

۱۰ روش برای «نه گفتن»

مهارت‌های زندگی است. پژوهشگران تأثیر مثبت مهارت‌های زندگی را در پیشگیری و کاهش مصرف مواد، پرورش توانایی‌های شناختی، تقویت اعتمادبه‌نفس، پیشگیری از رفتارهای پرخطر، افسردگی و... را مورد تأیید قرار داده‌اند. خودآگاهی مهارت اساسی و بنیادی است.

خودآگاهی در پیشگیری از مصرف مواد چه نقشی دارد؟

- خودشناسی یعنی توانایی شناخت خود و آگاهی از نقاط ضعف و قوت، نیازها، خواسته‌ها، داشته‌ها و تعیین اهداف. این‌که من کی هستم؟ آیا من واقعا خودم را دوست دارم؟ تا چه اندازه می‌توانم با سختی‌های زندگی کنار آیم؟ چه اندازه نظر دیگران برای من مهم است؟ چقدر می‌توانم به توانایی‌های خود تکیه کنم؟ یا پرسیدن این سوالات، تصور واقع بینانه‌ای از خود به دست می‌آورد و بعد از شناخت نقاط ضعف خود و به کارگیری نقاط مثبت خود می‌تواند به مقابله با هیجان‌های منفی و فشارهای روانی و تنش‌های زندگی بپردازد. گام اول مهارت‌های زندگی شناخت خود است که فرد را قادر می‌سازد بدون لطمه زدن به خود و دیگران، مسؤولیت‌های نقش اجتماعی خود را بپذیرد و با خواسته‌ها و مشکلات روزانه به شکل موثر روبرو شود. پژوهش‌های مختلف نشان داده افرادی که ارزشی برای خود قایل نیستند و کمتر از خود رضایت دارند، بیشتر دچار اعتیاد می‌شوند. پس باید خود را شناخت و احساس خوبی در خودمان ایجاد کنیم و از آن‌چه هستیم شاد و راضی باشیم.

در مقابله با هیجان‌های منفی و فشارهای روانی چگونه می‌توان تصمیم درست گرفت؟

در ابتدا با استفاده از مقابله‌های «هیجان‌مدار» سعی کنید خود را آرام کنید، یعنی دعا و نیایش کنید. گفت‌وگو درونی مثل دل‌داری دادن با خود را داشته باشید، به خدا توکل کنید، صبور باشید، با دوستان و آشنایان خود درددل کنید، نه این‌که مشاوره بگیرید. حتی می‌توانید احساسات خود را مانند گریستن و ابراز خشم به طور سالم تخلیه کنید، نه این‌که به مدامخدر پناه ببرید و سپس با استفاده از مقابله‌های «مساله‌مدار» سعی کنید مشکل خود را از میان بردارید، یعنی فکر کنید و بعد به مطالعه و جمع‌آوری اطلاعات در مساله‌ای که در ذهنتان درگیر است، بپردازید و در این قسمت از مشورت دیگران استفاده کرده و بعد اقدام کنید.

گاه ضعف در مهارت‌هایی مانند تفکر نقادانه، حل مساله، رفتار قاطعانه، برقراری ارتباط، مقابله با هیجان‌ها، کنترل و مقابله با استرس و... منجر به اعتیاد می‌شود.

شاید به ذهن شما برسد که مواد مخدر چه ارتباطی به من دارد و چه لزومی دارد که من درباره آنها بیشتر بدانم؟ مگر می‌شود کسی دانشجوی باشد و مواد مصرف کند؟ مواد مخدر را کسی مصرف می‌کند که مشکل دارد، خودش بی‌اراده است، با کسانی گشته که این کاره بوده‌اند. متأسفانه نگاه به مواد و مصرف آن، گاهی بسیار ساده‌انگارانه است و این موضوع باعث می‌شود برخورد و رفتار ما در برابر مواد، توأم با سهل‌انگاری و ساده‌اندیشی باشد. هدف ما این است که این نکته را یادآوری کنیم که هیچ‌کس به‌طور ناگهانی معتاد نمی‌شود، بلکه معمولا مصرف مواد، از حالت کنجکاوی و تفریحی شروع شده و کم‌کم با افزایش دفعات مصرف، فرد از مصرف‌کننده تفریحی، به مصرف‌کننده دائمی تغییر وضعیت می‌دهد. گفت‌وگو ما را در این ارتباط با مجید مردی، کارشناس پیشگیری از اعتیاد در ستاد موادمخدر بخوانید.

