چگونه روحیه قوی داشته باشیم؟

کسی که روحیه قوی دارد، مصمم، با اراده و پیگیر است. داشتن روحیه قوی یکی از ویژگی‌های افراد موفق، ورزشکاران ممتاز و رهبران برجسته است. اگر شما هم دوست دارید روحیه قوی داشته باشید تا بتوانید با چالش‌های زندگی‌تان روبه‌رو شوید و به سمت هدف‌هایتان پیش بروید، می‌توانید این خصلت‌ها را در خود ایجاد کنید و فردی با روحیه قوی باشید.

بخش اول: ایجاد اعتماد به نفس

۱. تحلیل SWOT انجام دهید

برای تقویت روحیه تحلیل SWOT انجام دهید

تحلیل SWOT یعنی نوشتن نقاط قوت (strength)، نقاط ضعف (weaknesses)، فرصت‌ها (opportunities) و تهدیدها (treats). اگر شما از قوت‌ها و ضعف‌های خود آگاه نباشید، به سختی می‌توانید در خود اعتماد به نفس ایجاد کنید.

یک ورق کاغذ بردارید و چهار قسمت مجزا در آن مشخص کنید. روی نقاط قوت و ضعف‌تان تمرکز کنید، نقاط قوت کمتر از ۱۰ مورد نباشد.

فرصت‌ها و تهدیدها می‌توانند ذهنی، حرفه‌ای یا مربوط به سبک زندگی‌تان باشند. فرصت‌ها و تهدیدها معمولا نتیجه‌ی تعامل نقاط قوت و ضعف با پیرامون شما هستند. در قسمت بعدی چگونگی مدیریت فرصت‌ها و تهدیدها را خواهید آموخت.

این تحلیل و بررسی، بخش مهمی از پروسه‌ی خودیابی شماست؛ به آن به چشم یک بخش لازم و مفید در رسیدن به اهداف‌تان نگاه کنید، چون از این طریق خواهید فهمید که چطور می‌توانید در نوع خودتان بهترین باشید.

۲. تفکر مثبت و خردمندانه داشته باشید

برای تقویت روحیه تفکر مثبت و خردمندانه داشته باشید

تدابیری بیندیشید که چطور می‌توانید از قوت‌ها و ضعف‌هایتان برای خلق فرصت‌های جدید بهره ببرید. تجسم یک پیامد مثبت و خوشایند به شما کمک می‌کند خودتان را در حال موفقیت در انجام کاری ببینید و نسبت به توانمندی‌هایتان اعتماد به نفس کسب کنید. بهتر است روی مهارت‌های مثبت اندیشی بیشتر کار کنید.

۳. اهداف بلندمدت و دشوارتر خود را به اهداف کوتاه‌مدت‌تر و ساده‌تر تبدیل کنید

اگر کارآمدی و عزت نفس‌تان را بهبود دهید، اعتماد به‌نفس شما هم بالا خواهد رفت. با رسیدن به اهداف کوتاه‌مدت، به ارزش‌های خودتان پی می‌برید، پس مدام در حال یاد گرفتن چیزهای کوچک و بالا بردن مهارت‌هایتان باشید.

۴. خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

آنهایی که روحیه قوی دارند، خاطرجمع و انعطاف‌پذیرند و برای‌شان مهم نیست دیگران چه می‌کنند. اگر در دام مقایسه‌ی خود با دیگران بیفتید، به ضرر دستاوردهای گذشته و اهداف آینده‌تان تمام خواهد شد.

هر چند افرادی با روحیه قوی معمولا در زمینه‌های رقابتی مانند تجارت، ورزش، سیاست و تحصیلات فعال هستند، اما هرگز خودشان را با دیگران مقایسه نمی‌کنند و تحت استرس ناشی از قیاس و رقابت قرار نمی‌گیرند، بلکه روی توانمندی‌هایشان متمرکز می‌شوند.

بخش دوم: داشتن انعطاف پذیری هیجانی

۱. نسبت به احساسات خود آگاه باشید

عادت کنید از خودتان در مورد احساس‌تان نسبت به چیزی سؤال کنید. واکنش فوری شما ممکن است نشان‌دهنده‌ی احساسات نباشد.

با باور احساسات و هیجانات خود رشد می‌کنید و می‌توانید به دنبال راه‌حل بگردید. اگر احساسات خود را سرکوب و پنهان کنید، روحیه قوی برای رویارویی با مشکلات نخواهید داشت.

