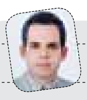
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
- زندگی‌سلام
- دوشنبه
- ۲۴ اردیبهشت ۱۴۰۳
- ۴ ذی القعده ۱۴۴۵
- ۱۳ می ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۰۹

افسانه‌های غیرواقعی درباره ازدواج

بعضی دختروپسرهای دم‌بخت درباره اصول تشکیل زندگی مشترک موفق دچار سوءبرداشت‌هایی هستند که نه تنها غلط بلکه مخرب هم هستند



دکتر محمد ثوابی | متخصص روان شناسی و استاد دانشگاه

محوری

هدف هر دختر و پسری از انتخاب همسر و تشکیل زندگی مشترک، خوشبخت‌شدن است. افسانه‌های زیادی درباره زندگی مشترک وجود دارد که نه تنها غلط‌اند بلکه مخرب هم هستند. آن‌ها خطرناک‌اند چون به دیدگاه زوجین نسبت به زندگی مشترک آسیب می‌زنند. مثلا توقع آن‌ها را خیلی بالا می‌برند یا کوچک‌ترین مشکل را به‌عنوان یک بحران بزرگ نمایش می‌دهند. در این مطلب می‌خواهیم با چند نمونه از این افسانه‌های رایج آشنا شویم.

۱ مشکلات شخصیتی همیشه به طلاق می‌انجامد

پژوهش‌های متعدد نشان دهنده رابطه ضعیف رایج‌ترین مشکلات شخصیتی و به مشکل خوردن آینده یک زندگی مشترک است. دلیلش هم این است که همه انسان‌ها نقاط ضعف و قوتی از لحاظ شخصیتی دارند و در زندگی با مسائلی دست‌وپنجه نرم می‌کنند که در برخورد با آن‌ها، گاهی منطقی رفتار نمی‌کنند. اگر این آسیب‌پذیری‌ها را بشناسیم و از فعال‌سازی آن‌ها در همدیگر پرهیز کنیم، مزاحمتی برای رابطه زوجین ایجاد نمی‌کند. مثلا زوجی با مراجع قدرت مشکل دارد و از رئیس‌داشتن بیزار است اما او از ازدواج با همسرش که رفتار مساوات‌طلبانه دارد و به‌دنبال سلطه بر او نیست، راضی است. حال اگر همسرش در ازدواج کنترل‌گری می‌کرد، احتمالا مشکلات زیادی ایجاد می‌شد. بنابراین این‌طور نیست که هر مشکل شخصیتی باعث شود که آینده یک زندگی مشترک به طلاق و جدایی ختم شود و این تصور اشتباه است.

۲ استراتژی «اجتناب از تعارض» بهترین راهکار است

رابطه عاطفی بدون دعوا، خشم، تعارض و اختلاف‌نظر، افسانه‌ای بیش نیست. دنبال چنین رابطه‌ای نباشید. نباید انتظار داشته باشید که در رابطه شما هیچ تعارض و دعوایی به وجود نیاید. حتی نباید به این که سال‌هاست با شریک عاطفی خود دعوا نکرده‌اید، افتخار کنید. دعوا و تنش، خشم و تعارض، بخش جدایی ناپذیر زندگی و رابطه عاطفی هستند. نکته مهم این است که وقتی چنین مشکلاتی پیش می‌آید، شما چگونه آن‌ها را مدیریت می‌کنید. اگر می‌بینید هیچ وقت در رابطه دعوا نمی‌شود و تنش به وجود نمی‌آید، احتمالاً یکی از طرفین یا هر دو طرف، استراتژی «اجتناب از تعارض» را انتخاب کرده‌اند و این استراتژی در بلندمدت ممکن است رابطه را به نقطه شکست ناگهانی برساند. بسیاری از ازدواج‌های موفق تفاوت در خلق، علایق و ارزش‌های خانوادگی دارند و در اموری مثل پول، شغل، بچه‌ها و... با همدیگر بگومگو دارند ولی این مسائل را با رابطه دوستانه و احترام متقابل همراه لذت‌بردن در کنار یکدیگر به تدریج مدیریت می‌کنند در حالی که زوج‌های ناراضی همه این موارد را زیر سوال برده و دایم با سرزنش، تحقیر و توهین به تدریج انسجام زندگی را سست‌تر و ناپایدارتر می‌کنند.

