«من می‌توانم» از کجا می‌آید؟

اعتمادبه‌نفس، نه یک ویژگی ذاتی بلکه مهارتی است که با تجربه، تمرین و یادگیری شکل می‌گیرد و در هر حوزه از زندگی می‌تواند متفاوت باشد

دکتر الناز علوی | روان‌شناس بالینی

شاید برایتان پیش آمده که بخواهید کاری را شروع کنید اما با ندای درونی مواجه می‌شوید که می‌گوید: «اعتماد به نفس انجام این کار را ندارم.» بسیاری از افراد این احساس را به نداشتن اعتمادبه‌نفس نسبت می‌دهند؛ اما اعتمادبه‌نفس دقیقاً چیست و چگونه شکل می‌گیرد؟ در حقیقت اعتمادبه‌نفس به این سؤال مربوط می‌شود که «من چقدر توانمند هستم؟» به بیان دیگر، اعتمادبه‌نفس به باور فرد نسبت به توانایی‌هایش برای انجام یک کار یا مواجهه با یک موقعیت مشخص اشاره دارد. این مفهوم بیش از آن که به ارزش وجودی انسان مربوط باشد، به مهارت، تجربه و عملکرد او وابسته است و می‌تواند در حوزه‌های مختلف زندگی متفاوت باشد. در مطلب امروز به بررسی این مفهوم مهم پرداختیم.

اعتمادبه‌نفس یعنی چه؟

تعریف هسته‌ای اعتمادبه‌نفس، باور فرد به توانایی خود برای انجام دادن یک وظیفه، حل یک مسئله یا رویارویی با چالش‌های زندگی است. فردی که اعتمادبه‌نفس سالمی دارد، الزاماً تصور نمی‌کند در همه کارها بهترین است، بلکه باور دارد می‌تواند یاد بگیرد، تمرین کند و در نهایت از پس مسئولیت‌ها و دشواری‌ها برآید. به همین دلیل ممکن است یک فرد در رانندگی اعتمادبه‌نفس بالایی داشته باشد، اما هنگام سخنرانی در جمع احساس ناتوانی کند. یا مدیری موفق باشد، اما در یادگیری یک مهارت جدید، تردیدهای زیادی را تجربه کند. اعتمادبه‌نفس ویژگی ثابتی نیست که در همه موقعیت‌ها به یک اندازه وجود داشته باشد، بلکه به تجربه و مهارت هر حوزه وابسته است.

اعتمادبه‌نفس چگونه ساخته می‌شود؟

مهم‌ترین منبع شکل‌گیری اعتمادبه‌نفس، تجربه موفقیت است. هر بار که فرد کاری را با موفقیت انجام می‌دهد، باور او به توانایی‌هایش تقویت می‌شود. کودکی که پس از چند بار زمین خوردن، دوچرخه‌سواری را یاد می‌گیرد یا دانشجویی که پس از چند ارائه موفق، دیگر از صحبت کردن در جمع نمی‌ترسد، نمونه‌ای از همین فرایند هستند. مشاهده موفقیت دیگران هم می‌تواند نقش مهمی در افزایش اعتمادبه‌نفس داشته باشد. وقتی فرد می‌بیند شخصی با شرایطی مشابه او توانسته است مهارتی را یاد بگیرد یا بر مشکلی غلبه کند، این باور در او شکل می‌گیرد که «من هم می‌توانم».

عامل دیگر، تشویق و ترغیب کلامی است. حمایت والدین، معلمان، مربیان یا افرادی که برای ما اعتبار دارند، می‌تواند انگیزه لازم را برای تجربه کردن و ادامه دادن فراهم کند. البته این تشویق زمانی اثرگذار است که واقع‌بینانه باشد و با فرصت تمرین و تجربه همراه شود. از سوی دیگر، نحوه تفسیر ما از هیجان‌ها نیز بر اعتمادبه‌نفس اثر می‌گذارد. بسیاری از افراد، اضطراب پیش از یک امتحان یا سخنرانی را نشانه ناتوانی خود می‌دانند؛ در حالی که این احساس، واکنشی طبیعی در موقعیت‌های چالش‌برانگیز است. اگر فرد بتواند این هیجان را به درستی مدیریت کند، احتمال موفقیت او هم افزایش خواهد یافت.

