

فرخنده گلدوست

بسیاری ازما زخمی از کودکی به همراه داریم که فراموش نشدنی است. برخی از زخم ها و زخم ها که قدر عمیق، ماندگار و دردناک هستند که زندگی روزمره را تحت تأثیر قرار می دهند. ناخوشایندی این مسئله را وقتی احساس می کنید که می بینید زندگی فعلی شما نقضی ندارد، همه چیز به خوبی پیش می رود، ظاهر و باطن با دیگران عالی است و شاید کاروبارتان هم عالی تر از هر وقت دیگری باشد. با این حال نمی توانید عمیقاً خوشحال باشید. صداها، بوها و تصویرهایی وجود دارند که شما را همراهی می کنند، دردی را در قلب تان احساس می کنید و هر چه می کنید از ذهن شما پاک نمی شوند. آنچه در زندگی تجربه می کنیم همواره ما با باقی خواهند ماند و آنچه در کودکی تجربه می کنیم استوارتر و پایدارتر ما همراهی خواهند کرد. شاید نتوانیم بخشی از زخم ها و آسیب های کودکی را از بین ببریم اما می توانیم برای بهبودی حالمان گام هایی هر چند کوچک برداریم.

زخم های این دوران فقط محدود به آزارهای کلامی و فیزیکی نیست و اشکال و پیام های متفاوتی را دربرمی گیرد. برای مثال، مادری را تصور کنید که به طور معمول کودک خود را برای ساعت های طولانی تنها می گذارد، با این کار امنیت کودک را در معرض مخاطره قرار داده و احساس رهاشدگی را در او ایجاد و تقویت می کند. پدری را تصور کنید که با احساسات ناپایدار فریادی کند، ناسازمی گوید یا حتی تهدید می کند، هر یک از این موارد تبعات و آثار منفی متعددی به همراه دارد و همچون زخمی عمیق در روح و روان کودک به جا می ماند، این در حالی است که بد رفتاری در این دوران تأثیر بسزایی بر سلامت روان فرد خواهد داشت. از قبضه ذهنی شود که حدود یک سوم بیماری های روانی بزرگسالان و نیمی از امراض و اختلالات روانی دوران کودکی با این مسئله ارتباط مستقیم دارد.

آرژو جی، روانشناس بالین در سیدنی با این موضوع به «ما می گوید: «آسیب هایی که مادر دوران کودکی متحمل می شویم، می توانند نه تنها در همان دوران کودکی تمام عملکردها و عوامل زندگی ما را تحت تأثیر قرار دهد، بلکه برای این آسیب ها را می توان در دوران بزرگسالی نیز مشاهده کرد. ترومای کودکی به شدت با افسردگی، اختلال مصرف مواد مخدر، اضطراب، اختلالات خوردن و سایر اختلالات سلامت روان که در بزرگسالی نمود دارد، مرتبط است. افرادی که در دوران کودکی مورد آزار و اذیت قرار گرفته اند و به دنبال درمان مناسب نبوده اند، احتمالاً با حل تعارض دست و پنجه نرم می کنند و در بزرگسالی مهارت های مدیریت استرس تجربی دارند. در نتیجه، احتمال بیشتری دارد که یک فرد با ترومای کودکی، از مزوآمدخدر به عنوان مکانیسمی برای مقابله با هرگونه درگیری درونی و همچنین افسردگی با اضطراب استفاده کند.»

این روانشناس عنوان می کند: «یکی از تصورات غلط رایج در مورد ترومای دوران کودکی این است

که زندگی شما برای همیشه نابود شده است. برخی ز افرادی که تروما را تجربه می کنند هویت قربانی

