ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان

- زندگی‌سلام
- دوشنبه
- ۱۴ فروردین ۱۴۰۲
- ۱۲ رمضان ۱۴۴۴
- ۳ آوریل ۲۰۲۳
- شماره ۲۴۰۰

۶ تکنیک دستیابی به حال خوب

داشتن دوست کاغذی، شناخت خود، تعدیل انتظارات و ... باعث تجربه هیجان‌های مثبت در زندگی خواهد شد

دکتر سیدعلی ظریفی | روان‌شناس

محوری

خیلی از افراد جامعه بر این باور هستند که حال خوب یعنی نداشتن مشکل در زندگی و داشتن ثروتی زیاد؛ اما واقعیت امر این طور نیست. حال خوب یعنی شما از شرایط فعلی خود رضایت نسبی داشته باشید و از لحظات زندگی لذت ببرید و در راستای ایده‌آل شدن شرایط تلاش کنید. حال خوب به شکل یک رود روان است؛ رودی که سنگ‌های بزرگ و کوچکی بر سر راه دارد اما با وجود این، راهی پیدا می کند تا خودش را وسیع کند و در مسیر بزرگ‌تری همچون دریا جاری شود. بد نیست در این روزهای آغاز سال بدانیم تعریف حال خوب از منظر روان‌شناسی چیست و آیا راهکارهایی برای ایجاد حال خوب در خودمان وجود دارد یا نه؟

ویژگی‌های افرادی که حال دلشان خوب است

حال خوب به معنای داشتن مهارت حل مسئله است؛ مهارتی که بتوانیم مشکلات بزرگ و کوچک‌مان را حل کنیم و از حل آن‌ها، هیجان مثبتی کسب کنیم. حس خوب داشتن، بستگی به صفاتی دارد که در ادامه به برخی از آن‌ها اشاره می کنیم و شما هم می‌توانید با افزایش این صفات، حس خوب را در خودتان افزایش دهید. افرادی که حال دلشان خوب است معمولا افرادی: خوش‌بین، با اعتمادبه‌نفس، خیرخواه، صادق و درستکار، تاثیرگذار، انعطاف‌پذیر و شوخ‌طبع هستند و همچنین دیگران را دوست دارند. بنابراین اگر برای کسب این صفات و ویژگی‌های عالی در وجودمان تلاش کنیم، قطعا داشتن حس خوب را در وجود خود به نحوی تضمین می کنیم.

راه‌های ایجاد حال خوب

دستیابی به حال خوب شدنی است اما تکنیک‌هایی دارد که باید با رعایت آن‌ها، هیجان‌های مثبت را چاشنی زندگی کرد.

۱ شناخت خود | اولین قدم برای این که بتوانید در هر شرایطی، آرامش را مهمان قلب‌تان کنید، این است که خودتان و احساسات‌تان را بشناسید. این یک روش ایجاد حال خوب است که تمامش بستگی به شناخت درونی‌تان دارد. اگر ناراحت هستید یا دچار سردرگمی شده‌اید، لازم نیست احساسات‌تان را سرکوب کنید. سرکوب احساسات سبب تلنبار شدن آن‌ها می‌شود و در نهایت شرایطی را به وجود می‌آورد که احساسات منفی در درون‌تان فوران می کند و کار سخت‌تر خواهد شد. پس با خودتان و احساسات‌تان دوست باشید و آن‌ها را با آغوش گرم بپذیرید.

۲ داشتن دوست کاغذی | همیشه یک دفترچه داشته باشید و رازهای دلتان را در آن بنویسید. در مقابل این دفترچه، خود خودتان باشید و احساسات‌تان را بی قید و شرط بنویسید. نوشتن احساسات منفی، آن‌ها را از دلتان خارج می کند و حس خوبی به شما می‌دهد. به همین علت هم داشتن این دوست کاغذی را می‌توان یک روش ایجاد حال خوب دانست. همچنین نوشتن مشکلات و احساسات منفی می‌تواند به بررسی راه حل آن‌ها هم کمک کند.