اعتمادبه‌نفس مهارتی قابل یادگیری است

یکی از مهم‌ترین ویژگی‌های اعتمادبه‌نفس این است که می‌توان آن را تقویت کرد. برخلاف تصور رایج، اعتمادبه‌نفس یک ویژگی ذاتی نیست که برخی افراد با آن متولد شوند و برخی دیگر هرگز به آن دست نیابند. هر مهارتی که آموخته می‌شود، می‌تواند اعتمادبه‌نفس مربوط به همان حوزه را افزایش دهد. تمرین مستمر، کسب تجربه، پذیرفتن اشتباه به عنوان بخشی از فرایند یادگیری و انتخاب هدف‌های واقع‌بینانه، همگی به تقویت این باور کمک می‌کنند که «از عهده این کار برمی‌آیم.» به همین دلیل، اعتمادبه‌نفس بیش از آنکه حاصل انگیزه باشد، نتیجه عمل است. بسیاری از افراد منتظر می‌مانند ابتدا احساس اعتمادبه‌نفس پیدا کنند و سپس وارد عمل شوند، در حالی که در بیشتر موارد، این عمل کردن و تجربه کردن است که اعتمادبه‌نفس را می‌سازد.

اعتمادبه‌نفس سالم با اعتمادبه‌نفس کاذب تفاوت دارد

اعتمادبه‌نفس سالم، بر شناخت واقع‌بینانه توانایی‌ها و محدودیت‌های فرد استوار است. چنین فردی نقاط قوت خود را می‌شناسد، اما از ضعف‌هایش هم آگاه است و برای جبران آن‌ها تلاش می‌کند. در مقابل، اعتمادبه‌نفس کاذب بر بزرگ‌نمایی توانایی‌ها و نادیده گرفتن واقعیت استوار است. این نوع اعتمادبه‌نفس ممکن است در کوتاه‌مدت جذاب به نظر برسد، اما معمولاً فرد را به تصمیم‌های نادرست، پذیرش ریسک‌های غیرمنطقی و ناتوانی در پذیرش اشتباه سوق می‌دهد. اعتمادبه‌نفس سالم، نه به معنای کامل بودن، بلکه به معنای باور داشتن به ظرفیت رشد و یادگیری است.

داده تصویری

تاثیر کم‌آبی بر سلامت ذهن و خلق و خو

بخش اول: مغز تشنه و اختلالات خلقی

افزایش تحریک‌پذیری و تنش عصبی.
کم‌آبی باعث می‌شود آستانه تحمل کاهش یافته و فرد سریع‌تر سریع‌تر دچار عصبانیت شود.

خستگی ذهنی و فرسودگی.
مغز برای انجام فعالیت‌های عادی روزمره در حالت کم‌آبی، انرژی مضاعفی مصرف می‌کند.

حتی کاهش خفیف آب بدن می‌تواند باعث احساس تنش و بی‌حوصلگی شدید شود.

بخش دوم: افت عملکردهای شناختی و حافظه

کاهش شدید تمرکز و دقت.
انجام کارهای ذهنی پیچیده در زمان تشنگی برای مغز بسیار دشوارتر می‌شود.

تضعیف حافظه کوتاه‌مدت.
کم‌آبی فرآیند به خاطر سپردن اطلاعات جدید و بازیابی آن‌ها را مختل می‌کند.

بخش سوم: راهکار و نکته روان‌شناس

نکته روان‌شناس: نوشیدن آب، گام اول سلامت روان.
تأمین آب کافی ساده‌ترین راه بهبود عملکرد مغز است؛ در صورت تداوم علائم به مشاور مراجعه کنید.

همیشه یک بطری آب روی میز کار یا در دسترس خود داشته باشید.

پیش از تشنه شدن آب بنوشید.

اتاق مشاوره

انرژی و توان بازی با فرزندم را ندارم!

من ۵۱ ساله هستم و شوهرم ۶۰ ساله. پسر ۱۰ ساله‌ای داریم، اما مثل قدیم، انرژی و توان بازی با او را نداریم. او هم بیشتر با گوشی دستش است یا دسته‌بازی. چه کنیم؟

زهرا فولادی | کارشناس ارشد روان‌شناسی عمومی

مخاطب گرامی، تربیت فرزند، بیش از آنکه به توان جسمی والدین وابسته باشد، به کیفیت رابطه‌ای بستگی دارد که با او شکل می‌دهند. کودکان در فضایی رشد می‌کنند که در آن احساس امنیت، پذیرش و شنیده شدن داشته باشند. آن‌ها بیش از آنکه از توصیه‌های والدین بیاموزند، از رفتار، شیوه برخورد و سبک زندگی آن‌ها الگو می‌گیرند. به همین دلیل، گفت‌وگوی صمیمانه، آموزش همراه با احترام، تشویق رفتارهای مطلوب و پرهیز از سرزنش و تنبیه، نقش بسیار مؤثرتری در رشد شخصیت کودک دارد تا صرفاً ساعت‌ها بازی و سرگرمی. آن‌چه بیش از هر چیز در ذهن و قلب کودک ماندگار می‌شود، احساس دوست داشته شدن، مورد احترام قرار گرفتن و در دسترس بودن والدین است.

