خانواده و مشاوره

سونامی افسردگی در جهان

بر اساس اعلام سازمان همکاری اقتصادی و توسعه، مصرف داروهای ضدافسردگی در ۱۸ کشور اروپایی طی سال‌های ۲۰۰۰ تا ۲۰۲۰ رشد ۱۴۷ درصدی نشان می‌دهد؛ خطری که می‌تواند در کمین همه باشد و باید برای مقابله با آن آماده باشیم

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

افسردگی و اضطراب از مهم‌ترین عوامل تهدید کننده سلامت جوامع بشری هستند. بر اساس داده‌های به‌دست آمده از بررسی جدید سازمان همکاری اقتصادی و توسعه(OECD)، میانگین مصرف داروهای ضد افسردگی در ۱۸ کشور اروپایی، سال ۲۰۰۰ حدود ۳۰.۵ دوز به ازای هر هزار نفر در روز بوده که سال ۲۰۲۰ به ۷۵.۳ دوز به ازای هر هزار نفر افزایش یافته؛ روندی که رشد ۱۴۷ درصدی را نشان می‌دهد. اما علت سونامی مصرف داروهای ضد افسردگی بین بیشتر مردم نقاط مختلف دنیا در سال‌های اخیر چیست و برای داشتن اعصابی آرام‌تر باید چه کرد؟

علت افزایش افسردگی در دهه‌های اخیر

در پژوهش‌های مختلف روان‌شناسی علل مختلفی برای ابتلا به افسردگی و اضطراب مطرح شده است، اما سوای نگاه آسیب‌شناسانه فردی به افسردگی و اضطراب، این اختلالات می‌تواند به صورت پدیدارهای اجتماعی هم ظهور کند. برای مثال، دنیای امروز دایم به افراد برای استفاده حداکثری از زمان و سایر منابع برای کار و موفقیت بیشتر فشار می‌آورد. شبکه‌ها و رسانه‌های اجتماعی با نمایش اغراق‌آمیز موفقیت‌ها و لذت‌های زندگی، افراد را در معرض مقایسه دایمی، حسرت، خودسرزنشی و در نتیجه اضطراب و افسردگی می‌گذارد. زندگی‌های پرمشغله امروزی از یک سو فردگرایی از سوی دیگر، برقراری روابط صمیمانه و رضایت‌بخش را با چالش مواجه کرده و افراد احساس تنهایی بیشتری می‌کنند. مشکلات اقتصادی، ابهام و پیش‌بینی ناپذیری آینده و احساس کنترل نداشتن بر امور، عوامل مهمی هستند که می‌توانند زمینه را برای افزایش مصرف داروهای ضد افسردگی و اضطراب در جوامع فراهم کنند. پس مرور نکاتی برای پیشگیری از ناراحتی‌های روحی ضروری است:

۷ توصیه برای داشتن اعصابی آرام‌تر

۱ هیچ کاری نکردن را تمرین کنید| به خودتان فرصت هیچ کاری نکردن را بدهید. ما در دنیایی زندگی می‌کنیم که مدام افراد را تشویق می‌کند به فعال بودن. به همین دلیل اگر یک بعد از ظهر در منزل باشید و هیچ کاری نکنید احساس عذاب وجدان و استرس شما را فراخواهد گرفت. اعلان‌ها را خاموش کنید تا مدام حواس شما را پرت نکنند و برای چند روزی شبکه‌های اجتماعی‌تان را غیرفعال کنید.

۳ روابط‌تان را تقویت کنید| سعی کنید برنامه‌هایی بگذارید برای دیدارهای خانوادگی یا دوستانه. تشریفات و کمال‌گرایی را کنار بگذارید و به ساده‌ترین شکل این دیدارها را برگزار کنید. شما شروع کننده باشید و به دیگران آسان‌گیری در روابط را بیاموزید. حمایت اجتماعی یکی از مهم‌ترین عوامل سلامت روان در انسان‌هاست.

