

## زندگی منهای اهمال کاری

اگر برای تان پیش آمده که انجام یک کار مهم را امدام به تاخیر بیندازید، شما دچار اهمال کاری شده اید؛ در روز جهانی مبارزه با اهمال کاری از راهکارهای مقابله با آن گفتیم



دکتر نجمه عابدی شرق | روان شناس

### محوری

اهمال کاری یکی از چالش های رایج در زندگی روزمره است که می تواند تأثیرات منفی بر عملکرد فردی و اجتماعی داشته باشد. این پدیده به معنای تأخیر در انجام کارها و وظایف به دلیل نداشتن انگیزه، ترس از شکست یا احساس ناتوانی است. اگر بایر تان پیش آمده است که کاری را بر عهده بگیرید و انجام دهید اما هر روز انجام آن را به تاخیر بیندازید، احتمالاً در پی رفع این مشکل که نتایجی منفی مانند کاهش بهره‌وری، افزایش استرس و کاهش کیفیت امور را به دنبال دارد، با واژه‌ای به نام اهمال کاری روبه‌رو شده‌اید. در این مطلب، به بررسی دلایل اهمال کاری و راهکار هایی برای مقابله با آن می‌پردازیم.

#### تعریف اهمال کاری

اهمال کاری به‌معنای تأخیر عمدی در انجام کارها ووظایف است. این رفتار معمولاً ناشی از احساسات منفی،مانند اضطراب، ترس از شکست یا کمال گرایی است. افراد اهمال کار ممکن است وظایف خود را به‌زمان‌های بعدی موکول کنندو این کار می‌تواند منجر به افزایش استرس و کاهش کیفیت زندگی شود.

#### چه چیزی باعث اهمال کاری می‌شود؟

**1 ترس از شکست:** ترس از شکست یکی از اصلی ترین عوامل مؤثر بر اهمال کاری است. افرادی که از شکست می‌ترسند، ممکن است به جای مواجهه با چالش‌ها، از انجام کارها خودداری کنند. این ترس می‌تواند ناشی از تجربیات منفی گذشته یا انتظارات

غیر واقعی از خود باشد.

**۲ کمال گرایی:** کمال گرایی به معنای تلاش برای رسیدن به استانداردهای غیر قابل دسترس است. افرادی که کمال گرا هستند، ممکن است از انجام کارها به دلیل ترس از عدم دستیابی به استانداردهای خود، خودداری کنند. این رفتار می‌تواند منجر به تأخیر در انجام وظایف و افزایش استرس شود.

**۳ نداشتن انگیزه:** یکی دیگر از عوامل مهم در بروز اهمال کاری، نداشتن انگیزه است. زمانی که افراد نسبت به یک کار احساس نارضایتی یا بی‌علاقگی می‌کنند، احتمالاً آن را به تأخیر می‌اندازند. این نبود انگیزه می‌تواند ناشی از علاقه نداشتن به موضوع، خستگی یا عدم ارتباط با هدف نهایی باشد.

#### اتاق مشاوره

## پسر خاله پسر مور د علاقه‌ام عاشقم شد

دختری هستم که تقریباً ۲ سال است با پسری رابطه عاطفی دارم. به تازگی پسر خاله‌اش به من پیام داده که عاشقم شده است. نمی‌دانم چه کنم. می‌ترسم عوای بدی بین‌شان شکل بگیرد.



دکتر حسین شرافتی | روان شناس

### مشاوره زوجین



دکتر حسین شرافتی | روان شناس

مخاطب گرامی، گفته‌اید ۲ سال است که با پسری آشنا شدید اما نتغذید چرا در این مدت، تصمیم به ازدواج نگرفته‌اید؟ هر چه زودتر باید از پسر مور د علاقه‌تان بخواهید تکلیف شمارا مشخص کندو به‌خواستگاری تان بیاید. شاید در همین بین، متوجه شوید که هدف‌او از این رابطه، ازدواج نیست و آن موقع، طبیعتاً ادامه این رابطه به‌هیچ‌وجه توصیه نمی‌شود.

