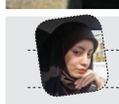
کسی حواسش به من نیست!

پاسخ‌هایی به رایج‌ترین سوالات درباره دلایل و درمان اختلال «ترس از طرد شدن» که به معنای نگرانی از نادیده گرفته‌شدن توسط دیگران است



فهیمه میرزایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

محوری

شنیدن این جمله از زبان دیگران که «کسی حواسش به من نیست» یا «کسی من رو درک نمی‌کنه»، مربوط به افرادی با سن و سال خاص و یک طبقه اجتماعی یا اقتصادی خاص از جامعه نیست. بسیاری از افراد از این که حس کرده‌اند از همان ابتدای کودکی هیچ فردی اعم از مادر، پدر، دوستان و آشنایان به آن‌ها توجه و محبت نکرده است، گلایه‌مند هستند. گسترش این افکار، زمینه‌ساز ایجاد یک اختلال در شخص به نام «ترس از طرد شدن» می‌شود. به همین دلیل، موضوع مقابله با طرد شدن بیش از پیش اهمیت پیدا می‌کند. بدون اغراق می‌توان گفت این ترس و دردسرهایی که برای شخص به همراه خواهد داشت، یکی از موانع رسیدن آن‌ها به مدارج عالی پیشرفت و ترقی است. در ادامه درباره چیستی، درمان و علایم این اختلال صحبت می‌کنیم.

۴ نوع طرد شدگی

طرد شدگی در زمینه‌های گوناگون رخ می‌دهد و هر گونه پیامدهای بهداشت روانی تا حدی به شرایط طرد شدگی بستگی دارد. برخی از انواع رایج طرد شدگی عبارت اند از: طرد شدگی خانوادگی، طرد شدگی اجتماعی، طرد شدگی در یک رابطه و طرد شدگی رمانتیک. مقابله با طرد شدن، به منظور از بین بردن ترس ناشی از رها شدن و نادیده گرفته شدن اتفاق می‌افتد. محروم شدن از توجه، محبت و عاطفه افراد مهم در زندگی، تداعی کننده طرد شدن است.

هنگامی که این حس در وجود فرد شکل می‌گیرد، اگرچه به معنای واقعی کلمه طرد شدنی صورت نگرفته، اما فرد در حال رنج کشیدن و انتظار برای طرد شدن به سر می‌برد.

پاسخ به ۳ سوال رایج درباره اختلال طرد شدگی

۱- آیا یک فرد می‌تواند از سن کم دچار حس طرد شدگی یا رها شدگی شود؟

بله. افراد در هر سنی که آسیب‌پذیر باشند می‌توانند به این مشکل دچار شوند.

۲- آیا طرد شدگی تنها از طرف معشوق است؟

خیر. طرد شدگی می‌تواند از راه‌های مختلف باشد. به طور مثال، طرد شدن از خانواده، طرد شدن از اجتماع، طرد شدن از سوی دوست و ....

۳- چگونه فرد باید بفهمد که دچار این اختلال است؟

زمانی که فرد علایمی مانند مقصر دانستن خود، دوری از اجتماع، بروز خشم و عصبانیت، تخریب قدرت تفکر صحیح، بدبین شدن به همه افراد و ... را داشته باشد احتمال درگیر شدن به اختلال اضطرابی وجود دارد.

آسیب‌های ابتلا به این اختلال

ترس از طرد شدن و رها شدن، سبب ایجاد هیجان‌هایی مانند افسردگی، اضطراب، تنهایی و خشم در سیطره وجودی فرد می‌شود. طرد شدگی می‌تواند مهارت‌های برقراری تعامل سالم و موفق فرد با دیگران را به میزان قابل توجهی کاهش دهد. گاهی این افراد گمان می‌کنند با گرفتن تاییدیه از دیگران به آرامش می‌رسند، اما متاسفانه بعد از گرفتن تاییدیه همچنان استرس درون آن‌ها وجود دارد. این روند اگر ادامه داشته باشد باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن و در نهایت، این استرس و اضطراب باعث فرسودگی و افسردگی می‌شود. این افراد به مرور زمان به هیچ چیز علاقه خاصی پیدا نمی‌کنند و رابطه خود را با دیگران کم‌رنگ می‌کنند.

