غفلت غم‌انگیز والدین از تمجید فرزندان

ویدئویی در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده که از نوجوانان می‌پرسد: «آخرین باری که پدر و مادرت ازت تعریف کردن، کی بوده؟» و همه آن‌ها پاسخ می‌دهند که یادم نیست

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

«واقعا این ویدئو دردناک بود... لیاقت این بچه‌ها چنین چیزی نیست... بچه‌ها حتی وقتی بزرگ هم شدند، نیاز به محرک رشد یعنی عشق و محبت دارند. پس اگر فرزندی دارید، حتما سعی کنید در اولین فرصت بهش محبت و ارزش تعریف کنید...»؛ این‌ها بخشی از توضیحات درباره یک ویدئوی پربازدید در شبکه‌های اجتماعی است. در این ویدئو از نوجوانان می‌پرسند: «آخرین باری که پدر و مادرت ازت تعریف کردن، کی بوده و چی گفتن بهت؟» و چندین نوجوان دختر و پسر پاسخ می‌دهند: «یادم نیست؛ یادم نیست؛ به خدا یادم نیست؛ فکر نکنم تا حالا تعریف کرده باشن؛ یادم نمیاد؛ راستش رو بخوای اهل تعریف ازم نیستن و...». به همین بهانه از اماواگرهای تعریف از فرزندان گفتیم.

فواید تعریف و تمجید از کودک و نوجوان

تعریف و تمجید از کودک و نوجوان یکی از مهم‌ترین و تأثیرگذارترین شیوه‌های تربیتی است که می‌تواند تأثیرات مثبت بسیاری بر رشد روانی و اجتماعی فرزندان‌مان داشته باشد. اما والدین باید بدانند که این تعریف و تمجیدها به چه میزان یا در چه شرایطی نامناسب یا مفید واقع می‌شود. از جمله فواید تعریف و تمجید کردن از کودک و نوجوان که می‌توان به آن‌ها اشاره کرد، عبارت است از:

۱ تقویت اعتمادبه‌نفس| تعریف و تمجید صحیح می‌تواند به افزایش اعتمادبه‌نفس فرزند ما کمک کند. کودکان و نوجوانانی که تمجید می‌شوند، احساس ارزشمندی بیشتری دارند؛ به‌طوری که این احساس به آن‌ها کمک می‌کند تا با اطمینان بیشتری با چالش‌ها مواجه شوند. اعتمادبه‌نفس بالا از مهم‌ترین عوامل موفقیت در زندگی است و می‌تواند به فرزندمان کمک کند تا در مواجهه با مشکلات، به خودایمان داشته باشد و راه‌حل‌های مناسبی پیدا کند.

۲ ترویج رفتارهای مثبت| وقتی پدر و مادر از رفتارهای مثبت فرزندشان تعریف می‌کنند، آن‌ها به تکرار این رفتارها تشویق می‌شوند. این به تقویت رفتارهای مطلوب و کاهش رفتارهای منفی کمک می‌کند.

۳ رشد هویت و شخصیت| تعریف و تمجید می‌تواند به بچه‌ها کمک کند تا هویت و شخصیت خود را بهتر بشناسند و توسعه دهند. این فرایند در دوران نوجوانی که زمان شکل‌گیری هویت است، بسیار حیاتی است. نوجوانانی که تمجید می‌شوند، با هویتی قوی‌تر و شخصیتی مستحکم‌تر وارد بزرگسالی می‌شوند.

۴ ایجاد رابطه مثبت| تعریف و تمجید، فضای مثبت و محبت‌آمیزی را بین والدین و فرزندان ایجاد می‌کند که می‌تواند به ایجاد رابطه‌ای قوی و پایدار بین آن‌ها منجر شود. این رابطه مثبت به آن‌ها احساس امنیت و حمایت می‌دهد و آن‌ها را به سمت ارتباطات سالم و موثر هدایت می‌کند.

تمجیدهای ممنوعه

گاهی تمجیدهای ما ممکن است نتیجه معکوس دهد؛ بنابراین باید بدانیم که چه نوع تعریف و تمجیدی آسیب‌زننده است.