#### به‌پیام‌های پسر خاله‌اش جواب ندهید

به پیام‌های آن پسر تا اطلاع ثانوی جواب ندهید. به‌طور کلی توجه داشته باشید بعضی مواقع افراد ناخواسته وارد دیگر رابطه صمیمی با افراد غریبه می‌شوند و در این ارتباط آن‌ فر دیش دوستان صمیمی‌اش در ددل و از اختلافات‌شان صحبت می‌کنند تا این افراد مشکل آن‌ها را حل کنند. اما این افراد هم از این فرصت سوءاستفاده و برای

#### آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۵۰۵۵۰۴۰۴۰۳۰۶۰۱۱۰۵۴۰۴۰۳۰۶۰۱۱ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۵ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه با معارض خاتم زهرا عیدی نسب فرزند محمد ش.ش ۱۵۳۱۱ کد ملی ۰۷۴۶۹۴۵۹۸ صادره سبزوار در شش‌دانگ باب ساختمان به مساحت ۹۵۰۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۵۴ فرعی از ۶ اصلی بخش ۳ سبزوار مع واسطه از محل مالکیت رسمی عباس رحیمیثی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید.طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت/ مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

علی آب یارگی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۱۴۳۳۰۶

#### آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۴۰۵۳۰۶۰۰۴۰۴۰۳۰۶۰۰۴۰۴۰۳۰۶۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۹ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای/ خاتم تبیب اله رستم زاده فرزند سلیمان بشماره شناسنامه ۸۲ صادره از شیروان در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۶۰۴ متر مربع قسمتی از پلاک ثبتی ۴۸۳ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی جراباب خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو از محل مالکیت رسمی آقای خاتم/ رمضان زیدآبادی سیرجانی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید.طرف 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.

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۱

بشیر پاشانی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۳۳۰۶

**۴ مدیریت ضعیف** زمان مدیریت زمان یکی از مهارت‌های کلیدی در زندگی است. افرادی که در برنامه‌ریزی و مدیریت زمان ضعیف هستند، ممکن است نتوانند وظایف خود را به درستی انجام دهند و در نتیجه دچار اهمال کاری شوند. این مشکل می‌تواند به دلیل ناتوانی در تعیین اولویت‌ها یا برنامه‌ریزی نامناسب باشد.

#### راهکارهایی برای مقابله با اهمال کاری

#### شناسایی و مدیریت ترس‌ها

اولین قدم برای مقابله با اهمال کاری، شناسایی ترس‌ها و نگرانی‌های خود است. با نوشتن این ترس‌ها و بررسی آن‌ها، می‌توان به تدریج بر آن‌ها غلبه کرد. همچنین، می‌توان با تمرینات تنفس عمیق و مدیتیشن، اضطراب را کاهش داد.

#### تنظیم اهداف واقع‌بینانه

تعیین اهداف معقول و قابل دستیابی می‌تواند به کاهش کمال گرایی و افزایش انگیزه کمک کند. به جای تعیین اهداف بزرگ و غیر قابل دسترسی، بهتر است اهداف کوچکی تعیین کنیم که به تدریج به آن‌ها دست یابیم.

#### تقسیم کارها به وظایف کوچک‌تر

با انجام تدریجی وظایف، افراد می‌توانند احساس موفقیت بیشتری داشته باشند و به تدریج به سمت انجام کارهای بزرگ‌تر پیش بروند.

#### استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان

استفاده از تکنیک‌های مدیریت زمان، مانند تکنیک پومودورو (کار کردن به مدت ۲۵ دقیقه و سپس استراحت کردن به مدت ۵ دقیقه)، می‌تواند به افزایش تمرکز و کاهش تأخیر در انجام کارها کمک کند.