۱ به دنیای هیجانی فرزندتان نزدیک شوید

هر روز زمانی را به گفت‌وگو با فرزندتان اختصاص دهید. از او درباره اتفاقات مدرسه، دوستانش، نگرانی‌ها، آرزوها و حتی موضوعات ساده‌ای که برایش جالب است بپرسید. هنگام صحبت، با دقت به حرف‌هایش گوش دهید. اگر ناراحت، عصبانی یا هیجان‌زده است، به‌جای سرزنش یا بی‌اهمیت جلوه دادن احساساتش، ابتدا او را درک کنید و بگویید: «می‌فهمم که الان ناراحتی» یا «حق داری از این اتفاق ناراحت شوی.» این اعتبار بخشیدن به احساسات، به کودک احساس امنیت می‌دهد.

۲ کیفیت ارتباط را جایگزین کمیت کنید

لازم نیست ساعت‌های طولانی با فرزندتان بازی کنید. حتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه زمان اختصاصی در روز، اگر بدون تلفن همراه، با توجه کامل و همراه با گفت‌وگو یا یک بازی ساده باشد، می‌تواند احساس ارزشمندی را در او تقویت کند.

۳ فرصت ارتباط با همسالان را برای او فراهم کنید

در ۱۰ سالگی، ارتباط با همسالان نقش مهمی در رشد اجتماعی کودک دارد. اگر امکانش وجود دارد، او را در کلاس‌های مختلف یا فعالیت‌های گروهی ثبت‌نام کنید یا شرایط دیدار و بازی با همسالان را بیشتر فراهم کنید.

۴ خودتان را با دیگر والدین مقایسه نکنید

این مقایسه نه‌تنها کمکی به بهبود رابطه با فرزند نمی‌کند، بلکه باعث می‌شود والدین با احساس ناکافی بودن زندگی کنند.

اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک گناباد
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رأی شماره ۱۳۲۷ ۱۳۰۰ ۰۳۰۶۰۱۴۰۵۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۳/۳۱ هیات اول موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک گناباد تصرفات مالکانه و بلا معارض متقاضی آقای محمدرضا نبی پور فرزند محمد علی در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۲۶۶/۵۹ متر مربع پلاک شماره ۲۰۶۰ فرعی از ۳ – اصلی واقع در اراضی قصبه شهر بخش یک حوزه ثبت ملک گناباد خریداری شده مع الواسطه از ابوالقاسم نوریان اول نوقابی مالک رسمی محرز گردیده است، لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آئین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه و محلی / کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید 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. و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض، گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می‌نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ ۱۹۶۷۸۳ **سید ضیاالدین مهدوی شهری رئیس ثبت اسناد و املاک گناباد**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۶۸۸۹ / ۱۴۰۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم هانیه مالک فرزند علی بشماره شناسنامه ۵۷۲۰۰۰۵۷۴۹ ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۲۹۳۰.۲۵ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۰ فرعی از ۸ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از علی مالک 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 اعتراضی 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. م الف۸۵ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
۱۹۶۷۷۹ **غلامرضا گنج بخش رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۶۶۳ ۱۴۰۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم مهدی عباسیان فرزند تاج محمد بشماره شناسنامه ۱۵۸۳ ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۱۶۴/۵۵ متر مربع مفروز و مجزا شده از پلاک ۴۵۷ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از مالکیت رسمی سلطان محجوبی 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 اعتراضی 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. م الف ۸۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ **غلامرضا گنج بخش رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن**
۱۹۶۷۷۵

