



تاریخ	۱۰
اسفند	
۱۴۰۱	
چهارشنبه	

## ضرب‌المثل‌های جهان

# انسان صد سال هم زندگی نمی کند ولی غصه هزار سال را می خورد

چینی

صفحه	۶
شماره	
۳۵۸۹	
سال	
بیست و هشتم	

## ویژه



طبیعت مغز انسان به گونه‌ای طراحی شده است که هیچ انسانی هر چقدر هم که تیزهوش و نابغه باشد، نمی‌تواند در آن واحد روی دو موضوع تمرکز داشته باشد. البته ممکن است شما این توانایی را داشته باشید که بتوانید به طور همزمان چندین کار را با هم انجام دهید اما در یک لحظه فقط روی یک موضوع می‌توانید متمرکز شوید یعنی مغز شما به طور همزمان فقط یک فکر را می‌تواند در کانون توجه خود قرار دهد. از این خصوصیت ویژه مغز می‌توان برای دور کردن افکار مزاحم و آزاردهنده استفاده کرد. برای رها شدن از افکاری که غم و ناراحتی را به وجودتان تزریق می‌کنند و احساسات منفی و ناخوشایندی را در شما تولید می‌نمایند، کافی است توجه فکری خود را به چیز دیگری معطوف کنید و یا با انجام دادن عملی خاص و سرگرم‌کننده کاری کنید که ذهنتان از تمرکز روی ناراحتی‌ها و ناخوشایندی‌ها منحرف شده و روی چیز دیگری که شما آگاهانه و ارادی آن را انتخاب و ایجاد کرده‌اید متمرکز شود.

گاهی اوقات افرادی در پایان سخنرانی‌هایم به من مراجعه کرده و ادعا می‌کنند که مدتی است افسرده، بی‌روحیه و بی‌حوصله شده‌اند و از من می‌خواهند تا راهنمایی‌شان کرده و کمک کنم تا از این حالت آزاردهنده خارج شوند، من نیز در جواب، همین ویژگی مغز را برایشان توضیح می‌دهم و از آنها می‌خواهم تا به جای این که همواره به ناراحتی‌ها و قسمت‌های ناخوشایند زندگی خود فکر کرده یا درباره آنها صحبت و گله‌بندی کنند، سرخود را با کارهای لذت بخش و نشاط‌آور گرم نمایند. پیدا کردن کاری که لذت بخش و نشاط‌آور باشد چندان سخت نیست، رفتن به سینما یا پارک، یک کوهنوردی دسته جمعی، دیدن یک فیلم شاد، یک دید و بازدید دوستانه، شرکت در یک بازی هیجان‌انگیز و... هر کدام از این کارها می‌تواند تمرکز فکری شما را کاملاً منحرف کرده و حس و حالتان را عوض کند.

این که ما انسان‌ها می‌توانیم با تغییر دادن تمرکز فکری خود، حالات درونی و احساساتمان را تغییر دهیم و در وضعیت بهتری قرار بگیریم، امتیاز خاص و کارسازی است که می‌تواند شادی و آرامش درونی از دست رفته ما را بازگرداند و روحیه آسیب‌دیده‌مان را احیا و مرمت کند. دلیل کارنگی در این زمینه می‌گوید: «وقتی تنها و غمگین هستید سوت بزنید و احساس شادمانی کنید تا غم و غصه‌تان کمتر شود. آنقدر مشغول کار و فعالیت همراه با شادمانی باشید که حتی فرصت ننمایید به این فکر کنید که در دنیا غصه و ناراحتی هم وجود دارد» و یا به قول سهراب سپهری: «قتل یک غصه به دستور سرود». یعنی می‌توان به وسیله هم آواز شدن با یک سرود شاد از ناراحتی‌های درونی خود کاست و تمرکز فکر را به مسیر دیگری منحرف کرد.

بناچار داشته باشید که مغز شما فرمانده بدنتان است که خاستگاه تمام احساسات و حالات درونی‌تان نیز است. یعنی این که چه احساسی داشته باشید بستگی تام به این دارد که چه افکاری ذهنیت شما را فراگرفته است. در واقع این تمرکز فکر بر مسائل گوناگون است که ذهنیت فکری شما را می‌سازد و احساس و رفتارتان را تعیین می‌کند. پس برای بهبود بخشیدن به کیفیت زندگی و احساساتتان قبل از هر چیز باید نحوه تمرکز فکرتان را اصلاح کنید تا از روحیه بهتر و بالاتری برخوردار باشید چرا که اگر شما آگاهانه و کاملاً ارادی، ذهن خود را کنترل نکنید، ذهن و روحیه شما توسط شرایط و رویدادهای بیرونتان کنترل

می‌گردد و این به نفع شما نیست.

