حالِ همیشه بد بی‌سوادهای عاطفی

اگر نمی‌توانید بین احساسات منفی خود تفکیکی قائل شوید، باید با اصطلاح روان‌شناسانه «کوری عاطفی» و راه‌های مدیریت آن آشنا شوید

ویدا ادبی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

بی‌سوادی عاطفی، ناتوانی در درک و مدیریت عواطف و احساسات خود و در نتیجه درک و پذیرش عواطف دیگران است. ناتوانی در درک احساسات و ابراز قاطعانه آن‌ها می‌تواند مبنای بسیاری از مشکلات روانی باشد. شاید برای شما هم پیش آمده که وقتی دچار بی‌حوصلگی، غمگینی، ناراحتی و... می‌شوید، نمی‌توانید توضیح دهید که دقیقا مشکل‌تان چیست و فقط می‌گویید: «حالم بده یا اعصابم خرده»! اما این که این حال گرفته ناشی از خستگی، احساس خجالت، طرد شدن از جمع دوستان، حسادت، حس تنفر، احساس گناه، شرمندگی یا حقارت است، برای‌تان مشخص و روشن نیست. این اصطلاح را در روان شناسی «کوری عاطفی» می‌نامند که بین احساسات منفی خود، نمی‌توانید تفکیکی قائل شوید.

علایم بی‌سوادی عاطفی یا کوری عاطفی

فردی که بی‌سواد عاطفی محسوب می‌شود، قربانی احساسات خود خواهد شد که احتمالا بیش از یک مشکل را چه در سطح شخصی و چه در سطح بین فردی ایجاد خواهد کرد. فقدان خودآگاهی عاطفی معمولا افراد را بسیار حساس می‌کند. آن‌ها به هر مشکلی بیش از حد واکنش نشان می‌دهند و از هر چالشی، مهم نیست چقدر بزرگ یا کوچک باشد، احساس خستگی یا شکست می‌کنند. آن‌ها همدلی نمی‌کنند و نمی‌توانند خود را به جای دیگران بگذارند. بی‌سوادی عاطفی می‌تواند هزینه‌های هنگفتی داشته باشد مانند داشتن تفکر سیاه و سفید، احساس سرکوب شدن، نژادپرستی، خودشیفتگی، استرس و اضطراب و اعتیاد در سنین پایین.

۴ توصیه برای رهایی از کوری عاطفی

برای این که جزو افراد این دسته محسوب نشوید، چند توصیه به شما داریم که در ادامه خواهید خواند.

۱ عواطف و احساسات‌تان را بشناسید

اکنون چه احساسی دارید؟ آیا احساسات واقعی خود را می‌شناسید؟ آیا می‌توانید آن‌ها را نام ببرید؟ بسیاری از افراد نمی‌توانند احساسات خود را تعریف کنند. احساساتی از قبیل عشق، شرم، خشم و.... ممکن است اغلب اوقات به‌طور همزمان چند احساس داشته باشیم. باید یاد بگیریم که در هر لحظه چه احساسی داریم؟ این احساس چه قدرتی دارد و چرا بروز کرده؟ برای شناخت بهتر احساسات خود، در قدم اول باید اسم احساسات خود را بگویید مثلا وقتی چیزی خوب پیش می‌رود، احساس غرور می‌کنید یا اگر در آزمونی خوب نتیجه نگیرید، ناامید می‌شوید. همچنین یک دفترچه خاطرات داشته باشید، هر روز چند دقیقه وقت بگذارید و درباره این که چه احساسی دارید، بنویسید. به احساسات‌تان توجه کنید بدون این که خودتان را قضاوت کنید.

