حوادث

نجات از چوبه دار به حرمت ماه محرم

بخش اجتماعی- پسر جوان که به جرم قتل یک مغازه دار به قصاص محکوم شده بود با رضایت خانواده مقتول از مجازات مرگ نجات یافت.

رسیدگی به این پرونده از سه سال قبل شروع شد. فرید که مغازه دار بود به در خانه مسعود رفت تا طلبش را وصول کند او مدعی بود مادر مسعود اجناسی از مغازه آن‌ها خریده و پولش را نداده است و باید هرچه زودتر بدهی خود را تسویه کنند. اما مسعود زیربار نرفت و همین موضوع عامل درگیری بین دو پسر جوان شد و در این میان فرید با ضربه‌های چاقوی مسعود به قتل رسید. همزمان با دستگیری مسعود وی به قتل اعتراف کرد و در شعبه یکم دادگاه کیفری استان البرز به ریاست قاضی هدایت رنجبر و با حضور دو مستشار تحت محاکمه قرار گرفت. بدین ترتیب مسعود با درخواست اولیای دم مبنی بر قصاص متهم و با حکم قضات دادگاه به قصاص محکوم شد و مدتی بعد نیز این حکم در دیوان عالی کشور تأیید شد و وی در یک قدمی چوبه دار قرار گرفت.

پس از آنکه پرونده به شعبه ششم اجرای احکام استان البرز به ریاست قاضی محمد عنبری فرستاده شد مسئولان واحد صلح و سازش دادگستری با کمک چند نفر از نیکوکاران استان تلاش خود را برای جلب رضایت خانواده مقتول آغاز کرده و سرانجام پدر و مادر فرید با توجه به ایام سوگواری سالار شهیدان و به حرمت ماه محرم حاضر به گذشت شده و مسعود را بخشیدند.

قاضی عنبری در این باره گفت: بی‌تردید لذتی که در عفو هست در انتقام نیست. در بسیاری از مراسم اجرای حکم شاهد هستیم که خانواده قاتل قبل از اجرای حکم احساس می‌کنند اگر متهم را قصاص کنند آرامش می‌گیرند و داغ فرزندشان التیام می‌یابد، اما برعکس این ماجرا اتفاق افتاده و وقتی متهم را اعدام کردند دچار ناراحتی و عذاب وجدان می‌شوند که چرا جان یک انسان را گرفته‌اند. وی در ادامه با اشاره به اینکه وقوع حوادثی از این دست نشان دهنده خشونت‌گرایی در جامعه و خانواده‌هاست، گفت: در مناطقی که فرهنگ خشونت رواج بیشتری دارد و افراد به شکل مستمر در معرض خشونت‌های کلامی و رفتاری قرار دارند چنین جنایت‌هایی رخ می‌دهد. مشکلات جوانان نظیر سرخوردگی و ناامیدی نسبت به آینده، کار، ازدواج و محدودیت‌ها و محرومیت‌ها می‌توانند در افزایش این معضلات نقش مهمی ایفا کنند، بنابراین در وهله اول این مشکلات ریشه در خانواده و سپس در رواج مصادیق خشونت در سطح اجتماع دارد.

وی درخصوص افزایش وقوع چنین حوادثی در آینده هشدار داد و گفت: تدابیر آموزش و پرورش، ایجاد شادی و نشاط اجتماعی، کاهش خشونت و پرخاشگری در سطح اجتماع، تقویت نقش تربیت خانوادگی، حرکت به سمت اعتقادات، باورهای مذهبی و حفظ حرمت‌ها و ارزش‌ها می‌تواند این مسائل را کاهش دهد.

دردِدل های زنی که رفتار همسر معتادش او را به ستوه آورده بود

برای نجات از این شرایط دست به دامان قانون شده ام

بخش اجتماعی- زنی با تاکید بر اینکه امنیت جانی ندارد به تشریح سرگذشت خود مقابل کارشناس اجتماعی کلانتری میرزا کوچک خان مشهد پرداخت.

