

مریم جان‌فدا، روانشناس خانواده:

# تبدیل اجبار به عادت، صرفه‌جویی را نهادینه می‌کند

**محبوبه قربانی**
مریم جان‌فدا، روانشناس خانواده، معتقد است نهادینه شدن فرهنگ مصرف‌پهینه، بییش از آنکه بسه توصیه و هشدار وایسته باشد به تکرار، الگوی پری، تقویت رفتارهای درست و تبدیل صرفه‌جویی به بخشی از سبک زندگی خانواده نیاز دارد. گفت‌وگو با وی را می‌خوانید.

■ ■ ■

**با وجود آگاهی عمومی درباره ضرورت صرفه‌جویی در انرژی، چرا این رفتار در عمل به عادت پایدار تبدیل نمی‌شود؟**

تبدیل یک رفتار به عادت، کار آسانی نیست و به زمان، تلاش، پشتکار و استفاده از راهکارهای درست نیاز دارد. انسان به‌طور طبیعی بسیاری از رفتارهای جدید را به‌مرور فراموش می‌کند؛ به همین دلیل، یسادی‌روز مداوم نقش مهمی در تثبیت یک عادت دارد. از سوی دیگر، تشویق و تقویت رفتارهای درست نیز انگیزه فرد را برای تکرار آن افزایش می‌دهد. در واقع، هر رفتاری که به‌طور مستمر تکرار، یادآوری و تقویت شود، به‌تدریج از یک اقدام مقطعی به یک عادت پایدار در زندگی تبدیل خواهد شد.

**چرا تغییر رفتارهای ساده، مثل خاموش کردن وسایل یا مدیریت مصرف، برای برخی افراد دشوار است؟**

عادت رفتاری است که به‌طور منظم و مکرر انجام می‌شود و به‌مرور زمان به بخشی از ذات ما تبدیل و نهادینه می‌شود. تحقیقات نشان می‌دهد ۴۰ درصد رفتارهای روزانه ما عادت هستند و به‌صورت ناآگاهانه و بدون صرف انرژی ذهنی انجام می‌شوند. تغییر رفتار سخت است و انسان‌ها در مقابل تغییر مقاوم هستند. این موضوع هم می‌تواند ریشه‌های روان‌شناختی داشته باشد و هم تحت تأثیر سبک زندگی، الگوهای رفتاری و شرایط زندگی افراد شکل‌گیرد. **یک رفتار مصرفی در چه شرایطی از «اقدام مقطعی» به «عادت پایدار» تبدیل می‌شود؟**

هر رفتاری، اگر با تکرار، پشتکار، مداومت و تقویت همراه باشد، به‌تدریج از اجبار به یک عادت پایدار تبدیل می‌شود. البته این فرایند یک‌شبه اتفاق نمی‌افتد و نیازمند صبر و استمرار است. یاداش، تشویق نیز در این مسیر نقش مهمی دارد، نه‌زیرا انگیزه فرد را برای ادامه رفتار افزایش می‌دهند و احتمال تکرار آن را بیشتر می‌کنند. به همین دلیل، هرچه یک رفتار بیشتر تکرار و تقویت شود، به‌همان میزان در ذهن تثبیت شده و به بخشی از سبک زندگی فرد تبدیل خواهد شد.



**فشارهای اقتصادی امروز چه تأثیری بر تغییر رفتار مصرفی خانواده‌ها دارد؟**

فشارهای اقتصادی می‌توانند افراد را به سمت رفتارهای صرفه‌جویانه سوق دهند، زیرا در چنین شرایطی، صرفه‌جویی راهی برای حفظ منابع، کاهش نگرانی‌های مالی و تأمین امنیت بیشتر برای خود و خانواده تلقی می‌شود. بنابراین، در بسیاری از موارد، صرفه‌جویی نه‌صرفاً

یک انتخاب، بلکه پاسخی طبیعی به نیاز انسان برای بقا و حفظ امنیت زندگی است. **تا این توضیحاتی که فرمودید، آیا صرفه‌جویی تحت فشار اقتصادی پایدار می‌ماند یا موقتی است؟**

اگر صرفه‌جویی تنها تحت تأثیر فشار اقتصادی شکل بگیرد، ممکن است با کاهش این فشارها کم‌رنگ شود، اما از منظر تئوری انتخاب، چون این رفتار با یکی از نیازهای اساسی انسان، یعنی نیاز به بقا و تأمین امنیت، پیوند دارد، ظرفیت تبدیل شدن به یک عادت پایدار را بیوند دارد. البته این موضوع به یک شرط مهم وابسته است و آن، تکرار و مداومت در رفتار است. اگر فرد حتی پس از بهبود شرایط اقتصادی، صرفه‌جویی را ادامه دهد و آن را



**برق در خانه‌های ما چگونه هدر می‌رود؟**

## همه وسایل برقی روشن است اما بدون مخاطب!

واقعی و با کمی دقت بیشتر انجام می‌شود.

