



ویژه‌نامه هفتگی سبک زندگی و خانواده روزنامه جوان

پنج‌شنبه ۱۱ تیر ۱۴۰۵ - ۱۷ محرم ۱۴۴۸

همه وسایل برقی روشن است اما بدون مخاطب!

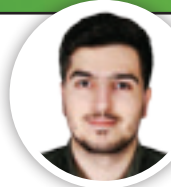
صدای کولر از صبح اول وقت در خانه پیچیده است. در آشپزخانه چراغی روشن مانده که کسی به آن نیازی ندارد. تلویزیون از ساعتی قبل روشن است، هر چند کسی به صفحه آن نگاه نمی‌کند. شارژر تلفن همراه به پریز برق متصل است و در یکی از اتاق‌ها، کولر یا پنجره‌ای نیمه‌باز در حال کار کردن است. این تصویری آشنا؛ زندگی روزمره بسیاری از ما در روزهای گرم تابستان است. در واقع همه چیز روشن است، اما بدون مخاطب... شاید هر کدام از این رفتارها به تنهایی چندان مهم به نظر نرسند. شاید خاموش نکردن یک چراغ یا جدا نکردن یک شارژر از برق، مسئله بزرگی نباشد. اما وقتی همین رفتارهای کوچک در میلیون‌ها خانه تکرار می‌شوند، نتیجه افزایش مصرف برق، فشار بر شبکه و نگرانی از تأمین برق پایدار در روزهای اوج گرم‌است. در واقع بخشی از این مصرف، مصرف واقعی نیست، بلکه نوعی اتلاف انرژی است که در اثر عادت‌های روزمره شکل گرفته است. عادت‌ی که آنقدر تکرار شده‌اند که دیگر به چشم نمی‌آیند. شاید به همین دلیل، پاسخ پرسش «برق در خانه‌های ما چگونه هدر می‌رود؟» را باید در سبک زندگی خودمان جست‌وجو کنیم. | صفحه ۱۰



مهندس علیرضا کفش کنان
کارشناس صنعت برق و انرژی:



حامد احمدی، مدیر کل دفتر فنی، مهندسی و هوشمندسازی شبکه توزیع توانیر:



فرشاد جامع
کارشناس اقتصاد رفتاری:



مریم جان فدا
روانشناس خانواده:

تبدیل اجبار به عادت صر فه جویی را نهادینه می‌کند

چراغ اصلاح مصرف انرژی به دست خانواده روشن می‌شود

مدیریت هوشمند مصرف انرژی هزینه برق خانوار را کاهش می‌دهد

نجات برق در تابستان به دمای استاندارد وسایل سرمایشی گره خورده است

فرزندم! مصرف با اسراف فرق دارد

هر سال با شروع فصل تابستان، گفت‌وگو درباره برق به بخشی از زندگی روزمره ما تبدیل می‌شود. امسال به دلیل شرایط جنگی پیش آمده و حمله سه برخی زیرساخت‌ها، این موضوع دوچندان اهمیت پیدا کرده است. از خانه‌ها و محل کار گرفته تا رسانه‌ها و شبکه‌های اجتماعی، حتی تجمعات مردمی کف خیابان، همه درباره گرمای هوا، مصرف بسرق و ضرورت صرفه‌جویی حرف می‌زنند. معمولاً وقتی سخن از برق به میان می‌آید، ذهن‌ها به سمت نیروگاه‌ها، خطوط انتقال و تجهیزات فنی می‌رود، اما شاید یکی از مهم‌ترین بخش‌های این ماجرا در جایی جریان داشته باشد که کمتر به آن توجه می‌کنیم و آن هم در خانه‌ها و میان اعضای خانواده است، واقعیت این است که سرنوشت مصرف انرژی فقط در اتاق‌های کنترل و مراکز تصمیم‌گیری تعیین نمی‌شود. بخش مهمی از آن در رفتارهای ساده، روزمره ما شکل می‌گیرد. در همان لحظه‌ای که چراغ یک اتاق خالی را خاموش می‌کنیم، دمای سرمایش را روی عددی منطقی تنظیم می‌کنیم یا به فرزندمان یاد می‌دهیم که استفاده درست از امکانات، نشانه مسئولیت‌پذیری است.