۲ همدلی را تمرین کنید

وقتی با دیگران همدلی کنیم، احساسات و عواطف آن‌ها توجیه‌پذیر به نظر می‌رسند و به آن‌ها کمک می‌کنیم تا احساس بهتری درباره خودشان داشته باشند. همدلی یعنی توانایی خود را به جای دیگران گذاشتن. همدلی یک مهارت است اما چگونه می‌توانیم همدل باشیم؟ **الف**- خود را به جای شخص مقابل قرار دهید. تصور کنید همین الان با مشکل طرف مقابل مواجه شده‌اید و سعی کنید مسائل را از دیدگاه آن‌ها درک کنید. **ب**- وقتی کسی مشکل شخصی‌اش را به شما می‌گوید، به احتمال زیاد حالش خوب نیست و نیاز به حمایت عاطفی شما دارد. اگر دوست صمیمی هستید پیشنهاد صحبت تلفنی یا قرار ملاقات می‌تواند احساس بهتری به طرف مقابل بدهد یا اگر شریک زندگی شماست او را در آغوش بگیرید و کنارش باشید. **ج**- حمایت عاطفی نشان دهید، به آن‌ها اعتماد کنید و تایید خود را بدهید و بگذارید بدانند هر اتفاقی بیفتد شما از آن‌ها حمایت می‌کنید. **د**- قضاوت نکنید، قضاوت یک گفت‌وگو را قطع می‌کند و دشمن همدلی است.

۳ عواطف و احساسات خود را کنترل کنید

آیا بر عواطف و هیجانات خود کنترل دارید؟ ما نیاز داریم بدانیم چه موقع احساسات و عواطف خود را بروز دهیم و چه موقع از بروز آن‌ها جلوگیری کنیم. باید درک کنیم هر احساسی می‌تواند با شدت گوناگون بروز کند مثلا احساس ترس از تشویش تا وحشت تغییر کند یا عشق از درجات مختلف ناز و تکبر تا دلبستگی شدید و شور و هیجان. وقتی یاد می‌گیریم چگونه احساسات خود را کنترل کنیم، می‌توانیم معانی مثبت و سازنده بیشتری را از رویدادهای منفی دریافت کنیم.

۴ خطاهای عاطفی خود را تصحیح کنید

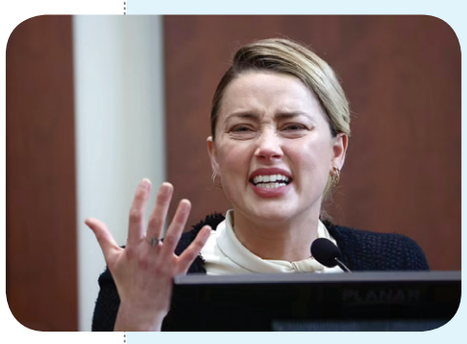
آیا می‌دانید چگونه معذرت‌خواهی کنید و اشتباه خود را بپذیرید؟ انسان‌ها همیشه دچار خطاهای عاطفی می‌شوند و احساسات دیگران را جریحه‌دار می‌کنند. باید شجاعت قبول اشتباهاتی را که مرتکب می‌شوید، داشته باشید. این یک واقعیت غم‌انگیز اما قابل درک است که بیشتر مردم چیز زیادی درباره احساسات خود نمی‌دانند و در نتیجه آن‌ها اشتباهات عاطفی یکسانی را بارها و بارها مرتکب می‌شوند که منجر به چرخه‌هایی از خلق‌وخوی ضعیف، اضطراب، به‌تعویق افتادن کارها و روابط تیره می‌شود. عذرخواهی به بازسازی اعتماد کمک می‌کند، وقتی افراد به یکدیگر اعتماد دارند معمولا سازنده‌تر، خلاق‌تر، تیم محورتر و مشارکت کننده‌تر هستند. اما دو نکته درباره اصلاح خطاها: **الف**- بلافاصله بعد از حادثه عذرخواهی کنید، عذرخواهی که بلافاصله بعد از حادثه انجام شود می‌تواند به طرف مقابل بفهماند که شما از کار خود پشیمان شده‌اید. **ب**- تصمیم بگیرید که چگونه عذرخواهی کنید. چیزی که به خاطر آن عذرخواهی می‌کنید می‌تواند تعیین کند که عذرخواهی شما مناسب است با ایمیل باشد یا تماس تلفنی یا ملاقات حضوری. **ج**- مسئولیت اشتباه خود را بپذیرید، از بهانه آوردن خودداری کنید حتی اگر آن‌ها را معتبر می‌دانید.

