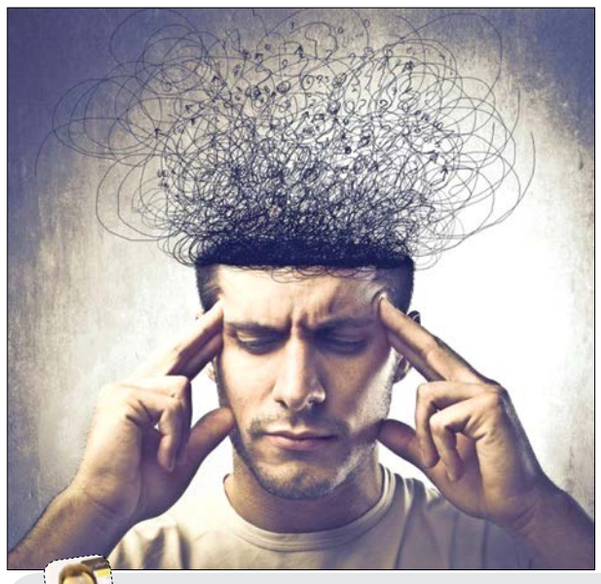
باورهای اشتباه درباره سلامت روان

به بهانه روز جهانی سلامت روان به این سوالات رایج پاسخ دادیم که آیا یک آدم موفق حتما از لحاظ روانی سالم است یا سلامت روان به معنای نداشتن هیچ استرسی در زندگی است؟



دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

محوری

سلامت روان چیست؟ بهبودی عاطفی، روانی و اجتماعی را سلامت روان گویند که بر نحوه تفکر، احساس و رفتار ما تاثیر می گذارد. همچنین به نحوه مدیریت استرس، روابط با دیگران و تصمیم گیری درست و سالم کمک می کند. در واقع سلامت روان، سنجه‌ای برای سنجش میزان بهزیستی ماست و این که به چه میزان می توانیم استرس‌های زندگی را به صورت سالم مدیریت کنیم؟ ۱۰ اکتبر روز جهانی سلامت روان است. به همین بهانه و در ادامه، نکاتی را درباره آن مطرح خواهیم کرد.

سلامت روان به معنای داشتن آرامش نیست

سلامت روان به این معنی نیست که هیچ مشکل یا اضطرابی در زندگی نداشته باشیم و در آرامش مطلق زندگی کنیم، بلکه یعنی این که چقدر سیستم روانی ما قادر به دفاع در برابر این مشکلات و استرس‌هاست. آیا به صورت سالم آن‌ها را مدیریت می کند یا مثلا صورت مسئله را پاک می کند؟ همان طور که نمی‌شود انتظار داشت هیچ‌وقت بیمار نشویم، به همان گونه هم نمی‌شود انتظار داشت که هیچ‌وقت دچار مشکل یا اضطراب و استرس نشویم، ناکام نشویم و .... حال سوال این جاست که با این اتفاقات چطور برخورد می کنیم؛ خود را مسئول همه چیز می دانیم یا بخت و اقبال را مقصر قلمداد می کنیم؟ یا می توانیم بین آن چه در توان و کنترل من بوده و آن چه که از خارج تحمیل شده، تفاوت قائل شویم؟ نحوه پاسخگویی و تفسیر ما از حوادث است که میزان سلامت روان ما را تعیین می کند.

نداشتن سلامت روان مساوی نیست با دیوانگی

حال بسته به نوع و میزان پاسخ و تفسیرهای ناسالم از حوادث، اختلالات سلامت روان تعریف می‌شود. مثلا افراد افسرده همیشه خود را بابت هر اتفاقی مسئول می دانند و خود را سرزنش می کنند. افراد مضطرب همیشه نگران وقوع حادثه‌ای ناخوشایند هستند. همان گونه که پیداست هر دو حالت تفسیری غیرواقعی از واقعیت ارائه می کنند. متاسفانه یک دوگانه‌ای در این مورد در فرهنگ ما وجود دارد که افراد را به دو حالت سالم-دیوانه، مجنون-عاقل تقسیم می کند. انگار نبود سلامت روان مساوی است با جنون و دیوانگی. انگار درباره سلامت جسم افراد را صرفا به زنده-مرده، هوشیار-بی هوش، تقسیم کنیم. همان گونه که بسیاری از بیماری‌ها هستند که کشنده نیستند و در زمان قابل قبولی درمان می‌شوند و به طور موقت سلامت ما را کاهش می دهند، درباره سلامت روان هم این گونه است. در واقع مشکلات سلامت روان، سلامت ما را کاهش می دهد، ولی ما را الزاما مجنون نمی کند.

