زندگی سلام
سه شنبه
۲ مرداد ۱۴۰۳
۱۷ محرم ۱۴۴۶
۲۳ جولای ۲۰۲۴
شماره ۲۷۶۲

خانواده و مشاوره

جدیدترین استراتژی‌ها برای دستیابی به اهداف

محوری

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: betterup.com

این روزها کلمه «هدف» و راه‌های رسیدن به آن زیاد مطرح می‌شود. آن قدر که ممکن است تعیین هدف و چگونگی رسیدن به آن برای شما واقعاً گیج کننده باشد. تحقیقات یک روان شناس در دانشگاه دومینیکن کالیفرنیا نشان می‌دهد که ارتباط مستقیمی بین تعیین اهداف و دستیابی به موفقیت وجود دارد. اهدافی که به درستی تعریف شده‌اند، به ایجاد رفتارهای جدید کمک می‌کنند اما آیا تصمیمات ما همان اهداف ما هستند؟ چرا و چگونه باید هدف‌گذاری کنیم؟ نحوه دستیابی به هدف چگونه است؟ این‌ها سوالاتی است که در ادامه به آن‌ها پاسخ خواهیم داد.

هدف یک رویا با ضرب‌الاجل است

قبل از تعیین هدف، باید بدانید که هدف چیست. هدف چیزی است که می‌خواهید به آن برسید. این نتیجه مطلوبی است که شما یا گروهی از افراد برای رسیدن به آن برنامه‌ریزی کرده و متعهد می‌شوید. به زبان ساده، هدف یک رویا با ضرب‌الاجل است.

۷ نوع از متداول‌ترین اهداف

انواع مختلفی از اهداف وجود دارد که افراد می‌توانند برای خود تعیین کنند. برخی از رایج‌ترین انواع اهداف عبارت‌اند از:

۱- اهداف کوتاه‌مدت | این‌ها اهدافی هستند که می‌توانند نسبتاً سریع، معمولاً در عرض چند روز، هفته یا ماه به دست آیند، بنابراین می‌توان آن‌ها را به اهداف ماهانه، هفتگی و روزانه تقسیم کرد.

۲- اهداف بلندمدت | اهدافی هستند که دستیابی به آن‌ها نیاز به دوره طولانی‌تری دارد که چندین ماه یا سال را در بر می‌گیرد.

۳- اهداف شخصی | این‌ها اهدافی هستند که به زندگی شخصی فرد مربوط می‌شوند، مانند سلامتی، روابط و سرگرمی‌ها.

۴- اهداف حرفه‌ای | اهدافی هستند که با شغل فرد مرتبط هستند، مانند عملکرد شغلی، ترفیع و توسعه مهارت.

۵- اهداف مالی | این اهداف مربوط به امور مالی یک فرد است، مانند پس‌انداز برای پیش‌پرداخت خانه، پرداخت بدهی یا سرمایه‌گذاری برای بازنشستگی و....

۶- اهداف تحصیلی | اهدافی هستند که با تحصیلات یک فرد مرتبط هستند، مانند کسب مدرک، ارتقای نمرات یا یادگیری یک مهارت جدید.

۷- اهداف اجتماعی | اهدافی هستند که به زندگی اجتماعی فرد مربوط می‌شوند، مانند پیدا کردن دوستان جدید، بهبود مهارت‌های ارتباطی یا شرکت در رویدادهای اجتماعی.

۱۰ نکته برای رسیدن به اهداف

کار برای دستیابی به اهداف‌تان ممکن است گاهی اوقات سخت به‌نظر برسد. در این جا ۱۰ نکته برای رسیدن به اهداف بیان شده که بر اساس آخرین و جدیدترین پیشنهادروان‌شناسان است.

۱ هوشمندانه انتخاب کنید | اگر اهداف‌تان هوشمندانه و بر اساس نقاط قوت و ضعف شما نباشند، به آن‌ها نخواهید رسید.

