هنر گفت‌وگو بدون سرزنش

چطور به‌جای «تو همیشه...» و «تو هیچ‌وقت...» احساس و خواسته‌مان را بگوییم تا گفت‌وگو به میدان جنگ تبدیل نشود؟

زهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس بالینی

بسیاری از پیوندهای زناشویی نه با یک بحران ناگهانی یا خیانتی آشکار، بلکه با فرسایشی تدریجی و بی‌صدا از پا درمی‌آیند. این فرسایش اغلب از لحظه‌ای آغاز می‌شود که زبان ابراز نیاز، به ادبیات متهم‌سازی بدل می‌شود. در روان‌شناسی خانواده، یکی از نخستین جرقه‌های شکل‌گیری طلاق عاطفی و انجماد رابطه، تغییر سبک گفت‌وگو از «بیان احساس» به «سرزنشگری مداوم» است؛ جایی که خانه به‌جای پناهگاه، به دادگاهی با یک قاضی و یک متهم تبدیل می‌شود.

سرزنش؛ جرقه یک چرخه فرسایشی

چرا سرزنش، قاتل خاموش رابطه است؟ هنگامی که گفت‌وگو با کلیدواژه‌های اتهامی نظیر «تو همیشه...» یا «تو هیچ‌وقت...» آغاز می‌شود، مغز طرف مقابل به‌طور غریزی پیام تهدید دریافت می‌کند. در این نقطه، فرایند شنیدن متوقف و حالت دفاعی فعال می‌شود. واکنش طبیعی انسان در برابر سرزنش یا حمله متقابل است یا پناه بردن به لاک سکوت و قهر. وقتی این چرخه ماه‌ها و سال‌ها تکرار شود، زوجین از حل مسئله ناامید می‌شوند، مکالمات به امور روزمره تقلیل می‌یابد و دیواری از بی‌تفاوتی میان آن‌ها

کشیده می‌شود؛ نقطه‌ای که آغاز طلاق عاطفی است. اما چطور می‌توان نوع کلام و گفت‌وگو را بین زوجین تغییر داد؟

کمتر «تو»، بیشتر «من»

در مهارت‌های ارتباطی پیشرفته، تفاوت بنیادینی میان «پیام‌های تو-محور» و «پیام‌های من-محور» وجود دارد.

پیام «تو-محور» | (سرزنش کننده) مثال: «تو هیچ‌وقت به من و خستگی‌هام توجه نمی‌کنی و همیشه سرت توی گوشی است!»

پیام «من-محور» | (همدلانه و شفاف) مثال: «وقتی بعد از کار صحبت نمی‌کنیم، احساس تنهایی و خستگی می‌کنم و دلم می‌خواهد چند دقیقه با هم گپ بزنیم.»

در حالت دوم، هیچ برچسبی به شخصیت یا رفتار طرف مقابل زده نمی‌شود، بلکه احساس واقعی و نیاز برآورده‌نشده بیان می‌شود. این شیوه نه‌تنها گارد دفاعی شریک زندگی را فعال نمی‌کند، بلکه حس همدلی و انگیزه برای تغییر رفتار را در او بیدار می‌سازد.

۴ گام برای تمرین گفت‌وگوی امن زیر یک سقف

۱ تفکیک رفتار از هویت فرد | اگر از رفتاری دلخور هستید، به همان عمل خاص اشاره کنید، نه به کل شخصیت یا گذشته همسرتان. از تعمیم‌های افراطی و واژه‌های مطلق مثل «هیچ‌وقت» و «همیشه» بپرهیزید.

۲ بیان مستقیم خواسته به‌جای طرح شکایت | گلایه نشان‌دهنده چیزی است که نمی‌خواهید، اما گفت‌وگوی مؤثر بر چیزی تمرکز دارد که «می‌خواهید». به‌جای سرزنش برای کارهای انجام‌نشده، خواسته خود را شفاف، محترمانه و دست‌یافتنی بیان کنید.

