۴ مقصر تباهی زندگی مشترک

انتقاد غیراصولی، حالت تدافعی، تحقیر و سنگ‌اندازی چطور رابطه یک زن و شوهر را به نقطه پایانی می‌رساند؟

دکتر محمد ثوابی | متخصص روان‌شناسی و استاد دانشگاه

محوری

«جان گاتمن»، متخصص شناخته‌شده روابط زوجین در جهان، چهار عامل شکست رابطه و از بین برنده شور و شوق زندگی مشترک را کشف کرده که شناخت این صفات گامی است که می‌توانیم در حفظ روابط موفق با یکدیگر برداریم. این شاخص‌ها هرچند نشانگر مرگ یک رابطه هستند اما مهم‌تر از همه، ابزارهای ناوبری هستند که در صورت تصحیح می‌توانند رابطه شما را تغییر دهند و منجر به زندگی موفق و احساس خوشبختی شوند. در ادامه با این ٤ مقصر اصلی شکست در زندگی مشترک و نکات تکمیلی درباره آن‌ها آشنا خواهید شد.

عواملی که زوجین باید بشناسند

این صفات به که چهار عامل تباهی رابطه زن و شوهرها معروف هستند، عبارتند از: انتقاد غیراصولی، تحقیر، حالت تدافعی و سنگ‌اندازی. اگر یک زن و شوهر می‌خواهند که زندگی مشترک پایداری داشته باشند، باید با این عوامل آشنا باشند. اما هر کدام از این عوامل، چرا و چطور باعث نابودی یک زندگی مشترک می‌شود؟

انتقاد اصولی را یاد بگیرید

اولین عامل تباهی یک زندگی مشترک، انتقاد غیراصولی است. انتقاد مخالفت با صفات منفی درک شده در شریک زندگی شماست. در این حالت شما فکر می‌کنید از او بهتر هستید، بنابراین حق قضاوت درباره وی را دارید. انتقاد غیراصولی باعث می‌شود اعتماد به نفس شریک زندگی شما کاهش بیابد. در حالی که انتقاد اصولی بر عمل فرد یا یک اشتباه خاص متمرکز است اما انتقاد نامناسب ممکن است کل شخصیت فرد را زیر سوال ببرد. مثلا گفتن: «تو همیشه شیر آب را باز می‌گذاری چون تو خیلی کم توجهی و فقط به خودت فکر می‌کنی»، یکی از نمونه‌های انتقاد غیراصولی است. البته شما از برخی کارهایی که شریک زندگی‌تان در زندگی مشترک انجام می‌دهد، ناراضی هستید. این مسئله طبیعی است، نکته مهم مسئله نحوه بیان آن است. از یک شروع آرام استفاده کنید. این مسئله ضمن حفظ مثبت بودن انتقاد و جلوگیری از سرزنش، به روشی سر راست برای بیان مشکل کمک می‌کند. مثلا به همسرتان بگویید: «من وقتی شیر را باز می‌گذاری احساس خوبی ندارم. همه جا را آب می‌گیرد و من احساس ناراحتی می‌کنم. لطفا دفعه بعد آن را ببند». همچنین از به کار بردن لحن ناراحت کننده خودداری کنید.

۵ واکنش مثبت به ازای هر واکنش منفی

واکنش منفی نشان دادن به یک رفتار یا گفتار همسر، نوعی تحقیر او محسوب می‌شود. تحقیر با تأمل در درون برای شناسایی افکار و احساسات خود در مورد یک مسئله خاص برطرف می‌شود. همچنین می‌توانید با نشان دادن قدردانی و احترام به شریک زندگی خود، واکنش منفی و احساس تحقیر در همسرتان را کاهش دهید. گاتمن از نسبت ۵ به یک در همین باره صحبت می‌کند، یعنی ۵ واکنش مثبت یا بیشتر نسبت به هر واکنش منفی. این واکنش‌های مثبت در نشان دادن عاطفه، محبت، توجه، قدردانی و احترام نمود پیدا می‌کند. تمرکز خود را بر این بگذارید که شریک زندگی‌تان را آن طور که هست بپذیرید. تمرین کنید که به طور منظم قدردانی، احترام، محبت و سپاسگزاری خود را به یکدیگر نشان دهید.

