زندگی سلام
شنبه
۹ تیر ۱۴۰۳
۲۲ذی الحجه ۱۴۴۵
۲۹ ژوئن ۲۰۲۴
شماره ۲۷۴۳

اعتمادبه‌نفس؛ افسانه یا حقیقت؟

کتاب‌ها و شبکه‌های اجتماعی پر شده‌اند از جملاتی در ستایش اعتمادبه‌نفس و نحوه دستیابی به این کلید جادویی؛ از باورهای اشتباه اما رایج در همین‌باره گفتیم

دکتر پرستو امیری | متخصص روان شناسی سلامت و روان‌درمانگر

محوری

اعتمادبه‌نفس، احتمالا پرتکرارترین اصطلاح در دنیای روان شناسی است. طی دهه‌های اخیر تاکید بسیار زیادی روی موضوع اعتمادبه‌نفس شده و اعتمادبه‌نفس مانند یک کالا، بازار داغی داشته است. کتاب‌ها و شبکه‌های اجتماعی پر شده‌اند از جملاتی در ستایش اعتمادبه‌نفس و نحوه رسیدن به این کلید جادویی! اما آیا حقیقتا داشتن اعتمادبه‌نفس راه‌حل تمام مشکلات ماست؟ آیا هرچه اعتمادبه نفس‌مان بیشتر باشد بهتر است؟ آیا اعتمادبه نفس یک محرک حیاتی برای موفقیت ماست؟ در ادامه مطلب، به این سوالات و باورهای رایج اشتباهی که درباره اعتمادبه‌نفس وجود دارند، می‌پردازیم.

آیا اعتمادبه‌نفس نشانه شایستگی واقعی افراد است؟

خیر! در واقع در طیف گسترده‌ای از حوزه‌های توانایی از علم گرفته تا موسیقی، رانندگی، ورزش و حس شوخ طبعی، معمولاً کمتر از ۱۰ درصد بین باور افراد به این که چقدر خوب هستند (یعنی اعتمادبه‌نفس آن‌ها) و این که واقعاً چقدر خوب هستند (یعنی صلاحیت واقعی آن‌ها)، همپوشانی وجود دارد. نکته جالب این است که اتفاقا هرچه افراد در یک حوزه تازه‌کارتر باشند به نسبت متخصصان آن حوزه، احتمالا اعتمادبه‌نفس بیشتری دارند! احتمالا به این علت که فرد متخصص به نقص‌ها، شکاف دانش و محدودیت‌هایش آگاه‌تر است. شما را نمی‌دانم، اما شخصاً ترجیح می‌دهم معلم، جراح یا مشاوری داشته باشم که به جای اعتمادبه‌نفس، صلاحیت داشته باشد!

آیا هرچه اعتمادبه‌نفس‌مان بیشتر باشد بهتر است؟

خیر! اعتمادبه‌نفس هم مانند هر ویژگی شخصیتی دیگر، سطوح افراطی‌اش می‌تواند دردسرساز باشد. همان‌طور که سطح بسیار پایین اعتمادبه‌نفس زنجیر پای شما می‌شود، باعث ایجاد اضطراب، ترس می‌شود و شما را از آزمایش، یادگیری و توسعه مهارت‌های جدید باز می‌دارد، سطح بسیار بالای اعتمادبه‌نفس هم به شما احساس امنیت کاذب و خودشیفتگی می‌دهد و شما را نسبت به تهدیدهای واقعی و نقاط ضعف و ناتوانایی‌های‌تان کور می‌کند. واقعیت این است که سطح ایده‌آل اعتمادبه‌نفس، سطحی است که با شایستگی واقعی شما همسو باشد. درواقع تصویر شما از خودتان با خود واقعی‌تان نباید خیلی فاصله داشته باشد.

