خانواده و مشاوره

چگونه بهترین نسخه خودمان باشیم؟

یکی از ثروتمندترین کارآفرین‌های جهان در ویدئویی پربازدید به اصلی‌ترین رمز موفقیت در هر کاری اشاره می‌کند

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

موفقیت در هر کاری که مشـــغول آن هستیم، آرزوی همه ماســـت. رعایت یک سری اصول و ترفندها، دست‌یابی به این موفقیت‌ها را سریع‌تر و ســـاده‌تر می‌کند. به تازگی، ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی از «گرنت کاردون» که مجله فوربز دارایی خالص او را بیش از ۳۰۰ میلیون دلار گزارش کرده، پربازدید شده است. این کارآفرین ۶۵ ساله که جزو ۵۰ مدیر کسب‌وکار برتر جهان شناخته می‌شود، در پاسخ به این سوال که اگر خود ۲۰ ساله‌اش را ببیند، به او چه می‌گوید، این‌طور پاسخ می‌دهد: «خیلی با او حرف دارم! ۱- سمت مواد نرو، ۲- سمت نوشیدنی‌های الکلی نرو، ۳- آخر هفته‌ها را تلف نکن، ۴- دنبال روابط نامناسب عاطفی نیفت، ۵- با آدم‌هایی بچرخ که هدفمند هستند و سطح بالایی دارند و از همه مهم‌تر این که، ۶- در یک چیز عالی شو، هر کاری می‌کنی در آن بهترین خودت باش، بهترین نسخه خودت. این از همه مهم‌تر است». در این مطلب به این سوال پاسخ خواهیم داد که چگونه بهترین نسخه خودمان باشیم؟

یادگیری مستمر برای توسعه خودمان

در قدم اول باید بگوییم که یادگیری، فرایندی مستمر است تا خودمان را توسعه دهیم. ما باید فرایند تغییر را طی کنیم تا نسخه بهتری از خودمان بسازیم. این به ما این امکان را می‌دهد که در برابر تجربیات جدیدی که در اطراف ما نمود می‌یابند، آغوشی باز داشته باشیم. ما مادرزادی کامل نیستیم، بنابراین یادگیری، ادراک و کسب تجربه، اولین حرف‌ها را برای پاگذاشتن در مسیر موفقیت می‌زنند.

بهترین خودت باش، به چه معناست؟

بهترین خودبودن به معنای واقعی زندگی کردن است. برای این که بهترین خودتان باشید، باید به خود و ارزش‌های‌تان وفادار بمانید. شما همچنین باید مطمئن شوید کاری را انجام می‌دهید که احساس خوشبختی، هدف و معنا را برای شما به ارمغان می‌آورد. بهترین خود بودن به بی‌نقص بودن زندگی‌تان بستگی ندارد، بلکه به آن چیزی بستگی دارد که می‌توانید کنترلش کنید. بهترین خودبودن به معنای درک و باز کردن پتانسیل درونی است. بنابراین، نظرات غیرمفید دیگران را به نفع تمرکز بر نیازهای خود و تعیین اهداف‌تان هدایت کنید. این طرز فکر درباره مدرسه، شغل، روابط، سلامت و پیشرفت شخصی شما هم صدق می‌کند.

توصیه‌هایی برای بهترین خودمان شدن

بهترین زندگی از نظر شما، با دیگران متفاوت خواهد بود اما برای این که بهترین نسخه خودتان باشید، باید یک سری نکات را مدنظر قرار دهید.

۱ شنونده خوبی باشید

گوش دادن به معنای تلاش برای گرفتن نظرات دیگران و بهره بردن از آن برای پیشرفت است. اگر بتوانید خود را در گیر گفت‌وگوهای مثبت کنید، شانس زیادی دارید تا استعدادهای خود را شکوفا کنید.

۲ چشم‌انداز تان را مشخص کنید

برای این که بتوانید جوهر و هدف خود را در زندگی پیدا کنید، باید چشم‌انداز خود را مشخص کنید. اجازه ندهید دیگران شما را از آن چه می‌خواهید باشید دور و سعی کنند تا شما را کنترل کنند. شما می‌توانید با دنبال کردن رویاهای خود نسخه بهتری از خود باشید در حالی که هنوز هم یک دوست خوب برای دیگران هستید.