زبان‌بدن متناقض «امبر هرد» با احساساتش

«جودی جیمز»، کارشناس زبان‌بدن از تحلیل روان شناختی رفتارهای امبر هرد در دادگاه می‌گوید

چهره‌ها

حضور زوج جنجالی «جانی دپ» و «امبر هرد» در دادگاه برای پیگیری طلاق در شبکه‌های اجتماعی بازتاب زیادی داشت. «جودی جیمز»، کارشناس زبان بدن (Body language) گفته که دشوار است احساسات را در چنین دادگاهی تحلیل کرد زیرا هر دوی این زوج سابق، بازیگرانی تراز اول هستند و به خوبی می‌دانند چطور بازی کنند که توجه مخاطبان را در سراسر جهان به خود جلب کنند. اما حرکات و ژست‌های صورت کوچکی هستند که می‌توانند احساسات واقعی این دو را فاش کنند، در حالی که نمی‌توانند گناهکار بودن یا بی‌گناهی یکی از این دو را به‌طور کامل ثابت کنند. در ادامه، گزیده‌ای از تحلیل زبان بدن «امبر هرد» در دادگاه را خواهید خواند.



صحبت امبر هرد رو به هیئت منصفه

وقتی هرد برای اولین بار در جایگاه قرار گرفت، عامدانه پاسخ‌هایش را با لبخند رو به هیئت منصفه بیان می‌کرد، در تلاشی برای انسانی جلوه دادن رفتارهای خود و ایجاد یک ارتباط عاطفی با آن‌ها. حرکات وژست‌های دست او با کلماتی که به زبان می‌آورد، همخوانی داشت و پیش از به زبان آوردن کلماتش، از آن‌ها برای ژست گرفتن استفاده می‌کرد که به گفته جودی نشانه‌ای از بیان واقعیت است. او همچنین به دپ خیره شده بود، در حالی که دپ تلاش می‌کرد او را نگاه نکند که می‌تواند یک بازی تحکیم قدرت باشد یا تلاشی برای باز بودن و صداقت.

هق‌هق‌های امبر هرد بدون جاری شدن اشک

این کارشناس زبان بدن در ادامه درباره روان شناسی رفتار امبر هرد در دادگاه می‌گوید که هیئت منصفه همچنین چشم‌های او را می‌بیند و چشم‌ها یکی از آشکارسازترین اندام‌های بدن در زمینه احساسات و عواطف درونی به شمار می‌آیند. وقتی می‌توانیم حرکات چشم را ببینیم بیشتر به افراد اعتماد می‌کنیم و به همین دلیل این ژست می‌تواند نشان دهد که او چیزی برای مخفی کردن ندارد. البته این موضوع همزمان با ژست شوهر سابقش تضاد بصری کامل دارد، کسی که قوز کرده و چشمانش را با عینک دودی پوشانده، به نوشته‌ای جلوی دستش نگاه می‌کند یا تنها با تیمش صحبت می‌کند. اما هرد باعث شده بسیاری او را به درآوردن ادای گریه کردن متهم کنند، در شرایطی که در جایگاه قرار گرفته و اتهامات هولناک بدرفتاری جانی دپ علیه خود را روایت می‌کرد. در شرایطی که هرد بدرفتاری دپ با خود را روایت می‌کرد و سعی داشت خود را منقلب نشان دهد، هیچ اشکی از چشمش جاری نشد. این موضوع هم مانند همه موضوعات دیگر پیچیده است. وقتی افراد گناهکار سعی می‌کنند گریه کردن‌شان را نشان دهند اغلب تلاش دارند چشم‌های خشک‌شان را مخفی کنند، آن‌ها را با دست‌هایشان بمالند و سخت به هم بفشارند یا با دستمال و فشار پاک کنند. وقتی گریه‌شان واقعی باشد، اشک‌های جاری شده اغلب بر اثر دلسوزی برای خود جاری می‌شوند. در امبر این واکنش قطع می‌شد. اما آیا این بازی کردن یا بد بازی کردن است یا واکنش بی‌گناهی پیچیده به کسی با احساسات ترکیبی؟

برای نوشتن این مطلب از سایت «روزیاتو» کمک گرفته شده است

۴ اشتباه والدینی با بیماری‌های صعب‌العلاج

در روز جهانی بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، چند توصیه به پدر و مادرهای بیمار برای مراقبت از روان کودکان‌شان داریم