#### ایجاد یک محیط حمایتی

محیطی که در آن افراد احساس حمایت و تشویق می‌کنند، می‌تواند به کاهش اهمال کاری کمک کند. به اشتراک گذاشتن اهداف با دیگران و دریافت بازخورد مثبت می‌تواند انگیزه را افزایش دهد.

#### نکته پایانی

اهمال کاری پدیده‌ای پیچیده است که تحت تأثیر عوامل روان‌شناختی مختلف قرار دارد. با شناسایی این عوامل و استفاده از راهکارهای مؤثر، می‌توان به تدریج بر این مشکل غلبه و به بهبود کیفیت زندگی و عملکرد فردی کمک کرد. با توجه به روز جهانی مبارزه با اهمال کاری، بهتر است به این موضوع توجه بیشتری داشته باشیم و تلاش کنیم تا به خود و دیگران در این زمینه کمک کنیم.

#### نکته‌ها



شاید فرصتی که از آن بهره نمی‌گیری، آرزوی دیگران باشد

#### یادداشت

## تماشا بادور تند؛ ممنوع!

مجید حسین زاده | روزنامه‌نگار



این روزها بسیاری از ما عادت کرده‌ایم که ویدئوها و فایل‌های صوتی را که در شبکه‌های اجتماعی می‌بینیم، با سرعت‌های بالاتر از حالت عادی گوش دهیم. حتی فایل‌های صوتی که نزدیکان ما ن برای ما فرستاده‌اند یا پادکست‌ها، کتاب‌های صوتی، یک قطعه موسیقی و ... این کار به ما کمک می‌کند در زمان کمتر، محتوای بیشتری دریافت کنیم؛ به‌خصوص برای نسل جوان که همیشه با کمبود وقت مواجه‌اند، سرعت بالاتر به یک عادت روزمره تبدیل شده است.

اما نکته‌ای که معمولاً فراموش می‌کنیم این است که همه محتواها برای مصرف سریع ساخته نشده‌اند. وقتی یک سخنران با دقت و احساس صحبت می‌کند، با وقتی در یک مستند، تصویر و صدا در کنار هم طراحی شده‌اند تا فضایی خاص ایجاد کنند، افزایش سرعت می‌تواند بخش مهمی از تجربه را از ما بگیرد. جزئیات لحن، مکث‌های معنادار و حتی سکوت‌ها، حامل پیام‌هایی هستند که در سرعت‌های بالا محو می‌شوند. تماشا یا برخی ویدئوها با سرعت معمولی، فرصتی است برای لذت بردن از خود محتوا، نه فقط دریافت سریع اطلاعات. شاید بهتر باشد انتخاب کنیم که ویدئوهای آموزشی ساده را سریع‌تر ببینیم، اما برای آثار الهام‌بخش یا گفت‌وگوهای عمیق، همان‌زمان طبیعی را صرف کنیم. مثلاً وقتی عزیزی برای ما وقت گذاشته و نظرش را درباره یک رفتار یا گفتار ما در یک فایل صوتی گفته، گوش دادن آن با سرعت زیاد باعث می‌شود تا احساساتش را متوجه نشویم. در نهایت، یادمان نرود که کیفیت تجربه به همان اندازه اهمیت دارد که کمیت آن.

#### نکته‌ها

## ۵ مهارت والدین برای افزایش تاب‌آوری کودکان



- ۱- ایجاد دلبستگی ایمن
- ۲- آموزش مهارت‌های حل مسئله
- ۳- آموزش مدیریت احساسات
- ۴- تشویق خوش‌بینی
- ۵- آموزش قدردانی

#### نکته‌ها

## اثبات احتمال بالای ابتلای همسران به اختلالات روانی مشابه

یک مطالعه بین‌المللی گسترده‌روی داده‌های حدود ۱۵۵ میلیون نفر در تایوان، دامکار ک و سوئند نشان می‌دهد احتمال ابتلای همسران به اختلالات روانی مشابه به‌طور معناداری، بالاتر از دیگران است. بر اساس این مطالعه، این احتمال که فرد مبتلا به اختلال روانی با کسی از دواج کند که اختلال روانی مشابه دارد، بیش از از دواج با کسی است که این اختلال را ندارد. به گزارش نیچر، این یافته حاصل یک مطالعه بسیار بزرگ است و نشان می‌دهد این الگودر میان فرهنگ‌ها و نسل‌های گوناگون تداوم دارد. مطالعه

