خانواده و مشاوره

رهایی از دام «خطای تعمیم»

واکاوی روان‌شناسانه مکالمه‌ای پربازدید که کاربران شبکه‌های اجتماعی درباره‌اش نوشته‌اند: «بهترین چیزی که یکی بهم گفته بود، همین بود»

دکتر پرستو امیری | متخصص روان‌شناسی سلامت

محوری

به این مکالمه پربازدید در شبکه‌های اجتماعی دقت کنید: «این یکی از کاربردهای ریاضی تو زندگیه دیگه، می گه فک کن یه سکه رو هزار بار انداختیم شیر اومد، الان اگه برای بار هزار و یکم بندازم، احتمال این که شیر بیاد چقدره؟ ۵۰ درصد. آفرین، چون اونا هیچ ربطی به الانش نداره، مستقله، آدمام همینن، نباید رفتار بد قبلیا یه جوریت کنه که فک کنی همه عین همن.» کاربران فضای مجازی درباره این پست پربازدید نوشتند: «بهترین چیزی که یکی بهم گفته بود همین بود.» اما برداشت شما از این مکالمه چیست؟ چقدر با آن موافق هستید؟ آدم‌هایی را دیده‌اید که با یک تجربه منفی از زندگی و آدم‌های دیگر ناامید می‌شوند و دیگر نمی‌توانند به کسی اعتماد کنند؟ شما خودتان از این دسته هستید؟ خطای تعمیم‌دهی افراطی و مبالغه‌آمیز از کجا ناشی می‌شود؟

ما جرا به دوران کودکی‌مان برمی‌گردد

در کودکی، ما اطلاعات زیادی درباره دنیا و آدم‌ها نداریم. در واقع تمام اطلاعات و برداشت ما از دنیا، محدود می‌شود به خانه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم و اعضای خانواده‌مان. محیط این خانه، مناسبات و روابط درون آن هر طور باشد، برای همیشه روی دیدگاه ما (طرحواره‌های ما) درباره خودمان، دیگران و جهان اثر می‌گذارد. اگر این محیط پر از تهدید و ناامنی باشد، احتمالا جهان به چشم ما جای ناامنی خواهد بود؛ اگر آدم‌های مهم زندگی‌مان در کودکی بی‌ثبات و غیرقابل اعتماد باشند، در بزرگ‌سالی هم اعتماد کردن به دیگران برای ما دشوار خواهد بود، اگر ما در آن محیط به اندازه کافی دوست داشته نشده باشیم یا با ما بدرفتاری شده باشد، در بزرگ‌سالی هم خودمان را دوست نداشتنی و دیگران را بدرفتار و سوءاستفاده‌گر می‌دانیم. تمام این‌ها به آن دلیل است که ما هیچ تجربه دیگری از دنیا غیر از این محیط کوچک نداریم بنابراین اطلاعات آن را به تمام جهان تعمیم می‌دهیم و به اصطلاح همه را به یک چشم می‌بینیم.

ریشه‌های نداشتن نگاه واقع‌بینانه به دیگران

براساس توصیف‌های مطرح‌شده، در بزرگ‌سالی با تجارب بسیاری که در موقعیت‌های مختلف و با آدم‌های متفاوت به دست می‌آوریم، یاد می‌گیریم که همه آدم‌ها یک مدل نیستند. جهان، هم‌زشتی در خود دارد و هم زیبایی. آدم‌ها هم می‌توانند خوب و قابل اعتماد باشند، هم بد و غیرقابل اعتماد و در واقع دیدگاه‌های انعطاف‌ناپذیر کودکی ما، از طریق این تجارب متعدد، انعطاف‌پذیرتر و واقع‌بینانه‌تر می‌شوند، اما همیشه هم این‌طور نیست که ما به این دیدگاه واقع‌بینانه برسیم. گاهی طرحواره‌های کودکی ما درباره خودمان و آدم‌ها آن قدر سفت و سخت است که تجارب بزرگ‌سالی تغییر چندانی در آن‌ها ایجاد نمی‌کند. گاهی هم به دلیل انتخاب‌ها و رفتارهای اشتباه خودمان، بیشتر با آدم‌های نامناسب و غیرقابل اعتماد ارتباط برقرار می‌کنیم و این موضوع باعث می‌شود شانس ارتباط با آدم‌های قابل اعتماد و اصلاح دیدگاه‌مان را از دست بدهیم.

