زندگی سلام
دوشنبه
۵ آذر ۱۴۰۳
۲۳ جمادی‌الاول ۱۴۴۶
۲۵ نوامبر ۲۰۲۴
شماره ۲۸۶۲

رد پای عشق قبلی در پشیمانی زوجین

ماجرای خانمی که شوهرش گفته چون دختر دیگری را دوست داشته و او ترکش کرده، تصمیم به ازدواج با همسر فعلی‌اش گرفته، پربازدید شده است؛ چرا این تصمیم اشتباه است؟

زهرا متقی‌شکیب | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

محوری

افرادی که با هدف فراموش کردن عشق قبلی وارد یک رابطه جدید یا ازدواج می‌شوند، در واقع از مکانیسم دفاعی «جایگزینی» استفاده می‌کنند. به این معنا که به‌جای روبه‌رو شدن با احساسات واقعی خود و پردازش آن‌ها، تلاش می‌کنند با پر کردن جای خالی احساسات، درد و فقدان را نادیده بگیرند. این مکانیسم دفاعی در کوتاه‌مدت ممکن است مؤثر باشد اما در طولانی‌مدت منجر به بروز مشکلات عاطفی بیشتری می‌شود. درخواست طلاق یک خانم به تازگی در فضای مجازی پربازدید شده که می‌گوید: «... فکر می‌کردم از روی علاقه ازدواج کرده‌ایم. واقعاً شوهرم را دوست داشتم اما بعد متوجه شدم که او برای فراموش کردن دختری که دوستش داشته با من وارد رابطه شده و ازدواج کرده است. او حالا از ازدواجش پشیمان است». چرا تصمیم این شوهر اشتباه بوده است؟

بروز عقده عاطفی در رابطه جدید

روان‌شناسان معتقدند که برای یک رابطه موفق، هر دو طرف باید از نظر عاطفی آماده و در وضعیت پایداری باشند. عشق قبلی اگر به‌درستی پردازش نشده باشد، می‌تواند به‌عنوان یک «عقده عاطفی» در رابطه جدید بروز پیدا کند و منجر به سردی و نارضایتی شود. مارتین سلیگمن، یکی از نظریه‌پردازان بزرگ در زمینه روان‌شناسی مثبت‌گرا، به نقش احساسات حل‌نشده در آسیب رساندن به روابط جدید اشاره کرده است. او معتقد است تا زمانی که فرد نتواند احساسات قبلی را پردازش و رها کند، نمی‌تواند به شکل کامل در رابطه جدید حضور یابد، بنابراین قبل از وارد شدن به یک رابطه جدید، باید با احساسات قبلی خود صادق باشید و اگر همچنان به فرد دیگری علاقه دارید، بهتر است با کمک مشاوره یا حمایت عاطفی آن احساسات را پردازش کنید.

مواجهه با چنین همسری

وقتی همسری اعتراف می‌کند که به شخص دیگری علاقه داشته یا دارد، این افشاگری معمولاً شوک بزرگی را به همراه دارد. این وضعیت می‌تواند به‌شدت به «اعتماد» بین زوجین آسیب بزند که یکی از پایه‌های اصلی هر رابطه موفق است. اعتماد و صمیمیت عاطفی، ستون‌های اصلی هر رابطه موفق هستند. وقتی اعتماد بین دو نفر شکسته شود، بازسازی آن به زمان و تلاش زیادی نیاز دارد. در چنین شرایطی، برخورد شما باید با احتیاط و همراه با درک و شفافیت باشد. به‌جای واکنش سریع و احساسی، باید زمان بدهید تا هر دو طرف بتوانند به احساسات خود نگاهی واقع‌گرایانه داشته باشند. مشاوره زوجین می‌تواند در این فرایند کمک‌کننده باشد و به زوجین اجازه دهد در محیطی بی‌طرف و امن، احساساتشان را بیان و برای تصمیم‌گیری درباره آینده رابطه‌شان تلاش کنند. پردازش این نوع خیانت‌های احساسی نیازمند ایجاد دوباره صمیمیت و اعتماد است، اما این فرایند زمان‌بر و دشوار است.

