مثبت اندیشی و مثبت گرایی

نویسنده: حسن مانیان

راسخون: در یک کلام می‌توان گفت که انسان است و اندیشه‌هایش. اگر اندیشه منفی باشد: یا انسان را برای همیشه متوقف کرده یا به انحراف برده و در مسیری خارج از مسیر واقعی خلقت بشریت می‌کشاند. و اگر اندیشه مثبت باشد: انسان را به سر منزل خیر و صلاح و موفقیت خواهد رساند. ما در این مقاله برای واکاوی مثبت اندیشی و مثبت گرایی مباحثی ارائه نمودیم از قبیل: نوگرایی مثبت، نشاط و مثبت گرایی در متون دینی، تأثیر کلام، علائم مثبت اندیشی، تغییر نگرش منفی به مثبت، تغییر زاویه دید به زندگی، خوش بینی، تأثیر رنگ‌ها و...

جهت‌گیری افراد خوش بین در زندگی، چنین است، وقایع خوب را در زندگی به حساب خود می‌گذارند ولی اتفاقات ناگوار و ناخوشایند را به شرایط، تصادف و اتفاق، یا اشتباه نسبت می‌دهند. بنابراین، افراد خوش‌بین، احساس توانمندی و مسئولیت می‌کنند ولی افراد بدبین، خود را مقصر وقایع و اتفاقات بد و ناگوار می‌دانند و امور خوب را به حساب شانس می‌گذارند و در نتیجه، احساس بی کفایتی و ناتوانی می‌کنند. اگر می‌خواهید فرد خوش‌بینی باشید، نقشی را که در ایجاد یک واقعه مثبت دارید، مشخص سازید و سپس به سبب این نقش، از خود تعریف و تمجید کنید و به تحسین خود بپردازید.

نوگرایی مثبت

جهان طبیعت با تغییر و نو شدن عجین است، پس انکار و یا جبهه‌گیری در برابر آن، کاری عبث می‌باشد؛ اما بدیهی است که هر نوع تغییر و تحولی، مطلوب و پسندیده نیست. به همان اندازه که آمدن بهار، طراوت و شادابی ایجاد می‌کند، پاییز و زمستان رِخوَت و سُستی به دنبال دارد. همان طوری که انسان از تبدیل شکوفه به میوه خوشحال می‌شود از فاسد شدن میوه ناخرسند می‌گردد؛ بنابراین نمی‌توان بر هر تغییر و تازه شدنی مُهر تأیید زد.

مثبت‌اندیشی

مثبت‌گرایی به معنای داشتن نگرش‌ها، افکار و رفتار و کرداری خوش‌بینانه در زندگی است. به عبارت دیگر، از نظر روان‌شناسی، مثبت‌گرایی هم مثبت‌اندیشی است و هم مثبت‌کرداری.

مثبت‌اندیشی به شما کمک می‌کند تا به بهترین شکل با زندگی کنار بیایید. برای داشتن یک زندگی مثبت‌تر، اولین قدم، آن است که احساسات، افکار و باورهای خود را بشناسید.

مثبت‌اندیشی صرفاً در داشتن افکاری خاص خلاصه نمی‌شود، بلکه نوعی رویکرد و جهت‌گیری کلی درباره زندگی است، مثبت‌اندیشی یعنی توجه داشتن به امور مثبت در زندگی و نپرداختن به جنبه‌های منفی. مثبت‌اندیشی به معنای آن است که تصور خوبی از خویش داشته باشیم، نه آن که همواره خود را سرزنش کنیم. مثبت‌اندیشی یعنی نیک اندیشیدن درباره دیگران و حسن ظن داشتن به آن‌ها و با دیگران به صورت مثبت برخورد کردن. مثبت‌اندیشی به این معناست که انتظار داشته باشیم تا در دنیا به بهترین چیزها برسیم و یقین داشتن به این که به خواسته‌های خود خواهیم رسید.