شدت بیماری‌های روانی فرق می کند

شدت بیماری‌های روانی هم فرق دارد، گاهی یک سرماخوردگی است که با استراحت و سوپ درمان می‌شود، مانند بی حوصلگی و خستگی بعد از یک استرس نسبتا شدید مثل بازه امتحانات آخر سال یا می تواند شدیدتر باشد، مثل بیماری‌های جسمی، بیماری‌های مربوط به سلامت روان هم می تواند شدید باشد یا حتی کشنده و از کار افتادگی در پی داشته باشد. در بیشتر مشکلات سلامت روان، فرد دچار جنون یا گسست از واقعیت نمی‌شود، فقط برخی از کارکردهای سیستم روانی دچار اختلال یا کامل قطع می‌شود که با درمان صحیح معمولا مشکل برطرف می‌شود.

نداشتن سلامت روانی با موفقیت تضادی ندارد

گاهی می گویند طرف اگر مشکل داشت، نمی توانست از نظر شغلی پیشرفت کند، پس چون از نظر شغلی موفق است از نظر روانی سالم است. این حرف مثل این است که چون فلانی قلب سالمی دارد پس امکان ندارد که دیسک کمر داشته باشد! عملکردهای شغلی، عاطفی، ارتباطی و... الزاما به هم مرتبط نیستند، اما از آن جا که مشکلات سلامت روان، معمولا درد جسمی ندارند، مردم خیلی به آن‌ها توجه نمی کنند. مگر آن که مشکل آن قدر شدید شود که واقعا دردناک شود.

عواقب توجه نداشتن به سلامت روان

توجه نداشتن به سلامت روان و آسیب‌های آن متاسفانه هزینه‌های زیادی برای فرد، خانواده و جامعه دارد. در یک تحقیق نشان داده شد که حداقل یک سوم از مرخصی‌های استعلاجی کارکنان به دلیل مشکلات سلامت روان است. مشکلاتی مثل بی علاقگی، بی حوصلگی، خستگی مزمن و... . همچنین افراد افسرده تصمیمات اقتصادی بدتری از افراد غیر افسرده می گیرند. بخش بزرگی از بیماران بخش قلب و عروق و بیمارانی که دچار سکته مغزی یا قلبی شده‌اند، به علت استرس و مشکلات زمینه‌ای سلامت روان که باعث مصرف سیگار، مواد مخدر و... بوده، دچار بیماری و بستری در بیمارستان شده‌اند. تازه این موارد صرفا هزینه‌های ریالی و بیماری‌های جسمی ناشی از بی توجهی به سلامت روان است. روزهایی که با احساسات ناخوشایند سپری شده، عمری که بدون شادی و لذت گذشته است و...، چقدر قیمت دارد؟!

سلامت روان برای خوب زندگی کردن است

نکته پایانی این که روان درمانی به کیفیت زندگی افراد توجه می کند. سلامت روان می گوید فقط زنده بودن کافی نیست، باید زندگی هم کرد. سلامت جسم برای زنده بودن و سلامت روان برای خوب زندگی کردن است.

از دنیای روان شناسی

دلیل تقلید دانش‌آموزان از همسالان‌شان مشخص شد

در یک تحقیق جدید و متفاوت، پژوهشگران به‌مدت یک‌سال تحصیلی، رفتار دانش‌آموزان کلاس ششم در یک مدرسه راهنمایی دولتی در جنوب کالیفرنیا را زیرنظر گرفتند تا ببینند آن‌ها چرا از رفتار همسالان خود تقلید می کنند؟ محققان دانشگاه آتلانتیک در فلوریدا معتقدند نوجوانانی که دوستان کمتری در اطراف خود دارند، احتمالا بیشتر به دنبال تقلید رفتار همسالان خود هستند و با کردار آن‌ها بیشتر همراهی نشان می‌دهند.