۳ شباهت شخصیت‌ها تضمین کننده رابطه موفق است

موفقیت در رابطه عاطفی، بیش از هر چیز، از جنس مهارت است نه صرفا شباهت. حتماً شما هم شنیده‌اید که گاهی اوقات برخی افراد می گویند ما با همسر یا شریک عاطفی‌مان به بن بست رسیدیم. به خاطر این که تفاوت‌های شخصیتی داشتیم. یا این که ترجیحات‌مان در سبک زندگی فرق داشت. حتی افراد بسیاری قبل از دوستی و ازدواج می کوشند با بررسی ویژگی های شخصیتی خود و طرف‌مقابل، احتمال تنش و جدایی را کاهش دهند. این موضوع را نفی نمی کنیم اما تأکید می کنیم که شباهت‌های شخصیتی، تضمینی برای یک رابطه موفق نیست. رابطه موفق، یعنی مدیریت موفق تعارض‌ها. شبیه‌ترین شخصیت‌ها هم ممکن است در تعارض‌های زندگی به بن بست برسند. در مقابل، ممکن است افرادی که شباهت چندانی هم با یکدیگر ندارند، بتوانند با مدیریت موفق تعارض‌ها در کنار هم بمانند و از زندگی لذت ببرند. ازدواج موفق، ازدواجی است که از یک سری ویژگی های رفتاری مثبت، باورهای درست و واقعی پر شده و باورهای غیرواقعی و افسانه‌ای و همچنین ویژگی‌های رفتاری تخریبگر رابطه در آن وجود نداشته باشد. اصولاً زن و مردی می‌توانند چنین ازدواجی را بسازند که به خوبی درباره رابطه موفق و اثرگذار مبتنی بر باورهای دقیق و علمی و منطقی بکوشند.

روان شناسی

از آه کشیدن تا گریه کردن
جدیدترین راهکارهای کاهش استرس

استرس به دلایل مختلف رخ می‌دهد و بر سلامت جسم و روان تاثیر می گذارد. بسیاری از متخصصان برای آرام‌شدن و رهایی از فشار استرس راهکارهای مختلفی ارائه می کنند. کندی وینز، نویسنده و محقق دانشگاه پنسیلوانیا و متخصص استرس، نکاتی را درباره کاهش استرس در نیویورک پست منتشر کرده است. به گفته او، بیشتر مردم فکر می کنند واکنش خوب و مناسبی نیست اگر تمرکز حواسمان را از روی استرس برداریم، در حالی که لزوما این طور نیست. او برای متمرکز نماندن روی استرس راهکارهایی دارد که آن‌ها را «راه نجات» می‌نامد.

آه بکشید| وینز می گوید شیوه تنفس - دو دم گرفتن از راه بینی و یک بازدم طولانی از راه دهان - به افراد کمک می کند تا واکنش به استرس را کاهش دهند. آه کشیدن که نوعی تسکین اضطراب به شمار می‌رود، کیسه هوایی ریه‌ها (آلوئول) را باز می کند و میزان اکسیژنی را که وارد ریه‌ها می شود به حداکثر می‌رساند. وینز در این زمینه توضیح می‌دهد که وقتی استرس داریم و وقتی که واکنش و پاسخ به استرس فروکش می کند، دی‌اکسید کربن انباشته می‌شود. به گفته او، آه کشیدن به ما امکان می‌دهد یک‌باره مقدار زیادی اکسیژن دریافت و سپس با بازدم طولانی دی‌اکسید کربن را دفع کنیم.

