# خانواده منسجم؛ چرا و چگونه؟

## اولین و مهم‌ترین محیطی که برای یک انسان نقش سازندگی دارد، خانواده است؛ از راه‌های تامین احساس امنیت، عشق، تعلق و... در آن گفتیم

دکتر الناز علوی | متخصص روان‌شناسی

محوری

**خانواده، نخستین مدرسه فرد محسوب می‌شود. محیط خانواده اولین بستر پرورش کودکان و اولین جایی است که کودکان، تعاملات بین فردی تاثیر گذار را تجربه می‌کنند. وجود یا نبود ساختار خانواده، نقش مهمی در رشد فرد دارد. عادت‌ها و درس‌های اساسی زندگی، در خانواده آموخته می‌شوند. مزایای داشتن یک خانواده سالم و منسجم انکار شدنی نیست. اما چرا خانواده به این اندازه در زندگی انسان‌ها اهمیت دارد؟ در ادامه با چند دلیل درباره اهمیت خانواده آشنا می‌شوید که جزو ویژگی‌های یک خانواده منسجم محسوب می‌شود.**

**۱ فراهم کردن پیش‌نیازهای رشد و پیشرفت**

خانواده دارای یک سلسله مراتب بوده و از پدر، مادر، فرزندان و احتمالاً اعضای دیگری (مانند پدربزرگ یا مادربزرگ)، تشکیل شده است. خانواده منسجم و سالم ساختاری دارد و این ساختار، یک محیط مساعد برای رشد و یادگیری ایجاد می‌کند که جزو فرایندهای مهم زندگی است. چنین خانواده‌هایی برای تمام اعضا، یک سیستم پشتیبانی ایجاد می‌کنند و موجب حمایت آن‌ها از لحاظ جسمی و عاطفی می‌شوند.

**۲ تامین احساس امنیت در همه سطوح**

همه ما در برهه‌ای از زندگی، نیاز به محافظت داریم. کودکی که به دنیا می‌آید، به محافظت و نگهداری نیاز دارد و مفهوم و معنای خطر را نمی‌داند. یکی از مهم‌ترین نقش‌های خانواده، تأمین امنیت در همه سطوح مانند امنیت جسمی، امنیت مالی و... است. کودکان معمولا نگران حفظ امنیت خود نیستند اما بزرگ سالان تا زمان رسیدن به بلوغ جسمی و فکری، مسئولیت حفظ امنیت و مراقبت از آن‌ها را بر عهده می‌گیرند حتی پس از آن هم، خانواده هنوز برای تأمین امنیت فرزندان و دیگر اعضای خانواده نقش مهمی دارد.

**۳ آموزش عشق به شیوه عملی**

عشق هسته همه چیز است و هر چیزی را ممکن می‌سازد. اساس یک خانواده مستحکم، بر اساس مهرورزی، مهربانی و محبت، ساخته و به‌عبارت دیگر، خانواده بر پایه عشق بنا می‌شود. همه ما برای افزودن هر نوع ارزشی به جامعه‌ای که در آن زندگی می‌کنیم به عشق احتیاج داریم زیرا از طریق عشق است که می‌توانیم بهترین وجه خود را به نمایش بگذاریم. خانواده نقش مهمی در زندگی هر فرد ایفا می‌کند زیرا عشق را به روشی عملی به انسان می‌آموزد. علاوه بر این همدلی و مهربانی را که برای داشتن یک زندگی سالم و کامل لازم است، به انسان یاد می‌دهد.

**۴ پاسخ‌دادن به نیاز احساس تعلق**

هیچ چیز به اندازه عضویت در یک خانواده دوست داشتنی و منسجم، اطمینان بخش نیست. خانواده موجب ایجاد احساس تعلق و امنیت خاطر در افراد می‌شود. خانواده مانند یک سیستم حمایت عاطفی است و تاریخ انقضا ندارد بنابراین شما می‌توانید در هر زمان که بخواهید از آن بهره ببرید. افراد در محیط خانواده، همان‌طور که هستند پذیرفته می‌شوند. احساس تعلق یک نیاز انسانی است و داشتن خانواده این نیاز را برآورده می‌کند. محیط یک خانواده منسجم، به شما اعتماد به نفس و تعادل عاطفی می‌دهد. مطالعات نشان می‌دهد که داشتن حس تعلق، انگیزه را بهبود می‌بخشد و موجب پرورش نگرش مثبت به زندگی می‌شود.