۳. در شرایط دشوار، چشم‌انداز مثبت داشته باشید

وقتی اتفاق بدی روی می‌دهد ذهن، «بدترین» شرایط را در نظر می‌گیرد، اما اگر به آن ماجرا به چشم قدمی کوچک برای رسیدن به اهداف‌تان بنگرید، می‌توانید کنترل بیشتری نسبت به امور داشته باشید، روحیه‌تان را حفظ کنید و چندان تحت تأثیر قرار نگیرید.

۴. درک کنید که اشتباه و تغییر، لازمه‌ی زندگی است

خطا و اشتباه حتی می‌تواند شما را در مسیر بهتری قرار دهد. سعی کنید اشتباهات و مشکلات را به موقع و هر چه زودتر بر طرف کرده و به آینده موکول نکنید.

همه چیز را تمام و کمال نخواهید و وسواس نداشته باشید.

کسی که روحیه قوی دارد نباید از خودش توقع داشته باشد، هرگز اشتباهی مرتکب نشود، بلکه باید با هدف و دورنمای مثبت آنها را پشت سر بگذارد.

۵. خوش‌بین باشید

«مشکلات» را فرصت‌هایی برای رشد تلقی کنید و هر موقعیتی را به‌عنوان راهی برای ایجاد تغییر مثبت ببینید.

۶. عملگرا باشید

رویکردتان نسبت به زندگی، رویکرد حل مسئله باشد و به جای اینکه در جایی راکد بمانید و غُر بزنید، سعی کنید به جلو حرکت کنید و کاری انجام دهید. شما باید شهامت پیشرفت را داشته باشید.

در برخی موارد، شجاعت صرفا به این معناست که به خودتان اجازه‌ی فرار از مسائل را ندهید.

بخش سوم: تقویت اراده

۱. به ضعف‌هایتان که در تحلیل SWOT فهرست کرده بودید نگاهی بیندازید

آیا ضعف‌هایتان ناشی از ضعف اراده نیست؟ اگر چیزهایی که در فهرست نام برده‌اید، تنبلی، پشت گوش انداختن یا عادت بد هستند، می‌توانید آنها را با یادگیری مهارت‌های انضباط فردی و تقویت اراده برطرف کنید.

۲. ورزش کنید

فواید ورزش کردن بر هیچ کس پوشیده نیست. تمرینات ورزشی در سنین پایین، یک راه خوب برای تعلیم انضباط فردی است. اگر هم تا به حال این کار را نکرده‌اید، هنوز هم دیر نشده، با ثبت‌نام در یک تیم ورزشی مجبور می‌شوید چند بار در هفته تمرین کنید.

۳. عادات خوب ایجاد کنید

اینکه کاری را هر روز انجام بدهید و به آن عادت کنید، هر چند به اندازه‌ی یک عادت بد لذت‌بخش نیست، به شما کمک می‌کند پاداش آن را با تقویت اراده‌تان بگیرید. چند عادت خوب و کوچک را به شما توصیه می‌کنیم:

هر روز به جای آسانسور از پله‌ها استفاده کنید. اگر به این کار عادت کنید خواهید دید تسلط تنبلی بر شما کم خواهد شد.

فورا بعد از شام، ظرف‌ها را بشویید. ظروف کثیف اینگونه راحت‌تر شسته می‌شوند. بسیاری از مشکلات نیز به موقع، راحت‌تر و بی‌دردسرتر حل می‌شوند تا اینکه با اهمال و به تأخیر انداختن اجازه دهید بزرگ‌تر و پیچیده‌تر شوند.

برای صبحانه به جای دونات شکری و کیک و غلات شیرین، یک غذای سالم تهیه کنید. تصمیم‌هایی که در آغاز یک روز می‌گیرید، تعیین‌کننده‌ی تمام تصمیم‌هایی است که بعدا در طول روز خواهید گرفت.

۴. عادت‌های بد را ترک کنید

بعد از اینکه فهمیدید چطور یک عادت مثبت برای خود خلق کنید، می‌توانید با اعتماد به نفس بیشتری، چالش‌های بزرگ‌تر مربوط به اراده‌تان را هدف بگیرید. سعی کنید عادت بدی را که نیاز به اراده‌ی قوی دارد ترک کنید، مثلا سیگار کشیدن، ولع خوردن شیرینی‌جات، استفاده‌ی بیش از حد از تلویزیون یا اینترنت یا خوردن فست فود.

برای ترک عادت بدی که در نظر گرفته‌اید، به خودتان فرصت کافی و منطقی بدهید. مثلا زمانی بین ۱ تا ۳ ماه.