را به خود می گیرند. کنار گذاشتن برجسب قربانی

می تواند به فرد این امکان را بدهد که خود را به عنوان بازمانده نه قربانی ببیند و به او اجازه می دهد رشد کند و نسبت به آینده احساس خوش بینی داشته باشد. در این زمینه مراجع به روان درمانگر بسیار ضروری است. فرد آسیب دیده در روند درمان یاد می گیرد، به جای توجه به زنج هایی که در کودکی متحمل شده، با سیاستگری از محبت کسانی که در حال حاضر کنارش هستند، زندگی کند. او بدترین رفتارهای انسانی را تجربه کرده، اما ترجیح خواهد داد روی بهترین ها تمرکز کند. او از طریق روابط کاری، خانوادگی و اجتماعی خود احساس خواهد کرد که زندگی اش معنا و اهمیت دارد. روابط گرم می تواند انعطاف پذیری ما را در برابر استرس تقویت کند. تغییرات روان شناختی مثبت پس از تروما نیز زمانی امکان پذیر است که افراد مشکلات خود را بپذیرند و خود را به عنوان بازماندگان ببینند تا قربانیان تجربه ناگوار. شاید منتاقض به نظر برسد، اما رشدی پس از سانحه می تواند درست در کنار استرس پس از سانحه وجود داشته باشد.»

حبیبی نقش والدین را در زخم های دوران کودکی موثر دانسته و می گوید: «از کودک تنها کتک زدن و تنبیه بدنی نیست، برخی والدین خواسته یا ناخواسته به کودکان خود، به ویژه در مورد آزار و اذیت یا تنبیه در برخی موارد رفتار والدین آنچنان موعظه گرانه و سرخشناه است که کودک نمی تواند درباره اتفاقاتی که در بیرون از منزل برای او رخ داده، یا والدینش صحبت کند و اساساً والدین نیز درباره آزارهایی که ممکن است در بیرون از منزل کودک را تهدید کند، با او حرفی نمی زنند و در نظر آن ها دختر یا پسرشان شاد است و همین که بازی می کنند یعنی حالش خوب است و احتمالاً احتمال نمی دهند در زمان هایی که کودک در بیرون از خانه مشغول بازی بوده، اتفاق بدی برایش افتاده باشد. این کودک در صورتی که آزاری ببیند(از جمله آزار جنسی) تا سال ها بعد فکر می کند مشکل از او بوده که این اتفاق برایش رخ داده. بنابراین باید خیلی مراقب بود. والدین با آگاه سازی و ایجاد رابطه سالم و امن با کودکان خود، به آن ها این امکان را می دهند که کودک بتواند به ما در آن ها در این گونه موارد رجوع کند و احساس گناه و شرم نداشته باشند. اما در جامعه امروز با این چشم انداز، فاصله زیادی داریم. متأسفانه شاهد رشد بچه هایی هستیم که انگار چندین دهه بعد در سبب حرف می گیرند، یک بار به خاطر آن اتفاق بیرونی که برایشان افتاده و یک بار به خاطر نا آگاهی والدین و اینکه نمی دانند وقتی کودک دچار ترومای می شود چگونه به او کمک کنند که به لحاظ روانی بتواند آن شرایط را پشت سر بگذارد، لذا یک مسئله مهمی که می تواند کمک کند که ما جلوی تجارب تلخ دوران کودکی و انتقال این ها به دوران بزرگسالی را بگیریم این است که پدرها و مادرها اولاً روی خوششان و روی روابط زوجی شان کار کنند، ثانیاً مهارت های فرزند پروری را یاد بگیرند، این مهارت ها کمک می کند که کودکان را با آگاهی بزرگ کنند و نگذارند که به خاطر حتی آن اتفاقاتی که شاید کنترلشان دست