به عکس محبوبتان نگاه کنید| وینز می گوید که شرکت کنندگان با نگاه کردن به عکس فرزندان یا فردی که دوستش دارند، آرام شدند. این کار ساده، یعنی نگاه کردن به عکس کسانی که دوستشان داریم، موجب ترشح هورمون اکسی‌توسین یا «هورمون عشق» می‌شود که هورمون‌های استرس را خنثی می کند. در لحظات استرس‌زا مقدار زیادی کورتیزول و آدرنالین آزاد می‌شود که سبب واکنش‌های مخرب در بدن می‌شود. به گفته وینز، در این حالت ضربان قلب بالا می‌رود و میزان دریافت اکسیژن کاهش می‌یابد. اما نگاه کردن به عکس کسی که دوستش دارید «سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند»، وضعیتی که در حالت آرامش بدن به کار می‌افتد.

لمس فیزیکی| گرفتن دست یا در آغوش گرفتن، مشابه نگاه کردن به عکس کسی که دوستش دارید، عمل می‌کند. طبق توضیح او هر دو این کارها ترشح اکسی‌توسین را موجب می‌شوند. در آغوش کشیدن هم همین فایده را دارد.

تمرینات بدنی| تمرینات بدنی موجب ترشح هورمون دوپامین می‌شود. دوپامین ناقل عصبی و هورمونی است که به فرد احساس رضایت و لذت می‌دهد. طبق توضیح وینز، هنگامی که ورزش می‌کنید سطح توانایی فیزیکی بالاتر می‌رود (بهتر می‌شوید)، بنابراین پس از تمرین بدنی انرژی‌تان بیشتر می‌شود. ورزش و تمرین بدنی هم مانند سایر راهکارهای کاهش استرس، سیستم عصبی پاراسمپاتیک را فعال می‌کند.

به طبیعت بروید| بودن در طبیعت ترشح دوپامین را افزایش می‌دهد و باعث ترشح اندورفین می‌شود. اندورفین‌ها در واکنش به درد یا استرس آزاد می‌شوند. این هورمون همچنین حین فعالیت‌های لذت‌بخش مانند گذراندن وقت در طبیعت، ورزش، خندیدن و خوردن شکلات آزاد می‌شود.

گریه کردن| گریه کردن شاید ظاهرا چندان کارساز به نظر نرسد، اما باعث ترشح اکسی‌توسین و اندورفین می‌شود و به افراد کمک می‌کند تا خود را آرام و خلق‌وخویشان را تنظیم کنند.

از دنیای روان شناسی

تاثیر متفاوت استرس در دوران بارداری بر ضریب‌هوشی دختران‌وپسران

شاید این گونه تصور کنید که استرس مادر در طول دوران بارداری برای نوزاد خوب نیست اما تحقیقاتی که توسط دانشمندان انجام‌شده نشان می‌دهد که این امر روی پسران و دختران تأثیرات متفاوتی دارد. در واقع به گفته دانشمندان، استرس حتی ممکن است منجر به افزایش ضریب هوشی (IQ) دختران شود اما می تواند روی پسران تأثیر منفی داشته باشد. به گزارش «دیجیاتو»، هورمون کورتیزول که به مقابله با استرس کمک می کند، برای رشد جنین ضروری است و محققان بیمارستان «دانشگاه اودنسه» در دانمارک، قبلاً نشان داده بودند که این هورمون می تواند توسعه زبان اولیه را پیش ببرد. حالا همین دانشمندان می گویند که کورتیزول بیش از اندازه در طول سه ماهه سوم بارداری (از هفته ۲۷ تا پایان بارداری) می تواند بر عملکرد شناختی نوزادان تأثیر بگذارد.

