خانواده و مشاوره

ضربه‌های کاری ترس به روان

از تفاوت‌های فوبیا و ترس تا آن چه باید درباره تاثیرات این احساس ناخوشایند روی ذهن بدانید

نجات شکوندی | روزنامه‌نگار

محوری

ترس یکی از ساز و کارهای دفاعی طبیعی در انسان است که برای حفظ او از آسیب و خطر کاربرد دارد. احساسی آشنا که که بارها در موقعیت‌های گوناگون مثلا در تاریکی، موقع تماشای یک فیلم ترسناک، سخنرانی در جمع، سوار هواپیما شدن، رفتن به ارتفاع و ... سراغ ما آمده است. زندگی، سرشار از موقعیت‌ها و اتفاقات گوناگونی است که هر کدام می توانند به نحوی باعث ایجاد این حس در ما شوند. بنابراین باید ذهنیت درستی از این احساس و نحوه بروز آن داشته باشیم. در این متن سعی کرده ایم راجع به ترس و اتفاقات آن در بدن و تاثیرش روی روان توضیح مختصری دهیم.

فرق فوبیا با ترس

ترس از ارتفاع، دیدن فیلم ترسناک یا شنیدن صداهای عجیب هنگامی که در خانه تنها هستیم، همگی می توانند احساس ناخوشایند ترس را برای‌مان به ارمغان بیاورند، اما این همه ترس نیست مثلا برخی از افراد «فوبیا» را نامناسب‌ترین نوع ترس می‌دانند. ترس هنگامی رخ می‌دهد که یک محرک بیرونی یا درونی در برابر فرد باشد و پاسخی که به این محرک داده می‌شود، ترس خواهد بود. ترسیدن با میزان محرک تناسب دارد، اما گاهی این ترسیدن با چیزی که زمینه‌ساز ترس شده است تناسب و هماهنگی ندارد و بیش از اندازه است. هنگامی که ترسیدن از چیزی، بیش از اندازه و غیر منطقی و پیاپی باشد و عملکرد فردی و اجتماعی و زندگی روزمره را با چالش روبه‌رو کند، فرد دچار فوبیا شده است. فوبیا که به معنی ترس بیش از حد و غیر منطقی است، توسط دانشمندان این حوزه یک اختلال عصبی نامیده شده است. این بیماری که در زنان رایج‌تر از مردان است در بیشتر اوقات منشأ ژنتیکی و محیطی دارد که می‌توان از رایج‌ترین آن‌ها به ترس از ارتفاع یا بندپایان (عنکبوت) اشاره کرد. اما در بعضی مواقع مانند هراس از پل می‌تواند ناشی از مشاهده سقوط فردی از پل باشد.

آسیب‌های روان‌شناسانه ترسیدن

ترس که عقبه‌ای باستانی دارد در بیشتر جانداران دیده می‌شود، بدین نحو که بیشتر جانداران به دلیل ترس، پنهان می‌شوند و بدین صورت از این کنش در خدمت غریزه بقای خود برای انتقال ژن به نسل بعد استفاده می‌کنند. انسان هم از این قاعده مستثنا نیست و در مقابل یک تهدید درک شده شروع به ایجاد این احساس می‌کند. این حس یک سازوکار اساسی بقاست که به بدن ما سیگنال می‌دهد تا در برابر عوامل خطرساز واکنش نشان دهد. به این ترتیب، نقش مهمی را در ایمن نگه‌داشتن بدن ما ایفا می‌کند. نتایج منتشر شده از یک تحقیق در دانشگاه مینه سوتا نشان می‌دهد که این سازوکار به بدن ما چه آسیبی می‌رساند:

۱ بُعد فیزیکی | ترس به طور کلی بدن انسان را ضعیف می‌کند و باعث بروز مشکلات قلبی عروقی از قبیل افزایش خطر سکته می‌شود. اما این همه ماجرا نیست؛ در بخش گوارش با بروز مشکلاتی از قبیل زخم معده یا سندروم روده تحریک‌پذیر، می‌تواند به تسریع پیری و حتی مرگ زودرس منجر شود.

