



استاندار چهارمحال و بختیاری:
مهمترین گام نوسعه چهارمحال و بختیاری
توجه به زساخت‌های جاده‌ای است

صفحه ۲



سرپرست شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری:
تشدید فرونشست زمین در
چهارمحال و بختیاری / مرگ کامل آبخوان‌ها

صفحه ۳

سیاسی - اجتماعی - فرهنگی و اقتصادی • سال سی و پنجم • ۵۰۰۰ تومان

شنبه ۲۳ فروردین ماه ۱۴۰۴ • ۱۲ آوریل ۲۰۲۵ • ۱۳ شوال ۱۴۴۶ • شماره پيوسته ۲۹۰۰

امام جمعه شهرکرد:

ضرورت نصب دستگاه آب‌سنج قوی در محل ورود و خروج آب سد زاینده‌رود

امام جمعه شهرکرد گفت: درخواست مردم چهارمحال و بختیاری این است که یک دستگاه آب‌سنج قوی در محل ورود(قراقوش)و خروج آب سد زاینده‌رود(چمنار) برای محاسبه نصب شود تا نامهربانانه بیان نشود که در این استان آب به فنا می‌رود.

حجت‌الاسلام والمسلمین سید ابوالحسن فاطمی در

خطبه‌های نماز جمعه این هفته شهرکرد با اشاره به مذاکرات فردا، اظهار کرد: از ابتدای انقلاب اسلامی تاکنون موضوع مذاکرات مطرح بوده حتی زمانی‌که آمریکا لانه جاسوسی را فتح و به صورت یک طرفه روابط را با ایران قطع کرد، مذاکره وجود داشته است.

نماینده ولی فقیه در چهارمحال و بختیاری ادامه داد: این

مساله برای ایرانیان خیلی مهم نیست، بلکه آمریکایی‌ها هستند که تبلیغ می‌کنند و روی این مساله مانور می‌دهند، در حقیقت قصد آن‌ها بهره‌برداری از این مسأله است، ترامپ در نامه‌ای که فرستاد دو موضوع را مطرح کرد اینکه یا باید آماده جنگ باشید و یا مذاکره مسققیم را بپذیرید، لذا اگر

ایران می‌خواست مذاکره مستقیم را بپذیرد به معنای ترس

◀ متن کامل در صفحه ۲

معاون وزیر راه و شهرسازی:

تونل زره به‌عنوان پروژه اولویت‌دار باید به اتمام برسد

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: پروژه تونل زره برای من و منطقه یک اولویت جدی است که باید با تزریق اعتبار به اتمام برسد.

هوشنگ بازوند در دومین روز سفر خود به چهارمحال بختیاری در بازدید از تونل زره با بیان اینکه این تونل پروژه‌ای است که به گفته مسئولان ۲۰ سال به همین شکل باقی مانده و باید به هر شکلی به اتمام برسد، اظهار کرد: در مجموع اکنون پیشرفت پروژه حدود ۵۰ درصد است و اعتبار زیادی لازم دارد، لذا مصمم هستم که به دنبال تامین اعتبار آن بروم تا پروژه تمام شود، اما قول نمی‌دهم که حتما تمام می‌شود، زیرا لازمه آن برای اتمام اعتبار است.

وی گفت: برای گرفتن اعتبار باید لاجرم ریزنی کنیم و برنامه جدیدی ارائه دهیم تا بتوانیم با تزریق اعتبار پروژه را به اتمام برسانیم اما این پروژه برای من به عنوان معاون وزیر یک اولویت است که باید به اتمام برسد، حتما برای منطقه هم یک اولویت جدی است.

▶ متن کامل در صفحه ۳

"نرخ پشتیبانی" ناامیدکننده صندوق بانزنتسگی کشوری/راه نجات چیست؟

با اشاره به «نسبت پشتیبانی» به عنوان یکی از فاکتورهای اصلی پایداری صندوق‌های بانزنتسگی، تصریح می‌کنند: زمانی که صندوق‌های بانزنتسگی ایجاد می‌شوند، افراد عضو این صندوق‌ها، کسور می‌پردازند و صندوق‌ها نیز با سرمایه‌گذاری روی این منابع، نسبت به انجام تعهدات آتی ۳۰ سال آینده باید پاسخگو باشند؛ براساس استانداردهای تعریف شده، به ازای هر بانزنتسته، حداقل باید چهار شاغل عضو صندوق وجود داشته باشد تا صندوق بتواند نسبت به انجام تعهدات پاسخگو باشد اما این استاندارد در بسیاری از صندوق‌های بانزنتسگی چندان رعایت نشده است؛ به طوریکه براساس آخرین گزارشات موجود، در حال حاضر به ازای هر دو بانزنتسته در صندوق بانزنتسگی کشوری، یک نفر شاغل در حال کسورپردازی وجود دارد.

بنابر اظهارات وی، سالانه به طور میانگین باید ۲۰۰ هزار نفر به عنوان کارمند رسمی، جذب سازمان‌ها و نهادهای دولتی شوند و برای بقاء صندوق بانزنتسگی کشوری، به عنوان مشترک، پوشش حمایتی لازم را در ۲۰ سال آتی داشته باشند تا شاید این معضل مرتفع شود اما باتوجه به تحولات صورت گرفته در چند دهه گذشته،

نسبت تعداد بیمه‌پردازان به مستمری‌بگیران در صندوق‌های بانزنتسگی درحالی تعیین‌کننده شاخص «نسبت پشتیبانی» به عنوان یکی از فاکتورهای اصلی پایداری در این صندوق‌ها محسوب می‌شود که براساس تجربیات بین‌المللی، نسبت پشتیبانی یک صندوق پایدار باید حداقل ۳ و در سطح مطلوب ۶ تا ۷ باشد، این درحالیست که بنابر آخرین گزارشات، نسبت پشتیبانی صندوق بانزنتسگی کشوری به عنوان یکی از صندوق‌های دارای وظیفه در ارائه خدمات‌رسانی به بانزنتستان دولت، به ۰.۴۶ رسیده است.

اکبر شیرمحمدی معاون سابق امور فنی صندوق بانزنتسگی کشوری و کارشناس حوزه رفاه و تامین‌اجتماعی در این باره به ایسنا می‌گوید: باتوجه به اینکه صندوق‌های بانزنتسگی به ویژه صندوق بانزنتسگی کشوری، تابع نظام تعریف‌شده بین‌المللی است، این صندوق‌ها باید برای تامین تعهدات آتی خود، ارتقاء فاکتورهایی از جمله سرمایه‌گذاری مطلوب، نرخ جایگزین، پوشش حمایتی یا نسبت پشتیبانی را در نحوه مدیریت و سرمایه‌گذاری منابع خود در دستور کار قرار دهند.

این کارشناس حوزه رفاه و تامین‌اجتماعی

تکلیف برای صندوق بانزنتسگی کشوری، یا باید صندوقی با محاسبات دقیق بیمه‌ای دیگری جایگزین شود تا توانایی پیش‌بینی تعهدات آتی و عمل به آنها را داشته باشد، یا افراد عضو سازمان تامین اجتماعی شوند زیرا تامین اجتماعی در حال حاضر پوشش حمایتی مطلوبتری به نسبت سایر صندوق‌های بانزنتسگی دارد.