درمان ترس از طرد شدگی یا رها شدگی

انتظارات ما هستند که ما را همیشه و همیشه در خواستن‌هایی می‌اندازند که موجب دوری ما از دیگران می‌شوند و احساس طرد شدن را به واسطه آن تجربه می‌کنیم. بنابراین اگر بدون سقفی از انتظار در برابر دیگران ظاهر شویم، پس از آن، احساس طرد شدن، ناخواستنی بودن و تبعید شدن را تجربه خواهیم کرد. توصیه می‌شود تمام مشکلات و دلایل احساس طرد شدن‌تان را روی کاغذ بنویسید. سپس تمامی پیامدهای ممکن درباره آن‌ها را بررسی کنید و آن‌ها را روی کاغذ بیاورید. در واقع در این مرحله باید به سوال «پیامدهای ممکن چیست؟» پاسخ دهید. شاید پاسخ این سوال از دست دادن مال، رابطه، خانواده، دوست و ... باشد. نوشتن این موارد روی کاغذ کمک می‌کند تا حد زیادی نگرانی شما رفع شود. در ادامه، شما باید بدترین پیامد را بپذیرید و خود را برای مدیریت بدترین آن‌ها آماده کنید.

نکته پایانی هم این که برای پردازش احساسات خود کمی وقت بگذارید، تمرین کنید که به خود عشق بورزید و خود را دوست داشته باشید، مهربانی با خود را فراموش نکنید تا در مقابله با حس طرد شدگی برنده شوید و اجازه ندهید که احساسات و رفتارهای دیگران جلوی پیشرفت شما را بگیرد.

پسرم در ۱۰ سالگی، خودش را بازنده می‌داند!

من و خانمم فقط یک بچه داریم؛ یک پسر ۱۰ ساله. نمی‌دانم چرا از خودش راضی نیست و مدام می‌گوید که مامان و بابا، من بچه خوبی نیستم، من را ببخشید و از این جور حرف‌ها. از الان، خودش را یک بازنده می‌داند. از نظر ما بچه خوب و سر به راهی است. با او چطور رفتار کنیم؟ آیا این مشکل مهم است؟

دکتر هادی غلام‌محمدی | مشاور خانواده

تربیت فرزند

مخاطب گرامی، در ابتدا می‌خواهم به این بخش از سوال‌تان جواب بدهم که مطرح کردید آیا این مشکل مهم است؟ توجه داشته باشید که داشتن اعتماد به نفس و عزت‌نفس، رمزهای طلایی موفقیت به خصوص در کودکان است. این نگرش پسر شما، می‌تواند در آینده نزدیک برای او مشکلاتی ایجاد کند پس نباید آن را دست کم بگیرید. مراجعه به روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان هم فراموش نشود، چون سوال‌تان کلی است و اگر بخواهیم پاسخ دقیق‌تری به آن بدهیم، به بررسی عمیق‌تری نیاز داریم. با این حال، به شما چند توصیه می‌کنم.

