خانواده و مشاوره

عواقب دور از انتظار سرکوب احساسات منفی

سرکوب احساسات منفی باعث سرکوب احساسات مثبت هم می‌شود و بعد از مدتی شما احساس بی‌حسی، کرختی، ملال و پوچی خواهید کرد

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت و روان‌درمانگر

محوری

وقتی تلاش می‌کنید احساسات منفی مانند خشم، غم، اضطراب، ناراحتی و... را سرکوب کنید، مغز شما نمی‌تواند به طور انتخابی فقط احساسات منفی را سرکوب کند، بلکه تمام طیف عواطف مثبت و منفی را تضعیف و سرکوب می‌کند و در نتیجه شما به مرور از نظر عاطفی به حالتی می‌رسید که به آن «بی‌حسی» یا «کرختی عاطفی» گفته می‌شود. حالتی که در آن فرد می‌گوید به همه چیز بی‌تفاوت و بی‌احساس است و هیچ‌یک از احساسات مثبت و منفی را تجربه نمی‌کند. در واقع احساسات مثبت و منفی ما از یک منبع می‌آیند، تلاش برای سرکوب احساسات منفی مانند تلاش برای خاموش کردن بخشی از نور یک لامپ است! شما نمی‌توانید کلید را بزنید و انتظار داشته باشید کل نور لامپ خاموش نشود! در ادامه به عواقب سرکوب احساسات منفی اشاره خواهد شد.

۱ ایجاد مشکل در تمرکز و حافظه

تلاش برای سرکوب احساسات منفی، چه به شکل ابراز نکردن آن‌ها و چه به شکل تلاش برای تجربه نکردن آن‌ها در درون، نیازمند تلاش شناختی زیادی است. این تلاش مداوم، به مرور منابع ذهنی فرد را تخلیه و تمرکز و پردازش سایر اطلاعات را سخت‌تر می‌کند. در نتیجه فرد دچار مشکل در تمرکز و حافظه هم می‌شود. این بار شناختی می‌تواند ظرفیت فرد برای تجربه و پاسخ به سایر احساسات (از جمله عواطف مثبت مثل شادی، لذت، عشق، شعف و...) را به شدت کاهش دهد.

۲ کاهش آگاهی درباره احساسات

با گذشت زمان، سرکوب احساسات می‌تواند آگاهی ما درباره احساسات‌مان را کاهش دهد. این کاهش آگاهی عاطفی می‌تواند توانایی ما را برای تشخیص و درک آن چه احساس می‌کنیم، محدود کند و ظرفیت ما را برای تجربه کامل عواطف و هیجانات و مدیریت آن‌ها کاهش دهد و زندگی ما را خالی از هر گونه احساس کند. یا ما را در میان احساساتی که ناتوان از درک و تشخیص و تجربه آن‌ها هستیم، قرار دهد و وحشت‌زده کند.

۳ تاثیر مخرب بر روابط بین فردی

سرکوب احساسات بر روابط بین فردی هم اثر مخربی خواهد گذاشت. سرکوب، فرد را از نظر احساسی سرد و دور از دسترس نشان داده و باعث می‌شود فرد در ارتباط با دیگران از تشخیص احساسات خود و طرف مقابل ناتوان باشد. در نتیجه این سرکوب احساسات چه در درون و چه در بیان، مانع برقراری رابطه نزدیک و صمیمانه با دیگران می‌شود. در نهایت درست است که سرکوب احساسات ممکن است در کوتاه مدت باعث تسکین احساسات منفی شود، اما اغلب به قیمت کاهش نشاط عاطفی و احساس پوچی، کرختی، بی‌حسی و ملال عمیق تمام شده و شانس تجربه فراز و فرودهای زندگی عاطفی را از فرد خواهد گرفت.

چالش ۴ هفته‌ای ژورنال احساسات

ژورنال هیجانات یک روش مؤثر برای پایش و مدیریت احساسات است که شامل نوشتن روزانه تجربه‌های هیجانی و تحلیل آن‌ها می‌شود. این تکنیک به شما کمک می‌کند تا به جای سرکوب احساسات، آن‌ها را بهتر درک کنید، الگوهای رفتاری و هیجانی خود را شناسایی و در نهایت راه‌های بهتری برای مدیریت هیجانات پیدا کنید. برای سفر چهار هفته‌ای به دنیای پیچیده و جذاب احساسات‌تان آماده‌اید؟

هفته اول| یک دفتر چه یادداشت (مداد کاغذی یا در تلفن همراه) داشته باشید. به مدت یک هفته، هر روز، هر یک ساعت یک بار در هر موقعیتی که بودید به خودتان یک مکث کوتاه بدهید و از خودتان بپرسید: «الان چه احساسی دارم؟». احساس خود را نامگذاری کرده و یادداشت کنید.