این کارشناس حوزه رفاه و تامین‌اجتماعی تاکید می‌کند: محاسبات سال ۱۳۹۵ درمورد صندوق بانزنتسگی کشوری نشان داده این صندوق به هیچ وجه قابلیت احیا و نجات ندارد. باتوجه به تعداد بانزنتستان و وضعیت مالی کشور وابستگی صندوق‌های بانزنتسگی به بودجه عمومی روز به روز در حال افزایش است. اگر سیاست کاهش هزینه‌ها در صندوق های بانزنتسگی کشوری انجام نشود و بازنگری در قوانین و مقررات صورت نگیرد، این صندوق‌ها قوانین و مقررات صندوق کشوری، تعهدات صندوق بانزنتسگی را افزایش می‌دهند، لذا بهتر است صندوق بانزنتسگی کشوری با توجه به وضعیت فعلی و توجه به دورنمای آن، هیچگونه ورودی نداشته باشد.

وی در ادامه به ارائه راهکارهایی در این زمینه می‌پردازد و می‌گوید: تا زمان تعیین و

تعداد بانزنتستان صندوق بانزنتسگی کشوری معادل یک میلیون و ۷۰۰ هزار نفر است که برای پاسخگویی به تعهدات صندوق، تعداد کسورپردازان باید چهار برابر این رقم باشد، این درحالیست که اکنون تعداد مشترکین صندوق بانزنتسگی کشوری کمتر از ۸۵۰ هزار نفر است.

شیرمحمدی تصریح می‌کند: با علم و آگاهی از اینکه دولت نمی‌تواند تعداد زیادی از افراد را در قالب کارمند رسمی استخدام کند، بالطبع تعداد استخدام‌ها بسیار کم شده است؛ به‌گونه‌ای که براساس آخرین آمارها، کمتر از ۱۰ هزار نفر در سال، بیمه‌پرداز و مشترک صندوق بانزنتسگی کشوری می‌شوند و این تعداد مشترک پاسخگوی پوشش حمایتی صندوق بانزنتسگی نیست و افرادی هم که اکنون عضو صندوق‌های بانزنتسگی می‌شوند، باتوجه به قوانین و مقررات صندوق کشوری، تعهدات صندوق بانزنتسگی را افزایش می‌دهند، لذا بهتر است صندوق بانزنتسگی کشوری با توجه به وضعیت فعلی و توجه به دورنمای آن، هیچگونه ورودی نداشته باشد.

وی در ادامه به ارائه راهکارهایی در این زمینه می‌پردازد و می‌گوید: تا زمان تعیین و

وضعیت استخدام در دولت ایران بیشتر به صورت غیررسمی بوده و از سوی دیگر نیز باتوجه به قوانین حمایتی و بانزنتسگی زودرس، تعداد زیادی از کارمندان دولتی که عضو صندوق بانزنتسگی کشوری هستند، بانزنتسته شده و جایگزینی برای آنها دیده نشده است؛ همین روند موجب شده صندوق‌های بانزنتسگی پوشش حمایتی استاندارد نداشته باشند.

شیرمحمدی یادآور می‌شود: در این راستا نیز صندوق بانزنتسگی کشوری در سال ۹۵ با انجام محاسبه دقیق، به این جمع‌بندی رسیده است که با نرخ آن سال، به ازای هر ورودی به صندوق بانزنتسگی کشوری، ۷۵ میلیون تومان متضرر خواهد بود، با این تفاسیر، باید از سال ۹۵ به بعد، جلوی ورودی‌های صندوق مطلقاً گرفته و برای عمل به تعهدات بانزنتستان موجود نیز از سایر منابع یا کمک دولت برخوردار شود، زیرا موضوع نرخ پشتیبانی از نظر استاندارد‌ها، در این شرایط برای صندوق بانزنتسگی کشوری بی‌معناست.

بنابر اظهارات معاون سابق امور فنی صندوق بانزنتسگی کشوری، به طور میانگین سالانه ۵۰ هزار نفر بانزنتسته می‌شوند. در حال حاضر



سازمان نظام مهندسی ساختمان
استان چهارمحال و بختیاری

آگهی دعوت به برگزاری مجمع عمومی عادی سالانه نوبت دوم (چاپ دوم) سازمان نظام مهندسی ساختمان استان چهارمحال وبختیاری

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم سازمان نظام مهندسی ساختمان استان چهارمحال وبختیاری دعوت بعمل می آید تا در جلسه مجمع عمومی نوبت دوم سازمان در ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳ در محل سازمان نظام مهندسی ساختمان استان برگزار می گردد با در دست داشتن کارت عضویت یا کارت ملی حضور بهم رسانید .

دستور جلسه :

۱) تعیین هیئت رئیسه سنی موقت و انتخاب هیئت رئیسه اصلی

۲) انتخاب بازرسان اصلی و علی البدل

زمان : ساعت ۱۶ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۴/۰۲/۰۳

مکان : شهرکرد -خیابان فردوسی شمالی - تقاطع خیابان شریعتی - سازمان نظام مهندسی ساختمان استان

اگر مواضع رهبر انقلاب را در طول چنددهه گذشته حتی نه به صورت تفصیلی و موشکافانه دنبال کرده باشیم، متوجه این مهم خواهیم شد که در منظومه فکری ایشان مذاکره با آمریکا هیچ گونه جایگاه راهبردی و دارای اصالتی نداشته و ندارد. هیچ موقع مذاکره با آمریکا را راه حلی برای حل مشکلات کشور ندانسته و آن را پاسخی معتبر برای مسائل کشور نپنداشتند. همواره بی اعتمادی به غرب و عدم خوش‌بینی به مذاکرات را اعلام کرده اند و به مذاکره به چشم یک تاکتیک نگریسته اند و نه راهبرد. بر همین مبنا هیچ موقع مذاکره با آمریکا بر خلاف جریان غربگرایی داخلی پروژه فکری و سیاسی ایشان نبوده است. منطق گفتمانی ایشان در این‌باره همواره ثابت بوده، چه در دوران دموکرات‌ها و چه جمهوری‌خواهان.

آخرین مواضع رهبر انقلاب درباره مذاکره با غرب و تاکید خاص ایشان در نماز عید فطر که مواضع ما همان مواضع قبلی است نشان دهنده آن است که منطق تحلیلی و راهبردی ایشان تغییری نکرده است. دو نمونه از سخنان اخیر ایشان را بخوانید. «این‌جور به ما وانمود نکنند که اگر نشستیم پشت میز مذاکره با آن دولت، فلان مشکل حل میشود؛ نخیر، از مذاکره‌ی با آمریکا هیچ مشکلی حل نمیشود.