۳ ضرورت خوب کردن حال دیگران | هر عملی که انجام می‌دهید، به‌نوعی بازتابش به خودتان باز خواهد گشت. در واقع با خوب کردن حال دیگران به همان اندازه حال شما هم خوب می‌شود. بالعکس این هم صادق است؛ یعنی زمانی که با کسی مشاجره و بحث می کنید بعد از آن قطعا حس و حالتان خوب نیست چرا که حال فردی را گرفته‌اید و حال شما هم گرفته شده است.

۴ شکرگزاری | یک راه دیگر ایجاد حال خوب که می‌توانید آن را به صورت روزانه و هفتگی انجام دهید و انرژی منحصر به فردش را به زندگی‌تان تزریق کنید، شکرگزاری است. می‌توانید یک دفتر شکرگزاری داشته باشید و هر شب قبل از خواب برای نعمت‌های بی‌شماری که خداوند به شما داده است، او را شکر کنید.

۵ انتظارات‌تان را تعدیل کنید | گاهی اوقات حال شما بد می‌شود تنها به این دلیل که نتوانسته‌اید آن گونه که می‌خواستید باشید. استانداردهایی را برای خودتان وضع کرده‌اید که از حد توان شما خارج است. برای این که نمی‌توانید به آن استانداردها برسید، حالتان خراب می‌شود. در این حالت اعتمادبه‌نفس هم کاهش می‌یابد. پس باید به این نکته توجه داشته باشید که از خودتان انتظارات درست و صحیح داشته باشید.

۶ از مقایسه دست بردارید | برای ایجاد حال خوب مقایسه نکنید به همین سادگی. یکی از کارهایی که حال شما را بد می کند مقایسه دایمی و اشتباه خودتان با دیگران است. از مقایسه کردن به این شکل بپرهیزید چرا که عزت‌نفس شما را کاهش می‌دهد.

پشیمانی درس‌آموز استاد «فروتن» از طلاق

نکاتی درباره صحبت‌های پربازدید «مسعود فروتن» در شبکه‌های اجتماعی که گفته «اگر عقل حالا را داشتم با اولین تنش‌ها و واکنش‌ها از همسرم جدا نمی‌شدم»

دکتر حسین محرابی | روان‌شناس و مدرس دانشگاه

چهره ها

همان طور که ازدواج یکی از مهم‌ترین تصمیمات هر فرد در طول زندگی به‌شمار می‌رود، طلاق هم تصمیم مهمی است که آثار و تبعات آن در سال‌های بعدی زندگی فرد هم وجود خواهد داشت. مسعود فروتن، نویسنده، مجری و کارگردان سینما، تلویزیون و رادیو در ویدئویی پربازدید در شبکه‌های اجتماعی می گوید: «شاید اگر عقل حالا رو داشتم، اگر اتفاقات بعدی رو پیش‌بینی می کردم، فکر نمی کردم باید جدا بشم با اولین تنش‌ها و اولین واکنش‌ها. فکر می کردم مگر چند سال زندگی می کنیم؟ چرا باید تحمل کنم؟ بعد فهمیدم که با این تحمل کردن‌هاست که زندگی فرم می گیره و پیش میره. اگر آدم با اولین گردباد کنار بکشه، بعد دوباره گردباد بعدی میشه. وایستا تا گردباد از زیر پات رد بشه اما من وانستادم، جا خالی دادم. بعد گردباد بعدی اومد. از این که اون سال از همسرم جدا شدم، پشیمونم، آره من پشیمونم از این که متارکه کردم...». در ادامه و با توجه به صحبت‌های استاد «فروتن»، چند نکته قابل تامل را مطرح می کنم.