**۵ هویت‌بخشی و بالا بردن عزت‌نفس اعضا**

داشتن عزت‌نفس و هویت از نیازهای هر انسان است و در بستر خانواده شکل می‌گیرد. خانواده، شخصیت و باورهای انسان را می‌سازد و ارزش‌های اخلاقی را به او می‌آموزد. همه ما دوست داریم که به ما احترام گذاشته شود. احترام بخشی از عشق است و همه ما به افرادی که دوستشان داریم (صرف نظر از سن آن‌ها) احترام می‌گذاریم. خانواده بر اساس عشق و احترام متقابل بنا شده است بنابراین زمینه مناسبی برای دستیابی به عزت نفس بالا و احساس هویت قوی است.

**۶ فراهم کردن امکان شناخت خود واقعی**

همه ما نیازها، اهداف و آرزوهایی داریم و می‌خواهیم توانایی‌های بالقوه خود را بشناسیم. بدون پشتیبانی خانواده، شناختن خود واقعی و رسیدن به آن امکان‌پذیر نیست. یک خانواده خوب، شرایط مساعدی را برای فرد ایجاد می‌کند تا همان چیزی باشد که واقعاً هست. در بستر یک خانواده سالم می‌توانید رویاهای خود را ببینید و به دنبال آرزوهای‌تان باشید زیرا اعضای خانواده از شما حمایت می‌کنند و در هر لحظه آماده رساندن کمک‌های مالی و عاطفی هستند.

**۷ ساختن خاطرات خوب برای اعضای خانواده**

خاطرات تا زمانی که زندگی می‌کنیم با ما می‌مانند و همچون همراهان نامرئی هستند که ما را به یاد گذشته می‌اندازند و برای آینده آماده می‌کنند. ما زمان زیادی را با خانواده خود می‌گذرانیم و در این زمینه، خاطرات زیادی در ذهن خود ثبت می‌کنیم. این خاطرات بخشی از هویت ما را تشکیل و رفتارمان را شکل می‌دهند و به طرز نامحسوسی بر انتخاب‌هایمان در زندگی تأثیر می‌گذارند. همچنین این خاطرات، پیش‌نیازهای تجربه خوب هستند که زیر سایه زندگی در خانواده‌ای سالم و منسجم محقق خواهد شد.

**۸ ایجاد احساس پذیرش**

دلبستگی منشأ شکل‌گیری روابط مثبت و تاثیرگذار در خانواده است که برای تحقق آن در قدم اول، والدین باید فرزندان خود را بدون قید و شرط دوست داشته باشند و فرزندانشان هم باید این احساس پذیرفته شدن در خانواده را داشته باشند. زیر سایه این اتفاق است که امکان اصلاح رفتار اشتباه به جای پنهان کاری یا لجبازی در انجام آن، فراهم می‌شود. مثلا پدر یا مادر باید به فرزندشان بگویند: «تو پسر یا دختر من هستی و از تو حمایت خواهم کرد». او با شنیدن این جملات متوجه می‌شود که فارغ از عملکردش و بعضی تجربه‌های شکست خورده، مورد توجه و محبت والدینش است. در قدم‌های بعدی، این احساس پذیرش بین فرزندان هم به وجود خواهد آمد.

ارسال سوالات به صفحه خانواده
پیامک: ۲۰۰۰۹۹۹
تلگرام: ۰۹۳۵۴۲۹۴۵۷۶

# والدین تازه‌کار و دوست‌های سمی

## نشانه‌های دوست سمی برای پدر و مادرها چیست و چطور باید با چنین افرادی برخورد کرد؟

شبکه های اجتماعی

**رسیدگی به فرزند، به‌ویژه زمانی که تمام روز را با یک نوزاد یا کودک نوپا می‌گذرانید، می‌تواند شما را تنها و منزوی کند، روابط دوستانه شما را تحت تاثیر قرار دهد و از حلقه دوستان مجرد و بدون فرزند دور کند. والدین تازه‌کار برای ملاقات با کسانی که در شرایط مشابه آن‌ها قرار دارند، هم برای همدلی و هم برای از بین بردن یکنواختی روزهای خود، مشتاق هستند. اما برخی از افراد بدون آن که بدانند به دام روابط دوستانه سمی می‌افتند، کم کم احساس می‌کنند پدر یا مادر خوبی نیستند، افسرده می‌شوند و مدام در رفتار و کردار خود عیب و اشتباه پیدا می‌کنند و اعتماد به نفس خود را از دست می‌دهند، همه این‌ها هم نتیجه ورود یک فرد سمی به حلقه دوستان است.**