شاید به همین دلیل خانواده را باید نخستین و مؤثرترین مدرسه مدیریت مصرف دانست. جایی که کودکان پیش از آنکه مفاهیم صرفه‌جویی را در کتاب‌های درسی بخوانند، آن را در رفتار پدر و مادر خود می‌بینند. کودکان پیش از آنکه شنونده خوبی باشند، مشاهده‌گران دقیقی هستند. آنها از رفتار ما یاد می‌گیرند که چگونه با منابع زندگی برخورد کنند، اگر ببینند خاموش کردن چراغ‌های اضافی، بستن در اتاق هنگام استفاده از کولر یا پرهیز از اسراف بخشی از عادت‌های روزانه خانواده است، این رفتارها به تدریج در ذهن و شخصیت آنها هم نهادینه می‌شود. در حقیقت، آموزش صرفه‌جویی فقط آموزش چند توصیه اقتصادی نیست. ما در حال انتقال یک نوع نگرش به زندگی هستیم؛ نگرشی که به کودکان می‌آموزد منابع موجود نامحدود نیستند و همه ما در قبال حفظ آنها مسئولیت داریم. کودکی که امروز یاد می‌گیرد دلیل انرژی را هدر ندهد، فرداً احتمالاً نسبت به آب، محیط زیست، امکانات عمومی و حتی حقوق دیگران نیز حساس‌تر خواهد بود. به

همین دلیل، صرفه‌جویی را باید بخشی از تربیت اجتماعی و شهروندی دانست، نه صرفاً راهی برای کمتر شدن مبلغ قبض برق.

نکته مهم اینجاست که بسیاری از عادت‌های بزرگ زندگی از رفتارهای کوچک آغاز می‌شوند. هیچ یک کسب‌شبهه به شهروندی مسئول تبدیل نمی‌شود. مسئولیت‌پذیری در دل همین رفتارهای ساده و تکرار شونده شکل می‌گیرد. وقتی کودکی می‌آموزد پس از خروج از اتاق چراغ را خاموش کند، در واقع در حال تمرین توجه به دیگران و احترام به منابع مشترک است؛ مفهومی که بعدها در ابعاد گسترده‌تری از زندگی او نیز خود را نشان خواهد داد. البته گاهی در جامعه ما، صرفه‌جویی با محرومیت اشتباه گرفته می‌شود. برخی تصور می‌کنند صرفه‌جویی یعنی کمتر استفاده کردن از امکانات یا چشم‌پوشی از آسایش، در حالی که واقعیت چیز دیگری است. صرفه‌جویی یعنی استفاده درست، نه استفاده کمتر از حد نیاز و هیچ‌کس قرار نیست در روزهای گرم تابستان از کولر استفاده نکند یا آسایش خانواده را نادیده بگیرد. آنچه اهمیت دارد، پرهیز از مصرف بی‌دلیل و مدیریت هوشمندانه امکانات است.

اتفاقا یکی از مهم‌ترین درس‌هایی که می‌توان به فرزندتان آموخت، همین تفاوت میان «مصرف» و «اسراف» است. اینکه بهره‌مندی از امکانات حق ماست، اما هدر دادن آنها حق ما نیست. چنین نگاهی می‌تواند نسل آینده را به نسلی آگاه‌تر و مسئول‌تر تبدیل کند؛ نسلی که رفاه را در مصرف بی‌حد و مرز تعریف نمی‌کند، بلکه آن را در استفاده درست و منطقی از منابع می‌بیند. امروز بیش از هر زمان دیگری به چنین نگاهی نیاز داریم. افزایش دمای هوا، رشد مصرف انرژی و فشار بر زیرساخت‌ها واقعیت‌هایی هستند که نمی‌توان از کنار آنها بی‌تفاوت عبور کرد. البته توسعه نیروگاه‌ها و تقویت شبکه برق ضرورتی انکارناپذیر است، اما تجربه جهانی نشان می‌دهد که هیچ کشوری تنها با افزایش تولید انرژی نمی‌تواند پاسخگوی رشد بی‌پایان مصرف باشد. در کنار توسعه زیرساخت‌ها، اصلاح رفتارهای مصرفی نیز یک ضرورت جدی است؛ ضرورتی که نقطه آغاز آن خانواده‌ها هستند. در این میان، کودکان و نوجوانان می‌توانند نقش بسیار مؤثری ایفا کنند. بسیاری از خانواده‌ها تجربه کرده‌اند که گاهی یک تذکر ساده از سوی فرزند خانه، بیش از دهها پیام تبلیغاتی اثرگذار است. وقتی کودک خانواده به خاموش بودن چراغ‌های اضافی حساس می‌شود یا نوجوان خانه درباره مصرف برق و وسایلی مختلف پرس‌وجو می‌کند، در واقع فرهنگ جدیدی در حال شکل‌گیری است؛ فرهنگی که از اجبار و توصیه‌های بیرونی فراتر می‌رود و به یک باور درونی تبدیل می‌شود. شاید اگر بخواهیم آینده بهتری برای کشور و نسل‌های بعدی بسازیم، باید از همین نقطه آغاز کنیم؛ از خانه‌ها، از خانواده‌ها و از آموزش‌های ساده‌ای که هر روز فرصت انتقال آنها را داریم. فراموش نکنیم بسیاری از مسائل بزرگ اجتماعی از همین رفتارهای کوچک و روزمره شکل می‌گیرند.