در سوی دیگر ماجرا، خانواده‌ای قرار دارد که شاید نمونه آن را در بسیاری از محله‌ها بتوان پیدا کرد. در این خانه، کولر گازی تقریباً از صبح تا نیمه‌شب روشن است. در برخی اتاق‌ها چراغ‌ها حتی زمانی که کسی حضور ندارد خاموش نمی‌شوند. چندین وسیله برقی دائماً در حالت آماده‌به‌کار قرار دارند و استفاده هم‌زمان از چند دستگاه پرمصرف امری عادی است. شاید مهم‌ترین نکته همین باشد؛ بسیاری از مصرف‌های اضافی اساساً نه از روی نیاز، بلکه از روی بی‌توجهی اتفاق می‌افتند. در واقع بخش قابل توجهی از برق خانگی نه‌صرف‌آسایش بیشتر، بلکه صرف عادت‌هایی می‌شود که به‌مرور زمان طبیعی تلقی شده‌اند.

کارشناسان حوزه انرژی معتقدند، مهم‌ترین عامل

**بخشی از اتلاف انرژی به وسایلی مربوط می‌شود، حتی زمانی‌که خاموش به نظر می‌رسند، همچنان برقی مصرف می‌کنند. تلویزیون‌ها، مودم‌های اینترنت، گیرنده‌های دیجیتال، سیستم‌های صوتی و دستگاه‌های برقی تایمر دار از جمله این موارد است. حتی شارژرها در این گروه قرار می‌گیرند. حتی شارژرها در این گروه قرار می‌گیرند**

جریان استفاده شود.

یکی از مهم‌ترین چالش‌های فرهنگی در حوزه مصرف انرژی، برداشت نادرست از مفهوم رفاه است. گاهی تصور می‌شود مصرف بیشتر به معنای زندگی بهتر است، در حالی که واقعیت چیز دیگری است. خانه‌ای که همه چراغ‌هایش روشن است یا کولر آن با حداکثر توان کار می‌کند، لزوماً خانه‌ای راحت‌تر و آسوده‌تر نیست.

یکی از ظرفیت‌های مهم اما کمتر مورد توجه، نقش کودکان و نوجوانان در اصلاح الگوی مصرف است. بسیاری از عادت‌های رفتاری در سال‌های نخست زندگی شکل می‌گیرند و خانواده بهترین محیط برای آموزش این مهارت‌هاست. کودکی که یاد می‌گیرد هنگام خروج از اتاق چراغ را خاموش کند یا نسبت به مصرف بی‌دلیل انرژی حساس باشد، در آینده نیز نگاه مسئولانه‌تری به منابع عمومی خواهد داشت. در بسیاری از خانواده‌ها حتی مشاهده شده است که فرزندان پس از دریافت آموزش‌های لازم، به‌یادآوران اصلی صرفه‌جویی تبدیل می‌شوند و بر رفتار والدین نیز اثر می‌گذارند.