دکتر ساحل گرامی | روان شناس

تربیت فرزند

تقلید از همسالان برای حفظ دوستی

براساس این مقاله علمی، به نظر می‌رسد نوجوان سعی می کند تا بیشتر خودش را شبیه دوستانش کند؛ به طوری که گویی شخصیت آن‌ها را بر روی خود کپی کرده باشد تا به این ترتیب کمتر وارد مشاجره با آن‌ها شود و در نتیجه دوستی‌اش با آن‌ها دوام بیشتری یابد. «دنباله‌روی» فرایندی پویاست که در آن «یک نفر» تاثیر بسیار بیشتری بر «دیگری» دارد. از این روی، فرد تا رسیدن به بیشترین نقاط مشترک از دیگری تقلید می کند تا بلکه به احتمال زیاد با هم کنار بیایند. البته این کار سبب خواهد شد که خودشان را در معرض فشار همسالان قرار دهند. وقتی می گوییم در یک رابطه دوستی، یک فرد «غالب یا اینفلوئنسر» است و فرد دیگر «تحت تاثیر» رفتار اوست؛ این رفتار بیش از هر چیز به این بستگی دارد که «چه کسی تعداد دوستانش از دیگری کمتر» است. به این معنی که «کودکانی که بیشترین تعداد دوستان را در دور و اطراف خود داشتند، لزوما تاثیرگذارترین فرد در بین دوستانشان هم نبوده‌اند» و در طرف مقابل کودکانی که کمترین دوست را داشتند، لزوما مستعدترین افراد برای پذیرش تاثیر و دنباله‌روی نبودند.

ویژگی‌های دانش‌آموزانی مستعد برای تقلید رفتار دیگران

برت لاورسن، دکترای روان شناسی و استاد روان شناسی در دانشگاه آتلانتیک فلوریدا، در یک مقاله علمی دانشگاهی که به‌تازگی به چاپ رسیده، می نویسد که مطالعه اخیر نشان داد که در رابطه بین دو همکلاسی، اگر یکی در مقایسه با دیگری دوستان کمتری داشته باشد، همین موضوع باعث می شود تا وی بیشتر مستعد تقلید رفتار دیگران باشد. برای اثبات این فرضیه، پژوهشگران در طول یک سال تحصیلی، رفتار دانش‌آموزان کلاس ششم در یک مدرسه راهنمایی دولتی در جنوب کالیفرنیا را زیرنظر گرفتند. در این مدت، معلمان کلاس رفتار اجتماعی دانش‌آموزان و نحوه عملکرد آن‌ها در کلاس را به طور مرتب در اختیار پژوهشگران می گذاشتند. دانش‌آموزان هم اضطراب‌های اجتماعی خود و بروز علایم جسمانی همچون معده‌درد ناشی از استرس و ناراحتی عاطفی را گزارش دادند. مشخص شد دانش‌آموزانی که دوستان کمتری نسبت به همکلاسی‌های خود داشتند بیشتر در «معرض فشار همسالانشان» بودند. در هر کدام از این موارد هم مشاهده شد که همین افراد هم مستعد «بیشترین حد دنباله‌روی» از دوستان خود هستند.

برای نوشتن این مطلب از یورونیوز کمک گرفته شده است

چهره ها

۴ نکته درباره اعتراف «جمشیدی» به اشتباه مجرد ماندنش

نگاهی روان‌شناسانه به صحبت‌های اخیر «پژمان جمشیدی» که گفته به نظرم نه سینما این قدر مهم بود و نه فوتبال، خیلی صادقانه بگویم باید زودتر به خانواده و ازدواج فکر می کردم

سیدزهرا جلیلی هاشمی | روان‌شناس

پژمان جمشیدی که ٤٦ ساله است، به تازگی در مصاحبه‌ای گفته: «یک کمی کم دارم به خودم می‌رسم و کم به چیزهای مهم‌تر در زندگی ام فکر می کنم. به نظرم نه سینما این قدر مهم بود و نه فوتبال. این نظر شخصی منه، خیلی چیزها دارم که هنوز بهش نرسیدم و بهش فکر نکردم و براش زمان نذاشتم، خیلی صادقانه بخوام بگم، اولیش خانواده و ازدواجه. من همیشه آرزوی داشتن بچه داشتم چون من خیلی بچه دوست دارم...». آیا این احساس برای همه افراد مجرد در دهه چهارم و پنجم زندگی‌شان پیش خواهد آمد؟