**چگونه بفهمیم یک رابطه دوستانه، سمی است؟**

«سوزان دگس وایت»، استاد دانشگاه ایلینوی شمالی و نویسنده کتاب «دوستی سمی» می‌گوید: «سمی بودن ممکن است مانند دوستی باشد که همیشه انتخاب‌های شما را به‌عنوان والدین نادیده می‌گیرد، درباره فرزندتان می‌پرسد و این طور القامی کند که درباره فرزند شما کمبودی وجود دارد یا در خصوص انتخاب‌های مادرانه شما به شیوه‌ای تحقیرآمیز با دیگران صحبت می‌کند. یکی دیگر از نشانه‌های دوستان سمی، فاش کردن چیزی است که شما با اطمینان از رازداری‌شان به آن‌ها گفته‌اید، یا خوار شمردن چیزهای خوبی است که برای شما اتفاق می‌افتد. اگر متوجه شدید که در اختصاص دادن زمانی برای گذراندن وقت با این شخص مردد شده‌اید، یا با اکراه به پیام‌های او پاسخ می‌دهید، ممکن است زمان آن رسیده باشد که این رابطه را دوباره بررسی کنید. قرار است وقت گذراندن با یک دوست باعث شود احساس بهتری به خودتان داشته باشید، نه بدتر. حتی ممکن است متوجه شوید که رفتار خودتان هم غیرعادی یا سمی است.»

**چه‌زمانی باید به این دوستی پایان داد؟**

اگر با رفتار یک دوست مشکل دارید، اگر احساس می‌کنید که او از مرزهای شما فراتر رفته، به اعتماد شما خیانت کرده یا با شما نامهربان است، فکر خوبی است که با او به طور مستقیم در این باره صحبت کنید. گاهی افراد، متوجه اثری که اعمالشان بر دیگران می‌گذارد، نیستند و اگر رابطه دوستی شما ارزش حفظ کردن دارد، اجازه دادن به طرف مقابل برای این که بداند چه احساسی دارید، می‌تواند انگیزه‌ای برای سم‌زدایی از یک دوستی سمی باشد. اگر به محدود کردن تعامل با این شخص نیاز دارید، احتمالا پس از نادیده گرفتن چند پیام یا گفتن این که سرتان شلوغ است یا برنامه‌های دیگری دارید، خودش متوجه بی‌میلی شما می‌شود.

برای نوشتن این مطلب از «اینداپندنت فارسی» کمک گرفته شده است

موفقیت

# ۱۰ توصیه برای کنار آمدن با شغل‌های پراسترس

**۱- اولویت‌بندی و سازمان دهی وظایف**
**۲- ایجاد تعادل و مرزهای روشن، بین کار و زندگی**
**۳- کمک گرفتن از دیگران**
**۴- درمیان گذاشتن نگرانی‌ها و منابع استرس‌زا با مدیرتان**
**۵- یادگیری تکنیک‌های مدیریت استرس**
**۶- داشتن انتظارات واقع‌بینانه از خودتان**
**۷- کمک گرفتن از مهارت‌های حل مسئله**
**۸- تمرین خودگویی مثبت**
**۹- گشتن به دنبال فرصت‌های ارتقای شغلی یا تغییر محیط کار**
**۱۰- «نه» گفتن قاطعانه در بعضی موارد**

# می‌خواهم در ۲۱ سالگی دنبال هدف‌های بزرگ باشم

**دختری ۲۱ ساله‌ام. مشکلم این است هر کاری را که انجام می‌دهم، با وجود این که خیلی تلاش می‌کنم درست و بدون خطا انجام بشود اما در انتها می‌بینم جایی را اشتباه کردم و جلوی بقیه شرمنده می‌شوم و خودم را سرزنش می‌کنم. با خودم می‌گویم من که از پس این کارهای کوچک برنمی‌آیم، چطور می‌توانم دنبال هدف‌های بزرگ باشم؟**