اجتماعی

را به خود می گیرند. کنار گذاشتن برجسب قربانی

می تواند به فرد این امکان را بدهد که خود را به عنوان بازمانده نه قربانی ببیند و به او اجازه می دهد رشد کند و نسبت به آینده احساس خوش بینی داشته باشد. در این زمینه مراجع به روان درمانگر بسیار ضروری است. فرد آسیب دیده در روند درمان یاد می گیرد، به جای توجه به زنج هایی که در کودکی متحمل شده، با سیاستگری از محبت کسانی که در حال حاضر کنارش هستند، زندگی کند. او بدترین رفتارهای انسانی را تجربه کرده، اما ترجیح خواهد داد روی بهترین ها تمرکز کند. او از طریق روابط کاری، خانوادگی و اجتماعی خود احساس خواهد کرد که زندگی اش معنا و اهمیت دارد. روابط گرم می تواند انعطاف پذیری ما را در برابر استرس تقویت کند. تغییرات روان شناختی مثبت پس از تروما نیز زمانی امکان پذیر است که افراد مشکلات خود را بپذیرند و خود را به عنوان بازماندگان ببینند تا قربانیان تجربه ناگوار. شاید منتاقض به نظر برسد، اما رشدی پس از سانحه می تواند درست در کنار استرس پس از سانحه وجود داشته باشد.»

حبیبی نقش والدین را در زخم های دوران کودکی موثر دانسته و می گوید: «از کودک تنها کتک زدن و تنبیه بدنی نیست، برخی والدین خواسته یا ناخواسته به کودکان خود، به ویژه در مورد آزار و اذیت یا تنبیه در برخی موارد رفتار والدین آنچنان موعظه گرانه و سرخشناه است که کودک نمی تواند درباره اتفاقاتی که در بیرون از منزل برای او رخ داده، یا والدینش صحبت کند و اساساً والدین نیز درباره آزارهایی که ممکن است در بیرون از منزل کودک را تهدید کند، با او حرفی نمی زنند و در نظر آن ها دختر یا پسرشان شاد است و همین که بازی می کنند یعنی حالش خوب است و احتمالاً احتمال نمی دهند در زمان هایی که کودک در بیرون از خانه مشغول بازی بوده، اتفاق بدی برایش افتاده باشد. این کودک در صورتی که آزاری ببیند(از جمله آزار جنسی) تا سال ها بعد فکر می کند مشکل از او بوده که این اتفاق برایش رخ داده. بنابراین باید خیلی مراقب بود. والدین با آگاه سازی و ایجاد رابطه سالم و امن با کودکان خود، به آن ها این امکان را می دهند که کودک بتواند به ما در آن ها در این گونه موارد رجوع کند و احساس گناه و شرم نداشته باشند. اما در جامعه امروز با این چشم انداز، فاصله زیادی داریم. متأسفانه شاهد رشد بچه هایی هستیم که انگار چندین دهه بعد در سبب حرف می گیرند، یک بار به خاطر آن اتفاق بیرونی که برایشان افتاده و یک بار به خاطر نا آگاهی والدین و اینکه نمی دانند وقتی کودک دچار ترومای می شود چگونه به او کمک کنند که به لحاظ روانی بتواند آن شرایط را پشت سر بگذارد، لذا یک مسئله مهمی که می تواند کمک کند که ما جلوی تجارب تلخ دوران کودکی و انتقال این ها به دوران بزرگسالی را بگیریم این است که پدرها و مادرها اولاً روی خوششان و روی روابط زوجی شان کار کنند، ثانیاً مهارت های فرزند پروری را یاد بگیرند، این مهارت ها کمک می کند که کودکان را با آگاهی بزرگ کنند و نگذارند که به خاطر حتی آن اتفاقاتی که شاید کنترلشان دست

آگهی مواد و قانون تعیین تکلیف وضعیت نثی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه نثی شهرستان ایزه