جایگزین‌های حالت تدافعی

در یک رابطه سالم، شریک زندگی شما قرار نیست هنگام بحث در مورد یک مسئله سریع به دفاع از خود بپردازد. او با ابراز علاقه به نگرانی شما، اعتبار شما را تأیید می‌کند. حالت تدافعی با مسئولیت‌پذیری برطرف می‌شود، حتی اگر فقط مربوط به بخشی از درگیری باشد. او کلام شما را شخصی نمی‌کند و سعی می‌کند احساس شما را درک کند. پذیرش یا دیدن خطاهای ما دشوار است. این یک نقطه کور نامیده می‌شود، منطقه‌ای از رشد که دیگران می‌توانند ببینند اما ما نمی‌توانیم. با پرسش از اعضای نزدیک خانواده و دوستان در مورد زمینه‌های ضعف در شخصیت خود، می‌توانید بینش صحیح بیشتری در مورد شخصیت‌تان پیدا کنید. یاد بگیرید که مسئولیت اشتباه خود را بر عهده بگیرید تا در دام، حالت تدافعی نیفتید.

از سنگ‌اندازی چه می‌دانید؟

سنگ‌اندازی زمانی اتفاق می‌افتد که یک نفر در یک رابطه مطلقاً از در نظر گرفتن دیدگاه شریک زندگی خود امتناع کند. هنگام مواجهه، این فرد از تعامل کناره‌گیری می‌کند و ساکت می‌شود و حرفی نمی‌زند. شکستن موانع سنگ‌اندازی به ندرت یک اتفاق یک طرفه است. برای ایجاد تغییرات نیاز به هر دو نفر است تا با ایجاد اعتماد و امنیت، شرایط را برای غلبه بر سنگ‌اندازی و ترویج مشورت در زندگی مشترک مهیا کنند.

از دنیای روان شناسی

کلید پردازش بهتر زندگی

یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که خواب خوب شبانه و رویا دیدن نه تنها به آرامش ذهن و بدن کمک می‌کند، بلکه در پاک کردن افکار منفی و خاطرات ناخوشایند از ذهن هم موثر است. به گزارش مهر به نقل از مدیسن نت، بر اساس نتایجی که اخیراً منتشر شده است، به نظر می‌رسد که یک شب خواب خوب به افراد کمک می‌کند تا رویدادهای شدید زندگی خود را بهتر پردازش کنند و همچنین چیزهای پیش پا افتاده روزانه را از حافظه خود پاک کنند.

کمک رویاها به پردازش تجربیات عاطفی

محققان دریافتند خواب دیدن، پردازش خاطرات دارای بار عاطفی را در اولویت قرار می‌دهد و سپس از شدت آن‌ها می‌کاهد. محقق ارشد «سارا مدنیک»، استاد علوم شناختی در دانشگاه کالیفرنیا، گفت: «ما کشف کردیم افرادی که خواب می‌بینند، پردازش حافظه عاطفی بیشتری دارند، که نشان می‌دهد رویاها به ما کمک می‌کنند تا تجربیات عاطفی خود را پردازش کنیم». مدنیک در ادامه می‌افزاید: «این مهم است زیرا می‌دانیم که رویاها و خواب‌ها می‌توانند تجارب بیداری ما را منعکس کنند، اما این اولین شواهدی است که نشان می‌دهد با اولویت دادن به خاطرات منفی بر خاطرات خنثی و کاهش واکنش عاطفی روز بعد، نقش فعالی در تغییر پاسخ‌های ما به تجارب بیداری ایفا می‌کنند.»

