خانواده و مشاوره

توقعات‌مان از دیگران را مثل «آشا محرابی» صفر کنیم؟

این بازیگر درویدئویی که در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده، گفته که توقعاتم از دیگران تقریبا صفر است و انتظاراتم از آدم‌ها را به‌شدت پایین آوردم چون این‌طور راحت‌ترم؛ از این دیدگاه گفتیم

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

«آشا محرابی»، بازیگر سینما و تلویزیون در یک گفت‌وگو که بخشی از آن در شبکه‌های اجتماعی پربازدید شده است، می‌گوید: «توقعاتم از دیگران صفر است و انتظاراتم را از آدم‌ها به شدت پایین آوردم. نمی‌خواهم غیر از این باشد. نمی‌خواهم کسی برای من کاری انجام دهد. این طوری راحت‌تر هستم». حالا سوال این است که آیا از منظر روان‌شناسی، توصیه می‌شود که توقعات‌مان را از آدم‌ها صفر کنیم یا نه؟ در ادامه، نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

تعریف توقع از منظر روان‌شناسی

توقع از منظر روان‌شناسی، باورهای شخصی درباره اتفاقاتی هستند که انتظار داریم در آینده رخ دهند. این توقع و انتظارات بر نحوه تفکر، احساس و رفتار افراد و فرایندهای فکری که شامل توجه، تفسیر و حافظه است، تاثیر مستقیم می‌گذارند. همچنین در کیفیت زندگی و جهت‌دهی به اهدافشان، نقش پررنگی دارد.

مرز بین انتظار، توقعات بجا و بی‌جا

داشتن توقع و انتظارات بی‌جا از دیگران تنها زندگی یک نفر را سخت و غیرقابل تحمل می‌کند و آن یک نفر همان کسی است که این توقعات بی‌جا را دارد. شاید برای شما هم پیش آمده باشد که در رابطه دوستانه، فامیلی یا عاطفی، با توقعاتی از طرف مقابل روبه‌رو شده‌اید که به‌نظرتان منطقی نبوده است. البته میان انتظار و توقع بجا و بی‌جا مرزی وجود دارد. مثلا این که همسرتان انتظار محبت و عشق از شما داشته باشد، یک توقع کاملا عادی و بجاست؛ اما اگر این انتظار فراتر رود و از شما بخواهد به خاطرش از کار خود بزنید یا با خانواده خود قطع ارتباط کنید، به نقطه توقع و انتظارات بی‌جا رسیده و احتمالا شما اکنون در این فکر هستید که چگونه رابطه خود را با او قطع کنید. ما نه فکر شما را خوانده‌ایم و نه علم غیب می‌دانیم، فقط می‌دانیم توقع و انتظارات بی‌جا آدم‌ها را از یکدیگر دور می‌کند.

توقعات بی‌جا چه آسیبی به ما می‌رساند؟

توقع و انتظارات بی‌جا از دیگران می‌تواند صدمات زیادی به خود فرد و اطرافیانش وارد کند. هنگامی که از دیگران توقع بی‌جا داریم، آن‌ها را مجبور می‌کنیم تا روی ما و آن چه که ما نیاز داریم و می‌خواهیم، تمرکز کنند. این اتفاق سبب ناامیدی ما می‌شود زیرا دیگران بسیاری از این انتظارات را نمی‌توانند برآورده کنند. این امر باعث می‌شود گاهی بر خلاف توقعی که ما از آن‌ها داریم رفتار و ما را متعجب کنند. دیگر صدمه‌ای که این توقع و انتظارات بی‌جا به زندگی ما می‌زند، جلوگیری از رشد و پیشرفت است. هنگامی که از دیگری انتظار بی‌مورد داشته باشیم تا کاری برای ما انجام دهد، خودمان قدمی در مسیر رشد خود برنمی‌داریم و این اتفاق ما را در جایی که هستیم نگه می‌دارد.

