زندگی سلام
چهارشنبه
۹ اسفند ۱۴۰۲
۱۸ شعبان ۱۴۴۵
۲۸ فوریه ۲۰۲۴
شماره ۲۶۶۰

خانواده و مشاوره

کاهش استرس با غرق شدن در اکسپلور اینستاگرام؟

آشنایی با ۴ مدل راهبرد مقابله‌ای انسان‌ها در شرایط استرس‌زا و این که هر کدام چه مزایا و معایبی دارد

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

هر کدام از ما در زمانی که با موضوعی تنش‌زا روبه‌رو می‌شویم، سبک خاصی از رفتار را دنبال می‌کنیم. البته ممکن است بسته به موقعیت این سبک رفتاری ما متفاوت باشد. در این مطلب می‌خواهیم با بخشی از دسته‌بندی سبک‌های رفتاری در زمان مواجهه با استرس از دیدگاه روان‌شناسی آشنا شویم و ببینیم هر کدام چقدر مفید هستند.

شما در این ۴ موقعیت چه کار خواهید کرد؟

۱ شب امتحان چه کار می‌کنید؟ به صورت معمول غالب ما وقتی می‌خواهیم در آزمونی شرکت کنیم، شروع به مطالعه می‌کنیم چرا که به تجربه دریافته‌ایم هر چه بر مباحث مرتبط با امتحان مسلط‌تر باشیم، استرس کمتری را تجربه خواهیم کرد. در این موقعیت ما با حل کردن مسئله (دشواری امتحان) استرس آن را هم مدیریت می‌کنیم.

۲ حالا موقعیتی را تصور کنید که امتحان منابع مشخصی ندارد یا معروف است که برگزارکنندگان آن، سوالات را بسیار دشوار طراحی می‌کنند. در این شرایط ممکن است حس کنید درس خواندن فایده‌ای ندارد. اما از طرفی استرس شما بالاست. پس ممکن است روز قبل از آزمون برنامه تفریحی برای خودتان ترتیب دهید، چرا که می‌دانید این کار حداقل نفعی که دارد آن است که استرس شما را کاهش می‌دهد، ولو این که مسئله دشواری امتحان را حل نمی‌کند.

۳ حالا فرض کنید در راه جلسه آزمون، زمین سختی می‌خورید و ناچار می‌شوید به بیمارستان بروید. فرایند درمان طولانی است و شما به آزمون نمی‌رسید. در این شرایط ممکن است بعد از ناراحتی اولیه، با خود فکر کنید این اتفاق که کاملا هم از کنترل شما خارج بوده، حتما معنایی دارد. تلاش شما برای پیدا کردن معنای این اتفاق، هر چند مسئله از دست دادن فرصت آزمون را حل نمی‌کند اما می‌تواند دریچه جدیدی را برای شما باز کند و باعث شود تا حال بدی را که داشتید، به شدت کاهش دهد.

۴ اما حالت آخر، زمانی است که شما می‌دانید آزمون مهمی در پیش دارید، استرس بالایی هم دارید اما حس درس خواندن ندارید، کاری هم برای کاهش استرس و فشاری که تجربه می‌کنید، انجام نمی‌دهید و هر بار یاد درس و امتحان می‌افتید، فقط سعی می‌کنید حواس خودتان را پرت کنید، حالا یا با بازی با گوشی یا با گشت و گذار در شبکه‌های اجتماعی، غرق شدن در اکسپلور اینستاگرام و ....

آشنایی با سبک‌های مقابله‌ای در برابر استرس

این چهار موقعیتی که برای شما توصیف شد، می‌تواند تا حد زیادی معرف چهار مدل راهبرد مقابله‌ای مادر برابر استرس باشد. منظور از راهبرد مقابله با استرس، سبک رفتاری است که ما در موقعیت‌های استرس‌زا در پیش می‌گیریم. اما بیایید با هر کدام از این روش‌ها کمی بیشتر آشنا شویم و ببینیم چقدر مفید است.

سبک مقابله‌ای مسئله‌مدار

در این روش که در مثال شماره یک توصیف شد، ما به دنبال انجام کارهایی هستیم که مسئله ما را حل می‌کند و به دنبال آن استرس ما را کاهش می‌دهد. در این مثال با درس خواندن به دنبال کاهش دشواری امتحان و استرس ناشی از آن هستیم. برنامه‌ریزی برای انجام کارها، پیگیری دستورالعمل‌های پزشکی و تلاش برای حل مسائل مختلف، زیرمجموعه این بخش قرار می‌گیرد.

