

آیا از هر چه بترسیم به سرمان می آید؟



تیبان: شنیده‌اید می‌گویند زندگی بالا و پایین دارد و ما را با خودش تاب می‌دهد اما این جمله کاملاً غلط است بلکه این ما هستیم که زندگی‌مان را با افکار مثبت و یا منفی‌مان بالا و پایین می‌کنیم. ما به هر چیزی که فکر می‌کنیم ذهن ما آن را به خودش جذب می‌کند و روی آن مسئله متمرکز می‌شود. گاهی به خود می‌گویید چرا فلانی زندگی شاد، موفق و خوبی دارد و من همیشه در غم و اندوه و ناراحتی و بدبختی به سر می‌برم؛ دیگران چه کرده‌اند که چنین زندگی خوبی دارند؟! چرا من نمی‌توانم به خواسته‌هایم برسم؟! مطمئن باشید اتفاقی رخ داده است و هر دوی شما از قانون جذب استفاده کرده‌اید اما روش استفاده از این قانون را ندانسته‌اید که به بین‌بست خورده‌اید.

قانون جذب چیست؟

قانون جذب یک قانون انتزاعی است و به‌طور خلاصه بیان می‌کند که هر آنچه در ذهن انسان تصور شود اعم از خوب یا بد، زشت یا زیبا در دنیای واقعی نمود خواهد یافت. قانون جذب قانونی است که چه بدانیم و چه ندانیم، چه بخواهیم و چه نخواهیم در زندگی همه ی ما جریان دارد و ما از آن بی‌خبر هستیم. هر چیزی در دنیا فرکانس مختص خود را دارد لذا شما به هر چیزی که فکر کنید ذهن و فکر شما سریع آن فرکانس را جذب می‌کند مثلاً وقتی انسان به روی مسائل مختلفی همچون پول، روابط خوب، سلامتی و... تمرکز کند همان‌ها را جذب می‌کند پس بدانید اتفاقات زندگی بی‌مقدمه برایتان پیش نمی‌آید بلکه بر اساس قانون جذب، شما در زندگی هر چه بدهید همان را می‌گیرید؛ اگر انرژی مثبت بدهید انرژی مثبت دریافت می‌کنید و اگر انرژی منفی بدهید انرژی منفی دریافت می‌کنید اما انرژی‌های منفی، اکثر اوقات از ترس‌های ما گرفته می‌شود؛ ترس از دست دادن، ترس از تغییرات، ترس از آینده ی بد، ترس از بی‌پول شدن، ترس از ازدواج بد، ترس از تصادف و ... این‌ها ترس‌هایی است که گاهی ناخودآگاه ممکن است فکرتان درگیر آن‌ها شود.

دکتر ویدا فالاح روانشناس و مدرس مهارت‌های زندگی در رابطه با ترس پاسخ می‌دهد.

ترس چیست؟

بیسن ترس و اضطراب تفاوت‌هایی وجود دارد. ترس و اضطراب هر دو یک احساس خطر و تهدید هستند اما ترس قرار گرفتن در خود موقعیت خطرناک و اضطراب فکر کردن به چنین شرایطی است. مثلاً شما قرار است فردا سوار هواپیما شوید اما از اینکه فردا قرار است سوار هواپیما شوید می‌ترسید، از نظر علمی به این حالت اضطراب می‌گویند چراکه هنوز در موقعیت خطرناک قرار نگرفته‌اید؛ حال بعد از اینکه سوار هواپیما می‌شوید هیچ اتفاقی نیفتاده است

و شما یک ترسی در خود احساس می‌کنید این حالت هم اضطراب است اما زمانی است که در حین پرواز خلبان می‌گوید کمربندها را ببندید و از جایتان بلند نشوید، ما در وضعیت بد جوی قرار داریم و شما در این موقعیت خطرناک دچار ترس می‌شوید این حالت دیگر آسمش اضطراب نیست اما این هیجانات چه هستند؟

هیجانات علامت بسیار مهم درونی‌اند که کمک می‌کنند تا ما در موقعیت‌های خطرناک تصمیم‌درستی بگیریم یا رفتار مناسبی انجام دهیم. مثلاً با ایجاد احساس ترس از یک موقعیت از آن اجتناب می‌کنیم و یا اگر مثلاً اضطراب

روبه‌رو شدن با شرایط سخت برایش اضطراب‌آور است بنابراین سعی می‌کند از هر موقعیتی که او را به چالش می‌کشاند یا ناراحت می‌کند اجتناب کند اما اسم چنین وضعیتی اتفاق بد نیست بلکه تنها یک تغییر وضعیت است که خیلی از آدم‌ها تغییر وضعیت را نمی‌توانند تحمل کنند.

