

می خواهیم طلاق بگیرم امانمی توانم شوهرم را فراموش کنم!



آخرین جلسه دادگاه برای طلاق، بعد از ماهه تلاش و پیگیری چند روز دیگر بر گزار خواهد شد. دلایل زیادی برای این تصمیم دارم اما مشکلم این است که هرچه بیشتر سعی می کنم شوهرم را فراموش کنم، کمتر موفق می شوم. نمی دانم چه کنم، گاهی دلتنگش می شوم. لطفا راهنمایی کنید چه کنم؟



فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

پایان یک مسیر را تجربه می کنید.

تله مرور خاطرات انتخابی

در روز های نزدیک به طلاق معمولاً مکانیسم دفاعی ذهن شروع می کند به برجسته کردن خاطرات خوب و کم رنگ کردن دلایل واقعی جدایی و این یک تله ذهنی است.

برای خنثی کردن آن می توانید در یک برگه تمامی دلایل منطقی و رنج ها و تلاش هایی را که کردید تا به این نقطه برسید، یادداشت کنید. هر بار که موج دلتنگی یا تردید به سراغ شما آمد به جای مرور خاطرات مبهم به این فهرست واقعی نگاه کنید.

چطور این روز های باقی مانده تا جدایی را مدیریت کنید؟

• به خودتان سخت نگیرید.

• احساساتتان را برون ریزی کنید. اگر نیاز به گریه کردن یا نوشتن در دفتر چه یادداشت یا صحبت با یک مشاور دارید، خودتان را محدود نکنید. حبس کردن هیجان ها را قوی تر می کند.

• تمرکز بر آینده و آرامش. به این فکر کنید که بعد از طلاق یعنی پایان یک روند فرساینده. این یک پایان است اما همزمان نقطه شروعی برای بازپس گیری آرامش و استقلال و تمرکز روی زندگی شخصی خودتان است.

مخاطب گر امی، این که احساس می کنید هر چه بیشتر تلاش می کنید کمتر موفق می شوید او را فراموش کنید یک پدیده کاملاً شناخته شده در روان شناسی است. در ادامه چند نکته و راهکار مناسب برای گذر از این دوران ارائه می شود:

پارادوکس فراموش کردن

وقتی به ذهن خود دستور می دهید باید فراموش کنی یا نباید به او فکر کنی مغز شما برای اجرای این دستور مجبور است مدام تصویر و نام آن فرد را جست و جو کند تا مطمئن شود در حال حذف کردنش است! بنابراین تلاش آگاهانه و زورکی برای فراموش کردن دقیقاً نتیجه عکس می دهد و خاطرات پر رنگ تر می شود. به جای فراموش کردن هدف خود را روی پذیرش عبور و گذر از رابطه بگذارید. فراموشی خودش به مرور زمان و با کم رنگ شدن محرک ها اتفاق می افتد.

تفکیک دلتنگی از اشتباه بودن تصمیم

دلتنگی شما لزوماً به معنای تمایل به بازگشت یا خوب بودن آن رابطه نیست. دلتنگی معمولاً برای عادت ها یا خاطرات خوب دوره ای از رابطه یا حتی حس آشنایی با آن فرد است. شما دارید سوگ



یک خاطره تجربه می کند؟» و شاید از این پس، برای حفظ تاریخ، تنها نگهداری از خاطرات کافی نباشد؛ باید منشأ خاطر اتمان را هم حفظ کنیم.

