

افغانستان یک سدّ دیگر بر هریرود افتخاک کرد

وقاحت طالبان ته ندارد



زینب مزرقی خبرنگار گروه نقد روز

تتش و درگیری بر سر حقبه میان ایران و افغانستان روز به روز وارد مرحله و فاز جدیدی می‌شود. در روزی است که خبری مبنی بر آگیری سدی دیگر در حوضه آبی هریرود به نام پاشدان در سمت افغانستان منتشر شده است، به دنبال آگیری و افتتاح سد پاشدان، مسئولان آبی کشورمان به آگیری این سد واکنش نشان دادند و سخنگوی صنعت آب کشورمان خواستار مذاکره فوری وزارت امور خارجه در رابطه با فعالیت و آگیری این سد با افغانستان شده است. اما پرمش این است که سد پاشدان و حبس بخشی دیگر از هریرود قرار است چه به روز حوضه آبریز در سمت ایران بیارود؟ آنگونه که در خبرگزاری‌های افغانستانی آمده است، سد پاشدان آخرین سد برای فشار آبی به ایران نیست و همچنان باید منتظر مدیریت سیاسی آب از سوی همسایه شرقی مان باشیم.

■ ■ ■

■ **سخنگوی صنعت آب: آگیری سد پاشدان به آب شرب مشهد آسیب جدی وارد می‌کند**

عیسی بزرگ‌زاده ساخت و آگیری سد پاشدان در حوضه مرزی و مشترک هریرود ر باعث کاهش جریان طبیعی این رودخانه مرزی و بروز خسارت‌های اجتماعی و زیست‌محیطی در مناطق پایین‌دمت، به ویژه ایراد آسیب جدی در تأمین آب شرب کلاتشهر مشهد دانسته بود. بزرگ‌زاده با اشاره به پیوندهای چند بعدی اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی مشهد و هرات، گفته بود: «باورمان بر این است که همه مردمانی که در یک حوضه آبریز زندگی می‌کنند دارای سرنوشت یکسانی هستند و اعمال هرگونه سخت‌گیری و فشار به بخشی از مردمان حوضه آبریز، ناگزیر همه ساکنان حوضه را

تحت تأثیر قرار می‌دهد. ساکنان حوضه آبریز هریرود در هر دو کشور ایران و افغانستان طی سالیان‌سال از جریان طبیعی این رودخانه فرامرز می‌بهرندمشده‌اند و حقوق عرفی و تاریخی برای هر دو طرف ایجاد شده است. اثرات این اقدام یک‌جانبه طرف افغانی نه تنها تأمین آب شرب و بهداشت چند میلیون نفر را تحت تأثیر قرار می‌دهد، بلکه به آسیب گسترده به محیط‌زیست پایین‌دمت نیز منجر می‌شود.»

بزرگ‌زاده عنوان کرده بود: «جمهوری اسلامی ایران بارها از کانال‌های دیپلماتیک اعتراض رسمی خود را نسبت به اثرات منفی فرامزی ناشی از اقدام‌های سدسازی یک‌جانبه طرف افغان در حوضه هریرود اعلام کرده و خواهان همکاری مشترک برای ارزیابی و کاهش این اثرات و انتخاب توسعه پایدار به جای توسعه مخرب بوده است. اکنون نیز بر این باوریم که بهره‌برداری یکسویه و غیر مشارکتی از منابع آب حوضه هریرود به نفع هیچ‌یک از کشورها در بالادست و پایین‌دمت نیست.»