دلیل: تجربه. ما در دهه‌ی ۹۰ نشستیم حدود دو سال با آمریکا مذاکره کردیم ــ البته آمریکا تنها نبود؛ چند کشور دیگر هم بودند، لکن محور آمریکا بود؛ عمدتاً آمریکا بود ــ دولت آن روز ما نشست مذاکره کرد، رفتند، آمدند، نشستند، برخاستند، مذاکره کردند، گفتگو کردند، خندیدند، دست دادند، رفاقت کردند، همه‌کار کردند، یک معاهده‌ای هم تشکیل شد؛در این معاهده، طرف ایرانی خیلی هم سخاوتمند به خرج داد، خیلی امتیاز داد به طرف مقابل، اما همان معاهده را آمریکایی‌ها عمل نکردند؛ همین ششخصی که حالا الان سر کار است، این معاهده را پاره کرد؛ گفت پاره میکنم و کرد؛ عمل نکردند. قبل از این هم که او بیاید، همانهایی که این معاهده با آنها انجام گرفته بود به معاهده عمل نکردند؛ معاهده برای این بود که تحریمهای آمریکا برداشته بشود، [آما] تحریمهای آمریکا برداشته نشد.

در مورد سازمان ملل هم یک استخوانی لای زخم گذاشتند که مثل تهدیدی همیشه بالای سر ایران وجود داشته باشد.

این معاهده، محصول مذاکره‌ای است که به نظرم دو سال ــ یا بیشتر یا کمتر ــ طول کشید. خوب این تجربه است دیگر؛ از این تجربه استفاده کنیم. مذاکره کردیم، امتیاز دادیم، کوتاه آمدیم، اما نتیجه‌ای را که مقصودمان بود به دست نیاوردیم؛ همین معاهده را هم با همه‌ی این نقضهایی که داشت، طرف مقابل باز خراب کرد، نقض کرد، پاره کرد. با یک چنین دولتی مذاکره نباید کرد؛ مذاکره کردن عاقلانه نیست، هوشمندانه نیست، شرافتمندانه نیست.» ۱۹ بهمن ۱۴۰۳

رهبر انقلاب در واکنش به فشار برخی عناصر داخلی گفتند: «لنگته‌ی بعدی این است که بعضی‌ها در داخل، همان مسئله‌ی مذاکره را مدام تشدید می‌کنند: «آقا! چرا جواب نمیده‌ی؟ چرا مذاکره نمی‌کنید؟ چرا نمی‌نشینید با آمریکا؟ خوب بنشینید.»

◀ ادامه در صفحه ۲

معاون وزیر راه و شهرسازی:

تونل زره به‌عنوان پروژه اولویت‌دار باید به اتمام برسد

معاون وزیر راه و شهرسازی گفت: پروژه تونل زره برای من و منطقه یک اولویت جدی است که باید با تزریق اعتبار به اتمام برسد.

هوشنگ بازوند در دومین روز سفر خود به چهارمحال بختیاری در بازدید از تونل زره با بیان اینکه این تونل پروژه‌ای است که به گفته مسئولان ۲۰ سال به همین شکل باقی مانده و باید به هر شکلی به اتمام برسد، اظهار کرد: در مجموع اکنون پیشرفت پروژه حدود ۵۰ درصد است و اعتبار زیادی لازم دارد، لذا مصمم هستیم که به دنبال تامین اعتبار آن بروم تا پروژه تمام شود، اما قول نمی‌دهم که حتماً تمام

می‌شود، زیرا لازمه آن برای اتمام اعتبار است. وی گفت: برای گرفتن اعتبار باید لاجرم رازینی کنیم و برنامه جدیدی ارائه دهیم تا بتوانیم با تزریق اعتبار پروژه را به اتمام برسانیم اما این پروژه برای من به عنوان معاون وزیر یک اولویت است که باید به اتمام برسد، حتماً برای منطقه هم یک اولویت جدی است.

● **مردم از وضعیت حمل و نقل احساس رضایت کافی ندارند**
هوشنگ بازوند، معاون وزیر راه و شهرسازی در دیدار با استاندار چهارمحال و بختیاری گفت: دراین چند روز سفری که به استان داشتم به این نکته پی بردم که مردم از

وضعیت حمل و نقل رضایتمندی بالایی ندارند و احساس می‌کنند این جاده‌ها شرایط مناسبی را برای آن‌ها ندارد. وی اظهار کرد: شرکت ساخت، تعدادی پروژه در دست اقدام دارد که برخی از این پروژه‌ها را به استان تنفیذ کرده است. وی در ادامه افزود: پروژه‌هایی که به این استان تنفیذ شده است روال خود را طی می‌کند اما آن پروژه‌هایی که در دست ماست پروژه‌هایی بوده که مطالعه شده و سریعاً به پیمان می‌روند و آن‌هایی که مطالعه نشده حتماً مطالعه آن را انجام می‌دهیم. بازوند ادامه داد: بعضی از محورها مانند محور بروجن-لردگان به اتمام رسیده ولی واقعیت این است که تقاطع‌های آن همچنان ناقص هستند که آن‌شاءالله این‌ها را تا تیرماه به پیمان می‌رسانیم.

معاون وزیر راه و شهرسازی در رابطه با نبود آزاد راه در این استان گفت: این استان درحال حاضر آزادراه ندارد ولی حتماً مطالعات چهاردهم به بهره‌برداری می‌رسد و ۵۰ درصد سرمایه‌گذاری را برای این پروژه دارد که مابقی آن توسط سرمایه‌گذاری بخش خصوصی انجام خواهد شد. بازوند در رابطه با کوریدورهای ریلی گفت: این کوریدورها که در کشور

وجود دارند باید زیرساخت و زمینه آن را برای چهارمحال و بختیاری فراهم کنیم تا استان در مسیر این کوریدورها قرار گیرد، البته راه آهن در دست اقدام است و شهرکرد به عنوان مرکز استان، بیست و پنجمین مرکز استانی‌ست که به شبکه ریلی متصل می‌شود.

وی بیان کرد: راه‌آهن تا پایان دولت چهاردهم به بهره‌برداری می‌رسد و همچنین ریل‌گذاری آن در خرداد انجام خواهد شد.

به گفته وی، کوریدورهای بزرگراهی از وضعیت خوبی برخوردار هستند و این موضوع را تعریف کردیم و در حال انجام است.

بازوند در پایان خاطر‌نشان کرد:



شهر و روستاها، سطوح نفوذناپذیر افزایش یافته و این مسئله باعث شده است که ریه‌های دشت، یعنی سطوح تغذیه‌کننده آن‌ها، بسته شوند.

برای مثال، در شهرکرد سطوحی که پیش‌تر یکی از نقاط اصلی تغذیه آبخوان دشت شهرکرد بودند، به دلیل ساخت‌وسازهای شهری از بین رفته‌اند.