کارشناسان می‌گویند کاهش مصرف برق الزاماً نیازمند هزینه‌های سنگین یا تغییرات اساسی نیست. برخی اقدامات ساده می‌توانند تأثیر قابل توجهی داشته باشند. از جمله اینکه دمای کولر در محدوده مناسب و خودداری از کاهش غیرضروری آن تنظیم شود. چراغ‌ها و وسایلی برقی غیرضروری خاموش باشد. در طول روز از نور طبیعی بیشتر استفاده شود. کولر‌ها و تجهیزات سرمایشی به‌صورت منظم سرویس شوند. لوازم خانگی را برچسب انرژی مناسب تهیه و خریداری شود. استفاده از وسایلی پرمصرف در ساعات اوج مصرف به حداقل رسانده شود. شارژرها و وسایل غیرضروری از برق جدا شود. کودکان و نوجوانان در برنامسه مدیریت مصرف خانواده مشارکت داده شوند. برق در خانه‌های ما معمولاً به شکل ناگهانی و چشمگیر هدر نمی‌رود. اتلاف انرژی بیشتر در میان دهها رفتار کوچک و روزمره پنهان شده است؛ رفتارهایی که آنقدر تکرار شده‌اند که دیگر به چشم نمی‌آیند. چراغی که خاموش نمی‌شود، کولری که بیش از نیاز کار می‌کند، پنجره‌ای که هنگام استفاده از وسایل سرمایشی باز می‌ماند یا دستگاهی که شبانه‌روز در حالت آماده‌به‌کار است. در مقابل، تجربه خانواده‌های کم‌مصرف نشان می‌دهد که مدیریت مصرف الزاماً به معنای کاهش رفاه نیست. آنچه تفاوت ایجاد می‌کند، نه میزان امکانات، بلکه شیوه استفاده از آنهاست. شاید مهم‌ترین درس تابستان‌های گرم این باشد که مدیریت مصرف برق پیش از آنکه در نیروگاه‌ها و مراکز تصمیم‌گیری آغاز شود، از خانه‌های ما شروع می‌شود؛ از همان لحظه‌ای که تصمیم می‌گیریم یک عادت کوچک را تغییر دهیم. عادت‌هایی که در ظاهر ساده‌اند، اما در کنار میلیون‌ها رفتار مشابهی، می‌توانند تأثیری بزرگ بر آینده کشور داشته باشند.

# کاشانه

مدیرمسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه‌نامه: حسین گل‌محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

جستار

## خاموشی‌هایی که روشنی می‌بخشند

شهروندان صرفه‌جو قهرمانانی هستند که یک شهر را زنده نگه می‌دارند

ظهر یک روز داغ تابستان است. خورشید بی‌رحمانه بر بام خانه‌ها می‌تابد و دماسنج‌ها عددهای بالایی را نشان می‌دهند. در یک آپارتمان معمولی در تهران، مادر خانواده پیش از آنکه از آشپزخانه خارج شود، چراغ را خاموش می‌کند. پدر هنگام ترک اتاق کار، لب‌تاپ را از حالت آماده‌به‌کار خارج و کاملاً خاموش می‌کند. دختر هشت‌ساله خانواده با صدایی کودکانه به برادرش یادآوری می‌کند که تلویزیون را بی‌دلیل روشن نگذارد. هیچ اتفاق خارق‌العاده‌ای رخ نداده است. هیچ‌کس مدالی در یافت نمی‌کند و هیچ دوربینی این صحنه را ثبت نمی‌کند، اما همین چند رفتار ساده، بخشی از داستانی بزرگ‌تر را رقم می‌زند؛ داستان قهرمانان گمنام تابستان ایران. ما سال‌هاست که هنگام صحبت از برق، ناخودآگاه به نیروگاه‌های عظیم، دکل‌های بلند انتقال انرژی و تجهیزات پیچیده صنعتی فکر می‌کنیم. انکار سرنوشت برق کشور فقط در اتاق‌های کنترل و پشت دیوارهای بلند تأسیسات صنعتی تعیین می‌شود، در حالی که بخش مهمی از این سرنوشت، هر روز در خانه‌های معمولی رقم می‌خورد. در همان خانه‌هایی که صبح با صدای کنتری برقی بیدار می‌شوند، ظهر با کولر روزهای گرم را تحمل می‌کنند و شب چراغ‌ها یبشان تا دیر وقت روشن می‌ماند.

■ ■ ■

۱) **صرفه‌جویی محرومیت نیست:** شاید بزرگ‌ترین اشتباهی که سال‌ها مرتکب شده‌ایم، این بوده که صرفه‌جویی را معادل سختی و محرومیت دانسته‌ایم. شاید روشن ماندن یک لامب چندان مهم به نظر نرسد، اما وقتی میلیون‌ها لامپ در میلیون‌ها خانه بدون استفاده روشن می‌مانند، داستان کاملاً متفاوت می‌شود. جالب اینجاست که برای حل این مسئله، لزوماً به فناوری‌های پیچیده و تجهیزات گران‌قیمت نیاز نداریم. گاهی ساده‌ترین رفتارها بیشترین تأثیر را دارند. کافی است خانواده‌ها تصمیم بگیرند از امروز چند عادت کوچک را تغییر دهند. نه با اجبار، نه با ترس و نه با احساس محرومیت، بلکه با این باور که هر تصمیم کوچک آنها می‌تواند بخشی از یک راه‌حل بزرگ باشد. برای مثال، کافی است به کولر خانه نگاه کنیم. در بسیاری از خانه‌ها، اولین واکنش در برابر گرمای هوا، کاهش شدید دمای