۴ دلخوشی‌ها و لذت‌های کوچک زندگی را کشف کنید| تا حالا به لذت خوردن چای داغ، نگاه کردن به برگ درختان، تماشای بازی بچه‌ها، شنیدن صدای خنده عزیزان‌تان، یک گفت‌وگوی دل‌چسب، نوشیدن یک لیوان آب گوارا، بوی خوش گل‌ها، شنیدن یک کتاب صوتی دلنشین، فکر کرده‌اید؟! ظرفیت لذت بردن از چیزهای کوچک را در خودتان افزایش دهید و منتظر اتفاقات بزرگ زندگی نمانید.

۵ بیشتر با طبیعت ارتباط بگیرید| زندگی مدرن شهری، ما را از ارتباط عمیق با طبیعت که ما در واقع بخشی از آن هستیم، محروم کرده است. طبیعت به ما، احساس آرامش، نشاط و فرصت دیدن دوباره زیبایی‌ها را می‌بخشد و روان ما را از آلودگی‌های زندگی مدرن شست‌وشو می‌دهد. ارتباط با طبیعت بخشی از تاریخ زیسته نوع انسان است.

۶ درباره خودتان شفقت داشته باشید| شفقت یعنی توانایی همدلی، دغدغه‌مند بودن نسبت به دردهای خود و از همه مهم‌تر انگیزه اقدام برای بهبودی و تسکین خود. شفقت به خود یعنی همان‌طور که با عزیزترین کسان‌تان در سخت‌ترین روزهای‌شان رفتار می‌کنید، با خودتان هم رفتار کنید. بپذیرید که نقص، اشتباه، شکست و تجربه اتفاقات و احساسات منفی در زندگی طبیعی و بخشی از تجارب جهان شمول ما انسان‌هاست و در روزهای سخت، به جای خودسرزنشی، با خودتان مهربان باشید.

۷ در قبال رنج دیگران رفتار موثر انجام دهید| هیچ فضیلتی در نگران بودن و غصه خوردن بدون عمل کردن وجود ندارد. اگر تصور می‌کنید می‌توانید برای کسی یا کسانی کار موثری انجام دهید، کمک یا حمایت کنید، حتما این کار را بکنید. سپس احتمالا فوری دست به کار می‌شوید و به زور هم که شده، سعی می‌کنید زمان خود را با گوش دادن به یک پادکست مفید یا گشتن در صفحات مفید اجتماعی پر کنید! اما بیایید به جای این فشار بیهوده، گاهی به خودتان و به مغزتان، اجازه دهید هیچ کار مفیدی نکنید و هنر بی‌عملی را تمرین کنید.

۲ ساعت‌های ممنوعیت استفاده از شبکه‌های اجتماعی تعیین کنید| شبکه‌های اجتماعی با اخبار، اطلاعات بی‌فایده و نمایش زندگی‌های پرزرق و برق، مغز ما را بمباران اطلاعاتی می‌کنند. این یکی از دلایل اصلی شکایت افراد از نبود تمرکز است. سعی کنید برای استفاده از شبکه‌های اجتماعی ساعت‌های ممنوعیت در نظر بگیرید و به آن پایبند باشید. اعلان‌ها را خاموش کنید تا مدام حواس شما را پرت نکنند و برای چند روزی شبکه‌های اجتماعی‌تان را غیرفعال کنید.