۱ تعریف‌های غیرواقعی و اغراق‌آمیز| تعریف و تمجید باید واقعی و صادقانه باشد. تعریف‌های اغراق‌آمیز ممکن است باعث شود فرزند ما انتظارات غیرواقعی از خود داشته باشد و در مواجهه با شکست‌ها دچار ناامیدی شود. مهم است که والدین تعاریفی را ارائه دهند که با واقعیت مطابقت داشته باشد تا کودک به درک درستی از توانایی‌ها و محدودیت‌های خود برسد.

۲ تمجید صرف نظر از نتیجه| بهتر است والدین صرف نظر از نتیجه، از تلاش و فرایند کار و تلاش فرزندشان هم تعریف کنند. این کار به آن‌ها یاد می‌دهد که ارزش گذاری بر تلاش و پشتکار مهم‌تر از نتیجه نهایی است.

۳ مقایسه با دیگران| تعریف و تمجید نباید با مقایسه کردن فرزندمان با دیگران همراه باشد. این نوع مقایسه‌ها می‌تواند به حسادت و رقابت ناسالم منجر شود. بهتر است هر کودک یا نوجوان را با خودش مقایسه کنیم و از پیشرفت‌های او نسبت به گذشته‌اش تمجید کنیم.

اصول تعریف و تمجید کردن از بچه‌ها

۱ صادقانه بودن| همیشه صادقانه و واقعی از آن‌ها تعریف کنید. تعریف‌های بی‌اساس می‌تواند به تدریج اعتماد آن‌ها را به والدین کاهش دهد.

۲ مشخص و دقیق بودن| تعریف‌ها باید مشخص و دقیق باشند. به جای گفتن «تو خیلی خوبی»، بگویید «من از این که در کار گروهی به دوستانت کمک کردی، خیلی خوشم آمد». این نوع تمجیدها به آن‌ها نشان می‌دهد که چه رفتارهایی مورد تایید والدین است و باعث تقویت آن رفتارها می‌شود.

۳ تمرکز بر تلاش| تمرکز تعریف‌ها بر تلاش و پشتکار آن‌ها باشد نه فقط بر نتیجه. این کار به فرزند ما یاد می‌دهد که ارزش واقعی در تلاش و پشتکار است. به عنوان مثال، به جای تعریف کردن از نمره خوب، از تلاشی که برای رسیدن به آن نمره انجام داده است، تعریف کنید.

۴ متعادل بودن| تعریف و تمجید باید متعادل باشد. از یک سو نباید فرزندمان را بیش از حد مورد تمجید قرار دهیم تا به خودبینی و غرور کاذب دچار شود و از سوی دیگر نباید کمبود تمجید باعث شود که احساس بی‌ارزشی کند. تعادل در تمجید، کمک می‌کند تا کودک و نوجوان ما به درک صحیحی از خود برسند و به تعادل روانی دست یابند.

نکته پایانی

فراموش نکنیم با رعایت اصول صحیح تعریف و تمجید و اجتناب از اشتباهات رایج، والدین می‌توانند از این ابزار قدرتمند برای تقویت اعتمادبه‌نفس، ترویج رفتارهای مثبت، رشد هویت و ایجاد رابطه‌ای مثبت و پایدار با فرزندان خود استفاده کنند.

داده تصویری

روان شناسی

چطور جلوی فراموشکاری را بگیریم؟

در حالی که فراموش کردن برخی موارد یک موضوع طبیعی در زندگی روزمره است، با کمی تلاش می‌توانید از این اتفاق پیشگیری و حافظه خود را مدیریت کنید. به گزارش خبرآنلاین، مهارت‌ها و عاداتی وجود دارد که می‌توانید برای تقویت توانایی خود در به خاطر سپردن اطلاعات آن‌ها را اتخاذ کنید:

۱ ذهن‌تان را پویا نگه دارید

فعالیت‌های ذهنی و فکری سبب جلوگیری از کاهش حافظه می‌شوند. می‌توانید جدول کلمات حل کنید، بازی‌های فکری انجام دهید، نواختن ساز را یاد بگیرید یا در فعالیت‌های اجتماعی و گروه‌های جمعی مشارکت کنید.