هفته دوم| همان تمرین هفته اول را تکرار کنید اما با یک تغییر مهم. بعد از این که به این سوال پاسخ دادید: «چه احساسی دارم؟» و آن را نامگذاری کردید؛ از خودتان بپرسید این احساس را در کجای بدنم تجربه می‌کنم؟ یک اسکن بدنی انجام دهید. سر، گردن، شانه، دست‌ها، سینه، شکم، پشت و کمر، پاها، پوست، قلب، معده و.... تلاش کنید با بدن‌تان ارتباط برقرار کرده و ردپای احساسات را در بدن‌تان دنبال و کشف کنید. حتما نتیجه را یادداشت کنید.

هفته سوم| تبریک می‌گویم! شما تا این جا موفق شده‌اید احساسات خود را تشخیص دهید و نام‌گذاری کنید. حالا وقت برقراری ارتباط بیشتر با آن‌هاست. تمرین دو هفته گذشته را تکرار کنید و این بار سوال سوم را به دو سوال قبل اضافه کنید: «چه چیزی باعث ایجاد این احساس در من شد؟». برای پاسخ به این سوال، دنبال جواب این سوالات باشید: «وقتی این احساس آمد کجا بودم؟ در حال انجام چه کاری بودم؟ چه کسی همراه من بود؟ به چه فکر می‌کردم؟»

هفته چهارم| حالا وقت آن است تأثیر احساسات را بر رفتارمان پیدا کنیم. تمرین را مانند سه هفته گذشته تکرار کنید: «۱- مکث و نام‌گذاری احساس؛ ۲- پایش حالت بدنی؛ ۳- یافتن پیش‌زمینه‌های احساس». حالا در هفته چهارم از خودتان بپرسید: «این احساس چه تمایل رفتاری را در من ایجاد می‌کند؟ وقتی این احساس را دارم دوست دارم چه واکنشی نشان دهم؟ و در واقعیت چه کار می‌کنم؟ آیا تمایل رفتاری من به رفتار واقعی تبدیل می‌شود؟»

نکات آخر

صبور باشید و تمرینات را همان‌طور که توضیح داده شد انجام بدهید. در نوشتن احساسات‌تان صادق باشید. از هفته دوم می‌توانید به جای هر یک ساعت، هر دو یا سه ساعت یادداشت برداری کنید. ممارست داشته باشید و به خصوص یادداشت کردن را جدی بگیرید. ژورنال هیجانات اگر به درستی و طولانی مدت انجام شود، می‌تواند یک ابزار قدرتمند برای خودآگاهی و توسعه شخصی بوده و به شما کمک کند تا درک عمیق‌تری از هیجانات و واکنش‌های خودتان پیدا کنید.

تربیت فرزند

بهترین فاصله سنی بین فرزند اول و دوم چقدر است؟

تفاوت سنی فرزند اول و دوم تأثیرات زیادی بر رشد و تعاملات آن‌ها دارد. فاصله سنی بین فرزند اول و دوم می‌تواند از چند ماه تا چند سال متغیر باشد و هر بازه اختلاف سنی مزایا و چالش‌های خاص خود را دارد. به گزارش «روزیاتو»، اما بهترین فاصله سنی بین دو فرزند چقدر است؟

فاصله سنی ۹ تا ۱۸ ماه؟

اگر تفاوت سنی فرزند اول و دوم کمتر از ۱۸ ماه باشد، آن‌ها نیازهای مشابهی با یکدیگر دارند. وقتی نوزاد جدیدی به دنیا می‌آید، فرزند اول هنوز به توجه و مراقبت زیادی نیاز دارد و نمی‌تواند تفاوت سنی خود با نوزاد را درک کند. در این مرحله، فرزند اول به دنبال استقلال است و می‌خواهد وابستگی خود به والدین، به‌ویژه مادر را کاهش دهد. اما با حضور نوزاد جدید، وابستگی او به مادر افزایش می‌یابد و ممکن است رفتارهای پرخاشگرانه‌ای در برابر دیگران از خود نشان دهد. اگر والدین و دیگر نزدیکان در مراقبت از دو کودک همکاری کنند و مادر بتواند وقت بیشتری را به فرزند بزرگ‌تر اختصاص دهد، این فاصله سنی بین فرزند اول و دوم قابل مدیریت خواهد بود.