از دنیای روان‌شناسی

توهم دیدن چهره در اشیا در چه زنانی بیشتر است؟

تمایل به یافتن چهره‌ها در اشیا که یک پدیده روان‌شناختی است، به اصطلاح «پاریدولیا» خوانده می‌شود و در آن فرد چهره‌ای را که به نظرش آشنا می‌رسد در اجسام بازمی‌شناسد. در تحقیقی که به‌تازگی انجام شده است، محققان در دانشگاه کوئینز لندن و سان‌شاین کوست استرالیا گفته‌اند هدفشان از پژوهش این بوده است که آیا تمایل به دیدن چهره در اجسام بی‌جان در طول زندگی افراد تغییر می‌کند یا خیر؟ تحقیقات قبلی نشان داده بود که وقتی به فرد اکسی‌توسین داده می‌شود، توانایی او در تشخیص برخی احساسات در صورت افزایش می‌یابد. پژوهشگران در تحقیق آنلاین خود حدود ۴۰۰ شرکت‌کننده زن را که باردار بودند یا به‌تازگی وضع حمل کرده بودند انتخاب کردند. دوره پس از زایمان مقطعی است که میزان اکسی‌توسین در خون به طور کلی افزایش می‌یابد. به هر کدام از این زنان سپس ۳۲۰ تصویر به صورت تصادفی نشان داده و از آن‌ها خواسته شد تا ببینند می‌توانند در این تصاویر به‌راحتی یک چهره را تشخیص دهند یا نه؟ از مجموع این تصاویر تنها ۳۲ تصویر چهره‌ای از یک انسان را در خود داشت، در حالی که ۲۵۶ تصویر اجسام بی‌جان با طرح‌هایی بود که می‌توان گفت شبیه به یک چهره بودند و ۳۲ تصویر هم اشیای بی‌جانی بودند که به کلی فاقد چنین چیزی محسوب می‌شدند. نتایج نشان می‌داد که همه شرکت‌کنندگان به‌راحتی تصاویر صورت انسان را در موارد واقعی تشخیص دادند؛ اما زنانی که به‌تازگی بچه‌دار شده بودند گزارش کردند که می‌توانند ۲۵۶ طرح شبیه به چهره در اجسام را راحت‌تر از زنان باردار ببینند.

حساسیت به درک چهره‌ها پایدار نیست

نتایج این آزمایش نشان می‌دهد که حساسیت به درک چهره‌ها در طول بزرگ‌سالی پایدار نیست. جویدیپ باتاچاریا، استاد روان‌شناسی در دانشگاه گلداسمیتز لندن، می‌گوید که افزایش چنین قابلیتی در مادرانی که تازه بچه‌دار شده‌اند برای کمک به آن‌هاست تا بتوانند حالات صورت نوزاد را بهتر بخوانند و چنین امری منطقی به نظر می‌رسد.

منبع: یورونیوز

به شوهرم که خانه مجردی دارد، مشکوک شدم

خانمی هستم ۲۸ ساله. وضع مالی شوهرم خوب است. شوهرم خانه مجردی دارد تا با دوستانش آن‌جا برود. قبل از ازدواج این را به من گفته بود. چند وقت است که به او مشکوک شده‌ام. چه کنم؟

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، این که شوهرتان قبل از ازدواج خانه مجردی داشته و با دوستانش به آن‌جا می‌رفته، موضوعی است که اکنون نمی‌خواهیم به آن بپردازیم اما این که ضرورت آن مکان را چگونه برای شما توجیه کرده و شما بر چه اساسی این امر را پذیرفته‌اید، مطلبی است که نیاز به واکاوی بیشتری دارد.

چرا شوهرتان باید خانه مجردی داشته باشد؟

معمولا کسانی که به خانه‌های مجردی روی می‌آورند، ممکن است به دنبال رفع برخی محدودیت‌های محیط خانواده باشند و قاعدتا اموری که از لحاظ قانونی، مذهبی و اجتماعی منعی نداشته باشد در محیط‌های خانوادگی هم منع نمی‌شود. بنابراین نیاز به داشتن مکان مجردی وجود نخواهد داشت. این که شما قبل از ازدواج با این موضوع مشکلی نداشته‌اید ولی اکنون به وی بی‌اعتماد شده‌اید قابل درک نیست مگر این که اتفاق جدید یا دلیل مشخصی وجود داشته باشد که شما درباره دلایل احتمالی آن اطلاعاتی به ما نداده‌اید.

معیارتان برای ازدواج فقط وضع مالی بوده؟

این که گفته‌اید وضع مالی شوهرم خوب است، یکی از موضوعات چالش‌برانگیز در ازدواج و زندگی مشترک برخی از افراد است؛ زیرا متاسفانه در برخی موارد، ملاک‌های انتخاب همسر را تحت تاثیر قرار می‌دهد. بعد از ازدواج هم ذهنیت‌های فرد را درباره رعایت برخی قواعد و اصول زندگی مشترک خدشه‌دار می‌کند به‌نحوی که برخی از افراد با تمکن مالی بالاتر، فکر می‌کنند که بسیاری از هنجارشکنی‌ها را با عنوان تفریح و سرگرمی می‌توانند انجام بدهند، در حالی که برای طبقات پایین‌تر مجاز نمی‌دانند. البته با توجه به این که شما اطلاعات کمی در این خصوص در اختیار ما قرار داده‌اید، نمی‌توان گفت این موضوع قطعا درباره شوهر شما صادق می‌کند یا خیر اما نیاز به بررسی دارد.