۲ با دیگران وقت بگذرانید

تعامل اجتماعی به دفع افسردگی و استرس کمک می‌کند. افسردگی و استرس نیز دو مورد از عوامل تحلیل و زوال حافظه به شمار می‌آیند. به دنبال فرصت‌هایی برای دور هم جمع شدن با عزیزان و دوستان خود باشید، به خصوص اگر تنها زندگی می‌کنید.

۳ خوب بخوابید

نداشتن خواب کافی و با کیفیت، با زوال حافظه مرتبط است. سعی کنید خواب کافی و سالم (۷ تا ۹ ساعت) را در اولویت قرار دهید تا از آسیب‌های احتمالی به حافظه خود پیشگیری کنید.

۴ هر روز ورزش کنید

فعالیت بدنی باعث افزایش جریان خون در کل بدن از جمله مغز می‌شود و به تقویت حافظه کمک کند. بدین منظور حداقل ۱۵۰ دقیقه در هفته فعالیت هوازی متوسط، مانند پیاده‌روی سریع، یا ۷۵ دقیقه در هفته فعالیت هوازی شدید، مانند دویدن، توصیه می‌شود.

۵ رژیم غذایی سالم داشته باشید

رژیم غذایی سالم مهم‌ترین نکته برای داشتن حافظه قوی است. میوه، سبزیجات، غلات کامل، ماهی، لوبیا و مرغ بیشتر مصرف کنید.

نکته ها

۶ زنگ خطر که خانواده همسرتان با شما مشکل دارند

۱- انتقاد غیرضروری
۲- تلاشی برای شناخت شما نمی‌کنند
۳- نداشتن همدلی
۴- شما را از رویدادهای خانوادگی حذف می‌کنند
۵- به مرزهای شما احترام نمی‌گذارند
۶- هرگز از موفقیت‌های شما خوشحال به نظر نمی‌رسند

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

از دنیای روان شناسی

نابودی افسردگی در سالمندی با مصرف میوه

اگر به اصطلاح خوردن یک سیب در روز شما را از مراجعه به پزشک دور نگه می‌دارد، براساس یک مطالعه جدید، تبدیل آن به یک سالاد میوه ممکن است حتی بیشتر از این به شما کمک کند و با کاهش قابل توجهی در خطر بروز علایم افسردگی با افزایش سن همراه شود. به گزارش ایسنا، این مطالعه، جدیدترین پژوهشی است که مجموعه شواهدی ارائه می‌کند که به فواید طولانی‌مدت و گسترده استفاده از میوه در هر رژیم غذایی اشاره دارد.

بررسی ۱۳ هزار نفر در ۲ دهه

محققان دانشگاه ملی سنگاپور داده‌های ۱۳ هزار و ۷۳۸ شرکت‌کننده را طی تقریبا دو دهه بررسی کردند و دریافتند افرادی که حدود سه وعده میوه در روز یا بیشتر در دوران میان‌سالی می‌خورند، ۲۱ درصد کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی در سال‌های بعد هستند. این علایم نه تنها شامل افسردگی، بلکه تاخیر در عملکرد شناختی، بی‌خوابی، تمرکز ضعیف و افزایش خستگی بود. اولین مرحله تحقیقات بین سال‌های ۱۹۹۳ و ۱۹۹۸ انجام شد، زمانی که شرکت‌کنندگان با میانگین سنی ۵۱ سال از نظر مصرف روزانه میوه ارزیابی شدند. سپس، در سال‌های ۲۰۱۴ تا ۲۰۱۶، محققان سلامت روان شرکت‌کنندگان با میانگین سنی که در آن زمان ۷۳ سال بود را با استفاده از مقیاس افسردگی سالمندان بررسی کردند. حدود ۳۱۸۰ (۲۳.۱ درصد) شرکت‌کننده بیان کردند که پنج یا بیشتر از علایم مطرح شده در نظرسنجی را دارند. پس از تطبیق نتایج به دست آمده با فاکتورهای معمول سبک زندگی مانند سیگار کشیدن، فعالیت بدنی، کیفیت خواب و سایر مشکلات مرتبط با افزایش سن، محققان دریافتند افرادی که سه وعده یا بیشتر میوه در روز مصرف می‌کنند علایم افسردگی را به میزان قابل توجهی کمتر نشان می‌دهند.