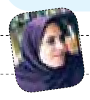
◉ ارتباط بین هورمون استرس و جنین در دوره بارداری

آن‌ها در مطالعه خود می گویند که دختران به‌دلیل نقش جفت جنین، می‌توانند حساسیت کمتری نسبت به قرار گرفتن در معرض کورتیزول داشته باشند. در واقع زنان بارداری که یک جنین دختر را حمل می کنند، در دوران بارداری تمایل بیشتری به ترشح کورتیزول دارند، اما آنزیمی که در جفت وجود دارد، میزان رسیدن آن به جنین را کنترل می کند. این آنزیم کورتیزول را به نسخه غیرفعال هورمونی به‌نام کورتیزون تبدیل می کند. با این حال، محققان می گویند که جنین پسران هنگام قرارگیری در معرض کورتیزول آسیب‌پذیرتر هستند، زیرا آن‌ها از مزایای محافظتی این آنزیم برخوردار نیستند. برای انجام این تحقیق جدید، محققان سطح کورتیزول و کورتیزون ۹۴۳ زن باردار را اندازه گیری کردند. در مرحله بعد این میزان را با ضریب هوشی ۹۴۳ نوزاد آن‌ها که هفت سال بعد توسط روان شناسان آموزش‌دیده اندازه‌گیری شد، مقایسه کردند. آن‌ها متوجه شدند پسرانی که در رحم مادر در معرض سطوح بالاتری از کورتیزول قرار گرفته بودند، نمرات ضریب هوشی پایین‌تری داشتند. اما این موضوع که سطوح بالاتر کورتیزول موجود در نمونه‌های ادرار (و نه خون) مادر باعث افزایش ضریب هوشی دختران شده است، باعث شگفتی محققان شد. دکتر «آنیا فنگر درایر»، محقق اصلی این پژوهش می گوید: «طبق اطلاعات ما، این اولین مطالعه‌ای است که ارتباط بین سطح کورتیزون موجود در ادرار در دوران بارداری و نمرات IQ در کودکان را بررسی می کند. نتایج این پژوهش در بیست‌وششمین کنگره اروپایی اِندوکرینولوژی ارائه شده است.

اتاق مشاوره

شوخی‌ام با عمل بینی دختر عمویم به دعوای خانوادگی ختم شد

دختری ۲۱ ساله هستم. در مراسم عید دیدنی امسال، می‌خواستم با دختر عمویم شوخی کنم که به‌تازگی عمل زیبایی بینی انجام داده است. بهش خیلی برخورد و واکنش تندی جلوی جمع داشت. به نظرم از جای دیگری عصبانی بود، سر من خالی کرد. بعدش هم کلا، خانواده‌ها با هم قطع ارتباط کردند. چند بار به او زنگ زدم که عذرخواهی و سپس آشتی کنم اما تلفنم را جواب نداد.



زهرا متقی‌شکیب | کارشناس‌ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، متوجه شرایط دشواری که با آن روبه‌رو شده‌اید، هستم. آشتی کردن با فردی که احساساتش جریحه‌دار شده می‌تواند چالش‌برانگیز باشد اما این که شما می‌خواهید این کار را انجام دهید نشان‌دهنده بزرگواری شماست. در متن سوال ننوشتید چه شوخی کردید اما اگر صرفا سوءتفاهمی برای ایشان رخ داده، چند پیشنهاد برای آشتی به شما دارم.

◉ از نامه یا پیام مکتوب کمک بگیرید

گفته‌اید چند بار به او زنگ زدم اما تلفنم را جواب نداد. گاهی اوقات، نوشتن احساسات و عذرخواهی می‌تواند بیشتر از صحبت کردن مؤثر باشد. یک نامه دلسوزانه یا پیام مکتوب بفرستید و در آن صادقانه عذرخواهی کنید و بگویید که قصد آزردن او را نداشتید.

◉ برای آشتی، فشار نیاورید

به او زمان دهید تا احساساتش را پردازش کند. فشار آوردن برای آشتی ممکن است باعث شود که او بیشتر عقب‌نشینی کند. با این حال، اگر امکان‌پذیر است، سعی کنید یک ملاقات خصوصی ترتیب دهید تا بتوانید رودررو صحبت و احساسات خود را بهتر بیان کنید.