۵. اول کارهایی را انجام بدهید که دوست ندارید

فهرستی از کارهایی که باید انجام بدهید، تهیه کنید و اولویت را به کارهایی بدهید که بیشترین بی‌میلی و دلهره را نسبت به آنها دارید. این تمرین در زمینه‌ی مهارت انضباط فردی روحیه‌تان را تقویت می‌کند و روز لذت‌بخش‌تری برایتان ایجاد خواهد کرد.

بخش چهارم: تعیین هدف

۱. اهداف بلندمدت در نظر بگیرید

بعد از اینکه به اعتماد به نفس، انعطاف‌پذیری هیجانی و اراده دست پیدا کردید، باید هدف‌هایی برای خود پیدا کنید که قرار است به آنها برسید.

بسیاری عقیده دارند داشتن اهداف طولانی مدت، کلید داشتن روحیه قوی است. اگر برای بازنشستگی، کار، روابط خانوادگی و سلامت جسمی و روانی، اهداف مناسب و منطقی در نظر بگیرید، در طول زندگی‌تان مصمم‌تر و بااراده‌تر خواهید بود.

۲. اهداف بلندمدت را به اهداف کوتاه‌مدت‌تر تقسیم کنید

برای خود اهداف هفتگی، ماهیانه و سالیانه تعیین کنید.

۳. اهداف‌تان حتما دست‌یافتنی و منطقی باشند

اگر رسیدن به چیزی غیرممکن باشد، پس هدف مناسبی نیست. هدفی که در نظر می‌گیرید باید با منطق جور باشد نه اینکه خودتان هم رسیدن به آنها را باور نداشته باشید.

۴. در کنار اهداف ملموس و عینی، اهداف اخلاقی و معنوی هم داشته باشید

برای تقویت روحیه اهداف معنوی هم داشته باشید

برای خود یک سیستم اخلاقی و معنوی هم مشخص کنید که بتوانید اساس زندگی‌تان را روی آن بگذارید. اگر بتوانید به این «اصول» پایبند و وفادار بمانید، در تصمیم‌گیری‌ها اعتماد به نفس بیشتری به دست می‌آورید و روحیه قوی‌تری نیز خواهید داشت.

نگاه

راز موفقیت خلاق‌ترین ذهن‌ها چیست؟

دکتر تراویس برادبری (Travis Bradberry) از روانشناسان معروف در حوزه‌ی هوش هیجانی است که مقالات متعددی در این زمینه نوشته است. در این مقاله، وی از تجربه‌ی خود برای کشف عادات افراد خلاق صحبت می‌کند و ۶ عادت عجیب این افراد را معرفی می‌کند. من زمان و انرژی بسیاری را برای نوشتن کتاب، مقاله و کار صرف کردم تا بتوانم شرکت خود را نوآور نگه دارم. ذهن من شدیدا درگیر تاریخچه‌ای از ذهن‌های خلاق به امید یادگیری ترفندهایی برای پرورش بهره‌وری خلاق در خودم است. بعضی از چیزهایی که آموختم نسبت به چیزهای دیگر کاربردی‌تر هستند و بعضی از آنها حتی برای امتحان کردن عجیب هستند.

برای مثال، استیو جابز (Steve Jobs) عادت داشت وقتی که می‌نشست و پاهایش را در آب می‌گذاشت، ایده‌های جدید به ذهنش می‌رسید. یوشیرو ناکاماتسو (Yoshiro Nakamatsu)، مخترع فلاپی، آنقدر عمیق در آب شیرجه می‌رفت تا مغزش از اکسیژن محروم شود، سپس ایده‌هایش را روی دفترچه یادداشتی در زیر آب می‌نوشت!

در کنار ایده‌های عجیب، من به فهم خوبی از عادات بعضی از خلاق‌ترین ذهن‌ها در تاریخ رسیده‌ام. وجه اشتراک بین افراد مختلف به قدری هست که من آنها را به شکل استراتژی‌هایی درآوردم تا هر کس می‌تواند دنبال کند. شش استراتژی مهم‌تر از بقیه هستند، چرا که قدرت تغییر تفکر شما به شکل خلاقانه را دارند. از آنها استفاده کنید تا به سطح جدیدی از بهره‌وری خلاق برسید.