فاصله سنی ۱۸ ماه تا ۳ سال؟

این تفاوت سنی فرزند اول و دوم متداول‌ترین اختلاف سنی است و از نظر برخی افراد، بهترین فاصله سنی بین دو فرزند محسوب می‌شود. فرزند بزرگ‌تر تا حدی به حرف والدین گوش می‌دهد و اگر نزدیک سه ساله باشد، می‌تواند نیازهای خود را بیان کند. با تولد نوزاد، ممکن است که کودک بزرگ‌تر احساس کند که فراموش شده است، اما می‌داند که نوزاد به توجه بیشتری نیاز دارد. والدین می‌توانند با گفت‌وگو و گوش دادن به حرف‌های فرزند اول، از بار دلتنگی و نگرانی‌اش بکاهند. این فاصله سنی به کودکان امکان می‌دهد که هم‌بازی‌های خوبی برای هم باشند و در عین حال توجه جداگانه‌ای از والدین دریافت کنند.

فاصله سنی ۳ تا ۵ سال؟

در این سن، کودک اول می‌تواند به خوبی صحبت کند و به اندازه کافی مستقل شده که به مراقبت زیادی نیاز نداشته باشد. برخی والدین نگران این هستند که فرزند اول پس از ۳ تا ۴ سال، با ورود نوزاد احساس حسادت کند. اما در این سن، کودک می‌تواند نیازهای اجتماعی خود را با افراد دیگری غیر از والدین رفع کند. کودکان در سه سالگی علاقه زیادی به بازی با هم‌سن‌هایشان و رفتن به مهدکودک دارند. این امر به والدین فرصت می‌دهد تا به رشد و استقلال کودک اول کمک کنند. بزرگ‌ترین چالش این فاصله سنی، تفاوت علایق و توانایی‌های کودکان برای مدت نسبتاً طولانی است.

فاصله سنی بالای ۵ سال؟

این تفاوت سنی فرزند اول و دوم به هر یک از فرزندان امکان می‌دهد که به طور مستقل در جنبه‌های مختلف زندگی رشد کنند. در این کودکان نیز رقابت وجود دارد، ولی شدت آن به مراتب کمتر از فاصله‌های سنی نزدیک‌تر است. دوستان و هم‌بازی‌های این کودکان متفاوت هستند و فعالیت‌ها و مدرسه آن‌ها احتمالاً با هم فرق دارد. معمولاً خواهران و برادران بزرگ‌تر از این که گاهی می‌توانند نقش والدین را ایفا کنند، احساس غرور می‌کنند. این فاصله سنی به ندرت در خانواده‌ها دیده می‌شود، چرا که با افزایش سن ازدواج، بارداری دیرهنگام مشکلات جسمی زیادی برای مادر و نوزاد به وجود می‌آورد.

جمع‌بندی

فاصله‌های سنی مختلف، مزایا و چالش‌های خود را دارند. از نزدیک بودن سن که می‌تواند به روابط دوستانه و همبازی بودن کودکان کمک کند، تا فاصله سنی بیشتر که می‌تواند باعث استقلال بیشتر هر کودک شود. والدین باید با در نظر گرفتن تمامی این جوانب، درباره فاصله سنی مناسب بین بچه اول و دوم تصمیم‌گیری کنند.

نکته ها

۷ نشانه هشداردهنده که عشق فعلی‌تان عمیق نخواهد شد

۱- گفت‌وگوی ضعیف
۲- نداشتن اوقات با کیفیت کنار هم
۳- فقدان حمایت دوجانبه
۴- حسابگری بیش از حد
۵- تلاش نکردن برای حل تعارضات
۶- فقدان یا کمبود صمیمیت فیزیکی
۷- نداشتن ارزش‌ها یا دیدگاه مشترک