آیا اعتمادبه‌نفس از هوش و استعداد مهم‌تر است؟

بازهم خیر! پژوهش‌های زیادی نشان داده‌اند اگر گروهی از افراد را انتخاب کنید که از نظر هوشی برابر هستند، آن‌گاه تفاوت بین سطح اعتمادبه‌نفس آن‌ها تفاوت معناداری در عملکرد آن‌ها ایجاد نمی‌کند. درحالی که اگر گروهی از افراد را انتخاب کنید که از نظر سطح اعتمادبه‌نفس برابر هستند، تفاوت بین سطوح هوش آن‌ها یک شاخص مهم و پیش‌بینی‌کننده عملکرد آن‌ها خواهد بود. شاید باهوش بودن بتواند اعتمادبه‌نفس شما را افزایش دهد، اما داشتن اعتمادبه‌نفس بیشتر (یعنی متقاعد کردن خود به این که باهوش هستید) هوش واقعی شما را افزایش نمی‌دهد!

آیا اعتمادبه‌نفس موفقیت به همراه می‌آورد؟

پاسخ به این سوال به سادگی سوالات قبلی نیست. اعتمادبه‌نفس جعلی و نه منطبق بر شایستگی می‌تواند موقتا دیگران را تحت تاثیر قرار دهد و فرصت‌های موفقیت‌آمیزی برای فرد فراهم کند. برداشت آدم‌ها این است که اگر فردی خود را با اعتمادبه‌نفس نشان می‌دهد، پس کارها را بهتر انجام می‌دهد. اما به مرور زمان این شایستگی افراد است که می‌تواند موفقیت‌شان را تضمین کند و نه اعتماد داشتن به خودشان. هرچند امروزه در بسیاری از آموزه‌های روان‌شناسی بازاری گفته می‌شود خود را با اعتمادبه‌نفس نشان دهید حتی اگر واقعا به قدر کافی خوب نیستید. اما جهانی که در آن افراد بر اساس توانایی خود در اعتمادبه‌نفس جعلی موفق می‌شوند، دنیایی که افراد برای داشتن اعتمادبه‌نفس بیشتر، تشویق می‌شوند و نه داشتن شایستگی بیشتر، برای زندگی دنیای چندان خوشایندی نیست!

آیا می‌توان اعتمادبه‌نفس را به آسانی کاهش یا افزایش داد؟

و آیا لازم است مدام درگیر موضوع اعتمادبه‌نفس باشیم؟ بعد از تمام این صحبت‌ها، وقت آن است که بپرسیم آیا واقعا آن‌طور که روان‌شناسی بازاری می‌گوید اعتمادبه‌نفس آن‌قدرها مهم یا قابل تغییر است؟ شواهد نظام‌مند پژوهشی نشان می‌دهند که سطح معمول اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس ما، به‌شدت تحت‌تأثیر شخصیت ماست که مبنای ژنتیکی یا بیولوژیکی شناخته شده‌ای دارد. این بدان معنی است که سطح اعتمادبه‌نفس پایه‌ای ما تا حدی در بدو تولد تنظیم و تعیین می‌شود و بعدترها معمولا به طرز چشمگیر قابل دستکاری نیست. هرچند از طریق افزایش توانایی‌ها و مهارت‌ها و دریافت تحسین و تایید واقع‌بینانه از افراد معتمد، می‌توان به مرور اعتمادبه‌نفس اولیه را افزایش داد. اما در نهایت بهتر است به جای تاکید بسیار بر اعتمادبه‌نفس و به‌خصوص تظاهر به داشتن اعتمادبه‌نفس، روی توانایی و شایستگی‌های‌مان متمرکز شویم. موفقیت‌های ناشی از توانمندی‌های واقعی، به مرور زمان اعتمادبه‌نفس واقعی را هم با خود همراه خواهد کرد.

مشاوره شغلی

۵ رفتار ممنوعه در مسیر موفقیت شغلی

دانستن زمان مناسب برای انجام اقدامات شغلی درست ممکن است دشوار باشد. به گفته یکی از مدیران ارشد گوگل، راه‌های استراتژیکی برای پیشرفت در مسیر حرفه‌ای وجود دارد و همه چیز به دانستن این که باید از چه کارهایی اجتناب کنید، بستگی خواهد داشت. به گزارش «عصر ایران» در ادامه، به بررسی پنج کار می پردازیم که هرگز نباید انجام دهید تا شغلی موفق داشته باشید.