۳ نگران چیزهای جزئی نباشید

با تمرکز بر چیزهای جزئی به خودتان فشار نیاورید. هیچ راه‌آسانی برای موفقیت و خوشبختی وجود ندارد. نیاز است که ما به آرامی حرکت کنیم تا به مسیر درست برسیم، در این صورت به هدف‌تان می‌رسید. به علاوه برای این که بهترین باشید، نیازی نیست برای رسیدن به همه چیز در جهان عجله کنید. صبر کنید و صبور بودن را یاد بگیرید.

۴ همیشه یک دانش‌آموز باشید

یادگیری فقط از کتاب خواندن ناشی نمی‌شود بلکه از تجربیات ما هم ناشی می‌شود. دانش آموخته شده و تجربیات قبلی ما می‌تواند به ما در ایجاد یادگیری‌های جدید در زندگی کمک کند. ما همچنین می‌توانیم دیدگاه‌های جدیدی را از افراد مسن‌تر هم کسب کنیم. آن‌ها به ما اجازه می‌دهند ماهیت زندگی بسیار هیجان‌انگیزی را که در پیش داریم، احساس کنیم. بنابراین بدانید که برای پیشرفت تا آخرین روز عمرتان باید یاد بگیرید.

۵ انتظارات دیگران نباید اولویت اول‌تان باشد

اگر برای برآورده کردن انتظارات دیگران زندگی کنید، هرگز احساس رضایت نخواهید کرد. در عوض، تلاش و انرژی خود را به سمت آن چه برای خودتان مهم است هدایت کنید. شما با کمی تفکر و مشورت می‌توانید تعیین کنید که چه چیزی برای خوشبختی و احساس هدف شما در زندگی مهم است. بنابراین زمانی را در کنار افرادی بگذرانید که شما را تشویق می‌کنند و به شما احساس خوبی درباره خودتان می‌دهند.

از دنیای روان شناسی

درمان افسردگی پاییزی با نور درمانی

پاییز از راه رسیده است، روزها رو به کوتاهی می‌رود و با گذر روزها، ساعت‌های روشنایی روز کمتر و کمتر می‌شود. برخی افراد با فرا رسیدن فصل پاییز با نوعی اختلال عاطفی فصلی مواجه می‌شوند. قرار گرفتن در معرض نور، تحریک کننده تولید سروتونین است. سروتونین یک انتقال‌دهنده عصبی و مسئول تنظیم خلق‌وخوست و به تثبیت ریتم شبانه‌روزی بدن کمک می‌کند. در ماه‌های سردتر، قرار گرفتن در معرض لامپ‌های نور درمانی ممکن است مفید باشد. این لامپ‌ها، نوری را که با فرا رسیدن زمستان کم می‌شود جبران می‌کنند و علایم اختلال عاطفی فصلی را کاهش می‌دهند.

نور درمانی چگونه کار می‌کند؟

اختلال عاطفی فصلی به دوره‌های مکرر افسردگی به مدت دست کم دو سال متوالی گفته می‌شود که طی آن، علایمی در زمان‌های خاص ظاهر می‌شوند که اپیزودهای غیر فصلی ندارند. این علایم ممکن است همزمان آغاز شوند و پایان یابند. در نور درمانی یا درمان با نور روشن، با استفاده از طول موج‌های خاص، از نور طبیعی روز تقلید و علامت‌هایی به مغز ارسال می‌شود که باعث تولید سروتونین می‌شود. این روش به افزایش هوشیاری و تنظیم ریتم شبانه‌روزی بدن نیز کمک می‌کند. در یک کارآزمایی کنترل‌شده با دارونما در سال ۱۹۹۸ نشان داده شد که دست کم سه هفته طول می‌کشد تا درمان با نور روشن، به‌عنوان داروی ضدافسردگی، در رفع اختلال عاطفی فصلی عمل کند. یک کارآزمایی دیگر در سال ۲۰۱۶ نشان داد که نور درمانی، چه به‌تنهایی و چه در ترکیب با داروی ضدافسردگی فلوکستین، در درمان بزرگسالان مبتلا به افسردگی غیرفصلی موثر و برای آن‌ها تحمل کردنی است.