احساسات‌تان را پردازش کنید

وقتی کسی اعتراف می‌کند که از ابتدا با نیت‌های دیگری وارد رابطه شده، طبیعی است که شوک و ناامیدی عمیقی را تجربه کنید. به‌نظر می‌رسد که همسرتان از احساس گناه نسبت به شما صحبت کرده و به نوعی این حس او را به تصمیم طلاق سوق داده است. با این حال، ممکن است شما احساس کنید که این توجیهی است برای پشیمانی او از ازدواج و شاید دلیل اصلی تصمیمش همین باشد. از سویی، این که شما با وجود همه مشکلات و حرف‌ها همچنان آماده ادامه دادن زندگی هستید، نشان از تعهد و علاقه عمیق شما دارد. اما در نهایت تصمیمی که همسرتان گرفته، چالشی بزرگ برای رابطه شما به‌وجود آورده است. بهتر است در این شرایط علاوه بر مشاوره زوجین، مشاوره فردی هم دریافت کنید تا بتوانید احساسات خود را بهتر پردازش کنید و تصمیمات بهتری برای آینده بگیرید؛ چه این تصمیم ماندن در این رابطه باشد یا پذیرفتن پایان آن. در بسیاری از موارد قبل از طلاق، گزینه‌های دیگری وجود دارد که زوج‌ها می‌توانند امتحان کنند.

تلاش برای برقراری ارتباط عمیق‌تر

گاهی اوقات مشکلات به دلیل نبود ارتباط شفاف و بیان نشدن احساسات واقعی تشدید می‌شود. اگر هر دو طرف مایل به کار بر روی بهبود ارتباط خود باشند، می‌توانند با تقویت گفت‌وگوهای صمیمی، به یکدیگر نزدیک‌تر شوند و رابطه‌شان را نجات دهند. راهکارهایی مانند بیان احساسات به‌صورت صادقانه، گوش دادن فعال، تقویت اعتماد و تعهد دوباره می‌توانند رابطه را از انحطاط نجات دهند. همچنین هر کدام از زوجین ممکن است در جست‌وجوی معنای جدید یا احساسات گم شده در رابطه باشند. در این صورت کار بر روی رشد فردی و خودشناسی می‌تواند به بهبود کلی رابطه کمک کند.

آیا همه روابط قابل نجات دادن هستند؟

البته باید توجه داشت که همه روابط قابل نجات نیستند به خصوص اگر یکی از طرفین هیچ علاقه یا تعهدی به ادامه رابطه نداشته باشد. همچنین، در مواردی که خشونت یا سوءاستفاده‌های عاطفی و جسمی وجود دارد، طلاق می‌تواند راهی برای حفاظت از سلامت روانی و جسمی فرد باشد. در نهایت، انتخاب راهکار مناسب بستگی به تمایل و تعهد هر دو طرف به حل مشکلات دارد. اگر هر دو طرف آماده کار بر روی رابطه هستند، راه‌های زیادی به جز طلاق وجود دارد که می‌توانند به بهبود وضعیت کمک کنند. مهم‌ترین عامل در این میان، تعهد به تغییر و تلاش برای بازسازی رابطه است.

افزایش سرعت پردازش مغز با هر فعالیت بدنی

نتایج این مطالعه جدید نشان می‌دهد در حالی که به‌طور کلی پذیرفته شده که ورزش متوسط تا شدید به سلامت مغز کمک می‌کند، هر گونه فعالیت بدنی به‌طور کلی برخی از مزایای شناختی را به همراه دارد. به گزارش مدیکال نیوز تودی، براساس یافته‌های یک مطالعه جدید از محققان کالج پزشکی دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا، فعالیت بدنی روزانه باعث افزایش سرعت پردازش کوتاه‌مدت مغز می‌شود.