معیارهای سرسختانه‌ای برای فرزندتان دارید؟

خانواده یک نظام است بنابراین تمامی رفتارهای یکی از اعضای آن بر دیگران اثر می‌گذارد و به طور متقابل از رفتار دیگران تاثیر می‌گیرد. به عبارتی در نظام خانواده همه چیز مبتنی بر کنش و واکنش است. بنابراین باید شما به دنبال راه‌حل در رفتارهای خودتان باشید. با توجه به این که این رفتار کودک درون نظام خانواده شکل گرفته است، به دنبال نقش خود و همسرتان در ایجاد این مشکل باشید؛ به عبارتی، بررسی کنید آیا معیارهای سرسختانه‌ای برای فرزندتان دارید؟ آیا او را تشویق به بهترین بودن و نه عادی و معمولی بودن می‌کنید؟ آیا او را در شرایط ارزش قرار می‌دهید یعنی همیشه به او می‌گویید که «اگر مودب باشی»، «اگر ۲۰ بگیری» و «اگر نفر اول باشی» فلان کار را برایت انجام می‌دهیم؟ آیا هر روز او را با کودکان دیگر مقایسه می‌کنید؟ گاهی اوقات بیان می‌کنید که خیر، هیچ کدام از این موارد نیست و من فرزندم را تحت این شرایط قرار نمی‌دهم، اما در عمل به طور خودکار و البته در بیشتر مواقع ناخودآگاه این موارد را در تربیت فرزندتان پیاده کرده‌اید. بنابراین، یک بار دیگر دقیق‌تر، حرف‌ها و رفتارهایتان با پسرتان را بررسی کنید شاید متوجه ریشه این مشکل شوید.

بینش پسرتان را درست کنید

در یک فرصت مناسب از او بخواهید معیارها و ملاک‌های خود را از خوب بودن بنویسد و اولویت‌بندی کند. سپس به او کمک کنید تا درک کند چه میزان از این ملاک‌ها واقع‌بینانه است. حالا وقت آن است که ویژگی‌های خوب بودن از نظر خودتان را بنویسید و به پسرتان کمک کنید تا ببیند چقدر از این ملاک‌ها را دارد؛ قرار نیست تمام ملاک‌های خوب بودن را داشته باشد؛ بلکه داشتن ۶۰ درصد آن‌ها کافی است.

دم پیری و معرکه بازی‌های رایانه‌ای!

به بهانه پربازدید شدن تصویر پدربزرگی که هروقت نوه‌اش را می‌بیند، می‌گوید دسته بازی‌ات را بیاور تا ماشین بازی کنم

نرگس عزیزی | کارشناس ارشد مشاوره

شبکه‌های اجتماعی

تا همین چند سال پیش، هر وقت اسم بازی‌های رایانه‌ای می‌آمد، ذهن همه به سمت کودکان و نوجوانان به‌عنوان مخاطبان آن‌ها می‌رفت؛ اما الان شرایط خیلی فرق کرده است. به تازگی کاربری با انتشار عکسی از پدربزرگش در حال ماشین‌بازی رایانه‌ای نوشته: «پدر بزرگمه، هر وقت می‌رم پیشش میگه دسته‌بازی‌ات رو بیار، ماشین بازی کنم». جالب است بدانید که بررسی‌های اخیر روان‌شناسان از تاثیر مثبت برخی بازی‌های گوشی تلفن همراه و رایانه روی روان سالمندان خبر می‌دهد.

تاثیرات مثبت در صورت انتخاب هوشمندانه

بازی‌های روی گوشی یا بازی‌های رایانه‌ای هر چند در صورت استفاده افراطی برای افراد در هر سن و سالی مضر هستند، اما بررسی محققان نشان می‌دهد این بازی‌ها به شرط آن که هوشمندانه انتخاب و به اندازه استفاده شود، می‌تواند به صورتی ویژه برای برخی گروه‌ها از جمله سالمندان فوایدی را به همراه داشته باشد. برخی از فوایدی که این بازی‌ها برای این گروه سنی به همراه دارد، عبارت است از:

۱ تقویت توانایی‌های شناختی | برخی بازی‌ها می‌تواند به سالمندان کمک کند تا توانایی‌های شناختی چون قضاوت، تصمیم‌گیری و البته حافظه خود را بهبود بخشند. نتایج یکی از مطالعات در این زمینه که توسط محققان دانشگاه ایلینویز انجام شده است نشان می‌دهد بازی‌های رایانه‌ای استراتژیک می‌تواند به تقویت تفکر انتقادی در سالمندان کمک کند.

