



- زندگی سلام
- سه شنبه
- ۱۲ خرداد ۱۴۰۵
- ۱۶ ذی الحجه ۱۴۴۷
- ۲ ژوئن ۲۰۲۶
- شماره ۳۲۷۶

خانواده و سلامت

وقتی می گویم خسته ام
همسرم ناراحت و عصبی می شود

۳۷ ساله هستم. از صبح تا شب در یک مغازه تعویض روغن کار می‌کنم. شب که به خانه می‌روم، معمولاً خسته‌ام و حوصله صحبت با همسرمان ندارم اما وقتی می‌شنود «خسته‌ام» ناراحت و عصبانی می‌شود. چه کنم؟



زهرا موید | کاندیدای دکتری تخصصی مشاوره

مخاطب گرامی، کار فیزیکی سنگین، مانند تعویض روغن، توان جسمی و روانی فرد را تا پایان روز تحلیل می‌برد. وقتی فردی پس از یک روز فشار به آزارش می‌رسد، طبیعی است که تنها از رویین سکوت یا استراحت باشد. اما در طرف مقابل، همسری حضور دارد

که احتمالاً تمام روز منتظر بازگشت شما

بوده‌ات از تنهایی در آید، حرف بزن و پیوند عاطفی‌اش را تجدید کند. وقتی می‌گویند «خسته‌ام»، همسران آن را به «بی‌اهمیت بودن او» و «مزگی‌اشی می‌کند و خشم او» و «واقع‌گرایک و انکش دفاعی در برابر احساس ناامیدی گرفته شدن است». برای این کار باید به جای حذف صورت مسئله، با رویکرد «مدیریت گذار» را پیش بگیرد:

مدیریت انتظارات
بزرگترین خطا، سکوت ناگهانی است. همسران نمی‌دانند در مغازه چه بر شما گذشته است. پیش از شروع

۴ تغییر ادبیات از «توجیه» به «قدردانی»

معجزه کند: «امروز در مغازه و اقاواروز پر کاری داشتم و بدنم کاملاً کوفته است. خیلی دوست دارم با تو صحبت کنم، اما به ۳۰ دقیقه مان نیاز دارم تا دوباره خودم باشم». با این کار، شما خستگی را به فاصله گرفتن از او ترجمه نمی کنید، بلکه آن را به «نیاز به بازیابی برای بهتر بودن در کنار او» تبدیل می کنید.

۲ قاعده ۳ کیفیت به جای کمیت

وقتی خسته اید، لزومی ندارد ساعت ها به بحث های عمیق با کار های

مخاطب گرامی، کار فیزیکی سنگین، مانند تعویض روغن، توان جسمی و روانی فرد را تا پایان روز تحلیل می‌برد. وقتی فردی پس از یک روز پرفشار به خانه می‌رسد، طبیعی است که تنها آرزویش سکوت یا استراحت باشد. اما در طرف مقابل، همسری حضور دارد که احتمالاً تمام روز منتظر بازگشت شما بوده تا از تنهایی درآید، حرف‌ها را بزند و پیوند عاطفی‌اش را تجدید کند. وقتی می‌گویید «خسته‌ام، هستران آن‌را به من اهمیت بده» (بویون آن‌ها زمانی که من در خدمت او بودم، او یک واقع‌گرا و کنش‌فراعی در کنار او احساس ناپدید کرده‌فته شدن است. برای حل این تنش، به جای حذف صورت مسئله، باید رویکرد «مدیریت‌گذار» را پیش بگیرید:

مدیریت انتظارات
بزرگترین خطا، سکوت ناگهانی است. همسران نمی‌دانند در مغازه چه رخ‌شما گذشته‌است. پیش از شروع «سوق‌تفاهم» (و اطلاع‌رسانی صادقانه) استفاده کنید. یک پیام کوتاه می‌تواند معجزه کند: «امروز در مغازه و اقبال‌اروز پر کاری داشتم و بدمن کاملاً کوفته‌ام. خیلی دوست دارم با تو صحبت کنم، اما به ۳۰ دقیقه‌زمان نیاز دارم تا دوباره خودم باشم». با این کار، شما خستگی را به «فاصله گرفتن از او» ترجمه نمی‌کنید، بلکه آن را به «نیاز به تازگی برای بهتر بودن در کنار او» تبدیل می‌کنید.

۲ قاعده «کیفیت به جای کمیت»
وقتی خسته اید، لزومی ندارد
ساعت ها به بحث های عمیق یا کارهای

A 3D illustration of two speech bubbles, one blue and one orange, tied together in a knot, symbolizing communication and connection. The bubbles are glossy and have a soft shadow on the surface below them.