از پیش بینی آینده تا بازسازی گذشته

حتی سینما هم از آینده ای می گوید که در آن به گذشته هم شک می کنیم. در فیلم «گزارش اقلیت» وقتی یک فناوری ادعا می کند، تصویر قابل اعتمادی از واقعیت در اختیار مامی گذارد، چقدر ممکن است به آن تصویر بیش از خود واقعیت اعتماد کنیم؟ فیلم با مسئله پیش بینی، تفسیر و خطاپذیری می شواهد، مرز میان آنچه قرار است رخ دهد و آنچه واقعاً رخ داده» را به چالش می کشد. یادرفیلم یادآوری (Reminiscence) یک قدم جلوتر می رود: در این فیلم، فناوری مستقیماً امکان بازگشت و بازبینی خاطرات را فراهم می کند؛ اما نکته روان شناختی مهم این است که دیدن دوباره یک خاطره الزاماً به معنای دسترسی به حقیقت مطلق گذشته نیست. خود فیلم نشان می دهد که خاطره می تواند به ابزاری برای دل بستگی، جست و جوو حتی دستکاری تبدیل شود. در نتیجه، نگرانی آینده فقط این نیست که «آیا این صدا واقعی است؟»، بلکه این است که اگر یک صدای جعلی بارها شنیده شود، در آرشوها قرار بگیرد و نسل های بعد در باره اش صحبت کنند، آیا ممکن است به بخشی از حافظه جمعی تبدیل شود؛ حتی اگر هرگز در واقعیت وجود نداشته باشد؟

شود. این همان جایی است که فناوری می تواند با یکی از آسیب پذیری های طبیعی حافظه انسان تلاقی کند: ذهن ما به راحتی میان تجربه، روایت، تصویر، تخیل و اطلاعاتی که بارها شنیده ایم مرزهای کاملاً نفوذناپذیری ندارد.

واقعی است یا جعلی: مسئله این نیست مسئله آینده احتمالاً پیچیده تر از یک دوگانه ساده واقعی/ جعلی» خواهد بود.

ممکن است با فایلهایی مواجه شویم که از نظر صوتی کاملاً واقعی اند، اما از نظر تاریخی قابل اثبات نیستند. ممکن است یک تصویر جعلی باشد، اما خاطره ای واقعی در ذهن میلیون ها نفر ایجاد کند. ممکن است یک هنرمند هرگز آن ترانه را نخوانده باشد، اما نسل های بعدی آن ترانه را به عنوان بخشی از میراث او بشناسند و شاید ترسناک ترین قسمت ماجرا همین باشد: «ممکن است در آینده بتوانیم گذشته را بسیار بازپذیرتر از گذشته بازسازی کنیم، اما الزاماً نتوانیم ثابت کنیم کدام بخش از آن واقعاً اتفاق افتاده است.» باید مهارت دیگری را هم یاد بگیریم: استر با فکوبیم: «چه ویدئوی جعلی! اما اگر این ویدئو ده ها سال در آرشیو خانواده ای بماند و نسل های بعدی آن را بارها ببینند و در باره اش صحبت کنند، ممکن است به بخشی از روایت خانوادگی تبدیل شود. در آن صورت، چیزی که ابتدا یک فایل جعلی بوده، می تواند وارد حافظه جمعی یک خانواده

خاطراتی که هرگز اتفاق نیفتادند

ذهن هر بار که چیزی را به یاد می آورد، آن را بازسازی می کند و در عصر هوش مصنوعی، مرز میان تجربه، تصویر، روایت و خاطره می تواند از همیشه مبهم تر شود



زهرا متقی شکیب | روان شناس بالینی

فرض کنید چند دهه گذشته است. خواننده ای که سال ها پیش از دنیا رفته، ناگهان ترانه ای «جدید» دارد؛ صدایی کاملاً آشنا، با همان جنس صدا، همان لحن، همان مکث ها و حتی همان شیوه نفس گیری. ترانه منتشر می شود و میلیون ها نفر آن را می شنوند. اما یک سؤال باقی می ماند: آیا این واقعاً صدای اوست؟ یا هوش مصنوعی، سال ها پس از مرگش، صدای او را بازسازی کرده است؟ در واقع پای یکی از بنیادی ترین ویژگی های روان انسان در میان است: حافظه.

ما گذشته را ذخیره نمی کنیم؛ بازسازی می کنیم

یکی از باورهای رایج درباره حافظه این است که ذهن انسان مانند یک آرشیو، اتفاقات گذشته را همان طور که رخ داده اند ذخیره می کند و هر زمان بخوایم، نسخه اصلی را دوباره پخش می کنیم. اما حافظه چنین سازوکاری ندارد. ما هر بار که چیزی را به یاد می آوریم، تا حدی آن را بازسازی می کنیم و خاطرات می توانند تحت تأثیر اطلاعاتی که بعداً دریافت می کنیم تغییر کنند.

