

به آینده شغلی ام خوش بین نیستم

بسیر ۲۱ ساله‌ام. به آینده شغلی‌ام خوش بین نیستم. احساس می‌کنم به هدف و آرزوهایم نمی‌رسم. در زمینه درس و برای شغل آینده‌ام که حسابدار یک شرکت هستم، حساسی تلاش می‌کنم، اما اعتماد به نفسم پایین است. لطفا راهنمایی ام کنید.

راهنه فارسی مشاور

مخاطب گرامی، احساسی داشته‌اید که اکنون شما در خود دارید، ناامیدی نام دارد و شاید گاهی با کمی ناراحتی و عصبانیت نیز همراه باشد. ناامیدی درباره هر موضوعی، به علت نداشتن شناخت و آگاهی درباره خود، توانایی‌ها، ظرفیت‌ها و احساس خود کم بینی در افراد به وجود می‌آید. شما هم گفته‌اید که به شدت بر روی اهداف و پروژه‌های خود کار می‌کنید اما راه به جایی نمی‌برید و حدس می‌زنید که یکی از دلایلش، پایین بودن اعتماد به نفس‌تان باشد.

● **احساس‌تان تا حدودی طبیعی است** توجه داشته باشید که در این شرایط اقتصادی، احساس‌تان تا حدودی طبیعی به نظر می‌رسد و نباید خودتان را برای این اتفاق سرزنش کنید. یکی از منطقی‌ترین احساسات بعد از حوادث تلخ اجتماعی و اقتصادی، کم شدن امید افراد به آینده و کاهش میزان خوش بینی‌شان است. با این حال، افرادی در آینده موفق‌تر خواهند بود که به درستی از پس این ماجرا برآیند و بتوانند آن را مدیریت کنند. در ادامه چند پیشنهاد برای شما دارم.

● **به راه‌های پیشرفت فکر کنید** از خودتان سؤال کنید که چه کاری در این شرایط مناسب است؟ حتی زمانی که احساس می‌کنید هیچ کاری از دست‌تان بر نمی‌آید، به دقت فکر کنید چرا مطمئن‌ایک راه پیدا می‌کنید که به شما کمک کند. شما حسابدار هستید و شاید ارسال رزومه‌تان برای چند شرکت معروف، بدیهی‌ترین راه حل این ماجرا باشد. در ضمن و با مطرح کردن این سؤال، خودتان را از دایره عبارت‌های منفی نظیر «احساس می‌کنم به هدف و آرزوهایم نمی‌رسم»، نجات داده‌اید و می‌توانید روی نکات مثبت تمرکز کنید.

● **رکوردهای خود را اثبات کنید** وقتی افراد قدر استعدادها و موهبت‌های‌شان را ندارند، موفقیت‌های خود را نادیده می‌گیرند و فقط بر ناتوانی‌ها و ابعاد منفی وجود خود تمرکز می‌کنند. یکی از راه‌های مقابله با کم‌رنگ کردن نقاط مثبت خود، به دست آوردن آگاهی است. هر کاری را که با موفقیت انجام می‌دهید، یادداشت کنید. از امروز، زمانی را که می‌خواهید صرف نگرانی و ترس و منفی بافی کنید، صرف مثبت اندیشی کنید.

● **چند نکته درباره اعتماد به نفس پایین‌تان** امروز دیگری که در پیامک‌تان مطرح کردید و کاملاً به ناامیدی شما مربوط است و آثار آن است، کمبود اعتماد به نفس شماست که در ادامه مواردی را برای افزایش آن بیان می‌کنم. قبل از هر چیز از شما می‌خواهم که در حال زندگی کنید و رامتوجه زندگی در لحظه کنید، فردای شما هم تضمین خواهد شد.

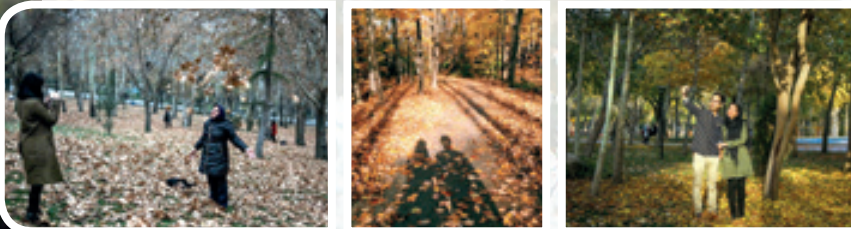
● **از خودتان تعریف کنید** این یک توصیه جدی است که در مقابل آینه بایستید و از خودتان تعریف کنید! هر روز صبح چند دقیقه این کار را انجام دهید. هرگز این فکر را به خود راه ندهید که اعتماد به نفس ندارید. همیشه سعی کنید فکرهای مثبت‌والایی داشته باشید. اگر خودتان فکر کنید که اعتماد به نفس ندارید، چطور انتظار دارید که دیگران فکر کنند شما اعتماد به نفس دارید؟