۲ یادداشت کنید | درباره اهداف خود رویاپردازی نکنید. قلم بر روی کاغذ بگذارید و آن‌ها را یادداشت کنید. این باعث می‌شود اهداف شما ملموس‌تر شود و آن‌ها واقعی‌تر به‌نظر برسند.

۳ قابل مشاهده کنید | اهداف نوشته‌شده خود را در جایی قرار دهید که آن‌ها را ببینید. باید مکانی باشد که به‌طور مرتب از آن بازدید می‌کنید تا مدام به شما یادآوری شود که کجا می‌خواهید باشید. اگر این اهداف شخصی شماست، هر روز صبح آن‌ها را روی آینه یا یخچال قرار دهید تا به هدفی که می‌خواهید برسید.

۴ تجزیه کنید | از آن جایی که اهداف غالباً ماهیت بلندمدت و انتزاعی دارند، با شکستن آن‌ها، آن‌ها را قابل هضم‌تر کنید.

۵ یک برنامه تدوین کنید | اکنون که می‌دانید برای چه چیزی تلاش می‌کنید، زمان آن رسیده است که بفهمید چگونه می‌خواهید به آن جا برسید. گام‌هایی را که برای رسیدن به اهداف باید بردارید، یادداشت کنید. ایجاد یک برنامه شما را در مسیر نگه می‌دارد. همان‌طور که در هر مرحله از برنامه خود کار می‌کنید، آن را خط بزنید تا ببینید چقدر باید جلوتر بروید و نسبت به پیشرفت خود خوش‌بین باشید.

۶ اقدام کنید | اهداف خود به خود به حقیقت نمی‌رسند. هنگامی که یک برنامه روشن از نحوه رسیدن به اهداف خود دارید، زمان آن فرا رسیده است که فعال باشید. برنامه خود را عملی کنید. حتی کوچک‌ترین عمل شما را یک قدم به هدفتان نزدیک می‌کند.

۷ دیدگاه خود را حفظ کنید | وسواس در رسیدن به اهدافتان می‌تواند آسان باشد. ممکن است به نقطه‌ای برسید که احساس کنید برای نزدیک‌تر شدن به هدفتان هر کاری لازم است انجام می‌دهید اما این می‌تواند منجر به فرسودگی شغلی و حتی رها کردن هدف شما شود. با داشتن یک زندگی متعادل از فرسودگی اجتناب کنید. با خودتان مهربانی کنید و به خودتان زمان بدهید.

۸ موانع احتمالی را شناسایی کنید | واقع‌بین باشید که در این مسیر با چالش‌هایی روبه‌رو خواهید شد. تشخیص دهید که این مشکلات چه چیزهایی هستند و آن‌ها را یادداشت کنید.

۹ پاسخگو باشید | تلاش برای دستیابی به یک هدف به‌تنهایی می‌تواند طاقت‌فرسا باشد. مسئولیت‌پذیری به شما کمک می‌کند تا پیشرفت مداوم و پیوسته داشته باشید و با به اشتراک گذاشتن اهداف خود با یک دوست، خود را مسئول نگه دارید.

۱۰ بازتاب هدف خود را تنظیم کنید | شاید در بازه زمانی که می‌خواستید به اهداف خود نرسیده باشید. شاید اهداف شما کمی بیش از حد غیرواقعی بود و این اشکالی ندارد. به جای احساس شکست، زمانی را برای مرور اهداف خود اختصاص دهید و ببینید چه چیزی را می‌توانید تغییر دهید. ممکن است لازم باشد اهداف خود را تنظیم کنید یا شاید فقط برنامه خود را برای دستیابی به آن‌ها تغییر دهید.