بزرگ‌زاده ضمن تأکید بر ضرورت رعایت مفاد صریح و روشن حقوق بین‌الملل آب در بهره‌برداری مشترک از آب رودخانه مرزی هریرود، گفته بود: «انتظار می‌رود مقام‌های سرپرستی افغانستان در چهارچوب حقوق عرفی بین‌المللی و اصل حُسن همجواری و روابط همسایگی دو کشور، همکاری و تدابیر لازم‌در خصوص استفاده منطقی و منصفانه از آب رودخانه مرزی هریرود را در بالادست به نحوی که به حقوق تاریخی و عرفی مناطق پایین‌دمت آسیب وارد نشود، در دستور کار خود قرار دهند. وزارت نیرو در کنار وزارت امور خارجه خواهان مذاکره فوری در این زمینه بوده‌بود برای همکاری با طرف افغانی در یافتن راه‌حلی مشترک و قابل قبول برای کاهش اثرات فرامرزی سدهای «پاشدان» و «سلما» اعلام آمادگی می‌کند.»

■ **موقعیت سد «پاشدان» در افغانستان**

رودخانه هریرود پس از گذر از افغانستان به مرز ایران می‌رسد و منبع اصلی تأمین

آب شرب بیش از ۲ میلیون ایرانی ساکن استان خراسان رضوی به شمار می‌رود. پروژه سد پاشدان از سال ۹۰ در ۲۵ کیلومتری شمال‌شرق هرات و بر روی یکی از سرشاخه‌های هریرود شروع شده‌بود. آن‌طور که رسانه‌های افغانستانی گزارش داده‌اند، پروژه ساخت سد پاشدان قرار بود ۳سال زمان ببرد اما پس از گذشت ۷ سال، تنها ۳۰ درصد از ساخت این پروژه تکمیل شده بود. در سال‌ها و بازه‌های زمانی مختلف متوقف شده‌بود. پس از روی کار آمدن طالبان، ساخت این سد مجدداً از سر گرفته شد.

طبق اطلاعات منتشرشده از سوی رسانه‌های افغانستانی، سد پاشدان توسط یک شرکت افغانستانی و یک شرکت از جمهوری آذربایجان تکمیل شده است. یکی از رسانه‌های افغانستانی نوشته بود که الکساندر فانچوک، نماینده شرکت آذربایجانی گفته است: «برای پیشرفت و سرعت بخشیدن به پروژه سد پاشدان نیازده مساعت در دو وقت کار می‌کنیم که ده‌ساعت از آن در روز است و پنج ساعت در شب.» برای ساخت این سد، افغانستان ۱۱۷ میلیون دلار هزینه کرده است. ظرفیت این سد ذخیره ۵۴ میلیون مترمکعب آب، تولید ۲ مگاوات برق و آب آبیاری بیش از ۱۳۰ هزار هکتار از زمین‌های کشاورزی منطقه است. همچنین برای مدیریت بهتر ذخیره آبی این پروژه، به گفته مقامات افغانستانی، حدود ۷۳ کیلومتر کانال‌های کوچک و بزرگ در اطراف سد قرار است ساخته شود. سخنگوی طالبان در هرات گفته بود که هزینه ساخت این بند در سند بودجه سال ۱۴۰۰ گنجانده شده بود.

■ **سیاست قدیمی و افعال دیرینه**

براساس خبرهای منتشرشده در رسانه‌های افغانستانی، پروژه ساخت سد پاشدان در سال ۹۰ آغاز شد. یعنی ساخت این سد در سال‌های ریاست جمهوری حامد

رئیس پژوهشکده تالاب بین‌المللی هامون: افغانستان روی چهارمین منبع آبریز هامون سد می‌بندد

تأمین کالا‌های مورد نیاز مردمش، چه در زمینه تأمین بخشی از سوخت و برق و چه از جهت دسترسی به آب‌های آزاد از طریق ترانزیت که عمدتاً از بندر چابهار انجام می‌شود. «وی ادامه داد: «مرادرات ایران و افغانستان بسیار زیاد است و در شرایط فعلی که ایران تحت تحریم‌های متعذر قرار دارد، افغانستان به‌نوعی یکی از مهم‌ترین راه‌های ارتباطی ایران به‌شمار می‌آید. با این حال در طی سال‌ها افغانستان سدهای متعددی روی رودخانه‌هایی ساخته که بخشی از آب آن‌ها وارد ایران می‌شد، اما سیاست ما در برابر این سدسازی‌ها همچنان فعالی بوده است.»

