

تبیان: بحث ما مسأله کمبود اعتماد به نفس است. یعنی وقتی نگاه منفی در تمام امور روزانه شما جاری است، همیشه منتظر شکست هستید و از نظر احساسی، فیزیکی یا روان‌شناسی ضعیف شده‌اید.

در ادامه چند مورد از علائم کمبود اعتماد به نفس مطرح شده است. آنها را بخوانید و سعی کنید خود را بهتر بشناسید.
گام اول برای حل هر مسئله‌ای شناخت آن استست پس قبل از هر چیز باید بدانیم علائم کمبود اعتماد به نفس چیست و افرادی که اعتماد به نش کمی دارند چگونه رفتار می‌کنند؟

هستید، قدم اول را بردارید و با خود عهد کنید که در جمع با تلقن‌تان کار نکنید یا الکی خود را مشغول به کاری نشان ندهید.

فقط به فکر این باشید که چطور سر صحبت را باز کنید و با اعتماد به نفس حرف بزنید. به خود بگویید: «من هم مثل بقیه افراد قدرت حرف زدن و ارتباط برقرار کردن رو دارم و اگه با کسی سر صحبت رو باز کنم، حتما گفت‌وگوی خوبی خواهیم داشت.»

**بپهوده موافقت می‌کنند**

از شما انتقاد کرده است، از او نرنجید!خب البته ما در اینجا فرض کرده‌ایم دوست شما اصول انتقاد سازنده را به درستی رعایت کرده است!ا. سعی کنید به آن بیندیشید و در صورت منطقی بودن، عیب خود را رفع کنید. از علائم کمبود اعتماد به نفس، این است که فرد مذکور از شنیدن نقد سایرین آزرده می‌شود و در خود می‌شکند. این افراد با شنیدن نقد عصبانی می‌شوند و ناراحتی‌شان روی بقیه کارهایشان هم اثر می‌گذارد. مثلاً نقدی که همکارش به او وارد کرده است، باعث بدخلقی او با دوستان و خانواده‌اش

# علائم کمبود اعتماد به نفس در خودتان را بشناسید

افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند، در بحث‌ها سریعاً عقب‌نشینی می‌کنند. آنها توان متقاعد کردن دیگران را در خود نمی‌بینند. حتی وقتی که واقعا حق با دیگران نباشد، بپهوده با آنها موافقت می‌کنند تا نیازی به ادامه بحث پیش نیاید. با آرامش، نظر واقعی خود را مطرح کنید.

**انتقادپذیر نیستند**

انتقادپذیر باشید. اگر دوست‌تان در مورد مسئله‌ای

می‌شود.

**زود تسلیم می‌شوند**

افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، قبل از رسیدن به اهداف و رؤیاهای خود تسلیم می‌شوند. آن‌قدر انرژی‌های منفی دارند که رمقی برای‌شان باقی نمی‌ماند. همیشه باید خود را باور داشت و به دنبال آرزوها رفت و از شکست نهراسید.

**مدام مقایسه می‌کنند**

### دریچه

سه‌شنبه ۱۵ آبان ۱۳۹۷ - ۲۷ صفر ۱۴۴۰ - Nov 6, 2018 - سال بیست و سوم - شماره ۶۴۸۴

از دیگر علائم کمبود اعتماد به نفس، مقایسه خود با دیگران است، به ویژه مقایسه با افرادی که موفق‌تر هستند. افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، به جای اینکه روی مسیر خود تمرکز کنند، مدام نگاه‌شان به دیگران است. مقایسه کردن با دیگران مسخ‌ترین کار ممکن است. همان‌طور که بعضی از افراد از شما موفق‌تر هستند، دسته‌ای دیگر نیز وجود دارند که شما از آنها برتر هستید. پس خودتان را فقط و فقط با خودتان مقایسه کنید. مهم‌ترین رقیب شما خودتان هستید.