بی‌جا بودن نگرانی‌ها درباره بازی کودکان با دوستان خیالی

«پیج دیویس»، استاد روان شناسی در دانشگاه لیدز در مقاله‌ای که در وب‌سایت کانورسیشن منتشر شده، می‌نویسد در برخی پژوهش‌ها، بیش از نیمی از کودکانی که با آن‌ها صحبت شده اســـت همراهان خیالی دارند. بسیاری از نوجوانان و حدود ۱۰ درصد بزرگ سالان گفته‌اند این نوع بازی با موجودات خیالی را دارند. به گزارش «ایندیپندنت فارسی» و به نوشته دیویس، در حالی که این ارقام شگفت‌آور به نظر می‌رسد، بستگی به نحوه طبقه‌بندی این نوع از مصاحبت دارد. در نوجوانان، برخی نوشته‌های دفتر خاطرات روزانه را می‌توان نوعی دوست خیالی در نظر گرفت. حتی شخصیت‌هایی را که نویسندگان خلق می‌کنند، می‌توان در این گروه قرار داد.

تقویت مهارت‌های اجتماعی و گفت‌وگوی درونی

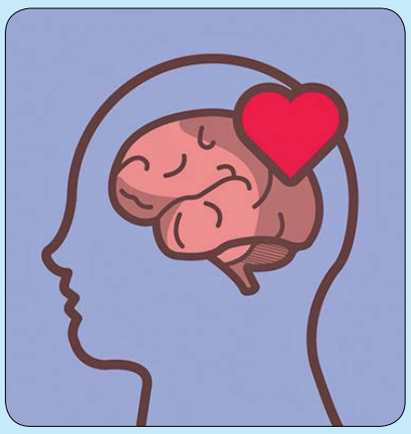
پژوهش‌ها نشان می‌دهد که دوستان خیالی مهارت‌های اجتماعی، شناخت تفکر، گفت‌وگوی درونی و حتی داستان‌گویی و توصیف را تقویت می‌کنند. این فواید به‌ویژه در کودکان مبتلا به اوتیسم که دوستان خیالی دارند مشاهده شده و موکد این نکته است که والدین نباید درباره بازی فرزندانشان با دوستان خیالی نگران باشند.

خلق جهان خیالی

خلق دنیاهایی با جوامع، جغرافیا، زبان‌ها و فرهنگ‌هایی متفاوت با دنیای واقعی به‌ویژه در کودکانی دیده می‌شود که در داستان‌گویی خلاقیت دارند. این جهان‌های خیالی معمولا در اواسط دوره کودکی ساخته می‌شوند. تصور بر این است جهان‌های خیالی که ریشه در تخیل دارند با دوستان خیالی مرتبط باشند. به عقیده دیویس، کودکانی که دنیایی برای دوست خیالی‌شان خلق می‌کنند تا در آن ساکن شوند و با یکدیگر تعامل داشته باشند، ممکن است در حال گسترش بازی خلاقانه قبلی‌شان باشند. بعضی کودکان دوستان خیالی‌شان را موجوداتی مستقل و خارج از کنترل می‌بینند، برخی دیگر رابطه‌ای کاملا متفاوت با این دوستان خیالی دارند و آن‌ها را به چشم بخشی از وجود خود یا حتی به‌عنوان مراقب یا والدین می‌بینند. دیویس با اشاره به این که در جریان پژوهش‌هایش گاهی کودکانی را می‌بیند که می‌گویند می‌توانند همراهان خیالی‌شان را ببینند و صدایش را بشنوند، می‌نویسد این شخصیت‌ها شاید مانند دوستان واقعی برای این کودکان عمل می‌کنند و کودکان برای هر موضوعی از درگیری‌ها گرفته تا کمک و مشاوره، سراغ این موجودات خیالی می‌روند.

