

و اعمالتان) نه آن چه که نمی‌توانید کنترل کنید (افکار دیگران، احساسات دیگران و اعمال دیگران).

• توجه به این که چه احساسی دارید و به صراحت می‌توانید با این احساسات با دیگران ارتباط برقرار کنید.

• تشخیص و داشتن مسائل خود، که به شما کمک می‌کند شریک زندگی خود را نیز تشخیص دهید. شما می‌توانید بدون نیاز به «اصلاح» همه چیز، همدلی و حمایت داشته باشید.

۲) ایجاد و حفظ یک رابطه متعادل با:

• ماندن در زمان حال و همدلی داشتن حتی زمانی که شریک زندگی شما ناراحت است.

• عقب نشینی از مشاجره و جر و بحث برای جلوگیری از تشدید شدن و نیز بررسی مشکل و ایجاد تغییرات مثبت.

• رفع اقدامات/واکنش‌های شریک زندگی خود. به عنوان مثال، دیدن یک دوست عزیز در وقت اضطراب و ترس، به جای رفتار بی رحمانه و کنترلی نسبت به طرف مقابل، راه را برای یک رویکرد همدلانه و مشفقانه و با تضاد کمتر هموار می‌کند.

• یک گوش شنوا و خوب بودن و تمرکز بر تنها فردی که می‌توانید تغییر دهید، یعنی خودتان.

به خاطر داشته باشید که تعادل، مانند یک رابطه، پویا است و نه ساکن و ثابت. این غیر ممکن است که تعادل ۱۰۰ درصد را در تمام مدت و در هر موقعیتی حفظ کرد و نگه داشت. حتی یک رابطه متعادل می‌تواند «در برخی موارد» این گونه به نظر آید که بیشتر از بازی کردن کار انجام می‌دهد و اثر بخش است. به یاد داشته باشید گاهی اوقات تمرکز، بیشتر بر روی شما خواهد بود، و گاهی اوقات تمرکز بیشتر بر روی شریک‌تان خواهد بود و با این وجود گاهی اوقات وقتی که بهترین چیز برای «ما» موضوعیت پیدا می‌کند، نیاز به تمرکز گروهی پیدا می‌شود به جای تمرکز هر یک از دو شریک به طور جداگانه و شخصی.

مانند یک موج، در یک رابطه فراز و نشیب و پستی و بلندی وجود دارد. اما زمانی که ما از چگونگی داشتن یک رابطه متعادل آگاه و مطلعیم ما می‌توانیم پویایی آن را بهتر مدیریت کنیم.

برگرفته از سایت: psychology.com

چگونه روابط متعادل ایجاد کنیم

همدلی یکی از بهترین نوع از روابط با شریک زندگی است

مترجم: میثم نریمانی



۱) تعادل درونی پیدا کنید با:

- تمرکز بر آن چه شما می‌توانید کنترل کنید (افکار، احساسات)

می‌توان یک رابطه متعادل به دست آورد. سعی کنید با این روش شروع کنید:

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۷/۱۵۲۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

افقی:

- ۱- بزرگتر از شهرستان - فرمانروای عهد ارمیای نبی
- ۲- نقش - گوارا شده - ظاهر ساختمان
- ۳- نافرخته - بزرگوار تر - از سبک‌های شعری در ایران
- ۴- پاسخ مثبت - آسانی - روز - لخت
- ۵- محل برگزاری نماز - از پست‌های فوتبالی - از ضمائر عربی
- ۶- تلفن فارسی - معدنی
- ۷- روآید - روده آشفته - نوعی معامله بانکی و پولی
- ۸- جن زده - ناراست - خیس - مطیع
- ۹- از نیروهای نظامی - تشکر - سلاح مار
- ۱۰- نهی کننده - تندرستی - از صفات مبهم
- ۱۱- فلج - پسوند همانندی - هواپیمای تندرو - رطوبت
- ۱۲- درون و داخل چیزی را گویند - کشتی جنگی - سلاح کمربندی - ضمیر اشاره به نزدیک
- ۱۳- بلند - اولین مؤذن مسلمان - همزاد تمدن
- ۱۴- شهرها - از ماه‌های پاییزی - خصلت
- ۱۵- کاخی در تهران - پوست بز دباغی شده

عمودی:

- ۱- باور قلبی - پولی که برای تضمین کردن می‌پردازند
- ۲- مذکر - بهشت ایرانی - به تشکلهای مردم نهاد می‌گویند

