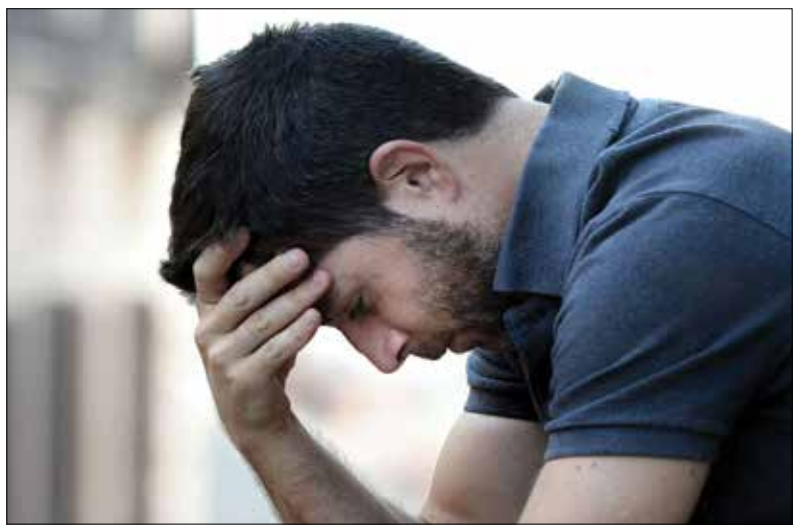
## اخبار

### نکاتی درباره ی خودشناسی!!!

اگر میخواهید خودتان را بشناسید از طریق متن زیر به خودشناسی رجوع کنید.انسان موجودی است که دارای استعدادهای بسیار و قابلیت های بی شماری است هم از نظر ابعاد روحی و معنوی و هم از نظر توان های جسمی و بدنی . حال اگر کسی بخواهد وجودش را در همه این ابعاد و زمینه ها بسازد (یعنی به کمال و سعادت برساند) اولین قدمی که باید بردارد ، شناخت این استعداهاست ، مثلاً اگر بداند جسم و تن آدمی استعداد رشد را دارد که در هر یک از ورزشهای موجود به فعلیت و کمال می رسد ، راه برای برداشتن قدم دوم باز می شود که "راه رسیدن به فلان ورزش چیست؟"و یا اگر بداند استعداد علم و دانش را دارد یقیناً مقدمه ای می شود برای فراگیری علم و دانش و به فعلیت رساندن این استعداد . یا اگر پی ببرد که قابلیت متخلّق شدن به تمام اخلاق حسنه و صفات نیک را دارد بدنبال تحقق دادن آنها در خود بر می آید و این مقدمه ای برای خودسازی می شود . یا اگر درک کند که از جهات مختلف دیگری که در انسان هست فلان استعداد و فلان قابلیت و . . . را دارد اینها همه مقدمه می شود برای اقدام کردن و به فعلیت رساندن! پس اولین قدم برای تحقق هر کمال و سعادتی ، شناخت استعدادهای درونی است و این معنای این جمله است که:(خودشناسی مقدمه خودسازی است). البته این امر مشروط به اراده و تصمیم جدی فرد است که باید در رسیدن به این خودسازی از خود نشان دهد که در این صورت توفیق الهی نیز با او یار خواهد شد. معرفه النفس که همان خودشناسی است، بهترین معرفت هاست؛ چنانکه امام سجاد (ع) خطاب به پروردگار خود می گوید: «و اجعلنا من الذین عرفوا انفسهم؛ ما را از کسانی قرار ده که خود را شناختند». امیر مومنان (ع) می فرماید: خودشناس ترین مردم، خدا ترس ترین آنهاست. در صحف ادریس آمده است: هر که آفریده را شناخت، آفریدگار را شناخت و هر که روزی را شناخت، روزی رسان را شناخت و هر که خود را شناخت، پروردگارش را شناخت. امام صادق (ع) می فرماید: خودشناسی انسان این است که خویشتن را به چهار طبع و چهارستون و چهار رکن بشناسد. چهار طبعش خون است و صفرا و باد و بلغم؛ و ستون هایش خرد است که از خرد فهم و حافظه مایه می گیرد؛ و ارکانش نور است و آتش و روح و آب. که اشاره به ابعاد ظاهری و باطنی است. مقصود از معرفه النفس که مقدمه معرفه الله است این است که انسان بداند هوا و هوس که در وجود اوست با کمترین غفلت موجب ذلت او می گردد، و بشناسد که از گوهر عقلی برخوردار است که می توان در سایه هدایت او به برترین کمالات انسانی نائل شود.بنابراین معرفه النفس از بعد فیزیکی سبب خضوع و خشوع انسان در برابر عظمت پروردگار است که با حکمت و تدبر انسان را آفریده است و از جهت معنوی، شناخت سرمایه های ارزشمندی است که در وجود او نهادینه شده است.