۷ توصیه برای نیفتادن در این تله

اما چه کار کنیم تا از این تله دیدگاه منفی درباره آدم‌های اطراف‌مان بیرون بیاییم؟

۱ شواهد و تجاربی را که نشان می‌دهد آدم‌ها می‌توانند قابل اعتماد و خوب باشند برای خودتان یادداشت کنید.

۲ آدم‌ها را سیاه و سفید نبینید. آدم‌ها ترکیبی از نقاط سیاه و سفید و خاکستری هستند. دیدگاه طیف‌نگری را جایگزین دیدگاه صفر و صدی کنید و به آدم‌ها نمرات مختلفی بدهید.

۳ با کوچک‌ترین خطایی به آدم‌ها برچسب غیرقابل اعتماد بودن، خائن بودن یا بدبودن نزنید. بپذیرید که بهترین آدم‌ها هم ممکن است خطا کنند.

۴ اگر عموما دیدگاه منفی درباره دیگران دارید به این دیدگاه آگاه باشید و در برخورد با آدم‌های جدید اجازه ندهید این دیدگاه باعث پیش‌داوری منفی شما شود.

۵ از روابط اجتناب نکنید. وارد روابط کاری، دوستانه و... شوید، واقع‌بینانه و منطقی در روابط پیش بروید، پیش‌داوری نکنید و اجازه بدهید مرور زمان، جنس رابطه و آدم‌ها را به شما نشان دهد.

۶ به خودتان یادآوری کنید آدم‌ها مستقل و متفاوت از یکدیگرند و بد بودن تعدادی، دلیل بر بد بودن همه نیست.

۷ در نهایت اگر گمان می‌کنید روابط شما آسیب‌زا هستند و نمی‌دانید اشکال کار کجاست از درمانگر کمک بگیرید.

نیاز بیشتر به دوست در سالمندی؟

داشتن دوست در سالمندی می‌تواند باعث کاهش افسردگی و اضطراب و افزایش امید به زندگی در فرد شود

سالمندی

شاید شما هم شنیده باشید که در سالمندی خیلی بیشتر از دوران نوجوانی و جوانی به داشتن دوست و دوستی‌های متعدد نیاز داریم. البته هرچه سن بالاتر می‌رود، مهارت دوست‌یابی در افراد سخت‌تر می‌شود اما در سالمندی بیشتر از نوجوانی و جوانی به داشتن دوستانی نیاز داریم. در ادامه چند نکته در همین باره مطرح خواهد شد.

ضرورت داشتن دوست در همه سنین

انسان موجودی اجتماعی است و از همین رو از کودکی تا بزرگ‌سالی نیازمند دوستی‌هایی است که بتوانند به او در برهه‌های مختلف زندگی کمک کنند. در دوران کودکی نیازمند داشتن دوستانی برای بازی کردن، در نوجوانی و تا ۲۴ سالگی نیازمند داشتن دوستانی برای معاشرت کردن و برقراری ارتباطات با هدف تثبیت هویت خود و در بزرگ‌سالی و دوران تحصیل در دانشگاه یا اشتغال نیازمند دوستانی منطبق با اهداف خود هستیم. در واقع در برهه‌ها و مقاطع مختلف زندگی این نیاز در ما حس می‌شود که باید تجربیاتی را با دوستان خود ثبت کنیم یا تجربیاتی را با آن‌ها به اشتراک بگذاریم. بنابراین گرچه هرسنی دوستی خاص خود را می‌طلبد اما نیاز به داشتن دوست و رفیق در دوران سالمندی بیشتر احساس می‌شود. گاهی وقتی افراد به ۳۰ و ۴۰ سالگی می‌رسند بنا به هر دلیلی مثل ازدواج یا فرزندآوری و... دوستان خود را از دست می‌دهند یا ارتباط خود را با آن‌ها کمتر می‌کنند. درواقع افراد دوستان خود را در فرایندهای مختلف زندگی از دست می‌دهند. شاید در آن برهه زندگی متوجه نباشند اما در سنین سالمندی هر کدام از ما به هر حال نیازمند دوستی‌هایی هستیم.