۴ توصیه برای مدیریت انتظارات و توقعات بی‌جا

افراد هنگامی که متوجه شوند ما انتظار بی‌جایی از آن‌ها داریم کم کم از ما دور می‌شوند و ممکن است روزی به خودمان بیاییم و متوجه شویم که همه اطرافیان را از خود رانده‌ایم. اما برای مدیریت این توقعات بی‌جا از دیگران باید چه کنیم؟

۱ واقع‌بین باشید | گاهی فرد انتظاراتی از اطرافیان خود دارد که خودش هم در اعماق قلبش به غیرواقعی بودن آن‌ها معترف است. این انتظارات برای سلامت روان خود فرد هم مضر است. مطالعات نشان می‌دهد افرادی که توقع و انتظارات بی‌جا و بیش از حد دارند، بیشتر در معرض اضطراب، افسردگی و ناراحتی هستند. برای کنار گذاشتن این انتظارات باید واقع‌بینانه رفتار کنید و خود را برتر از دیگران ندانید.

۲ منتظر جبران خوبی‌های‌تان نباشید | وقتی برای کسی کار خوبی انجام می‌دهید، باید آن را برای خودتان انجام دهید و در ازای آن انتظاری نداشته باشید. به این ترتیب، ناامید نمی‌شوید و احساسات‌تان جریحه‌دار نمی‌شود. خوبی کردن بدون انتظار جبران، تا حد زیادی سبب احساس لذت در شما می‌شود. پس خوب باشید چون دوست دارید خوب باشید نه چون مجبور به خوب بودن هستید.

۳ از مردم انتظار نداشته باشید که ذهن شما را بخوانند | اگر احساسات و حرف‌های خود را به دوستتان نگفته‌اید، به هیچ وجه انتظار نداشته باشید او ذهن شما را بخواند. پس با آدم‌ها از احساسات خود بگویید و نگذارید انتظار بی‌جای شما، تعیین کننده رفتار شما شود.

۴ به دیگران کمک کنید | بهترین راه برای جلوگیری از داشتن توقع بیش از حد از دیگران، این است که تلاش خود را روی کمک بر دیگران، بدون این که انتظاری در عوض آن داشته باشید، متمرکز کنید. برای کمک به دیگران داوطلب شوید. خواهید دید که به مرور، هم احساس بسیار خوبی پیدا می‌کنید و هم توقع و انتظارات بی‌جا از دیگران در وجودشما کم‌رنگ می‌شود.

اتاق مشاوره

از افت تحصیلی ناگهانی دخترم شوکه شدم

دخترم کلاس چهارم دبستان است. تا سال پیش، درس‌هایش متوسط به بالا و خوب بود. اما امسال، یکهو به درس خواندن بی‌علاقه شد و الان هم متوجه شدم که نسبت به سال‌های قبل، افت تحصیلی پیدا کرده و شوکه شدم. لطفا راهنمایی‌ام کنید.

دکتر عبدالحسین ترابیان | روان‌شناس

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، این که افت تحصیلی فرزندتان را جدی گرفته‌اید و پیگیر هستید، جای تقدیر دارد. افت تحصیلی در دانش‌آموز، یک علامت و نشانه است که وی تحت تاثیر یک محرک زایدیا فضای ناامن یا دوستان خاص قرار گرفته است یا این که به مدرسه و معلم و تحصیل نگاه مثبت ندارد. بنابراین ضرورت دارد که اولین نشانه‌های بی‌رغبتی و بی‌میلی کودک به درس را جدی بگیرید.

تهدید، فشار و مقایسه جواب نخواهد داد | معمولا روش مرسوم برخورد با افت تحصیلی دانش‌آموزان، این است که والدین با تهدید، فشار، سرزنش و مقایسه کردن، قصد حل مشکل را دارند که این روش در خیلی مواقع جواب نمی‌دهد. افت تحصیلی در هر مقطعی به خصوص ابتدایی، می‌تواند به عوامل متعددی مربوط باشد. مواجهه منطقی با افت درسی با نگاه سیستمی توصیه می‌شود که در این نگاه، ما کودک را مقصر اصلی نمی‌دانیم بلکه به محیط زندگی، تحصیلی، گروه همسالان و نوع تعامل معلم با کودک توجه بیشتری داریم.