اگر می‌خواهید سطح شادی درونی خود را بالا ببرید، اگر می‌خواهید لذت بخش تر زندگی کنید و اگر می‌خواهید رفتاری منطقی تر و عاقلانه‌تر داشته باشید بهتر است همه هوش و حواس خود را متوجه کمبودها، ضعف‌ها، نقص‌ها و ناخوشایندی‌های زندگی‌تان نکنید. به آنچه دارید بیندیشید نه به آنچه که بنا به هر دلیلی ندارید. به خاطر داشته‌هایتان خوشحال و شکرگزار باشید نه این که به خاطر نداشته‌های‌تان غمگین و سرخورده شوید. شما خیلی چیزها دارید که شاید آفتدر به داشتنتان عادت کرده‌اید که وجودشان را از یاد برده‌اید. اگر کمی در زندگی خود دقیق‌تر شوید متوجه منظور من خواهید شد. پس به جای این که تمرکز فکری خود را روی نداشته‌ها و ناخوشایندی‌های زندگی قرار دهید، روی مواردی از زندگی‌تان متمرکز شوید که بهترین و خواستنی‌ترین قسمت‌های آن است.

به طور کلی قدرشناسی نسبت به آنچه دارید یکی از مهم‌ترین مواردی است که در شادی درونی و میزان رضایتمندی شما نقش دارد. آنتونی رابینز در این باره می‌گوید: «قدرشناسی یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین عوامل در تجربیات انسانی است. زیرا هر چیزی که در زندگی محترم شمرده شود و شکرش را به جا آورید بر شرایط جسمانی، ذهنی و احساسی‌تان تأثیر می‌گذارد و به شما بیشتر خدمت می‌کند. شکرگزاری از نعمت‌هایی که در اختیار دارید، استرس، تنش و سایر هیجانات منفی را از وجودتان می‌زداید و راه را برای تجلی نعمات بیشتر صاف و هموار می‌کند. علاوه بر این، شکرگزاری از نعمت‌ها، احساس، طرز تفکر و شیوه نگرش ما را نیز تغییر می‌دهد. نقش تعیین کننده احساس و انرژی را در زندگی فراموش نکنید. هر چه به کارها و یا چیزهای در خور سپاس و قدردانی بیشتر فکر کنید، احساس بهتری پیدا می‌کنید و نشاط و شادمانی را به زندگی خود فرامی‌خوانید.»

آیا تا به حال برایتان پیش آمده که چیزی را بخرید که فکر می‌کنید کمتر کسی مثل آن را دارد، اما پس از خرید، بارها و بارها مثل آن را در اجتماع ببینید؟

می‌گویند روزی بزرگی با یاران خود به باغی رفت. وی برای این که نکته‌ای اخلاقی را به یاران خود بیاموزد به چند نفر از آنها دستور داد تا تمام باغ را بگردند و پشته‌های خار برای او بیاورند. سپس از بقیه همراهان خود خواست تا آنها نیز در باغ جستجو کنند و دسته‌ای گل برایش بچینند و بیاورند.

دقایقی بعد هر دو دسته با گل و خار حاضر بودند. آن پیر فرزانه رو به دسته اول کرد و پرسید: این باغ را چگونه دیدید؟

دسته اول مدعی شدند که این باغ پر از خار است و هر چه جلوتر می‌رفتند خارهای بیشتری می‌دیدند.

آنگاه از دسته دوم نیز همین سؤال را پرسید. این افراد برخلاف نظر دسته اول عقیده داشتند که این باغ پر از گل است و اگر می‌خواستند تمام گل‌های باغ را بچینند خرمن بزرگی از گل فراهم می‌شد.

