غفلت نابخشودنی والدین از احساسات کودکان

بسیاری از والدین گمان می‌کنند که تربیت فرزند فقط به معنای برقراری نظم و تعیین قوانین است اما حقیقت این است که بخش بزرگی از تربیت به احساسات کودک باز می‌گردد

سمانه تعلیم‌دهنده | کارشناس ارشد مشاوره توان‌بخشی

محوری

همه والدین می‌خواهند کودک‌شان را از دل‌شکستگی‌ها، ناامیدی‌ها و تعارضات با سایر افراد یا محیط زندگی حفظ کنند اما نمی‌توانند برای همیشه آن‌ها را زیر بال و پر خود نگه‌دارند. تنها کاری که از دست‌شان بر می‌آید کمک به آن‌ها در شناخت احساسات ناشی از این دل‌شکستگی‌ها و تعارضاتی است که زندگی کودک را احاطه کرده‌اند. بسیاری از والدین گمان می‌کنند که تربیت فرزند فقط به معنای برقراری نظم و تعیین قوانین است، اما حقیقت این است که بخش بزرگی از تربیت به احساسات کودک بازمی‌گردد. احساسات، به عنوان جزء اصلی و بنیادی شخصیت کودک، نه تنها روی رفتار او تأثیر می‌گذارد بلکه نقش مهمی در شکل‌گیری روابط آینده او با دیگران دارد. در ادامه نکاتی در همین باره مطرح خواهد شد.

احساسات کودک چیست؟

احساسات کودک طیف گسترده‌ای از هیجانات مانند شادی، ناراحتی، خشم، ترس، هیجان و نگرانی را در برمی‌گیرد. این احساسات ممکن است در نتیجه تجربیات روزمره یا حتی اتفاقات ساده شکل بگیرند. برای مثال، کودکی ممکن است به دلیل برخورد نامناسب یکی از همکلاسی‌هایش احساس غم و اضطراب کند یا حتی به خاطر یک شکست کوچک احساس ناامیدی شدیدی داشته باشد. این احساسات برای والدین معمولاً ناچیز به نظر می‌رسند اما برای کودک این تجربیات بسیار جدی و واقعی هستند. والدین باید این احساسات را معتبر بشمارند و آن‌ها را کم اهمیت یا غیرواقعی تلقی نکنند. والدین باید به‌جای نادیده گرفتن یا سرزنش کردن کودک، او را تشویق کنند که احساسات خود را بیان کند و به او نشان دهند که این احساسات طبیعی و مهم هستند.

چرا باید احساسات کودک را جدی بگیریم؟

۱ رشد عاطفی و روانی سالم| احساسات به کودک کمک می‌کنند تا دنیای درون و بیرون خود را درک کند. کودکی که احساساتش را بدون قضاوت یا سرزنش تجربه می‌کند، به تدریج یاد می‌گیرد که چطور با آن‌ها کنار بیاید و به شیوه‌ای سازنده آن‌ها را مدیریت کند. در واقع، وقتی احساسات کودک توسط والدین تأیید شود، او احساس امنیت بیشتری می‌کند و اعتماد به نفس بالاتری پیدا می‌کند. این اعتماد به نفس در طولانی‌مدت به کودک کمک می‌کند تا در برخورد با مشکلات و چالش‌های زندگی موفق‌تر عمل کند.

۲ تقویت رابطه والدین و کودک| والدینی که به احساسات کودک خود اهمیت می‌دهند، به او نشان می‌دهند که او برایشان مهم است و ارزش دارد. این رویکرد باعث تقویت ارتباطات عاطفی بین والدین و کودک می‌شود. کودکانی که احساساتشان جدی گرفته می‌شود، بیشتر به والدین خود اعتماد می‌کنند و در صورت مواجهه با مشکلات، بیشتر تمایل دارند که احساسات و تجربیات خود را با والدین در میان بگذارند.