کاهش ۲۱ درصدی احتمال افسردگی با مصرف میوه

وون پوآی کوه محقق ارشد می‌گوید: «این مطالعه بر اهمیت مصرف میوه به عنوان یک اقدام پیشگیرانه در برابر افسردگی مرتبط با افزایش سن تاکید دارد. در جمعیت مطالعه ما، شرکت‌کنندگانی که حداقل سه وعده میوه مصرف کرده بودند در مقایسه با افرادی که کمتر از یک وعده در روز مصرف می‌کردند، احتمال افسردگی مرتبط با افزایش سن به میزان قابل توجه دست کم ۲۱ درصد کاهش یافت». به گفته محققان، به نظر می‌رسد کلید حفظ مصرف میوه از سنین ۴۰ تا ۶۵ سالگی است و می‌تواند به عنوان راهی برای حفظ سلامت روان در دهه‌های آینده در نظر گرفته شود. این ارتباط هنوز مشخص نیست، اما آن‌ها بر این باورند که سطوح بالای آنتی اکسیدان‌ها و خواص ضد التهابی موجود در میوه‌ها، می‌تواند بر کاهش تنش اکسیداتیو و محافظت از مغز در برابر انحطاط نقش داشته باشد.

اتاق مشاوره

به هیچ کدام از خواستگارهایم اعتماد ندارم

دختری ۲۳ ساله و دانشجو هستم. از طرفی می‌ترسم تا آخر عمر تنها بمانم و نتوانم ازدواج کنم. از طرف دیگر، به هیچ کدام از خواستگارهایم اعتماد ندارم و احساس می‌کنم که در آینده، در کنارم نخواهند ماند. چه کنم؟

دکتر نجمه عابدی‌شرق | روان‌شناس بالینی

مشاوره ازدواج

در ازدواج، اعتماد حرف اول را می‌زند. به‌صورت ساده، اعتماد یعنی باور و اتکا به کسی که بر اساس آن چه از او انتظار می‌رود، عمل کند. بدون مقدار کم یا زیاد اعتماد، ماشین روابط اجتماعی از کار می‌افتد. یک رابطه با اعتماد از همان ابتدای کودکی بین کودک و والدین، به خصوص با مادر شکل می‌گیرد و هر قدر این رابطه مستحکم‌تر و با اطمینان‌تر باشد، به همان اندازه در ساختار شخصیت کودک و استحکام رابطه خانوادگی و اجتماعی موثرتر است. کودکانی که رابطه همراه با اطمینان و محکمی با والدین خود ندارند، ممکن است در بزرگسالی در اعتماد کردن به دیگران مشکل داشته باشند.

افزایش اطلاعات درباره خواستگارها

توصیه می‌کنم که اطلاعات خود را درباره خواستگارهایی که ملاک‌های شما را دارند، کامل‌تر کنید. به‌طور مثال درباره عادت‌های شخصی او تحقیق کنید که آیا تا به حال به آن چه گفته، عمل کرده است؟ رفتارش مطابق گفتارش است؟ وقتی وعده می‌دهد، به وعده خود وفا می‌کند یا بهانه می‌آورد؟ و.... دانستن پاسخ این سوال‌ها، کمک زیادی به شما می‌کند تا بتوانید به دیگران اعتماد کنید. همچنین بررسی کنید که روابط بین خانوادگی‌اش چطور است؟ این رفتار مبتنی بر اطمینان، اعتماد و احترام است؟ بیرون از دایره خانواده، دیگران درباره این شخص و فامیل او چه نظری دارند؟ دوستانش چه می‌گویند؟