مقاله مرتبط: افراد موفق آخر هفته خود را چگونه می‌گذرانند

۱. سحرخیز هستند

همه‌ی ذهن‌های خلاق افرادی سحرخیز نیستند. فرانتس کافکا (Franz Kafka) معمولا تمام شب را به نوشتن مشغول بود و ویلیام استیرون (William Styron)، نویسنده‌ی کتاب انتخاب سوفی (از کتاب‌های پرفروش)، هر روز سر ظهر بیدار می‌شد و پس از بیدار شدن، برای فکر کردن یک ساعت دیگر در رختخواب می‌ماند.

با این حال، سحرخیزان اکثریت افراد خلاق را تشکیل می‌دهند. فهرست سحرخیزان خلاق شامل افرادی چون بنجامین فرانکلین (Benjamin Franklin)، از بنیانگذاران ایالات متحده آمریکا، هاوارد شولتز (Howard Schultz)، کارآفرین و اقتصاددان آمریکایی و ارنست همینگوی (Ernest Hemmingway) می‌شود که البته هر کدام به دلیل خاصی صبح زود از خواب بیدار می‌شدند. بن فرانکلین سحرخیز بود تا برای روزش برنامه‌ریزی کند، در حالی که شولتز از این زمان برای ارسال ایمیل‌های انگیزشی به کارکنانش استفاده می‌کرد. برای بسیاری از افراد خلاق، سحرخیزی راهی برای فرار از حواس‌پرتی‌هاست. ارنست همینگوی هر روز ۵ صبح بیدار می‌شد تا نوشتن را شروع کند. وی می‌گفت «هیچ چیز وجود ندارد که حواس شما را پرت کند، هوا سرد است و شما با نشستن بر سر کار و شروع نوشتن، گرم می‌شوید.»

برای سحرخیزی باید آن را هر روز انجام دهید و از هرگونه چرت زدن خودداری کنید، حتی اگر به شدت احساس خستگی کنید. سرانجام، کم‌کم شما زودتر به رختخواب می‌روید تا کمبود خواب خود را جبران کنید. با انجام این کار، چند روز اول احساس خستگی خواهید کرد، اما سریع عادت می‌کنید و قبل از اینکه متوجه شوید، به گروه سحرخیزان خلاق پیوسته‌اید.

۲. منظم ورزش می‌کنند

افراد خلاق و موفق، به طور منظم ورزش می‌کنند.

شواهدی بسیاری نشان می‌دهد، ورزش برای خلاقیت مفید است. احساس خوب از نظر فیزیکی شما را در حالت درستی قرار می‌دهد تا بتوانید متمرکز و کارآمد باشید. همچنین ورزش شما را وادار می‌کند تا سایر ارتباطات خود را قطع کنید (پیامک زدن یا ارسال ایمیل در حینن ورزش دشوار است) و این کار به شما اجازه می‌دهد تا به آنچه بیاندیشید که در حال کار بر رویش هستید. در مطالعه‌ای از سوی دانشگاه استنورد، ۹۰درصد افراد پس از ورزش، خلاق‌تر بودند.

عجیب نیست که بسیاری از افراد موفق و خلاق، ورزش را به روالی روزانه در زندگیشان تبدیل می‌کنند. کرت ونگوت (Kurt Vonnegut)، نویسنده‌ی آمریکایی، در حوالی شهر قدم می‌زند، شنا می‌کند و دراز و نشست می‌رود، ریچارد برانسون (Richard Branson)، کارآفرین و سرمایه‌گذار بریتانیایی، هر روز صبح می‌دود. دو آهنگساز معروف، بتهوون (Beethoven) و چایکوفسکی (Tchaikovsky) نیز روزانه قدم می‌زدند.

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی حوزه ثبتی شهرستان ساری

نظر به دستور مواد۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۹/۲۰ املاک متقاضیانی که در هیات موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی شهرستان ساری مورد رسیدگی و تصرف مالکانه و بلا معارض آنان محرز و رای لازم صادر گردیده جهت اطلاع عموم به شرح ذیل آگهی می گردد:

املاک متقاضی واقع درقریه شهربند پلاک ۳۳۲۷ اصلی بخش یک
خانم محبوبه منزه نسبت به چهار دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۰۶/۵۶ متر مربع

املاک متقاضی واقع درقریه شریف آباد پلاک ۳۴۲۸ اصلی بخش یک
آقای سید علی سید اصغرنژاد نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۸۴ متر مربع

املاک متقاضی واقع درقریه سرخ کلا پلاک ۳۴۳۹ اصلی بخش یک
آقای محمدایمانی گرجی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۷۶/۶۰ متر مربع