فرافکنی نکنید | اولین اصل مهم و نیاز اساسی کودک برای داشتن تمرکز و رقابت سالم درسی، برخورداری از کانون امن خانوادگی و تحصیلی است. اگر دانش‌آموز در خانه و مدرسه احساس امنیت کافی نداشته باشد، در این صورت دچار بیش برانگیختگی می‌شود و در نهایت رفتارهای اجتنابی بروز می‌دهد که مدرسه گریزی و درس گریزی پیامد احساس ناامنی است. در فضای امن است که دانش‌آموز احساس امنیت و امید دارد و افکار مزاحم اذیتش نمی‌کند و می‌تواند تمرکز کافی برای گوش دادن در کلاس و انجام امور درسی داشته باشد. گاهی والدین به جای ارزیابی خود و سهم‌شان در افت تحصیلی فرزند، راحت فرافکنی و مدرسه و معلم را متهم اصلی معرفی می‌کنند که این نگاه غیرمنطقی مشکلی را حل نمی‌کند.

شرایط دوره نوجوانی را درک کنید | فرزند عزیز شما کلاس چهارم و در آستانه ورود به نوجوانی است و این مرحله آغاز برخی بی‌تعادلی‌ها است چون بحران بلوغ در راه است که باعث تغییرات جسمی، روحی و رفتاری می‌شود و باید آگاهی کافی برای درک و در کنار نوجوان بودن را داشته باشید. در سایه رابطه مطلوب با فرزندتان و کمک خودش، افت تحصیلی وی را بدون تهدید یا سرزنشگری بررسی کنید.

از دنیای روان شناسی

ردپای آلودگی هوا در بی‌اخلاق‌تر شدن جامعه

یافته های یک پژوهش جدید نشان می‌دهد آلودگی هوا موجب اضطراب است و اضطراب هم میزان انجام رفتار غیراخلاقی را افزایش می‌دهد. در نتیجه، آلودگی هوا هم برای جسم آدمی مضر است و هم به روح آدمی ضربه می‌زند. در همین راستا خانه اخلاق پژوهان جوان در مقاله‌ای که از وبسایت psychologicalscience ترجمه کرده، نوشته که معمولاً وقتی بحث از اخلاق محیط‌زیست می‌شود، به اخلاقِ برخورد با طبیعت می‌پردازند. ولی گاهی هم باید انسان‌محوری را پیش بگیریم و به این خاطر محیط‌زیست را مهم بدانیم که ضررش به خودمان بازمی‌گردد.

آلودگی هوا، اخلاق را از ما می‌گیرد!

طبق یافته‌های یک انجمن روان‌شناسی علمی، قرارگرفتن در معرض آلودگی هوا یا حتی فکر کردن به این قضیه، ممکن است منجر به رفتار غیراخلاقی شود. جکسون جی. لو، دانشمند علوم رفتاری و استاد دانشگاه کلمبیا، اولین کسی است که در این زمینه دست به قلم شد. او می‌نویسد: «تحقیقاتم نشان می‌دهد که آلودگی هوا برای سلامت جسمی انسان و محیط‌زیست، هزینه دارد، ولی هزینه‌های بالقوهٔ بیشتری برای اخلاق انسان‌ها روی دست ما می‌گذارد. این موضوع، مسئله‌ای جدی است؛ آلودگی هوا معضلی است که میلیاردها انسان را در سرتاسر جهان تحت‌تأثیر قرار می‌دهد».

اضطراب عامل اصلیِ برخی از بی‌اخلاقی‌ها

لو و همکارانش به این نتیجه رسیده‌اند که آلودگی هوا، اضطراب را افزایش می‌دهد و در نهایت، منجر به انجام کارهای مجرمانه و رفتارهای غیراخلاقی می‌شود. در دورهٔ ۹ ساله، داده‌های مربوط به آلودگی هوا و جرم و جنایت در ۹۳۶۰ شهر و روستای آمریکا جمع‌آوری شد. داده‌های جنایی نشان داد که جرایم رخ‌داده در این شهرها بیشتر بوده است، از جملهٔ قتل، تجاوز به عنف و سرقت. در یکی از این آزمایش‌ها، ۲۵۶ شرکت‌کننده، عکسی را دیدند از شهری آلوده و شهری تمیز. تصور می‌کردند که در آن جا زندگی می‌کنند، قدم می‌زنند و تنفس می‌کنند. اندکی بعد که احساسات‌شان با آن فضا تطابق پیدا کرد، آزمایش را شروع کردند.

نحوه انجام این آزمایش

آزمایش اصلی این طور بود که شرکت‌کنندگان باید مجموعه‌ای از کلمات مرتبط را به هم وصل کنند. هر پاسخ صحیح، نیم‌دلار جایزه داشت. مثلاً باید «گرما» را به یکی از کلمات «زخم / شانه / عرق کردن» وصل می‌کردند. به شرکت‌کنندگان این طور گفته شده بود که به دلیل مشکلات فنی، اگر کنار صفحه کلیک کنید، جواب درست را می‌بینید، ولی شما نباید جواب را ببینید و خودتان باید جواب دهید. نتایج جالبی به دست آمد. شرکت‌کنندگانی که شهر آلوده را تصور کرده بودند، بیشتر از بقیه تقلب کردند؛ دیگرانی که شهر تمیز را تصور کرده بودند، کمتر مرتکب تقلب شدند! همین آزمایش در دیگر شرایط هم انجام شد. به گروهی از شرکت‌کنندگان، عکس پکنِ آلوده را نشان دادند و به گروهی دیگر، عکس پکنِ تمیز. به همه‌شان گفتند درباره زندگی در این مکان بنویسید. نوشته‌ها را متخصصان زبان‌شناسی تحلیل کردند. کسانی که دربارهٔ پکنِ آلوده نوشته بودند، اضطراب بیشتری هنگام نوشتن داشتند و از کلمات اضطراب‌آورتری استفاده کرده بودند. لو در پایانِ تحقیقش می‌نویسد: «یافته‌های ما نشان می‌دهد که آلودگی هوا، نه‌فقط سلامتی را به خطر می‌اندازد، بلکه اخلاق را هم نشانه رفته است.»

برای نوشتن این مطلب از «خبرآنلاین» کمک گرفته شده است

نکته ها

۶ نشانه که همسرتان از شما دلخوری پنهان دارد

۱- دایم قهر و آشتی می‌کنید
۲- به شما ابراز علاقه نمی‌کند
۳- دایم از شما انتقاد می‌کند
۴- تمایلی به باهم بودن ندارد
۵- در گذشته زندگی می‌کند
۶- نمی‌تواند به شما اعتماد کند

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چه روستای دلربا و افسونگری. آدم از دیدن عکس‌هایش لذت می‌برد و حالش خوب می‌شود. انگار زندگی در آن جا، رنگ دیگری دارد.

*مطلب «مواد شیمیایی ماندگار در آب لوله کشی باعث پیشرفت سرطان می‌شود»، نگران کننده بود. کاری هم از دست‌مان برنمی‌آید.

*بسیاری از روستاهای ایران به دلایل مختلف، سبک زندگی ساده و قدیمی خودشان را حذف کردند. پایبندی آن‌ها به فرهنگ‌شان قابل ستایش است.

*این نوجوان‌هایی که میرن سراغ آرایش و رنگ مو، آبروی خودشون و خانواده‌شون رو می‌برن. مربوط به مطلب «واکاوی قتل پسری با آرایش زنانه» در صفحه خانواده.

*این که پیش از ورزش باید حرکات کششی انجام دهید، شایعه است؟ این همه سال در مدرسه، ما رو مجبور می‌کردن که اون همه حرکت کششی انجام بدیم، بی‌فایده بود!

*زندگی سلام. کن روان اشک غم‌ای شیعه به دامان امروز، تسلیت ده به شهنشاه خراسان امروز، کشته شد موسی بن جعفر (ع) ز جفای هارون، زیر زنجیر بلا گوشه زندان امروز. شهادت امام موسی کاظم (ع) تسلیت باد.

ترفند خانه داری

مواد شوینده مایع و پودر برای ماشین لباس شویی بهتر است یا قرص؟

آیا شما گمان می‌کنید که قرص‌های مخصوص ماشین لباس شویی کارایی بیشتری نسبت به پودر یا مایع دارند؟ قرص‌های شوینده و نرم‌کننده با بسته‌بندی‌ها و رنگ‌های زیبا به نظر بسیار کاربردی هستند. اما این قرص‌ها یا غلاف‌های حاوی شوینده و نرم کننده ممکن است آن قدرها که فکر می‌کنید برای شستن لباس خوب نباشند. کارشناسان می‌گویند که به‌طور کلی برای شستن لباس در ماشین لباس شویی، استفاده از شوینده‌ها و نرم‌کننده‌ها به صورت پودر، مایع یا تراشه‌های جامد (رنده شده) بهتر از قرص است، زیرا مواد موجود در قرص، بیش از حد متراکم است.

توجیه مالی ندارد

در کاربرد کپسول یا قرص شوینده شما نمی‌توانید مقدار محصول استفاده شده را کنترل کنید و غالبا از میزان مورد نیازتان بیشتر مصرف می‌کنید. در حالی که برای شست و شوی کامل لباس‌هایتان با مواد شوینده مایع، تقریبا به اندازه دو قاشق چای خوری شوینده نیاز دارید، به طوری که حتی ممکن است محتوی یک ظرف یا قوطی، تقریباً برای مصرف یک سال شما کافی باشد.

لباس‌هایی که تمیز نمی‌شود

مواد شوینده باعث می‌شوند که لکه‌ها و کثیفی‌ها از لباس جدا شوند و به درون آب بروند. آن‌ها سپس در مولکول‌های سورفکتانت گیر کرده و با آب شسته می‌شوند. سورفکتانت، عامل فعال در سطح است که در مواد شوینده وجود دارد. اما اگر زیادی مواد به کار ببرید، عمل آب کشیدن به درستی انجام نمی‌شود و کثیفی‌ها به همراه سورفکتانت‌ها به لباس برمی‌گردند. در نتیجه اگر برای شست و شوی لباس ماده شوینده زیادی بریزید، لباس‌هایتان دوباره کثیف از ماشین بیرون می‌آیند. پس بهترین و مفیدترین حالت آن است که مقدار مورد نیاز برای مصرف را کنترل کنید، چه تراشه باشد، چه مایع، چه پودر.

مواد شوینده را هوشمندانه انتخاب و استفاده کنید

استفاده از پودر یا مایع شوینده را برای شستن لباس‌های خود در نظر بگیرید و توجه داشته باشید که پودر، مؤثرترین ماده شوینده برای رفع لکه‌های سرسخت و پاک‌نشدنی است و درخشندگی لباس‌های با رنگ روشن را حفظ می‌کند. با این حال، برای لباس‌های پررنگ چندان کارا نیست. اگر تصمیم به استفاده از این نوع شوینده دارید، ترجیحا ماشین را روی ۴۰ درجه سانتی گراد یا بیشتر بگذارید و توجه داشته باشید که دمای پایین‌تر از این ممکن است باعث شود لکه‌های سفید شوینده روی لباس شما باقی بماند. اگر

ترجیح می‌دهید از شوینده مایع استفاده کنید، بدانید که این ماده ترجیحا برای لباس‌هایی با لکه‌های روشن (یا اصلاً بدون لکه) و لباس‌های کمتر کثیف به کار می‌رود. شوینده مایع رنگ‌های روشن، تیره و انواع سیاهی‌ها را بهتر حفظ می‌کند اما در حفظ لباس‌های سفید چندان مؤثر نیست. برای شست و شو در دمای پایین هم مناسب است. بنابراین، در حالت ایده‌آل، لازم است هر دو نوع شوینده را در خانه داشته باشید و شست و شو با هر ماده را بسته به نوع لباس‌تان مطابقت دهید.

منبع: یورونیوز

کارت کار به نام حفیظ الله حبیبی به شماره پاسپورت ۵٤۰۶/۹۱/۱۱/۲۷۸ شماره خانوار ۰۰۲٤۹۳۰۱٤ گم شده است از یابنده خواهشمندم با شماره زیر تماس بفرمایند. شماره تماس ۰۹۱۵۸۱۳۸۰۰۵ ۵۵۹۴۱

برگ سبز خودرو پراید 131SE مدل ۱۳۹٤ ش انتظامی ایران ۸٤- ۸۲۶ ج ۷۶ ش شاسی NAS٤١٢١٠٠F٣٣٨٠٩٥٦ ش موتور ٥٤٣۶١٠١ بنام زبیده کناری پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۸۵۶

برگ سبز خودرو سایپا ساینا مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۳۶- ۶۵۵ هـ ۹۹ ش شاسی NAS٨٣١١٠٠H٥٧٢٤٨٣٥ ش موتور M١٥/٨٤٣١٨١٧ بنام شیما کربلائی هرفته مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۸۵۴

کارت هوشمند ملی، کارت پایان خدمت و کارت شناسایی اینجانب محمدرضا سعادتی متعلق به اداره کل زندانها خراسان رضوی در مورخه ۱٤۰۲/۱۱/۰٤ مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۵۵۸۳۴

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶۸ مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۳۶- ۷۲۵ هـ ٤۱ ش شاسی ۱٤۸۰۶٤۳۸ ش موتور ۱۳۵۸۵۰۰۰۹۶۱ بنام لیلی زحمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۰۱۲

برگ سبز خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۶۶ ۲۸ به شماره موتور ۱۲٤۸۸۱۹۹۱۷۳ و شماره شاسی NAAN٢١CAF٤١٦٤٦٨ (سند کمپانی، برگ سبز و کارت) 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. ۵۶۰۰۴

برگ سبز خودرو پراید 131SE مدل ۱۳۹٤ ش انتظامی ایران ۸٤- ۸۲۶ ج ۷۶ ش شاسی NAS٤١٢١٠٠F٣٣٨٠٩٥٦ ش موتور ٥٤٣۶١٠١ بنام زبیده کناری پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۸۵۶

مدرک فارغ التحصیلی کارشناسی اینجانب محمد رمضانی فرزند محمد حسن به شماره ملی ۰۷۰۱۷۸٤۷۹۲ صادره از مرکز آموزش علمی کاربردی سازمان زندان های خراسان رضوی به شماره ۹۱۱۲۶۰۱۲۱۳۰۰۲۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۵۶۰۲۲

اینجانب سمیه عباس زاده اله آبادی مالک پژو پارس سفید به ش انتظامی ایران ۱۲-۷۹ل۸۲٤ به ش موتور ۱۳۹۸۰۲۹۷۲٤٤ و ش شاسی NAAN١١FE١NK٦٩٥٩٠٠ به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی، برگ سبز، کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف مدت ۱۰روز به دفتر حقوقی سازمان فروشش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۵۵۹۷۲

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶۸ مدل ۱۴۰۲ مشکی شماره انتظامی ۱۲-ایران ۹۹۵ ب ٤۷ شماره موتور N٢٠JA٣A٢١PF٠٠٦٠٨٣ شماره شاسی ٤A٩٢٤٣W١۶٩۶ به نام مهدی شریف رضازاده مفقود و اعتبار ندارد ۵۵۸۳۹

برگ سبز SX۵ جوپر هاچ بک تیپ SX۳ مدل ۱۴۰۲ مشکی شماره انتظامی ۱۲-ایران ۹۹۵ ب ٤۷ شماره موتور N٢٠JA٣A٢١PF٠٠٦٠٨٣ شماره شاسی ٤A٩٢٤٣W١۶٩۶ به نام مهدی شریف رضازاده مفقود و اعتبار ندارد ۵۵۸۳۹

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید 131SE مدل ۱۳۹٤ ش انتظامی ایران ۸٤- ۸۲۶ ج ۷۶ ش شاسی NAS٤١٢١٠٠F٣٣٨٠٩٥٦ ش موتور ٥٤٣۶١٠١ بنام زبیده کناری پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۸۵۶

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱DLX مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ایران ۳۶- ۶۱۹ و ۲۶ ش شاسی S١٤٨٢٢٨۶٢٢٣٨١٠ ش موتور ۲۱۲۱۷۸۷ بنام هادی یوسفی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۹۳۲

دفتر چه تراکتور سیستم یونیور سال مدل ۱۳۵۸ تیپ ۶۵۰ رنگ نارنجی به شماره موتور ۱۱۷۲۶۹ و شماره شاسی ۱۳٤۱۵۸ به نام محمد زرندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۵۶۰۱۳

برگ سبز خودرو سایپا ساینا مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۳۶- ۶۵۵ هـ ۹۹ ش شاسی NAS٨٣١١٠٠H٥٧٢٤٨٣۵ ش موتور M١۵/٨٤٣١٨١٧ بنام شیما کربلائی هرفته مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۸۵۴

برگ سبز پژو ROA رنگ نقره ای -آبی متالیک مدل ۱۳۸۷ به ش انتظامی ایران ۳۲-۴۹۹ن۶۵ و ش موتور ۱۱۶۸۷۰۰۳۹٤٤ و ش شاسی NAAB٣١AA٢٨H٠٥١٧١٨ بنام رحمان اسدی مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۸۵۳

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پراید ۱۴۱DLX مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ایران ۳۶- ۶۱۹ و ۲۶ ش شاسی S١٤٨٢٢٨۶٢٢٣٨١٠ ش موتور ۲۱۲۱۷۸۷ بنام هادی یوسفی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۹۳۲

برگ سبز موتورسیکلت پیشرو سفر ۱۲۵ مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۷۷۵- ۱۲٤۶۲ ش موتور ۰۱۲۵N۵P۹۳۲۸۱۷ ش تنه ۱۲۵S۹۵۵۲۹۳۹ N۵P*** بنام حمیدرضا باقرزاده مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۹۰۹

برگ سبز وسند خودرو پراید مدل ۸۸ دوگانه سوز به شماره پلاک ۳۷٤ق۷۸ ایران ۳۶ به شماره شاسی S١٤١٢٢٨٨٢٨٠۵١۵ و شماره موتور ۲۹۹۲۲٤۵ به نام علیرضا معینی ربیع زاده مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۸۶۲

برگ سبز وانت نیسان زامیاد مدل ۱۳۹۰ شماره انتظامی ۲٤ب ٥٤۷ ایران ۱۲ و شماره موتور NAZPL١٤٠TBN٢٧٩٧٤۶ شماره شاسی ۵۸۰۸۲۳ بنام امیرعباس پورمطلق مفقود و فاقد اعتبار است ۵۵۸۴۳

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پژو پارس به شماره انتظامی ایران ۳۶-۴۶۶ ۲۸ به شماره موتور ۱۲٤۸۸۱۹۹۱۷۳ و شماره شاسی NAAN٢١CAF٤١٦٤٦٨ (سند کمپانی، برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف 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. ۵۶۰۰۴

برگ سبز خودرو هایما S۷-AT مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۷٤- ۱۲٤ م ۹۱ ش شاسی NAAD١٩XZ۶HY۶٧۶١۶٧ ش موتور E٨٤QA٧٢٠٠٠٢٧٤G به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور داردظرف 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. ۵۶۰۰۱

برگ سبز خودرو ساینا مدل ۱۳۹۶ ش انتظامی ایران ۳۶- ۶۵۵ هـ ۹۹ ش شاسی NAS٨٣١١٠٠H٥٧٢٤٨٣۵ ش موتور M١۵/٨٤٣١٨١٧ بنام شیما کربلائی هرفته مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۵۸۵۴

برگ سبز وسند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶۸ مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۳۶- ۷۲۵ هـ ٤۱ ش شاسی ۱٤۸۰۶٤۳۸ ش موتور ۱۳۵۸۵۰۰۰۹۶۱ بنام لیلی زحمتی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۵۶۰۱۲

برگ سبز هاچ بک فونیکس FX-۵۱E٣١٤T مدل ۱٤۰۲ نوک مدادی به شماره انتظامی ۲٤ ایران ۵۶۶ ط ۵۹ به شماره موتور MVMF٤J١۶AHN٠٠٨٥٧٧ و شماره شاسی NATHB٨WTXP١٠٠١٩۶٤ بنام محمد شجاعی بخش مفقود وفاقد اعتبار است ۵۶۰۰۲

پروانه فعالیت
موسسه خیریه رضویه
صادره از سازمان بهزیستی استان خراسان رضوی به ش ۹۲۰/۹۷/۱۱۹۹۷۳ به تاریخ ۱۳۹۷/۰۹/۱۱ بنام آقای مجید شهیدی کدملی ۰۹۳۹٤۰۷۷۰۱ مفقود واز درجه اعتبار ساقط میباشد ۵۵۹۳۵