# با خاطرات آزار دهنده باید چه کنیم؟!



یک سری خاطرات آزار دهنده وجود دارد که همیشه آن را نیز فراموش کنیم.با خودت روراست باش قبل از هرچیز باید با خودتان شفاف باشید و در مورد این موضوع به نتیجه‌ای روشن برسید که فکر کردن در مورد گذشته و مرور تجربه‌های تلخ برای‌تان آزاردهنده است و مثل یک سم کشنده در دراز مدت شما را از پا خواهد انداخت.

باید از این وضعیت خسته شوید، خسته از غصه خوردن و فکر کردن و مرور تجربه‌های گذشته و خاطرات بد گذشته، خسته از احساس افسردگی و حسرت در مورد گذشته و بعد از این خستگی سودمند و به موقع، باید همه توانت را برای مقابله با این حس یک جا جمع کنی. تنها به این فکر کن که همین الان درست همین الان دیگر نمی‌خواهی حسرت گذشته را بخوری و از داشتن حس افسردگی و ناراحتی به اندازه کافی خسته شده‌ای. یک راهکار عملی و موثر یک مکان دنج و راحتی را درنظر بگیرید و آنجا بنشینید. چشم‌های‌تان را ببندید و چند نفس عمیق بکشید. به تاریکی پشت پلک‌تان توجه کنید و سعی کنید فضای تاریک را در مقیاسی بزرگ‌تر تصور کنید آنقدر که سیاهی همه اطراف شما را احاطه کند.حالا یک تلویزیون را تصور کنید که در مقابلتان قرار گرفته است و حتی‌الامکان این تلویزیون را قدیمی در نظرتان تجسم کنید چون شما در حال بازسازی اتفاقات گذشته‌تان هستید. بعد از این کار حادثه‌ای که باعث دلخوری شما شده است را در صفحه تلویزیون خلق کنید و با دقت به آن نگاه کنید. شخصیت‌هایی که هنگام به‌وجود آمدن آن حادثه تلخ وجود داشته‌اند را با جزئیات تصویرسازی کنید. صداها، رنگ‌ها و حتی بویی که در آن لحظه حس کرده‌اید را از قلم نیندازید. بعد از این کار نوبت شماست. سعی کنید با دکمه‌ای که روی بدنه تلویزیون است (یادتان باشد که تلویزیون شما از نوع قدیمی است و کنترل ندارد)

صداها را کم و زیاد کنید. صداهایی که باعث رنجش‌تان شده را کم و آن‌هایی که حس خوبی به شما می‌دهد را زیاد کنید. می‌توانید رنگ صورت یا لباس شخصیت‌هایی که در این فیلم سینمایی خودساخته، باعث آزارتان شده است را کمرنگ تصویرسازی کنید. به‌تدریج شخصیت‌ها را حذف کنید و حتی می‌توانید

نوع جملات آن‌ها را با سلیقه خود تغییر دهید. بعد از این‌که تصاویر کمرنگ و کمرنگ‌تر شد دست‌تان را روی دکمه خاموش تلویزیون بگذارید و تمام صحنه مربوط به آن تجربه تلخ را برای همیشه محو کنید. انجام این تمرین را اگر برای چند بار انجام دهید، می‌تواند کمک زیادی به فراموشی اتفاق تلخ گذشته تان کند. تغییر خاطرات آن‌طور که دوست دارید وقتی از خاطرات بد گذشته صحبت می‌کنید و سعی دارید آن را با کسی به اشتراک بگذارید تقریبا همه آدم‌ها یک جواب مشترکی را به شما می‌دهند و آن این جمله است« از خاطره بد بگذر و فراموشش کن» اما در دنیای واقعیت وقتی صحبت از عمل وسط می‌آید اینکار کمی مشکل به‌نظر می‌رسد.

فراموش کردن اتفاق تلخ کار خیلی سختی است اما حداقل می‌توانید نوع احساسی که نسبت به آن تجربه بد را دارید تغییر بدهید. وقتی خاطره‌ای تلخ را مرور می‌کنید قبل از هرچیز به این فکر کن که این اتفاق می‌تواند جنبه مثبتی هم برای شما داشته باشد. به‌دنبال آن جنبه مثبت و خوب،تجربه ناخوشایند هم داشته باش تا حسی جدید را جایگزین حس آزاردهنده سابقت کنی. خودت را از قلم نینداز هنگام مرور و تصویرسازی خاطرات بد گذشته، آیا خودت را در تصاویری که دوباره بازسازی کرده‌ای می‌بینی یا خیر؟ اگر خودت را در صحنه نمی‌بینی این نشان می‌دهد که شما هنوز غرق در احساسات باقی مانده از خاطرات گذشته‌ات هستی.

