زندگی سلام
یک شنبه
۲۰ اسفند ۱۴۰۲
۲۹ شعبان ۱۴۴۵
۱۰ مارس ۲۰۲۴
شماره ۲۶۶۹

فراری دادن خواستگارها به عشق «شهاب حسینی»!

ویدئویی از خاطره یک کارگردان فیلم کوتاه در دیدارش با «شهاب حسینی» و ماجرای عشق یک‌طرفه دختر مورد علاقه‌اش به این بازیگر پربازدید شده؛ از نحوه مدیریت این احساس گفتیم

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

عشق یک‌طرفه عشقی است که میل به معشوق در آن به‌عنوان یک امر ذهنی تجلی پیدا می‌کند. بیشتر افرادی که درگیر عشق یک‌طرفه می‌شوند، امید دارند که روزی بتوانند به وصال محبوب برسند و همین مسئله، زندگی‌شان را با چالش‌های جبران‌ناپذیری مواجه می‌کند. به تازگی و همزمان با انتشار برنامه‌ای با حضور شهاب حسینی در یک کافه که روایت‌هایی از همکاران و دوستداران او در این برنامه مطرح می‌شود، خاطره یک کارگردان فیلم کوتاه از این که «شهاب حسینی» باعث شده از نامزدش جدا شود، مورد توجه قرار گرفته است. این کارگردان در این ویدئوی پربازدید می‌گوید: «با یک خانمی آشنا شدم، ۱۴ یا ۱۵ سال پیش که تقصیر شما بود که به ازدواج نرسید. یک روز بهم گفت برویم و فیلم ببینیم، فیلم دلشکسته که شهاب حسینی در آن بازی می‌کند. هر سکانس که شما تشریف می‌آوردید، محو شما می‌شد! آمدیم بیرون، به او گفتم که آمده بودی فیلم ببینی یا شهاب حسینی را؟ گفت به او حسادت نکن. او واقعا امید داشت یک روز با شما ازدواج کند...» اما چرا بعضی افراد در این دام می‌افتند و باید چطور این احساسات‌شان را مدیریت کنند؟

راهکارهای مدیریت رابطه‌های پاراسوشیال

اگر معشوق در عشق‌های یک‌طرفه یک سوپراستار باشد، به آن رابطه پاراسوشیال می‌گویند. روابط پاراسوشیال، روابطی یک‌طرفه هستند که در آن یک نفر انرژی عاطفی، علاقه و زمان برای این ارتباط صرف می‌کند و طرف دیگر، کاملاً از وجود دیگری بی‌خبر است. برای برخی، ماهیت یک‌طرفه رابطه، رهایی از روابط متشنج در زندگی واقعی آن‌هاست. در این روابط شخص مدنظر معمولاً یک سلبریتی است اما می‌تواند یک فرد تخیلی هم باشد، مثلا قهرمان یک کتاب یا شخصیت یک بازی ویدئویی که در چنین حالتی احتمال وصال صفر خواهد بود. بنابراین اگر به درستی مدیریت نشود باعث مختل شدن روال عادی زندگی فرد می‌شود و فرصت ازدواج با دیگری را هم از وی خواهد گرفت. به همین دلیل در ادامه چند راهکار برای افرادی که درگیر چنین عشق‌هایی هستند، مطرح می‌کنیم.

۱ احساسات خود را بشناسید

از آن جا که گاهی نداشتن شناخت واقعی از احساسات درونی خود، ما را درگیر مشکلات می‌کند، می‌توان گفت شناخت دقیق همین احساسات به عنوان یک عامل نجات‌دهنده محسوب می‌شود چون انسان بعد از شناخت یک پدیده قادر به کنترل آن می‌شود.

۲ پذیرش واقعیت

زمانی که یک فرد حقیقت یک‌طرفه بودن عشق را قبول کند، آن گاه می‌تواند به فکر راهکارهای مناسب برای رهایی از آن باشد.

