



فرمول تبدیل رنج به معنا برای رشد

در روز های بحرانی اهمیت مفاهیم انسانی چون ایمان، امید و معنابخشی دوچندان

و نقش کار کردی آن ها در حفظ سلامت روان پر رنگ تر می شود

سعیده سادات اکبرزاده | کاندیدای دکتری روان شناسی

محوری



روزگار جنگ، روزگار آزمون های سخت روح انسان است. در چنین زمانه ای، فاصله میان نومیدی و معنا، تنها به اندازه یک باور است؛ باوری که نه در شعار، بلکه در عمق جان ریشه دارد. جنگ، زندگی را پر از سؤال می کند: «چرا این همه درد؟ چرا این همه نگرانی؟» پاسخ علمی رایج به این پرسش ها، تنها تا نقطه ای پیش می رود. اما تجربه ما در روان شناسی بومی نشان داده است که ایمان، امید و پیوند با خداوند می توانند در دل سخت ترین بحران ها، احساس معنا و تاب آوری روانی را زنده نگه دارند.

اهمیت معنابخشی به رنج ها

در جامعه ایرانی مسلمان، مفاهیمی مثل جهاد و صبر نه فقط مفاهیمی مذهبی، بلکه نیرویی روانی اند. تحقیقات روان شناسی و پژوهش های اسلامی هر دو بر نکته ای مشترک تأکید دارند: انسان وقتی معنا دارد، رنجش تبدیل به رشد می شود. در بحران های بزرگ، از تجاوز گرفته تا سوگ جمعی و...، آن کسانی که ایمان را نه شعار، بلکه پادزهر اضطراب

نکته ها

۳ نکته طلایی برای این که همسر بهتری باشیم

۱. ابراز قدر دانی واقعی و صادقانه
۲. زنده نگه داشتن شوخ طبعی
۳. گوش دادن برای فهمیدن، نه برای پاسخ دادن



آگهی مزایده

بقعه شاهزاده قاسم شهر مشهد ریزه در نظر دارد درختان تنومند خشکیده محوطه این بقعه را از طریق مزایده به فروش برساند. قیمت پایه برای هر کیلوگرم ۹۰,۰۰۰ ریال (نه هزار تومان)

تاریخ برگزاری مزایده: ۱۴۰۵/۰۱/۲۴
هزینه برش، باسکول، حمل و نقل چوب ها و آگهی روزنامه، به عهده برنده مزایده می باشد. برای کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اوراق شرکت در مزایده به اداره اوقاف شهرستان تایباد مراجعه نمایید.
آدرس: تایباد، انتهای خیابان شرعیتی، جنب هنگ مرزی، پلاک ۱۲۰

تلفن تماس: ۰۵۱۵۴۵۳۰۱۰۰

۱۷۶۱۷۰

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه

هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۷۹۸۸ مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خانم اناه به بشاش کنگ علیا فرزند غلامحسین به شماره شناسنامه ۲۴ صادره از تربت حیدریه در شش دانگ یکپان منزل به مساحت ۱۳۷ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۱۹۳ فرعی از پلاک شماره ۲۲۸ اصلی واقع در اراضی آگهیوه دهستان اریهه در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک از مالک رسمی آقای سعید غلامرضا افضل با یکی 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 اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از تاریخ رسید طرف مدت یک ماه از اخذ رسید طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف: ۲/۱۳۳۴۸۷ و شناسه آگهی: ۲/۱۳۳۴۸۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۲/۰۲ و شناسه

سید امین موسوی- رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

۱۷۶۷۵۰

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۷۷۹ مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای حمید صادقی فرزند محمود به شماره شناسنامه ۳۵ مورخ ۱۳۹۷/۰۹/۲۴ صادره از مشهد در یک باب ساختمان به مساحت ۶۵.۳۰ مترمربع قسمتی از پلاک ۲۳ اصلی بخش ۹ واقع در مشهد - بین مفتاح شرقی ۲۱ و ۲۳ خریداری از مالک رسمی آقای محمد دارابی محرز شده است. بنابراین 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷ و شناسه تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷

هادی نیکوفر- رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک مشهد

۱۷۶۱۷۱

بخشیدن دوباره به زندگی اندو همین مناسبت که انسان را از اسارت درد، رهایی کند.