۲ بُعد حافظه | ترس می‌تواند باعث شکل‌گیری عجیب خاطرات طولانی مدت و آسیب به بخش‌های خاصی از مغز مانند هیپوکامپ (بخش حافظه و یادگیری مغز) شود. این موضوع می‌تواند تنظیم ترس را دشوارتر و در بیشتر مواقع فرد را مضطرب کند. برای کسی که در ترس مزمن است، دنیا ترسناک به نظر می‌رسد و خاطرات او این موضوع را تایید می‌کند.

۳ مختل‌شدن احساسات | ترس می‌تواند فرایندهایی را که در مغز به ما اجازه می‌دهد احساسات را تنظیم کنیم، مختل کند که این موضوع باعث می‌شود در فتارهای‌مان پشتوانه عقلانی کمتری داشته باشد. اما ترس بر این تفکر و تصمیم‌گیری ما به شیوه‌های منفی تأثیر می‌گذارد و ما را مستعد احساسات شدید و واکنش‌های تکانشی می‌کند که در نهایت باعث می‌شود ما نتوانیم به درستی عمل کنیم.

۴ اختلال‌های روان | در فهرست دیگر پیامدهای ترس می‌توان به احساس خستگی طولانی مدت، افسردگی بالینی، اضطراب و PSTD (اختلال اضطراب پس از سانحه) اشاره کرد. به طور کلی، اگر احساس ترس و فوبیا مدیریت نشود، روان فرد را آشفته خواهد کرد.

درمان مناسب ترس

اگر ترس مستمر یا ناتوان کننده‌ای را تجربه می‌کنید، به ملاقات با یک درمانگر یا مشاور نیاز دارید. درمان مناسب می‌تواند به شما کمک کند دریابید که ترس شما ناشی از چه مسئله‌ای است و این مشکل اساسی در سلامت روان را برطرف کنید تا کیفیت زندگی‌تان بالا برود.

برای افکار مزاحم چاره‌ای بیابید

ممکن است هنگام مطالعه افکار نگران کننده یا اضطراب‌آوری به ذهن‌تان برسد. افکار مزاحم رنج نداشتن تمرکز را به شما تحمیل می‌کنند پس لازم است چاره‌ای برای‌شان داشته باشید. هنگام مطالعه کنارتان یک کاغذ و خودکار برای نوشتن افکار مزاحم داشته باشید، افکارتان را یادداشت کنید تا در زمان دیگری به آن‌ها فکر کنید. با خودتان بگویید: «بعد به این موضوعات فکر می‌کنم، الان وقت مطالعه است.» در اوقاتی که برای افکار مزاحم در نظر گرفته‌اید، تا می‌توانید به آن فکر کنید و اگر نگرانی ذهنی دارید برطرف کنید.

واحد مطالعه خود را کوتاه کنید

مثلا اگر قصد دارید ۹۰ دقیقه درس بخوانید، آن را به سه قسمت ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم و بعد از هر ۳۰ دقیقه ۵ دقیقه استراحت کنید. قبل از شروع به درس خواندن، هدف مطالعاتی خود را تعیین کنید. به عنوان مثال با خود بگویید که می‌خواهم از صفحه ۳۶ تا ۴۵ را بخوانم. در ضمن، فعال بودن هنگام مطالعه کمک زیادی به شما در حفظ تمرکز می‌کند. در طول مطالعه زیر مطالب مهم خط بکشید و نکات مهم را یادداشت کنید. همین کار ساده، باعث می‌شود ذهن شما بیشتر درگیر مطالعه شود.

توانایی تمرکز، یک‌شبه به دست نمی‌آید

گفتید دنبال راهکاری هستم تا یک‌شبه، تمرکزم را برای مطالعه بالا ببرم. موفقیت در حفظ تمرکز هنگام مطالعه، یک‌شبه حاصل نمی‌شود بلکه نیاز است تا مدتی روش‌هایی را که برای تمرکز حواس گفتیم، اجرا کنید. بنابراین با تمرین روزانه روش‌هایی که مطرح کردیم لذت مطالعه متمرکز و دور از حواس‌پرتی را برای خودتان بیشتر کنید.