چقدر مفید است؟ برای مسائل قابل حل در زندگی، این سبک مقابله‌ای بسیار مفید است. اما در زمان مواجهه با مشکلات غیرقابل حل مانند فوت افراد، سوانح یا موضوعاتی که خارج از کنترل ماست، صرف انرژی برای حل مسئله، کاری عبث است و فقط حال ما را بدتر می‌کند. اگر با چنین موقعیت‌هایی روبه‌رو هستید، بهتر است سراغ سبک‌های دیگر بروید.

سبک مقابله‌ای هیجان‌مدار

گاهی ما روی موضوع پیش‌آمده کنترلی نداریم؛ مانند فوت افراد، بدرفتاری نزدیکان و حوادث. در چنین وضعیت‌هایی تلاش برای تغییر و حل مسئله، بی‌نتیجه است و واکنش کارامدتر می‌تواند تمرکز بر رفتارهایی باشد که استرس ما را کاهش می‌دهد؛ مانند ورزش، کتاب‌خوانی، باغبانی، نوشتن یا درددل با دوستان و عزیزان.

چقدر مفید است؟ اگر موقعیتی که با آن روبه‌رو هستید، واقعا خارج از کنترل شماست، این سبک در کوتاه‌مدت می‌تواند استرس شما را به خوبی کاهش دهد. این موضوع به‌ویژه زمانی که آگاهانه دست به انتخاب می‌زنید، مشهودتر است. در طولانی مدت اما بهتر است وضعیت را دوباره ارزیابی کنید، شاید بتوانید از روش‌های دیگر برای بهبود شرایط خود بهره بگیرید.

سبک مقابله‌ای معناگرا

گاهی اوقات در زندگی با اتفاقاتی روبه‌رو می‌شویم که اصلا انتظارش را نداریم و همین هم استرس بسیاری بالایی را به ما وارد می‌کند، اتفاقاتی مانند بیماری سخت یا قربانی اتفاقات ناخوشایند شدن. در این موقعیت‌ها تلاش برای پیدا کردن معنای اتفاق روی داده، گاهی بهترین انتخاب برای این است که حالمان بهتر شود.

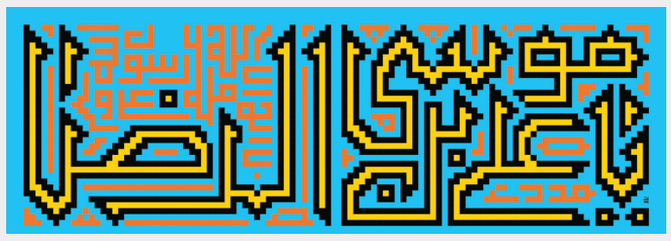
چقدر مفید است؟ این روش به‌ویژه اگر اصرار نداشته باشیم که سریع و به عنوان اولین انتخاب، استفاده شود، می‌تواند روش خوبی باشد. اما چرا به عنوان اولین انتخاب توصیه نمی‌شود؟ گاهی افراد تلاش برای پیدا کردن معنا را با انکار احساسات ناخوشایند همراه می‌کنند. در نتیجه قبل از این که فرصت کنند تا احساسات و لوناخوشایندی چون غم، عصبانیت یا احساس گناه را تجربه کنند، به دنبال یافتن معنا می‌روند.

سبک مقابله‌ای اجتنابی

مورد آخری که گاهی اوقات افراد از آن استفاده می‌کنند، روشی است که در مثال چهارم به آن اشاره شده است؛ این که فرد وقتی می‌بیند استرس موقعیتی بالاست، به کل خودش را از آن کنار می‌کشد و به نوعی تلاش می‌کند تا اصل ماجرا را انکار کند.

چقدر مفید است؟ از بین سبک‌هایی که در این مطلب به آن اشاره کردیم، شاید کمترین فایده را این روش داشته باشد. البته این به معنای آن نیست که استفاده هرازگاهی و کوتاه‌مدت از آن، مضر است. اگر مدیریت شرایطی که با آن مواجه شده‌اید، خارج از تحمل شماست، استفاده کوتاه‌مدت از این روش، شاید بتواند به شما کمک کند تا انرژی لازم برای مواجه شدن با شرایط را به دست آورید.

