خانواده و مشاوره

فرصت طلایی برای تغییر مسیر زندگی

همه ما اهداف و رویاهایی در زندگی داشتیم که ممکن است به دلایل مختلف دنبال‌شان نکرده باشیم اما چطور می‌توانیم فاصله بین آن چه را هستیم و می‌خواستیم باشیم، درک کنیم؟

سید مصطفی صابری | روزنامه نگار

محوری

هدفی که واقع‌بینانه، در دسترس و فراتر از منافع زودگذر شخصی باشد به زندگی ما جهت و معنا می‌دهد. معنایی که کمک می‌کند هر روز با عزم و اراده سراغ چالش‌های زندگی برویم، خسته نشویم و ادامه بدهیم. اما گاهی در مسیر روزمرگی‌های دشوار زندگی، چنان کم کم از آن چه در سر داشتیم دور می‌شویم که بعد از مدتی فراموش می‌کنیم می‌خواستیم کجا باشیم؟ چه کنیم و حالا در چه جایگاهی هستیم؟ یادمان می‌رود هر پیشرفتی الزاماً به معنای رشد نیست و هر موفقیت ظاهری مالی یا شغلی، قرار نیست معادل بهتر بودن باشد. با یک داستان جالب سراغ این موضوع می‌رویم که چطور می‌توانیم فرصت طلایی برای بازگشت به مسیری که روزی آرمان‌مان بوده، ایجاد کنیم.

نوبل دینامیت‌ساز یا...؟

ماجرای این که نوبل چطور متحول شد تا بنیادی را برای حمایت از فعالیت‌های علمی و پاسداشت فعالیت‌های بشردوستانه تاسیس کند، شنیده‌اید؟ ماجرا از این قرار است که نوبل یک‌روز که عزادار برادرش بود سر میز صبحانه روزنامه را باز کرد و با تیتر عجیبی مواجه شد. تیتر روزنامه این بود: «آلفرد نوبل، مخترع دینامیت درگذشت». روزنامه خبر نداشت آن نوبلی که فوت کرده برادر آلفرد بوده نه خودش. نوبل که بابت اختراع دینامیت که در جنگ، جاده‌سازی، اکتشاف از معادن و... کاربرد داشت پولدار شده بود با دیدن این تیتر به فکر فرورفت و از خودش پرسید آیا قرار است مردم زمانه خودش و آیندگان او را با همین عنوان «مخترع دینامیت» که می‌توانست معادل ویرانی و جنگ باشد به یاد بیاورند؟

تحول جناب آلفرد

آلفرد نوبل در این مقطع تصمیم گرفت دست به یک باز تعریف از خودش بزند که در دنیای تجارت به آن «ریبرندینگ» می‌گویند تا تصویری از خودش به جا بگذارد که همسو با اهدافش در زندگی باشد. اهدافی که روزگاری برایش مهم بودند. برای همین بنیادی تاسیس کرد تا هر سال جایزه‌ای معتبر را در زمینه‌های مختلف اهدا کند و باعث نشر علم و صلح شود. هر چند بعدها این جایزه در برخی از بخش‌ها و مصادیقش بسیار سیاسی شد اما لااقل آن چه خود نوبل به دنبالش بود چیز دیگری محسوب می‌شد. حالا اگر نام نوبل را بشنوید قبل از آن که به اختراع دینامیت فکر کنید جایزه نوبل ادبیات، فیزیک و... به ذهن‌تان خطور می‌کند. حقیقت این است که نوبل از فرصتی که تصادفاً بعد از فوت برادرش نصیبش شد به خوبی استفاده کرد تا به جای ثروت و شهرت ناشی از اختراع دینامیت، سراغ چیز دیگری برود و نامش را با آن ماندگار کند اما آیا همه ما فرصت چنین کاری را داریم؟

فرصتی برای خودمان بسازیم

شاید بگویید این اتفاق برای نوبل سرآغاز یک تصمیم جالب بوده و برای هر کسی چنین فرصتی پیش نمی‌آید اما لازم نیست منتظر چنین فرصتی باشیم، کافی است خلقش کنیم. چطور؟ فرض کنید فرصت این را دارید که یک بیوگرافی خوب از خودتان بنویسید. برخی می‌گویند متنی برای سنگ‌قبر. اما ما آن قدر ماجرا را غم‌انگیز نمی‌کنیم. تصور کنید می‌خواهید خودتان را به این شکل معرفی کنید: من کسی هستم که می‌خواستم:

۱) فلان هدف را دنبال کنم اما....