دنبال کسب اعتماد صد در صدی نباشید

فراموش نکنید که اعتماد کردن معمولاً با مقداری خطر یا ریسک همراه است. شما هیچ زمانی نمی‌توانید موفقیت صد در صد یک رابطه را تضمین کنید، نه برای خود و نه برای دیگران. فرمول خوشبختی یک شخص لزوماً برای شما یا دوست شما جواب نمی‌دهد و شاید برای دیگران کارآمد نباشد. این بدین معنا نیست که احتیاط لازم را نکنید و بگویید «چون من نمی‌توانم موفقیت این رابطه را تضمین کنم پس چاره‌ای جز خطر کردن ندارم.» موضوع این است که اگر شما بخواهید بدون پذیرش اندکی خطر به پیش بروید، برای‌تان بسیار مشکل است که بتوانید همسر خود را انتخاب کنید. انسان‌ها با گذشت روزگار کم یا زیاد تغییر می‌کنند و به همین شکل، اهمیت و ماهیت رابطه‌ها هم می‌تواند دچار دگردیسی یا تغییر شود.

یادداشت

* عکسی که از غذای ورزشکارها در المپیک پاریس گذاشتین، واقعیه؟ اون پیتزاها که کاملا سوخته است. آب هم پیدا نمیشه؟ باورش سخته.
* مطلب «چه کار کنیم در شب‌های گرم خوب بخوابیم؟» خوب بود. من که هر شب از بس عرق می‌کنم، ۱۰ بار از خواب بیدار میشم.
* حالا یک جوری نوشتین «فوران هرج‌ومرج در المپیک پاریس» که انگار مراسم‌های افتتاحیه تو کشور خودمون چقدر دقیق و حساب شده است. بارها پیش اومده که قیچی نبوده که روبان رو ببرن، با دست کشیدن تا کنده بشه!
* درباره همسر بی‌خیال، باید اشاره می‌کردین که معمولا مردها با مشکل نداشتن مسئولیت‌پذیری باعث طلاق میشن نه خانم‌ها.
* زندگی سلام، همین الان مسابقه خانم فلاح رو دیدم که چند روز پیش باهاش مصاحبه کردین. رفت مرحله بعد و تاریخ‌ساز شد.

تمامی مدارک موتور سیکلت هوندا به شماره موتور: ۰۱۲۵NCG۵۰۶۸۷۴۱ و شماره شاسی: NC۵۱۲۵P۹۵۲۰۲۴۷ شماره انتظامی ۷۸۱ - ۹۴۲۵۷ بنام علی ایزانلو مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی ۴۰۵ مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۳۸ی۴۵ بنام سیدمرتضی باقری به ش شاسی NAAM۰۱CE۵FR۲۳۰۶۲۸ به ش موتور ۱۲۴K۰۷۵۹۹۷۳ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند موتور سیکلت عقیق مدل ۹۱ به ش پلاک ۷۶۸/۹۱۴۶۴ و شماره موتور ۲۱C۱۲۵۱۶۰۷۳۹۰ و ش تنه N۲Z***۱۲۵۸۹۱۱۴۲۰۶ به نام محمود یوسفیان موخر به شماره ملی ۰۹۴۶۱۴۵۶۴۶ مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۴۱ مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۳۲-۲۲۶ص۹۸ به ش موتور S۱۴۸۳۲۸۷۲۶۱۳۸۷ به ش شاسی ۲۵۱۳۹۴۸ بنام ابراهیم صدیقی کلاته صمد مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو نیسان وانت ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ۴۲-۱۷۶ل۴۹ ش شاسی K۰۶۳۷۳۹ ش موتور ۳۸۰۷۲۶ بنام جواد ابراهیمیان مفقود شده و فاقد اعتبار است

