

چه طور با «افسردگی پاییزه» کنار بیاییم؟



پاییز گرفته‌ه امان می‌کنه؛ با رنگین شدن درخت‌ها، انگار بی رنگ می‌شویم؛ دوست داریم بخزیم در گوشه‌ای و پایامان را در آغوش بگیریم و برای خورشید و نور دلنوازش دلنتگی کنیم، دوست داریم بغض کنیم و بی خود و بی جهت برای رفتن تابستان دوست داشتنی ناراحتی کنیم.

با این حال چه طور می‌شود پاییز را دوست داشت؟

چرا افسردگی پاییزه؟

ممکن است خیلی‌ها این احساس را داشته باشند که اگرچه پاییز، از دید دیگران زیباست، برای آن‌ها حال و هوای دیگری دارد. انگار که هم زمان با پوشیدن لباس‌های بیشتر، فشار و استرس بیشتری را هم تحمل می‌کنند. البته این موضوع زیاد دور از ذهن هم نیست.

استرس بیشتر

با شروع پاییز مدرسه و دانشگاه دوباره فعال می‌شوند؛ کار و بار ممکن است سنگین تر شود و در عین حال احتمال لذت بردن از طبیعت و گشت و گذار کمتر می‌شود. اگرچه بعضی‌ها نفسی از سر راحتی می‌کشند و از اینکه گرمای تابستان را از سر گذرانده‌اند، خوشحال می‌شوند، دیگران احساس می‌کنند که به دغدغه‌ها، نگرانی‌ها، غم و غصه‌ها و ناراحتی‌های آن‌ها اضافه شده است. در این روزها ممکن است بعضی از ما احساس کنیم که سخت‌تر از خواب بیدار می‌شویم؛ در طول روز بی دلیل گرفته و غمگین هستیم؛ ممکن است به نظر زودرنج‌تر از قبل بیاییم و زودتر از قبل عصبانی

باشویم؛ بی دلیل احساس بی قراری کنیم؛ نسبت به زندگی بی تفاوت بشویم و یا کمتر از آن لذت ببریم. برای خیلی‌ها این علائم زیاد شدید نیست و روی هم رفته می‌شود آن را تحمل کرد. اما برای بعضی دیگر موضوع جدی‌تر از این حرف‌هاست.

کاهش نور آفتاب

دلیل اصلی این موضوع هنوز برای دانشمندان کاملاً مشخص نیست که چرا بعضی از ما در فصل پاییز خلق پایین‌تری داریم، اما برخی پژوهشگران حدس می‌زنند که میزان ترشح مواد شیمیایی خاصی در مغز که ما به آن‌ها پیک‌های عصبی می‌گوییم، با تغییر فصل، در مغز تغییر می‌کند.

یک نظریه این است که کاهش نور خورشید در ماه‌های پاییز و زمستان باعث می‌شود که تولید سروتونین، یک پیک‌عصبی بسیار مهم که روی حال و هوای ما تأثیر می‌گذارد، کاهش پیدا می‌کند. وقتی که میزان ترشح سروتونین در مغز ما کاهش پیدا می‌کند، علائمی شبیه غم و غصه‌را تجربه خواهیم کرد.

افزایش ملاتونین

یکی دیگر از دلایلی که برای به وجود آمدن چنین شرایطی عنوان شده است، این است که با کوتاه شدن طول روز و کاهش تابش نور خورشید و به دنبال آن افزایش تولید ملاتونین در ایجاد این شرایط نقش دارد و زمینه بروز خلق پایین در فصل پاییز و زمستان را خصوصا در افرادی که آسیب‌پذیری بیولوژیک بیشتری دارند، ایجاد می‌کند. ملاتونین همان هورمونی است که در نور کم ما را خواب‌آلود و آماده

کشف مهارت و استعدادهای کودکان



اکید می‌شود. حتی اگر شما مادر گرمای شاغل و یا پر مشغله هستید حداقل روزی یک ساعت صرف بازی با کودکان کنید.