زن ۵۰ ساله‌ای که مدعی بود فقط به دلیل وساطت فرزندانم دوباره با «هرمز» ازدواج کردم، اما اکنون امنیت جانی ندارم در تشریح سرگذشت خود به کارشناس اجتماعی کلانتری میرزا کوچک خان مشهد گفت: ۱۳ ساله بودم که با پسرعمه مادرم ازدواج کردم، اما بعد از دو سال فهمیدم او به مواد مخدر آلوده است ابتدا سکوت کردم، اما وقتی اعتیاد همسرم زیاد شد و مرا به باد کتک گرفت موضوع را به پدرم گفتم، ولی پدرم مرا ترغیب به سازگاری در زندگی کرد با این حال زمانی که در ۱۶ سالگی اولین فرزندم را باردار شدم سوء ظن و بدبینی‌های همسرم نیز بر رفتارهای زشت اش افزوده شد، اما من همه این شرایط را تحمل می‌کردم تا این که در ۲۱ سالگی و زمانی که پسر دومم به دنیا آمده بود دوره‌های آرایشگری را گذراندم و با راه اندازی آرایشگاه کمک خرج خانواده شدم، ولی اوضاع همسرم روز به روز بدتر می‌شد.

دیگر از رفتارهای همسرم خسته شده بودم به طوری که حتی از ناس‌هایی که در دهانش می‌گذاشت حالم به هم می‌خورد از سوی دیگر نیز هرمز قول داد وقتی با کمک مالی من طبقه دوم منزلمان را ساختیم سه دانگ آن را به نام من ثبت کند، ولی او به وعده اش عمل نکرد و من هم دیگر از نظر مالی کمکی به او نکردم تا این که همسرم به دلیل برداشت غیرقانونی از حساب بانکی من در دادسرا حاضر شد، اما به اصرار فرزندانم و التماس‌هایش از گناهش گذشتم و تعهدی از او گرفتم تا دیگر مرا مورد ضرب و جرح و توهین و فحاشی قرار ندهد با این حال هیچ تغییری در زندگی آشفته ما ایجاد نشد تا این که بالاخره تصمیم به طلاق توافقی گرفتم.

بالاخره از هرمز طلاق گرفتم و زندگی دیگری را آغاز کردم چهار سال از این ماجرا گذشته بود که روزی فرزندانم نزد من آمدند و گفتند که رفتارهای پدرشان به کلی عوض شده است، او دیگر «ناس» در دهانش نمی‌گذارد، بهانه گیری نمی‌کند و اعتیادش را نیز ترک کرده است و سپس از من خواستند فرصت دیگری به هرمز بدهم بالاخره با اصرار فرزندانم و التماس‌های هرمز دوباره با این شرط که اعتیاد نداشته باشد به عقد اودرآمدم، ولی باز هم نتیجه آزمایش اعتیاد مثبت بود.

«هرمز» ادعا کرد به خاطر استرسی که داشته قرص مصرف کرده است، اما در نهایت اتفاق خاصی رخ نداد و همسرم همه رفتارهای زشت گذشته اش را تکرار کرد به همین خاطر دوباره تصمیم به طلاق توافقی گرفتم، ولی باز هم او در محضر ثبت طلاق حاضر نشد و ادعا کرد باید املاک و دارایی هایم را به نام او سند بزنم «هرمز» مدعی است من با آگاهی کامل از ماجرای اعتیادش دوباره با او ازدواج کرده ام و حالا باید او را تحمل کنم شدت اختلافات ما به جایی رسید که چند روز قبل زمانی که در خواب بودم او ناگهان بالش را روی صورتم قرار داد تا مرا خفه کند، با تلاش زیاد خودم را از چنگش نجات دادم که با فریادهای من فرزندانم از طبقه پایین، بالا آمدند و سه نفری مرا از چنگ پدرشان رها کردند.

حالا هم که برای نجات از این شرایط زندگی دست به دامان قانون شده ام همسرم با تهمت‌های ناروا ادعا می‌کند که من از او تمکین نمی‌کنم و ...

شایان ذکر است پرونده این زن با صدور دستوری از سوی سرهنگ محسن باقی زاده حکاک (رئیس کلانتری میرزاکوچک خان) در دایره مددکاری اجتماعی کلانتری مورد بررسی کارشناسی قرار گرفت.

