

هادیانه

آبادانی زمین

■ قال الامام علی علیه السلام: بلاشتر نخعی: ولیکن نَظَرَک فی عِمَارَةِ الْأَرْضِ اَبْلَغُ مِنْ نَظَرَک فی استیجاب الخراج لَانَّ ذلک لا یدُرُک إلا بالعمارَه.

امام علی (ع) به مالک اشتر فرمودند: باید توجه تو به آباد کردن زمین بیش از توجه به گرفتن خراج باشد، زیرا آن (خراج) جز در نتیجه آبادانی فراهم نمی آید.

«نهج البلاغه، نامه ۵۲»



کاشانه

مدیر مسئول: محمد جواد اخوان
سردبیر: غلامرضا صادقیان
دبیر ویژه نامه: حسین گل محمدی
همکاران تحریریه: نیره ساری، نیره محمودی
محبوبه قربانی
چاپ: همشهری

محمد درویش، پژوهشگر، کنشگر و فعال محیط زیست:

خاک بازی و از درخت بالارفتن، کودکان را علاقه مند به محیط زیست می کند

محبوبه قربانی

زمین مانند هر موجود زنده ای ظرفیت زیستی دارد. امروزه آدم‌های ساکن زمین از این ظرفیت عبور کرده‌اند و بیش از حد تحمّل از آن بهره‌بردار می‌کنند، بدون آنکه به آن مجال باز پروری و خودحیایی دهند. این مسئله باعث شده است با بحران‌های روزافزونی در زمین روبه‌رو شویم. یکی از این بحران‌ها کمبود منابع آب شیرین است. بسیاری از تالاب‌ها در کره زمین خشک و تبدیل به چشمه‌های تولید گرد و خاک شده‌اند که کیفیت زیست‌ن برای همه موجودات زنده از جانوران گرفته تا گیاهان و انسان‌ها را مختل کرده است. به‌طور مثال اختلال در عمل فتوسنتز گیاهان باعث کاهش تولید گیاهی شده و در نهایت امنیت غذایی را به خطر انداخته است. همه این موارد و چه بسیار موارد ناگفته دیگر موجب شد به مناسبت روز جهانی «زمین پاک» مصادف با سوم اردیبهشت ماه امسال با محمد درویش، پژوهشگر، کنشگر و فعال محیط زیست به گفت‌وگو بنشینیم. وی معتقد است، طبیعت و سازگاری و حفاظت از آن چیزی نیست که نسل نو و کودکان را به آن توهیم. کرد باید آنها را عاشق طبیعت کرد و نسبت به حفظ محیط زیست عامل به‌اجرا بود. ماحصل گفت‌وگو با این کنشگر محیط زیست را می‌خوانید.



باید ببینند والدین برای خرید کردن، ماشین روشن نمی‌کنند و در صورت امکان با دوچرخه یا وسایل حمل‌ونقل عمومی راهی خرید می‌شوند و از خودروهای شخصی بیشتر برای سفرهای بین شهری استفاده می‌کنند. آنها باید ببینند والدین شان برای خرید، یک کیسه پارچه‌ای همراه دارند و خریدشان را به جای کیسه پلاستیکی در آن می‌گذارند. این رفتارها وقتی شنیده و دیده شود، عمل هم می‌شود.

در پاسخ سؤال قبل اشاره‌ای به زباله خشک کردید. جادارد بگویم آشنیز خانه ایرانی‌ها بزرگ‌ترین محل تولید زباله و آغاز فرایند زیست محیطی است، بنابراین نقش بانوان و زنان در بحث تفکیک زباله بسیار مهم است. پیشنهادات و راهکارهای شما در این زمینه چیست؟

بانوان سعی کنند بخشی از فضای آشپزخانه را به زباله‌های خشک اختصاص دهند و آنها را از زباله‌های تر تفکیک کنند، مانند وسایل چوبی، پلاستیکی، فلزی و قوطی‌های نوشابه، طوری که با زباله‌های تر آغشته نشوند، برای آنکه هزینه‌های بازیافت کمتر شود. در گام بعدی، زباله‌های تر مانند قاله‌چای را در پارچه یا گلدان بریزند (به عنوان کمپوست) و اگر چنین امکانی ندارند، ابتدا آنها را خشک و بعد در سطل زباله خالی کنند. پوست میوه نیز به همین ترتیب چرک تولید شیرابه می‌کند و این به محیط زیست لطمه می‌زند.