۳ کاهش مشکلات رفتاری| بسیاری از مشکلات رفتاری کودکان، از جمله نافرمانی، پرخاشگری یا انزوای اجتماعی، نتیجه نادیده گرفته شدن یا سرکوب احساسات آن‌هاست. وقتی کودک احساس کند که حرف‌هایش شنیده نمی‌شود یا احساساتش کم‌اهمیت جلوه داده می‌شود، ممکن است دست به رفتارهای نامناسب بزند تا توجه والدین را به خود جلب کند. از این رو، جدی گرفتن احساسات کودک می‌تواند به کاهش این گونه مشکلات رفتاری کمک کند.

۴ تقویت مهارت‌های اجتماعی و همدلی| وقتی کودکی یاد بگیرد که احساساتش مورد توجه و احترام قرار می‌گیرد، او هم به تدریج یاد می‌گیرد که احساسات دیگران را درک و احترام کند. این باعث تقویت مهارت‌های همدلی در کودک می‌شود و او را برای برقراری روابط اجتماعی سالم در آینده آماده می‌کند. به عبارت دیگر، کودکانی که والدین آن‌ها به احساساتشان اهمیت می‌دهند، درک بهتری از دنیای اجتماعی و عاطفی اطرافشان دارند.

چطور احساسات کودک را جدی بگیریم؟

۱ شنونده فعال باشید| خیلی وقت‌ها کودک تنها نیاز دارد به احساساتش گوش دهید. چه شش ماهه باشد چه شانزده ساله، نیاز دارد به احساساتی که بروز می‌دهد توجه کنید. بعد تعجب خواهید کرد این کار تا چه اندازه خونگرمی و صمیمیت را در او افزایش می‌دهد. اما باید چه کنید؟ به حرف‌هایش خوب گوش دهید، حواس‌تان کاملا به او باشد.

۲ احساسات کودک را نام‌گذاری کنید| به کودک کمک کنید تا احساسات خود را بشناسد و آن‌ها را به درستی نام‌گذاری کند. برای مثال، وقتی او عصبانی است، بگویید: «به نظر می‌آید که عصبانی هستی. می‌خواهی درباره‌اش صحبت کنی؟» این کار به کودک کمک می‌کند تا احساساتش را بهتر درک و بیان کند.

۳ او را تشویق به بیان احساسات کنید| به جای سرزنش کردن کودک یا نادیده گرفتن احساساتش، او را تشویق کنید که درباره احساساتش صحبت کند. این به کودک این پیام را می‌دهد که او حق دارد احساسات خود را بیان کند و نیازی به سرکوب آن‌ها ندارد.

۴ واکنش‌های مناسبی داشته باشید| وقتی کودک احساسات خود را بیان می‌کند، واکنش‌های مناسب و همدلانه نشان دهید. او را به خاطر احساساتش تحقیر یا سرزنش نکنید. این به کودک احساس امنیت و اعتماد می‌دهد و به او نشان می‌دهد که می‌تواند به والدینش تکیه کند.

روان شناسی

این ادعا درباره شادی را فراموش کنید

«آرتور بروکس» محقق و استاد دانشگاه هاروارد بر این باور است که بسیاری از ما تصوری کاملا اشتباه از آنچه در واقع شادی است داریم. او می‌گوید شادی یک احساس نیست. به گزارش «عصر ایران»، اگر درک نکنید که خوشبختی در واقع چیست، برای دست‌یابی به آن مشکل خواهید داشت.

یک سوءتفاهم رایج درباره شادی

احساسات ناخوشایند به چیزهایی اشاره می‌کنند که باید از آن‌ها اجتناب کنیم یا تغییر دهیم. افراد مثبت ما را به سمت چیزهایی می‌کشانند که میل می‌کنیم و از آن‌ها لذت می‌بریم. اما هیچ‌یک از آن‌ها به تنهایی باعث شادی نمی‌شوند. او ادامه می‌دهد که این سوءتفاهم بسیار اساسی از آن چه در واقع خوشبختی است، بسیاری از ما را به بیراهه می‌کشاند.