مطالعاتی که در سال‌های ۱۹۵۳ و ۱۹۸۴ و ۱۹۹۰ و ۱۹۹۳ و ۲۰۰۲ انجام گرفته نشان داده است، کسانی که مثبت‌اندیش هستند، در مقایسه با افراد منفی‌باف، در دوران میان‌سالی سالم‌ترند و از نظر شغلی موفقیت‌های بیشتری دارند. این مطالعات نشان داده که احتمال آن که افراد مثبت‌اندیش، کار خود را ترک کنند، نصف افراد منفی‌باف است ولی احتمال شادمانی آن‌ها سی برابر افراد منفی‌باف است و به طور متوسط هم هفت سال و نیم بیشتر از آن‌ها عمر می‌کنند.

نشاط و مثبت گرایی در متون دینی

امام علی (ع) می‌فرمایند: «به کلمه‌ای که از (دهان) کسی خارج می‌شود و تو برایش احتمال خیری می‌یابی گمان بد مَبَر».

بهترین آیین‌ها، با طبیعت آدمی و سازمان آفرینش او سازگار بوده، نیازمندی‌های طبیعی و فطری‌اش را برآورد؛ در غیر این صورت، نه قابل عمل است و نه می‌تواند آدمی را خوشبخت و سعادتمند سازد. تعالیم اسلام به دلیل توجه به این نیازها و متناسب بودنش با فطرت آدمی است.

به گفته علامه طباطبایی، اسلام، نه انسان را از نیروها غرایز و خواسته‌هایش محروم می‌کند و نه همه توجه را به تقویت جنبه‌های مادی معطوف می‌دارد؛ نه او را از جهانی که در آن زندگی می‌کند، جدا می‌سازد و نه او را بی‌نیاز از دین و شریعت، به حساب می‌آورد و این سه زاویه، مثلثی را ترسیم کرده که انسان در محدوده آن کمال مقصود خود را به دست می‌آورد و به سعادت ابدی می‌رسد و اگر یکی از این زاویه‌ها باز شود و نادیده تلقی گردد، انسان را دچار سقوط می‌کند و از اوج انسانیت به ورطه هلاکتش می‌کشاند.

از شادی تعاریف گوناگونی شده، مانند: «احساس مثبتی که از حس ارضای پیروزی به دست می‌آید»، «مجموع لذت‌های منهای درد»، «حالتی که در فرآیند نیل به علاقه‌ها در آدمی به وجود می‌آید». این پدیده هر چند از زوایای گوناگونی تعریف و تشریح شده است، ولی به اتفاق اندیشمندان یک ضرورت و به گفته علامه طباطبایی، اسلام، نه انسان را از نیروها غرایز و خواسته‌هایش محروم می‌کند و نه همه توجه را به تقویت جنبه‌های مادی معطوف می‌دارد؛ نه او را از جهانی که در آن زندگی می‌کند، جدا می‌سازد و نه او را بی‌نیاز از دین و شریعت، به حساب می‌آورد و این سه زاویه، مثلثی را ترسیم کرده که انسان در محدوده آن کمال مقصود خود را به دست می‌آورد و به سعادت ابدی می‌رسد و اگر یکی از این زاویه‌ها باز شود و نادیده تلقی گردد، انسان را دچار سقوط می‌کند و از اوج انسانیت به ورطه هلاکتش می‌کشاند. شادی نیاز اساسی انسان به شمار می‌آید؛ چه کسی را می‌توان یافت که مدعی باشد نیازمند به شادی نیست؟ اصلاً اساس جهان هستی و پدیده‌های آن به گونه‌ای طراحی شده‌اند که در آدمی شادی ایجاد کنند. بهار با طراوت، صبح پر لطافت، طبیعت با ظرافت، ابشارهای زیبا، گل‌های رنگارنگ، دیدار دوستان، ازدواج و پیوند و انسان و... همه، شادی‌آور و مسرّت‌بخش است. از آن جا که شادی، ناکامی، ناامیدی، ترس و نگرانی را از انسان دور می‌سازد، روان‌شناسان به ایجاد و تثبیت آن در انسان دستور اکید داده‌اند و این همه حکایت‌گر این حقیقت است که شادی نیاز اساسی و ضروری می‌باشد.

