ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
- زندگی‌سلام
- چهارشنبه
- ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۳
- ۲۹ شوال ۱۴۴۵
- ۸ می ۲۰۲۴
- شماره ۲۷۰۵

بهترین واکنش‌ها به‌شنیدن «چقدر زشتی»

بازیگر نقش «روناک» در «نون خ» گفته که با شنیدن یک جمله عجیب درباره ظاهرم از طرف یک دوست خیلی دلم شکست؛ در این موقع باید چه کنیم؟

سیده‌زهرا جلیلی‌هاشمی | روان‌شناس

محوری

بعضی از ما به‌خصوص در چهره‌مان، ایرادهایی داریم. مثلا بینی‌مان بزرگ است، موهای سرمان ریخته یا .... ممکن است فردی در اطرافیان‌مان پیدا شود که با این مسئله شوخی نابه‌جا کند یا حتی به ما بگوید که «چقدر زشتی». «صهبا شرافتی» بازیگر نقش روناک در سریال «نون خ» در مصاحبه جدیدش، بحث متفاوت و تلخی را باز کرد که بسیار در فضای مجازی دیده شـــد. او گفت: «با شنیدن آن جمله عجیب درباره ظاهرم از طرف یک دوست، خیلی دلم شکست. دوستم گفت که من خیلی زشتم». اما در این مواقع که دیگران درباره ظاهرمان نظر نامناسبی می‌دهند، باید چه واکنشی داشته باشیم؟

مدام با خودم می‌گفتم نکند من خیلی زشتم!

«صهبا شرافتی» در یک ویدئوی پربازدید در شبکه‌های اجتماعی گفته: «اوایل خیلی اذیت می‌شدم که درباره ظاهرم، دایرکت‌های بدی دریافت می‌کردم. این باعث می‌شد که خیلی ناراحت شوم. خیلی با خودم فکر منفی می‌کردم که نکند آن آدم راست می‌گوید، نکند من خیلی زشتم، نکند اگر این کار را بکنم بهتر می‌شوم و خیلی نکنم‌های دیگر در ذهنم بود. یک بار من این را از یک آدم خیلی نزدیک هم شنیدم و این بود که خیلی مرا اذیت می‌کرد و خیلی دلم شکست... اما بعد از مدتی گفتم من همینم که هستم و ظاهرم همین است دیگر...»

چه واکنشی نشان دهیم؟

اگر کسی به چهره ما انتقاد کرد یا به ما گفت زشت هستیم، چه واکنشی نشان دهیم و چه کار کنیم که به هم نریزیم و ناراحت و افسرده نشویم؟

۱ ویژگی‌های متفاوت‌مان را در وجودمان پیدا کنیم

اولین نکته که درباره روناک مورد توجه است، این است که به خوبی توانسته بر ویژگی‌های چهره‌اش مسلط شود و از متفاوت‌بودن چهره و ظاهر به اصطلاح خشن و مردانه‌اش به نفع بازیگری‌اش استفاده کند. او نقش یک دختر را متفاوت از سایر بازیگران زن بازی می‌کند، به شکلی که حتی در دنیای واقعی هم‌چنین دختری با چنین ویژگی‌هایی می‌تواند محبوب باشد و مورد توجه قرار گیرد. پس اولین نکته این که اگر ظاهری متفاوت با دیگران داریم، سعی کنیم ویژگی‌های متفاوت خودمان را در وجودمان پیدا و شخصیت قوی در خود ایجاد کنیم تا ظاهرمان باعث ناراحتی‌مان نشود بلکه از متفاوت بودن به عنوان ابزاری برای نشان‌دادن شخصیت متفاوت‌مان استفاده کنیم.