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره فردی

بسیاری از افراد پس از انجام موفقیت‌آمیز مسئولیت‌های محول شده، احساس خوشایندی دارند و سعی می‌کنند که با تمرکز و دقت کافی در انجام کارها، رضایت درونی را کسب کنند. خطا و اشتباه در انجام کارها به دلایل مختلفی صورت می‌گیرد به طوری که کمتر کسی می‌تواند ادعا کند که در انجام کارهای محوله همیشه بدون عیب و نقص عمل کرده است. اما گاهی افرادی هستند که معیارهای بسیار سخت‌گیرانه‌ای را برای خود تعریف می‌کنند که در این معیارها جای هیچ‌گونه عیب و نقصی نیست و در صورت کوچک‌ترین خطا در انجام کارها دچار یأس و ناامیدی می‌شوند و مدام خود یا دیگران را سرزنش می‌کنند. به نظر می‌رسد که شما هم در تله معیارهای سخت‌گیرانه و بی‌عیب و نقص گیر افتاده‌اید و برای رهایی از این تله نیاز به کمک دارید.

**فشار زیادی به شما تحمیل شده است**

گفته‌اید بعد از هر اشتباه، جلوی بقیه شرمنده می‌شوم و خودم را سرزنش می‌کنم. با خودم می‌گویم من که از پس این کارهای کوچک برنمی‌آیم.... در این طرحواره فرد به استانداردهای بسیار سرسختانه اعتقاد و باور دارد که باید عملکرد بسیار بالایی را برآورده کند. این افراد فشار زیادی را تحمل می‌کنند و با اطرافیان خود با مشکل روبه‌رو می‌شوند.

**خطا و اشتباه عاملی برای تغییر مثبت**

بروز خطا و اشتباه در کار، امری طبیعی است. شاید جالب باشد که بدانید به‌ویژه در شروع کار، خطا و اشتباه نه تنها عجیب نیست بلکه باعث تغییر رفتار و رویکرد ما می‌شود. اشتباه در امور محوله، ما را به این نتیجه می‌رساند که با تغییر رویکرد، تجربه جدیدی کسب کنیم که در بهبود شرایط کار بسیار موثر است. بسیاری از افراد و شرکت‌های بزرگ، ریسک آزمون و خطا را به جان می‌خرند تا بتوانند به بهترین بازدهی کاری برسند. بنابراین پیشنهاد می‌شود که این خطاها و اشتباه‌های کوچک را به عنوان امری طبیعی و حتی لازم در نظر بگیرید؛ چرا که اگر این خطاها در کار نباشد، هیچ‌گونه تجربه‌ای هم حاصل نمی‌شود.

**راهبردهای درمانی**

باتوجه به این که این مشکلات مزمن هستند و ریشه در تربیت دوران کودکی دارند، پیشنهاد می‌شود که حتما از یک طرحواره درمانگر کمک گرفته و دوره درمان سپری شود. در این دوره‌ها درمانگر با کمک مراجع، سعی در شناسایی و به چالش کشیدن این طرحواره‌ها می‌کند و سعی می‌شود که با بازسازی طرحواره و آگاهی مراجع گام موثری در درمان ایجاد شود.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*این درخت‌های خشکیده، چقدر خوشگل شدن. آفرین به این هنر که درست به کار گرفته شده. فقط امیدوارم از این آثار هنری، محافظت بشه که خراب نشن.

*هر چند روز یک بار در صفحه سلامت، می‌گین که انقلابی در درمان سرطان رقم خورده اما هنوز سرطان، قابل درمان نیست. امیدوارم یک روزی، خبر قطعی این اتفاق رو بزنین.

*شوهرها لازم نیست سالانه ۵ میلیارد به همسرشان بابت نگهداری از فرزندان بدهند، همین که نگویند تو در خانه از صبح بیکار بودی، بس است!

*نقاشی روی این درخت‌ها، تقریبا چقدر طول کشیده؟ به نظرم میاد با توجه به ریزه کاری‌ها، ماه‌ها طول می‌کشه تا یک درخت طراحی بشه.