وقتی یادمان نمی آید خاطره از کجا آمده آیا درست به یاد می آوریم که این اطلاعات را از کجا به دست آورده ایم؟ این جا مشکل فقط خاطره نیست؛ «منبع خاطره» است. در روان شناسی شناختی، مفهومی به نام پایش منبع وجود دارد. ذهن ما فقط اطلاعات را ذخیره نمی کند؛ باید تشخیص دهد که این اطلاعات از کجا آمده اند: چیزی را واقعاً دیده ایم؟ شنیده ایم؟ کسی بر ایمان تعریف کرده؟ خودمان تصورش کرده ایم؟ یا بعدها در یک فیلم، عکس یا شبکه اجتماعی دیده ایم؟ حالا هوش مصنوعی را وارد این معادله کنید. تصویری جعلی، صدایی ساختگی یا ویدئویی تولید شده توسط AI ممکن است آن قدر واقعی باشد که سال ها بعد، فرد محتوای آن را به یاد داشته باشد اما منبع آن را فراموش کند.

اطمینان از چیزی که اتفاق نیفتاده پژوهش درباره خاطرات کاذب سال هاست نشان داده که انسان می تواند با اطمینان

داده تصویری

نکته ها

برای این که اول هفته پرانرژی باشی

آخر هفته این کارها رو انجام بده



- بدون زنگ ساعت از خواب بیدار شو
- یک غذای خانگی بپز
- زمانی را در سکوت و آرامش بگذران
- یک فعالیت خلاقانه انجام بده
- دو طلبانه به حیوانات کمک کن

مسیر هوشمندانه مدیریت تبلت در کودکان: ۷ گام برای تغییر یک عادت



آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی
نظر به دستور مواد ۱ و ۲ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

مصدوب ۱۳۹۰.۰۹.۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۰۵۸۰۰۴۳۹۶ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۱۲ هیات تعیین تکلیف موضوع ماده یک قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پانجم تهران در خصوص شش دانگ یک پلاک ۷۴۶ کدملی ۰۸۲۸۰۷۶۱۰۳ صادره شیروان فرزند علی اصغر مورد تقاضا و انتقال از محل مالکیت نیره منصور میلانی و تصرفات متقاضی نسبت به مالکیت شش دانگ یک باب منزل به مساحت ۱۵۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۳۳۸ فرعی از ۲ اصلی واقع در خراسان رضوی بخش ۶ حوزه ثبت ملک طرقیه محرز گردیده است لذا به موجب ماده ۴ قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی و ماده ۱۳۳ آیین نامه مربوطه این آگهی در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از تاریخ این روزنامه محلی و کثیرالتنشر در شهرها منتشر و در روستاها برای هیات املاک تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به ازای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار اولین آگهی و در روستاها از تاریخ املاک 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 مدیریت به تقدیم دادخواست به اداره محلی معترض محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست را به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به اداره محلی دادگاه است و در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به اداره محلی معترض محل را ارائه نکند اداره ثبت مدیریت به صدور سند مالکیت معتمد و صدور سند مالکیت مانع از مراجع معترض به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱
محمد رضا کمیلی پور – مدیر واحد ثبت حوزه ثبت ملک طرقیه

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

رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۴۹۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی مالکیت دولت جمهوری اسلامی ایران به نمایندگی وزارت آموزش و پرورش به شناسه ملی ۱۴۰۵۰۴۹۰۱۹۵ (به نمایندگی اداره آموزش و پرورش ناحیه یک مشهد) نسبت به شش دانگ یک باب ساختمان محل مدرسه به مساحت ۲۲۶/۸۰ متر مربع قسمتی از پلاک شماره ۲۷ فرعی از ۲۸ فرعی از ۷۰ اصلی واقع در اراضی معرانی خراسان رضوی بخش ۹ حوزه ثبت ملک مشهد منطقه پنج از محل مالکیت شعاعی خود متقاضی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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 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 ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱
امیدخیر خاوار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۵ مشهد