■ **اقدامات ایران در مواجهه با افغانستان**

از یادداشت اعتراضی فراتر نرفته است

رئیس پژوهشکده تالاب بین‌المللی هامون به ضعف دیپلماسی آب ایران اشاره کرد و گفت: «نه‌تنها در دیپلماسی آب، بلکه در سایر سیاست‌های مرتبط با افغانستان نیز به‌ویژه در ارتباط با آب، نتایج موثقی نداشته‌ایم. آن‌ها تقریباً هر اقدامی که خواسته‌اند انجام داده‌اند و ما فقط در حد یادداشت‌های اعتراض‌آمیز یا مذاکراتی با مقامات افغانستان واکنش نشان داده‌ایم. حتی گاهی وزیر نیروی ما یا رئیس جمهور ایران در مذاکرات خود با مقامات افغانستان به موضوع آب پرداخته‌اند، اما متأسفانه این اقدامات هیچ‌گاه به نتیجه‌ای ملموس نرسیده است. این در حالی است که باید اقداماتی اساسی در این زمینه انجام می‌شد و سیاست‌های فعال‌تری در قبال سدسازی‌ها، حقبه‌ها اتخاذ می‌شد. مانند آن‌ست‌های جلوی سدسازی‌ها را بگیریم یا حداقل حقبه خود را از رودخانه هیرمند، که معاهده‌ای در مورد آن داریم دریافت کنیم.»

■ **تنها در خصوص رودخانه هیرمند**

با افغانستان توافق نامه داریم

میرداهریجانی در ادامه به توافق‌نامه‌های آب ایران با افغانستان اشاره کرد و توضیح داد: «ما تنها یک توافق نامه رسمی با افغانستان داریم که مربوط به

کرزای شروع شد. با توجه به اینکه بهره‌برداری سد پاشدان ۱۳ سال طول کشید، انتظار می‌رفت که پیش از بهره‌برداری سد پاشدان و در طول آن ۱۳ سال، دست‌گه دیپلماسی کشورمان برای مذاکره در رابطه با تعهدات ضدانسانی و ضد محیط‌زیستی این سد وارد عمل شود. همچنین مدیران آبی کشورمان و سیاست‌گذاران حوزه آب، پیش از بهره‌برداری، خطرات آگیری و بهره‌برداری این سد را به گوش مسئولان وزارت خارجه می‌رساندند تا در فرصت‌زمان کافی و پیش از آغاز به فعالیت این سد، سیاست‌های لازم اتخاذ می‌شد.

از سسوی دیگر، واقعیت سیاست‌های آبی افغانستان در مقابل ایران این است که افغانستان حتی پیش از روی کار آمدن طالبان نیز حبس آب پشت سدها و عدم رهاسازی حقبه‌ها، از جمله حقبه هیر مند را به عنوان یک ابزار سیاسی برای فشار به ایران انتخاب کرده است. به گفته بسیاری از کارشناسان ایرانی سیاست‌گذاری آب و حتی کارشناسان افغانستانی، سیاست‌های آبی افغانستان در تعامل با ایران تابع دولت‌ها نیست و اغلب دولت‌های افغانستانی، به بهانه سدسازی و مدیریت رودخانه‌های این کشور، از رهاسازی سهم ایران و حقبه رودخانه‌ای دریغ می‌کنند. می‌توان گفت که سیاست سدسازی و حبس سرشاخه‌های رودخانه‌های فرامرزی، سیاست قدیمی دولت‌های افغانستانی است و در این سوی ماجرا نیز افعال دولت‌های ایرانی در مذاکره هم اتفاق جدیدی به شمار نمی‌رود.

مطیع الله علبد، سخنگوی وزارت انرژی و آب طالبان سال‌گذشته به رسانه‌های افغانستانی گفته بود که در حال حاضر کار بر روی ۱۲۷ پروژه سدسازی به شدت جریان دارد. اکنون باید دید که قرار است سیاست ما در برابر بخشی از این ۱۲۷ سد که قرار است بر سرشاخه‌های رودخانه‌های فرامرزی و در همسایگی با ایران احداث شوند، چه باشد.