املاک متقاضیان واقع درقریه میانرود ملادسته پلاک ۳۴۵۴ اصلی بخش یک
آقای هادی جعفری مته کلایی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۰۴/۷۵ متر مربع باکسرسهم وقف
خانم سمیرا امینی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۱۱ متر مربع باکسرسهم وقف

املاک متقاضی واقع درقریه آلوکنده پلاک ۱ اصلی بخش دو
خانم رضیه ابراهیمی ورکلائی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۳۵۳/۵۵ متر مربع با کسر سهم وقف

املاک متقاضیان واقع درقریه قرق پلاک ۳۱ اصلی بخش دو
آقای مرتضی جهانشاهی نوکندی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۰۰/۵۵ متر مربع
آقای سید رضا قریشی لاریمی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۴۷/۴۵ متر مربع

املاک متقاضی واقع درقریه تنگه لته پلاک ۲ اصلی بخش سه
آقای سید مصطفی بهاءالدینی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۹۱۰/۵۰ متر مربع

املاک متقاضی واقع درقریه امره پلاک ۶۱ اصلی بخش سه
آقای سید محمدرحیمی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۸۶۷/۸۰ متر مربع با کسرسهم وقف

املاک متقاضی واقع درسلیم شیخ پلاک ۸۷ اصلی بخش سه
آقای محسن زندش نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۶۳۵/۷۵ متر مربع

املاک متقاضی واقع در پل گردن پلاک ۱۴۴ اصلی بخش سه
قسمتی از پلاک ۱۵۸۴ فرعی آقای علیرضا سراج نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۲۰ متر مربع خریداری از اسماعیل و قلی فخرآ وران مالک رسمی

املاک متقاضیان واقع درقریه نومل پلاک ۲ اصلی بخش ۴
آقای حمیدعبدی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۸۵/۱۰ متر مربع
خانم سکینه صفریان فرح آبادی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۰۲ متر مربع
خانم شیوا نمایان نسبت به سه دانگ مشاع از شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۴۲/۶۰ متر مربع

املاک متقاضیان واقع درقریه آزادگله پلاک ۳ اصلی بخش ۴
آقای احمدجهان تیغی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۸۹/۵۳ متر مربع
آقای ابراهیم سبحانی رودباری نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۱۴/۹۴ متر مربع
آقای علی مصطفایی دیوا نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۷۴/۴۵ متر مربع
آقای محمدمهدی نژاد ملکشاه نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۲۶/۲۸ متر مربع

املاک متقاضیان واقع در ذغال چال پلاک ۴ اصلی بخش ۴
آقای علی حسین زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۸۵/۶۵ متر مربع
آقای علی حسین زاده نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۲۳۹/۶۵ متر مربع
خانم هاجربابائی پلنگی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۵۰/۷۰ متر مربع
خانم ماهروزه ولی پورابندانسری نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۹۳/۹۰ متر مربع

املاک متقاضی واقع در سمسکنده پلاک ۴۷ اصلی بخش ۴
آقای بهرام خوش روزی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۶۴۸/۳۶ متر مربع خریداری از اسماعیل و قلی فخرآ وران مالک رسمی

املاک متقاضی واقع در آکند پلاک ۱۲ اصلی بخش ۵
آقای رجبعلی روزبه ملة نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۴۷۸۱/۳۰ متر مربع
املاک متقاضی واقع در قاجارخیل پلاک ۲۵ اصلی بخش ۵
آقای سیدداداش باقری جمال الدین کلایی نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۱۱۷۱/۸۰ متر مربع

املاک متقاضی واقع در ظلم رودبار پلاک ۱ اصلی بخش ۲۱
خانم سیماصبوریان نسبت به شش دانگ یک قطعه زمین با بنای احداثی به مساحت ۹۱۹/۶۰ متر مربع

لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دونوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر ودر روستاها رای هیات الصاق تادرصورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی ودر روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دوماه اعتراض خودرا به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم ورسید اخذ نمایند.

معترض باید ظرف یک ماه از تاریخ تسلیم اعتراض مبادرت به تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موکول به ارائه حکم قطعی دادگاه است ودر صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض ، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید.و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست . بدیهی است برابر ماده ۱۳ آیین نامه مذکور در مورد قسمتی از املاکی که قبلا اظهارنامه ثبتی پذیرفته نشده ، واحد ثبتی با رای هیات پس از تنظیم اظهارنامه حاوی تحدید حدود ، مراتب را در اولین آگهی نوبتی و تحدید به صورت همزمان به اطلاع عموم میرساند و نسبت به املاک در جریان ثبت و فاقد سابقه تحدید حدود ، واحد ثبتی آگهی تحدید حدود را به صورت اختصاصی منتشر می نماید.