نقطه نوری

ناصر سهرابی

تابستان هر سال فقط فصل گرما نیست؛ فصل آزمون یک فرهنگ نیز است. فرهنگی که نشان می‌دهد جامعه تا چه اندازه میان رفاه امروز و امنیت فردا تعادل برقرار کرده‌است. در روزگاری که انرژی به یکی از مهم‌ترین مؤلفه‌های قدرت ملی تبدیل شده، مصرف برق دیگر یک رفتار شخصی نیست؛ تصمیمی اجتماعی است که سرنوشت نسل‌های آینده را نیز تحت تأثیر قرار می‌دهد. غروب یک روز داغ تابستانی است. خورشید هنوز از آسمان عقب‌نشینی نکرده، اما پنجره‌های شکر یکی پس از دیگری روشن می‌شوند. صدای کولر‌ها در کوچه‌ها می‌پیچد، آسانسور‌ها بی‌وقفه بالا و پایین می‌روند، چراغ‌های اضافی در خانه‌ها و مغازه‌ها روشن می‌مانند و هزاران دستگه برقی هم‌زمان از شبکه انرژی کشور تغذیه می‌کنند. در ظاهر، همه چیز عادی است اما در پشت این تصویر روزمره، نبردی خاموش جریان دارد: نبردی میان الگوی مصرف سنتی و ضرورت‌های دنیای جدید. سال‌هاست که با آغاز تابستان، بحث صرفه‌جویی در مصرف برق به تیتتر رسانه‌ها تبدیل می‌شود. اما واقعیت این است که دیگر نمی‌توان مسئله