۱ **خیلی زود به دنبال ترفیع شغلی نباشید** | جاه‌طلب بودن خوب است؛ اما جاه‌طلبی بیش از حد می تواند مخرب باشد. اگر خیلی زود ترفیع بگیرید، اما به اندازه کافی تجربه نداشته باشید، عملکرد ضعیفی از خود نشان خواهید داد. دریافت ترفیع زمانی که کاملاً آماده نیستید، ممکن است تأثیر منفی بر شما و مسیر شغلی‌تان بگذارد. بسیاری از افراد به دلیل عملکرد ضعیف در موقعیت شغلی جدید خود، دچار فرسودگی می‌شوند و کار خود را ترک می کنند. بیشتر کارکنان میزان آمادگی خود برای برعهده گرفتن مسئولیت های بیشتر را بیش از حد ارزیابی می کنند. ابتدا خود را در نقشی چالش برانگیزتر تصور کنید و ببینید که چه احساسی در شما ایجاد می کند. اگر فکر ترفیع گرفتن شما را غافلگیر کرد، به احتمال زیاد آماده نیستید؛ زیرا عملکرد خود را در آن سطح نمی بینید.

۲ **کم کاری نکنید** | کم کاری کردن جنبه‌های منفی زیادی دارد. رشد شما را متوقف می کند و میزان مشارکت شما در کار و رضایت‌تان را کاهش می دهد. همچنین، مشارکت نداشتن در جنبه های شغلی می تواند منجر به از دست دادن فرصت های پیشرفت شغلی شود. به طور کلی، کم کاری می‌تواند به تضعیف عملکرد کلی یک تیم یا سازمان منجر شود و محیط کاری منفی و غیرکارآمدی را ایجاد کند.

۳ **دنبال راه‌های میانبر نباشید** | هرچقدر هم که یک فرد با استعداد باشد، باز هم باید زمانی را صرف کار خود کند. بعضی از افراد زمان زیادی را برای کشف راه‌های خلاقانه یا میان‌بر تلف می کنند. در صورتی که در همان زمان می توانستند وظایف خود را انجام دهند.

۴ **دائماً شغل عوض نکنید** | تغییر مداوم شغل می‌تواند روی مسیر حرفه ای شما تأثیر منفی بگذارد، زیرا زمان کافی برای رشد در موقعیت شغلی خود نخواهید داشت. اگر می‌خواهید پیشرفت کنید، حداقل به دو سال زمان نیاز دارید تا مجموعه مهارت هایتان را افزایش دهید. باید نشان دهید که می توانید پروژه‌ها را مدیریت و اعتماد تیم خود را جلب کنید. اگر هر سال شغل خود را تغییر دهید، هرگز مهارت‌های شغلی را به طور کامل توسعه نخواهید داد. چندین بار از یک نقطه شروع خواهید کرد، اما هرگز این چرخه را تکمیل نمی کنید.

۵ **قابل اعتماد باشید** | اعتماد در محل کار اهمیت زیادی دارد. به دست آوردن اعتماد سخت و از دست دادن آن آسان است. هنگامی که فردی جدید به یک تیم یا سازمان می‌پیوندد، تیم آگاهانه یا به صورت ناخودآگاه ارزیابی می کند که آیا او شایسته و قابل اعتماد است یا خیر. پس سعی کنید که از همان ابتدا اعتماد همکارانتان را جلب کنید.

از دنیای کودک

دومینوی اشتباهات کودکان در مواجهه با تهدیدات فضای مجازی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که اغلب کودکان هنگام مواجهه با تهدیدات فضای مجازی، مانند محتوای خشونت‌آمیز یا مطالب نامناسب و جنسی تنها به غریزه خود اتکا می‌کنند. به گزارش «یورونیوز» این یافته‌ها همچنین حقیقتی ناخوشایند را آشکار می‌کنند که چگونه کودکان هنگام ورود به دنیای دیجیتال به حال خود رها می‌شوند و در معرض خطرات مختلفی قرار می‌گیرند.