وی یکی از راهکارهای مهم برای تغذیه مصنوعی منابع آب زیرزمینی را ایجاد چاهک‌های نفوذی در منازل دانست و توضیح داد: اگر بتوان شهرها و روستاها، به‌ویژه مجتمع‌های مسکونی را ترغیب کنیم که چاهک‌هایی با عمق ۷ تا ۱۵ متر ایجاد کنند و آب باران حاصل از پشت‌بام و حیاط منازل را به این چاهک‌ها هدایت کنند، هم از نظر کیفی و هم از نظر کمی کمک بزرگی به منابع زیرزمینی خواهد شد.

صادقی افزود: وقتی باران می‌بارد و روان‌آب ایجاد می‌شود، این آب مسیرهایی را طی می‌کند که باعث افت

سرپرست شرکت آب منطقه‌ای چهارمحال و بختیاری با هشدار نسبت به وضعیت منابع آب زیرزمینی در استان، از افت محسوس سطح آب، فرونشست زمین در چند دشت، و شـروع فرآیند مرگ آبخوان‌ها خبر داد.

مسلم صادقی با اشاره به اوضاع نامناسب منابع آب زیرزمینی، اظهار داشت: «در سالیان دور و چند دهه اخیر، بیش از ۸۰ درصد مصارف ما وابسته به منابع آب زیرزمینی بوده که عمداً از طریق حفر چاه‌ها تأمین می‌شده است. میزان برداشت از این منابع بیش از توان تغذیه آبخوان‌ها بوده و همین موضوع باعث شده است که هر سال با کسری مواجه شویم.

وی ادامه داد: به دنبال این کسری، سطح آب زیرزمینی در دشت‌ها کاهش پیدا کرده و این کاهش موجب اعمال فشار به لایه‌های بالایی زمین شده است که در نهایت پدیده فرونشست را به همراه داشته است.

۳۵۰۰ یخچال و فریزر در انبارهای اموال تملیکی به مالکان داده شد

۳۵۰۰ یخچال و فریزر که بالغ بر ۱۰ سال است در انبار اموال تملیکی استان چهارمحال و بختیاری باقی مانده‌اند، دستورات مؤکدی را صادر کرد.

پس از دستور رئیس قوه قضائیه، موضوع رسیدگی به این پرونده در دستور کار ویژه دستگاه قضائی استان قرار گرفت و پس از ۸ ماه مشکل ۱۰ ساله ۳ هزار و ۵۰۰ یخچال و فریزر موجود در انبارهای اموال تملیکی و گمرک استان چهارمحال و بختیاری حل و تمام کالاهای انبار

والمسلمین محسنی اژدای به مقامات قضائی این استان تاکید کرد: نسبت به ساماندهی انبارهای اموال تملیکی و توقیفی، اهتمام ویژه‌ای داشته باشید و توجه کنند که چنانچه این اموال در فرآیند ضبط و نگهداری، متحمل خسارت شوند، برای ما مسئولیت دارد و ما ضامن محسوب می‌شویم و این موضوع از مصادیق حقوق عامه است.

رئیس دستگاه قضا همچنین در جلسه شورای قضائی این استان در مورد رفع سریع مسئله سه هزار و

۳۵۰۰ یخچال و فریزر موجود در انبارهای اموال تملیکی و گمرک چهارمحال و بختیاری به مالکان تحویل داده شد.

سوم مرداد ماه سال ۱۴۰۳ رئیس قوه قضائیه در راستای رفع مسائل و مشکلات حقوقی و قضائی مردم استان چهارمحال و بختیاری، به این استان سفر کرد. در جریان سفر رئیس قوه قضائیه به استان چهارمحال و بختیاری مشکلات و مسائل حقوقی این استان مورد بررسی قرار گرفت و حجت‌الاسلام

عاملان تیراندازی به خودروها در محور فلارد، دستگیر شدند

فرمانده انتظامی شهرستان لردگان گفت: در پی وقوع تیراندازی دو شب گذشته در محور فلارد - لردگان به خودروهای عبوری، شناسایی و دستگیری عاملان تیراندازی به قید فوریت در دستور کار پلیس قرار گرفت.

سرهنگ امیر انتظامی‌نیا در تشریح این خبر اظهار کرد: مأموران کلاتری ۱۱ فلارد ضمن هماهنگی با مقام قضایی، تعداد دو نفر از این افراد را که در محور بودند، شناسایی و پس از دقایقی دستگیر کردند و تعداد

یک‌دستگاه خودرو متعلق به این افراد نیز توقیف شد. انتظامی‌نیا با بیان این‌که این افسران با انگیزه توقیف و دستبرد زدن به خودروهای دارای کالای قاچاق اقدام به این‌کار می‌کردند، بیان

کرد: متهمان دستگیر شده که دارای سوابق متعدد بوده، جهت سیر مراحل قانونی تحویل مراجع قضایی شدند. به گزارش ایسنا به نقل از پایگاه اطلاع‌رسانی پلیس، فرمانده انتظامی

لردگان خاطر‌نشان کرد: امنیت و آرامش شهروندان عزیز خط قرمز پلیس بوده و هر فردی که آرامش شهروندان را مختل کند با برخورد جدی و قانونی پلیس روبه‌رو خواهد شد.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی چهارمحال و بختیاری ۴۵ پروژه مرمت بناهای تاریخی در چهارمحال و بختیاری در دست اقدام است



شهرها دستگاه‌های خدمات‌رسان در نوروزگاهای اقدام به ارائه خدمات به مسافران کردند. وی ادامه داد: سوردی از عدم ارائه خدمات به گردشگران در ایام نوروز به ثبت نرسیده اما لازم است کیفیت نیز در این زمینه مورد توجه قرار گیرد تا طی آن گردشگران، این استان را به دیگران نیز معرفی کنند.

مدیرکل میراث فرهنگی، گردشگری و صنایع دستی چهارمحال و بختیاری خاطرنشان کرد: وزارت میراث

فرهنگی اینس موضوع که محل‌هایی را برای نمازخانه و سرویس بهداشتی در محل‌های گردشگری مدنظر قرار دهیم را مورد توجه قرار داده بنابراین باید یکسری امکانات مانند مراکز فروش صنایع دستی و... در کنار این امکان در نظر گرفته می‌شد.

جیلان اذعان داشت: کمیته نماز در این راستا با ورود ستاد اقامه نماز تشکیل شد، به همین منظور برای ایجاد مجتمع‌های گردشگری بین‌راهی پمپ بنزین‌هایی نیز پیش‌بینی شده است.

خبر

چهارمحال و بختیاری؛ تشنه عدالت
بیانیه‌ای از سوی شورای اسلامی چهارمحال و بختیاری پیرامون مسائل و وضعیت آبی استان صادر شد.

بیانیه‌ای از سوی شورای اسلامی چهارمحال و بختیاری پیرامون مسائل و وضعیت آبی استان صادر شده است. بیانیه شورای اسلامی چهارمحال و بختیاری بدین شرح است:

بسم‌الله الرحمن الرحیم
مردم شریف و صبور چهارمحال و بختیاری، مسئولان محترم کشور،

نمایندگان ملت در مجلس شورای اسلامی، و همه ی وجدان‌های بیدار ایران زمین:
چهارمحال و بختیاری، سرزمینی که در دل زاگرس قد برافراشته و سال‌ها با سخاوت، آب حیات‌بخش خود را روانه ی دشت‌ها و شهرهای دیگر کرده، امروز خود تشنه است؛ تشنه عدالت، تشنه انصاف، تشنه دیده‌شدن!