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک شهرستان ساری - مهدی داودی

تاریخ انتشار نوبت اول: ۹۵/۱۰/۱۸ اریخ انتشار نوبت دوم : ۹۵/۱۱/۲
م.الف- ۹۵۰۸۸۵۳

++

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۳۰۳۷۶۰۰۲۳۲شعبه ۶ شورای حل اختلاف شهرستان فردیس
تصمیم نهایی شماره خواهان :اقای محسن عموزاده فرزند عیدی به نشانی تهران خ آزادی رو به روی کارخانه زمزم ک باغبان پ ۲ واحد ۱۱ شرکت ترکان کمپرس پارس خواندگان: ۱.آقای مهران پرنده طلب فرزند موسی به نشانی ۲.گروه صنعتی ساب با مدیریت یونس درخشانی به نشانی ج ملارد خ پیک کوچه چمن پ ۱۸ خواسته ها : ۱.تامین خواسته ۲.مطالبه وجه چک ۳.مطالبه خسارت تاخیر تادیه ۴.مطالبه خسارات دادرسی (رای قاضی شورا) در خصوص دادخواست آقای محسن عموزاده بطرفیت ۱-آقای مهران پرنده طلب ۲-گروه صنعتی ساب به خواسته مطالبه مبلغ ۳۶/۵۰۰/۰۰۰ ریال که تمامی حقوق قانونی وجه چک به شماره ۱۷۵۶۰۵۵ به تاریخ ۹۴/۷/۱ از سوی خوانده ردیف دوم به خواهان منتقل گردیده است و خواهان نیز در جلسه رسیدگی مورخه ۹۵/۹/۲۲ دعوی خود را نسبت به خوانده ردیف دوم مسترد نموده اند با عنایت به اینکه ابلاغ وقت رسیدگی به خوانده از طریق ماده ۷۳ بوده و ایشان در جلسه رسیدگی حضور نیافته و لایحه ای نیز ارسال ننموده اند لذا قاضی شورا دعوی خواهان را با وجود چک در ید ایشان و گواهی عدم پرداخت ثابت تشخیص داده و مستندا به مواد ۱۹۸و۵۱۹و۵۲۲ از قانون آیین دادرسی مدنی و ۳۱۰و۳۱۳ از قانون تجارت حکم به محکومیت خوانده ردیف اول به پرداخت ۳۶/۵۰۰/۰۰۰ ریال بعنوان اصل خواسته و خسارت تاخیر تادیه از تاریخ ۹۴/۷/۱ لغایت اجرای حکم برابر شاخص اعلامی از سوی بانک مرکزی در حق خواهان محکوم می نماید رای صادره غیابی و ظرف مدت بیست روز قابل واخواهی در شورا و ظرف بیست روز پس از آن قابل تجدید نظر خواهی در محاکم دادگستری فردیس می باشد .م/الف۵۵۱۶