چرا بعضی از شهروندان فقط چهار دیواری خود را خانه و محل زندگی می‌دانند و بهداشت و تمیزی خارج از آن، به‌طور مثال در کوچه و خیابان برای شان اهمیتی ندارد و در بعضی موارد خودخواهی‌های انسانی باعث می‌شود محیط زیست مورد تهدید قرار گیرد؟

شاید آنها ندانند بسیاری از بیماری‌هایی که سازمان بهداشت جهانی اعلام می‌کند با محیط زیست مانند آب، هوا و خاک مرتبط است. به‌طور مثال آرسنیک ته سیگار راهشده در زمین می‌تواند نیاز آبی مردم شهری را که هفت برابر تهران جمعیت دارد، برای همیشه از حیز انتفاع ساقط کند و اگر مردم این را بدانند، دیگر نمی‌توانند نسبت به این رفتار بی‌تفاوت باشند. افزایش نرخ سرطان در ابعاد مختلف، افزایش هزینه داروهای سرطان که به بیش از یک میلیارد دلار می‌رسد، ناشی از بی‌مبالاتی‌هایی است که هر کدام به تنهایی انجام می‌دهیم به‌جای حرف‌های زیباردن باید حرف‌های زیبا را ببینند. آنها

شهروندان و خانواده‌ها مهم‌ترین محفل را هر بدی هستند که می‌توانند عشق به طبیعت را در فرزندانشان نهادینه و آنها را آرازم محافظ منابع طبیعی و محیط زیست کنند. خانواده‌ها باید تلاش کنند کودکان‌شان به خصوص کودکان زیر ۲ سال را به جای ترساندن از فجاج محیط زیست، عاشق سرزمین‌شان کنند. این برداشت اشتباهی است که برای کودکان کابوس درست کنیم و بگویم دنیا را زباله برداشته است یا آنها را نگران فرسایش خاک، آلودگی هوا، شکار چپان و غیره کنیم. انتقار بی‌عکس، کودکان باید در دل طبیعت بازی کنند، از درخت بالا بروند و با خاک بازی کنند. آنها باید طبیعت را لمس و تفاوت سایه درخت را با جایی که درخت نیست، درک کنند. آن وقت در مدرسه و بزرگسالان در استفاده از کاغذ صرفه‌جویی می‌کنند چراکه یاد خاطرات بازی با درختانی می‌افتند که از آنها و سایه آنها لذت می‌بردند، به همین خاطر به گونه‌ای رفتار می‌کنند تا درختان بهتر نفس بکشند و خودشان حافظ آنها و محیط زیست می‌شوند.

وقتی کودکان بدون احساس گناه در کودکی، کودکی کنند، آن وقت در بزرگی، بزرگی می‌کنند ولی امروزه کودکی بچه‌ها حرام می‌شود چراکه والدین‌شان بیشتر نگران یادگیری زبان انگلیسی و بازی‌های کامپیوتری هستند و وقتی آنها با خاک و گل بازی می‌کنند وقت‌شان به هدر می‌رود، در حالی که اینگونه نیست. امروزه در کشورهای پیشرفته، بچه‌ها تا ۲ سالگی بر اساس سن‌شان، کلاس‌های‌شان تغییر پیدا می‌کند و از آنها امتحانی گرفته نمی‌شود و گفته می‌شود می‌توانند به همین روال ادامه دهند ولی ممکن است از بعضی حقوق اجتماعی محروم شوند. به این شکل آنها مهارت زندگی