کارت ماشین به همراه کارت بیمه پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۸ شماره شاسی NAAM۳۱FE۷KK۲۱۴۶۶۳ پلاک ایران ۳۲-۷۱۶ص۱۹ به شماره موتور ۱۸۱H۰۱۱۰۱۲۹ بنام حسن رضا رحیمیان به کد ملی ۰۷۳۲۱۳۵۹۸۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز و سند موتورسیکلت عقیق مدل ۹۱ به ش پلاک ۷۶۸/۹۱۴۶۴ و شماره موتور ۲۱C۱۲۵۱۶۰۷۳۹۰ و ش تنه N۲Z***۱۲۵۸۹۱۱۴۲۰۶ به نام محمود یوسفیان موخر به شماره ملی ۰۹۴۶۱۴۵۶۴۶ مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز خودرو لیفان X۶۰ مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۶۶ایران ۷۹۶ج۲۱ شماره موتور MVM۴۷۷FHAD۰۱۷۱۹۸ شماره شاسی NATFBAMD۵D۱۰۱۴۲۶ بنام جمشید کریمی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۶ب ۴۴۷ ایران ۸۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۵۸۱۸۳ شماره موتور ۲۹۱۲۹ به نام حبیب الله دهرودر جزین مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی ۴۰۵ مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۳۸ی۴۵ بنام سیدمرتضی باقری به ش شاسی NAAM۰۱CE۵FR۲۳۰۶۲۸ به ش موتور ۱۲۴K۰۷۵۹۹۷۳ مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز خودرو زانتیا X۱۱۱ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۹۱۹ س ۲۴ به شماره موتور S۱۵۱۲۲۸۷۱۷۰۱۸۳ به شماره شاسی ۲۶۰۰۸ بنام احمد ناروئی راد مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو تیبا ۲۳۱ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۱۶-۹۵۷ هـ ۲۴ شماره موتور NAS۸۱۱۱۰۰D۵۷۳۹۰۸۵ ش شاسی ۸۰۸۱۳۵۵ بنام ریحانه حسین پناه مفقود شده و فاقد اعتبار است

سند کمپانی سواری جک تیپ با گیربکس اتوماتیک ۱۵۱۸۰۰ مدل ۱۳۹۶ رنگ سفید روغنی به شماره موتور: ۴G۹۳DDAG۰۳۲۰۰۰ و شماره شناسایی NAKNG۷۲۴۷۱HB۱۳۶۷۰۴ و شماره انتظامی ۴۶ ـ ۱۴۴ ل ۲۳ به نام سمیرا قره چورلی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی ۴۰۵ مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۳۸ی۴۵ بنام سیدمرتضی باقری به ش شاسی NAAM۰۱CE۵FR۲۳۰۶۲۸ به ش موتور ۱۲۴K۰۷۵۹۹۷۳ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو نیسان وانت ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ۴۲-۱۷۶ل۴۹ ش شاسی K۰۶۳۷۳۹ ش موتور ۳۸۰۷۲۶ بنام جواد ابراهیمیان مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند موتور سیکلت عقیق مدل ۹۱ به ش پلاک ۷۶۸/۹۱۴۶۴ و شماره موتور ۲۱C۱۲۵۱۶۰۷۳۹۰ و ش تنه N۲Z***۱۲۵۸۹۱۱۴۲۰۶ به نام محمود یوسفیان موخر به شماره ملی ۰۹۴۶۱۴۵۶۴۶ مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز و سند کمپانی پراید ۱۴۱ مدل ۸۷ به ش پلاک ایران ۳۲-۲۲۶ص۹۸ به ش موتور S۱۴۸۳۲۸۷۲۶۱۳۸۷ به ش شاسی ۲۵۱۳۹۴۸ بنام ابراهیم صدیقی کلاته صمد مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز خودرو لیفان X۶۰ مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۶۶ایران ۷۹۶ج۲۱ شماره موتور MVM۴۷۷FHAD۰۱۷۱۹۸ شماره شاسی NATFBAMD۵D۱۰۱۴۲۶ بنام جمشید کریمی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۶ب ۴۴۷ ایران ۸۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۵۸۱۸۳ شماره موتور ۲۹۱۲۹ به نام حبیب الله دهرودر جزین مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو نیسان وانت ۲۴۰۰ مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ۴۲-۱۷۶ل۴۹ ش شاسی K۰۶۳۷۳۹ ش موتور ۳۸۰۷۲۶ بنام جواد ابراهیمیان مفقود شده و فاقد اعتبار است