چونان با رعایت چه مواردی می‌تواند به اعتیاد مبتلا نشود؟

- همان‌طور که در گفت‌وگوی قبل اشاره کردیم متأسفانه بسیاری از جوانان در اثر ناآگاهی و کمبود اطلاعات و داشتن یک‌سری باورهای مثبت به مصرف مواد، روی می‌آورند. به‌عنوان مثال تریاک چون منشا گیاهی دارد، بعضی آن را درمان‌کننده بسیاری از دردها می‌دانند، یا بعضی از دانشجویان به گمان تقویت حافظه، حشیش را امتحان می‌کنند، این‌که بی‌حوصلگی، اضطراب، تنش و افسردگی را تسکین خواهد داد و موجب بی‌خیالی و آرامش می‌شود، این‌که مواد، انرژی می‌دهد و قدرت بدن را افزایش می‌دهد. متأسفانه علی‌رغم اثرات مضر و حتی مهلک موادمخدر، سوءمصرف مواد و وابستگی به آنها با داشتن چنین باورهایی ایجاد می‌شود. اولین گام اصلاح باورهای غلطی است که در جامعه و افکار بعضی از جوانان شکل گرفته است.

با توجه به موضوع باورها می‌توان گفت، دومین گام به مساله خودشناسی و خودآگاهی ارتباط پیدا می‌کند؟

- یکی از مهم‌ترین عواملی که به ما کمک می‌کند زندگی خوب و سالمی داشته باشیم، یادگیری

سختی کار همین جاست، چگونه می‌توان درست تصمیم گرفت؟

- باید راه‌حل‌های متفاوت مربوط به تصمیم خود را روی کاغذ بنویسید و محاسن و معایب هر انتخاب را با توجه به اطلاعاتی که جمع‌آوری کردید یادداشت کنید و سپس با قدرت تفکر خلاق انتخاب‌های گوناگون را کشف کنید تا از بین‌بست زندگی خارج شوید. برای رهایی از هرگونه هیجان منفی باید مهارت حل مساله، تصمیم‌گیری و تفکر خلاق را آموخت.

توانایی «نه گفتن» به تقاضا و درخواست‌های دیگران، در مساله پیشگیری از اعتیاد، مهم‌ترین موضوعی است که بسیاری از جوانان این مهارت را ندارند، چه کار باید بکنند؟

- مهارت قاطعیت یکی از انواع سبک‌های ارتباطی در روابط بین‌فردی است که فرد نتواند بدون اضطراب و به‌راحتی نظرات خود را ابراز کرده و سر دیدگاه خود ایستادگی کند. این فرد صدای محکم می‌دارد و به‌راحتی به صورت فرد دیگر نگاه می‌کند و خود را در برابر دیگران تسلیم نمی‌داند، نه به کسی صدمه می‌زند و نه اجازه می‌دهد که به او صدمه زده شود، می‌توان به چند روش «نه» گفت:
۱- فقط گفتن نه.
۲- گفتن نه همراه با توضیح، مثلا نه متشکرم، سیگار نمی‌کشم.
۳- بهانه آوردن، نه متشکرم، من الان عجله دارم.
۴- عوض کردن موضوع، نه متشکرم، راستی دیشب فیلم را دیدی؟
۵- دور شدن، گفتن نه و سپس دور شدن.
۶- بی‌اعتنایی: نادیده گرفتن شخص مقابل.
۷- اجتناب از موقعیت: اجتناب از هر موقعیتی که شما در آن احتمال می‌دهید کاری انجام دهید که مایل نیستید.
۸- استفاده از طنز و حساسیت: من به مواد حساسیت دارم.
۹- سیدی‌خش‌دار: تکرار یک عبارت خاص در مقابل دعوت دوستان به مصرف مواد، مثل «من اهل مواد نیستم» و تکرار این جمله در برابر اصرار دیگران.
۱۰- دادن این احساس به فرد مقابل که او موضوع را بهتر می‌داند: من تو را باهوش‌تر از این می‌دانم که مواد مصرف کنی.

قدرت اراده‌ها را تقویت کن

به محض این‌که از کلمه اراده حرفی به میان می‌آید، فوری مواردی مانند کاهش وزن، ترک سیگار، بدنسازی یا درس خواندن در ذهن تو تداعی می‌شود. قدرت اراده، مهارتی مهم است که وجود آن در تمام زمینه‌های زندگی الزامی است و باید آن را تقویت کرد.

از قدیم گفته‌اند که قدرت تجسم به‌مراتب قوی‌تر از اراده است و این‌که هر آن‌چه را که به‌طور مکرر تجسم کنی، روی ضمیمه ناخودآگاهت تأثیر می‌گذارد و آن را به عادت تبدیل می‌کند.