درس های مهم زندگی که باید یاد بگیرید

همیشه به یاد داشته باشید که «وقت طلاست»

بخش اجتماعی- زندگی کلاس درسی دائمی است. در مسیر زندگی بارها زمین می‌خوریم و برمی‌خیزیم و در طی مسیر درس‌های مهمی می‌آموزیم. این درس‌ها را گاهی از تجربیات خودمان می‌آموزیم، گاهی از تجربیات دیگران و گاهی هم بادیدن فیلم و خواندن کتاب. مهم نیست مطالعهٔ چه درصدی از آموخته‌های ما را تشکیل می‌دهد؛ همواره تفاوت عمیقی بین تجربهٔ عملی و نظری وجود دارد. آموختن برخی درس‌ها هم بدون تجربه‌کردنِ موقعیتی خاص در زندگی ممکن نیست. متأسفانه گاهی وقتی از زندگی درس می‌گیریم که خیلی دیر شده است. در این مواقع، آمادگی و دانش لازم برای رویارویی با حوادث زندگی را نداریم. در این مقاله با درس‌هایی آشنا می‌شویم که زندگی ما را در مسیر درستی قرار می دهند و باید هرچه زودتر آنها را یاد بگیریم. همهٔ ما این تجربه را داشته‌ایم که در برخورد با موانع احساس ناامیدی بکنیم. استرس و نگرانی ما را فرا می‌گیرد و فکر می‌کنیم راهی برای بیرون‌رفتن از این وضعیت نیست. اما همیشه راهی هست. در قدم اول باید نگرش و شیوهٔ تفکرمان را تغییر دهیم. باید تفکرمان را تغییر بدهیم تا زندگی‌مان تغییر بکند. اگر فکر کنیم زندگی مان بهتر نمی شود، بهتر نخواهد شد. پس اول باید باور داشته باشیم تا همه چیز در اطراف ما شروع به تغییر کند. با این حال نمی‌توان همین‌جا متوقف شد. به‌همان میزان که تغییر تفکر ضروری است، عملکرد خود را نیز باید تغییر دهیم. حالا که طرز فکر و عملکرد مشخصی داریم، بیایید بر روی بهترکردنِ بخش‌های مختلف زندگی نگاه دقیق‌تری داشته باشیم. با ادامهٔ این مطلب همراه بشوید تا بدانید چطور می توانیم با موانع و مشکلات زندگی کنار بیاییم و از آنها عبور کنیم.

۱. راه خودتان را بروید

مردم عاشق قضاوت‌کردن دیگرانِ هستند. فشار آشنایان می‌تواند شما را از مسیری که برای آینده خود انتخاب کرده‌اید منحرف کند. به آمال و آرزوهای دیگران و حرف مردم توجه نکنید. هرگز اجازه ندهید اهداف و رؤیاهای دیگران، بینش شما به زندگی را مخدوش کند. شما راه خود را انتخاب کرده‌اید و خودتان تصمیم می‌گیرید مقصد کجاست و چقدر با آن فاصله دارید.به عنوان مثال شغل افراد همیشه با استعدادهایشان مطابقت ندارد. پس ارزیابی کنید که در انجام چه کارهایی خوب هستید و سپس شغلی را پیدا کنید که با استعدادهای شما و چیزی که می‌توانید ارائه دهید، هم‌خوانی داشته باشد. درمجموع آیا بهتر نیست شغلی داشته باشید که از انجام آن لذت ببرید؟ اگر نمی خواهید مسیر شغلی خود را تغییر دهید، بهتر است به ارتقای شغلی فکر کنید. بعضی اوقات افراد با کارشان احساس راحتی می‌کنند. چون می‌دانند آن کار را چطور انجام دهند، دوست دارند به همان شکل به انجام دادن‌اش ادامه دهند. اما شاید وقت آن است که با به‌چالش‌کشیدن خود به دنبال ارتقای شغلی باشید. این کار علاوه‌بر این‌که به شما کمک می‌کند تا به‌عنوان یک انسان رشد کنید، بلکه پول بیشتری هم برای جیب‌های‌تان فراهم می‌کند.معمولا مردم به‌سادگی به سمت شغل یا مسیر حرفه‌ای خود هدایت می‌شوند. اکثر مردم به اولین کاری که می‌توانند پیدا کنند، مشغول می‌شوند. مگر این‌که یکی از آن افراد خوش‌شانس باشد که از ابتدا به‌طور قطع بداند که می‌خواهد یک دکتر، وکیل، و یا چیز دیگری بشود. بنابراین اگر شما از مسیر شغلی فعلی خود ناراضی هستید، به دنبال مسیر شغلی دیگری بروید.