اما وقتی در تصویرسازی تجربه‌های تلخ گذشته‌ات خودت را هم تجسم می‌کنی این نشانه خوبی است چون شما به‌عنوان یک تماشاچی به آن اتفاق نگاه می‌کنید و خودتان را جدا کرده‌اید و آن صحنه تلخ را در زمان حال و جایی که هم‌اکنون هستی نگاه می‌کنی. یادت باشد گذشته تنها یک خاطره است و این ما هستیم که آن‌ها را زنده می‌کنیم. در این تصویرسازی و احیای دوباره زمان حال را از دست نده.در نهایت به شما توصیه می کنم جهت رهایی از انواع مشکلات و بیماریهای روحی ورزش کنید و به مسائلی که در اطراف شما رخ می دهد بی خیال باشید و به هیچ چیزی غیر از سلامتی خودتان فکر نکنید و از محیط های شلوغ و پر سر و صدا که احتمالا اعصاب شما را به هم می زند دوری کنید. این به معنای آن نیست که گوشه گیری نمائید و از جمع گریزان باشید نقش اطرافیان در فراموشی خاطرات بد وی در خصوص نقش اطرافیان در فراموشی وقایع بد، عنوان کرد:به طور مثال درخصوص افرادی که یکی از بستگان خود را از دست داده، می توان گفت اطرافیان نباید این فرد را تنها بگذارند، به وجود آمدن افسردگی در این افراد تا حدود دو ماه طبیعی است، اما تداوم افسردگی بیشتر از این مدت ممکن است خطرناک شود.خاطرات کودکی همیشه در ذهن باقی می ماند این کارشناس روان شناسی با بیان اینکه افراد با سن های بالاتر در مقابله با وقایع بد، معمولا منطقی تر رفتار می کنند، تصریح کرد:معمولا کودکانی که دچار کودک آزاری، تجاوز جنسی و ... شده اند، در سنین بالاتر دچار مشکلات روحی زیادی می شوند،دوران کودکی بسیار مهم است و خاطرات کودکی همیشه در ذهن انسان باقی می ماند. وی با بیان اینکه یادآوری دردهای گذشته باعث ایجاد رنج می شود، افزود:در صورتی که فرد مدیریت افکار و خاطرات منفی را نداشته باشد، ممکن است به افسردگی های شدید مبتلا شود و در این صورت باید به روان پزشک مراجعه کند.

# به فرزندان دفاع از خود را یاد دهید!!

برای اینکه فرزندان شما قوی به نظر برسند باید دفاع از خود را یاد دهید.امروزه بیشتر والدین بر اثر پر مشغله بودن زندگی ها رو به تک فرزندی می آورند و این کودک نیاز دارد تا با هم سن و سال های خود بازی کند تا به مهارتهای لازم دست پیدا کند بیشتر کودکان در سنین زیر ۳ سال در هنگام بازی ممکن است . باهم اصطکاک داشته باشند بطور مثال همدیگر را هول بدهند، یا با اسباب بازی دوست خود را کتک بزنندو یا شیئ را پرتاب نمایند و کار هایی از این قبیل که این جور رفتارها برای سنین زیر ۳ سال طبیعی است و باید از همان ابتدا به کودک آموزش دفاع را بدهیم.

بعضی از والدین به راحتی می گویند اگر (زدنت بزنش) این جمله خیلی خیلی بار سنگین و منفی دارد زیرا این کودک می آموزد اگر کسی کار اشتباهی کرد من هم می توانم آن اشتباه را تکرار کنم، یا اورا مجازات کنم و ممکن است . همین جمله صدمات جبران ناپذیری به بار آورد. اولین قدم صحبت کردن، با کودک خود در حد فهم آن است یعنی به کودک خود آموزش دهید که اگر بچه ای بی ادبی کرد و یا شروع به زدن اطرافیان نمود فورا به مربی و یا بزرگتر جمع اطلاع دهد.

دومین قدم این است که به او آموزش دهید هنگامیکه کتک خورد دست خود را بالا ببرد و بگوید من هم میتوانم تو را بزنم ولی این کار خوبی نیست. سومین قدم ترک محیطی استکه در آن مورد اهانت قرار میگیرد و یا اورا تحریک به دعوا می کنند این ترک نشانه ترسو بودن شخص نیست بلکه نشانه این است که فرد فرق خوب و بد را می داند و خود را از بدی دور نگه میدارد.

# لطفا زندگی خود را با هیچ کسی مقایسه نکنید

آیا برای شما هم پیش آمده که زندگیتان را با فرد دیگری مقایسه کنید و از این مقایسه کردن احساس ناخوشایندی به شما دست دهد؟

آیا شما از جمله کسانی هستید که از اعتماد به نفس برخوردارید؟ اگر پاسخ‌تان منفی است، به دلیل این است که همواره خود را با اطرافیان‌تان مقایسه می‌کنید. وقتی شما فضایل و کمالات، توانایی‌ها یا حتی اموال دیگران را می‌بینید و آنها را با عیوب و محدودیت‌های خویش مقایسه می‌کنید، باعث می‌شود که احساس نقصان و کاستی کنید. بدین ترتیب حس «خود محترم شمردن» در شما آسیب می‌بیند و احساس بدبختی و تیره روزی می‌کنید.

به عنوان مثال، فرض کنید شما تصمیم می‌گیرید داستان بنویسید. اگر شما کارتان را با نویسنده‌های مطرح و بنام مقایسه کنید، قطعا ناامید خواهید شد و شاید انگیزه خود برای ادامه را نیز از دست بدهید.