بوسه‌های درس‌آموز «مودریچ» روی عکس خانوادگی‌اش

کار همیشگی ستاره رئال مادرید قبل از ورود به زمین، سنگ بنای ساخت یک شخصیت بالغ است

دکتر مهدی سود آوری | روان شناس و مدرس دانشگاه

چهره ها

دارنده توپ طلای ۲۰۱۸، ستاره باسابقه رئال‌مادرید و تیم‌ملی کرواسی، همیشه قبل از ورود به زمین رفتاری را انجام می‌دهد که مورد توجه کاربران شبکه‌های اجتماعی قرار گرفته است. این ویدئوی پربازدید از ستاره ۳۷ ساله کروات، نشان‌دهنده کار همیشگی مودریچ قبل از ورود به زمین است. او چندین بار، روی محافظ ساقش که عکس خانواده‌اش روی آن چاپ شده، بوسه می‌زند و سپس پا به رقابت در مستطیل سبز می‌گذارد. به طور کلی، احساس تعلق داشتن به خانواده که به روش‌های مختلف توسط افراد بروز داده می‌شود، از منظر روان‌شناسی چند نکته قابل تامل دارد.

خانواده سنگ بنای شخصیت انسان است

در واقع شخصیت و زیربنای آینده فرد در خانواده ساخته می‌شود. تقریبا در تمام مسائل مهم زندگی، الگویی را که از خانواده در سنین کودکی یاد گرفته‌ایم، تکرار می‌کنیم؛ در انتخاب همسر، رفتار با همسر و فرزندان و حتی انتخاب شغل. در بحران‌ها هر انسانی به آن چه به او حس ثبات و معنا بدهد رجوع می‌کند. برای همین باور به معنویات در شرایط بحران بیشتر خود را نشان می‌دهد. حال یکی از این عوامل ثبات می‌تواند خانواده باشد. حس تعلق به خانواده، این که خانواده در هر شرایطی ما را دوست دارد و از ما حمایت می‌کند، یکی از این مبانی ثبات است. ممکن است هیچ‌گاه از آن‌ها درخواست کمک نکنیم اما این که بدانیم کسی هست که پشت ما باشد، بسیار مهم است.

افزایش اعتماد به‌نفس با دریافت عشق والدین

حس تعلق به خانواده حتی بعد از فوت والدین هم می‌تواند ادامه داشته باشد. آن حس اعتماد به‌نفسی که عشق بی قید و شرط والدین در ذات فرد کاشته، می‌تواند قدرت کافی برای مقابله با مشکلات را به او بدهد. از سوی دیگر، اگر عشق والدین مشروط باشد یعنی مثلا گفته باشند: «اگر بچه خوبی باشی، دوستت داریم!» یک اضطراب دایمی برای بهتر و خوب بودن در وجود فرد باقی خواهد گذاشت. چنین فردی در بحران‌ها به جای راه‌حل دنبال جلب تایید دیگران خواهد بود و عملا توان حل بحران را نخواهد داشت.

انرژی گرفتن از تعلق داشتن به خانواده

احساس تعلق از حمایت عاطفی نشئت می‌گیرد، لازم نیست هر چه خواستیم را خانواده فراهم کند، اما ضروری است که احساس کنیم همین طور که هستیم مورد قبول و عشق خانواده قرار داریم. این حس عشق بی قید و شرط، سنگ بنای ساخت یک شخصیت سالم و بالغ است. همچنین افرادی که احساس تعلق به خانواده، همسر و فرزندان‌شان دارند، انرژی لازم برای تلاش و پشتکار را برای خودشان به طور ناخودآگاه فراهم می‌کنند. به نظر می‌رسد «مودریچ» هم از این مزایا آگاه شده و چون طعم مزیت‌هایش را چشیده، سال‌هاست که چنین کاری را قبل از ورود به زمین مسابقه انجام می‌دهد.

دانشجو هستم و می‌خواهم یک‌شبه تمرکزم را برای مطالعه بالا ببرم

دانشجوی ترم چهارم در یک دانشگاه دولتی هستم. ذهنم موقع درس خواندن، اصلا همکاری نمی‌کند و مدام پرت می‌شود. شرایطم جوری شده که حتی ۵ دقیقه هم نمی‌توانم برای خواندن یک کتاب، تمرکز کنم و مدام حواسم به موضوع یا کار دیگری پرت می‌شود. دنبال راهکاری هستم تا یک‌شبه، تمرکزم را برای مطالعه بالا ببرم.