اتاق مشاوره

دختر ۷ ساله‌ام فکر می‌کند روی گنج نشسته‌ام

دختری ۷ ساله دارم. هر کار خوبی که می‌کند، به من می‌گوید برایم جایزه بگیر و گرنه دیگر انجام نمی‌دهم. من هم که روی گنج نشسته‌ام. به او چه بگویم؟

فریده زاهدی محبوب | روان‌شناس بالینی

مشاوره خانواده

مخاطب گرامی، گفته‌اید دخترتان هر کار خوبی که می‌کند، می‌گوید برایم جایزه بگیر و گرنه دیگر انجام نمی‌دهم. به نظر می‌رسد دختر شما به پاداش‌های مادی برای انجام کارهای خوب عادت کرده است. این موضوع می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما با چند راهکار می‌توانید به او کمک کنید تا ارزش کارهای خوب را بدون نیاز به پاداش‌های مادی درک کند.

از تشویق کلامی کمک بگیرید

گاهی اوقات که فرزندتان یک کار خوبی را انجام می‌دهد، به جای پاداش‌های مادی از تشویق کلامی استفاده کنید. مثلاً به او بگویید: «خیلی خوبه که اتاقت رو تمیز کردی، من به تو افتخار می‌کنم.»

پاداش‌های غیرمادی برایش در نظر بگیرید

به جای خرید هدیه، می‌توانید زمان بیشتری را با او بگذرانید یا فعالیت‌های مورد علاقه‌اش را با هم انجام دهید، مثلاً با هم بازی کنید، کتاب بخوانید یا به پارک بروید. به طور کلی، انجام فعالیت‌های مشترک با توجه به نکاتی که درباره دخترتان مطرح کردید، توصیه می‌شود. فعالیت‌هایی را که او دوست دارد با هم انجام دهید. مثلاً آشپزی، نقاشی یا ساختن کاردستی.

ارزش کارهای خوب را به او توضیح دهید

به او توضیح دهید که انجام کارهای خوب به خودی خود ارزشمند است و باعث می‌شود انسان احساس خوبی داشته باشد. همچنین ما باید برای پیشرفت خودمان در حد توان‌مان به انجام کارهای خوب مشغول شویم.

به او مسئولیت‌های جدید بدهید

به او یاد بدهید که خودش را برای کارهای خوب تشویق کند. مثلاً بعد از انجام یک کار خوب به خودش بگوید که چقدر خوب عمل کرده است. همچنین به او مسئولیت‌های جدید بدهید که نشان‌دهنده اعتماد شما به او باشد. مثلاً کمک در کارهای خانه یا خرید.

سیستم امتیازدهی ایجاد کنید

توصیه آخر به شما این که می‌توانید یک سیستم امتیازدهی ایجاد کنید که در آن برای هر کار خوب امتیاز بگیرد و پس از جمع‌آوری امتیازها، بتواند یک پاداش بزرگ‌تر دریافت کند. در این حال، مثلا بابت هر کار خوب به او یک ستاره بدهید و این وعده را برایش در نظر بگیرید که هر زمان تعداد ستاره‌هایش به ۱۰ تا رسید، یک عروسک یا... برایش خواهید خرید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چقدر داستان سینما رکس آبادان غم‌انگیز بود. واقعا حق می‌دهم به کسانی که بعد از این ماجرا از شهرشان کوچ کرده‌اند. روح در گذشتگان شاد.
*نمی‌دانستم که آقای داوودنژاد هم درباره سینما رکس مستند ساخته‌اند. باید آن را پیدا کنم و ببینم.
*در زندگی سلام این موضوع را بررسی کنید که آیا خوردن آب میوه طبیعی هم باعث دیابت می‌شود؟ عده‌ای می‌گویند خیر ولی برخی متخصصان می‌گویند آری.
*هنوز از دست کرونا و تب دنگی خلاص نشده بودیم که آبله میمونی رسید. دیگه تحمل یک پاندمی جدید رو نداریم...
*کاش دروس دانشگاه‌های ازدواج چینی هم مثل بقیه محصولات‌شان تقلبی نباشد.