مدیریت مصرف در ساعات اوج بار از جمله ساده‌ترین راهکارهایی هستند که بدون کوچک‌ترین کاهش رفاه می‌توانند اثر چشمگیری بر مصرف برق داشته باشند. در بسیاری از خانه‌ها، بخش قابل توجهی از مصرف انرژی نه برای آسایش بیشتر، بلکه صرفاً نتیجه عادت‌های نادرست است. اما مسئله تنها به رفتار خانوارها محدود نمی‌شود. جامعه امروز به راهکارهای هوشمند نیاز دارد. کشورهایی که هوشمند، ساختمان‌های هوشمند، سامانه‌های مدیریت مصرف، تجهیزات مبتنی بر اینترنت اشیا و سیاست‌های شوقی می‌توانند نقش مهمی در اصلاح الگوی مصرف ایفا کنند. تجربه جهانی نشان می‌دهد هر چسا فناوری با فرهنگ‌سازی همراه شده، نتایج پایدارتری حاصل شده است. در این میان، مسئولیت اجتماعی شهروندان اهمیت ویژه‌ای پیدا می‌کند. منابع انرژی، سرمایه شخصی هیچ فرد یا گروهی نیست؛ ثروتی ملی است که باید برای نسل‌های آینده نیز حفظ شود. مصرف مسولانه، صرفاً یک توصیه اخلاقی نیست؛ نوعی مشارکت مدنی در حفاظت از منافع عمومی است. همانگونه که شهروندان در حفظ محیط‌زیست نقش دارند، در صیانت از منابع انرژی نیز مسئول هستند. در این میان، مدارس و دانشگاه‌ها نقشی بنیادین در بازتعریف الگوی مصرف انرژی دارند؛ نقشی که شاید از هر سیاست مقطعی و هر کمپین تبلیغاتی ماندگارتر باشد. مصرف مسئولانه از تولیدات انرژی برای استفاده می‌شود، نه از زمان صدور قبض برق. دانش آموزی که از سال‌های نخست تحصیل با مفهوم ارزش منابع ملی، امنیت انرژی، بهره‌وری، حفظ محیط‌زیست و پایداری مصرف برق آشنای شود، در آینده نیز رفتار مصرفی آگاهانه‌تری خواهد داشت. دانشگاه‌ها نیز می‌توانند به اتاق فکر تحول در حوزه انرژی تبدیل شوند از تولید دانش و فناوری‌های نوین برای کاهش مصرف گرفته تا مطالعه الگوهای رفتاری جامعه و ارائه راهکارهای فرهنگی و اقتصادی برای اصلاح آنها. متأسفانه در بسیاری از موارد، آموزش مصرف بهینه هنوز جایگاه شایسته‌ای در محتوای آموزشی کشور ندارد، در حالی که تجربه کشورهای موفق نشان می‌دهد؛

تابستان و نقش تعیین‌کننده خانواده‌ها در مدیریت مصرف برق

هر خانه ایرانی

یک نیروگاه کوچک صرفه‌جویی



مریم جان فدا
روانشناس خانواده:

تبدیل اجبار به عادت صر فه جویی را نهادینه می‌کند



تغییرات پایدار در رفتار اجتماعی، بیش از آنکه محصول قوانین بازدارنده باشد، نتیجه آموزش مستمر و نهادینه‌سازی ارزش‌ها در نسل‌های جدید است. مدرسه و دانشگاه محل انتقال دانش نیستند؛ کارخانه‌های تولید فرهنگ‌اند. هر اندازه که فرهنگ مصرف مسولانه در این نهادها جدی‌تر گرفته شود، جامعه آینده با هزینه کمتر و آگاهی بیشتر قادر خواهد بود میان رفاه، توسعه و امنیت انرژی تعادل برقرار کند. نقش رسانه‌ها در این مسیر تعیین‌کننده است. رسانه‌ها باید از نگاه مناسبتی و هشدارهای مقطعی فاصله بگیرند و موضوع مصرف انرژی را به بخشی از گفت‌وگوهای جامعه تبدیل کنند. مردم زمانی رفتار خود را تغییر می‌دهند که پیام‌ها، راه در قالب دستور، بلکه در قالب روایت، آموزش و اقتناع دریافت کنند. شاید یکی از کم‌هزینه‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه‌های اصلاح الگوی مصرف برق، استفاده از ظرفیت فرهنگ و هنر باشد؛ ظرفیتی که در کشور ما هنوز کمتر از توان واقعی عمومی نیست؛ نوعی مشارکت مدنی در حفاظت از منافع عمومی است. همانگونه که شهروندان در حفظ محیط‌زیست نقش دارند، در صیانت از منابع انرژی نیز مسئول هستند. در این میان، مدارس و دانشگاه‌ها نقشی بنیادین در بازتعریف الگوی مصرف انرژی دارند؛ نقشی که شاید از هر سیاست مقطعی و هر کمپین تبلیغاتی ماندگارتر باشد. مصرف مسئولانه از تولیدات انرژی برای استفاده می‌شود، نه از زمان صدور قبض برق. دانش آموزی که از سال‌های نخست تحصیل با مفهوم ارزش منابع ملی، امنیت انرژی، بهره‌وری، حفظ محیط‌زیست و پایداری مصرف برق آشنای شود، در آینده نیز رفتار مصرفی آگاهانه‌تری خواهد داشت. دانشگاه‌ها نیز می‌توانند به اتاق فکر تحول در حوزه انرژی تبدیل شوند از تولید دانش و فناوری‌های نوین برای کاهش مصرف گرفته تا مطالعه الگوهای رفتاری جامعه و ارائه راهکارهای فرهنگی و اقتصادی برای اصلاح آنها. متأسفانه در بسیاری از موارد، آموزش مصرف بهینه هنوز جایگاه شایسته‌ای در محتوای آموزشی کشور ندارد، در حالی که تجربه کشورهای موفق نشان می‌دهد؛