آن بزرگ لیخندی زد و گفت: علت این که دسته اول باغ را پر از خار یافتند این است که آنها فقط به دنبال خارهای باغ می‌گشتند و توجهی به گل‌ها نداشتند. مسلماً آنها گل‌های کمی در باغ دیده‌اند. اما دسته دوم تمام توجه خود را روی گل‌های باغ گذاشته بودند و به جز گل به چیز دیگری توجه نداشتند. از همین رو آنها باغ را پر از گل دیدند و خارهای باغ، نظر آنها را به خود جلب نکرد. زندگی نیز درست مثل همین باغ است. مسئله این جاست که شما به گل‌های باغ زندگی‌تان بیشتر توجه دارید یا به خارهای آن؟

این یک واقعیت غیرقابل انکار است که هر چه را جستجو کنید همان را می‌یابید و درباره هر چیز فکر کنید، همان فکر احساس شما را رقم خواهد زد. یعنی اگر در زندگی خود همواره روی بخش‌های مطلوب و لذت بخش آن تمرکز داشته باشید، زندگی خود را شاد و دوست‌داشتنی احساس خواهید کرد و اگر همواره کمبودها، ضعف‌ها، مشکلات، گرانی و سختی‌های زندگی را در کانون توجه قرار دهید، زندگی را با جام

## تمرکز فکری

زهری می‌پندارید که جرعه جرعه آن را به کام شما می‌ریزند. حال انتخاب با خودتان است که کدام را برگزینید. در نظر داشته باشید که احساساتی چون غمگینی، دلگیری و یا افسردگی، حالت‌هایی نیستند که خودشان در شما به وجود بیایند بلکه شما خودتان آنها را در خود تولید و ایجاد می‌کنید. بنابراین خودتان هم می‌توانید تا حد بسیار زیادی مانع از به وجود آمدن آنها شوید و همانطور که گفتیم یکی از راهکارها برای نیل به این مقصود، برداشتن تمرکز فکری از روی مواردی است که چندان خوشایند و مطلوب نیستند.

ظاهراً بسیاری از مردم (خصوصاً در کشور ما) عادت کرده‌اند همواره سوزه‌ای برای نالیدن و غر زدن داشته باشند. یک روز از ترافیک می‌نالند، یک روز از گرانی، روز دیگر از وضعیت خانوادگی و یا شغلی خود و یک روز نیز از سردی و یا گرمی هوا گله‌بندی دارند. این افراد همواره تمرکز خود را روی موارد منفی زندگی قرار می‌دهند و همین مسئله سطح شادی درونی آنها را شدیداً پایین می‌آورد. (البته ترافیک و گرانی و...واقعیات‌های تلخی هستند که وجود دارند و نمی‌خواهیم آنها را توجیه کنیم. بحث ما نجات از افسردگی و مشکلات روحی و روانی است) از شما خواهش می‌کنم برای یک دقیقه هم که شده به این بیندیشید که چقدر مضحک و اشتباه است که آدمی خودش احساسات ناخوشایندی مثل افسردگی، عصبانیت، نفرت، دلگیری، یأس و یا غصه را در خود به وجود بیاورد و خودش نیز از بابت وجود این احساسات در عذاب باشد و آسیب ببیند.

متأسفانه بسیاری از مردم، سال‌ها پیش از آنکه مرگ جسمی‌شان فرا برسد از نظر روانی مرده‌اند. امیدوارم شما هرگز جزو این دسته قرار نگیرید.

البته می‌دانم که ممکن است شما برخی از این حرف‌ها را قبول نداشته باشید و همه تقصیرها را به گردن شرایط سخت و اتفاقات بد زندگی بیندازید، اما باور کنید که این فقط یک دستاویز است برای فرار از حقیقت. واقعیت قضیه این است که شما خودتان مسبب بروز احساسات درونی خود هستید و شرایط و اتفاقات، فقط وسیله‌ای برای انجام این کارها هستند.

مهم نیست که در چه وضعیتی هستید یا چه گذشته‌ای بر شما رفته است. در هر حال می‌توانید با تغییر دادن تمرکز فکری خود احساسات منفی را در خود کم رنگ و احساسات شاد و مثبت را ایجاد کنید. امکانات را ببینید نه کمبودها را. نقاط قوت را ببینید نه نقطه ضعف‌ها را. چرا که روی هر چه تمرکز کنید بهتر می‌توانید از آن استفاده کنید و روی هر چه تمرکز نکنید کم‌رنگ‌تر و بی‌اهمیت‌تر می‌شود.

تمرکز و توجه روی نقاط مثبت و دلپسند زندگی باعث می‌شود که واقعیت‌های اطرافتان را بهتر تشخیص دهید و احساس خوشبختی بیشتری بکنید. طبیعتاً با این احساس، بهتر و مسلط‌تر می‌توانید به سمت موفقیت و پیشرفت گام بردارید.

در حالی که اگر روی ضعف‌ها و کمبودها متمرکز شوید، بیشتر قسمت‌های زندگی خود را منفی می‌انگارید و این منفی‌انگاری، منافع شما را به خطر می‌اندازد.