با کندوکاو در نظریات و گفته‌های دانشمندان و متون معتبر، می‌توان موارد ذیل را در زمره عواملی بر شمرد که حالت شادی و نشاط را در انسان پدید می‌آورند: *ایمان *رضایت و تحمل *پرهیز از گناه *مبارزه با نگرانی *تبسم و خنده *مزاح و شوخی *روی خوش *خود آرایی *پوشیدن لباس‌های روشن *حضور در مجالس شادی *ورزش *امید به زندگی *کار و تلاش *سیر و سفر *تفریح *تلاوت قرآن *تفکر در آفریده‌های خداوند *صدقه دادن *نگاه کردن به سبزه‌ها و... (۵)

قرآن برخی عوامل شادی و نشاط را مخصوص مؤمنان دانسته است؛ «قُل مَن حَرَّمَ زِینَةَ الله الَّتِی أخرَجَ لِعبادِهِ وَ الطَّیِّباتِ مِن الرِّزقِ قُل هِیَ لِلَّذِینَ آمَنُوا فِی الحَیاةِ الدُّنیَا خالِصَةً یَومَ القِیَامَةِ؛ بگو (در برابر کسانی که بسیاری از مواهب زندگی را تحریم می‌کردند) ای پیغمبر چه کسی زینت و آرایش و زیبایی‌هایی را که خداوند از درون طبیعت برای بندگانش بیرون کشیده، حرام کرده است. بگو این مواهب پاک و این زیبایی‌ها برای مردم با ایمان در همین زندگی دنیا و در زندگانی جاوید آخرت قرار داده شده است. با این تفاوت که در این دنیا، زیبایی‌ها به زشتی‌ها آمیخته است؛ شادی‌ها به غم آلوده و آمیخته است؛ ولی در دنیای دیگر و در روز رستاخیز، این زیبایی‌ها و این مواهب پاک، برای مردم با ایمان به صورت خالص وجود دارد».

در این‌باره حضرت رسول اکرم (ص) می‌فرمایند: «مؤمن شوخ و شاداب است».

حضرت علی (ع) می‌فرمایند: «شادمانی، گشایش خاطر می‌آورد». نیز در جای دیگر می‌فرمایند: «اوقات شادی، غنیمت است». همچنین می‌فرمایند: «هرکس شادی‌اش اندک باشد، آسایش او در مرگ خواهد بود». امام صادق (ع) می‌فرمایند: «هیچ مؤمنی نیست که شوخی در طبع او نباشد». نیز می‌فرمایند: «شوخ طبعی، بخشی از حسن خلق است».

امام رضا (ع) می‌فرمایند: «کوشش کنید اوقات شما چهار زمان باشد؛ وقتی برای عبادت و خلوت با خدا، زمانی برای تأمین معاش، سعتی برای معاشرت با برادران مورد اعتماد و کسانی که شما را به عیب‌هایتان واقف می‌سازند و در باطن به شما خلوص و صفا دارند و وقتی را هم به تفریحات و لذایذ خود اختصاص می‌دهید و از شادی ساعت‌های تفریح، نیروی لازم برای عمل به وظایف وقت‌های دیگر را تأمین کنید».

در سیره معصومان، عنصر شادی آن‌چنان اهمیت دارد که علاوه بر تأیید آن به بسترسازی، زمینه‌سازی و ایجاد آن نیز توصیه شده است.

یکی از صحابیان از رسول خدا (ص) پرسید: «آیا اگر با دوستان خود، شوخی کنیم و بخندیم، اشکالی دارد؟» حضرت فرمودند: «اگر سخن ناشایستی در میان نباشد، اشکالی ندارد».

شناسایی علائم و نشانه‌های مثبت‌اندیشی

دید شما نسبت به زندگی، ترکیبی است از احساسات، افکار، باورها و عقایدی که دارید. اگر خواهان آن هستید که دیدگاه منفی خود را به دیدی مثبت تغییر بدهید، اولین گام اساسی در این مسیر، شناسایی و تمایز قائل شدن بین احساسات، افکار و باورهای خود است.

از فکر کردن به نتایج منفی خودداری کنید. چون هر چیزی را که به ذهنتان راه دهید در آنجا رشد خواهد کرد. بنابراین فقط و فقط بهترین افکار را به ذهن خود راه دهید. این افکار را پرورش دهید و بر آن‌ها تمرکز کنید، آن‌ها را تأیید کنید، آن‌ها را مجسم کنید، درباره آن‌ها دعا کنید و آن‌ها را با ایمان احاطه کنید. بگذارید این افکار، دل‌مشغولی شما بشوند. انتظار بهترین نتیجه را داشته باشید تا قدرت ذهنی خلّاق که قدرت خداوند آن را هدایت می‌کند بهترین نتیجه را عاید شما بکند. (۱۶)

• تصمیم بگیرید که در زندگی، کاستن از شکست‌ها و افزودن بر موفقیت‌ها را هدف خود قرار دهید. این امر به شما کمک می‌کند تا در هر کاری که انجام می‌دهید، به جنبه‌های مثبت توجه کنید.

