیریت منابع و مسئولیت‌پذیری، زندگی روزمره مردم را به مخاطره و اندازد. این آثار پیام روشنی دارند: سبک زندگی و نحوه مصرف، کیفیت زندگی جمعی را شکل می‌دهد.

در شبکه‌های دیجیتال نیز وضعیت مشابهی دیده می‌شود. رقابت در نمایش دارایی‌ها و سبک زندگی پرزرق و برق، مصرف‌نمایی را به معیار موفقیت تبدیل کرده است. مشکل صرفاً حضور این فضا نیست؛ مشکل فقدان روایت جایگزین جذاب و تأثیرگذار است. بدون آموزش مؤثر و تولید محتوای همذات‌پندار، اصلاح الگوی مصرف در جهان آنلاین ممکن نیست.

دانشگاه‌ها با ظرفیت علمی بالا، نقش پررنگی در

ناصر سهرابی

محدود شده‌اند. آب آن چیزی نیست که همیشه باشد، برق آن چیزی نیست که تولیدش بی‌هزینه باشد، گاز آن چیزی نیست که کشور تأیید بتواند در اختیار مردم بگذارد. وقتی این واقعیت‌های ساده‌آدرک می‌کنیم، آن وقت است که تصمیم‌هایمان عوض می‌شود و صرفه‌جویی شکل واقعی پیدا می‌کند.

ما اغلب فکر می‌کنیم مصرف زیاد مشکل اصلی است اما واقعیت این است که بی‌توجهی مشکل واقعی است. ما بیشتر از حد نیاز مصرف نمی‌کنیم؛ ما بدون فکر مصرف می‌کنیم. صرفه‌جویی یعنی اینکه یک لحظه، فقط یک لحظه، قبل از استفاده فکر کنیم. همین یک لحظه، تفاوت ایجاد می‌کند. همین لحظه کوتاه، مرز میان استفاده و اسراف، میان عادت قدیمی و واقعیت جدید است.

زندگی امروز ما به این سمت می‌رود که منابع بیشتر از قبل در معرض فشار قرار دارند. جمعیت زیاد شده، شهرها بزرگ‌تر شده‌اند، مصرف بالا رفته‌اما منابع همان‌هایی هستند که همیشه بوده‌اند. نمی‌توانیم انتظار داشته باشیم شرایط تغییر کند اما ما تغییر نکنیم. صرفه‌جویی هماهنگ‌شدن با زمانه است، البته نه برای اینکه قهرمان شویم، نه برای اینکه تصویر خوبی بسازیم؛ می‌افتد، روزی که شوفاژ دیگر جوابی نمی‌دهد. آن لحظه آدم احساس می‌کند چقدر به چیزهایی وابسته است که تصور می‌کرد، همیشه هستند. کم‌کم این سوال در ذهن شکل می‌گیرد. اگر امروز مراقب بودن نشان نباشیم، فردا واقعاً هستند؟

صرفه‌جویی یک تصمیم بزرگ نیست؛ یک «حس» است که وقتی نبودن چیزی را حس می‌کنی، شکل می‌گیرد. نه حس قهرمانانه، نه حس وظیفه‌شناسانه؛ یک حس ساده انسانی که می‌گوید «من نمی‌خواهم دوباره آن وضعیت را تجربه کنم» و دقیقاً از همین نقطه کوچک است که رفتار تغییر می‌کند. لازم نیست کسی شعار بدهد یا از تریبون‌ها هشدار بدهند. کافی است آدم بفهمد واقعیت کمی عوض شده و با آن واقعیت جدید سازگار شود. وقتی این نگاه وارد زندگی می‌شود، کارهای کوچک معنا پیدا می‌کنند. اینکه هنگام مسواک‌زدن یا وضو گرفتن شیر آب را ببندی، دیگر کار سختی نیست؛ چون می‌دانی آن آب قرار نیست تأیید همینطور بی‌حساب جاری باشد. اینکه کولر را روی دمای منطقی تنظیم کنی، عجیب به‌نظر نمی‌رسد؛ چون تجربه کرده‌ای روزهایی را که شبکه توان نداشته و وسط گرما از کار افتاده است. اینکه شوفاژ را تا آخر باز نگذاری، نه از روی صرفه‌جویی اجباری، بلکه از روی فهمیدن ضرورتش انجام می‌شود. حتی خاموش کردن چراغ اتاق خالی هم نه از جنس سختگیری بلکه از جنس «فکر کردن» می‌شود.