۱ ضرورت برقراری تعادل بین عشق و کار در جوانی

سن ۴۰ تا ۶۰ سالگی در چرخه زندگی زمانی است که انسان دوست دارد نسل بعدی را پرورش دهد. انسان در این دوران سنی دوست دارد فرزندان و نوه‌هایی داشته باشد تا به آن‌ها محبت بورزد و نسل بعدی را پرورش دهد. بنابراین اگر فردی در دوران جوانی و قبل از ۴۰ سالگی به دوست‌داشتن و عشق در زندگی خود توجه نکند و در این سن نتواند تعادلی بین عشق و دوست‌داشتن و در ادامه آن ازدواج و سر و سامان گرفتن و کار و هدف و علایق شخصی برقرار کند، در ۴۰ سالگی به بعد احساس خلأ می کند و دچار بحران می‌شود. هر چقدر هم انسان موفقی باشد و به همه خواسته‌ها و اهداف خود و پول و ثروت رسیده باشد، اگر به این بعد وجودی خود توجه نکند باز هم این بحران و این احساس خلأ به سراغش می‌آید. نمونه آن همین صحبت‌های اخیر پژمان جمشیدی است.

۲ انتخاب همسر مناسب به‌جای ازدواج نکردن

اگر در سن جوانی هستید و می خواهید برای آینده‌تان برنامه‌ریزی کنید و تصورتان این است که ازدواج باعث تلف کردن وقت و دور شدن شما از اهداف‌تان می‌شود، باید بدانید که شما برای خود اهداف و ارزش‌ها و علایقی دارید که دوست دارید هر طور شده به آن‌ها برسید، پس همسری را انتخاب کنید که افکار و عقاید و آرزوهایی شبیه شما داشته باشد یا به آن‌ها احترام بگذارد.

۳ نقش متاهل شدن در مسیر موفقیت

تصور نکنید همه چیز را می دانید و همیشه بهترین‌ها را انتخاب می کنید. بالاخره هر انسانی خطا می کند و ممکن است مسیر اشتباهی را انتخاب کند، اما اگر ازدواج کنید و همسر و شریک زندگی برای خود داشته باشید در مسیر انتخاب و تصمیم‌گیری با کمک یکدیگر می توانید بهتر عمل کنید، البته به شرط آن که شخصیت سالمی داشته باشید و پذیرای صحبت دیگران باشید. شما با متاهل شدن، تکیه‌گاهی دارید که می توانید به او تکیه کنید و در لحظات خوشحالی و ناراحتی در کنار هم باشید و با یکدیگر مشکلات و ناراحتی‌ها را بگذارید یا خوشحالی‌تان را تقسیم کنید.

۴ آینده را در نظر بگیرید

به درستی بنشینید و به آرزوها و اهداف و خواسته‌های‌تان فکر کنید. واقعا اگر روزی توانستید به همه آن‌ها دست پیدا کنید؛ در مقابل تنها باشید و هیچ کسی را نداشته باشید که با یکدیگر این موفقیت و شادی را جشن بگیرید و از موفقیت‌های‌تان لذت ببرید این احساس چقدر برای‌تان ارزشمند است. پس به زندگی تک بعدی نگاه نکنید و به همه جوانب و بخش‌های وجودی و خواسته‌ها و تمایلات قلبی‌تان توجه کنید.

