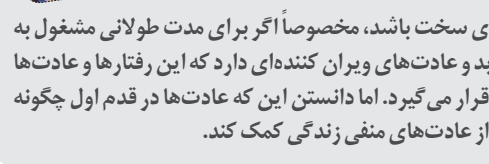


ترک عادت بد در ۳ سوت!

هر فردی رفتارهای نامناسب و عادت‌های ویران‌کننده‌ای دارد که همچون مانعی در مسیر موفقیت بر سر راه او قرار می‌گیرند؛ چطور از دست‌شان خلاص شویم؟

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس



رهای از عادت‌های بد و غلط می‌تواند کاری سخت باشد، مخصوصاً اگر برای مدت طولانی مشغول به انجام آن‌ها باشیید. هر فردی رفتارهای بد و عادت‌های ویران‌کننده‌ای دارد که این رفتارها و عادت‌ها مانند مانعی در مسیر موفقیت بر سر راه او قرار می‌گیرد. اما دانستن این که عادت‌ها در قدم اول چگونه

ایجاد می‌شوند، می‌تواند به شما در رهایی از عادت‌های منفی زندگی کمک کند.

چگونه عادت‌ها ایجاد می‌شوند؟

عادت‌ها از طریق یادگیری و تکرار ایجاد می‌شوند. اگر برخی رفتارها مورد تشویق خودو دیگران قرار بگیرند و فوراً پاداش دریافت کنند، آن عادت در او شکل می‌گیرد. به علاوه اگر برخی از رفتارهای فرد، مورد تنبیه یا انتقاد دیگران قرار گیرد، تأثیر محیط خود قرار بگیرد و رفتارهایی را انجام بدهد، باعث می‌شود عادت‌ها بد در او شکل بگیرند. برخی از احساسات مثل اضطراب، استرس، خشم و افسردگی هم باعث برخی رفتارها می‌شود. با تکرار شدن این احساسات منفی، آن رفتارها هم تکرار شده و تبدیل به عادت می‌شود.

نگران آینده بعد از طلاق از شوهر معتامد هستم

خانمی هستم دارای ۲ فرزند. شوهرم به من و فرزندان مان توجهی ندارد. می‌خواهم از شوهر معتامد طلاق بگیرم اما بعدش چه؟ نگران آینده‌ام.



رضایابی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

نوع پاسخ‌های شما به سوالاتی که در ادامه می‌آید، تعیین‌کننده فتن یا ماندن و سازگار شدن شما با شوهرتان خواهد بود. آیا تبعات بعد از جدایی را می‌دانید؟ آیا سیر پناهی

۲ روی «چرایی ترک عادت‌تان» تمرکز کنید! چرا می‌خواهید یک عادت مشخص را تغییر دهید یا ترک کنید؟ تحقیقی در سال ۲۰۱۲ پیشنهاد کرد، تغییر عادت‌های بد آسان‌تر خواهد شد اگر تغییری که مدنظرتان است با ارزش و مفید باشد. فهرستی از دلایل ترک عادت‌های بدو این که چه سودی برایتان خواهند داشت تهیه کنید. هر زمان که به آن عادت‌های بدبر گشتید، فهرست مذکور به شما یادآوری می‌کند که چرا برای ترک عادت در تلاش‌اید.

۳ یک عادت دیگر را جایگزین عادت بد کنید! به جای تلاش برای توقف عادت‌های بد اگر آن‌ها را با یک رفتار دیگر جایگزین کنید، شکستن آن عادت راحت‌تر می‌شود. برای مثال اگر قصد دارید مصرف سیگار را ترک کنید کشیدن سیگار در محل کارتان را متوقف کنید. ممکن است زمانی که سیگار نکشیدین امان‌تان را برید دوباره به عادت مصرف‌آن او بر گردید. اما گذاشتن ظرفی پر از میوه‌های خشک و آجیل روی میزتان، به شما گزینه دیگری به عنوان مصرف پیشنهاد می‌دهد. همان‌طور که رفتار جدید را تکرار می‌کنید، انگیزتان را برای دنبال کردن روئین آن بیشتر می‌شود. بر نهایت، بعد از این که نتایج مفید عادت جدید را می‌بینید، اشتیاق‌تان برای انجام عادت جدید بیشتر از تمایل‌تان برای برگشتن به عادت قدیمی خواهد شد.