۲) در فلان زمینه رشد کنم اما....

۳) تلاش کنم با فعالیت در زمینه.... جهان را به جای بهتری تبدیل کنم اما...

فهرستی از رویاها، اهداف و مواردی را که روزگاری به آن‌ها فکر می‌کردید و بر اساس توانایی‌تان هدفی در دسترس بودند، بنویسید و در مقابل هر یک اما بگذارید و بنویسید چه بر سر آن هدف یا رویا آمد. به یاد داشته باشید قرار نیست با مرور گذشته حسرت بخورید و سر کوفت چیزهایی را که از دسترس‌تان خارج بوده به خودتان بزنید اما قرار است مواجهه بهتری با این داشته باشید که چه اهدافی داشتید و امروز کجا هستید.

حالا دوباره فکر کنید

دست‌تان را روی بخش سمت راست نوشته‌ها بگذارید، آن چه در سمت چپ می‌بینید می‌تواند بخش کمی از خودشناسی شما باشد؛ مسیری که طی کرده‌اید و شاید بد نباشد اما بر اساس ظرفیت‌تان آرمانی هم نیست. بعد دست‌تان را روی بخش سمت چپ بگذارید، حالا با آن چه روزگاری بر اساس هدف‌گذاری واقع‌بینانه از خودتان انتظار داشتید روبه‌رو هستید، آیا می‌خواهید فاصله بین این دو را پر کنید؟ شاید به نقطه آرمانی نرسید، اما می‌خواهید تلاش کنید خانواده، اطرافیان، مردم شهر و کشورتان شما را با اتفاق‌های بهتری به یاد بیاورند؟ شما فرصتی شبیه نوبل برای خودتان ایجاد کردید و حالا باید بیشتر فکر کنید که می‌توانید با حرکت در مسیر رشد واقعی نه صرفاً پیشرفت شغلی و مالی، معنای بهتر و بیشتری به زندگی بدهید یا نه؟ یا حرکت را ترجیح می‌دهید یار کودرا؟

تازه ها

خوردن فلفل برای دریافت هورمون شادی!

به گزارش ان‌بی‌سی، چه ادویه تند و آتشین باشد، چه چاشنی اسیدی یا ترش، انسان همواره با خطر گرایش به طعم‌های افراطی مواجه است. این گرایش، مانند تماشای فیلم ترسناک، واکنش «جنگ و گریز» را در بدن تحریک می‌کند و به‌واسطه آن مغز آندروفین و دوپامین ترشح می‌کند؛ هورمون‌هایی که به انسان احساس خوشایندی می‌دهند.

طعم‌های پردردسر اما محبوب

رابرت پلگرینو، محقق فوق‌دکترا در مرکز حواس شیمیایی فیلادلفیا می‌گوید که هم غذاهای ترش و هم غذاهای تند، از آن جا که اعصاب مختلف بدن را فعال می‌کنند، واکنش‌های دردناکی به دنبال دارند. وقتی بزاق دهان غذای تند را تجزیه می‌کند ماده شیمیایی «کپسایسین» موجود در آن به گلو، بینی و مری می‌رود و اعصاب درگیر در حس لامسه را فعال می‌کند.

درد ناشی از آن درست مشابه دست زدن به اجاق گاز داغ است. به گفته او، می‌توانید در همه جای بدن ادویه را حس کنید. از طرف دیگر، ترشی، اعصاب چشایی را فعال می‌کند. زمانی که فردی غذای ترش می‌خورد، بدن واکنش درد را آغاز می‌کند، زیرا ماده اسیدی را تشخیص داده است که بلعیدنش ممکن است مضر باشد اما در هر دو مورد مغز می‌تواند واکنش درد اولیه را نادیده بگیرد.