۳۰ دقیقه نور درمانی روزانه

لامپ‌های نور درمانی در طیف نور آبی و سفیدند. با این حال، شواهد بسیار بیشتری برای اثبات کارایی و ایمنی نور سفید وجود دارد. در استفاده از لامپ‌های ال‌ای‌دی برای درمان اختلال عاطفی فصلی و دیگر مسائل سلامت روان، قرار گرفتن ۳۰ دقیقه روزانه در برابر ۱۰ هزار لوکس نور (واحد اندازه‌گیری نور) یا یک تا دو ساعت قرار گرفتن در معرض ۲ هزار و ۵۰۰ لوکس نور توصیه شده است. به گفته هارولد هونگ، روان‌پزشک در کارولینای شمالی، فضایی که در آن از لامپ نور درمانی استفاده می‌کنید، اندازه لامپ و زاویه تابش نور هم بسیار مهم است. لامپ باید به اندازه‌ای بزرگ باشد که صورت شما را با زاویه‌ای راحت بپوشاند. اگر می‌توانید، لامپی با قابلیت تنظیم از لحاظ روشنایی و مدت زمان تابش انتخاب کنید تا بتوانید لامپ را مطابق با نیازهای خودتان شخصی‌سازی کنید. کار گذاشتن دو لامپ - که می‌توانید با هم استفاده کنید یا در مکان‌های پررفت‌وآمد خانه بگذارید تا موثرتر باشد - تفاوت زیادی در اثربخشی درمان دارد.

صبح و عصر از لامپ نور درمانی استفاده کنید

به برنامه روزمره خود فکر کنید و صبح‌ها از لامپ نور درمانی استفاده کنید تا انرژی در دسترس و مورد نیاز روز را افزایش دهید. از آن جا که اثر لامپ در طول روز از بین می‌رود، دوباره در عصر از آن استفاده کنید، به‌خصوص اگر در مکانی زندگی می‌کنید که خورشید زودتر غروب می‌کند. نور درمانی به‌تنهایی برای درمان اختلال روحی کافی نیست. علاوه بر آن، ورزش، خواب خوب، فعالیت‌های اجتماعی و درمان شناختی-رفتاری همگی از اقدام‌های ضروری برای مبارزه با افسردگی فصلی‌اند.

منبع: روزیاتو

نکته ها

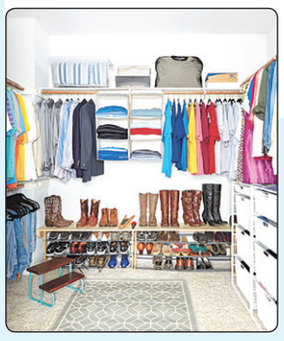
۷ توصیه به والدینی که فرزند کلاس اولی دارند

۱- عشق به خواندن و سوادآموزی را در فرزند خود به‌وجود آورید.
۲- ریاضی را به بخشی از زندگی روزمره تبدیل کنید.
۳- خوب گوش دادن را به فرزند خود بیاموزید.
۴- حس مسئولیت‌پذیری و استقلال را در فرزند خود تقویت کنید.
۵- از اشتباهاتش در درس و مشق، فاجعه‌سازی نکنید.
۶- او را بابت موفقیت‌هایش در مدرسه، تشویق کنید.
۷- شیوه‌های یادگیری اصولی را به او یاد بدهید.

ترفند

راه‌حل‌های مشکل جهانی «چی بپوشم؟»

انتخاب لباس زمانی که همه کنار هم قرار دارند و در انبوهی از رنگ و مدل پنهان شده‌اند، بسیار دشوار اســـت. در این مواقع، باز و بسته کردن مداوم و زیر و رو کردن کمد لباس نه تنها به شما در انتخاب کمک نمی‌کند بلکه باعث کلافگی هم می‌شود. البته ایستادن در مقابل کمد لباس و فکر کردن به این که «چیزی برای پوشیدن ندارم»، یک تجربه جهانی اســـت. اما در این مواقع چه باید کرد؟