۱+۳ برای لغزش‌ها آماده باشید! رهایی از یک عادت چالش‌برانگیز است و شاید شکستن برخی از آن‌ها از دیگری سخت‌تر باشد. برگشتن به عادت‌های قبلی بسیار آسان است، مخصوصاً اگر عادت‌های جدید هنوز محکم و پایدار نشده باشند. به یاد داشته باشید، ساختن عادت‌های خوب زمان بر است خودتان را از لحاظ روانی برای لغزش‌ها به عادت‌های قدیمی آماده کنید تا احساس گناه یا ناامیدی به شما دست ندهد. از این لغزش‌ها درس بگیرید. درباره علل بازگشت‌تان به عادت‌های قبلی با خود روراست باشید. این نکته را هم فراموش نکنید ترک عادت‌های بد و انجام رفتار و عادت‌های خوب پُلی است از شکست به موفقیت.

فکری جدی در آسیب‌رساندن وی به شما یافرزندان‌تان و وجود بز هکاری مسلم و قطعی و مکرر در شوهرتان چرا که زندگی در خانه و خانواده‌ای که بز هکاری مور دتایید است باعث تشدید آن خواهد شد.

قبل از تصمیم‌گیری نهایی بخوانید

در نهایت این شجاعت و جسارت شما در تصمیم‌گیری است که هیچ‌روان‌شناس یا روان‌پزشکی قادر به تشخیص دقیق قوت یا ضعف آن نیست و این شما هستید که با تمام این توصیف‌ها و توضیحات، تصمیم‌گیرنده‌هایی هستید. آن‌چه من و همکارانم به شما می‌گوییم، فقط بخشی از راه‌حل است نه همه آن. بخش دیگر اهل‌پیش‌شماست و بسته به نگرش و قدرت‌شمار نحوه زندگی کردن است. تصمیم با شماست البته بستگی دارد که شما با چه توانی به مقایله با تبعات تصمیم‌تان بروید.



سند کمیاتی و برگ سبز پراپد ۱۱۱ مدل ۹۰ به **ش پلاک ایران ۷۴-۸۵۱-۹۸** بنام مهدیه محمدی نهرودی به ش شاسی ۰۰۰۷۷۶۴۰ SDE۲۰۰۹ بنام فرزانه پیراد مفقود و فاقد اعتبار است

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۱۱۱۹۸۰۵۰۶۰۳۶۰۱۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم بهاره بیبکی فرزند غلامرضا در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰.۸۲ مترمربع از پلاک شماره ۲۵۴ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد آغار محرر شده است. بنابر این مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۴۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۲۷۳۶

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۹۷۸۴۰۵۰۶۰۳۶۰۱۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای امید شوریایی فرزند رضا در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۰.۱۳۶ مترمربع از پلاک شماره ۲۹ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدباقر برجسته محرر شده است. بنابر این مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۴۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۲۷۳۶

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۵۷۹۰۵۰۶۰۳۶۰۱۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم سکیه عاجدی فرزند محمدحسامعلین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰.۶ مترمربع از پلاک شماره ۹۴ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل چوپانکاره محرر شده است. بنابر این مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۰۸۷۷

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۵۷۹۰۵۰۶۰۳۶۰۱۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم سکیه عاجدی فرزند محمدحسامعلین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۰.۶ مترمربع از پلاک شماره ۹۴ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای اسماعیل چوپانکاره محرر شده است. بنابر این مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۰۸۷۷

افزایش رضایت از زندگی در کودکان با صبحانه

بعضی از کودکان از خوردن صبحانه فراری هستند و والدینشان هم برای تغییر این رفتار، تلاشی نمی‌کنند. به گزارش «دیحیاتو»، محققان در مطالعه جدیدی که روی ۱۵۰ هزار کودک و نوجوان از سراسر جهان انجام شده است، می‌گویند افرادی که صبحانه می‌خورند نسبت به افرادی که این وعده غذایی مهم را حذف می‌کنند، رضایت بیشتری از زندگی خود دارند.