توجه به نقاط اشتراک برای دوست‌یابی

داشتن «نقطه اشتراک» با دیگران برای دوست شدن با آن‌ها بسیار مهم است. به‌طور مثال، افرادی که خیلی اهل مطالعه هستند باید دوستانی را انتخاب کنند که مثل آن‌ها به کتاب علاقه دارند. از سوی دیگر برخی به سفر، تفریح، رفتن به رستوران و کافه علاقه دارند، بنابراین باید دوستانی را انتخاب کنند که همانند خود آن‌ها باشند. از این رو می‌گوییم داشتن نقطه اشتراک در دوست‌یابی بسیار مهم است و باید افرادی را به عنوان دوست انتخاب کرد که با ما اشتراکات فراوانی داشته باشند تا بتوانیم تجربیاتی را با آن‌ها ثبت کنیم.

از کاهش افسردگی تا افزایش امید به زندگی

از جمله آثار دوستی در دوران سالمندی کاهش افسردگی و اضطراب، افزایش سلامت روان و امید به زندگی، کاهش استرس و انزواگزینی است. در دوران سالمندی ممکن است افراد همسر خود را از دست بدهند، فرزندان بزرگ شوند و ازدواج کنند و از خانه پدری بروند و سالمند تنها شود. در چنین شرایطی دوستان به ما کمک می‌کنند تا با شرایط کنار آییم چرا که در این شرایط افراد بیشتر از همیشه نیاز به همدلی، صمیمیت و همراهی دیگران دارند و می‌توانند تجربیات خود را با دوستان به اشتراک بگذارند.

برای نوشتن این مطلب از «باشگاه خبرنگاران» کمک گرفته شده است

داده تصویری

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این جوری که من متوجه شدم، با فراگیر شدن «چت جی‌پی‌تی» علنا دیگه نیازی به نیروی انسانی نیست! حتی نیازی به درس خوندن هم نیست چون با کمک این روبات، می‌شه همه کارها رو انجام داد.

*درباره پرونده «چرا برخی از تماشای خشونت لذت می‌برند؟»، سوالم اینه که من احساس می‌کنم دل رحم‌ولی با دیدن فیلم‌های خشن، حالم بد نمی‌شه. عجیبه، نه؟

*مطلب «کالری دریافتی کمتر سبب می‌شود جوان بمانید؟» در صفحه سلامت رو خوندم. من ترجیح می‌دم که غذاهای خوشمزه بخورم و طبق روال عادی پیر بشم.

*این نرم‌افزار که نوشتین به دنبال تسخیر جهانه، رایگان هم هست یا باید برای استفاده ازش پولی پرداخت کرد؟ می‌دونم تو ایران در دسترس نیست، منظورم در بقیه کشورهاست.

*در زندگی سلام درباره رفتارهای زشت شخصیت سرمربی استقلال هیچی نمی‌نویسین؟ اگر مربی پرسپولیس بود که تا حالا ۱۰ بار، ویژگی‌های شخصیتیش رو به بادانتقاد گرفته بودین. زشت نیست به هموطن‌مون گفته حیوان؟

*در همین حد بهتون بگم که الان یک سری دختر و پسر بعد از سال‌ها آشنایی، باز هم ازدواج نمی‌کنن که اصلا کارشون به طلاق بکشه. مربوط به صفحه خانواده.

*درباره این چت‌بات که در صفحه اول زندگی سلام ازش نوشتین، خبر جدیدی اگر منتشر شد، باز هم کار کنین. ببینیم تهش چی می‌شه.

*هوا ابریه و داره بارون میاد درست مثل دل من. حق من این نبود که به علت زشتی چهره‌ام این قدر زجر بکشم.