مقصود عبدی -قاضی شعبه ۶ شورای حل اختلاف فردیس

++

دادنامه

پرونده کلاسه ۹۵۰۹۹۸۳۰۳۷۶۰۰۳۲۴ شعبه ۶ شورای حل اختلاف شهرستان
فردیس تصمیم نهایی شماره خواهان :آقای محسن عموزاده فرزند عیدی به نشانی : کرج جاده ملارد شهرک ۱۱۰فاز ۵کمیته امدادنبش هنریکم شرقی س صدف واحد۲ خواندگان ۱.آقای مهدی زارعی به نشانی : البرز – فردیس مرکزی فردیس جاده ملارد گلستان ۲۴پ۳پخش مواد غذایی زارعی ۲.خانم کامیاب پروار به نشانی :مجهول المکان خواسته ها: ۱.مطالبه خسارات دادرسی ۲.مطالبه خسارات تاخیر تادیه ۳.مطالبه وجه چک رای قاضی شورا در خصوص دادخواست آقای محسن عموزاده بطرفیت خواندگان ۱کامیاب پروار ۲.مهدی زارعی به خواسته مطالبه یک فقره چک به شماره ۵۸۸۵۳۲به تاریخ ۹۳/۱۱/۵به مبلغ ۳۸۸۰۰۰۰۰ریال عهده بانک صادرات با عنایت به اینکه در ظهر چک کلیه حقوق وارده به خواهان منتقل گردیده است با توجه به محتویات ومستندات پرونده وتصویر مصدق چک وگواهی عدم پرداخت صادره توسط بانک واینکه خواندگان علی رغم ابلاغ قانونی از طریق ماده ۷۳در جلسه رسیدگی حضور نیافته ایراد ودفاعی ننموده اند وخواهان نیز در جلسه رسیدگی مورخ ۹۵/۹/۲۲ به موجب بند الف ماده ۱۰۷دعوی خود رانسبت به خوانده ردیف دوم مسترد داشته است لذا شورا با مستصحاب بقای دین خواسته خواهان را ثابت تشخص داده ومستند به مواد ۵۲۲و۵۱۹و۱۹۸آیین دادرسی مدنی ومواد ۳۱۳و۳۱۰قانون تجارت خواندگان پرواز کامیاب ومهدی زارعی را متضا منا را به پرداخت مبلغ ۳۸۸۰۰۰۰۰ریال بعنوان اصل خواسته وخسارت تاخیر تادیه از تاریخ ۹۳/۱۱/۵لغایت اجرای حکم برابر شاخص اعلامی از سوی بانک مرکزی در حق خواهان به انضمام مبلغ ۱۳۵۰۰۰۰ریال هزینه دادرسی محکوم می نماید این رای غیابی وظرف بیست روز پس از ابلاغ قابل واخواهی در شوراوبیست روز پس از آن قابل تجدید نظر در محاکم دادگستری فردیس می باشد م/الف ۵۵۱۵