چالش‌های مرگبار

پل روزین، استاد روان‌شناسی دانشگاه پنسیلوانیا نادیده گرفتن مغز را به توانایی انسان در تمایز قائل شدن میان درد جدی و «درد بی‌خطر» نسبت می‌دهد. او می‌گوید که خوردن مقدار متوسط تندی به طور کلی بی‌خطر است اما با این همه بدن آن را همچون تهدیدی برای سلامت به شمار می‌آورد. به گفته رزین، این همان جایی است که لذت به دست می‌آید، از جایی که واکنش بدن برای دست کشیدن از تشخیص تهدید آن را نادیده می‌گیرد. به گزارش ان‌بی‌سی‌نیوز، با وجود آن که هورمون‌های احساسات خوب ممکن است هوس برخی از افراد را برآورده کند، اما این چالش‌های غذایی افراطی مشکلات و حتی حوادث مرگباری را هم به دنبال داشته‌اند. سال گذشته یک نوجوان در ماساچوست پس از خوردن یک بسته چیپس با عصاره فلفل در چالش شبکه‌های اجتماعی جانش را از دست داد. غذاهای بسیار ترش هم ممکن است عواقب زیانبار و خطرناکی داشته باشد. به باور متخصصان، چالش‌های افراطی خوردن برای افراد مبتلا به بیماری‌های زمینه‌ای مانند فشار خون بالا و آسم خطرناک است، بنابراین پیش از وارد شدن به هر چالشی بهتر است به خوبی فکر کنید.

از دنیای روان شناسی

بی‌هدفی؛ یکی از نشانه‌های زوال عقل در آینده

براساس مطالعه‌ای که روز سه‌شنبه در مجله «جراحی مغز و اعصاب و روان‌پزشکی» منتشر شد، شرکت‌کنندگانی که به اختلال شناختی خفیف دچار شدند، در مقایسه با افرادی که از نظر قدرت شناختی مشکلی نداشتند، به ترتیب از سه و شش سال قبل از ابتلا، هدف‌های کمتری را در زندگی و رشد شخصی‌شان دنبال می‌کردند.

افراد مبتلا به اختلال شناختی خفیف، در مراحل اولیه از دست دادن حافظه یا سایر توانایی‌های شناختی قرار می‌گیرند، اما همچنان توانایی انجام دادن بیشتر فعالیت‌های روزمره‌شان را دارند، این وضعیت اغلب پیش درآمد شروع زوال عقل است. به گزارش ایندیپندنت، بیش از ۵۵ میلیون نفر در سراسر جهان به زوال عقل دچارند که یکی از دلایل اصلی مرگ و میر است و به نظر می‌رسد تا سال ۲۰۵۰ این آمار تقریبا سه برابر شود. هیچ درمانی برای این بیماری وجود ندارد، اما به باور نویسندگان این پژوهش، در فاصله زمانی که این بیماری از نظر بیولوژیکی رخ می‌دهد با آشکار شدن علایم، وقفه‌ای طولانی وجود دارد و همین می‌تواند «پنجره زمانی حیاتی» برای انجام مداخلات درمانی را به وجود آورد تا بتوان از ابتلا به این بیماری جلوگیری کرد یا آن را به تاخیر انداخت. این تحقیق نشان می‌دهد که سلامت روان ضعیف، به‌ویژه نداشتن هدف و رشد شخصی، می‌تواند عامل پیش‌بینی کننده ابتلا به اختلال شناختی در آینده باشد. همچنین پس از ابتلا به اختلال شناختی، روابط مثبت با دیگران به سرعت کاهش یافته، در حالی که میزان کاهش سایر عناصر سلامت روان شناختی قبل و بعد از تشخیص یکسان بوده است. طبق همین تحقیقات، پس از تشخیص اختلال شناختی خفیف در افراد، زندگی اجتماعی آن‌ها تحت تاثیر قرار گرفت. به گفته محققان، این وضعیت فعالیت‌های اجتماعی این افراد را دشوارتر کرد.