استانی که زاینده‌رود از دل کوه‌های آن می‌جوشد، رودخانه‌های کارون و خرسان از آن عبور می‌کنند، و طبیعتی کم‌نظیر را در دل خود جای داده، امروز با خشکسالی، افت شدید منابع زیرزمینی، بی‌آبی در روستاها، فرونشست زمین، نابودی کشاورزی و مهاجرت اجباری مردمش روبه‌روست.

این چه معادله‌ای‌ست؟ آب از اینجا می‌رود، رنج و ویرانی در اینجا می‌ماند!

چهارمحال و بختیاری سال‌هاست که بار انتقال آب را بر دوش کشیده، اما نه‌تنها سهمی از توسعه نیافته، بلکه روزبه‌روز محروم‌تر، نادیده‌تر و مظلوم‌تر شده است. کشاورز ما با دستان خالی به زمین ترک‌خورده نگاه می‌کند، دامدار ما دیگر رمقی برای ادامه ندارد، مادران ما با دلهره کم‌آبی کودکانشان را به مدرسه می‌فرستند، و جوانان ما با کره‌ل‌بار ناامیدی، کوچ می‌کنند.

از این دردناک‌تر، سکوت و بی‌تفاوتی رسانه ملی است.

صداسوسیهای جمهوری اسلامی ایران که باید تریبون بی‌صدایان باشد، صدای مردم ما را یا نمی‌شنود یا نمی‌خواهد بشنود. چهارمحال و بختیاری را از قاب رسانه ملی حذف کرده‌اند؛ گویی این مردم، این سرزمین، بخشی از ایران نیست!اما مردم این استان، دیگر فقط گله‌مند نیستیم، بلکه مطالبه‌گریم؛ ما عدالت می‌خواهیم، پاسخ می‌خواهیم، اقدام می‌خواهیم!

شورای اسلامی چهارمحال و بختیاری با تمام توان و پشتوانه مردمی خود، با صدایی رسا و بی‌تعارف اعلام می‌کند:

حق‌آب‌ای تاریخی، شرعی و قانونی مردم استان باید بدون تعلل و به‌صورت شفاف و عملیاتی به رسمیت شناخته و تضمین شود. هیچ طرح انتقال آبی بدون ارزیابی دقیق و حضور واقعی مردم منطقه نباید ادامه یابد؛ این طرح‌ها باید متوقف شده و مورد بازنگری اساسی قرار گیرند.احیای منابع آب زیرزمینی، نجات چشمه‌ها، حفاظت از حیات‌کشاورزی و مقابله با فرونشست، باید در صدر اولویت‌های ملی قرار گیرد.

مدیریت منابع آبی کشور باید به‌دور از تبعیض و بسر مبنای عدالت سرزمینی و منافع ملی و آیندگان، بازنگری شود.

رسانه ملی موظف است صدای به‌حق مردم چهارمحال و بختیاری را بازتاب دهد و از رفتار گزینشی و تبعیض‌آمیز خود دست بردارد.

مردم ما دیگر وعده نمی‌خواهند؛ آنچه امروز مطالبه می‌کنند، «عمل» است، آن‌هم بدون تأخیر و بدون توجیه.ما در شورای اسلامی استان، دوشادوش مردم، ایستاده‌ایم، و تا روزی که حق این سرزمین زنده نشود، این فریاد را خاموش نمی‌خواهیم کرد.

رئیس و اعضای شورای اسلامی چهارمحال و بختیاری

تداوم فعالیت سازمانه بارشی در چهارمحال و بختیاری تا یکشنبه
مدیرکل هواشناسی چهارمحال و بختیاری گفت: سازمان بارشی تا روز یکشنبه در سطح استان فعال خواهد بود.معصومه نوروزی اظهار کرد: در این سامانه از روز شنبه، بارش‌ها فراگیر شده و تقویت خواهند شد.

وی تصریح کرد: روز شنبه همراه با بارش‌ها، ورزش شادید نیز پیش‌بینی می‌شود که ممکن است باعث کاهش دید، ایجاد اختلال در تردد جاده‌ای و آسیب به سازه‌های سبک شود. شهروندان باید در این مدت از سفرهای غیرضروری خودداری کنند و تدابیر لازم را برای کاهش آسیب‌های احتمالی اتخاذ نمایند.

مدیرکل هواشناسی افزود: کاهش محسوس دما در روزهای آینده محتمل است و به ساکنان توصیه کرد که ضمن رعایت نکات ایمنی، از منابع گرمایشی استاندارد استفاده کنند، همچنین، احتمال بارش برف در ارتفاعات استان وجود دارد که لازم است رانندگان تجهیزات زمستانی به همراه داشته باشند.

نوروزی تأکید کرد: اطلاعات‌های هواشناسی به‌صورت مداوم به‌روز می‌شود و مردم می‌توانند برای دریافت اطلاعات دقیق‌تر به سامانه‌های رسمی هواشناسی استان مراجعه کنند.



صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی یوسف پور
* مطالب و نوشته های زردکوه لزوماً دیدگاه گردانندگان آن نمی باشد.

شهر زندگی

روش های آبیاری فضای سبز شهری



مهندس پرویز حسنی سطحی

فضای سبز شهری می تواند به عنوان یک زیرساخت مشترک شهری دارای اثر خنک کننده باشد. از این رو موضوع نگهداری و آبیاری فضای سبز مساله‌ی مهمی است که به برنامه‌ریزی نیاز دارد. در سال‌های اخیر به دلیل وجود آلاینده‌ها، شهرها دچار افزایش درجه حرارت شده‌اند که این موضوع به شدت سلامت انسان‌ها را به خطر می‌اندازد. نتایج نشان می‌دهد که مساحت فضای سبز باید بین ۰٫۷-۰٫۶ کیلومتر مربع یا محیط باید بین ۴۰۰۰ تا ۴۵۰۰ متر باشد تا بتواند به طور موثر کنترل کننده گرما باشد. در طراحی فضای سبز شهری باید نکاتی را جهت موثر بودن آن‌ها در نظر گرفت نکاتی نظیر:

برای هر ۱۰۰۰ نفر افراد شهری سیزده هزار مترمربع پارک احداث شود. حداقل ۲۰ درصد فضاهای شهر به عنوان فضای عمومی در اختیار شهرداری باشد. فضای سبز خیابان‌ها دارای مسیرهای پیاده روی خوب و امن و مرتبط باشد.انواع روش‌های آبیاری فضای سبز آبیاری فضای سبز مانند کشاورزی به دو روش آبیاری سطحی و تحت فشار انجام می‌گردد که به نوع پوشش فضای سبز هر منطقه بستگی دارد. آبیاری سطحی آبیاری تحت فشار آبیاری بارانی آبیاری قطره‌ای

در ادامه هر یک از موارد فوق را بررسی خواهیم کرد.