بازی‌های توصیه شده در این گروه سنی عبارتند از:

- طراحی، نقاشی و رنگ آمیزی
- بریدن و چسباندن
- مدل سازی و ساختمان سازی
- کتاب‌ها، تصاویر و داستان‌ها
- سرگرمی با حروف الفبا و اعداد و کلمات
- گوش دادن به موسیقی

بگذارید. پژوهش‌ها ثابت کرده‌اند که رسیدگی به کودکان باعث تقویت نواحی مهمی در مغزتان می‌شوند. هر روز حمام کردن، خواب منظم و به اندازه کافی، کمی نرمش و فعالیت بدنی، پیش‌گیری از پرخوری (که ممکن است این روزها بیشتر هوایش به سرتان بزند)، حتی رسیدگی بیشتر به لباس‌هایی که می‌پوشید و سر و وضعتان باعث می‌شود که حال و روز بهتری داشته باشید.

درباره آتش حرف بزنید

پژوهشگرانی که توانایی‌های مغز انسان را بررسی می‌کنند، می‌گویند کسانی که حال و هوای خودشان را بهتر می‌شناسند و بهتر می‌توانند درباره خودشان حرف بزنند، کنترل بهتری روی احساسات خودشان دارند. وقتی که حال و هوای فصل عوض می‌شود و خلقشان تنگ می‌شود، بهتر از دیگران می‌توانند بر خودشان مسلط شوند و حال خودشان را بهتر کنند.

پس یک گوش‌مهربان و صبور پیدا کنید و تلاش کنید تا جای ممکن حالتان را برای او شرح بدهید. به او بگویید که نیازی نیست که لزوماً برای شما راه‌حلی پیدا کند. همین‌که یاد می‌گیرید خودتان را توصیف کنید، حالتان را بهتر خواهدکرد.

طور دیگری تغییرش کنید

وقتی که حال و حوصله ندارید و ناراحت هستید، خیلی سخت است که درباره مسائل مثبت فکر کنید. انگار ذهنتان عمداً به دنبال تغییر و تفسیرهای غمگین‌کننده می‌گردد. ایمن مهارت خیلی مهمی است که یاد بگیرید هر تفسیری را یک بار دیگر مرور کنید و ببینید که می‌شود طور دیگری فکر کرد یا خیر. یکی از افکار آزاردهنده‌ای که ممکن است به ذهنتان برسد این است که چرا من این طوری شدم؟ چرا این قدر ضعیف شده‌ام که بگذارم حالم بد شود و نتوانم برایش کاری کنم.

در ایمن روزها باید کمی انرژی بیشتری صرف کنید و خودتان را مجبور به مثبت اندیشی کنید. مثلاً با خودتان بگویید که دلیل اینکه چنین حالی دارم ممکن است تغییر فصل یا هر چیز دیگری باشد و لزوماً به دلیل ضعف من نیست.

برنامه ریزی کنید و خودتان را مجبور به اجرایش کنید

وقتی که حال و هوای غمگین پاییزی شما را در بر می‌گیرد، خیلی احتمال دارد که دور برنامه‌های تفریحی‌تان را خط بکشید و تصمیم بگیرید که در خانه بمانید. اما اشتباه اصلی این‌جاست. فعالیت کردن و تفریح کردن، حتی اگر یک پیاده روی ساده در پارک باشد، یکی از بهترین روش‌هایی است که می‌توانید برای بهتر شدن حالتان از آن استفاده کنید.

بیشتر افراد به درونشان نگاه می‌کنند و می‌بینند که به اصطلاح حالش‌را ندارند که تفریح کنند. اگر شما هم این طوری هستید، پیشنهاد ما برای این است که حتماً خودتان را مجبور کنید که به زور هم شده به فعالیت‌های‌تان، به خصوص آن‌هایی که مهم یا لذت بخش هستند، ادامه بدهید. تضمین می‌کنیم که بعد از مهمانی‌حال بسیار بهتری خواهید داشت.

تا رنگ کند.

- بریدن و چسباندن نیز از سرگرمی‌های رایج کودکان است. وقتی کودکان نقاشی خود را به پایان رساند قطعاتی از آن را جدا کرده و روی صفحه جدایی بچسباندند و بقیه را با رنگ پخش کنید. مثلاً خورشید را از صفحه جدا کنید و روی صفحه جدید بچسبانید و بقیه صفحه ابر و کوه و درخت بکشید. در مراحل پیشرفته‌تر ت کلاژ، ارگامی و همچنین ملیه کاغذ برای کودکان بسیار جذاب خواهد بود.