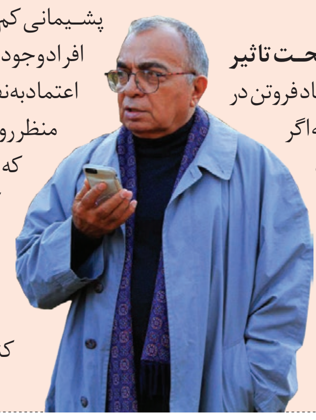
عاقبت فرار از مشکل به‌جای حل آن

از منظر روان‌شناسی و بر اساس دانش مربوط به مهارت تصمیم‌گیری، هرگاه انسان تصمیم منطقی و آگاهانه‌ای اتخاذ کند، مسئولیت بیشتری را در قبال آن تصمیم می‌پذیرد. ابراز پشیمانی استاد فروتن و سایر افرادی که بعد از طلاق دچار این احساس می‌شوند، موید این امر است که اگر فردی در بزنگاه‌های مهم زندگی به‌جای فرار از مشکلات، همه تلاش خود را برای ریشه‌یابی و حل آن‌ها انجام دهد حتی اگر منجر به نتیجه مطلوب نشود، باعث می‌شود که فرد در آینده احساس پشیمانی نکند. بنابراین کمتر دچار عذاب وجدان و پشیمانی می‌شود زیرا معتقد است که کوتاهی نکرده است.

تصمیم «فروتن» تحت تاثیر هیجانات

این که استاد فروتن در این ویدئو بیان کرده‌اند که اگر پیش‌بینی آینده را داشتند طلاق نمی گرفتند، موضوعی است که باید عرض کنم حتی اگر انتظار پیش‌بینی از زوجین نداشته باشیم، این که تصمیمات مهم نباید تحت تاثیر هیجانات و القائات دیگران گرفته شود، یک موضوع بدیهی است و انتظار می‌رود که زوجین متقاضی طلاق، ضمن فراگیری مهارت‌هایی از قبیل ارتباط موثر و گفت‌وگو، حل مسئله و تعارض، تصمیم‌گیری و... مدتی را بر اساس آموزه‌های کسب شده رفتار کنند و نوعی فرصت به خود و رابطه‌شان بدهند. در این صورت می‌توان گفت تصمیمی که می‌گیرند آگاهانه و قابل دفاع خواهد بود.

این پشیمانی طبیعی است اما ... | در مجموع می‌توان گفت با توجه به این که دانش و تجربیات جدید باعث اشراف بیشتر انسان بر مسائل می‌شود، به‌طور طبیعی احساس پشیمانی کم و بیش در زندگی بیشتر افراد وجود دارد و گاهی باعث کاهش اعتمادبه‌نفس هم می‌شود؛ ولی از منظر روان‌شناسی باید عرض کنم که همه ممکن است اشتباه کنند، بنابراین بهتر است به‌جای افسوس خوردن از آن‌ها عبرت گرفته و برای رسیدن به کمال استفاده کنند.



خانواده‌ام مدام می‌گویند که آینده‌ام اصلا درخشان نیست

سال آینده کنکور دارم و در رشته تجربی درس می‌خوانم. خودم به هنر به خصوص بازیگری علاقه دارم اما پدر و مادرم تمام تلاش‌شان این است که من دکتر شوم تا به پسرشان افتخار کنند. هر از گاهی هم به من می گویند که آینده خوشی با این وضع اصلا برایت نمی‌بینیم. فشار روانی زیادی روی من است، چه کنم؟

مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره خانواده

در پیامک‌تان گفتید به هنر به‌خصوص بازیگری علاقه دارید. حالا سوال من از شما این است که آیا غیر از علاقه، استعداد بازیگر شدن را هم در خود تشخیص داده‌اید؟ برای بررسی این که شما این استعداد را دارید یا خیر، بهتر است از استادان این حرفه کمک بگیرید؛ زیرا غیر از علاقه، بهتر است استعداد این حرفه را داشته باشید. در این صورت مسیر تبدیل شدن به یک بازیگر توانمند را با سرعت بیشتری نسبت به دیگران طی خواهید کرد.

جلب حمایت خانواده را جدی بگیرید

اگر شما استعداد بازیگری را به مثابه بذر در نظر بگیرید، برای رشد و تبدیل شدن این بذر به یک نهال تنومند، به امکانات دیگری مانند خاک، آب و نور کافی، رسیدگی مناسب و دیگر عوامل نیاز است. اگر حتی استعداد بازیگری را در خود تشخیص دادید، جلب حمایت خانواده در مسیر موفقیت شما بسیار ضروری است. به هر حال خانواده شما، نگرانی‌هایی درباره این که شما وارد این حرفه شوید، دارند و این نگرانی‌ها را با شما مطرح کرده‌اند. سعی کنید در فضایی آرام برای نگرانی‌های آنان پاسخ‌های مناسبی را پیدا و مطرح کنید. اگر توانستید آن‌ها را اقناع کنید، مسیر شما برای رسیدن به موفقیت هموارتر خواهد شد.