فرزانه عطاران | مشاور تحصیلی

مشاوره تحصیلی

مشکل شما این است که موقع درس خواندن، با مهارت‌های تمرکز آشنا نیستید. توجه داشته باشید که تمرکز حواس اکتسابی است و ذاتی نیست. هر فردی با هوش عادی می‌تواند به تمرکز حواس خیره کننده‌ای دست یابد و عوامل برهم زننده تمرکز را از بین ببرد. البته حواس‌پرتی هیچ موقع به صفر نمی‌رسد اما می‌توان میزان آن را تا حد قابل ملاحظه‌ای کاهش داد.

مکان مطالعه‌تان را بررسی کنید

اولین چیزی که می‌تواند به شما برای داشتن تمرکز بالا کمک کند، مکانی است که در آن مطالعه می‌کنید. بنابراین در محل مطالعه، تلویزیون و حتی گوشی در دسترس‌تان نباشد و کتاب‌ها یا جزوه‌های مورد نیازتان را کنار دست‌تان بگذارید. اگر لازم باشد برای آن‌ها از جایتان بلند شوید یا مدتی دنبال‌شان بگردید، حواس‌تان بیشتر پرت می‌شود.

واحد مطالعه خود را کوتاه کنید

مثلا اگر قصد دارید ۹۰ دقیقه درس بخوانید، آن را به سه قسمت ۳۰ دقیقه‌ای تقسیم و بعد از هر ۳۰ دقیقه ۵ دقیقه استراحت کنید. قبل از شروع به درس خواندن، هدف مطالعاتی خود را تعیین کنید. به عنوان مثال با خود بگویید که می‌خواهم از صفحه ۳۶ تا ۴۵ را بخوانم. در ضمن، فعال بودن هنگام مطالعه کمک زیادی به شما در حفظ تمرکز می‌کند. در طول مطالعه زیر مطالب مهم خط بکشید و نکات مهم را یادداشت کنید. همین کار ساده، باعث می‌شود ذهن شما بیشتر درگیر مطالعه شود.

توانایی تمرکز، یک‌شبه به دست نمی‌آید

گفتید دنبال راهکاری هستم تا یک‌شبه، تمرکزم را برای مطالعه بالا ببرم. موفقیت در حفظ تمرکز هنگام مطالعه، یک‌شبه حاصل نمی‌شود بلکه نیاز است تا مدتی روش‌هایی را که برای تمرکز حواس گفتیم، اجرا کنید. بنابراین با تمرین روزانه روش‌هایی که مطرح کردیم لذت مطالعه متمرکز و دور از حواس‌پرتی را برای خودتان بیشتر کنید.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۰۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*چقدر زیباست که چند جوان دانشگاهی، چنین ایده‌ای را که به ذهن‌شان رسیده پیگیری کردند و به سرانجام رساندند. همه آن‌ها در ثواب کاشته شدن تک‌تک این درخت‌ها سهیم هستند.

*با خواندن مطلب «متهمان درد مفاصل در جوانی» در صفحه سلامت، یاد ضرب‌المثل «جوان هم جوان‌های قدیم» افتادم. درد مفاصل در جوانی، نوبره دیگه.

*باورم نمی‌شه هر تاج گلی که تو مراسم ختم می‌بینم، ۶ یا ۷ میلیون قیمت داره! پس مراسم ختم هم درگیر چشم و هم چشمی شدیدی شده به جای این که مراسم ختم محلی برای تلنگر به آدم‌ها باشه.

*شوخی داداش بزرگه که غذای خواهرش رو خورده، واقعا بده. من خودم یادم نمی‌ره که یک بار دوستم زمانی که می‌رفتم مدرسه، ساندویچ مورد علاقه‌ام رو به زور از من گرفت و خورد. هنوز یادمه با این که ۴۰ سال گذشته.

*من اگر در سازمان محیط زیست کاره‌ای بودم، همین امشب یکی از افراد این تیم را استخدام رسمی می‌کردم تا با این میزان از انگیزه‌شان، به داد طبیعت کشور برسند.

*کسی که پیام داده به صفحه خانواده و گفته «همه فهمیدند که در آتش حسادت بدجور می‌سوزم»، حواست باشه تا خودت نخوای، حالت خوب نمی‌شه. خودت باید به داد خودت برسی.

*کاشت نهال به جای تاج گل برای ختم، صدقه جاریه محسوب می‌شود و پیشنهاد بسیار خوبی است.

