



**لزوم حذف تعارضات موجود در جامعه در زمینه مصرف انرژی و منابع تجدیدناپذیر**

# رعایت الگوی مصرف خوب است اما برای همسایه!

■ **«وحید حاج سعیدی**

«بیش از نیمی از گاز خاور میانه در ایران مصرف می‌شود»، «۱۰ سال دیگر واردکننده انرژی می‌شویم»، «مصرف گاز خانگی در ایران ۵ برابر اروپاست»، «ایران ۱۳ برابر ژاپن و ۸ برابر اروپا انرژی مصرف می‌کند»، «ایرانیان به اندازه همه شهروندان اتحادیه اروپا گاز مصرف می‌کنند»، «ایرانی‌ها چند برابر دنیا برق مصرف می‌کنند»، «مصرف برق ایران ۳ برابر میانگین جهانی است»، «شدت مصرف انرژی در ایران ۱/۵ برابر میانگین جهانی است»، «میزان مصرف آب هر ایرانی دو برابر مصرف جهانی است» و «سرنانه مصرف آب در ایران تقریباً دو برابر کشور های اروپایی است». بدون شک همه ما این عبارات و جملاتی از این دست را بارها و بارها شنیده یا در مطبوعات و رسانه‌ها خوانده‌ایم. جملاتی که اکثر اِسه منظور تهییج افکار عمومی در خصوص مصرف بهینه یا

■ **الگوی مصرف چیست؟**

کارشناسان اقتصادی در دنیا الگوی مصرف (Consumption Pattern)، مجموعه‌ای از انواع، مقدار و تمایلات و فعالیت‌های بشر در استفاده از منابع به منظور حفظ حیات، آرامش و لذت بیسان کرده‌اند. در واقع الگوی مصرف را می‌توان میزان استفاده از منابع یا خدمات دانست که به طور حتم این میزان در کشورهای مختلف با توجه به ساختار فرهنگی، اجتماعی و اقتصادی جوامع، متفاوت است. به عنوان مثال، هیچ‌گاه نمی‌توان الگوی مصرف یا سرنانه گاز مصرفی کشوری را که بهینه‌سازی مصرف را از سال‌ها قبل شروع کرده و بخاری‌های حرارتی ۷۰ درصد سوایل گرم‌آزاد منازل، ادارات و مدارس سوایل حرارتی هستند که با سوزاندن مستقیم سوخت حرارت تولید می‌کنند. این موضوع در سایر منابع تجدیدپذیر و تجدیدناپذیر هم صدق می‌کند. در حقیقت می‌توان چنین نتیجه‌گیری کرد که الگوی صحیح مصرف مؤلفه‌ای است متغیر که شکل‌گیری ساختار آن به عوامل محیطی فراوانی بستگی دارد و با تغییر زیرساخت‌ها و فرهنگ عمومی مصرف، ارتباط مستقیم دارد.

■ **بهینه‌سازی چیست؟**

با توجه به افزایش مصرف انرژی، محدود بودن منابع طبیعی، حرکت در راستای طرح توسعه پایدار و حفظ محیط‌زیست باید تا حد امکان از هدر رفتن و تلف شدن انرژی و سایر منابع موجود جلوگیری شود، واز بهینه‌سازی ترجمه کلمه optimization است که در ریاضیات مفهوم خاصی خود را دارد، در کشور ما نیز در زمینه‌های مختلف از جمله استفاده از انرژی و منابع طبیعی مورد استفاده قرار گرفته‌است. بهینه‌سازی مصرف انرژی یکی فرایندی است که می‌تواند به صورت موضعی (Local) یا به صورت جامع (Global) برای یک سیستم که متشکل از چندین فرایند است، انجام‌شود. در واقع بهینه‌سازی لزوماً به معنای کم مصرف کردن نیست. گاهی اوقات ضرورت ایجاب می‌کند کشت یک محصول یا تولید یک قطعه در کشور متوقف و از خارج وارد شود و این به معنای بهینه‌سازی در مصرف انرژی یا منابع موجود در کشور است. استفاده از تکنولوژی‌های جدید و مواد اولیه بهتر و سازگار با محیط‌زیست، استفاده بهینه از مواد و پازایی آنها در صنایع مختلف، بالا نگه داشتن قیمت انرژی، یافتن کاربردهای جدید برای موادی که به‌وفور یافت می‌شوند و فعلاً کم مصرف هستند، استفاده از انرژی‌های نوو تجدیدپذیر، آموزش مصرف انرژی به افراد از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی و توسعه فرهنگ عامه مردم در جهت مصرف کمتر و بهینه از انرژی از راهکارهای عملی در توسعه بهینه‌سازی مصرف در کشور محسوب می‌شوند.