گروه‌بندی لباس‌ها | نکته مهمی که باید بعد از خرید لباس جدید به آن دقت کنید تا در شرایط «حالا چی بپوشم» گیر نکنید، طبقه‌بندی قفسه لباس‌هایتان است. برای این کار می‌توانید به جای آویزان کردن هر لباس، آن را با قطعاتی که با آن هماهنگ است در یک جا نگه دارید؛ مثلا شلوار، پیراهن و ژاکتی را که با آن احساس راحتی می‌کنید، سه‌تایی به یک آویز لباس آویزان کنید. این روش به شما این آزادی را می‌دهد که به جای این که درباره تک‌تک قطعات جداگانه تصمیم بگیرید، درباره سبک لباسی که می‌خواهید بپوشید فکر کنید.

جادوی پس‌زمینه سفید | گاهی هیچ چیز به اندازه لباس‌هایی که کنار هم روی ملافه سفید ردیف شده باشند، برای انتخاب لباس مناسب راه‌گشا نیست. انتخاب لباس زمانی که همه کنار هم قرار دارند و در انبوهی از رنگ و مدل پنهان شده‌اند بسیار دشوار است. فریب صحنه‌هایی را که در فیلم‌ها افراد به سرعت از کمد لباس چندتکه بیرون می‌کشند که به صورت جادویی با هم هماهنگ می‌شوند نخورید. آن‌ها از قبل می‌دانند قرار است کدام را انتخاب کنند!

چروک ممنوع! | هیچ لباسی را نباید بدون اتو کردن در کمد گذاشت. دلیلش بسیار ساده است. آیا به خاطر می‌آورید چند بار بلوز یا دامن دلخواه‌تان را نپوشیدید، چون دیرتان شده بود و آن تکه مدنظر چروک بود؟ حاضر و آماده بودن لباس یک نکته اساسی برای سرعت دادن به تصمیم‌گیری است.

وسواس را کنار بگذارید | با توجه به عادات روزانه خودتان یک زمان معین برای انتخاب لباس تعیین کنید. باز و بسته کردن مداوم و زیر و رو کردن کمد لباس نه تنها به شما در انتخاب کمک نمی‌کند، بلکه باعث کلافگی هم می‌شود.

برای نوشتن این مطلب از «ایند پیپندنت» کمک گرفته شده است

زخم‌زبان زدن‌های خانمم، نابودم کرده است

خانمم همه حرف‌هایش را با نیش و کنایـــه می‌گوید و مدام زخم زبان می‌زند. خودم و اعصابم به همین دلیل، نابود شـــده‌ایم. هر دو شـــاغل هستیم. من ۳۵ ساله هستم. با او چطور رفتار کنم؟

بنفشه دولت‌آبادی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، گفته‌اید خانم‌تان مدام با کنایه حرف می‌زند. ما معمولا احساسات درونی خود را به دو روش ابراز می‌کنیم، اول با سخن و گفتار و دوم با اعمال و کردار. اما برخی از ما ناخواسته و بدون قصد و غرض با سخنان نسنجیده به ارزش کلام و شخصیت خود و طرف مقابل آسیب می‌رسانیم که تخریب روابط به وسیله نیش و کنایه در بین همسران یکی از این موارد است.

از مشاجره خودداری کنید

از مشاجره در زمینه‌های کم اهمیت خودداری کنید. شروع مشاجرات امکان دارد از سوی هر دوی شما اتفاق بیفتد اما باید توجه کنید که شما به عنوان یک مرد آمادگی بیشتری برای تبدیل مشاجرات کلامی به درگیری‌های فیزیکی دارید. به همین دلیل حس تنفر و نارضایتی در زندگی، در همسرتان بروز پیدا می‌کند و بر روابط‌تان تاثیر منفی می‌گذارد. سعی کنید در مسائل کم اهمیت و مسائلی که باعث ناراحتی همسرتان می‌شود، کمی با احتیاط‌تر رفتار کنید.