*در زندگی سلام از بزرگان کشتی ایران هم بنویسید. این ورزش ایرانی نباید فراموش شود. به جای فوتبال، این رشته را برای نوجوانان و جوانان معرفی کنید تا پهلوان بار بیایند.

برگ سبز پژو ۴۰۵GLX مدل ۱۳۹۳
شماره پلاک ۸۶۳ص ۶۹-ایران ۵۲ ش موتور ۱۲۴K۰۴۲۵۶۹۹ ش شاسی NAAM۰۱CAXER۰۳۴۶۴۰ بنام سعید عابد مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۷۲۰/ج

سندکمپانی و برگ سبز موتورسیکلت زیگما بنام حسین پاکدین به شماره انتظامی ۷۶۷-۴۱۴۷۳
و شماره موتور NID2987629
و شماره تنه NID***125A9100632
مفقود و فاقد اعتبار می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۸۳۰/ب

آگهی فقدان سند مالکیت
آقای احمد پرهیزکار با ارائه وکالتنامه به شماره ۱۱۱۹۳۵ مورخ ۱۳۹۷/۱۱/۰۳ دفتر ۳۹ مشهد از طرف سعید رحیم زاده گل خطمی با دو برگ استشهادیه گواهی شده و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت المثنی نوبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت تمامت ششدانگ پلاک ۱۵۴۲ فرعی از ۱۳۰ اصلی بخش هفت چناران به علت سهل انگاری مفقود شده است که تمامت مورد نظر ذیل ثبت ۲۶۰۵۲ دفتر ۱۵۲ صفحه ۳۳۱ بنام سعید رحیم زاده گل خطمی ثبت و سند مالکیت به شماره ۴۰۶۶۲۸ صادر گردیده است دفتر املاک بیش از این حکایتی ندارد به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می گردد هر کس نسبت به ملک مورد آگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود میباشد باید ظرف مدت ۱۰ روز پس از انتشار آگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از انقضای مهلت مقرر و عدم ارسال اعتراض سند مالکیت المثنی طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.
مرتضی ولایتی
رییس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۱۰۰۳۸۳۲/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی فنی و مهندسی مشاور اصفهک به شماره ثبت ۲۴۰ و شناسه ملی ۱۰۸۶۱۸۹۱۶۲۷
تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۴
جلسه مجمع عمومی فوق العاده نوبت دوم شرکت تعاونی فنی و مهندسی مشاور اصفهک در ساعت ۹ روز یکشنبه مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۶ در محل طبس- میدان فلسطین میدان مادر مسجد امام رضا(ع) کد پستی ۹۷۹۱۷۵۴۹۵۶ برگزار می شود. از کلیه اعضاء دعوت می شود با در دست داشتن ورقه ورود به جلسه جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این جلسه حضور به هم رسانند.
دستور جلسه: تصمیم گیری در تصویب اساسنامه جدید شرکت تعاونی فنی و مهندسی مشاور اصفهک
رئیس نایب رئیس و منشی هیات مدیره
شرکت تعاونی فنی و مهندسی مشاور اصفهک ۱۴۰۱۰۰۳۸۳۸/ج

برگ سبز خودرو سواری ام . وی . ام تیپ 530- SQR7201A2F مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ۱۸۱ س۲۲ ایران ۳۶ به شماره موتور MVM484FFFE026595 شماره شاسی NATGCAVF9E1027036 بنام قاسم نباتی حسنقه مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۳۸۴۹/ش

برگ سبز و سند خودرو وانت مزدا مدل ۱۳۸۵
شماره پلاک ۴۵۸ص ۶۸-ایران ۵۲ ش موتور ۴۹۹۵۵۶ ش شاسی ۸۴NPES۰۶۵۲۹ بنام جوانشیر واشان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۸۴۶/ج

کارت ماشین خودرو سواری پراید ۱۴۱DLX۱ مدل ۱۳۸۶ به شماره پلاک ۱۴۳ ط ۴۲ ایران ۴۲ به شماره موتور ۲۱۹۲۰۴۱ شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۶۲۳۲۵۵۱ بنام مهدی مختاری مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۱۴۰۱۰۰۳۸۵۳/ش