با شوهرتان درباره خانه مجردی حرف بزنید

از طریق گفت‌وگو به دنبال دلیل رفتارهای شوهرتان باشید. همان‌طور که اشاره شد، بعد از ازدواج دلیل منطقی برای داشتن خانه مجردی وجود ندارد؛ بنابراین سعی کنید در یک محیط آرام با شوهرتان صحبت کنید و از او بخواهید دلایل قابل قبول برای داشتن خانه مجردی را بیان کند. در صورتی که به نتیجه نرسیدید، توصیه می‌کنم به همراه همسرتان به یک مشاور خانواده مراجعه کنید و از او کمک بگیرید.

چهره‌ها

رایج‌ترین علل طلاق زوج‌های مشهور

موج جدایی‌های ستاره‌های سرشناس دنیای سینما، هنر و ... از همسرشان خبرساز شده است؛ چرا اغلب این ارتباط‌ها دوام نمی‌آورد؟

به نظر می‌رسد که پس از چند سال آرامش پیش از توفان، دوباره موج جدایی‌ها به دنیای ستاره‌های سرشناس دنیای سینما، هنر و ... برگشته است. «تیلور سوئیفت» پس از ۶ سال از «جو آلوین» جدا شد. «سوفیا ورگارا» و «جو مانگینلو» پس از ۷ سال زندگی مشترک به تازگی اعلام کردند که دارند طلاق می‌گیرند. «آریانا گرانده» هم ژانویه گذشته پس از ۲ سال ازدواج از «دالتون گومز» جدا شد. این موج کمی هم به ساحل سیاست زد و «جاستین ترودو» نخست‌وزیر کانادا و همسرش پس از ۱۸ سال زندگی مشترک از هم جدا شدند. طلاق پرهزینه «کوین کاستنر» از «کریستین بامگارتنر» یا جدایی «جانی دپ» و «امبر هرد» را هم به این فهرست اضافه کنید؛ اما چرا اغلب این ازدواج‌ها دوام نمی‌آورد و به جدایی و دلخوری ختم می‌شود؟ «الکساندرا کونتی» که مشخصا در زمینه ارتباطات ستاره‌ها و سلبریتی‌ها کار می‌کند، بر اساس تجربه‌هایش در این شغل تعدادی از مهم‌ترین دلایل را شرح می‌دهد.

شروع آتشین و عجولانه| تب تند عشق باعث می‌شود که در آغاز رابطه، چندان به تفاوت‌ها توجه نکنیم. برخی ستاره‌ها برای پر کردن خلأ تنهایی، به مواد مخدر روی می‌آورند اما برخی دیگر به عشق. با این حال، اگر مراقب نباشند، ممکن است با عجله وارد رابطه‌ای عاشقانه شوند، اما بعد متوجه می‌شوند که فردی که شیفته او شده‌اند، در واقع ویژگی‌هایی ندارد که با شراکت بلندمدت سازگار باشد.

در کانون توجه بودن| برخلاف زوج‌های معمولی، افراد مشهور مدام در معرض توجه، ارزیابی، قضاوت و حتی تعقیب‌اند و این نکته باعث می‌شود که فراز و نشیب‌های رابطه که بسیار عادی است، در معرض دید و قضاوت میلیون‌ها نفر قرار گیرد و حتی موقعیت شغلی و حرفه‌ای این افراد را هم به خطر اندازد. این وضعیت دایمی ناامنی، پرسش و بررسی، می‌تواند به بی‌اعتمادی، سوءتفاهم و جدایی منجر شود.