◉ برایش هدیه بخرید

گاهی اوقات، یک هدیه کوچک و معنادار می‌تواند نشان‌دهنده توجه و مراقبت شما باشد و به‌عنوان یک زبان عذرخواهی عمل کند. البته اطمینان حاصل کنید که در هر تلاشی برای آشتی، احساسات او را در نظر بگیرید و از تکرار شوخی‌هایی که ممکن است او را ناراحت کند، خودداری کنید.

◉ اگر تلاش‌تان نادیده گرفته می‌شود...

اگر فکر می‌کنید که تلاش بیشتری برای آشتی لازم است، به‌یاد داشته باشید که گاهی اوقات، افراد ممکن است برای پذیرش عذرخواهی و آشتی زمان بیشتری نیاز داشته باشند. اگر دختر عموی شما همچنان پاسخی نمی‌دهد، یادآور می‌شوم که روابط انسانی بخش پررنگی از زندگی اجتماعی ما را تشکیل می‌دهد و مهم است که ما مهارت‌های ارتباطی موثر را یاد بگیریم تا هم خودمان و هم دیگران را نرنجانیم. اگر تلاش‌های شما برای آشتی با دختر عمویتان ناموفق است یا نادیده گرفته می‌شود، مهم است که به خودتان یادآوری کنید که شما تمام تلاش خود را کرده‌اید. مهم است که به خودتان احترام بگذارید و به زندگی خود ادامه دهید. شما مسئول احساسات و واکنش‌های دیگران نیستید و تنها می‌توانید بر رفتار خودتان کنترل داشته باشید. اگر احساس می‌کنید که نیاز به حمایت بیشتری دارید، با یک دوست نزدیک یا مشاور صحبت کنید.

نکته ها

۱۰ ویژگی محیط‌های کاری مثبت‌وپویا

۱- اعتماد کارمندان به مدیران
۲- شفافیت
۳- ارزشمندبودن تعادل بین کار و زندگی
۴- تحسین تلاش‌ها
۵- روابط مثبت با همکاران
۶- داشتن مدیران حامی
۷- اهمیت‌دادن به سلامت کارمندان
۸- محیط کار امن و راحت
۹- احساس تعلق
۱۰- ارزشمندبودن نظر کارمندان

ما و شما

راه‌ارتباطی‌با‌زندگی‌سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*امسال پوسترهای قبل از بازی چندتا تیم مثل همین شمس آذر و سپاهان و فولاد، واقعا خوب بودن. برعکس استقلال و پرسپولیس که فقط عکس یکی از بازیکن‌هاشون رو می‌زنن و هیچ ایده‌ای براش ندارن.

*مطلب «بیماری‌های ناشی از عفونت دندان و لثه» در صفحه سلامت بسیار نگران کننده بود. خیلی از بیماری‌ها به بهداشت دهان برمی‌گرده ولی خیلی‌ها مطلع نیستن.

*من سال پیش بازنشسته شدم. بعد از ۳۰ سال تلاش، می‌خوام تو خونه استراحت کنم. چرا باید یک خانم شاکی بشه که شوهرش بعد از بازنشستگی فقط در حال استراحت است؟ ما حق استراحت نداریم؟

*جالبه که طرفدارهای فولاد از این پوستر که شمس آذری‌ها دارن ذوب و له‌شون می‌کنن، شاکی نشدن! خخخ.

*از راه‌های تقویت هوش آی کیو به‌خصوص برای کودکان هم بنویسین. ممنون.

برگ سبز خودرو سواری سمند سورن مدل ۱۳۸۸ به شماره پلاک ۵۴۴ ج ۵۳ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۲۵۸۲۸ و شماره شاسی NAACC1CF19FE17750 به نام غلامرضا مددی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۶۷۵۴۶

برگ سبز و پلاک خودرو سواری پراید تیپ جی ال ایکس ای مدل ۱۳۸۶ شماره موتور ۱۹۹۴۸۵۷ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۱۲۱۴۵۸ شماره پلاک ۹۱۲ط۳۷ ایران ۴۲ به نام فاطمه غیرتمند مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۶۷۵۴۵