برگ سبز خودرو سواری پیکان مدل ۱۳۸۳
شماره پلاک ۸۳۸ب ۲۳-ایران ۸۵ موتور ۱۱۲۸۴۰۱۶۱۴۸ ش شاسی ۱۰۰۱۴۷۳۶ بنام محسن خوش بیان مفقود و از درجه اعتبار ساقط می باشد ۱۴۰۱۰۰۳۸۵۰/ج

آگهی مزایده عمومی واگذاری فضای تبلیغاتی شهر فریمان نوبت اول
شهرداری فریمان در نظر دارد برابر ماده ۱۳ آیین نامه مالی شهرداریها و به استناد مجوز شماره ۶/۱۰۵۹ مورخ ۱۴۰۱/۰۵/۱۸ شورای اسلامی شهر فریمان بهره برداری از فضای تبلیغاتی سطح شهر را به کانون های تبلیغاتی واجد الشرایط به مدت ۳ سال واگذار نماید. لذا متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت اسناد شرکت در مزایده از تاریخ ۱۴۰۱/۱۱/۱۲ لغایت ۱۴۰۱/۱۱/۲۳ در ساعات اداری به واحد امور قراردادهای شهرداری فریمان مراجعه و یا با تلفن ۳۴۶۲۳۳۶۴-۰۵۱ امور قراردادها تماس حاصل نمایند.
مهلت تحویل پاکات به دبیرخانه شهرداری فریمان تا ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۳
زمان بازگشایی پاکت های پیشنهادی ساعت ۱۴:۰۰ مورخ ۱۴۰۱/۱۱/۲۴ می باشد.
اطلاعات بیشتر در اسناد مزایده درج گردیده است.
حضور شرکت کنندگان در روز بازگشایی پاکتها در محل شهرداری فریمان بلامانع می باشد.
نشانی مزایده گزار : خراسان رضوی، فریمان، میدان امام خمینی(ره)، شهرداری
ابوالقاسم عظیمی- شهردار فریمان ۱۴۰۱۰۰۳۷۸۷/ش

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده شرکت تعاونی حمل و نقل کامیونداران قلندرآباد (نوبت اول)
بدینوسیله از کلیه اعضاء شرکت تعاونی دعوت بعمل می آید در جلسه مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول شرکت که در ساعت ۹ روز پنج شنبه مورخه ۱۴۰۱/۱۲/۰۴ در محل شرکت کامیونداران قلندرآباد برگزار می گردد حضور بهم رسانید.
دستور جلسه:
۱-استماع گزارش هیات مدیره و بازرسان شرکت
۲-طرح و تصویب صورتهای مالی سالهای ۱۳۹۸ و ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰
۳-طرح و تصویب بودجه پیشنهادی برای سال ۱۴۰۱
۴-انتخاب هیات مدیره و بازرسان اصلی و علی البدل شرکت
تذکر: در صورتیکه حضور عضوی در جلسه میسر نباشد می تواند حق رای خود را به موجب وکالتنامه به عضو دیگر واگذار نماید. عضو متقاضی می تواند به همراه نماینده قانونی خود در تاریخ ۱۴۰۱/۱۲/۰۳ در ساعات اداری به آدرس محل شرکت مراجعه و برگ وکالت خود را ارائه نماید. در اینصورت هر فرد عضو علاوه بر رای خود می تواند وکالت سه نفر را داشته باشد و غیر عضو فقط یک رای. همچنین افرادی که تمایل به کاندیداتوری در هیات مدیره و بازرسی را دارند می توانند حداکثر ظرف مدت ۵ روز در ساعات اداری به آدرس محل شرکت مراجعه و فرم مربوطه کاندیداتوری را تکمیل نمایند.
هیات مدیره ۱۴۰۱۰۰۳۸۴۸/ش

