تله‌های عشق

به‌بهانه‌روز از دواج به‌رایج‌ترین اشتباهاتی اشاره می‌کنیم که در کمین دختر و پسرهای دم‌بخت امروزی برای تشکیل زندگی مشترک است

ژینوس ملک‌سعیدی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

محوری

عشق را می‌توان مجموعه‌ای از احساسات و افکار شدت یافته و تکثیرشونده و هیجانات غالبی دانست که بر نظام باورها و نگرش فرد تاثیر می‌گذارد. همچنین تغییراتی را در سازوکارهای جسمی و زیستی او موجب می‌شود. به دلیل اثر متقابل و فزاینده‌ای که جسم و روان انسان در این گونه تعاملات دارند و همچنین تمایل ذهن بر یکپارچگی روان و دوام بقا، هر فردی مستعد انواع خطاهای شناختی در تشخیص عشق حقیقی و هدفمندی آن است. به بهانه روز ازدواج به برخی از رایج‌ترین اشتباهاتی می‌پردازیم که ممکن است شما را به دام عشق دروغین و پیامدهای ناخوشایند آن بیندازند؛ که شامل هر سن و موقعیتی می‌شوند. به همین روی خوب است خود را پایش کنیم تا این احساس گرمابخش، ما را به مسیر درست و امنی رهنمون شود.

۱ ظاهر و زیبایی | به‌طور حتم زیبایی یا پسندیدن ظاهر طرف مقابل‌مان، یکی از عوامل ایجاد عشق است. با لحاظ این نکته که زیبایی یک امر نسبی و منتسب به فرهنگ و زمان است، معیار و مقیاس آن، همیشه سلیقه‌ای و متغیر بوده است. بنابراین اساس یک رابطه پایدار را نمی‌توان به مدت زیادی منوط و معطوف به امر متغیری مانند زیبایی ظاهری کرد. در این صورت هم، توقع کارکرد درستی از قوام یک رابطه سالم نمی‌توان داشت. لازم است بدانیم جذابیت انسان‌ها، فراتر از الگوهای رایج تحمیلی و تغییری است و به عوامل مختلفی بستگی دارد که به خصایص منحصر به فرد هر انسانی بر می‌گردد؛ همچنین زیستن در چنین عصری، اقتضا می‌کند برای دوام و گرمای رابطه نسبت به سلامتی و ظاهر خود اهمیت بیشتری قایل شویم.

۲ موقعیت اجتماعی و ثروت | هر شغلی اقتضائات، مزایا و محدودیت‌های خود را دارد. در نظر بگیریم، اگر بنا بر هر دلیلی این مورد برای ما ملاک انتخاب همسر شده است، چنان نباشد که مانند مورد اول توجه ما را از مواضع مهم‌تری غافل کند. موقعیت اجتماعی و ثروت می‌تواند دایمی نباشد و تحت الشعاع رفتارهای دیگر فرد قرار گیرد.

۳ فرار از تنهایی | تنهایی بر خلاف آن چه فضای پیرامون ما تبلیغ می‌کند، چنان چه به خودشناسی رسیده و از احترام به خود و عزت‌نفس خوبی برخوردار باشیم، می‌تواند آرامش بخش، بالنده و در رشد ما موثر باشد. برای این مهم، لازم است به نیازها، علایق و خواسته‌های خود واقف باشیم و بدانیم چگونه باید با وجود محدودیت‌ها از خود مراقبت کنیم. به‌طور خلاصه تنهایی یا بیکاری خود را نمی‌توانیم به صورت موثر با دیگران پر کنیم. تنهایی ممکن است اقتضای دوره‌ای از زندگی هر شخصی باشد. آن را بشناسیم و بهره ببریم.

۴ شناخت ناقص، تصاویر ساختگی | باید توجه داشت که در حال حاضر افزایش کسب آگاهی و دانش در شناخت انسان‌ها تا اتخاذ تصمیم مناسب، ضروری بوده و امکانی است که راحت‌تر از گذشته در دسترس ما قرار دارد؛ بنابراین از ازدواج به عنوان نجات‌دهنده استفاده نکنیم، چرا که چنین نیست. ازدواجی که منجر به رشد ظرفیت‌های هر انسان شده و باعث دوام سلامت جسمی و روانی او و جامعه است، کمال مطلوب ماست. بنابراین با هر ابزار سالمی که در دست داریم بدون عجله برای آگاهی و شناخت خود و طرف مقابل کوشش کنیم و به هر میزان می‌توانیم بیاموزیم. همچنین عملکرد افراد در طی زمان را در نظر داشته باشیم و تصاویر ذهنی را که از آن‌ها ساخته‌ایم ملاک قرار ندهیم.