۲. هنگام عمل دودلی به خود راه ندهید

این ضرب‌المثل ارزشمند ایرانی را همیشه به یاد داشته باشید: «کار امروز را به فردا مفکن». بسیاری از مواقع، زمان اقدام‌کردن که می‌رسد پای ما می‌لرزد. تردید و امروز و فرداکردن از علائم کمبود اعتماد به نفس و شجاعت است. این تردید مانع پیشروی ماست و ما را در قفسی از جنس حسرت دائمی اسیر می‌کند. هرگاه احساس کردید وقت اقدام‌کردن است، دست‌به‌کار شوید. نگران نتیجه نباشید. چیزی که شما را نکشد قوی‌ترتان می‌کند.ممکن است برای همه ما پیش آمده باشد که در ازدواج دچار دودلی شده باشیم یا به مانع برخورد کنیم. یکی از بهترین راه ها برای حل مشکلات زناشویی و خارج شدن از دودلی در تصمیم گیری گفتگو و همدلی است.برای بسیاری از افراد ازدواج کار بسیار سختی است. قاعدتا نباید این‌طور باشد، ولی افراد اغلب آن را پیچیده می‌کنند. پس اگر در ازدواج‌تان به مانع برخوردید، راه‌های زیر را امتحان کنید:

گفتگو کنید

هیچ‌کس قدرت ذهن‌خوانی ندارد. پس باید برای حل مشکلات خود باهم حرف بزنید. به شیوه‌ای که حساسیت برانگیز نباشد به همسرتان بگویید چرا ناراضی هستید. باهم دربارهٔ آن گفتگو کنید. به‌جای قراردادن او مقابل خودتان باهم مثل یک تیم رفتار بکنید. پس از صحبت‌کردن، اقدامات لازم را برای بهترکردن ازدواج‌تان انجام بدهید.اگر توانسته‌اید روحیه رقابتی‌تان را در ازدواج از بین ببرید.

همدلی کنید

می توانید با طرف مقابل‌تان همدلی به خرج داده و مسائل را از دیدگاه او ببینید یک ازدواج در اثر کوتاهی هر دو نفر به مرحلهٔ بحرانی می‌رسد. برای حل بحران داستان را از دید همسرتان هم بشنوید

از دیگران کمک بگیرید

اگر ازدواج‌تان به مرحله‌ای از مشکلات رسیده که فکر می‌کنید نمی‌توانید باهم از پس حل آن بر بیایید، باید از متخصص حرفه‌ای برای آن کمک بگیرید. برای این کار می‌توانید از مشاوره‌های خانواده استفاده کنید. آنها به شما کمک می‌کنند تا بتوانید باهم ارتباط برقرار کنید و می‌توانند برنامه‌ای به شما بدهند تا با همکاری هم بر روی حل مشکلات کار کنید.

۳. آموخته‌های خود را به کار بگیرید

تصور ما درباره میزان دانش‌مان در یک حوزهٔ خاص اهمیتی ندارد. تنها زمانی عیار دانش ما مشخص می‌شود که آن را در عمل به کار ببریم. از قدیم گفته‌اند: «به عمل کار برآید، به سخن‌دانی نیست!». مثلا ما می‌توانیم دربارهٔ نقاشی مطالعه کنیم، انواع قلم‌موها، پالت‌ها، تکنیک‌ها و ... را هم بشناسیم؛ اما فقط وقتی می‌توانیم دانسته‌های خود را آزمایش کنیم که روبه‌روی بوم نقاشی می‌ایستیم و دست‌به‌کار نقاشی می‌شویم.

۴. نابرده رنج گنج میسر نمی‌شود

اگر به‌دنبال داشتن زندگی خوب، شغل موفق، رضایتمندی روحی و دوستان قابل‌اعتماد هستید، باید سخت تلاش کنید. شاید بخت و اقبال شما را تا نیمه‌های راه برساند اما رسیدن به مقصد بر عهدهٔ شماست. دستیابی به اهداف به تلاش روزانه و توانایی شما برای درس‌گرفتن از اشتباهات بستگی دارد. هرگز تصور نکنید دیگران با همان قدرت و عزم راسخِ خودتان برای‌تان می‌جنگند.یکی از مهم ترین مسایلی که در زندگی گریبانگیر همه ماست زمانی است که در مسائل مالی‌مان به مانع برخورد می کنیم.