آگهی مزایده
به موجب پرونده اجرایی کلاسه ۱۴۰۰۰۰۶۷۴ مقدار ۵۰۰ سهم مشاع از ۱۳۰۸۰۷ سهم ششدانگ پلاک ثبتی ۳ فرعی از ۲۴۶ اصلی بخش ۰۷ ناحیه ۰۰ حوزه ثبت ملک چناران استان خراسان رضوی به مساحت ۱۳۰۸۰۷.۰۷ متر مربع مالکیت موضوع مالکیت آقای حسن / وفائی فرزند رجبعلی شماره شناسنامه ۳۰۲ تاریخ تولد ۱۳۳۹/۰۵/۰۱ دارای شماره ملی ۰۶۸۱۶۹۴۲۵۴ با شماره مستند مالکیت ۶۶۵۶۷ تاریخ ۱۳۸۷/۰۴/۰۵ که حدود ششدانگ پلاک به شرح ذیل می باشد :
شمالا: مرزیست بطول (۴۷۸/۵۸) چهارصد و هفتاد و هشت متر و پنجاه و هشت سانتیمتر به دویست و چهل و شش اصلی شرقا: در دو قسمت اول مرزیست بطول (۱۱۲/۷۳) یکصد و دوازده متر و هفتاد و سه سانتیمتر به دویست و چهل و شش اصلی دوم مرزیست بطول (۱۷۲/۶۰) یکصد و هفتاد و دو متر و شصت سانتیمتر به دویست و چهل و شش اصلی جنوبا : مرزیست بطول (۳۳۵/۴۴) سیصد و سی و پنج متر و چهل و چهار سانتیمتر به دویست و چهل و شش اصلی غربا : در شش قسمت اول مرزیست بطول (۶۵/۳۶) شصت و پنج متر و سی و شش سانتیمتر به ممر عام دوم مرزیست بطول (۶۶/۴۷) شصت و شش متر و چهل و هفت سانتی متر به ممر عام سوم مرزیست بطول (۲۹/۳۱) بیست و نه متر و سی و یک سانتی متر به ممر عام چهارم مرزیست به طول (۵۲/۱۱) پنجاه و دو متر و یازده سانتیمتر به ممرعام پنجم مرزیست بطول (۴۶/۳۸) چهل و شش متر و سی و هشت سانتیمتر به ممر عام ششم مرزیست بطول (۹۹/۶۱) نود و نه متر و شصت و یک سانتیمتر به ممر عام؛ و برابر گزارش مورخ ۱۴۰۱/۰۹/۱۹ کارشناس رسمی دادگستری به شرح ذیل می باشد :
زمین مورد نظر واقع در جنوب شرقی شهر گلبهار جاده منتهی به روستای دولت آباد ، از اراضی موسوم به عبدالخانی ، اراضی مجتمع باغستان گلاره ، خیابان نگارستان ۲، گلاره ۳ ، شماره قطعه ۷۰ ، بلوک ۳ قرار دارد در حال حاضر به صورت زراعی دیم مشاهده گردید. اراضی فوق توسط مجتمع باغستان گلاره قطعه بندی و مجاور قطعه مالک ،بعضا ساخت و سازهایی به صورت ویلایی و غیر مجاز انجام و برخی قطعات نیز درختکاری شده است که با تحقیقات محلی و سایر عوامل موثر در ارزیابی ، ارزیابی قطعه زمین فوق بر اساس اسناد و مدارک ارائه شده و عرف قیمت عادلانه روز برابر به مبلغ ۱/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و پنج میلیون تومان) ارزیابی شده است . پلاک فوق از ساعت ۹ الی ۱۲ روز چهارشنبه ۱۴۰۱/۱۱/۱۹ در اداره ثبت اسناد و املاک چناران واقع در چهارراه دولت از طریق مزایده به فروش می رسد .
مزایده از مبلغ ۱/۷۵۰/۰۰۰/۰۰۰ ریال (یکصد و هفتاد و پنج میلیون تومان) شروع و به بالاترین قیمت پیشنهادی نقدا فروخته می شود لازم به ذکر است پرداخت بدهی های مربوط به آب ، برق ، گاز اعم از حق انشعاب و یا حق اشتراک و مصرف در صورتی که مورد مزایده دارای آنها باشد و نیز بدهی های مالیاتی و عوارض شهرداری و غیره تا تاریخ مزایده اعم از اینکه رقم قطعی آن معلوم شده یا نشده باشد بر عهده برنده مزایده است و نیز در صورت وجود مازاد ، وجود پرداختی بابت هزینه های فوق از محل مازاد به برنده مزایده مسترد خواهد شد و نیم عشر و حق مزایده نقدا وصول می گردد ضمنا چنانچه روز مزایده تعطیل رسمی گردد ، مزایده روز اداری بعد از تعطیلی در همان ساعت و مکان مقرر برگزار خواهد شد.
ولایتی-رییس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۴۰۱۰۰۳۸۳۵/ش