کولر است. گاهی تنها یک یا دو درجه افزایش دما می‌تواند به کاهش چشمگیر مصرف برق منجر شود. **۲) دزدی‌های خاموشی:** ماجرا فقط به کولر ختم نمی‌شود. در بسیاری از خانه‌های ایرانی، نور خورشید مهمان فراموش‌شده‌ای است. پرده‌ها از صبح تا شب بسته می‌مانند و چراغ‌ها حتی در روشن‌ترین ساعات روز روشن هستند، در حالی که استفاده از نور طبیعی، نه‌تنها مصرف برق را کاهش می‌دهد، بلکه تأثیر مثبتی بر روحیه افراد نیز دارد. خانه‌ای که نور طبیعی در آن جریان دارد، شاداب‌تر و زنده‌تر به نظر می‌رسد. از سوی دیگر، تلویزیون‌هایی که در پس‌زمینه روشن می‌مانند، شارژرهای که ساعت‌ها به پریز متصل هستند، رایانه‌هایی که بی‌دلیل در حالت آماده‌به‌کار باقی می‌مانند و حتی یخچال‌هایی که مداوم در آنها باز و بسته می‌شوند، همگی سهم کوچکی در اتلاف انرژی دارند؛ سهمی که وقتی در مقیاس میلیون‌ها خانه تکرار شود، دیگر کوچک نیست.

**۳) یک درجه کمتر، یک شهر آرام‌تر:** شاید یکی از ساده‌ترین و مؤثرترین راهکارها، بازنگری در شیوه استفاده از وسایل سرمایشی باشد. ما عادت کرده‌ایم به محض احساس گرما، به سراغ پایین آوردن درجه کولر برویم، در حالی که این تصمیم عاده هزینه بزرگی به شبکه برق تحمیل می‌کند. کارشناسان معتقدند بسپاری از خانواده‌ها می‌توانند تنها با اصلاح چند رفتار، بدون کوچک‌ترین کاهش در رفاه، مصرف برق خود را کاهش دهند. استفاده از پرده‌های ضخیم در ساعات اوج تابش آفتاب، بستن درهای اضافی خانه، سرویس به موقع تجهیزات سرمایشی و تنظیم دمای مناسب، مجموعه‌ای از راهکارهای ساده، اما مؤثر هستند. تابستان قرار نیست به میدان نبرد میان آسایش و صرفه‌جویی تبدیل شود. اتفاقاً مدیریت هوشمندانه مصرف، راهی برای حفظ هر دو است.

**۴) یک بازی تازه:** شاید یکی از مهم‌ترین تغییراتی که باید در فرهنگ خانواده‌ها ایجاد شود، سپردن بخشی از مسئولیت به کودکان باشد. سال‌هاست که تصور می‌کنیم صرفه‌جویی موضوعی مخصوص بزرگ‌ترهاست، اما واقعیت چیز دیگری است. کودکان بسیار سریع‌تر از آنچه تصور می‌کنیم، رفتارهای جدید را یاد می‌گیرند و حتی می‌توانند به مؤثرترین ناظران خانه تبدیل شوند. تصور کنید روی یخچال خانه یک جدول ساده نصب شده است. هر بار که یکی از اعضای خانواده چراغ اضافی را خاموش می‌کند، یک امتیاز دریافت می‌کند. اگر کسی تلویزیون را بی‌دلیل روشن بگذارد، امتیازی از دست می‌دهد. در پایان هفته، کسی که بیشترین امتیاز را کسب کرده باشد، جایزه کوچکی دریافت می‌کند؛ شاید انتخاب غذای آخر هفته یا انتخاب فیلم خانوادگی شب جمعه.