برگ سبز خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۴۳۹ ج ۳۸ شماره موتور ۰۳۲۸۹۶۴ شماره شاسی JRPC901VZZ به نام حمیدرضا نوذری لک زائی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۵۰۰

برگ سبز رنو داستر مدل ۲۰۱۷ به ش پلاک ایران ۷۴-۲۶۱ب۸۴ بنام ابراهیم نادری به ش شاسی VF1HSRCH6HA501689 به ش موتور F4RE412C022587 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۱۰

اصل برگ سبز پژو ۲۰۷ مدل ۱۴۰۱ بشماره انتظامی ۷۴-۹۶۳ص۷۸ و شماره شاسی NAAR43EE1NJ248108 بشماره موتور ۱۹۱۱۰۰۰۱۴۴۳ به مالکیت منصور سپهری نیا مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۳۴۳

برگ سبز خودرو پراید SE-111 به ش انتظامی ۳۲ ایران ۶۴۲ ب ۱۴ و ش موتور ۵۱۲۱۶۸۹ و شماره شاسی NAS411100E5782881 بنام آرین یادیانت مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۳۴۲

برگ سبز خودرو وانت پیکان KMC به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۶۵ م ۴۲ و ش موتور HFC4GA34DN004999 وش شاسی NAKPLA116NB106720 بنام سارا کدخدایان مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۳۴۱

اصل برگ سبز موتورسیکلت هانک مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ۷۷۳-۶۹۱۵۴ وش تنه N2D***150H9400386 ش موتور KC125FE-GL00610 به مالکیت محسن مشیری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۳۴۹

پاسپورت عراقی بنام نبی علی سعید بنی مسلم مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می شود به کنسولگری عراق تحویل نماید. ۶۷۳۲۸

برگ سبز و کارت و سند کمپانی پیکان ۱۶۰۰ مدل ۸۲ به ش پلاک ۶۹۸ج۵۵ ایران ۸۵ به ش موتور ۱۱۱۵۸۲۰۵۲۲۲ به ش شاسی ۸۲۴۰۴۷۷۶ بنام مریم میربلوچ زهی پیر آبادی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۵۳۷

برگ سبز و کارت هیوندا کوپه جنسیس مدل ۲۰۱۱ به ش پلاک ایران ۷۴-۵۳۱س۵۴ بنام سامان شکوری بهنگی به ش شاسی KMHHU61HBBU064522 به ش موتور G6EAB687816 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۳۴۶

اصل برگ سبز خودروی دانگ فنگ H30-TU5-A مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۱۲-۳۸۹ل۳۶ و شماره شاسی NAAE4CFZ6HX041630 بشماره موتور ۱۰۰۲۸۷۴۹A17TB به مالکیت ملیحه ده نوی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۳۴۷

سند کمپانی، برگ سبز و کارت پراید صبا جی تی ایکس مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۱۵ی۸۷ به ش موتور ۰۰۳۲۲۸۷۴ به ش شاسی S1412281796295 بنام ساجده دستره جی (ناقب نیا) مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۳۵۰

اصل برگ سبز و کارت وسند خودروی ساینا مدل ۱۳۹۸ بشماره انتظامی ۱۲-۲۱۴ ق ۹۷ و شماره شاسی NAS831100K5848145 بشماره موتور M15/8840414 به مالکیت علیرضا مهدویان دالوری مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۳۵۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۸۸۳م۱۹ ایران ۲۶ به شماره موتور ۱۵۳۴۸۸۳ و به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۵۲۱۱۸۴۲ به نام محمد رضا ریاحی مفقود و از درجه اعتبار ساقط میباشد ۶۷۳۵۷

اصل برگ سبز و کارت موتور سیکلت هیرمند مدل ۱۳۸۷ بشماره انتظامی ۷۶۴-۹۱۴۲۵ و شماره تنه ۸۷۳۵۷۵۹ بشماره موتور ۳۲۱۰۲۳۱۰ به مالکیت محمد یزدان جو مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۳۵۸

