خانواده و مشاوره

سید سورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

محوری

برای خیلی از ما پیش آمده که در یک لحظه عصبانی شدیم و بعد از آن چه انجام داده‌ایم یا گفته‌ایم هم تعجب کرده‌ایم هم پشیمان شده‌ایم. خشم می‌تواند به زندگی فردی، خانوادگی و شغلی ما آسیب بزند و تصویر ناخوشایندی از ما در ذهن همکار، همسایه و حتی نزدیکان‌مان بسازد. نکته مهم این است که اگر این حس را در مواقعی که بروزش ضرورتی ندارد، مدیریت نکنیم ناخودآگاه این عصبانیت است که ما را کنترل خواهد کرد. به‌خصوص این که خشم احساس قدرتمندی است و می‌تواند همراه ذهن و روح ما باشد؛ طوری که به‌طور مثال از ترافیک یا محل کار ناراحت باشیم، اما خشم‌مان را در منزل بروز دهیم. در این مطلب سراغ مدیریت خشم می‌رویم. با ما باشید.

با کمک از کتاب «مدیریت خشم به زبان آدمیزاد»

علایم اولیه را بشناس

خشم نه فقط به روح ما و اطرافیان‌مان، بلکه به جسم‌مان هم آسیب می‌زند و اولین گام در کنترلش آن است که علایم بروزش را بشناسیم. البته هر فرد در چنین موقعیتی علایم مخصوص به خودش را خواهد داشت. از تند تند نفس کشیدن تا سرخ شدن، داغ شدن گونه یا گوش، لرزش دست یا صدا و... هر کدام می‌توانند علامتی هشداردهنده باشند که به‌مامی گوید احتمال بروز خشم جدی است و باید از آن پیشگیری کنیم.

نفس عمیق بکشیم

بعد از شناخت علایم موقع انجام ترفندهای دیگری است. بهتر است چند نفس عمیق بکشیم، به خودمان یادآوری کنیم که در موقعیتی گذر اهستیم که شاید چند دقیقه دیگر آن چنان اهمیتی نداشته باشد.

موقعیت را ترک کنیم

در گام بعدی باید حواس‌مان را به‌نوعی از موقعیتی که باعث ناراحتی و خشم‌مان شده پرت کنیم. البته نه با این هدف که کلاً آن را نادیده بگیریم. بلکه صرفاً مواجهه با آن را به زمانی که آرام‌تر هستیم، موکول می‌کنیم تا تصمیم نسنجیده نگیریم.

انجام کاری جذاب

گاهی ممکن است امکان ترک موقعیت یا حواس‌پرتی را نداشته باشیم، به‌طور مثال در ترافیک گیر کرده‌ایم، در این حالت باید سر خودمان را گرم کنیم تا حواس‌پرتی بدون فرار از موضوع اتفاق بیفتد، سراغ یک کانال بامزه در تلگرام برویم یا موزیکی پخش کنیم، یا هر ترفندی که در دسترس است.

پروبال ندهیم

برای آن که ترفندهای قبلی موثر باشد، بهتر است بی‌دلیل به عامل خشم پروبال ندهیم، گاهی تکرار موضوع در ذهن باعث می‌شود با حس بدبینانه‌ای موضوع را خیلی بزرگ‌تر از آن چه هست، فرض کنیم. برای این که بهتر با موضوع کنار بیاییم می‌توانیم آن را یادداشت کنیم و به خودمان بگوییم فلان ساعت موضوع را بررسی خواهم کرد.

تحریک نشویم

هر تقابلی دو طرف دارد، گاهی کسی که خودش عصبانی نیست می‌خواهد ما را ناراحت کند تا از این موضوع لذت ببرد و اگر می‌خواهیم به نتیجه مطلوب نرسد باید سعی کنیم تحریک نشویم. گاهی هم اطرافیان ما ناراحت هستند، به‌طور مثال فرزندمان، وقتی کودکی عصبانی است طرف حساب ما نیست؛ چون خود او با ما صحبت نمی‌کند، بلکه خشمش مقابل ماست. پس نباید به زنجیره ناراحت بودن دامن بزنیم تا فرد مقابل هم آرام شود.

مشکلات احتمالی را پیش‌بینی کنیم

خیلی وقت‌ها خشم ما ناشی از استرس است، نگرانی مواجهه با چیزهایی که انتظارشان را داریم. استرس مرکز ترس مغز را تحریک می‌کند، انگار با خطری جدی مواجه هستیم، خاصیت این فرایند در گذشته این بوده که بتواند نیاکان ما را از اتفاقات خطرناک حفظ کند، اما در دنیای امروز آن کارآیی را ندارد. برای همین یک موضوع معمولی می‌تواند به اندازه یک جنگ برای بقا در ما نگرانی، ترس و خشم ایجاد کند. اگر حواس‌مان باشد که هر چیز تازه یا هر تغییری ترسناک نیست، می‌توانیم بر این احساسات کنترل داشته باشیم. همین‌طور اگر مشکلات احتمالی، واکنش‌های اطرافیان، همسایه‌ها و همکار را پیش‌بینی کنیم و از هر کسی توقع زیادی نداشته باشیم با بسیاری از زمینه‌های خشم مقابله کرده‌ایم.

همیشه فرصت تازه‌ای هست

گاهی عصبانی می‌شویم، چون به چیزی که می‌خواستیم نرسیدیم، اما اگر همیشه دنبال راه‌حل‌های تازه باشیم و بدانیم فرصت‌های دیگری هم هست تا به نتیجه برسیم کمتر عصبانی می‌شویم. خواب منظم، ورزش، پیاده‌روی و فعالیت‌های اجتماعی در این مسیر گره‌گشا هستند و باعث افزایش انرژی روحی، امید و انگیزه و تغییر افق دید ما به مسائل می‌شوند.

تربیت فرزند

چرا برخی فرزندان والدین خود را دوست ندارند؟

عشق و محبت بین والدین و فرزندان اغلب بدیهی انگاشته می‌شود، در حالی که نباید چنین باشد، زیرا گاهی پیش می‌آید که بچه‌ها از دست پدر و مادر خود بسیار دلگیر شده به حدی که دیگر آن‌ها را دوست ندارند. این نه یک اختلال است و نه چیزی غیرطبیعی، بلکه فقط واقعیتی تلخ است که گاهی اتفاق می‌افتد. در ادامه چند نکته در این باره مطرح خواهد شد.

این اظهار دوست نداشتن را جدی نگیرید

این را که بچه‌ها والدین خود را دوست ندارند، نباید خیلی جدی بگیریم. بچه‌ها همیشه با والدین‌شان رابطه‌ای عاطفی برقرار می‌کنند، مگر این که مسئله یا مشکلی وجود داشته باشد که در این صورت نوعی ارتباط عاطفی منفی شکل می‌گیرد که به صورت حس نفرت، رنجش یا نوعی بی‌تفاوتی و سردی خود را بروز می‌دهد. بنابراین وقتی متوجه می‌شوید فرزندتان از شما فاصله گرفته است یا به نحوی حس رنجش یا نفرتش را به زبان می‌آورد، بدانید که مشکلی وجود دارد، در این جا عواطف به نحوی سرکوب شده‌اند یا به خوبی از سوی والدین مدیریت نشده‌اند. پس عشق و عاطفه وجود دارد، اما ابراز نمی‌شود. اما چرا چنین اتفاقی می‌افتد؟

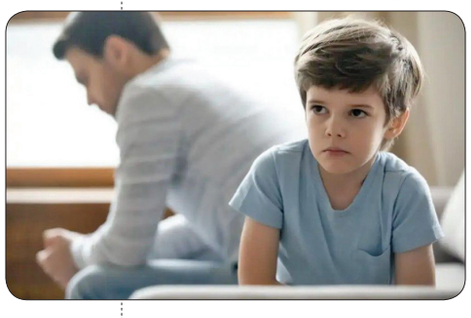
منعکس کردن تصویر خودتان

یکی از دلایلی که کودک شما هیچ محبتی را نسبت به شما ندارد، فرایندی است که به آن «منعکس کردن تصویر خودتان» گفته می‌شود. به این معنا که کودک تصویری از رفتار و اعمال خود شما را به شما منعکس می‌کند. وقتی شما هیچ محبتی در کلام یا کردارتان نسبت به فرزندتان ندارید، کودک از شما یاد می‌گیرد و همین رفتار را بازتاب می‌دهد. کودک می‌آموزد که سرد و بی‌تفاوت باشد. در این جا محبت وجود دارد، اما سرکوب و مهار شده و هیچ مجالی برای بروز پیدا نمی‌کند.

قربانیان روابط خانوادگی ناسالم

گاهی فرزندان والدین خود را دوست ندارند، زیرا قربانی روابط خانوادگی ناسالم، خشونت خانوادگی و سوء استفاده قرار می‌گیرند. فرزندی که در خانواده از سوی والدینش مورد ضرب و شتم قرار می‌گیرد، با خشونت فیزیکی مواجه می‌شود یا به صورت ناعادلانه تنبیه می‌شود، به تدریج از خانواده خود خشم و نفرت به دل می‌گیرد. هر انسانی اولین نشانه‌های عشق و محبت را از کسانی می‌گیرد که از او مراقبت می‌کنند. این یک حقیقت است که محبت کردن به یک کودک هرگز زیاده‌روی نیست. با هر لبخند، هر بوسه، هر بغل و هر ابراز علاقه‌ای به او، مسیر رشد سالم و پیشرفت او را هموار می‌کنید. جای هیچ شک و تردیدی نیست که هر دوری، هر بی‌محبتی و هر عدم ابراز علاقه‌ای مانعی سر راه رشد فرزند شماست.

برای نوشتن این مطلب از «عصر ایران» کمک گرفته شده است



از دنیای روان شناسی

فرار از تنهایی، چاق‌ها را از مرگ نجات می‌دهد

نتایج یک تحقیق جدید نشان داد که با کاهش انزوای اجتماعی و تنهایی، خطر مرگ‌ومیر ناشی از همه علل در میان افراد چاق ۳۶ درصد و در افراد غیر چاق ۹ درصد کاهش می‌یابد. شواهد فزاینده‌ای نشان می‌دهد که افراد چاق سطوح بالاتری از انزوای اجتماعی و تنهایی را در مقایسه با افرادی که چاق نیستند، تجربه می‌کنند، بنابراین خروج از تنهایی و انزوا بیش از همه به نفع افراد چاق و خیلی چاق است.

پژوهشی بر روی بیش از ۳۹۸ هزار نفر

در یک مطالعه که به تازگی انجام شده، محققان ارتباط بین «بهبود انزوای اجتماعی و تنهایی» با «خطر مرگ و میر» را در میان ۳۹۸ هزار و ۹۷۲ شرکت کننده چاق و غیر چاق که اطلاعات‌شان در «بیوبانک» بریتانیا موجود بود، تجزیه و تحلیل کردند. نتایج این تحقیق جدید نشان داد که خروج از انزوای اجتماعی و تنهایی باعث کاهش ۳۶ درصدی خطر مرگ و میر در میان شرکت کنندگان چاق و کاهش ۹ درصدی خطر مرگ ناشی از همه بیماری‌ها و علل در میان شرکت کنندگان غیر چاق می‌شود. انزوای اجتماعی در صدر فهرست عوامل پر خطری که می‌توانند خطر مرگ را افزایش دهند، قرار گرفته است. سایر عوامل خطرزا برای مرگ شامل تنهایی، افسردگی و اضطراب هستند.

پیامدهای نامطلوب تنهایی بر سلامتی

دکتر لوکش شاهانی، دانشیار روان‌پزشکی در دانشگاه سلامت هیوستون گفت: «به تازگی مقوله‌های انزوای اجتماعی و تنهایی به طور ویژه‌ای از سوی متخصصان مراقبت‌های بهداشتی مورد توجه و پیامدهای نامطلوب سلامتی آن‌ها مورد بررسی دقیق‌تر قرار گرفته است». این متخصص ضمن هشدار نسبت به پیامدهای انزوای اجتماعی گفت: «فقدان حمایت اجتماعی ممکن است باعث تشدید رفتارهای مخاطره‌آمیز در زمینه سلامتی از سوی افراد چاق شود؛ از جمله این رفتارهای مخاطره‌آمیز می‌توان به سیگار کشیدن، کم تحرکی و رژیم‌های غذایی ناسالم اشاره کرد. فرد چاق دچار انزوای اجتماعی که از هیچ گونه حمایتی در اجتماع برخوردار نیست، همچنین ممکن است از رفتارهای محافظت کننده سلامت مانند رعایت توصیه‌های پزشکی غفلت کند». او ادامه داد: «علاوه بر این، کسانی که تنها زندگی می‌کنند یا فاقد تماس‌های اجتماعی هستند، در صورت بروز علایم حاد ممکن است در معرض خطر مرگ و میر بیشتری قرار بگیرند، زیرا ممکن است شبکه قوی از افراد معتمد برای ترغیب آن‌ها برای مراجعه به پزشک نداشته باشند. پرداختن به انزوای اجتماعی و تنهایی در افراد چاق ممکن است به طور بالقوه به بهبود سبک زندگی ناسالم کمک کند، حمایت روانی بهتری ارائه دهد و افراد در معرض خطر را تشویق کند تا در صورت لزوم به دنبال کمک پزشکی باشند».

منبع: همشهری آنلاین به نقل از مدیکال نیوز

اتاق مشاوره

پسر مورد علاقه‌ام با یک دختر خیلی صمیمی شده است

من در خوابگاه زندگی می‌کنم و در شهری درس می‌خوانم که هیچ فامیل و آشنایی نداریم. این جا با پسری آشنا شدم که به او علاقه دارم. خانواده‌های‌مان در جریان این آشنایی هستند. به تازگی فهمیدم که او با یک دختر دیگر خیلی صمیمی شده است. از آن طرف به من هم می‌گوید که دوستم دارد و سال آینده به خواستگاری‌ام می‌آید. راهنمایی کنید.

مهسا جعفری‌نسب | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره ازدواج

مخاطب عزیز، در پاسخ به سوال شما، موضوعی که بسیار اهمیت دارد و در درجه اول باید به آن پرداخت، بحث آشنایی عمیق شما دو نفر است که در ابتدا لازم است به این آشنایی دست یابید. منظور از این آشنایی، شناخت جنبه‌های شخصیتی طرف مقابل و شناخت آداب و رسوم و فرهنگ خانواده‌هاست.

منطقی به آینده این ارتباط نگاه کنید

نکته بعدی، اهداف دو طرف در ازدواج است. گاهی اوقات دوست داشتن صرف، باعث می‌شود نتوانیم آن طور که باید منطقی به این بحث نگاه کنیم و به دلیل دوست داشتن از مسائل مهمی که در آینده پیش خواهد آمد، چشم بپوشیم. به‌طور مثال این که طرف مقابل شما به علت این که چندوقتی با هم در ارتباط بوده‌اید، به شما عادت کرده و از اخلاق خوب شما خوشش آمده است، دلیل بر دوست داشتن نیست و شاید آن طور که شما بیان می‌کنید با فرد دیگری در ارتباط باشد و خودش به علت ویژگی‌های خوب شما نتواند از شما بگذرد و شما و خودش را در بلاتکلیفی گذاشته باشد. به نظر می‌رسد ادامه این رابطه، اشتباه است و هرچه زودتر باید تکلیف‌تان را مشخص کنید.

خودتان را از بلاتکلیفی درآورید

صرف نظر از تمام مسائل مطرح شده، مهم است که شما برای زندگی خود چه تصمیمی خواهید گرفت. آیا توانسته‌اید با مشخص کردن ملاک‌های اصلی و اساسی برای ازدواج خود و طرف مقابل‌تان، حد و مرزهایی مشخص کنید یا صرفا از روی عادت و گذشت زمان به فردی علاقه‌مند شده‌اید و حالا نمی‌توانید خود را از بلاتکلیفی درآورید؟ ممکن است به علت تاکید بر یک یا دو ویژگی خوب طرف مقابل، نمی‌توانید به تصمیمی منطقی و عقلانی دست یابید. پس بهتر است ابتدا به شناخت کافی و لازم درباره ازدواج و تعیین ملاک‌ها برسید. سپس در این باره با طرف مقابل خود صحبت کنید تا از بلاتکلیفی درآیید.

نکته ها

۸ عبارتی که افراد نابالغ از لحاظ فکری زیاد استفاده می‌کنند

۱- هر فردی با من مشکل دارد، مشکل از خودش است
۲- من فقط بدشانس هستم
۳- یک کسی باید کاری برای اصلاح شرایط انجام دهد
۴- احساسات برای افراد ضعیف است
۵- چرا وقتی که اینترنت هست، کتاب بخوانم؟
۶- عذرخواهی آدم را ضعیف نشان می‌دهد
۷- من هرگز اشتباه نمی‌کنم
۸- الان می‌دونی باید چیکار کنی؟ من می‌دونم.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* این تراشه مغزی بسیار هیجان‌انگیز اما بسیار ترسناک هم هست. هیچ چیزیش معلوم نیست که در آینده برای فرد، چه اتفاقاتی خواهد افتاد.
* ما به «چرخه گرسنگی عاطفی» که در صفحه جوانه درباره‌اش نوشتین، می‌گیم: «طرف چشم‌هاش گشنه است!». یعنی خودش سیره، ولی هوس خوردن دست از سرش برنمی‌داره.
* یکی از دوقلوهای افسانه‌ای تیم ملی اخراج شد، حالا چی می‌شه؟
* «ایلان ماسک» اگر راست می‌گوید، باید اولین نفر این تراشه مغزی را بر روی مغز خودش می‌کاشت و امتحان می‌کرد.
* مطلب «۷ مورد از تفاوت‌های افسردگی در زنان و مردان» جالب بود. ممنون.
* زندگی سلام. بازم بیرانوند، یک تنه تیم ملی رو نجات داد. همه دعا کنیم که مقابل ژاپن هم روز خوبش باشه تا با گل سردار آزمون یا کریم انصاری‌فرد، صعود کنیم به مرحله بعدی و بریم برای قهرمانی.

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز و سند سواری پراید مدل ۸۱ به شماره پلاک ۱۲ ایران ۹۲۴ ی ۳۶ و شماره موتور ۰۰۳۷۰۴۹۵ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۳۷۷۱۲ به نام رضا صوفی به شماره ملی ۰۸۴۸۶۹۶۵۳۰ مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۳۵۰

اصل برگ سبز خودرو پراید بشماره انتظامی ۳۲ ایران ۴۱۹ ن ۶۸ به شماره موتور ۰۰۷۸۶۴۹۸ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۳۵۰۶۰۰۶ مدل ۱۳۷۴ به مالکیت علی فرهادی کیا مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۵۳۴۷

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ SE رنگ سفید_روغنی به شماره انتظامی ۲۳_۷۱۳ج۶۱ و شماره موتور M۱۳/۶۰۰۱۷۹۶ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰ H ۳۴۰۷۴۴۴ به نام راحله محمد زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۳۳۴

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ SE رنگ سفید_روغنی به شماره انتظامی ۳۵ ی ۶۹۴ ایران ۴۲ و شماره موتور ۴۱۳۰۷۴۲ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۹۰۷۷۲۱۸۵ به نام نرگس دودل مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۳۵۸

اصل برگ سبز خودرو رانا بشماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۱۳ ی ۷۶ بشماره موتور ۱۶۳۰۲۹۴۸۵۰ و شماره شاسی NAAU۰۱FEXHT۱۸۶۴۶۵ مدل ۱۳۹۶ به مالکیت حمید رضا جعفرزاده مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۵۳۶۷

برگ سبز پژو پارس XU۷ مدل ۹۹ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۶۱۲ م ۴۵ به شماره موتور ۱۲۴K۱۴۸۱۵۲۴ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۵LK۰۴۳۵۷۵ بنام محمد دست نشان مفقود وفاقد اعتبار است ۵۵۵۳۰

برگ سبز پژو پارس TU۵ مدل ۹۹ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۲۳ ص ۷۳ به شماره موتور ۱۶۴B۰۲۵۳۶۲۶ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۳LH۲۸۲۳۲۳ بنام حامد درورودی مفقود وفاقد اعتبار است ۵۵۵۶۳

برگ سبز سیتروئن زانتیا ۲۰۰ x مدل ۱۳۸۴ شماره انتظامی ۲۴ س ۹۶۹ ایران ۴۰ وشماره موتور ۰۰۵۰۴۷۰۸ شماره شاسی S۱۵۱۲۲۸۴۱۳۱۲۶۵ بنام بابک سلیمان نژاد مفقود وفاقد اعتبار است. ۵۵۵۷۴

برگ سبز موتورسیکلت واحد ۱۲۵ شماره انتظامی ۱۴۲۲۹-۷۶۵ شماره تنه ۹۰۷۴۰۶۷ شماره موتور ۸۱۲۲۲۷۷۰ بنام علی زردادخانی مفقود وفاقداعتبار است ۵۵۴۹۲

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هانک ۱۵۰ مدل ۱۳۹۴ شماره انتظامی ۶۹۱۹۴-۷۷۳ وشماره موتور KC۱۳EFE-GL۰۰۶۲۰ شماره شاسی N۲D***۱۵۰H۹۴۰۰۳۵۰ بنام سعید ارباب پورجنت آبادی مفقود وفاقد اعتبار است. ۵۵۳۷۴

برگ سبز سند کمپانی و کارت خودرو رنو تیپ سپند مشکی روغنی به شماره پلاک ۷۹ ق ۸۳۳ ایران ۴۲ شماره شاسی PSX۶AE۹۰۲۲۳۵۹ شماره موتور ۰۱۰۵۵۱۶ $ به نام وحید اکبری مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۴۴۷

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت هدف ۱۲۵ CC مشکی مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۷۳۱۹۶-۷۷۲ به شماره موتور ۰۱۲۵N۳C۲۲۶۸۲۱ و شماره تنه N۳C***۱۲۵F۹۳۰۰۹۶۰ بنام سعید منفرد مفقود وفاقد اعتبار است ۵۵۵۱۹

برگ سبز پژو پارس XU۷ مدل ۹۹ سفید به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۶۱۲ م ۴۵ به شماره موتور ۱۲۴K۱۴۸۱۵۲۴ و شماره شاسی NAAN۰۱CE۵LK۰۴۳۵۷۵ بنام محمد دست نشان مفقود وفاقد اعتبار است ۵۵۵۳۰

برگ سبز و سند کمپانی خودروسواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ایران ۹۲_ ۴۸۱ د ۱۷ به شماره موتور ۳۱۳۴۶۸۳ و شاسی S۱۴۲۲۲۸۸۱۱۳۳۳۶ بنام میلاد نوری سیاه خوله به کد ملی ۰۷۲۰۴۱۵۸۹۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۵۵۴۷۰

کارت خودرو چانگان CS۳۵-AT مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران -۱۲ ۲۸۶ ص ۹۹ ش شاسی NAS۹۲۱۲۰۰۱۵۷۰۹۲۲۵ ش موتور *JL۴۷۸QEE*HC۹AN۱۱۴۲۴۵ بنام قاسم دهقان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۵۵۵

برگ سبز موتورسیکلت ۱۲۵ شماره انتظامی ۱۴۲۲۹-۷۶۵ شماره تنه ۹۰۷۴۰۶۷ شماره موتور ۸۱۲۲۲۷۷۰ بنام علی زردادخانی مفقود وفاقداعتبار است ۵۵۴۹۲

برگ سبز خودرو کامیون کمپرسی مدل ۱۳۶۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۳۹۵ ع ۶۹ ش شاسی ۵۶۸۸۶۹۱۶ ش موتور ۰۴۸۷۲۳ بنام طاهره قاضی زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۴۴۶

برگ سبز موتورسیکلت تریل فلات ۲۰۰ سی سی به ش انتظامی ۷۷۵-۵۲۷۹۱ به ش موتور ۰۱۹۸NBF۴۱۸۷۰۱ به ش تنه NBF۰۰۰۲۰۰۴۹۵۰۵۹۱۲ بنام محمد سپهریان مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۵۵۱۳

سند کمپانی و برگ سبز پیکان مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۶۵ ب ۵۶ به ش شاسی ۰۰۸۱۵۷۷۷۸۲ به ش موتور ۱۱۱۵۸۱۷۷۰۷۸ بنام صفرعلی یوسفی چهارسو مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۵۰۹

اینجانب مریم احتشامی مالک خودرو ۲۰۶ خاکستری به شماره انتظامی ایران ۱۲-۸۵۴ ق ۷۹ به شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۴۰۰۲۹ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۱AJ۱۴۳۸۶۴ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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. ۵۵۳۶۸

اینجانب علی صحرایی مالک خودرو پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۶۶۳ ل ۱۱ به شماره موتور ۱۰۲۱۵۲۰ و شماره شاسی S۱۴۲۰۳۳۳۰ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز و ۲ پلاک خودرو) 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. ۵۵۵۰۶

اینجانب غلامعباس حسن نژاد مالک خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ایران ۱۲-۷۳۵ م ۳۹ به شماره موتور ۱۲۴۸۴۰۲۶۰۳۷ و شماره شاسی ۱۹۳۰۶۷۳۴ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) 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. ۵۵۴۸۸

اینجانب افسانه یوسفی مالک خودرو tu۳ ۲۰۶ به شماره انتظامی ایران ۱۲-۹۱۲ ۵۵ شماره بدنه NAAP۰۳EE۳HJ۰۷۳۹۳۳ و شماره موتور ۱۶۵A۰۱۰۶۴۲۰ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند 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. ۵۵۳۶۹

اینجانب احمدرضا نوایی سکل مالک خودرو GLXI ۴۰۵ به شماره انتظامی ۹۴ ایران ۱۱۴ ق ۶۵ شماره شاسی NAAM۰۱CA۱۹E۳۹۲۴۱۶ و شماره موتور ۱۲۴A۷۲۲۲۷۹۴ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سفید 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. ۵۵۴۹۷