چگونه می‌توانیم بر ترس‌هایمان غلبه کنیم؟

باید بدانیم غلبه بر ترس یکی از نیازهای ضروری در مسیر رشد ما است. اگر بچه‌ای با ترس آشنا نباشد ممکن است خیلی آسیب ببیند پس هیجانانی مثل ترس خیلی اوقات کمک به بقای فرد می‌کند. تنها شدت و مدت این ترس است که می‌تواند مخرب باشد که اگر نخواهیم به این هیجان غلبه کنیم یکی از گام‌ها توجه به آن است؛ یعنی به‌جای آنکه حواسمان را پرت کنیم باید ببینیم ترس در کدام قسمت‌های بدنمان خودش را نشان می‌دهد؛ توجه به هیجان باعث می‌شود شما نسبت به آن احساس تسلط کنید.

به بسیاری از ما یاد داده‌اند که: «تو باید ترست را از بین ببری و به خودت بگویی این موضوع ترس ندارد» این در حالی است که وقتی شما یک واقعیت درونی را انکار می‌کنید آن واقعیت برای جلب‌توجه تلاش بیشتری می‌کند پس سرکوب می‌شود اما شدت می‌گیرد بنابراین این ترس‌های سرکوب‌شده می‌تواند به‌تدریج تبدیل به انواع بیماری‌ها شود پس راه غلبه بر ترس، توجه و استفاده از پیام‌های درون ترس است، به این صورت که شما بدانید در یک موقعیت خطرناک چه کارهایی باید انجام دهید.

آیا از هر چی بترسیم سرمان می‌آید؟

نه‌تنها از هر چی بترسید بلکه نسبت به هر چیزی دچار هیجان شوید، درواقع دارید نسبت به آن وضعیت انرژی زیادی می‌گذارید و آن وضعیت را به سمت خود جذب می‌کنید؛ یکی از آن انواع انرژی ترس است.

اگر در طولانی‌مدت نسبت به واقعیت‌های احتمالی دچار ترس و اضطراب شوید با این کار در اصل دارید به آن وضعیت (ترس) انرژی صادر و آن را به زندگی خودتان جذب می‌کنید؛ معکوس این مورد هم وجود دارد یعنی گاهی شما نسبت به یکی از هدف‌هایتان احساسات خوشایندی صادر و خود را دچار هیجانی حاکی از احساس خوشایندی و توانمندی می‌کنید و این وضعیت را به‌دفعات در خود تکرار و سپس می‌بینید که آن وضعیت را به‌عنوان یک موقعیت عینی در زندگی درک می‌کنید.

درواقع باید بگوییم که ذهن ما یک دستگاه فرستنده و گیرنده بسیار قوی است. فرستنده بودنش همان افکار و تصاویر درونی است و گیرنده بودن آن احساساتی است که به زندگی برگشت داده می‌شود بنابراین این عبارت که از هر چی بترسی سرت می‌آید در اغلب موارد درست است.

طرح: عصر مردم

جدول شماره ۹۷/۱۵۹۷

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

افقی:

- ۱- از ماه‌های قمری - بلند همتی
- ۲- یکمصد مترمربع - از قهرمانان اسطوره‌ای کشتی- مخاربه
- ۳- خوردنی شیرین- شلی - نوعی طلاق
- ۴- فوری - ویژه- پایان- همسایه شمالی ایران در عهد قاجار
- ۵- قالتاق- تلخ- از چاشنی‌های غذایی
- ۶- دستاویز- نوعی حرکت موزون
- ۷- مانند- جان- دستاورد و حاصل
- ۸- گل‌نامیدی- با افسوس همراه است- عمق- لغزش
- ۹- مونس زن- کوهی در غرب شیراز- سمور دم بریده
- ۱۰- از لباس‌های زنانه- یک جهت- حیوان باوقا
- ۱۱- خاموش- پاسخ منفی عرب- جشنواره‌ای سینمایی- بسیار ساده‌لوح
- ۱۲- بخشی از نسک اوستا- عربان- میوه- دوستی
- ۱۳- کنتور گاز- کشوری آفریقای- سرزمین چای
- ۱۴- با عشوه همراه است- سمبل- یا
- ۱۵- ماندگاری- در حبس موقت

عمودی:

- ۱- از درختان خوش قد و قامت- اثری از ویکتور هوگو
- ۲- هنوز کند نشده- از رونق افتاده- کاهلی و سستی
- ۳- بستر- آب سوزناک- خواهش

