ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه
یک شنبه • ۲ اردیبهشت ۱۳۹۷
۵ شعبان ۱۴۳۹ • ۲۲ آوریل ۲۰۱۸
شماره ۱۹۸۰۱
۱۰۲۴

زندگی سلام

به بهانه روز جهانی زمین پاک، مرور رایج ترین دلایل بی توجهی به زمین و روش های قدردانی از آن

ما زمین را دوست داریم؟

مهین ساعدی - مجید حسین زاده

پرونده

بیایید یک امروز را به رفتارهای خودمان در شبانه روز خوب فکر کنیم. در هر ۲۴ ساعت، چندین و چند دوراهی وجود دارد که یک طرفش رفتار مراقبت کننده از محیط زیست است و یک طرفش رفتار تخریب کننده. از ابتدای صبح که از خواب بر می خیزید و اولین وعده غذایی را میل می کنید، می توانید زباله تان را تفکیک کنید یا نکنید. وقتی از خانه بیرون می آیید، اگر خودرو شخصی داشته باشید، می توانید روشنش کنید یا نکنید. در راه محل کار یا تحصیل می توانید زباله هایتان را درون سطل بیندازید یا در پیاده رو. در محل کار می توانید دو روی کاغذ را پرینت بگیرید یا فقط یک طرف و این فهرست می تواند همچنان ادامه داشته باشد. وقتی رفتار آدمی تا این حد به حفظ شدن یا نشدن پاکیزگی و سلامت محیط زیست ربط دارد، چرا این قدر به این ماجرا بی توجه هستیم؟ امروز ۲۲ آوریل مصادف با دوم اردیبهشت، روز جهانی زمین پاک است. یک مناسبتِ مهم برای نواختن یک تلنگر مهم تر: ما انسان ها و کره زمین، هم سرنوشتیم. پس باید مراقبتِ حال پناه و مامنِ همیشگی مان باشیم. پرونده امروز زندگی سلام، با بخش های خواندنی و متنوعی، در همین باره است.



تصویرسازی: سعید مرادی

ثابت شده‌ترین دلایل روان‌شناسانه برای حفظ محیط‌زیست

به فکر خودت باش

اهمیت توجه به محیط زیست، مدت زیادی است که بیش از پیش مورد توجه همگان قرار گرفته است. در سال های اخیر پژوهش های بسیاری درباره رابطه توجه به محیط زیست و روان شناسی انجام شده است که در ادامه به بخشی از این یافته ها اشاره می شود.

به زندگی‌ات معنا ببخش

پژوهش های جدید در خصوص معنای زندگی نشان می دهد که انسان قرن بیستم، بخش زیادی از معنای زندگی اش را در برخورد با موضوعاتی همچون حفاظت از محیط زیست جست وجو می کند. شاید غیر از وضعیت اسف‌بار محیط زیست، یکی از دلایل گسترش سازمان های مردم نهاد حفاظت از محیط زیست، همین جست وجوی معنای زندگی باشد.

آثار روانی منفی آلودگی زمین

«محیط نامناسب، قابل زیستن نبوده و برای رشد شخصیت انسان آسیب زاست. محیط پیرامون انسان یکی از مهم ترین و اساسی ترین عوامل سازنده وجود روان شناختی اوست.» این ها گفته های یک روان پزشک به نام سیرز در سال ۱۹۶۰ است اما امروزه پژوهش های جزئی و کاربردی‌تری درباره تاثیر منفی محیط غیرانسانی که سیرز درباره آن سخن گفته است، بر روان آدمی انجام می گیرد. به طور مثال، حجم زیادی از پژوهش ها می گویند سرب، جیوه و بیفنیل پلی کرینات بر عملکردهای شناختی همچون حافظه یا یادگیری و گاهی حتی رفتارهای اجتماعی مانند پرخاشگری رابطه مستقیم دارند. غیر از این، گرمایش جهانی و افزایش جمعیت، تعارض بین آدم ها را زیاد می کند.

اهمیت رابطه با طبیعت

جدیدترین پژوهش ها نشان داده است که تعامل با طبیعت و رفتن به مناطق سرسبز، سلامت روان را افزایش و استرس را کاهش می دهد. غیر از این، احساس ارتباط با یک کل بزرگ تر به نام مادر طبیعت، می تواند احساس بهزیستی یا به صورت عامیانه، خوشبختی را افزایش دهد.