جواب جدول شماره ۹۷/۱۵۲۴

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱	ر	ب	ر	د	ا	و	ک	ا	ر	ت	ن	ب	ه	ر
۲	و	ن	ش	ر	و	س	ی	ا	پ	ا	ک	ی	ن	ش
۳	ز	ا	ز	ا	ز	م	م	و	م	ی	ر	ا	ق	ک
۴	ن	و	ی	ر	ض	ی	م	ی	م	ی	م	ی	م	ی
۵	ن	و	ی	ر	ض	ی	م	ی	م	ی	م	ی	م	ی
۶	س	ر	ا	ج	ا	ب	ا	ن	ا	ت	و	ا	ن	ا
۷	ی	ا	س	ا	س	ا	ن	ا	ج	ا	ن	ا	س	ا
۸	ل	ک	ن	ک	ن	ک	ر	ک	ر	ک	ر	ک	ر	ک
۹	د	ب	ی	د	ب	ی	د	ب	ی	د	ب	ی	د	ب
۱۰	ر	ب	ی	ر	ب	ی	ر	ب	ی	ر	ب	ی	ر	ب
۱۱	ا	ن	ت	ا	ن	ت	ا	ن	ت	ا	ن	ت	ا	ن
۱۲	س	و	ی	س	و	ی	س	و	ی	س	و	ی	س	و
۱۳	خ	و	ر	ی	خ	و	ر	ی	خ	و	ر	ی	خ	و
۱۴	ک	ا	ا	ن	ا	ا	ن	ا	ا	ن	ا	ا	ن	ا
۱۵	و	ج	ت	ج	ت	و	ج	ت	ج	ت	و	ج	ت	ج

- ۳- آیینی که برای مرده می‌گیرند - ظلمانی - خاندان - محل تدریس
- ۱۰- زینت سر - سهل گرفتن - توان
- ۱۱- حرف نفی ابد در عربی - هجرت کننده - آب دهان
- ۱۲- نصف وقه - بازداشتن - بدبو - لباس
- ۱۳- از صفات خداوند - کمک - مربوط به ماهیت
- ۱۴- طیبب تجویز می‌کند - جسد حیوان مرده - واحد پول ژاپن
- ۱۵- سلطان جنگل - حصه - پایتخت میانمار
- ۳- آیینی که برای مرده می‌گیرند
- خسارت - پدر شعر نو فارسی
- ۴- سلام تلفنی - حاصل برخورد هوا با تارهای صوتی - گل ناامیدی - دشمن
- ۵- انبار گندم - آفرینش - هنوز نرم نشده
- ۶- از مصالح ساختمانی قدیمی - مایه حیات
- ۷- فصل شکوفایی - مخفف اگر - منطقه‌ای اشغال شده متعلق به سوریه
- ۸- سرد - پایتخت مجارستان - پدر