● **با ترس خود روبه‌رو شوید** مطمئن باشید چیزی که از آن ترس دارید به آن بدی که شما فکر می‌کنید، نیست. روبه‌رو شدن با آن چه شما از آن می‌ترسید، باعث افزایش اعتماد به نفس می‌شود و مشکل ناامیدی‌تان را هم حل خواهد کرد. همچنین توقعات خود را کاهش دهید. همیشه عالی بودن غیر ممکن است. افرادی که می‌خواهند همیشه عالی باشند یا هیچ کاری را انجام نمی‌دهند یا آن قدر وسواس به خرج می‌دهند که نتیجه کار، مطلوب و موفقیت‌آمیز نخواهد بود.

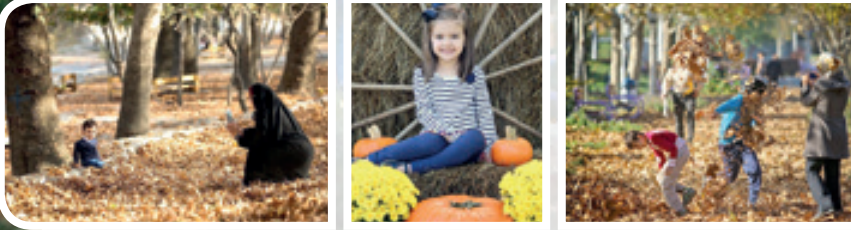
۹ پیشنهاد برای گرفتن عکس‌های پاییزی خاطره‌انگیز

از دراز کشیدن روی برگ‌ها تا عکاسی از سایه‌ها!

حالا که از چندپیش‌نیاز برای گرفتن عکس‌های پاییزی مطلع شدید، وقت آن رسیده که به دنبال ایده‌های جذاب برای عکس گرفتن از خود و خانواده‌تان باشید. توجه داشته باشید که گاهی دیدن یک عکس با ایده‌ای جذاب در آینده نزدیک، بیشتر از همه چیز خوشحال‌تان خواهد کرد و به شما آرامش خواهد داد. با این حال، ۹ ایده برای عکاسی در پاییز برای‌تان آماده کرده‌ایم.



۱. شما می‌توانید برگ‌های ریخته شده روی زمین را از فاصله‌ای بالاتر نسبت به دوربین بر روی سر دیگری بریزید و عکس بگیرید. این ایده برای عکس گرفتن از کودکان، بیشتر توصیه می‌شود.
۲. عکس گرفتن موقع بازی با برگ‌ها هم عکس‌های قشنگی را به وجود می‌آورد. چند دسته برگ بردارید و دنبال خواهر یا برادران بدوید و در همین لحظه توسط فرد دیگری، این عکس زیبا را ثبت کنید.
۳. بین برگ‌های نیفتاده از درختان پر وید و عکس بگیرید. پاییز است و برگ‌های زردش، فقط به دنبال برگ‌های ریخته شده از روی زمین نباشید.
۴. برای یک بار هم شده، نگران کثیف شدن لباس‌های‌تان نباشید. روی زمین پر از برگ دراز بکشید و عکسی زیبا از خودتان ذخیره کنید. به جای دراز کشیدن به سمت آسمان، به روی شکم دراز کشیدن و زل زدن به دوربین هم به شما توصیه می‌شود.