بله، این امر حقیقت دارد. اما وقتی که تو اراده کنی، می‌توانی به ذهنت بگویی که به چه چیزی فکر کنی و یا چه چیزی را تجسم کنی. اگر اراده به خرج ندی، یک‌سری افکار مغشوش به ذهنت می‌رسد که این افکار به تو حاکم می‌شوند و به تو امر و نهی می‌کنند. با تقویت اراده، تو می‌توانی مهارت کنترل تجسم را هم کسب کنی. قدرت اراده باعث می‌شود خواست را روی اهداف خود متمرکز کنی، بدون این‌که به بیراهه بروی. اگر مدام اهداف و افکار را تغییر دهی، چگونه می‌توانی انتظار موفقیت داشته باشی؟

چطور می‌توانی قدرت اراده‌ها را افزایش دهی

از طریق تمرین و تکرار و رعایت نکات زیر می‌توانی به این خواسته مهم برسی.
۱- کمی بیشتر از خودت مایه بگذار
قبل از این‌که کتاب را ببندی، یک صفحه دیگر را بخوان. وقتی تمام طرف‌ها را شستی، باز هم یک طرف دیگر بشور. وقتی پیاده‌روی روزانه‌ات را تمام کردی، باز هم به مدت ۵ دقیقه بیشتر راه برو.
۲- برای تصمیمات خود احترام قائل شو
وقتی تصمیم گرفتی کاری را انجام دهی، حتما این کار را بکن. آن را به تأخیر نینداز یا تغییر عقیده نده.
۳- کارها را به طریقی متفاوت انجام بده
برده عادت‌های خودت نشو. سعی کن کارهایت را به طور متفاوتی انجام دهی. در زندگی‌ات تنوع ایجاد کن و خلاقیت به خرج بده.
۴- متعهد باش
وقتی کاری را شروع می‌کنی به خودت قول بده که آن را به سرانجام برسانی.
۵- تبدیلی را بهانه‌ای برای انجام امور قرار بده
تبدیلی را فرصتی برای ایجاد قدرت اراده قلمداد کن. اگر در برابر آن سر تسلیم فرود نیآوری، می‌توانی اراده‌ها را تقویت کنی.
۶- کاری را که یک‌مرتبه می‌توانی انجام دهی، می‌توانی همیشه انجام دهی
اگر بتوانی یک‌مرتبه خودت را از شر عادت بد خلاص کنی، به مرور زمان می‌توانی به آن به‌طور کامل غلبه کنی.
۷- از نو شروع کن
قدرت اراده تو، یک‌روزه تقویت نمی‌شود. برای غلبه به عادت چندین و چندساله، به زمان نیاز داری. به میزان ناکامی‌هایت توجه نکن، دوباره شروع کن.
۸- برای خودت دوستان حمایتگر دست و پا کن
سعی کن با افراد مثبت و باانگیزه معاشرت کنی، چون سرزندگی و انرژی مثبت آنها باعث می‌شود که جنب‌وجوش تو هم زیادتر شود.
۹- دست از کار کنش
یادت باشد؛ شکست و ناکامی، نشانه عقب‌نشینی نیست، بلکه نشانه شروع مجدد است. افراد قوی با قدرت اراده قدرتمند هرگز به خاطر ناکامی دل‌سرد و مایوس نمی‌شوند، آنها حتی با جدیت و سرسختی و بلندپروازی بیشتری آغاز می‌کنند.

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

برابر رای شماره ۲۷۱۱-۲۹۰۰-۳۱۱۰۳۹۴۶۰۳۱۰۲۹۰۰ مورخه ۹۴/۰۷/۳۰ هیات اول/موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرابیند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای مصطفی زارعی فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۶۵۳۹ صادره از فرابیند در شش دانگ یک باب خانه به مساحت ۸۴۶/۶۸ متر مربع پلاک ۳۴۴۲ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی قطعه ۶ واقع در فرابیند بخش ۸ فارس خریداری از مالک رسمی آقای غلامرضا زارعی فرزند علی محمد گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۷/۹
تیمور منصورى_ رئیس ثبت اسناد و املاک فرابیند

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

برابررای شماره ۲۶۱-۲۹۰۰-۳۱۱۰۳۹۷۶۰۳۱۰۲۹۰۰ هیات اول/موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرابیند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای حسین منصورى فرزند عطاءاله بشماره شناسنامه ۹۳ صادره از فرابیند درشش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۴۱۲٫۸۸ متر مربع تحت پلاک ۴۴۸۸ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۱۲۳۱ اصلی قطعه ۶ در بخش ۸ فارس خریداری از مالک رسمی آقای احمد احمدی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۷/۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۷/۲۴
تیمور منصورى_ رئیس ثبت اسناد و املاک فرابیند