برگ سبز موتور سیکلت احسان مدل ۱۳۸۹ پلاک ۸۵۹-۸۱۷۷٤ به شماره موتور ۰۱۲٤N۱٤٤۷٦۳۷۸ و شماره شاسی ۱۰۵٦۱ TRMNQ۸٤٤ANP بنام شهریار رشیدی به کد ملی ۰۷۲۰۸۰۹۸۷۸ مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۸۲۰۱۶

برگ سبز و برگ کمپانی خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۲ به ش پلاک ایران ۹۶-۳۲۱ ط ۴۳ به ش موتور ۱۲٤۸۲۰۲۹٦٤۷ به ش شاسی ۸۲۰۵۱۸۹۱ بنام سعید عبداللهی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۰۲۳

برگ سبز، کارت خودرو و کارت سوخت تارا TU۵ مدل ۱٤۰۱ به ش پلاک ایران ۶۰-۲۳۳۱ ج ۲۷ به ش شاسی NAA۷۲۱٤UXND۹٤۳۳۱٤ به ش موتور ۱۸۷B۰۰۱۹۱۵۶ بنام زهرا اسلامی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۰۹۰

برگ سبز خودرو وانت نیسان مدل ۸۵ به شماره پلاک : ۷۹ ه ۹۲٤ ایران ۴۲ و شماره موتور ۳۵۷۰۵۱ و شماره شاسی ۱۰٤٤۱۰۵ ۷به نام جلیل برادران سیرجانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۱۰۹

برگ سبز پژو ۴۰۵ جی ال ایکس مدل ۱۳۸۹ پلاک ۸۵۹-۸۱۷۷٤ به شماره موتور ۰۱۲٤N۱٤٤۷٦۳۷۸ و شماره شاسی ۱۰۵٦۱ TRMNQ۸٤٤ANP بنام شهریار رشیدی به کد ملی ۰۷۲۰۸۰۹۸۷۸ مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۸۲۰۱۶

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو هیوندا اکسل مدل ۱۹۹۳ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۴۶ هـ ۴۲ به ش شاسی ۷۳۸۷۷۶ به ش موتور ۷٤۷۱٤۰ بنام سیدمحسن خلیقی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۰۹۲

برگ سبز موتور سیکلت تکتاز ۱۲۵ مدل ۹۵ به شماره موتور ۰۳۸۰۲۲ به شماره تنه ۹۵۰۶۵۰٤ به شماره انتظامی ۷۷۵-۹۹۸۷۶ بنام فاطمه غلامزاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۸۲۰۸۶

برگ سبز، سند کمپانی موتور سیکلت انژکتوری مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۲۶۱۶ به شماره موتور NBDNVEJHMPUB۵۱۰۵۱ و شماره تنه ۱۹۸NBD٤۰۰۶۲۹ بنام نیما عمو رضا تفتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۱۰۳

برگ سبز خودرو نیسان آبی مدل ۱۳۸٤ به شماره انتظامی ۳۵-۲۹۳ ج ۱٤ به شماره موتور ۲۹۱۸۸٤ و شماره شاسی ۵۸۷۱۱۱ بنام صیاد ایمانی مفقود و اعتبار ندارد. ۸۲۱۴۸

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک ام وی ام ایکس ۳۳ به ش پلاک : ۱۳ م ۲۲۳ ایران ۷۴ و ش شاسی: NATGBAYP۹N۱۰۱۲۰۸۸ و ش موتور : MVMD٤G۲۰ANN۰۱۱۷۹۵ به نام احمد حیدری صادق مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۱۸۵

برگ سبز، گواهینامه و کارت خودرو پژو ۲۰۶TU۳ مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ایران ۷۴- ۳۲۸ س ۷۲ ش موتور NAAP۰۳ED٤EJ۵۹۷۶۶۲ ش شاسی ۱۶۵A۰۰۰۲۳۷۹ بنام سمیرا سادات سزاوار سیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۳۳۴

برگ سبز موتور سیکلت احسان مدل ۱۳۸۹ پلاک ۸۵۹-۸۱۷۷٤ به شماره موتور ۰۱۲٤N۱٤٤۷٦۳۷۸ و شماره شاسی ۱۰۵٦۱ TRMNQ۸٤٤ANP بنام شهریار رشیدی به کد ملی ۰۷۲۰۸۰۹۸۷۸ مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۸۲۰۱۶

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۷۴- ۱۶۴ هـ ۶۷ ش شاسی ۲۲۱۰۸۹٤۱ ش موتور ۱۱۲۸۵۰٤۲۷۰۸ بنام فریبا خنجر سیم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۲۰۰

