خانواده و مشاوره

ترفندهای دوست‌یابی در میان سالی

داشتن رفیق صمیمی در بزرگ‌سالی یک نیاز کمتر جدی گرفته‌شده اما پیدا کردن آن نسبت به کودکی و نوجوانی با چالش‌های بیشتری همراه است؛ این ۱۰ روش را امتحان کنید

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: parade.com

محوری

دوستان خوب ارزش زیادی دارند. رفیق‌های صمیمی و حمایتگر در روزهای شادی و سختی کنارتان هستند و این مسئله فواید روانی بسیاری دارد. آدم‌های زیادی وارد زندگی شما و از زندگی شما خارج می‌شوند، اما تنها دوستان واقعی ردپایی در قلب شما خواهند گذاشت. با این حال، ممکن است بسیاری از ما به این فکر وادار می‌شویم که چگونه در بزرگ‌سالی دوست پیدا کنیم؟ هرچند دوست‌یابی و ملاقات با افراد جدید در بزرگ‌سالی می‌تواند چالش‌برانگیز باشد، اما با این حال همه ما در مقطعی هوس ارتباط اجتماعی داریم و به پیوندهای جدید و هیجان‌انگیز نیاز پیدا می‌کنیم. خب حالا چه کار کنیم؟ در ادامه ۱۰ روش عالی برای پیدا کردن دوستان جدید در بزرگ‌سالی آورده شده است.

۱ ابتکار عمل داشته باشید

اگر افرادی را در اطراف خود پیدا کردید، لازم نیست منتظر بمانید تا کسی با شما تماس بگیرد. اولین قدم را شما بردارید. حتی اگر درونگرا هستید، یک آغازگر مهربان باشید. شروع به صحبت کردن با یک نفر کنید که به نظرتان ویژگی‌های یک دوست خوب را دارد و چیزی درباره خودتان به اشتراک بگذارید. در خور ذکر است که شما یک بزرگ‌سال هستید و توقع می‌رود که همچون یک کودک یا نوجوان در انتخاب دوست، بی‌ملاحظه نبوده و معیارهای دقیق و کارشناسی‌شده‌ای برای دوست‌یابی برگزیده باشید.

۲ به یک گروه جدید بپیوندید

با عضو شدن در یک باشگاه یا یک گروه خاص ممکن است با افراد دیگری با ارزش‌ها و علایق مشابه ملاقات کنید. شما علاقه برای ارتباط دارید و برخی از این روابط ممکن است با گذشت زمان تبدیل به دوستی‌های طولانی مدت شود.

۳ ویژگی‌های یک دوست خوب را داشته باشید

در رفتار و برخوردهای خود با دیگران نشان دهید که دوستانه هستید. شما باید همان چیزی باشید که در طرف مقابل به دنبال آن هستید. چه ویژگی هایی در «یک دوست» برای شما مهم است؟ مطمئن شوید که آن‌ها را دارید.

۴ شنونده خوبی باشید

اگر در ارتباط با دیگران خوب گوش کنید، دیگران احساس احترام می‌کنند، درک می‌کنند و با شما گرم می‌شوند. این مسئله علاوه بر این که یک راه مناسب برای دوست‌یابی در میان سالی است، به شما کمک می‌کند تا اطلاعات بیشتری درباره شخصیت طرف مقابل و تشخیص درستی یا نادرستی این رابطه دوستانه پیدا کنید.

۵ به تجربیات جدید بله بگویید

این دستور العملی است که افراد موفق برای پیشرفت از آن استفاده می‌کنند و برای پیدا کردن دوستان جدید هم کاربرد دارد! به تجربه‌های جدید بله بگویید و چیزهای جدید را امتحان کنید. اگر هدف، گسترش دایره ارتباطات خود باشد، دوستی با دوستان دوستان‌تان هم بسیار عالی است، زیرا احتمالاً بسیاری از ویژگی‌های دوست مشترک شما را دارند.

