

پاییز؛ تداعی‌کننده حال خوش یا افسردگی فصلی!

چرا برخی عاشق فصل پاییز هستند؟

بسیاری از مردم علاقه ویژه‌ای به فصل پاییز و ویژگی‌های خاص و جلوه‌های شاعرانه آن دارند. محققان سعی کرده‌اند علت‌های روانشناختی توجه برخی افراد به پاییز را بررسی کنند و به علت‌های متفاوتی از تاثیر آب و هوا تا نحوه پوشش رسیده‌اند. البته نباید از یاد برد که برای برخی دیگر پاییز یادآور افسردگی فصلی و نشانه‌های آسیب‌رسان ناشی از آن است که بیشتر در زمستان اتفاق می‌افتد اما در پاییز هم احتمال بروز آن وجود دارد.

به گزارش خبرآنلاین؛ اگر خودتان از طرفداران سرسخت پاییز نیستید، حتما نزدیکان زیادی دارید که عاشق آن هستند. جای یا قهوه داغ در سرما، لباس‌های پاییزی، شب‌های طولانی و قدم زدن در صدای خش خش برگ‌های پاییزی برای بسیاری جذاب است. اما آیا چیزی عمیق‌تر از رنگ‌ها و طعم‌های پاییز وجود دارد که مردم را شدیداً شیفته این فصل کند؟ احتمالاً این طور است. به گفته روانشناسان پاییز برخی ویژگی‌های متمایز دارد که باعث می‌شود افراد عمیقاً به آن گرایش پیدا می‌کنند.

پاییز یک شروع تازه است

پاییز می‌تواند مانند تولد یا سال جدید وارد زندگی ما می‌شود. همه موارد بالا نشانه‌های زمانی هستند که ساختاری برای نحوه دیدن و استفاده ما از زمان ایجاد می‌کنند. نشانه‌های زمانی زندگی را به مراحل ذهنی مجزا تقسیم می‌کند. یاسمین سعد، روانشناسی بالینی و بنیانگذار و مدیر خدمات روانشناختی مدیسون پارک می‌گوید: آنها به ما اجازه می‌دهند تجربیات منفی گذشته را در گذشته قرار دهیم و دیدگاه جدیدی را به وجود آوریم. تحقیقات نشان می‌دهد که تجربه نقطه عطف زمانی می‌تواند انگیزه را برای پیگیری اهداف افزایش دهد و در فصل پاییز با در نظر گرفتن وضعیت اجتماعی این وضعیت تشدید می‌شود. به این گونه که پاییز فصلی است که با بازگشت به مدرسه و دانشگاه همراه است که می‌تواند باعث انگیزه مضاعف در بسیاری از جوانان برای حرکت به سمت مشاغل در بزرگسالی شود. حتی بزرگسالان هم از کودکی یاد گرفته‌اند که پاییز پر از افراد، مکان‌ها و فرصت‌های جدید است. این زمانی بوده است که ما معمولاً وسایل جدید برای مدرسه تهیه می‌کردیم و هیجان‌زده در فعالیت‌های جدید غوطه‌ور می‌شدیم. رونیت لوی، روانشناس و مدیر مرکز اضطراب می‌گوید که این ارتباط

تا بزرگسالی با ما می‌ماند. اصطلاحاً احساس هیجان و نوید در هوا وجود دارد.

دلایل روانشناختی علاقه ما به پاییز

اگرچه وسواس ما به پاییز ممکن است فراتر از وضعیت فصل به عنوان یک نقطه عطف زمانی باشد. بخشی از آن ممکن است مربوط به راحتی بازگشت به یک روال ثابت پس از تابستان باشد که این موضوع به خصوص برای دانش‌آموزان مطرح است اما برای تمام افراد مطرح است. در طول تابستان، مردم تمایل دارند برای تعطیلات به سفر بروند و برنامه‌های قابل پیش‌بینی کمتری دارند. هنگامی که پاییز شروع می‌شود، بیشتر مردم روال‌های روزمره خود را از سر می‌گیرند و این امر باعث می‌شود دوستان راحت‌تر دور هم جمع شوند و معاشرت کنند. صنم حافظ، روانشناس و عصب‌شناسی در این باره می‌گوید: یک روال راحت برای این فصل وجود دارد.

آب و هوا همچنین ممکن است فوایدی برای سلامت روان داشته باشد. دکتر سعد می‌گوید: با دمای پایین‌تر، بر خلاف مه‌آلودگی ناشی از گرم شدن دما، وضوح تفکر به وجود می‌آید.