چهارشنبه های امام رضایی (ع)



قناعت همنشین کرامت

جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا علیه‌السلام می‌فرمایند: «قناعت همنشین کرامت و سربلندی است (بحارالأنوار، ج ۷۵، ص ۳۴۹)». نتیجه قناعت و حرص و طمع نداشتن نسبت به داشته‌های دیگران اعم از مادی و معنوی، رسیدن به کرامت نفس و بزرگی و عزت است. قناعت به داشته‌های خویش افزون بر کنترل نفس و دوری از صفات بد نظیر حرص و طمع، سبب آرامش روح و روان انسان می‌شود. از همین رو حضرت رضا علیه‌السلام فرمودند که همنشین قناعت، کرامت نفس و سربلندی است چرا که سبب بی‌نیازی انسان، توجه به دارایی خود و قدردانی از نعمات الهی و در نتیجه بهره‌برداری کافی و وافی از آن‌ها می‌شود. عزت و سربلندی چهره‌ای زیبا و قابل اعتماد از شخصیت انسان به نمایش می‌گذارد که در بزنگاهی همچون مسئولیت، مدیریت، قدرت و ثروت عنان نفس از کف نداده، بلکه به خوبی لجام آن را مهار کرده تا دچار خطا و اشتباه نشود.

مشاوره ازدواج

زنگ‌خطرهای خودشیفته‌بودن خواستگار

افراد خودشیفته می‌توانند بسیار جذاب و فریبنده باشند و مردم را با اعتماد به نفس خود جذب کنند. برای این که بفهمید طرف مقابل‌تان یک فرد خودشیفته است، کافی است به سه زنگ خطری که صدایشان گوش فلک را کر می‌کنند، توجه کنید! دکتر الینا کاستنر، روان‌درمانگر از اتریش، در گفت‌وگویی با نشریه نیوزویک گفت: «وقت گذاشتن برای شناخت تدریجی فردی بسیار مهم است. این کار می‌تواند به محافظت از فرد در برابر گرفتارشدن در دام یک فرد خودشیفته کمک کند». به گزارش ایندیپندنت فارسی، او در ویدئویی در تیک‌تاک که از ماه گذشته تاکنون بیش از دو میلیون و ۴۰۰ هزار بازدید داشته، علایم هشداردهنده خودشیفتگی را با مخاطبان خود به‌اشتراک گذاشته است که در ادامه می‌خوانیم.

مراقب ابراز عشق بیش از حد باشید

بمباران عاشقانه، تاکتیک نه چندان ظریف اشباع کردن کسی با تعارف و هدیه، اولین زنگ خطری است که کاستنر توصیه می‌کند مراقب آن باشید. او ادامه داد: «این می‌تواند احساس سرخوشی ایجاد کند و به شما حس خاص و ویژه بودن بدهد، اما اغلب تاکتیکی حیله‌گرانه برای ایجاد سریع یک ارتباط عاطفی قوی است. آن‌ها باید کاری کنند که احساس امنیت و آرامش کنید. باید احساس کنید که فضای امنی همچون خانه را تجربه می‌کنید. اگر در همان برخورد اول باعث می‌شوند خودرا در عرش ببینید، یک زنگ خطر است».

ابراز عشق در همان دیدار اول

حرف‌زدن از عشق ابدی در همان قرار اول یک زنگ خطر جدی است. کاستنر توصیه می‌کند: «خودشیفته‌ها ممکن است خیلی زود ادعا کنند که شما نیمه گمشده آن‌ها هستید. این اتفاق معمولا در اولین ملاقات اتفاق می‌افتد». صحبت از عشق ابدی می‌تواند مخاطب را بلافاصله درگیر توهم احساس ارتباط عمیق با فرد خودشیفته کند. کاستنر افزود: «بله، این تاکتیک برای ایجاد احساس ارتباط عمیق در شما طراحی شده است، اما اغلب صادقانه نیست. خودشیفته‌ها در بازتاب خواسته‌های شما مهارت دارند و خودشان را دقیقا همان چیزی نشان می‌دهند که شما در زندگی می‌خواهید، حتی اگر واقعی نباشد».

