



فرمول دقیق «مدیری» برای پیشرفت

مهران مدیری در برنامه امیر حسین قیاسی می گوید: «مهم نیست چه کاری انجام می دی؛ مهم اینه باچه کیفیتی انجامش می دی»؛ چرا توجه به این مسئله مهم است؟

دکتر مهدی سوداوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

بسیاری از ما تصور می کنیم که شغل و حرفه مان مهم نیست بنابراین تلاشی برای بهتر انجام دادن آن نمی کنیم. در همین راستا صحبت های مهران مدیری در برنامه امیر حسین قیاسی درباره فرمول موفقیت پربازدید شده که می گوید: «من همیشه می گم که یک چیز در جهان باعث پیشرفت می شه؛ یک فرمول خیلی کوچک داره؛ این که کاری رو که انجام می دی به در دست ترین و شرافتمندانه ترین شکل ممکن انجام بدی. مثلا یک کلبه یا پرپرز تو خونه ات شل می شه و تو بلد نیستی در ستش کنی. الکتریکی سر کوچه رو میاری، ماستمالی می کنه تا این فقط وایسه، میره دوباره دو شاخه رو میزنی و می کنی بیرون، کلا می ریزه پایین. تو قطعا دوباره نمی ری سراغ این طرف و هر کی هم می پرسه الکتریکی، می که این جان بر بنا بر این فرقی نمی کنه چی کار می کنی، مهم اینه که با چه کیفیتی اون کارو انجام می دین». در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

از دنیای روان شناسی

افسردگی به خاطر داشتن گوشی قبل از ۱۲ سالگی

یکی از مسائل والدین این است که چه زمانی باید برای کودک خود گوشی هوشمند بخرند و گاهی بین این دو راهی می مانند که آیا دیر شده یا زود است. اکنون یک مطالعه جدید روی بیش از ۱۰ هزار نوجوان پاسخی علمی و البته نگران کننده به این سؤال داده است. تحقیقات نشان می دهد که داشتن گوشی هوشمند قبل از ۱۲ سالگی می تواند درواز های به سوی مشکلات جدی سلامتی از جمله افسردگی، چاقی و اختلالات خواب باشد. به گزارش CBS، محققان در بیمارستان کودکان فیلالدفیا دریافته اند نوجوانانی که قبل

وجودان کاری را باید جدی گرفت

هیچ کاری بزرگ یا کوچک نیست، فقط باید جدی گرفته شود. مصداق این حرف در ضرب المثلی چینی هم وجود دارد که کسی میخ نعل اسب را درست نزد، سواری افتاد، لشکری شکست خورد. وجدان کاری یک موضوع مهم در پیشرفت شغلی و همچنین سلامت روان فردی است. این که فردی وظیفه خود را به بهترین شکل ممکن انجام دهد، قاعدا باعث پیشرفت کاری و شهرتش در آن حرفه می شود.

مزایای انجام خوب کارها برای روان

از دیدگاه سلامت روان، کسی که به شغل خود اهمیت می دهد، زندگی و انسان ها برایش مهم هستند، کسی که به زندگی اهمیت می دهد، احتمال افسردگی کمتری دارد چون هنوز بخشی از زندگی برای او ارزشمند است. ما به خودمان بدهکاریم که اگر شغلی را دوست نداریم، بیشتر خودمان را آزار ندهیم و اگر دوست داریم سعی کنیم بهترین کیفیت ممکن را ارائه کنیم. نه به خاطر تشویق دیگران، برای رضایت خود ما. این که مطمئن شویم بهتر از این در توان ما نبوده است. این نوع توجه به زندگی، به کار، به وظیفه و ... برای دوام آوردن در شرایط سخت و بحرانی خیلی مهم است. چون همین یک چیز، می تواند رابط ما با زندگی شود.

بر چسب اشتباه به تلاش

اما متأسفانه فعلا چون ارزش صداقت و تعهد شغلی با عناوین «اسکول بودن و ... ناامیده می شوند، و از زیر کار در رفتن، کلاه سر دیگران گذاشتن، کم فروشی، فریب... مصداق زرنگی قلمداد شده اند، دیگر کمتر کسی به سمت ارائه کیفیت خوب سوق پیدا می کند. گاهی یک اشکال کوچک به قیمت جان کسی تمام می شود. خانه ای آتش می گیرد، رابطهای نابود می شود، آینده ای تباه می شود و ... چیزهایی که ممکن است هیچ گاه به گوش مانر سدا ماعلا مسئول آن فاجعه باشیم.