### چرا مقایسه کردن درست نیست؟

اگر می‌خواهید دست از مقایسه کردن بردارید، باید ابتدا به این موضوع یقین کنید و اعتراف کنید که مقایسه کردن کردن اساسا کار درستی نیست. مقایسه کردن غلط است چون همیشه کسانی بهتر از شما یا در موقعیت و شرایط بهتر از شما وجود دارند. بنا بر این شما تا دست از مقایسه کردن بر ندارید و نپذیرید که موقعیت شما در زندگی به شرایط و موقعیت هیچ کس دیگر ربط ندارد، از زندگی راضی نمی‌شوید.

وقتی پیوسته در حال مقایسه کردن باشید،باعث می‌شود نسبت به کسانی که از شما موفق‌ترند یا شرایط بهتری دارند،خصمانه برخورد کنید. وقتی در مورد دیگران پیش داوری می‌کنید و بر اساس برداشت‌های خود آنها را از خود موفق‌تر می‌بینید، در واقع این موقعیت را فراهم می‌کنید که آنها از شما موفق‌تر باشند.

و اگر شما از آن دسته افرادی هستید که بر اساس عادت خود را با دیگران مقایسه می‌کنید، بدانید که این عادت مقایسه، احساس ناامنی با خود به همراه دارد. چون شما احساس ناامنی می‌کنید گاهی فکر می‌کنید باید درارتباط با دیگران فضایل و کمالات خود را به رخ آنها بکشید. کسانی که هر آنچه را که انجام داده‌اند، هر کجا که رفته‌اند، هر چه که دارند را به رخ دیگران می‌کشند چندان شخصیت‌های دوست داشتنی ندارند و نمی‌توانند کسان زیادی را جذب کنند.

### هوشیار و آگاه باشیم

چطور مقایسه خود با دیگران را ترک کنیم؟ نمی‌توانیم انکار کنیم که مقایسه کردن جزئی از طبیعت بشر است و گاهی هم مقایسه بدون آگاهی صورت می‌پذیرد. اما ترک عادت مقایسه نیاز به تمرین و ممارست بسیار دارد و باید با آگاهی انجام شود.

مثلا وقتی ویژگی‌ها یا دارایی‌های خود را با دیگری مقایسه می‌کنید، کاری که باید با آگاهی انجام بدهید این است که قدری درنگ کرده و به خود یادآوری کنید که « شاید مقایسه یک امر طبیعی باشد اما درست و منطقی نیست» و آگاهانه هر بار که به سمت مقایسه کردن رفتید این هشدار را به خود بدهید.

### بر روی شایستگی‌ها و ویژگی‌های مثبت خود متمرکز شوید

تنها در سایه اعتماد به نفس، می‌توانید شاد باشید و پرداختن به نقاط ضعف، تنها غصه به همراه دارد. کسی که اقدام به نوشتن یک داستان می‌کند، نباید در همان گام نخست بتواند مانند نویسنده‌های بنام بنویسد، بلکه چیزی که مهم و باارزش است تصمیم و اقدام او برای نوشتن است و لزوما هم همه نباید کار او را بپسندند.

زمانی که به این آگاهی برسید که «بدون اینکه بهترین باشید هم می‌توانید خوب باشید» شانس موفقیت شما افزایش می‌یابد. باید توانایی و استعداد خود را بشناسید و چیزهایی که واقعا ارزش دارند که زیربنای زندگی قرار گیرند را درک کنید.

اگر نتوانید توانایی‌های خود را تشخیص دهید، هرگز نمی‌توانید در راه خواسته‌های خود ثابت قدم و محکم باشید.

### قدرشناس و شکرگذار باشید

وقتی صبح از خواب بیدار می‌شوید،لحظاتی وقت بگذارید و تمام نعمت‌هایی را که در اختیار دارید، مرور کرده و بابت آنها شکرگذار باشید. وقتی عادت کردید که نعمت‌هایی را که در اختیار دارید ببینید و برای آنها شکرگذاری کنید، درمی‌یابید که مقایسه کردن چه کار بیهوده‌ای است. بنا بر این تکریم توانایی‌ها، دارایی‌ها و پیشرفت‌ها یک تمرین خوب و مفید است و می‌توان با به کار گرفتن آنها مهیای موفقیت‌های بزرگ‌تر شد.

### قدردان نقیصه‌های خود باشید

منطقا هم همه می‌دانند که مطلق بودن و کامل بودن غیرممکن است. برای اینکه احساس رضایتمندی و شادی داشته باشید، باید یاد بگیرید که این حقیقت را بپذیرید که شما موجودی کامل، مطلق و بی عیب نیستید. پذیرش این مطلب بدان معنا نیست که شما نمی‌توانید آرزوهای بزرگ داشته باشید یا برای موفقیت‌های بزرگ نباید تلاش کنید. بلکه در کلام ساده یعنی اگر شما توقع مطلق بودن داشته باشید، همواره ناامید می‌شوید.