۳ گوش دادن برای درک کردن، نه برای پاسخ دادن | در مشاجرات، بیشتر افراد در حالی که طرف مقابل صحبت می‌کند، مشغول چیدن پاسخ دفاعی بعدی در ذهن خود هستند. شنیدن فعال یعنی سکوت، درک زاویه دید دیگری و بازخورد دادن احساسات او.

۴ انتخاب زمان و مکان مناسب | گفت‌وگو درباره مسائل عاطفی عمیق، نیازمند آرامش روانی است. زمان اوج خستگی، گرسنگی یا حضور کودکان، هرگز موقعیت مناسبی برای باز کردن گره‌های عاطفی نیست.

رابطه از تغییر لحن شروع می‌شود

سردی روابط اجتناب‌ناپذیر نیست؛ بلکه محصول نابلدی ما در مدیریت تفاوت‌ها و ناگفته‌هاست. گفت‌وگوی بدون سرزنش، تسلیم شدن یا انکار تعارض‌ها نیست، بلکه شجاعتِ نشان دادن آسیب‌پذیری و تلاش برای حفظ پیوند است. بازگشت گرما به خانه‌ای که در آستانه انجماد عاطفی است، با تغییر لحن و شکستن حصار اتهام آغاز می‌شود؛ هنری که رابطه را از میدان جنگ، به بستری امن برای رشد دوجانبه بدل می‌کند.

داده تصویری

اتاق مشاوره

نمی‌دانم چرا این قدر خسته‌ام؟

فائزه سجادی | روان‌شناس بالینی

سال بعد باید کنکور بدهم و اگر بخواهم یک رشته خوب قبول شوم، باید بسیار تلاش کنم اما نمی‌دانم چرا این قدر خسته‌ام. ساعت مطالعه‌ام به‌زور به ۴ ساعت در روز می‌رسد. لطفا راهنمایی کنید.

مخاطب گرامی، کنکور به خودی خود فشار روانی و ذهنی زیادی دارد، برای مدیریت شرایط، باید به صورت استراتژیک و مرحله به مرحله جلو برویم:

۱. اولویت‌بندی محیط روانی

شما نمی‌توانی محیط خانه را تغییر دهی، اما می‌توانی واکنش خودت را نسبت به آن مدیریت کنی تا انرژی‌ات هدر نرود:

ایجاد «جزیره امن» | حتی اگر اتاق جداداری، با استفاده از هدفون‌های نویز کنسلینگ (حتی با گوش‌گیر ساده) و مشخص کردن محدوده میز مطالعه‌ات، برای خودت یک فضای ذهنی بساز که در آن «کسی اجازه ورود ندارد». به محض نشستن پشت میز، به خودت بگو: «این جا دنیای من است و هیچ کس نمی‌تواند وارد ش شود.»

۲. شکستن سدِ «خستگی»

این که می‌گویی به زور ۴ ساعت مطالعه می‌کنی، یعنی در حال جنگیدن با خودت هستی. وقتی انرژی کم است، فشار آوردنِ بیشتر فقط باعث «فرسودگی» می‌شود.

قانون «کمتر اما با کیفیت‌تر» | به جای این که سعی کنی ناگهان به ۸ ساعت برسی، هدف‌گذاری‌ات را روی همان ۴ ساعت با تمرکز ۱۰۰ درصد بگذار. ۴ ساعت مطالعه عمیق بسیار بهتر از ۱۰ ساعت مطالعه بی‌کیفیت است.

تکنیک پومودورو (اصلاح شده) | اگر تمرکز نداری، با بازه‌های ۲۵ دقیقه مطالعه و ۵ دقیقه استراحت شروع کن. اگر ۲۵ دقیقه هم زیاد است، با ۱۵ دقیقه شروع کن. هدف این است که به مغزت «پیروزی‌های کوچک» هدیه بدهی تا دوپامین ترشح شود و انگیزه بگیری.