باسمه ایزه ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت نثی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه نثی شهرستان ایزه ۳۵-خاتم آرای ریاستی علی زاده فرزند محمدعلی ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۰۰ به مساحت ۱۰۸ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۳۶-خاتم آرای ریاستی یوزابندی فرزند یحیی خون ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۰۰ به مساحت ۱۰۸ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۳۷-خاتم آرای ریاستی جعفران نژادی فرزند مهرعلی ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۰۰ به مساحت ۱۶۹/۵۰ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۳۸-خاتم آرای ریاستی بهرام مقصودی مال فرزند قیصر ششادانگ یکباب خانه از پلاک ۱۳۰۱ به مساحت ۱۶۰/۶۴ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۳۹-خاتم مدینه احمدی فرزند سلطه‌امان ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۰۲ به مساحت ۱۶۲/۸۶ مترمربع خریداری شده از سلطه‌امان پرچی ۴۰-خاتم آرایج اسمعیل فرزند محمدعلی ششادانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۱۳۴۱ به مساحت ۱۱۴۱۸/۲۵ مترمربع خریداری شده از سیم سلطانیور پرچی ۴۱-خاتم آرایج سید نوروزی فرزند شادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۴۸ به مساحت ۸۰/۰۶ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۴۲-خاتم آرایج سید نوروزی فرزند عبدالرشاد ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۴۸ به مساحت ۱۷۱/۲۴ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۴۳-خاتم آرایج سید نوروزی فرزند محمدعلی ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۴۸ به مساحت ۱۵۶/۲۷ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۴۴-خاتم آرایج سید نوروزی فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۴۸ به مساحت ۸۰/۰۶ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی پور شکا ۴۵-خاتم آرایج حسین شاه پور فرزند هفتیلا اله ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۵۱ به مساحت ۲۰۶/۵۱ مترمربع خریداری شده از عسی خون سلطانیور و سیم شاعی متقاضی ۴۶-خاتم آرایج نوریان کاظمی فرزند یاور ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۵۱ به مساحت ۲۰۰/۸۲ مترمربع خریداری شده از عسی خون سلطانیور ۴۷-خاتم آرایج نظری رزاک فرزند شادانگ یکباب خانه از پلاک ۱۳۵۹ به مساحت ۱۵۱/۷ مترمربع خریداری شده از عسی خون سلطانیور ۴۸-خاتم آرایج صبیح فرزند تیمور ششادانگ یکباب خانه از پلاک ۱۳۵۹ به مساحت ۱۹۷ مترمربع خریداری شده از عسی خون سلطانیور ۴۹-خاتم آرایج حسین علی رضایی فرزند امیدعلی ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۵۹ به مساحت ۱۲۱/۳۱ مترمربع خریداری شده از عسی خون سلطانیور امیر ۵۰-خاتم آرایج محمدی فرزند سهراب ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۵۹ به مساحت ۱۵۰/۲۲ مترمربع خریداری شده از سلطانی سلطانیور ۵۱-خاتم سیرا امیری فرزند محمد ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۵۹ به مساحت ۱۴۰ مترمربع خریداری شده از سلطانی سلطانیور ۵۲-خاتم یاسین نوروزی مال فرزند جان محمد سه دانگ مشاع از ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۵۳-خاتم طایفه نوروزی اصل فرزند رتقی علی سه دانگ مشاع از ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۵۴-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۵۵-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۵۶-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۵۷-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۵۸-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۵۹-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۰ به مساحت ۱۶۰/۸۷ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۶۰-خاتم سارم سلحشور شوسی کشته فرزند علی جمعه یک سیم مشاع از ده سیم از ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۶۶/۶۱ مترمربع خریداری شده از هدایت اله خدیوی ۶۱-خاتم سارم سلحشور شوسی کشته فرزند علی جمعه یک سیم مشاع از ده سیم از ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۶۶/۶۱ مترمربع خریداری شده از هدایت اله خدیوی ۶۲-خاتم حوری سلحشور فرزند علی جمعه یک سیم مشاع از ده سیم از ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۶۶/۶۱ مترمربع خریداری شده از هدایت اله خدیوی ۶۳-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۶۶/۶۱ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۶۴-خاتم آرایج نظری فرزند سحر ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۶۶/۶۱ مترمربع خریداری شده از صفلی احمدی و شرکا ۶۵-خاتم اعظم سلحشور شوسی کشته فرزند علی جمعه یک سیم مشاع از ده سیم از ششادانگ یکباب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۶۶/۶۱ مترمربع خریداری شده از هدایت اله خدیوی ۶۶-خاتم صبیح حسن پور فرزند البرز ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۸۰/۰۶ مترمربع خریداری شده از اشیرا امیری ۶۷-خاتم فریدون حسن پور فرزند سهراب ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۱۳۶۸ به مساحت ۱۸۳/۵۶ مترمربع خریداری شده از اشیرا امیری ۶۸-خاتم محمد مرادی فرزند غلامعباس ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۱۶۰۵ به مساحت ۱۶۵/۹۰ مترمربع خریداری شده از هاشم حیدری ۶۹-خاتم محمد مرادی فرزند غلامعباس ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۱۶۰۵ به مساحت ۱۶۶/۱۸ مترمربع خریداری شده از هاشم حیدری ۷۰-خاتم فریاف کانی فرزند محمدعلیف ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۱۶۰۵ به مساحت ۲۲۰/۰۹ مترمربع خریداری شده از علی طاهرزاده ۷۱-خاتم حیده محسنی موسوی شهردی فرزند سیداسعیل ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۱۶۰۵ به مساحت ۲۲۵/۶۶ مترمربع خریداری شده از سارم سلطانیور شرکا ۷۲-خاتم محمدیار صیدی اوندی فرزند سلیمان ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۱۶۰۵ به مساحت ۱۷۲/۱۶ متر