### با هر اندازه که کافی است، شاد باشید

صاحبان تجارت و شرکت‌های بزرگ دقیقا می‌دانند چگونه از رسانه‌ها استفاده کنند و از حس نارضایتی مردم،وقتی خود را با دیگران مقایسه می‌کنند، بهره ببرند. آنها با استفاده از آگهی‌های تجاری مردم را متقاعد می‌کنند که اگر از محصولات یا خدمات آنها استفاده کنند، موفق‌تر خواهند بود و در غیر این صورت توفیق کمتری دارند. قاعدتا کسی که درگیر این آگهی‌های زیرکانه می‌شود، دچار زیادخواهی شده و هیچگاه احساس رضایت نمی‌کند.اگر شما خانه‌ای برای زندگی کردن، لباسی برای پوشیدن، غذایی برای خوردن و احساس محبت و عشق نسبت به همنوعان خود دارید،کاملا کافی است و هر آنچه بیش از این دارید هم لطف و نعمت خدای بزرگ است.

# بی اعتمادی را از بین ببریم

اگر میخواهید در زندگیتان بی اعتمادی نباشد متن زیر را بخوانید.بی اعتمادی با چه عواملی پدید می آید؟چه توصیه هایی به زوجین در رفع بی اعتمادی به همسرشان کمک خواهد کرد ؟بررسی علل، عوامل و چرایی به وجود آمدن این حس را شناسایی کنند و از میان بردارند زندگی بدون اعتماد دچار مشکلات زیادی خواهد شد سعی کنید اختلافات ناشی از بی اعتمادی را با همسرتان در میان بگذارید و به دنبال راه حل های مناسب برای برطرف کردن آن ها باشید تا زندگی خوبی داشته باشید .پایه و اساس یک رابطه در زندگی زناشویی اعتماد و اطمینان است.

محمد تکلو کارشناس روان‌شناسی، با بیان اینکه مهمترین اصل در یک رابطه زناشویی اعتماد و اطمینان است، گفت: با نبود اعتماد رابطه رو به سستی می رود و سرانجام منجر به طلاق و جدایی می شود.وی با بیان اینکه عدم مهارتهای ارتباطی نقش موثری در بی اعتمادی طرفین دارد،افزود: اختلافاتی که از قبل حل نشده باشد و طرفین نتوانند این موضوع را بیان کنند باعث می‌شود این مشکل بیشتر شود، چرا که تمام مسائل در زندگی باید شفاف سازی شود.تکلو در ادامه تأکیدکرد: مبنای اصلی بی اعتمادی دروغ است . اگر زن و شوهر در زندگی با هم روراست نباشند هیچگاه نمی‌توانند به هم اعتماد کنند و این مسئله مشکلات زیادی را به دنبال خواهد داشت.این کارشناس در پایان گفت: زوجین باید علل، عوامل و چرایی رفتار خود را مشخص کنند و از رفتارهای شک برانگیز و خشونت نسبت به هم پرهیز کنند و اطلاعات و آگاهی خود در این زمینه را افزایش دهند و از یک مشاور خانواده راهنمایی بگیرند.

**آگهی حصر وراثت**

خانم خانوزین مولودی - دارای شناسنامه شماره ۲۲۴ بشرح دادخواست به کلاسه ۴/۸۰۶/۹۵ از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان زهرا بانگین - بشناسنامه ۲۹۰۰۱۷۵۱۳۵ در تاریخ ۹۵/۶/۶ اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه آن مرحوم منحصر است به: ۱- خانوزین مولودی ، فرزند قادر ، به شماره شناسنامه ۲۲۴ دختر متوفی ۲- محمد مولودی ، فرزند قادر ، به شماره شناسنامه ۲۲۶ پسر متوفی . اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هرکسی اعتراض دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد و الا گواهی صادر خواهد شد.

رئیس شعبه چهارم شورای حل اختلاف نقده

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

**آگهی ابلاغ متهم**

نظربه اینکه در پرونده کلاسه ۹۴۰۱۳۹ آقای محمد شیرعلی مردانی فرزند گل احمد به اتهام استفاده از شناسنامه غیر برای ایرانی قلمداد نمودن خود، تحت تعقیب می باشد، با عنایت به مجهول المکان بودن متهم در اجرای ماده ۱۷۴ ا.د دادگاههای عمومی و انقلاب در امور کیفری به نامبرده ابلاغ می گردد تا در موعد مقرر ظرف یک ماه پس از انتشار آگهی جهت دفاع از اتهام انتسابی در این شعبه حاضر گردد بدیهی است در صورت عدم حضور مطابق مقررات رسیدگی غیابی بعمل خواهد آمد.