و وقتی کودکان بدون احساس گناه در کودکی، کودکی کنند، آن وقت در بزرگی، بزرگی می‌کنند ولی امروزه کودکی بچه‌ها حرام می‌شود چراکه والدین‌شان بیشتر نگران یادگیری زبان انگلیسی و بازی‌های کامپیوتری هستند و وقتی آنها با خاک و گل بازی می‌کنند وقت‌شان به هدر می‌رود، در حالی که اینگونه نیست. امروزه در کشورهای پیشرفته، بچه‌ها تا ۲ سالگی بر اساس سن‌شان، کلاس‌های‌شان تغییر پیدا می‌کند و از آنها امتحانی گرفته نمی‌شود و گفته می‌شود می‌توانند به همین روال ادامه دهند ولی ممکن است از بعضی حقوق اجتماعی محروم شوند. به این شکل آنها مهارت زندگی

چگونه می‌توانند عشق به طبیعت را در فرزندانشان نهادینه و آنها را آرازم محافظ منابع طبیعی و محیط زیست کنند. خانواده‌ها باید تلاش کنند کودکان‌شان به خصوص کودکان زیر ۲ سال را به جای ترساندن از فجاج محیط زیست، عاشق سرزمین‌شان کنند.

چگونه می‌توانند عشق به طبیعت را در فرزندانشان نهادینه و آنها را آرازم محافظ منابع طبیعی و محیط زیست کنند. خانواده‌ها باید تلاش کنند کودکان‌شان به خصوص کودکان زیر ۲ سال را به جای ترساندن از فجاج محیط زیست، عاشق سرزمین‌شان کنند.

مهدی شریفی، رئیس اداره آموزش و مشارکت‌های مردمی اداره کل حفاظت محیط زیست استان البرز:

کلید تفکیک زباله در دست بانوی خانه است

نیره ساری

ادامه از صفحه ۷
۳) اجتماعی: محیط زیست سالم، کیفیت زندگی را تقا می‌دهد و سلامتی و امنیت جوامع را تضمین می‌کند. وی در این گفت‌وگو به ابعاد مختلف حفاظت از محیط زیست پرداخته است.

دلایل مختلفی برای توجه ویژه به این موضوع وجود دارد که مهم‌ترین آنها عبارتند از:

- ۱) کمبود آموزش: در نظام آموزشی ما به اندازه کافی به اهمیت محیط زیست و مسائل زیست‌محیطی پرداخته نمی‌شود.
- ۲) ضعف فرهنگ‌سازی: در جامعه ما فرهنگ حفظ محیط زیست به‌طور کامل جا نیفتاده است.
- ۳) مشکلات اقتصادی: بسیاری از مردم درگیر مشکلات اقتصادی هستند و حفظ محیط زیست در اولویت آنها قرار ندارد. مدیریت شهری در زمینه جمع‌آوری و بازیافت زباله، فضای سبز و کنترل آلودگی ضعیف عمل کرده است.
- ۴) اتقای آگاهی مردم درباره مسائل زیست‌محیطی و ترویج فرهنگ حفاظت و پاسداری از زمین به‌عنوان محیط زیست از چندین مسیر عملی می‌شود که سه راه آن عبارتند از:
 - ۱) آموزش: آموزش در مدارس، دانشگاه‌ها و رسانه‌ها می‌تواند نقش مهمی در ارتقای آگاهی عمومی داشته باشد.
 - ۲) فرهنگ‌سازی: استفاده از ابزارهای فرهنگی مانند فیلم، کتاب، تئاتر و موسیقی می‌تواند به ترویج فرهنگ حفظ محیط زیست کمک کند.
 - ۳) تشویق به اقدام: حمایت از طرح‌های زیست‌محیطی، تشویق به استفاده از حمل‌ونقل عمومی و مصرف بهینه منابع می‌تواند مردم را به حفظ محیط زیست تشویق کند.
- ۵) حفظ محیط زیست نقش حیاتی در حفظ سلامت زندگی دارد. آلودگی هوا، آب و خاک می‌تواند به بروز بیماری‌های مختلف، نقض عضو و حتی مرگ منجر شود. تغییرات آب و هوایی ناشی از عدم رعایت مسائل زیست‌محیطی نیز می‌تواند به خشکالی، سیل، قحطی و ناآمنی غذایی منجر شود.
- ۶) سلامت این موضوع عبارت‌اند از:
 - ۱) آموزش: به مردم در مورد مسائل زیست‌محیطی، مانند تغییرات آب و هوایی، آلودگی و تخریب منابع طبیعی آگاهی می‌دهند.
 - ۲) افزایش حساسیت: مردم را نسبت به اهمیت حفظ محیط زیست و لزوم اقدام برای محافظت از آن حساس می‌کنند.