ریسک موفقیت در بازیگری بالاست

برای انتخاب شغل مناسب، مجموعه‌ای از عوامل را در نظر بگیرید. ورود به هر رشته شغلی، مقداری از ریسک را به همراه دارد. به عنوان مثال ریسک ورود به حرفه فوتبال با ریسک ورود به رشته نقاشی ساختمان به یک اندازه نیست. هرچقدر شغلی خواهان بیشتری داشته باشد، ریسک ورود به آن هم بیشتر است. حال شما اگر بخواهید در حرفه بازیگری موفق شوید، ریسک بالاتری نسبت به پزشکی موفق شدن را باید در نظر بگیرید؛ زیرا با بررسی اجمالی حرفه بازیگری در کشور خودمان و حتی در جهان، متوجه می‌شویم موفقیت در حرفه بازیگری صرفا در گرو تلاش فرد نیست، بلکه مولفه‌های دیگری هم وجود دارد، اما برای موفقیت در حرفه پزشکی ریسک پایین‌تری وجود دارد و تلاش شما در این حرفه می‌تواند مهم‌ترین عامل در پیش‌بینی موفقیت‌تان باشد. چه بسا که نگرانی خانواده شما، به این موضوع هم ارتباط یابد.

از مشاور شغلی کمک بگیرید

توصیه ما به شما این است که به منظور بررسی بیشتر این موضوع، برای مشاوره شغلی - تحصیلی اقدام کنید؛ زیرا موضوع انتخاب شغل می‌تواند تاثیر بسیار زیادی در آینده زندگی شما بگذارد و درصد بسیار زیادی از رضایت شما از زندگی در سال‌های بعدی زندگی‌تان به رضایت از شغل و محیط شغلی برمی‌گردد.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*در مطلب «۷ باید و نباید عید دیدنی‌ها»، گفته بودین بحث سیاسی و اقتصادی و... ممنوع. پس کلا بگین حرف نزنیم دیگه.

*زندگی سلامی‌ها، امسال چقدر عیدی گرفتین از بزرگ‌ترهای فامیل؟ من یک میلیون و ۱۷۰ هزار تومان.

*مطلب «پله‌پله تا مهمانی خدا» در صفحه خانواده خواندنی بود. از همه شما در این شب و روزهای ماه مبارک رمضان، التماس دعا دارم.

*در صفحه اول زندگی سلام گفتین که لبخند شوخی نیست و جدی‌ترین حق و نیاز ما در روزهای بهاری است. از نظر من، گاهی برای لبخند زدن باید تلاش کرد تا به آن رسید.

*در ستون آشپزی من، شیرینی‌های خامه‌ای را هم آموزش دهید.

برگ سبز سمند سورن پلاس سفید ۱۴۰۱ به شماره انتظامی ۸۹۷ و ۳۵ ایران ۹۵ و شماره موتور ۱۴۷H۰۶۹۷۱۱۰ و شماره شاسی NAACS۱HE۴NF۲۴۸۷۹۴ به نام مدینه براهوئی مفقود و فاقد اعتبار است. ر/۲۰۰۰۱۴۳

برگ سبز و سند مالکیت خودرو نیو پی کی ای مدل ۱۳۸۵ به شماره انتظامی ۶۶۸ ن ۳۹ ایران ۷۴ و شماره موتور M131652807 و شماره شاسی PSV6815067996 به نام زهره محسن زاده مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۰۲۹

برگ سبز خودروی پژو پارس خاکستری متالیک مدل 1390 به شماره پلاک 36- 756 ط 99 شماره موتور 12490167859 و شماره شاسی NAAN01CA9BK112771 به نام مهناز چناری مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۰۲۰

برگ سبز و سند کمپانی پراید مدل ۱۳۸۶ رنگ قرمز به شماره انتظامی ایران ۷۴-۲۹۸ هـ ۲۷ به شماره موتور ۲۱۱۰۱۴۹ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۶۱۹۶۰۶۸ به نام یحیی صفا مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۰۸۸