دادیار شعبه چهارم دادیاری دادسرای عمومی و انقلاب شهرستان سمنان

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

**آگهی ابلاغ نظریه کارشناس تجدید نظر**

آقای امین معطر محمدی بدین وسیله در خصوص پرونده اجرائی کلاسه ۹۴۰۰۶۷۸ له بانک پاسارگاد و علیه شما اعلام میدارد برابر نظریه مورخ ۹۵/۰۷/۲۷ کارشناس رسمی دادگستری ششدانگ پلاک ثبتی بشماره ۱۵۲۶۴ فرعی از ۴۵۸۰ اصلی بخش یک اردبیل مورد وثیقه سند رهنی ۲۳۸۳۶-۹۴/۰۴/۰۹ دفتر ۶ اردبیل به مبلغ ۵/۲۲۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال ارزیابی گردیده است مراتب با انتشار این آگهی در یک نوبت جهت اطلاع ابلاغ می گردد.

رئیس اداره اجرای اسناد رسمی اردبیل – فردین مجد

**برگ اجرائیه**

مشخصات محکوم له نام ونام خانوادگی عباسعلی حاجی حیدری به وکالت نصراله محمودی ادیب به نشانی محل اقامت بهشهر ساختمان پردیس طبقه دوم مشخصات محکوم علیه نام ونام خانوادگی منصور صالحی نام پدر عین اله به نشانی محل اقامت مجهول المکان بموجب رای شماره ۱۸۴ تاریخ ۹۵/۴/۲ شعبه شورای حل اختلاف بهشهر (ورای شماره تاریخ شعبه دادگاه عمومی )که قطعیت یافته است .محکوم علیه محکوم است به :پرداخت مبلغ پنجاه میلیون ریال (پنج میلیون تومان )اصل خواسته و یکصدو پنجاه هزار ریال هزینه دادرسی و به انضمام خسارات قانونی و تاخیر تادیه ازتاریخ سر رسید چک لغایت یوم الوصول و حق الوکاله وکیل برابر تعرفه قانونی در حق خواهان صادر واعلام میگردد به انضمام ۲۵۰/۰۰۰ تومان نیم عشر دولت. به استناد ماده ۱۹ آئین نامه اجرائی ماده ۱۸۹ قانون برنامه سوم توسعه اقتصادی ، اجتماعی فرهنگی محکوم علیه موکلف است پس از ابلاغ این برگ اجرائیه ظرف ده روز مفاد آنرا بموقع اجرا بگذارد و یا ترتیبی برای پرداخت محکوم به و یا انجام تعهد و مفاد رای بدهد در غیر اینصورت پرونده جهت اقدام قانونی برای اجرای احکام دادگاه یا دادگستری محل تحویل خواهد شد.

مسئول دفتر شعبه پنجم شورای حل اختلاف بهشهر

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

**دادنامه**

پرونده کلاسه ۹۳۰۹۹۸۲۳۱۰۲۰۰۰۸۷ شعبه ۲ دادگاه عمومی حقوقی شهرستان سمنان دادنامه شماره ۹۳۰۹۹۷۲۳۱۰۲۰۱۱۰۷ خواهان خانم نرگس خاتون حسام فرزند بابا علی به نشانی سمنان ب پیروزی جهادیه ۸ پ ۸۸ کدپستی ۳۵۱۵۸۱۳۹۳۱ منزل میر حاج خوانده آقای محمد رضا گیلکی فرزند حجت به نشانی مجهول المکان خواسته طلاق به درخواست زوجه گردشکار : خواهان دادخواستی به خواسته فوق به طرفیت خوانده تقدیم داشته که پس از ارجاع به این شعبه و ثبت به کلاسه فوق وسیر تشریفات قانونی در وقت فوق العاده دادگاه به تصدی امضا کننده زیر تشکیل است وبا توجه به محتویات پرونده ختم رسیدگی را اعلام وبه شرح زیر مبادرت به صدور رای می نماید رای دادگاه درخصوص دعوی خانم نرگس خاتون حسام به طرفیت خوانده آقای محمد رضا گیلکی به خواسته الزام خوانده به طلاق به جهت وقوع در عسر و حرج بدین شرح که خواهان به موجب دادخواست تقدیمی و جلسه دادرسی مجموعا عنوان نموده در سال ۶۹ به موجب سند عادی پیوست به عقد دائم خوانده در آمده است که ماحصل زندگی مشترک دو فرزند مشترک می باشد خوانده ا ز همان ابتدا معتاد به مواد مخدر بوده واحساس مسئولیتی در قبال زندگی نداشته و در ده سال اخیر نیز زندگی را رها و فقط در دوسال و نیم پیش به مدت یکماه در سمنان حاضر ومجددا ترک زندگی کرده وتاکنون نیزهیچ خبری از وی نشده واز طریق کار در منازل وکارگری امرار معاش و فرزندان را که صغیر بوده اند دو فرزند مشترک و دو فرزند شوهر سر پرستی و حضانت نموده لکن حالیه به لحاظ مسن شدن دیگر توان کارنداشته وادامه وضعیت موجود سخت وطاقت فرسا بوده تقاضای طلاق به لحاظ وقوع در عسر و حرج را نموده است نظر به اینکه برابر اظهارات گواهان تعرفه شده و تحقیقات انجام شده اولا رابطه زوجیت فی مابین محرز است ثانیا ترک زندگی مشترک در ده سال اخیر وخاصه در دوسال و نیم اخیر از ناحیه زوج محرز است ثالثا خوانده با وصف ابلاغ قانونی در جلسه دادرسی حاضر نشده و دفاعی معمول نداشته رابعا زوجه در خصوص مسائل مالی وغیر مالی ناشی از عقد زوجیت تمام مهریه را در قبال طلاق وبه لحاظ کراهت اززوج بذل وطلاق خلعی نوبت اول را انتخاب نموده و بیان داشته نسبت به سایر حقوق قانونی خود ادعایی ندارد و فرزندان نیز کبیر می باشند لهذا دادگاه دعوی خواهان را وارد تشخیص واستمرار رابطه زوجیت را باعث وقوع در عسروحرج مشقت آور دانسته با قبول بذل مهریه از باب الحاکم ولی الممتنع به استناد مواد ۱۱۳۰و۱۱۴۶ قانون مدنی ومواد ۲۴ و۲۶و۲۷و۲۸و۳۳و۳۷ قانون حمایت خانواده مصوب ۹۱ حکم به الزام زوج به طلاق زوجه صادرواعلام می دارد نوع طلاق خلعی نوبت اول بوده و مدت اعتبار آن شش ماه پس از ابلاغ رای فرجامی یا انقضاء مهلت فرجام خواهی است کلیه سر دفتر آن رسمی طلاق در اجرای تبصره ماده ۳۳ قانون اخیر الذکر در اجرای صیغه طلاق دارای نمایندگی ازدادگاه با رعایت موازین ومقررات قانونی می باشند رای صادره غیابی بدوا ظرف مدت ۲۰ روز پس از ابلاغ قابل واخواهی دراین شعبه سپس ظرف مدت مذکور قابل تجدید نظر خواهی در محاکم محترم تجدید نظر استان سمنان و سپس ظرف مدت مزبور قابل فرجامخواهی در دیوان عالی کشور می باشد.