چطور مچ خانمم را موقع سیگار کشیدن بگیرم؟

چند وقت پیش، به خانمم شک کردم که سیگاری شده است. البته باورم نمی‌شد اما الان تقریبا مطمئن هستم که بعضی اوقات در خانه، سیگار می‌کشد. یک بار هم از او پرسیدم، اما به شدت انکار کرد در حالی که همان موقع، من از بوی بد دهانش فهمیدم که سیگار کشیده است. حالا نمی‌دانم چطور مچ او را موقع سیگار کشیدن بگیرم؟ اصلا این کار فایده‌ای دارد؟

مصطفی نجمی | روان‌شناس و پژوهشگر اعتیاد

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، اطلاعات من برای راهنمایی شما کافی نیست. نه سن شما را می‌دانم و نه این که چند سال از شروع زندگی مشترک‌تان گذشته. همچنین از کیفیت زندگی مشترک‌تان، وضعیت فرهنگی شما و... بی‌خبر هستم اما با توجه به مواردی که در سوال‌تان مطرح کردید، به نظر می‌رسد آن‌چه بیشتر از سیگاری بودن همسرتان شما را آزار می‌دهد، اصرار او بر نپذیرفتن این مشکل و متعاقب آن ناامیدشدن‌تان از تغییر یا همان ترک سیگار است. بررسی کنید چرا با این که شما تا حدود زیادی از سیگار کشیدن همسرتان اطمینان دارید ولی او همچنان انکار می‌کند؟ ممکن است یکی از دلایل مهم این انکار و نپذیرفتن مصرف سیگار از سوی همسرتان، ترس از طرد شدن و از دست دادن زندگی باشد. پیشنهاد می‌شود با نگاهی همدلانه و به دور از قضاوت و سرزنش با همسرتان درباره این مشکل گفت‌وگو کنید.

بی‌خیال مچ‌گیری شوید

گفته‌اید نمی‌دانم چطور مچ او را موقع سیگار کشیدن بگیرم؟ به نظر می‌رسد یکی از مهم‌ترین دلایل انکار و مقاومت همسرتان در پذیرش موضوع سیگار کشیدن، تلاش بی‌وقفه شما برای اثبات لغزش رفتاری وی است. این نوع رفتار شما نشان‌دهنده نوعی بی‌اعتمادی به همسرتان است. به عبارت دیگر انرژی که همسر شما باید برای پذیرش، آمادگی و ترک سیگار داشته باشد، با توجیه کردن صرف زدودن این بی‌اعتمادی می‌شود. لطفا با پرسش‌های مکرر و کنکاش‌های کارآگاه‌گونه، بستر دروغگویی و بی‌اعتمادی را در همسرتان ایجاد نکنید.

سرزنش را فراموش کنید

در صورت پذیرش همسرتان درباره مشکل به‌وجود آمده، پیشنهاد می‌شود از هرگونه نصیحت و سرزنش اجتناب کنید. با توجه به این که پس از پذیرش مشکل، همسر شما در مراحل آغازین ترک قرار دارد (تمایل و آمادگی برای ترک)، برای بازیابی اعتماد به‌نفس خود و کسب آمادگی نیاز شدیدی به حمایت‌های اجتماعی دارد. با سرزنش و نصیحت، فرایند درمان و تغییر را دچار اختلال نکنید.

چرا خانم‌تان سیگار می‌کشد؟

تحقیقات و پژوهش‌های متعدد نشان داده یکی از دلایل سیگار کشیدن افراد، کاهش یا رفع تنش بعد از رویدادهای استرس‌زای زندگی است. این افراد به دلیل ناآگاهی از راهبردهای مقابله‌ای موثر، بهترین و سریع‌ترین راه ممکن برای کاهش تنش را استفاده از سیگار می‌دانند. با توجه به یافته‌های پژوهشگران به نظر می‌رسد شناسایی استرس‌ها و تعارضات احتمالی و سعی در رفع یا کاهش آن‌ها با استفاده از راهبردهای مقابله‌ با استرس و مهارت‌های حل مسئله، کمک بسیاری به شما و همسرتان می‌کند. پیشنهاد می‌شود برای تحقق این مهم از یک روان‌درمانگر یا زوج‌درمانگر کمک بگیرید.

