



مردان آرام، خشم های خاموش

بسیاری از مردان از کودکی یاد گرفته اند ناراحتی و آسیب پذیری را پنهان کنند؛

احساسی که گاهی سال ها بعد به شکل خشم ناگهانی بروز می کند

پرستو عادل | کارشناسی ارشد روان شناسی

بعضی مردان را همه با آرم بود نشان می شناسند. اهل دعوا نیستند، کمتر گلایه می کنند و معمولاً در جمع، کنترل شده و منطقی به نظر می رسند. حتی وقتی ناراحت می شوند، تر جیح می دهند سکوت کنند تا این که بحثی راه بیفتد. همین باعث می شود اطرافیان تصور کنند این آدم ها «اصلاً عصبی نمی شوند». اما گاهی همان مرد آرام، ناگهان بر سر موضوعی ساده واکنشی نشان می دهد که برای همه غیر منظره است! عصبانیتی شدید، حرف هایی تند یا رفتاری که با شخصیت همیشگی او جور در نمی آید. اتفاقی که معمولاً اطرافیان را متعجب می کند: «مگر این موضوع چقدر مهم بود؟»

● مردانگی با طعم سرکوب احساسات واقعیت این است که معمولاً مسئله فقط همان اتفاق کوچک نیست. خشم ناگهانی، اغلب نتیجه فشار هایی است که مدت ها جمع شده اند و هیچ وقت فرصتی برای بیان پیدا نکرد ه اند.

سلامت

چرا چشم کود کان، تنبلی می کند؟

تصویر ارسال شده از چشم ضعیف تر را نادیده می گیر دو این باعث ضعیف تر شدن چشم می شود. تعادل نداشتن ماهیچه های چشم، تفاوت در وضوح بینایی دو چشم و گاهی مشکلاتی مانند آب مروارید می توانند ناحیه کدری در عدسی چشم ایجاد کنند. اما چطور علائم تنبلی چشم را تشخیص دهیم؟ تشخیص سریع، در در مان تنبلی چشم بسیار موثر است. به همین دلیل لازم است که علائم اولیه این بیماری را بشناسید. به رفتار و شرایط فرزندتان دقت کنید و اگر علائم زیر را در او مشاهده کردید،

را کنترل کند»، باعث می شود خیلی از پسر ها به مرور یاد بگیرند احساساتشان را پنهان کنند، نه این که آن ها را بشناسند و مدیریت کنند.

● خشم هایی که آرام آرام جمع می شوند

این نوع تفکر باعث می شود، بعضی مردان وقتی ناراحت می شوند، به جای حرف زدن، سکوت کنند؛ وقتی دلخور می شوند، فاصله بگیرند؛ وقتی تحت فشارند، بیشتر کار کنند یا خودشان را درگیر روزمرگی نگه دارند. اما احساسات سرکوب شده از بین نمی روند؛ فقط آرام آرام جمع می شوند.

● چرا بعضی مردان احساساتشان را نمی شناسند؟

مشکل دقیقاً از همین جاشروع می شود. کسی که عادت کرده احساساتش را بیان نکند، بعد از مدتی حتی خودش هم دقیق نمی داند از چه ناراحت است. فقط احساس فشار، خستگی یا بی حوصلگی می کند و وقتی این فشار زیاد شود، ممکن است کوچک ترین اتفاق به جرقه ای برای یک واکنش شدید تبدیل شود. خشم فروخورده معمولاً آرمو بی صدا رابطه ها را فرسوده می کند. نه به شکل دعوی مداوم، بلکه به شکل فاصله عاطفی، سرد شدن رابطه، بی حوصله بودن یا واکنش های ناگهانی. برای همین، سکوت همیشه نشانه آرامش نیست؛ گاهی نشانه حرف هایی است که هیچ وقت گفته نشده اند. راحل هم این نیست که آدم هر عصبانیتی را بدون کنترل بیرون بریزد. مسئله اصلی، شناختن و بیان کردن احساسات قبل از رسیدن به نقطه انفجار است. این که فرد بتواند ساده و مستقیم بگوید: «این رفتار ناراحتم کرد» یا «این روز نا راحت فشارم.»

● یادگیری بیان احساسات: مهارتی فراموش شده

شاید یکی از مهم ترین تغییراتی که باید در باره مردانگی اتفاق بیفتد، همین باشد؛ این که مردها مجبور نباشند همیشه نقش آدم بی احساس و همیشه قوی را بازی کنند. کسی که بتواند احساساتش را بشناسد و در باره آن ها حرف بزند، معمولاً آرام تر، قابل فهم تر و حتی در رابطه هایش قابل اعتمادتر است. آرامش واقعی از پنهان کردن احساسات به دست نمی آید؛ از فهمیدن و مدیریت کردن آن ها به دست می آید.