بررسی ۴۸۳ کودک از ۱۵ کشور

سازمان‌های غیردولتی «ECPAT»، «Eurochild» و «Terre des Hommes» در این مطالعه، ۴۸۳ کودک از ۱۵ کشور مختلف را مورد بررسی قرار دادند. بسیاری از این کودکان می‌گویند که ترجیح می‌دهند با والدین یا بزرگ‌ترهایشان درباره خطرات دنیای آنلاین، صحبت نکنند و تعدادی دیگر گفته‌اند که تهدیدهای دنیای مجازی را از والدین و سرپرست‌های‌شان پنهان می‌کنند. این آسیب‌ها شامل آزار و اذیت سایبری، محتوای خشونت‌آمیز یا تجربیات منفی سلامت‌روان است.

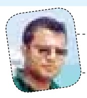
محققان این پژوهش چه می‌گویند؟

«اوانوته»، مشاور فنی از هلند در مورد استثمار کودکان هلند گفت که در تحقیقات متوجه شده‌اند کودکان برای تضمین امنیت خود در برابر سوءاستفاده جنسی و استثمار کودکان، احساس تنهایی می کنند. این گزارش در حالی منتشر شده است که اتحادیه اروپا در حال بررسی قانون جدید (CSAM) مبارزه با استثمار آنلاین و سوءاستفاده کودکان هنگام استفاده از فناوری‌های نوظهور است. این قانون با مخالفت شدید طرفداران حریم خصوصی دیجیتال روبه‌رو شده، که ادعا می‌کنند بررسی محتوای پلتفرم‌ها، نقض جدی حق حفظ حریم خصوصی آنلاین است. اما سازمان‌های غیردولتی درباره کودکان می‌گویند نظارت بر فضای مجازی و تصویب قوانین در این زمینه برای حفظ امنیت کودکان در دنیای مجازی لازم است. محقق دیگر این پژوهش با تاکید بر لزوم وجود چارچوب‌های نظارتی در دنیای آنلاین می‌گوید: «ما باید اطمینان حاصل کنیم که کودکان در برابر سوءاستفاده آنلاین محافظت می‌شوند». این در حالی است که نگرانی‌ها در مورد استفاده از هوش مصنوعی برای تولید مطالب نامناسب از کودکان به‌طور فزاینده‌ای افزایش یافته است.

اتاق مشاوره

خانمم با شنیدن «من خسته‌ام» از کوره در می‌رود

مردی هستم ۳۷ ساله. از صبح تا شب در یک مغازه تعویض روغن کار می کنم. وقتی به خانه می‌رسم، معمولا خسته‌ام و حوصله صحبت با همسرم را ندارم. خانمم هم به محض این که می‌شنود که می گویم: «خسته‌ام» از کوره در می‌رود و ناراحت می‌شود. چه کنم؟



مصطفی نجمی | روان‌شناسی بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، در ابتدای پیامک‌تان گفتید که وقتی به خانه می‌رسم، معمولا خسته‌ام و حوصله صحبت با همسرم را ندارم. بهترین وسیله ارتباط انسان‌ها، گفت‌وگو و مراودات کلامی است؛ چراکه انسان‌ها می‌توانند از این راه نیازها و خواسته‌های خود را به یکدیگر انتقال دهند. ارتباط کارآمد میان زن و شوهر اساسی‌ترین جنبه برای عملکرد مطلوب در خانواده به شمار می‌آید. این ارتباط فرایندی است که طی آن زن‌وشوهر، به صورت کلامی و غیرکلامی، به تبادل احساسات و افکار می‌پردازند.