■ **الگوی مصرف خوب است اما برای همسایه!**

استفاده بهینه و منطقی از انرژی امری طبیعی است و در همه جای دنیا مردم به اندازه نیاز از انرژی استفاده می‌کنند. اما در کشور ما به علت فراوانی و ارزانی منابع مختلف، به‌نوعی برزیو بیاش انرژی و منابع مرسوم شده‌است و از آنجا که سهمیه‌ای نیز در این خصوص برای کسی در نظر گرفته نشده‌است، هر کس به میل و دلخواه خود عمل می‌کند. به جرئت و به‌ضرس قطع می‌توان گفت با وجود جدی بودن بحران انرژی در کشور هنوز درجه اضطراب برای بسیاری از مردم و مسئولان آنقدر ملموس نیست که کسی زنگ خطری را به‌صورت جدی در این خصوص به صدا درآورد. در تأیید این مدعا می‌توان به مصرف بی‌حساب و کتاب انرژی در منازل و ادارات اشاره کرد در بسیاری از ادارات دولتی به‌خصوص بلک‌ها در فصول

صرفه‌جویی در مصرف منابع انرژی یا آب و... به کار می‌روند ولی در عمل تأثیر چندانی بر میزان مصرف منابع مختلف نداشته‌اند و هر سال شاهد رکورد های جدید در این خصوص هستیم. البته این همه ماجرا نیست و وقتی کار پیراهن نخ‌یاتی شرت استفاده می‌کنند! باز گفتشتن پنجره‌ها نیز در تمام فصول سال به منظور تعدیل دمای اتاق نیز امری عادی تلقی شده و کسی خود را ملزم به کم کردن بهرام عظیمی و طراحان شخصیت‌های کار تونی نظیر سیاساکتی، بابا برقی و آقای ایمنی می‌شوند تا یک شبه ساختار الگوی مصرف مردم را تغییر دهند و مانع از پیشروی روند رو به رشد مصرف انرژی یا سایر منابع تجدیدناپذیر شوند! اما جالب اینجاست که اکثر حامیان انرژی و مدعیان جملات بالا که از شهروندان انتظار رعایت الگوی صحیح مصرف را دارند، خودشان را هیچ‌گاه ملزم به رعایت چنین الگویی نمی‌بینند و برای شست‌وشوی حیاط منزل یا پر کردن استخر، کماکان از آب شرب استفاده می‌کنند، برای بیپودن مسیری‌های کوتاه اصلاح‌حاضر به‌استفاده از دوچرخه



استفاده از تکنولوژی‌های جدید و مواد اولیه بهتر و سازگار با محیط‌زیست، استفاده بهینه از مسواد و پاز یایی آنها در صنایع مختلف، بالا نگه داشتن قیمت انرژی، یافتن کاربردهای جدید برای موادی که به‌وفور یافت می‌شوند و فعلاً کم مصرف هستند، استفاده از انرژی‌های نو و تجدیدپذیر، آموزش مصرف انرژی به افراد از طریق رسانه‌های ارتباط جمعی و توسعه فرهنگ عامه مردم در جهت مصرف کمتر و بهینه از انرژی از راهکارهای عملی در توسعه بهینه‌سازی مصرف در کشور محسوب می‌شوند.

یا طی مسیر به صورت پیاده نیستند؛ در مسیرهای طولانی استفاده از وسیله نقلیه تک‌سرنشین را به‌استفاده از وسایط نقلیه عمومی ترجیح می‌دهند؛ هنگام پذیرایی از مهمان حاضر به کم کردن تعداد لامپ‌های روشن منازل خود نیستند؛ هیچ‌گاه خود را ملزم به پوشیدن لباس بیشتر در فصل سرما نمی‌بینند و ترجیح می‌دهند شعله بخاری یا درجه وسیله گرم‌آزار افزایش دهند و موارد مشابه دیگر... اما همین دوستان در رسانه ملی و جراید و سایر وسایل ارتباط جمعی از مردم انتظار استفاده بهینه از انرژی و رعایت الگوی مصرف را دارند؛ چرا که اساساً شعار دادن، مقاله و یادداشت نوشتن و هم‌ایش و سمینار برگزار کردن، هزینه و در دسر چندانی ندارد ولی رعایت الگوی مصرف با نتیجه در دسرهایی دارد که هیچ‌کس حاضر نیست خود پیشقدم شود؛ لذا در این زمینه اکثریت قریب به اتفاق افراد انتظار صرفه‌جویی با تغییر رفتار از دیگران دارند!