رودخانه هیر مند است. این توافق‌نامه مربوط به معاهده سال ۱۲۵۱ است.

البته، همیشه مقامات افغانستان در گفتار خود متعهد به این معاهده دانسته‌اند و هیچ‌گاه آن را انکار نکرده‌اند. چه در زمان دولت‌های جمهوری، چه در زمان طالبان و حتی در حال حاضر هم این معاهده را انکار نمی‌کنند و خود را پایبند به آن می‌دانند. «وی افزود: «آن‌ها همیشه می‌گویند: «اگر آب به اندازه کافی باشد، ما حتماً به معاهده پایبند خواهیم بود و آب ایران را نیز پرداخت خواهیم کرد.» بنابراین نمی‌توان گفت که آن‌ها به‌طور علنی به این معاهده پایبند نیستند. اما عمل در این پایبندی صرفاً در حد گفتار باقی مانده است.» رئیس پژوهشکده تالاب بین‌المللی هامون در ادامه به وضعیت سایر رودخانه‌ها اشاره کرد و گفت: «روی‌س سایر رودخانه‌ها مانند فراخ، خاش رود، هریرود و بسیاری دیگر هیچ معاهده‌ای با افغانستان نداریم. سیاست افغانستان این است که ابتدا باید رودخانه‌ها را کنترل کنند، مثلاً با احداث سد و پس از آن با همسایگان خود در مورد معاهده صحبت کنند. به عبارتی آن‌ها نمی‌خواهند اشتباهی که در مورد هیر مند مرتکب شده‌اند در مورد سایر رودخانه‌ها تکرار کنند.»

■ **افغانستانی‌ها فقط**

در گفتار به توافق نامه پایبندند

میرداهریجانی در مورد عملکرد افغانستان در خصوص هیر مند نیز اظهار داشت:

«در مورد هیرمند، افغانستان همیشه در گفتار خود پایبندی نشان داده‌است، اما در عمل هیچ‌گاه به معاهده متعهد نبوده‌اند. اگر آبی به ایران آمده، این آب معمولاً به دلیل سیلاب‌ها و پیش از احداث سد کمال‌خا بوده که کنترل آن‌ها ممکن نبوده است.» وی ادامه داد: «اما پس از احداث بند کمال‌خان که افغانستان توانست آب را کنترل کند و سرریز آن را به سمت شوره‌زار گودزه هدایت کند آب بسیار کمی به ایران رسید. این مقدار حتی به اندازه توافق‌نامه هم نبوده و سه یا چهار سال اخیر، پس از احداث سد کمال‌خان، آبی که به ایران رسیده بسیار کمتر از میزان تعیین‌شده در معاهده بوده است.»

و لغو دنبال کردن (حساب‌هایی که شما را دچار استرس یا احساسات منفی می‌کنند، لغو دنبال یا اصطلاحاً آنفالو کنید.)

۳. تمرکز بر فعالیت‌های جایگزین، با ورزش (فعالیت فیزیکی می‌تواند ذهن ششما را پاک کند و روحیه‌تان را بهبود بخشد) و مطالعه کتاب (جایگزین کردن زمان شبکه‌های اجتماعی با خواندن کتاب می‌تواند ذهن شما را تقویت کند) و هنر و خلاقیت (نقاشی، نوشتن، یا یادگیری یک مهارت جدید می‌تواند تمرکز شما را بهبود بخشد).

۴. تمرین ذهن آگاهی، یا مدیتیشن (مدیتیشن با تمرین تنفس عمیق می‌تواند به آرام‌کردن ذهن و بازگرداندن تمرکز کمک کند) و حضور در لحظه (تمرکز بسر کارهای روزمره مانند غذا خوردن، قدم زدن یا مکالمات بدون حواس‌پرتی می‌تواند مؤثر باشد).