۳ دوست داشتن خود

فردی که خودش را دوست داشته باشد، عزت‌نفس پایین را تجربه نمی‌کند و بیشتر سعی می‌کند منابع استرس را کنترل کند. بنابراین فردی که از دریافت نکردن بازخورد مناسب از طرف معشوق رنج می‌کشد، اگر حس ارزشمندی و دوست‌داشتن نسبت به خود داشته باشد، بیشتر تلاش می‌کند از این حالت رهایی یابد.

۴ رویاپردازی نکنید

خودتان را در رویاهایی که هیچ امیدی به آن‌ها نیست، غرق نکنید و منتظر علاقه‌مندی طرف مقابل نباشید و در نهایت این که به دنبال توجیه بی‌علاقگی معشوق به خود هم نباشید.

۵ خشم خود را کنترل کنید

کسی که درگیر عشق یک‌طرفه شده ممکن است گاهی از خودش و شرایط موجود یا حتی طرف مقابل عصبانی باشد بنابراین بهتر است ضمن کنترل این خشم، جنبه‌های امیدبخش زندگی را مد نظر داشته و انتظار نداشته باشید طرف مقابل به خاطر خواسته شما کاری را انجام دهد که دوست ندارد.

۶ از فضای مجازی فاصله بگیرید

درباره این که چه احساسی دارید با خودتان صادق باشید. آیا تنهایید؟ نارا حتید؟ آیا احساس می‌کنید امید به وصال تنها چیز خوب زندگی شماست؟ اعتراف به این چیزها می‌تواند سخت باشد، اما این اولین قدم است. سپس، وقت آن است که مرزها را دوباره ایجاد کنیم. بلیت کنسرت او را به یک دوست بدهید. پوستر هایش را از دیوارهای تان پایین بیاورید و دیگر به او پیام ندهید. از فضای مجازی کمی فاصله بگیرید. اگر نمی‌توانید عادت خود را به طور کامل ترک کنید، بلاک کردن شخص مدنظر را در نظر بگیرید.

۷ از یک درمانگر کمک بگیرید

شاید ارزش آن را داشته باشد که در مورد شرایط خود با کمک یک متخصص بی‌طرف فکر کنید. رابطه تخیلی شما ممکن است بینش بسیار واقعی را درباره این که چه کسی هستید و به چه چیزی نیاز دارید، ارائه دهد.

تربیت فرزند

۳ توصیه به والدین برای کمک به سلامت‌روان فرزند نوجوان

هر پدر و مادری که فرزند نوجوان دارد، می‌داند طی کردن شکاف بین کودکی و بزرگ‌سالی می‌تواند تا چه اندازه چالش‌برانگیز باشد. نوجوان‌ها در دوران بلوغ می‌توانند دمدمی‌مزاج و مضطرب باشند و انفجارهای هورمونی غیرقابل پیش‌بینی داشته باشند. به گزارش «فرادید»، اما برای بهبود سلامت روان نوجوان چه می‌توان کرد؟

۱- آیا واقعاً مشکلی وجود دارد؟

درست مثل بقیه افراد، نوجوانان هم فراز و نشیب‌های طبیعی دارند که همه آن‌ها لزوماً مستلزم مراجعه به متخصص نیست. لوئیس واینستاک، روان‌درمانگر و نویسنده کتاب «چگونه جهان فرزندان ما را دیوانه می‌کند و در مورد آن چه باید کرد» می‌گوید: «ما باید تفاوت بین علامت واقعی بیماری روانی و آن چه را که تنها یک بخش عادی از فراز و نشیب‌های نوجوانی است که می‌توان در خانواده کنترل کرد، متوجه شویم». اما چطور می‌توان بین این دو تمایز قائل شد؟ واینستاک پیشنهاد می‌کند: «از خود بپرسید که آیا مشکل موجود، مانع زندگی عادی می‌شود یا خیر. شاید اگر نوجوان شما نمی‌تواند بخوابد یا غذا بخورد، لازم باشد به دنبال کمک حرفه‌ای باشید. اما اگر فقط یک مشاجره عادی روی داده، باید به خاطر داشته باشید که درگیری در خانواده‌ها بسیار عادی است. این بدان معنا نیست که نوجوان شما مشکل سلامت روانی دارد، بلکه به این معنی است که او در تلاش است تا احساسات خود را کنترل کند و به حمایت شما نیاز دارد.»