■ **فرهنگ‌سازی و توسعه متوازن رفاه اجتماعی** آنچه مسلم است اینکه فرهنگ‌سازی با واردات فرهنگ یا تهیه فرهنگ در از مایشگاه و توزیع بین مردم از طریق قرص و آمپول میسر نیست. فرهنگ‌سازی مقوله‌ای پیچیده و در عین حال هزینه‌بر است که در طی سال‌های متعددی حاصل می‌شود و شرایط خاص و عوامل فراوانی در بروز آن دخیل هستند؛ بنابراین اینکه تصور کنیم با بخش چند کلیپ کارتونی یا توصیه یک مجری ورزشی در زمان بخش مسابقات فوتسال جام جهانی، میزان مصرف برق ایران یک طرچ یا رعایت یک ساختار از تصویری محال و باطل است. نکتاتی را که در فرهنگ‌سازی می‌توان اشاره کرد عبارتند از:

الف) **از بین بردن تعارضات**: یکی از اصول فرهنگ‌سازی در جامعه‌آزمین بردن تعارضات در سطح جامعه‌است. اینکه مسئولی در همایش دوچرخه‌سواری از مزایای بی‌شمار استفاده از دوچرخه سخن می‌آورد و بعد از پایان همایش با خودروی شخصی خود محل همایش را ترک می‌کند، به معنی خوادن فاتحه همایش و عدم استقبال از فرهنگ عمومی استفاده از دوچرخه می‌باشد یا مصرف بی‌رویه انرژی در ادارات دولتی، اراده مردم را در مصرف بهینه‌انرژی سست خواهد کرد؛ بنابراین قبل از درخواست عمومی در برابر اجرای یک طرح یا رعایت یک ساختار از سوی عامه مردم، باید به حذف تعارضات و مصادیق تضاد با ساختار مورد نظر در جامعه پرداخت.

ب) **توجه به زیرساخت‌ها و امکانات موجود**: توجه به زیرساخت‌ها و امکانات موجود نیز در فرهنگ‌سازی امری ضروری و حیاتی است. به عنوان مثال، توصیه به استفاده از وسایل نقلیه عمومی و اوضاع نابسامان این سیستم، مانعی آشکار در عدم استقبال از این فرهنگ محسوب می‌شود، بنابراین در اصول فرهنگ‌سازی قبل از توصیه عمومی به رعایت یک هنجار یا ساختار، باید به ایجاد و فراهم ساختن زیرساخت‌ها و امکانات توجه داشت.

ج) **توجه به قیمت واقعی محصولات**: در حال حاضر قیمت برخی از اموال و تولیدات در بخش‌های مختلف از یک لیتر آب ارزان‌تر است، پیشنهاد می‌شود دولت به جای پرداخت یارانه نقدی در خصوص حامل‌های انرژی یا آب و برق و... سهمی برای هر خانواده در نظر بگیرد که با قیمت معمولی و به‌اصطلاح پارائنه‌ای محاسبه شود. افرادی که تمایل به مصرف بیشتر از سرنانه عادی دارند، ملزم به پرداخت هزینه به قیمت جهانی فرآورده شوند.

■ **حرف آخر**

در خاتمه ذکر این نکته ضروری است که تنها راه مصرف متعادل و بهینه انرژی و منابع موجود در کشور فرهنگ‌سازی و لزوم آموزش در خصوص اهمیت این قضیه است. اما نکته مهم‌تر طولانی بودن این روند و هزینه‌بردار بودن آن است. چیزی که دولت‌ها معتاداً در دوره کوتاه ۸ ساله خود توجه چندانی به آن ندارند و درصدد اجرای طرح‌های کوتاه‌مدت و میان‌مدت هستند که مطمئناً در حوزه فرهنگ‌سازی جواب نخواهد داد. حرف‌گرفتن نقش رسانه‌ها، استفاده از ظرفیت هنرمندان، ورزشکاران و افراد مشهور، نقش آموزش و پرورش، تبلیغات محیطی، تمرکز بر سیستم تشویق و تنبیه در احیای یک فرهنگ، توجه به اصل آموزش از طریق خانواده، اختصاص یارانه در تهیه برخی وسایل نظیر شیرهای آب هوشمند، پنجره دوجداره، پکیچ و... همه و همه می‌تواند در تغییر دافقه مردم در مصرف انرژی و سایر منابع طبیعی کشور مؤثر باشد.

# سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۸۴۷۱

### سبک نگرش

تغییر نگرش، گام اول برای تغییر سبک زندگی

## آهسته و پیوسته حرکت کنید

■ **بهنام صدقی**

دنای امروز دنیای عادت‌ها و روزمرگی‌هاست و مشغله‌های متفاوت چنان ما را فرا گرفته‌اند که فقط با زاده‌های راسخ و برنامه‌های مدون می‌توان نسبت به تغییر آن اقدام کرد. لحظه‌ای به خود می‌آییم تا تغییری در روش زندگی‌مان ایجاد کنیم، سعی می‌کنیم سالم‌تر غذا بخوریم و در رژیم غذایی خود تغییری بدهیم، بر اساس برنامه‌های منظم ورزش کنیم تا روح تازه‌ای به زندگی‌مان بدهیم. تغییر در سبک و روش زندگی فرایندی است زمانبر و نیازمند تلاش، اما مهم‌ترین قسمت آن ادامه دادن و ممارست در این راه است. فرساده نوزوی، مشاور، روانشناس و پژوهشگر مسائل اجتماعی در این زمینه مطالعاتی انجام داده است. در گفت‌و شنود با وی سعی شده‌است به‌صورت اجمالی به فرایند تغییر سبک زندگی پرداخته شود آنچه می‌خوانید حاصل این همکلامی است.