به تفاوت‌ها احترام بگذارید

به‌طور کلی مردان در مقایسه با زنان تمایل کمتری به صحبت کردن درباره احساسات خود به‌ویژه احساسات منفی دارند ولی زنان از جمله همسر شما پس از تجربه احساسات مثبت و منفی، تمایل بیشتری دارند که درباره آن‌ها صحبت کنند. مردان در گفت‌وگوها، کمتر گوش می‌دهند و بیشتر روی پاسخ دادن و صحبت کردن تمرکز دارند. شاید صحبت کردن درباره جزئیات و مسائلی مثل اتفاقات روزانه برای شما کم اهمیت و خسته‌کننده باشد ولی در نظر داشته باشید که زنان برای افزایش صمیمیت و نزدیکی، تمایل دارند درباره هر کاری که انجام می‌دهند و هر اتفاقی که در طول روز افتاده (حتی مسائل پیش پا افتاده) با همسرشان صحبت کنند.

نگویید خسته‌ام!

وقتی شما مکرر عباراتی مانند «من خسته‌ام»، «حوصله ندارم» و... را به کار می برید، به اصطلاح باعث آلوده‌شدن ارتباط با همسرتان می‌شوید؛ چراکه استفاده زیاد از این عبارات گنگ و آلوده، احساس و فکر شما را به شکل نامناسب و مخربی (من برای همسرم مهم نیستم، به من علاقه‌ای ندارد، از من و زندگی دلسرد شده است و...) به همسرتان منتقل می کند که همین مسئله می‌تواند موجب سوءتفاهم، دعوا و حتی کینه شود. بنابراین پیشنهاد می‌شود به رغم خستگی ناشی از فعالیت‌های روزانه، مختصری از اتفاقاتی را که در روز برای‌تان افتاده با همسرتان بازگو کنید چراکه به نظر می‌رسد اگر قرار باشد همسر شما خستگی‌تان را درک کند، این گفت‌وگوی مختصر احساس و افکار شما را بهتر منتقل می‌کند تا استفاده از عبارات آلوده که باعث اختلال و در نهایت تعارض بیشتر می‌شود.

نکته ها

بر اساس روان‌شناسی هزینه کردن برای این ۶ چیز شما را شادتر می کند

۱- وقت‌گذرانی با کیفیت با عزیزانتان
۲- رشد شخصی و مراقبت از خود
۳- گیاهان و فضای سبز بیشتر در خانه
۴- کیفیت خوابتان
۵- محصولات پشتیبانی کننده از یک سبک زندگی فعال
۶- تجربیات جدید نه وسایل جدید

ما و شما

راه‌ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*با گرامی داشت یاد شهدا، جانبازان و کسانی که برای این مملکت فداکاری کردند، امیدواریم کسی رئیس جمهور شود که قدر زحمات همه مردم را بداند، بار از روی دوش شان بردارد و دل ملت را شاد کند.

*خبر سوختن مردی فداکار در آتش سوزی جنگل زاگرس غم انگیز بود. کاش وقتی که آن مرد تلاش می کرد تا متخلفان را به میز محاکمه بکشاند، مسئول محترم، مجرم را با وثیقه آزاد نمی کرد.

*لطفا در زندگی سلام درباره درمان و راه جلوگیری از گرفتگی بینی هم بنویسید.

*پسری دارم ۸ ساله که صبح تا شب در کوچه مشغول بازی است. حتی در این هوای گرم. بازی خطرناکی هم نمی کند، فقط از خانه فراری است. چه کنم؟

*خدا قسمت کند دسته جمعی برویم جنگل بامبو که در جوانه معرفی کردید.

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سمند LXEF7CNG مدل ۱۳۹۲ رنگ سفید ش انتظامی ایران ۷۴ - ۶۷۸ ص ۶۴ ش شاسی NAAC91CCXDF148373 ش موتور 148373 بنام علیرضا شفاعی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۵۰۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو تیبا ۲ مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۴۲ - ۵۲۳ هـ ۳۴ ش شاسی NAS821100J1160697 ش موتور M15/8596772 بنام شیرین خاکشور پلگرد مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۳۸

سند موتور سیکلت تک تاز مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۶۳۷/۴۴۳۶۲ و شماره موتور NEI***125800946428 و شماره بدنه NEI**1258891301 نام سید هاشم رضوی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۴۴۲۲