نکته ها

۸ مهارت که برای حفظ رضایت زوجین ضروری است

روان شناسان می گویند احساس شادی و رضایت در رابطه عاطفی بین زن و شوهر به عوامل کلیدی بستگی دارد که به یادگیری و تمرین نیاز دارند. در حقیقت این عوامل مهارت‌هایی هستند که باید پرورش یابند، امری که صبر زیادی می‌طلبد:

۱– همدلی
۲– درک عاطفی
۳– نشان دادن توجه و احترام
۴– همفکری
۵– خودداری از حدس زدن
۶– قدرشناسی
۷– نداشتن نگاه طلبکارانه
۸– بدگویی نکردن

پسر ۱۰ ساله‌ام مدام درباره یکی از وسایل پیشگیری سوال می کند

مناسب بزرگسالان

سلام. سوپرمارکت دارم. چند وقتی است که پسر ۱۰ ساله‌ام زوم کرده روی وسایل پیشگیری که در مغازه می‌فروشیم که این‌ها چیه؟ قبلاً هم پرسیده. چه جوابی بدهم؟ از چه سنی برایش باید این جور چیزها را توضیح بدهم؟ راهنمایی کنید. ممنون.

به یکباره اطلاعات زیادی به او ندهید

برای پاسخ به این سوال پسرتان، اول از او بپرسید که خودت چه فکری می کنی؟ به نظر تو چیه؟ اگر کودک در این باره اطلاعی نداشت و اسم وسیله را نمی‌دانست، به او بگویید یک وسیله یک بار مصرف مثل دستکش پلاستیکی یا ماسک است و بحث را همین جا تمام کنید، اما اگر کودک پیشروی کرد و اطلاعات بیشتری خواست، دقت کنید که مرحله به مرحله پیش بروید و یکباره اطلاعات بیشتر ندهید. در ادامه بگویید وسیله‌ای است که مامان و باباها از آن استفاده می کنند. بهتر است تاکیدی بر جنسیت مرد نکنید تا کنجکاوی بیشتری ایجاد نکند.

در زمان پاسخ دادن، خونسرد باشید

در سنین بالاتر اگر بچه اطلاع بیشتری داشت یا قبلا از جایی اطلاعاتی به دست آورده بود، می توانید خیلی راحت و خونسرد به او بگویید که یک وسیله بهداشتی است و باعث می شود که یک خانم و آقا از هم بیماری نگیرند مثل ماسک که به ما کمک می کند تا سرماخوردگی را به بقیه انتقال ندهیم. دقت داشته باشید خونسردی و دادن اطلاعات درست از سوی شما باعث می شود، فرزندتان بیشتر از این کنجکاو نشود، به سمت اینترنت و دوستان خود نرود و اطلاعات غلط و اضافی‌تر دریافت نکند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*اون پنالتی که مازیار زارع گرفت، واقعا فراموش نشدنیه. بازی بسیار حساسی هم بود وپرسپولیس به ملوان باخت.

*تو ستون ما و شما، پیامک من رو چاپ کردین که نوشتم هوا یک جوریه که نه سرد هست و نه گرم. بعد دانیال دایی داوود اینا در صفحه سرگرمی، دقیقا درباره همون نوشته. سورپرایز شدم.

*واکنش ژیرو در برابر مهاجم حریف، کاملا نشون می‌ده که دروازه‌بان نیست. فقط خودش روپرت کرده جلوی توپ و شانسی تک به تک رو گرفته.

*من کالباس خانگی خیلی دوست دارم. دستور درست کردنش رو از زندگی سلام برداشتم و فرستادم برای خانمم. قدیم درست می کرد، الان می گه حوصله ندارم و از بیرون بخر.

*عکس این دروازه‌بان مکزیک رو هر چند وقت یک بار در زندگی سلام چاپ می کنین ها! لباسش یک جوریه که تابلویه و آدم یادش نمی‌ره.

*مشکل «چی بپوشم؟» جهانیه؟ من فکر می کردم که فقط خانم‌های ایرانی این جوری هستن که برای هر مراسم، باید یک لباس جدید بخرن.