پس خوشبختی چیست؟

بروکس ادعا می‌کند که چیزی که واقعاً به ما احساس خوبی نسبت به زندگی‌مان می‌دهد، فقط لذت و راحتی نیست، بلکه یک حس موفقیت است. «دانیل کانمن» روانشناس و برنده جایزه نوبل می‌گوید که بیشتر مردم در نهایت نمی‌خواهند شاد باشند چون به زودی از بین می‌رود ولی آن‌ها چیزهای بیشتری می‌خواهند. آن‌ها در واقع می‌خواهند رضایت خود را از خودوزندگی خود به حداکثر برسانند. اما در نهایت این موفقیت و روابط است که عمیق‌ترین حس خوب را برای ما به ارمغان می‌آورد، در کوتاه‌مدت، زمانی که فکر می‌کنیم به شادی بیشتری نیاز داریم، اغلب به لذت آنی می‌رسیم.

شادی برابر نیست با احساسات خوشایند

مردم برای بازنشستگی زودهنگام سخت کار می‌کنند و بعد متوجه می‌شوند که حوصله‌شان سر رفته و در تمام روز بیکاری را تجربه می‌کنند. آن‌ها تمام آخر هفته را پای تلویزیون پرخوری می‌کنند و تعجب می‌کنند که چرا روز اول هفته احساس پوچی و بی‌روحی می‌کنند. این ایده که شادی برابر است با احساسات خوشایند یک افسانه است. شما نمی‌توانید فقط با حذف مزاحمت‌ها یا زیاده‌روی در پذیرایی‌ها خود را خوشحال کنید. یک روز تفریحی یا یک لیوان نوشیدنی خوب می‌تواند شگفت‌انگیز باشد، اما شادی عمیق‌تر از این است. بروکس ادعا می‌کند که ایمان، خانواده، دوستان و کار چیزهایی هستند که به ما احساس موفقیت و خدمت به دیگران را می‌دهد و در واقع این چیزها شادی واقعی هستند.

اتاق مشاوره

می‌ترسم در خواستگاری جواب منفی بشنوم

دانشجو هستم. عاشق یکی از دخترهای دانشگاه شدم اما می‌ترسم که پا پیش بگذارم و با جواب منفی روبه‌رو شوم. از خواب و خوراک افتادم و ذهنم خیلی درگیر است. چه کنم؟

فائزه سجادی | روان‌شناس

مشاوره ازدواج

گفتید که عاشق شدید و از خواب و خوراک افتادید. به‌نظر خودتان عشق برای تشکیل یک زندگی مشترک موفق کافی است؟ به‌نظر شما عشق چیزی به جز ترشح هورمون اکسی توکسین در مغز است؟ آیا می‌شود زندگی خود را فقط برای پایه ترشح یک هورمون یا تصور احساسی خود از یک رابطه می‌توان بنا نهاد؟ در ادامه چند توصیه به شما دارد.

این ۳ مولفه را در نظر بگیرید

وقتی انسان عاشق کسی می‌شود، معشوق را آن‌طور که خودش دوست دارد، می‌بیند بدون این که طرف مقابل این مشخصه‌های دوست‌داشتنی را داشته باشد. به اصطلاح انگار عاشق نمی‌بیند و هاله‌ای از نابینایی جلوی چشمانش را گرفته است. برای تشکیل زندگی مشترک، همان طور که دوست داشتن و صمیمیت جزء مولفه‌های ازدواج است اما بقیه مولفه‌ها هم از اهمیت بالایی برخوردارند. می‌توان برای عشق، سه مولفه‌ی اصلی در نظر گرفت: صمیمیت و نزدیکی، شور و شوق، تصمیم و تعهد. استرنبرگ این سه مولفه را سه رأس یک مثلث در نظر می‌گیرد و آن را مثلث عشق نام‌گذاری می‌کند. اگر چه این روزها بیشتر آن را به نام خودوی یعنی مثلث استرنبرگ می‌شناسند.

وقتی عشق را به سه مولفه اصلی تقسیم کنیم، قوت و ضعف هریک از این عوامل می‌تواند شکل متفاوتی از عشق را بسازد؛ کاری که استرنبرگ در مقاله‌اش انجام می‌دهد و انواع عشق را در قالب هشت دسته طبقه‌بندی می‌کند.