**اشتباهات‌شان را توجیه می‌کنند**

هر کسی اشتباه می‌کند، اما کسی که کمبود اعتماد به نفس دارد، مدام دلیل‌تراشی می‌کند و برای دیگران توضیح می‌دهد. این افراد حتی اگر به موفقیت دست پیدا کنند باز هم خود را ملزم به توضیح دادن به دیگران می‌بینند.

**تقصیرات را به گردن دیگران می‌اندازند**
این افراد دیگران را بانی همه چیز می‌دانند، چه خوب و چه بد، البته بیشتر بدی‌ها را نتیجه اعمال دیگران می‌دانند. یا این کار مسئولیت را از خود سلب می‌کنند و از بار پذیرش آن شانه خالی می‌کنند.

**بهبانه‌تراشی می‌کنند**

از دیگر علائم کمبود اعتماد به نفس بهبانه‌تراشی و دلیل آوردن در برابر انتقاد سایرین است. فردی که اعتماد به نفس کافی دارد، به آرامی به نقد و نظر دیگران گوش می‌کند و سر فرصت با بررسی و تحلیل آن نقد، تصمیم لازم را برای تغییر یا بی‌اعتنایی می‌گیرد. اما اگر در مقابل انتقاد دیگران سریعاً شروع به دلیل و بهانه آوردن می‌کنید، یعنی یکی از علائم کمبود اعتماد به نفس در شما پیدا شده است. در واقع می‌خواهید به دیگران ثابت کنید که ارزشمند هستید و هیچ وقت اشتباه نمی‌کنید. در حالی‌که همه افراد ممکن است اشتباه کنند.

**به تأیید شدن نیاز دارند**

نمی‌توان همه را راضی نگه داشت. اگر کارتان را به بهترین شکل ممکن انجام بدهد یا حتی درست‌ترین و منطقی‌ترین حرف ممکن را بزنید، باز هم فردی پیدا می‌شود که با شما مخالف است. متأسفانه افرادی که کمبود اعتماد به نفس دارند، این‌طور به قضیه نگاه نمی‌کنند. آنها مدام در پی تأیید و رضایت دیگران هستند.



**در جمع راحت نیستند**

افرادی که اعتماد به نفس کافی ندارند، در جمع راحت نیستند. به ویژه وقتی دوست و آشنایی برای همراهی ندارند، صحبت کردن در جمع برایشان بسیار دشوار است. این افراد سعی می‌کنند خود را به روش‌های مختلف سرگرم کنند تا از ارتباط با سایرین دوری کنند و این روزها چه چیزی بهتر از تلقن همراه برای فرار از جمع؟! اگر شما هم این‌طور

### ثبتي و دادگستري

# نیازمندیهای عصر مردم آگهی می‌پذیرد

۳۲۳۰۹۲۹۰

۳۲۳۴۱۰۰۱

۳۲۳۴۱۰۰۰

۳۲۳۰۰۳۸۳۰-۳۲۳۰۰۳۳۷

**آگهی ابلاغ اجرائیه**

به موجب اجرائیه شماره ۹۶۰۵۲۴ مورخ ۹۷/۴/۲۴ صادره از شعبه ششم شورای حل اختلاف شماره یک شیراز که طبق دادنامه شماره ۹۶۰۹۹۷۷۱۱۰۶۵۰ قطعیت یافته است -۱- اردشیر مسعودی فر فرزند شعیان ۲- شرکت تعاونی دانش بنیان شیراز پترو آریا به پرداخت مبلغ ۱۰۱۱۵۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و خسارت تأخیر تأدیه از سررسید چک مورخ ۹۶/۱۱/۱۹ لغایت اجرای حکم و پرداخت ۲۵۶۲۵۰۰ ریال هزینه دادرسی در حق محکوم له مصطفی احلامیان محکوم گردیده است بدینوسیله به نامبرده ابلاغ می‌شود ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نماید در غیر اینصورت در جهت اجرای حکم مزبور وفق مقررات اقدام خواهد شد.
۱۵۸۲۶/م الف