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

مناسبتی

زمانی که پدر یا مادری دچار بیماری صعب‌العلاجی می‌شود، روح و روان کودک بی‌گناه از جانب والدین و اطرافیان با دلسوزی و جملاتی که با نیت محبت و مراقبت از بیمار بیان می‌کنند، ناخواسته و ندانسته آسیب می‌بیند. مطالعات بسیاری از جمله نیلساگرد و بوسترام در سال ۲۰۱۵ نشان می‌دهد کودکان با والدین مبتلا به بیماری‌های مزمن از نظر روان شناسی و اجتماعی در محدوده خطر قرار دارند. این بچه‌ها در معرض آسیب‌های فراوان از نظر احساسی و رشدی هستند. آن‌ها به‌طور ناگهانی با زندگی منحصر به فرد و مشکلاتی رو به رو می‌شوند که سایر کودکان به ندرت آن را تجربه می‌کنند. به بهانه ۱۸ اردیبهشت، روز جهانی بیماری‌های خاص و صعب‌العلاج، نکاتی را در همین باره مطرح خواهیم کرد.

۱- احساس گناه به کودک می‌دهید

در ابتدای بیماری به ویژه اگر صعب‌العلاج باشد، شخص بیمار شروع به انکار بیماری می‌کند، به تنهایی و خلوت با خود و پذیرش شرایط جدید تمایل دارد و ناتوانی در برقراری ارتباط کلامی و هم صحبتی و نادیده گرفته شدن نیازهای کودک بسیار عادی است. اما کودک‌تان درک آن را ندارد و مدام فکر می‌کند: «مگه من چی کار کردم که مامان یا بابا نمی‌خواد منو ببینه و با من حرف بزنه؟»

۲- عصبی شدن‌تان را مدیریت نمی‌کنید

غیرقابل پیش‌بینی بودن رفتار پدر یا مادر بیمار به علت دردهای ناشی از بیماری باعث می‌شود گاهی نتواند خود را کنترل کند و دچار مشکلات عصبی و بدرفتاری شود. در مقابل پس از کاهش درد در صدد جبران برمی‌آید که گاهی حالت افراطی می‌گیرد. اما کودکان نمی‌توانند علت این تغییر حالات و غیرقابل پیش‌بینی بودن را درک کنند.

۳- اطلاعات را به کودک نمی‌دهید

پژوهشگران به این نتیجه رسیده‌اند که اگر مادر یا پدر بیمار با فرزندش درباره بیماری‌اش صحبت کند، نسبت به زمانی که کودک از بیماری والدش بی‌اطلاع است، سلامت روان بالاتری دارد. زیرا کودکان متوجه تغییر حالات و بیماری در والدین‌شان می‌شوند اما این نگرانی که مبادا والدین‌شان بدتر شوند، باعث می‌شود تصمیم بگیرند در این باره هیچ صحبتی با آن‌ها نکنند.

۴- از اطرافیان کمک نمی‌گیرید

قطعا بیماری سبب بروز مشکلاتی در انجام کار و فعالیت‌های روزمره در افراد مبتلا می‌شود. درخواست کمک از اطرافیان در انجام فعالیت‌های مربوط به خود مراقبتی و فعالیت‌های روزمره فرد مبتلا به بیماری به معنای ناتوانی نیست بلکه به معنای مدیریت شرایط جدید زندگی است تا فشار کمتری به خانواده بیاید. همچنین می‌توان برای نگهداری از کودک و بردن او به تفریح و... از آشنایان مورد اعتماد کمک گرفت.

کلاه شوهر استرسی‌ام را برداشتند و بی‌اعصاب‌تر شد

شوهری دارم ۳۵ ساله که کلا استرسی است. شغلش آزاد است و چند ماه پیش یک رفیق، کلاهش را برداشته و اعصابش خیلی خرد است و بی‌اعصاب شده. بعد از آن اتفاق رفتارهایش عوض شده و با من هم خیلی تند رفتار می‌کند. چطور به شوهرم آرامش بدهم؟