۳) اجتماعی: آلودگی محیط زیست می‌تواند به مهاجرت، درگیری و ناامنی اجتماعی منجر شود.

فرهنگ مصرف ما تأثیری مستقیم بر محیط زیست دارد. مصرف‌گرایی و استفاده بی‌رویه از منابع به آلودگی، تخریب منابع طبیعی و تغییرات آب و هوایی منجر می‌شود.

مثال‌هایی از تبعات مصرف‌گرایی عبارتند از: - مصرف بی‌رویه کاغذ به قطع درختان، آلودگی آب و خاک و هدر رفتن منابع طبیعی منجر می‌شود.

- مصرف بی‌رویه کیسه‌های پلاستیکی به آلودگی محیط زیست و مرگ حیوانات منجر می‌شود.

ابزارهای فرهنگی مانند کتاب، فیلم و رسانه‌ها، نقش حیاتی در ارتقای فرهنگ زیست‌محیطی و حفظ محیط زیست ایفا می‌کنند. این ابزارها می‌توانند از طریق روش‌های مختلف، مانند:

- ۱) آموزش: به مردم در مورد مسائل زیست‌محیطی، مانند تغییرات آب و هوایی، آلودگی و تخریب منابع طبیعی آگاهی می‌دهند.
- ۲) افزایش حساسیت: مردم را نسبت به اهمیت حفظ محیط زیست و لزوم اقدام برای محافظت از آن حساس می‌کنند.

و متوجه ابعاد بدتر آن نیستیم. همچنین شاید کمتر شنیده باشیم که کمبود منابع آب شیرین، باعث تشدید فشار خون می‌شود و این ذرات گرد و خاک انسان‌ها را مبتلا به سرطان خون می‌کند. در آمارهای سال ۲۰۲۳ آمده است، در هر دقیقه به اندازه ۰ زمین فوتبال از وسعت جنگل‌ها کاهش پیدا می‌کند و این حدود ۳۷ میلیون هکتار وسعت می‌شود، در حالی که کل رویش‌های جنگلی در شمال ۱/۶ میلیون هکتار است و این نشان می‌دهد چه رقم بزرگی از جنگل‌ها فقط در سال ۲۰۲۳ از دست رفته است!

بنا به پاسخی که دادید اینطور برداشت می‌شود که شاید بعضی از شهروندان از تبعات کاری که انجام می‌دهند بی‌اطلاع هستند و این نشان از عدم آگاهی و عدم اطلاع‌رسانی به آنهاست که در وظیفه رسانه‌هاست. به نظر شما نقش ابزارهای فرهنگی همچون کتاب، فیلم و رسانه در حفظ محیط زیست چگونه بوده است؟