علی اکبر نهضتی –دادرس شعبه دوم دادگاه عمومی حقوقی سمنان

++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++++

**برگ اجرائیه**

مشخصات محکوم له / محکوم لهم نام : داود نام خانوادگی : محظوظ نام پدر : محمدعلی نشانی : تهران- خیابان ۱۵خرداد- سبزه میدان- پاساژ خازنی-طبقه سوم-کفش خرمی مشخصات محکوم علیه / محکوم علیهم نام : حمید نام خانوادگی : چراغعلی زاده بادکی نام پدر : حسین نشانی : مجهول المکان مشخصات نماینده یا قائم مقام قانونی محکوم له / محکوم علیه نام : نام خانوادگی : نام پدر : نشانی : نوع رابطه : محکوم له/محکوم لهم : محکوم به : بموجب درخواست اجرای حکم مربوطه به شماره و شماره دادنامه مربوطه ۹۴۰۹۹۷۴۴۱۱۳۰۱۵۲۷ محکوم علیه محکوم است به پرداخت مبلغ ۲۵۵/۰۰۰/۰۰۰ ریال از بابت اصل خواسته و پرداخت مبلغ ۷/۷۸۰/۰۰۰ ریال از بابت هزینه دادرسی و ابطال تمبر ضمایم و پرداخت خسارت تاخیر تادیه از تاریخ سر رسید چک مطرح تا هنگام پرداخت (۱۳۹۴/۹/۱۵ مبلغ ۲۱۰/۰۰۰/۰۰۰ ) ۹۴/۴/۱۵ مبلغ ۴۵/۰۰۰/۰۰۰ ) و مبلغ ۱۲۷۵۰۰۰۰ ریال از بابت نیم عشر دولتی .

مدیر اجرای احکام مدنی شعبه ۱۳ حقوقی ارومیه

## اخبار

### افسردگی در مردان این علائم شایع را دارد

در مورد مردان ما اغلب باور کرده ایم که باید همیشه قوی باشند و کنترل احساسات و هیجاناتشان را به صورت کامل در دست بگیرند...

**آشنایی با افسردگی در مردان**

هنگامی که ما ( مردان) احساس نا امیدی و درماندگی می کنیم ، تحت الشعاع آن ، تمایل به انکار و یا پوشاندن آن با نوشیدن بیش از حد مشروب، رفتار بی پروا، یا انفجار با خشم داریم.

اما افسردگی در مردان یک مشکل شایع است.

اولین قدم برای بهبودی این است که بپذیرید هیچ دلیلی برای احساس شرم وجود ندارد. اینگونه شما احساس بهتری خواهید داشت.

افسردگی نشانه ضعف عاطفی و یا شکست مردانگی نیست. این یک بیماری قابل درمان است که میلیون ها نفر از مردان، در تمام سنین به آن دچار می شوند، و همچنین بر روی کسانی که با آن ها در ارتباط هستند مانند ، همسران، همکاران، دوستان و ... تاثیر می گذارد. همچنین می تواند به بیماری های قلبی و دیگر مشکلات پزشکی جدی منجر شود . البته داشتن خلق پایین در برابر مشکلات زندگی، شکست ها، فقدان ها طبیعی است .