۶ اعتماد به‌نفس خود را افزایش دهید

وقتی به خود اطمینان دارید و خودتان را دوست دارید، شانس‌تان برای یافتن دوست بیشتر می‌شود. دوست داشتن خود و قرار گرفتن در یک مکان روانی و عاطفی سالم قدم مهمی قبل از به دست آوردن رابطه جدید است. همچنین لبخند زدن در حالی که تماس چشمی با کسی برقرار می‌کنید، تاثیر مثبتی روی شخص دیگر ایجاد می‌کند. صحبت با لبخند گرم و تماس چشمی مداوم باعث می‌شود که طرف مقابل احساس راحتی کند و به گفت‌وگو و آشنایی بیشتر با شما علاقه‌مند شود.

۷ با گروه‌های آنلاین ارتباط بگیرید

اگر به دلیل نداشتن وقت یا اضطراب و ... نمی‌خواهید به فعالیت‌های حضوری بپیوندید، پیشنهاد می‌شود گروهی را پیدا کنید که به صورت آنلاین با یکدیگر ارتباط برقرار می‌کنند. به عنوان مثال، گروهی مرتبط با کتاب و کتاب‌خوانی به صورت آنلاین، گروه‌هایی در شبکه‌های اجتماعی و ... وجود دارد.

۸ اطرافیان بالقوه را بالفعل کنید

ممکن است احساس ناخوشایندی داشته باشید یا شما را مضطرب کند، اما پرسیدن از یک همکار، همسایه یا ... که مایل است قهوه بخورد یا پیاده‌روی کند، راهی عالی برای شناختن اوست. ممکن است این پیشنهاد موفقیت‌آمیز باشد و به یک دوستی منجر شود یا ممکن است متوجه شوید که زیاد با او نقطه مشترک ندارید. هرچه بیشتر قرار ملاقات دوستی داشته باشید، احتمال بیشتری وجود دارد که افرادی را پیدا کنید که مناسب‌تر باشند.

۹ تفاوت‌های فرهنگی را جدی بگیرید

از تفاوت‌های فرهنگی خود و طرف مقابل‌تان آگاه باشید. اگر تفاوت‌های فرهنگی به درستی درک نشود، می‌تواند مانعی برای دوستی ایجاد کند. در ضمن، وقتی با کسی برای رفتن به تفریح برنامه‌ریزی می‌کنید سر موقع حاضر شوید. ۲۰ دقیقه قبل به او پیامک ندهید و نگویید که ۲۰ دقیقه دیرتر می‌آیید یا بدتر از آن در آخرین لحظه قرارتان را لغو کنید. چیزهای کوچکی مانند به‌موقع بودن باعث ایجاد اعتماد در یک رابطه دوستانه می‌شود.

۱۰ ویژگی‌های مثبت دیگران را تمجید کنید

اگر نکته مثبتی در افراد می‌بینید حتماً آن را ذکر کنید. بنابراین، اگر شخص دیگری را با صفت‌های مثبت توصیف کنید، او نسبت به شما احساس خوبی پیدا کرده و شانس ایجاد یک رابطه دوستانه را پیدا خواهید کرد.

از دنیای روان شناسی

رابطه اعتیاد به فناوری در کودکی با افزایش ریسک اختلالات روان‌پریشی

نتایج یک مطالعه جدید نشان می‌دهد که احتمال بروز اختلالات روان‌پریشی در کودکان معتاد به گوشی‌های هوشمند، تبلت‌ها و بازی‌های ویدئویی بیشتر از سایر افراد است. دانشمندان می‌گویند استفاده از گوشی‌های هوشمند و شبکه‌های اجتماعی در سن بلوغ، با پارانویا، هذیان، توهم و «ایده‌های عجیب» در ۲۳ سالگی ارتباط دارد. به گزارش «دیجیاتو»، پژوهشگران دانشگاه مک گیل کانادا در مقاله خود به این نکته مهم اشاره می‌کنند که فناوری شاید دلیل این مشکل نباشد. درعوض، اعتیاد کودک به ابزارهای الکترونیکی احتمالاً یک هشدار باشد که او به‌طور کلی در برابر بیماری‌های روانی آسیب‌پذیر است.