۵ بحران‌ها و زخم‌های گذشته | رنج‌ها و محدودیت‌ها و نحوه سازش ما با مشکلات یا نادیده گرفتن آن‌ها، مسائل حل نشده و فقدان‌هایی که در زندگی ما ایجاد می‌کنند، باورها و نگرش‌های ما را به زندگی می‌سازند. بسیاری از مسائلی که در گذشته و کودکی چه بسا سهمی در ایجاد آن‌ها نداشته‌ایم، چنان چه به درستی حل و فصل نشوند و در پذیرش و بهبود آن‌ها نکوشیم، چالش‌ها و زخم‌های جدیدی برای ما می‌سازند که در نتیجه یا در راستای همان دردهاست. هر چه آگاه‌تر و دانش‌آموخته‌تر باشیم، مسیر روشن‌تری خواهیم داشت و رنج کمتری خواهیم کشید. عشقی که برای جبران فقدان باشد، به رفع آن کمکی نمی‌کند.

۶ احساسات و هیجانات شدید | این همان نکته «کور بودن عشق» است. در مسیر هیجانات شدید، گاه چنان برانگیختگی دامنه‌داری ایجاد شده است که فرد با وجود آگاهی از خصوصیات متفاوت و شرایط نامتناسب، قادر نیست از طرف مقابل دست بردارد و عزت‌نفس مخدوش شده خود را بازیابد. در چنین حالتی و تمام موارد مطرح‌شده، حمایت افراد فهیم، مطالعه، افزایش آگاهی، پرورش خرد و در نهایت، همراهی یک متخصص مجرب می‌تواند سختی بازگشت از مسیر اشتباه را در طی زمان آسان‌تر کند و ما را از عواقب تله عشقی رها سازد.

تفکر کارآمد

قسمت هفتم

تکنیکی برای بیرون کشیدن ایده‌های خلاقانه از حصار ذهن

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

برای موفقیت در زندگی و افزایش بهره‌وری‌مان باید از الگوهای قدیمی و اشتباه تصمیم گرفتن و انتخاب که لبریز از خطاهای شناختی بود، دور شویم و کارآمد فکر کنیم. یکی از جنبه‌های مهم تفکر کارآمد هم «تفکر دیوانه‌وار» است. تفکری که ما را از حصار محدودیت‌ها خارج می‌کند تا در دنیای بزرگ‌تری ایده‌پردازی کنیم.

ایده‌هایی که زندانی می‌شوند

گاهی اوقات ممکن است یک ایده جذاب به ذهن ما خطور کند اما بلافاصله آن را پس می‌زنیم چون یا خودمان آن ایده را نشدنی و احمقانه فرض می‌کنیم؛ یا نگران تحقیر و برچسب‌زنی اطرافیان‌مان هستیم. ما ایده‌های جذابی را نادیده می‌گیریم چون فکر می‌کنیم غیرعملی و دشوار هستند؛ در حالی که بسیاری از اوقات در دل این افکار که جرئت شناسایی و تراش دادن آن‌ها را نداریم فکرهای خوبی است که فقط باید مواجهه درست و منطقی با آن‌ها داشته باشیم تا کاربردی و واقعی شود.

افکار دیوانه‌وار به عمر بشر

باید به یاد داشته باشیم هزاران سال است بسیاری از اتفاقات خوبی که زندگی میلیاردها انسان را راحت‌تر از قبل کرده ابتدا ایده‌هایی دیوانه‌وار بودند؛ اما صاحب آن فکر جسارت دنبال کردنش را داشت و امروز ایده‌اش بدیهی تصور می‌شود. ایده‌هایی که از زمان خودشان جلوتر بودند و حتی در دنیای امروز هم شاهدشان هستیم. تصور کنید نولان در سینما و گوار دیولا در فوتبال می‌خواستند ادامه‌دهنده اتفاقاتی باشند که دیگران رقم زدند، در این صورت هیچ‌وقت در حرفه‌شان تبدیل به افراد درجه یک نمی‌شدند. البته ترس از ایده‌های دیوانه‌وار عجیب نیست. هزاران سال قبل، تبعیت از گروه، عامل مهمی در زنده ماندن فرد محسوب می‌شد و ذهن ما گاهی هنوز تصور می‌کند در بیشه‌زاری خطرناک است برای همین وقتی یک کسب و کار با ایده‌ای جذاب مورد توجه قرار می‌گیرد ناگهان خیلی‌ها سمتش می‌روند بدون آن که خلاقیتی به روند اضافه کنند.