با این حال، اگر احساس شدید یاس و ناامیدی در شما باشد، و با کار، خانواده، و توانایی تان برای لذت بردن از زندگی، تداخل داشته باشد ممکن است شما از افسردگی رنج می برید. متاسفانه، افسردگی در مردان اغلب نادیده گرفته می شود ، و برای بسیاری از مردان دشوار است در مورد احساسات خود صحبت کنند. در عوض، آن ها بر روی علائم فیزیکی که اغلب همراه با افسردگی هستند ، مانند کمر درد، سردرد، مشکل در خوابیدن، یا مشکلات جنسی تمرکز می کنند. این می تواند منجر به درمان نشدن افسردگی شود که عواقب جدی دارد .

در واقع، مردان مبتلا به افسردگی چهار برابر بیشتراز زنان احتمال دارد که به خودکشی دست بزنند. این مهم است که قبل از اینکه احساس افسردگی تبدیل به احساس خودکشی شود درخواست کمک شود. شما باید با یک دوست یا یک دکتر در مورد آنچه در ذهنتان می گذرد و آنچه در جسمتان در حال رخ دادن است صحبت کنید.

راه کارهای زیادی برای درمان و مدیریت افسردگی وجود دارد.

**علائم و نشانه های افسردگی در مردان**

مردان می توانند افسردگی را به طریق متفاوت نسبت به زنان تجربه کنند. شما ممکن است علائم استاندارد افسردگی و غم را نشان ندهید و فقط نسبت به ارتباط با دوستان و خانواده بی علاقگی داشته باشید یا شما ممکن است تحریک پذیر و پرخاشگر شوید ، کار زیاد انجام دهید ، بیش از حد نرمال الکل یا سیگار مصرف کنید، و در فعالیت های پر خطر درگیر شوید.

متاسفانه، مردان به مراتب کمتر در شناخت نشانه های افسردگی خود تبحر دارند. یک مرد بیشتر احتمال دارد احساسات خود را پنهان کند و یا هیجانات منفی را انکار کند.

سه مورد از شایع ترین علایم افسردگی در مردان عبارتند از:

درد فیزیکی: گاهی اوقات افسردگی در مردان به صورت درد های جسمانی مانند پشت درد، سردرد مکرر، مشکلات خواب، اختلال عملکرد جنسی، و یا اختلالات گوارش که به درمان طبیعی پاسخ نمی دهند ، بروز می کند.

خشم: این می تواند به صورت تحریک پذیری، حساسیت به انتقاد، و یا از دست دادن حس شوخ طبعی ، خلق و خوی کوتاه، و یا حتی خشونت بروز کند. برخی از مردان به صورت جسمانی و یا کلامی به زنان و کودکان یا سایر عزیزان خود توهین می کنند. رفتار بی پروا: یک مرد مبتلا به افسردگی ممکن است شروع به نمایش رفتار های خیالبافانه و یا خطرناک نماید. این می تواند شامل دنبال ورزش های خطرناک بودن، رانندگی بی پروا، و یا درگیر شدن در رابطه جنسی پرخطر باشد. شما ممکن است بیش از حد دارو، الکل و یا سیگار مصرف کنید.

**انگیزاننده های افسردگی در مردان**

هیچ دلیل یکسانی برای افسردگی در مردان وجود ندارد. عوامل زیستی، روانی، و اجتماعی در این بیماری نقش دارند، همچنین این عوامل در انتخاب شیوه زندگی، روابط و مهارت های مقابله ای موثر هستند. حوادث استرس زا در زندگی و یا هر چیزی که باعث می شود شما احساس بی فایده بودن، درماندگی، تنهایی، غم شدید کنید و یا تحت الشعاع استرس باشید می تواند افسردگی را در شما آغاز کند.

**درمان افسردگی در مردان**

سعی نکنید افسردگی را در خودتان نگه دارید. طول می کشد تا برای درخواست کمک شجاعت به خرج دهید.

اما اغلب مردان مبتلا به افسردگی به خوبی به درمان هایی مانند تغییر در شیوه زندگی، حمایت اجتماعی، دارودرمانی یا ترکیبی از درمان ها پاسخ می دهند.

گام اول به دکتر روانشناس مراجعه نمایید و با او مشورت کنید. در مورد چگونگی احساس و همچنین علائم جسمی شما متخصص سلامت روان بهتر می تواند تشخیص دهد.

روان درمانی : ممکن است احساس کنید که صحبت با یک غریبه در مورد مشکلات خود غیرمردانه است، یا احساس قربانی بودن داشته باشید. با این حال، باید بدانید به تنهایی نمی توانید از پس آن برآیید همچنین پنهان کردن و انکار آن نیز کاری از پیش نمی برد. باز کردن مشکلتان می تواند در تغییر حالت و احساستان بسیار موثر باشد. اگر درمانگر و متخصص در نزدیک خود ندارید از یک دوست، عضو خانواده و یا همکار کمک بگیرید. عمل ساده 