الگویی برای میلیون‌ها بیننده تبدیل شود. تئاتر خیابانی، نمایش‌های کودکان و نوجوان، داستان‌ها و رمان‌های اجتماعی، شعر و سایر گونه‌های ادبی نیز قادرند مفهوم مسئولیت در قبال منابع ملی را از یک توصیه اداری به یک ارزش فرهنگی بدل کنند. واقعیت این است که هر تحول ماندگار در سبک زندگی، ابتدا در عرصه فرهنگ متولد شوند. در سینما، ادبیات، تئاتر و رسانه‌های فرهنگی متولد شوند. اینجاست که فرهنگ و هنر می‌توانند وارد میدان شوند. گاهی یک فیلم سینمایی، یک سریال تلویزیونی، یک رمان یا حتی یک شعر، تأثیری عمیق‌تر از دهها گزارش و آمار رسمی بر ذهن مخاطب می‌گذارد. هنر قدرت آن را دارد که مفاهیم خشک و فنی را به تجربه‌ای انسانی تبدیل کند. همانگونه که در سال‌های گذشته بسیاری از مسائل اجتماعی از مسیر سینما، ادبیات و رسانه‌های فرهنگی به مطالبه عمومی تبدیل شدند، فرهنگ مصرف مسولانه نیز می‌تواند در مسیر سینما، ادبیات و رسانه‌های فرهنگی به مطالبه عمومی تبدیل شود. فرهنگ مصرف مسولانه نیز می‌تواند در سرا له آینده‌های بنویسد که منبش بی‌محابا مصرف‌شدند، سینما می‌تواند پیامدهای بحران انرژی را به تصویر بکشد؛ رسانه‌ها می‌توانند قهرمانان مسئولانه‌تر شناخته می‌شوند. جامعه زمانی تغییر می‌کند

را به بخشی از گفت‌وگوهای جامعه تبدیل کنند. مردم زمانی رفتار خود را تغییر می‌دهند که پیام‌ها، راه در قالب دستور، بلکه در قالب روایت، آموزش و اقتناع دریافت کنند. شاید یکی از کم‌هزینه‌ترین و در عین حال مؤثرترین راه‌های اصلاح الگوی مصرف برق، استفاده از ظرفیت فرهنگ و هنر باشد؛ ظرفیتی که در کشور ما هنوز کمتر از توان واقعی عمومی نیست؛ نوعی مشارکت مدنی در حفاظت از منافع عمومی است. همانگونه که شهروندان در حفظ محیط‌زیست نقش دارند، در صیانت از منابع انرژی نیز مسئول هستند. در این میان، مدارس و دانشگاه‌ها نقشی بنیادین در بازتعریف الگوی مصرف انرژی دارند؛ نقشی که شاید از هر سیاست مقطعی و هر کمپین تبلیغاتی ماندگارتر باشد. مصرف مسئولانه از تولیدات انرژی برای استفاده می‌شود، نه از زمان صدور قبض برق. دانش آموزی که از سال‌های نخست تحصیل با مفهوم ارزش منابع ملی، امنیت انرژی، بهره‌وری، حفظ محیط‌زیست و پایداری مصرف برق آشنای شود، در آینده نیز رفتار مصرفی آگاهانه‌تری خواهد داشت. دانشگاه‌ها نیز می‌توانند به اتاق فکر تحول در حوزه انرژی تبدیل شوند از تولید دانش و فناوری‌های نوین برای کاهش مصرف گرفته تا مطالعه الگوهای رفتاری جامعه و ارائه راهکارهای فرهنگی و اقتصادی برای اصلاح آنها. متأسفانه در بسیاری از موارد، آموزش مصرف بهینه هنوز جایگاه شایسته‌ای در محتوای آموزشی کشور ندارد، در حالی که تجربه کشورهای موفق نشان می‌دهد؛