• راه‌کارهای مثبت‌اندیشی را تا زمانی که به صورت بخشی از فعالیت‌های روزمره شما دربیایند و بتوانید آن‌ها را بدون هیچ زحمتی انجام دهید، دائماً تمرین کنید.

• به این نکته توجه کنید که افراد خوش‌بین، در کارهای خود موفق‌ترند، سالم‌ترند، و در مقایسه با دیگران، کمتر دچار افسردگی می‌شوند.

• هر زمان که به پیش‌بینی نتیجه یک وضعیت می‌پردازید، از خود سؤال کنید که چطور می‌توانید به یک نتیجه خوب برسید و برای رسیدن به این وضعیت خوب، به چه منابعی نیاز دارید.

• عادت به شاد بودن با فکر کردن به مطالب خوشحال کننده به وجود می‌آید.

• اگر انتظار داریم از برکت آرامش در زندگی‌مان برخوردار شویم باید به طور دائم خودمان را به سکوت مقید کنیم.

• ایمان قلبی و به کار بردن اصول و روش‌های مذهبی، آرامش و آسودگی به همراه می‌آورد و به این ترتیب، قدرت جدیدی به جسم، روح و ذهن می‌دهد.

• افکارتان را کنترل کنید. به خاطر بسپارید که اغلب اوقات همانی می‌شوید که به آن فکر می‌کنید.

• اتفاقات گذشته و وقایع فراروی ما، در مقایسه با آن چه در درونمان قرار دارد، بسیار حقیر و ناچیزند.

چطور یک ذهن مثبت داشته باشیم؟

تأثیر کلام

کلام ناخواسته روی زندگی ما اثر می‌گذارد. فکر حتی اگر دروغ هم باشد می‌تواند روی ما اثر بگذارد. موقعی که یاد می‌گیری ارزش فکر را تشخیص بدهی یعنی ارزشی که تو برای آن قائل هستی، ذهنت مجدداً می‌تواند آرامش خود را به دست آورد یا آن را حفظ کند.

تو هستی که باید با مشکلات مبارزه کنی آگاه باش لزومی ندارد که اضطراب ناشی از مشکلات را تحمل کنی، یا اجازه بدهی مشکلی آنقدر در نظرت مهم جلوه کند که تو را از پای در بیاورد.

طی کردن این راه ممکن است به نظرت دشوار باشد ولی هرگز از آن دست بر ندار. اغلب مردم می‌خواهند خوشبخت باشند، ولی نمی‌دانند در جست و جوی چه چیزی هستند. پس به ناچار بدون آن که هرگز آن را پیدا کنند، می‌میرند. حتی اگر آن را پیدا کنند، چطور آن را تشخیص دهند؟ آن‌ها دقیقاً مانند کسانی هستند که در جست و جوی ثروت می‌باشند. آن‌ها واقعاً می‌خواهند ثروتمند شوند. ولی اگر ناگهان از آن‌ها بپرسی می‌خواهند چقدر در سال به دست آورند اکثر آن‌ها قادر به پاسخگوئی نمی‌باشند. اگر مقصد را ندانی معمولاً به جایی نمی‌رسی. قول می‌دهم که ارزشش را خواهد داشت. روزی فراخواهد رسید که درمی‌یابی هدف نهایی زندگی‌ات، تسلط بر سرنوشتت و عملی کردن آرزوهایت می‌باشد و بقیه امور اهمیتی ندارد.

اغلب مردم آنچه را که الآن گفتیم درک نمی‌کنند. آن‌ها بر این باورند که این موضوع خوش‌باوری مطلق است. ولی موضوع از عمق بالایی برخوردار می‌باشد. «جهان چیزی جز بازتاب درونت نیست. وضعیت زندگی بیرونی تو بازتابی از تصویر زندگی درونی‌ات است.»