دکتر حسین محرابی | روان شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، این که در پیام‌تان به استرسی بودن شوهرتان اشاره کرده‌اید نشان می‌دهد این ویژگی را به عنوان یک جنبه از شخصیت وی باور کرده و احتمالا در زمینه درمان این حالت هم به یک نتیجه مایوس کننده رسیده‌اید. شاید بتوان گفت این تفکر اولین گام در راه رسیدن به درماندگی است. معمولا فردی که در مقابل عوامل مختل کننده آرامش خود احساس ناتوانی داشته باشد، هیچ اقدامی برای رفع آن علل نمی‌کند چرا که به نتوانستن و نشدن باور پیدا کرده است. بنابراین قبل از این که درباره بخش دوم مطلب‌تان گفت‌وگو کنیم، توصیه می‌کنم به دنبال روش‌های مناسب کاهش استرس و مدیریت اضطراب در همسرتان باشید.

کمک کنید از شوک اولیه خارج شود

همان‌طور که خودتان هم اشاره کردید، همسرتان به دلیل روحیه استرسی که از قبل داشته، قطعا در مواجهه با این اتفاق تاب‌آوری کمتری داشته و در نتیجه فشار بیشتری را احساس کرده است بنابراین شایسته است در اولین گام احساس همدلی و حمایتگری کافی را از جانب شما دریافت کند تا قدری از حالت شوک و فشار روانی اولیه‌وی کاسته شود.

انتقاد و سرزنش نکنید

گاهی در چنین شرایطی بعضی از افراد به جای جست‌وجوی راه‌حل به دنبال پیدا کردن مقصر هستند و این رویه نه تنها کمکی به آن‌ها نمی‌کند بلکه بیشتر به نابسامانی اوضاع و تشویش ذهنی‌شان منجر می‌شود. بنابراین سعی کنید فارغ از چگونگی رخ دادن این مسئله بیشتر به دنبال کاهش اثرات منفی این رخداد در زندگی و سپس یافتن راه‌حل‌های مناسب و ممکن برای احقاق حقوق از دست رفته و جبران باشید.

همدل و صبور باشید

همدلی، همراهی، حمایت روانی و صبور بودن شما می‌تواند باعث شود که همسرتان در کنار شما احساس امنیت خاطر و دلگرمی پیدا کند بنابراین شایسته است با حفظ آرامش خود، آن را به همسرتان هم القا کنید چرا که حضور در کنار یک شخص آرام می‌تواند به ایشان آرامش بدهد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*قیمت‌های ورزش تنیس و تجهیزاتش، اون قدرها هم که فکر می‌کردم، لاکچری و گرون نبود. هم راکت و هم توپ رو می‌شه با قیمت مناسب خرید و این بازی رو انجام داد.

*نکاتی که در مطلب «شایعات پزشکی» در صفحه سلامت مطرح کردین، بارها در همین صفحه سلامت بهشون اشاره شده بود. مثلا این که بوی بد دهان از معده می‌آید را مطمئنم در همین صفحه دیدم.

*درباره مطلب «پیامدهای تلخ افزایش ۵۷ درصدی زنان قلیانی» می‌خواستم بگم که قبح قلیان کشیدن زنان در جامعه ریخته دیگه. به‌خصوص در ماشین که خیلی از خانم‌ها سیگار می‌کشن.

* در جواب مخاطبی که گفته با گران شدن ماکارونی در زندگی سلام شوخی نکنین، به نظرم باید با همین چیزها شوخی کرد دیگه. اگر قرار باشه با هیچی و هیچ کسی شوخی نکنیم که فاتحه طنز خونده می‌شه.

*این قدر برای امیر جدیدی و دعوتش به تیم ملی تنیس حاشیه درست شد که انصراف داد و اصلا در اردوی تیم ملی شرکت نکرد.

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت آپاچی مدل ۹۴ به شماره انتظامی ۷۷۳-۵۵۹۱۹ به شماره موتور C1D5099161 به شماره شاسی N2G***150J9415758 بنام حسین میری مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۰۲۳۵

سند و فاکتور فروش خودروی سواری پژو ۲۰۰۸AT رنگ خاکستری مدل ۱۳۹۸ بشماره انتظامی ۳۶-۱۱۷ و ۴۶ به شماره موتور 10FJCE2430218 به شماره شاسی NAAG1C23XKD033244 بنام بنیامین مهدیزاده حکاک مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۰۲۸۳