قاضی شورای حل اختلاف فردیس عبدی

اظهار نظر کارشناسی

ریاست محترم شعبه چهارم شورای حل اختلاف دادگستری شهرستان فردیس
احتراما در اجرای قرار صادره که از طریق دفتر محترم ابلاغ گردید اینجانب امضا کننده ذیل کارشناس دادگستری در ارتباط با موضوع پرونده ۹۵-۴-۴۴۸ اقدامات ذیل را بعمل آورده و به شرح آتی اظهار نظر مینمایم.موضوع قرار:با مراجعه به دفتر آن شعبه محترم پرونده مورد نظر به دقت مطالعه گردید موضوع قرار عبارت است بر آورد و اعلام کتبی ، مستدل میزان حقوق مالی نفقه از ۲۷-۰۱-۹۴ لغایت صدور حکم که خواهان خانم میره نازجودی کجل در مورخ ۲۶-۰۳-۴۹ به شماره ثبت ۲۹۱ دفتر خانه ازدواج ۳۶ کرج با مهریه ۲۵۰۰ ریال وجه نقد عندالمطالبه به عقد دائم خوانده شکراله یعقوبی کجل در آمده و مورخ ۲۷-۷-۹۵ دادخواست وی ثبت شعبه شده است.اقدامات انجام شده:۱-اظهارات خواهان خانم میره نازجودی کجل فرزند احمد متولد ۳۳شماره ملی ۱۵۳۳۹۱۹۱۱۹شغل خانه دار بیسواد آدرس موجود در پرونده فردیس خ امام حسن بن بست چمران پلاک ۲۲۸ منزل استیجاری در محاسبه با اینجانب و جلسات دادرسی اختصارا بیان داشته با توجه به حصول اختلاف که ناشی از سوء رفتار خوانده بوده مفارقت عملی داریم و در این مدت نفقه ای اعم از وجه نقد و یا خرید مایحتاج به بنده پرداخت نشده است و تمام مایحتاج زندگی بنده اعم از خوراک ،پوشاک،مسکن، درمان،بهداشت و هر هزینه متعارف دیگر را از طریقه کمک فرزندان و استقراض از دیگران به زحمت تهیه می شود و از نظر مسکن در منزل استیجاری ساکن و اجاره نامه آن به نام ارژنگ پسرم می باشد و ۱۰میلیون رهن کامل کرده ایم و یارانه دولتی را خودم اخذ میکنم و در طی این مدت حاضر به تمکین عام و خاص از وی و شروع زندگی مشترک در صورت فراهم شدن شرایط بوده و اولین ازدواج هردو است و ۷فرزند مشترک به نامهای فرامرز متولد ۵۳،کیومرث متولد ۵۴،محمد متولد ۵۷ ،حسن متولد۵۹،فاطمه متولد ۶۱،ارژنگ متولد۶۶،المیرا متولد ۷۰ داریم که ۵فرزند متاهل بوده و ۲دختر م نزد بنده زندگی میکنند که جداگانه دادخواست نفقه دادند با این اوصاف ۳نفر واجب نفقه وی هستیم هزینه درمانی قابل توجه در این مدت و بیماری خاصی نداشته و تحت پوشش بیمه تامین اجتماعی از طریق همسرم هستیم از اموال منقول و غیر منقول وی اطلاع دقیق ندارم و شغل ایشان بازنشسته است و از میزان درآمد وی اطلاع دقیق ندارم در صورت لزوم جهت اظهارات خودم دلیل و شاهد ارائه خواهم کرد و برابر قانون حقوق خویش را خواستارم .
۲-نظر به اینکه خوانده آقای شکراله یعقوبی کجل فرزند شیفعلی متولد ۲۱ شغل بازنشسته بیسواد مجهول المکان در جلسه دادرسی که به صورت نشر آگهی به وی ابلاغ گردید حاضر نبوده و لایحه نیز ارائه نداده است و از خواهان نیز شماره تماسی از وی جهت تنظیم مصاحبه ارائه نداده لیکن با وصف انتظار کافی امکان مصاحبه میسر نگردید .
اظهار نظر کارشناسی
از توجه به محتویات پرونده ۹۵-۴-۴۴۸ بررسی های به عمل آمده و اظهارات موجود و اوضاع و احوال مسلم قضیه و انطباق موارد با قانون و قرائن و شواهد موجود تحقیقات ممکن الحصول پیرامون موضوع و بررسی صحت و سقم اظهارات انجام شده و میزان تورم اعلامی از ناحیه بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران و شاخص کالا و خدمات اعلامی در تاریخ و سالهای مورد نظر و میزان تاثیر آن در تامین نیازهای زوجه و با ملحوظ نمودن شئونات فردی،اجتماعی،خانوادگی وی،همچنین مسئولیت شرعی و قانونی فرد در امر انفاق زوجه دائم و نیازهای غیر قابل اجتناب مشارالیها ،توجها به این امر که نفقه برابر قانون مدنی عبارت است از همه نیازهای متعارف و متناسب با وضعیت زن از قبیل مسکن ،البسه ،غذا،اساس منزل و هزینه های بهداشتی و درمانی و خادم در صورت عادت یا احتیاج به واسطه نقصان یا مرض که تشخیص وضعیت و احتیاجات زن به طور متعارف ملاک عمل است و ضوابط تعیین نفقه معوقه و با رعایت تمامی جوانب و جمیع جهاد موثر در قضیه و استعانت از خداوند متعال مستندا به مواد ۱۲۰۶،۱۱۰۷،۱۱۰۶،۱۱۰۲ قانون مدنی میزان حقوق مالی (نفقه)خواهان در صورت استحقاق به تفکیک به شرح ذیل برآورد و به حضور ایفاد می گردد.
۱-از مورخ ۲۷-۰۱-۹۴ لغایت ۲۹-۱۲-۹۴ به مدت ۱۱ ماه و ۲ روز از قرار ماهیانه سه میلیون و دویست هزار ریال جمعا به مبلغ سی و پنج میلیون و چهارصد و سیزده هزار ریال
۲-از مورخ ۰۱-۰۱-۹۵ لغایت ۳۰-۰۹-۹۵ (تنظیم نظریه)به مدت ۹ماه از قرار ماهیانه سه میلیون و پانصد هزار ریال جمعا به مبلغ سی و یک میلیون و پانصد هزار ریال
۳-جمع کل نفقه از مورخ ۲۷-۰۱-۹۴ لغایت ۳۰-۰۹-۹۵ به مدت ۲۰ماه ۲ روز مبلغ شصت و شش میلیون و نهصد و سیزده هزار ریال (۶۶،۹۱۳،۰۰۰ ریال)
۴-از مورخ ۹۵/۱۰/۰۱ لغایت تاریخ صدور حکم از قرار ماهیانه سه میلیون و پانصد هزار ریال .

م/الف۹۲۸۵

++

آگهی ابلاغ اجرا ئیه

در پرونده اجرایی۹۵۰۲۱۶ صادره از شعبه ۲۲ دادگاه حقوقی کر مانشاه آقای / خانم اردشیر حسینی پناه محکوم است به پر داخت مبلغ ۷۱۴/۶۰۰/۰۰۰ ریال بابت اصل خواسته و مبلغ ۱/۵۳۸/۰۰۰ ریال بابت هزینه داد