آگهی دعوت از بستانکاران شرکت تعاونی گلوکز نمونه طوس (منحله در حال تصفیه)
به شماره ثبت ۱۱۲۵۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۶۹۶۲۷

در اجرای ماده ۲۲۵ اصلاحیه قانون تجارت از کلیه بستانکاران شرکت تعاونی گلوکز نمونه طوس مشهد در حال تصفیه به شماره ثبت ۱۱۲۵۵ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۶۹۶۲۷ که آگهی انحلال آن در صفحه ۱۲٤ روزنامه رسمی کشور به شماره ۲۲۶۵۰ مورخ ۱٤۰۱/۰۹/۲۹ درج گردیده است دعوت به عمل می آید تا ظرف مدت حداکثر شش ماه از تاریخ انتشار آگهی نوبت اول با ارائه مدارک مثبته ادعای خود به مدیر تصفیه آقای حسین مرادزاده به شماره همراه ۰۹۱۵۱۱۰۵۰۷۲ مستقر در آدرس مشهد - شهرک صنعتی طوس - فاز یک - بلوار صنعت - صنعت ۳- پلاک ۳۱۱ کد پستی ۹۱۷۵۵۳۶۷۴۷ مراجعه نمایند . بدیهی است شرکت و مدیر تصفیه در مورد هر گونه ادعای احتمالی که خارج از مدت فوق به شرکت منعکس گردد مسئولیتی نخواهند داشت.

مدیر تصفیه شرکت تعاونی گلوکز نمونه طوس (منحله در حال تصفیه) آقای حسین مرادزاده
۳۲۳۹۵

برگ سبز پژو GLX ۴۰۵ مدل ۸۶ نقره‌ای متالیک به شماره انتظامی ۷٤ ایران ۳۶۸ س ۴۷ ش موتور ۱۲٤۸۶۱۳۹۸۷۶ و ش شاسی ٤۰٤٤۲۱۸۱ بنام مرضیه علیمرادی سرآسیا مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸۲۸۵

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۱۱ مدل ۸۹ به ش پلاک ۳۶-٤۵۲ص ۱۶ به ش موتور ۳۵۲۳۸۰۱ به ش شاسی ۸۵٤۳۰۰۸۹۰۱۵۱۱۰ بنام سید امیر فاطمی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸٤۳۷

برگ سبز خودرو نیسان آبی مدل ۱٤۰۱ به شماره انتظامی ایران ۷٤-۹۳۳ ج ۷۲ به شماره موتور CA٤D۲۸CRZEEV۸۰۱۵٤٤۶۷ به شماره شاسی NAZDL۱۰٤TN۰۶۵۱۲۷۷ به نام اسماعیل نعمانی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۸٤۱۲

سند رنو تندر ۹۰ به شماره پلاک ایران ۲۶-۶۵۴ ب ۵۶ و شماره موتور ۱۴۰۶۷RD۲۰۱۳۵۱ و شماره شاسی NAALSRALDCA۲۰۸۷۲۹ متعلق به معصومه فروزفر مفقود و اعتبار ندارد.

اینجانب ناهید عسکری مقدم مالک خودرو پژو ۲۰۷i مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۵۵۱ص ۲۳ به شماره موتور ۱۳۵۸۹۰۱٤٤۸۷ و شماره شاسی NAAR۱۳FE۹BJ۹۷۸٤۸۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ کمپانی) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۳۸۳۳۰

اینجانب افشانگ غفوریان موزون مالک خودرو پژو پارس مشکی متالیک مدل ۱٤۰۲ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۱۶ ط ۳۵۵ و شماره شاسی NAAN۱۵EXNK۸۰۱۳۸۸ و شماره موتور ۱۲۵K۰۰۶۱۲۲۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی -کارت سبز-کارت ماشین-کارت سوخت-بیمه نامه) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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. ۳۸٤۱۳

اینجانب سعید پادیر مالک موتورسیکلت به شماره انتظامی ۷۷۷ / ۸۶۶٤۸ شماره بدنه ۱۲۵۸۹٤۰۳۹۵۰ و شماره موتور ۰۱۲۵N۱D۳۱۲٤۱۲ به علت فقدان اسناد فروش برگ سبز-سند کمپانی (سفید) و پلاک فیزیکی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد موتورسیکلت مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به کلانتری شهرک شهید رجایی مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۸٤۱۸

اینجانب کامران کرد مالک خودرو سواری پژو پارس TU۵ رنگ سفید مدل ۱۳۹۲ به شماره شهربانی ۹۲۱/۷۲ ط ۶۲ و شماره بدنه: NAAN۱۱FC۸DK۶۶۸۶۵۹ و شماره موتور: ۱۳۹B۰۰۳٤۲۶۲ به علت فقدان اسناد فروش تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس 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.