۲- درک کنید، نه کنترل

دکتر جان دافی، روان‌شناس و نویسنده کتاب «والدینِ در دسترس» می‌گوید: «نقش شما این است که به آن‌ها احساس امنیت بدهید. خیلی واضح به آن‌ها بگویید می‌خواهید در کشان کنید و از آن‌ها حمایت کنید. شاید فکر کنید فرزند شما خودش این را می‌داند اما نه، این طور نیست. باید آن را به زبان بیاورید». با این حال، زمانی که نوجوان شما عصبانی می‌شود و بی‌ادبی می‌کند، این کار می‌تواند سخت باشد. چطور باید خونسردی خود را حفظ کنید؟ دکتر دافی می‌گوید: «به جای تلاش برای ریشه‌کن کردن رفتار بد، از خود بپرسید که چرا آن‌ها چنین رفتاری دارند. شاید مسئله این است که ترسیده، عصبانی یا ناامید هستند. اگر با آن‌ها درباره دلایل اصلی رفتارشان صحبت نکنید، وضعیت بدتر خواهد شد. پس سعی کنید آرام بمانید و فقط علت را بپرسید.»

۳- محافظت از سلامت روان خودتان

در تمام این موارد، مهم‌ترین چیز این است که مراقب سلامت روان خود باشید. دکتر کوپ می‌گوید: «تربیت نوجوانان استرس‌زاست، بنابراین باید مطمئن شوید که تحت فشار قرار نگیرید. آن‌ها نیاز دارند که شما در بهترین حالت خود باشید، بنابراین برای حفظ انرژی خود باید بر عادات سالم تمرکز کنید: سالم غذا بخورید، بیشتر حرکت کنید و خوب بخوابید. این‌ها اصول اولیه‌ای هستند که به شما کمک می‌کنند تا به نوجوان خود کمک کنید.»

از دنیای روان شناسی

اما و اگرهای کاهش اضطراب و تنظیم خلق‌وخو با منیزیم

نتایج تحقیقات جدید که از طریق مجله پیشرفت‌های خواب در اختیار علاقه‌مندان قرار گرفته‌اند، نشان می‌دهند که منیزیم با آرام‌کردن سیستم عصبی، بهبود خلق‌وخو و تقویت احساس آرامش، قادر به تسکین اضطراب و استرس است.

کدام نوع منیزیم برای اضطراب بهتر است؟

منیزیم یک ماده معدنی ضروری است که در بیش از ۳۰۰ فرایند بدن از جمله عملکرد عضلانی و عصبی، کنترل قند خون، عملکرد سیستم ایمنی و تنظیم خلق‌وخو نقش دارد. به گزارش مشرق، منیزیم به طور طبیعی در بسیاری از مواد غذایی (مانند سبزیجات برگ‌دار، آجیل و غلات کامل) یافت می‌شود، اما تقریبا نیمی از جمعیت بزرگ‌سالان در آمریکا منیزیم کافی را از طریق رژیم‌غذایی دریافت نمی‌کنند. از آن جایی که ارتباط بین کمبود منیزیم و اضطراب به خوبی ثابت شده است، مصرف انواع مکمل‌های دارویی حاوی منیزیم ممکن است برای افراد مبتلا به اضطراب مفید باشد. این اطلاعات از طریق مقالات به چاپ رسیده توسط سری مجلات MDPI؛ ناشر مجلات علمی معتبر، قابل دست یابی هستند.