تحقیقی روی ۴۲ کشور مختلف
این تحقیق روی شرکت کنندگان بین ۱۰ تا ۱۷ سال از ۴۲ کشور مختلف مانند روسیه، انگلستان، اسکاتلند و کانادا انجام شده است. در آن از طریق یک پرسشنامه از شرکت کنندگان سوال شده که «معمولاً چند وقت یک بار صبحانه می‌خورند؟» سپس از شرکت کنندگان خواسته شد تا سطح کیفیت زندگی خود را با دادن امتیازی از ۰ تا ۱۰ ارزیابی کنند. گروهی که هر روز صبحانه مصرف می‌کردند، با میانگین امتیاز ۶/۳ تا ۶/۶ بالاترین سطح از رضایت را اعلام کرده‌اند. افرادی که هرگز صبحانه نخوردند اند هم کمترین میزان رضایت از زندگی خود را با میانگین امتیاز ۵/۵ تا ۵/۸ داشته‌اند.

افزایش می‌دهد.»

نکته‌ها

۶ توصیه برای تربیت فرزند حرف گوش کن

- خواسته خود را شفاف بگویید.
- خودتان الگوی رفتاری مناسبی باشید.
- صبور باشید.
- رفتارهای خوب را تحسین کنید.
- به او گوش دهید.
- به او حق انتخاب بدهید.



ما و شما

راه‌رابطای بازنگی سلام

پیامک ۰۹۹۹۹۲۰۰۰ و تلگرام ۰۹۳۴۴۳۹۴۵۶

همدان یک شهر بسیار زیبا و دیدنی است.

به خصوص در فصل تابستان، یک مقصد گردشگری خیلی خوبه. غار علیصدرش هم که معروفه و بسیار جذاب.

حاجه، قبلا در زندگی سلام موضوعاتی شبیه آ یا لیه و ماده کیهان قابل‌رصد کردن است؟ رو بیشتر چاپ می‌کردین. باز ما ز

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۰۲۹۵۰۰۶۲۶۶۰۱۴ هیات اول / موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه سه تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی متقاضی آقای /حسن نصیری جردوی فرزند علی امیر بشماره ششنامه ۲۱ صادره از کاشمر در ششدانگ یک باب منزل به مساحت ۹۸.۹۸ متر مربع مفروز و مجزی شده از پلاک ۳۰۸ فرعی از ۳۳۸ اصلی بخش ۹ مشهد واقع در سیدی خلیج ۱۶ پلاک و خریداری از مالک رسمی آقای محمدعلی سودمند و ابراهیم امین پوستینی محرر گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب 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 ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۲۹۵۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۶/۵۰ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۳/۶/۲۱

ابو القاسم نظام زاده – رئیس ثبت اسناد و املاک

۸۲۶۵۲

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۱۱۱۹۸۰۵۰۶۰۳۶۰۱۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم عفت کمالی فرزند ابراهیم در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۰۳ مترمربع از پلاک شماره ۲۷ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خاتم شمیم تیمورتاش محرر شده است. بنابر این مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۵۴۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۶/۰۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۲۰

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۲۷۵۴

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۰۹۷۴۰۰۶۲۶۶۰۱۴ مورخ ۱۴۰۳/۰۶/۱۱ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی آقای سعید داروغه اندرخ فرزند محمد در ششدانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۱/۵۰۹۳۳۱ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی ۷۵- اصلی واقع در اراضی اندرخ خراسان رضوی بخش ۱۱ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار از محل مالکیت مشاعی خود متقاضی محرر گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب 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، ظرف 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. م الف ۲۸۵۱

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

حمید رضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

۸۰۷۷۱

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

فایده

حاجه

چهارم

برابر رای شماره ۰۸۹۰۵۰۶۰۳۶۰۱۴ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بااعراض متقاضی خاتم سلاله نوزنده جانی فرزند مصیب در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۰.۶۴ مترمربع از پلاک شماره ۱۵ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی غفریان محرر شده است. بنابر این مراتب به منظور اطلاع عموم در روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیرالانتشار 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، ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض، دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورتی انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۳۴۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۳/۰۵/۲۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۳/۰۶/۱۴

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۸۰۸۶۹