علل تخریب محیط‌زیست توسط انسان ها از دیدگاه روان‌شناسی اجتماعی

از دیدگاه روان شناسی اجتماعی، مشکلات زیست محیطی بیشتر فرهنگی و رفتاری است تا حاصل صنعتی شدن جوامع. البته این موارد نیز در تخریب محیط زیست نقش دارند ولی باورها و نگرش های افراد و هنجارهای فرهنگی نهادهای اجتماعی، اهمیت بیشتری دارند. تخریب زمین حاصل میلیون ها تصمیمی است که انسان ها در سطوح فردی، سازمانی و ملی اقدام به اخذ آن ها می کنند که این امر برخاسته از منافع آن ها در سطوح مطرح شده است که گاهی با هم در تضاد و گاه در راستای هم قرار دارند. در هر حال برآیند آن تخریب و از بین رفتن زمین و زیست بوم است. بر خلاف نگرانی های همه ما در خصوص تخریب محیط طبیعی، موقع عمل، رفتار ما با آن همچنان شکل تخریبی دارد. مسئله در نحوه تعامل و رفتار انسان ها با محیط زیست است که بیشتر مغایر نگرانی ها و بایدها و نبایدهاست. روان شناسی اجتماعی به بررسی این شکاف می پردازد. مثلا:

- بیشتر ما قبول داریم که با زمین نباید به عنوان یک وسیله کسب منافع فردی رفتار کرد و باید در حفظ منابع آن برای نسل های آینده هم تلاش کرد ولی در عمل خلاف آن انجام می گیرد. استفاده نکردن از وسایل برقی کم مصرف، بی توجهی به عایق سازی در ساخت و ساز و در نظر نگرفتن راهکارهای استفاده بهینه از منابع انرژی، نمونه هایی از این رفتارها است. اهمیت ندادن به آینده موجب رفتار مخرب نسبت به محیط می شود و عوامل زیادی در این مهم تاثیر دارند مثل:
- تغییر سبک زندگی در سطح فردی و اجتماعی که خود ناشی از تغییرات در ساختار فرهنگی است. الزامات سبک زندگی مدرن موجب استفاده زیاد و غیر ضروری از وسایلی همچون خودرو، تلفن همراه و ... است و این خود باعث می شود که کمتر به نسل های بعدی فکر شود.
- تعریف هویت فردی بر اساس دارایی های مادی و توجه نکردن به هویت گروهی، جمعی و جست وجوی هویت و معنای زندگی صرفا در امور مادی باعث شده که تلاش ها بیشتر در جهت جمع آوری امکانات و دارایی های مادی هدایت شود و سایر همنوعان و نسل های آینده در این میان جایگاهی نداشته باشد.
- مقایسه میزان و شیوه مصرف با دیگران نیز یکی از این عوامل است که مثل مسابقه ای است که مصرف بیشتر در آن به منزله برد بوده و کمتر مصرف کردن باعث احساس محرومیت و ولع شدید برای پر مصرفی می شود که وسایل ارتباط جمعی با استفاده از شگردهای گوناگون تبلیغاتی، نقشی منفی را در این زمینه ایفا می کنند.
- سوگیری خدمت به خویشتن باعث می شود که تفسیر ما از اطلاعات به شیوه ای باشد که احساس بهتری در مورد خود داشته باشیم. بنابراین هر آن چه را که باعث خدشه در تفسیر و تصویر زیبا از خودمان باشد را حذف و هر آن چه را که باعث خودارزیابی مثبت شود، بزرگ نمایی می کنیم. این امر باعث می شود که به جای کاری که باید انجام دهیم، کاری را انجام دهیم که می خواهیم. بنابراین گاهی اوقات دچار تحریف در تصویر ذهنی خود یا نادیده گرفتن نقش خود و رفتارهای مان در تعامل با محیط و برجسته کردن نقش منفی دیگران در این امر می شویم. به طور مثال، استفاده بیش از حد از آلاینده های محیطی یا خودروهای شخصی را با دلایلی به نظر خودمان منطقی توجیه کرده و همین امر را برای دیگران نکوهش می کنیم.