جدید که نتایج آن در نشریه طبیعت رفتار انسان منتشر شد، میزان شیوع ۹۱ اختلال روان‌پزشکی شامل اسکیزوفرنی، اختلال دوقطبی، افسردگی، اضطراب، اختلال کم‌توجهی-بیش‌فعالی (ADHD)، اوتیسم، وسواس فکری-عملی (OCD)، اختلال مصرف‌موادوبی‌اشتهایی عصبی (آنورکسیا نروزا)، را در میان زوج‌ها بررسی کرد. نتایج پژوهش اخیر نشان‌دادرمانی که یک‌شریک زندگی به‌یکی از این ۹۱ اختلال مبتلا باشد، شریک دیگر هم به‌طور معناداری بیشتر احتمال دارد مبتلا به همان اختلال یا اختلالی دیگر تشخیص داده‌شود.

#### ما و شما

راه ارتباطی بازنگی سلام پیامک ۰۲۰۰۹۹۹۰۰ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

✳️ جوایز ده‌ها و انسان‌های بزرگی مثل رئیسعلی دلواری داشتیم که جان‌شان را در راه ایران فدا کردند. یادش گرامی. ✳️خوشنشد که شیشه عمر دست خودمان

است، در صورتی که واقعاً این‌طور نیست. ✳️در مطلب «مقصران متفرشدن فرزندان از دواج، فقط در باره نقش والدین نوشتید، در حالی که جامعه و شرایط اقتصادی و اجتماعی هم نقش پررنگی دارند.

✳️آخرین فیلم که‌های که دیدم، انگل بود که جایزه‌هاسکار بود. از فیلم‌های که‌های وهندی خوشم نمیداکلا.

#### آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۴۸۷۱۰۵۴۰۴۰۳۰۶۰۰۴۰۴۰۳۰۶۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۴ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک احد آباد تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای امیر حاجی زاده فرزند علی بشماره شناسنامه ۱۳۷۵۱ صادره از مشهد در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی میشود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید.طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م.الف: ۷۲۵۰ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۶/۳۰

محمد رضا رجایی مقدم – رئیس ثبت اسناد و املاک

۱۴۳۳۰۸

#### آکهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای شماره ۱۰۵۴۸۷۱۰۵۴۰۴۰۳۰۶۰۰۴۰۴۰۳۰۶۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۴/۲۴ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه با معارض خاتم فاطمه گزینسروی به شناسنامه شماره ۷۶۶ شماره ملی ۰۷۹۱۶۱۶۹۹۱ صادره سبزوار در شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۲۰۳۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۵ فرعی ۴ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع واسطه از محل مالکیت رسمی مصیب کلانگرای محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید.طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت/ مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م.الف: ۲۲۷۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

علی آب یارگی – رئیس ثبت اسناد و املاک سبزوار

۱۴۳۳۰۶

#### آکهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۳۰ و قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰۰۹۰۴۰۵ برابر رای شماره ۱۰۴۴۸۰۴۴۰۳۰۶۰۰۴۰۴۰۳۰۶۰۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۵/۲۹ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه با معارض متقاضی خاتم فاطمه شش‌دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۲۰۳۹ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۵ فرعی ۹۹ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع واسطه از محل مالکیت رسمی مصیب کلانگرای محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آکهی می‌شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی داشته باشند می‌توانند از تاریخ انتشار اولین آکهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید.طرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت/ مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.م.الف: ۲۲۷۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۶/۱۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۰۶/۳۰

حسن ابوترابی – مدیر واحد ثبتی حوزه ثبت ملک طرفه شاندیز

۱۴۳۳۰۶