سند مالکیت و برگ سبز و کارت موتورسیکلت هیرمن به ش انتظامی ۴۹۸۵۵ ایران ۷۶۵ و ش موتور ۳۲۲۸۱۸۵۶ و ش ش ۹۰۹۴۷۱۶ بنام مجید ولدی نوغانی مفقود و اعتبار ندارد ۷۴۴۳۵

اینجانب میلاد باستانی مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۲۱ ل ۱۲۵ ایران ۱۰ شماره بدنه NAAP03EE6HJ494318 و شماره موتور ۱۶۵۸۰۱۲۸۳۳۷ به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و 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. ۷۴۴۴۰

اصل برگ سبز خودرو سواری پژو PARS XU7 CNG مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷۹۵ ص ۳۲۱ به شماره موتور ۱۲۴K1323248 و شماره شاسی NAAN21VE7KH191040 مالکیت فائزه آریا مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۴۴۳۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت سوخت خودرو پیکان سواری ۱۶۰۰i مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۳۶ - ۱۷۷ ب ۷۲ ش شاسی ۸۲۵۲۴۶۴۸ ش موتور ۱۱۲۸۳۱۵۵۶۸۳ بنام امیر عصارزاده نوغانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۴۲۰

سند و مدارک موتورسیکلت تیپ GLX125 مدل ۱۳۹۵ ش موتور ۰۱۲۰N2N91023 وپلاک ۷۷۴ / ۹۶۱۹۶ ش شناسایی N2N***125N9511550 رنگ مشکی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۳۰

برگ سبز خودرو تیبا به شماره انتظامی ۷۴ / ۳۱۲ ص ۷۹ شماره شاسی NAS811100157236-4 شماره موتور M15/9065338 به نام جواد خسروی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۶۸

گواهینامه موقت پایان تحصیلات آموزش معلمان از دانشگاه آزاد اسلامی واحد بیرجند دوره کارشناسی ناپیوسته رشته آموزش ابتدایی به نام زهرا گرگیج فرزند نوراحمد به شماره ملی ۰۸۸۹۰۱۹۲۲۳ صادره از قاینات متولد ۱۳۵۱ مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۴۴۸۷

برگ سبز تیبا رنگ خاکستری مدل ۹۵ به ش پلاک ایران ۳۶ - ۳۳۹ هـ ۳۶ به ش شاسی NAS811100F5875140 به ش موتور ۸۲۴۸۶۲۹ بنام آزاد توکلی لنجی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۴۴

برگ سبز دنا F7 مدل ۹۵ سفید روغنی به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۵۲۸ ص ۸۳ به شماره موتور ۱۴۷H0245722 و شماره شاسی NAAW01HE1GE421005 بنام سیده فاطمه کریمی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۱۴

اصل برگ سبز و کارت موتورسیکلت پرواز GY200 مدل ۱۴۰۱ بشماره انتظامی ۸۵۷ - ۶۴۸۳۱ به شماره موتور ۰۱۹۶M142025700 وشماره تنه N14DTPCNBN1913007 به مالکیت محسن اتابکی مفرد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۴۴۲۳

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۸۴۸ م ۱۴ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۶۵ ۸۰۰۴۵۳۲۲ و شماره شاسی NAAP03EE7GJ811604 به نام ماهور کبیاری مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۶۵

برگ سبز موتور سیکلت هوندا ۱۲۵ مدل ۱۳۸۲ به شماره انتظامی ۷۸۱ - ۴۸۱۵۱ شماره موتور ۵۴۶۸۶ شماره تنه ۱۱۳۰۶۹۱ به نام حسین خانی مزرجی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۷۴۴۸۳

برگ سبز و کارت خودرو پراید جی تی ایکس مدل ۱۳۷۷ ش انتظامی ۳۶ - ۵۲۳ ل ۹۶ ش شاسی S1412277759630 ش موتور M1202725 بنام محمود فیوج مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۴۲۰