مسئول دفتر شورای حل اختلاف شعبه ششم مجتمع شماره یک شیراز
مرادی

**آگهی فقدان سند مالکیت بطنی ۳ شیراز**
خانم سادات ساجدی راد به موجب کالتنامه شماره ۶۲۱۰۷ مورخ ۹۶/۶/۲۵ دفتر اسناد رسمی شماره ۱۲۴ شیراز از طرف محمدرضا قادری با تسلیم ۳ برگ استشهادیه شماره یکتا ۱۴۹۶-۰۱۴۹۶۰۲۱۵۵۲۹۶-۱۳۹۷۰۲۱۵۵۲۹۶ مورخ ۹۷/۷/۲۶ موزاری ۱۶۰ مترمناخ از ۲۱۰۰ سهم سهام یک قطعه زمین به تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت به پلاک ۸/۹۹ واقع در بخش ۳ شیراز که ذیل ثبت ۱۴۳۲۲۸ صفحه ۹۸ دفتر ۸۰۶ موزاری ۱۶۰ سهم مشناخ از ۲۱۰۰ سهم سهام یک قطعه زمین به مساحت ۲۱۰۰ مترمربع به نام محمدرضا قادری ثبت و سند مالکیت شماره چایی ۳۱۱۱۵۱ و ۹۱ صادر شده به علت جابجایی مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق تبصره ۵ ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک و سند مورد آگهی معامله‌ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله کتبی تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد.
۱۵۸۴۱/م الف

رئیس ثبت اسناد و املاک ناحیه سه شیراز
شاپور زارع شبیانی

**آگهی قرار تحریر ترکه**

در خصوص درخواست نگار پاک‌زاد فرزند ذبیح‌اله به خواسته تقاضای تحریر ترکه بدین شرح که متقاضی اعلام نموده مرحوم حسین پاک‌زاد فرزند رضا به شماره شناسنامه ۵۹۷۹ در تاریخ ۸۱/۸/۲۲ به موجب گواهی فوت شماره ۲۷۰۵۹۰ در اقامتگاه دائمی خود شهرستان شیراز فوت نموده و وی ورثه متوفی می‌باشد و تقاضای تحریر ترکه متوفی را نموده است با توجه به مراتب فوق و بررسی مجموع محتویات پرونده و با احراز ذینفع بودن متقاضی و در اجرای مقررات بند ۳ ماده ۱۱ قانون شوراهای حل اختلاف و مواد ۲۰۷ و ۲۰۸ و ۲۱۰ قانون امور حسبی قرار تحریر ترکه متوفی صادر و آقای خادم‌الحسینی رئیس / عضو اصلی شورا به عنوان عضو مجری تعیین می‌گردد. مقرر است دفتر وقت اجرای قرار وقت رسیدگی مورخ ۹۷/۹/۹ ساعت ۹ در جلسه رسیدگی واقع در مجتمع شورای حل اختلاف شماره یک واقع در بلوار جانبازان روبه‌روی شهرک صدا و سیما مجتمع شماره یک شعبه ۱۶ حاضر شوید که فاصله بین انتشار آگهی و روز اجرای قرار کمتر از یک ماه و بیش‌تر از سه ماه نباشد و تعیین و کلیه ورثه یا نمایندگان قانونی آنها و بستانکاران و مدیونین به متوفی و هر کس به طرقی حقی به ترکه دارد از طریق انتشار آگهی به یکی از روزنامه‌های کثیرالانتشار دعوت گردند. ضمناً کلیه ورثه و اشخاص ذینفع که نشانی آنها در پرونده منعکس می‌باشد از طریق اختاریه دعوت گردند.
۱۵۸۲۹/م الف