کاهش سن شناختی فرد تا چهار سال

این مطالعه نشان داد که فعالیت‌های معمول روزانه، صرف‌نظر از شدت، می‌تواند باعث بهبود کوتاه‌مدت در زمان واکنش ذهنی شود و می‌تواند مشابه کاهش سن شناختی فرد تا چهار سال عمل کند. تحقیقات قبلی ارزش فعالیت بدنی متوسط تا شدید را برای حفظ سلامت شناختی و به طور کلی برای سلامتی خوب ثابت کرده است. این مطالعه که در نشریه «تاریخچه روان‌شناسی رفتاری» منتشر شده به طور منحصر به فردی به بررسی مزایای بالقوه فعالیت‌هایی می‌پردازد که افراد معمولا در طول روز هم در محل کار و هم در خانه انجام می‌دهند. از نقاط قوت این مطالعه این بود که داده‌های شرکت‌کنندگان را تقریبا در زمان واقعی گردآوری می‌کرد. به مدت ۷ روز، پنج بار در روز از شرکت‌کنندگان با استفاده از یک برنامه روی تلفن همراه درباره فعالیت بدنی‌شان نظرسنجی شد. در هر نظرسنجی، آن‌ها همچنین در دو مجموعه از بازی‌های فکری درون اپلیکیشن شرکت کردند.

تاثیر سن بر سرعت پردازش شناختی

نویسنده مسئول این پژوهش «جاناتان جی. هاکون» دکترا، استادیار عصب‌شناسی، روان‌شناسی و علوم بهداشت عمومی در دانشگاه ایالتی پنسیلوانیا گفت: «با افزایش سن، سرعت پردازش شناختی افراد ممکن است تا ۱۵ میلی‌ثانیه در سال کاهش یابد. افزایش سرعت نشان داده شده توسط شرکت‌کنندگان در مطالعه که در گیر فعالیت بدنی بودند، حدود ۶۰ میلی‌ثانیه بود که معادل افزایش سرعت پردازش شناختی در حدود ۴ سال است». دکتر «ورنون ویلیامز»، متخصص مغز و اعصاب ورزشی و مدیر موسس مرکز نورولوژی ورزشی و طب درد در موسسه سدارز در لس‌آنجلس گفت که این تحقیق از این نظر جالب است که نشان می‌دهد که حداقل یک منفعت کوتاه‌مدت از فعالیت روزمره، نه‌فقط با شدت متوسط یا زیاد وجود دارد.

چرا ورزش برای شناخت در از مدت مفید است؟

ویلیامز در این باره توضیح داد ما می‌دانیم که بر مبنای نتایج چند تحقیق قبلی منتشر شده، تصور کلی این است که ورزش تاثیر مثبتی بر عملکرد شناختی از جمله سرعت پردازش مغز دارد. وی درباره این که چرا ممکن است چنین باشد، توضیح داد: «در ورزش با شدت بالاتر و ورزش طولانی‌تر، فوایدی وجود دارد که تصور می‌شود مربوط به ترشح برخی مواد شیمیایی، انتقال دهنده‌های عصبی و عواملی در مغز است که برای سلامت شناختی مفید هستند».

نکته ها

۶ رفتار کودکان با هوش هیجانی بالا

۱- سوالات متفکرانه می‌پرسند
۲- درک عاطفی و دلسوزانه دارند
۳- بر خودانگیزشی و هدف‌گذاری تمرکز می‌کنند
۴- از خلاقیت استقبال می‌کنند
۵- از خطاها و اشتباهات درس می‌گیرند
۶- بین یادگیری و بازی تعادل برقرار می‌کنند

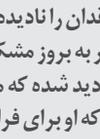
ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

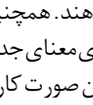
*ما ایرانی‌ها، ذاتا نمی‌توانیم پول دیگری را بر داریم و بخوریم، به خصوص دل پاک بچه‌ها. مربوط به مطلب «دیار دهه نودی خوش عیار» در صفحه اول زندگی سلام.
*نمودار تلاش باید مثل یک کتاب درسی در مدارس آموزش داده بشه. متاسفانه بیشتر ما، تلاش اصولی هم بلد نیستیم و زمان زیادی از عمرمان را هدر می‌دهیم.
*مطلب صفحه سلامت درباره این که چرا چربی‌ها راحت برمی‌گردند، تشویق این هست که رژیم نگیریم، چون بی فایده است.
*برای من هم سوال بود که بعدش پشیمون نشده که ربع سکه‌ها رو برگردانده که دیدم سوال خیلی از رسانه‌های دیگر بود.
*این تیم ملی که قطعا میره جام جهانی و شک ندارم که اونجا هم اگر در گروه متوسط قرار بگیره، برای اولین بار از گروهش صعود خواهد کرد. اما بعدش، روسیاهی برای زغال خواهد ماند.