بی‌ثمر بودن محروم کردن ناگهانی کودکان از دستگاه‌های الکترونیکی

یکی از محققان این پژوهش می‌گوید: «به‌نظر می‌رسد استفاده بیشتر از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات سلامت روان، عوامل ریسک مشترکی دارند؛ از جمله مشکلات سلامت روان والدین، تنهایی، آزار و اذیت و مشکلات رابطه والد-فرزند». پژوهشگران هشدار داده‌اند که وادار کردن بچه‌ها به انجام کارهای دیگر و محروم کردن ناگهانی آن‌ها از دستگاه‌های الکترونیکی هم ثمری ندارد و حتی ممکن است آسیب بیشتری به آن‌ها برساند. متخصصان می‌گویند نباید فناوری را مقصر دانست، بلکه باید دید کودکان به چه علت به آن معتاد می‌شوند.

نحوه انجام این پژوهش

پژوهشگران عادات مربوط به شبکه‌های اجتماعی و تجربیات روان‌پریشی را در ۱۲۲۶ کانادایی متولد سال‌های ۱۹۹۷ و ۱۹۹۸ بررسی کردند. آن‌ها دریافتند جوانانی که استفاده خود از رایانه را به‌شدت کاهش داده بودند، فارغ از تجربیات شخصی دیگر، همچنان در بزرگ‌سالی تجربیات روان‌پریشی بیشتری داشتند. همچنین استفاده از اینترنت نسبت به تلویزیون و بازی‌های ویدئویی، ارتباط عمیق‌تری با بروز افسردگی دارد. درواقع بازی‌های ویدئویی می‌تواند باعث تنظیم احساسات و توسعه مهارت‌های اجتماعی شود، زیرا برخلاف دیگر گونه‌های فناوری، فرد را در حالت منفعل قرار نمی‌دهد. پژوهشگران می‌گویند که پزشکان بالینی نباید فناوری را مقصر بدانند. آن‌ها باید به این مسئله بپردازند که چرا یک جوان معتاد فناوری که دچار تجربیات روان‌پریشی است، در کودکی دچار این اعتیاد شده است.

یک نشانه زودهنگام برای مشکلات سلامت روان در آینده

متخصصان از این ایده که فناوری‌های دیجیتالی «علت ریشه‌ای» تمام مشکلات در جوانی هستند، فاصله گرفته‌اند. در اغلب موارد، شرایط شخصی از پیش موجود، علت افزایش استفاده از شبکه‌های اجتماعی و مشکلات سلامت روان هستند. به عبارت دیگر، استفاده زیاد از فناوری‌های دیجیتالی در بلوغ می‌تواند یک نشانه زودهنگام برای مشکلات سلامت روان در آینده باشد. به تازگی مطالعه ۱۸ هزار خانواده بریتانیایی نشان داده است که تقریباً نیمی از نوجوانان این کشور به شبکه‌های اجتماعی معتاد هستند. یک پژوهش دیگر در دانشگاه کینگز کالج به این نتیجه رسیده است که یک‌سوم افراد به اعتیاد بالینی گوشی‌های هوشمند مبتلا هستند. این افراد نمی‌توانند زمان استفاده از گوشی هوشمند خود را کنترل کنند و هنگامی که به آن دسترسی ندارند، مضطرب می‌شوند.

مشاوره طلاق

چرا طلاق آثاری مانند ترک کوکائین دارد؟

شاید کلیشه‌ای به‌نظر برسد اما روان‌شناسان می‌گویند که افراد پس از جدایی و به هم زدن رابطه خود می‌توانند آثاری مانند ترک کوکائین را تجربه کنند و تا مرز جنون پیش بروند. به گفته متخصصان، دلایل زیادی وجود دارد که چرا بسیاری از مردم پس از دل شکستگی، برای جمع کردن خودشان تلاش زیادی می‌کنند. به گزارش «راهنما تو»، دکتر «النا تورونی» روان‌شناس می‌گوید: «یک جدایی پرتنش، با سوگ پس از فقدان قابل مقایسه است، به‌خصوص اگر آن شخص در زندگی شما حسابی جا باز کرده باشد». به گفته او، از آن جایی که ممکن است شریک زندگی منبع اصلی همراهی و حمایت عاطفی شما بوده باشد، غیبت ناگهانی او می‌تواند باعث احساس گم‌گشتگی و ایجاد احساس تردید نسبت به خود شود که می‌تواند مشکلات سلامت روانی را ایجاد یا تشدید کند.

روان‌پریشی بعد از جدایی

روان‌پریشی می‌تواند توسط عوامل زیادی از جمله تجربه آسیب‌زا، استرس و عوارض جانبی داروهای تجویز شده تحریک و ایجاد شود. دکتر تورونی می‌گوید: «در حالی که روان‌پریشی مورد نادری است، جدایی و پایان دادن به رابطه قطعاً می‌تواند منجر به طیفی از مسائل دیگر سلامت روان مانند افسردگی، اضطراب، سوءمصرف مواد و در موارد شدیدتر، حتی علایم PTSD شود.»

محروم شدن مغز از هورمون‌های عشق

به گفته متخصصان، مغز در هفته‌های ابتدایی پس از جدایی از هورمون‌های عشق یعنی اکسی‌توسین و دوپامین محروم می‌شود. هنگامی که شما جذب شخص دیگری می‌شوید، مغزتان هورمون‌های شادی‌بخش دوپامین، سروتونین و اکسی‌توسین را ترشح می‌کند. اما وقتی از آن شخص خاص جدا می‌شوید، تمام آن هورمون‌ها هم با او شما را ترک می‌کنند. این احساس از سوی محققان دانشگاه کلمبیا به یک میل شدید تشبیه شده است. یک مطالعه در سال ۲۰۱۱ نشان داد که مناطقی در مغز که در طول جدایی فعال می‌شوند مانند زمانی است که معتادان به کوکائین در حال ترک هستند. همچنین مطالعه‌ای در سال ۲۰۱۰ که در مجله فیزیولوژی عصبی منتشر شد نشان داد که مغز پس از جدایی در دفیزیکی را تشخیص می‌دهد. محققان دریافتند که این فعالیت در آزمایش‌هایی مشاهده شده است که در آن عکس‌هایی از شرکای زندگی سابق افراد به آن‌ها نشان داده شد.

اتاق مشاوره

پسرم دارد ارثیه پدری‌اش را بر باد می‌دهد

مادری هستم ۵۱ ساله. دو پسر دارم. یکی از آن‌ها متاهل است و سر به راه اما یکی از آن‌ها بعد از فوت پدرش، کلا عوض شد. ازدواج هم نکرد. الان ۳۲ ساله است. چندوقت پیش با یکی از دوستانش صحبت کردم، گفت که با چندین دختر ارتباط دارد و به همه‌شان وعده ازدواج داده، در صورتی که شغل ندارد. ارثیه پدری‌اش را هم دارد به باد می‌دهد. نمی‌دانم چه کنم.

زهره حسینی | مشاور و دانش‌آموخته دانشگاه علامه طباطبایی

تربیت فرزند

مادر گرامی، دغدغه و نگرانی‌تان به‌جاست. پسری دارید که شغلی ندارد، در روابط متعدد و همزمان با چندین دختر است و وعده ازدواج به آن‌ها می‌دهد و مدیریت مالی هم ندارد. در ادامه چند توصیه به شما خواهم داشت.

پسرتان از یک نوع اضطراب رنج می‌برد

گفته‌اید که پسرتان با چندین دختر ارتباط دارد و به همه‌شان وعده ازدواج داده است. به نظر می‌رسد او از یک اضطراب رنج می‌برد مثلا ترس از تنهایی، ترس از رها شدن، ترس از از دست دادن دیگران یا دوست داشتنی نبودن و .... رفتارهایی مثل همزمان به چند دختر وعده ازدواج دادن می‌تواند برای از دست ندادن آن‌ها و البته نگه داشتن آن‌ها حتی به قیمت آسیب به خود و دیگری باشد.

نداشتن هدف باعث شده پسرتان بیکار باشد

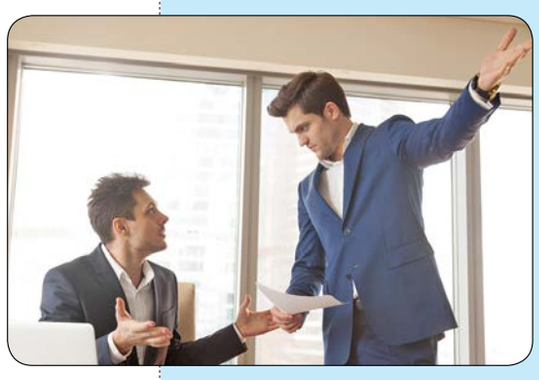
نداشتن شغل اغلب در این سن پسرتان که ۳۲ ساله است، می‌تواند نشانه نبود شکل‌گیری هویت و البته نبود هدفمندی باشد. یعنی فرد برای خود و آینده، هدف روشن و مشخصی ندارد و نسبت به توانمندی خود ناآگاه یا بی‌انگیزه است که البته این موارد می‌تواند منجر به احساس بی‌ارزشی در درون فرد شود. برای کم کردن حس بی‌ارزشی معمولا فرد ممکن است به صرف هزینه‌های بی‌مورد و غیرضروری رو بیاورد و با ولخرجی احساس ارزشمندی را به خود به طور موقت برگرداند یا با قرار گرفتن در روابط متعدد مهر تایید به خود بزند. یکی از دلایل بر باد دادن ارثیه پدری‌اش، شاید همین مسئله باشد.

شرایط پسرتان نیاز به بررسی دقیق‌تر دارد

با توجه به توضیحات داده شده، به نظر می‌رسد که رفتارهای پسرتان نیاز به بررسی دقیق‌تر دارد و قطعا این شرایط تحت کنترل شما نیست، چون سن ایشان سنی نیست که شما بخواهید برای مشکلاتش راه حلی پیدا کنید و او انجام دهد. با بهبود رابطه خود با ایشان در یک گفت‌وگوی سالم و به دور از قضاوت، سرزنش و تحقیر، نگرانی خود را درباره شرایط فعلی پسرتان مطرح و او را برای گرفتن کمک و مشاوره تخصصی تشویق کنید.

نکته ها

اگر رئیس هستید این ۹ عادت را کنار بگذارید



۱- اجتناب از تبعیض
۲- خودمحور بودن
۳- به‌دنبال مشاوره بیش از حد
۴- حفظ کنترل مطلق شرایط
۵- ارائه بازخورد ناخواسته
۶- غرولند مدام و خرده‌گیری
۷- چک کردن و نظارت خیلی زیاد
۸- لغو جلسات کار کنان
۹- مسئولیت دادن فقط به همفکرها

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*کرونا چه پرستارهای نازنینی روزما گرفت. چقدر به این افراد در بیمارستان‌ها احتیاج داشتیم. روحشون شاد و یادشون گرامی.

*درباره مطلب «گردش خطرناک کرونا و آنفلوآنزا» می‌خواستم بگم که اگر هر کسی علایم بیماری داره، ماسک بزنه، در حد زیادی جلوی انتشارش گرفته می‌شه. ممنون می‌شم که همه رعایت کنن.

*تنها دلیل این که بعضی دخترها عاشق پیرمردها می‌شن و با شوگر ددی فاز آشنایی برمی‌دارن، همون پوله. الکی هم اسم عشق می‌ذارن روش.

*وقتی دلنوشته خانم خانعلی‌زاده درباره شغل پرستاری رو خوندم، داشت گریه‌ام می‌گرفت. چقدر نگاهش به این شغل و سختی‌هاش زیبا بوده.

*بال رو فقط باید روی منقل به سیخ کشید و نوش جان کرد. مربوط به ستون آشپزی من در صفحه سلامت.

*سندروم افسردگی پس از پایان سریال مورد علاقه دیگه چیه؟ تا حالا اسمش رو نشنیده بودم! من یک سریال که تموم می‌شه، خوشحال می‌شم. به خصوص سریال‌های ایرانی که آبکی هم هست.

برگ سبز، سند کمپانی اتو بوس بیابانی ولوو مدل ۸۱ به‌نام مجتبی اصل روستابه ش پلاک ۲۲ ایران ۲۳۷ ع ۲۹ ش موتور D7A۱۵۴۶۰۵ ش شاسی ۳۵۴۶** مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۲۶

برگ سبز، کارت و سند کمپانی کامیون باری چوبی بنز نارنجی مدل ۶۳ به نام علی اصغر میان آبادی به ش پلاک ۳۲ ایران ۴۵۳ ع ۱۸ ش موتور ۱۰۰۶۶۸۲۲ ش شاسی ۱۴۸۹۶۱۹۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۳۳

برگ سبز، سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۸۳ به نام مسعود بارجی به ش پلاک ۱۱ ایران ۹۳۵ ع ۹۶ ش موتور ۱۰۱۵۵۰۰۸ ش شاسی ۷۷۰۰۲۹۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۶۷

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس رهرو مدل ۷۲ به نام میثم عالیشاه به ش پلاک ۶۲ ایران ۱۴۶ ع ۹۵ ش موتور ۳۳۴۹۱۱۱۰۰۰۷۸۳۱ ش شاسی ۳۰۹۳۹۱۵۰۰۱۸۶۲۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۴۸

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۲ به نام برات‌علی علائی به ش پلاک ۱۲ ایران ۷۲۸ ع ۱۳ ش موتور ۰۱۱۷۴۳ ش شاسی ۰۲۰۸۱۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۶۲

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۳ به نام محمد رحیمی به ش پلاک ۱۲ ایران ۷۲۸ ع ۱۳ ش موتور ۰۱۱۷۴۳ ش شاسی ۰۲۰۸۱۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۶۲

برگ سبز، کارت و سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز مدل ۶۳ به نام علی اصغر متقی به ش پلاک ۴۴ ایران ۵۶۵ ع ۹۷ ش موتور ۳۳۰۹۳۱۱۰۰۲۱۵۶۸ ش شاسی ۳۷۲۰۷۳۱۰۰۰۴۹۸۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۷۷

برگ سبز، کارت و سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز مدل ۷۲ به نام رحیم خدائی به ش پلاک ۳۵ ایران ۴۳۶ ع ۱۱ ش موتور ۳۳۰۹۳۱۱۰۰۳۶۱۶۷ ش شاسی ۳۷۲۰۷۳۱۰۰۰۷۶۵۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۷۸

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۸ به نام جواد صدیقی جرقی به ش پلاک ۳۲ ایران ۱۸۴ ع ۷۴ ش موتور ۰۵۳۰۰۹ ش شاسی ۴۰۳۹۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۵۵

برگ سبز سمند LX XU۷ مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۱۲-۵۶۳ب۴۱ به ش شاسی NAAC۹۱CW۸FF۰۲۲۵۹۲ به ش موتور ۱۲۴K۰۶۳۸۱۷۴ بنام علی محمد رحیمی قوشخانه مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۰۵۲

اصل برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۷۳ ق ۷۳ و شماره شاسی ۱۴۲۲۲۹۰۲۵۵۶۵۴ بشماره موتور ۴۰۴۷۴۹۲ به مالکیت علی احمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۳۱۱۴

کارت دانشجویی به شماره ۸۹۱۱۴۰۱۰۳۵ به نام ثریا روحانی رشته روانشناسی دانشگاه ملایر مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۶۳۲۲۳

برگ سبز و سند کمپانی پژو پارس مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۳۵۹ ج ۵۳ به شماره موتور ۱۲۴K۰۳۹۷۶۰۰ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۰EH۱۱۶۶۶۲ به نام الهام قلی دیزاوندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۲۵۹

برگ سبز و سند مالکیت سواری پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۶۲۱م۴۸ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۰MH۶۰۸۷۲۰ و شماره موتور ۱۲۴K۱۵۷۱۱۳۹ بنام علیرضا اکبری مفقود و اعتبار ندارد. ۶۳۲۰۵

برگ سبز (سند رسمی مالکیت) هایما +S7 مدل ۱۴۰۲ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۹۴ ب ۸۱ به شماره موتور ۶E۸E۵T۳۸۰۰۹E۱۵A و ش شاسی NAAD۳۹A۱EPYB۴۳۹۸۸ بنام حسن کیومرثی دربندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۱۸۴

برگ سبز خودرو مزدا وانت مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۱۲- ۶۷۶ م ۲۷ ش شاسی NAGP۲PC۱۱GA۲۲۶E۱۱ ش موتور FEA۳۵۹۸۳ بنام مجتبی داودی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۰۳۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو مزدا دو کابین به ش انتظامی ۴۰ ایران ۷۸۲ ی ۸۸ و ش موتور E۲P۲A۲۸۲۳۳۱ و ش شاسی NAGP۲PC۳۲NA۳۰۰۶۸۷ بنام حمید الهی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۱۰۵

سند کمپانی خودرو پراید صبا نوک مدادی مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۹۴۱ م ۱۹ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۳E۰۱۰۸ ش موتور ۳۱۴E۴۲۸۶ بنام فاطمه غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۰۸۳

سند کمپانی جک S۵ مشکی مدل ۹۵ به نام مهدی تیمور تاش به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۱۷ ط ۷۸ ش موتور NAKSH۷۳۱۳GB۱۱۵E۴۳ ش شاسی HFC۴GA۳۱DF۳۰۵۵۶۳۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۲۱۵

برگ سبز، سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۲ به نام میثم عالیشاه به ش پلاک ۶۲ ایران ۱۴۶ ع ۹۵ ش موتور ۳۳۴۹۱۱۱۰۰۰۷۸۳۱ ش شاسی ۳۰۹۳۹۱۵۰۰۱۸۶۲۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۴۸

برگ سبز، کارت و سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز مدل ۶۳ به نام علی اصغر متقی به ش پلاک ۴۴ ایران ۵۶۵ ع ۹۷ ش موتور ۳۳۰۹۳۱۱۰۰۲۱۵۶۸ ش شاسی ۳۷۲۰۷۳۱۰۰۰۴۹۸۴ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۷۷

برگ سبز، کارت و سند کمپانی اتوبوس بیابانی بنز مدل ۷۲ به نام رحیم خدائی به ش پلاک ۳۵ ایران ۴۳۶ ع ۱۱ ش موتور ۳۳۰۹۳۱۱۰۰۳۶۱۶۷ ش شاسی ۳۷۲۰۷۳۱۰۰۰۷۶۵۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۷۸

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۸ به نام جواد صدیقی جرقی به ش پلاک ۳۲ ایران ۱۸۴ ع ۷۴ ش موتور ۰۵۳۰۰۹ ش شاسی ۴۰۳۹۹۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۵۵

برگ سبز سمند LX XU۷ مدل ۹۴ به ش پلاک ایران ۱۲-۵۶۳ب۴۱ به ش شاسی NAAC۹۱CW۸FF۰۲۲۵۹۲ به ش موتور ۱۲۴K۰۶۳۸۱۷۴ بنام علی محمد رحیمی قوشخانه مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۰۵۲

برگ سبز، سند کمپانی اتو بوس بیابانی ولوو مدل ۸۱ به نام مجتبی اصل روستابه ش پلاک ۲۲ ایران ۲۳۷ ع ۲۹ ش موتور D7A۱۵۴۶۰۵ ش شاسی ۳۵۴۶** مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۲۶

برگ سبز، کارت و سند کمپانی کامیون باری چوبی بنز نارنجی مدل ۶۳ به نام علی اصغر میان آبادی به ش پلاک ۳۲ ایران ۴۵۳ ع ۱۸ ش موتور ۱۰۰۶۶۸۲۲ ش شاسی ۱۴۸۹۶۱۹۳ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۳۳

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس رهرو مدل ۷۲ به نام مسعود بارجی به ش پلاک ۱۱ ایران ۹۳۵ ع ۹۶ ش موتور ۱۰۱۵۵۰۰۸ ش شاسی ۷۷۰۰۲۹۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۶۷

برگ سبز و سند کمپانی خودرو مزدا دو کابین به ش انتظامی ۴۰ ایران ۷۸۲ ی ۸۸ و ش موتور E۲P۲A۲۸۲۳۳۱ و ش شاسی NAGP۲PC۳۲NA۳۰۰۶۸۷ بنام حمید الهی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۱۰۵

سند کمپانی خودرو پراید صبا نوک مدادی مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۹۴۱ م ۱۹ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۳E۰۱۰۸ ش موتور ۳۱۴E۴۲۸۶ بنام فاطمه غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۰۸۳

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۳۵۹ ج ۵۳ به شماره موتور ۱۲۴K۰۳۹۷۶۰۰ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۰EH۱۱۶۶۶۲ به نام الهام قلی دیزاوندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۲۵۹

اصل برگ سبز خودروی پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۹۰ بشماره انتظامی ۴۲ ایران ۷۷۳ ق ۷۳ و شماره شاسی ۱۴۲۲۲۹۰۲۵۵۶۵۴ بشماره موتور ۴۰۴۷۴۹۲ به مالکیت علی احمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۶۳۱۱۴

کارت دانشجویی به شماره ۸۹۱۱۴۰۱۰۳۵ به نام ثریا روحانی رشته روانشناسی دانشگاه ملایر مفقود گردیده و فاقد اعتبار است ۶۳۲۲۳

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۵۳ به نام برات‌علی علائی به ش پلاک ۱۲ ایران ۷۲۸ ع ۱۳ ش موتور ۰۱۱۷۴۳ ش شاسی ۰۲۰۸۱۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۶۲

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس بنز مدل ۸۳ به نام مسعود بارجی به ش پلاک ۱۱ ایران ۹۳۵ ع ۹۶ ش موتور ۱۰۱۵۵۰۰۸ ش شاسی ۷۷۰۰۲۹۹ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۶۷

برگ سبز، کارت و سند کمپانی مینی بوس رهرو مدل ۷۲ به نام میثم عالیشاه به ش پلاک ۶۲ ایران ۱۴۶ ع ۹۵ ش موتور ۳۳۴۹۱۱۱۰۰۰۷۸۳۱ ش شاسی ۳۰۹۳۹۱۵۰۰۱۸۶۲۱ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۰۴۸

برگ سبز خودرو نیو پی کی نقره‌ای مدل ۱۳۸۵ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۶۶۹ ی ۱۸ ش شاسی P۵V۶۸۱۵۰۶۶۷۶۰ ش موتور M۱۳۱۵۸۵۶۷۸ بنام احمد علی محمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۰۷۵

برگ سبز و سند کمپانی خودرو تویوتا کرولا مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۱۲- ۶۷۶ م ۲۷ ش شاسی NAGP۲PC۱۱GA۲۲۶E۱۱ ش موتور FEA۳۵۹۸۳ بنام مجتبی داودی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۰۳۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو مزدا دو کابین به ش انتظامی ۴۰ ایران ۷۸۲ ی ۸۸ و ش موتور E۲P۲A۲۸۲۳۳۱ و ش شاسی NAGP۲PC۳۲NA۳۰۰۶۸۷ بنام حمید الهی مفقود و فاقد اعتبار است ۶۳۱۰۵

سند کمپانی خودرو پراید صبا نوک مدادی مدل ۱۳۸۸ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۹۴۱ م ۱۹ ش شاسی ۱۴۱۲۲۸۸۳E۰۱۰۸ ش موتور ۳۱۴E۴۲۸۶ بنام فاطمه غلامی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۰۸۳

سند کمپانی جک S۵ مشکی مدل ۹۵ به نام مهدی تیمور تاش به ش پلاک ۱۲ ایران ۹۱۷ ط ۷۸ ش موتور NAKSH۷۳۱۳GB۱۱۵E۴۳ ش شاسی HFC۴GA۳۱DF۳۰۵۵۶۳۶ مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۶۳۲۱۵

برگ سبز خودرو پژو پارس مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ایران ۷۴ - ۳۵۹ ج ۵۳ به شماره موتور ۱۲۴K۰۳۹۷۶۰۰ به شماره شاسی NAAN۰۱CA۰EH۱۱۶۶۶۲ به نام الهام قلی دیزاوندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۲۵۹

برگ سبز و سند مالکیت سواری پژو پارس مدل ۱۴۰۰ به شماره پلاک ایران ۴۲ - ۶۲۱م۴۸ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۰MH۶۰۸۷۲۰ و شماره موتور ۱۲۴K۱۵۷۱۱۳۹ بنام علیرضا اکبری مفقود و اعتبار ندارد. ۶۳۲۰۵

برگ سبز (سند رسمی مالکیت) هایما +S7 مدل ۱۴۰۲ مشکی متالیک به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۹۴ ب ۸۱ به شماره موتور ۶E۸E۵T۳۸۰۰۹E۱۵A و ش شاسی NAAD۳۹A۱EPYB۴۳۹۸۸ بنام حسن کیومرثی دربندی مفقود و فاقد اعتبار است. ۶۳۱۸۴

برگ سبز خودرو مزدا وانت مدل ۱۳۹۵ ش انتظامی ۱۲- ۶۷۶ م ۲۷ ش شاسی NAGP۲PC۱۱GA۲۲۶E۱۱ ش موتور FEA۳۵۹۸۳ بنام مجتبی داودی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۶۳۰۳۹