۵. عکاسی از سایه خود و حتی همراه‌تان روی زمینی که پر از برگ است، یکی دیگر از ایده‌های جذاب ماست که امتحانش را به شما توصیه می‌کنیم.
۶. جاده‌ها، خیابان‌ها و کوچه‌های پر از برگ پاییزی هم منظره قشنگی برای پس‌زمینه عکس‌تان هستند. خودتان یا خانواده‌یادوست‌تان رو به دوربین بایستید، در حالی که عکاس از زاویه بالا جلوی شما ایستاده به این ترتیب عکسی زیبا از شما ثبت می‌شود.
۷. برگ‌هایی از رنگ‌های مختلف پیدا کنید و در گوشه‌های عکس یا به عنوان سوژه اصلی از آن‌ها استفاده کنید. گرفتن یک عکس با چند برگ که رنگ‌های مختلفی دارد، عکس‌تان را چشم‌نوازتر خواهد کرد.
۸. گرفتن یک برگ بزرگ جلوی صورت‌تان هم پیشنهاد دیگر ماست، به خصوص برای افرادی که تمایل ندارند صورت‌شان در شبکه‌های اجتماعی بعد از انتشار عکس‌شان منتشر شود.
۹. استفاده از سمبل‌های دیگر پاییزی مانند انار، سیب، کدو تنبل و... و چیدن‌شان در کنارتان می‌تواند حس و حال عکس‌تان را جذاب‌تر از هر حالت دیگری بکند.

منبع: رنگی‌رنگی، عصر ایران، بیتوته



گروه خانواده و مشاوره

ترفند

فصل پاییز از آن زمان‌هایی است که همواره می‌تواند به عنوان یکی از استثنای ترین شسرايط برای ثبت بهترين تصاویر طبیعت مورد استفاده قرار گیرد. نور ملایم آسمان در طول روز، مناظری پر از رنگ‌ها و عناصر متنوع طبیعت از جمله بادبان و ریزش برگ‌ها، همه و همه می‌تواند به هر چه نوستالژیک شدن عکس‌های شما در این فصل کمک کند. با ما همراه شوید تا در ادامه مطلب، نکات مهم و کاربردی به همراه ۹ ایده جذاب برای عکس برداری در این فصل را به شما بگوییم.

● **ساعت‌های طلایی برای عکاسی در پاییز** در طول پاییز، نور ملایم و البته گرم در ساعت‌های طلایی باعث زیبایی‌تر شدن عکس‌های‌تان خواهد شد. این ساعت‌های طلایی از طلوع خورشید شروع می‌شود تا غروب آد اماه خواهد داشت. بنابراین در این فصل در طول روز به دنبال عکاسی باشید زیرا تر کيب رنگ‌های غنی پاییز با نور ملایم آفتاب می‌تواند بهترين حالت را برای عکس‌های شما رقم بزنند.

● **از آلمان‌های محیطی استفاده کنید** هوای این فصل زیبا پر از سورپرایز است. مه و صبح‌های ابری می‌تواند فضایی دراماتیک را ابرای ثبت عکس‌های شما به وجود آورد و جنگل و بیشه‌های کوچک نیز می‌تواند آلمان‌هایی ویژه را به عکس‌های پاییزی شما اضافه کند. قطرات باران هم از آن دسته آلمان‌هایی است که می‌تواند احساسات مخاطبان شما را به راحتی برانگیزد. بنابراین حواس‌تان به این آلمان‌ها هم برای عکاسی باشد.

● **دنبال محل‌های خاص برای عکاسی نباشید** محل عکاسی یکی از مهم‌ترین عواملی است که هنگامی که می‌خواهید از خودتان عکس بگیرید، باید به آن توجه کنید. دیدگاه بسیاری بر طر فدار ی در این زمینه وجود دارد که جنگل‌ها انتخابی ایده‌آل برای عکاسی هستند ولی باید این نکته را به شما بگوییم که همواره می‌توان انتخاب‌های خوب و بهتری نیز داشت. منظره‌ای در گوشه یک پارک، خیابانی که درختان در امتدادش ردیف شده‌اند، کنار یک دریاچه یا پر که زیبا یا حتی یک درخت تنها در گوشه‌ای از پارک هم می‌تواند با زاویه‌ای مناسب که از آن انتخاب می‌کنید، جزو بهترین مکان‌ها برای عکاسی باشد. همواره سعی کنید خارج از چارچوبی را که همیشه از آن به بیرون نگاه می‌کرده‌اید، ببینید و به زوایایی فکر کنید که می‌تواند آلمان‌های منحصر به فردی برای عکس‌های شما باشد.