رابطه پیوند جمعی و کاهش اضطراب

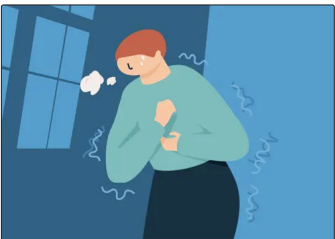
در روز های سخت، ایمان جمعی جامعه ایرانی نیز نیرویی در مانگر است. وقتی مردم در مساجد، گلزار شهدا یا حتی در شبکه های مجازی برای هم دعا می فرستند، در واقع در حال تشکیل پیوند معنوی جمعی هستند. این پیوندهای معنوی، به افراد حس «باهم بودن» می دهد و در سطح ناخود آگاه، اضطراب مرگ و پوچی را کاهش می دهد. نباید فراموش کرد که امید در فرهنگ اسلامی ما، مفهومی فعال است نه منفعل. امید یعنی حرکت همراه با توکل، یعنی باور به این که حتی در میان ویرانی، می توان سازندگی را آغاز کرد. کودکانی که امروز در شرایط ناپایدار رشد می کنند، اگر شاهد الگوهای معنوی پدر و مادر مؤمن باشند، در آینده نسل مقاوم تری خواهند بود. روان سالم از ایمان سالم جدا نیست و جامعه ای که به خدا تکیه دارد، در برابر فشار های روانی دشمنان، از درون فرو نمی پاشد. پیروی از اهل بیت (ع) و الهام از عاشورا، در روزگار جنگ فقط شعار نیست؛ نوعی در مان و جودی است. وقتی انسان در سختی به یاد ایثار امام حسین (ع) و پایداری حضرت زینب (س) می افتد، در درونش فرایند باز تولید معنا آغاز می شود. او رنج را بی ثمر نمی بیند، بلکه پلی به سوی رشد روحی و آگاهی می داند.

امید را زنده نگه داریم

امروز در میانه مقاومت برابر متجاوز، دشمن تلاش می کند امید را از دل ها بگیرد؛ چون می داند جامعه ای که امید و ایمان را از دست بدهد، پیش از جسم، روانش شکست می خورد. اما این سرزمین، بار ها ثابت کرده ریشه های امیدش در خاک ایمان است، نه در اخبار. زنان و مردان ایران در طول تاریخ، در درابه درس تبدیل کرده اند. ماملتی هستیم که می گیریم، اما دست از کار نمی کشیم، عزاداری می شویم، اما ساختن را از یاد نمی بریم. این همان ترکیب نادر اندوه مقدس و امید فعال است که روان ایرانی را زنده نگه می دارد.

در پایان باید گفت: جنگ، رنج را به ما تحمیل می کند، اما ایمان به ما می آموزد چطور از دل آن معنا بسازیم. انسان دیندار تنها نیست حتی اگر در میانه آوار باشد، زیرا حضور خدا و داعی دل های مهربان ملت، همچون رشته ای نامرئی، او را به زندگی پیوند می دهد.

پانیک چیست و چطور کنترل می شود؟



حملات پانیک را شناسایی و به فرد کمک می کند بر آن ها غلبه کند. این جلسات درمانی کمک می کنند فرد واکنش متفاوتی به موقعیت هایی که حملات پانیک را به دنبال دارد، نشان دهد.