- مدل سازی؛ برای مدل سازی حتماً از خمیر استفاده کنید. اگر توان تهیه خمیر بازی ندارید با آرد کمی خمیر درست کنید و برای رنگ آمیزی آن از زردچوبه (برای رنگ زرد)، از آب اسفناج (برای رنگ سبز)، آب لیمو (برای رنگ قرمز) و ... استفاده کنید. البته رنگ‌های مجاز خوراکی هم می‌تواند بسیار سرگرم‌کننده باشد. خود رنگ کردن خمیر بازی برای کودکان جذاب است.

- کتاب‌ها و تصاویر نیز از سرگرمی‌های جذاب دیگر است. حتی ما توصیه می‌کنیم فقط دنبال خرید کتاب نباشید بلکه حتماً برای بیکار هم که شده برای کودکان یا کمک‌هم کتاب بسازید. مثلاً چند کاغذ تهیه کنید، از وسط تا کنید سپس روی آن تصاویری از حیوانات، گیاهان، میوه‌ها و یا حتی تصاویر و ژس‌های خانوادگی را بچسبانید و در صورت علاقه یک خط هم زیر آن بنویسید.

حتی داستان‌سازی کنید. این داستان‌سازی خلاقیت‌نمی‌خواهد. اکثر کودکان داستان‌هایی که با اندکی تغییر مربوط به خودشان است را خیلی دوست دارند.

نکته مهم:

فراموش نکنید که در طی همه این بازی‌ها باید با کودکان همراه باشید. او را تنها رها نکنید. با او بازی کنید تا از کودکی فرزندان لذت ببرید و زندگی کردن را در غالب بازی به او بیاموزید.

تأثیر فضای مجازی بر خانواده



علی ملازمانی روانشناس و مشاوره خانواده گفت: افراد در فضای مجازی به دنبال آرمان‌های خود می‌گردند که همین عامل منجر به افزایش آمار طلاق به دلیل استفاده از شبکه‌های اجتماعی شده است.

وی تصریح کرد: خود واقعی در فضای مجازی وجود ندارد، معمولاً افراد در فضای مجازی به دنبال کسانی هستند که نزدیک به آرمان‌ها و معیارهای آنها باشند و معمولاً خودشان را نیز با شخصیت آرمانی به دیگران معرفی می‌کنند.

ملازمانی اظهار کرد: داشتن تصورات غیر واقعی از فضای مجازی منجر به ایجاد فاصله از هویت فردی و زندگی واقعی می‌شود و ایجاد این فاصله حس سردی و نارضایتی از زندگی را در وجود فرد تقویت می‌کند که غرق شدن هر چه بیشتر در این فضا ایجاد فاصله عمیقی را با دنیای واقعی به همراه دارد.

این روانشناس و مشاوره خانواده با تأکید بر اینکه شرایط فضای مجازی به گونه‌ای است که افراد در آن توانایی دروغ‌گویی را به راحتی دارند، تصریح کرد: بعضی افراد به دنبال تأمین نیازها و جلب آرمان‌های ذهنی خود در فضای مجازی هستند، مثلاً فردی که مورد حمایت عاطفی همسر قرار نمی‌گیرد ممکن است در این فضا هر چند به طور غیر واقعی مرکز توجه افرادی قرار گیرد که این تفاوت‌ها با زندگی واقعی فرد و ایجاد ارتباطات مستمر در این شرایط داشتن حس فاصله زیاد با همسر را در وجود فرد ایجاد می‌کند که سستی پایه‌های زندگی زناشویی و بی‌ رغبتی به زندگی را در پی دارد. وی با بیان اینکه فضای مجازی به عنوان یک وسیله تفریح و بازی در خانواده‌ها مطرح شده، تصریح کرد: معمولاً افراد برای رفع خستگی روزانه و گذراندن اوقات فراغت به فضای مجازی پناه می‌برند که همین مسئله باعث ایجاد فاصله در کانون خانواده می‌شود.