اشتیاق بیش از حد

میل و اشتیاق بیش از حد را به عنوان عشق و احساسات واقعی تفسیر نکنید و خودتان هم آن را نشان ندهید. کاستنر هشدار می‌دهد که غرق شدن در سیلاب اشتیاق طرف مقابل می‌تواند به راحتی به فریب خوردن از یک خودشیفته منجر شود. او گفت: «احساس هیجان فوق‌العاده و بی‌قراری می‌تواند نتیجه احساسات شدید و توجهی باشد که فرد خودشیفته به شما معطوف می‌کند. هدف خودشیفته ایجاد یک ترن هوایی عاطفی است که باعث می‌شود خود را یک لحظه در اوج آسمان‌ها احساس کنید و لحظه‌ای دیگر نامطمئن باشید.» این نوسان احساسات شما را درگیر نگه می‌دارد و احتمال این که زنگ خطرهای بالقوه را نادیده بگیرید، بیشتر می‌شود. این روان‌درمانگر افزود: «اگر به نظر می‌رسد همه چیز دارد خیلی سریع پیش می‌رود، این هم باعث نگرانی است. این مورد می‌تواند شامل پیشرفت رابطه با سرعتی بیش از حد باشد که باید باعث شود چند گام به عقب بازگردید و وضعیت را به‌طور عینی ارزیابی کنید».

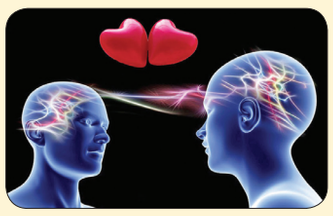
از دنیای روان شناسی

یادگیری بیشتر مغز از افرادی که دوست‌شان داریم

چنان‌چه می‌خواهید مطلب جدیدی بیاموزید، اگر این اطلاعات از طرف کسی باشد که واقعا دوستش دارید یا تحسینش می‌کنید، ممکن است این به شما در آموختن کمک کند. به گزارش ایسنا و براساس یک مطالعه جدید، مغز شما از افرادی که دوست دارید بیشتر می‌آموزد. به گفته دانشمندان علوم اعصاب در سوئد، مغز انسان برای دریافت دانش از طرف کسانی که مورد علاقه ما هستند، برنامه‌ریزی شده است و برعکس، زمانی که اطلاعات را از افرادی که دوستشان نداریم دریافت کنیم به احتمال کمتری مطلب جدیدی یاد می‌گیریم.

نحوه انجام این پژوهش

اینس برامائو، دانشیار روان‌شناسی در دانشگاه لوند می‌گوید این یافته‌ها از مطالعه‌ای به دست آمد که در آن افراد مجبور بودند اشیای مختلف مانند کاسه، توپ، قاشق، قیچی یا سایر اشیایی را که در زندگی روزمره دیده می‌شوند، به خاطر بسپارند و با هم مرتبط کنند. علاوه بر این، شرکت‌کنندگان بر اساس دیدگاه‌های سیاسی، عادات غذایی، سرگرمی‌ها، ورزش‌های مورد علاقه و سایر ترجیحات خود، آن چه را دوست دارند و ندارند، توصیف کردند. در طول آزمایش، محققان متوجه روند جالبی شدند. افراد وقتی اطلاعات جدید توسط فردی که شرکت‌کننده دوست داشت ارائه می‌شد، راحت‌تر آن را به خاطر می‌سپردند و رویدادها را به هم مرتبط می‌کردند. به طور مشابه، زمانی که اطلاعات توسط فردی که دوست نداشتند ارائه می‌شد، شرکت‌کنندگان در اتصال اطلاعات به دانش موجود با مشکل مواجه می‌شدند. نویسندگان این مطالعه می‌گویند این یافته‌ها برای درک نحوه تفکر مردم، مهم هستند.