انتقادهای همسرتان را پذیرا باشید

بیشتر افرادی که طعنه می‌زنند معمولا انتقادی دارند که توان بیان آن را ندارند و ممکن است این نیش و کنایه ریشه در مسائل حل نشده قبلی در شخصیت فرد داشته باشد. همسرتان به شما خشم نشان می‌دهد زیرا قدرت حل مسئله را ندارد که نشان می‌دهد در این زمینه تمرین و تبحر کافی ندارد. پیشنهاد می‌شود درباره مسئله‌ای که باعث رنجش او شده صحبت کنید. سعی کنید به جای دلخوری، با همسرتان صحبت کنید و انتقاد و مسئله‌ای را که باعث رنجش ایشان شده، به آرامی حل کنید.

به هیچ‌وجه مقابله به مثل نکنید

همسر شما در لحظات خاصی زخم زبان می‌زند و ناسزاگویی می‌کند. واکنش شما در چنین لحظاتی بسیار مهم است. اگر در شرایطی همسر شما زیبا سخن گفت یا از الفاظ درست استفاده کرد باید به شیوه مثبت پاسخ این رفتار او را بدهید و به گونه‌ای عمل کنید که وی به ادامه این رفتارها تشویق شود. شما باید لحظاتی را که او سخن می‌گوید، به رسمیت بشناسید و او را تشویق کنید و از زخم زبان یا ناسزاگویی در این لحظات بپرهیزید. همچنین شما هم به عنوان همسر، زیبایی کلام را حفظ کنید و به همسرتان معیار مناسبی برای مقایسه رفتارها ندهید تا او هم بتواند انتخاب کند. فراموش نکنید مشاهده، نقش مهمی در یادگیری و تقلید دارد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*روز جهانی کودک رو به فال نیک بگیرم تا به معلم‌ها یادآوری کنم که روحیه بچه‌ها خیلی حساسه. در رفتار با اونا حواستون باشه چون می‌تونه تاثیرات یک حرف یا حرکت‌تون تا آخر عمر باهاشون بمونه.

*از روش‌های خانگی برای درمان گلودرد، همه فقط غرغره آب نمک رو بلدن که انصافا هم خیلی موثره. سریع باعث می‌شه گلو، حتی اگر عفونت داشته باشه، خوب بشه. مربوط به صفحه سلامت.

*زندگی سلام. هوا یک جوریه که نه سرد هست و نه گرم. آدم می‌مونه چی بپوشه.

*نکاتی که خانم دکتر گرامی نوشته بودند درباره اشتباهات رایج والدین که مانع بچگی کردن کودکان می‌شود، قابل تامل بود.

*سوالاتی که در صفحه اول زندگی سلام نوشته بودین که از کودک بپرسیم، بعضی‌هاش پاسخ مشخصی نداشت. بهتره سوالات متناسب با سن کودک ازش بپرسیم.

*زندگی سلام. این شب‌های پاییزی، کجا بریم قدم بزنیم که با حال‌تر باشه؟

برگ سبز موتورسیکلت کبیر به شماره پلاک ۷۷۹ - ۶۳۴۵۳ و شماره موتور 162FMJ*41389796 و شماره تنه NCV***150N9037917 به نام روشن بلوچ طرقی مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۵۸۹۰۷۳ ۳۸۰۴۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو کامیونت زامیاد مدل ۱۳۹۷ پلاک ۸۵ - ۱۷۱ ص ۱۶ ش موتور NAZPL۱۴۰TJ۰۴۹۱۱۴۹ ٪۲۴۷۵۶۵۶۰ ش شاسی بنام محمد شه بخش مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۹۴۸

برگ سبز هیوندای سوناتا مدل ۲۰۰۹ به شماره پلاک ایران ۹۶ - ۲۴۳ ج ۳۶ و شماره موتور G۴KEB۸۸۴۲۶۳۴ و شماره شاسی KMHEU۴۱DP۹A۵۴۵۴۹۴ به نام ابراهیم عجمی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۸۲۵۱

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۸۵ پلاک ایران ۷۴ - ۴۷۷ ی ۷۹ ش موتور ۱۷۴۸۴۸۹ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۲۷۰۵۳۴ بنام مهلا عدالتی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۶۹

برگ سبز پژو ۲۰۶، سفید روغنی، مدل ۱۳۸۹، پلاک ایران ۱۲ ۹۲ ه ۳۲۲ ش شاسی NAAP۰۳ED۸AJ۱۰۸۱۰۸ شماره موتور: ۱۴۱۸۹۰۰۱۷۸۳ بنام بهاره دهقانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۸۸