برگ سبز و یک عدد پلاک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۶۵ - ۴۲۷ ق ۹۸ ش شاسی NAAM01CE5JK395158 ش موتور ۱۲۴K1198669 بنام اصغر سلیقی زه کلوت مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۴۱۵

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت آپاچی CC160 مدل ۱۳۹۰ قرمز ش انتظامی ۷۶۵ - ۱۱۲۱۷ ش تنه NEA***160R9000466 ش موتور 0EELA3198183 بنام ابوالفضل باینده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۴۲۶

برگ سبز وانت نیسان مدل ۱۳۷۰ به ش پلاک ایران ۶۵ - ۸۲۷ ل ۸۳ به ش شاسی ۶۶۹۴۵ به ش موتور ۴۰۷۱۱۱ بنام امیررضا اسدی کرم مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۶۲

برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۱۳۸۴ پلاک ۳۲ - ۶۴۸ ص ۶۱ به شماره موتور ۱۲۴۸۴۱۶۹۶۷۹ و شاسی ۱۴۲۶۵۹۸۴ به نام منصور عصمتی به کد ملی ۰۷۴۹۰۶۲۹۳۲ مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۷۴۴۸۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو پراید هاچ بک مدل ۱۳۷۴ رنگ مشکی ش انتظامی ۳۶ - ۹۶۷ ج ۸۴ ش موتور ۷۹۳۸۶۸ ش شاسی S1442273107416 بنام نعمت اله کاظمی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۴۱۱

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت بنلی ۲۵۰ تک سیلندر (TNT250N) مدل ۱۴۰۰ ش انتظامی ۷۷۳ - ۷۷۶۴۶ ش شاسی N2ZDBDFM1B03087 ش موتور 0249N2271227 بنام شاهین راعی طرقی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۵۵

اصل برگ سبز خودرو سواری سایپا پراید ۱۳۱ SE مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۲۵ م ۳۲ به شماره موتور M13/6211556 و شماره شاسی NAS411100K3489251 به مالکیت زینب سادات حسینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۷۴۴۴۲

اصل برگ سبز خودرو سواری ۲۰۶TU3 هاچ بک مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۲۹۸ ب ۱۴ به شماره موتور ۱۸۲۸۰۱۷۸۵۷۴ و شماره شاسی NAAP03EE9NJ295720 بنام طیبه روحی مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد ۷۴۴۵۱

برگ سبز موتورسیکلت نسیم مدل ۸۳ ش انتظامی ۷۷۲ - ۲۳۶۵۸ ش تنه N125A3108195 ش موتور ۰۳۰۹۱۱۳۴ بنام مرضیه جومند مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۴۷۹

مدرک دانشگاهی حامد باقی زاده بقال به ش ملی ۰۹۴۴۶۶۰۵۹۲ 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 ۷۰۰۷۷

برگ سبز و سند کمپانی جک J5 مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۳۶ - ۲۸۸ ب ۵۶ بنام قاسم قربانی به ش شاسی NAKNGY24AFB120217 به ش موتور 4G93DDAF019001 مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۳۹

برگ سبز و سند کمپانی پراید صبا مدل ۸۱ به ش پلاک ایران ۴۲ - ۴۳۵ و ۲۹ به ش شاسی S1412281794000 به ش موتور ۰۰۳۲۶۸۵۶ بنام مریم کلیعلی مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۴۷۶

برگ سبز و سند کمپانی جک J5 مدل ۹۳ به ش پلاک ایران ۱۲ - ۲۸۸ ی ۴۵ بنام شهرام فیروزه به ش شاسی NAKNGY24EXEB110691 به ش موتور 4G93DDAE012482 مفقود و فاقد اعتبار است ۷۴۵۰۴

برگ سبز، کارت سوخت و کارت خودرو پراید مدل ۸۳ ش انتظامی ایران ۱۱ - ۸۳۵ ق ۹۴ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۲۲۲۶۰۱۲ ش موتور ۰۰۶۹۱۰۵۹ بنام رضا روستایی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۷۴۴۷۸