تفاوت عملکرد مغز بسته به منبع یادگیری

این تحقیقات جدید با مطالعات قبلی درباره حافظه مطابقت دارد که نشان می‌دهد عملکرد مغز افراد بسته به منبع یادگیری متفاوت عمل می‌کند. به گفته نویسندگان این مطالعه، مردم برای جذب اطلاعات جدید و به‌روزرسانی نظرات قبلی خود زمانی که آن‌ها را از یک گروه مورد علاقه‌شان دریافت می‌کنند، روشن‌فکرتر هستند. این ممکن است به این دلیل باشد که این گروه‌ها با عقاید و ایده‌های قبلی فرد همسو می‌شوند. سوگیری نسبت به یک گروه خاص می‌تواند بر نحوه درک اطلاعات خنثی نیز تاثیر بگذارد. این مطالعه در مجله CommunicationsPsychology منتشر شده است.

اتاق مشاوره

نگران پسرم بعد از ازدواج مجددم هستم

خانمی هستم که پسری ۴ ساله دارم. تقریبا یک سال پیش از شوهرم به طور کامل جدا شدم و طلاقم رسمی شد. او آدم سر به راهی نبود. الان قصد دارم دوباره ازدواج کنم اما نگران آینده پسرم بعد از این وصلت هستم که اذیت شود. چه کنم؟

رضا زیبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، ترس و تردید شما و هر مادر دیگری از ازدواج مجدد با وجود فرزند، تا حدی طبیعی است البته نه آن قدر که برای همه عمر مانع ازدواج مجدد شود. این که فرزند دلبندتان به گمان شما اذیت شود، به چند عامل بستگی دارد که دانستن‌شان به شما برای مدیریت شرایط‌تان کمک خواهد کرد.

فرزندتان در سنی نیست که چالش ایجاد کند

توجه داشته باشید که فرزند شما در سن پایینی است و قادر به ایجاد چالش و ابراز وجود در حد یک نوجوان با پدر جدید خود نیست و این موضوع قابل توجه است. پسر شما در واقع، بیشتر زمان خود را با شما سپری می‌کند تا پدر جدید خود، مگر این که همسر شما هم فرزند یا فرزندانی داشته باشد که موضوع بسته به سن و سال آن‌ها متفاوت خواهد بود. در مجموع فرزندی در سن پسر شما بیشتر مورد توجه مردان و به‌ویژه مردی است که نقش پدر او را خواهد داشت چرا که در رفتارش هیچ قصدی ندارد و بسیار معصوم و بی‌آزار است. بنابراین نگرانی شما تا حد زیادی بی‌دلیل است.

کیفیت زندگی مشترک جدید را بالا ببرید

سابقه زندگی با فردی که سر به راه نبوده، باعث شکل‌گیری قالب‌های سخت و آزاردهنده‌ای در شما نسبت به مردان شده است که به شما حق می‌دهیم. توجه داشته باشید که دقت شما در انتخاب همسر و به دنبال آن کم و کیف مهارت‌های همسرداری و در نهایت کیفیت رابطه احترام‌آمیز و عاطفی شما با همسر جدیدتان، در واقع پدری آرام و خوش‌خلق را برای پسرتان شکل خواهد داد. معمولا رابطه حسنه بین همسر جدید شما و فرزندتان، تابعی از رابطه شما با وی است بنابراین نگران نباشید بلکه تلاش کنید مهارت‌های همسرداری و شناخت شناسی خود از زندگی مشترک را ارتقا دهید تا کیفیت و بقای زندگی جدیدی که قصد آغاز آن را دارید، تضمین کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*نکات اخلاقی بسیار خوبی در صفحه اول زندگی سلام برای روزهای برفی نوشته شده بود. اگر همه ما رعایت کنیم، قطعا زندگی برای همه شیرین‌تر خواهد شد اما متاسفانه بعضی افراد، به چنین اصولی پایبند نیستند و فقط آسایش خودشان را مهم می‌دانند.

*درباره کاهش وزن در صفحه سلامت ننویسین! هر بار می‌خونم، عذاب وجدان می‌گیرم و غذا تا چند روز به دلم نمی‌نشینه. توان رژیم گرفتن هم ندارم.

*نیازی به اثبات علمی کور شدن آدم‌های عاشق نبود. هر فردی که یک بار در زندگی عشق را تجربه کرده باشد، خودش اعتراف می‌کند که عشق واقعا آدم را کور و کور می‌کند. من که تجربه‌اش کردم و شانس آوردم که انتخاب اشتباهی نکردم.

*زندگی سلام، الان بیشتر از این که خوشحال باشیم برف اومده، درگیر سرمای شدید و استخوان سوزش هستیم. داریم یخ می‌زنیم.