شعبه ۱۶ شورای حل اختلاف مجتمع شماره یک شیراز

**آگهی ابلاغ اخطار به ماده ۸۷**
موضوع پرونده اجرائی ۹۶۰۲۲۳ بدینوسیله به ام کلوم مصلحی نام پدر محمدعلی تاریخ تولد ۱۳۲۵/۱/۲۰ شماره ملی ۲۵۷۱۵۶۱۸۲۰ شماره شناسنامه ۷۴ و عزیزاله فیروزی نام پدر غلامرضا تاریخ تولد ۱۳۱۴/۲/۳ شماره ملی ۲۵۷۱۹۵۷۷۲۴ شناسنامه ۳۳ وراث مرحوم حبیب فیروزی اعلام می‌گردد پلاک ۳۱۵۵/۱۵۵۹۶ متعلق به حبیب فیروزی به نفع پرونده اجرائی مهریه فیروزه نظری توقیف گردید. لذا طبق ماده ۸۷ آیین نامه اجرای مراتب به شما اخطار می‌شود ضمناً هر گونه نقل انتقالی از طرف شما نسبت به مورد بازشدشت ممنوع است و ترتیب اثر داده نمی‌شود
۱۵۸۲۷/م الف

ثبت اسناد و املاک فسا

**آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی**

بدینوسیله به قاسمعلی سسیلوزاری که به موجب دادنامه شماره ۲۴۶ مورخ ۹۷/۴/۴ در پرونده کلاسه ۹۷۰۱۵۹ به خواسته مطالبه وجه چک در حق خواهان امید معصومی (حکم به محکومیت خواننده به پرداخت مبلغ بیست میلیون ریال بابت اصل خواسته و پرداخت خسارت تأخیر تأدیه از تاریخ سررسید چک تا زمان اجرای حکم بر اساس شاخص اعلامی از ناحیه بانک مرکزی و پرداخت مبلغ ۲۷۰۰۰۰۰ ریال بابت هزینه دادرسی در حق خواهان صادر) محکوم گردیده است ابلاغ می‌شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارد ظرف بیست روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در بلوار رحمت خیابان بنی‌هاشمی تسلیم نماید در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد.
۱۵۸۴۰/م الف

شورای حل اختلاف شعبه ۳۷ مجتمع شماره دو شیراز

**آگهی حصر وراثت**

اسماعیل محمدی دارای شناسنامه شماره ۱۷ متولد ۶۴/۶/۷ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۷/۹۷ اندیکاتور از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان حیدر محمدی به شماره شناسنامه ۸ در تاریخ ۹۷/۲/۲۱ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته و وراثت حین‌الفوت آن مرحوم عبارتند از:

۱- متقاضی با مشخصات فوق‌الذکر اسماعیل محمدی فرزند متوفی علی محمدی به شماره شناسنامه ۶-۴۶۰۰۲۴۲۰۰ صادره از حوزه ۳ مرودشت فرزند متوفی ۳- حسین محمدی به شماره شناسنامه ۳۷۰۰۲۲۸۱۴۲۳۷۰۰ صادره از حوزه شهری شیراز فرزند متوفی ۴- محمد محمدی به شماره شناسنامه ۲۲۸۲۲۳۷۶۶۳ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۵- آسیبه محمدی به شماره شناسنامه ۲۰۵۰ صادره از حوزه ۳ مرودشت فرزند متوفی ۶- اسماء محمدی به شماره شناسنامه ۴۴۲۰۱۸۸۴۶۲ صادره از حوزه ۳ مرودشت فرزند متوفی ۷- شمسیه محمدی به شماره شناسنامه ۲۴۲۰۰۲۵۳۳۷ صادره از حوزه ۳ مرودشت فرزند متوفی ۸- مرضیه محمدی به شماره شناسنامه ۲۲۸۳۷۸۱۹۵۷ صادره از حوزه شیراز فرزند متوفی ۹- لیلا صفیانی به شماره شناسنامه ۳۷۱ صادره از حوزه ۳ مرودشت همسر متوفی و لاغیر

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 دادگاه تقدیم نمایند بدینی است پس از انقضای مهلت وفق مقررات اتخاذ تصمیم خواهد شد.
۱۵۸۳۲/م الف

رئیس شعبه شورای حل اختلاف مادرسلیمان حوزه قضایی شهرستان پاسارگاد

غلامرضا خلیج

### با کدام ساز

### برای آموزش موسیقی به کودکان شروع کنیم؟

بی‌توته: یکی از علاقمندی های برخی والدین نواختن سازهای مختلف توسط فرزندانشان در سنین کودکی می باشد. از این رو در این مطلب روش های آموزش موسیقی به کودکان را ارائه خواهیم کرد.