چه میزان منیزیم برای اضطراب مصرف کنیم؟

مقدار توصیه شده رژیم غذایی برای منیزیم از همه منابع شامل غذا و مکمل‌ها، ۴۲۰-۴۰۰ میلی گرم در روز برای مردان بزرگ‌سال و ۳۲۰-۳۱۰ میلی گرم برای بانوان بالغ است. این مقدار نیازهای اساسی بدن ما به منیزیم را برآورده می‌کند و صرفا مختص به مدیریت اضطراب نیست. میزان مصرف منیزیم برای اضطراب بسته به سن، جنس، سلامت کلی و نوع منیزیم متفاوت است زیرا انواع مختلف منیزیم دارای نرخ جذب متفاوتی در بدن هستند.

دریافت منیزیم از مواد غذایی

مصرف یک رژیم غذایی متعادل بهترین راه برای اطمینان از دریافت مقادیر کافی منیزیم است. غذاهای خوشمزه و مغذی زیادی وجود دارند که سرشار از منیزیم هستند، از جمله:

*سبزیجات سبز برگ: اسفناج، کلم‌پیچ
*آجیل و دانه‌ها: بادام، بادام هندی، تخم کدو تنبل و دانه چیا
*حبوبات: لوبیا، نخود
*غلات کامل: برنج قهوه‌ای، کینوا
*میوه‌ها: آووکادو، موز و میوه‌های خشک شده مانند کشمش و زردآلو
*شیر: شیر گاو و جایگزین‌های شیر مانند شیر سویا

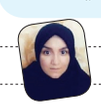
عوارض جانبی مصرف منیزیم

هرچند منیزیم به طور کلی بی‌خطر در نظر گرفته می‌شود، برخی از افراد ممکن است عوارض جانبی خفیفی را تجربه کنند، به خصوص زمانی که بیش از مقادیر توصیه شده از این ماده استفاده کرده‌اند. عوارض جانبی احتمالی مکمل منیزیم عبارت‌اند از: گرفتگی و درد معده، اسهال، حالت تهوع و.... در صورت بروز عوارض جانبی حین مصرف منیزیم، با پزشک یا داروساز خود مشورت کنید. آن‌ها ممکن است توصیه به تعدیل دوز یا مصرف اشکال جایگزین منیزیم کنند.

اتاق مشاوره

همیشه نه‌ولی ۸۰ درصد اوقات بدبیاری می‌آورم

پسری هستم ۲۴ ساله. نمی‌دانم چرا این قدر بدبیاری می‌آورم. سوالم این است که چرا بعضی آدم‌ها مثل من، نمی‌گویم همیشه ولی خیلی از اوقات مثلا ۸۰ درصد مواقع بدشانسی می‌آورند؟ حالا شما از مسائل کوچک بگیرید تا مسائل بزرگ. راهنمایی کنید.



دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس بالینی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، این که این سوال در ذهن شما ایجاد شده، واقعا جای خوشحالی دارد و بدان معناست که شما آمادگی تغییر تفکر در این باره را در خود به وجود آورده‌اید. در ادامه چند توصیه به شما دارم.

بدشانسی‌های تان نتیجه تفکر شماست

در بین مردم شانس امری اتفاقی و بدون علت است اما اگر دقیق‌تر نگاه کنیم، متوجه می‌شویم هیچ چیز در این جهان اتفاقی نیست. خوش‌اقبالی و بداقبالی بیشتر از این که به دلیل علت‌های ناشناخته باشد، نتیجه تفکر و اندیشه هر فرد درباره خودش است و کسی که به هر دلیلی خودش را بدشانس بداند، طبیعی است که رفتاری متناسب با آن انجام می‌دهد.

موفقیت دیگران را به شانس گره نزنید

نکته مهم دیگر این که افرادی که دلیل موفقیت دیگران را شانس و اقبال می‌دانند، مسئولیت اجرای اعمال خود را نمی‌پذیرند. شکل گرفتن روحیه راحت‌طلبی در میان جامعه و نسبت دادن موفقیت دیگران به شانس، باعث می‌شود افراد کمتر به فکر تلاش و رسیدن به اهداف‌شان باشند و در ضمن می‌خواهند خیلی زود به نتیجه دلخواه برسند و وقتی می‌بینند این گونه نمی‌شود، موفقیت‌های دیگران را به شانس و اقبال نسبت می‌دهند. شما باید مراقب باشید تا در این دام نیفتید.