پاییز می‌تواند مانند تولد یا سال جدید وارد زندگی ما می‌شود. همه موارد بالا نشانه‌های زمانی هستند که ساختاری برای نحوه دیدن و استفاده ما از زمان ایجاد می‌کنند. نشانه‌های زمانی زندگی را به مراحل ذهنی مجزا تقسیم می‌کند

ما یک نکته مهم که شاید به چشم نیاید ولی برای برخی بسیار مهم است بحث ظاهر است. دکتر لوی می‌گوید: تعویض لباس‌های تابستانی با لباس‌های دنج پاییزی می‌تواند مقداری از فشار ظاهر فیزیکی افراد را کم کند. به این ترتیب می‌توانند با بدن خود راحت‌تر باشند این موضوع مخصوصاً در افرادی است که حس بدنی نسبت به بدن و تناسب اندام خود دارند. تحقیقات نشان داده است مردم معمولاً در پاییز نسبت به بدن و ظاهر خود احساس راحتی بیشتری دارند زیرا لباس‌های بیشتر یا حجیم‌تری می‌پوشند.

افسردگی فصلی را در این میان نباید از یاد برد کارشناسان می‌گویند پاییز می‌تواند زمان مناسبی برای تقویت انعطاف‌پذیری و رفاه عاطفی ما باشد. در این فصل سعی کنید کمی از وقت خود را در طبیعت پاییزی بگذرانید، اهداف خود را ترسیم کنید، یادداشت‌های روزانه داشته باشید و سرگرمی‌های مورد علاقه خود را الویت‌بندی کنید تا هم از پاییز لذت ببرید و همچنین از افسردگی فصلی که البته بیشتر در زمستان و تابستان و گاهی هم در پاییز رخ

می‌دهد جلوگیری کنید. افسردگی فصلی که نام دیگر آن اختلال عاطفی فصلی است یک مشکل روانی است که منجر به افسردگی شده و معمولاً ناشی از تغییرات فصلی است. ممکن است در فصل زمستان این حالت را تجربه کنید. ناگفته نماند که این نوع افسردگی در زنان و نوجوانان شایع‌تر است.

علت‌های افسردگی فصلی متعدد و تا حدی نامشخص است اما شناخته‌شده‌ترین علت آن کمبود نور خورشید است که ناشی از کوتاه شدن روزهای زمستان می‌باشد و باعث می‌شود تولید ملاتونین در مغز مختل شود. قرار دادن خود در معرض نور خورشید می‌تواند در این مورد کمک‌کننده باشد.

افسردگی فصلی و شدت افسردگی در پاییز و زمستان، تا حدود زیادی به وضعیت جغرافیایی محل زندگی، ژنتیک و وضعیت شیمیایی و هورمونی مغز هر فرد بستگی دارد. اگر افسردگی فصلی در شما شدت زیادی پیدا کرد مراجعه به یک متخصص سلامت روان می‌تواند بسیار کمک‌کننده باشد.

خبر خوب

معاونت علمی اعلام کرد

آغاز حمایت از ثبت اختراعات از مسیر معاهده همکاری‌های پتنت

معاونت علمی ریاست جمهوری در رویکردهای جدید خود در حیطه مالکیت فکری با نگاه اهرمی سازی برای اقتصاد دانش بنیان، راهبردهای جدیدی را در ساختار کانون مدیریت دارایی‌های فکری اتخاذ کرده است.

به گزارش خبرگزاری مهر، در این راستا برنامه‌های حمایتی این مجموعه از سه حمایت پیشین به ۲۰ حمایت و با رویه ارایه جدید رسیده است. پورتال مجموعه کانون از روز چهارشنبه ۵ مهر ماه برای ارسال درخواست حمایت از ثبت اختراعات از مسیر معاهده همکاری‌های پتنت (PCT) در دسترس متقاضیان است.

در این مدل نوین، فرآیند اجرایی درخواست با تاکید بر شبکه کارگزاری بوده و فناوری‌های دانشگاهی و شرکتی با حمایت اختصاصی سازی شده خدمات را دریافت خواهند کرد.

ثبت درخواست از مسیر PCT، صرفاً برای حفظ حق تقدم، تسریع و تسهیل فرآیند، بهبود هزینه‌ها و استفاده از فرصت ارزیابی تجاری برای تصمیم‌گیری برای ورود به فاز ملی در کشورهای مقصد برای تبادلات و تعاملات تجاری است و تشکیل پرونده صرف از مسیر PCT موجب حفاظت بین‌المللی اختراع فناوری‌ها نیست.

متقاضیان می‌توانند برای کسب اطلاع بیشتر از شیوه نامه جدید و ثبت درخواست به پورتال کانون به نشانی <https://patentoffice.ir/login> مراجعه کنند.

افکار پویا

لبخند زدن مغز را آماده می‌کند تا افکار و رفتارهای مثبت نشان دهد و فرد را به موفقیت‌های بیشتری سوق دهد. افرادی که به طور منظم لبخند می‌زنند، به شادی، رضایت، آرامش درونی و موفقیت‌های بیشتری در مقایسه با آدم‌های اخمو می‌رسند.

همه ی ما عادت کرده ایم که صرفاً در زمان خوشی و خوشحالی لبخند بزنیم، اما عمل لبخند زدن به خودی خود باعث تولید بیشتر آندورفین، دوپامین و سروتونین می‌شود.