۲ احساس نزدیکی بیشتر به نسل جدید | اصطلاح شکاف نسل‌ها را زیاد شنیده‌ایم. واقعیت این است که فاصله بین نسل‌ها موضوعی ساده و تک‌وجهی نیست و برای کم کردن فاصله بین نسل‌ها نسخه ساده‌ای وجود ندارد، اما به‌رغم همه پیچیدگی‌ها، برخی بررسی‌ها نشان می‌دهد سالمندانی که اهل بازی با تلفن همراه هستند، می‌توانند راحت‌تر با نسل جدید ارتباط برقرار کنند شاید چون به این ترتیب موضوع مشترکی برای صحبت کردن پیدا می‌کنند.

۳ بهبود روحیه به خصوص در زمستان | تحرک سالمندان نسبت به افراد جوان‌تر محدودتر است و همین موضوع باعث می‌شود، برخی از آنان به‌ویژه در فصل‌های سرد سال به دلیل محصور شدن در خانه، حوصله‌شان سر برود و البته احساس ناخوشایندی درباره شرایط خود داشته باشند. در مطالعه‌ای که از سوی محققان دانشگاه کارولینای شمالی انجام شده است، مشخص شد سالمندانی که بازی‌های رایانه‌ای انجام می‌دهند، حال‌شان بهتر است و علایم افسردگی کمتری را تجربه می‌کنند.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*درباره پرونده «تب داغ بچه دانشمند»، بیاییم کمی منصف‌تر باشیم. آیا راهی برای موفقیت فرزندمان در این شرایط اقتصادی به جز قبول شدن در مدارس تیزهوشان و رشته‌های برتر کنکوری هست؟ یا باید آقازاده باشد، یا دلال یا این که در کنکور موفق شود. اگر راه دیگری هست، بفرمایید؟

ماوشما: موضوع ما درباره این بود که شرکت در چند کلاس همزمان، بهره‌وری و انگیزه فرزندان را کم می‌کند.

*وقتی قیمت هر بطری روغن بیش از ۳۰۰ یا ۴۰۰ هزار تومان شده، دیگه مهمه که چه روغنی رو برای چه مصرفی، استفاده کنیم؟ از نظر من، نه! مربوط به صفحه سلامت.

*محققان دانمارکی که ۱۰ سال وقت گذاشتن و درباره رابطه غرزدن مدام زنان با فوت شوهرها تحقیق کردن، درباره رابطه دق مرگ شدن زنان در زندگی با شوهرهای بی‌احساس و خیانتکار نظری ندارن؟

* از چاپ مطالبی درباره کارآفرینی در زندگی سلام ممنونم. توصیه می‌کنم با کارآفرین‌های موفق هم مصاحبه کنید و درباره تجربیات‌شان بنویسید.

*زندگی سلام، بعد از پایان جام جهانی، دیدن لیگ ایران برای من که به تماشای فوتبال علاقه دارم، یک نوع شکنجه محسوب می‌شه.

تشکر

از مهشید خانم خواهرم ممنونم که در همه این سال‌ها یک فرد قابل اعتماد برای من بوده و بهترین دوستم برای مشورت کردن. از طرف داداش کوچیکه که خیلی دوستت داره. **محسن**

برگ سبز و کارت ماشین پژو آردی ای ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۴ پشمی به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۷۴۳ ن ۴۸ و شماره موتور ۱۱۷۸۴۰۰۷۶۹۷ و شماره شاسی ۱۳۴۱۹۰۵۷ بنام علی رضا ستوده نژاد مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۹۹۸۴۱/ل

برگ سبز سواری ۱۳۱ مدل ۱۳۹۷ وشماره موتور M13/6046244 و شماره شاسی NAS411100J1079245 به شماره پلاک ۸۴-۱۳۵ ط ۱۶ مفقود شده و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۹۸۴۲/ش

کارت و برگ سبز خودرو پژو پارس بنام علی خمری به شماره انتظامی ۴۲ ایران ۸۴۶ ط ۸۲ و شماره موتور 124K0702026 و شماره شاسی NAAN01CE9FH263027 **مفقود و فاقد اعتبار می باشد** ۱۴۰۱۹۹۶۹/پ