چطور افکار دیوانه‌وار را بیرون بکشیم؟

ما نگران محدودیت‌ها هستیم و از شکست‌ها هم می‌ترسیم برای همین پیش از هر چیز چالش‌های پیش‌رو را در بدبینانه‌ترین حالت تصور می‌کنیم و همین باعث محدود شدن خلاقیت‌مان می‌شود. برای آن که افکار خلاقانه داشته باشیم باید در گام اول محدودیت‌ها را نادیده بگیریم، به‌طور مثال از خودمان بپرسیم اگر فاکتور سرمایه اولیه مهم نبود چه کسب و کاری راه می‌انداختیم؟ اگر دغدغه مالی نداشتیم به کدام پیشنهاد کاری پاسخ مثبت می‌دادیم؟ و... شاید بعداً هم نتوانیم ایده دیوانه‌وارمان را عملی کنیم اما حداقل فایده نادیده گرفتن محدودیت‌ها آن است که رویاها و ایده‌های خلاق‌مان را بدون ترس از تحقیر دیگران، به این روش از حصار ذهن بیرون کشیدیم و با خودمان بهتر مواجه شدیم. یادمان باشد تغییرات بزرگ بسیاری اوقات نتیجه ایده‌های ماست و عمل‌گرایی بعد از تفکر کارآمد ما شکل می‌گیرد.

از دنیای روان شناسی

نشستن زیاد باعث افزایش افسردگی می‌شود

نتایج مطالعات جدید نشان می‌دهد، میزان بالای نشستن و کم تحرکی با افزایش افسردگی مرتبط است. «جاکوب میر»، استادیار حرکت شناسی در دانشگاه ایالتی آیووا و نویسنده اصلی مقاله، گفت: «نشستن کاری است که ما همیشه بدون فکر کردن به آن انجام می‌دهیم اما بر سلامت روان ما تاثیر می‌گذارد».

پژوهشی بر روی ۳ هزار نفر

«میر» می‌گوید که در مارس ۲۰۲۰، ما می‌دانستیم که کووید قرار است بر رفتار ما و کارهایی که می‌توانیم انجام دهیم به روش‌هایی که نمی‌توانستیم پیش‌بینی کنیم، تاثیر بگذارد. بنابراین به همراه تیمی از محققان برای دریافت تصویری فوری از این تغییرات، پاسخ‌های نظرسنجی را از بیش از ۳۰۰۰ شرکت کننده در مطالعه از ۵۰ ایالت دریافت کردیم. شرکت کنندگان خود گزارش دادند که چقدر زمان صرف انجام فعالیت‌هایی مانند نشستن، تماشای صفحه نمایش و ورزش کرده‌اند. با استفاده از مقیاس‌های بالینی استاندارد، آن‌ها همچنین تغییراتی را در بهزیستی روانی خود نشان دادند (مانند افسردگی، اضطراب، احساس استرس، تنهایی). او ادامه می‌گوید: «ما می‌دانیم زمانی که فعالیت بدنی افراد تغییر می‌کند، به طور کلی به سلامت روان آن‌ها مربوط می‌شود، اما قبلا چنین داده‌های جمعیت زیادی را در پاسخ به یک تغییر ناگهانی ندیده‌ایم».