یکی از راه ها برای حل مشکلات مالی تغییر شغل است بیشتر افراد رابطهٔ عشق-نفرت با پول دارند. وقتی پول دارند، عاشق آن هستند و وقتی پول ندارند از آن متنفرند. پس اگر در مسائل مالی‌تان به مشکل برخوردید،به نکات زیر توجه کنید:

روی شغل و حرفه‌تان تجدیدنظر کنید

گاهی اوقات افراد با شغل یا حرفهٔ خود احساس راحتی می‌کنند و به خروج از محدودهٔ امن‌شان فکر نمی کنند. اگر پول کافی ندارید، همیشه راهی برای افزایش درآمد وجود دارد.

بودجه‌تان را مدیریت کنید

بیشتر افراد هیچ تصوری از پول هایی که خرج می‌کنند ندارند. در لحظهٔ زندگی می‌کنند و در انتهای ماه نمی دانند چرا پول‌های بانک‌شان برای پرداخت اجارهٔ خانه کافی نیست. پس بودجه‌بندی کنید و به آن پایبند بمانید .داشتن نظم، برنامه ریزی و اولویت بندی نیازها در این زمینه ضروری به نظر می رسد.

۵. از بیشتر تلاش‌کردن خسته نشوید

حتی اگر در اوج آمادگی باشیم، احتمال شکست خوردن وجود دارد. یک دونده می‌تواند تا نزدیک خط پایان پیشتاز باشد اما درست در لحظه نهایی مسابقه را به حریفان واگذار کند. آیا او باید از رقابت‌کردن ناامید شود؟ هرگز! او با تلاش بیشتر می‌تواند در مسابقات بعدی پیروز شود. پیروزی هیچ‌گاه دور از دسترس نیست. زندگی کوتاه است. پس تا آنجا که می‌توانید از آن لذت ببرید و تفریح کنید. لازم نیست برندهٔ مسابقه بخت‌آزمایی باشید تا بتوانید خوب زندگی کنید. فکرکردن به آینده می‌تواند دلهره‌آور و همزمان ترسناک و هیجان‌انگیز باشد. اگر نمی‌دانید آینده شما را به کدام سو خواهد برد، وقت آن است که راه‌های زیر را امتحان کنید:

اهداف ۵، ۱۰ و ۲۰ سال آینده‌تان را بنویسید

نمی‌توانید به جایی برسید بدون آنکه بدانید قصد دارید به کجا بروید. مانند آنکه قایقی داشته باشید و بدون داشتن نقشه و تنها با اتکا به باد بخواهید شما را به چین برساند (قطعا اینطور نخواهد شد). بنشینید و فکر کنید ۵، ۱۰ یا ۲۰ سال آینده می‌خواهید کجا باشید.

برنامه عملکرد درست کنید

حالا که اهداف بلندمدت خود را نوشتید، باید برای آن نقشهٔ عملکرد تهیه کنید. کارهایی را که هر روز، ماه و سال انجام می‌دهید و باعث رسیدن به اهداف‌تان می‌شود را بنویسید.

عمل کنید

نوشتن برنامهٔ عملکرد عالی است. ولی بدون عمل‌کردن به آن فایده‌ای برای‌تان ندارد. شاید به نظر واضح برسد، ولی بسیاری از افراد با وجود داشتن نیت و ایده‌های خوب، به‌دلیل پیگیری‌نکردنِ آنها موفق به انجام‌شان نشدند. نگذارید جزو این دسته از افراد باشید.خیلی از مردم دربارهٔ تهیه لیستی از آرزوهای خود برای زندگی حرف می‌زنند. ولی چند نفر واقعا این کار را انجام می‌دهند؟ حتی اگر این لیست را تهیه کنند، چقدر از موارد داخل آن را اجرا کرده و از لیست خط می‌زنند؟ چرا شما از آن افرادی نباشید که زندگی‌شان را با انجام‌دادن آرزوهای‌شان تا وقتی زنده هستند بهتر می‌کنند؟