سندکمپانی، برگ سبز و کارت پراید مدل ۱۳۸۶ نقره ای با شماره انتظامی ایران ۷۴-۳۶۶ص۳۵ و شماره موتور ۲۲۲۲۰۴۶ و شماره شاسی S1412286657404 به نام غلامرضا حیدری ثابت مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۹۹۷۰۳/ط

برگ سبز ۲۰۶TU۳ سواری هاچ بک مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۱۷۳ ج ۶۶ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۰BJ۴۹۲۸۰۷ و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۸۵۸۵۹ قربانعلی مکرمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۹۸۳۲/و

تمامی مدارک خودرو پژو پارس اعم از برگ سبز، سند کمپانی کارت خودرو به شماره انتظامی ۳۴ق۹۷۷ ایران ۲۶ و شماره موتور 139B0135130 **و شماره شاسی** NAAN11FE8GH726477 متعلق به اینجانب سعید غلامرضاپور ممراباد مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۹۸۴۶/ر

برگ سبز و سند خودرو پراید نقره ای مدل ۸۵ به نام جوادرجبی صیدآباد به شماره پلاک ۴۲ ایران ۷۸۱ م ۲۲ به شماره شاسی S1412285893013 شماره موتور ۱۶۰۸۹۱۵ مفقود و فاقد اعتبار می باشد

برگ سبز پیکان وانت مدل ۸۷ سفید شماره انتظامی ۴۲-ایران ۲۱۷ م ۴۱ شماره شاسی NAAA46AA18G006572 شماره موتور 11487004905 به نام مهری اسماعیل زاده مفقود و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۹۹۸۳۳/ف

کارت خودرو پارس مدل ۱۳۸۵ رنگ انگوری -متالیک بشماره انتظامی ایران ۱۲-۴۹۱ص ۱۲ شماره موتور 12485170300 **و شماره شاسی** 19384387 **بنام فریدون اسماعیل پور کد ملی** 0943182557 مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۹۹۸۴۶/ر

اینجانب ریحانه فریدنیا مالک خودرو ۲۰۶ به رنگ سفید به شماره انتظامی ۷۴ایران۳۱۳ق۳۲ به شماره موتور 165A0102040 **و شماره شاسی** NAAP03EE8HJ069456 **به علت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد.** ۱۴۰۱۹۹۸۶۱/ه

اینجانب غلامرضا وحیدی فردمالک ۴۰۵SLX سفیدمدل ۹۴ به شماره انتظامی ۳۶ایران ۸۳۷م۲۲ به شماره شاسی NAAM31FE0FK714833 و شماره موتور 139B0096490 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۱۹۹۷۴۸/ف

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی منحله مسکن کارکنان استانداری غدیر بشماره ثبت ۳۵۵۰ کد ۱۱۳۴
جلسه مجمع عمومی مذکور در ساعت ۱۵ روز دوشنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۰/۱۹ در محل مشهد انتهای فلاحی ۴ مجتمع مسکونی استانداری تشکیل می گردد. اعضای تعاونی و وکلای آنان می توانند وفق اساسنامه و قانون تعاونی در جلسه شرکت نمایند.
دستور جلسه:
- انتخاب اعضای هیئت تصفیه و حق الزحمه آنان
- تعیین مکان تصفیه
-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۱ وتصویب صورتهای مالی از سال ۸۴ منتهی به ۱۴۰۰
هیئت مدیره ۱۴۰۱۹۹۸۵۹/م

برگ سبز پراید صبا GTXI مدل ۱۳۸۵ رنگ بژ متالیک به شماره انتظامی ۷۴ ایران ۶۱۸ق ۹۶ و شماره موتور ۱۶۶۳۸۶۲ و شماره شاسی S1412285925360 بنام نوربی بی باتوته گرگیج مفقود و فاقد اعتبار می باشد. ۱۴۰۱۹۹۷۰۱/ل