نکته ها

۶ نشانه که هوش عاطفی‌تان بالاست



۱- از احساساتم آگاه هستم
۲- به‌جای قضاوت همدلی می‌کنم
۳- در برابر شکست‌ها تسلیم نمی‌شوم
۴- احساساتم را به‌وضوح و آشکارا بیان می‌کنم
۵- آگاهانه زندگی می‌کنم
۶- مایل به رشد و یادگیری هستم

از دنیای روان شناسی

یک پژوهش جنجالی درباره خرید خوشبختی با پول

یافته‌های یک مطالعه جدید که «متیو کیلینگزورث» محقق در زمینه خوشبختی آن را منتشر کرده نشان می‌دهد که میلیونرها و میلیاردرها نسبت به کسانی که تا ۵۰۰ هزار دلار در سال درآمد دارند، خوشحال‌ترند. این تحقیق کاملا با نظریه «تردمیل لذت» که معتقد است افراد صرف نظر از این که چقدر ثروت به دست می‌آورند، با سطوح عادی خوشبختی سازگار می‌شـــوند و این که لذت‌هایی که پول می‌تواند بخرد وقتی به یک آستانه خاص از ثروت می‌رسید، دیگر جدید نیســـتند، تناقض دارد. طبق نتیجه این پژوهش، پول می‌تواند خوشبختی بخرد و به همین دلیل نتایج آن در رسانه‌های جهان به یک ماجرای جنجالی تبدیل شده است.

ترکیب نتایج چندین پژوهش

«کیلینگزورث» با ترکیب داده‌های استفاده شده در پژوهش‌های اخیر و همچنین نتایج یک بررسی در سال ۲۰۱۸ از ۴۰۰۰ نفر با ثروت متوسط ۳ میلیون تا ۸ میلیون دلار از ۱۷ کشور و یک نظرسنجی سال ۱۹۸۵ از فهرست ثروتمندترین آمریکایی‌های فوربز، توانست همبستگی میان افزایش ثروت و سطوح بالاتر خوشبختی را تعیین کند. افرادی که حدود ۵۰۰ هزار دلار یا بیشتر درآمد دارند، رضایت متوسط زندگی ۵.۵ و ۶ از ۷ را گزارش کردند، در حالی که افرادی که حدود ۱۰۰ هزار دلار در سال درآمد دارند، امتیاز حدود ۴.۶ را گزارش کردند. افرادی که حدود ۱۵ هزار تا ۳۰ هزار دلار در سال درآمد دارند، کمی بالاتر از چهار را گزارش کردند. با این حال، بررسی «کیلینگزورث» نشان می‌دهد اگرچه خوشبختی را نمی‌توان خرید، پول می‌تواند به رفع نیازهای مهم مانند غذای مناسب، سرپناه و ثبات نقش ایفا کند، هرچند نتایج این بررسی قابل تعمیم به همه جای دنیا و برای تمامی انسان‌ها نیست. او در پایان می‌گوید: «به ساده‌ترین بیان، این نشان می‌دهد که برای بیشتر مردم، درآمدهای بالاتر با خوشبختی بیشتر همراه است. البته افرادی هستند که از نظر مالی خوب هستند اما خوشحال نیستند. برای نمونه، اگر شما ثروتمند هستید اما احساس بدبختی می‌کنید، پول بیشتر کمکی به شما نخواهد کرد».

اتاق مشاوره

خانمم دست از ترشرویی با من برنمی‌دارد

مردی هستم ۲۸ ساله. خانمم را دوست دارم اما مشکلی که داریم، این است که او هر مسئله کوچکی را به بحران تبدیل می‌کند و تا زمانی که آن موضوع حل نشود، دست از ترشرویی با من برنمی‌دارد. چه کنم؟

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

بعضی افراد در طول زندگی بر اساس ویژگی‌های شخصیتی و رفتاری که بر آن‌ها غالب است، زودرنج شده و با کوچک‌ترین مشکلی، سریع برانگیخته می‌شوند. در واقع آن‌ها آستانه تحمل پایینی دارند. آستانه تحمل به عوامل زیادی بستگی دارد. زمانی که آستانه تحمل افراد بیش از حد پایین باشد، عواقب بدی می‌تواند گریبان‌گیر خود فرد و اطرافیان او شود.