سند کمپانی پراید ۱۳۱ مدل ۹۳ به شماره انتظامی ۱۲ ایران ۲۲۳ ص ۳۵ شماره موتور 5102556 شماره شاسی NAS411100E1016506 بنام مهدی دهقان مفقود و فاقد اعتبار است ف/۲۰۰۰۰۶۴

برگ سبز و سند شرکت خودرو پراید مدل ۱۳۸۳ به شماره انتظامی ۹۶۹ ب ۸۷-۱۲ و شماره موتور ۰۱۰۴۴۶۲۹ و شماره شاسی S1412283419614 به نام سید جواد نوری مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط است م/۲۰۰۰۰۰۸

برگ سبز خودرو کوییک به شماره انتظامی ایران ۷۴- ۱۴۴ ه ۹۷ و شماره موتور M۱۵/۸۹۹۷۵۷۴ و شماره شاسی NAS۸۴۱۱۰۰L۳۳۵۳۹۵۷ به نام سمانه عطایی مفقود و فاقد اعتبار است. ر/۲۰۰۰۱۱۳

احتراما به اطلاع می رساند پروانه فعالیت شرکت حمل ونقل بین المللی مهروز ترابر به شماره ۳۱/۱۱۰۵۳ مفقود گردیده است واز درجه اعتبار ساقط می باشد ف/۲۰۰۰۱۳۱

برگ سبز - کارت موتور و کارت سوخت موتورسیکلت زیگماه مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ایران ۴۶۲۷۲-۷۷۵ شماره موتور ۲۰۶۶۶۷ و شماره شاسی ۹۵۰۶۳۸۳ به نام علیرضا محمدی کلاته مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۰۹۳

برگ سبز خودروی سواری پژو GLX-XU7- 405 CNG مدل 1391 به شماره پلاک 955 ب 67 ایران 36 به شماره موتور 124K0042725 شماره شاسی NAAM11CA3CH312259 به نام ماشااله خانم ظهوریان مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۰۰۹

برگ سبز، کارت و سند کمپانی پراید GTX مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ایران ۷۴- ۸۸۶ ق ۲۹ شماره موتور ۱۴۳۰۴۳۹ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۰۰۲۸۳ به نام سعید تنها مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۱۴۲

احتراما به اطلاع می رساند کارت عضویت اتاق بازرگانی، صنایع، معادن وکشاورزی شرکت حمل ونقل بین المللی مهروز ترابر به شماره ۱۰۱۰۱۵۵۸۸۸۸ مفقود گردیده است واز درجه اعتبار ساقط می باشد ف/۲۰۰۰۱۳۳

برگ سبز ام وی ام X22 مدل ۹۹ رنگ سفید شماره انتظامی ۸۵ ایران ۴۳۲ ج ۵۶ شماره شاسی NATFBAAV6L1019419 شماره موتور MVMD4G15BAFL020764 بنام منصور لشگری مفقود وفاقد اعتبار است ف/۲۰۰۰۱۲۱

سند کمپانی موتورسیکلت پیشتاز مدل ۱۳۹۳ به شماره پلاک ایران ۷۷۲-۴۸۵۲۱ و شماره موتور ۰۱۲۴NEG۴۱۶۰۷۸ و شماره شاسی NEG***۱۲۵A۹۳۰۴۴۹۹ به نام عبدالناصر سرافراز علیزائی مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۰۹۵

سند- برگ سبز- سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۴۱ مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ایران ۷۴- ۹۵۳ ی ۷۵ به شماره شاسی S۱۴۸۲۲۸۵۱۷۰۵۷۰ و شماره موتور ۱۶۴۱۳۰۲ به نام سکینه رسولی مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۱۲۸

برگ سبز و کارت پراید 132 مدل ۱۳۹۵ به شماره پلاک ایران ۱۲- ۵۳۴ ل ۵۴ شماره موتور M13/5768895 شماره شاسی NAS421100G1208185 به نام ابوالفضل محمد قلی زاده مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۱۵۰