برای پیشگیری از حملات پانیک چه می توان کرد؟

طی جلسات روان درمانی، در مانگر به شما یاد می دهد چگونه به موقعیت هایی که موجب حملات پانیک می شود، متفاوت پاسخ دهید و در کنار آن با مصرف داروهای تجویز شده از وقوع این حملات جلوگیری کنید. توصیه های زیر نیز کمک زیادی به شما می کنند: به طور منظم ورزش کنید، استرس را مدیریت کنید، کمتر کافئین مصرف کنید، یک رژیم غذایی سالم داشته باشید، پیش از مصرف هر گونه مکمل بدون نسخه ای ابتدابا پزشکتان مشورت کنید.

حملات پانیک می تواند بر نامه روزانه تان را به هم بریزد و بر سلامت روان تان اثر بگذارد. بنابراین اقدام به موقع برای در مان می تواند در پیشگیری از وقوع حملات در آینده نقش مهمی داشته باشد. توجه داشته باشید، علایمی مانند در قفسه سینه، تنگی نفس، تپش قلب، از حال رفتن، سرگیجه و ضعف را نادیده بگیرید و در صورتی که اضطراب ربط ندهید، آن ها را ارزیابی تخصصی کنید و برای در مان به موقع اقدام کنید.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۵۲۴ مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خانم مریم حسن زاده نظر آبادی فرزند صفرعلی به شماره شناسنامه ۵۷۹ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۳ دفترخانه ۵۷ مشهد نسبت به پلاک ۹۳ فرعی و خریداری طبق بخش ۵ مشهد خریداری از مالک رسمی آقای صفرعلی حسن زاده نظر آبادی محرز شده است. بنابراین 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف: ۱۲/۱۹۱۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷

علی سپهری قربی- رئیس ثبت اسناد و املاک احمد آباد

۱۷۶۱۷۷

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۵۰۳۴ مورخ ۱۳۹۸/۰۶/۰۶ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه یک تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خانم مریم حسن زاده نظر آبادی فرزند صفرعلی به شماره شناسنامه ۶۷۵۰ صادره از مشهد در یک قطعه محوطه مشتمل بر بنا به مساحت ۱۴۴.۸۷ مترمربع ۱.۳۷ مترمربع آن در معبر می باشد قسمتی از پلاک ۹۳ فرعی به مساحت ۱۲۱.۱ مترمربع و قسمتی از پلاک ۵ و ۴ فرعی از ۲۰ اصلی بخش ۹ مشهد به مساحت ۳۰.۶۹ مترمربع واقع در مشهد - صفلاک ۸.۵- پلاک ۱۱ مالکیت متقاضی برابر سند رسمی ۱۴۶۶۵۷ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۳ دفترخانه ۵۷ مشهد نسبت به پلاک ۹۳ فرعی و خریداری طبق سند صلح نامه عادی ۱۳۸۵۵ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۰۳ از شهرداری مشهد نسبت به پلاک ۴ فرعی محرز شده است. بنابراین 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷

هادی نیکوفر- رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه یک مشهد

۱۷۶۱۷۱

اتاق مشاوره

همسر م خیلی خجالتی است

آقای ۲۷ ساله هشتم و همسر ۱۷ ساله است. او بسیار خجالتی است و اصلا نمی تواند با دیگران ارتباط برقرار کند. این موضوع من را ناراحت می کند و نمی دانم چه باید بکنم؟



فریا البرز | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، احساس شما قابل درک است. کم رویی معمولاً ریشه در اضطراب اجتماعی، سطح اعتماد به نفس، شیوه ارتباط و... دارد. راه حل آن صبر، درک و ایجاد حس امنیت است نه فشار و سرزنش کردن.