نحوه انجام این پژوهش

برای این مطالعه، از ۱۲۵ زن در اواسط ۳۰ سالگی در شب خواسته شد تا مجموعه‌ای از تصاویر را که تجربیات منفی را به تصویر می‌کشد مانند تصادف رانندگی و همچنین تصاویر خنثی مانند یک زمین چمن را مشاهده کنند. آن‌ها هر تصویر را بر اساس شدت احساس آن ارزیابی کردند. سپس زنان در خانه یا در یک اتاق خواب خصوصی آزمایشگاه به خواب رفتند. همه حلقه‌ای می‌پوشیدند که الگوی خواب و بیداری آن‌ها را کنترل می‌کرد. روز بعد، آن‌ها رویاهای خود را در دفتر خاطرات خواب یادداشت کردند و حالت کلی خواب‌هایشان را ارزیابی کردند. دو ساعت پس از بیدار شدن از خواب، زنان یک آزمایش تکمیلی شامل تصاویر نشان داده شده در شب قبل داده شدند تا تعداد آن‌ها و واکنش شأن نسبت به آن‌ها اندازه‌گیری شود. نتایج نشان می‌دهد بیمارانی که خواب دیدن را گزارش کرده‌اند، تصاویر را بهتر به خاطر می‌آورند و نسبت به تصاویر منفی واکنش کمتری نشان می‌دهند؛ الگویی که در افرادی که خواب دیدن را به خاطر نمی‌آورند، رخ نمی‌دهد. علاوه بر این، هر چه رؤیا مثبت‌تر باشد، فرد روز بعد به تصاویر منفی امتیاز مثبت‌تری می‌دهد. مدنیک گفت: «این تحقیق به ما بینش جدیدی از نقش فعال رویاها در نحوه پردازش طبیعی تجربیات روزانه می‌دهد و ممکن است منجر به مداخلاتی شود که رویاپردازی را افزایش می‌دهد تا به افراد کمک کند تا تجربیات سخت زندگی را پشت سر بگذارند.»

تربیت فرزند

تاثیرات برچسب‌زدن به کودکان بر رشد شخصیت‌شان

واژگان تأثیر مستقیمی در شکل‌گیری هویت و شخصیت یک کودک دارند. با برچسب‌زدن به کودکان برای مثال دسته‌بندی آن‌ها به‌عنوان «تنبل» یا «باهوش» ممکن است، درواقع در حق آن‌ها بدی کرده باشید. به گزارش فرارو به نقل از کانورسیشن، تعادل ظریفی بین تقویت یا کمک به رشد کودک از طرفی و محکوم کردن او از طرف دیگر وجود دارد. بسیار مهم است که فکر کنیم آیا واژگان ما برای کودکانی که آن را می‌شنوند، پل می‌سازد یا موجب ایجاد مانع پیش‌روی آن‌ها می‌شوند.

تاثیرات برچسب‌های مثبت و منفی

بسیاری از کارشناسان برچسب‌ها را به دو نوع مثبت و منفی تقسیم می‌کنند. در مورد دومی برخی از مطالعات ادعا می‌کنند، ارزیابی‌های منفی مداوم از عملکرد کودک توسط شخصیت‌های صاحب‌اقتدار اطراف آن‌ها می‌تواند بر درک کودک از خود تاثیر بگذارند. اگر عادت کنیم به کودک بگوییم «تو خیلی کُند هستی» یا «تو همیشه اشتباه می‌کنی»، تغییر این ادراک از خود در مراحل بعدی رشد بسیار دشوار خواهد بود. این انتظارات می‌تواند بر رفتار و شخصیت کودک تاثیر بگذارد. همچنین این انتظارات می‌تواند بر عزت نفس و ادراک کودک تاثیر منفی بگذارد که خود موجب ایجاد حس حقارت در او خواهد شد. برچسب‌های مثبت هم می‌تواند به همان اندازه بد باشند. وقتی کودکان با موفقیت‌های‌شان برچسب‌گذاری می‌شوند، برای مثال به آنها گفته می‌شود: «در آن آزمون خوب عمل کردی، چون باهوشی»، ما ارزش ذاتی کودک را با عملکردش مرتبط می‌کنیم. این موضوع می‌تواند کودکان را به این باور برساند که کاهش عملکردشان به معنای کاهش ارزش آنها به‌عنوان یک فرد است. بنابراین، اشتباه است که فکر کنیم با زدن برچسب مثبت به کودکان یا دانش‌آموزان موجب تقویت عزت نفس آن‌ها می‌شویم.