البته ممکن است بگویید که این کار یعنی توجه به کمبودها و نقاط ضعف به صورت غیرارادی و ناآگاهانه صورت می‌گیرد و از اختیار شما خارج است. ممکن است ادعا کنید که ذات بشر این گونه است که اگر هزار نعمت به او بدهند و یک بلا، همه توجهش به همان یک بلا جلب می‌شود و وجود آن بلا باعث می‌شود که از دیدن آن هزار نعمت غافل بماند. شاید تا حدی حق با شما باشد. اما بدانید که این یک عملکرد اشتباه و یک تمرکز ناآگاهانه و بی‌فایده است. یک انسان موفق و آگاه دست روی دست نمی‌گذارد تا شرایط و رخدادها بدون اختیار و دخالت او برایش تصمیم بگیرند و افکار و رفتارشان را جهت دهند بلکه خودش آگاهانه و شخصاً افکار و رفتار خود را مدیریت، کنترل و سازماندهی می‌کند.

بنابراین عینک مخصوص درشت نمایی کمبودها و ناخوشایندی‌ها را از



چشم بردارید و به جای آن، روی داشته‌ها و امکاناتی که دارید متمرکز شوید. در نظر داشته باشید که هر جور بخواهید حساب کنید، داشته‌های شما از نداشته‌های‌تان بیشتر است و این یک واقعیت انکارناپذیر است. بنابراین به جای این که اجازه بدهید ذهنتان بدون خواست و اراده شما فقط با تأثیرپذیری از شرایط و محیط، برنامه نویسی شود، خودتان این وظیفه مهم و اساسی را بر عهده بگیرید و روحیه خود را علیرغم هر گونه شرایط نامساعد محیطی و تمامی ناراحتی‌ها و مسائل نامطلوب، به طور ارادی و آگاهانه تغییر دهید.

گاهی اوقات وقتی این حرف‌ها را در مشاوره‌ها و یا سمینارهایم به افراد می‌گویم، بعضی‌ها در جواب می‌گویند: مگر می‌شود با وجود این همه ناراحتی، سختی، رنج، مشکلات و ناکامی‌ها شاد بود؟ و من در جواب همه آنها می‌گویم آری می‌شود و شدن یا نشدنش هم بسته به میل و انتخاب شماست.

هر چند محیط، شرایط و اتفاقات در روند زندگی و نوع احساسات شما مؤثر هستند اما درنهایت این شما هستید که انتخاب می‌کنید در خودتان احساس شور و شوق و انرژی کنید یا احساس رنج و افسردگی و دلگیری.

به خاطر داشته باشید که اگر به علت مشکل، کمبود و یا ناراحتی‌ای که دارید زانوی غم به بغل بگیرید و موتور تولید افسردگی و خودتان بشوید فقط بر مقدار ناراحتی و غمتان افزوده‌اید و به عبارت دیگر مشکلی بر مشکلات خود اضافه کرده‌اید. با تغییر دادن تمرکز فکر به خودتان احساس شادی و نشاط تزریق کنید تا بهتر بتوانید با مسائل زندگی کنار بیایید و آنها را از پا در آورید.

گاهی اوقات در زندگی ما اتفاقات ناگوار و ناراحت‌کننده‌ای پدید می‌آید که خواه ناخواه ما را اسیر غم و اندوه می‌کند اما اگر چند روز، چند هفته و یا چند ماه از آن اتفاق بگذرد ما آن را به باد فراموشی می‌سپاریم و دیگر مانند روزهای اول در التهاب و ناراحتی نیستیم. مثلاً فرض کنید دزدی در خیابان یک کیف پر از پول را از شما بریاید و فرار کند. در این صورت شما آن پول را برای همیشه از دست داده‌اید و مضرتر شده‌اید. به همین علت ممکن است شب اول از شدت ناراحتی تا صبح خوابتان نبرد و به خودتان و زمین و زمان و همچنین به آن دزد نابکار ناسزا بگویید در حالی که یک ماه بعد، شب‌ها به راحتی می‌توانید و دیگر مانند یک ماه قبل اسیر ناراحتی و فکر و خیال نیستید. در صورتی که از میزان ضررتان چیزی کم نشده است و شما همچنان آن پول را از دست داده‌اید.

یکی از علت‌های اصلی این مسئله، انحراف تمرکز فکری است. بدین صورت که مرور زمان باعث بروز اتفاقاتی می‌شود که ذهنتان را از تمرکز روی اتفاقات قدیمی‌تر منحرف می‌کند. طبیعی است که هر چه مرور زمان بیشتر باشد، ذهن نیز از وقایع گذشته و تمرکز روی نتایج آنها دورتر می‌شود.