۱. آبیاری سطحی

به روشی گفته می‌شود که آب را روی سطح زمین و فضای سبز پخش می‌کنند. رایج‌ترین روش‌های این نوع آبیاری روش کرتی یا غرقابی نواری و جویچه‌ای می‌باشد. مزایا: این روش برای انجام کار ساده است و به دانش بالا نیازی ندارد و هزینه پایین‌تری نسبت به روش‌های دیگر دارد.

معایب: نیاز به تجربه و نیروی کارگری زیادی دارد و بطور کلی باعث کاهش راندمان می‌شود.

۲. آبیاری تحت فشار

به روش‌هایی گفته می‌شود که آب را با فشار بیشتر از یک اتمسفر از طریق یک شبکه انتقال در فضای سبز توزیع می‌کنند. آبیاری تحت فشار به دو دسته آبیاری بارانی و قطره‌ای تقسیم می‌شود.

۳. آبیاری بارانی

به روشی گفته می‌شود که آب از طریق سیستم پمپاژ، لوله‌ها و آبپاش‌ها به هوا پاشیده شود تا همانند قطرات باران روی گیاهان بریزد که این روش را بیشتر برای محصولات کشت ردیفی و همچنین درختان استفاده می‌کنند روش بارانی می‌تواند ۶۰ تا ۷۰ درصد در مصرف آب صرفه جویی کند.

این روش در زمین‌های مختلف قابل اجرا می‌باشد اما برای زمین‌هایی که شیب خیلی تند دارند مناسب نمی‌باشد زیرا باعث افت فشار آب می‌شود.

اگر ناخالصی و رسوبات آب آبیاری زمین شما زیاد است، برای سیستم آبیاری خود از ایستگاه فیلتراسیون استفاده کنید.

مزایای سیستم آبیاری بارانی عبارت است از:
استفاده از لوله‌های انتقال آب و حذف کانال‌هایی که تلفات آب زیادی داشتند.

سازگاری خوب با انواع خاک‌ها مناسب برای محصولات با تراکم کشت بالا ۵۰ درصد صرفه جویی در مصرف آب بالا رفتن راندمان در کشاورزی کنترل بیشتر در برنامه ریزی آبیاری سازگاری با انواع آب و هوا بجز زمین‌های بادخیز امکان اضافه کردن کود و مواد مغذی به آب برای آبیاری

معایب سیستم آبیاری بارانی عبارت است از:

باد در این روش یک عامل اصلی در تخریب است.

هزینه اولیه زیادی دارد.

نرخ تبخیر بالایی دارد.

اگر ذرات معلق در آب زیاد باشد امکان استفاده از این روش وجود ندارد. سموم استفاده شده برای محصول در این روش از روی برگ‌ها شسته می‌شود.

۴. آبیاری قطره‌ای

یکی از روش‌های آبیاری فضای سبز از طریق آبیاری قطره‌ای است.

در این روش آب از طریق یک لوله کم فشار به صورت شبکه پخش می‌شود.

می‌توان از یک الگوی از قبل تعیین شده استفاده کرد که میزان آب مصرفی در آن مشخص شده است.

برای خروج آب بر روی خاک از یک قطره چکان که در فواصل مورد نیاز روی لوله‌ها سوار شده است استفاده می‌گردد که می‌توانید تجهیزات آن را از مراکز فروش وسایل آبیاری قطره ای تهیه کنید.

مزایای سیستم آبیاری قطره‌ای عبارت است از:

آبیاری قطره‌ای هزینه‌های بهره برداری را کاهش می‌دهد در این روش آب کمتری نسبت به سایر سیستم‌های آبیاری نیاز دارد

آبیاری قطره‌ای آسان‌ترین راه آب دادن به هر گیاه کاهش رشد علف‌های هرز و کم شدن هزینه کارگر کمتر شدن مواد شیمیایی مورد استفاده در کشاورزی همچنین در این روش خاک کمتری خیس می‌شود.

روزنامه کثیرالانتشار زرد کوه

(سیاسی، اجتماعی، فرهنگی و اقتصادی)

• شنبه ۲۳ فروردین ماه ۱۴۰۴ • سال سی و پنجم • شماره ۲۹۰۰ •

نشانی دفتر شهرکوه: خیابان شریعتی – کوچه ۵۵- پلاک ۱۲	همراه: ۰۹۱۳۳۸۱۳۳۳ ⑤ نمابر: ۳۲۲۲۳۱۰۱ ☎ تلفن: ۳۲۲۲۰۸۵۲ و ۳۲۲۲۰۸۰۰ ✉ م پ: ۱۹۸
* زیر نظر شورای سردبیری	چاپ و لیتوگرافی : قم/ شاخه سبز
صفحه آرائی: مرضیه نایان	تلفن: ۰۹۱۹۲۵۲۸۶۵
E-mail : zardkoo1@yahoo.com	
E-mail : zardkoohbakhtiyari@yahoo.com	
Site: www.zardkooHnews.com	
Telegram: https://telegram.me/zardkooHnewspaperw	

پول توجیبی فرزندان؛ تیغ دولبه تربیت برای والدین



در دنیای امروز، اعطای پول‌توجیبی به فرزندان موضوعی چالش‌برانگیز است. آیا پول‌توجیبی به آن‌ها کمک می‌کند ارزش پول را درک کنند و مسئولیت‌پذیر شوند، یا به مصرف‌گرایی و وابستگی عادت می‌دهد؟ برخی والدین نگران ناپزورده شدن فرزندانشان هستند، در حالی که دیگران بر تأثیر مثبت این تجربه‌ها بر شخصیت آنان تأکید می‌کنند. در این شرایط، چه رویکردی می‌تواند تربیت مستقل و متوازنی را فراهم کند؟

مسئله دادن پول‌توجیبی به فرزندان یکی از چالش‌های بزرگ والدین در دنیای امروز است. این موضوع به‌خصوص در جوامع شهری، با افزایش هزینه‌ها و مصرف‌گرایی، بیش‌ازپیش مورد توجه قرار گرفته است. آیا پول‌توجیبی به فرزندان کمک می‌کند تا ارزش پول را درک کنند و استقلال مالی را تجربه کنند، یا برعکس، آن‌ها را به وابستگی و ناپزورددگی عادت می‌دهد؟

برخی والدین بر این باورند که پول‌توجیبی می‌تواند راهی مؤثر برای آموزش مسئولیت‌پذیری و مدیریت مالی به فرزندان باشد. این نوع حمایت مالی می‌تواند به کودکان اجازه دهد که تصمیم‌هایی مستقل و هوشمندانه اتخاذ کنند و از سنین پایین‌تر نسبت به مخارج خود آگاه شوند. در مقابل، برخی دیگر نگران هستند که پول‌توجیبی بیش‌ازحد نه‌تنها به فرزندان وابستگی می‌آورد، بلکه آن‌ها را به مصرف‌گرایی و بی‌برنامگی عادت می‌دهد.