به جای واژه شانس از احتمال استفاده کنید

توصیه می‌کنم از این پس به جای واژه شانس از واژه احتمال استفاده کنید. همان طور که می‌دانید، احتمالات در همه عالم بشری وجود دارد و اگر ما تمام تلاش خود را روی مدیریت ذهن بگذاریم، خودمان میزان احتمالات را درباره زندگی شخصی افزایش می‌دهیم. به طور مثال احتمال تصادف در هنگام عبور از خیابان یک در ۸۰۰ است، اگر ما هنگام رد شدن از خیابان دقت و تمرکز کافی داشته باشیم و به سمت راست و چپ نگاه کنیم و... احتمال یک در ۸۰۰ می‌تواند به صفر برسد. پس در نتیجه ما به جای نگاه به خوش‌شانسی و بدشانسی، می‌توانیم استفاده مناسبی از احتمالات داشته باشیم.

نکته ها

چگونه هر روز یک چیز جدید یاد بگیریم؟

۱- مطالعه را در برنامه روزانه‌تان قرار دهید
۲- در کلاس‌های مورد علاقه ثبت‌نام کنید
۳- ویدئوهای آموزشی ببینید
۴- تجربیات جدید را بپذیرید
۵- با آدم‌های جدید آشنا شوید
۶- حافظه‌تان را به چالش بکشید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من هم در نگاه اول که عکس‌های این خونه رو دیدم، ترسیدم. آخه این چه مدل معماریه! همه چیزش کج و معوجه که.
*درباره مطلب «چه زمانی صبحانه و شام بخوریم تا شکم‌مان بزرگ نشود؟»، آخه ۶ صبح چه جوری صبحانه بخوریم؟ آدم اصلا دلش برنمی‌داره که اون موقع صبح، هر روز بیدار بشه و صبحانه بخوره.

ماوشما: در این مطلب عنوان شده بود که بر اساس ساعت بیولوژیک بدن و برای تنظیم سوخت و ساز مناسب، لازم است ۶ صبح بیدار شویم و ۷ صبح صبحانه بخوریم تا برای تمام روز انرژی کافی داشته باشیم.

*این ایده که خانه وحشت در کلاردشت به یک مکان گردشگری تبدیل بشه، مثلا خانه ترس، جذابه. می‌شه از ش پول درآورد. حتی توریست خارجی هم میاد.
*همه شوهرهایی که پول زیادی خرج نمی‌کنن، خسیس نیستن. بعضی‌هاشون مثل من درآمد زیادی ندارن و دارن تلاش می‌کنن با صرفه‌جویی، پس‌انداز بیشتری برای خریدهای مهم‌تر جمع کنن.
*زندگی سلام. می‌دونستی امسال سه‌شنبه شب بعد از افطار، میریم چهارشنبه‌سوری و بعد سحر ساعت ۶ صبح باید بشینیم پای سفره هفت‌سین؟

اصل برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۴ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۶۴ ج ۵۸ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۴۱۱۸۶۱۷ بشماره موتور ۰۱۱۶۹۷۲۷ به مالکیت مریم بختیاری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۳۷۹

کارت موتورسیکلت سیستم فلات تیپ DT۲۰۰ قرمز مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۷۹۹۸۸۷ و شماره موتور ۰۱۹۸NBF۲۱۳۴۹۲ و شماره تنه ۲۰۰۱۹۵۰۴۴۷۸ به نام آرش طالبیان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۳۸۲

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره S۳۷۳۱ بنام جواد حسینی و شماره S۱۵۵۶ بنام رضا حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۰

سند کمپانی نیسان مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۴۶ط۶۱ به شماره شاسی D۴۳۵۴۰ به ش موتور ۲۴۹۶۱۶ بنام مهدی عباسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۹۱

برگ سبز وبیمه وپلاک موتورسیکلت سحر تیپ CC۱۶۰ مدل ۹۳ به شماره پلاک ۱۲۵۴۳-۷۷۲ وشماره موتور NYG***۱۶۰K۹۳۱۰۵۴۵ وشماره تنه ۱۵۶FM۱۰۰۰۱۹۱۰ به نام وحید داوری مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۰۳۸۸

