

اتحادملت - گروه جامعه؛ رئیس مرکز ملی اقلیم و مدیریت بحران خشکسالی سازمان هواشناسی اعلام کرده است که از نیمه دوم آذرماه و در ماه‌های زمستان انتظار می‌رود بارش‌های قابل‌توجهی در تهران رخ دهد. با این حال، نمی‌توان قطعاً گفت که این بارش‌ها، کمبود بارندگی در پاییز را جبران خواهد کرد. احتمال وجود دارد که این کمبود جبران شود، اما همان‌طور که ممکن است بارش‌ها بهتر از نرمال باشند، احتمال کمتری بودن آنها از نرمال نیز وجود دارد.

این در حالی است که موضوع کم‌بارشی و متعاقباً کم‌آبی بسیاری از مناطق کشور، نگرانی عمیقی را میان مردم ایجاد کرده است. اظهارنظرهای مسئولان مختلف نیز گاه به این نگرانی‌ها دامن زده است. برخی با پیش‌بینی‌های خوشبینانه سعی در دلگرم کردن مردم دارند، در حالی که برخی دیگر، مثل رئیس‌جمهور، با تأکید بر عمق بحران کم‌آبی تهران، تصویری کمتر امیدوارکننده را ترسیم می‌کنند.

ناصر کریمی، اقلیم‌شناس، ضمن اشاره به بهبود وضعیت بارش‌ها در مناطق زاگرس، خوزستان و فارس، ابراز امیدواری کرده که زمستان پربارشی در حوزه‌های خشک مرکزی و جنوب شرق کشور پیش رو باشد. زاگرس به‌عنوان منبع اصلی تأمین آب برای جمعیت زیادی از کشور اهمیت ویژه‌ای دارد و بارش‌های این منطقه می‌تواند تا حدی نیازهای آبی را پوشش دهد.

با این حال، پیش‌بینی وضعیت آب‌وهوایی، به ویژه بارش‌ها، همچنان با چالش‌هایی همراه است. کارشناسان هواشناسی تأکید دارند که پیش‌بینی‌های کوتاه‌مدت، مانند دوره‌های دو هفته‌ای تا یک ماهه، دقت بیشتری دارند. اما پیش‌بینی‌های بلندمدت نظیر وضعیت پایانی زمستان یا بهار با درصد عدم قطعیت بیشتری روبرو هستند.

احد وظیفه در این خصوص توضیح داده که

موج بخشی در پرونده‌های قصاص نفسی

در نیمه نخست سال ۱۴۰۴، با تلاش صلح‌یاران و ستادهای صبر، ۲۸۵ محکوم قصاص با رضایت اولیای دم از قصاص رهایی‌یافتند.

به گزارش مهر، ستاد ملی صبر (صلح، بخشایش و رضایت) که با هدف ترویج فرهنگ گذشت، سازش و کاهش دعاوی قضائی در کشور فعالیت می‌کند، در ماه‌های اخیر اقدامات گسترده‌ای در زمینه توسعه میانجی‌گری، آموزش صلح‌یاران

صاحب امتیاز و مدیرمسئول: پویا وکیلی

اعضای شورای سیاستگذاری: دکتر مصطفی مسجدی و حسن وکیلی

دفتر مرکزی: یوسف آباد، خیابان اسدابادی، بین خیابان ۱۹ و ۲۱ پلاک ۲۰۷، واحد ۵ تلفن: ۰۲۱۸۸۹۸۲۱۳۷ - ۰۲۱۸۸۳۹۶۱۴۹

پست الکترونیک: etchademelat.ir / ایمیل: etchademelat.ir@gmail.com

سازمان آگهی‌ها: ۰۲۱۸۶۰۵۳۲۹۰ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ - ۰۲۱۸۶۰۵۴۱۱۸ / چاپ: شاخه‌سبز