جواب جدول شماره ۹۷/۱۵۹۷

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

- ۴- نظرها- فرزند پسر- دارایی- معدن
- ۵- وسایل تدریس در کلاس درس- سستی ورزشیدن- بن مضارع از مصدر زایندن
- ۶- در به در- دولاب
- ۷- دارای اخلاص- جدید- جنسی برای لباس و کفش
- ۸- بدبو- هجرت کنندگان- قلق
- ۹- سازنده دروازه قرآن- دست نخورده و نو- جامه
- ۱۰- آب منجمد- بزرگداشت- اثری پیرامون جنگ تحمیلی
- ۱۱- خیس- وسیله ارتباطی- خاک

- کوزه‌گری
- ۱۲- درخواست- نام نژادی اروپایی- وسیله کباب درست کردن- ذکر
- ۱۳- اولین فصل سال- وسیله برپایی آتش- نامی دخترانه
- ۱۴- روز عرب- نشستن- هنوز لال نشده
- ۱۵- کالا- شگفتی- نوعی سنگ

ثبتي و دادگستري

آگهی تحریر ترکه
نظر به اینکه قرار تحریر ترکه مرحوم قلی علی‌پور حقیقی فرزند حاجلی به شماره ۹۷۰۹۹۷۸۸۵۷۱۰۰۳۱۳ از این شورا در شعبه اول شورای حل اختلاف سعادت‌شهر صادر در تاریخ ۹۷/۸/۳۰ ساعت ۴ عصر قرار تحریر ترکه انجام می‌گیرد لذا از تمامی ورثه یا نمایندگان قانونی آنها، بسناکاران، مدیونین و متوفی کسان دیگری که حتی بر ترکه متوفی دارند در روز ۹۷/۵/۲۴ تا تاریخ ۹۷/۵/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود بدروند زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:
۱- متقاضی یا مشخصات فوق‌الذکر محمدحسن رزمی به شماره شناسنامه ۷۰۳ صادره از فرارشبند پدر متوفی
۲- مهراکیز عسکری به شماره شناسنامه ۲۵۰ صادره از حوزه فیروزآباد مادر 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 انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۱۵/۵/۳۸ م الف

آگهی حصر وراثت
محمدحسن رزمی دارای شناسنامه شماره ۷۰۳ متولد ۵/۵/۱۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۹۷۱۱۱۳۳ از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان پیمان رزمی به شماره شناسنامه ۳۹۹۴۵۰ در تاریخ ۹۷/۵/۲۰ در اقامتگاه دائمی خود بدروند زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:
۱- متقاضی یا مشخصات فوق‌الذکر محمدحسن رزمی به شماره شناسنامه ۷۰۳ صادره از فرارشبند پدر متوفی
۲- مهراکیز عسکری به شماره شناسنامه ۲۵۰ صادره از حوزه فیروزآباد مادر 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 انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۱۵/۵/۳۸ م الف

آگهی ابلاغ رؤیت نظر به کارشناسی به افشین فرهنگ فرزند هوشنگ
بدینوسیله آگهی می‌شود خوانده محمدرضا بحری فرزند محمدحسین با کالت علیرضا رسیمی به ظرفیت افشین فرهنگ فرزند هوشنگ دادخواستی مبنی بر مطالبه ثمن در شعبه اول شورای حل اختلاف استهبان ارجاع که پس از صدور قرار کارشناسی ظرف مهلت ده روز پس از آگهی جهت رؤیت نظریه کارشناسی به شورای حل اختلاف استهبان واقع در ساختمان دادگستری قدیم مراجعه و نظریه کارشناسی را رؤیت نمایند.
۲۳۱/م الف
مسئول دفتر شعبه اول شورای حل اختلاف شهرستان استهبان
لیلا عرب نژاد

آگهی حصر وراثت
پرویش ذوالقدری دارای شناسنامه شماره ۶۶۸ متولد ۹/۱/۱۳۲۶ به شرح دادخواست از این شورا درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان محمدمهدی ذوالقدری به شماره شناسنامه ۴۹ در تاریخ ۹۷/۶/۲۱ در اقامتگاه دائمی خود بدروند زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:
۱- متقاضی یا مشخصات فوق‌الذکر مهسار متوفی
۲- ارمغان ذوالقدری به شماره شناسنامه ۲۲۸۳۱۵۴۸۲۰ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی
۳- شادی ذوالقدری به شماره شناسنامه ۲۲۸۳۳۹۴۴۰۶ صادره از حوزه شیراز 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 انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۱۵/۵/۴۲ م الف