برای جلوگیری از زوال عقل چه کنیم؟

کارشناسان توصیه می‌کنند که به دنبال فعالیت‌های اجتماعی باشید تا مغزتان سالم‌تر بماند و به این ترتیب سلامت‌تان را تقویت کنید. فعالیت‌هایی را بجویید که مشارکت در آن‌ها برای شما معنادار است، اما در عین حال به دنبال راه‌های جدید برای یادگیری و رشد فردی باشید. برای مفید و معنادار بودن لازم نیست درپی فعالیت‌های جدید یا پیچیده باشید، این موارد می‌تواند در کارهای روزمره شما نمود پیدا کند. به گفته انجمن آلزایمر، بازی‌های استراتژیک، خواندن مطالب دشوارتر، یا یادگیری نحوه برخورد موثرتر در یک کار معمولی، از جمله این موارد هستند. آموزش رسمی راه دیگری برای حفظ مهارت‌های شناختی و اجتماعی است و حتی برخی دانشگاه‌ها به دانشجویان مسن‌تر بورسیه می‌دهند. همچنین می‌توانید با شرکت در باشگاه‌ها، کارهای داوطلبانه، یا پیوستن به گروه‌های تناسب اندام، دوستان جدید پیدا کنید یا با دوستان قدیمی‌تان همگام و همراه شوید.

اتاق مشاوره

بعد از ۱۸ سال زندگی مشترک برای یکدیگر تکراری شدیم

مردی ۴۷ ساله هستم. ۱۸ سال است که از شروع ازدواجم گذشته. احساس می‌کنم بعد از این همه سال برای یکدیگر تکراری شدیم. خانمم هم دیگر مثلا گذشته سرزنده نیست. اصلا انگار حواسش به من نیست. راهنمایی‌ام کنید.

دکتر سیدعلی ظریفی | مشاور خانواده

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، بعضی از زن و مردها بعد از گذشت مدت زمانی از شروع زندگی مشترک‌شان به دلیل تفکر اشتباه و فراموش کردن نقش‌های یکدیگر دچار بی‌تفاوتی و عادی شدن روابط‌شان می‌شوند. بی‌حوصلگی، کسلی و بی‌اهمیت شدن را جع به همه موضوعات می‌تواند در نتیجه عادی شدن روابط ایجاد شود که در موارد حادتر به افسردگی یا جدایی همسران از یکدیگر یا طلاق عاطفی منجر می‌شود. بعد از مدتی زندگی زیر یک سقف، خیلی وقت‌ها فرصت ایجاد خلوت، تفکر و تأمل درباره خود و طرف مقابل و اقداماتی مثل سوپرایز کردن یا تجزیه و تحلیل رفتارها کمتر و تقریبا همه کارها و اقدامات افراد روتین و تکراری می‌شود. دیگر آن شوق قبل از دیدار و آن سرخوشی و انرژی بعد از ملاقات وجود ندارد. با این حال شما باید چند کار را انجام دهید که در ادامه مطرح می‌شود.

زندگی مشترک را احیا کنید

درست‌ترین عملکرد انسان زندگی کردن است نه وجود داشتن. هرگز نباید اجازه دهیم زندگی هر طور که می‌خواهد پیش برود. ما هستیم که به زندگی ریتم و روال می‌دهیم. برای آن که زندگی‌تان سرد نشود، سعی کنید مثل روزهای اول ازدواج، رابطه‌تان را گرم نگه دارید. به طور مثال تیپ زدن، پوشیدن لباس‌های متنوع در خانه یا دادن پیام‌های عاشقانه و از این قبیل کارها لازمه متحول کردن زندگی مشترک‌تان است.

سراغ سرگرمی‌های هیجان‌انگیز بروید

هیجان و سرگرمی، برآورده کردن نیازهای دوطرف در زندگی مشترک مثل سفر رفتن، خرید کردن و حتی صحبت کردن با یکدیگر می‌تواند از عواملی باشد که نبودشان به تضعیف رابطه می‌انجامد و سبب می‌شود تا هر کدام از همسران برای خودشان زندگی کنند و به نحوی دیگر نیاز خود را برطرف سازند.