برگ سبز خودرو سمند LX سفید روغنی مدل ۸۸ به شماره انتظامی ۳۲-۸۳۳ و ۹۷ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۵۵۸۴۵ به شماره شاسی NAAC91CC19F198608 بنام حمید ابراهیمی مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۰۳۱۳

آگهی ابلاغ مزایده پرونده اجرایی شماره ۱۳۹۷۰۴۰۲۲۰۴۶۰۰۰۳۴۵ بکلاسه ۹۷۰۰۲۵۶
بدینوسیله به آقایان و خانمها : ۱- فاطمه خسروی ، نام پدر: محمد حسین ، به شماره ملی : ۳۶۱۱۳۴۸۸۰۵ و ۲- بی بی منیره فرقانی شماره شناسنامه : ۱۳۰، شماره ملی : ۰۹۳۹۸۶۰۱۵۵ و ۳- مهین قفقازی ، نام پدر: علی ، شماره شناسنامه : ۷۲ ، شماره ملی : ۳۶۷۳۳۸۵۰۴۶ ، و ۴- امان الله خسروی ، نام پدر : علی ، شماره شناسنامه : ۳ ، شماره ملی : ۳۷۱۹۵۳۷۶۵۱ ، همگی ورثه مرحوم محمد حسین خسروی برابر پرونده اجرایی ۱۳۹۷۰۴۰۲۲۰۴۶۰۰۰۳۴۵ اعلام می‌گردد :
پلاک ثبتی ۳۱۴۵فرعی از ۲۳۶ اصلی ، مفروز و مجزا شده از ۳۱ فرعی از اصلی مذکور بخش ۰۷ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک چناران متعلق به مرحوم محمد حسین خسروی از ساعت ۹ الی ۱۲ روز دوشنبه مورخ ۱۴۰۱/۰۲/۲۱ در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می‌رسد . مزایده بابت ششدانگ عرصه و اعیان پلاک مذکور از ۴/۶۰۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (معادل چهارصد و شصت میلیون تومان) در قبال ۵۰۰ عدد سکه تمام بهار آزادی شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می‌شود .
رئیس واحد اجرای اسناد رسمی چناران- مرتضی ولایتی
ش/۱۴۰۱۷۰۳۹۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو جک S3 مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ایران ۳۶- ۱۳۵ ط ۶۸ به شماره موتور HFC4GB33DK0000568 به شماره شاسی NAKSG7428KB113611 بنام مهدی اسماعیلی مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۰۲۳۱

برگ سبز خودرو نیسان مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ایران ۱۱-۵۹۶ ج ۲۴ به شماره موتور ۲۴۶۷۲۲ به شماره شاسی D41199 بنام شرکت پگاه یاوران کوشا مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۰۳۹۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ رنگ نوک مدادی به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۹۷۴ ن ۱۱ به شماره شاسی S5420090068566 به شماره موتور ۴۳۶۸۵۵۹ بنام عزیز کاسبکار مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۰۳۵۶

برگ سبز، بیمه نامه، معاینه فنی و کارت سوخت خودرو پراید ۱۳۱ به شماره انتظامی ۹۴۸ س ۷۱ ایران ۷۴ سفید مدل ۱۳۹۱ بشماره موتور ۴۵۸۹۵۲۲ به شماره شاسی S1412291087836 بنام محسن باوفا مفقود شده و فاقد اعتبار است
م/۱۴۰۱۷۰۲۹۴

اینجانب ایمان هژبری مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۸۰ به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۷۹ و ۴۹ به شماره شاسی ۸۰۶۰۸۸۱۲ و شماره موتور ۱۰FSD836450۹۹ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
م/۱۴۰۱۷۰۲۶۶

اینجانب سیدمحمدرضی طبسی حائری مالک خودرو پژو ۲۰۷i به شماره انتظامی ۱۲-۲۷۳ ص ۴۷ به شماره شاسی NAAR03FE5U131685 و شماره موتور 178B0028500 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.
م/۱۴۰۱۷۰۳۲۹

پاسپورت عراقی اینجانب مصطفی احمد حماد سالم مفقود شده و فاقد اعتبار است از یابنده تقاضا می‌شود به کنسولگری عراق تحویل نماید.
م/۱۴۰۱۷۰۳۰۱