شعبه ۱۵ مجتمع شوراهای حل اختلاف شماره یک شیراز

آگهی ابلاغ اجراییه
به موجب اجراییه شماره ۹۷۱۰۴۲۷۱۴۳۹۰۱۴۱ مورخ ۹۷/۶/۲۶ صادره از شعبه ۳۴ شورای حل اختلاف شماره دو که طی دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۱۴۳۹۰۱۳۷۹ قطعی شده مطابق مقررات اجراء می‌شود طرف محکوم علیه مهدی شاملو فرزند حیدر محکوم است به پرداخت مبلغ شصت میلیون ریال باصل است خواسته و پرداخت خسارت تأخیر تادیه از تاریخ سررسید چک ۹۶/۵/۲۵ تا زمان اجرای حکم و ... در حق محکوم له مهدی پناهی بدینوسیله ابلاغ می‌شود ظرف ده روز از تاریخ درج آگهی نسبت به اجرای مفاد اجراییه اقدام و الا برابر مقررات قانونی حکم مزبور اجرا خواهد شد.
۱۵۰۳۷/م الف
شورای حل اختلاف شعبه ۳۴ مجتمع شماره دو شیراز

آگهی
مهلت حضور: ۷
نوع علت حضور: ملاحظه نظریه کارشناس و اظهار هر مطلبی نغیا یا اثباتاً یا توجه به علت حضور مندرج در این ابلاغیه به شما ابلاغ می‌گردد ظرف مهلت مقرر اقدام در غیر این صورت مطابق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد. به علت مجهول‌المکان بودن خواندگان فاطمه یل فرزند میرزا و حسن باجگیر و جعفر باجگیر هر دو فرزند میرزا و محمدرضا و محمود و فاطمه هر سه معتمدیان فرزند میرزا علی و آغا بی‌بی بیگم و فاطمه بیگم هر دو باجگیر فرزند نجف و درخواست خواهان و به تجویز ماده ۷۳ و ۷۴ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی با توجه به غیر محصور بودن و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کثیرالانتشار آگهی می‌شود تا خواندگان پس از نلشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نظریه کارشناسی را دریافت و در وقت مقرر فوق جهت رسیدگی حاضر گردند.
۲۳۰/م الف
منشی شعبه اول دادگاه عمومی (حقوقی) دادگستری شهرستان استهبان - محمداسماعیل کریمی زاده

آگهی ابلاغ اجراییه
به موجب اجراییه شماره ۹۶۱۰۴۲۷۱۴۳۵۰۰۰۴۶ مورخ ۹۶/۶/۶ صادره از شعبه ۲۰ شورای حل اختلاف شهرستان شیراز مجتمع شماره یک که طبق دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۱۴۳۵۰۰۱۳۵ قطعی شده است جمیعه ترابی به پرداخت مبلغ پنج میلیون و پانصد هزار تومان به انضمام خسارات و حق‌الوکاله وکیل در حق محکوم له فرهنگ پدرام محکوم گردیده است بدینوسیله به نامبرده ابلاغ می‌شود ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اجراییه اقدام نماید در غیر اینصورت در جهت اجرای حکم مزبور وفق مقررات اقدام خواهد شد.
۱۵۰۳۷/م الف
شورای حل اختلاف شعبه ۲۰ مجتمع شماره یک شیراز

آگهی ابلاغ وقت دادرسی
بدینوسیله اعلام می‌شود مهرداد ذراعت‌کاری دریمی دادخواستی به خواسته مطالبه وجه به مبلغ ۴۵۰۰۰۰۰ ریال (چهارصد و پنجاه هزار تومان) به انضمام خسارات دادرسی و خسارت تأخیر تادیه به طرفیت عبدالجسین مرادی خواه فرزند حاجی تسلیم شوراهای حل اختلاف مجتمع شماره یک شعبه ۴ نموده که به این شعبه ارجاع و به کلاسه ۹۷/۸/۲۳ ثبت و وقت رسیدگی برای روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۸/۲۳ ساعت ۵ صبح تعیین شده است اینک به علت مجهول‌المکان بودن خوانده به درخواست خواهان و دستور شورا و تجویز ماده ۷۳ قانون آیین دادرسی دادگاه‌های عمومی و انقلاب در امور مدنی مراتب یک نوبت آگهی می‌شود تا خوانده از تاریخ انتشار این آگهی ظرف یک ماه به دبیرخانه شورا واقع در شیراز آخر بلوار جانبازان جنب مجتمع تصادفات مجتمع شماره یک شورای حل اختلاف شعبه ۴ طبقه همکف مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود نسبتاً خود دادخواست و ضامان را دریافت نماید و در وقت یاد شده جهت رسیدگی حاضر گردد در غیر اینصورت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۱۵۰۳۶/م الف
شورای حل اختلاف شعبه چهارم مجتمع شماره یک شیراز