افزایش احساس افسردگی، اضطراب و تنهایی با کم تحرکی

داده‌های نظرسنجی نشان داد شرکت کنندگانی که دستورالعمل‌های فعالیت بدنی آمریکا (یعنی ۲.۵-۵ ساعت فعالیت بدنی متوسط تا شدید در هر هفته) را قبل از همه‌گیری رعایت می‌کردند، مدت کوتاهی پس از محدودیت‌های مرتبط با کووید ۱۹، به طور متوسط ۳۲ درصد فعالیت بدنی خود را کاهش دادند. همان شرکت کنندگان گزارش کردند که احساس افسردگی، اضطراب و تنهایی‌شان بیشتر شده است. میر و همکارانش یافته‌های خود را در مجله بین‌المللی تحقیقات محیطی و بهداشت عمومی منتشر کردند. میر گفت: «ما دریافتیم به طور متوسط، مردم با افزایش تحرک شاهد بهبود سلامت روان خود بودند. اما برای افرادی که مدت زمان نشستن آن‌ها بالا بود، علایم افسردگی به طور متوسط مانند دیگران بهبود نیافت». او تاکید کرد که یافتن یک ارتباط بین نشستن و سلامت روان با گفتن این که نشستن بیشتر باعث افسردگی می‌شود یکسان نیست. او گفت ممکن است افرادی که افسرده‌تر بودند بیشتر می‌نشستند یا افرادی که بیشتر می‌نشستند افسرده‌تر شدند. یا ممکن است عامل دیگری وجود داشته باشد که محققان آن را شناسایی نکرده باشند.

اتاق مشاوره

رویم نمی‌شود از مادرم عذرخواهی کنم

دختری ۱۹ ساله هستم. یک سال است که مادرم خیلی روی من حساسیت داشت و با هم دعوا زیاد داشتیم. این رابطه سمی ادامه داشت تا چند وقت پیش که با هم قهر کردیم. حالا می‌خواهم از او عذرخواهی کنم اما رویم نمی‌شود. چه کنم؟

بنفشه دولت آبادی | مشاور خانواده

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، باید خدمت شما بیان کنم قطعا زندگی در چنین شرایطی خوشایند نیست. درباره سخت‌گیری خانواده به خصوص مادرتان باید سعی کنید به آن‌ها ثابت کنید که شما بزرگ شده‌اید و نیازی به این همه محدودیت ندارید.

نگرش مثبتی به نگرانی مادرتان داشته باشید

شما نمی‌توانید دیدگاه و نگرش مادرتان را عوض کنید و قطعا او به عنوان یک مادر نگران شماست. پیشنهاد من به شما این است که طرز تفکر خودتان را تغییر دهید و به جای این همه فاصله و ناراحتی، نگرش و تفکر مثبت‌تری به نگرانی مادرتان داشته باشید. شاید رفتار خود شما مسبب این همه تنش شده است که سرانجامش باعث پشیمانی شما و دل شکستن مادرتان شده است.

مصادیق حساسیت‌های مادرتان را بشناسید

رفتارها، ظاهر، انتخاب‌ها و چیزهایی که باعث انتقاد مادرتان می‌شود را بشناسید. در واقع، خانواده با به رخ کشیدن اشتباهات شما و سرزنش‌تان در حال تربیت و مدیریت شما هستند پس بسیار طبیعی است.

برای آشتی پیش‌قدم شوید

هرچه بتوانید در زمان‌هایی که به اصطلاح مادرتان گیر می‌دهد و قصد کنترل شما را دارد با احترام به او پاسخ دهید و از کوره در نروید بیشتر می‌توانید او را با خودتان هم نظر کنید و موفق شوید. اگر مادرتان رفتاری با شما انجام داده که ناراحت‌تان کرده، آن را فراموش کنید و در اولین فرصت مناسب به سراغش بروید و به او بگویید که می‌خواهم با شما صحبت کنم. لازم نیست حتما به کلمه آشتی اشاره کنید. با صحبت کردن مشکل خود را حل کنید. روراست باشید و حرف دلتان و انتظارات‌تان را به او بگویید و به جای کناره‌گیری و دعوا با نزدیک شدن به او مسئله را حل کنید. اگر نمی‌توانید مستقیما با او صحبت کنید با پیامک، شبکه‌های اجتماعی یا نوشتن نامه با او ارتباط برقرار کنید.