ثبتي و دادگستري

آگهی مزایده	آگهی حصر وراثت	آگهی حصر وراثت	آگهی حصر وراثت
<p>به موجب پرونده اجرائی کلاسه ۹۶۲۲۰۸ و ۹۶۳۱۹۷ محکوم له نادیا ایوب زاده تقاضای فروش اموال توقیفی محکوم علیه روح‌اله شوشتری که نوع و مشخصات آن به شرح ذیل می‌باشد معادل مبلغ ۱۰۲۸۳۲۳۰ ریال بابت محکوم به و هزینه دادرسی و خسارت تأخیر تأدیه از طریق مزایده و انتشار آگهی در یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار مجلی استان فارس را نموده به همین سبب در روز یکشنبه مورخ ۹۷/۵/۷ از ساعت ۱۰/۳۰ الی ۱۱/۳۰ در محل اجرای احکام مجتمع شماره یک شورای حل اختلاف شیراز مزایده برگزار خواهد شد متقاضیان می‌توانند در مدت پنج روز قبیل از تاریخ مزایده اموال را در محل اجرای احکام مجتمع شماره یک شیراز مشاهده نمایند قیمتی که مزایده از آن شروع می‌شود براساس نظریه کارشناس رسمی دادگستری مبلغ ۷۰۰۰۰۰۰۰ ریال و برنده مزایده کسی است که بالاترین قیمت را پیشنهاد و ده درصد بها را فی‌المجلس به عنوان سپرده به قسمت اجرا تسلیم و بقیه بپای اموال را ظرف مدت سسی روز از تاریخ مزایده پرداخت نماید در صورت عدم پرداخت مابقی اموال سپرده تودیبی پس از کسر هزینه مزایده به نفع دولت ضبط خواهد شد این آگهی نوبت اول می‌باشد ضمناً نوع و مشخصات و مختصات اموال مورد مزایده به شرح زیر می‌باشد. ضمناً ده درصد مبلغی که قادر به خرید مورد مزایده می‌باشید چک پول به همراه داشته باشید. ضمناً مورد مزایده شش‌دانگ عرصه و اعیان پلاک ثبتی شماره ۱ فرعی از (۱۱۴) اصلی بخش ۲ به مساحت ۸۵/۸۶ واقع در شیراز بلوار سیبویه خیابان حضرتی کوچه ۴ عباسی پلاک ۵۴ به کد پستی ۷۱۳۹۹۷۵۳۶۷ / م الف ۸۲۶۵</p> <p>مدیر اجرای احکام مجتمع شماره یک شورای حل اختلاف شیراز فرح‌ناز زارع</p>	<p>زهرا انجوی موسوی دارای شناسنامه شماره ۳۱۹ متولد ۱۳۲۴ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمد سراج به شماره شناسنامه ۱۳۳۳ در تاریخ ۹۵/۵/۲۱ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گشته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر شمسی بهبود فرزند متوفی ۲- آذر غضنفرنژاد به شماره شناسنامه ۶۹۵۱ صادره از حوزه شیراز همسر متوفی ۳- زهره بهبود به شماره شناسنامه ۱۶۷۸۷ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۴- زهرا بهبود به شماره شناسنامه ۱۰۵۵۹۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۵- فاطمه بهبود به شماره شناسنامه ۲۷۶۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۶- مریم بهبود به شماره شناسنامه ۸۴۶۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۷- عباس بهبود به شماره شناسنامه ۲۲۸۰۶۹۷۲۹۷ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۸- مهدی بهبود به شماره شناسنامه ۲۲۰۱۳ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی <p>اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا ویتنام از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.</p> <p>۸۲۷۰ / م الف</p> <p>رئیس شعبه ۳۳ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز محمدعلی فرجی</p>	<p>شمسی بهبود دارای شناسنامه شماره ۱۲۸۲۷ متولد ۱۳۴۸ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان غلامحسین بهبود به شماره شناسنامه ۴۴۹ در تاریخ ۹۷/۴/۸ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گشته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر شمسی بهبود فرزند متوفی ۲- آذر غضنفرنژاد به شماره شناسنامه ۶۹۵۱ صادره از حوزه شیراز همسر متوفی ۳- زهره بهبود به شماره شناسنامه ۱۶۷۸۷ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۴- زهرا بهبود به شماره شناسنامه ۱۰۵۵۹۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۵- فاطمه بهبود به شماره شناسنامه ۲۷۶۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۶- مریم بهبود به شماره شناسنامه ۸۴۶۸ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۷- عباس بهبود به شماره شناسنامه ۲۲۸۰۶۹۷۲۹۷ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۸- مهدی بهبود به شماره شناسنامه ۲۲۰۱۳ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی <p>اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا ویتنام از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.</p> <p>۸۲۶۶ / م الف</p> <p>شعبه ۳۳ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز</p>	<p>ابراهیم کامروان دارای شناسنامه شماره ۸۸۰۹ متولد ۱۳۳۵ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زین‌العابدین کامروان به شماره شناسنامه ۷۳۴۸ در تاریخ ۹۷/۲/۲۵ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گشته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:</p> <ol style="list-style-type: none"> ۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر ابراهیم کامروان فرزند متوفی ۲- فاطمه پرهیزگارن به شماره شناسنامه ۷۶۱۸ صادره از حوزه فسا همسر متوفی ۳- اسماعیل کامروان به شماره شناسنامه ۹۳۵۲ صادره از حوزه فسا فرزند متوفی ۴- غلامرضا کامروان به شماره شناسنامه ۹۷۵۹ صادره از حوزه فسا فرزند متوفی ۵- طاهره کامروان به شماره شناسنامه ۱۱۰۲۹ صادره از حوزه فسا فرزند متوفی ۶- طیبیه کامروان به شماره شناسنامه ۳۷۷ صادره از حوزه فسا فرزند متوفی ۷- لیلا کامروان به شماره شناسنامه ۴۴۴ صادره از حوزه فسا فرزند متوفی <p>اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا ویتنام از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.</p> <p>۸۲۶۷ / م الف</p> <p>رئیس شعبه ۴۰ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره دو شیراز کاکاجان یاری</p>