از یک متخصص اطفال یا متخصص چشم پزشکی نوبت بگیرید: ● انحراف یکی از چشم ها به سمت بالا، پایین، چپ یا راست ● چشم دوختن، بستن یک چشم یا کج کردن سر برای دیدن محیط ● مشکل در دیدن یادر ک عمق تصاویر و محیط اطراف یا افتادگی پلک بالایی ● اگر این علائم را در فرزندتان مشاهده کردید، هرچه سریع تر اقدام کنید، روند در مان راحت تر خواهد بود.

خانواده و سلامت

۷

اتاق مشاوره

پسر م معتاد شده است و می خواهیم به او کمک کنیم!

پسر م دو سال است معتاد شده. تا یک سال به رویش نیاور دیم. ۲۲ ساله است. حالا می خواهیم برای ترک به او کمک کنیم اما نمی دانم بهترین راه چیست؟ چون بارها شنیدم مراکز ترک اعتیاد مناسب نیستند و افراد دوباره مصرف کننده می شوند. لطفاً راهنمایی کنید چه کنیم؟



زهراموید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

مخاطب گرامی، مهم ترین نکته این است که اعتیاد را نه به عنوان «لجبازی» یا «بی ارادگی»، بلکه به عنوان اختلالی قابل در مان ببینیم. این نگاه هم به شما آرامش می دهد و هم شانس در مان را بالا می برد.

● چه باید کرد؟

در مورد پسر تان، اولین قدم درگیری مستقیم اما غیر تحقیر آمیز است. یعنی در زمان آرامش، بدون تهدید و سرزنش، با او صحبت کنید و به جای جمله هایی مثل «تو زندگی مان را خراب کردی»، بگویید: «مانگران سلامت و آینده ات هستیم و می خواهیم کمکت کنیم.» چنین گفت وگویی اگر با احترام همراه باشد، احتمال همکاری را بیشتر می کند. نکته دوم این است که ترک اعتیاد فقط قطع مصرف نیست. اگر فقط بدن پاک شود اما علت های روانی، هیجانی و اجتماعی مصرف مواد مخدر بررسی نشود، احتمال بازگشت بالا می رود. بنابراین در مان مؤثر معمولاً باید سه بخش داشته باشد: از بیایی پزشکی و روان پزشکی برای مشخص شدن نوع ماده، شدت و وابستگی و وضعیت جسمی و روانی. در ادامه روند در مان:

● سوز دایی یا ترک تحت نظارت در صورت نیاز؛

● در مان روان شناختی و توان بخشی برای پیشگیری

نکته ها

عادات روزانه مهم افراد موفق



- محافظت از ذهن در شروع روز در برابر انفجار اطلاعات
- شروع روز با نوعی فعالیت بدنی
- تغذیه ذهن با ورودی های آگاهانه
- برنامه ریزی و اولویت بندی برای روز پیش رو
- انجام یک کار روزانه برای همسو شدن با درون

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۶۰۲۳-۱۴۰۴۶۰۳۲۲۱۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک جنوب شرق اصفهان تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی شهسوار به شناسنامه شماره ۸۹۹۲ کد ملی صادره اصفهان فرزند مسیب در قسمتی از شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۱۲۸۶۰ متر مربع مجزی شده از پلاک شماره ۳۳۰ فرعی از ۱۲۴۸ اصلی واقع در اصفهان بخش ۱ حوزه ثبت ملک جنوب شرق اصفهان (نقشه اعیان) مع الواسطه از طرف پروین زمانی که به موجب سند ۵۵۰۵۹ مورخ ۱۳۶۳/۰۳/۰۴ دفتر خانه ۳۱ اصفهان به عنوان مالک رسمی مشاعی می باشد) محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی: ۲۱۷۰۵۲۶-۱۴۰۵۰۲/۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

مهدي صادقي و سفي - رئيس ثبت اسناد و املاك

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۵۱۷۷-۱۴۰۴۶۰۳۲۲۹۰۱۱۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۱۸ صادره از هیات فوق تصرف مالکانه و بلا معارض آقای حسین و کیلی فرزند عباس در شش دانگ یک باب ساختمان با کاربری مسکونی به مساحت ۱۸۴ متر مربع دارای پلاک ثبتی شماره ۱۵ فرعی از ۱۳۶۷ اصلی بخش ۱ حوزه ثبت ملک دامغان به نشانی: دامغان محله امام باستاند قولنامه عادی و مع الواسطه از مالک رسمی باحدود مشخصات معین محرز گردید. لذا به لحاظ حفظ حقوق مالکین و عدم دسترسی به سایر مالکین مشاعی در اجرای ماده ۳ قانون مزبور معتر حسین می تواند طرف مدت دو ماه از تاریخ آگهی اعتراض خویش را به اداره ارائه و ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض به مرجع ثبتی، دادخواست خویش را به دادگاه محل وقوع ملک تقدیم و یک برگ گواهی طرح دعوی از دادگاه اخذ و تسلیم اداره نمایند در غیر این صورت سند مالکیت به نام متصرف صادر و تسلیم خواهد شد. بدیهی است صدور سند مالکیت مانع مراجعه متضرر به دادگاه نخواهد بود. شناسه آگهی: ۲۱۷۱۱۳۴-۱۴۰۵۰۲/۱۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۳