زمان بندی رژیم شما برنامه‌ای مناسب برایتان طراحی کند. یادمان باشد برای هر تغییر، زمان صرف کنیم. بدون صرف زمان لازم و تعجیل در گذشتن از یک مرحله به مرحله بعد، امکان تغییر را ضعیف یا غیرممکن می‌سازد؛ پس در هر مرحله تمرکز لازم را داشته باشید.

■ **مشکلات را تبدیل به مسئله کنید**

رسم موفقیت شما این است که برای هر روز از قبل برنامه‌ریزی کنید و به هر کل یا فعالیتی مدت معینی اختصاص دهید و برنامه داشته باشید. از مشکلات پیش آمده نترسید و به پیش بروید. اگر نگاه خود را درباره مشکلات تغییر بدهیم و مسائل و مشکلات پیش رو را درس‌هایی برای رشد خود بدانیم، مشکلات نخواهند توانست سسر راه ما بایستند و ما را آزار دهند.

در واقع هر گاه یک مشکل را تبدیل به یک مسئله



کنیم بالاخره خواهیم توانست پاسخ شایسته‌ای

برای آن مسئله پیدا کنیم. از این رواست که حتی مشکلات هم برای قوی کردن ما و در راه خدمت به مافعالیت خواهند کرد؛ بنابراین می‌توانیم با صرف زمان و تمرکز مناسب، مشکلات را از میان برداشته و مرحله به مرحله پیش برویم.

■ **تجربیات خود را با دیگران به اشتراک بگذارید**

برای گرفتن نتیجه بهتر و سهولت در طی کردن مراحل، از یک دوست که مایل به همراهی شماست بخواهید در این سفر شما را همراهی کند. با او به مکالمه بپردازید و از موفقیت‌هایتان بگوئید. حقیقت این است، حتی به دست آوردن موفقیت‌های کوچک شما را به راه و آینده امیدوار تر و مصمم‌تر می‌کند

■ **برنامه‌ریزی موجب رسیدن به موفقیت می‌شود**

سبک زندگی مجموعه‌ای نسبتاً منسجم از همه رفتارها و فعالیت‌های یک فرد در جریان زندگی روزمره است. تعریف دیگر سبک زندگی بر پایه رفتار و اندیشه است که هماهنگی همه‌جانبه بین رفتار و اندیشه بهترین نتایج را در بر خواهد داشت.

■ **بین عواطف، احساسات و جسمتان تعادل برقرار کنید**

امکان دارد در بعضی از مراحل برخی احساس مستأصل بودن کنند یا خسته شوند؛ بنابراین بهتر است از افرادی که به آنها اهمیت می‌دهند کمک بگیرند و از یک دوست یا حتی مشاور بخواهند تا راهنمایی‌شان کنند تا بتوانند بین عواطف، احساسات و جسمتان تعادل برقرار کنند.

■ **احتمیان داشته باشید جسطات کوتاه در این خصوص شما را در طی مراحل و این تغییر راسخ‌تر**

و به موفقیت نزدیک‌تر خواهد کرد فراموش نکنید هماهنگی بین عقل و احساس لازمه رسیدن به آرامش و متعاقب آن رسیدن به موفقیت است.

■ **تغییر روش زندگی وقت گیر و پیچیده خاطر بسیارید هیچ‌کس کامل نیست، ممکن است در زندگی وقفه‌هایی ایجاد شود اما با خودتان**

روااست باشید و تسلیم نشوید، کج‌روی‌هایتان را کماهمیت کنید و به مسیر اصلی بازگردید. به قول سعدی: رهرو آن نیست که گه تند و گه‌ی خسته رود، رهرو آنست که آهسته و پیوسته رود.

در نتیجه این موارد خواهید دید که برای آغاز و تغییر جدید هیچ‌گاه دیر نیست، هرچند اغلب ما عادت کرده‌ایم آن را به شروع هفته یا روز دیگری موکل کنیم؛ بنابراین حرکت کنید و بنادید امروز تغییر رژیم غذایی خود را به استسنگی و با نکته‌سنجی آغاز کنید و نسبت به فرار دادن موه‌ها، سبزیجات و لبنیات کم چرب در این رژیم اقدام کنید. حتی می‌توانید از یک مشاور تغذیه در این خصوص کمک و یاری بجویید تا بر اساس