الان باید به خانم‌تان کمک کنید

بعد از بررسی علل زیربنایی سیگار کشیدن و رفع تعارضات احتمالی در زندگی مشترک یا بین فردی، در فضایی همدلانه و دوستانه و با کسب اطلاعات معتبر درباره روش‌های ترک سیگار از طریق کتاب یا کمک از متخصصان مربوط، برای رفع مشکل گام بردارید. آگاه باشید که درمان امکان‌پذیر ولی تدریجی است و نقش شما به عنوان یک منبع حمایتی در فرایند درمان بسیار مهم است.

فراخوان عمومی جذب سرمایه گذار واگذاری پنج شنبه بازار

شهرداری فریمان در نظر دارد برابر مصوبه شماره ۶/۱۶۰۲ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۰ شورای اسلامی شهر فریمان نسبت به مشارکت در واگذاری پنج شنبه بازار با استفاده از توان بخش خصوصی اقدام نماید. لذا کلیه متقاضیان می توانند پیشنهادات خود را مبنی بر نحوه توافق و مشارکت به صورت مکتوب تا تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۲۰ به واحد امور قراردادهای شهرداری تحویل نمایند.

ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان

۱۴۰۱۰۰۶۱۶۸/ش

سه برگ سند سفید موتور سیکلت
پیشتاز ۱۲۵CDI مدل ۱۳۹۳ به رنگ مشکی به شماره پلاک ۷۷۲-۶۶۶۱۲ وشماره موتور ۴۱۲۱۰۴ وشماره شاسی ۹۳۰۵۴۵۸ مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۲۱۵/ش

سند کمپانی، برگ سبز، کارت و کارت بنزین موتورسیکلت دلتا
مدل ۹۵ به شماره پلاک ۷۷۴-۴۳۷۶۲ به شماره موتور 0125NC5047669 به شماره VIN: IRAGZ9513UV519411 بنام منصورآقائی سعدآباد
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۱۹۳/م

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۹۰ سفید
به شماره پلاک ۲۴-۵۸۷ س ۷۵ به شماره موتور ۱۲۴۹۰۱۳۲۷۴۴ به شماره شاسی NAAN21CA4BK122991 بنام علی خلیلی فر
مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۲۱۳/م

سند کمپانی ، برگ سبز خودرو پی کی مدل ۸۵
به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۳۵ ه ۲۲ به شماره موتور M131384879 به شماره شاسی ۰۶۰۱۷۳ بنام سکینه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۲۱۰/م

برگ سبز و سند تویوتا کمری ایکس ال ۲۲ ای مدل ۱۹۹۳ به شماره انتظامی ۳۶-۴۵۴ و ۴۲ و شماره موتور ۰۳۴۲۹۰۱ و شماره شاسی ۰۱۹۳۶۸۳ به نام امیر خواجه مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۶۲۲۱/ل

کلیه مدارک خودرو پژو RD بنام امیر روشندل
به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۹۹ و ۸۳ و شماره موتور ۱۱۷۸۳۰۴۳۴۴۰ و شماره شاسی ۸۳۱۴۳۷۶۸
مفقود و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۶۱۰/ب

برگ سبز وانت دو کابین مزدا به شماره انتظامی ۹۹-۲۳۱ق۵۲ وشماره موتور FEA32051و شماره شاسی NAGP2PC12EA164315به نام حسام الدین چهرآزاد مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۱۷۳/ش

کلیه مدارک موتورسیکلت هیرمن بنام علی خاری
به شماره انتظامی ۷۶۱-۵۴۶۲۶ و شماره موتور ۲۲۵۵۶۶۴۹ و شماره VIN: IRAH08810W2851576
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۶۱۸۹/ب