۳. مدیریت «افکار مزاحم»

افکار مزاحم اغلب خروجی اضطرابِ پنهان هستند. مغز شما چون نگران نتیجه است، مدام سناریوسازی می‌کند. دفترِ تخلیه ذهن | یک دفترچه کوچک کنار دستت بگذار. هر فکری که وسط مطالعه به ذهنت می‌رسد (نگرانی درباره آینده، دعوای برادرت، ترس از شکست) را سریع یادداشت کن. نوشتن، به مغز پیام می‌دهد که «این موضوع ثبت شد، حالا برو سراغ درس».

زمانِ نگران بودن | روزانه ۱۵ دقیقه را اختصاص بده به فکر کردن به همه نگرانی‌ها و افکار مزاحم. اگر در طول روز فکری آمد، مثلا بگو: «الان وقتش نیست، ساعت ۶ به تو فکر می‌کنم.»

۴. احیای فیزیولوژیک

گاهی خستگی، ذهنی نیست؛ جسمی است.

ویتامین‌ها و آزمایش خون | حتماً یک آزمایش خون ساده بده. کم‌خونی (فقر آهن) یا کمبود ویتامین D در دختران جوان بسیار شایع است و دقیقاً علایمی مثل خستگی مفرط، بی‌حوصلگی و نداشتن تمرکز ایجاد می‌کند. این یک مسئله بیولوژیک است، نه تنبلی!

خواب و نور خورشید | ساعت خوابت را تا حد امکان ثابت نگه‌دار. حتی ۱۰ دقیقه پیاده‌روی در نور روز می‌تواند سطح انرژی تو را به طرز عجیبی تغییر دهد.

چند پیشنهاد عملی برای شروع از فردا

هدف‌گذاری حداقلی | برای فردا هدفت را فقط روی ۳ بخش ۱/۵ ساعته بگذار. فقط همین. وقتی تمام شد، دیگر حق نداری خودت را سرزنش کنی.

حذف کاملِ گوشی | در همان ساعت‌های مطالعه، گوشی را در اتاق دیگری بگذار. گوشی تلفن همراه بزرگ‌ترین دزد انرژی ذهنی در دوران کنکور است.

یک تغییر کوچک در محیط | اگر امکانش را داری، چیدمان میزت را عوض کن. تغییر دکوراسیون کوچک، به مغز فرمان «شروعِ دوباره» می‌دهد.

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۵۲۴۶ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۰ 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 ارسلان زرقی فرزند حسن به شناسنامه شماره ۰۷۸۲۲۷۷۹۲۶ شماره ملی ۰۷۸۲۲۷۷۹۲۶ صادره سبزوار نسبت به ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۶۳.۳۶ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۹۰۹۴ فرعی (که جهت پلاک ۲۳۹ فرعی باقیمانده اختصاص یافته است) از یک اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت رسمی علی واسعی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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:۴۰۵/۷۴۲۳

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۰۶۰۴۵

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

برابر رای صادره به شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۱۱۰۰۵۳۴۱ مورخه ۱۴۰۵/۰۵/۱۱ 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 سید مهدی حسینی بجدنی به شناسنامه شماره ۰۷۸۰۷۵۳۴۱۰ شماره ملی ۰۷۸۰۷۵۳۴۱۰ صادره سبزوار فرزند سید رضا در یک دانگ و نیم مشاع از ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۳۳.۷۱ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۷۷۱۰ فرعی (جهت پلاک ۹۳ باقیمانده فرعی اختصاص یافته است) از ۲ اصلی بخش ۱۲ سبزوار مع الواسطه از محل مالکیت مالک رسمی ایرج ترشیزی محرز گردیده است.لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می‌شود 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:۴۰۵/۷۴۲۰

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

علی آب باریکی – رئیس ثبت اسناد واملاک سبزوار

۲۰۶۰۱۶

آگهی موضوع ماده ۳ قانون و ماده ۱۳ آئین نامه قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی و اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی (۶/۴)

برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۵۰۱۰۴۳۵ هیات 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 داود فرزادمهر فرزند حسین در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۶۴۳۱/۳۰ متر مربع از پلاک شماره ۱۸ اصلی واقع در بخش ۵ حوزه ثبت ملک نیشابور خریداری از مالک رسمی آقای محمد علی جعفری محرز گردیده است. لذا 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 می‌شود 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 ۸۴۵۷ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

محمد بیرم آبادی – رئیس ثبت اسناد و املاک نیشابور

۲۰۵۹۲۰

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۴۲۹۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۲ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای /خانم مسعود استانسی فرزند کریم بشماره شناسنامه ۰۹۲۲۷۹۰۲۸۰ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری کشاورزی به مساحت ۲۶۹۳۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۲ اصلی واقع در واقع در اراضی حسن خردو خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای /خانم احمد علی لشکری تخم مرز محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 ۹۶۰۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۵۷۶۱

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۹۹۴ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۹ 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 زهرا اورعی عرب دخت فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۶۶۲۹۹ صادره از مشهد نسبت به یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۴۶/۰۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱ فرعی از ۶۶ اصلی واقع در اراضی عطار خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت غلامرضا اورعی عرب دخت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 ۹۶۱۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

۲۰۵۷۱۳

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۹۹۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۹ 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 مریم اورعی عرب دخت فرزند محمدرضا بشماره شناسنامه ۱۰۰۹۳ صادره از مشهد نسبت به یک و نیم دانگ مشاع از ششدانگ یک باب منزل مسکونی به مساحت ۱۴۶/۰۸ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۱ فرعی از ۶۶ اصلی واقع در اراضی عطار خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت غلامرضا اورعی عرب دخت محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 ۹۶۱۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

امید خیرخواه – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

۲۰۵۷۰۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۳۹۱۳ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۶ هیات اول/ دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم مرضیه اسمعیلی کاخ فرزند علی بشماره شناسنامه ۰۹۲۵۷۷۹۲۴۵ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی محصور با کاربری کشاورزی به مساحت ۳۳۶۰۰۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۴۲۹ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی بحرآباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک آقای/ خانم رسمی جلیل فخرانی نیک محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 ۹۶۲۲

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۵۶۸۶

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۴۵۶۱ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۳۱ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلامعارض متقاضی آقای/ خانم مرضیه ملک نیا فرزند رسول بشماره شناسنامه ۷۳۷ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی با کاربری زراعی به مساحت ۹۲۷.۷۲ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۱ فرعی از ۱۵۳ اصلی واقع در اراضی کوشک مهدی خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای خانم رسول ملک نیا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 ۹۶۲۴

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

بشیر پاشائی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۵۶۸۲

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۴۵۴۹ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۳۱ هیات اول دوم/ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم رسول ملک نیا فرزند حسن بشماره شناسنامه ۲۸۲۷۶ صادره از مشهد در ششدانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۱۹۸۰ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۱ فرعی از ۱۵۳ اصلی واقع در اراضی کوشک مهدی خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای/ خانم کریم ملک نیا محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 ۹۶۲۶

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

بشیر پاشایی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۵۶۷۸

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 ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۰۴۰۰۴۳۰۲ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۲ هیات اول دوم موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو تصرفات مالکانه بلا معارض متقاضی آقای/ خانم علی اکبر یاسری مقدم فرزند محمدولی بشماره شناسنامه ۵۹۰ صادره از چناران در ششدانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۰۸.۹۵ متر مربع قسمتی از پلاک ۲۵۵ فرعی از ۱ اصلی واقع در اراضی بحرآباد خراسان رضوی بخش ۱۰ حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه دو خریداری از مالک رسمی آقای /خانم احمد حبیب الهی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود 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 سندمالکیت صادر خواهد شد. م الف ۹۶۲۸

تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۴ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۲۹

بشیر پاشایی – رئیس ثبت اسناد و املاک

۲۰۵۶۶۸

یکی از دلایل مهم اثر بخش نبودن بعضی از تبلیغات، باور نداشتن تبلیغ توسط سفارش دهنده است.