کارشناسان هواشناسی از وضعیت بارندگی‌ها می‌گویند

زمستان، کم‌بارشی پاییز را جبران می‌کند؟



پاییز را شاهد هستیم که ممکن است بارش‌های زمستانی تا حدودی این خلا را پوشش دهند. البته احتمال وقوع چنین شرایطی وجود دارد، اما امکان پیش‌بینی باران‌های سیلابی همچنان محدود است و تنها یک ارزیابی به شمار می‌رود. باتوجه‌به اینکه شرایط بارش سیلابی معمولاً از یک هفته تا ۱۰ روز قبل قابل پیش‌بینی است، هرگونه اعلام قطعی درباره آن بسیار دشوار به نظر می‌رسد. با وجود این، برآوردها نشان می‌دهد که در فصل سرد پیش رو ممکن است بارش‌هایی رخ دهد که گاهی منجر به سیلاب نیز شوند.

* ریسک دقیق بارش‌های آینده چقدر قابل اعتماداست؟

برای درک بهتر قطعیت وقوع پیش‌بینی‌ها، باید توجه کنیم که مقدار سالانه بارش در یک منطقه مشخص، میانگین و سهم‌بندی خاص

خود را دارد. به‌عنوان مثال، میزان متوسط سالانه بارش در استان تهران ۲۸۰ میلی‌متر است که ۴۰ تا ۵۰ درصد آن در زمستان، ۲۵ درصد در پاییز و ۲۵ درصد دیگر در بهار رخ می‌دهد. حال اگر بخواهیم به فصل زمستان پیش رو نگاه کنیم، احتمال نرمال بودن بارش در این فصل چیزی بین ۵۰ تا ۶۰ درصد تخمین زده می‌شود. همچنین ۲۵ درصد احتمال وجود دارد که بارش کمتر از نرمال باشد و ۲۵ درصد دیگر احتمال بارش بیشتر از حد نرمال پیش‌بینی می‌شود. بدیهی است که بیشترین احتمال (۵۰ تا ۶۰ درصد) مبنای ارزیابی قرار می‌گیرد. با این حال، این احتمالات نیز بسته به هر ماه، فصل و منطقه جغرافیایی متفاوت خواهند بود و نمی‌توان میزان قطعیت را به‌طور مطلق تثبیت کرد.

کوناکون

دوشنبه ۱۹ آبان ۱۴۰۴

شماره ۲۰۸۱

۱۹ جمادی‌الاول ۱۴۴۷

۱۰ نوامبر ۲۰۲۵

زندگی بهتر

هر گام کوچک امروز، پلی است برای رسیدن به رؤیاهای بزرگ فردا



یک روانشناس بالینی سلامت، تأکید می‌کند که تعهد مستمر به عادت‌های کوچک روزانه کلید اصلی دستیابی به موفقیت است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛هر انسانی در دل خود آرزوهایی دارد؛ شاید بخواهد کتابی بنویسد، ورزشی را منظم دنبال کند، زبان جدیدی یاد بگیرد یا کسب‌وکار خود را راه‌اندازی کند. اما اغلب این رؤیاها بدون تبدیل شدن به واقعیت باقی می‌مانند. در

گفت‌وگو با دکتر جمیله زارعی، روانشناس بالینی سلامت، به بررسی دلیل این موضوع و اهمیت روتین در تحقق اهداف پرداختیم.

انگیزه؛ نسیمی گذرا و ناپایدار

دکتر زارعی تأکید کرد: انگیزه، مانند نسیمی خنک است که به‌سرعت می‌آید و می‌رود. بسیاری از افراد در ابتدای مسیر با اشتیاق و انرژی شروع می‌کنند، اما اگر تنها به انگیزه اکتفا شود، احتمال شکست بسیار بالاست. روانشناسی رفتاری نشان داده است که ماندگاری و استمرار در موفقیت‌ها بیشتر به عادت‌ها و رفتارهای تکرارشونده وابسته است.