پیام مثلث استرنبرگ برای ما چیست؟

استرنبرگ با مثلث خود به ما کمک می‌کند که روابط عاطفی خود را بهتر تحلیل کنیم و بفهمیم. او عشق را از یک مفهوم مبهم به یک ترکیب سه‌گانه قابل فهم تبدیل می‌کند و باعث می‌شود راحت‌تر بفهمیم که کدام بخش از رابطه ما جای بهبود دارد. ضمناً نکته مهمی را هم به ما یادآوری می‌کند: برای عمیق‌تر شدن و بهتر شدن رابطه عاشقانه، نمی‌توانیم تمام فشار خود را روی یک مولفه بگذاریم. رابطه عاشقانه واقعی از ترکیب هر سه مولفه شکل می‌گیرد. البته که این احساس شما حس قشنگی است اما فقط نمی‌توان بر پایه این احساس تشکیل زندگی مشترک موفق داد.

از خواستگاری نترسید

گفته‌اید می‌ترسم که در خواستگاری با جواب منفی روبه‌رو شوم. در قدم اول، باید اعتماد به نفس خود را افزایش دهید. همچنین ترس‌های‌تان را کنار بگذارید. در جلسه خواستگاری با او صحبت کنید. از خودتان و اهداف‌تان بگویید و ببینید نظر او چیست. اگر تصمیم‌تان برای ازدواج جدی شد، حتما مشاوره قبل از ازدواج بروید.

از دنیای روان شناسی

منوی غذاهایی که استرس را کاهش می‌دهند

محققان دانشگاه کورک در ایرلند می‌گویند که تغییر رژیم غذایی سرشار از پروبیوتیک و غذاهای تخمیری می‌تواند به کاهش سطح استرس در فرد و بهبود کیفیت خواب کمک کند. به گزارش «همشهری آنلاین» به گفته دکتر «جان اف. کریان»، نویسنده اصلی این مطالعه، «ما بالغ بر ۱۵ سال بر روی رابطه بین استرس و میکروبیوم روده مطالعه کردیم تا پی بردیم حیواناتی که در اوایل زندگی استرس داشتند، دارای میکروبیوم‌های تغییر یافته‌ای بودند».

اصول رژیم غذایی «روان‌بیوتیک»

برای این مطالعه، شرکت کنندگان غذاهای پروبیوتیک و غذاهای تخمیر شده مصرف کردند. محققان این رژیم را یک رژیم غذایی «روان‌بیوتیک» می‌نامند. محققان به شرکت کنندگان در گروه رژیم غذایی روان‌بیوتیک این دستور غذایی را توصیه کردند: ۶ تا ۸ وعده در روز میوه و سبزیجات سرشار از فیبرهای پروبیوتیک، از جمله پیاز، تره فرنگی، کلم، سیب، موز وجو دوسر؛ ۵-۸ وعده در روز غلات؛ ۲ تا ۳ وعده در روز غذاهای تخمیر شده، از جمله کلم ترشی، کفیر، یا کومبوچا؛ ۳-۴ وعده در هفته حبوبات. در همین حال، محققان به شرکت کنندگان در گروه کنترل گفتند که طبق هرم غذایی غذا بخورند. در پایان این مطالعه، محققان دریافتند افرادی که از رژیم غذایی روان‌بیوتیک استفاده می‌کنند، استرس کمتری دارند. علاوه بر این، دانشمندان دریافتند که هرچه فرد بیشتر به رژیم غذایی روان‌بیوتیک پایبند باشد، احساس استرسش کاهش می‌یابد.

نکته ها

۶ کاری که شما را از معمولی بودن نجات می‌دهد

۱- ذهن باز و انعطاف‌پذیر داشته باشید
۲- اهل رقابت باشید
۳- از چالش فرار نکنید
۴- با تجربه کردن یاد بگیرید
۵- بهانه‌تراشی نکنید
۶- استعدادهای خود را کشف کنید

موفقیت

۳ کار که افراد موفق قبل از ۸ صبح انجام می‌دهند

تفاوت افراد موفق با سایر افراد در شروع روزشان است. افراد موفق عادت‌های خاصی دارند که قبل از ساعت ۸ صبح انجام می‌دهند. روتین صبح آن‌ها تصمیمی شخصی نیست، بلکه توسط تحقیقات روان‌شناسی پیشنهاد می‌شوند. به نقل از نیویورک تایمز، این هفت عادت قوانینی نیستند که باید رعایت کنید، بلکه استراتژی‌هایی هستند که می‌توانند بهره‌وری و میزان موفقیت فرد را افزایش دهند.

۱ سحرخیز بودن| افراد موفق به سحرخیز بودن مشهور هستند. تحقیقات روان‌شناسی این عادت ساده اما قدرتمند را پشتیبانی می‌کنند. صبح زود بیدار شدن به فرد امکان می‌دهد روز زودتر از بقیه آغاز کند و پیش از شروع حواس پرتی‌های روزانه به انجام وظایف خود بپردازند. صبح زود زمانی آرام است که در آن می‌توان تنها بر روی کارهای پیش رو تمرکز کرد. بسیاری از افراد موفق درباره این عادت خوب صحبت کرده‌اند. به عنوان مثال، تیم کوک، مدیر عامل شرکت اپل، هر روز ساعت ۳:۴۵ صبح از خواب بیدار می‌شود؛ بنابراین کسانی که به دنبال موفقیت هستند، بهتر است زودتر از خواب بیدار شوند. البته فراموش نکنید سحرخیز بودن به معنای کم خوابیدن نیست، بلکه تنظیم برنامه‌های روزانه برای بهره بردن از ساعات آرامش بخش و بهترین استفاده از صبح‌های خود است.

۲ اولویت بندی می‌کنند| در مرحله بعد، افراد موفق اهمیت اولویت‌بندی وظایف خود را می‌دانند. آن‌ها هر روز صبح زمانی را به برنامه‌ریزی اهداف مهم خود اختصاص می‌دهند. دانستن این که چه وظایفی از همه مهم‌تر هستند، کمک می‌کند تا فرد در طول روز به مسائل غیر ضروری نپردازد.

۳ تمرین شکرگزاری| یکی از عادت‌هایی که به‌طور باور نکردنی متحول کننده است، تمرین شکرگزاری است. این کاری است که افراد بسیار موفق اغلب انجام می‌دهند و راهی عالی برای شروع روز است. با فکر کردن به چیزهایی که بابت آن شکرگزار هستید، روز را با طرز فکری مثبت آغاز خواهید کرد. لازم نیست به دنبال دستاوردها و موفقیت‌های بزرگ باشید، شکرگزاری برای کوچک‌ترین داشته‌ها و اتفاقات تأثیر بی‌نظیری بر طرز فکر شما خواهند داشت. از منظر روان شناسی، قدردانی با بهبود سلامت روان و شادی مرتبط است. این کار تمرکز را جنبه‌های منفی زندگی برمی‌دارد و باعث افزایش حس رضایت از زندگی می‌شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*من آقای «برزگر» رو چندین سال پیش در برنامه دورهمی دیده بودم. صحبت‌هایی که با شما درباره موفقیت داشت، بسیار جالب بود و اون جا نگفته بود. *الان بیشتر مردم دیابت دارند. درباره اون در صفحه مطلب بنویسین به‌جای قندخون. *تنهایی عامل بسیاری از بیماری‌های جسمی و روانی است. نسل آینده هم به دلیل استفاده از گوشی و شبکه‌های اجتماعی، به شدت تنها و تنهاتر خواهد شد. مربوط به مطلب «افزایش ۳۰ درصدی ابتلا به آلزایمر با تنهایی در میان‌سالی» در صفحه خانواده. *این فردی که با او مصاحبه کردین، خیلی نگاه قشنگی به زندگی داشت. *پیش‌بینیت از بازی استقلال و الهلال رو هم بنویس. همه فکر می‌کنن استقلال بدجور می‌بازه.

برگ سبز خودروی شاهین به شماره انتظامی ۷۵ن۸۵ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۵۶T۲۰۳۸۲۴۶M و شماره شاسی ۱۱۱۱۱۰۰N۱۰۳۸۴۲۶NAS به نام مهدی حاجی پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۱۱

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت اپاچی مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۳۷۴۹۹ به شماره موتور ۰۶F۶B۲۰۹۹۵۴۵ و ش تنه ۱۸۰۶۹۰۲۳۳۶۵NEA*** به نام فرج الله رمضانی اقدامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۲۲

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک: ۵۶ و ۷۲۷ ایران ۷۵ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۹۴۲۷۹۳۲ شماره موتور: ۳۳۹۲۸۲۴ به نام افسانه نظامی مریدار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۹

سند و برگ سبز موتورسیکلت کویر اس ۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۷۲۲۶۴ شماره تنه ۶۴۶۵۹ شماره موتور ۵۸۰۳۹۷۳۱ به نام ارسلان باغانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۶

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری لیفان CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۷۷-۱۹۲۲۱ ش موتور NCDAAIJKDEKAW۴۰۶۴۴ ش شاسی ۰۱۲۵NC۵۰۹۱۵۷۲ بنام بی بی زکیه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۵

برگ سبز و کارت پراید صبا مدل ۷۸ به ش پلاک ایران ۳۶-۲۵۲ ط ۳۳ به ش شاسی S۱۴۱۲۲۷۷۵۸۱۳۳۶ به ش موتور ۰۰۱۰۰۷۲۱ بنام فاطمه بیرجندی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۸

برگ سبز پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ۳۸ ص ۷۵۴ ایران ۷۴ شماره شاسی M۱۳/۵۸۳۶۲۳۰ شماره موتور NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۱۰۸۸۴ به نام فرحناز فلک سایه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۳۱

برگ سبز موتورسیکلت کویر ۱۲۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۷۷-۱۹۲۲۱ ش موتور NCDAAIJKDEKAW۴۰۶۴۴ ش شاسی ۰۱۲۵NC۵۰۹۱۵۷۲ بنام بی بی زکیه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۵

سند و برگ سبز موتورسیکلت کویر اس ۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۷۲۲۶۴ شماره تنه ۶۴۶۵۹ شماره موتور ۵۸۰۳۹۷۳۱ به نام ارسلان باغانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۶

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک: ۵۶ و ۷۲۷ ایران ۷۵ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۹۴۲۷۹۳۲ شماره موتور: ۳۳۹۲۸۲۴ به نام افسانه نظامی مریدار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت اپاچی مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۳۷۴۹۹ به شماره موتور ۰۶F۶B۲۰۹۹۵۴۵ و ش تنه ۱۸۰۶۹۰۲۳۳۶۵ NEA*** بنام فرج الله رمضانی اقدامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۲۲

برگ سبز پژو پارس سفید مدل ۹۷ به ش انتظامی : ایران ۷۴-۱۴۱ م ۴۵ و ش موتور ۱۸۱B۰۵۵۲۶۴۱ و ش شاسی NAAN۱۱۶FE۹H۰۶۵۱۴۷۱ به نام محمد اسماعیل نژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۲۶

سند کمپانی ایکس ۲۲ مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۵۴ م ۷۶ به ش شاسی NATFBAAV۶J۱۰۱۵۲۳۱ به ش موتور MVMD۴G۱۵BAFJ۰۱۶۵۰۵ بنام شادی کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۱

سند و برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۱۲-۶۹۴ ب ۴۸ ش شاسی ۸۳۶۵۲۹۱۴ ش موتور ۱۰۴SS۱۴۸۵۲۹۷۲ بنام سرور نهاوندی نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۴

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری لیفان CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۷۷-۱۹۲۲۱ ش موتور NCDAAIJKDEKAW۴۰۶۴۴ ش شاسی ۰۱۲۵NC۵۰۹۱۵۷۲ بنام بی بی زکیه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۵

برگ سبز و کارت پراید صبا مدل ۸۹ به شماره انتظامی ۵۶ و ۷۲۷ ایران ۷۵ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۹۴۲۷۹۳۲ شماره موتور: ۳۳۹۲۸۲۴ به نام افسانه نظامی مریدار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۹

برگ سبز پژو پارس سفید مدل ۹۷ به ش انتظامی : ایران ۷۴-۱۴۱ م ۴۵ و ش موتور ۱۸۱B۰۵۵۲۶۴۱ و ش شاسی NAAN۱۱۶FE۹H۰۶۵۱۴۷۱ به نام محمد اسماعیل نژاد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۲۶

برگ سبز و سند کمپانی خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۳ ش انتظامی ایران ۱۲-۶۹۴ ب ۴۸ ش شاسی ۸۳۶۵۲۹۱۴ ش موتور ۱۰۴SS۱۴۸۵۲۹۷۲ بنام سرور نهاوندی نژاد مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۴

سند کمپانی ایکس ۲۲ مدل ۹۷ به ش پلاک ایران ۱۲-۷۵۴ م ۷۶ به ش شاسی NATFBAAV۶J۱۰۱۵۲۳۱ به ش موتور MVMD۴G۱۵BAFJ۰۱۶۵۰۵ بنام شادی کاظمی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۱

برگ سبز، کارت و بیمه نامه خودرو پراید به شماره پلاک ایران ۳۶-۹۷۹_ج_۲۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۹۴۶۴۱ شماره موتور ۴۷۱۱۱۴۴ به نام رستا عرفانی مهارتی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۱۵

برگ سبز خودرو پژو روا نقره آبی به شماره پلاک ۱۲_۴۷۷ و ۳۲ به شماره شاسی ۱۵۴۰۲۵۸۵ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۰۲۷۱۰ به نام علی اکبر نعمتی مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۷۱۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سایپا تیبا مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۶۹-۵۱۱ ل ۱۳ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۵۷۹۵۷۹۳ ش موتور M۱۵/۸۶۰۰۳۶۰ بنام علیرضا آذررنگ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۰

برگ سبز پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ۳۸ ص ۷۵۴ ایران ۷۴ شماره شاسی M۱۳/۵۸۳۶۲۳۰ شماره موتور NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۱۰۸۸۴ به نام فرحناز فلک سایه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۳۱

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری لیفان CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۷۷-۱۹۲۲۱ ش موتور NCDAAIJKDEKAW۴۰۶۴۴ ش شاسی ۰۱۲۵NC۵۰۹۱۵۷۲ بنام بی بی زکیه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۵

سند و برگ سبز موتورسیکلت کویر اس ۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۷۲۲۶۴ شماره تنه ۶۴۶۵۹ شماره موتور ۵۸۰۳۹۷۳۱ به نام ارسلان باغانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۶

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک: ۵۶ و ۷۲۷ ایران ۷۵ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۹۴۲۷۹۳۲ شماره موتور: ۳۳۹۲۸۲۴ به نام افسانه نظامی مریدار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت اپاچی مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۳۷۴۹۹ به شماره موتور ۰۶F۶B۲۰۹۹۵۴۵ و ش تنه ۱۸۰۶۹۰۲۳۳۶۵ NEA*** بنام فرج الله رمضانی اقدامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۲۲

برگ سبز خودروی شاهین به شماره انتظامی ۷۵ن۸۵ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۵۶T۲۰۳۸۲۴۶M و شماره شاسی ۱۱۱۱۱۰۰N۱۰۳۸۴۲۶NAS به نام مهدی حاجی پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۱۱

برگ سبز سایپا مدل ۹۶ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۸۴-۶۲۸ ب ۱۲ به ش موتور ۱۵/۸۵۱۳۰۶۸ و ش شاسی ۵۷۵۱۴۷۷ بنام امیر محمد زاهدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۷۲۷

برگ سبز، کارت و بیمه نامه خودرو پراید به شماره پلاک ایران ۳۶-۹۷۹_ج_۲۴ شماره شاسی ۱۴۱۲۲۹۴۶۴۱ شماره موتور ۴۷۱۱۱۴۴ به نام رستا عرفانی مهارتی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۱۵

برگ سبز خودرو پژو روا نقره آبی به شماره پلاک ۱۲_۴۷۷ و ۳۲ به شماره شاسی ۱۵۴۰۲۵۸۵ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۰۲۷۱۰ به نام علی اکبر نعمتی مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۷۱۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سایپا تیبا مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۶۹-۵۱۱ ل ۱۳ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۵۷۹۵۷۹۳ ش موتور M۱۵/۸۶۰۰۳۶۰ بنام علیرضا آذررنگ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۰

برگ سبز پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ۳۸ ص ۷۵۴ ایران ۷۴ شماره شاسی M۱۳/۵۸۳۶۲۳۰ شماره موتور NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۱۰۸۸۴ به نام فرحناز فلک سایه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۳۱

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری لیفان CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۷۷-۱۹۲۲۱ ش موتور NCDAAIJKDEKAW۴۰۶۴۴ ش شاسی ۰۱۲۵NC۵۰۹۱۵۷۲ بنام بی بی زکیه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۵

سند و برگ سبز موتورسیکلت کویر اس ۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۷۲۲۶۴ شماره تنه ۶۴۶۵۹ شماره موتور ۵۸۰۳۹۷۳۱ به نام ارسلان باغانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۶

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک: ۵۶ و ۷۲۷ ایران ۷۵ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۹۴۲۷۹۳۲ شماره موتور: ۳۳۹۲۸۲۴ به نام افسانه نظامی مریدار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت اپاچی مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۳۷۴۹۹ به شماره موتور ۰۶F۶B۲۰۹۹۵۴۵ و ش تنه ۱۸۰۶۹۰۲۳۳۶۵ NEA*** بنام فرج الله رمضانی اقدامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۲۲

برگ سبز خودروی شاهین به شماره انتظامی ۷۵ن۸۵ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۵۶T۲۰۳۸۲۴۶M و شماره شاسی ۱۱۱۱۱۰۰N۱۰۳۸۴۲۶NAS به نام مهدی حاجی پور مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۱۱

برگ سبز سایپا مدل ۹۶ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ۸۴-۶۲۸ ب ۱۲ به ش موتور ۱۵/۸۵۱۳۰۶۸ و ش شاسی ۵۷۵۱۴۷۷ بنام امیر محمد زاهدی مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۷۲۷

برگ سبز خودرو پژو روا نقره آبی به شماره پلاک ۱۲_۴۷۷ و ۳۲ به شماره شاسی ۱۵۴۰۲۵۸۵ و شماره موتور ۱۱۶۸۵۰۰۲۷۱۰ به نام علی اکبر نعمتی مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد ۱۳۷۱۸

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سایپا تیبا مدل ۱۳۹۷ ش انتظامی ایران ۶۹-۵۱۱ ل ۱۳ ش شاسی NAS۸۱۱۱۰۰۵۷۹۵۷۹۳ ش موتور M۱۵/۸۶۰۰۳۶۰ بنام علیرضا آذررنگ مفقود شده و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۰

برگ سبز پراید ۱۱۱ به شماره انتظامی ۳۸ ص ۷۵۴ ایران ۷۴ شماره شاسی M۱۳/۵۸۳۶۲۳۰ شماره موتور NAS۴۳۱۱۰۰H۵۷۱۰۸۸۴ به نام فرحناز فلک سایه مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۳۱

برگ سبز موتورسیکلت انژکتوری لیفان CC۱۲۵ مدل ۱۳۹۸ ش انتظامی ایران ۷۷۷-۱۹۲۲۱ ش موتور NCDAAIJKDEKAW۴۰۶۴۴ ش شاسی ۰۱۲۵NC۵۰۹۱۵۷۲ بنام بی بی زکیه حسینی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۵

سند و برگ سبز موتورسیکلت کویر اس ۲ به شماره انتظامی ۸۵۷-۷۲۲۶۴ شماره تنه ۶۴۶۵۹ شماره موتور ۵۸۰۳۹۷۳۱ به نام ارسلان باغانی مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۶

برگ سبز، سند و کارت خودرو پراید صبا مدل ۸۹ به شماره پلاک: ۵۶ و ۷۲۷ ایران ۷۵ شماره شاسی: ۱۴۱۲۲۸۹۴۲۷۹۳۲ شماره موتور: ۳۳۹۲۸۲۴ به نام افسانه نظامی مریدار مفقود و فاقد اعتبار است ۱۳۷۲۹

اصل برگ سبز و سند کمپانی موتورسیکلت اپاچی مدل ۱۳۹۰ به ش انتظامی ۷۶۶-۳۷۴۹۹ به شماره موتور ۰۶F۶B۲۰۹۹۵۴۵ و ش تنه ۱۸۰۶۹۰۲۳۳۶۵ NEA*** بنام فرج الله رمضانی اقدامی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۳۷۲۲

برگ سبز خودروی شاهین به شماره انتظامی ۷۵ن۸۵ایران ۳۶