پس چطور تحسین کنیم؟

پس چگونه این پیام را منتقل کنیم که کاری به‌خوبی انجام شده یا آن که فکر می‌کنیم یک عمل یا رفتار کودک قابل تحسین است؟ نکته کلیدی در پیوند دادن برچسب‌ها به فرایند به‌ویژه در محیط‌های تحصیلی نهفته است. برای مثال، ما می‌توانیم رضایت خود را از میزان مشارکت یا تلاش صورت گرفته از جانب کودک در انجام کار نشان بدهیم و نه از نمره‌ای که کسب کرده است. مثلا می‌توانیم به جای گفتن جمله‌ای مانند «تو با استعداد هستی»، بگوییم: «به نظر می‌رسد نقاشی کشیدن را دوست داری. آیا می‌خواهی تکنیک‌های نقاشی یا رنگ‌های تازه را امتحان کنی»؟ مهم‌تر از همه آن که ستایش کودک و تقویت مثبت او باید دقیقا در لحظه‌ای رخ بدهد که آن عمل در آن زمان انجام شده است. با شناسایی فوری ارتباط بین یک رفتار و پاسخ مثبت آن را تقویت می‌کنیم. به این ترتیب، تحسین یا پاداش به خود عمل مرتبط خواهد بود و نه به هویت، شخصیت یا ارزش ذاتی کودک.

اتاق مشاوره

دختری دانشجو هستم که به‌زودی مشروط خواهم شد

دختری دانشجو هستم و ترم سوم. نمرات میان ترمم اصلا خوب نبوده و با این وضع، مشروط خواهم شد. می‌خواهم بیشتر درس بخوانم اما ذهنم درگیر چیزهای الکی است و نمی‌توانم روی درس، متمرکز شوم. هر وقت کتاب می‌خوانم، حواسم مدام پرت می‌شود. چه کنم؟

فائزه سجادی‌راد | روان‌شناس

مشاوره زوجین

خویشتن‌داری یا خود انضباطی ناکافی به این معناست که فرد نمی‌تواند هیجانات منفی مثل خشم یا ناراحتی خود را کنترل کند. همچنین فرد قادر به مدیریت احساس ناراحتی هنگام ناکامی‌ها و شکست‌ها نیست و به دلیل نداشتن تمرکز، هیچ کاری را به درستی انجام نمی‌دهد. با توجه به توضیحات‌تان، به نظر می‌رسد که به طرح‌واره خودانضباطی ناکافی مبتلا هستید که از دوران کودکی در فرد ایجاد می‌شود و راهکارهای درمان خاص خود را دارد.

در برنامه‌ریزی سخت بگیرید

به دلیل این که افراد دارای این طرح‌واره با برنامه‌ریزی‌ها میانه خوبی ندارند، باید بسیار زیاد برای برنامه‌ریزی به خودتان سخت بگیرید و باید قانون و چهارچوب برای زندگی‌تان تعیین کنید.

کارها را به زمان‌های کوچک تقسیم‌بندی کنید

به جای این که از خودتان انتظار داشته باشید که در یک روز چندین درس را همزمان فرا بگیرید، بهتر است ابتدا کارها را به زمان‌های کوچک‌تر و ریزتر تقسیم کنید تا بتوانید بدون خسته شدن و از دست دادن تمرکز آن را انجام بدهید. به‌عنوان مثال اگر برنامه‌ریزی کردید که امروز انگلیسی بخوانید، به جای این که به خودتان فشار بیاورید که باید آن روز ۵ فصل را تمام کنید، با خودتان عهد ببندید که آن روز ۲ فصل از کتاب انگلیسی را مطالعه کنید و یاد بگیرید. یا مثلا اگر قرار است ورزش کنید، به جای دو ساعت ورزش کردن و خسته شدن و موکول کردن ادامه ورزش به روزها یا هفته‌های دیگر، با خودتان عهد ببندید که فقط ۱۵ دقیقه ولی هر روز ورزش کنید. به این شکل با آرامش بیشتری می‌توانید به زندگی و کارهایتان نظم بدهید. بعد در روز و هفته‌های آینده می‌توانید زمان انجام دادن کارها را افزایش بدهید.