۲ ویژگی‌های منفی را با مداد و مثبت‌تان را با خودکار فهرست کنید

نکته دوم هم این که اگر از شنیدن انتقادهایی که دیگران به ظاهرمان می‌کنند مانند این که «تو بینی بزرگی داری» یا «چشمان یا صورتت درشت است و زشتی» ناراحت می‌شویم، بهتر است قبل از شنیدن چنین جملاتی از دیگران سعی کنیم با رنج این متفاوت بودن روبه‌رو شویم و کنار بیاییم و آن را بپذیریم. یک تمرین مناسب برای این پذیرش این است که روی یک تکه کاغذ با مداد بنویسیم: «من بینی بزرگی دارم در عوض ...»، «من صورت درشتی دارم در عوض ...» و تمام ویژگی‌هایی را که به‌خاطرش احساس ضعف می‌کنیم، یادداشت کنیم. بعد از آن با خودکار ادامه ولی‌ها را بنویسیم و به ویژگی‌های مثبت خود اشاره کنیم. مثلا «من بینی بزرگی دارم در عوض می‌توانم زیبا و تاثیر گذار صحبت کنم یا در عوض می‌توانم با صحبت‌های شیرینم دیگران را بخندانم». سعی کنید حداقل ۱۰ تا از ویژگی‌های منفی و مثبت‌تان را یادداشت کنید و بعد از این که چند بار این جملات را خواندید، جملاتی را که با مداد نوشته‌اید، پاک کنید و فقط جملات خودکاری را نگه دارید. به این شکل تاثیر و بار منفی جملات کم می‌شود و از شنیدن چنین جملاتی کمتر به هم می‌ریزید.

۳ انتقاد از ظاهرتان را جدی نگیرید

نکته سوم این که گاهی اوقات این انتقادات صحیح نیست و شخص مقابل از روی حسادت و برای ضربه‌زدن به شما و تنها برای این که به ویژگی‌ها و توانایی‌های مثبت شما حسادت می‌کند، شروع به انتقاد و توهین به ظاهر شما می‌کند. شما بهتر است به جای توجه به ظاهر کلمات گفته شده به باطن ضعیف و بیمار شخص مقابل توجه کنید و به جای ناراحت شدن از این جملات به او یادآور شوید که هیچ انسانی کامل و بی‌نقص نیست و من تمام ویژگی‌های منفی و ایرادهایم را می‌دانم اما در تلاش برای رشد و کامل شدن و بهتر شدن ویژگی‌هایی در خودم هستم که می‌توانم تغییرش دهم نه چیزهایی که به‌وجودآمدن و تغییرش دست من نیست اما ممنون از این که یادآوری کردی.

تربیت فرزند

ترفندهای تربیتی برای جلوگیری از لجبازی کودک

بچه‌ها به دلایل مختلفی بدرفتاری می کنند اما شایع ترین دلیل آن بی حوصلگی و کسل‌شدن است. آن‌ها متوجه می‌شوند که رفتارشان تأثیر گذار است، به‌خصوص اگر بتوانند با استفاده از آن، به چیزی که می خواهند برسند. گاهی هم میل به قدرت داشتن، دلیل بدرفتاری‌های آن‌هاست چراکه این روشی است برای کودک تا بتواند تلاش و قدرت کنترل خود را اثبات کند. به همین دلیل مهم است که نحوه صحیح مدیریت این رفتارها را بلد باشید. به گزارش «روزیاتو»، راهکارهایی که در ادامه از آن‌ها صحبت می کنیم زندگی شما به عنوان پدر و مادر را ساده‌تر خواهند کرد.

با آرامش و خونسردی بیشتری با او برخورد کنید| بچه‌ها اغلب از رفتار والدین خود تقلید می کنند، بنابراین باید با آموزش حفظ آرامش و خونسردی به فرزندتان، به رفتار او شکل دهید. اگر زمانی که شروع به جیغ و داد می کند، شما هم سرش فریاد بکشید، این رفتار برایش عادی و طبیعی خواهد شد. بنابراین، به جای این کار، به او روش دیگری برای مدیریت احساساتش نشان دهید.

به او حق انتخاب دهید| حق انتخاب دادن به کودک کمک می کند نیاز به قدرت داشتن و کنترل داشتن روی امور خود در او ارضا شود. بنابراین مثلاً اگر باید هم اسباب‌بازی‌هایش را جمع می کرد و هم دندان‌هایش را مسواک می‌زد، از او بپرسید که دوست دارد اول کدام را انجام دهد.

او را از پیامدهای منفی احتمالی کارهایش آگاه کنید| «چون من می گویم!» پاسخ خوبی به کودکی نیست که می‌خواهد بداند چرا نباید کاری را انجام دهد. همیشه سعی کنید با فرزندتان صحبت کنید و برایش توضیح دهید که اگر بدرفتاری کند چه اتفاقی ممکن است بیفتد و چرا نباید برخی کارها را انجام دهد. او را از عواقبی که کارهایش ممکن است داشته باشند، آگاه کنید تا بتواند یاد بگیرد و در آینده تصمیمات بهتری برای خود بگیرد.