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۵۵۳ / ۱۴۰۵ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک بردسکن تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم معصومه حیدری فرزند کربلائی حیدر بشماره شناسنامه ۵۰ ششدانگ یکباب ساختمان به مساحت ۴۵۹ / ۵۲ متر مربع پلاک ۸۷۹ فرعی از ۴ اصلی واقع در بخش ۴ شهرستان بردسکن خریداری از فاطمه صفایی و خواجه حسین تقوایی و ربابه تقوایی بالسویه 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 اعتراضی 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. م الف ۸۸ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ ۱۹۶۷۷۱ **غلامرضا گنج بخش رئیس ثبت اسناد و املاک بردسکن**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۶۶۸۸۹ ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۱۱۰۰۰۶۵۸ – مورخه ۱۴۰۵/۰۲/۰۲ هیات اول/دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر درواحد ثبتی حوزه ثبت ملک سبزوار تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم مریم همائی به شناسنامه شماره ۰۷۸۱۰۶۸۷۹۷ شماره ملی ۰۷۸۱۰۶۸۷۹۷ صادره سبزوار فرزند احمد در دو دانگ مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۷.۳۷ متر مربع قسمتی از پلاک ۵۶ فرعی از ۷ اصلی واقع در بخش ۱۲ مع الواسطه از محل مالکیت رسمی عباس و حسین و حسن وحشمت و فاطمه و علی اکبر شهرت همگی وجودی(فرزندان ابراهیم وجودی) 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 اعتراضی 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.م.الف:۴۰۵/۷۲۷۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
۱۹۶۷۳۴ **علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک بردسکن
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۹۰۹ ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۸۰۰۰۹۰۹ مورخه ۱۴۰۵.۰۲.۰۷ متقاضی آقای مازیار مالکی نامقی به شناسنامه شماره ۲۳۸۸۹ کدملی ۰۹۴۶۷۱۹۶۳۲ صادره مشهد فرزند منصور مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت مشاعی متقاضی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی که در حال حاضر به صورت یک باب منزل با کاربری زراعی می باشد به مساحت ۲۲۱.۶۷ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱۶۹ فرعی از ۲۲۷ – اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک طرقبه شاندیز محرز گردیده است. لذا به موجب ماده ۳ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از طریق این روزنامه محلی و کثیر الانتشار در شهرها منتشر و در روستاها رای هیات الصاق تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به آرای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ الصاق در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید 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. و در صورتی که اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به دادگاه عمومی محل را ارائه نکند اداره ثبت مبادرت به صدور سند مالکیت می نماید و صدور سند مالکیت مانع از مراجعه متضرر به دادگاه نیست. تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵.۰۴.۲۷
تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵.۰۵.۱۱ ۱۹۶۶۰۳ **حسن ابوترابی – رئیس ثبت اسناد و املاک طرقبه شاندیز**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۴۳۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم نسرین حسن آبادی فرزند صفرعلی در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۲.۸۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۵ فرعی از ۱۰ اصلی واقع در بخش ۱۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمداسماعیل فرحبخشیان محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۲۲۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
۱۹۶۵۰۷ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۶۴۳۸ هیئت اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای علی غفاریان محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۷۳
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
۱۹۶۵۱۰ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۳۶۰۳۰۶۰۰۵۰۰۱۱۸۹۱ هیئت دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک نیشابور تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای موسی الرضا جلال آبادی فرزند عیدمحمد در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۹۸.۴۵ مترمربع از پلاک شماره ۲۶۹ فرعی از ۲۳۲ اصلی واقع در بخش ۲ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمدتقی قاسمیان محرز شده است. مراتب به منظور اطلاع عموم در دو روزنامه یکی روزنامه محلی و دیگری در روزنامه کثیر الانتشار و در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتی که اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراضی 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 کنند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۸۳۳۸
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
۱۹۶۵۰۵ **محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک رشتخوار
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۳۶۵۰۰۱۲۳۳ مورخه ۱۴۰۵/۰۴/۲۳ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک رشتخوار تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای علی آبکار فرزند غلامرضا بشماره شناسنامه ۰۶۹۰۲۶۱۹۶۹ صادره از تربت حیدریه در ششدانگ قطعه زمین زراعی از یکصد و بیست و نه اصلی مفروز و مجزی شده از شماره یکصد و پنجاه وشش فرعی واقع در حوزه ثبتی ثبت رشتخوار استان خراسان رضوی به مساحت (۵۰۰۰/۳۲) پنج هزار متر و سی و دو دسیمتر مربع واقع در اراضی زرغری خریداری از مانک رسمی آقای یعقوب علی خوزم 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 اعتراضی داشته باشند میتوانند از تاریخ انتشار اولین اگهی 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 وعدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد. م الف ۰۲۳/ ۱۴۰۵
تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۵/۱۱
۱۹۶۴۶۴ **جواد خزائی – رئیس ثبت اسناد و املاک**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۴۲۱۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۴/۰۷ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم عباسعلی وحیدی فرزند حیدر علی بشماره شناسنامه ۴ صادره از آشخانه در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۳۷/۰۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۰۷ اصلی واقع در اراضی گنبدواز خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج(از محل مالکیت سید ابراهیم جعفری) 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 اعتراضی 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 نمایند. بدیهی است در صورت انقضای مدت مذکور و عدم وصول اعتراض طبق مقررات سند مالکیت صادر خواهد شد.تاریخ انتشار نوبت اول : ۱۴۰۵/۴/۲۷ تاریخ انتشار نوبت دوم : ۱۴۰۵/۵/۱۱
۱۹۶۴۲۸ **امید خیر خواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد**

اداره کل ثبت اسناد و املاک استان خراسان رضوی اداره ثبت اسناد و املاک حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج
هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۳۶۶۹ – ۱۴۰۵/۰۳/۲۵ هیات اول موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی خانم شهربانو یعفور تبادکان فرزند حسین نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۲۱/۶۶ متر مربع قسمتی از پلاک شماره فرعی از ۶۸ – اصلی واقع در اراضی سیس آباد خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت غلامرضا قومی خ