روتین؛ قدرت گام‌های کوچک

روتین یعنی مجموعه‌ای از رفتارهای کوچک که هر روز انجام می‌شوند و در بلندمدت نتایج بزرگ و ملموسی خلق می‌کنند. برای نمونه، زارعی روانشناس می‌گوید: اگر فردی روزانه فقط ۲۰ دقیقه نوشتن را در برنامه‌اش قرار دهد، پس از یک سال بیش از صد ساعت نوشتن خواهد داشت که می‌تواند به صدها صفحه متن تبدیل شود. همچنین فردی که روزی ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کند، در پایان سال بیش از ۵ هزار دقیقه ورزش کرده است. اینها نمونه‌های ملموس قدرت عادت و تکرار در قالب روتین هستند.

روتین؛ بازسازی رابطه درونی با خود

وی افزود: عادات کوچک و روزانه نه‌تنها در مسیر اهداف بیرونی تأثیرگذارند بلکه درونیات ما را نیز شکل می‌دهند. انجام کارهای کوچک به موقع، پیام توانمندی و تسلط بر زندگی را به ناخودآگاه ارسال می‌کند و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند. برعکس، عدم پایبندی به تصمیمات، احساس بی‌ثباتی و ناتوانی را در ذهن تقویت می‌کند. دکتر زارعی روتین را یکی از قوی‌ترین پادزهرهای اضطراب و افسردگی می‌داند و معتقد است کسی که روتین دارد، حس تسلط بر زندگی و آرامش بیشتری خواهد داشت.

روتین و قانون دوم ترمودینامیک روان

جالب است بدانید، روان انسان هم مانند جهان فیزیکی تابع قانون آنتروپی است که تمایل به بی‌نظمی دارد. ذهن انسان بدون تلاش آگاهانه، به سمت آشفتگی و پراکندگی می‌رود. روتین به‌عنوان انرژی سازمان‌دهنده، نظم و انسجام را در زندگی ایجاد می‌کند و مانع فروپاشی روانی می‌شود.

آزادی در دل نظم

برخلاف تصور عمومی، روتین محدودکننده نیست بلکه باعث افزایش آزادی می‌شود؛ زارعی توضیح داد: کسی که زمان مشخصی برای انجام کارهای مهمش دارد، در باقی ساعات روز آسوده‌تر و آزادتر است. اما افرادی که روتین ندارند دائماً در اضطراب انجام ندادن کارها و عقب‌افتادن‌ها به سر می‌برند. روتین مانند قطاری است که زمان حرکت و رسیدنش معلوم است و همین قطعیت، آرامش سفر را تضمین می‌کند.