۶. به سلامتی خود رسیدگی کنید

در جوانی می‌توانیم هر روز تا جای ممکن به بدن خود فشار بیاوریم. به نظر می‌رسد هیچ چیزیِ جلودار ما نیست و ما شکست‌ناپذیریم. زهی خیال باطل! با بالارفتن سن باید غرامت همهٔ شب‌زنده‌داری‌ها، سیگار کشیدن‌ها و غذای‌آماده‌خوردن‌ها را پرداخت کنیم. سعی کنید از همان دوران جوانی و سلامتی، عادات زندگی سالم را در خود پرورش دهید. به‌شکل مرتب، معاینه و آزمایش‌های پزشکی انجام دهید و سعی کنید از بروز مشکلات آتی پیشگیری کنید.

کارهایی که از انجام آن ها لذت می‌برید را انجام دهید

آیا راه‌رفتن در طبیعت را دوست دارید؟ کتابخوانی را چطور؟ دوست دارید در وان حمام پر از کف آرامش بگیرید؟ پس چرا بیشتر از این قبیل کارها انجام نمی‌دهید؟ اگر جواب شما نداشتن وقت کافی است، پس برای‌شان وقت بگذارید کارهایی که برای‌تان مهم هستند را اولویت بندی کنید.

استرس خود را کم کنید

داشتن استرس در زندگی اجتناب‌ناپذیر است. با این حال برخی افراد استرس بی‌دلیل به خود وارد می‌کنند. خواه روابط عاطفی و خواه پرداختی پایین، شما می‌توانید بعضی از این استرس‌ها را مدیریت کنید. وقتی استرس دارید، با روش های مدیریت استرس می‌توانید بسیاری از انواع استرس را به حداقل برسانید.واقعیت این است که داشتن زندگی بدون استرس دیگر برای بسیاری از ما به رویایی دست‌نیافتنی بدل شده و شاید تنها کاری که از ما برمی‌آید این است که خود را به روش‌هایی برای مقابله با آن مجهز کنیم و سعی کنیم آن را به حداقل برسانیم.مثلا با این پیشنهادات شاید بتوان در این مسیر موفق تر عمل کرد:

سپاسگزار باشید: زمانی که احساس استرس می‌کنید، به موهبت‌هایی که خداوند در اختیار شما قرار داده، فکر کنید. آن‌ها را در یک دفترچه و به شکل روزانه بنویسید. همیشه چیزهایی وجود دارند که ما می‌توانیم به خاطر آن‌ها سپاسگزار باشیم.

ورزش کنید: یکی از روش‌های ساده و موثر برای مقابله با استرس و اضطراب، تحرک است. شما می‌توانید عضو یک باشگاه ورزشی شوید یا در خانه، اتاق‌خواب یا پارکینگ به تحرک بدنی بپردازید. تولید بیشتر اندورفین، همان چیزی است که ما را شادتر و سرحال‌تر می‌کند. این کار را همچنان می‌توان با اعضای خانواده انجام داد و اثرات آن را بیشتر کرد. یکی از مزایای تمرین کردن گروهی این است که بعدازآن احساس آرامش بیشتری خواهید داشت.

لبخند بزنید: خندیدن و لبخند زدن یکی از بهترین راه‌ها برای بهتر کردن خلق‌وخو هستند. شنیدن یک جک خنده‌دار از زبان یک دوست یا دیدن یک فیلم همراه با شریک زندگی‌تان می‌تواند وضع روانی شما را بهبود دهد موسیقی را فراموش نکنید: چیزی را امتحان کنید که به لحاظ روانی، استرس را در دوردست‌ها نگاه می‌دارد. موسیقی یکی از بهترین روش‌ها برای آرام‌سازی و از بین بردن استرس است و در همه گروه‌های سنی، اقشار جامعه و هر نوع جنسیتی کاربرد دارد. موسیقی‌ای را انتخاب کنید که بر شما تاثیرگذار است.