۵. کاهش استفاده از شبکه‌های اجتماعی، با غیرفعال کردن اعلان‌ها (اعلان‌های مداوم را خاموش کنید تا از وقفه‌های غیر ضروری جلوگیری کنید) و فاصله‌های

دیجیتال (روزهایی را بدون استفاده از شبکه‌های اجتماعی برنامه‌ریزی کنید).
۶. تقویت ارتباطات واقعی، با تعامل حضوری (وقت بیشتری را با دوستان و خانواده خود بگذرانید) و فعالیت‌های گروهی (به فعالیت‌های اجتماعی مانند کلاس‌های گروهی یا ورزش بپردازید).

۷. کمک گرفتن از متخصصان، اگر احساس می‌کنید نمی‌توانید از عادت ناسالم دیجیتال خارج شوید، مشاوره با یک روان‌شناس یا متخصص سلامت روان می‌تواند مفید باشد.

با انجام این اقدامات، می‌توانید تأثیرات منفی «پوسیدگی ذهنی» را کاهش داده و به سلامت ذهنی و عاطفی خود کمک کنید.

■ **منابع اصلی برای این یادداشت:**

https://www.theguardian.com/commentisfree/2024/dec/09/brain-rot-word-of-the-year-reality-internet-cognitive-function

https://www.newportinstitute.com/resources/co-occurring-disorders/brain-rot

فرهنگ‌نخبگان

وقاحت

چهارشنبه ۱۲ دی ۱۴۰۳



شماره ۳۳۱۹



FARHIKHTEGANDAILY.COM



FARHIKHTEGANONLINE

آشنایی با «پوسیدگی ذهنی» اصطلاح برگزیده سال ۲۰۲۴

در سال ۲۰۲۴ ذهنمان پوسیده‌تر شد!

سیده‌مهتاب تابع حسینی

دانشجوی ارشد روان‌شناسی

هر ساله دهم‌پان‌زبان‌های آکسفورد واژه‌ای را معرفی می‌کند که به‌خوبی روحیات و گفت‌وگوهای اجتماعی سال‌گذشته را منعکس می‌کند. برای سال ۲۰۲۴، این ترکیب دو واژه‌ای **Brain Rot** انتخاب شده است، که به معنای «زوال مغزی ناشی از مصرف بیش از حد محتوای کم‌کیفیت و بی‌ارزش، به‌ویژه در فضای دیجیتال» است. اولین استفاده ثبت‌شده از عبارت «پوسیدگی ذهنی» در سال ۱۸۵۴ در کتاب «والدن» اثر هنری دیوید ثورو یافت شده است؛ کتابی که تجربیات او از زندگی ساده در دل طبیعت را گزارش می‌دهد. به‌عنوان بخشی از نتیجه‌گیری هایش، ثورو از تمایل جامعه برای بی‌ارزش دانستن ایده‌های پیچیده با آن‌هایی که قابل تفسیر به شیوه‌های مختلف هستند، به نفع ایده‌های ساده انتقاد می‌کند و این مسئله را نشان‌دهنده افول کلی تلاش ذهنی و فکری می‌داند. او می‌نویسد: «در حالی که انگلیس تلاش می‌کند پوسیدگی سبب‌زمنی را درمان کند، آیا کسی تلاشی نمی‌کند تا پوسیدگی ذهنی-که بسیار گسترده‌تر و کشنده‌تر است- را درمان کند؟»

■ ■ ■

■ **آیا مرور و پیمودن (اسکرول کردن) شبکه‌های مجازی واقعاً ذهن ما را تخریب می‌کند؟**

اگر می‌خواهید آخرین بقایای هوش انسانی را که در حال فرو رفتن در گرداب است تماشا کنید، دماغ‌تان را بگیرید و کلمات «Skibidi Toilet» را در یوتیوب جست‌وجو کنید. این ویدئوی ۱۱ ثانیه‌ای یک پسر انسان انیمیشنی را نشان می‌دهد که از داخل کاسه توالت بیرون آمده و ترانه‌ای بی‌معنی با کلمات «skibidi dop dop yes yes» می‌خواند. این کلیپ بیش از ۲۱۵ میلیون بار دیده شده و صدها میلیون منبع دیگر در تیک‌تاک و سایر شبکه‌های اجتماعی ایجاد کرده‌است.