نکته ها

۶ تکنیک راحت برای داشتن مودب‌ترین بچه فامیل

۱- یاد دادن کلمات مودبانه به کودک
۲- آموزش احترام گذاشتن به کودک
۳- یاد دادن اجازه گرفتن
۴- آموزش تشکر کردن
۵- یاد دادن ناپسند بودن قطع کردن حرف دیگران
۶- نهی کردن او از داد زدن

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* صحبت‌های آقای غواص درباره شغلش و پاسخ‌هایش به سوالات مردم از او، خیلی جالب بود. مثلا برای من هم سوال بود که اگر شنا بلد نباشم، نمی‌توانم غواصی کنم که جوابم را گرفتم.
* درباره مطلب «قصه صبر و تمرکز»، باید قبول کنیم که اوسمار، شانس آورد که استقلال کم آورد و پرسپولیس قهرمان شد. اگر استقلال نساجی رو برده بود، صبر و تمرکز این مربی برزیلی، تهش به نایب قهرمانی ختم شده بود.
* طرز تهیه مگنوم خانگی رو در صفحه سلامت آموزش دادین، سالار با طعم توت فرنگی رو هم آموزش بدین. اونم خیلی گرونه ولی بچه‌ها دوست دارن.
* انداختن زباله و دردسرهایی که برای جان ماهی‌ها و دیگر آبزیان ایجاد می‌کند، بسیار تلخ و مایه تاسف است. مربوط به پرونده «همه از جنس اقیانوسیم».
* لطفا در صفحه خانواده و مشاوره یک مطلب درباره رازهای دستیابی به زندگی شادتر به خصوص برای زنان میان‌سال هم بنویسید. خیلی‌های‌مان بلد نیستم. من خودم خانه‌دار هستم و دچار روزمرگی‌ام. ولی می‌خواهم شادتر باشم.

شماره پیامک زندگی سلام ۲۰۰۰۹۹۹

برگ سبز خودرو زانتیا SX (سیترو تن) مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ایران ۴۲ - ۶۳۳ ط ۱۸ ش شاسی S1512238615741405 ش موتور ۷۱۲۶۴۵ بنام جعفر وظیفه دان مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۰۸۰

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس مشکی مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۴۶۷ ق ۵۷ ش شاسی NAAN۰۱CA۹CKA۰۱۵۲۰ ش موتور ۱۲۴K۰۰۰۹۷۳۶ بنام هادی عمادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۰۸۳

برگ سبز خودرو برلیانس به شماره پلاک ۴۲ - ۷۵۲ هـ ۹۷ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۰۹۳۴۵۳ شماره موتور ۱۹۴۶۷۹۰ بنام معصومه صفری مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۱۸

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سایپا به شماره انتظامی ۴۵ ب ۵۱۱ ایران ۴۲ شماره شاسی ۸۵۷۱۶۸۳۰ شماره موتور ۱۵/۹۱۳۴۶۹۳ به نام صدیقه راه چمنی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۴۷

برگ سبز خودرو ۲۰۶ سفید به شماره پلاک ۶۸ ن ۸۲۵ ایران ۷۴ شماره شاسی NAAP۰۳EE۱۱B۵E۵۶۵۱ شماره موتور ۱۶۵۸۰۱E۸۵۹۱ به نام امیر حسین حسینی فاطمی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۸۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۸۵ به شماره موتور ۱۷۵۹۰۶۶ شماره شاسی S1412278859166۹۹ و شماره انتظامی ۲۳ ب ۵۸۶ ایران ۳۲ به نام سجاد سروری به شماره ملی ۰۸۶۰۳۵۶۰۹۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۴۹۵

اصل برگ سبز موتورسیکلت احسان تریل ۲۵۰cc مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۲ - ۲۱۱۹۷ و شماره موتور *۲۵۰FML۱۰۰*۴۵۶* وش تنه N۲۱***۲۵۰W۸۹۱۰۲۱۳ به مالکیت محمدجنگی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۱۳۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید حی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۷ سفید - روغنی ش انتظامی ایران ۷۴ - ۵۷۹ ب ۹۹ ش موتور ۲۴۹۳۹۴۷ بنام مسعود ظفری مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۱۸۷

برگ سبز و سند کمپانی سواری پی کی مدل ۱۳۸۳ به ش انتظامی ۶۱۶ ب ۲۲ شماره شاسی ۲۰۲۰۹۲۸ شماره موتور ۱۳_۶۷۵۲۱۴ به نام فیمه فرانشیزی مسجد به شماره ملی ۰۹۲۳۳۵۹۴۳۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۱۸۹