در این میان، باید به بررسی تأثیرات مثبت و منفی پول‌توجیبی بر تربیت و رشد شخصیت کودکان پرداخت. آیا می‌توان نتیجه‌گیری کرد که پول‌توجیبی از نظر تربیتی می‌تواند به عنوان یک ابزار غیرضروری بر مبنای

و نه آن‌قدر کم که او را از تجربه مدیریت مالی محروم کند. خانواده‌ها می‌توانند با توجه به سن فرزندان، نیازهای او و فرهنگ اقتصادی خانواده، مبلغ مناسبی در نظر بگیرند.

او توصیه می‌کند والدین اجازه دهند کودک در مورد نحوه خرج کردن پول خود تصمیم بگیرد، اما در عین حال راهنمایی‌های لازم را هم به او ارائه دهند تا از اشتباهات مکرر جلوگیری شود. به این ترتیب، کودک کم‌کم یاد می‌گیرد که چگونه پس‌انداز کند، چطور برای خریدهای مهم‌تر برنامه‌ریزی کند و از ولخرجی پرهیز کند.

• آیا پول توجیبی معایب دارد؟

اناری در خصوص مزایا و معایب پول‌توجیبی اظهار می‌کند:«به طور کلی، پول‌توجیبی در ذات خود معایبی ندارد، اما چنانچه والدین نظارت کافی بر نحوه ارائه آن نداشته باشند، ممکن است مشکلاتی ایجاد شود. یکی از مهم‌ترین چالش‌هایی که در این زمینه مطرح می‌شود، عدم تناسب میزان پول با سن کودک است. اگر این تناسب رعایت نشود، پول‌توجیبی می‌تواند پیامدهای نامطلوبی به همراه داشته باشد. برای مثال، اگر به یک کودک هفت‌ساله مبلغ زیادی پول داده شود و او اختیار کامل در خرج کردن آن داشته باشد، به دلیل نداشتن مهارت‌های لازم، ممکن است تصمیمات نادرستی بگیرد.»

وی همچنین با تأکید بر ضرورت مدیریت صحیح این مسئله می‌گوید:«یکی دیگر از چالش‌های احتمالی، استفاده از پول‌توجیبی به عنوان ابزار تنبیه و تشویق است. در برخی موارد، والدین با تهدید به قطع پول‌توجیبی یا کاهش آن، سعی در کنترل رفتار کودک دارند. این رویکرد می‌تواند تأثیرات منفی به دنبال داشته باشد، زیرا باعث می‌شود کودک احساس ناامنی کند و پول را نه به عنوان ابزاری برای آموزش مدیریت مالی، بلکه به عنوان وسیله‌ای برای اعمال قدرت از سوی والدین درک کند.»

• تأثیر ندادن پول توجیبی؛ از حسرت کودکی تا مشکلات مالی در بزرگسالی

اناری در پاسخ به این پرسش که تفاوت پرداخت پول‌توجیبی به صورت هفتگی یا ماهانه چه تأثیری بر رفتار کودک دارد، توضیح می‌دهد:«کلاً بهتر است که از زیر ۱۸ سال، پول‌توجیبی به‌صورت هفتگی پرداخت شود. هرچقدر کودک بزرگ‌تر می‌شود، با توجه به توانایی‌اش در مدیریت پول، نحوه خرج کردن و میزان مهارت‌هایی که کسب کرده است، می‌توان تصمیم

گرفت که پرداخت پول‌توجیبی به‌صورت ماهانه انجام شود. اما در سنین پایین، یا در مورد کودکانی که بلافاصله پس از دریافت پول آن را خرج می‌کنند، بهتر است که این مبلغ به‌صورت هفتگی داده شود.» وی در ادامه به نکته مهمی در این زمینه اشاره کرده و تأکید می‌کند: نکته مهم این است که پرداخت پول‌توجیبی باید در زمان مشخصی انجام شود. یعنی اگر روز و ساعتی برای پرداخت آن تعیین شده است، حتماً در همان زمان پرداخت شود و هیچ تأخیری در این روند اتفاق نیفتد. این موضوع از اهمیت بالایی برخوردار است.»

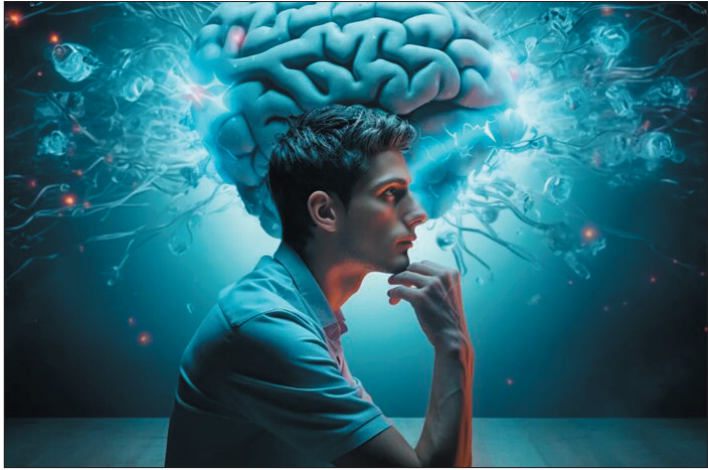
• **تأثیر ندادن پول توجیبی؛ از حسرت کودکی تا مشکلات مالی در بزرگسالی**
اناری در خصوص تأثیر عدم پرداخت پول‌توجیبی یا اعمال محدودیت‌های شدید در این زمینه بر رفتارهای مالی فرزندان در آینده می‌گوید:«خانواده‌هایی که به بچه‌هایشان پول‌توجیبی نمی‌دهند، در واقع آن‌ها را ضعیف و در عین حال با پیچیدگی‌ها و عقده های روانی بزرگ می‌کنند. این کودکان معمولاً نگاه حسرت‌آمیزی به دیگران دارند و از نظر روان‌شناختی، مسائل شخصیتی متعددی را تجربه می‌کنند.»

وی در ادامه افزود:«اما یک مسئله بسیار مهم‌تر این است که پول برای این افراد تبدیل به یک موضوع حل‌نشده می‌شود. آن‌ها نمی‌توانند به‌درستی آن را مدیریت کنند و با آن کنار بیایند. برخی از آن‌ها در آینده بسیار زیاد خرج می‌کنند و برخی دیگر بیش از حد در مصرف پول صرفه‌جویی می‌کنند. در هر صورت، این افراد دچار مشکلات مالی خواهند شد.» اناری همچنین تأکید می‌کند:«از همه مهم‌تر، این افراد مدیریت مالی را یاد نمی‌گیرند و نمی‌دانند که چگونه مناسب با میزان پولی که در اختیار دارند، هزینه‌های خود را تنظیم کنند. همچنین اولویت‌بندی صحیح در خرج کردن را نمی‌آموزند. به همین دلیل، در بزرگسالی نیز ممکن است یا بیش از حد ولخرجی کنند یا بالعکس، بیش از اندازه در خرج کردن احتیاط به خرج دهند. در هر دو حالت، این امر موجب می‌شود که نتوانند نیازهای مالی خود را به شکل درستی تأمین کنند.»