برگ سبز وانت مزدا مدل ۸۹ رنگ نقره ای به شماره انتظامی ۷۴-۹۱۹ ط ۹۷ به شماره موتور ۵٤۹٤۶۵ به شماره شاسی ۲۵۶۱۵ بنام جواد سعادتی فرد مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۲۰۸۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری هاچ بک پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۳۶- ۸۲۷ و ۸۵ ش شاسی NAAP۰۳ED۳BJ٤۹۹۸۹۵ ش موتور ۱٤۱۹۰۰۰٤۷۲۵ بنام آسنا بیدباله خانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۱۰۲

برگ سبز، بیمه نامه و کارت خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۲۰۰۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۱۹ م ۶۱ ش شاسی ۱NA۰۳۱۸۶۳۷ ش موتور ۲۲۵۲۸۰۱۹٤۵٤ و همچنین شناسنامه، گواهینامه و گذرنامه همگی بنام محمدحسین سکاکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۱۴۷

برگ سبز خودرو پژو۲۰۶ به ش پلاک ۲۳س٤۳٤ایران ۱۲ شماره شاسی۳ED۵BJ٤۶۳۶۰۹ NAAP۰ش موتور ۱٤۱۸۹۰۵۰۹٤٤ بنام رامین آقا مرادی گوران مفقود وفاقد اعتبار است ۸۲۱۸۰

اصل برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۲-۸۱۹۹٤ به شماره موتور NEG***۱۲۵A۸۹۰۷۱۹۸ شماره تنه NEG۱۰۷٤۶۸۰ بنام محمد علی یوسفیان خیرآبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۲۲۹

برگ سبز وسند کمپانی هاچ بک ساپیا ۱۱۱SE مدل ۹۹ سفید به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۷ ی ۱۵ به ش موتور ۱۳/۶٤۲۰۳۹۸ و ش شاسی NAS٤۳۱۱۰۰L۱۰۸۰۲۰۳ بنام شیرین نعیمی جمال مفقود وفاقد اعتبار است ۸۲۱۷۴

برگ سبز خودرو سواری آردی به شماره انتظامی ۲۸ ب ۸۳٤ ایران ۳۶ شماره شاسی ۸۱۷۰۶۱۵۱ شماره موتور ۲۲۳۲۸۱۰۶۷٤۹ به نام مهدی هاشمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۰۸۲

اصل برگ سبز پارس خودرو برلیانس مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۵۸ ایران ۹٤٤ د ۷۴ به شماره موتور NAPH۳۳•BAJ۱۰۵۱۱٤۷ وشماره شاسی BM۱۶LB•H۰۳۱۶۳۵ بنام محبوبه نامجو مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۱۰۱

برگ سبز، سند کمپانی، معاینه فنی و کارت خودرو تیبا آبی سیر متالیک صندوقدار، مدل ۹۴ ش انتظامی ایران ۱۲- ۹۷۶ ق ۳۵ ش شاسی ۵۸۱٤٤۶۵ ش موتور ۸۱۸۸٤۱۰ بنام مرادعلی محمدی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۱۴۵

برگ سبز خودرو پراید ۱۳۱ به شماره انتظامی ۷۴۵ ن ۲۶ ایران ۱۲ شماره شاسی ۱٤۱۲۲۹۱۱۰۳٤۹۱ شماره موتور ٤۶۳۸۷۷۷ به نام جواد دهقان مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۱۷۷

برگ سبز، پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۸۰ سبز روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۱۶ س ۷۹ به شماره موتور ۲۲۳۲۸۰۱۰۷۳۷ و شماره شاسی ۸۰۷۰۹۹۳۲ بنام احمد کمالی مفقود وفاقد اعتبار است ۸۲۱۵۳

اینجانب محمد آریاکیا مالک خودرو سمند به شماره انتظامی ۷۴-۹۷٤ ق ۷۹ شماره شاسی NAACJ۱JE۸HF۲۶۷۱۸۶ به شماره موتور ۱٤۷H۰۲۶۳۱٤۹ و به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو) 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. ۸۲۱۵۲

اینجانب حسین ذبیحی مالک خودرو پیکان وانت تیپ i۱۶۰۰ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۶۸٤ ج ۹۵ شماره شاسی ۱۲۱۳۸۷۱۱ و شماره موتور ۱۱۲۸٤۰۶۳۲۶۸ 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. ۸۲۰۸۷