کارت ماشین به همراه کارت بیمه پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۸ شماره شاسی NAAM۳۱FE۷KK۲۱۴۶۶۳ پلاک ایران ۳۲-۷۱۶ص۱۹ به شماره موتور ۱۸۱H۰۱۱۰۱۲۹ بنام حسن رضا رحیمیان به کد ملی ۰۷۳۲۱۳۵۹۸۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

مدرک دانشگاهی حامد بافتی زاده بقال به ش ملی ۰۹۴۶۴۶۰۵۹۲ فرزند محسن متولد ۱۳۶۵.۱.۲۳ ورودی سال ۱۳۸۶ فارغ التحصیل سال ۱۳۸۹ از دانشگاه علمی کاربردی شرکت خدمات علمی صنعتی خراسان رشته مکانیک صنایع مقطع کاردانی مفقود و فاقد اعتبار است.

اصل برگ سبز خودرو زانتیا X۱۱۱ مدل ۱۳۸۷ به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۹۱۹ س ۲۴ به شماره موتور S۱۵۱۲۲۸۷۱۷۰۱۸۳ به شماره شاسی ۲۶۰۰۸ بنام احمد ناروئی راد مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پراید به شماره انتظامی ۶ب ۴۴۷ ایران ۸۶ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۱۸۵۸۱۸۳ شماره موتور ۲۹۱۲۹ به نام حبیب الله دهرودر جزین مفقود و فاقد اعتبار است

اصل برگ سبز خودرو لیفان X۶۰ مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۶۶ایران ۷۹۶ج۲۱ شماره موتور MVM۴۷۷FHAD۰۱۷۱۹۸ شماره شاسی NATFBAMD۵D۱۰۱۴۲۶ بنام جمشید کریمی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو لیفان X۶۰ مدل ۱۳۹۳ به ش انتظامی ۶۶ایران ۷۹۶ج۲۱ شماره موتور MVM۴۷۷FHAD۰۱۷۱۹۸ شماره شاسی NATFBAMD۵D۱۰۱۴۲۶ بنام جمشید کریمی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو تیبا ۲۳۱ مدل ۱۳۹۲ ش انتظامی ایران ۱۶-۹۵۷ هـ ۲۴ شماره موتور NAS۸۱۱۱۰۰D۵۷۳۹۰۸۵ ش شاسی ۸۰۸۱۳۵۵ بنام ریحانه حسین پناه مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو جک S۵-AT مدل ۹۷ ش انتظامی ایران ۷۴-۴۴۸ س ۸۷ شماره موتور NAKSH۷۳۲۴B۱۵۷۱۰۱ ش شاسی HFCEGA۳۱DJ۰۰۰۳۲۴۹ بنام آسیه وحیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو جک S۵-AT مدل ۱۳۹۷ شماره انتظامی ۱۵م۸۲۸ ایران ۷۴ شماره موتور HFCEGA۳۱DK۰۰۰۱۵۴۶ شماره شاسی NAKSH۷۳۲۷JB۱۶۹۱۰۰ بنام آزاده مروی مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پی کی مدل ۱۳۸۵ رنگ نقره ای ش انتظامی ۷۴-۱۷۲ ی ۵۲ ش شاسی ۵۰۶۹۵۱۵ ش موتور ۱۶۹۲۶۳۵ بنام رضا رفیعی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز وانت مزدا ۱۶۰۰ رنگ سورمه ای متالیک مدل ۷۰ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۷۵ ج ۵۲ به ش موتور ۱۹۷۲۳۷ به ش شاسی ۷۰۶۰۸۴۰۹ بنام محمود صابری فرد مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز موتورسیکلت ارشد CDI رنگ مشکی مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۸۵۸-۳۵۲۴۹ و شماره موتور NMHCG۲۰۰۲۴۱۱۴۰ و شماره شاسی ۱۲۵MH۶۱۲۰۸۵ بنام حامد قرائی پارسا مفقود و فاقد اعتبار است.