متأسفانه نقش رسانه‌ها در موضوع محیط زیست بسیار کم‌رنگ دیده می‌شود. از وظایف جدی رسانه‌ها مطالبه‌گری است که اگر این مطالبه‌گری در حوزه محیط زیست جدی گرفته می‌شد، به این شرایط مبتلا نمی‌شدیم و حرف‌های بیشتری برای گفتن داشتیم. به‌طور مثال باید صرف آب در بخش کشاورزی تا چند سال آینده ۳۰ میلیارد متر مکعب کاهش پیدا کند و نارتازری در سفرهای آبی زیرزمینی ۴۵ میلیارد متر مکعب کم شود، برای رسیدن به این اهداف لازم است رسانه‌ها مطالبه‌گری داشته باشند اما چیزی که در رصد رسانه‌ها مشخص می‌شود، آن است که ماحثی یک گروه تخصصی در حوزه محیط زیست در هیچ رسانه‌ها مکتوب و مجازی نداریم و تا وقتی که یک خبرنگار تحلیلگر، یک رسانه آگاه و هوشیار نسبت به مسائل محیط زیست نباشد، نمی‌توان موضوع را به چالش کشید چراکه در آن اشراف اطلاعاتی نیست. این وظیفه رسانه‌هاست که موضوعات و معضلات محیط زیست و در پی آن بیماری‌هایی را که به همراه دارد به هم مرتبط و اطلاع‌رسانی کنند تا همه بدانند اگر به قوانین حاکم بر زمین توجه نشود، چه اندازه برای انسان‌ها بحران ایجاد می‌شود.

در انتهای مصاحبه در مورد مشکلی که هر سال نه، بلکه هر ماه و هر روز از آن صحبت می‌شود، اما پهمودی در آن دیده نمی‌شود، صحبت کنیم که همان آلودگی هواست. به نظر جنابعالی آلودگی هوا و تعلل در مهار آن جزو تبعاتی برای زمین به‌عنوان محل زندگی شهروندان به‌دنبال دارد؟

طبق آمارها سالانه ۱۱/۲ میلیارد دلار برای درمان بیماری‌های ناشی از آلودگی هوا هزینه می‌شود که این رقم حدود چهار برابر بودجه یک وزارتخانه بزرگ است. همین کافی است بدانیم تعلل در مهار آن چه اندازه تبعات جبران‌ناپذیری دارد. همچنین در آمار دیگری از وزارت بهداشت آمده است مردم‌زایی چنین در اثر آلودگی هوا، ۸۰ درصد است که این معضل هم به اندازه خود بیماری‌های آمیوئوز را در روحیه و زندگی زوج‌های جوان به‌دنبال دارد. این آمارها را شنیده‌ایم اما هنوز هم بعضی مسئولان قائل هستند به اینکه چاره‌ای نداریم جز اینکه ماژوت بسوزانیم! شاید آنها تبعات جبران‌ناپذیری این کار را در روان و جسم شهروندان نمی‌بینند یا نایده می‌گیرند که علاوه بر آن مشکلات جدی‌تری را در حوزه‌های مختلف محیط زیست ایجاد خواهند کرد، البته امید داریم با اجرای دستورالعمل‌ها و برنامه‌های چهارم، پنجم و ششم بخش قابل توجهی از این انرژی، از انرژی خورشیدی، بادی و گرم‌ای زمین تأمین شود تا دیگر نیازی به سوزاندن ماژوت نباشد.

■ تأثیرات منفی اعتباریه به تلفن همراه در کودکان و نوجوانان

تحقیقات اخیر نشان می‌دهد استفاده از گوشی‌های هوشمند واقعاً بر مغز تأثیر می‌گذارد. بر اساس این تحقیقات هر زمان که تلفن هوشمند در دسترس باشد، ظرفیت «شناختی» به میزان قابل توجهی کاهش می‌یابد، حتی زمانی که تلفن خاموش است. محققان این اثر را «فرضیه فرار مغزها» نامیده‌اند. بر اساس این فرضیه، اگر بهمان منبع اطلاعاتی به راحتی در دسترس است، احتمال کمتری وجود دارد که به منابع شناختی خود متکی باشیم.

تلفن همراه همچنین تأثیر مخرب بر مهارت‌های اجتماعی-عاطفی دارد. در واقع آنچه بسیاری از کارشناسان را نگران می‌کند، این است که استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند و تبلت‌ها در توسعه مهارت‌های اجتماعی و حل مسئله که در بازی یا تعامل با همسالان به دست می‌آیند، اختلال ایجاد می‌کند.