البته خوشبختی معانی مختلفی دارد. برای هر کدام از ما، حتی برای کسانی که بسیار درباره آن فکر کرده‌اند، معانی بسیار متنوعی وجود دارد. ولی دقیقاً آنچه را که ضمیر درونی‌ات احساس می‌کند باید روزانه انجام دهی، انجام داده باشی، هر روز احساس می‌کنی که آزادی، دنیا را وداع کنی. برای کسب اطمینان کامل از این که به کاری که باید انجام دهی مشغول هستی یا خیر، باید به کاری مشغول باشی که آن را دوست داری. کسانی که به انجام کاری مشغولند که آن را دوست ندارند، خوشبخت نیستند، وقت خود را صرف خیال‌پردازی درباره کارهایی می‌کنند که دوست دارند انجام بدهند. کسانی که خوشبخت نیستند، آمادگی ندارند که بدون گوشزد و اخطار قبلی بمیرند. یک فرد معمولی به خاطر امنیت خود و ترس او از دیگران، هرگز کاری را که دوست دارد، انجام نمی‌دهد.

تکرار چنین جملاتی انسان را محکم و با اراده می‌کند: «هر روز از هر جهت بهتر و بهتر می‌شوم»، «آرام باش و بدان که خداوند وجود دارد»، «آرامش عظیم‌ترین تجلّی اقتدار است»، «به محضی که بتوانم بر سرنوشتم حاکم باشم، قادر به انجام هر کاری خواهم بود و هیچ چیز برایم غیر ممکن نخواهد بود.»

هفت گام عملی برای تغییر دادن نگرش منفی به مثبت و تبدیل الگوهای غلط به الگوهای درست

۱. طی بیست و چهار ساعت آینده درباره همه چیز از جمله شغلتان، سلامتیتان و آینده‌تان با امیدواری صحبت کنید. روش معمول حرف زدنتان را عوض کنید و با خوش‌بینی درباره همه چیز صحبت کنید. این کار آسان نخواهد بود زیرا احتمالاً عادت شما شده که باید با بدبینی صحبت کنید. باید از این عادت منفی، خودتان را کنار بکشید حتی اگر این کار نیازمند اراده قوی باشد.

۲. پس از اینکه بیست و چهار ساعت با امیدواری از همه چیز صحبت کردید این کار را برای یک هفته ادامه دهید. در این صورت می‌توانید یک یا دو روز، واقع‌اندیش باشید. متوجه خواهید شد که آنچه یک هفته پیش از واقع‌اندیش بودن می‌فهمیدید در واقع، بدبینی بوده است. اما آنچه حالا از واقع‌بینی می‌فهمید مفهومی کاملاً متفاوت است. این شروع رسیدن به دیدگاه مثبت است. وقتی بیشتر مردم می‌گویند که واقع‌بین هستند خودشان را فریب می‌دهند چون در واقع دارند منفی‌بافی می‌کنند.

۳. شما باید ذهنتان را مانند بدنتان تغذیه کنید و برای این که ذهن سالمی داشته باشید باید افکار سالم و مغذی به آن بدهید. بنابراین از همین امروز به جای افکار منفی، افکار مثبت را در ذهنتان جای دهید. از ابتدای قرآن شروع کنید و تمام جملاتی را که از ایمان سخن می‌گویند، در ضمیر ناخودآگاهتان حک کنید.

۴. سعی کنید همه آیات ایمان را به دقت به ذهن بسپارید. این کار وقت می‌گیرد اما به یاد داشته باشید که وقت خیلی بیشتری صرف کرده‌اید که متفکر منفی‌باف بشوید. به تلاش و زمان نیاز دارید تا طرز فکر منفی را فراموش کنید.

۵. فهرستی از دوستانتان تهیه کنید؛ مشخص کنید که در میان آن‌ها چه کسی از همه مثبت‌اندیش‌تر است؛ از این به بعد بیشتر با او معاشرت کنید.

۶. از بحث و جدل دوری کنید اما هر وقت نقطه نظر منفی ابراز می‌شود با عقیده مثبت و خوش‌بینانه آن را خنثی کنید.