*تو بعضی از آدم‌ها، عاطفه مرده دیگه. چه جور دلشون میاد که پاره تنشون رو رها کنن در کوچه و خیابان؟ شاید اون سالمند آلزایمر داشته باشه و نفهمه اما خانواده‌اش چی، اونا هم گذشته یادشون رفته و شعور ندارن؟

واحد صفحه‌آرایی روزنامه خراسان
سفارش می‌پذیرد
layout@khorasannews.com ۰۵۱۳۷۰۰۹۳۹۰

برگ سبز، سند کمپانی و کارت خودرو سواری پراید حی تی ایکس آی مدل ۱۳۸۳ پلاک ۱۲-۵۱۸ ب ۶۶ ش موتور ۰۰۹۵۰۴۸۹ ش شاسی S1412282833328867 بنام **فاطمه رضائیان** مفقود شده و فاقد اعتبار است ۳۰۰۳۷

اصل برگ سبز و سند پژو ۴۰۵ به شماره انتظامی ۸۵ ایران ۳۷۸ س ۵۷ و شماره موتور ۱۲۴۸۴۲۰۰۲۳۲ و شماره شاسی ۱۴۲۷۳۳۲۵۶ مدل ۱۳۸۴ به مالکیت **الناز ریکی** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۰۷۷

برگ سبز و سند کمپانی به شماره پلاک ۲۶-۱۳۶ د ۲۴ و شماره موتور **163B0094258** و شماره شاسی **NAAP41FD5EJ679407** به نام **حسین مجرد پاقلعه** مفقود و فاقد اعتبار می‌باشد.

سه برگ سند فروش کارخانه موتورسیکلت جهان همتا به شماره پلاک ۷۷۹-۵۴۵۹ و شماره موتور 162FMI2MNBF040539 و شماره تنه 150H9002651 به نام **معصومه دریافتی** مفقود و اعتبار ندارد. کد ملی: ۰۶۷۰۸۱۱۹۱۰

برگ سبز خودرو سواری تیبا۲ مدل ۹۷ به شماره انتظامی ایران ۳۲-۷۶۲ ج ۷۹ به شماره موتور **M15/8648475** به شماره شاسی **NAS821100J1181837** به نام **ابوذر آریافر** مفقود شده و فاقد اعتبار است.

کلیه مدارک خودرو MVM سفید مدل ۹۳ (برگ سبز - کارت سوخت - کارت بیمه - معاینه فنی - کارت ماشین) به ش انتظامی ۵۵۸۰۵۲ ایران ۸۸ و ش موتور NATFBAMD۲E۱۰۲۱۶۷۴ ش شاسی MVM۴۷۷FJAE۰۲۶۷۲۹ مفقود و فاقد اعتبار است ۳۰۰۸۴

اینجانب **مجتبی صادقی** مالک خودرو ۲۰۶SD مدل ۸۹ پلاک ایران ۳۶-۷۶۴ س ۳۱ به شماره شاسی naap41fd1aj282996 و شماره موتور ۱۳۳۸۹۰۰۴۷۶۹ **به علت فقدان اسناد فروش سند کمپانی، برگ سبز و** کارت 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۰۰۷۹

اینجانب **احسان عزیزی** مالک خودرو پژو پارس مدل ۹۹ پلاک ایران ۷۴-۷۱۷ ج ۴۹ به شماره شاسی NAAN۰۱CE۵LH۲۴۶۹۶۴ و شماره موتور ۱۲۴K۱۴۵۰۰۵۸ **به علت فقدان اسناد** فروش سند 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 سمند مراجعه نماید. بدیهی است پس از انقضای مهلت مزبور طبق ضوابط مقرر اقدام خواهد شد. ۳۰۰۵۸

برگ سبز خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۱۳۸۷ به رنگ سفید شماره انتظامی ۶۵ ص ۴۴۶ ایران ۳۶ و شماره موتور ۱۴۱۸۷۰۱۱۲۸۶ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۰۸۱۰۰۸۵۶۳ به نام **حمیده ناصری نوق** مفقود و فاقد اعتبار است. ۳۰۰۳۹

اصل برگ سبز چک ٤ بشماره انتظامی ۳۱۳ د ۵۲-ایران ۱۲ بشماره موتور HFC٤GB۲۳DN۰۰۰۲۳۰۱ و شماره شاسی NAKNF۷۵۲۹NB۱۰۹۳۶۵ مدل ۱۴۰۱ به مالکیت **ایمان کبیری** مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط میباشد. ۳۰۰۸۰