یک برنامه روزانه برایش تنظیم کنید| به فرزندتان کمک کنید که یک برنامه روزانه مناسب برای خود داشته باشد، مثلاً ممنوعیت تماشای تلویزیون از یک ساعت مشخص به بعد، کمک به شستن ظرف‌ها، مسواک‌زدن و رفتن به رختخواب در ساعتی مشخص. اگر دوست دارید خلاق باشید، می‌توانید برای کل ماه برنامه تنظیم کنید و به فرزندتان بگویید که اگر تمام ماه (یا یک یا ۲ هفته) طبق برنامه عمل کند، می‌تواند به انتخاب خودش جایزه‌ای از شما بگیرد.

تنبیه‌های معقولی برای قانون شکنی‌هایش تعیین کنید| برای برخی بدرفتاری‌های کودک‌تان تنبیه‌های معقولی در نظر بگیرید. مثلاً اگر فرزندتان نمی‌خواست اسباب‌بازی‌هایش را جمع کند، اجازه ندهید بقیه روز را با آن‌ها بازی کند. این شیوه برای کودکانی مناسب است که انجام برخی کارها برایشان دشوار است. با این حال، از تعیین تنبیه‌های نامعقول خودداری کنید. مثلاً اگر نمی‌خواست غذایش را بخورد، او را مجبور به شستن لباس‌ها نکنید!

حواسش را پرت کنید| بچه‌ها گاهی به این دلیل بدرفتاری می کنند که احساس بی‌حوصلگی یا کسل شدن می کنند یا کار بهتری برای انجام‌دادن سراغ ندارند. به همین دلیل، اگر کاری برایش پیدا کنید، به خصوص چیزی که او را سرگرم و درگیر کند، حواسش پرت چیز خوبی خواهد شد و دیگر بدرفتاری نخواهد کرد.

از دنیای روان شناسی

شغل‌هایی که مانع زوال عقل می‌شوند

طبق تحقیقاتی که به تازگی در مجله پزشکی آکادمی عصب‌شناسی آمریکا با عنوان «عصب‌شناسی» منتشر شد، اگر شغلتان سبب می‌شود از مغزتان بیشتر کار بکشید، حافظه و عملکرد مغزتان در آینده بهتر خواهد بود. به گزارش نیویورک پســـت، در این پژوهش که در نروژ انجام شده است، محققان برای آزمایش این که چه میزان از مغز باید استفاده کرد روی ۷ هزار نفر با ۳۵۰ شغل مختلف مطالعه کردند.

ارزشمندی شغلی که تفکر پیچیده را می‌طلبد

دکتر ترین هالت ادوین، نویسنده این پژوهش، از بیمارستان دانشگاه اسلو، می‌گوید: «میزان نیازمندی مشاغل مختلف به قدرت شناختی را بررسی و محرک‌های شناختی در دوره‌های مختلف زندگی یعنی دهه‌های ۳۰، ۴۰، ۵۰ و ۶۰ را شناسایی کردیم که با کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی خفیف بعد از دهه ۷۰ زندگی مرتبط بود». او در ادامه افزود: «بر اساس این نتایج، ارزشمندی شغلی که تفکر پیچیده را می‌طلبد برجسته می‌شود، زیرا مهارت حافظه و تفکر در دوران پیری را تامین می‌کند.»

از مدیریت و معلمی تا وکالت و داروسازی

طبق این آزمایش، افرادی که در شغلشان به پایین‌ترین میزان قدرت شناختی نیاز داشتند ۶۶ درصد بیشتر با خطر آسیب شناختی مواجه بودند. نویسندگان این پژوهش تاکید کردند که نیاز به قدرت شناختی با توجه به افراد متفاوت است و حتی ممکن است افراد در موقعیت شغلی یکسان به قدرت شناختی متفاوتی نیاز داشته باشند. آن‌ها همچنین تاکید کردند که این تحقیق بر اسباب استوار است نه بر دلایل. به گفته ادوین، «این نتایج نشان می‌دهد که هم تحصیلات و هم اموری که مغز را در حین کار به چالش می‌کشند، نقش مهمی در کاهش خطر ابتلا به اختلالات شناختی در آینده‌بازی می‌کنند». به گفته او، برای تعیین دقیق شغل‌های چالش‌برانگیز شناختی که برای حفظ مهارت‌های تفکر و حافظه بسیار مفیدند، تحقیقات بیشتری نیاز است. طبق این مطالعه، شغل‌هایی که به عملکرد مغز سالم کمک می‌کنند عبارت‌اند از: مدیریت، معلمی، وکالت، مددکار اجتماعی، مهندسی، پزشکی، دندان‌پزشکی و داروسازی و فیزیک‌دانی. علاوه‌براین، پژوهشی که سال گذشته در «لنست» منتشر شد، ۵ شغلی که افراد را بیشتر در معرض خطر زوال عقل قرار می‌دهد، معرفی کرد. این شغل‌ها عبارت بودند از: فروشندگان، دستیار پرستار، کشاورزان و تولیدکنندگان محصولات دام.

اتاق مشاوره

خانمم می‌گوید دخالت‌های مادرم را تحمل کن!

مردی ۳۴ساله هستم. خانمم ۲۸ساله. هر دو کارمند هستیم و یک فرزند داریم. مشکلم این است که خانمم درباره دخالت‌های بیش از حد مادرش در زندگی‌مان هیچ واکنشی نشان نمی‌دهد. حتی برای خریدهای‌مان نظر می‌دهد. به همسرم اعتراض کردم اما خانمم می‌گوید تحمل کن و چاره‌ای نیست. چه کنم؟

فائزه سجادی‌راد | روان‌شناس

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، همسر شما به‌جای یک واکنش منطقی و تلاش برای حفظ حریم خصوصی زندگی مشترک‌تان به شما گفته که دخالت‌های مادرش را تحمل کنید. احتمالا همسر شما مبتلا به طرحواره خودگرفتار و تحول نیافته است. در ادامه چند نکته درباره علل به‌وجودآمدن این طرحواره می‌گویم که به شما کمک خواهد کرد.

قادر نبودن به زندگی بدون حمایت دیگران

افراد دارای طرحواره «گرفتار/خودتحول نیافته» معتقد هستند بدون حمایت دیگران قادر به ادامه زندگی و تجربه شادی نیستند. احساس می‌کنند وجودشان با دیگران ادغام شده است و هویت جداگانه‌ای ندارند. این افراد حریم خصوصی ندارند و در هم‌آمیختگی زیادی با دیگران دارند.

نداشتن حد و مرز با والد

افراد دارای طرحواره گرفتار/خودتحول نیافته، در کسب هویت فردی احساس بی کفایتی دارند. حد و مرز هویت خود را نمی‌دانند و نمی‌توانند هویت خود را از هویت شخص دیگر (والدین، همسر، رئیس یا دوست صمیمی) جدا کنند. از نظر هیجانی به هم وابسته‌اند و هریک به تنهایی نمی‌توانند بدون حمایت دیگری به حیات ادامه دهند، زیرا همواره به همدیگر احتیاج دارند. این افراد پیوند نزدیک و بسیار قوی با والد خود برقرار می‌کنند و انگار که این دو، یک نفر هستند و معتقدند ایجاد حد و مرز با والد کار اشتباهی است و وقتی هم این عمل را انجام بدهند فکر می کنند اشتباه کرده‌اند و احساس گناه می کنند. این افراد همه افکار، احساسات و رفتارهای ناهمخوان با والد را سرکوب می کنند و اگر زمانی بخواهند این زنجیرها را پاره کنند و نقش مستقلی بیابند به شدت احساس گناه می کنند.

از طرحواره درمانگر کمک بگیرید

برای درمان طرحواره گرفتار/خودتحول نیافته که با توضیحات شما در پیامک‌تان به نظر می‌رسد همسرتان با آن درگیر است، مانند دیگر طرحواره‌ها نیاز به مراجعه به روان شناسِ طرحواره درمانگر است. احتمال دارد که تلاش شما برای تغییر همسرتان اگر به‌شیوه غیراصولی انجام شود، نتیجه معکوس بدهد. اما طرحواره درمانگر پس از انجام تست و مصاحبه، طرحواره یا طرحواره‌های فرد را شناسایی می کند و بعد از تشخیص طرحواره فرد، شروع به طرحواره درمانی می کند. در پایان این طرحواره روی افراد مختلف درجه‌بندی دارد و دارای شدت و ضعف است که در جلسات درمان باید بررسی شود. از آن جا که همسر شما شاغل هستند احتمالا شدت این طرحواره در ایشان کمتر است و با چند جلسه روان‌درمانی قابل اصلاح است.

نکته ها

۹ ویژگی کارآفرینانه برای پیشرفت شغلی

- **۱-انگیزه**
- **۲-خلاقیت**
- **۳-فن مذاکره و اقناع**
- **۴-داشتن چشم‌انداز**
- **۵-سرسختی**
- **۶-ریسک‌پذیری**
- **۷-انعطاف‌پذیری**
- **۸-قاطعیت**
- **۹-همکاری**

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*پرچم خانم‌ها همیشه بالاست. مربوط به مطلب «نجات روستا با نخستین مزرعه خورشیدی زنانه».

*فواید بی‌نظیر شنا برای سلامتی رو که همه می‌دونیم، فقط می‌مونه قیمت بلیت استخر که امیدوارم تابستون امسال، افزایش چندبرابری نداشته باشه.

*ایده‌های از مد افتاده در دکوراسیون داخلی که در صفحه خانواده نوشتین، هنوز خیلی‌هاشون در ایران، مد هست. به نظرم به این زودی‌ها هم از مد نمی‌افته.

*این تصمیم خانم‌های کاشانی برای نصب پنل‌های خورشیدی تحسین‌برانگیز بود اما این که ۴ سال دیگه به سوددهی می‌رسه، نکته منفی است که باید یک فکری براش بکنن.

*زندگی‌سلام. لیگ‌برتر خیلی حساس و پیچیده شد. به نظرت استقلالی‌ها از الان می‌تونن آماده جشن قهرمانی بشن دیگه؟ بازی‌هاشون که خیلی راحت‌تره.

اصل برگ سبز و کارت خودروی ام وی ام ۵۳۰ مدل ۱۳۹۱ بشماره انتظامی ۷۸ب ۴۶۸ ایران ۳۶ و شماره شاسی NATGCAVF5A1014939 بشماره موتور MVM484FFFA014049 به مالکیت نسرین سلطانی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۶۵۷

برگ سبز سواری هاچ بک پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ۷۴-۶۳۱ق ۷۵ ش موتور FSS14777683 ش شاسی ۸۳۶۲۸۵۳۸ بنام عاطفه پورمهدی طرقبه مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۶۵۳

برگ سبز پژو آردی ۱۶۰۰ مدل ۸۱ به شماره انتظامی ایران ۱۲ - ۱۱۲ ج ۸۳ به شماره موتور ۲۲۳۲۸۱۱۸۰۷۹ به شماره شاسی ۰۰۸۱۷۱۷۴۰۵ به نام محمدرضا خسروی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۶۵۲

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سایپا 111SE مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۴۲- ۶۲۷ ط ۳۱ ش شاسی NAS431100K1048173 ش موتور M13/6223719 بنام مجتبی برادران سیرجانی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۵۷۷

برگ سبز پراید سایپا ۱۴۱ آی بژ - متالیک مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۳۶- ۸۹۷ هـ ۹۱ ش شاسی S1482285147108 و شماره موتور ۱۴۹۲۲۱۵ بنام لیلا کلاته رحمانی مفقودو فاقد اعتبار است ۶۶۵۷۰

سند کمپانی و برگ سبز موتورسیکلت تکتاز مدل ۸۲ به ش پلاک ۷۶۶-۴۴۸۳۴ به ش موتور ۶۹۳۸۳۲ به ش شاسی ۸۲۰۲۲۸۸ بنام امیر رمضان زاده یزدی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۵۶۶

اصل برگ سبز و کارت وسند خودروی پراید مدل ۱۳۸۶ بش انتظامی ۷۴-۲۹۷ ص ۵۸ و شماره شاسی S1422286187558 بشماره موتور ۲۰۶۶۱۶۸ به مالکیت مجید طاهری فریز مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۶۷۱۷

تمامی مدارک وانت مزدا رنگ خاکستری- متالیک مدل ۱۳۸۷ به شماره موتور: FE102701 و شماره شاسی NAGAPX2PI11F00593 و شماره پلاک ۶۹- ۴۲۵ب ۵۲ بنام غلامرضا حیدری مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۶۸۸

سند کمپانی، برگ سبز و کارت سوخت پراید صبا (جی.تی ایکس) مدل ۱۳۸۱ ش انتظامی ایران ۱۱- ۴۵۱ س ۷۱ ش شاسی S1412281800379 ش موتور ۰۰۳۳۴۴۲۱ بنام زهرا ذوالفقاری پور مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۶۸۷

برگ سبز پراید ۸۱ نوک مدادی ۱۲-۱۳۴ ص ۶۵ به ش شاسی S1412281823537 ش موتور ۰۰۳۵۸۴۵۵ بنام معصومه خوزم مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۶۸۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تندر (لوگان L90) سیستم رنو مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ۳۶- ۵۴۹ د ۲۴ ش شاسی NAALSRALDAA058052 ش موتور ۷۷۰۲۰۳۵۳۲۲D107899 بنام ابوالفضل امینی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۶۷۶

یک فقره دفترچه سهام اینجانب مرضیه هاشم نژاد نامقی به شماره ۷۳۸ مربوط به تعاونی مسکن آزاد شماره یک مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۶۶۶۶۴

برگ سبزسمند تاکسی تیپ LXEF7CNG مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ایران ۱۲-۲۲۴ ت ۸۲ ش شاسی NAACJ1JWXGF326017 ش موتور 147H0225143 بنام رسول هادوی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۷۳۶

سند کمپانی پارس خودرو مربوط به نیسان پاترول ۲ درب مدل ۱۳۷۱ به ش پلاک ایران ۳۲-۶۲۱ل ۷۵ بنام محمد کوه جانی به ش موتور Z24438907WS به ش شاسی PNK15Z107559 مفقود و فاقد اعتبار است ۶۶۷۳۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید هاچ بک مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۱۲- ۹۴۷ م ۶۳ ش شاسی S1422283170364 ش موتور ۰۰۹۰۳۰۹۷ بنام سامیر رئوف مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۶۷۳۴

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پراید مدل ۹۲ به شماره انتظامی ایران ۳۲ - ۸۳۸ ب ۵۸ و شماره موتور ۴۸۸۳۹۰۶ به شماره شاسی NAS431100D5740673 به نام ابوالفضل اسمعیلی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۷۲۹

برگ سبز و سند کارت موتور سیکلت احسان R-D-125 به شماره انتظامی ۷۶۶-۳۵۱۷۷ و شماره موتور NYW203911 به شماره تنه ۹۰۱۳۶۲۲ به نام محمد ملانوروزی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۷۲۷

مدرک نظام کاردانی ساختمان اینجانب دانیال فرهنگ به ش ملی ۰۹۴۰۰۰۷۹۵۹ به ش پروانه ۱۱۹۳۰۰۰۰۹۸۴ مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۶۷۲۱

اینجانب حدیث حسینی پور ذکاوتی مالک خودرو پژو پارس مدل ۸۹ سفید روغنی به شماره انتظامی ۴۵ ایران ۲۹۸ ق ۱۹ شماره شاسی NAAN01CA7AK473981 و شماره موتور ۱۲۴۸۹۱۵۰۵۴۴ 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 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. ۶۶۷۳۳

اینجانب جواد بهمدی مالک خودرو پژو ۴۰۵ مدل ۸۳ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۸۲۸ ط ۵۴ و شماره موتور ۱۲۴۸۳۰۶۱۵۸۱ به شماره شاسی ۸۳۰۲۸۱۵۲ به علت فقدان اسناد فروش سند و برگ کمپانی تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۶۷۰۹

اینجانب امیر حسین مددی ماهانی مالک خودرو پژو ۲۰۶ به شماره انتظامی ۵۳۳ ه ۴۶ ایران ۱۲ شماره بدنه ۸۳۶۸۲۸۱۹ وشماره موتور 10fx5c2221426 به علت فقدان اسناد فروش(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. ۶۶۵۷۴

اینجانب سید اصغر هاشمی شبانکاره مالک پژو GLX-XU7-405 به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۹۵۱ م ۹۹ شماره شاسی NAAM01CE7KK177045 و شماره موتور 124K1350523 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 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. ۶۶۵۷۶

آگهی فقدان مدرک تحصیلی
مدرک فارغ التحصیلی اینجانب سیده عاطفه رخشا فرزند سید رضا به ش ش ۱۷۳۱۵ و ش ملی ۰۹۴۵۳۰۵۰۰۱ صادره از مشهد در مقطع کارشناسی رشته حسابداری صادره از واحد دانشگاهی سبزوار مفقود گردیده است و فاقد اعتبار میباشد. از یابنده تقاضا میشود اصل مدرک را به دانشگاه آزاد اسلامی واحد سبزوار به نشانی دانشگاه آزاد مرکزی سبزوار ارسال نمایند. ۶۶۵۸۰

اینجانب سیدجعفر حسینی مالک خودرو ۴۰۵ مدل ۸۸ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۲۸۹ ط ۲۱ به شماره موتور ۱۲۴۸۸۰۰۹۶۰۸ به شماره شاسی NAAM01CA09K940598 به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی - برگ سبز و کارت) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور رانموده است. لذا چنانچه هر کس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفترحقوقی سازمان فروش شرکت ایـران خودرو واقع درپیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مذکور طبق ضوابط اقدام خواهد شد. ۶۶۷۲۵