برگ سبز و سند کمپانی سواری پیکان ساده کار مدل ۱۳۴۹ به شماره انتظامی ۳۶ ـ ۲۷۵ ط ۱۱ شماره شاسی ۵۲۹۶۶۰۴۲ شماره موتور ۵۲۹۶۶۴۲ به نام معصومه بازقندی به کد ملی ۰۲۹۳۶۱۵۷۹۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۱۹۱

برگ سبز و سند کمپانی کامیون کشنده FH مدل ۱۳۸۲ به شماره موتور ۳۳۹۹۲۵ شماره شاسی ۷۲۸۴۶۲۵۷۳۱۸۳۶۵۷۷ و شماره انتظامی ۵۱ ع ۵۱۲ ایران ۳۳ به نام احمد جلادیان مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۲۷۶

برگ سبز و سند کمپانی کامیون کشنده بنز مدل ۱۳۶۲ به شماره موتور ۱۰۰۳۷۲۵۷ شماره شاسی ۵۴۹۶۵۷۵۱ و شماره انتظامی ۴۷ ع ۶۶۹ ایران ۳۶ به نام حمیدرضا حصاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۷۷

برگ سبز خودرو وانت سایپا مدل ۱۴۰۳ به شماره موتور M۱۳/۶۶۴۳۵۱۷ شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰۴۹۶۰۳۶۱ و شماره انتظامی ۷۹ ج ۷۹۷ ایران ۷۴ به نام بتول روستایی گزکوه به شماره ملی ۰۸۷۲۲۵۰۰۷۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۹۳

اصل برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ - ۶۲۵ ل ۸۵ و شماره موتور ۱۱۷۴۷۷۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۳۸۴۵۳۰۲۱۰ به مالکیت علی رضایی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۰۳۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا مدل ۱۳۸۱ ش انتظامی ۶۶ ب ۷۹۱ ایران ۳۶ ش موتور ۰۰۴۰۳۰۳۶ شماره شاسی S1412281867720 بنام مهدی یعقوب زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۱۱۱

تمامی مدارک خودرو برگ سبز و سند کمپانی کارت ماشین کارت سوخت بیمه نامه خودرو سواری سمند ال ایکس مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۴ ب ۴۹ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۸۵۳۴۸ و شماره شاسی ۱۷۶۳۰۲۲۸ به مالکیت فائزه شاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۴۴۸

اصل برگ سبز وانت آریسان ۲ مدل ۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۴ و ۸۷۲ وشماره موتور ۱۲۵K۰۲۹۳۰۵۵ وشماره شاسی NAA۸BA۶C۰FHC۴۹۸۴۸ به مالکیت زهرا زارعی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۴۵۰

برگ سبز موتورسیکلت ۱۲۵ رنگ آبالویی به شماره موتور N۲۰۱۲۵F۸۹۰۰۷۹۹ شماره بدنه ۱۲۵F۸۹۰۰۷۹۹ و شماره انتظامی ۷۶۲/۷۵۷۱۵ به نام معصومه شاکری و به شماره ملی ۶۳۵۹۰۵۶۶۶۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۸۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۸۶ به شماره موتور ۱۷۵۹۰۶۶ شماره شاسی S1412278859166۹۹ و شماره انتظامی ۷۵۷۱۵ به نام سجاد سروری به شماره ملی ۰۸۶۰۳۵۶۰۹۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۴۹۵

سند کمپانی و بن جاق سند خودرو پراید مدل ۱۳۷۹ به شماره موتور ۰۰۱۵۷۳۷۷ شماره شاسی S1412329696۶۶۶۹ و شماره انتظامی ۵۶ ط ۳۱۳ ایران ۴۲ به نام علیرضا هاشمی مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۸۳

برگ سبز و سند کمپانی سواری پی کی مدل ۱۳۸۳ به ش انتظامی ۶۱۶ ب ۲۲ شماره شاسی ۲۰۲۰۹۲۸ شماره موتور ۱۳_۶۷۵۲۱۴ به نام فیمه فرانشیزی مسجد به شماره ملی ۰۹۲۳۳۵۹۴۳۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۱۸۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۳۲ SL مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ۶۶ ج ۱۴۵ ایران ۷۴ شماره موتور ۷۴۸۳۳۱۲ شماره شاسی S1412272902999698 بنام الهام راستی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۱۱۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۹۹ به شماره موتور ۱۲۴K۱۵۲۴۹۶۰ شماره شاسی NAAN۰۱CEYLH۳۳۶۲۵۹ و شماره انتظامی ۶۵ ق ۴۷۹ ایران ۳۰ به نام زهرا تیره به شماره ملی ۰۸۶۰۰۸۸۵۱۰ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۴۹۰