موفقیت

چرا هرگز سر وقت نیستید؟

افراد مبتلا به اختلال کم توجهی-بیش فعالی معمولا پایدیهای موسوم به «کوزمانی» مواجه اند، یعنی از سرعت گذر زمان یا مدت واقعی انجام دادن کارها درک درستی ندارند. نیویورک بیست به نقل از دکتر جانانا آلپرت، رواندرمانگر، مشکل همیشه دیر رسیدن را اغلب ترکیبی از الگوهای روان شناختی و عوامل عصب زیستی می داند که افراد گاه متوجه تاثیر آن ها بر رفتارشان نیستند. او می گوید: «برای بعضی افراد، این مسئله به ویژگی های شخصیتی آنان برمی گردد. آن ها حواس پرت اند، درباره مدت زمان انجام شدن کارها بیش از حد خوش بین اند یا سادسار درباره تاثیر واقعی رفتارشان بر دیگران آگاهی کافی ندارند. این کارشناس می افزاید که در موارد دیگر، به شمشکل

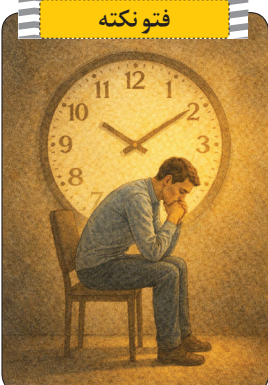
اتاق مشاوره

می ترسم فرزندم مستقل نباشد

مادری هستم با یک فرزند ۲ ساله. تربیت او برایم خیلی مهم است. می خواهم در بزرگ سالی، آدم مستقلی شود و در تصمیم گیری هایش به درستی عمل کند. می ترسم این گونه نشود. چه کنم؟

دکتر نجمه عابدی شرق روان شناس

والد گر امی، نگرانی شمارا در این زمینه درک می کنم. نکته مهمی که به شما و همسران یادآور می شوم، این است که باید باور کنید می توانید رفتار کودک تان و نوع نگرش او را عوض کنید و در نهایت به شخصیت او شکل سنجیده ای بدهید. انتقال ارزش های یک نسل به نسل بعدی، یک وظیفه اجتماعی است و هیچ چیز بدتر از این نیست که کودک بدون ارزش ها بار بیاید. نکته مهم دیگری چگونگی انتقال این ارزش هاست، چون اگر با خشونت و



زمان می گذرد، چه آماده باشی چنه

برای آموزش این مهارت ها صبور باشید و بدانید پاداش تلاش و صبر، پرورش کودکی است که در بزرگ سالی به انسان متفکری تبدیل خواهد شد و می تواند از پس مشکلات برآید و به راحتی تحت تاثیر دیگران قرار نمی گیرد.

نکته ها

۵ توصیه به خانم ها در زندگی مشترک

- کارهای خانه را با هم تقسیم کنید
- روزهای خاص را یادآوری کنید
- زمانی را به یکدیگر اختصاص دهید
- قدر دانی را جدی بگیرید
- دلیل ناراحتی را بگویند

ما و شما

پیامک ۲۰۰۰۹۹۹۶ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۴۵۷۶

راه ارتباطی با زندگی سلام

متمومه. آموزش هم در هوش مصنوعی اتفاق خواهد افتاد. یعنی می شه امیدوارم باشیم که خانواده ها در شب بیدار، مرتکب رفتارهای ممنوعه ای که نوشتم، نشوند؟

* یوتیوب حجم زیادی از اینترنت می گیره. من که با اینترنت گوشی، برام بصرفه نیست با فیلتر شکن ازش استفاده کنم. * دنیای آینده دست هوش مصنوعیه. دوره تلگرام و اینستا و یوتیوب، دیگه

از زندگی حتی بدون بهترین بودن، خندیدن به خطاهای کوچک، پذیرفتن نادانی به عنوان آغاز خرد، ابراز زودترو راحت تر شقی، تمرکز نکردن بر مسائل کم اهمیت، احترام به بدن خود و وقت گذاشتن برای آدم های قابل اعتماد است. در پایان تأکید می شود که حتی اگر بعضی چیزها را دیر بفهمیم، باز هم برای مهربان تر و آگاهانه تر زندگی کردن، همیشه فرصت هست.

تغییر عقیده نشانه ضعف نیست

تغییر عقیده نشانه ضعف نیست، بلکه شجاعت و رشد فکری است. همین طور کمک خواستن را مهارتی بالغ می دانند، نه نشانه ناتوانی. از نگاه آن ها، هیچ فردی جز خود فرد نباید برای زندگی اش تصمیم بگیرد و تلاش برای جلب رضایت دیگران، معمولاً به دور شدن از خود واقعی منجر می شود.

همیشه فرصت هست...