ردیف	کد ملک	شهرستان	نام ملک	آدرس	پلاک ثبتی	نوع مالکیت	اعیان متر مربع	عرصه متر مربع	نوع ک اریز ی	قیمت پایه (به ریال)	سپرده شرکت در مزایده	حدائل در صد نقدی	توضیحات
۱	۷۵۱۶	مشهد	پروژه سجاد	مشهد بلوار سجاد- نبش مولوی-پلاک ۲۳۹	عرصه شامل ۱۳ پلاک ثبتی به شماره های ۶۱۶۹-۶۱۰۵ و باقیمانده ۹۷۵۵ تماماً فرعی از ۴ اصلی بخش ۹ مشهد	آستان قدس	ساختمان نیمه تمام	۱۶۰۱/۸۸	تجاری - مسکونی	۱,۳۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰ مائین آلات ونیزیات ۱۲,۲۲۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۸,۲۹۲,۰۰۰,۰۰۰	۲۰	دارای پروانه ساختمانی با کل زیربنا ۱۹۴۴۳ متر مربع شامل ۲۱ طبقه ، ۵۷۶۷ مترمربع تجاری و ۲۷۸۸ مترمربع مسکونی ۶۴۰۸ مترمربع پارکینگ
۲	۲۸۱۲	مشهد	چهارراه مقدم طبرسی	مشهد چهارراه مقدم طبرسی انتهای محسن کاشانی مقابل شرکت برق (دریا دل قدیم)	۶۹۰۵	ملکی	۴۶۰	۲۴۰/۷۵	تجاری - مسکونی	۳۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۲۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰	ملک دو مرعاست و پایتاکتار دارد.(۷۵/۸/۲۰) در طرح شهر داری بافت فرسوده اطراف حرم مطهر یوده و اخذ گواهی انتقال شهر داری و هزینه های آن و در صورت لزوم تعهد به شهر داری می باشد.
۳	۶۰۵۴	مشهد	چهارراه مطهری قدیم	نبش چهارراه مطهری قدیم	قسمتی از ۸۰۳-۳۶۸	حق کسب وپیشه	۱۲۵	*	تجاری	۹,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰	متر از تقریبی است
۴	۲۷۳۴	مشهد	سه راه محسن کاشانی	سه راه محسن کاشانی - ابتدای خیابان عامل ضلع جنوبی نرسیده به عامل ۲	اراضی سعدآباد از ۵ اصلی بخش ۹ مشهد	موقوفه گوهرشاد	۳۱۵	۱۵۷/۵	تجاری	۲۵,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۵۷۷,۵۰۰,۰۰۰	۳۰	ملک در طرح شهر داری و هزینه های آن و در صورت لزوم تعهد به شهر داری به عهده خریدار می باشد.(اتیان قدیمی در طبقه زیر زمین و همکف)
۵	۲۷۳۶	مشهد	فدائیان اسلام	خیابان فدائیان اسلام نبش فدائیان اسلام ۷ پلاک ۵۲۰	۱۰۷ فرعی مجزی شده از ۱۲۳۲ اصلی بخش ۹ مشهد	آستان قدس	۲۳۶	۲۹۵/۶۴	مسکونی - تجاری	۴۴,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۷۴,۵۰۰,۰۰۰	۳۰	متر از ۶۱ متر مربع تجاری یوده و مایه التقات حق آستان قدس دارای ۴۱/۳۰ تجاری می باشد تخریب فضای مازاد بر پایتاکتار بهعهده خریدار می باشد.
۶	۵۳۰۰	مشهد	خاقانی	زکریا حاشیه ۴۵ متری رضا شهر بین پیروزی و ۷ پلاک ۱۱۱	فرعی ۱۱۱۲ از ۲۲۵ اصلی بخش ۹ مشهد	آستان قدس	۳۷۱	۵۱۰	تجاری - مسکونی	۴۱,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۶۵۷,۵۰۰,۰۰۰	۳۰	متر از تقریبی یوده است.همکف ۱۰۸ مترمربع ودر نیم طبقه ۵۰مترمربع
۷	۲۷۶۲	مشهد	طالقانی	مشهد - خیابان احمد آباد - میدان طالقانی نبش ملاسدرا	۵۴۰ فرعی از ۲۳۲ اصلی بخش ۹ مشهد	سرفظی	۱۵۸/۲	*	تجاری	۵۵,۳۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۲۶,۸۵۰,۰۰۰	۴۰	عرصه ۲۸/۴۸ مترمربع، مشاع از ۲۵۲/۳۶۱ می باشد. طبقه سوم بدون آسانسور (متصرف دارد)، تخلیه به عهده خریدار
۸	۶۵۷۱	مشهد	سید رضی	سید رضی ۵۱ پلاک ۲۷۹	۸۳۳۹۴ فرعی از ۱۱۵۸۶ از ۴ اصلی بخش ۹ مشهد	آستان قدس	۸۱/۰۳	*	مسکونی	۲,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۳۵,۰۰۰,۰۰۰	۱۰۰	یک واحد مسکونی از ۶ واحد مسکونی (متصرف دارد) سرفظی مغازه ها و زیرزمین واگذار نمیشود تخلیه به عهده خریدار
۹	۷۸۰۱	مشهد	قاسم آباد رستگاری	قاسم آباد میدان حجاب - رستگاری ۱۰	۴۶۰۱۱ از ۱۷۵ اصلی بخش ۹ مشهد	ملکی	۳۸۲	۱۰۵	مسکونی	۷,۸۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۹۰,۰۰۰,۰۰۰	۳۰	کسب رضایت موجر بهعهده برنده مزایده می باشد. مساحت ۴۵ مترمربع به انضمام ۲۲ مترمربع نیم طبقه