نواختن ساز توسط کودکان با استفاده از انواع دستگاه های موسیقی علاوه بر این که سبب سرگرمی و توانمند ساختن کودک در نواختن انواع ساز است، با یادگیری سازی همچون گیتار، باعث بالا رفتن میزان IQ و توانمندی ذهن کودک نیز می شود. که این ادعا، سال ۲۰۰۴ در تحقیقات انجام گرفته در دانشگاه تورنتو به اثبات رسیده است. به همین منظور در ادامه این بخش با نحوه آموزش موسیقی به کودکان و ساز مناسب برای شروع ساز زدن کودک آشنا می شوید.

**آموزش موسیقی به کودکان**

دغدغه بسیاری از والدین بر این است که کودکشان در ابتدا، نواختن چه نوع سازی را فرا بگیرند، که این موضوع آنگونه که آن ها تصور می کنند پیچیده نمی باشد. چرا که در ابتدای امر که هنوز انواع سازها برای کودک ناشناخته است، این موضوع اهمیت چندانی ندارد، اما به مرور با توجه به علاقمندی کودک می توان متوجه نوع ساز دلخواه او شد و اقدامات لازم برای یادگیری ساز مربوطه را برای کودک فراهم نمود.

البته برای شروع آموزش موسیقی به کودکان بهتر است سازهایی که نواختن آن ها برای کودک ساده تر می باشد، مورد استفاده قرار بگیرد. که یکی از این سازها فلوت ریکوردر است. همچنین امروزه، بیشتر کودکان برای شروع، نوازندگی سازهایی نظیر ریکوردر، پیانو، سه تار، ویلن و سنتور را فرا می گیرند.

هرچند که امروزه برخی سازها در مدل های کوچک برای کودکان موجود می باشد، اما به طور کلی، باید به این نکته توجه داشت، که کودک برای زدن انواع ساز باید توانایی لازم برای نواختن ساز مورد نظر را داشته باشد. مثلاً قدرت فشار دادن کلاویه های پیانو، نگه داشتن سازهای مانند ویلن، گیتار و همچنین قدرت دمپین در سازهای بادی را داشته باشد.

**تازه ترین روش های یادگیری موسیقی برای کودک**

از جدیدترین روش های به کار رفته در دنیا برای آموزش دادن موسیقی به کودکان این است که اشکال نت های موسیقی را بر روی اسباب بازی های کودک نقاشی می کنند، تا علاوه بر این که راحت تر نت های مربوط به هر ساز را یاد بگیرند، همچنین در کنار یادگیری ساز زمینه‌ای برای سرگرمی و تفریح کودک نیز فراهم شود. که چند نمونه از این روش ها عبارت اند از:

- نوشتن نت بر روی توپ پینگ پونگ

- قرار دادن نت درون تخم مرغ شانس

- آموزش از طریق فلش کارت موسیقی

- استفاده از دومینوی موسیقی

مناسب ترین سن برای آموختن موسیقی به کودکان از سن ۶ سالگی به بعد می باشد و اگر پیش از این زمان باشد به گفته اساتید این هنر، احتمال دارد استعداد کودک در زمینه موسیقی برای همیشه از بین برود. همچنین اساتید موسیقی توصیه می کنند که کلاس های آموزش موسیقی برای کودکان در ۲ و ۳ سال ابتدای یادگیری آن ها نباید فشرده باشد، چرا که سختی نواختن انواع سازها ممکن است، کودک را از ادامه یادگیری ساز دلسرد و نا امید سازد.