چهار باید بکنیم؟

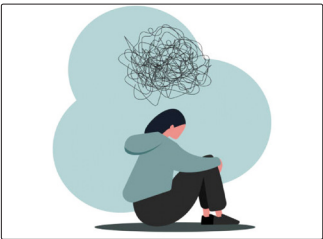
راه حل موثر هر حله به مرحله:

۱ ایجاد فضای امن احساسی احساس امنیت پایه اصلی غلبه بر این مسئله است. هیچ گاه در جمع یاد ر تنهایی بابت خجالتی و کم بودن، اور اقصاوت و مقایسه نکنید. با گفتار و رفتار نشان دهید از شما شمن است حتی اگر کم حرف و خجالتی است. تماس چشمی گرم و لبخند گیر بسیار موثر است.

۲ تشویق به بیان بدون اجبار به جای این که بگویید «چرا احرف نمی زنی؟» بگویید «دوست دارم نظرت را بدانم». اگر دیدید تمایلی به حرف زدن ندار، سکوتش را با مهربانی بپذیرید. وقتی گفت و گو کرد حتما واکنش مثبت نشان دهید مثل تایید کردن. باید توجه داشته باشید توجه شما واقعی باشد

تازه ها

سرماخور دگی روانی را جدی بگیریم!



بر نمی آیی» می تواند آسیب های عمیقی در شکل گیری هویت آنان ایجاد کند. در سالمندان نیز احساس تنهایی، از دست دادن نزدیکان و تصور سیدن به پایان مسیر زندگی می تواند زمینه ساز افسردگی باشد.

سرماخور دگی مزمن روان

افسردگی گاهی مانند یک سرماخور دگی مزمن روانی است که ممکن است سال ها در وجود انسان باقی بماند. اگر این اختلال پیش از ۲۱ سالگی آغاز شود، معمولاً به عنوان افسردگی زودرس و مزمن شناخته می شود و ممکن است علایم عمیق تر و در مان دشوارتری داشته باشد. اما اگر پس از ۲۱ سالگی رخ دهد، اغلب در پی استرس های مهم زندگی مانند از دست دادن شغل، پایان یک رابطه عاطفی، مرگ عزیزان یا مشکلات مالی ایجاد می شود که به آن افسردگی دیررس می گویند. برخی آمار ها نشان می دهند که در دهه های آینده افسردگی می تواند به یکی از مهم ترین عوامل ناتوانی و حتی مرگ و میر در جهان تبدیل شود؛ همان طور که در گذشته بیماری های عفونی مانند وبا و حصبه از عوامل اصلی مرگ بودند و با تغییر سبک زندگی و پیشرفت بهداشت عمومی، الگوی بیماری ها نیز تغییر کرده است.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸/۰۶/۰۶ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک احمد آباد تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خانم طاهره شرعی فرزند ابرالقاسم به شماره شناسنامه ۱۲۱۲ مورخ ۱۳۹۷/۰۵/۰۳ دفترخانه ۵۷ مشهد نسبت به پلاک ۷ اصلی واقع در اراضی دهسرخ اراضی رشتی بخش ۵ مشهد خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر رفیعی محرز شده است. بنابراین 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف: ۱۲/۱۹۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷

علی سپهری قربی- رئیس ثبت اسناد و املاک احمد آباد

۱۷۶۱۷۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۴ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۳۹۸/۰۶/۰۶ هیات دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک احمد آباد تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خانم مهری طریف دیچیان نصب فرزند محمدحسن به شماره شناسنامه ۶۸۲۳۳ صادره از مشهد در یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۳۵.۳۵ مترمربع قسمتی از پلاک اصلی واقع در اراضی دهسرخ اراضی رشتی خریداری از مالک رسمی آقای علی اصغر رفیعی محرز شده است. بنابراین 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف: ۱۲/۱۹۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۲/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۱/۱۷

علی سپهری قربی- رئیس ثبت اسناد و املاک احمد آباد

۱۷۶۱۷۵

خانواده مشاوره

- زندگی سلام
- چهارشنبه
- ۱۲۷ اسفند ۱۴۰۴
- ۲۸ رمضان ۱۴۴۷
- ۱۸ مارس ۲۰۲۶
- شماره ۳۲۲۸

۵