



در تله ترسناک مقایسه

روایتی از مسابقه‌ای که برنده ندارد؛ وقتی زندگی‌مان را با نسخه ویرایش شده دیگران می‌سنجیم و بی دلیل خودمان را بازنده اعلام می‌کنیم



سعیده سادات اکبرزاده | کاندیدی دکتری تخصصی روان شناسی

در دنیای پرسرعت امروز، جمله‌ای که بیشتر از گذشته در جلسات مشاوره و حتی در گفت‌وگوهای دوستانه شنیده می‌شود، این است: «احساس می‌کنم از همه عقب مانده‌ام.» انگار یک مسابقه نامرئی وجود دارد که همه در آن شرکت می‌کنند و ما تنها کسی هستیم که از مسیر اصلی خارج شده ایم یا با سرعت بسیار کمتری در حال حرکت هستیم. اما آیا واقعا چنین رقابتی وجود دارد؟ و اگر هست، معیار پیروزی در آن چیست؟

اسبی خطای شناختی

احساس عقب ماندگی، ریشه در یک خطای شناختی بزرگ دارد: «مقایسه فصل زمستان با فصل بهار». ما معمولاً تمام دستاوردهای بیرونی، لبخندهای فیلترشده در شبکه‌های اجتماعی و موفقیت‌های نمایشی اطرافیان را با درونی‌ترین ترس‌ها، تردیدها و شکست‌های پنهان خود مقایسه می‌کنیم. این یک مقایسه ناعادلانه است و از نظر علمی، معیاری برای سنجش واقعیت نیست.

بیشتر بدانیم

بسته پیشنهادی برای کشیدن ترمز خروپف

چطور صدای خروپف شبانه را که می‌تواند کابوسی برای خودمان و بقیه باشد، متوقف کنیم؟

اکرم انتصاری | روزنامه نگار

شاید در خانه شما هم یک نفر با خروپف هایش خواب را از همه گرفته باشد. سوال این است که چطور ترمز خروپف را بشویم؟

۱ وضعیت خوابیدن را تغییر دهید

بیشتر افراد وضعیت خواب مشخصی دارند اما حالتی وجود دارد که باعث می‌شود خروپف‌تان بلند شود و آن، وضعیت خوابیدن به پشت است. در این حالت به دلیل نیروی جاذبه، زبان به عقب کشیده می‌شود و راه هوایی را مسدود می‌کند، موضوعی

داده تصویری

گیلاس نیست.

۲ روی مسیر تمرکز کن به جای این که مدام به دور دست‌ها و رسیدن به قله نگاه کنی، به قدم‌هایی که همین امروز می‌توانی برداری، توجه کن. موفقیت، مجموعه‌ای از پیشرفت‌های کوچک و روزانه است، نه یک جهش ناگهانی.

۳ آن قدر مقایسه نکن اگر دیدن زندگی برخی افراد در فضای مجازی، آرامش درونی شما را برهم می‌زند، شجاعت آنفالو کردن را داشته باشید. سلامت روان شما بر کنجکاوی دیجیتال اولویت دارد.

۴ دوست خودت باش با خودتان همان‌گونه صحبت کنید که با یک دوست صمیمی صحبت می‌کنید. اگر دوست‌تان می‌آمد و می‌گفت «احساس می‌کنم عقب مانده‌ام»، آیا به او می‌گفتید: «آره، واقعاً عقب هستی؟» قطعاً نه. پس با خودتان مهربان باشید.

۵ مسابقه‌ای که هنوز شروع نکردیم

عقب ماندن یا رسیدن، مفاهیم نسبی نیست، بلکه ترمز آن است. این حس، فرد را دچار «فلج تحلیلی» یا «پای سوئی» می‌کند. وقتی فکر می‌کنید خیلی دیر شده، دیگر انگیزه‌ای برای شروع ندارید. این چرخه باعث می‌شود فرد از تلاش کردن دست بکشد و دقیقاً همان اتفاقی بیفتد که از آن می‌ترسید: عقب ماندن واقعی.

۶ چطور از این تله‌ها شویم؟

۱ هر چیزی به وقتش باید بپذیریم که زندگی یک خط مستقیم و همزمان نیست. هر انسانی «زیست‌نامه» منحصر به فرد خود را دارد. گل‌ها در فصل‌های مختلف شکوفایی می‌شوند؛ شکوفایی‌رزان، الزامی به همزمان بودن یا شکوفایی

۳ تغییرات سبک زندگی نیز مهم است

اضافه وزن یکی از عوامل موثر در خروپف است زیرا چربی اضافی دور گردن هنگام خواب راه‌های هوایی را تنگ می‌کند. کنترل رژیم غذایی و فعالیت بدنی برای حفظ وزن سالم، گامی موثر در کاهش خروپف است. سیگار کشیدن هم عامل خطر دیگری است. تنباکو عضلات گلوراشل و دود آن، راه‌های هوایی را تحریک، خشک و متورم می‌کند.

۴ شب‌ها حمام کنید یا دوش آب گرم بگیرید

حمام کردن یا دوش آب گرم کمک می‌کند سریع‌تر به خواب بروید. دمای مرکزی بدن به‌طور طبیعی پیش از خواب کاهش می‌یابد و این نشانه آمادگی بدن برای خواب است. انتقال از حمام گرم به اتاق خواب خنک‌تر باعث افت دمای بدن می‌شود و کمک می‌کند سریع‌تر به خواب بروید.