بایدبینید. این به معنای آن است که باید زمان زیادی را صرف کنید تا روان درمانگر مناسب خود را پیدا کنید. شاید خوش شانس باشید و اولین روان درمانگر بهترین روان درمانگر باشد اما اگر نبود بازهم باید زمان بگذارید تا فرد مناسب را پیدا کنید. روان درمانگر خوب کسی است که شما را قادر کند کارش راحت باشد که بتوانید هر آنچه هرگز نتوانسته‌اید به دیگران بگویید را برای او بازگو کنید بدون اینکه نگران قضاوت و یا سوء برداشت او باشید. بدون شک در این گفت‌وگو لحظات سختی را تجربه خواهید کرد. ممکن است در حین گفت‌وگو عصبانیت‌آشوبید. اشک‌ها می‌ریزد و چاره‌اش حرکت چشم‌هایش به جلو و عقب، تجربه‌های آسیب‌زا و خاطرات ناراحت‌کننده را به یاد بیاورد و هدف درمانگر این است که به بیمار کمک کند تا خاطرات ناخوشایند گذشته را در ذهن خودش پردازش کرده و به خاطراتی معمولی تبدیل کند. در واقع تئوری پشت این روش، این است که به خاطر آوردن وقایع ناراحت‌کننده درمانی که حواس فرد پرت است، کمتر او را آزار می‌دهد و به مرور زمان حساسیت فرد کمتر شده و تأثیرات ناشی از خاطرات ناخوشایند پراثر فرد کاهش پیدا می‌کند. همچنین این روش از برخی جهات به درمان شناختی رفتاری شباهت دارد، چرا که در دردی این روش‌ها از یادآوری و تحلیل خاطرات آزاردهنده، برای تغییر افکار و بهبود وضعیت بیمار استفاده می‌شود. به عبارت بهتر خاطرات آسیب‌زا باعث تغییراتی در مغز می‌شوند که این تغییرات در روند پردازش صحیح

این روانشناس در ادامه به ای‌ام‌دی‌آر به عنوان

یک روش درمانی خاص با تکنیکی خاص اشاره کرده‌می‌گوید: «تأثیر مثبت آن بر انواع تجربه‌های تروماتیک ثابت شده‌است. این روش خلاف روش سنتی روان درمانی ناربیه‌گفت‌وگو سخن گفتن و شخم‌زدن خاطرات کودکانه ندارد و سرعت بازایی در آن بالاتر است. اطلاعات زیادی درباره‌این روش درمانی وجود دارد. ای‌ام‌دی‌آر تأیید شامل ۸ مرحله است که در طول آن زی‌بماری خواسته‌می‌شود هنگام حرکت چشم‌هایش به جلو و عقب، تجربه‌های آسیب‌زا و خاطرات ناراحت‌کننده را به یاد بیاورد و هدف درمانگر این است که به بیمار کمک کند تا خاطرات ناخوشایند گذشته را در ذهن خودش پردازش کرده و به خاطراتی معمولی تبدیل کند. در واقع تئوری پشت این روش، این است که به خاطر آوردن وقایع ناراحت‌کننده درمانی که حواس فرد پرت است، کمتر او را آزار می‌دهد و به مرور زمان حساسیت فرد کمتر شده و تأثیرات ناشی از خاطرات ناخوشایند پراثر فرد کاهش پیدا می‌کند. همچنین این روش از برخی جهات به درمان شناختی رفتاری شباهت دارد، چرا که در دردی این روش‌ها از یادآوری و تحلیل خاطرات آزاردهنده، برای تغییر افکار و بهبود وضعیت بیمار استفاده می‌شود. به عبارت بهتر خاطرات آسیب‌زا باعث تغییراتی در مغز می‌شوند که این تغییرات در روند پردازش صحیح