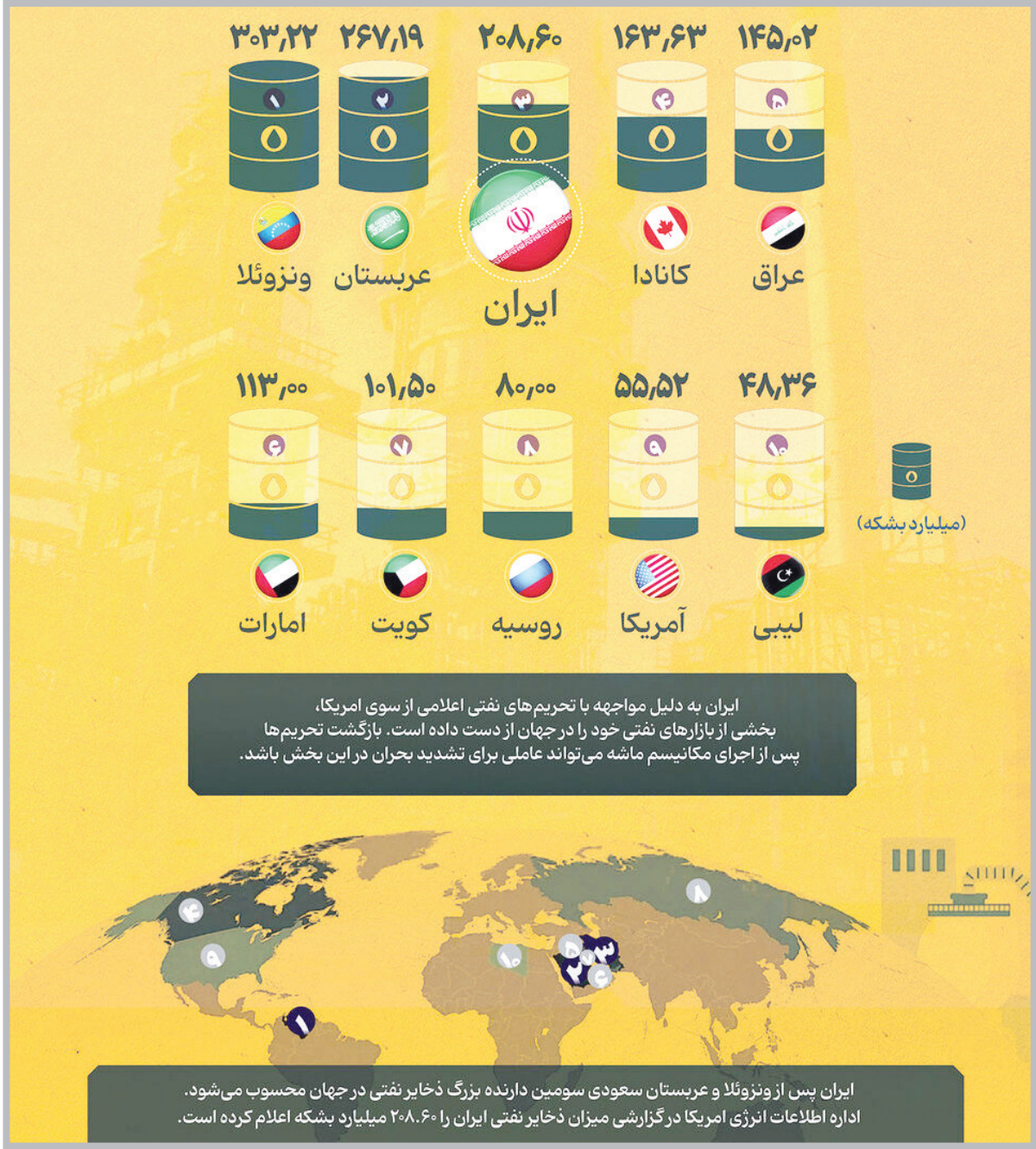
چگونه روتین را آغاز کنیم؟

دکتر زارعی راهکار ساده، اما مؤثری پیشنهاد می‌کند: کوچک شروع کنید و بزرگ ادامه دهید. برای مثال:روزانه ۵ صفحه کتاب بخوانید. روزانه ۱۰ دقیقه ورزش کنید. روزانه ۵ واژه جدید زبان بیاموزید. همچنین این عادت‌های کوچک، به مرور ذهن را به سوی پایداری و ثبات سوق می‌دهند و زنجیره‌ای از موفقیت‌های کوچک را می‌سازند. رویاها بدون تبدیل شدن به عادت‌های روزانه و روتین پایدار، هرگز به واقعیت نمی‌رسند.

زارعی توصیه می‌کند:امروز اولین قدم را بردارید و یک عادت کوچک بسازید. این عادت، حتی اگر در ابتدا کم‌اهمیت به نظر برسد، شما را به واقعیتی خواهد رساند که زمانی تنها در خواب و خیال می‌دیدید. روتین همان نردبان است که رؤیاها را به واقعیت تبدیل می‌کند و کلید موفقیت‌های پایدار است.

اینفو گراف

ایران، سومین دارنده ذخایر نفتی جهان



هنرمند: محمدعلی رجبی

داستان مصور

انتخابات عراق