می‌کنند. این کار باعث افزایش اختلاف و پیچیده‌تر شدن تعارضات و دل‌زدگی از زندگی می‌شود.

معصیانیت عصیانیت از واکنش‌هایی است که بیشتر افراد در مواقع اختلاف از خود نشان می‌دهند. برخی به شدت کنترل خود را از دست می‌دهند و فریاد می‌زنند و لو از مراپراتاب می‌کنند یا حتی همسر خود را مورد ضرب و شتم قرار می‌دهند.

ابراز احساسات به شیوه درست،
مراقبت از رفتار و گفتار و جین باید سعی
کنند اطرافیان را وارد اختلافات خود
نکنند، مشاجره نریزد که ندهند و از کلمات
هیج و قوی همیشه و هرگز استفاده نکنند.

نگاه حل مسئله‌ای را به جای مقصر کردن دیگری سعی کنند روی مشکل تمرکز کنند.

انتقاد سازنده هدف در انتقاد سازنده، کمک کردن به دیگری است، با ارائه نقاط مثبت تا فرد توان و انگیزه به‌پذیرش را از دست ندهد.

🔗 به جای مقصر، به دنبال راه حل باشید

رفتار مطلوب را بیشتر ببینید

د. کار این است که آرامش خود
بعضی از والدین فقط در مقابل رفتار نامناسب واکنش نشان
می دهند. مطمئن باشید تسویق رفتارهای مثبت می تواند
تأثیر بیشتری داشته باشد.

احساسات کودک را بپذیرید

گزینه قابل قبول پیش
برسید: «اول می خواهی
مسواک بزنی؟»

پذیرفتن احساس به معنای تأیید رفتار نیست. می توانید
بگویید: «می دانم ناراحتی که نمی توانی بیشتر بازی کنی،
اما الان وقت خواب است.»

اختلاف را مدیریت کنید!

چگونه رفتارهای نادرست هنگام مشاخره، صمیمیت را از بین می برد و چه مهارت هایی به حل اختلافات ناشو به کمک می کند؟



فريبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

روابط بین زوجین، علاوه بر صمیمیت با کشمکش و اختلاف هم می تواند همراه باشد. زوجین براساس آموخته ها، تجارب و شناخت های زو بنیای خود دارای سبک های خاصی از حل اختلاف هستند که می تواند درست و گاهی نادرست باشد. در دیبا، امروز و ضایت همسران در زندگی مشترک به یکی از اصلی ترین دغدغه های زندگی مشترک تبدیل شده است اما کسب رضایت به چه اندازه برای حل زندگی مشترک آرام است و زوجین مهم ترین مهارت های زندگی را یاد بگیرند.

اختلاف؛ همان همیشگی زندگی مشترک

راز نیست زن و شوهر همیشه در کنار یکدیگر، هم‌نظر باشند و گاهی اوقات نظر مخالف می‌تواند یک فرصت برای گفت و گو باشد. بهتر است در ابتدا شیوه‌های نادرست حل اختلاف، تعارض در روابط زوجین را بررسی کنیم. مانی که تعارضات بروز می‌کند هر دو طرف مطابق رفتارهای شریک زندگی خود بخشی شخصیت خود را به نمایش می‌گذارد و به نوعی می‌گوید: من می‌کنم که تا تاب آن دیگری می‌آید من عمل در ادامه به چند نمونه رایج

نگرفتی یک خوراکی خوشمزه درست کنی، همیشه خانه پدر و مادرت هستی و...»

تهدید کردن؛ خط و نشان کشیدن برای همسر و اجابت یا چاشنی تهدید، گفت و گوی سالم را از بین می‌برد. مثلاً: «لااقل در غریب تا به تو نشان دهم چه می‌شود!» یا «الان زنگ می‌زنم با بابا بدایت تکلیف منوروش کنه؟»

تحقیر کردن؛ قدرت تحقیر و اهانت موجب از بین رفتن امنیت و ارتباط عاطفی یک رابطه ناشویی می‌شود، به خصوص هنگام به وجود آمدن یک اختلاف و به عبارت عامیانه وسط دعوا بسیار زیان بار است.