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

برابر رای شماره ۱۹۲-۳۹۰۰-۳۱۱۰۳۹۴۶۰۳۱۰۲۹۰۰ هیات اول/موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مهر تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای عبدالعلی سجادی فرزند سید محمد جواد بشماره شناسنامه ۲۸۵ صادره از مهر نسبت به شش‌دانگ یک بابخانه به مساحت ۳۰۰ مترمربع تحت پلاک ۵۴ فرعی از ۲۱۶۶ اصلی واقع در قطعه ۳ بخش ۲۵ فارس شهرستان مهر شهر مهر خریداری از مالک رسمی سید محمد جواد سجادی فرزند سید عبد اللعی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۷/۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۷/۲۴
خلیل شاکرى_ رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان مهر

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

برابررای شماره ۴۸۵-۲۹۰۰-۳۱۱۰۳۹۴۶۰۳۱۰۲۹۰۰ هیات اول/موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرابیند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی کشاورز فرزند میرزاقلی بشماره شناسنامه ۶۳۴۲ صادره از فرابیند درشش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۷۳٫۵۶ متر مربع تحت پلاک ۴۲۷۵ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی مفروز و مجزی شده از پلاک ۴۲۸ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی قطعه ۶ در بخش ۸ فارس خریداری از مالک رسمی آقای میرزاقلی کشاورز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند از تاریخ انتشار اولین آگهی به مدت دو ماهه 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۷/۹ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۷/۲۴
تیمور منصورى_ رئیس ثبت اسناد و املاک فرابیند

آگهی تحدید حدود اختصاصی

چون به موجب رای شماره ۱۱۷-۲۹۰۰-۳۱۱۰۳۹۷۶۰۳۱۰۲۹۰۰ مورخ ۹۷/۳/۷ هیات قانون تعیین تکلیف اراضی و ساختمان های فاقد سند رسمی شش‌دانگ یک باب خانه تحت پلاک ۱۲۳۱/۴۴۶۹ مفروزی از پلاک ۸۴۱ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی به مساحت ۳۲۱/۸۹ متر مربع واقع در فرابیند بخش ۸ فارس در مالکیت حبیب کشمیری فرزند محمود قرار گرفته است و مطابق سوابق ثبتی تحدید حدود پلاک اصلی پس از انتشار آگهی تحدید حدود بعمل نیامده است لذا حسب تقاضای مالک و برابر دستور تبصره ماده ۱۳ قانون تعیین تکلیف اراضی ساختمان های فاقد سند رسمی عملیات تحدید حدود پلاک موصوف روز سه شنبه مورخ ۹۷/۸/۱ صبح در محل وقوع ملک شروع و انجام خواهد گرفت. لذا به وسیله این آگهی از کلیه صاحبان املاک مجاور دعوت میگردد که در وقت مقرر در محل وقوع ملک حضور یافته و چنانچه نسبت به حدود و حقوق ارتفاقی پلاک مذکور ادعایی دارند طبق ماده ۲۰ قانون ثبت، اعتراض خود راکتبا از تاریخ تنظیم صورت مجلس تحدید حدود به مدت ۳۰ روز به اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان فرابیند تسلیم و رسید دریافت دارند.
تاریخ انتشار آگهی: ۹۷/۷/۹ تاریخ تحدید حدود: ۹۷/۸/۱
تیمور منصورى_ رئیس ثبت اسناد و املاک فرابیند

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

برابررای شماره ۴۳-۲۹۰۰-۳۱۱۰۳۹۷۶۰۳۱۰۲۹۰۰ هیات اول/موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک فرابیند تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای خداداد امیر یزدانی فرزند یزدان بشماره شناسنامه ۲۵۲۱ صادره از فیروزآباد در شش‌دانگ یک باب خانه به مساحت ۳۴۰ متر مربع تحت پلاک ۴۳۷۸ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی مفروزی ومجزا شده از پلاک ۲۵ فرعی از ۱۲۳۱ اصلی قطعه ۶ واقع در بخش ۸ فارس خریداری از مالک رسمی آقای رضا عالیشوندی محرز گردیده است لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض داشته باشند می توانند 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 نمایند بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۷/۶/۲۵ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۹۷/۷/۹
تیمور منصورى_ رئیس ثبت اسناد و املاک فرابیند

بیمه زندگی (مان)

با پس انداز روزانه ۱۶۶۶ تومان صاحب سرمایه ۵۰۰ میلیون تومانی شوید

بیمه ایران نمایندگی سبحانیان کد: ۳۵۱۸۶

تلفن: ۰۵۲۷۲۵۰۰۵ - ۰۹۱۷۱۸۲۷۵۰۰۷ (تلفن شعبه مرکزی) ۰۹۱۷۱۸۲۶۶۵۶۱ (کلینک سبحانیان) آدرس: تهران - پل امام شاد - حلقه فصل مسجد لاله و فلکه حسین آباد