در مشغله‌های روزمره غرق نشوید

همچنین غرق شدن در مشغله‌های روزمره می‌تواند یکی دیگر از این عوامل باشد. باید در زندگی مشترک بین کار و زندگی تعادل را رعایت کرد و نگذاشت پرکاری باعث دوری و فاصله میان ما و همسرمان شود که همین موضوع یک‌روز باعث دور شدن زوجین از یکدیگر می‌شود.

از همسرتان بخواهید به شما نمره بدهد

از همسرتان بخواهید به زندگی‌تان نمره بدهد و اگر ضعف و کاستی در رابطه‌تان و نحوه برخوردتان با او وجود دارد آن را بیان کند. کاستی‌ها و کمبودهایی را که همسرتان نام می‌برد به خاطر بسپارید و در جهت برطرف کردن آن‌ها تلاش کنید.

به فکر ساختن خاطرات شیرین باشید

بهترین چیزهای زندگی رایگان هستند. می‌توانید از ساده‌ترین لحظات زندگی نهایت لذت و شادی را ببرید. تماشای غروب آفتاب یا وقت گذراندن با اعضای خانواده و هزاران لذت کوچک دیگر رایگان در اختیار شماست. از آن‌ها لذت ببرید، چون ممکن است یک‌روز که به عقب نگاه کنید متوجه شوید که هر کدام از آن‌ها در عین سادگی، فرصت‌های بی‌نظیری برای ساختن خاطرات شیرین بوده‌اند.

نکته ها

۸ درس روان‌شناختی که خیلی دیر یاد می‌گیریم

۱- درک ناپایداری زندگی
۲- اهمیت خویشتن‌پذیری
۳- رها کردن منیت
۴- پذیرش شکست
۵- تمرین قدردانی
۶- زندگی در لحظه
۷- اجتناب‌ناپذیر بودن تغییر
۸- اولویت دادن به خود مراقبتی

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*نکات جالبی درباره کشور کانادا در زندگی سلام چاپ شده است. یادآوری فیلم و سریال‌های کانادایی هم خاطره انگیز بود. با تشکر از شما.

*مشتاق دیدار آق کمال! تو کجا؟ صفحه جوانه کجا؟ نکنه دلت یاد دوران جوانیتو کرده؟ **داش امیر**

*ما هم یه آشنا داشتیم که گیلاس رو پوست می‌کند! (در ادامه خاطره طنز صفحه طنز و سرگرمی)

*لطفا در صفحه سلامت بیشتر درباره استفاده از کرم ضدآفتاب و انواع آن بنویسید. این روزها استفاده از آن خیلی مهم و ضروری است.

*گرمای هوا کم بود که قطعی آب هم به آن اضافه شد. جالب این که وقتی برق قطع می‌شود، آنتن تلفن همراه منطقه ما هم قطع شده و اینترنت نداریم. البته خوشبختانه هنوز گاز داریم و می‌توانیم سرمان را روی شعله اجاق گرفته و سرگرم شویم!

موسوی، بازنشسته

برگ سبز سواری پراید ساپیا ۱۴۱ آی مدل ۱۳۸۵ شماره موتور ۱۶۵۷۸۳۵ شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۷۱۲۱۴ شماره پلاک ۳۶-۴۹ص۹۹ بنام بشیر امیر زاده گرو مفقود و اعتبار ندارد ۸۱۸۶۲

برگ سبز وانت کمپرسی زامیاد تیپ Z۲۴NIB مدل ۱۳۹۲ شماره موتور ۶۳۴۴۹۶ شماره شاسی NAZPL۱۴۰TBP۳۵۰۷۶۰ شماره پلاک ۳۲-۳۹۲ط۷۵ به نام اسماعیل محمدی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۸۱۸۶۵

برگ سبز وانت مزدا ۱۶۰۰ مدل ۱۳۷۵ شماره موتور ۲۲۲۱۵۳ شماره شاسی ۷۵۱۶۰۰۰۶۶۸ شماره پلاک ۳۶-۸۵۳ن۳۲ بنام حسین اسدی مفقود گردیده و اعتبار ندارد ۸۱۸۶۳