تلفن‌های هوشمند همچنین موجب تنبلی ذهنی کودکان و نوجوانان می‌شود. آنها به جای فکر کردن در باره سؤالاتی که ممکن است در مورد دنیای اطراف خود داشته باشند، فقط تلفن خود را برمی‌دارند و پاسخ‌ها را در گوگل جست‌وجو می‌کنند یا به جای تلاش برای به‌خاطر سپردن قرار ملاقات‌ها، جلسات یا تاریخ‌ها، فقط به یک برنامه ایفون تکیه می‌کنند.

استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند از سوی کودکان و نوجوانان باعث کاهش اعتمادبه‌نفس آنها نیز می‌شود. نوجوانان معمولاً به دلیل اولویت‌دان به ارتباطات آنلاین، انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود با معاشرت با دوستان‌شان را متوقف می‌کنند و این باعث کاهش عزت‌نفس آنان در مواجهه با دیگران می‌شود. کودکانی که عزت‌نفس ضعیفی دارند، اغلب نظر منفی نسبت به خود دارند و به‌جای نقاط قوت خود بر عیب‌های خود تأکید می‌کنند.

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند بسیار واقعی است. هنگامی که نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی استفاده و مثلاً برای پست‌های منتشر شده خود لایک دریافت می‌کنند، مثل زمانی که نمره‌ای خوب در درس‌های خود می‌گیرند، در بدن‌شان دوپامین ترشح و در سیستم پاداش مغزشان ثبت می‌شود، این امر باعث می‌شود نوجوانان زمان بیشتری را با تلفن‌های خود بگذرانند، زیرا این رفتار به‌طور مداوم تقویت می‌شود و آنها را مانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل، به استفاده از شبکه‌های اجتماعی متاد می‌کند.

■ چند راهکار برای رهایی از اعتیاد به تلفن همراه
برای رهایی از تأثیرات مخرب روی نوجوانان، راه‌های زیادی پیشنهاد شده است که برخی از

نیره محمودی
مواجهه یک کودک با نوجوان با تلفن همراه و جذابیت‌های آن بسیار شبیه قرار گرفتن یک کودک در یک مغازه پر از شیرینی و شکلات‌های رنگی با طعم‌های جذاب و وسوسه‌کننده است. امروزه تلفن‌ها یا دستگاه‌هایی که به اینترنت وصل می‌شوند، علاوه بر اینکه کودکان و نوجوانان را با هجومی از انواع تصاویر و ویدئوهای ناسالم و مخرب مواجه می‌کنند، بلکه باعث می‌شوند آنها به استفاده از موبایل و شبکه‌های اجتماعی و بازی‌های آنلاین وابسته شوند و این فرا بند موجب بروز بسیاری از ناملایمات رفتاری و حتی روانی در آنان شود.



۱- فعالیت‌های دیگر را تشویق کنید: کودکان و نوجوانان ممکن است به دلیل بازی‌ها، تویفیکیشن‌ها و پیامک‌ها به تلفن‌ها معتاد شوند و بافلاصه دوپامین در مغزشان ترشح شود که حس خوبی به آنها بدهد، اما راه‌های دیگری هم وجود دارد که آنها می‌توانند بیرون از صفحه نمایش موبایل‌شان آرامش پیدا کنند، مانند فعالیت‌های ورزشی یا گذراندن وقت با خانواده دوستان، بنابراین فرزندان‌تان را تشویق کنید که علائق یا سرگرمی‌های دیگری را خارج از صفحه پیدا کنند. می‌توانید بازی‌های دوره‌می داشته باشید و به آنها نشان دهید راه‌های رضایت‌بخش‌تری برای گذراندن زمان به‌جای خیره‌شدن به صفحه نمایش وجود دارد.