رسالت



بدون پر کردن گسل هایی که از کودکی در روح ایجاد می شود، نمی توان زیستنی بدون زلزله داشت

درمان زخم های کودکی

و یا مضرات قدیم بعدی می تواند گفت وگویی با کسی باشد که به شما احساس خوبی می دهد. شنونده، حامی و یاری که بتواند درک درستی از این مسئله داشته باشد بسیار مؤثر خواهد بود. در این میان مهم است که تلاش کنید احساسات خود را بهتر بشناسید و فردی که با او گفت‌وگو می کنید باید این ظرفیت را داشته باشد که شما را با احساسات پیچیده و عمیق شما مواجه کند بدون آنکه شما را متهم کند، احساس گناه را تقویت کند و باعث خشم بیشترتان شود.»

▶ اکنون را تغییر دهید

حبیبی خاطرنشان می‌کند: «در نهایت می‌توانید زخم‌هایتان را با تمرکز بر تغییر تأثیرات آن بر زندگی فعلی‌تان التیام بخشید. رویدادها تلخ و رنج‌آور گذشته به دو شیوه زندگی فعلی شما را تخریب می‌کنند اول اینکه یادآوری خاطرات تلخ اجازه نمی‌دهند از زندگی لذت ببرید. مثلاً ممکن است در کودکی مورد آزار قرار گرفته باشید و این مسئله مانع از آن می‌شود که با دیگران ارتباط بگیرید. حتی اگر افراد مناسبی در پیرامون شما وجود داشته می‌شوند که بخواهید با کسی وارد ارتباط شوید.

از سوی دیگر رویدادهای تلخ کودکی، بودن شما را دستخوش تغییر می‌کند. این زخم‌ها زخم‌ها آگاهانه یا ناآگاهانه باعث می‌شوند تصمیمات شما کو‌دکانه و خام باشند و درست همان گونه که در کودکی برای قرار از زنج دست به اقدام می‌زدید اکنون نیز ممکن است در برابر مسائل چندان بالغ عمل نکنید. ممکن است به جای مواجهه، از یک رابطه فرار کنید، گوشه‌گیری کنید و یا به آنچه در پی می‌آید فکر نکنید. با ممکن است دچار خشم‌های غیرقابل کنترل شوید یا تمایل

داشته باشید همه چیز را به شدت تحت کنترل خود در بیاورید صرفاً به این دلیل که از خطرهای احتمالی اجتناب کنید. زمانی که متوجه تأثیر زخم‌های گذشته بر شکل زندگی فعلی‌خوشوید، می‌توانید آگاهی‌دهنده دست به اقدام زبندیدو خلاف آن عمل کنید. می‌توانید یاد بگیرید خشم‌های ناشی از کودکی است و تلاش کنید با کنترل بر نفس و خشم‌ها دیگر در ریش بگیرید. می‌توانید یاد بگیرید اگر چه در کودکی محرومیت‌ها، تحقیرها و توهین‌هایی را تجربه کرده‌اید اما اکنون می‌توانید آزادانه و علاقه‌انسان اخلاق‌مداری باشید که هرگز این خسروته‌ها را توجیه نمی‌کند. حقیقت این است که گفتن این جمله که گذشته‌ها گذشته‌کار ساده‌ای است اما همه آنچه تجربه کرده‌ام همواره زنده هستند و زندگی ما را تحت تأثیر قرار می‌دهند و باعث احساس ناامنی وعدم آرامش ما می‌شوند. ما به چاره راهی دیگر جزاینکه راهی پیدا کنیم تا کمی التیام پیدا کنیم و کمی بهتر زندگی کنیم؟ بدون تردید در این مسیر روان درمانی بسیار حائز اهمیت است. همان‌طور که فرد می‌ی‌گیرد با استرس کنار بیاید یا احساسات دشوار را مدیریت کند، شیمی مغز در طول زمان تغییر می‌کند. افراد تحت درمان با دمی‌گیرند که خارج از درمان، روابط سالم را تقویت کرده و دنبال کنند.»

