

اتحاد ملت

روزنامه صبح ایران

«اتحادملت» دلایل آتش سوزی‌های مکرر جنگل «هیرکانی» را بررسی می‌کند

«هیرکانی» قربانی گردشگری یا بحران انسانی؟

صفحه ۳



یادداشت

رها شوید، تغییر را بپذیرید و در کار و زندگی پیشرفت کنید

چابکی عاطفی: رها شوید، تغییر را بپذیرید و در کار و زندگی پیشرفت کنید!

مسیر رسیدن به رضایت شخصی و حرفه‌ای به ندرت سراسرت، و مستقیم و راحت است. از هر کسی که به بزرگترین اهداف خود رسیده یا روابطش شکوفا شده است بپرسید، پیچیدگی مسیر و داستان‌هایی از انحرافات غیرمنتظره زیادی که در طول مسیر دیده را خواهید شنید. چه چیزی باعث می شود کسانی را که بر این چالش‌ها غلبه می‌کنند موفق باشند و کسانی که از مسیر خارج می‌شوند، جدا از پیشرفت و موفقیت می‌مانند؟ پاسخ چابکی است، آن هم چابکی عاطفی.

چابکی عاطفی یک رویکرد انقلابی و مبتنی بر علم است که به ما امکان می‌دهد با پذیرش خود، روشن‌بینی و ذهنی باز، پیچ و خم‌های زندگی را پشت سر بگذاریم. سوزان دیوید، روانشناس مشهور، پس از بیش از بیست سال مطالعه احساسات، شادی و موفقیت، این مفهوم را توسعه داده است. او دریافته است که مهم نیست افراد چقدر باهوش یا خلاق باشند یا چه نوع شخصیتی داشته باشند، نحوه‌ی هدایت دنیای درونی‌شان، افکار، احساسات و گفتگوی درونی‌شان است که در نهایت تعیین می‌کند که چقدر موفق خواهند شد.

نحوه واکنش ما به این تجربیات درونی، اعمال،

یادداشت

افت سطح آب‌های زیرزمینی، سوغات بی‌مهری به قنات و حفر چاه‌های عمیق

از زمین ما به ناخن آب می‌آمد برون!

آفتاب بی‌امان بر صورت آفتاب‌سوخته مراد می‌تابد و دستمالی که بر سر بسته، دیگر توان مقابله با گرمای سوزان را ندارد. یوسف حفار اما در چادر دراز کشیده و منتظر است تا مته‌های بی‌رحم، بافت سنگی چاه را زخمی کنند. لوله‌های فولادی نیروی چرخشی را از دکل به مته منتقل کرده و همزمان گل حفاری را به سطح زمین می‌فرستند.

در عمق ۲۹۰ متری، لجن‌گیرها آثاری از رطوبت نمایان می‌سازند. با صدای مراد یوسف از چادر بیرون می‌آید، گل خیس را مژه می‌کند و سرش را به نشانه تأیید تکان می‌دهد..

هزاران سال قنات‌ها یا کاریزها تأمین‌کننده آب موردنیاز کشاورزی و شرب در نواحی خشک و نیمه‌خشک کشور بوده‌اند.

قنات‌ها معجزه آبخیزداری ایران باستان و یکی از روش‌های مؤثر انتقال آب در دنیاست. امروزه، این فناوری در ۳۰ کشور دنیا برای انتقال آب استفاده می‌شود. اما با پیشرفت تکنولوژی و افزایش سرعت

ویروس H3 چگونه خطرناک‌تر شد؟

همراهی آلودگی هوا با ویروس جدید آنفلوآنزا

صفحه ۳

افزایش ۲۰ درصدی حقوق کارمندان پذیرفتنی نیست

خیز دولت برای فشار بر سفره‌ها

مستمری کارکنان شاغل و بازنشسته دولت در لایحه بودجه ۱۴۰۵ به هیأت وزیران، موجی از اعتراضات گسترده از سوی کارکنان و بازنشستگان نسبت به تصمیم‌نهادهای دولتی برای افزایش ۲۰ درصدی حقوق آغاز شده است. بر اساس اطلاعات موجود، دولت برای سال آینده نیز افزایش ۲۰ درصدی حقوق را مدنظر قرار داده است؛ همان روندی که در سال‌های قبل نیز پیشنهاد می‌شد و نهایتاً توسط مجلس تصویب می‌شد.

شرح در صفحه ۸

بنزین ۵ هزار تومانی چه اثری بر تورم دارد؟ ناترازی بنزین با ۲۱ هزار تومان رفع نمی‌شود صفحه ۴	جشن پیروزی دیپلماتیک آمریکا در صورت خلع سلاح حماس خواب شوم ترامپ برای غزه زیر سایه صلح صفحه ۲	تا پایان سال تورم ۵۰ درصدی دور از ذهن نیست دولت باید مخارج خود را به سرعت کاهش دهد صفحه ۲
---	---	---

سخن نخست

مروری بر سخنرانی رهبر انقلاب

حضرت آیت‌الله خامنه‌ای رهبر معظم انقلاب اسلامی در سخنرانی تلویزیونی خود (۱۴۰۴/۹/۶) مطالب مهمی را خاطر نشان کردند. در این ارتباط توجه به چند نکته از این سخنرانی، حائز اهمیت است.