پیش کشیدن مشکلات گذشته! نمی‌توانستند زن و شوهرهایی که وسط مشاجرات در باره اختلاف فعلی، در باره آن چه که در گذشته رخ داده و باعث ناراحتی شده است، بحث

از دنیای روان شناسی

با کودک لجباز چه کنیم؟

با کودک لجباز چه کنیم؟

شاید شما هم یک کودک لجباز در خانه دارید که از رفتارش کلافه شده‌اید! **لجبازی** معمولاً زمانی بروز می‌کند که کودک احساس می‌کند کسی به خواسته‌هایش توجه نمی‌کند. در برخورد با این رفتار، **انگشت و آتش** بسیار تعیین‌کننده است:

🔴 **وارد جنگ قدرت نشوید!** هر چه بیشتر با کودک بحث و کشمکش کنید، احتمال ادامه

[illegible][illegible]

۱۸۵۸۶۰ حمیدرضا افشار - رئیس اداره ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

سازمان ثبت اسناد و املاک کشور اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردگستان موضوع تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

آگهی موضوع ماده ۳۹۸ قانون ۱۳ آبان ماه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

احتراماً/موضوع تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

مستفاد از ماده تبیینی صورت ملک بردگستان سند مالکانه با معارض برابری شماره

۱۴۵۸/۱ متقاضی آقای خانم عباس اسمعیلی پور فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه

۵۲۳۴۴۱۹۹۱ صبره را در ششادگینکستانهای شماره ۶۴۱-۱۵۵۹ فرعی ۱۷ از شهر مغروق

ومجزا شده بر پایه فرعی ۱۷ اصلی واقع در شهرستان بردگستان خراسان رضوی از حسن

مختاری محضر شماره ۱۵۵۹ برپه به بشماره شماره ۶۴۱-۱۵۵۹ صبره ۵۲۳۴۴۱۹۹۱ برابری

۱۴۵۸/۱ ششادگینک طبقه ۵۴ به مساحت ۱۳۷۶۰ متر مربع مغروق و جزء

از پلاک فرعی ۱۷ از اصلی واقع در شهرستان بردگستان خراسان رضوی از ملکیت ششادگینک

فرعی ۱۷ از شماره ۳۹۸-۱۴۵۸ ششادگینک طبقه ۵۴ به مساحت ۱۳۷۶۰ متر مربع

فرعی ۱۷ از مغروق و جزء ماده ۳۹۸ از پلاک فرعی ۱۷ اصلی واقع در بخش و شهرستان بردگستان

خراسان رضوی متقاضی ثبت برابری شماره ۱۴۵۸-۱۸۲ ششادگینک طبقه ۵۴

۱۴۵۸/۱۹

آگاهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۳۰ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۹۹۹۰۰۴۰۶۲۷۲۰ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۴ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه ششم مشهد متعهد مالکانه و با معارض تقاضای رضا خداف جعفری فرزند محمدحسین بشماره ششادنامه ۱۷۰۳ صادره از مشهد نسبت به ششادانک دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۵۹/۸۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸۲ اصلی بخش ۱۰ مشهد از محل مالکیت حسن و صدیقه محل تایید و محرز گردیده است. لذا به استناد ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگاهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۴ روز از طریق یکی از روزنامه های ملی و یکی از روزنامه های کثیر الانتشار اعلام شده در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتی که اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگاهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع محل تسلیم و رسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض بابت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض ؛ گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت بابت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. م الف ۱۳۵۲ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۳/۱۲

هادی رحمانی - رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ششم مشهد

۱۴۰۵/۰۳/۱۸

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۱۹ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۴۳/۰۰۰۴۳/۲۷۲۰۰۳۶/۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۱/۲۲ هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و بلا عارض متقاضی منیر ده باشی زاده عباس آید فرزاد جلال شهرام شناسنامه ۱۳۲۴ صادره از مشهد نسبت به شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۰۵/۱۳ متر مربع قسمتی از ۱۸/۲ اصلی واقع در بخش ۱۰ مشهد از ملک مالکیت حسین و مدیقه ملک تأیید و محرز گردیده است. لذا به استناد ماده ۱۱ این نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت در دو روزنامه به فاصله ۱۵ روز از طریق یکی از روزنامه های محلی و یکی از روزنامه های کثیر النشار اعلام شده در شهر ما منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در

مورتی که اشخاص تیقف به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ور سید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض بیدرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی اصل نگردد ای متعذر و گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت بیدرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متعذر به دادگاه نیست. م الف ۱۳۶۶ تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۵/۰۲/۲۸ م الف ۱۳۶۷ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۳/۱۴

هادی، رحمانی، نوس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد


 مشاهده تمامی آگهی های **خراسان بزرگ**
 زودتر با خبر شوید ...

واحد پشتیبانی و سایت ۰۲۱-۴۹۱۰۵۴۲۵ www.mozayedemonaghese.com