کمال‌گرا نباشید

بیشتر افرادی که این طرحواره را دارند، کمال‌گرا هستند. این افراد باور دارند که باید شرایط عالی باشد و باید حال‌شان خوب باشد تا یک کاری را انجام بدهند. به دلیل این که شرایط هرگز ایده‌آل نیست، اغلب کارهای عقب افتاده زیادی دارند و مدام کارها را به روزهای بعدی موکول می‌کنند. برای رفع این مشکل، ابتدا باورهای اشتباه ذهنی‌تان را تغییر بدهید. یعنی به جای این که باور داشته باشید که باید شرایط ایده‌آل باشد تا یک کاری را شروع کنید به انجام دادن، به این موضوع باور داشته باشید که باید یک کار را شروع کنید تا شرایط ایده‌آل شود.

نکته ها

۸ راهکار برای این که شغل‌تان را بیشتر دوست داشته باشید

۱- مطالعه و افزایش آگاهی درباره شغل‌تان
۲- نوشتن نقاط قوت‌تان
۳- توجه به جزئیات وظایف شغلی‌تان
۴- پذیرش ریسک
۵- درس گرفتن از اشتباهات
۶- به کار بستن روش‌های خلاقانه
۷- واقع‌بینی در اهداف و عادت‌ها
۸- ایجاد محیط کاری جذاب و منظم

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*گزارش زندگی سلام درباره زندگی یک دست‌فروش که آثار حتی در فیلم‌ها و سریال‌ها استفاده می‌شود، خواندنی بود.
*درباره مطلب «درمان‌های خانگی برای گرفتگی عضله»، یک مقاله هم بزنین که اگر افرادی مدام دچار گرفتگی عضلات بشوند، آیا خطرناک است یا نه؟
*سحرخیزی رو خیلی دوست دارم ولی تا حالا هر راهکاری که بگین امتحان کردم ولی باز م نتونستم زودتر از ۸ یا ۹ صبح بیدار بشم.
*کاش قیمت این مهرها رو هم می‌زدین. حداقل بدونیم اگر بخوایم سفارش بدیم، تقریبا چند تومنه.
*زندگی سلام. افرادزیادی در سیل اخیر مشهد، زندگی‌شان آسیب جدی دید. به سراغ آن‌ها هم برو و گلایه‌هایشان را چاپ کن. هیچ فردی صدای آن‌ها را نمی‌شنود.

برگ سبز خودرو لیفان ۶۲۰-۱۶۰۰cc به ش انتظامی ۷٤ ایران ٤٦۹ س ۱۹ و ش موتور ۲۰۰۹۰۱۲٤۷ وش شاسی NAKNF٤۲۱۰BR۱۰۱۰۳۳ بنام سعید دانا مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۸۱۵

برگ سبز و کارت مشخصات موتور سیکلت هوندا ۱۲۵سی سی ترمین به شماره انتظامی ۸۷۱۲۸ مشهد ۱٤ شماره تنه ۱۲۵۰۸۶۱۳۷۵۹ شماره موتور CG۱۲۵E۲۹٤۶۵۶۸ به نام محسن بینوا طرقبه مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۸۱۴

اصل برگ سبز خودروی فاو BESTURN B۵۰F مدل ۱۳۹۶ بشماره انتظامی ۷٤-۶۱۷ ق ۱۹ و شماره شاسی NAGSACE۲۲HA٤۵٤۰٤۹ بشماره موتور CA٤GED۵۰۲۵۶۷۱ به مالکیت حسین پاسبان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۸۰۱

برگ سبز و کارت وانت دو کابین کاپرا- بارکش مدل ۱۳۸۹ به شماره انتظامی ۹۷۵ص۳٤ ایران ٤۲ وش شاسی NAGDPV۲۶۰۲۲W۰۲۵۵۸ و ش موتور SBQ۹۷۰۸ بنام خداداد نداف مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۸۹۱

اصل برگ سبزموتورسیکلت سپند مدل ۱۳۸۹ بشماره انتظامی ۲۸۹۷۱-۷۶۳ و شماره VIN NB۵***۱۲۵۵۸۹۱۲۵۷۳ بشماره موتور ۱۵۶FM۱۱۲۱۵۹۵۶٤ به مالکیت مرتضی صنعتگر مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۸۸۷۹

برگ سبز موتورسیکلت سپند مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۲۶ - ٤۷۶ ب ۳۹ و شماره موتور ٤۲۸۱۹۷۱ و شماره شاسی S۱٤۱۲۲۹۰۰۱۲۷۳۱ بنام محمدعلی داد آفرید مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲٤۹۱۱۰٤۹۵ ۶۸۸۷۸

برگ سبز دنا EF۷ مدل ۱٤۰۲ به ش پلاک ایران ٤۲-۶۲٤ق۶۷ به ش موتور ۱٤۷H۰۷۰۷۷۷۵ به ش شاسی N۸۸W۲۱HU۲۴E۶۷۲۳۹۲ بنام منصوره بخشی امقانی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۸۱۹

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ sd به شماره پلاک ۶۸ص۵۱ایران ۳۶ مدل ۸۹ به شماره موتور ۱۲۳۸۹۰۳۷۹۶۶ به شماره شاسی NAAP٤۱FD۳B۲۰۶۶۰۲۳۰ سفید به نام مجتبی رمضانپور مفقود وفاقد اعتبارمیباشد ۶۸۷۸۳

برگ سبز پژو پارس به شماره پلاک ایران ۱۲-۵۳ط۷۶۸ شماره شاسی NAaNA۱۵EApK۲۶۲۶۵۰ شماره موتور ۱۲۵K۰۱۷۸۶۲۷ به نام مهلا روشندل قله زو مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۷۸۷

برگ سبز خودروی سایپا ۱۵۱ مدل ۱٤۰۲ به شماره انتظامی ۷٤ - ۵۷۵ ج ۷۹ به شماره موتور M۱۲/۶۶۲۸۳۲۱ و شماره شاسی NAS٤۵۱۱۰۰P٤۹۵۳۹۷۰ به نام یاسین تیره مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۸۸۵

برگ سبز خودروی ایسوزو مدل NPR سال ۱۳۸۹ به رنگ سفید یخچالدار به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۹۶۲ ع ٤۸ شماره موتور ۸۱۷۶٤۳ به شماره شاسی NAG۰۸۹NPRF۲۲۵۸۰ به نام علی قرائی ترشیزی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۸۸۹

برگ سبز و سند کمپانی سواری پژو پارس مدل ۱۳۹۵ پلاک ایران ۳۶ - ۹۶۷ی۱۲ به شماره موتور ۱۶٤B۰۰۹۸۶۷۱ و شاسی NAAN۱۱FE۱GH۷۳۰۶۹۳ بنام بهروز شهرکی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۶۸۸۸۸

اصل برگ سبز موتورسیکلت هوندا ۱۲۵سی سی ترمین به شماره انتظامی ۸۷۱۲۸ شماره تنه ۱۲۵۰۸۶۱۳۷۵۹ شماره موتور CG۱۲۵E۲۹٤۶۵۶۸ به نام محسن بینوا طرقبه مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۸۱۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ sd به شماره پلاک ۶۸ص۵۱ایران ۳۶ مدل ۸۹ به شماره موتور ۱۲۳۸۹۰۳۷۹۶۶ به شماره شاسی NAAP٤۱FD۳B۲۰۶۶۰۲۳۰ سفید به نام مجتبی رمضانپور مفقود وفاقد اعتبارمیباشد ۶۸۷۸۳

اصل برگ سبزوکارت خودروسواری هاچ بک Haima مدل ۱٤۰۱ به شماره انتظامی ۷۷۱ایران ۱۲ق۵۵ شماره موتور GN۱۵EF۲۳۰۰۱۶۰۵۸ وشماره شاسی NAAD۶C۳٤۲NY۰۷۳۲۳۰ به مالکیت محمدرضا غلام پور مفقودو از درجه ی اعتبار ساقط می باشد ۶۸۸۸۱

برگ سبز دنا پلاس مدل ۹۹ خاکستری متالیک به شماره انتظامی ۲۳۸ایران ۱۲م٤۲ به شماره موتور ۱٤۷H۰۵۱۰۳٤۲ و شماره شاسی NAAW۲۱HU۹LE۲۶۵٤۹۹ بنام الهام داور مفقود وفاقد اعتبار است ۶۸۸۱۸

برگ سبز خودروی پراید ۱٤۱ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۶۲۸ ط ۶۹ به شماره موتور ۲۲۰۹۷۳۲ به شماره شاسی S۱٤۸۲۲۸۶۲۳۲۸۹۶ به نام امیر حیدری کیا مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۹۱۶

برگ سبز و کارت خودروی پراید مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۱۲- ۲۹۰۷۹۸ به ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۸۰٤۱۰۸۷ به ش موتور ۳۱۰۸۰۹۱ بنام پریسا آتشی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۷۵۵

سند خودرو کیا سراتو به شماره پلاک ۱۲-۹۳۱ط۳۵ شماره شاسی na۶۲۱۲۰۰k۱۰۶۹٤۷۵ شماره موتور ۶۰۹۶۵۵ Eid jh به نام مسعود صالحی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۸۹۰

برگ سبز خودرو شاسی ۶۸۹۷۱ ایران ۱۲ ط ۵۱۷ ۳۳ و شماره موتور ۱۹۱۶٤۰۶۱ و شماره شاسی R٤۲٤۱۵۹۹ به نام فاطمه صیامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۸۹۲۸

سند موتورسیکلت شوکا ۱۲۵ سی سی به شماره انتظامی ۸۹۶۳۹ ایران ۷۶۸ شماره تنه Na***۱۲۵۸۹۲۱٤۶۸۲ به نام کاظم عرب خزایی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۸۹۲۷

برگ سبز ریو ال اس ۱۵۰۰ مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۵۵ط۸۹۱ ایران ۱۲ شماره موتور ۱۰۹۳۵۰۶ شماره شاسی NAS۶۱۰۰۲۲B۱۱۹۵۱۲۵ بنام زهرا بنکدار یزدی مفقودوفاقد اعتبارااست. ۶۸۸۹۷

اینجانب حسن مکاری زاده مالک خودرو پژو ٤۰۵ جی ال ایکس ۱۸۰۰ آی رنگ نقره ای به شماره انتظامی ۹۵ط۸۹۱ ایران ۳۶ شماره شاسی NAAM۰۱CA۳۹EA۲۷۱۹۳ و شماره موتور ۱۲٤۸۸۰۱٤۶٤۹ به علت فقدان اسناد فروش 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 ۶۸۷۷۴

دانشنامه اینجانب کبری سادات حسینی فرزند سید منور به شماره پاسپورت p۰۶۱۱۲۶۲۷ در مقطع کارشناسی رشته مامایی صادره از دانشگاه علوم پزشکی مشهد مفقود گردیده است و فاقد اعتبار می باشد. ۶۸۷۹۷

مزایده عمومی
شرکت تعاونی گاوداران قاینات در نظر دارد یک دستگاه تراکتور، موور ریک وانت نیسان خود را از طریق مزایده عمومی به فروش برساند. متقاضیان جهت دریافت برگ شرایط، بازدید و شرکت در مزایده تا تاریخ ۱٤۰۳.۰۳.۱۶ به دفتر شرکت واقع در خراسان جنوبی قاینات، خیابان پروفسور للهی جنب اداره دامپزشکی مراجعه و یا با شماره تلفن ۰۹۱۵۵۶۲۵۰۶۷ مدیرعامل شرکت تماس حاصل فرمایند. ۶۸۷۸۶
هیئت مدیره شرکت تعاونی گاوداران قاینات