همسرتان آستانه تحمل پایینی دارد

زمانی که همسر شما آستانه تحمل پایینی دارد، گاهی کوچک‌ترین و بی‌اهمیت‌ترین مشکلات برای او تبدیل به یک مشکل بزرگ و غیرقابل حل می‌شود. در بعضی از موقعیت‌های خاص زندگی، آستانه تحمل افراد به صورت طبیعی پایین می‌آید مانند بیماری، مکان‌های استرس‌زا و زمانی که منتظر شنیدن خبری هستیم. پس نمی‌توان آستانه تحمل هر فرد را مشخص کرد، زیرا در موقعیت‌های حساس آستانه تحمل افراد تغییر می‌کند. در واقع میزان آستانه تحمل به شرایط محیط و نوع تربیت افراد در کودکی بستگی دارد.

به احساسات خانم‌تان اهمیت دهید

در زمانی که همسر شما طاقتش تمام می‌شود، تنها کاری که باید انجام دهید، این است که او را درک کنید و به احساساتش اهمیت دهید. از او بخواهید تا با خونسردی تمام درباره تمام مواردی که باعث آزار او شده، با شما صحبت کند. او را در آغوش بگیرید و تمام خاطرات خوبی را که با هم داشتید مرور کنید. سعی کنید با یادآوری خاطرات خوب زندگی و جایگزین کردن آن‌ها با اتفاقات تلخی که همسر شما را آزرده است، شرایط را تغییر دهید. به همراه همسرتان به پیاده‌روی بروید و قدم‌زنان از او بخواهید که تمام احساسش را درباره این روزهایش بیان کند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* صفحه اول زندگی سلام رو خوندم. به این فکر افتادم وقتی یک مجرم می‌افته زندان، نابود میشه تا زمان آزادیش برسه. شما ببینین یک آدم بی‌گناه، چی می‌کشه تو این چار دیواری و پشت میله‌ها.
* از صفحه سرگرمی بابت چاپ ستون کیدو کو ممنونم. بچه‌ام خیلی دوست داره و گفت به شما پیامک بدم و تشکر کنم.
* فقط به حبس‌های اشتباهی در آمریکا و اروپا اشاره کردین، آیا در ایران خودمون هیچ اشتباهی نبوده؟
* اون بدبختی که اشتباهی به اتهام قتل ۷ فرزندش افتاده زندان، از همه عجیب‌تر بود. هم خانواده‌اش رو از دست داده و داغدار شده، هم متهم قتل خانواده‌اش و ۲۰ سال نتونسته ثابت کنه که بچه‌هاش رو نکشته.

هزاره ها
برگ سبز خودرو سایپا ۱۳۱ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۳۵۶ ه ۴۶ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۹۰۷۲۰۳۶۹ شماره موتور ۳۹۴۲۳۳۵ به نام محسن هاجرپور شاندیز مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۲۳

برگ سبز وسند کمپانی شاهین مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۸۸ س ۳۵ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰P۱۰۶۷۲۳۳۱ ش موتور M۱۵TC/۲۰۶۸۰۰۷ بنام حامد علاقه بند مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۸۱۶۲

کارت پایان خدمت اینجانب محمد کارساز ش ملی ۰۹۳۹۰۲۹۳۱ فرزند غلامحسین مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۷۸۲۰۸

برگ سبز و کارت سمند مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۱۲-۶۴۴ ب ۷۲ بنام علی نخجوانی طوسی به ش موتور ۱۲۴۸۳۱۳۲۸۰۲ به ش بدنه ۰۰۸۳۲۴۱۵۸۸ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۰۸

اصل برگ سبز، سند، مپانی و کارت جک J۵ HFC۷۱۸۰BTF مدل ۱۳۹۵ به ش انتظامی ۱۱ ایران ۵۵۹ س ۷۴ وش موتور NAKNGY۷۴۰FB۱۳۰۴۹۶ وش شاسی ۴E۹۳DDAF۰۲۷۴۶۴ بنام فضل اله ثناگو مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۱۴