چطور کودکانی عاشق محیط زیست داشته باشیم؟

زمین پاک، سلامت کودک، آینده روشن

آموزش مسائل محیط‌زیستی و حفظ زمین مثل خیلی از آموزش‌های دیگر از خانه شروع و توسط اعضای خانواده گسترش پیدا می کند. درست است که به غیر از خانه و خانواده، مدرسه، محیط‌های آموزشی و حتی مکان‌های عمومی هم در آموزش کاربردی‌تر مفاهیم نقش به‌سزایی دارند، اما مثل هر الگوی رفتاری دیگری، بذر آموزش‌های محیط‌زیستی در خانه کاشته و مراقبت می‌شود. شاید سوال خیلی از پدر و مادرها این باشد که چطور می‌شود با ساده‌ترین و کم خرج ترین راه‌های ممکن به کودک هایمان یاد دهیم عاشق محیط زیست شان باشند؛ در ادامه چند پیشنهاد ساده و کاربردی خواهیم داشت تا شما فرزندان دلبندتان را بیش از پیش با محیط زیست پیوند دهید.



باغبان کوچولو تربیت کنیم

بهترین راه برای برقرار کردن ارتباط میان کودکان و طبیعت، کمک گرفتن از آن‌ها در باغبانی است. باغبانی سبب می‌شود که خاک را لمس کنند و انواع گوناگون حشره‌ها، کرم‌ها و دیگر موجودات شگفت‌انگیز را ببینند. نگهداری و مراقبت از گیاهان، فرصتی بی‌همتا برای آن‌هاست تا دوره رشد گیاهان را از نزدیک تجربه کنند. برای آن که فرزندمان مفهوم حفاظت از خاک و آب را به درستی دریابد، همراه او باغبانی کنیم. با کاشتن تخم سبزی‌ها یا دانه‌هایی مثل آفتابگردان در حیاط منزل یا گلدان او را با مراحل رشد گیاه، نیاز گیاه به خاک خوب، آب سالم، نور خورشید و... آشنا کنیم. برای درک بهتر او، بهتر است یک نمونه کوچک را با خاک نامناسب یا آب ناسالم رشد بدهیم تا کودک به خوبی تاثیر آلودگی آب و خاک بر گیاهان را ببیند. مقایسه گیاه سالم و بیمار، مفاهیم زیست‌محیطی را به خوبی به او می‌آموزد. بازدید از گلخانه ها و پارک ها ارتباط او را با محیط زیست بیشتر می کند. می‌توانیم به کودکانمان کمک کنیم برای پروانه ها یا پرندگان در حیاط ظرف غذا بسازند.

بازیافتی‌ها را دریابیم

گام بعدی برگه‌های نقاشی است. علاوه بر دفتر نقاشی که برای او می‌خریم، برگه‌های باطله‌ای که یک روی آن ها سفید و قابل استفاده است را دور نریزیم و روی میز کودک، کنار مداد رنگی‌های او قرار دهیم تا برای نقاشی از این برگه‌ها استفاده کند. شیوه درست شدن کاغذ را برای او توضیح بدهیم و سپس به او شرح بدهیم که با استفاده مناسب از کاغذها می‌تواند مانع از قطع درختان برای تولید کاغذ شود، یادتان باشد که خودتان هم باید از این اصل پیروی کنید و تنها به شعار بسنده نکنید. همچنین با جمع‌آوری وسایل دوررختنی منزل یا وسایل شخصی فرزندمان و استفاده مجدد از آن ها مسئله بازیافت و جمع‌آوری زباله ها را به او بیاموزیم. به طور مثال با کمک فرزندمان بطری‌های نوشابه را جمع کنیم. آن ها را بشوییم و با بریدن در آن‌ها، از این قوطی‌ها به‌عنوان جا قلمی برای روی میز تحریر فرزندمان استفاده کنیم. از قوطی‌ها یا ظرف‌های پلاستیکی مواد شوینده هم می‌توانیم به عنوان گلدان استفاده کنیم.

بازی با طبیعت

برای آن که کودک را با طبیعت و وجود موجودات مختلف در طبیعت یا نعمت‌های طبیعی مثل باران آشنا کنیم، بازی‌ها و آزمایش‌های ساده‌ای را همراه او انجام بدهیم. مثلاً هنگام بارش باران ظرف‌های خالی مواد شوینده، بطری‌های خالی شیر و... را جلوی پنجره یا حیاط بگذاریم تا آب باران داخل‌شان جمع شود. سپس از فرزندمان بخواهیم با آب باران جمع شده در این ظرف ها، گلدان‌های منزل را آبیاری کنند. این آزمایش به صورت ساده و عملی جمع شدن آب باران در دریاها و اقیانوس‌ها را به کودک نشان می‌دهد. علاوه بر این او را با فواید نزولات آسمانی آشنا می کند.