کارت ماشین و کارت سوخت سواری ریو ال اس ۱۵۰۰ مدل ۱۳۸۶ سفید- روغنی به شماره موتور: ۱۰۲۳۹۹۴ و شماره شاسی: NAS61002281137615 به شماره پلاک ۲۶-۳۴۶ ج ۹۶ بنام ماه بی بی سپهرانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۴۵۳

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت تکتاز مدل ۱۳۹۴ به شماره پلاک ۷۷۳-۳۹۱۹۱ و شماره موتور ۰۱۲۴NEJ030731 و شاسی NEJ***125G9405721 بنام عبدالغفور صمدی نیا به کد ملی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است ۶۷۴۵۲

برگ سبز خودرو سواری سیستم پراید ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۴۲-۷۲۵ و ۷۷ ش شاسی S1482289319641 ش موتور ۳۴۲۴۸۲۲ بنام تکتم قدیمی نقندر مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۷۴۵۰

برگ سبز سواری پراید ۱۳۲ سفید- روغنی مدل ۱۳۸۸ به شماره موتور: ۲۷۸۷۸۱۰ وشماره شاسی: S1422288051519 و شماره پلاک ۲۶-۳۹۲ ب ۳۸ بنام حسن باقری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۴۴۹

برگ سبز سواری Tiggo5 CVT مدل ۱۳۹۵ به ش موتور MVM484FJAG009736 به ش پلاک ایران ۴۷-۴۶۴ ص ۶۳ متعلق به آقای اسماعیل موسی خانی فرزند اروجعلی به کدملی ۵۷۱۹۹۴۹۳۷۲ متولد ۱۳۶۵ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۴۴۶

اصل برگ سبز موتورسیکلت لوتوس مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۷۶۲-۱۳۱۴۸ و شماره تنه NEA***125L8916289 بشماره موتور NEA*0966945 به مالکیت غلامرضا اگین مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۷۴۹۰

برگ سبز و کارت سواری پیکان مدل ۷۸ به شماره پلاک ۴۲ ایران ۶۹۸ ب ۷۳ و شماره موتور ۱۱۱۲۷۸۶۴۹۱۸ و شماره شاسی ۷۸۴۷۶۳۶۳ به نام زهرا غلامپور فریمانی به شماره ملی ۰۸۴۹۴۱۶۲۹۹ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۷۴۹۱

اصل برگ سبز وسند کمپانی خودرو سواری کیا اسپورتیج ۲۷۰۰ مدل ۲۰۱۰ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۵۶۸ج۶۶ وشماره موتور G6BA9727503 وشماره شاسی KNAKHA813DA7663624 به مالکیت مریم پرواز راد مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد. [illegible]

سند کمپانی، برگ سبز دنا EF7 مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۱۲-۹۷۲ق۸۹ بنام علی طاهرآبادی به ش موتور ۱۴۷H0178101 به ش شاسی NAAW01HE0FE036615 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۴۷۸

اصل برگ سبز و کارت موتور سیکلت آپاچی مدل ۱۳۸۸ به شماره انتظامی ۷۶۱-۶۱۷۴۵ وشماره تنه NEA***160-8880-2229 وشماره موتور E4G8210-2706 به مالکیت اصغر اسماعیلی مکی مفقود گردیده و از درجه ی اعتبار ساقط می باشد ۶۷۴۷۰

برگ سبز خودروی MVMX22S به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۱۱ ج ۶۵ شماره موتور MVM484FBDJ021930 شماره شاسی NATGBAYL0J1022399 به نام علی توحیدی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۷۴۵۹

برگ سبز خودرو وانت پیکان ۱۶۰۰i مدل ۱۳۸۴ سفید - روغنی ش انتظامی ۲۶-۱۸۵ ص ۳۵ ش شاسی ۱۲۱۰۸۷۲۹ ش موتور ۱۱۲۸۴۰۲۲۲۵۱ بنام مجید نجف زاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۷۴۵۵