این هورمون‌ها باعث ایجاد احساس سرخوشی شده و مسکن‌های طبیعی برای بدن محسوب می‌شوند.

محققان آمریکایی بر روی بیماران مبتلا به افسردگی بررسی‌هایی انجام دادند و به این نتیجه رسیدند که آندورفین آزاد شده به واسطه ی یک لبخند واقعی باعث ایجاد تغییرات فیزیولوژیکی مثبت روی بدن بیماران می‌شود.

در نتیجه اگر شما هم می‌خواهید افسردگی و خمودگی از شما دور بماند، بهتر است عادت کنید که هر روز لبخند به لب داشته باشید. بدون شک این لبخند شما، گرمابخش قلب‌های پیرامون‌تان نیز خواهد بود.

دانشمندان به ضمیر نا خود آگاه می‌گویند بچه غول بی‌شعور! می‌دانید چرا؟

می‌گویند ضمیر ناخود آگاه بچه است چون منطق سرش نمی‌شود! می‌گویند ضمیر ناخود آگاه غول است چون مثل غول قدرت جادویی دارد و هر چیزی را می‌سازد!

می‌گویند ضمیر ناخود آگاه بی‌شعور است چون معنی واقعی چیزها را تشخیص نمی‌دهد و به نوعی فرق بین خوب و بد را نمی‌داند!

فقط دستوری را که بهش داده می‌شود را انجام می‌دهد و خلق می‌کند! هر فکری که در اثر تکرار و تلقین به باور تبدیل می‌شود، مثل یک درخواست از غول چراغ می‌ماند!

در واقع بچه غول ما، وظیفه دارد همه ی باورهای ما را بسازد و خلق کند! هیچ کاری هم به خوب یا بد بودنشان ندارد!

یعنی اگر ما اینقدر به یک فکر منفی فکر کنیم و باورش کنیم، آن طبق وظیفه اش جادوگری می‌کند و همان فکر منفی را برپیمان خلق می‌کند! هیچ کاری هم ندارد که ما از ترسان مدام به آن فکر منفی فکر کردیم، اما دلمان نمی‌خواست که همه چیز آنطوری منفی باشد!

مثلاً اگر یک نفر مدام به خودش بگوید که من خیلی فراموشکارم! همه چیز را همیشه از یاد می‌برم! بعد از چند بار تکرار شدن این حرف، این به یک باور تبدیل می‌شود بچه غول بی‌شعور (ضمیر نا خود آگاه) می‌گوید چشم‌علاالین! الآن تو را به یک فراموشکار تبدیل می‌کنم...

مثلاً اگر یکی مدام بگوید خسته شدم اینقدر این خانه بزرگ را جارو کردم! بچه غول این حرف را این گونه برای خودش معنی می‌کند که من این خانه ی بزرگ را نمی‌خواهم! لطفاً آن را از من بگیر، تا مجبور نباشم جارویش کنم.

آمارهای تاریخی رونالدو در عربستان

بهترین شروع فصل دوران حرفه‌ای CR۷



مهاجم پرتغالی النصر عربستان از زمان پیوستنش به این تیم آمارهایی تاریخی به ثبت رسانده و بهترین شروع فصل را در دوران حرفه‌ای ۲۰ ساله‌اش تجربه می‌کند.

کریستیانو رونالدو بهترین شروع فصل خود از نخستین حضور حرفه‌ای در مستطیل سبز در ۱۲ آگوست ۲۰۰۳ با پیراهن اسپورتینگ پرتغال را هم اکنون در النصر عربستان به ثبت می‌رساند.

رونالدو که ژانویه ۲۰۲۳ با قراردادی به مدت ۲.۵ سال راهی النصر ریاض شده بود، توانست تیمش را را به جام قهرمانی باشگاه‌های عرب برساند. فصل ۲۰۱۳-۱۴ بهترین شروع فصل رونالدو بود که توانست ۱۴ گل برای رئال مادرید به ثمر رساند و در ۱۶ بازی ۲ پاس گل داد. ۲۰۱۵ - ۲۰۱۴ سومین شروع فصل خوب برای رونالدو بود که ۱۴ گل زد و یک پاس گل داد. مهاجم ۳۸ ساله پرتغالی در همان سال توپ طلا را هم به دست آورد.

تداوم شناور سازی ساعت ادارات تهران



ادارات

از ۷ تا ۹ صبح
(به صورت شناور)



کارخانه‌ها و واحدهای صنعتی

از ۷ صبح



واحدهای نظامی و انتظامی

از ۶:۳۰ صبح



مدارس ابتدایی

از ۸ صبح



مدارس متوسطه و هنرستان‌ها

از ۷:۳۰ صبح



بانک‌ها

از ۷:۳۰ صبح



بازاربانان و اصناف

از ۹:۳۰ صبح



دانشگاه‌ها و مراکز آموزش عالی

از ۸ صبح

داستان محور

حق تحصیل / مسعود ماهینی