برگ سبز و سند کمپانی، مدل ۱۳۸۹، پلاک ایران ۱۲ ۹۲ ه ۳۲۲ ش شاسی NAAP۰۳ED۸AJ۱۰۸۱۰۸ شماره موتور: ۱۴۱۸۹۰۰۱۷۸۳ بنام بهاره دهقانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۸۸

مدارک خودرو جک اتوماتیک شامل (برگ سبز، کارت خودرو، کارت سوخت) به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۵۲ص۹۹ و شماره موتور ۴G۹۳DDAF۰۲۵۴۸۳ و شماره شناسایی ۱۲۸۲۰۲ VIN NAKNG۷۲۴۴FB به نام محسن ترابی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۸۲۴۷

اصل دانشنامه فارغ‌التحصیلی رشته حسابداری به شماره ۲۵/۷۹۹۸ تاریخ ۱۳۸۳/۶/۱۱ متعلق به اینجانب حسین وکیلی ارکی به شماره ملی ۵۲۲۹۷۴۴۳۰۴ از دانشگاه دولتی مازندران مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد ۳۸۲۵۹

اصل برگ نامه فک رهن خودرو جک J۴ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۹۸ ن ۲۶ به شماره موتور ۱۶۸۳۰۰۰ و شماره شاسی NAKNT۷۵۳۳NB۱۰۸۸۸ مدل ۱۴۰۱ به مالکیت محسن شکوهیان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۸۲۵۷

اصل برگ سبز خودرو هیوندای توسان بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۹۳ ق ۸۱ بشماره موتور G۴FBAA۷۴۵۰۶۵ و شماره شاسی KMJHJNB۱DDAU۱۹۵۶۸۰ مدل ۲۰۱۰ به مالکیت علی سپانا صحابی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۸۲۷۷

برگ سبز و برگه کمپانی هیوندای وراکروز مدل ۲۰۱۳ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۵۳ ج ۸۴ به شماره موتور G۶DACA۸۷۱۴۴۳ و شماره شاسی KMHNU۸۱C۴DU۲۰۱۲۷۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۳۵

اینجانب غلامرضا آدینه مالک خودرو پژو پارس XU۷ به شماره انتظامی ۱۲-۱۸۲ ص ۲۷ بشماره موتور NAAN۰۱CEXNK۹۰۱۰۹۲ و شماره شاسی ۱۲۴K۱۶۶۷۵۶ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۸۲۵۳

برگ سبز و کارت خودرو پراید نوک مدادی مدل ۸۳ به شماره شهربانی ۴۳ - ۱۷۲۰ ایران ۴۲ به شماره موتور ۰۱۰۲۵۳۵۹ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۲۳۹۹۱۷۳ به نام محسن نوغانی مفقود و فاقد اعتبار میباشد ۳۸۱۹۲

برگ سبز خودرو وانت پیکان مدل ۱۳۸۷ پلاک ایران ۴۲-۳۱۶ ی ۱۸ ش موتور ۱۱۴۸۷۰۱۳۱۵۴ بنام سید حسین حسین زو مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۰۳۸

برگ سبز خودرو و کارت موتورسیکلت هانفد ۱۵۰CDI مدل ۱۳۹۳ پلاک ایران ۷۷۲ - ۴۳۷۳۲ ش موتور IRAGZ۹۳۱۳NP۳۲۱۳۶۰ ش شاسی ۰۱۵۰NC۵۰۱۴۷۰۶ بنام ابوالفضل ابراهیمی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۹۵۶

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۴۱ نوک مدادی مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۲۱ ط ۸۹ به شماره موتور ۱۵۰۶۵۰۱ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۵۵۵۷۶ بنام ابراهیم ادهمی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۱۹

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۸۶ ش پلاک ۶۸۷ س ۳۶ ایران ۱۲ ش موتور ۱۹۱۶۹۰۰ ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۱۷۹۲۹ بنام جلیل جهانی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۱۰۴

به اطلاع میرساند مهر شورای اسلامی روستای شوراب علیا بخش مرکزی فریمان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است. مصطفی واعظی-بخشدار مرکزی فریمان ۳۸۱۰۴