برگ سبز پژو ۲۰۶ تیپ ۲ مدل ۱۳۹۷ به شماره انتظامی ۲۶ ایران ۱۷۳ ج ۶۶ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۰BJ۴۹۲۸۰۷ و شماره موتور ۱۴۱۸۹۰۸۵۸۵۹ قربانعلی مکرمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۹۸۳۲/و

اینجانب فاطمه مرعشی مالک خودرو پیکان سواری دولوکس بشماره انتظامی ۶۷۶ ل ۲۷ ایران ۱۲ مدل ۱۳۷۶ به شماره شاسی ۷۶۴۴۹۳۴۱ و شماره موتور ۱۱۱۲۷۶۴۵۳۵۶ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز، کارت سوخت و کارت خودرو تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۱۴۰۱۹۹۸۳۸/ه

برگ سبز و سند مالکیت (برگ کمپانی) اتومبیل سواری سایپا SL۱۳۱ مدل ۱۳۹۱ به رنگ نقره ای دارای پلاک ایران ۳۰-۵۱۱ ط ۹۹ و دارای شماره موتور ۴۸۳۵۹۴۹ و شماره شاسی NAS411100C1179643 به نام میسن احراری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۱۹۹۸۴۴/ش

اینجانب غلامحسین راه گل زاد مالک کامیون یخچالداربنز ال پی ۸۰۸/۳۶مدل ۸۴ به شماره انتظامی ۱۲ایران ۷۴۳ع۹۸ به شماره شاسی ۳۷۴۰۵۶۱۶۴۳۰۸۸۸ و شماره موتور ۳۳۴۹۱۰۱۰۱۶۱۶۱۱ به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت ۱۰ روز به دفتر حقوقی سازمان فروش شرکت ایران خودرو واقع در پیکان شهر ساختمان سمند مراجعه نماید . بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد . ۱۴۰۱۹۹۷۵۷/ف

برگ سبز سواری زانتیا SXبه شماره انتظامی ۳۲-۵۱۹ب۴۳ وشماره موتور ۰۰۴۲۵۸۴۱ وشماره شاسی S1512284124635به نام حسن محتشمی مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۱۹۹۸۰۴/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول
جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده نوبت اول **شرکت تعاونی مسکن المهدی پرسنل منطقه انتظامی درگز** به شماره ثبت ۱۱۷ **راس ساعت ۱۴ روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۱ در محل سالن اجتماعات اداره ارشاد اسلامی جنب مصلای نماز جمعه** با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی دعوت می شود با در دست داشتن کارت شناسایی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.
ضمناً اعضای محترمی که حضورشان در جلسه مجمع عمومی مقدور نمی باشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند که در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود وکالت ۳ نفر عضو و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد هر یک از اعضای شرکت تعاونی می تواند جهت اخذ ورقه ورود به جلسه مجمع و اعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر یک هفته قبل از برگزاری مجمع عمومی از مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۱۴ تا مورخ ۱۴۰۱/۱۰/۲۰ از ساعت ۱۶ الی ۱۹ به دفتر شرکت واقع در بلوار امام رضا مقابل مسجد امام علی یا اداره ثبت اسناد و املاک پلاک ۲۸۸ طبقه همکف مراجعه نمایند .
ضمناً سایر اعضایی که امکان حضور در دفتر شرکت تعاونی را ندارند می توانند با اعطای وکالتنامه محضری برای موکل خود اقدام نمایند و نیازی به مراجعه حضوری در دفتر و جلسه نمی باشند.
دستور جلسه :
۱- تصمیم گیری در خصوص اجرایی کردن طرح نهضت ملی مسکن بر روی زمین ۳۴ هکتاری و دادن اختیار به هیات مدیره جهت توافق با مسکن و شهرسازی
هیات مدیره
۱- محمدعلی تیموری ۲- مرتضی عیدی دلیر ۳- براتعلی بیانی ۴- علیرضا نادری ۵- جلال کریمی ۱۴۰۱۹۹۸۲۶/ش