ملازمانی اظهار داشت: فاصله گرفتن ازخود واقعی، خیانت، تأمین خواسته‌ها و نیازها در دنیای غیر واقعی، از پیامدهای استفاده نادرست و بی‌رویه از فضای مجازی است. وی افزود: این متخصص روانشناسی و مشاوره خانواده در خصوص راهکار پیشگیری از استفاده بی‌رویه از شبکه‌های اجتماعی و کاهش طلاق ناشی از آن بیان کرد: ایجاد جذابیت در محیط خانواده، آراستگی، کاهش ساعات کاری و داشتن تعامل بیشتر با همسر، توجه بیشتر به تفاوت‌ها و پیچیدگی‌های شخصیتی زن و مرد، افزایش شناخت نسبت به یکدیگر، دادن آموزش‌های لازم به زوجین و استفاده از مشاوره‌ها قبل و بعد از ازدواج می‌تواند در این زمینه بسیار موثر باشد.

چرا برخی کودکان دزدی می‌کنند؟



محمدحسین قلی‌زاده کارشناس مشاوره و راهنمایی گفت: واژه دزد یعنی برداشتن وسایل شخص دیگری بدون اینکه او اجازه داده باشد، گاهی با این صحنه روبرو می‌شویم که کودک بدون اینکه قصد شخصی داشته باشد، وسایل افراد دیگر را برداشته و به خانه می‌آورد و پدر و مادر با دیدن چنین صحنه‌ای بسیار خشمگین شده و معمولاً با تندی با کودکان برخورد می‌کنند. وی تصریح کرد: مهمترین نگرانی خانواده‌ها این است که عادت به برداشتن لوازم دیگران به وسیله کودک در آینده نیز تکرار شود، اما باید خانواده‌ها به این نکته توجه داشته باشند که بچه‌ها در سنین مختلف و به دلایل گوناگون، ممکن است به وسایل دیگران دستبرد بزنند، این دلایل به حدی‌با یکدیگر تفاوت دارند که دیگر اسم همه این کارهای به ظاهر مشابه را نمی‌توان «دزدی» گذاشت.

این کارشناس مشاوره بیان کرد: برای کودکان ۳ تا ۵ ساله، برداشتن وسایل دیگران عملی عادی و معمولی است، چرا که هنوز مفهوم مالکیت و حریم خصوصی را درک نمی‌کنند، آنها به سختی می‌فهمند که نباید چیزی را که متعلق به آنها نیست، بدون اجازه بردارند و تصور می‌کنند که همه چیز در اختیار آنهاست و اختیار انجام هر کاری را دارند.

قلی‌زاده در همین رابطه اظهار کرد: بهتر است پدر و مادر، کودکان را به‌دلیل برداشتن بدون اجازه اشیاء دیگران، تنبیه و سرزنش نکنند، در عوض، فرصت خوبی برای آنهاست که درباره اشتباه بودن این کار کودک با او صحبت کنند. وی با بیان اینکه این رفتار کودکان خردسال دزدی نیست زیرا آنها هنوز مفهوم این کار را یاد نگرفتند، افزود: کودکان از حدود ۶ سالگی به بعد، نه تنها مفهوم مالکیت را درک می‌کنند بلکه به تدریج قادرند به اشیاء بودن کار خود نیز پی ببرند، در این دوره سنی والدین باید حد و مرزهای مالکیت و رفتارهایی که به آنها «دزدی» گفته می‌شود، را برای آنها روشن سازند.

قلی‌زاده درباره نوع برخورد والدین با دزدی کودکان اظهار کرد: بهتر است والدین ابتدا مفهوم دزدی را برای کودک خود به طور واضح شرح داده و به رفتارهای صادقانه کودکان دانش دهند و آنها را تشویق کنند. وی بیان کرد: پدر و مادرها وسایل کودک را هر چند وقت یک‌بار بررسی کنند تا مطمئن شوند وسیله جدیدی که خانواده آن را تهیه نکرده، به آنها اضافه نشده باشد.

این کارشناس مشاوره و راهنمایی گفت: والدین در مورد رفتار منفی کودک از او توضیح بخواهند، در زمینه ارزش‌داری‌های کودکان با وی صحبت کنند و بهتر است پدر و مادر مراقب اعمال خود باشند؛ والدین، الگوی کودکان هستند. وی ادامه داد: والدین اجازه دهند کودکان مسئولیت کارهای خود را بر عهده بگیرند و هیچ‌گاه دزدی را کوچک‌نشانند، این کار در هر شرایطی ناپسند است.