مطالعه کنید. خواندن روشی خوب برای از بین بردن استرس است. کتاب‌هایی را انتخاب کنید که شاد و پرنشاط هستند، کتاب‌های کمیک، رمانتیک یا هر چیزی را که به شما احساس خوبی می‌دهد انتخاب کنید. علاوه بر این‌ها می‌توانید از کتاب‌های مذهبی یا معنوی هم در زمینه کمک بگیرید؛ هر کتابی که پیامی مثبت و نیک درباره مردم یا جهانی که در آن زندگی می‌کنیم، بدهد.

تصویرسازی کنید: تصویری شاعرانه و آرامش‌بخش را همچون ساحل یا علفزار در ذهن خود تصور کنید. از همه حس‌های پنج‌گانه خود در این زمینه بهره ببرید. آیا بوی گیاهان، دریا و گل‌ها را می‌توانید در هوا تجسم کنید؟ آیا صدای پرندگان را می‌شنوید؟ ذهن ما نمی‌تواند تفاوت بین تصور و واقعیت را از هم تمیز دهد؛ بنابراین صحنه‌های آرامش‌بخش خود را در ذهن تصویر کنید. شما همچنین می‌توانید تجسم کنید که استرس و انرژی‌های منفی از بدن شما خارج می‌شود. ذهنتان را آزاد بگذارید و تصاویری برای رهایی از استرس خلق کنید.

نفس بکشید: هرگاه می‌بینید که در برخی احساسات این‌چنینی گرفتار آمده‌اید، چند نفس عمیق و آرام بکشید. این اعمال مزایای چندی دارد که یکی از آن‌ها رساندن اکسیژن بیشتر به مغز است که می‌تواند افکار شما را شفاف و ماهیچه‌هایتان را آرام کند. این کار همچنین به شما کمک می‌کند تا یک گام به عقب بردارید و خودتان را از شر جزئیات ناخوشایند خلاص کنید.

۷. قدر لحظه‌ها را بدانید

زندگی بسیار سریع‌تر از چیزی که فکر می‌کنیم سپری می‌شود. در ۲۰سالگی تصور می‌کنید همیشه ۲۰ساله می‌مانید! تا چشم بر هم بگذارید وارد ۳۰سالگی شده‌اید و در حسرت کارهایی هستید که در جوانی هرگز انجام ندادید. از زندگی خود حداکثر بهره را ببرید. زندگی کوتاه است و هیچ‌کس از فردای خود خبر ندارد.

۸. سرگرم زندگی خودتان باشید

وقتی اشتباه کسی را می‌بینیم، دوست داریم در کار او مداخله کنیم. این منش ما را به دام مشکلات و سوءتفاهم‌های فراوانی می‌اندازد. عقاید خود را به دیگران تحمیل نکنید. اگر کسی به راهنمایی و مشاوره شما نیاز داشته باشد به سراغ‌تان می‌آید. گاهی بهترین کار این است که سرمان به کار خودمان باشد وگرنه دیگران ما را «نخود هر آش» خواهند دانست.

۹. با اهداف‌تان منعطف برخورد کنید

گاهی احساس می‌کنیم وقت عمل است و برنامه‌های خود را عملی می‌کنیم؛ اما بعد متوجه می‌شویم در اشتباه بوده‌ایم. تحلیل موقعیت فعلی و بررسی تأثیر اقدامات امروز بر آینده زندگی اهمیت فراوانی دارد. گاهی باید رسیدن به هدفی خاص را به تعویق انداخت یا حتی آن هدف را تغییر داد. مثلا قبول‌کردن ترفیع شغلی در زمان نامناسب می‌تواند کل آینده شغلی ما را به خطر بیندازد.

۱۰. هر عملی عکس‌العملی دارد

قبل از اینکه کار خاصی انجام دهید یا حرف خاصی بزنید، به عواقب آن فکر کنید. گاهی نیت خیر شما مهم نیست و مخاطب ممکن است آمادگی شنیدن حقیقت را نداشته باشد یا واکنش مناسبی به شما نشان ندهد. در چنین مواقعی با احتیاط گام بردارید. این ۱۰ توصیه را راهنمایی در نظر بگیرید نه قانون. زندگی متعلق به شماست و شما صلاح خودتان را بهتر از دیگران تشخیص می‌دهید. همیشه به یاد داشته باشید که «وقت طلاست» و از زندگی لذت ببرید.