رئيس ثبت اسناد و املاك شهرستان دامغان مهدي جديدي

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی حوزه شهرستان ساری منطقه یک

برابر رای شماره ۱۰۹۲۹۳-۱۴۰۴۶۰۳۱۰۰۰۱ مورخه ۱۴۰۴/۱۱/۲۱ که در هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه یک ساری تصرفات مالکانه آقای زهیر غلام نیا فرزند موسی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین مشتمل بر یک باب مغازه به مساحت ۲۰/۳۲ متر مربع به پلاک ۳۳۹۷/۴۰۹۹ فرعی از ۳۴۴۸ اصلی واقع در قریه استخر سر بخش یک ثبت ساری خریداری از مالک رسمی پس از کسر سهم وقف محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. کلاسه پرونده ۱۴۰۴/۷/۵ شناسه آگهی: ۲۱۷۰۶۴۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۰۳

عباس رحمت پور رکنی - رئیس اداره ثبت اسناد و املاك منطقه یک شهرستان ساری

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر ار صادره هیات های موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی منطقه غرب اصفهان تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضیان محرز گردیده است لذا مشخصات متقاضیان و املاک مورد تقاضا به شرح زیر به منظور اطلاع عموم در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود. در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضیان اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت اسناد و املاک تسلیم و پس از اخذ رسید طرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مرج قضایی تقدیم نمایند. ردیف ۱- برابر رای شماره ۲۳۸۶۴ مورخ ۱۴۰۴/۱۰/۲۰ هیات اول مالکیت خانم زهرا صمیمی شلمزاری به شناسنامه شماره ۱۸۸۷۱/۶۳۳۰ کد ملی ۶۳۳۰۱۸۸۷۱ فرزند حجت اله نسبت به سه دانگ مشاع از شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۰۲۷ متر مربع پلاک شماره ۷۴۰ فرعی از ۱۴۰ اصلی واقع در بخش ۱۴ حوزه ثبت ملک غرب اصفهان از مالکیت حسام کقیبادی لمجیری فرزند حاج محمد ثبت در دفتر املاک تأیید و محرز گردیده است. شناسه آگهی: ۲۱۷۰۴۴۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۴۳۹۲۸-۱۲۰۴۳۱۰۲۰۴۶۰۳۲۱۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۲/۲۴ جلسه هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبت ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی خانم سمیه جوادی فرزند علیرضا به شماره شناسنامه ۱۹۰۸۷ صادره از شش دانگ یک زمین باغ پلاک ۱۴۰۷ فرعی از ۱۴ اصلی به مساحت ۱۰۱۶/۹۵ متر مربع از سهمی توحید جوادی برابر سند شماره ۲۹۴۳۸ مورخ ۱۳۹۵/۰۵/۳۰ کرج محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز در روزنامه های کثیرالانتشار و محلی همزمان در یک تاریخ چاپ و آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می توانند از تاریخ اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از رسید، ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، در خواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی: ۲۱۷۲۱۹۹ تاریخ نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ چاپ نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

بشير نعيم زاده - رئيس اداره ثبت اسناد و املاك ساوجبلاغ - از طرف سعيد صبر عليو

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۲۰۴۳۹۲۸-۱۲۰۴۳۱۰۲۰۴۶۰۳۲۱۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۱۱/۱۹ هیات موضوع قانون تعیین و تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی ساوجبلاغ تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی فرزند قلمبر فرزند پرویز به شماره ملی ۰۴۵۱۵۲۱۷۵۷/۶۱۳ صفحه ۹۱ واقع در روستای آران حوزه ثبتی ساوجبلاغ استان البرز تأیید و رای هیئت صادر گردیده. لذا به منظور اطلاع عمومی مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید، ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نمایند و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات و پس از طی تشریفات قانونی سند مالکیت صادر خواهد شد. شناسه آگهی: ۲۱۷۱۳۹۸ تاریخ نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۲/۱۹ چاپ نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۲۰

بشير نعيم زاده - رئيس اداره ثبت اسناد و املاك ساوجبلاغ - از طرف كريم انصاري

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.