اتاق مشاوره

دختر دایی‌ام یکهو از زندگی سیر شد



خانمی ۳۰ ساله هستم. دو دختر دایی داشتم که یکی از آن‌ها با فوتش، همه ما را شوکه کرد. آن یکی دختر دایی‌ام بعد از این اتفاق یکهو گوشه گیر و از زندگی سیر شد. ۱۴ ساله است و قبلا خیلی پرشور بود. چه کنم؟



صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره خانواده

این که به فکر دختر دایی‌تان و شرایط نامناسب روحی او هستید، تحسین برانگیز است. در خصوص بحث سوگ و غم دیدگی، افراد بسته به عوامل مختلفی چون سن، میزان صمیمیت با فرد از دست رفته، میزان دریافت حمایت از سمت دیگر اعضای خانواده، ناگهانی بودن یا قابل پیش‌بینی بودن مرگ متوفی و... واکنش نشان می‌دهند و زمان داغدیدگی به طور معمول تا شش ماه طبیعی است.

به دیدن دختر دایی‌تان بروید

بهتر است هر چند وقت یک بار به دیدن او بروید و به مرور خاطرات خواهر فوت‌شده ایشان و باز گویی آن‌ها بپردازید. همچنین سعی کنید مشارکت دختر دایی‌تان را در بیان و ابراز احساسات داشته باشید تا تخلیه احساسات صورت گیرد و به لحاظ ذهنی ایشان کم کم درک کند که راه ارتباطی با خواهر از دست رفته‌اش همین مرور خاطرات است.

با هم بر سر مزار دختر دایی‌تان بروید

هر از گاهی با هم بر سر مزار مرحوم بروید و بگذارید دختر دایی‌تان تنها دقایقی در این موقعیت باشد تا دل گفته‌هایش را با او بگوید و به نوعی خداحافظی کند و بداند موعد ارتباط احساسی با فرد از دست رفته مثلا آخر هفته‌ها و بر سر مزار یا مرور خاطرات است. در این واکنش‌ها شما به دختر دایی‌تان کمک می‌کنید تا به شکل سازگارانه‌ای با از دست دادن خواهرش کنار بیاید و نوع رابطه‌اش از شکل دیدار هر روز و ارتباط مستقیم با خواهرش در زمان حیات، به مرور خاطرات و پذیرش نبودن وی باشد که باید با همراهی شما برای ایشان جا بیفتد.

کمک کنید تا زندگی را از سر بگیرد

درباره واکنش‌های داغدیدگی در سن و سال دختر دایی‌تان بدانید اولین آن‌ها واکنش تحصیلی به مرگ معرفی شده است. واکنش‌هایی که در محیط مدرسه معمولا نشان داده می‌شوند، تمرکز نداشتن، کاهش نمرات کلاسی، کاهش حافظه، خیال‌بافی‌های بیشتر از حد معمول و... را در بر می‌گیرد. کودکان و نوجوانانی که با یک فقدان ناگهانی مانند مرگ در حال کنار آمدن هستند، ممکن است انگیزه انجام فعالیت‌های ورزشی، شرکت در گروه‌های اجتماعی یا تکالیف مدرسه را نداشته باشند و از لحاظ هیجانی فاصله بگیرند یا واکنش‌های اضطراب‌زا و پرخاشگرانه بیشتری نسبت به گذشته از خود نشان دهند. اگرچه بسیاری از نشانه‌هایی که بلافاصله پس از مرگ عزیزان پدید می‌آیند، ۶ تا ۱۲ ماه بعد از واقعه به تدریج کاهش می‌یابند اما در صورت طولانی‌تر شدن و گذشت ۶ ماه تا یک سال و طبیعی نشدن رفتارهایش، حتما از روان‌شناس کمک بگیرید تا به او در سوگواری بهنجار کمک کند.

مهارت ارتباطی

به خطر افتادن دوستی‌ها با استفاده از اختصارهای پیامکی

پژوهش جدید انجمن روان شناسی آمریکا نشان می‌دهد استفاده از حالت اختصاری یا مخفف کلمات در پیامک‌ها یا گفت‌وگوی مجازی با دوستان ممکن است گزینه چندان خوبی نباشد، زیرا محققان دریافته‌اند که استفاده از آن‌ها می‌تواند باعث شود افراد کمتر صمیمی به نظر برسند و نتیجه آن، دریافت پاسخ‌های کوتاه‌تر و کمتر است. به گزارش «ایندیپندنت»، پیام‌های مختصر معمولا به‌عنوان تلاش کمتر دیده می‌شوند و ممکن است تعاملات اجتماعی را تحت تاثیر قرار دهند و شما را فردی بی‌تفاوت نشان دهند، بنابراین، اگر دارید چیزی مهم می‌نویسید، بهتر است از شکل کامل کلمات و عبارات استفاده کنید. این ممکن است به مکالمات مثبت‌تر منجر شود.

وقتی فرستنده پیام، تلاش نمی‌کند

محققان در این پژوهش جدید که در «مجله روان شناسی تجربی: عمومی» منتشر شد، هشت آزمایش انجام دادند و در مجموع بیش از پنج هزار و ۳۰۰ شرکت‌کننده را از طریق روش‌های مختلف، بررسی کردند. در تمام این آزمایش‌ها، افرادی که از اختصارهای پیامکی استفاده می‌کردند، به‌عنوان افراد کمتر صمیمی و کمتر صادق در دوستی تلقی شدند و احتمال دریافت پاسخ از گیرندگان پیام برای آن‌ها کمتر و پاسخ‌هایی که می‌گرفتند، کوتاه‌تر بود. دلیل برداشت منفی این بود که اختصارات ناخودآگاه این احساس را منتقل می‌کنند که فرستنده برای نوشتن پیام زمان زیادی نگذاشته یا چندان تلاشی نکرده است.

بررسی ۳۷ کشور جهان

پیامک در ارتباطات دیجیتال امروز نقشی غالب پیدا کرده است و بیشتر افرادی که پیامک می‌فرستند، از برخی اختصارها استفاده می‌کنند؛ مانند «تابعد» در زبان انگلیسی که به جای «آی سی یو» (ISEEYOU) به شکل دو حرف سی (C) و یو (U) یعنی «سی‌یو» (CU) نوشته می‌شود. در نظرسنجی مقدماتی، ۹۹ درصد پاسخ‌دهندگان اعلام کردند که از این اختصارهای پیامکی استفاده می‌کنند و ۸۴ درصد از آن‌ها باور نداشتند که دیگران ممکن است از اختصارها خوششان نیاید. محققان در این پژوهش پاسخ‌های کاربران را در ۳۷ کشور جهان بررسی کردند. در سایر آزمایش‌ها، شرکت‌کنندگان مکالمات پیامکی خود را با افرادی که از اختصارها استفاده می‌کردند یا نمی‌کردند، ارزیابی کردند. نکته جالب این است که حتی کسانی که خود از اختصارهای پیامکی زیاد استفاده می‌کردند، به دریافت این اختصارها علاقه چندانی نداشتند.

برگ سبز زانتیا مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۲۳-۸۴۵ د ۴۳
و ش موتور ۷۱۵۵۵۷ به ش شاسی
IRPCA۶۱۷E۰۱۵۸۵۲۴ به ش ملی ۱۱۹۹۱۹۳۰۳۸ به نام زهره طیبیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ به ش پلاک ۴۵-۲۱۵س ۷۴
و ش موتور ۱۳۹۸۹۰۰۱۷۴۰ به ش شاسی
IRPCA۹۱۲X۶۲۵۶۶۵۷ به ش ملی ۳۱۳۱۵۳۲۳۵۱
به نام حسین کریم زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز تویوتا لندکروز GRE۱۰۰ مدل ۲۰۱۲ رنگ سفید به ش پلاک ۷۳-۶۶۱م ۷۲ و ش موتور GRA۱۵۲۴۴ به ش شاسی JTMBH۰۹E۴C۴۰۵۲۰۹۸ به ش ملی ۵۱۵۹۹۰۲۶۷۸
به نام وحید رحیمیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز زانتیا مدل ۸۸ به رنگ خاکستری به شماره پلاک ۷۵-۱۱ب ۷۳ و شماره موتور ۰۰۵۵۳۸۰ به شماره شاسی
IRPCA۸۱V۱E۰۱۷۴۹۶۷ به شماره ملی ۲۰۶۰۱۹۷۴۹۰ به نام سحر پور متصومی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز سواری هاچ بک پژو ۲۰۷i-MT مدل ۹۸ مشکی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۴۶ ص ۹۹
به شماره موتور ۱۶۳B۰۳۰۵۰۴۹
و شماره شاسی NAAR۰۳H۶K۱۲۸۰۰۱۲
بنام علیرضا باقری قرفروک مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی برگ سبز و کارت موتورسیکلت آریانا CG۱۲۵ مدل ۱۳۸۲ نقره ای
ش انتظامی ایران ۷۷۳ - ۱۹۴۶۸
ش موتور ۱۰۲۶۰۳۴ ش شاسی ۸۳۱۵۸۶۰
بنام غلامرضا نقیبی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری پژو GLXi ۴۰۵ رنگ نقره ای
مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۹۸۲ ی ۸۹
ش موتور ۱۲۴۸۶۲۱۴۱۹۸
ش شاسی ۴۰۴۵۰۹۶۸
بنام کامران علی کردی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ و سند کمپانی خودرو سواری رانا TU۵ مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۳۸۳ ن ۲۴
ش موتور ۱۶۳B۰۰۴۳۷۹۲
ش شاسی NAAU۰۱F۱E۴T۰۴۹۴۹۸ بنام محسن باغبان
مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز وانت نیسان مدل ۸۹ به شماره پلاک ۳۲ ایران ۷۶۸ ق ۴۵ و شماره موتور ۵۵۶۶۸۳ و شماره شاسی NAZFL۱۴۰TRN۲۶۳۰۴۷ به نام محمد حسین هوشمند به شماره ملی ۵۶۶۹۸۹۹۵۹۷ مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز کوئیک S مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۲۵ ط ۵۱ بنام محبوبه عزیزی به ش شاسی NAS۸۶۱۱۰۰P۳۴۶۹۱۸۳ به ش موتور M۱۵/۹۹۷۰۶۸۵ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو بنز سواری - کار GLK مدل ۲۰۱۰
ش انتظامی ایران ۳۶ - ۷۷۴ س ۶۹
ش شاسی WDC۲۰۴۹۸۷۱F۴۴۰۲۹۰ ش موتور ۲۷۲۹۷۱۳۱۴۰۸۴۶۱ بنام سپهر خزاعی
مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و کارت موتورسیکلت آریانا CG۱۲۵ مدل ۱۳۸۲ نقره ای
ش انتظامی ایران ۷۷۳ - ۱۹۴۶۸
ش موتور ۱۰۲۶۰۳۴ ش شاسی ۸۳۱۵۸۶۰
بنام غلامرضا نقیبی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری پژو GLXi ۴۰۵ رنگ نقره ای
مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۹۸۲ ی ۸۹
ش موتور ۱۲۴۸۶۲۱۴۱۹۸
ش شاسی ۴۰۴۵۰۹۶۸
بنام کامران علی کردی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز وانت نیسان ۲۰۰۰ آبی روغنی مدل ۱۳۵۹
به شماره انتظامی ۵۹ ایران ۶۱۶ ب ۱۶
به شماره موتور ۸۳۸۹۶۶
و شماره شاسی A۶۶۳۷۵
بنام حلیمه سنجولی مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز زانتیا مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۲۳-۸۴۵ د ۴۳
و ش موتور ۷۱۵۵۵۷ به ش شاسی
IRPCA۶۱۷E۰۱۵۸۵۲۴ به ش ملی ۱۱۹۹۱۹۳۰۳۸ به نام زهره طیبیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز پژو ۴۰۵ مدل ۸۹ به ش پلاک ۴۵-۲۱۵س ۷۴
و ش موتور ۱۳۹۸۹۰۰۱۷۴۰ به ش شاسی
IRPCA۹۱۲X۶۲۵۶۶۵۷ به ش ملی ۳۱۳۱۵۳۲۳۵۱
به نام حسین کریم زاده مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز تویوتا لندکروز GRE۱۰۰ مدل ۲۰۱۲ رنگ سفید به ش پلاک ۷۳-۶۶۱م ۷۲ و ش موتور GRA۱۵۲۴۴ به ش شاسی JTMBH۰۹E۴C۴۰۵۲۰۹۸ به ش ملی ۵۱۵۹۹۰۲۶۷۸
به نام وحید رحیمیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز زانتیا مدل ۸۸ به رنگ خاکستری به شماره پلاک ۷۵-۱۱ب ۷۳ و شماره موتور ۰۰۵۵۳۸۰ به شماره شاسی
IRPCA۸۱V۱E۰۱۷۴۹۶۷ به شماره ملی ۲۰۶۰۱۹۷۴۹۰ به نام سحر پور متصومی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است.

برگ سبز سواری هاچ بک پژو ۲۰۷i-MT مدل ۹۸ مشکی
به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۴۶ ص ۹۹
به شماره موتور ۱۶۳B۰۳۰۵۰۴۹
و شماره شاسی NAAR۰۳H۶K۱۲۸۰۰۱۲
بنام علیرضا باقری قرفروک مفقود و فاقد اعتبار است

سند کمپانی برگ سبز و کارت موتورسیکلت آریانا CG۱۲۵ مدل ۱۳۸۲ نقره ای
ش انتظامی ایران ۷۷۳ - ۱۹۴۶۸
ش موتور ۱۰۲۶۰۳۴ ش شاسی ۸۳۱۵۸۶۰
بنام غلامرضا نقیبی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو سواری پژو GLXi ۴۰۵ رنگ نقره ای
مدل ۱۳۸۷ ش انتظامی ایران ۱۲ - ۹۸۲ ی ۸۹
ش موتور ۱۲۴۸۶۲۱۴۱۹۸
ش شاسی ۴۰۴۵۰۹۶۸
بنام کامران علی کردی مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز و سند کمپانی خودرو سواری رانا TU۵ مدل ۱۳۹۳ ش انتظامی ایران ۷۴ - ۳۸۳ ن ۲۴
ش موتور ۱۶۳B۰۰۴۳۷۹۲
ش شاسی NAAU۰۱F۱E۴T۰۴۹۴۹۸ بنام محسن باغبان
مفقود شده و فاقد اعتبار است

برگ سبز وانت نیسان مدل ۸۹ به شماره پلاک ۳۲ ایران ۷۶۸ ق ۴۵ و شماره موتور ۵۵۶۶۸۳ و شماره شاسی NAZFL۱۴۰TRN۲۶۳۰۴۷ به نام محمد حسین هوشمند به شماره ملی ۵۶۶۹۸۹۹۵۹۷ مفقود و فاقد اعتبار است.

برگ سبز کوئیک S مدل ۱۴۰۲ به ش پلاک ایران ۱۲-۲۲۵ ط ۵۱ بنام محبوبه عزیزی به ش شاسی NAS۸۶۱۱۰۰P۳۴۶۹۱۸۳ به ش موتور M۱۵/۹۹۷۰۶۸۵ مفقود و فاقد اعتبار است

برگ سبز خودرو بنز سواری - کار GLK مدل ۲۰۱۰
ش انتظامی ایران ۳۶ - ۷۷۴ س ۶۹
ش شاسی WDC۲۰۴۹۸۷۱F۴۴۰۲۹۰ ش موتور ۲۷۲۹۷۱۳۱۴۰۸۴۶۱ بنام سپهر خزاعی
مفقود شده و فاقد اعتبار است

پروانه اشتغال نظام مهندسی
اینجانب مرتضی اسفندیاری
با شماره ۰۱۹۵۱۰۰۶۷۷ صادره
مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد.

مفقودی مدرک تحصیلی کاردانی دانشگاه آزاد به شماره ۱۳۸۷۱۱۱۰۴۷۹۸ رشته معماری
بنام محمدرضا ساقی به ش ملی ۰۹۴۱۷۲۰۸۷۱ مفقود و فاقد اعتبار است