قلی‌زاده به والدین توصیه کرد: به کودکان خود فرق بین دزدی و امانت گرفتن را می‌توانید با مثال‌هایی توضیح دهید، از تنبیه بدنی خودداری کنید و هرگز کودک را وادار به اعتراف کردن و قسم خوردن نکنید، زیرا این کار، شما را از یافتن دلیل رفتار دور می‌کند.

آگهی احضار مهم

نظر به اینکه در پرونده کلاسه ۹۵۰۶۷۳ این شعبه متهم تورج خالدار فرزند حسین به اتهام مشارکت در نگهداری ۱۶ گرم شیشه و یک گرم هروئین از طرف این دادسرا تحت تعقیب می‌باشد و ابلاغ اوراق احضاریه به واسطه معلوم نبودن محل اقامت وی ممکن نگردیده بدینوسیله در اجرای مراتب از قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور کیفری مراتب به نامبرده ابلاغ تا ظرف مدت یک ماه از تاریخ انتشار آگهی در شعبه ششم بازپرسی دادسرای انقلاب شیراز واقع در بلوار جدید قرآن، به منظور پاسخگویی و دفاع از اتهام انتسابی حاضر شود و در صورت عدم حضور پس از یک ماه از تاریخ انتشار آگهی اقدام قانونی معمول می‌گردد.
۱۶۶۸۳/م الف

بازپرس شعبه ششم دادسرای انقلاب اسلامی شیراز
حسن زارع

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی

بدینوسیله به قربان ترک دار فرزند علی که به موجب دادنامه شماره ۹۵۰۹۹۷۷۱۸۲۰۱۶۴۳ در پرونده کلاسه ۹۵۰۸۹۶ به مطقه نمودن زوجه خود خانم کوشور باقری محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود رأی صادره غیابی و ظرف بیست روز از تاریخ ابلاغ قابل واخواهی در ایسن دادگاه و ظرف همین مدت قابل اعتراض در دادگاه تجدیدنظر استان فارس می باشد. لذا چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراضی دارد ظرف مهلت مقرر اعتراضی خود را کتبا به این دادگاه واقع در بلوار دانشجو اعلام و الا پس از انقضای مهلت مقرر دادگاه اقدام قانونی مhemول خواهد داشت.
۸۵۷/م الف

مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی داراب
مهدی پیرسلامی

آگهی ابلاغ دادنامه کیفری به شخص مجهول‌المان

بدینوسیله به حسین جلالی نژاد فرزند محمد که به موجب دادنامه شماره ۹۵۰۹۹۷۷۱۸۴۰۰۹۷۲ مورخ ۹۵/۶/۳۱ در پرونده کلاسه ۹۳۰۳۴۹ به اتهام سرقت در حمل و نگهداری چهل کیلو و هفتصد گرم تریاک مکشوفه که در تحمل ده سال حبس تعزیری و پرداخت دویست و چهل میلیون ریال جزای نقدی و تحمل شصت ضربه شلاق و ضبط خودروی پژو موصوف در پرونده محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارد ظرف بیست روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این دادگاه تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت به مقر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد.
۱۶۶۱۲/م الف

مدیر دفتر شعبه چهارم دادگاه انقلاب شیراز
کرونی

آگهی ابلاغ وقت دادرسی

بدینوسیله اعلام می‌شود خانم گل شاه رستمی داراکوبه دادخواستی به خواسته حضانت و سرپرستی زهرا و شیوا به طرفیت مهدی خشنود حسین ابادی فرزند غلامحسین تسلیم دادگاه عمومی داراب نموده که به این شعبه ارجاع و وقت رسیدگی برای مورخ ۹۵/۹/۱ ساعت ۱۱ تعیین شده به علت مجهول‌المان بودن خواننده به درخواست خواهان و دستور دادگاه و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خواننده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دفتر این دادگاه واقع در بلوار دانشجو مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسخه دوم دادخواست و ضمائم را دریافت نموده و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر اینصورت وفق مقررات قانونی اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۸۵۱/م الف

مدیر دفتر شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی داراب
نوراله اقبال