*از نظر من، نوشته‌های انگیزشی روی لیوان و تاثیرات مثبت آن، روان‌شناسی زرد محسوب می‌شود حتی اگر تحقیقات و نتایج پژوهش‌ها، چیز دیگری نشان دهد.

دفترچه ثبت ساعت مینی بوس مسافربری بنام رضا ساربان زاده به ش ملی ۵۲۲۹۶۵۸۱۷۷ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۰۴۸

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت پیشتاز CDI ۱۲۵ مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ۷۷۳-۶۵۵۲ش تنه NEG**۱۲۵A۹۳۰۳۹۲۰ ش موتور NEG۴۱۳۱۶۸ بنام احسان اشرف مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۹۰۴۷

برگ کمپانی و سند موتورسیکلت تیپ طرح کلیک ۱۸۰ به رنگ سفید مدل ۱۴۰۲ به ش موتور NCT۱۱۱۲۲۲۰۱۸۰ و ش شاسی NCT۵۳A۷۷۸NMH۰۰۶۷۷ به ش انتظامی ۳۹۹۵۴ ایران ۷۷۸ بنام مسعود حسینی به کد ملی ۰۹۴۱۷۰۵۴۵۵ مفقوده فاقد اعتبار می‌باشد. ۵۸۹۸۴

برگ سبز خودروی سواری پی کی ای مدل ۱۳۸۴ به شماره پلاک ایران ۱۲-۸۵۹ ج ۸۴ و شماره شاسی ۳۰۳۷۰۵۸ و شماره موتور M۱۳۹۱۳۶۹۲ بنام فهیمه اژدری مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۵۸۹۸۰

برگ سبز تراکتور کشاورزی ام اف ۲۸۵ رنگ قرمز _ روغنی مدل ۱۳۸۷ به شماره موتور LFW۰۱۱۵۸۷ و شماره شاسی G۱۶۲۷۶ و شماره پلاک ۱۲ _ ۹۵۸ ک ۱۱ بنام محمد دادشی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۰۶۰

برگ سبز وانت پیکان مدل ۱۳۸۶ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۷۴-۵۴۲ و ۱۹ به شماره موتور ۱۱۴۸۶۰۵۲۷۲۳ و شماره شاسی ۳۱۶۴۶۹۸۷ بنام حسین فدائی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۰۵۱

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱se به شماره پلاک ۷۴-۱۳ب ۱۳۵ و شماره شاسی NAS۴۱۱۱۰۰G۱۲۲۸۳۸۷ شماره موتور M۱۳/۵۶۲۵۴۷۲ به نام منا بزازی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۹۰۷۳

کارت و سند کمپانی و برگ سبز پراید ۱۳۲ مدل ۹۰ به شماره پلاک ایران ۵۲-۴۱۸ ط ۴۴ به ش موتور ۴۲۷۱۰۹۷ به شماره شاسی S۱۴۲۲۲۹۰۲۹۵۲۰۳ بنام زهرا طهان برون مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۰۷۹

برگ سبز پراید GLXI سفید مدل ۸۶ دوگانه کارخانه به شماره پلاک ایران ۳۲-۶۶۱۶ش ۸۷ به ش موتور ۲۱۴۵۰۴۴ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۶۱۱۴۵۵ بنام علیرضا میرزائی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۰۷۸

اصل برگ سبز خودروی دنا مدل ۱۳۹۸ بشماره انتظامی ۳۶ ایران ۹۹۸ ب ۸۵ و شماره شاسی NAAW۰۱HE۳KE۱۷۱۱۵۹ بشماره موتور ۰۴۸۰۴۸۴ H۱۴۷ به مالکیت احسان تو کلو مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۵۹۰۸۰

برگ سبز پژو پارس XUY مدل ۹۷ به شماره پلاک ۵۶م ۹۹۷ ایران ۱۲ به شماره موتور ۱۲۴K۱۱۷۹۱۱۲ به ش شاسی NAAN۲۱VE۸JH۳۴۰۵۴۹ بنام رضا سجادی فرخد مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۰۹۷

دفترچه ثبت ساعت رانندگی پایه یک بنام حسین یوسفی به شماره ملی ۰۷۰۱۴۶۷۱۷۷ مفقود و فاقد اعتبار است ۵۹۰۹۳