... از دیگر توصیه ها، لذت بردن

آدم ها همیشه نیستند

آدم ها همه آدم ها قرار نیست برای همیشه در زندگی ما بمانند. بعضی روابط فقط برای یک مقطع هستند و ارزش شان به اثری است که می گذارند، نه مدت زمان حضور شان. همچنین ظاهر زندگی دیگران، به ویژه در شبکه های اجتماعی، اغلب با واقعیت درونی شان تفاوت دارد و مقایسه مداوم، آرامش را از ما می گیرد.

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

برابر رای شماره ۶۷۸۱/۵۵۰۳۰۶۰۶۰۱۴۰۴۶۰ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالاعراض متقاضی خاتم عابدی و وحید بانوروز فرزند حسین در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۶۰۸۶ متر مربع از پلاک شماره ۹۶ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالکان رسمی میرزا آقا حسن، مصدوم، مسعود، محسن و حشمت شهرت هگی بزیدانی مرزز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کنیبر انتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۵۹

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۶

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۶۲۴۳۱

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

نظر به دستور مواد ۱ و ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰ و برابر رای شماره ۹۰۴۱/۵۵۰۳۰۶۰۶۰۱۴۰۴۶۰ مورخ ۱۴۰۴/۰۷/۲۱ هیئت تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی قریه شاندیز تصرفات مالکانه و یا مراض متقاضی آقای علی رضا دینیان سر آسیا به ششنامه شماره ۴۴۴ کدملی ۱۶۱۰۳۳۳۵۰۹۳۳۳۵۰ صادره سند فرزند زین العابدین مورد تعاض و انتقال از محل مالکیت مشای آقای علی امیر رازینی به متقاضی داشته و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت زمین محصور مشجر می باشد و به مساحت ۶۲۷۰ متر مربع و قسمتی از پلاک شماره ۱۰۱ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۵ حوزه ثبت ملک قریه شاندیز مرزز گردیده است لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه منتشر و کنیر انتشار در شهرها منتشر و در روستاها از تاریخ الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذقیغ به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق تا در مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند. معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به این اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اذاعتات ثبت محول به ارا نه حکم قطعی دادگاه است و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت نمیدارد و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه معترض به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۴/۱۱/۰۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۶

حسن اوتوبی – رئیس ثبت اسناد و املاک قریه شاندیز

۱۶۲۴۳۹

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

برابر رای شماره ۶۲۳۶/۵۵۰۳۰۶۰۶۰۱۴۰۴۶۰ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالاعراض متقاضی آقای مهدی محمدزاده فرزند محمد در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۷۲۷۰۵۶ متر مربع از پلاک شماره ۳۲ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای حسین محمدزاده فرزند عباس مرزز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کنیبر انتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۴۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۶۲۴۳۸

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

برابر رای شماره ۶۷۸۳/۵۵۰۳۰۶۰۶۰۱۴۰۴۶۰ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالاعراض متقاضی آقای ابوالفضل امین فرزند غلامعلی در شش دانگ یک باب مغازه به مساحت ۳۱۰۰۷ متر مربع از پلاک شماره ۷۲۶ فرعی از ۲۳۸ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد ابوالفضل فرزند غلامرضا مرزز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کنیبر انتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۵۸۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۶

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۶۲۴۳۸

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

برابر رای شماره ۶۲۹۵/۵۵۰۳۰۶۰۶۰۱۴۰۴۶۰ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالاعراض متقاضی خاتم زینب کاوسی فرزند ولی در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۴۱۵۸۸ متر مربع از پلاک شماره ۲۵ فرعی از ۱۵ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای علی اکبر خرکمی مرزز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کنیر انتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراج قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۵۷۴ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۱۶

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۶۲۱۸۳

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

برابر رای شماره ۶۵۸۶/۵۵۰۳۰۶۰۶۰۱۴۰۴۶۰ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالاعراض متقاضی آقای حمید سلطانی فرزند حسین در شش دانگ یک قطعه باغ به مساحت ۱۶۸۸۰۷۴ متر مربع از پلاک شماره ۸۶ فرعی از ۳۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی خاتم سکیینه شماری مرزز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کنیر انتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۴۸۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۵۹۷۵۷

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

برابر رای شماره ۶۵۸۶/۵۵۰۳۰۶۰۶۰۱۴۰۴۶۰ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بالاعراض متقاضی خاتم فاطمه شوریایی فرزند محمد در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۶۰۳۶ متر مربع از پلاک شماره ۹۴ فرعی از ۱۱ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد شوریایی مرزز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کنیر انتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ رسید ظرف مدت یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضایی تقدیم کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۷۴۹۲ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۴/۰۹/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۴/۱۰/۰۱

مجتبی لطفی پور – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۱۵۹۷۵۸



- زندگی سلام
- دوشنبه
- اول دی ۱۴۰۴
- اول رجب ۱۴۴۷
- ۲۲ دسامبر ۲۰۲۵
- شماره ۳۱۶۵

خانواده مشاوره