پروانه تاسیس شتر پرواری واقع در شهرستان کاشمر به کد شناسایی ۰۱۴۱۰۸۲۳۰۹۹۸۴۸ به نام محمد جاودان نوقابی به کدملی ۰۹۳۸۷۳۱۶۷۱ مفقود شده و فاقد اعتبار می باشد. ف/۲۰۰۰۱۱۷

برگ سبز خودرو پراید رنگ سفید مدل ۱۳۸۷ به شماره پلاک ایران ۷۴-۱۹۳ د ۷۶ و شماره موتور ۲۳۱۴۱۴۴ و شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۷۴۳۶۸۲۶ به نام روح ا... اعظمی مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۱۰۵

سند کمپانی خودرو لودرتیپ ZL50EXK مدل 2012 به شماره سریال LFJ0855ETCA780319 شماره موتور 1211J114387 شماره شاسی F0212070452 بنام سیدحسن موسوی قرقی مفقود و فاقد اعتبار است. ف/۲۰۰۰۰۷۱

برگ سبز خودرو ساینا مدل ۱۳۹۸ رنگ سفید روغنی به شماره انتظامی ایران ۷۴-۷۱۴ و ۳۲ و شماره موتور M۱۵/۸۸۷۴۶۹۷ و شماره شاسی NAS۸۳۱۱۰۰K۵۸۵۶۹۷۳ به نام سعیده نظریان مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۰۸۲

برگ سبز خودرو سواری پراید صبا مدل ۱۳۸۳ به شماره پلاک ایران ۱۲- ۹۹۴ ب ۷۵ شماره موتور ۰۰۹۹۳۲۰۲ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۳۳۷۲۷۸۱ به نام اقدس افشین مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۱۱۵

برگ سبز پراید se ۱۱۱ سفید مدل ۹۲ شماره انتظامی ایران ۴۲ ایران ۹۷۶ ص ۳۴ و شماره موتور 4983402 و شماره شاسی NAS431100D5757841 بنام بتول انصاری فدکی مفقود و فاقد اعتبار است ف/۲۰۰...

سند کمپانی و برگ سبز موتور سیکلت هوندا تندتاز ۱۲۵ مدل ۱۳۹۰ به شماره پلاک ۹۲۴۴۲-۷۶۵ و شماره موتور ۷۵۳۸۸۱ و شماره شاسی ۹۰۷۶۸۹۵ به نام علی شعیبی مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۱۰۴

احتراما به اطلاع می رساند کارت عضویت اتاق بازرگانی، صنایع، معادن وکشاورزی شرکت حمل ونقل بین المللی راه توشه درخشان به شماره ۱۰۳۸۰۲۵۰۷۶۰ مفقود گردیده است واز درجه اعتبار ساقط می باشد ف/۲۰۰۰۱۰۹

برگ سبز و سند کمپانی خودرو هندا اکورد - ایکس -ای تولید ۱۹۹۳ به شماره انتظامی ۱۲- ۲۸۵ ه ۳۵ به شماره شاسی ۳۰۴۱۱۳ به شماره موتور ۴۰۰۱۹۶۵ بنام محبوبه محمودآبادی مفقود شده و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۱۶۰

برگ سبز پراید مدل ۱۳۸۵ به شماره پلاک ایران ۳۲- ۹۵۷ ص ۶۳ به شماره موتور ۱۴۷۳۹۵۴ شماره شاسی S۱۴۱۲۲۸۵۸۱۲۳۰۶ به نام علی محمد پیام عسکری مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۱۴۷

برگ کمپانی، برگ سبز، برگ سند قطعی خودرو پراید هاچ بک نوک مدادی متالیک مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ایران ۱۲- ۷۷۵ م ۲۹ به شماره موتور ۴۱۳۷۱۳۹ شماره شاسی S۵۴۳۰۰۹۰۰۵۸۳۳۷ به نام حسین پوراحمدی مفقود و فاقد اعتبار است. م/۲۰۰۰۱۳۴

برگ سبز خودرو پراید مدل ۱۳۸۷ رنگ نوک مدادی به شماره پلاک ۴۳۸ و ۴۸ ایران ۱۲ و شماره موتور ۲۶۸۶۶۴۸ و شماره شاسی S1422287043013 به نام محمود عرفانیان رسول نیا رابع مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۰۱۴