اصل برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۴ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۶۴ ج ۵۸ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۴۱۱۸۶۱۷ بشماره موتور ۰۱۱۶۹۷۲۷ به مالکیت مریم بختیاری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۳۷۹

کارت موتورسیکلت سیستم فلات تیپ DT۲۰۰ قرمز مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۷۹۹۸۸۷ و شماره موتور ۰۱۹۸NBF۲۱۳۴۹۲ و شماره تنه ۲۰۰۱۹۵۰۴۴۷۸ به نام آرش طالبیان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۳۸۲

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره S۳۷۳۱ بنام جواد حسینی و شماره S۱۵۵۶ بنام رضا حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۰

سند کمپانی نیسان مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۴۶ط۶۱ به شماره شاسی D۴۳۵۴۰ به ش موتور ۲۴۹۶۱۶ بنام مهدی عباسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۹۱

برگ سبز وبیمه وپلاک موتورسیکلت سحر تیپ CC۱۶۰ مدل ۹۳ به شماره پلاک ۱۲۵۴۳-۷۷۲ وشماره موتور NYG***۱۶۰K۹۳۱۰۵۴۵ وشماره تنه ۱۵۶FM۱۰۰۰۱۹۱۰ به نام وحید داوری مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۰۳۸۸

برگ سبز سواری سایپا مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۲۶-۸۶۳ص۴۸ شماره موتور M۱۵/۹۶۷۵۵۵۱ شماره شاسی AS۸۵۱۱۰۰N۵۷۲۸۰۶۱ بنام امین فیاض مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۳۹۸

برگ سبز پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۴ بشماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۶۴ ج ۵۸ و شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۴۱۱۸۶۱۷ بشماره موتور ۰۱۱۶۹۷۲۷ به مالکیت مریم بختیاری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۰۳۷۹

کارت موتورسیکلت سیستم فلات تیپ DT۲۰۰ قرمز مدل ۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۷۹۹۸۸۷ و شماره موتور ۰۱۹۸NBF۲۱۳۴۹۲ و شماره تنه ۲۰۰۱۹۵۰۴۴۷۸ به نام آرش طالبیان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۳۸۲

مجوز حمل سلاح شکاری به شماره S۳۷۳۱ بنام جواد حسینی و شماره S۱۵۵۶ بنام رضا حسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۸۰

سند کمپانی نیسان مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۹۴۶ط۶۱ به شماره شاسی D۴۳۵۴۰ به ش موتور ۲۴۹۶۱۶ بنام مهدی عباسی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۹۱

برگ سبز وبیمه وپلاک موتورسیکلت سحر تیپ CC۱۶۰ مدل ۹۳ به شماره پلاک ۱۲۵۴۳-۷۷۲ وشماره موتور NYG***۱۶۰K۹۳۱۰۵۴۵ وشماره تنه ۱۵۶FM۱۰۰۰۱۹۱۰ به نام وحید داوری مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۰۳۸۸

برگ سبز سواری سایپا مدل ۱۴۰۱ رنگ سفید به شماره انتظامی ایران ۲۶-۸۶۳ص۴۸ شماره موتور M۱۵/۹۶۷۵۵۵۱ شماره شاسی AS۸۵۱۱۰۰N۵۷۲۸۰۶۱ بنام امین فیاض مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۳۹۸

برگ سبز و برگ سبز تراکتور فرگوسن ۲۸۵ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۹۴۶ ک ۱۱ به شماره موتور LFW۰۶۷۷۱U و شماره شاسی G۰۱۳۳۶ به نام رمضان صدقی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۰۶

برگ کمپانی و بنچاق سند خودرو تویوتا کارینا مدل ۱۹۷۸ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۸۳۲ ب ۷۲ و شماره شاسی AT۴۰۳۴۵۰۲۷ به شماره موتور ۲۱۳۴۲۶۷۲۲ به نام مرتضی توزنده جانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۰۹