برگ سبز پژو پارس به شماره انتظامی ۸۳۷ ص ۱۴ ایران ۴۴ و شماره موتور ۲۲۸۲۸۰۰۱۳۸۷ و شماره شاسی ۸۰۸۰۱۵۱۵ بنام حسام الدین چهر آزاد مفقود گردیده و فاقد اعتبار می باشد.
۱۴۰۱۰۰۶۲۰۹/ش

برگ سبزتیبا به نام علی حمیدی نژاد
به شماره انتظامی 88ایران 951ل 41 شماره موتور : 8123867 NAS811100E5775164 شماره شاسی:
مفقود گردیده و فاقد اعتبار است
۱۴۰۱۰۰۶۲۰۰/ر

برگ سبز خودرو پژوپارس سفید مدل ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸۵۹ م ۴۲ شماره شاسی NAANA15EXNK806123 شماره موتور 125K0071234 بنام محدثه رحیمی مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۰۵۳/ف

برگ سبز و سند سفید موتورسیکلت هوندا مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۲۵-۷۶۳ ص ۹۲ و شماره موتور ۰۰۱۳۵۴۹۱ و شماره شاسی S1412278614325 به نام محمد بازیار مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۱۹۹/ر

نظر به اینکه خانم طاهره لعل نوری احدی از ورثه اقای قربان باروئی مالک ششدانگ پلاک ۵۵۵ فرعی از ۲۵ اصلی بخش هشت چناران که تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۱۴۸ دفتر ۲ صفحه ۲۲۶ بنام مرحوم قربان باروئی ثبت گردیده است طی مرقومه وارده به شماره ۹۰۱۹۶۷۱ مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۳ اعلام نموده است سند مالکیت متوفی در پلاک یاد شده نزد خانم عزت باروئی احدی از ورثه مالک مذکور میباشد و نامبرده علی رغم ابلاغیه قانونی که در تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ به وی ابلاغ شده است نسبت به تسلیم سند مالکیت به این اداره اقدامی ننموده است لذا مراتب طبق تبصره ۳ ماده ۱۲۰ آ.ق.ث آگهی و چنانچه ظرف مدت ۱۰ روز از تاریخ انتشار این آگهی نامبرده نسبت به تسلیم سند مالکیت به این اداره اقدام ننماید وفق مفاد تبصره قانونی یاد شده اعمال میگردد.
مرتضی ولایتی-رییس اداره ثبت اسناد و املاک چناران
۱۴۰۱۰۰۶۲۰۵/ش

برگ سبز پراید صبا GTX مدل ۷۸ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۹۳ ن ۹۲ و شماره موتور ۰۰۱۳۵۴۹۱ و شماره شاسی S1412278614325 به نام محمد بازیار مفقود و فاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۱۹۹/ر

سند کمپانی MVM315 مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۱۴ ایران-۳۲۴ ص ۵۱ و شماره شاسی NATFBAMD1F1029802 و شماره موتور MVM477FGAF037808 بنام لیلا سعدی مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد.
۱۴۰۱۰۰۶۰۵۴/ف

برگ سبز موتور سیکلت ساوین مدل ۱۳۹۵ به شماره انتظامی ۷۷۷-۸۷۱۱۱ وشماره موتور 0124NDR088398 و شماره تنه NDR***125B9507242به نام بهمن اسدیزاوندی مفقود شده وفاقد اعتبار است.
۱۴۰۱۰۰۶۱۸۸/ش

کلیه مدارک موتورسیکلت ارشیا بنام امیر روشندل
به شماره انتظامی ۷۷۷-۳۴۵۲۶ و شماره موتور 0196NBD000154 و شماره تنه NBDBLAKCBJUD00015
مفقود و فاقد اعتبار می باشد
۱۴۰۱۰۰۶۱۰۷/ب

اینجانب محمد نسیم محمدی تبعه کشور افغانستان کارت کارگری خود را گم کرده ام، از یابنده تقاضا می شود با شماره ۰۹۰۴۷۴۵۰۰۱ تماس گرفته و مژدگانی دریافت نماید.
۱۴۰۱۰۰۶۱۹۴/ر