آگهی قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی

نظر به دستور مواد ۱ و ۲ قانون تعیین تکلیف وضعیت اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مصوب ۱۳۹۰/۰۹/۲۰ و برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۴۹۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ هیات موضوع قانون مذکور مستقر در واحد ثبتی منطقه شش مشهد تصرفات مالکانه و با معارض متقاضی زهرا شایخی فرزند مرتضی شماره شناسنامه ۷۲ صادره از تحریر نسبت شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۲۷۴ متر مربع قسمتی از پلاک ۱۸۲ اصلی واقع در بخش ۱۰ مشهد محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز از تاریخ این روزنامه محلی و کثیرالتنشر اعلام شده در شهرها و روستاها برای هیات املاک تا در صورتیکه اشخاص ذینفع به ازای اعلام شده اعتراض داشته باشند باید از تاریخ انتشار آگهی و در روستاها از تاریخ املاک در محل تا دو ماه اعتراض خود را به اداره ثبت محل وقوع ملک تسلیم و رسید اخذ نمایند و باید از تاریخ تسلیم اعتراض مدیریت به تقدیم دادخواست به اداره محلی معترض محل نماید و گواهی تقدیم دادخواست به اداره ثبت محل تحویل دهد که در این صورت اقدامات ثبت موقوف به اداره محلی دادگاه است. در صورتیکه اعتراض در مهلت قانونی واصل نگردد یا معترض گواهی تقدیم دادخواست به اداره محلی معترض محل را ارائه نکند اداره ثبت مدیریت به صدور سند مالکیت معتمد و صدور سند مالکیت مانع از مراجع معترض به دادگاه نیست. م الف ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱
رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه شش مشهد – هادی ربیعی

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

رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۴۹۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک تربت حیدریه تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای مهدی عقیقی فرزند غلامعلی به شماره شناسنامه ۲۵ صادره از رشتشوار در شش دانگ یک باب ساختمان به مساحت ۱۱۹/۸۵ متر مربع در قسمتی از پلاک شماره ۲۷۱ متصل به ۱۳۳ فرعی از ۲ اصلی در اراضی موسی آباد دهستان ابرهه واقع در خراسان رضوی بخش یک حوزه ثبت ملک تربت حیدریه خریداری و انتقال ملک مع الواسطه از مالک رسمی ورک به مرتضی نوربان محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی می شود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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 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 ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱
سید امین موسوی – رئیس ثبت اسناد و املاک تربت حیدریه

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

رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۴۹۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای سید مرتضی مطلبی فرزند سید محمد بشماره شناسنامه ۴۷۷۲ در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۸۲۶۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۲ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی چشمه علیمن خریداری از مالکیت مرحوم زکیه عطار دامغانی و محمد ابراهیم عطار دامغانی و علی اصغر عطار دامغانی (سهام الارث) و زهرا عطار دامغانی و سید محمد مطلبی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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 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 ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد

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

رسمی برابر رای شماره ۱۴۰۵۶۰۳۰۶۲۷۱۰۰۶۴۹۵ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ مورخ ۱۴۰۵/۰۵/۲۰ هیات موضوع قانون تعیین تکلیف وضعیت ثبتی اراضی و ساختمانهای فاقد سند رسمی مستقر در واحد ثبتی حوزه ثبت ملک مشهد ناحیه چهار تصرفات مالکانه با معارض متقاضی آقای سید مرتضی مطلبی فرزند سید محمد بشماره شناسنامه ۴۷۷۲ در شش دانگ یک قطعه زمین مزروعی به مساحت ۹۲۶۸ متر مربع قسمتی از پلاک ۶۲ اصلی بخش ۱۱ واقع در اراضی چشمه علیمن خریداری از مالکیت مرحوم زکیه عطار دامغانی و محمد ابراهیم عطار دامغانی و علی اصغر عطار دامغانی (سهام الارث) و زهرا عطار دامغانی و سید محمد مطلبی محرز گردیده است. لذا به منظور اطلاع عموم مراتب در دو نوبت به فاصله ۱۵ روز آگهی میشود در صورتیکه اشخاص نسبت به صدور سند مالکیت متقاضی اعتراض 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 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 ۱۴۰۵/۰۶/۳۱ تاریخ انتشار نوبت دوم: ۱۴۰۵/۰۶/۱۶ تاریخ انتشار نوبت اول: ۱۴۰۵/۰۶/۳۱
حمیدرضا افشار – رئیس ثبت اسناد و املاک منطقه ۴ مشهد