برگ سبز و سند کمپانی پی کی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۹۱-۸۶۴ ی ۶۵ به ش موتور ۲۰۲۶۷۶۵ بنام مهدی محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۳۴

برگ سبز پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۸۱ سفید صدفی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۷۷ ه ۲۵ به شماره موتور ۰۹۹۲۹ ۲۲۳۲۸۱ و شماره شاسی ۸۱۷۰۹۶۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۵۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل ۸۰ به ش پلاک ایران ۳۶-۷۷۶ د ۵۵ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۱۰۴۵۰ به ش موتور ۰۰۲۳۸۹۴۶ بنام سعید قربانیان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۸۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی ام وی ام ۳۱۵H مدل ۱۳۹۴ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۷ س ۷۴ به ش موتور MVM۴۷۷FJAE۰۲۳۳۹۲ و ش شاسی NATFBAMD۲E۱۰۱۹۲۶۲ بنام محمد علی سبحانی مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۷۸۱۷۲

برگ سبز و سند کمپانی و کارت تویوتا آریون مدل ۲۰۱۱ به ش پلاک ایران ۴۷-۱۶۶ ق ۴۴ بنام هادی اصفی به ش شاسی ۶T۱BK۴۰K۴BX۹۳۸۵۱۱ ش موتور ۲GR۰۷۶۵۱۲۹ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۰۴۶

برگ سبز موتور سیکلت پیشرو تیپ پیام ۱۲۵ به شماره انتظامی ۶۶۵۵-۷۶۵ شماره موتور NCR***۱۲۵۱۹۰۸۷۶۲۴ شماره تنه ۱۵۹۲۰۰۹ به نام ناصر تیزدو مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۷۸۱۱۲

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۷ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ ب ۸۷ ۹۲۸ به شماره موتور ۱۷۸B۰۰۰۶۵۱۲ و شماره شاسی NAAR۰۳FE۲HJ۱۵۹۶۶ بنام سید سعید آهنگرانی مفقود شده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۷۸۱۳۲

برگ سبز خودرو سواری پیکان ۱۶۰۰ i مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۴۳ س ۳۵ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۲۵۴۰۰۴ و شماره شاسی ۰۰۸۲۴۴۳۸۰۵ بنام احسن رشیدی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۳۱

اصل برگ سبز پژو آر دی آی ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۸۴ ب ۷۳ به شماره موتور ۱۱۷۸۵۰۲۹۴۶۳ و شماره شاسی ۲۳۴۲۳۳۷۷ بنام سمیرا روح بخش کاشی طوسی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۶۴

برگ سبز، سند تک برگ و سند کمپانی موتور سیکلت مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۷۷۸-۷۷۸۴۳ به شماره موتور N۱۹۶F۱۴۱۱۴۴۷۱ و شماره شاسی ۰۷۴۰۰۰۶۳۳۹ بنام رمضان رحیمی به کدملی ۱۹۳۹۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۷۸۱۶۷

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل ۸۰ به ش پلاک ایران ۳۶-۷۷۶ د ۵۵ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۱۰۴۵۰ به ش موتور ۰۰۲۳۸۹۴۶ بنام سعید قربانیان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۸۱

برگ سبز موتورسیکلت کویر ۲۰۰cc مدل ۱۴۰۱ ش انتظامی ایران ۱۴۹-۷۶۸۸۷ ش موتور N۴CCDFF۳۰NEH۰۷۱۸۰ شماره تنه ۲۰۰N۴C۴۳۷۹۶۶ بنام احسان محمدی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۷۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو PARSTU۵ مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۸۵۴ ق ۱۹ به شماره موتور ۱۶۴۵۳۶۰۱۴۶۵۳۶ و شماره شاسی NAAN۱۱FE۲HH۹۹۸۸۷۸ بنام مجید تو کلو مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۰۴۳

برگ سبز و سند کمپانی ۴۰۵ SLX-TU۵ مدل ۹۱ به ش پلاک ایران ۲۹-۴۸۴ ص ۶۸ به ش موتور NAAM۳۱FC۳CK۳۶۱۷۸۹ ش شاسی ۱۳۹۹۱۰۰۲۱۴۰ بنام فرهاد خزائی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۱۱