۱۱- خاتم ذلیخا عباسی زاده فرزند عبدالله ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۵۴/۸۲ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی ۱۱۲-خاتم گل جعفرمحمدی سلولگانی فرزند غلامعلی ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۴۶/۱۴ مترمربع خریداری شده از سهراب شکا ۱۱۳-خاتم محمد کانیبه ده کانی فرزند رفیع ششادانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدانی از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۳۲/۱۷ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی ۱۱۴-خاتم جمشید کانیبه ده کانی فرزند رفیع ششادانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدانی از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۲۱/۵۳ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی ۱۱۵-خاتم سهرابی شهیر بنشتی فرزند غلام ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۶۲/۲۴ مترمربع خریداری شده از ابراهیم ابراهیم پور نوبادی ۱۱۶-خاتم موسوی نیا فرزند غلامرضا ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۲۰۰/۱۷ مترمربع خریداری شده از عبدالله اسدی ۱۱۷-خاتم ابوالفتح ودفالقری فرزند محمدحسین ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۶۵/۳۱ مترمربع خریداری شده از کتکاسب حیدری ۱۱۸-خاتم عبدالله عالی محمدی پورشاهی فرزند علی جان ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۲۵۲/۱۷ مترمربع خریداری شده از سار توکل ۱۱۹-خاتم سید اسماعیل وندی فرزند قیصر ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۹۴/۴۴ مترمربع خریداری شده از عبده نور رضایی ۱۲۰-خاتم احسان تجتی انوری فرزند پیران ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۱۳ مترمربع خریداری شده از حسن نور تاجمیری ۱۲۱-خاتم آرایج شمس فرزند حاتم ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۲۷۷/۶۸ مترمربع خریداری شده از صفی یزدجرد شرکا ۱۲۲-خاتم محمدشاپوری فرزند سلطیعی ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۳۱۲/۶۰ مترمربع خریداری شده از جمشید ابراهیمی ۱۲۳-خاتم زیب راجی فرزند شروخدا ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۱۹۶/۰۶ مترمربع خریداری شده از نجف اسدپور ۱۲۴-خاتم علی حاجتی نیا فرزند دیدارقلی ششادانگ یک قطعه زمین محصور با بنای احدانی از پلاک ۲۱۶۵ به مساحت ۲۰۸/۰۸ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی ۱۲۵-خاتم حصن نصیری زاده فرزند محمد ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵/۱۷۱ به مساحت ۱۸۱/۶۲ مترمربع خریداری شده از عباس اله افشاری بیهیانی ۱۲۶-خاتم آرایج نصیری زاده فرزند محمد ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵/۲۳۵ به مساحت ۹۰/۲۷ مترمربع خریداری شده از تیمور توکل نوبادی ۱۲۷-خاتم ارمین شاهی نورثی فرزند خداداد ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۱۶۵/۱۸۸/۲۳۵ به مساحت ۱۳۱/۳۱ مترمربع خریداری شده از عبدالله رشیدی ۱۲۸-خاتم سارم سلحشور فرزند ملک حسین ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۲۱۶۵/۳۱۸ به مساحت ۱۲۸/۰۶ مترمربع خریداری شده از عبدالله رشیدی ۱۲۹-خاتم سارم سلحشور فرزند ملک حسین ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۲۱۶۵/۳۱۸ به مساحت ۱۲۸/۰۶ مترمربع خریداری شده از عبدالله رشیدی ۱۳۰-خاتم حماد احمدی رانی فرزند علی ششادانگ یک باب خانه از پلاک ۲۱۶۵/۱۳۴۵ به مساحت ۵۲/۱۱ مترمربع خریداری شده از ابراهیم ابراهیم ۱۳۱-خاتم علیرضا طیاره فرزند سرح فرزند خداداد ششادانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۲۲۰۸ به مساحت ۴۹۰/۹۰ مترمربع خریداری شده از سیم شاعی متقاضی ۱۳۲-خاتم احمد پورعلی فرزند علی سه دانگ مشاع از ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۲۲۳ به مساحت ۳۳۰/۴۵ مترمربع خریداری شده از سیم شاعی متقاضی و شرکا ۱۳۳-خاتم احمد پورعلی فرزند علی سه دانگ مشاع از ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۲۲۳ به مساحت ۱۸۷۸/۷۱ مترمربع خریداری شده از سیم شاعی متقاضی و شرکا ۱۳۴-خاتم احمد پورعلی فرزند علی سه دانگ مشاع از ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۲۲۳ به مساحت ۱۴۸۵/۴۴ مترمربع خریداری شده از سیم شاعی متقاضی و شرکا ۱۳۵-خاتم سیدمحمد مراد صالحی فرزند سیدمراد ششادانگ یک قطعه زمین مزروعی از پلاک ۲۲۷۷ به مساحت ۱۴۰/۸۵ مترمربع خریداری شده از سیدزینل سلطانی ۱۳۶-خاتم عباس صالحی دره بابک فرزند سیدزینل ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۲۸۱ به مساحت ۱۸۷/۷۷ مترمربع خریداری شده از سیم سیدبدر احمدپور ۱۳۷-خاتم سیدغفران احمدپور فرزند اسکندر ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۲۳۲۳ به مساحت ۲۶۲/۱۷ مترمربع خریداری شده از علیرضا محمدی ۱۳۸-خاتم آقاباب پورفرزند فرزندبخش ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۱۳۵۹/۲۱ به مساحت ۱۴۰ مترمربع خریداری شده از سلطانی سلطانیور فرزند سید حسین ششادانگ یک باب ساختمان از پلاک ۱۳۵۹/۲۱ به مساحت ۱۲۰/۴۸ مترمربع فید و منتشر گردید که صحیح آن پلاک ۱۳۵۹/۲۱ و مساحت ۱۴۰ مترمربع می باشد. تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۸/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۸/۲۲