سند کمپانی وبرگ سبز تیبا ۲ مدل ۹۷ رنگ سفید به ش پلاک ایران ۴۲-۱۸۳ط۴۴ بنام قنبر علیزاده قزلحصاربه ش موتور M۱۵۸۵۹۳۳۰۲ به ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰J۵۷۹۱۵۷۶ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۰۱

برگ سبز کمپانی پراید صبا مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۴۲-۲۲۶ هـ ۷۲ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۶۰۷۵۴۸ به ش موتور ۰۱۲۴۸۹۰۸ بنام حسن حسامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۰۲

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۶ به ش به شماره پلاک ایران ۳۶-۸۶۸ص۸۱ به ش موتور ۲۰۱۲۴۹ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۲۸۷۱۰ بنام اکبر اکبرزاده فارمد مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۱۱

برگ سبز و کارت پراید صبا مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۴۲-۲۲۶ هـ ۷۲ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۶۰۷۵۴۸ به ش موتور ۰۱۲۴۸۹۰۸ بنام حسن حسامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۰۲

برگ سبز و برگ سبز سمند ایکس۷ مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۹۲ص۶۷۶ ایران ۳۲ شماره موتور ۳۲۹۰۸۱۰۰۴۳۷ شماره شاسی ۸۱۲۰۰۳۱۶ بنام شهناز جهانگیری نهر آسیاب مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۲۳

برگ سبز پراید مدل ۸۵ سفید شماره انتظامی ۱۲-ایران ۸۴۴ ل ۷۸ شماره موتور ۱۵۱۵۴۶۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۴۰۰۸۳ به نام سید فرهاد محمودیان داغیان مفقود و اعتبار ندارد ۶۰۴۱۷

برگ سبز و برگ سبز سمند ایکس۷ مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۹۲ص۶۷۶ ایران ۳۲ شماره موتور ۳۲۹۰۸۱۰۰۴۳۷ شماره شاسی ۸۱۲۰۰۳۱۶ بنام شهناز جهانگیری نهر آسیاب مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۲۳

برگ سبز سمند LX_EF7 _ 1700 نقره ای _ متالیک مدل ۱۳۸۸ به شماره موتور ۱۴۷۸۸۰۰۰۰۲۸ شماره شاسی NAACJ۱JC۹۹F۲۵۱۸۴۲ بنام محمد حسن امانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۳۹۳

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۶ به ش به شماره پلاک ایران ۳۶-۸۶۸ص۸۱ به ش موتور ۲۰۱۲۴۹ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۲۸۷۱۰ بنام اکبر اکبرزاده فارمد مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۱۱

برگ سبز و کارت پراید صبا مدل ۸۴ به شماره پلاک ایران ۴۲-۲۲۶ هـ ۷۲ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۴۶۰۷۵۴۸ به ش موتور ۰۱۲۴۸۹۰۸ بنام حسن حسامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۰۲

اینجانب مهدی پاکزاد خلیل آباد مالک خودرو ۲۰۶ آریان-۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲ -۱۳۷ ی ۶۶ شماره بدنه NAAP۶۱ME۹۹J۴۰۶۸۰۵ و شماره موتور ۱۳۸۸۸۰۰۱۱۱۵ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی وبرگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی سند مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودرو 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 ۶۰۳۸۳

سند کمپانی خودرو کامیون باری فلزی مدل ۸۶ متعلق به اینجانب احمد اکبری باصری به شماره انتظامی ۶۳ ایران ۴۹ع۲۸۶ شماره موتور HC۵۲۳۸۴۳PA۱۵ شماره شاسی NADV۹KE۶۶۷E۰۱۸۱۹۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۰۴۰۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید جی تی ایکس مدل ۸۵ به شماره پلاک ایران ۷۴-۵۵۵۲ ۷۲ به شماره موتور ۱۶۹۶۲۰۴ به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۹۳۸۸۲۵ بنام محمود جاقوری مفقود و فاقد اعتبار است ۶۰۳۹۹