۲- خودتان الگو باشید: اگر می‌خواهید فرزندان‌تان کمتر به گوشی وابسته باشند، نشان دهید خودتان هم به آن وابسته نیستید. وقتی در اطراف فرزندان خود هستید، استفاده از تلفن را فقط به مواقع ضروری محدود کنید. از استفاده از تلفن روی میز ناهارخوری یا زمانی که در جمع اعضای خانواده هستید، خودداری کنید. به فرزندان خود نشان دهید ترجیح می‌دهید به فعالیت‌های دیگری مانند مطالعه یا دودین‌بیرادید یا اینکه به تلفن بچسبید. ۳- مدت‌زمان استفاده مشخص کنید: قوانین واضحی را برای استفاده از گوشی هوشمند تنظیم کنید. برای کودکان و نوجوانان مشخص کنید چه زمانی، کجا و چه مدت می‌توانند از دستگاه‌های خود استفاده کنند. مثلاً می‌توانید روی دستگاه گوشی او محدودیت‌هایی اعمال کنید تا تعیین کنید که هنگام رفتن به رختخواب در زمانی مشخص دیگر مجاز به استفاده از تلفن همراه خود نیست. همچنین می‌توانید فرزند خود را تشویق کنید تا زمان گذراندن وقت با خانواده یا انجام تکالیف مدرسه تلفن همراه خود را ساکت یا خاموش کند یا در اتاقی کاملاً متفاوت بگذارد یا زمان‌های خاصی را برای بررسی رسانه‌های اجتماعی تنظیم و پیامش خود را محدود کند.

۴- در مورد استفاده بیش از حد از تلفن‌های هوشمند از سوی کودکان و نوجوانان باعث کاهش اعتمادبه‌نفس آنها نیز می‌شود. نوجوانان معمولاً به دلیل اولویت‌دان به ارتباطات آنلاین، انجام فعالیت‌های مورد علاقه خود با معاشرت با دوستان‌شان را متوقف می‌کنند و این باعث کاهش عزت‌نفس آنان در مواجهه با دیگران می‌شود. کودکانی که عزت‌نفس ضعیفی دارند، اغلب نظر منفی نسبت به خود دارند و به‌جای نقاط قوت خود بر عیب‌های خود تأکید می‌کنند.

اعتیاد به گوشی‌های هوشمند بسیار واقعی است. هنگامی که نوجوانان از شبکه‌های اجتماعی استفاده و مثلاً برای پست‌های منتشر شده خود لایک دریافت می‌کنند، مثل زمانی که نمره‌ای خوب در درس‌های خود می‌گیرند، در بدن‌شان دوپامین ترشح و در سیستم پاداش مغزشان ثبت می‌شود، این امر باعث می‌شود نوجوانان زمان بیشتری را با تلفن‌های خود بگذرانند، زیرا این رفتار به‌طور مداوم تقویت می‌شود و آنها را مانند اعتیاد به مواد مخدر و الکل، به استفاده از شبکه‌های اجتماعی متاد می‌کند.

■ چند راهکار برای رهایی از اعتیاد به تلفن همراه
برای رهایی از تأثیرات مخرب روی نوجوانان، راه‌های زیادی پیشنهاد شده است که برخی از

۱) آموزش: آموزش خود و اعضای خانواده در مورد فواید تفکیک زباله استفاده از منابع آموزشی مانند کتاب، فیلم و وبسایت‌های آموزشی

۲) تهیه تجهیزات مناسب: تهیه سطل‌های جداگانه برای تفکیک زباله‌های تر و خشک استفاده از کیسه‌های پارچه‌ای به جای کیسه‌های پلاستیکی

۳) ایجاد انگیزه: تشویق اعضای خانواده به تفکیک زباله با ارائه پاداش. تبدیل زباله‌های خشک به مواد قابل استفاده مجدد با بازیافت. با همکاری و تلاش همه افراد، به خصوص بانوان، می‌توانیم در زمینه تفکیک زباله و حفظ محیط زیست گام‌های مؤثری برداریم.