برگ سفته بنام خانم سارا کول آبادی با کدملی ۰۹۲۵۹۶۲۰۶۶ در تاریخ ۱۴۰۳/۵/۲۲ که جهت ضمانت وام خانگی تحویل شده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۱۸۶۴

سند کمپانی و برگ سبز سواری سمند SE XU۷ مدل ۱۳۹۲ سفید- روغنی به شماره موتور: ۱۲۴K۰۱۶۳۷۱۳ شماره شاسی: NAACN۱CM۱DF۲۲۵۵۳۰ شماره پلاک ۲۶- ۱۹۱ج ۴۹ بنام محمد رضا ارزومند مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۷۰۰

کارت کار اینجانب مجتبی محمدپور فرزند قربان به شماره اختصاصی ۱۵۱۹۰۶۶۱۰۶۸۹ در رده شغلی خیاطی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۱۷۴۶

برگ سبز خودرو پراید هاچ بک به شماره انتظامی ۳۶ ایران ۶۸۸ ج ۸۲ شماره شاسی S۱۴۴۲۲۷۳۱۰۳۲۸۵ شماره موتور ۰۰۷۳۱۲۲۲ به نام علی رضا مردان نیک مفقود و فاقد اعتبار است ۸۱۸۵۲

برگ سبز سواری ساپیا-ساینا مدل ۱۳۹۹ شماره انتظامی ۲۸ب۴۸۳ ایران۷۴ شماره موتور M۱۵/۹۰۰۴۴۰ شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰L۵۸۷۹۴۳۴ بنام احسان شاهرخ مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۸۵۶

برگ سبز خودرو پی کی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۳۸۷ ط۳۴ شماره شاسی PSV۶۸۱۵۰۶۶۹۹۴ شماره موتور M۱۳۱۶۹۶۱۵۷ به نام ابولفضل رافعی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۱۸۶۷

برگ سبز موتورسیکلت ۱۲۵ آریانا به شماره پلاک ایران ۷۶۶ _ ۴۶۳۷۵ شماره شاسی AR۸۳۱۸۴۰۲ شماره موتور AR۱۰۳۰۳۴۵ به نام سهراب موسی زاد مفقود و فاقد اعتبار است ۸۱۸۶۰

برگ سبز خودرو سواری پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ایران ۳۸-۶۱۷ی۷۱ و شماره موتور ۱۹۲۷۹۸۱ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۳۲۳۱۰۰ بنام محمدرضا گنجعلی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۹۴۷

اصل برگ سبز جک مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۵۵۱ ط۹۸ به شماره موتور ۰۰۰۴۲۳۰ و شماره شاسی NAKNF۷۵۲۷NB۱۱۳۱۰۸ بنام مهدی نقیب الحسینی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۹۲۵

اصل برگ سبز پراید ۱۱۱ مدل ۱۳۹۱ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۷۰۳۳۶ به شماره موتور ۴۷۹۹۹۱۹ و شماره شاسی NAS۴۳۱۱۰۰C۵۷۲۹۵۶۳ بنام حمید رضا عباس زاده باجیگران مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۹۲۳

اصل برگ سبز رانا TU۵ مدل ۱۳۹۲ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۹۵۰ ط۱۴۸ به شماره موتور ۱۶۰B۰۰۵۸۰۱۰ و شماره شاسی NAAU۰۱FE۹DT۰۳۱۹۲۰ بنام رسول محمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۱۹۰۳

برگ سبز و سند سواری هاچ بک پژو ۲۰۶TU۳ مدل ۱۳۹۸ شماره انتظامی ۹۴د۴۲۴ ایران ۱۲ شماره ۱۸۲A۰۰۴۷۶۲۷ شماره شاسی NAAP۰۳EE۵KJ۳۱۰۵۷۴ بنام مهدی پیروی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۹۶۲

برگ سبز و کارت سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۸۱ شماره انتظامی ۳۸س۷۸۳ ایران ۱۲ شماره موتور ۲۲۵۲۸۱۰۷۴۳۰ شماره شاسی ۸۱۳۰۹۶۶۹ بنام حسین صاحبی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۱۸۹۴