اتاق مشاوره

مادرم دوست ندارد د با همسرم وقت بگذرانم

به اصرار مادرم به تازگی ازدواج کرده‌ام و چون مادرم تنهاست باهم زندگی می‌کنیم. مادرم دوست ندارد د با همسرم وقت بگذرانم و یا به او محبت کنم. احساس می‌کنم میانه خوبی باهم ندارند. کلافه شده‌ام، راهنمایی ام کنید.



فریبا البرز | کارشناسی ارشد روان شناسی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، بهتر بود دقیقاً حوزه مشکل را مشخص می‌کردید تا بهتر توضیح داده می‌شد، مثلاً مشکل در زمینه: دخالت، قضاوت، بی‌احترامی، اختلاف در سبک زندگی، محدودیت رفت و آمد یا مواردی مانند این. در ادامه توضیحات کلی در زمینه مشکلات زندگی با خانواده، ارائه می‌شود:

۵ عروس و مادر شوهر در یک خانه

امروزه مانند گذشته نیست که عروس و خانواده شوهر در یک خانه زندگی می‌کردند. هم اکنون، کسی که ازدواج کرده خواهان زندگی مستقل است. قابل درک است که زندگی با خانواده شوهر در یک جافشارهای عاطفی و روانی خاص خود را ایجاد می‌کند.

مشکلات رایج این نوع زندگی عبارت‌اند از: نبود حریم شخصی | احساس می‌شود همه چیز زیر نگاه دیگران است، از نحوه لباس پوشیدن تا زمان آمد و رفت و حتی ارتباط با همسر.

دخالت خواسته یا ناخواسته مادر شوهر یا سایر اعضای خانواده ممکن است در مسائل روزمره، تربیت بچه، مدیریت مالی یا سبک زندگی نظر بدهند و شما آن را دخالت تلقی کنید.

تفاوت فرهنگی یا سبک زندگی | شما یا همسر‌تان ممکن است نظم، تغذیه، اولویت‌ها یا حتی شیوه تربیتی متفاوتی داشته باشید و این تفاوت به چشم خانواده بیاید.

احساس زیر دست بودن | ممکن است در خانه‌ای که متعلق به خانواده است، احساس مهمان بودن داشته باشید نه صاحب‌خانه.

فشار روی رابطه زناشویی | وقتی زوج‌ها

نکته‌ها

عادت‌های روزانه که حال‌تان را خوب می‌کند



- بوی خوب استشمام کنید
- آشپزی کنید
- موسیقی گوش کنید
- صورت خود را با آب سرد بشوید
- قهوه یا چای بنوشید

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

برابر رای شماره ۳۸۵۷۷/۵۵۰۳۴۰۶۰۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۰۹۱۵ اصلاحی هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی اصغر امین فرزند غلامعلی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۶۷۵/۲۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۱۷ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای عبدالله برادران مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که 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 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 ۷۹۶۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

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

برابر رای شماره ۳۸۸۸/۵۵۰۳۴۰۶۰۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۰۹۱۵ اصلاحی هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای محمد مصباح اف فرزند کاظم در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۶۰۷ متر مربع از پلاک شماره ۱۹ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی منصور، مسعود، مرجانه، زری، لیدا و وحیده شهرت هکی سعیدی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که 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 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 ۷۹۶۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

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

برابر رای شماره ۳۸۵۷/۵۵۰۳۴۰۶۰۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۰۹۱۵ اصلاحی هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم فاطمه طاهری فرزند حسین در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۷/۸۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۴ فرعی از ۲۳۵ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامرضا رهبان مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که 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 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 ۷۹۷۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

وقتی ذهن شلوغ می‌شود: چه کارهایی را انجام ندهیم و چه کارهایی را انجام بدهیم؟

❌ این کارها را نکن

• همزمان چند کار را شروع نکن

• دنبال جواب فوری برای همه فکرها نگرد

• خودت را با دیگران مقایسه نکن

• مدام گوشی و شبکه‌های اجتماعی را چک نکن

• سعی نکن همه چیز را کنترل کنی

✅ این کارها را بکن

• روی انجام فقط یک کار تمرکز کن

• به فکرها اجازه بده بیانند و بروند (بدون درگیری)

• روی توانایی‌ها و نقاط قوت خود تمرکز کن

• ساعت‌های مشخصی را برای چک کردن گوشی بگذار

• مسائلی را که کنترل‌شان در دست تو نیست ، رها کن

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

برابر رای شماره ۳۴۶۷۲۸/۵۵۰۳۴۰۶۰۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۰۹۱۵ اصلاحی هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای رمضانعلی فضلی فرزند رجایی در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۲۰۴۲ متر مربع از پلاک شماره ۳۲ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای غلامرضا نعمتی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که 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 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 ۷۹۶۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

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

برابر رای شماره ۳۸۵۷/۵۵۰۳۴۰۶۰۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۰۹۱۵ اصلاحی هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای احمد مروی فرزند حسن در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۳۰۰/۸۹ متر مربع از پلاک شماره ۱۶۶ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خانم خدیجه فضلی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که 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 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 ۷۹۸۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

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

برابر رای شماره ۳۶۷۸/۵۵۰۳۴۰۶۰۱۴۰۴۶۰۳۰۶۰۵۵۰۰۹۱۵ اصلاحی هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم زهرا خادجوی فرزند قدیر در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۸۷/۸۸ متر مربع از پلاک شماره ۲۱۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای ابراهیم شیخانی مرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر التناشر و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود در صورتی که 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 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 ۷۹۶۹ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۱/۳۱ ۱۴۰۵/۰۲/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۲/۱۵

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور