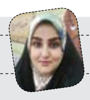
بلای خانمان سوز حسادت

چرا بعضی‌ها در این دام می‌افتند و چطور می‌توان این احساس ناخوشایند را مدیریت کرد؟



منیره کشف‌رودی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

محوری

حسادت از دیدگاه روان‌شناسی، معمولا حاصل حس نداشتن امنیت و کمبود اعتمادبه‌نفس است. گاهی به دلیل احساس کمبودی است که در وجود خود احساس می‌کنیم. حسادت یا حسد یک حالت روانی یا یک تمنای درونی است که صاحب آن را دچار عذاب درونی می‌سازد. تعریف حسادت در کتاب فرهنگ عمید این طور آمده: «حاسد، رشک برنده کسی است که ثروت و نعمت و سعادت دیگران را نتواند ببیند و خواستار زوال آن باشد و همه چیز را برای خود بخواهد.» اما چرا باید این احساس را در خودمان جدی بگیریم و چگونه احساس حسادت را در زندگی خود از بین ببریم؟

بی‌توجه‌شدن به خودبه‌خاطر حسادت

قبل از این که بخواهیم درباره راه‌های از بین بردن حسادت در زندگی صحبت کنیم، می‌خواهم بگویم که این موضوع فوق العاده مهم است و نباید آن را کم اهمیت پنداشت. به این دلیل که اگر احساس حسادت در درون ما باشد، خیلی از جاهای زندگی ما را می‌تواند خراب کند. بعد از ابتلا به حسادت، در قدم اول از طرز فکر خود، از راهی که می‌روید عقب می‌مانید. چون مدام تصویری از موفقیت آدم‌های دیگر در ذهن شماست و به خودتان توجهی ندارید. با خواندن و پیگیری زندگی افراد موفق تنها باید نکاتی را در نظر بگیرید که با شرایط زندگی شما سازگار باشد و باعث موفقیت شما شود، نه این که باعث دلسری شما و مانعی برای رسیدن به موفقیت شما شود.

قطع‌شدن ارتباط با دیگران

مورد بعدی این که، اطرافیان از شما و رفتارتان که از حسادت ناشی می‌شود، استقبال نمی‌کنند و کم کم شما را حذف می‌کنند و این خیلی بد است زیرا داشتن حسادت باعث انتقال انرژی منفی به دیگران می‌شود و دیگران تمایلی به ارتباط با افراد با انرژی منفی را ندارند.

رابطه ترس و حسادت

حالا اگر احساس می‌کنید که حسادت در درون‌تان ریشه دوانده، باید به چند نکته طلایی که در ادامه مطرح می‌شود، توجه کنید. نکته اول، شناسایی راه‌هایی است که حس حسادت از آن می‌آید. شما چرا به هر چیزی، هر آدمی و به هر موفقیتی از انسان‌های دیگر حسادت می‌کنید؟ می‌ترسید عقب بمانید؟ نکته اصلی تمام علت‌ها، ترس است و با مدیریت آن، حسادت از زندگی‌تان بیرون خواهد رفت.

قرار دادن خود در ترازوی مقایسه

دلیل بعدی حسود شدن، مقایسه کردن خود با دیگران است. زمانی که خود را مقایسه می‌کنید، خود را در ترازوی غیرمتعادلی قرار می‌دهید که یک طرف آن خود شما با چالش‌های شناخته‌شده و طرف دیگر، فردی است که اطلاعات زیادی درباره او به جز موفقیت‌های ظاهری‌اش ندارید. باید این را در نظر بگیرید که موفقیت برای همه در یک زمان و به یک شیوه یکسان صورت نمی‌گیرد. گاهی بعضی افراد در سنین پایین موفقیت را کسب می‌کنند و بعضی دیگر در سنین بالا به موفقیت می‌رسند. همچنین زمانی که می‌ترسید که فلان شخص از زندگی شما بیرون برود یا فلان شخص را از دست دهید، شروع به حسادت کردن می‌کنید.

نوشتن درباره موقعیت‌های حسادت‌های‌تان

نوشتن راه بسیار خوبی برای بیان احساسات و مقابله با احساسات منفی است. نوشتن در مورد حسادت می‌تواند برای درک بهتر و روبه‌رو شدن با آن به شما کمک کند. ابتدا دلیل احساس حسادت خود را بنویسید. تا حد امکان منبع حسادت خود را با جزئیات کامل شرح دهید و مشخص کنید چرا به آن فرد حسادت می‌کنید. برای مثال می‌توانید در مورد دوست‌تان بنویسید که سوار بر خودرو گران قیمت جدیدش بود و دیدن این صحنه چه حسی به شما داد. در آن زمان چه حالی داشتید؟ وقتی جلوی شما توقف کرد چه حسی داشتید؟ دوست داشتید چه بگویید یا انجام دهید و در واقعیت، چه گفتید یا انجام دادید؟ پس از رفتن او چه حسی داشتید؟ وقتی دوباره به این مسئله فکر می‌کنید، چه حسی دارید و دوست دارید چه حسی داشته باشید؟

استفاده از رازهای موفقیت دیگران به‌جای حسادت

با این حال، بگذارید خیلی خلاصه به شما بگویم که برای مدیریت این احساس ناخوشایند باید زندگی خود را داشته باشید و هر چقدر آدم‌های موفق در کنار شما زیاد باشند، شانس‌تان برای خوشبختی بیشتر است. قرار گرفتن در چنین موقعیتی باعث می‌شود که شما هم در مسیر موفقیت قرار بگیرید. پس به جای حسادت کردن به آن‌ها تلاش کنید که از رازهای موفقیت آن‌ها استفاده کنید و شما هم به سبک خودتان موفق شوید.

تفکر کارآمد

قسمت سوم

چطور مانع از فراری شدن افکارمان شویم؟

سیدسورنا ساداتی | روزنامه‌نگار موفقیت

تفکر مهم‌ترین سلاح ما در زندگی برای مقابله با مسائل کاری و فردی، پیش‌برد بهتر زندگی و بروز خلاقیت برای موفقیت در دنیایی رقابتی است. اما این ابزار مهم برخلاف آن‌چه در مدارس به ما یاد داده‌اند مبتنی بر حفظ کردن راه‌ورسم آن‌چه دیگران انجام داده‌اند بدون درک واقعی از موضوع نیست.

تفکر پروانه‌ای

در این ستون انواع تفکر را بر اساس آثار «آلن دوباتن» مرور می‌کنیم تا بتوانیم کارآمد فکر کنیم. تا به‌حال دو نوع تفکر راهبردی که روی اهداف به‌جای اجرا تاکید دارد و تفکر فزاینده که به‌ما در مرتب کردن ذهن کمک می‌کند را مرور کرده‌ایم و در این قسمت سراغ «تفکر پروانه‌ای» می‌رویم: حتماً برای شما هم پیش آمده که ایده جالبی به ذهن‌تان خطور می‌کند و درست لحظه‌ای که لازمش دارید به یاد نمی‌آوریدش. ماجرا از این قرار است افکار ما هرچه‌قدر جذاب‌تر باشند تمایل بیشتری برای فرار دارند. برای همین است که داشتن همیشگی یک دفترچه می‌تواند در ثبت و نظم دادن و شفاف‌تر دیدن یک ایده به ما کمک می‌کند. اما چالش ما با ایده‌های بزرگ و جاه‌طلبانه ما فرار بودن‌شان نیست؛ موضوع این است که هرچه ایده‌ای بزرگ‌تر و دشوارتر باشد اضطراب بیشتری هم در ما ایجاد می‌کند و دوست داریم در پس‌زمینه ذهن‌مان نگهش داریم تا آشفته نشویم.

ضرورت آزاد گذاشتن ذهن

ایده‌های دشوار با آرامشی که به آن خو گرفته‌ایم در تضاد هستند. وضعیت فعلی ما را تهدید می‌کنند و با عادت‌ها و تعهدات‌مان در تضاد هستند. آن‌ها به ما بایدها و نبایدهای تازه‌ای تحمیل می‌کنند که احساس می‌کنیم آمادگی‌اش را نداریم. گاهی یک ایده و فکر باعث می‌شود حس کنیم با گذشته خودمان و حتی حال خیلی از نزدیک‌مان فاصله داریم. در این شرایط به‌جای نگرانی شاید بهتر باشد با ترفندی مثل یک سفر از زندگی روزمره دور شویم تا مجال در نظر گرفتن و به‌رسمیت شناختن ایده‌های جدید را داشته باشیم. گاهی یک زمان مثل تاریخ تولد یا سال جدید می‌تواند بهانه خوبی برای شروع تازه و باانگیزه، بدون نگرانی‌های همیشگی باشد. چرا زیر دوش یا در یک میهمانی رسمی ایده‌های خوبی به ذهن ما می‌رسد؟ چون قرار نبوده فکر کنیم و مقاومتی هم برای بروز افکار تازه نداریم؛ پس فکرمان آزاد است و بی‌پروا. مانع اصلی خوب فکر ما میز شلوغ‌مان نیست؛ اضطرابی است که درباره نتیجه کارها داریم چون عمیق‌ترین افکار قدرت تخریب زیادی نسبت به وضعیت حال ما دارند. پس باید ذهن را آزاد بگذاریم و از سد نگرانی‌ها رد شویم تا افکار زمینه بروز و ثبت پیدا کنند.

از دنیای روان شناسی

کاهش خطر ابتلا به اختلال اضطراب پس از حادثه با بازی خانه‌سازی

یک مطالعه جدید نشان داده که انجام بازی تتریس (خانه‌سازی) پس از تجربه یک رویداد آسیب‌زا و تروماتیک می‌تواند به کاهش خطر ابتلا به اختلال اضطراب پس از حادثه یا PTSD کمک کند. به گزارش «روزیاتو»، این بازی محبوب به کاهش احتمال بروز فلاش‌بک و یادآوری‌های ناشی از اختلال اضطراب پس از حادثه بعد از تجربه یک رویداد آسیب‌زا کمک می‌کند.

انجام این بازی به‌مدت ۲۰ دقیقه

تحقیقات دیگری نشان داده که انجام این بازی تنها به مدت ۲۰ دقیقه می‌تواند منجر به کاهش خطر ابتلا به اختلال اضطراب پس از حادثه شود. دکتر کاترین دیپروز از دانشگاه آکسفورد که روی اولین پژوهش کار می‌کرد، گفته است: «ما می‌دانیم که یک دوره حداکثر شش ساعته وجود دارد که در آن می‌توان انواع خاصی از خاطرات که در ذهن انسان ثبت می‌شوند را تحت تاثیر قرار داد. ما نشان داده‌ایم که انجام بازی «تتریس» توسط داوطلبان سالم در این پنجره زمانی می‌تواند خاطرات فلاش‌بک را بدون از بین بردن توانایی درک رویداد کاهش دهد». PTSD یک اختلال اضطرابی است که بر اثر تجربه رویدادهای بسیار استرس‌زا، ترسناک یا ناراحت‌کننده ایجاد شده و می‌تواند منجر به کابوس، یادآوری مکرر خاطرات حادثه و احساس انزوا شود. علل بروز PTSD می‌تواند از تصادفات جاده‌ای جدی گرفته تا حملات خشونت‌آمیز، مشکلات سلامتی یا مسائل مربوط به زایمان متغیر باشد.

نحوه انجام این پژوهش

اولین مطالعه که در مجله PLOSOne منتشر شده، به بررسی این موضوع پرداخته که بازی تتریس (یکی از محبوب‌ترین بازی‌های ویدئویی در تمام دوران) چه تاثیری بر احتمال ابتلا به این اختلال دارد. برای انجام این پژوهش محققان فیلمی را به ۴۰ داوطلب سالم نشان دادند که شامل تصاویر آسیب‌زا و ناراحت‌کننده از جمله تبلیغاتی بود که خطرات رانندگی در حالت مستی را برجسته می‌کرد. پس از ۳۰ دقیقه انتظار، ۲۰ نفر از داوطلبان به مدت ۱۰ دقیقه تتریس بازی کردند؛ در حالی که نیم دیگری از شرکت‌کنندگان هیچ کاری انجام ندادند. آن‌هایی که این بازی را انجام داده بودند، در هفته بعد به طور قابل توجهی فلاش‌بک‌های کمتری به فیلم را تجربه کردند. دکتر امیلی هولمز از دانشگاه آکسفورد گفته است: «ما می‌خواستیم راهی برای کاهش فلاش‌بک‌ها و یادآوری خاطرات منفی ناشی از تروما پیدا کنیم. تتریس ممکن است با رقابت بر سر منابع مغز برای اطلاعات حسی اثربخش باشد. ما معتقدیم که این بازی به طور خاص با روشی که خاطرات حسی در دوره پس از تروما ایجاد می‌شوند تداخل دارد و به همین خاطر تعداد فلاش‌بک‌هایی را که پس از آن تجربه می‌شوند کاهش می‌دهد».

اتاق مشاوره

پسر ۴ ساله‌ام عاشق سوپر من و بتمن است

پدری ۲۹ ساله هستم و پسری دارم ٤ ساله. عاشق سوپرمن و بتمن است. علاوه بر این که کارتون‌های‌شان را ده‌ها بار دیده و بازم با علاقه تماشا می‌کند، مدام با عروسک‌های‌شان هم بازی می‌کند. آن‌ها را خیلی قوی می‌داند و می‌گوید دوست دارد شبیه آن‌ها شود. نگران این افکارش هستم. چه کنم؟

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، گفته‌اید پسر ۴ ساله‌تان عاشق سوپرمن و بتمن شده و کارتون‌های‌شان را ده‌ها بار دیده است. در ادامه چند نکته درباره نگرانی‌تان مطرح خواهم کرد.

این علاقه تا قبل از ۶ سالگی طبیعی است

در سنین پیش دبستانی یعنی تا قبل از ۶ سالگی علاقه‌مندی کودکان به شخصیت‌های قوی و نیرومند کارتون‌ها مانند بتمن، سوپرمن یا مرد عنکبوتی و... طبیعی محسوب می‌شود. حتی کار تا جایی پیش می‌رود که بسیاری از بچه‌ها حرف از مشاغلی به میان می‌آورند که همه آدم‌های بد را دستگیر کنند یا به همه بچه‌ها کمک کنند. چنین طرز فکری در کودکان از وجود تفکر جادویی در این سن خبر می‌دهد چرا که در این سن محدودیت‌های دنیای مادی برای کودکان قابل درک نیست، آن‌ها همه چیز را ممکن و قابل دسترس می‌دانند.

انجام کارهایی که کودک قادر به انجام آن‌ها نیست

از طرف دیگر این شخصیت‌ها قادر به انجام کارهایی هستند که کودک یا قادر به انجام آن‌ها نیست یا محیط اطراف چنین اجازه‌ای به او نمی‌دهد. برای مثال آزادانه فریاد زدن، پریدن از ارتفاعات یا ابراز راحت خشم کاری است که کودک نمی‌تواند آن‌ها را بدون محدودیت انجام دهد پس در نتیجه دیدن این کارتون‌ها یا تقلید آن‌ها می‌تواند برای دقایقی از خاطر آن‌ها ببرد که در چه دنیای محدودی زندگی می‌کنند.

معمولا این علاقه‌ها موقتی است

معمولا رفتارهای این چنینی کودکان دوره کوتاه و موقتی دارند و پس از گذشت مدت زمانی جای خود را به رفتارهای دیگر می‌دهند. پس نیازی به نگرانی از سمت والدین وجود ندارد. اما بهتر است محدودیت‌هایی برای کودک در نظر گرفته شود.

این محدودیت‌ها را برایش در نظر بگیرید

برای مثال به او بگویید که روزی فقط یک بار می‌توانی آن را تماشا کنی یا در کنار بازی‌های سوپرمن باید بازی‌های دیگری را هم انتخاب کنی. حتی می‌توانید برای انجام بازی‌های متفاوت او را همراهی کنید و نکته مهم‌تر این که فقط در هنگام بازی می‌تواند مانند سوپرمن رفتار کند و کارهای او را انجام بدهد. ترجیحا در سایر موارد اجازه تقلید رفتارهای شخصیت کارتونی مد نظر مانند فریاد زدن یا رفتارهای پرخطر را به او ندهید.

نکته ها

۶ رفتار زنانی که نارضایتی‌شان در زندگی مشترک را پنهان می‌کنند:

۱- دایم خودشان را در خانه مشغول به کاری می‌کنند.
۲- کمال گرایی بیش از حدی دارند.
۳- هرگز درباره خود صحبت نمی‌کنند.
۴- استاد تغییر موضوع هستند.
۵- تلاش می‌کنند همه چیز را تحت کنترل در آورند.
۶- در لحظه زندگی نمی‌کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

* آثار هنری این نقاش، فوق العاده زیبا بودن. ذهن‌شون بسیار خلاقه و من به عنوان کسی که چندین دوره در کلاس‌های آموزشی نقاشی شرکت کردم، تحت تاثیر قرار گرفتم.

* الان من اگر روغن بادام به چشم‌هام بزنم، به زیبایی اون عکسی که در کنار مطلبش چاپ کردین، می شه؟

* ستون اختلاف تصاویر در صفحه سرگرمی ۷ خرداد، خیلی شلوغ پلوغ بود، چشم‌هام در اومد تا اختلاف‌ها رو پیدا کردم.

* بچه‌هایی که مادرشان به مشاور صفحه خانواده پیامک داده و گفته به من سر نمی‌زنند، با دیدن این پیامک باید از خجالت آب شوید.

* درباره مطلب «خواص روغن زرد برای بدن» می‌خواستم بگم روغن زرد علاوه بر این که طعم و بوی خاصی داره، قیمتش هم خیلی زیاده.

* قدیم‌ترها سیگار کشیدن خانم‌ها و زنان در کوچه و خیابان خیلی قبح داشت و کار زشتی به حساب می‌آمد، الان متاسفانه شرایط خیلی عوض شده است.

سند کمپانی پاترول مدل ۷۸ به ش پلاک ایران ۵۸-۷۱۶م۲۶ به ش شاسی PNV۳۵ZV۰۱۷۳۷ به ش موتور Z۲٤۰۵۳۳۸۶Z بنام محمدرضا قلائی مفقود وفاقداعتبار است
۶۹۷۲۸

سند کمپانی و برگ سبز لیفان X۵۰ مدل ۹۵ به ش پلاک ایران ۷٤-۱٤٤ی۲۵ بنام سوگند سالاری به ش شاسی NAKSF٤۵۱۸FB۱۰۳۳۶۷ به ش موتور LF٤۷۹Q۲B۲۱۵۰۵۰۰۷۹۵ مفقود وفاقداعتبار است
۶۹۷۲۳

اصل برگ سبز خودروسواری پژو GLX۴۰۵ مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۹۷۱م۲۳ وشماره موتور ۱۲٤K۰۵۷۲۳۳۲ وشماره شاسی NAAM۰۱CAYER۰۷۰٤۹٤ به مالکیت سعید فریدی مفقود گردیده واز درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۹۷۲۲

برگ سبز خودرو تیبا مدل ۹۷ سفید رنگ به شماره انتظامی ایران ۲۶ ۷۳۷ د ۸۸ و شماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰J۵۷۹۷۱۰۰ و شماره موتور M۱۵۸۶۰۵۳۲۶ متعلق به رضا ایشان مفقود و اعتبار ندارد.
۶۹۷۲۱

صفحه آرایی
واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می پذیرد
layout@khorasannews.com ☎ ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز، معاینه فنی، بیمه نامه و کارت خودرو سواری پراید ۱٤۱ مدل ۱۳۸۶ ش انتظامی ۸۵- ۷۹۲ ق ۲۲ ش شاسی S۱٤۸۲۲۸۶۲۲۶۱۶٤ ش موتور ۲۱۲۱۸۲۷ بنام محمد ناروئی بلوج مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۹۸۵۶

برگ سبز ۲۰۶ اس دی مدل ۸۸ به ش پلاک ایران ۷٤-٤۹۵ن۳۸ بنام وحید اسدیان به ش شاسی NAAP٤۱FD۶AJ۲۷۰۶٤۸ به ش موتور ۱۳۲۸۸۰۱۲۰۸۲ مفقود و فاقد اعتبار است
۶۹۸۰۷

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودروسواری سمندمدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۶۵ ایران ۷۳٤ص۷۵ وشماره موتور ۱۲٤۹۰۰۸۳۷٤۷ وشماره شاسی NAACN۱CM۶bf۷۵۳۹۲۰ به مالکیت مسلم سالارپور مفقودواز درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۹۷۹۹

برگ سبز وکارت خودرو پژوپارس XU۷ مدل ۹۳ سفید به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۳۲ط٤۱ به شماره موتور ۱۲٤K۰۵۱۱۸۰۷ و شماره شاسی NAAN۰۱CA۹EK۸۵۷۸۶٤ بنام بانو ناروئی مفقود وفاقد اعتبار است
۶۹۷۹۳

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو تیپ ROA مدل ۱۳۸۵ رنگ نقره ای - آبی - متالیک ش انتظامی ایران ۱۲-۷۳۶ م ۵۹ ش موتور ۱۱۶۸۵۰۳۲۷۳۸ ش شاسی ۱۶٤۰٤۷۶۶ بنام شهربانو سلمانی زاده کاخکی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۹۷۱۷

برگ سبز موتورسیکلت روان سیکلت به شماره پلاک ۷۷۹ - ۲۷٤۵۵ و شماره موتور ۵۱۰۱۰۸۵۲ و شماره شاسی NEK***۱۲۵۸۸۹۰۲۹۷۰ بنام محمد رسالتی مفقود و اعتبار ندارد کد ملی: ۵۲٤۰۱۸۱۸۳۷
۶۹۷۱۶

برگ سبز خودرو پراید صبا (جی.تی.ایکس) مدل ۱۳۸۲ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۹۹ د ۸۹ ش موتور ۰۰٤۹۹۲۳٤ ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۲۹۵۷۹۱۵ بنام علیرضا شریفیان صابر مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۹۸۵۷

برگ سبز خودرو پیکان مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۷٤_۳۱٤ق٤۸ شماره شاسی ۸۳٤۹۶۱۶۳ شماره موتور ۱۱۲۸۳۱٤۵۰۱۸ به نام محمدرضا صیدی مفقود گردیده واز درجه اعتبار ساقط می باشد.
۶۹۸۵۰

برگ سبز سواری پراید ۱۳۲ مدل ۱۳۸۸ شماره انتظامی ۹٤س ۱۸٤ ایران ۷٤ شماره موتور ۲۹۹۲۰۸۷ شماره شاسی S۱٤۲۲۲۸۸۰۸۸۲۸۱ بنام علی معافیان طرقدری مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۹۸۲۳

برگ سبز سواری بنز نی ۲۳۰ مدل ۱۹۸۸ شماره انتظامی ۷۶ب۵۹۶ ایران ۷٤ شماره موتور ۱۰۰۸۱۸۱۵ شماره شاسی ۶۰۸۲۶۳ بنام سید مهدی جلالی شاد مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۹۸۱۹

برگ سبز هاچ بک جک S5-AT مدل ۹۶ سفید روغنی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ٤۲۵ق۳٤ به شماره موتور HFC٤GA۳۱DH۰۰۱۲۵۷۶ و شماره شاسی NAKSH۷۳۲۱HB۱٤۸٤۵۲ بنام اسمعیل بابائی نیا مفقود وفاقد اعتبار است
۶۹۷۹۲

اصل برگ سبز خودروسواری تیبامدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۷٤ ایران ٤۷۱ن۸۹ وشماره موتور M۱۵/۸۸۷۰٤۲٤ وشماره شاسی NAS۸۱۱۱۰۰K۵۸۷٤۲۳۷ به مالکیت حکیمه یامی مفقود گردیده واز درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۹۷۳۲

برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت هندا احسان مدل ۱۳۹۸ به شماره پلاک ۷۷۷-۲۱۲۸٤ شماره موتور ۰۱۹۶N۱٤٤۸۰۱۸۷ و شماره شاسی N۱٤BPEKNEK۱N۱۶٤۸۱ بنام یوسف امینی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است .
۶۹۸۵۹

اصل برگ سبز،سند وکارت موتورسیکلت پاسارگادسیکلت فارس مدل ۱۳۹۵ بشماره انتظامی ۷۷٤-۹۶۷۶٤ وش تنه N۳L***۱۲۵۸۹۵۰۱۳۲٤ بش موتور ۰۱۲۵N۳L۱۱۸۰۱۵ به مالکیت علیرضا شاه سواری اوشکی مفقود گردیده و ازدرجه ی اعتبارساقط می باشد.
۶۹۸٤٤

برگ سبز سواری جک J5 مدل ۱۳۹۶ شماره انتظامی ۲۶ط۵۳۷ ایران ۱۲ شماره موتور ٤G۹۳DDAG۰۳۳۰۲۳ شماره شاسی NAKNG۷۲٤۰HB۱۳۶۷۵٤ بنام زری میمی مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۹۸۲۹

برگ سبز پراید SE ۱۳۱ شماره انتظامی ایران ۱۲-۶۵۸ط۷۳ و شماره موتور M۱۳/۶۰٤٤۷۱۷ و شماره شاسی NAS٤۱۱۱۰۰J۱۰۸٤۷۸۷ سفید روغنی به نام حسین ملکی مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۹۸۲۸

برگ سبز و سند کمپانی SE ۱۳۱ مدل ۹۰ به ش پلاک ایران ۷٤-۳۷۸م۱۸ به ش موتور ٤۱۰۵۸۱۲ به ش شاسی S۳٤۱۲۲۹۰۹۱۶۷٤۱ بنام زهرا دوست کامی نقدعلی مفقود و فاقد اعتبار است
۶۹۸۱۶

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۸۵ به ش پلاک ایران ۷٤-۲۹۸م۱۱ به ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۵۹۷٤۸۰۸ به ش موتور ۱۷٤۷۰۰۹ بنام محمد نیشابور اول مفقود و فاقد اعتبار است
۶۹۸۱۴

اصل برگ سبز خودروسواری پژو ۲۰۶TU۳ هاچ بک مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۸٤۸ص۱٤ وشماره موتور ۱۸۲۸۰۰۶۲۷۳٤ وشماره شاسی NAAP۰۳EEAKJ۳۲۷۵۲۹ بنام حسین فاتحی صفدرآباد مفقود گردیده واز درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۹۸۶۰

برگ سبز و سند کمپانی نیسان وانت مدل ۹۰ به ش پلاک ایران ۹٤-۷۶۷ب۵۸ بنام کنیز ملاحی به ش شاسی NAZPL۱٤۰TBO۳۰۷۸۳۳ به ش موتور ۶۰۲۷۶۸ مفقود و فاقد اعتبار است
۶۹۸۶۳

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری صبا GLXI مدل ۱۳۸۹ ش انتظامی ایران ٤۲- ۸۲٤ ج ۶۶ ش شاسی S۱٤۱۲۲۸۹۶۷۹۶۰۵ ش موتور ۳۷۹۲٤۰۲ بنام منیره حسینی مفقود شده و فاقد اعتبار است
۶۹۸۴۰

اصل برگ سبز،سند کمپانی و کارت خودروسواری سمندمدل ۱۳۸٤ به شماره انتظامی ۳۲ ایران ۷٤۹ب۷۳ وشماره موتور ۱۲٤۸٤۱٤۹۶۰۷ وشماره شاسی ۱۷۶۱۳۱۷۵ به مالکیت حسن نصرآبادی مفقود گردیده واز درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۹۸۳۴

اصل برگ سبز خودروسواری تیبامدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۱۵۸۲۸ وشماره موتور ۸۰۱۳۰۷۰ وشماره شاسی S۵۸۱۰۰۹۰۰۱۲۵۹۵ به مالکیت محمدهادی میری مفقود گردیده واز درجه ی اعتبار ساقط می باشد.
۶۹۸۴۲

برگ سبز خودروی برلیانس مدل ۱۳۹۸ به شماره انتظامی ایران ۷٤ - ٤۹۸ س ۱٤ شماره موتور BM۱۶LB*H۰۵۱۷۶۸ شماره شاسی NAPC۳۲۰BBK۱۰۰۷۰۱۱ به نام آتوسا خلیل پور مفقود و فاقد اعتبار است.
۶۹۸۴۹