گاهی وقت‌ها پیش خودم فکر می‌کنم چرا همین نکات ساده را زودتر یاد نگرفتیم. شاید چون هیچ‌وقت موقعیتی نبوده که واقعاً حس کنیم بدون آنها چه می‌شود. اما واقعیت این است که دنیا تغییر کرده و منابع طبیعی و غیره کم‌کم در حال اتمام است. روزمره فکر کردم، روزی که کولر خانه به‌خاطر فشار شبکه از کار می‌افتد، روزی که شوفاژ دیگر جوابی نمی‌دهد. آن لحظه آدم احساس می‌کند چقدر به چیزهایی وابسته است که تصور می‌کرد، همیشه هستند. کم‌کم این سوال در ذهن شکل می‌گیرد. اگر امروز مراقب بودن نشان نباشیم، فردا واقعاً هستند؟ صرفه‌جویی یک تصمیم بزرگ نیست؛ یک «حس» است که وقتی نبودن چیزی را حس می‌کنی، شکل می‌گیرد. نه حس قهرمانانه، نه حس وظیفه‌شناسانه؛ یک حس ساده انسانی که می‌گوید «من نمی‌خواهم دوباره آن وضعیت را تجربه کنم» و دقیقاً از همین نقطه کوچک است که رفتار تغییر می‌کند. لازم نیست کسی شعار بدهد یا از تریبون‌ها هشدار بدهند. کافی است آدم بفهمد واقعیت کمی عوض شده و با آن واقعیت جدید سازگار شود. وقتی این نگاه وارد زندگی می‌شود، کارهای کوچک معنا پیدا می‌کنند. اینکه هنگام مسواک‌زدن یا وضو گرفتن شیر آب را ببندی، دیگر کار سختی نیست؛ چون می‌دانی آن آب قرار نیست تأیید همینطور بی‌حساب جاری باشد. اینکه کولر را روی دمای منطقی تنظیم کنی، عجیب به‌نظر نمی‌رسد؛ چون تجربه کرده‌ای روزهایی را که شبکه توان نداشته و وسط گرما از کار افتاده است. اینکه شوفاژ را تا آخر باز نگذاری، نه از روی صرفه‌جویی اجباری، بلکه از روی فهمیدن ضرورتش انجام می‌شود. حتی خاموش کردن چراغ اتاق خالی هم نه از جنس سختگیری بلکه از جنس «فکر کردن» می‌شود. گاهی وقت‌ها پیش خودم فکر می‌کنم چرا همین نکات ساده را زودتر یاد نگرفتیم. شاید چون هیچ‌وقت موقعیتی نبوده که واقعاً حس کنیم بدون آنها چه می‌شود. اما واقعیت این است که دنیا تغییر کرده و منابع طبیعی

زندگی بدون آب و برق و گاز

قطع که می‌شود قدرش را می‌دانیم!



نیره ساری

چند روز پیش یک اتفاق ساده افتاد: برق محله ما برای یک ساعت قطع شد. نه حادثه‌ای بزرگ، نه بحرانی عجیب، فقط یک ساعت نبودن چیزی که همیشه در دسترس هست، اما همین یک ساعت کافی بود تا ببینیم چقدر همه‌چیز در خانه به یک کلید کوچک وابسته است؛ از روشنایی اتاق گرفته تا گرم کردن غذا و حتی شارژ موبایل؛ خلاصه که نشستم به کتاب خواندن آن هم با یک سوسوی شمع؛ انگار که به صدها سال قبل برگشته بودم. تازه فهمیدم چقدر به روشن بودن عادت کرده‌ام و خبر نداریم. همانجا با خودم فکر کردم شاید مشکل ما این نیست که زیاد مصرف می‌کنیم؛ مشکل این است که بودن انرژی‌های مختلف در دسترس آنقدر عادی شده که نبودشان عجیب به‌نظر می‌رسد. آب، برق، گاز... همه چیزهایی که هیچ‌وقت به شکل جدی درباره‌شان فکر نکردیم، مگر وقتی برای مدتی از دسترس خارج شده‌اند.

راستش ما جزا همینجا شروع می‌شود. از اینکه زندگی امروز با زندگی ۳۰ سال قبل فرق کرده اما نگاه ما هنوز همان نگاه قدیمی است. نسل قبل وقتی از شیر آب استفاده می‌کرد، دقیقاً می‌دانست آب چقدر ارزش دارد؛ چون کمبود را با پوست و استخوان حس کرده بود. اما ما سال‌ها در شهری زندگی کردیم که آب همیشه جاری بوده، برق همیشه روشن بوده، گاز همیشه گرم بوده و همین تداوم بی‌وقفه، حواس ما را خاموش کرده است. خاموشی که نه از روی بی‌مسئولیتی یا بی‌فهمی باشد بلکه از روی عادت است.

صرفه‌جویی برای من از لحظه‌ای معنا پیدا کرد که فهمیدم این منابع آنقدرها هم امن و بی‌پایان نیستند. نه اینکه وارد مباحث پیچیده شوم یا آمارهای عجیب