برگ سبز، کارت ماشین و کارت سوخت پراید ۱۳۲ به شماره انتظامی ایران ۴۲ - ۵۶۷ و ۶۱ شماره موتور ۳۸۵۵۰۱۲ شماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۲۳۲۲۱۳ به نام اصغر کریمی مفقود و فاقد اعتبار است. ر/۲۰۰۰۱۴۶

سند و برگ سبز سواری پروتون مدل ۸۲ سفید روغنی شماره انتظامی ۳۶-ایران ۱۲۲ ن ۳۸ شماره شاسی PL1C97SNL3B833607 شماره موتور 4G15PKM8615 به نام موسی الرضا یزدان دوست بایگی مفقود و اعتبار ندارد. ف/۲۰۰۰۱۲۲

برگ سبز پیکان وانت 86 سفید شماره انتظامی ایران 36-684ج73 و شماره موتور 11485021584 و شماره شاسی 31606188 به نام علیرضا مومن اول رشتخوار مفقود و فاقد اعتبار است ف/۲۰۰۰۰۹۰

برگ سبز موتور سیکلت هوندا لینهای 125 شماره انتظامی 76937582 و شماره موتور 4D7339 و شماره شاسی NCG125L8350139 به نام رضا غلامیان عارفی مفقود و فاقد اعتبار است ف/۲۰۰۰۰۷۲

برگ سبز خودرو آریسان مدل ۹۴ به شماره انتظامی ایران ۹۹- ۷۷۷ ق ۲۶ به شماره موتور ۱۱۸J۰۰۰۴۹۶۷ و شماره شاسی NAAB۶۶PE۲FV۵۱۳۳۱۵ به نام فاطیما زهره وند مفقود و فاقد اعتبار است م/۲۰۰۰۰۸۵

برگ سبز پیکان وانت 90 دو گانه کارخانه شماره انتظامی ایران 12-571و 31 و شماره موتور 11490056838 شماره شاسی NAAA46AA0CG220543 به نام فضه بلبلی مفقود و فاقد اعتبار است ف/۲۰۰۰...

اینجانب مطهره اقبالی مالک خودرو 405 شمار انتظامی ایران ۱۲-۹۴۶ ی ۹۷ و شماره شاسی NAAM01CA1BR535816 و شماره موتور 12489167775 به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی و برگ سبز و کارت تقاضای رونوشت المثنی سند اسناد مذکور را نموده است لذا چنانچه هرکس ادعایی در مورد خودروی مذکور دارد ظرف مدت 10 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. ف/۲۰۰۰۱۶۱

اینجانب آقای حسین اصغر بابائی مالک خودرو پیکان وانت مدل ۱۳۹۳ سفید شیری روغنی به شماره انتظامی ایران ۴۲- ۸۹ ط ۳۶۹ و شماره شاسی NAAA۳۶AA۹EG۶۶۳۱۳۴ به شماره موتور ۱۱۸P۰۰۶۰۹۵۱ صادره از چناران به علت فقدان اسناد فروش (برگ سبز وسند کمپانی) 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 و مقررات اقدام خواهد شد. ر/۲۰۰۰۱۲۰

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت اسکان گلبهار شرق (نوبت دوم) سهامی خاص به شماره ثبت ۱۳۴۰۴ و شناسه ملی ۱۰۳۸۰۲۹۰۵۶۳
به علت به حد نصاب نرسیدن نوبت اول بدین وسیله از کلیه سهامداران شرکت دعوت به عمل می آید که در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت که در روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۰۱/۲۵ در ساعت ۱۰ صبح به آدرس: مشهد، بلوار فرامرز عباسی، ساختمان ۵۵، طبقه۵ واحد ۲۴ برگزار می گردد حضور بهم رسانید.
دستور جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه:
۱ - انتخاب و تعیین سمت مدیران ۲- انتخاب بازرس
۳- تعیین دارندگان حق امضاء ۴- انتخاب روزنامه کثیرالانتشار
هیئت مدیره
ف/۲۰۰۰۰۸۳