برگ سبز موتور سیکلت احسان مدل ۹۱ به ش انتظامی ۸۱٤ ۶۴۳٤۳ ش موتور NYW۲۰۲۰۵۱ وش تنه N۲N***۱۲۵G۹۱۱۱۷۰۹ به نام منصور حسینی عیش آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۰۵

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت ارشیامدل ۸۶ پلاک ایران ۷۶۴-۷۶۵۸۲ ش موتور ۸۶۹۰۰۵۱۵ ش شاسی IRAEAA۶۱۰SK۶۰۶۹۴۰ بنام محمد ابراهیمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۰۷۱

برگ سبز وانت تویوتا ۱۶۰۰ مدل ۱۹۸۳ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۶۶ ط ۳۵ به شماره موتور ۲۸٤۵٤۹۹ و شماره شاسی ۰۱۸۲۲۳ بنام حسن قربانی شاه خاصه مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۲۵

سند، برگه سبز موتورسیکلت احسان انژکتوری ۱۲۵ قرمز مدل ۱۴۰۱ به نام جواد قصاب محمد آبادی ش پلاک ۸۵۷-۱۲۳۸۹ ش موتور ۱۴۱۰۸۶۸۸ ۰۱۲٤n ش تنه N۱٤AVF۴KDJDN۱۱۳۳۳۰٤ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۸۲۰۷

برگ سبز پژو آردی مدل ۸٤ طوسی روغنی به شماره انتظامی ۴۲ ایران ٤۲-۸٤۶ به شماره موتور ۱۱۷۸٤٤۰۰۵۷۳۱ و شماره شاسی ۱۳٤۰۷۹٤۳ بنام محمد حقیر پور مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۵۲

برگ سبز خودرو پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۵ پلاک ایران ۷٤ - ٤۷۷ ی ۷۹ ش موتور ۱۷٤۸٤۸۹ ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۵۲۷۰۵۳٤ بنام مهلا عدالتی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۶۹

برگ سبز خودرو و پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۵ پلاک ایران ۷٤ - ٤۷۷ ی ۷۹ ش موتور ۱۷٤۸٤۸۹ ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۵۲۷۰۵۳٤ بنام مهلا عدالتی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۶۹

برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو کامیونت زامیاد مدل ۱۳۹۷ پلاک ۸۵ - ۱۷۱ ص ۱۶ ش موتور NAZPL۱٤۰TJ۰٤۹۱۱٤۹ ٪۲٤۷۵۶۵۶۰ ش شاسی بنام محمد شه بخش مفقود و فاقد اعتبار است ۳۷۹٤۸

برگ سبز هیوندای سوناتا مدل ۲۰۰۹ به شماره پلاک ایران ۹۶ - ۲٤۳ ج ۳۶ و شماره موتور G٤KEB۸۸٤۲۶۳٤ و شماره شاسی KMHEU٤۱DP۹A۵٤۵٤۹٤ به نام ابراهیم عجمی مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد. ۳۸۲۵۱

برگ سبز خودرو و پراید جی تی ایکس آی مدل ۸۵ پلاک ایران ۷٤ - ٤۷۷ ی ۷۹ ش موتور ۱۷٤۸٤۸۹ ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۵۲۷۰۵۳٤ بنام مهلا عدالتی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۶۹

برگ سبز پژو ۲۰۶، سفید روغنی، مدل ۱۳۸۹، پلاک ایران ۱۲ ۹۲ ه ۳۲۲ ش شاسی NAAP۰۳ED۸AJ۱۰۸۱۰۸ شماره موتور: ۱٤۱۸۹۰۰۱۷۸۳ بنام بهاره دهقانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۸۸

مدارک خودرو جک اتوماتیک شامل (برگ سبز، کارت خودرو، کارت سوخت) به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۵۲ص۹۹ و شماره موتور ٤G۹۳DDAF۰۲۵٤۸۳ و شماره شناسایی ۱۲۸۲۰۲ VIN NAKNG۷۲٤٤FB به نام محسن ترابی مقدم مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۸۲۴۷