نداشتن فشار اقتصادی برای با هم ماندن| طلاق گرفتن گران است. صرف‌نظر از پرداخت هزینه برای وکلا یا حتی هزینه نقل‌مکان، جدایی برای اغلب زوج‌ها با درآمد معمولی، نوعی ورشکستگی مالی در پی دارد. در نتیجه، زوج‌هایی که شرایط اقتصادی ناپایداری دارند، برای حفظ رابطه بیشتر تلاش می‌کنند؛ اما افراد مشهور با محدودیت‌های مالی یا خانوادگی مواجه نیستند. فرزندان آن‌ها اغلب با کمک پرستاران بزرگ می‌شوند و با مشکل مالی هم مواجه نیستند؛ بنابراین، دلایل عملی کمتری برای کنار آمدن با وضعیت نامطلوب دارند.

احتمال بیشتر برای خیانت| هر چند دوست نداریم فکر کنیم زوج‌های مشهور محبوب ما به یکدیگر خیانت می‌کنند، واقعیت این است که افراد مشهور با وسوسه‌های بیشتری روبه‌رو می‌شوند. این وسوسه‌ها می‌تواند از طرف غریبه‌هایی باشد که بدون توجه به وضعیت تاهل و تعهد ستاره‌ها، خود را به آن‌ها نزدیک می‌کنند یا کسانی که با ابراز علاقه و ارسال پیام، با آن‌ها آشنا می‌شوند. انتشار شایعات نادرست درباره افراد مشهور یا شریک زندگی آن‌ها و تلاش برای از هم گسیختن رابطه ستاره‌ها از سمت برخی رسانه‌ها هم معمول است. ساعت‌های طولانی با همبازی‌ها و همکاران بودن و ایفای نقش‌هایی که به نزدیکی و صمیمیت (از نظر احساسی) ۲ بازیگر نیاز دارند، می‌تواند آسیب‌پذیری ایجاد کند. این شرایط همچنین می‌تواند در شریک زندگی آن‌ها حسادت و حس ناامنی ایجاد کند.

نکته‌ها

۷ عادت افراد شاغل موفق

موفقیت در جنبه‌های مختلف زندگی به‌ویژه در حوزه کسب‌وکار، دغدغه اصلی بسیاری از ماست؛ اما چرا بعضی افراد در شغل‌شان از دیگران موفق‌ترند؟ از عادت‌های چنین افرادی گفتیم:

۱- هدف‌های‌تان را مشخص و خودتان را وقف رسیدن به آن‌ها کنید.
۲- زندگی خانواده و توسعه فردی را قربانی نکنید.
۳- اهل عمل باشید و تلاش کنید که واقعا کاری انجام دهید.
۴- دایم با آدم‌های مختلف در ارتباط باشید.
۵- درباره سلامت خود حساس باشید.
۶- به صداقت و درستی در همه مراحل زندگی پایبند باشید.
۷- این توانایی را داشته باشید که بتوانید خودتان را مدیریت کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*از چاپ مطلب «۷ اصل طلایی در تربیت دینی» در صفحه خانواده و مشاوره ممنونم.
*حشیش یکی از مرگبارترین مواد مخدر در جهانه. برای این که افراد رو بترسونین از کمیکال، الکی نباید بگین ۸۰۰ برابر خطرناک‌تره چون این اعداد درست نیست.
*مطلب «هنگام ترس، نان بخوریم؟»، بیشتر خرافات بود، هر چند از لحاظ علمی هم برای آن دلایلی مطرح شده است.
*داستان شرلوک هولمز و قتل پیرمرد تنها در صفحه سرگرمی، هندی بود!
* در زندگی سلام از مواد مخدر زیاد می‌نویسید، لطفا از مشروبات الکی و ضررهایش هم بنویسید. متاسفانه بعضی نوجوانان نمی‌دانند که چه ضررهای بزرگی متوجه جسم و روح آن‌ها می‌شود.
*خدا را شاکرم که هیچ‌وقت خودم و بچه‌هایم در دام سیگار و اعتیاد نیفتادیم. واقعا در دسر بزرگی است که فرد به این زهرماری‌ها اعتیاد پیدا کند و زندگی‌اش سیاه شود. مربوط به «۸۰۰ برابر ویرانگرتر از حشیش».
*در صفحه سلامت درباره خوراکی‌هایی نوشتید که نباید برای صبحانه سراغ آن‌ها رفت. یاد نوجوانی‌ام افتادم که هر روز برای صبحانه، نوشابه شیشه‌ای و کیک می‌خوردم و خیلی حال می‌داد. الان از ترس دیابت، جرئت نمی‌کنم سمت نوشابه برم.