حفاظت از انرژی را بیاموزیم

چند لحظه قبل از شروع برنامه مورد علاقه او، تلویزیون یا رادیو را از برق بیرون بکشید. در جواب اعتراض او توضیح بدهید که اگر از انرژی برق یا هر انرژی دیگری بی‌رویه استفاده کنیم، هنگام نیاز ضروری به آن، این انرژی در اختیار ما نخواهد بود. تلویزیون یا رادیو را روشن کنید تا این نبودن برق و لذت دوباره داشتن برق و تماشای تلویزیون در ذهن او بماند. درباره انواع انرژی، شیوه‌های تولید آن و... برای او توضیح بدهید.

با زباله ها بازی کنیم

آموزش جدا کردن زباله‌های خشک و تر و جمع‌آوری و دفع زباله‌ها نکته دیگری است که باید به خوبی به کودک آموخته شود. برای این کار چند کیسه زباله انتخاب کنیم و آن را در محل مناسبی بگذاریم. روی هر کیسه با برچسب، نوع زباله‌ای را که باید درون آن بریزیم مشخص کنیم. مثلاً مواد پلاستیکی، قوطی‌های فلزی، ظرف‌های شیشه‌ای و کاغذ. برای جلوگیری از آلودگی بهتر است فقط زباله های خشک را برای این کار جمع‌آوری کنیم. سپس از فرزندمان بخواهیم تا برای جمع‌آوری و تفکیک زباله‌ها ما را همراهی کند. به این ترتیب او را با مسئله جمع‌آوری، تفکیک و دفع صحیح زباله آشنا کرده‌ایم.

کاردستی بسازیم

ابتدا برای فرزندمان توضیح بدهیم که پارچه، چوب، کاغذ و... چطور تهیه می‌شوند. سپس با استفاده از پارچه‌های اضافی برای او وسایل مختلفی مثل عروسک، جاجورابی، جامدادی و... بسازیم. هر چقدر با استفاده از مواد به ظاهر دوررختنی مثل کاغذ، پارچه، چوب، پلاستیک مثل ظرف‌های خالی مواد شوینده و...، وسایل جدید بسازیم، به همان نسبت ارزش مواد را به فرزندمان آموخته‌ایم. از طرفی به او می‌آموزیم که به جای آشغال سازی می‌توان از موادی که به ظاهر دوررختنی به نظر می‌رسند، وسایل قابل استفاده ساخت.

یک روز بدون انرژی

ماهی یک بار، روز بدون انرژی در منزل اعلام کنیم. در این روز خاص بازی با اسباب‌بازی ها یا استفاده از وسایل برقی یا باتری دار، تماشای تلویزیون، استفاده از تلفن همراه و... ممنوع است. در این روز فقط باید از وسایلی که با انرژی کار نمی کنند، استفاده کنیم. با این کار فرزندمان ارزش و اهمیت انرژی‌ها، جایگاه آن ها در زندگی امروز و ضرورت حفظ این منابع و جلوگیری از به هدر رفتن این منابع با ارزش را می‌آموزد.

گردش علمی و مطالعه با کوچولوها

هفته‌ای یک بار گردش علمی ترتیب بدهیم یا این که در برنامه‌های تفریحی خانواده، آموزش‌های علمی را به طور غیرمستقیم بگنجانیم. همچنین با خرید کتاب‌های علمی درباره طبیعت، حیات‌وحش، حفاظت از محیط زیست، زباله‌ها و راه‌های بازیافت و دفع زباله و... او را به طور غیرمستقیم به سوی آشنایی با مفاهیم علمی و شیوه‌های حفاظت از محیط‌زیست سوق می‌دهیم. فراموش نکنیم برای مطالعه فرزندمان را اجبار نکنیم؛ همین که کتاب‌ها را در معرض دید او بگذاریم و همراه او برای خرید کتاب به کتابفروشی برویم، کافی است.

چطوری با حیوان‌ها مهربان باشیم؟

در برخی خانواده‌ها مواد غذایی به طرز عجیبی مصرف بالایی دارد و اسراف می‌شود، این خانواده‌ها از حیوانات غافل می‌شوند و باقی مانده غذاها را در سطل زباله می‌ریزند. اما اگر باقی مانده غذا برای حیوانات شهری در نظر گرفته شود، اسراف هم نمی‌شود.