اصل برگ سبز موتورسیکلت توس نو مدل ۱۳۹۵ بشماره انتظامی ۷۷۵ - ۶۳۸۱۶ و شماره موتور ۱۲۵N۴۸۰۰۲۲۹۷۰ و شماره تنه NFN***۱۲۵F۹۵۷۲۲۰۴ به مالکیت امیر محمد پرویزیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۰۹۵

برگ سبز. سند کمپانی خودرو تیبا۲ مدل ۹۶ به شماره پلاک ۱۲۶ ط ۳۱ ایران ۴۲ به شماره موتور M۱۵۸۴۷۴۲۰۰ شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۱۵۵۶۹ بنام مجید دل خوش دولت خانه مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۱۸۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس مشکی مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۴۶۷ ق ۵۷ ش شاسی NAAN۰۱CA۹CKA۰۱۵۲۰ ش موتور ۱۲۴K۰۰۰۹۷۳۶ بنام هادی عمادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۰۸۳

برگ سبز خودرو و پراید به شماره پلاک ۴۲ - ۷۵۲ هـ ۹۷ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۰۹۳۴۵۳ شماره موتور ۱۹۴۶۷۹۰ بنام معصومه صفری مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۱۸

برگ سبز و سند کمپانی کامیون کشنده بنز مدل ۱۳۶۲ به شماره موتور ۱۰۰۳۷۲۵۷ شماره شاسی ۵۴۹۶۵۷۵۱ و شماره انتظامی ۴۷ ع ۶۶۹ ایران ۳۶ به نام حمیدرضا حصاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۷۷

برگ سبز خودرو وانت سایپا مدل ۱۴۰۳ به شماره موتور M۱۳/۶۶۴۳۵۱۷ شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰۴۹۶۰۳۶۱ و شماره انتظامی ۷۹ ج ۷۹۷ ایران ۷۴ به نام بتول روستایی گزکوه به شماره ملی ۰۸۷۲۲۵۰۰۷۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۹۳

اصل برگ سبز و کارت خودرو سواری هاچ بک QUIK-MT مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۳۴۴ ی ۵۲ و شماره موتور M۱۵۵۱۵۱۷۱۸ و شماره شاسی NAS۸۶۱۱۰۰P۱۰۹۱۹۰۴ به مالکیت احمد بهشتی چنار مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۰۴۵

برگ سبز. سند کمپانی خودرو تیبا۲ مدل ۹۶ به شماره پلاک ۱۲۶ ط ۳۱ ایران ۴۲ به شماره موتور M۱۵۸۴۷۴۲۰۰ شماره شاسی NAS۸۲۱۱۰۰H۱۱۱۵۵۶۹ بنام مجید دل خوش دولت خانه مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۱۸۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو پارس مشکی مدل ۱۳۹۱ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۴۶۷ ق ۵۷ ش شاسی NAAN۰۱CA۹CKA۰۱۵۲۰ ش موتور ۱۲۴K۰۰۰۹۷۳۶ بنام هادی عمادی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۰۸۳

برگ سبز خودرو برلیانس به شماره پلاک ۴۲ - ۷۵۲ هـ ۹۷ به شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۶۰۹۳۴۵۳ شماره موتور ۱۹۴۶۷۹۰ بنام معصومه صفری مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۱۸

سند کمپانی و برگ سبز خودرو سایپا به شماره انتظامی ۴۵ ب ۵۱۱ ایران ۴۲ شماره شاسی ۸۵۷۱۶۸۳۰ شماره موتور ۱۵/۹۱۳۴۶۹۳ به نام صدیقه راه چمنی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۴۷

برگ سبز خودرو ۲۰۶ سفید به شماره پلاک ۶۸ ن ۸۲۵ ایران ۷۴ شماره شاسی NAAP۰۳EE۱۱B۵E۵۶۵۱ شماره موتور ۱۶۵۸۰۱E۸۵۹۱ به نام امیر حسین حسینی فاطمی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۴۸۱