برگ سبز، کارت، سند کمپانی و اسناد فروش پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ به ش پلاک ۶۴۲ ط ۱۴ ایران ۴۲ و ش موتور ۳۹۵۳۲۴۳ و ش شاسی S1E42229037381۶۴ به نام آرزو ایروانی مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۵۲۸۳

برگ سبز خودرو سواری TU5 ۲۰۶ مدل ۱۳۹۳ مشکی متالیک به ش انتظامی ۷۴-۱۲۲و۹۳ و ش موتور NAAP13FEYEJ481942 و ش شاسی ۱۶۳B۰۰۵۱۴۵۵ به نام اکرم اکرمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۰۹۰

فاکتور هولوگرام دار اطاق تیبا ۲ به شماره شاسی NAS821100G1047826 مفقود گردیده از یابنده تقاضا می شود به شماره تلفن ۰۹۱۵۹۰۲۸۷۰۲ تماس حاصل نماید. ۳۵۰۸۴

برگ سبز، سند کمپانی و کارت کامیونت نیسان مدل ۸۶ به شماره پلاک ایران ۱۲-۶۴۵ل ۹۵ به شماره موتور ۳۷۰۶۲۶ به شماره شاسی ۰۵۳۹۱۶ بنام محمد کیانیان مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۱۶۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت وانت پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۷ رنگ سفیدش موتور ۲۴۶۰۸۰۰ش شاسی S1422287014407 پلاک ایران ۱۲ - ۴۲۴س۳۵ بنام مجید قادری بوده مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۱۱۴

پلاک موتورسیکلت بی باک شماره موتور ۱۵۶FMI*۹۳۰۶۰۵۳ و شماره تنه N1W***۱۲۵B۹۱۰۱۸۳۹ و شماره پلاک ایران ۶۶۵۸۱/۷۷۹ به نام یاسین شادمهر مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ TU3 به شماره انتظامی ایران ۷۴-۹۲۳ی۴۱ به شماره موتور ۱۸۲۸۰۱۴۲۵۳۳ به شماره شاسی NAAP۰۳EE۴MJ۴۵۴۰۶۸ بنام سعید علیزاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۲۶۲

برگ سبز و کارت شناسایی وسیله نقلیه تراکتور فرگوسن ۲۸۵ مدل ۶۹ به ش انتظامی ایران ۱۲ /۴۲۳ک۴۱ و ش موتور LFW۹۲۱۳۷ و ش شاسی TC۳۴۶۱۸ به نام مسعود شعرباف شاعر مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۲۴۲

پروانه نظام مهندسی عمران به شماره ۱۹۳۰۰۷۶۱۶ اینجانب رومین بهزادی کوتنایی مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۴۸۴۸

برگ سبز خودرو سواری ۲۰۶TU۵ مدل ۱۳۹۳ مشکی متالیک به ش انتظامی ۷۴-۱۲۲و۹۳ و ش موتور NAAP13FEYEJ481942 و ش شاسی ۱۶۳B۰۰۵۱۴۵۵ به نام اکرم اکرمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۵۰۹۰

برگ سبز تاکسی پژو ۴۰۵ زرد خورشیدی بانوار شطرنجی مشکی روغنی به ش انتظامی ۱۳ ایران ۷۶۴ت۵۶ به ش موتور ۱۲۴۸۶۱۰۶۵۱۵ و ش شاسی ۴۰۴۲۷۴۶۲ بنام مهدی ارزومندی مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۱۸۱

برگ سبز وانت ۲ کابین کی ام سی مشکی مدل ۱۴۰۱ ش موتور HFC۴GA۳۴DN۰۰۰۷۲۲۰ به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۹۷و۵۴ ش شاسی NAKPLA۱۱XNB۱۰۸۳۸۷ به نام رامین آشکار مفقود و فاقد اعتبار است ۳۵۱۰۵