اصل دانشنامه فارغ‌التحصیلی رشته حسابداری به شماره ۲۵/۷۹۹۸ تاریخ ۱۳۸۳/۶/۱۱ متعلق به اینجانب حسین وکیلی ارکی به شماره ملی ۵۲۲۹۷٤٤۳۰٤ از دانشگاه دولتی مازندران مفقود گردیده و فاقد اعتبار می‌باشد ۳۸۲۵۹

اصل برگ نامه فک رهن خودرو جک J٤ به شماره انتظامی ۷٤ ایران ۵۹۸ ن ۲۶ به شماره موتور ۱۶۸۳۰۰۰ و شماره شاسی NAKNT۷۵۳۳NB۱۰۸۸۸ مدل ۱٤۰۱ به مالکیت محسن شکوهیان مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۸۲۵۷

اصل برگ سبز خودرو هیوندای توسان بشماره انتظامی ۷٤ ایران ۵۹۳ ق ۸۱ بشماره موتور G۴FBAA۷٤۵۰۶۵ و شماره شاسی KMJHJNB۱DDAU۱۹۵۶۸۰ مدل ۲۰۱۰ به مالکیت علی سپانا صحابی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۸۲۷۷

برگ سبز و برگه کمپانی هیوندای وراکروز مدل ۲۰۱۳ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۵۳ ج ۸٤ به شماره موتور G۶DACA۸۷۱٤٤۳ و شماره شاسی KMHNU۸۱C٤DU۲۰۱۲۷۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۳۵

اینجانب غلامرضا آدینه مالک خودرو پژو پارس XU۷ به شماره انتظامی ۱۲-۱۸۲ ص ۲۷ بشماره موتور NAAN۰۱CEXNK۹۰۱۰۹۲ و شماره شاسی ۱۲٤K۱۶۶۷۵۶ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۸۲۵۳

برگ سبز خودرو و پراید جی تی ایکس مدل ۸۵ پلاک ایران ۷٤ - ٤۷۷ ی ۷۹ ش موتور ۱۷٤۸٤۸۹ ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۵۲۷۰۵۳٤ بنام مهلا عدالتی نیا مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۶۹

برگ سبز پژو ۲۰۶، سفید روغنی، مدل ۱۳۸۹، پلاک ایران ۱۲ ۹۲ ه ۳۲۲ ش شاسی NAAP۰۳ED۸AJ۱۰۸۱۰۸ شماره موتور: ۱٤۱۸۹۰۰۱۷۸۳ بنام بهاره دهقانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۸۸

برگ سبز و سند کمپانی، مدل ۱۳۸۹، پلاک ایران ۱۲ ۹۲ ه ۳۲۲ ش شاسی NAAP۰۳ED۸AJ۱۰۸۱۰۸ شماره موتور: ۱٤۱۸۹۰۰۱۷۸۳ بنام بهاره دهقانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۸۲۸۸

برگ سبز موتورسیکلت کبیر به شماره پلاک ۷۷۹ - ۶۳۴۵۳ و شماره موتور 162FMJ*41389796 و شماره تنه NCV***150N9037917 به نام روشن بلوچ طرقی مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۵۸۹۰۷۳ ۳۸۰۴۱

مجوز فعالیت دفتر مهندسی طراحی ساختمان به شماره مجوز: ۰۰۰۰۰۰۱_۰۰۰۱۵۸_۳۸_۵ ومحل صدور مجوز: بجنورد حوزه فعالیت استان: خراسان شمالی به نام خانم رقیه غلامی به شماره شناسنامه ۵۲۴۰۰۵۷۶۹۹ مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

برگ سبز وانت مزدا به شماره پلاک ۲۶- ۵۳۱ ل ۲۹ و شماره موتور FE۱۳۱۸۲۴ و شماره شاسی NAGDPX۲PC۱۸D۳۱۳۳۱ به نام محسن صحت پور مفقود و اعتبار ندارد. کد ملی: ۵۲۴۹۹۲۱۶۸۱ ۳۸۰۷۵

پلاک عقب وانت نیسان مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۹۵-۷۵۷ م ۲۴ و شماره موتور Z۲۴۵۱۵۳۰۰Z و شماره شاسی ۰۰۳۶۱۸ به نام حسام مرادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۸۲۶۳