باقری

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان شاهرود

آگهی موضوعه ماده ۳ قانون و ماده ۱۲ آیین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت نثی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابری ارضه شماره ۵۲۴-۲۲۹۱۰۰۰۰۰۰۰ مورخ ۱۴۰۲/۸/۲۲ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت نثی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر و احد نثی حوزه ثبت ملکهای دولتی و ثبت اسناد مالکانه با رعایت نثی آرای محسن قریبانی فرزند موسی به ش.ش ۱۳۷۵ و کدملی ۵۸۰۶۳۸۲۳۱۱ در ششادانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۸۴۸/۷۲ مترمربع قسمتی از پلاک ۱۲ فرضی ۱۲ اصلی واقع در باغستان بخش ۱ شاهرود خریداری می‌گردد. این مالکین رسمی به اعلام رضای و آگهی و مریم و سید هسنگی قربانان مقرر گردیده است. مالک به منظور اطلاع عموم مراتب در دونوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود و هر کس که اشتغال نسبت به صدور سند مالکانه مطابق اعتراض داشته باشد می‌تواند تا تاریخ انتشار آگهی این به مدت دو ماه اعتراض خود را به این اداره تسلیم و پس از اخذ سند ظرف مدت یکماه از تاریخ تسلیم اعتراض دادخواست خود را به مراجع قضائی تقدیم نماید. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. تاریخ انتشار نوبت اول ۱۴۰۲/۸/۲۰ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۲/۸/۲۲

حمیدرضا حسین پور

رئیس ثبت اسناد و املاک شهرستان شاهرود

=====