وی همچنین بر اهمیت اولویت‌بندی و فاصله‌گذاری منطقی میان خواسته‌ها و رسیدن به آن‌ها تأکید می‌کند و افزود:«در مناسب‌های خاص، می‌توان برخی خواسته‌ها را برآورده کرد. همچنین دادن پول‌توجیبی به فرزند، متناسب با سن او، کمک می‌کند تا فشار مالی بر خانواده‌ها کاهش یابد و در عین حال، فرزندان مهارت‌های مالی و رشد شخصیتی مناسبی را کسب کنند.»/اپرنا

• مدیریت مالی در خانواده: آموزش صبر و اولویت‌بندی به کودکان

اناری در خصوص برنامه‌های مدیریت مالی برای کودکان و نوجوانان و راهکارهایی برای آموزش و جلوگیری از فشار مالی بر خانواده‌ها اظهار می‌کند:«والدین باید به



درحالی‌که برخی اجاس‌پی‌ها احساسات خود را بسیار عمیق و شدید تجربه می‌کنند، برخی دیگر از احساسات خود فاصله می‌گیرند. آن‌ها به‌عنوان یک مکانیزم دفاعی، ارتباطشان را با عواطف خود قطع کرده‌اند.

در این صورت اگر از عواطف خود دور شده‌اید، ممکن است این به معنای یک واکنش دفاعی باشد. چرا که شاید دیگران به شما گفته باشند که احساساتان شما را ضعیف ی‌ا آزادهنده می‌کند و با گفتن جملاتی همچون «محکم باش و این‌قدر احساساتی نباش!» و یا اینکه «هنوز کم داری به این موضوع فکر می‌کنی؟!» شما را به سمت دور شدن از عواطفتان سوق داده‌اند.

در درمان مبتنی بر پذیرش و تعهد (ACT)، این پدیده را «اجتناب تجربی» می‌نامند و بدین‌ترتیب افراد از احساسات ناراحت‌کننده با کار زیاد، خوردن احساسی، یا پرت کردن حواس خود فرار می‌کنند. اما کلید راهیسی از این مشکل، پذیرش احساسات ناخوشایند و مواجهه با آن‌ها و نه فرار از آن‌هاست.

۳. شما برای بازیابی انرژی به زمان استراحت بیشتری نیاز دارید

شما عاشق خانواده و دوستانان هستید، اما

سه نشانه مهم وجود دارد که می‌تواند به شما بگوید که ممکن است شما خیلی حساس باشید.

۱. شما به‌راحتی و بیش از حد تحریک می‌شوید

بیباید دوباره به همان کلاس درس برگردیم: نورهای درخشان، صداهای گفت‌وگو و تیک‌تاک ساعت. قلب شما تندتر می‌زند، فشار درونی شما بیشتر می‌شود.

به‌عنوان یک فرد بسیار حساس، شما دنیای بیرونی را به معنای واقعی کلمه شدیدتر از دیگران تجربه می‌کنید. برای برخی از افراد حساس، صدا، بو و نور می‌تواند شدیدتر، بلندتر و گسترده‌تر به نظر برسد.

تحریک بیش از حد می‌تواند در هر جایی از جمله رستوران‌های شلوغ، محیط‌های کاری پرهرج‌ومرج و مهمانی‌های پرجمعیت اتفاق افتاد و شما را بی‌قرار، عصبی و خسته کند.

اما خبر خوب آنکه اگر شما نسبت به محرک‌های حسی حساس هستید، می‌توانید محیط خود را به گونه‌ای تنظیم کنید که نیازهایتان را تأمین کند. مثلاً از هدفون‌های نویزگیر در مکان‌های شلوغ استفاده کنید. به‌جای نورهای شدید از نورهای ملایم و گرم بهره ببرید و به خودتان اجازه دهید در صورت لزوم از محیط دور شوید تا از بار حسی زیاد جلوگیری کنید.

۲. شما احساسات را به‌طرز شدیدی تجربه می‌کنید

بسیاری از افراد حساس، احساسات را عمیق‌تر از افراد معمولی حس می‌کنند. شاید به شما گفته باشند که «بیش از حد حساس» هستید، زیرا اشکتان دم ششک‌تان است. حال می‌خواهد هنگام دیدن یک فیلم عاشقانه کلیشه‌ای باشد، جز حرکت کوچک مهرپانانه از طرف یک غریبه یا حتی یک ویدیوی کوتاه از یک سگ بامزه که در آغوش صاحبش خوابیده است.

حساسیت بالا؛ آیا شما هم این علائم را تجربه می‌کنید؟

بیشتر احساس می‌کنند، بیشتر فکر می‌کنند و محیط اطراف را عمیق‌تر درک می‌کنند.

• بسیار حساس بودن (HSP) به چه معناست؟

دکتر الین آرون اولین بار در سال ۱۹۹۶ مفهوم افراد بسیار حساس (HSP) را مطرح کرد و این موضوع در سه دهه اخیر مورد تحقیق و بررسی گسترده قرار گرفته است. او پیش‌بینی کرد که ۱۵ تا ۲۰ درصد از مردم این ویژگی را دارند، اما تحقیقات جدیدتر نشان می‌دهد که این رقم ممکن است به ۳۰ درصد از جمعیت نیز برسد. گرانمن و سولو در سال (۲۰۲۴) در کتاب خود تحت عنوان «قدرت پنهان افراد بسیار حساس در دنیای با صدای بلند، سریع و فلورسنت بیش از حد درخشان‌اند. از دو میز آن‌طرف‌تر، صدای ضربات مداد یک نفر در گوش‌هایتان می‌پیچد. بوی ناخوشایندی از سویی دیگر به مشام شما می‌رسد. پارچه شلوار شما روی پوستتان ساییده شده و آزارتان می‌دهد. دهانتان خشک شده است. مغزتان احساس درهم‌ریختگی دارد، گویا هم‌زمان به همه چیز و هیچ چیز فکر می‌کنید، و وقتی دزدکی نگاهی به ساعت می‌اندازید، اضطراب‌تان شدیدتر می‌شود.

همه چیز بیش از حد شدید و گسترده است. شما احساس سردرگمی و ناتوانی در تمرکز دارید. می‌خواهید تسلیم شوید، به خانه بروید، زیر پتو بخیزید و تمام این احساسات را از خودتان دور کنید و در بجه‌وجه همه این احساسات از خود می‌پرسید که چرا دنیا را آن‌قدر احساس می‌کنید؟

اگر این توصیف برای شما آشنا به نظر می‌رسد، ممکن است شما یک فرد بسیار حساس یا دارای شخصیت اج‌اس‌پی (HSP) باشید. افراد بسیار حساس سیستم عصبی‌ای دارند که احساسات و محرک‌ها را شدیدتر از دیگران پردازش می‌کند، آن‌ها

• اما چگونه بفهمید که شما هم یک فرد بسیار حساس هستید؟