این بازی ساده، بدون هیچ هزینه‌ای، می‌تواند رفتارهای جدیدی را در خانواده نهادینه کند. نکته مهم دیگری اینکه فرهنگ‌سازی را نصیحت‌های مداوم اتفاق نمی‌افتد. کمتر کسی با شنیدن چند جمله تکراری درباره صرفه‌جویی، رفتار خود را تغییر می‌دهد. انسان‌ها زمانی تغییری می‌کنند که بتوانند تأثیر رفتار خود را به صورت ملموس ببینند. فرض کنید به فرزند خود گوینیم «چراغ را خاموش کن تا نور برق هدر می‌رود.» به جای آن گوینیم: «اگر امروز همه ما حواسمان به مصرف برق باشد، کمک می‌کنیم یک شهر آرام‌تر نفس بکشد. این تفاوت در بیان، تفاوتی بزرگ در نتیجه ایجاد می‌کند. ما به جای ایجاد احساس گناه، باید احساس مشارکت ایجاد کنیم.

**۵) هر خانه، یک اتاق فرمان:** واقعیت این است که بسیاری از بحران‌های امروز دنیا، تنها با تصمیم‌های بزرگ حل نمی‌شوند. میلیون‌ها تصمیم کوچک، جهان را تغییر می‌دهند. درست مانند رأی دادن در یک انتخابات، رفتار هر فرد شاید به تنهایی ناچیز به نظر برسد، اما کنار هم قرار گرفتن این رفتارها، نتیجه‌ای بزرگ می‌آفریند. مصرف برق نیز از همین جنس است. هیچ خانواده‌ای به تنهایی نمی‌تواند سرنوشت انرژی کشور را تغییر دهد، اما میلیون‌ها خانواده در کنار هم، می‌توانند معادله را دگرگون کنند. هر خانه می‌تواند به اتاق فرمان کوچک تبدیل شود؛ جایی که اعضای خانواده برای مدیریت مصرف تصمیم می‌گیرند و سهم خود را در آرامش یک شهر ایفا می‌کنند.

**۶) نجات تابستان:** شاید وقت آن رسیده باشد که تعریف جدیدی از قهرمانی ارائه کنیم. ما سال‌ها قهرمانان خود را در میدان‌های ورزشی، پشت تریبون‌ها و روی پرده‌های سینما جست‌وجو کرده‌ایم، اما اکنون جامعه به قهرمانان تازه‌ای نیاز دارد؛ قهرمانانی که بی‌صدا زندگی می‌کنند و بی‌آنکه کسی آنها را تشویق کند، مسئولیت اجتماعی خود را انجام می‌دهند. این قهرمانان همان خانواده‌هایی هستند که تصمیم گرفته‌اند آسایش را با اسراف اشتباه نگیرند. آنها یاد گرفته‌اند که خاموش کردن یک چراغ، نشانه محرومیت نیست؛ نشانه آگاهی است. آنها فهمیده‌اند که مدیریت مصرف، دشمن رفاه نیست؛ محافظ رفاه است. آنها به فرزندانشان آموخته‌اند که منابع کشور، دارایی مشترک همه مردم است و حفاظت از آن، وظیفه‌ای همگانی محسوب می‌شود.

**۷) شهری که جمعی نفس می‌کشد:** در نهایت، باید پذیرفت که آینده ایران، فقط در اتاق‌های تصمیم‌گیری ساخته نمی‌شود. بخشی از آینده، هر روز در آشپزخانه‌ها، اتاق‌های نشیمن، راهروهای خانه‌ها و پشت همان کلیدهای ساده برق شکل می‌گیرد. آینده از همین تصمیم‌های کوچک ساخته می‌شود. از همان لحظه‌ای که مادری چراغ اضافی را خاموش می‌کند. از همان زمانی که پدروی تلویزیون بدون استفاده از آن برق می‌کشد. از همان لحظه‌ای که کودکی با لبخند به اعضای خانواده یادآوری می‌کند اتاق خالی به چراغ روشن نیاز ندارد. از همان لحظه‌ای که مادری با لبخند به اعضای خانواده آنها بسیار بزرگ‌تر از چیزی است که تصور می‌کنیم، زیرا گاهی یک شهر، نه با ساختن نیروگاه‌های جدید، بلکه با خاموش شدن چند چراغ اضافه زنده می‌ماند و شاید زیرباین تناقض این روزهای تابستان همین باشد؛ اینکه بعضی خاموشی‌ها، روشن‌ترین تصمیم‌هایی هستند که یک ملت می‌تواند بگیرد و شاید سال‌ها بعد، وقتی از تابستان‌های سخت امروز یاد شود، کسی از نام یک خانواده خاص سخن نگوید، اما همه خواهند دانست که میلیون‌ها خانواده ایرانی، بی‌آنکه دیده شوند، سهم خود را برای روشن ماندن چراغ ایران ادا کرده‌اند.