تمرکز فکری مناسب، لازمه شاد زیستن است و آرامش خاطر پایدار بدون تمرکز فکری مناسب به دست نمی‌آید. بنابراین اگر می‌خواهید شادی و آرامش درونی را در زندگی خود نهادینه کنید، یکی از شرایط اصولی و اولیه آن این است که از تمرکز فکری خوب و سازنده‌ای برخوردار باشید.

دکتر عباس خادم‌الحسینی

## آگهی

### آگهی فقدان سند مالکیت پلاک ۱۴۸۳/۱۵ قطعه ۱ پخش ۷ فارس شهرستان کازرون

چون آقای مندنی اعتمادی فرزند عباس با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۱۶ کازرون تنظیم گردیده مدعی است که تعداد یک جلد سند مالکیت مربوط به ششدانگ پلاک ۱۴۸۳/۱۵ واقع در قطعه ۱ پخش ۷ فارس کازرون که در سهم مالکیت وی قرار گرفته و در دفتر ۱۰۶ صفحه ۵۵۰ ذیل ثبت ۹۴۶۷ بنام آقای مندنی اعتمادی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۴۳۶۶۵۳ سری ب ۹۰ صادر گردید که سند مالکیت به علت سهل انگاری مفقود گردیده است لذا نامبرده تقاضای صدور المثنی سند مالکیت نموده مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت المثنی سند مالکیت را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. تاریخ انتشار: ۱۴۰۱/۱۲/۱۰ م ۴۰۳۶۴ م الف ۳۶۴

رضا رجبی زاده – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک کازرون

### آگهی فقدان سند مالکیت

خانم معصومه محمد زاده با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۱۷۸ شیراز با شماره شناسه یکتا ۱۴۰۱۰۲۱۵۶۳۴۹۰۱۵۶۴ تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت تک برگ مربوط به ششدانگ پلاک ۲۰۸۶/۲۹۷۸ واقع در بخش چهار شیراز که به شماره دفتر ۷۳۳ صفحه ۲۷۶ ذیل شماره ۲۹۶۸۷۹ به نام خانم معصومه محمد زاده ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۶۴۳۸۴۴-۶۴۳۸۴۴/د صادر و به موجب سند رهنی شماره ۱۶۴۰۵-۱۳۹۴/۱۰/۱۹-۱۳۹۴ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۳۰۱ شیراز نزد بانک مسکن در رهن می‌باشد و به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. م ۳۷۵۵ م الف ۴۰۳۵۴/۱۹۶۷۶۳۱

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

### آگهی فقدان سند مالکیت

خانم زهرا بیات پور برابر وکالتنامه شماره ۲۳۶۶۸-۱۴۰۱/۱۱/۱۸-۱۴۰۱/۱۱/۱۸ دفترخانه اسناد رسمی شماره ۲۹۱ شیراز، با تسلیم دو برگ استشهادیه که در دفتر اسناد رسمی شماره ۲۹۱ شیراز با شماره شناسه یکتا ۱۴۰۱۰۲۱۵۴۳۵۰۰۰۷۳۷ تنظیم گردیده است مدعی است که تعداد ۱ جلد سند مالکیت تک برگ مربوط به ششدانگ پلاک ۲۱۵۱/۱۶۶۹ واقع در بخش چهار شیراز که به شماره دفتر الکترونیکی ۳۱۱۰۳۴۰۰۰۶۵۷ به نام آقای علی رضا مکرمی ثبت و سند مالکیت به شماره چاپی ۱۳۱۹۳۶-۹۸/اج صادر و به علت سهل انگاری مفقود گردیده است و نامبرده تقاضای صدور سند المثنی نموده است مراتب طبق ماده ۱۲۰ اصلاحی آیین نامه قانون ثبت آگهی می‌شود که هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای کرده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد تا ده روز پس از انتشار آگهی به ثبت محل مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا خلاصه معامله تسلیم نماید و اگر ظرف مدت مقرر اعتراضی نرسیده و یا در صورت اعتراض اصل سند ارائه نشود اداره ثبت سند مالکیت المثنی را طبق مقررات صادر و به متقاضی تسلیم خواهد کرد. م ۳۷۵۶ م الف ۴۰۳۵۵

مصطفی علیخانی – رئیس واحد ثبتی حوزه ثبت ملک شیراز ناحیه ۲

## روزنامه طلوع آگهی و مشترک

## می‌پذیرد

۰۷۱ – ۳۲۳۴۴۷۷۲