Skibidi Toilet یک مجموعه انیمیشنی کوتاه است که در سکوها ویدیوئی مانند یوتیوب و تیک‌تاک به‌شدت محبوب شده است. داستان این انیمیشن‌ها معمولاً درباره سرهای انسان ناماست که از کاسه توالت بیرون آمده‌اند و به سبک موزیکال حرکات عجیب انجام می‌دهند. موسیقی و حرکات جذاب و طنزآمیز

آن باعث شده تا این ویدئوها به‌طور ویروسی در اینترنت پخش شوند. با وجود تقدهایی که برخی به محتوای ساده و بی‌معنی آن دارند، طرفداران بسیاری پیدا کرده و به یک پدیده اینترنتی تبدیل شده است، به همین سادگی!

به‌همین دلیل، جای تعجب نیست که کلمه سال‌فرهنگ لغت آکسفورد «پوسیدگی ذهنی» اعلام شده است. به‌عنوان یک مفهوم انتزاعی، «پوسیدگی ذهنی» چیزی است که همه ما به‌شکلی میهم با آن آشنا هستیم، این واژه در فرهنگ لغت به‌عنوان «ضعیف فرضی وضعیت ذهنی یا فکری یک فرد، به‌ویژه به‌عنوان نتیجه مصرف بیش از حد محتوایی (که اکنون عمدتاً به محتوای آنلاین اشاره دارد) که بی‌اهمیت یا بدون چالش تلقی می‌شود» تعریف شده است. اما تعداد کمی از افراد از این موضوع آگاه هستند که فناوری چطور واقعاً در حال تخریب ذهن ماست و استفاده اجباری از اینترنت چقدر قاطعانه در حال نابود کردن ذهن خاکستری مغز ماست. همه ما آن حس مه‌آلود و بی‌حالی پس از یک شب دیر خوابیدن و کمبود خواب را تجربه کرده‌ایم. تمرکز سخت می‌شود، بهره‌وری کاهش می‌یابد. ممکن است احساس بی‌قراری، اضطراب، منفی‌نگری یا حتی افسردگی کنیم. این روزها، بسیاری از ما این احساسات را تجربه می‌کنیم، حتی زمانی که به اندازه کافی استراحت کرده‌ایم. ساعت‌های بی‌پایان در مقابل صفحه‌های تلغف و کامپیوتر باعث اضافه‌بار اطلاعات دیجیتال می‌شود. نتیجه این وضعیت چیزی است که «پوسیدگی ذهنی» نامیده می‌شود و می‌تواند تأثیرات گسترده‌ای بر سلامت روان داشته باشد.

■ **رفتارهای مرتبط با پوسیدگی ذهنی**

رفتارهای مرتبط با «پوسیدگی ذهنی» در اشکال مختلفی ظاهر می‌شوند از جمله، **بازی‌های ویدئویی**: اگرچه می‌توان بازی کرد بدون اینکه به اعتیاد کشیده شد، اما برخی از بازی‌کننده‌های حرفه‌ای (گیمرها) به طور وسواسی بازی می‌کنند و به اختلال بازی دچار می‌شوند. این افراد چنان مجذوب دنیا‌های جایگزین، شخصیت‌های خیالی و داستان‌های پیچیده بازی‌های می‌شوند که در سایر جنبه‌های زندگی دچار مشکل در عملکرد می‌شوند.

مرور پیوسته صفحات مجازی (اسکرول زامی‌وار): این نوع رفتار به اسکرول کردن بی‌هدف و عادت‌گونه اشاره دارد، بدون اینکه مقصد یا منفعت