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

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

برابر رای شماره ۱۳۹۸۶۰۳۱۸۰۰۴۰۰۲۶۰۸ - ۹۸/۰۵/۲۲ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمان‌های فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی رودبار، تصرفات روح اله حسنی سرخنی فرزند مدیر در:

۱- شش‌دانگ یک قطعه زمین جهت الحاق به پلاک مجاور ۳۶۵/۱ به مساحت ۴۹/۴۵ مترمربع به شماره پلاک فرعی ۲ مجزی از ۳۶۵ واقع در گزن سنگ اصلی ۳۶۵ شهری بخش ۲۰ گیلان.

به آدرس واقع در رودبار بالامحله محله گزن محرز 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.

۲۷۷ رم‌الف‌ث

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۸/۰۶/۰۳ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۸/۰۶/۲۰

رییس ثبت اسناد رودبار - سید محمد فرزانه

آگهی حصر وراثت

خانم عارفه شهبازی به شماره شناسنامه ۱۶۳ فرزند حسین از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان اصغر حریری فرزند احمد در تاریخ ۹۸/۳/۴ در شهرستان رشت فوت نموده است و ورثه آن مرحوم به شرح ذیل تعرفه شده‌اند:

نام و نام خانوادگی	شماره شناسنامه	نام پدر	نسبت
احمد حریری	۱۱۲	اصغر	پسر
افشین حریری	۱۲۰۸	اصغر	پسر
آرزو حریری	۴۹۵	اصغر	دختر
عارفه شهبازی	۱۶۳	حسین	زوجه

و به غیر از وراث نامبرده بالا ورثه دیگری ندارد.

اینک پس از ملاحظه دادخواست و انجام تشریفات قانونی و ثبت آن به شماره ۸۹۷ سیار مفاد درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می‌نماید چنانچه هر شخص اعتراض دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر آگهی ظرف یک ماه به دفتر شعبه ۱۶ شورای حل اختلاف رشت تسلیم نماید. در غیر اینصورت گواهی حصر وراثت برابر درخواست صادر خواهد شد.

قاضی شورای حل اختلاف شعبه ۱۶ رشت - پروین انصاری

۲۸۵۳ ر م الف ث تاریخ انتشار: ۹۸/۶/۲۰

«آگهی مناقصه عمومی»

(۹۸/ت/۰۰۲)

به اطلاع می‌رساند این مجموعه صنعتی درنظر دارد، نسبت به طبخ و توزیع غذای نیمروز کارکنان خود به تعداد روزانه ۱۵۰ پرس به مدت یک سال از طریق مناقصه عمومی به انجام رساند.

* لذا از شرکت‌هایی که در این زمینه فعالیت دارند دعوت به‌عمل می‌آید برای دریافت اسناد مناقصه، پس از واریز مبلغ ۴۰۰،۰۰۰ ریال به شماره حساب ۳۸۴۴/۵۹ نزد بانک سپه شعبه مرکزی بندرانزلی کد ۳۶ به یکی از آدرس‌های زیر مراجعه نمایند:

* ارائه گواهی‌نامه معتبر سمتا (دارای تاریخ اعتبار) و یا در صورت عدم وجود گواهی‌نامه مربوطه، ثبت‌نام در مرکز راهبردی سامانه مدیریت تامین کنندگان ودجا (سمتا) (طبق مدارک ارائه شده در اسناد مناقصه) الزامی می‌باشد.

اولویت اول: بندرانزلی – بعد از پل ولایت – خیابان مهدیه – روبروی معاونت صید و بنادر ماهیگیری – کدپستی: ۴۳۱۴۶-۹۵۷۸۹ تلفن: ۰۱۳-۴۴۵۱۰۱۸۷ فکس: ۰۱۳-۴۴۵۱۰۰۵۳

اولویت دوم: تهران – خیابان پاسداران – سازمان صنایع دریایی – تلفن: ۰۲۱-۲۲۷۷۱۳۵۵

در صورت نیاز به کسب اطلاعات بیشتر با شماره تلفن ۰۱۳-۴۴۵۱۰۱۸۷ مدیریت ارشد بازرگانی (واحد مناقصات) تماس حاصل فرمایید.

شناسه آگهی: ۵۹۳۲۳۶