۱- ایشان در خصوص جنگ ۱۲ روزه گفتند: «در جنگ ۱۲ روزه، ملت ایران بی‌تردید

به‌قلم: پریسا حاجی محمدی / دکتری کسب و کار حرفه ای DBA



شوخطبعی و همدلی نوشته شده است، به عنوان نقشه راهی برای تغییر رفتاری واقعی عمل می‌کند.

من چابکی عاطفی را به عنوان توانایی در تشخیص و همراهی با احساسات خود و دیگران تعریف می‌کنم، و از احساسات برای رشد و تحول بهره می‌بریم. وقتی سعی می‌کنیم احساسات خود را انکار کنیم یا از خود دور کنیم، به دردسر می‌افتیم.

حساسات بخشی از تجربه دهای زندگی هر انسانی هستند. احساسات اساساً انرژی در حال حرکت e-motion هستند. وقتی احساسات ما آزادانه جریان می‌یابند، می‌توانند به ما انرژی بدهند و سوخت لازم برای تغییر و رشد ما را فراهم کنند.

احساسات بگونه ای اطلاعات هم هستند. وقتی احساسات ما آزادانه جریان می‌یابند، به اطلاعات بیشتری دسترسی داریم که می‌توانیم از آنها برای هدایت تصمیمات و رفتارهایمان استفاده کنیم.

پنج نوع چابکی برای هر انسانی وجود دارد که اینها را دسته بندی می‌کنیم : پنج نوع چابکی کدامند؟ چابکی ذهنی / چابکی فردی / چابکی تغییر / چابکی نتایج / خودآگاهی.

واقعاً مهم است که پتانسیل‌های بالای خود را که از بقیه متمایز مان می‌کند دقیق و شفاف بشناسیم لذا ارزیابی چابکی عاطفی اولین قدم عالی است.

او برای راهنمایی ما، چهار مفهوم کلیدی را به اشتراک می‌گذارد که به ما امکان می‌دهد تجربیات ناخوشایند را بپذیریم و همزمان از آنها جدا شویم، در نتیجه به ما اجازه می‌دهد ارزش‌های اصلی خود را بپذیریم و اعمال خود را طوری تنظیم کنیم که بتوانند ما را به جایی که واقعاً می‌خواهیم برویم، برسانند.

کتاب «چابکی عاطفی» که با اقتدار، شوخطبعی و همدلی نوشته شده است، به عنوان نقشه راهی برای تغییر رفتار واقعی عمل می‌کند - روشی جدید برای عمل که به شما کمک می‌کند تا به تمام پتانسیل خود برسید، هر کسی که هستید و هر چیزی که با آن روبرو می‌شوید.

چابکی عاطفی همچنین پیش‌نیاز ضروری در بهینه‌سازی یادگیری است، هدف تأکید بر اهمیت چابکی عاطفی در بهینه‌سازی یادگیری می‌آموزد که مثبت فکر کنیم.

چابکی عاطفی به ما کمک می‌کند تا با پذیرش خود، روشن‌بینی و ذهنی باز، پیچ و خم‌های زندگی را پشت سر بگذاریم. این فرآیند به معنای نادیده گرفتن احساسات و افکار دشوار نیست، بلکه به معنای رها کردن آن احساسات و افکار، مواجهه با آنها با شجاعت و شفقت و فراتر رفتن از آنهاست تا تغییر را در زندگی خود شعله‌ور کنید. چابکی عاطفی که با اقتدار،

به‌قلم: وحید حاج سعیدی / روزنامه نگار



همچنین، این برداشت‌های غیرمجاز، منابع آب برای نسل‌های آینده را نابود کرده و روند مدیریت پایدار آب را مختل می‌کند. در کنار این مسائل، گسترش چاه‌های گزینته‌ای ساده‌تر و سریع‌تر تبدیل کرد. از سوی دیگر، سیاست‌های دولتی که مدیریت واحد آب زیرزمینی را نداشتند، باعث شد که چاه‌ها به مالکیت فردی تبدیل شوند، در حالی که سفره آب زیرزمینی متعلق به همه است. این تضاد، موجب بحران‌های زیادی شد.

پيامدهای اقليمي اين بحران‌ها به وضوح قابل مشاهده است: فرونشست زمین که در دشت‌های تهران، ورامین، اصفهان، فرسنگجان، کرمان، مشهد و فارس، زمین تا ۳۰ سانتی‌متر در سال نشست کرده است. حفر چاه‌های غیرمجاز که عمدتاً برای تأمین آب مزارع، باغ‌ها و ویلاها انجام می‌شود، تهدیدی جدی برای منابع آبی و زیست‌محیطی کشور محسوب می‌شود. این چاه‌ها علاوه بر بی‌قانونی، باعث کاهش منابع آب زیرزمینی، شور شدن منابع آبی، تخریب اکوسیستم‌ها و بیابان‌زایی می‌شوند.

همچنین پایگاه شناوری «کردستان»، در حقیقت یک بندرشهر است که می‌تواند اقدامات مهمی را در زمینه پشتیبانی از یگان‌های رزم نیروی دریایی و غیر نیروی دریایی در دریا انجام دهد.