گفت‌وگوی «زندگی سلام» با رئیس اداره آموزش سازمان محیط زیست خراسان رضوی

آموزش‌های محیط‌زیستی، سرمایه‌گذاری بلندمدت است



اگر شما خودتان دوستدار طبیعت باشید، پرورش این عشق در فرزندتان بسیار آسان خواهد بود. کودکان به طور غریزی تقلید کننده هستند و رفتار و گفتار شما را در ذهن ثبت می کنند و با آن خو می‌گیرند. «منصور حیدری»، رئیس اداره آموزش و مشارکت های مردمی سازمان محیط زیست خراسان رضوی با اشاره به ضرورت آموزش در سنین پایین می‌گوید: «به یاد داشته باشید که کودکان ما همان چیزی می‌شوند که ما هستیم. بنابراین ابتدا باید از رفتار خود شروع به اصلاح کردن کنیم تا بتوانیم به آن ها هم آموزش دهیم و همچنین باید به خاطر داشته باشیم که آموزش‌های محیط‌زیست سرمایه گذاری بلند مدت و دیر بازده است، یعنی نتیجه آموزش‌های الان را سال‌های بعد خواهیم دید.»

روز زمین پاک، یک تلنگر جدی

او با بیان این که متاسفانه فکر می کنیم منابع طبیعی برای همیشه ماندگار هستند، ادامه می‌دهد: «بعد از خورشید، مهم‌ترین منبع انرژی ما سیاره عزیزمان زمین است اما اغلب مواقع از یاد می‌بریم که چقدر ارزشمند است و چقدر باید به آن اهمیت داد، در حالی که تا آن جا که در توانمان است باید نرخ تخریب را پایین بیاوریم و به سمت توسعه پایدار قدم برداریم. مناسبت‌هایی مثل «زمین پاک» تلنگری برای یادآوری ارزشمندی زمین است که باید از آن ها حداکثر استفاده را برد. نتیجه هر کاری در زمینه محیط‌زیست حداقل پنج سال بعد دیده می‌شود، همانطور که نتیجه فعالیت‌های گذشته را هم اکنون مشاهده می کنیم. جدای از تخریب‌ها و ضررهای محیط‌زیستی می‌بینیم که در زمینه آموزش رشد داشته‌ایم و پای محیط‌زیست به کتاب‌های درسی هم باز شده و به عنوان بحث رسمی مطرح می‌شود، هرچند این آموزش که در قالب کتاب درسی پایه یازدهم ارائه می‌شود، باید زودتر انجام شود ولی باز هم جای امیدواری است.»

حال مادر زمین خوب نیست

حیدری به مدارس طبیعت در سطح شهر هم اشاره می کند و می‌گوید: هم اکنون احساس می‌شود آموزش‌های زیست‌محیطی باید از سنین پایین‌تر و در قالب آموزش‌های ساده‌تر و کاربردی‌تر آغاز شود، هرچند متاسفانه برنامه مدونی برای آموزش کودکان نداریم و آن چه ارائه می‌شود جسته و گریخته در قالب بازدید، آموزش‌های تصویری، داستانی و ساده است که ضرورت تنوع‌های زیست‌محیطی، آب، بازگشت انرژی، هوای پاک و .... را ارائه می‌دهد و به کودک می‌آموزد؛ زمین زنجیره‌ای از عوامل تاثیرگذار محیطی است که روی یکدیگر تاثیر می‌گذارند. مثلا وجود پلنگ به چوپانان در حفظ گله از شر گرگ‌ها کمک می کند که نشان دهنده اهمیت تنوع زیستی و چرخه طبیعت است که به ساده‌ترین حالت‌ها بازگو می‌شود.» رئیس اداره آموزش و مشارکت‌های مردمی محیط‌زیست خراسان رضوی با تشبیه زمین به مادر اضافه می کند: «زمین مثل مادرمان به ما همه آن چه که نیاز داریم، می‌دهد ولی رفتار ما با آن خودخواهانه و منفعت طلبانه است و اگر این طور ادامه دهیم می‌رسیم به شرایطی که حال مادر دیگر خوب نیست! پس چه خوب است که از همین الان آستین بالا بزنیم و به داد نسل های بعدمان برسیم. برای کودکانمان امکاناتی فراهم کنیم که بتوانند بودن در طبیعت را تجربه کنند. آن ها را به بازی در فضای سبز تشویق کنیم. به آن ها اجازه دهیم که برگ‌ها، گل‌ها، سنگ ها و ... را بردارند و مشاهده کنند. با اشاره به درختان، حشره ها، پرندگان و جانوران، آن ها را نام ببریم. تا با طبیعت احساس دوستی و مراقبت پیدا کنند.»

منابع: سپیده دانایی - زیست بوم