اینجانب **غلامعلی گلزاده** مالک خودرو پیکان وانت ۱۶۰۰ مدل ۱۳۸۳ رنگ سفید با ش انتظامی ایران ۳۲-۱۲۹ ط ۷٤ و ش شاسی ۸۳۹۰۱۶۸۸ و ش موتور ۱۱۲۸۳۰۱۸۶۵۵ بعلت فقدان اسناد فروش (سند کمپانی و برگ سبز) تقاضای رونوشت المثنی اسناد مذکور را نموده است. لذا چنانچه هر کس 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. ۲۹۹۴۸

برگ سبز و کارت ماشین و گواهینامه خودرو سواری پراید حی تی ایکس مدل ۱۳۸۱ به شماره پلاک ۱۶۱ ط ۶۲ ایران ۴۲ و شماره موتور ۲۹۳۹۳۳ و شماره شاسی IRPC۸۱۱۱V۰۷۵۵۶۷۴۰ به نام **آقای علی کاریزی** مفقود گردیده و اعتبار ندارد. ۳۰۰۴۱

اینجانب **محترم قدسی** مالک خودرو پژو ۲۰۶ مدل ۹۱ به شماره پلاک ۳۲-۳۴۹-۶۵ به شماره موتور ۱٤۱A۰۰۰۳۱۶۱ و شماره شاسی NAAP۰۳ED۲CJ۵۸۸۱۳۳ **به علت فقدان برگ سبز و اسناد فروش سند کمپانی** تقاضای رونوشت 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. ۳۰۰۷۸

**استخدام**

| | | |
|---|---|---|
| ۱ | مهندسی برق | حداقل ۲ سال سابقه کار – خانم و آقا |
| ۲ | تراشکار | حد اقل ۲ سال سابقه کار – آقا |
| ۳ | مسئول دفتر مدیریت | فوق دیپلم به بالا- آشنا به زبان انگلیسی- خانم |
| ۴ | کارشناس بهداشت حرفه ای | خانم و آقا |

از متقاضیان خواهشمند است همراه مدارک و رزومه کاری خود در وقت اداری به آدرس مشهد، کیلومتر ۴۵ جاده فریمان، شهرک صنعتی کاویان، شرکت نوبافت شادیلون مراجعه نمایند.
شماره تماس ۸-۰۵۱۳۴۶۹۳۳۹۴ شرکت نوبافت شادیلون ۳۰۱۲۹

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده (نوبت دوم)

جلسه مجمع عمومی فوق العاده **شرکت تعاونی مسکن آزاد بهینه سازان نهضت ذکریا** به شماره ثبت ۲۹۴۱۸ راس ساعت ۱۳:۳۰ بعد از ظهر روز جمعه مورخ ۱۴۰۲/۶/۳ در محل مسجد امیرالمومنین واقع در مشهد، بلوار معلم، بین معلم ۴۰ و ۴۲ با دستور جلسه ذیل تشکیل می شود: از کلیه اعضای محترم شرکت دعوت میشود با در دست داشتن کارت شناسائی معتبر جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات دستور جلسه حضور بهم رسانند.
**دستور جلسه:** ۱- استماع گزارش هیات مدیره در خصوص تغییرات اساسنامه ۲- تصویب اساسنامه جدید ۳- اصلاح ماده ۵ اساسنامه (مدت فعالیت تعاونی)
**یاد آوری:** اعضاء محترم میتوانند حق رای و حضور خود در مجمع عمومی را به موجب وکالتنامه کتبی به فرد دیگری واگذار نمایند. در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود حداکثر تا ۳ رای با وکالت و غیرعضو فقط یک رای و وکالتی میتواند داشته باشد. هر یک از اعضا میتواند جهت اخذ ورقه و ورود به جلسه مجمع واعطای وکالت به همراه نماینده خود با داشتن مدارک شناسایی معتبر در تاریخ پنجشنبه ۱۴۰۲/۰۶/۰۲ ساعت ۰۹:۰۰ الی ۱۳:۰۰ به دفتر شرکت مراجعه نمایند.
هیأت مدیره ۲۹۹۴۶