۷. زیاد دعا کنید و همیشه دعاهای خود را به شکل شکرگزاری ادا کنید، با فرض این که خداوند به شما چیزهای عالی و شگفت‌انگیز می‌دهد؛ زیرا اگر شما فکر کنید چنین چیزهایی به شما می‌دهد حتماً خواهد داد. «چون ایمان دارید، از نعمت‌های خدا بیشتر برخوردار خواهید شد.»

راز زندگی بهتر و موفق‌تر در این است که افکار قدیمی و ناسالم خود را بیرون بریزید، آن‌ها را با افکار حیات‌بخش و پویا جایگزین کنید. و می‌توانید به این اصل اعتماد کنید: «سرازیر شدن افکار جدید می‌تواند شخصیت و زندگی شما را از نو بسازد.»

چگونه دیدتان را نسبت به زندگی تغییر دهید!

۱. الگوهای فکرتان را شناسایی کنید.

در مرحله نخست باید الگوهای فکری خود را ارزیابی کنید و بدانید افکار منفی‌تان از چه نوعی هستند و چگونه منجر به استرس می‌شوند. تصور می‌کنید در فکر یک انسان بدبین چه می‌گذرد و بر روی چه چیزهایی تمرکز دارد؟ هنگامی که شما با این موضوعات با دقت بیشتری توجه کنید، بسیار راحت‌تر قادر خواهید بود الگوی فکری خود را تغییر دهید و از شر افکار منفی رهایی یابید.

۲. آگاهانه به افکارتان توجه کنید.

هنگامی که دچار استرس منفی می‌شوید، درست در همان لحظه مُچ خود را بگیرید. در واقع، با آگاهی از وجود آن‌ها بسیار زودتر قادر به تغییر این افکار هستید. بنابراین همواره مانند یک بیننده افکار و احساسات خود را ارزیابی کنید و نسبت به آن‌ها کاملاً هشیار باشید؛ به عنوان مثال، وقتی به موضوعی بدبین شدید، در ابتدا آن را یادداشت کنید. از این رو برای خود دفترچه‌ای تهیه کنید و در آن تمام وقایع زندگی‌تان را بنویسید؛ با این عمل، شما می‌توانید مشکلات رفتاری خود را بهتر شناسایی کرده و نسبت به حل آن سریع‌تر اقدام نمایید. برای شروع، بهتر است مدیتیشن کنید؛ در این حالت فرا می‌گیرید ذهنتان را آرام کنید و بر روی افکار و احساسات خود تسلط بیشتری یابید.

۳. خود را مورد بازخواست قرار دهید.

حال که متوجه شدید افکار منفی از چه نوعی هستند باید به سراغ بازسازی کامل ذهنتان بروید. در اینجاست که باید خود را زیر ذره‌بین بگذارید و از خود بپرسید، آیا این گونه افکار، کاملاً منطقی به نظر می‌آیند؟ آیا به راستی می‌توان طور دیگری به آن‌ها نگاه کرد؟ آیا تا به حال فکر کرده‌اید با چه نوع افکاری به احساسات بهتری دست خواهید یافت؟ اکنون سعی کنید دیدتان را نسبت به مسائل مختلف تغییر دهید و افکاری را در ذهنتان پدید آورید که احساساتتان را روز به روز بهبود بخشیده و دیدتان را نسبت به زندگی در جهت مثبت تغییر دهد.

۴. افکار مثبت را جایگزین افکار منفی کنید.

شاید تا به حال توجه کرده باشید که پرستاران به جای لغت «درد» از «ناراحتی» استفاده می‌کنند. به عبارت دیگر مستقیماً این کلمه را به کار نمی‌برند؛ زیرا می‌دانند که بار این کلمه منفی است و ناخودآگاه بر روی ذهن طرف مقابل تأثیر منفی می‌گذارد. بنابراین از لغت ملایم‌تری استفاده می‌کنند. شما نیز می‌توانید این تکنیک را در زندگی‌تان به کار ببرید. یعنی هنگامی که دچار افکار منفی شدید آن را سریعاً تغییر داده و فکر مثبت دیگری را جایگزین آن کنید. همواره جنبه مثبت قضایا را نگاه کنید تا به زودی شاهد آرامش و شادی درونتان شوید. یقین داشته باشید با تغییر نوع نگرش خود قادر خواهید بود تغییرات عظیمی را در زندگی‌تان ایجاد کرده و به سوی آرامش درون گام برمی‌دارید.