کارت کار اینجانب ناصر میرکی فرزند فضل احمد به شماره اختصاصی ۱۰۹۶۶۱۲۵۲۸۶۵ در رده شغلی کارگران ساده مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۱۸۷

برگ سبز، کارت خودرو و کارت سوخت تارا TU۵ مدل ۱٤۰۱ به ش پلاک ایران ۶۰-۲۳۳۱ ج ۲۷ به ش شاسی NAA۷۲۱٤UXND۹٤۳۳۱٤ به ش موتور ۱۸۷B۰۰۱۹۱۵۶ بنام زهرا اسلامی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۰۹۰

برگ سبز خودرو وانت نیسان مدل ۸۵ به شماره پلاک : ۷۹ ه ۹۲٤ ایران ۴۲ و شماره موتور ۳۵۷۰۵۱ و شماره شاسی ۱۰٤٤۱۰۵ ۷به نام جلیل برادران سیرجانی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۱۰۹

اصل برگ سبز پژو پارس مدل ۱۳۸۶ به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۷۹۳ ب ۷۶ به شماره موتور ۱۲٤۸۶۰۰۳۳۵۱ و شماره شاسی ۵۰۳۰٤۷۸۵ بنام بشیرالله شکر زهی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۱۴۳

برگ سبز وسند کمپانی و کارت موتور سیکلت آپاچی ۱۶۰CC مدل ۸۸ فرمز به شماره انتظامی ۷۷۶-۹۱۷۱۷ به شماره موتور E۲E۶۹۲۲۱٤۱۷۸ و شماره شاسی NEA***۱۶۰RA۸۰۳۷۷۹ بنام علی پریزاد مفقود وفاقد اعتبار است ۸۲۱۶۷

قولنامه ملک به آدرس روستای خلق آباد و شناسنامه بنام لیلا ایزانلو به ش ملی ۰۶۸۱۱۲۵٤۵٤ مفقود شده و فاقد ارزش قانونی می باشد از یابنده تقاضا می شود با شماره ۰۹۳۰۵۷۳٤۷۹ تماس و مژدگانی دریافت کند. ۸۲۳۰۴

برگ سبز و کارت وانت پیکان روامدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ۶۲ ق ۳۵۷ ایران ٤۲ شماره موتور ۱۱٤۸۹۰۸۶٤٤۱ شماره شاسی BG۱۵۵۷۵۱ بنام محمد معزی مفقود وفاقداعتباراست ۸۲۱۷۸

اصل برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو کامیونت-کمپرسی زامیاد مدل ۱۳۹۹ به شماره انتظامی ۷٤ ایران ۳۹٤ ه۸۵ به شماره موتور Z۲٤۸۲۳۵۸۶Z و شماره شاسی ۱٤۰TL۰۵۶۲۱۵۱ بنام فرزانه NAZPL صاحبکار فیض آبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۲۲۸

برگ سبز خودرو پژو ۴۰۵ جی ال ایکس آی مدل ۸۲ به ش پلاک ایران ۹۶-۳۲۱ ط ۴۳ به ش موتور ۱۲٤۸۲۰۲۹٦٤۷ به ش شاسی ۸۲۰۵۱۸۹۱ بنام سعید عبداللهی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۰۲۳

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو هیوندا اکسل مدل ۱۹۹۳ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۴۶ هـ ۴۲ به ش شاسی ۷۳۸۷۷۶ به ش موتور ۷٤۷۱٤۰ بنام سیدمحسن خلیقی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۰۹۲

برگ سبز موتور سیکلت تکتاز ۱۲۵ مدل ۹۵ به شماره موتور ۰۳۸۰۲۲ به شماره تنه ۹۵۰۶۵۰٤ به شماره انتظامی ۷۷۵-۹۹۸۷۶ بنام فاطمه غلامزاده مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۸۲۰۸۶

اصل برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری مدل ۱۴۰۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۲۶۱۶ به شماره موتور NBDNVEJHMPUB۵۱۰۵۱ و شماره تنه ۱۹۸NBD٤۰۰۶۲۹ بنام نیما عمو رضا تفتی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۱۰۳

برگ سبز خودرو نیسان آبی مدل ۱۳۸٤ به شماره انتظامی ۳۵-۲۹۳ ج ۱٤ به شماره موتور ۲۹۱۸۸٤ و شماره شاسی ۵۸۷۱۱۱ بنام صیاد ایمانی مفقود و اعتبار ندارد. ۸۲۱۴۸

