خانواده و مشاوره

۶ رفتار ممنوعه با ۲۵ درصد کودکان

محققان دانشگاه‌ها روارد بر اساس تحقیقاتی جدید اعلام کردند که ۲۰ تا ۲۵ درصد کودکان جهان به کمرویی و خجالتی بودن مبتلا هستند؛ والدین باید چه کنند؟

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

یکی از مشکلاتی که برخی کودکان و حتی گاهی بزرگسالان تجربه کرده‌اند، احساس کمرویی و خجالت است. کمرویی به معنای احساس دستپاچه شدن در برابر دیگران یا معذب بودن در میان جمع است. بر اساس تحقیقات جدید محققان در دانشگاه‌ها روارد، ۱۵ تا ۲۰ درصد نوزادان تازه به دنیا آمده در جهان با مشکل کمرویی و خجالتی بودن دست‌وپنجه نرم می‌کنند. همچنین ۲۰ تا ۲۵ درصد آن‌ها تا نوجوانی خجالتی باقی می‌مانند؛ بنابراین در صورت بی توجهی والدین به این مسئله، آسیب جدی به آینده کودک‌شان وارد خواهد شد. در ادامه درباره این اختلال و راه‌های کاهش آن در کودکان خواهیم گفت.

کمرویی چه‌زمانی یک اختلال به‌حساب می‌آید؟

زمانی می‌توان گفت کمرویی زمانی به‌عنوان یک اختلال رفتاری محسوب می‌شود که به دلیل نبود اعتمادبه‌نفس، انزواجویی و مردم‌گریزی، فرد را در برقراری ارتباط با دیگران با مشکل مواجه کند. کاهش عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس، مشکلات تحصیلی، اضطراب فراوان در دوران نوجوانی و افسردگی در بزرگسالی از پیامدهای کمرویی است؛ بنابراین والدین باید پیش از آن که کمرویی آسیب‌های جدی و ماندگاری به کودک و روابط آینده‌اش وارد کند، به آن بی‌تفاوت نبوده و در صدد رفع آن برآیند. گاهی والدین ساکت و گوشه‌گیر بودن کودک را به مؤدب بودن او نسبت می‌دهند در حالی که باید به تفاوت مودب بودن و کمرویی آگاهی داشته باشند تا قبل از این که این مسئله در شخصیت کودک تثبیت شود، به درمان آن بپردازند.

ویژگی‌های کودک کمرو و خجالتی

علایم کودکان مبتلا به این اختلال عبارتند از: به راحتی دلسرد شده و به درون خود فرو می‌رود؛ تماس چشمی کمی با دیگران برقرار می‌کند؛ صدای او معمولاً آهسته، لرزان و مردد است؛ در دوست‌یابی یا حفظ دوستانش ناتوان است؛ با تغییر محیط و فشارهای رقابتی دچار ترس می‌شود؛ هنگام تعامل با دیگران به‌ویژه افراد ناآشنا عصبی و مضطرب می‌شود؛ نشانه‌هایی چون تپش قلب، عرق شدید، لکنت زبان، انقباض عضلات گلو و سرد شدن انگشتان یا دست‌ها معمولاً دیده می‌شود؛ از طرف همسالان خود فردی کمتر صمیمی و دوست داشتنی ارزیابی می‌شود؛ ترجیح می‌دهد شاهد بازی دیگران باشند تا این که خود در بازی‌ها شرکت داشته باشد.

اشتباهات رایج والدین برای کاهش کمرویی در کودکان

۱ سرزنش و عیب‌جویی | معمولا افراد کمرو و خجالتی از خود رضایت نداشته و به نقاط ضعف خود آگاهی دارند و مدام از خود انتقاد می‌کنند. بنابراین سرزنش‌های والدین این نارضایتی را افزایش داده و منجر به کمرویی بیشتر آن‌ها می‌شود. به همین دلیل است که والدین باید از عیب‌جویی و سرزنش آن‌ها جداخودداری کنند.

۲ زدن برچسب کمرویی در جمع به کودک | هرگز بین دیگران کودک خود را به عنوان کودک کمرو و خجالتی معرفی نکنید زیرا نه تنها کمرویی او را تقویت می‌کنید بلکه این برچسب‌ها باعث می‌شود دیگران کودک را ضعیف به حساب بیاورند و گاهی حتی او را آزار دهند.

۳ تقویت نکردن اعتماد به نفس او | شما به عنوان پدر و مادر با بیان توانمندی‌ها و استعدادهای کودک‌تان به خودشان و اطرافیان، احساس ارزشمندی و اعتماد به نفس را در آن‌ها تقویت کنید تا بتوانند برای مدیریت کمرویی قدمی بردارند.

۴ مسئولیت ندادن به او | یکی از اشتباهات رایج بعضی والدین این است که به کودک خجالتی‌شان، مسئولیت‌هایی که نیاز به ارتباط با دیگران دارد، نمی‌دهند. توصیه می‌شود، مسئولیت پاسخگویی به تلفن‌های منزل را به او بسپارید. همچنین در مدرسه با معلم وی صحبت کنید تا در کلاس مسئولیت‌هایی به وی داده و از وی بخواهد در مورد دروس یا اطلاعاتی که دارد برای سایرین صحبت کند. آن‌ها را در گفت‌وگوهای خانوادگی مشارکت دهید و به نظرات آن‌ها توجه کنید.

۵ قطع ارتباط او با دیگران | دوستان وی را به منزل دعوت کنید تا محیط مناسب‌تری برای ارتباط با همسالان برای او ایجاد کنید. به جای قطع ارتباط او با دیگران، کودک خود را در آموزشگاه‌ها و کلاس‌های ورزشی و هنری که سایر افراد حضور دارند، ثبت‌نام کنید تا با شرکت در فعالیت‌های جمعی، روابط اجتماعی او را بهبود بخشید. همچنین به کودک خود مهارت ارتباط با دیگران، مهارت رفتارهای جرئتمندانه و مهارت دوست‌یابی و رفتار مستقلانه را آموزش دهید.

۶ صبور نبودن | رفع کمرویی نیاز به زمان دارد بنابراین باید حوصله به خرج داده و فرصت مناسب را برای گرفتن نتیجه بهتر در اختیار کودک قرار دهند. میلیون‌ها کودک توانسته‌اند با کمک والدین یا یک مشاور و روان‌شناس متخصص کودک این نقطه ضعف را در خود از بین ببرند و از امکانات زندگی خود به بهترین شکل بهره‌مند شوند.

از دنیای روان شناسی

نتایج جالب یک نظرسنجی جدید؛ متاهل‌ها بسیار شادتر از مجردها

بر اساس نتایج یک نظرسنجی موسسه گالوپ که از معتبرترین موسسات نظرسنجی در جهان است، بزرگسالان متاهل بسیار شادتر از دیگران‌اند. جاناتان راتول، پژوهشگر این نظرسنجی، درباره اطلاعات به دست آمده گفت: «این داده‌ها را هر جور تجزیه و تحلیل کنیم، می‌بینیم که متاهل بودن به میزان قابل توجهی ارزیابی افراد از زندگی را بهتر می‌کند.»

پژوهشی روی ۲/۵ میلیون نفر

بین سال‌های ۲۰۰۹ تا ۲۰۲۳، از بیش از ۲.۵ میلیون بزرگسال در ایالات متحده پرسیده شد که به زندگی فعلی‌شان از صفر تا ۱۰ چه نمره‌ای می‌دهند. در مرحله بعد، محققان از پاسخ‌دهندگان خواستند سطح شادی مورد انتظارشان در پنج سال آینده را هم بر اساس همین طیف رتبه‌بندی کنند. بر اساس تعاریف این نظرسنجی، فردی که به زندگی فعلی نمره ۷ یا بالاتر می‌دادو برای شادی مورد انتظار در آینده نمره ۸ یا بالاتر را در نظر می‌گرفت، موفق تعریف می‌شد. در بررسی اطلاعات به‌دست‌آمده در طول دوره نظرسنجی، افراد متاهل به طور مداوم سطح شادی‌شان را بالاتر از همتایان مجردشان گزارش کردند که بسته به سال‌های مختلف، بین ۱۲ تا ۲۴ درصد بیشتر بود. این اختلاف بین مجردها و متاهل‌ها حتی زمانی که محققان عواملی مانند سن، نژاد، قومیت، جنسیت و تحصیلات را هم در نظر گرفتند، باز هم باقی ماند. به گفته پژوهشگران، اگرچه تحصیلات عاملی قوی برای داشتن شادی بیشتر در زندگی محسوب می‌شود، داده‌ها نشان داد بزرگسالان متاهلی که دانشگاه نرفته‌اند، نسبت به بزرگسالان مجرد دارای مدرک تحصیلات تکمیلی زندگی را مطلوب‌تر ارزیابی کردند.

مهم‌ترین عامل برای رضایت از زندگی

برادفورد ویلکوکس، استاد جامعه‌شناسی و مدیر پروژه ملی ازدواج در دانشگاه ویرجینیا، در این زمینه گفت: «عواملی مانند نژاد، سن، جنسیت و تحصیلات مهم‌اند اما به نظر می‌رسد وقتی صحبت از زندگی رضایتمندانه می‌شود، ازدواج بیشتر از موارد دیگر مهم است». ایان کرنر، یک درمانگر ازدواج و خانواده، نیز درباره نتایج به‌دست‌آمده از نظرسنجی گفت: «شاید خوشبختی مرتبط با ازدواج با انتظارات مردم از این مسئله ارتباط داشته باشد. در دهه گذشته، من متوجه تغییر تدریجی از تمایل به ازدواج عاشقانه به سمت ازدواج همراهانه شده‌ام، به این معنی که مردم به طور فزاینده‌ای همسرانی را انتخاب می‌کنند که بیشتر یک همراه باشند تا یک شریک عشقی». او تاکید کرد: «چنین انتخابی به این معنی است که افراد بیشتری تصمیم گرفته‌اند شریک زندگی‌شان را بر اساس ویژگی‌هایی انتخاب کنند که ثبات و رضایت طولانی‌مدت را افزایش دهد نه این که عشقی داغ اما احتمالا زودگذر باشد.» دکتر مونیکا اونیل، روان‌شناس هم درباره این که چرا به نظر می‌رسد رضایت از زندگی با ازدواج گره خورده است، گفت: «در کمترین حالت، مفهوم تعهد متضمن تجربه پیوند با دیگری است. ازدواج هم در بهترین حالت به معنای پیوند با کسی است که یک پایگاه امن و مطمئن به معنای خانه را تداعی می‌کند که در مواجهه با هر گونه ناملایماتی، می‌توان به آن پناه برد.»

منبع: ایندیپندنت فارسی

اتاق مشاوره

پول توجیبی‌ام حتی ۲۴ ساعت در جیبم دوام نمی‌آورد

پسری هستم ۱۸ ساله. مشکلم این است که توانایی پس‌انداز پول و مدیریت آن را به مدت یک ماه ندارم. هرچه پول به دستم می‌آید، سریع خرج می‌کنم. پول توجیبی‌ام کم نیست اما حتی ۲۴ ساعت در جیبم دوام نمی‌آورد. راهنمایی کنید.

عبدالحسین ترابیان | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

دوست گرامی، مشکل شما این است که ولخرج هستید چون خودتان پذیرفته و گفته‌اید پول توجیبی‌تان کم نیست اما زود خرج می‌شود. این که عادت نادرستی مانند ولخرجی را در خود شناسایی کرده‌اید و دنبال تغییر رویه به سمت پس‌انداز کردن هستید، نشانه این است که نوجوانی آگاه هستید که تفکری نقاد دارید و این تفکر، از مهارت‌های مهم زندگی و باعث اصلاح رفتار و حذف عادت‌های آسیب‌زا در انسان می‌شود. از طرفی هم گرایش به پس‌انداز کردن از دوران کودکی و نوجوانی می‌تواند نشانه استقلال‌طلبی و آینده‌نگری شما باشد و همه این‌ها، جای تبریک به شما و دقت نظرتان را دارد. اما در ادامه، چند توصیه به شما برای حل این چالش دارم.

نماندن پول در جیب‌تان را ریشه‌یابی کنید

ولخرجی چه در کودکی و چه در بزرگسالی می‌تواند تحت تاثیر عوامل مختلفی باشد که عبارتند از: ۱- تحت تاثیر گروه دوستان قرار دارید و مثلا با افرادی رفت‌وآمد دارید که اوضاع مالی‌شان از شما و خانواده‌تان بهتر است و بدون حساب‌وکتاب خرج می‌کنند. ۲- نداشتن اهدافی که با پس‌انداز کردن محقق می‌شود. منظور اهدافی است که به مسایل مالی مرتبط است. ۳- به‌دست آوردن پول بادآورده و بدون زحمت که در این صورت فرد قدردان آن نیست و ۴- خودخواهی فرد باشد که با دیگران مشورت نمی‌کند و ناآگاهانه رفتار می‌کند. با این حال و اگر پذیرفته‌اید که ولخرجی یک عادت ناپسند و داشتن فرهنگ پس‌انداز کردن، یک عادت حسنه است، این تشخیص شما گامی مثبت و نیمی از درمان ولخرجی شماست.

قبل از خرید، دلیل‌تان را بررسی کنید

اهدافی را که با پس‌انداز کردن می‌توانید در آینده به آن‌ها برسید، تعیین کنید. یک هدف می‌تواند تامین نیازهای واقعی و ضروری تحصیلی و شخصی باشد که به روحیه استقلال‌طلبی شما کمک می‌کند و کمتر منتظر کمک والدین برای خرید آن خواهید بود. خرید لپ‌تاپ، گوشی، هزینه ثبت‌نام در دوره مورد علاقه‌تان و... یک هدف برای شما با توجه به ویژگی‌های شخصیتی و نیازهای‌تان باشد.

موفقیت

۴ رفتاری که کم‌هوش‌ها را لو می‌دهد!

جهان ما پر است از آدم‌های مختلف با سطح هوش متفاوت. تقریبا همه دوست دارند ادعا کنند که باهوش هستند اما گاهی افراد بسیار باهوش به‌راحتی این صفت را کسب نمی‌کنند. افراد کمتر باهوش عادت‌هایی دارند که باعث می‌شود به سرعت شناسایی شوند. در ادامه ٤ عادت که کم‌هوش‌ها را از افراد باهوش جدا می‌کند، بررسی می‌کنیم.

۱- دیگران را به دلیل اشتباهات خود سرزنش می‌کنند

یک فرد باهوش، حرفه‌ای و اصیل هرگز اشتباهات خود را به گردن دیگران نمی‌اندازد اما افراد باهوش پایین، تمایلی به قبول مسئولیت اشتباهات خود ندارند و ترجیح می‌دهند به جای خود، دیگران را سرزنش کنند. یک مطالعه عصب‌شناختی انجام‌شده توسط «جیسون اس. موزر» نشان داد که مغز افراد باهوش هنگام برخورد با اشتباهات واکنش متفاوتی نشان می‌دهد. در واقع افراد باهوش می‌دانند که اشتباهات فرصتی برای یادگیری و انجام بهتر در دفعات بعدی هستند.

۲- معتقدند همیشه حق با من است

نشانه بارز هوش، توانایی دیدن و درک مسائل از زوایای مختلف است. علاوه بر این، افراد باهوش همیشه ذهن خود را به روی اطلاعات و شاخص‌های جدید باز می‌کنند. در مقابل، افراد با هوش پایین با پافشاری بر دیدگاه خود، کاملا بی‌توجه به استدلال‌های صحیح طرف مقابل، می‌توانند تا ابد یک بحث را ادامه دهند. در روان‌شناسی به این «اثر دانینگ-کروگر» می‌گویند که زمانی اتفاق می‌افتد که افراد کم‌صلاحیت، خود و توانایی‌هایشان را بیش از اندازه برآورد می‌کنند و مهارت‌ها و هوش دیگران را دست کم می‌گیرند.

۳- به تعارضات با پرخاشگری واکنش نشان می‌دهند

البته، همه گاهی اوقات واقعا عصبانی می‌شوند. با این حال، برای افراد کم‌هوش، زمانی که اوضاع آن‌طور که می‌خواهند پیش نمی‌رود، پرخاشگری و عصبانیت یک واکنش معمول است. این افراد زمانی که احساس می‌کنند دیگر کنترل یک موقعیت را در حدی که می‌خواهند به دست ندارند، تمایل دارند از خشم و رفتار پرخاشگرانه برای به کرسی نشاندن حرف خود استفاده کنند. محققان دانشگاه میشیگان دریافتند که رفتار پرخاشگرانه با ضریب هوشی پایین رابطه مستقیم دارد.

۴- نیازها و احساسات دیگران را نادیده می‌گیرند

افراد باهوش معمولا در قرار دادن خود به جای دیگران بسیار خوب هستند. به این ترتیب، درک دیدگاه طرف مقابل برای آن‌ها دشوار نیست. با این حال، افراد کمتر باهوش به‌سختی می‌توانند تصور کنند که افرادی هم هستند که درباره یک موضوع تصور متفاوتی دارند؛ بنابراین نمی‌توانند با شما موافق باشند. هریک از ما هر از گاهی خودخواه هستیم، این کاملا طبیعی و انسانی است. مهم این است که بین نیاز به دنبال کردن اهداف و خواسته‌های خودمان و همچنین نیاز به احترام به احساسات هم‌نوعانمان تعادل برقرار کنیم.

برای نوشتن این مطلب از «روز یا تو» کمک گرفته شده است

نکته ها

۶ تکنیک ژاپنی‌ها برای غلبه بر تنبلی

۱– هدف زندگیت رو پیدا کن؛ چیزی که به خاطرش از خواب بیدار می‌شوی چون هدف به تو انگیزه می‌دهد.

۲– به‌جای انجام عالی تمام کارها، روی بهبود چیزهای کوچک در هر روز تمرکز کن. وقتی بخواهیم هر کاری را به بهترین شکل انجام دهیم ممکن است هیچ کاری نکنیم.

۳– بدون حواس‌پرتی کار کن اما بعد از ۲۵ دقیقه استراحت کن و مدام همین کار را تکرار کن تا نه خسته شوی نه تنبلی کنی.

۴– زیاد غذا نخور طوری که نتوانی کاری انجام دهی.

۵– هر کاری را مثل یک تازه کار انجام بده. با همان کنجکاوی و شوق. شاید هر بار فرصتی برای بهبود کارها و انجام متفاوتش باشد.

۶– نقص در هر کاری را بپذیر، کارهایی را که در اختیار هست، بهبود ببخش و چیزی را که در کنترل نیست، بپذیر. با شرایط موجود بهترین خودت باش حتی اگر کامل نیستی؛ چون این کار بهتر از رکود و سکون است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* این دیگه کشتی نیست که یک هتل ۵ ستاره لاکچریه که آدم هوس می‌کنه باهاش یک سفر بره اما وقتی متوجه می‌شه که قیمت بلیتش ۴ میلیارد تومنه، به همون دیدن عکس‌هاش و خوندن مطلبش در زندگی سلام، اکتفا می‌کنه.

* دیابت چه همه نوع داره و مردم از ش خبر ندارن. من فکر می‌کردم فقط یک نوع داره که به خاطر بالا رفتن قند در بدن، آدم بهش مبتلا می‌شه.

* عجب کشتی خفنیه. من فقط یک بار سوار کشتی شدم، اون هم برای رفتن به کیش از بندرعباس بود که وسط دریا، هوا توفانی شد و نزدیک ۱۰ ساعت تو راه بودیم تا به مقصد رسیدیم.

* آگهی تبلیغاتی که به داماد می‌گه برو کرم ضدچروک بخر، خیلی روی اعصابه. این کارها یعنی چی. اصلا به محتواش کار نداریم، زشته. این جاست که باید بگن: صورت زیبای ظاهر هیچ نیست / ای برادر سیرت زیبا بیار.

* زندگی سلام! ایران بهترین فرصت رو برای قهرمانی در جام ملت‌ها از دست داد. به نظرتون بازیکنان ۴ سال بعد تیم ملی کشورمون، کیا هستن؟ می‌تونن این‌قدر خوب و باتجربه بازی کنن؟

برگ سبز موتور سیکلت احسان مدل ۱۳۹۲ به شماره پلاک ۷۶۹-۲۹۱۸۷ و شماره موتور ۱۵۶FMI۰۲۴۳۲۸۴ و شماره شاسی ۱۲۵E۹۲۱۳۲۹۹*** N۲N بنام ابوالفضل قنبرزاده مفقود د اعتبار ندارد. ۵۶۷۵۳

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت به شماره پلاک ۷۶۴-۷۶۲۵۲ به ش شاسی ۱۲۵S۸۶۰۰۹۴۹ NCR*** به ش موتور LC۱۵۷FMIA۵۲۰۰۳۳۵۴ بنام محمدرضا رشیدمایوان مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۷۳۸

برگ سبز خودرو مینی بوس مدل ۶۳ رنگ کرم آبی روغنی به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۲۷ ع ۲۲ و شماره موتور ۱۱۱۳۵۱۶۳۰۰۱۶۸۰ و شماره شاسی ۳۳۴۹۱۱۱۰۰۹۳۵۸۹ به نام مرتضی دستجردی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۶۷۶۶

برگ سبز سواری ساپیا مدل ۱۳۹۱ به شماره پلاک ایران ۱۲ - ۴۴۰ ۳۶۶ و شماره موتور ۶۰۵۶۳۱ و شماره شاسی ۳۴۸۲۲۹۱۳۵۹۱۳۹ بنام ناهید نسائی بجستانی مفقود و اعتبار ندارد. ۵۶۷۵۰

برگ سبز سواری پژو پارس مدل ۱۳۸۷ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۸۹۴ب ۲۵ و شماره موتور ۱۲۴۸۷۱۱۴۳۱۵ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۴۹۴۷۲۷۵۹۲ بنام محمدجواد سعیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۷۱۱

برگ سبز ماشین سواری پراید حی‌تی‌ایکس مدل ۱۳۷۶ به شماره پلاک ۳۶ ایران ۹۳۶ ص ۴۲ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۷۵۵۲۸۳۱ شماره موتور ۰۰۰۲۳۰۸۰ به نام محمد امین باقری مقدم مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۷۸۱

اصل مجوز فعالیت دفتر مهندسی طراحی ساختمان ۴۹۷ با مسئولیت کمال برزگر بفروئی به شماره مجوز ۴۹۷-۰۰۰۵۴۳۱-۱۹-۵ مفقود شده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۶۶۹۱

برگ سبز و کارت خودرو پراید نوک مدادی مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۹۷۷ ط ۶۳ شماره موتور S۱۴۱۲۲۹۱۱۰۰۰۹۲ به نام ذکریا ۴۶۱۲۹۸۸ شماره شاسی نیروممند کهنه اوغاز مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۶۷۹۴

برگ سبز پراید صندوقدار GTXI مدل ۸۶ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۳۷ط ۴۶ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۲۶۶۶۸ به ش موتور ۱۹۰۸۱۱۳ بنام جواد صادقی زاده بافنده مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۷۳۴

اصل برگ سبز و سند خودرو کامیونت نیسان بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۹۵۸ ط ۸۹ بشماره موتور ۳۰۰۴۲۴ و شماره شاسی D۹۷۷۴۱ مدل ۱۳۸۴ به مالکیت مجید طوفال نیا مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۶۶۱۵

برگ سبز سواری پیکان ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۹ سفید - روغنی ش انتظامی ایران ۱۲-۳۱۷ ق ۶۵ ش موتور ۱۱۱۲۷۹۹۲۷۹۷ بنام اسماعیل غفاری مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۶۹۰

گواهی موقت اینجانب مرضیه محزون با کد ملی ۵۷۲۹۹۲۸۹۲۰ و شماره دانشجویی ۸۶۴۲۹۳۳ فارغ التحصیل رشته تربیت بدنی و علوم ورزشی _ مدیریت ورزشی از دانشگاه سیستان و بلوچستان مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۶۶۹۸

سند کمپانی، برگ سبز و کارت ام وی ام X۲۲ اتومات به ش پلاک ایران ۳۶-۲۶۸س ۴۶ بنام سیده سمانه فیروزی به ش موتور MVMD۴G۱۵BAGH۰۰۴۲۵۴ به ش شاسی NATFBABW۰H۱۰۰۴۳۳۳ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۶۷۴۴

سند موقت کمپانی فولکس گل سفید روغنی مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۲۶-۳۵۸ط ۷۸ به ش موتور UDH۳۷۴۹۱۰ به ش شاسی IR۸۵۵۲۱۰۰۶۰۲۰ بنام جواد سپهرایی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۶۶۱۹

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هندا به پر مدل ۹۷ ش انتظامی ۷۷۸/۹۱۳۹۳ ش شاسی N۵۴ACDKDAJMA۰۱۴۵۵ ش موتور ۰۱۲۴N۵۴۰۰۱۲۹۲ بنام داود طالعی مارشک مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۶۹۴

پروانه نشر کتاب به شماره ۱۶۱۲۰ به نام "بضعه منی" با مجوز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی به تاریخ ۱۴۰۰.۰۷.۰۷ بنام اینجانب ساره سادات موسوی به کد ملی ۰۷۲۰۳۶۵۴۳۰ بنام "مهرجام" تغییر نام یافته است. ۵۳۶۱۶

برگ سبز و سند کمپانی و کارت موتورسیکلت هندا ۱۲۵ مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۱۲ و شماره موتور N۲N۰۹۳۹۶۳۸H و شماره بدنه N۲N***۱۲۵E۸۸۱۴۴۷۳ به نام محمد فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۶۷۶۴

اصل برگ سبز پژو ۲۰۷ ش انتظامی ۱۲ ایران ۶۶۵ ط ۹۴ بش موتور ۱۶۷۸۵۰۱۰۸۹۳۱ و ش شاسی NAAR۰۳FE۵MJ۴۰۶۶۹۱ مدل ۱۴۰۰ به مالکیت سپیلا الهی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۶۶۸۶

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۹۴ ایران ۸۱۶ د ۱۸ به شماره موتور ۱۱۴۸۷۰۸۵۰۶۵ شماره شاسی ۸۲۵۲۲۲ به نام علی احمدی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۶۷۸۹

برگ سبز و سند کمپانی، گواهینامه و کارت خودرو کامیونت - ون نیسان دوگانه سوز مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ایران ۱۲-۷۷۵ ی ۴۷ شاسی K۱۲۳۱۷۸ ش موتور ۴۰۸۳۵۲ بنام حسن حدادی اول مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۶۹۵

اصل برگ سبز و سند خودرو پی کی بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۱۴ و ۳۶ بشماره موتور M۱۳۱۲۲۴۹۳۶ و شماره شاسی ۰۵۵۳۸۱ مدل ۱۳۸۴ به مالکیت زهرا هنرور مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط میباشد. ۵۶۷۱۲

برگ سبز تراکتور کشاورزی به ش پلاک ۱۲- ۲۸۲ ک ۱۲ و شماره موتور LFW۷۰۲۵۸۵۷ و شماره شاسی G۱۹۹۵۰ بنام غلام پنج تن دل شاد مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲۴۹۲۷۴۱۳۷ ۵۶۶۹۳