چکیده‌ای از سخنان هین واگنر نابینا

۱ – پنج نکته که هر روز در زندگی‌ام استفاده می‌کنم و اسم آن را نسخه شخصی گذاشته‌ام:

الف) وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوم اگر نتوانم با یک لبخند سلام کنم از رختخواب بیرون نمی‌آیم.

ب) از خالق خود سپاس‌گزاری می‌کنم که هنوز زنده‌ام و می‌توانم برای رسیدن به اهدافم تلاش کنم.

ج) می‌دانم باید بدنم سالم باشد، اگر سالم باشد انرژی خواهم داشت.

د) همیشه به خود یادآوری می‌کنم (حدود ۱۵بار در روز) که هدفم چیست؟

ه) مهربانی کنید که با ارزش‌ترین کارهای زندگی است.

۲ – برای خود اهداف عالی تعیین کرده و برای رسیدن به آن تلاش کنید.

۳ – انسان می‌تواند نابینا باشد ولی بصیرت داشته باشد.

۴–انسان‌ها توانایی انجام هر کاری را دارند حتی اگر آن کار غیر قابل باور باشد.

۵ – تا آدم خاصی نباشید و خودتان نخواسته باشید و تلاش نکنید، هرگز به خواسته‌ها و رؤیاهایتان نمی‌رسید.

جمله آخرم: «من نابینا هستم، سؤالم این است که بهانه شما چیست؟!!»

ثبتی و دادگستری

آگهی ابلاغ اجراییه

به موجب اجراییه شماره ۹۷۱۰۴۲۷۱۴۲۲۰۰۰۷۷ مورخ ۹۷/۴/۱۶ صادره از شعبه ۱۷ شورای حل اختلاف شماره یک که طبق دادنامه شماره ۹۷۰۹۹۷۷۱۴۲۲۰۰۰۵۱ قطعیت یافته است ۱- سید محمد هادی ۲- سید ابوتراب ۳- خاطره ٤- سید غلام‌رضا ۵- عاطفه همگی علوی فرزند سید مجتبی و غلام رضا تیوای فرزند خلیل به حضور در احد از دفاتر اسناد رسمی و تنظیم سند رسمی انتقال خودروی سواری پراید به شماره انتظامی ۶۹۹ د ٤۵ ایران ۶۳ به نام شعله ارفعی جوبجارکلی و محکوم علیهم به نحو بالمناصفه و محکوم علیهم ردیف‌های دوم تا ششم به نسبت سهم‌الارث به پرداخت مبلغ ۱۸۳۵۰۰ تومان هزینه دادرسی و پرداخت نیم عشر دولتی در حق صندوق دولت در حق محکوم له شعله ارفعی جوبجارکلی محکوم گردیده‌اند بدینوسیله به نامبردگان ابلاغ می‌شود ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اجراییه اقدام نمایند در غیر اینصورت در جهت اجرای حکم مزبور وفق مقررات اقدام خواهد شد.

۸۲۶۰/م الف

رئیس شورای حل اختلاف شعبه ۱۷ مجتمع شماره یک شیراز
قشقایی

آگهی حصر وراثت

محبوبه سمسارزاده دارای شناسنامه شماره ٤۶۷٤۱ متولد ۱۳۲۱ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان مسیح ایزدپناه جهرمی به شماره شناسنامه ۳۳۶۲ در تاریخ ۹۷/۱/۲۲ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و وراث حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضیه با مشخصات فوق‌الذکر زوجه متوفی
۲- مهشید ایزدپناه جهرمی به شماره شناسنامه ۷۸۹ صادره از حوزه تهران فرزند متوفی
۳- مهسا ایزدپناه جهرمی به شماره شناسنامه ٤۳٤٤ صادره از حوزه تهران فرزند متوفی
٤- مهرداد ایزدپناه جهرمی به شماره شناسنامه ۳۱ صادره از حوزه تهران فرزند متوفی

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را برای یک نوبت آگهی می‌نماید تا چنانچه شخص یا اشخاصی اعتراضی دارند و یا وصیتنامه از متوفی نزد آنها است ظرف یک ماه از تاریخ انتشار آگهی به شورا تقدیم نمایند بدیهی است پس از انقضاء مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.

۸۲۶۹/ م الف

شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز