

فالگیری؛ بازی باترس هاو امیدهای انسان

نگاهی روان شناسانه به مکانیسم های روانی که فالگیری را همچنان باور پذیر نگه داشته اند



فریده زاهدی | روان شناس بالینی

در روزگار رسانه و فناوری، شاید تصور کنیم مردم دیگر به سراغ فال و دعا نویسی نمی روند؛ اما نگاهی به شبکه های اجتماعی نشان می دهد هنوز فالگیر ها و دعا نویس ها مخاطبان پر شمار با انسانی جدید و عجیب دارند. چرا؟ پاسخ این سوال، پیش از آن که به «ساده لوحی» مردم ربط داشته باشد، به شیوه کار کردن ذهن و احساس انسان مربوط است. روان شناسی امروز نشان می دهد که باور به این چیزها از چند «تله ذهنی» و «ترس بنیادین» ریشه می گیرد.

ترس از آینده

نخستین عامل، ترس از ابهام است. مغز ما دوست دارد بدانند آینده چه می شود. آیا در رابطه مان می مانیم؟ کار پیدایمی کنیم؟ بیمار نمی شویم؟ پژوهش نشان داد اندک بیشتر افراد وقتی در شرایط نامطمئن هستند، به چیزهایی پناه می برند که ظاهراً به آن ها حس کنترل می دهد. فالگیری دقیقاً از همین نقطه وارد می شود، وعده قطعیت در جهانی نامطمئن. ما به راحتی دل می سپاریم چون ابهام برای ذهن درنک است.

ذهن فقط نشانه های تأیید را می بیند

دومین تله، سوگیری تأییدی است. یعنی ذهن ما دوست دارد چیزهایی را ببیند که باورهای خودش را تأیید کند. مثلاً وقتی فالگیر می گوید: «کسی در گذشته دلت را شکسته»، بلافاصله چهره ای در ذهن مان می آید و می گوییم: «بله دقیقاً!» اما اگر جمله ای را گفت که در دست نبود، سادرش می کنیم. مغز فقط

تطابق هار اثبت می کند، نه اشتباه ها را. نتیجه این می شود که فکر می کنیم فالگیر «همه چیز را می داند».

اثر بارنوم

تله بعدی، اثر بارنوم است. این اثر را یک روان شناس به نام فورر با آزمایشی جالب کشف کرد. او به چند نفر متنی داد و گفت این تحلیل شخصیت مخصوص خود آن هاست، در حالی که برای همه یکسان بود! بیشتر شرکت کنندگان گفتند متن دقیقاً شخصیت شان را توصیف کرده است. فالگیرها از همین حقه استفاده می کنند. جملات کلی اما ساده مثل: «گاهی احساس می کنی قدر تو را نمی دانند» یا «بین عقل و احساس در کشمکش» چون در هر انسانی بخشی از این جمله ها واقعیت دارد، احساس می کنیم فال دقیق است.

هیجان، منطق را کمرنگ می کند

اما چرا آدم ها حتی وقتی می دانند ممکن است این چیزها علمی نباشد، باز سراغ آن می روند؟ چون هیجان و ترس در تصمیم گیری نقش زیادی دارد. وقتی دچار شکست عشقی، بحران اقتصادی یا بیماری هستیم، بخش هیجانی مغز فعال تر می شود و بخش منطقی ضعیف تر. در این حالت، هر وعده ای برای آرامش، حتی نادرست، می تواند ما را آرام کند. پیام های تهدیدآمیز هم خیلی اثر گذار می شوند: «اگر این دعا را انجام ندهی، کارت در دست نمی شود». چنین پیام هایی از مکانیسم «باج گیری احساسی» استفاده می کنند و فرد را در حلقه اضطراب و وابستگی نگه می دارند.

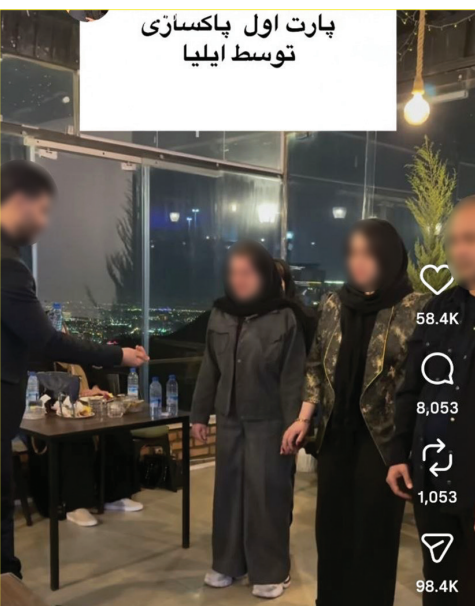
مشروعیت فالگیری با شبکه های اجتماعی

و اما از تاثیر شبکه های اجتماعی نمی شود غافل ماند؛ ما وقتی

«سبز دایی دیجیتال» همیشه حال ما را بهتر نمی کند

سلامت روان ندارد.

پژوهشگران با مرور و تحلیل نتایج ۱۰ مطالعه مختلف روی بیش از ۴۶۰۰ نفر دریافتند افرادی که برای مدتی استفاده از شبکه های اجتماعی را کاملاً متوقف کرده بودند، در مقایسه با دیگران تغییر معناداری در میزان شادی، اضطراب، خلق منفی یا رضایت از زندگی تجربه نکردند. در این پژوهش، محققان فقط مطالعاتی را



می بینیم هزاران نفر، یک فالگیر را دنبال می کنند، ناخودآگاه فکر می کنیم او قابل اعتماد است؛ به این پدیده در روان شناسی اثر هم رنگی جامع گفته می شود. هر لایک، فالور و کامنت مثبت، حس مشروعیت ایجاد می کند، حتی اگر هیچ پشتوانه علمی وجود نداشته باشد.

راه نجات چیست؟

راه گذر از این آسیب ها، فقط مخالفت یا تمسخر نیست. بلکه باید سواد سلامت روان را بالا ببریم و به مردم یاد بدهیم ذهن شان چطور ممکن است فریب بخورد. اگر بدانیم اضطراب، خرافه باوری و رفتار تکراری از چه فرایندهایی در مغز می آید، راحت گول وعده های ساده و سریع رانمی خوریم.

در نهایت، بیشتر کسانی که سراغ خرافات می روند، ضعیف یا نادان نیستند بلکه انسان اند، با ترس، امید و نیاز به معنا. به عنوان روان شناس تلاش ما این است که برای همین نیازها، پاسخ های درست تر و انسانی تر ارائه دهیم تا فضا برای سوء استفاده گران تنگ تر شود.

بررسی کردند که افراد در آن ها به طور کامل از شبکه های اجتماعی فاصله گرفته بودند نه صرفاً کاهش زمان استفاده. مدت این «برهیز دیجیتال» از یک روز تا حدود یک ماه متغیر بود، اما نتایج نشان داد طولانی تر شدن این فاصله نیز تفاوت چشمگیری ایجاد نمی کند. دلیل این نتیجه، دو گانه بودن تأثیر شبکه های اجتماعی است. از یک طرف، دور شدن می تواند

اتاق مشاوره

آدم راز داری نیستم!

آقا هستم و ۲۶ ساله. آدم راز داری نیستم. دست خودم نیست و هر چه را می شنوم، به سرعت این طرف و آن طرف پخش می کنم. وقتی سر صحبت باز می شود، کنترل دست خودم نیست. چه کنم؟



فائزه سجادی | روان شناس

مشاوره فردی

مخاطب گرامی، ناراحتی شما قابل درک است. چیزی که شما را اذیت می کند، «کنترل نداشتن روی حرف زدن» و پخش شدن سریع اطلاعات است. خبر خوب این است که این رفتار معمولاً با مهارت قابل بهتر شدن است (نه صرفاً با اراده لحظه ای).

چه باید کرد؟

یک تشخیص کوتاه

مشکل بیشتر کجاست؟ این چند مورد معمولاً علت های رایج هستند. کدام به شما نزدیک تر است؟

هیجان/ اضطراب اجتماعی وقتی بحث داغ می شود یا طرف مقابل حرف می زند، شما هم ناخودآگاه به سمت ادامه دادن می روی.

نیاز به دیده شدن یا همراهی برای این که «نمی خوام جابمومن» یا «باید جواب بدم»، زود حرف می زنی. **عادت کلامی** مغز قبل از این که فکر کند، جمله را آماده می کند.

ترس از این که اگر نگویم، بد می شود! یعنی نگرانی پشتش هست.

باتوجه به این که علت رفتار شما رانمی دانیم، یکر اهکار عملی پیشنهاد می کنم که برای همه حالت ها کمک می کند.

تکنیک فوری برای لحظه ای حرف زدن

قانون ۳ ثانیه قبل از این که چیزی را افشا کنی یا توضیح بدهی، ذهن را مجبور کن ۳ ثانیه مکث کند. در این ۳ ثانیه هیچ توضیحی لازم نیست. فقط لبخند کوتاه. این مکث مثل ترز عمل می کند. مغز خیلی وقت ها



۵

- زندگی سلام
- شنبه
- ۱۹ اردیبهشت ۱۴۰۵
- ۲۱ ذی القعدة ۱۴۴۷
- ۹ می ۲۰۲۶
- شماره ۳۲۵۸

خانواده و مشاوره

چون «قطع نشده» ادامه می دهد. مکث، چرخه را می شکند. **جمله آماده برای توقف** یک جمله کوتاه آماده داشته باش که همیشه استفاده کنی: «نمی خوام وارد جزئیات بشم.» یا «اگه مشکلی نیست، بعداً می گم.» این ها کمک می کنند بدون این که بحث را در بن بست قرار دهی، کنترل را پس بگیری.

تمرین روزانه

هر روز ۱۰ دقیقه انجام بده پنج مورد از چیزهایی را که ناخواسته می گویی، در ذهن یا کاغذ بنویس (مثلاً: حرف مردم، مسائل خانوادگی، اطلاعات شغلی). برای هر کدام یک پاسخ جایگزین بنویس (جمله های آماده برای توقف). پنج بار در ذهن تمرین کن که در موقعیت واقعی، همان جمله را بگویی و مکث کنی. مغز با تکرار، مسیر جدید می سازد.

سیستم «قبل از گفتن»

یک قانون ساده تعریف کن قبل از این که چیزی را بگویی، فقط به این ۳ سوال جواب بده: آیا این اطلاعات و افکار لازم است؟ اگر منتشر شود به چه کسی آسیب می زند؟ آیا می توانم همان منظور را بدون جزئیات بگویم؟ اگر جواب هر کدام «نه» یا «نمی دونم ولی ممکنه بد بشه» بود، جزئیات احذف کن.

وقتی حرفت از کنترل خارج می شود

روش تمرینم گاهی وسط حرف می بُری و بعداً می فهمی اشتباه شده. راهش سرزنش خودت نیست، بلکه ترمیم است: سریع و محترمانه بگو: «الان اشتباه کردم» یا «زیاد گفتم. جزئیاتش رو نگم بهتره». اگر این مشکل خیلی شدید است، درمان و مشاوره می تواند سریع تر نتیجه بدهد.

کارگر ماهر	جرثقیل - لیفتراک	نظافتی	درب و پنجره	ضایعات سادات	خدمات ساختمانی
استاد کار PVC و UPVC تولید درب و پنجره تسلط به دستگاه برش و جوش ۰۹۰۳۵۳۰۴۵۵۶	جرثقیل و لیفتراک دوستان شبه روزی، جرثقیل سبک و سنگین ۰۹۱۵۰۰۷۳۵۶۷	گلپاک شستشوی تخصصی میلمان خوشهواب نظافت کلی با دستگاه (به روش اسلامی کر) پله و پیلوت (با جت فلش) روانزاده ۳۷۲۵۱۵۷۶ ۰۹۱۵۹۲۱۹۵۷۰	تولید پنجره دوجداره آلومینیوم، UPVC توری پلیسه و ثابت (و تعبیرات) ۰۹۱۵۸۰۰۰۱۵۳	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، کابینت و پنجره روانی فضای مجازی نیست. روش هایی مانند محدود کردن زمان استفاده، خاموش کردن برخی اعلان ها یا تغییر شیوه تعامل با شبکه های اجتماعی می تواند مؤثر تر و پایدار تر باشد.	خرید آهن، آلومینیوم، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶
بازاریاب	اتوبار و وانت بار	لوازم و اثاثه	عایق رطوبتی	ضایعات بزرگ	آهن آلات و ضایعات
به همکار خانم برای بازاریابی تلفنی و آشنا به کامپیوتر نیازمندیم محدوده بلوار توس ۰۹۱۵۵۶۰۰۴۱۴	ملت بار مشهد خاور اتاق بزرگ کارگر حرفه ای ۰۹۱۵۳۰۶۱۱۸۱-۲۸۹۰۰۱۶۷	لوازم و اثاثه	ایزوگام شرق قیرگونی، آسفالت، لکه گیری حتی یک متر (حاجی رضانی) ۰۹۱۵۳۰۵۹۳۰۲-۳۷۵۷۱۶۸۱	حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۰۱۳۱۱۷۹۰۰	خرید آهن، آلومینیوم، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۳۵۸۵۳۶۶
استخدام	امور هتل	خرید و فروش لوازم	گازرسانی	ضایعات بزرگ	ضایعات بزرگ
استخدام کارگر ماهر فرکار ماهر به یک فرکار ماهر ساندویچی ساعت ۱۴ الی یک با مامد با حقوق ماهانه ۲۵ میلیون تومان با دو وعده غذایی نیازمندیم. محدوده گاز - مسلم جنوبی ۰۹۱۵۹۱۹۹۱۷۱	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ ۰۹۳۵۹۶۷۶۶۴۴	تخلیه چاه تخلیه چاه شبانه روزی شفق ۰۹۱۵۵۰۰۳۴۴۲ ۳۲۵۹۷۰۲۸ ۳۷۳۹۲۳۶۳-۴ تمام نقاط خراسان رضوی	تزیینات داخلی (تلفنی، پوشش های سلوژی و ایالتی) فرهنگیان رنگ از شما- اجرا از ما ۰۹۱۵۵۰۳۹۶۳۴	خرید انواع ضایعات آهن، آلومینیوم، مس، برنج، شیرآلات، چدن، مس، آبگرمکن، موتورخانه، خرده ریز انباری با قیمت بالا خریداریم حمل و بازدید رایگان ۰۹۱۵۵۷۵۱۲۰۳
گمشده	امور هتل	خرید لوازم	تخلیه چاه	تزیینات داخلی	ضایعات بزرگ
کارت کار اتباع بنام عید... اخلاقی فرزند اکبر به ش اختصاصی ۰۹۵۳۶۰۵۸ ۱۹۶۴۰۶۵۳۶۰۵۸ مفقود و فاقد اعتبار است	امور هتل	خرید لوازم منزل و ضایعات سادات هرچه باشد آبگرمکن، یخچال، کابینت، بخاری، موتورخانه، بکچ، تیرآلات و خرده ریز انباری به بالاترین قیمت ۰۹۱۵۸۰۰۷۶۸۵۰ 			