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۱۳۸۵ به شماره موتور ۱۷۵۹۰۶۶ شماره شاسی S1412278859166۹۹ و شماره انتظامی ۷۵۷۱۵ به نام سجاد سروری به شماره ملی ۰۸۶۰۳۵۶۰۹۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۴۹۵

اصل برگ سبز موتورسیکلت احسان تریل ۲۵۰cc مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۲ - ۲۱۱۹۷ و شماره موتور *۲۵۰FML۱۰۰*۴۵۶* وش تنه N۲۱***۲۵۰W۸۹۱۰۲۱۳ به مالکیت محمدجنگی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۱۳۱

برگ سبز و سند کمپانی پراید حی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۷ سفید - روغنی ش انتظامی ایران ۷۴ - ۵۷۹ ب ۹۹ ش موتور ۲۴۹۳۹۴۷ بنام مسعود ظفری مقدم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۱۱۸۷

برگ سبز و سند کمپانی سواری پی کی مدل ۱۳۸۳ به ش انتظامی ۶۱۶ ب ۲۲ شماره شاسی ۲۰۲۰۹۲۸ شماره موتور ۱۳_۶۷۵۲۱۴ به نام فیمه فرانشیزی مسجد به شماره ملی ۰۹۲۳۳۵۹۴۳۹ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۱۸۹

برگ سبز و سند کمپانی سواری پیکان ساده کار مدل ۱۳۴۹ به شماره انتظامی ۳۶ ـ ۲۷۵ ط ۱۱ شماره شاسی ۵۲۹۶۶۰۴۲ شماره موتور ۵۲۹۶۶۴۲ به نام معصومه بازقندی به کد ملی ۰۲۹۳۶۱۵۷۹۸ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۱۱۹۱

برگ سبز و سند کمپانی کامیون کشنده FH مدل ۱۳۸۲ به شماره موتور ۳۳۹۹۲۵ شماره شاسی ۷۲۸۴۶۲۵۷۳۱۸۳۶۵۷۷ و شماره انتظامی ۵۱ ع ۵۱۲ ایران ۳۳ به نام احمد جلادیان مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۲۷۶

برگ سبز و سند کمپانی کامیون کشنده بنز مدل ۱۳۶۲ به شماره موتور ۱۰۰۳۷۲۵۷ شماره شاسی ۵۴۹۶۵۷۵۱ و شماره انتظامی ۴۷ ع ۶۶۹ ایران ۳۶ به نام حمیدرضا حصاری مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۷۷

برگ سبز خودرو وانت سایپا مدل ۱۴۰۳ به شماره موتور M۱۳/۶۶۴۳۵۱۷ شماره شاسی NAS۴۵۱۱۰۰۴۹۶۰۳۶۱ و شماره انتظامی ۷۹ ج ۷۹۷ ایران ۷۴ به نام بتول روستایی گزکوه به شماره ملی ۰۸۷۲۲۵۰۰۷۸ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۷۱۴۹۳

اصل برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ - ۶۲۵ ل ۸۵ و شماره موتور ۱۱۷۴۷۷۹ و شماره شاسی ۱۴۱۲۳۸۴۵۳۰۲۱۰ به مالکیت علی رضایی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۰۳۷

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا مدل ۱۳۸۱ ش انتظامی ۶۶ ب ۷۹۱ ایران ۳۶ ش موتور ۰۰۴۰۳۰۳۶ شماره شاسی S1412281867720 بنام مهدی یعقوب زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۷۱۱۱۱

تمامی مدارک خودرو برگ سبز و سند کمپانی کارت ماشین کارت سوخت بیمه نامه خودرو سواری سمند ال ایکس مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۴ ب ۴۹ و شماره موتور ۱۲۴۸۵۰۸۵۳۴۸ و شماره شاسی ۱۷۶۳۰۲۲۸ به مالکیت فائزه شاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷۱۴۴۸

اصل برگ سبز وانت آریسان ۲ مدل ۱۴۰۳ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۵۴ و ۸۷۲ وشماره موتور ۱۲۵K۰۲۹۳۰۵۵ وشماره شاسی NAA۸BA۶C۰FHC۴۹۸۴۸ به مالکیت زهرا زارعی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۷