برگ سبز خودرو سواری هاچ بک ام وی ام ایکس ۳۳ به ش پلاک : ۱۳ م ۲۲۳ ایران ۷۴ و ش شاسی: NATGBAYP۹N۱۰۱۲۰۸۸ و ش موتور : MVMD٤G۲۰ANN۰۱۱۷۹۵ به نام احمد حیدری صادق مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۱۸۵

برگ سبز، گواهینامه و کارت خودرو پژو ۲۰۶TU۳ مدل ۱۳۹۴ ش انتظامی ایران ۷۴- ۳۲۸ س ۷۲ ش موتور NAAP۰۳ED٤EJ۵۹۷۶۶۲ ش شاسی ۱۶۵A۰۰۰۲۳۷۹ بنام سمیرا سادات سزاوار سیدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۳۳۴

برگ سبز موتور سیکلت احسان مدل ۱۳۸۹ پلاک ۸۵۹-۸۱۷۷٤ به شماره موتور ۰۱۲٤N۱٤٤۷٦۳۷۸ و شماره شاسی ۱۰۵٦۱ TRMNQ۸٤٤ANP بنام شهریار رشیدی به کد ملی ۰۷۲۰۸۰۹۸۷۸ مفقود واز درجه اعتبار ساقط است. ۸۲۰۱۶

سند کمپانی و برگ سبز و کارت خودرو هیوندا اکسل مدل ۱۹۹۳ به ش پلاک ایران ۱۲-۱۴۶ هـ ۴۲ به ش شاسی ۷۳۸۷۷۶ به ش موتور ۷٤۷۱٤۰ بنام سیدمحسن خلیقی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۰۹۲

برگ سبز خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۷۴- ۱۶۴ هـ ۶۷ ش شاسی ۲۲۱۰۸۹٤۱ ش موتور ۱۱۲۸۵۰٤۲۷۰۸ بنام فریبا خنجر سیم مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۲۰۰

برگ سبز وانت مزدا مدل ۸۹ رنگ نقره ای به شماره انتظامی ۷۴-۹۱۹ ط ۹۷ به شماره موتور ۵٤۹٤۶۵ به شماره شاسی ۲۵۶۱۵ بنام جواد سعادتی فرد مفقود وفاقد اعتبار می باشد ۸۲۰۸۵

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری هاچ بک پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۹۰ ش انتظامی ایران ۳۶- ۸۲۷ و ۸۵ ش شاسی NAAP۰۳ED۳BJ٤۹۹۸۹۵ ش موتور ۱٤۱۹۰۰۰٤۷۲۵ بنام آسنا بیدباله خانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۱۰۲

برگ سبز، بیمه نامه و کارت خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۲۰۰۰ ش انتظامی ایران ۱۲- ۶۱۹ م ۶۱ ش شاسی ۱NA۰۳۱۸۶۳۷ ش موتور ۲۲۵۲۸۰۱۹٤۵٤ و همچنین شناسنامه، گواهینامه و گذرنامه همگی بنام محمدحسین سکاکی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۱۴۷

برگ سبز خودرو پژو۲۰۶ به ش پلاک ۲۳س٤۳٤ایران ۱۲ شماره شاسی۳ED۵BJ٤۶۳۶۰۹ NAAP۰ش موتور ۱٤۱۸۹۰۵۰۹٤٤ بنام رامین آقا مرادی گوران مفقود وفاقد اعتبار است ۸۲۱۸۰

اصل برگ سبز موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۷۶۲-۸۱۹۹٤ به شماره موتور NEG***۱۲۵A۸۹۰۷۱۹۸ شماره تنه NEG۱۰۷٤۶۸۰ بنام محمد علی یوسفیان خیرآبادی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۲۲۹

برگ سبز وسند کمپانی هاچ بک ساپیا ۱۱۱SE مدل ۹۹ سفید به ش انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۷ ی ۱۵ به ش موتور ۱۳/۶٤۲۰۳۹۸ و ش شاسی NAS٤۳۱۱۰۰L۱۰۸۰۲۰۳ بنام شیرین نعیمی جمال مفقود وفاقد اعتبار است ۸۲۱۷۴

برگ سبز خودرو سواری آردی به شماره انتظامی ۲۸ ب ۸۳٤ ایران ۳۶ شماره شاسی ۸۱۷۰۶۱