۱۰	۲۹۰۶	مشهد	الماس شرق	بلوار خیام شمالی - مجتمع الماس شرق - طبقه منفی یک نبش ورودی ۱ و ۲	۱۲۰۶ فرعی از باقیمانده ۱۵۵ اصلی بخش ۱۰ مشهد	سرفظی	۱۷۷	*	تجاری	۸,۹۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۴۵,۰۰۰,۰۰۰	۳۰	مغازه تجاری
۱۱	۹۰۷۲	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۵	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۵۹	آستان قدس	۲۷	*	تجاری	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۲۲,۵۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۲	۹۰۷۳	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۶	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۶۰	آستان قدس	۱۶/۴۴	*	تجاری	۳,۳۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶۷,۵۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۳	۹۰۷۴	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۷	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۶۱	آستان قدس	۲۲/۱۸	*	تجاری	۳,۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۸۵,۰۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۴	۹۰۷۵	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۸	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۶۲	آستان قدس	۲۷/۰۶	*	تجاری	۴,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۳۲,۵۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۵	۹۰۷۶	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۹	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۶۳	آستان قدس	۲۰/۲۶	*	تجاری	۴,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۶	۹۰۷۷	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۱۰	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۶۴	آستان قدس	۱۸/۴۱	*	تجاری	۳,۶۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۸۲,۵۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۷	۹۰۷۸	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۱۱	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۶۵	آستان قدس	۱۸/۰۱	*	تجاری	۳,۳۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۶۵,۰۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۸	۹۰۷۹	مشهد	طبقه اول واحد شماره ۱۲	مشهد بلوار فرامرز عباسی - نبش فرامرز ۴۴ برج تجاری نور	۷۵۳۶۶	آستان قدس	۱۸/۶۲	*	تجاری	۳,۴۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۷۰,۰۰۰,۰۰۰	۴۰	مغازه تجاری
۱۹	۲۸۰۰	قوچان	مطهری قوچان	خیابان ولیعصر - میدان امام خمینی - خیابان مطهری ین مطهری ۸ و ۹	۲۳۹۱ و ۲۳۹۲ بخش یک قوچان	ملکی	۱۰۲۰	۶۱۶	تجاری	۵۰,۰۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۷۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۰	اخذ مفاصا حساب شهر داری و پایتاکتار و هزینه های آن بهعهده خریدار می باشد.
۲۰	۶۰۵۳	درگز	پنبه هیدرو فیل درگز	درگز - جاده روستای سعدآباد سنگ بر در کلاکه کدو قطعه ۶ درگز	ششادک یک فرعی از ۱۲۴ اصلی بخش ۷ قوچان	ملکی	۱۶۴۵	۱۰۰۰۰	صنعتی	۴,۵۰۰,۰۰۰,۰۰۰	۲۲۵,۰۰۰,۰۰۰	۲۰	سایه بهره برداری اعیان کارخانه و صنعتی متر از تقریبی و در صورت لزوم پایتاکتار و هزینه های پیگیری به عهده خریدار می باشد.
۲۱	۸۶۷۶	بردسکن	برسکن	خیابان عدالت - بین کوچه ۲ و ۳ داخل پاساژ حکمت قطعه هفتم	فرعی از ۴ اصلی بخش ۴ کاشمر ۱۶۹۰	ملکی	۱۸/۸۵	۱۸/۸۵	تجاری	۲۵۰,۰۰۰,۰۰۰	۱۲,۵۰۰,۰۰۰	۱۰۰	متر از تقریبی یوده است