برگ سبز و سند کمپانی X۲۲ PRO مشکی مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۳۴ ی ۱۵ بنام حجت خان احمدلو به ش شاسی NATFBAAC۴E۲۱۰۰۶۵۳۰ به ش موتور MVME۴G۱۵CBMP۰۰۹۰۱۱ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۱۰

برگ سبز و سند کمپانی پژو پارس مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۱۲ د ۸۶ به شماره موتور ۱۲۸۵۰۷۴۴۰۱ و شماره شاسی ۱۹۳۵۸۸۴۶ بنام زهره اخباری مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۷۸۱۱۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت جک S۵ مدل ۱۳۹۵ به ش انتظامی ۱۱ ایران ۵۵۹ س ۷۴ وش موتور NAKNGY۷۴۰FB۱۳۰۴۹۶ وش شاسی ۴E۹۳DDAF۰۲۷۴۶۴ بنام فضل اله ثناگو مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۱۴

برگ سبز و سند کمپانی ۴۰۵ i مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۴۳ س ۳۵ و شماره موتور ۱۱۱۵۸۲۵۴۰۰۴ و شماره شاسی ۰۰۸۲۴۴۳۸۰۵ بنام احسن رشیدی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۳۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی ۱/۸ مدل ۱۳۸۴ به ش انتظامی ۷۴ ایران ۹۲۶ ی ۸۲ به ش موتور ۱۲۴۸۴۰۱۵۰۱۳ و ش شاسی ۱۴۲۰۸۴۱۴ بنام نگار وفادار ایمانی مفقود و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۲۵

برگ سبز و سند کمپانی پی کی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۹۱-۸۶۴ ی ۶۵ به ش موتور ۲۰۲۶۷۶۵ بنام مهدی محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۳۴

برگ سبز، سند تک برگ و سند کمپانی موتور سیکلت مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۷۷۸-۷۷۸۴۳ به شماره موتور N۱۹۶F۱۴۱۱۴۴۷۱ و شماره شاسی ۰۷۴۰۰۰۶۳۳۹ بنام رمضان رحیمی به کدملی ۱۹۳۹۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.
۷۸۱۶۷

برگ سبز و سند کمپانی شاهین مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۸۸ س ۳۵ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰P۱۰۶۷۲۳۳۱ ش موتور M۱۵TC/۲۰۶۸۰۰۷ بنام حامد علاقه بند مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۸۱۶۲

کارت و برگ سبز پیکان مدل ۸۴ به ش پلاک ایران ۷۴-۲۸۴ و ۶۲ بنام محمدابراهیم یثربی نائینی به ش موتور ۱۱۲۸۴۰۴۰۴۲۷ به ش شاسی ۱۲۱۲۶۰۶۹ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۵۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت ۱۲۵ CDI مدل ۹۴ رنگ قرمز آلبالویی به ش پلاک ۵۶۵۸۳-۷۷۳ به ش شاسی ۱۲۵۸۹۴۰۱۴۶۳ به ش موتور ۱۲۴NEG۴۲۵۹۸۴ بنام موسسه فرهنگی هنری خراسان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۰۵۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل ۸۰ به ش پلاک ایران ۳۶-۷۷۶ د ۵۵ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۱۰۴۵۰ به ش موتور ۰۰۲۳۸۹۴۶ بنام سعید قربانیان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۸۱

برگ سبز و سند کمپانی و کارت پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۸۴ به شماره انتظامی ۳۶-۸۸۴ ی ۱۵ به شماره موتور ۱۰۷۶۱۸۴ و شماره شاسی ۱۴۱۲۲۸۴۴۵۱۶۲۶ بنام هادی جمشیدیان به کدملی ۰۷۲۰۵۰۰۱۸۴ مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد
۷۸۱۵۲

برگ سبز و سند کمپانی لیفان ۶۲۰ (۱۸۰۰ سی سی) مدل ۱۳۹۳ شماره انتظامی ۱۷ ای ۵۵۴ ایران ۱۲ شماره موتور LFB۴۷۹Q۱۴۰۲۰۰۸۰۳ شماره شاسی NAKNF۴۲۲۹EB۱۱۷۲۴۴ بنام مریم فاطمی منفوتو و فاقد اعتبار است.
۷۸۱۳۶

برگ سبز و سند کمپانی شاهین مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۸۸ س ۳۵ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰P۱۰۶۷۲۳۳۱ ش موتور M۱۵TC/۲۰۶۸۰۰۷ بنام حامد علاقه بند مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۸۱۶۲

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت ۱۲۵ CDI مدل ۹۴ رنگ قرمز آلبالویی به ش پلاک ۵۶۵۸۳-۷۷۳ به ش شاسی ۱۲۵۸۹۴۰۱۴۶۳ به ش موتور ۱۲۴NEG۴۲۵۹۸۴ بنام موسسه فرهنگی هنری خراسان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۰۵۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل ۸۰ به ش پلاک ایران ۳۶-۷۷۶ د ۵۵ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۱۰۴۵۰ به ش موتور ۰۰۲۳۸۹۴۶ بنام سعید قربانیان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۸۱

برگ سبز و سند کمپانی موتور سیکلت احسان ۱۲۵ سی سی مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ۷۷۱-۹۱۶۴۸ ش شاسی N۲N***۱۲۵E۹۳۴۱۴۱۶۳ ش موتور ۰۱۲۵N۲N۴۱۵۵۴۰ بنام ناصر شفیعیان مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۸۱۳۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تیبا مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۳۶-۷۷۹ ی ۲۲ به شماره موتور M۱۵/۸۵۲۰۹۷۸ شماره شاسی NAS۸۱۲۱۰۰H۵۷۷۱۲۹۷ بنام علی جمشیدیان به کدملی ۰۷۲۰۵۰۰۲۰۶ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد
۷۸۱۴۵

سند کمپانی و برگ سبز خودرو ام وی ام ایکس ۳۳ S به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۶۱ ط ۸۳ شماره شاسی NATGBAY۱۶F۱۰۲۲۷۹۴ شماره موتور MVM۴۸۴FBDJ۰۲۲۲۴۰ خطیب نقندری مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۴۷

برگ سبز پرایدصبا (جی تی ایکس) مشکی متالیک مدل ۸۱ به ش انتظامی ۳۶ ایران ۵۴۵ ه ۲۴ به ش موتور ۰۰۳۵۶۲۷۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۲۵۳۱۱ بنام محمد رضا مسکین مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۴۸

برگ سبز پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۸۱ سفید صدفی به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۶۷۷ ه ۲۵ به شماره موتور ۰۹۹۲۹ ۲۲۳۲۸۱ و شماره شاسی ۸۱۷۰۹۶۱۴ مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۵۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت پراید مدل ۸۰ به ش پلاک ایران ۳۶-۷۷۶ د ۵۵ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۸۰۷۱۰۴۵۰ به ش موتور ۰۰۲۳۸۹۴۶ بنام سعید قربانیان مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۸۱

برگ سبز و سند کمپانی پی کی مدل ۸۳ به ش پلاک ایران ۹۱-۸۶۴ ی ۶۵ به ش موتور ۲۰۲۶۷۶۵ بنام مهدی محمدزاده مفقود و فاقد اعتبار است
۷۸۱۳۴

برگ سبز و سند کمپانی شاهین مدل ۱۴۰۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۸۸ س ۳۵ ش شاسی NAS۱۱۱۱۰۰P۱۰۶۷۲۳۳۱ ش موتور M۱۵TC/۲۰۶۸۰۰۷ بنام حامد علاقه بند مفقود شده و فاقد اعتبار است
۷۸۱۶۲