کلیدهای افزایش اشتیاق به زندگی

گاهی اوقات برای همه ما پیش آمده که احساس می کنیم شور زندگی در وجودمان کم شده است؛ این مواقع چند راهکار ساده به کارمان می آید

زهرا فولادی | روان‌شناس

محوری

انگیزه حالتی درون ماست که میل به تغییر دارد؛ ایجاد تغییر در خود یا تغییر در محیط. به عبارتی انگیزه، یعنی خواستار تغییر بودن. همچنین انگیزه به رفتار انسان‌ها نیرو، جهت و استقامت می‌بخشد و باعث می‌شود زندگی آن‌ها هدفمند و منحصر به‌فرد شود. با این حال گاهی اوقات پیش می‌آید که انگیزه افراد به علل مختلف مانند شکست، از دست دادن افراد و موقعیت‌ها، شرایط و دشواری‌های زندگی، کاهش یافته و از بین می‌رود. در این صورت است که فرد خود را آخر خط می‌بیند و امید و انگیزه خود را برای ادامه‌دادن از دست می‌دهد. در چنین موقعیتی این جمله را از این افراد زیاد می‌شـــنوید که می‌گویند: «فلان کار را انجام دهم که چه شود؟» به‌عبارتی زندگی برای آن‌ها پوچ و بی‌معنی می‌شود و هیچ چیز برای‌شان فرقی ندارد. شوق و ذوقی برای ادامه و رسیدن به خواسته‌های‌شان ندارند و کشتی زندگی‌شان را به دست موج‌ها می‌سپارند تا آن‌ها برایشان تصمیم بگیرند. انگیزه به انسان‌ها مانند سوختی که ماشین‌ها را به حرکت در می‌آورد، انرژی می‌دهد. چند راهکار ساده در این مواقع برای افزایش اشتیاق به زندگی وجود دارد که در ادامه به آن‌ها اشاره می‌شود.

۱ ارزش‌های زندگی‌تان را بیابید

برای چه چیزی در زندگی‌تان ارزش قائل هستید؟ در واقع هر آن چه به آن ارزش می‌دهیم جزئی از معنای زندگی‌مان می‌شود. ارزش‌ها همان چیزهایی هستند که ما سعی داریم آن‌ها را در طول زندگی حفظ کنیم. رفتارها بعد از مدتی در صورت تکرار موجب عادات شده و عادت‌ها طبق روالی که در زندگی ایجاد می‌کنند، ارزش‌های زندگی ما می‌شوند، بنابراین نگاهی به زندگی خود بیندازید، به چه چیزهایی ارزش داده‌اید و چه چیزهایی را نادیده گرفته‌اید؟ سعی کنید معنای زندگی خود را بر حسب ارزش‌هایی سازمان دهید که از انجام آن‌ها احساس کارآمدی و مفید بودن می‌کنید. به‌عنوان مثال اگر برای عیش و نوش و خوشگذرانی‌های کاذب ارزش قائل شوید در نهایت احساس پوچی به شما دست می‌دهد و معنای زندگی برای شما به همان سمت و سو هدایت می‌شود.

۲ انگیزه‌های خود را درونی کنید

فرض کنید قصد دارید ورزش کنید. انگیزه‌تان برای ورزش چیست؟ اگر شما به اجبار یا از روی چشم و هم‌چشمی، پوشیدن لباس‌های مارک‌دار ورزشی و وقت‌گذرانی، قصد ورزش کردن داشته باشید انگیزه‌تان بیرونی است. انگیزه‌های بیرونی به عوامل محرک بیرونی بستگی دارند و با از بین رفتن آن محرک بیرونی خیلی زود از بین می‌روند. در مقابل اگر انگیزه شما برای ورزش کردن، لذت بردن و سالم زیستن باشد، انگیزه شما درونی است و به آن معناست که هیچ عامل فشار بیرونی وجود ندارد. انگیزه‌های درونی رفتار را نیرومند و هدایت می‌کند، بنابراین سعی کنید در زندگی خود انگیزه‌های درونی ایجاد کنید تا ریشه‌های درخت زندگی‌تان محکم و سخت باشد و به بادی نلرزد.

۳ هدف داشته باشید

هدف داشتن و برنامه‌ریزی کردن برای رسیدن به خواسته‌های‌مان موجب موفقیت و پیروزی می‌شود. البته باید توجه داشت که برای اهداف‌مان باید اولویت داشته باشیم و پله پله از هدف‌های کوچک به سمت هدف‌های بزرگ‌تر برویم. اگر ندانیم هدف از انجام کارهای‌مان چیست و آن‌ها را نشناسیم از مسیر خود دور می‌شویم و به مرور بی‌انگیزگی به سراغ‌مان می‌آید.

۴ خود را در موقعیتی امیدبخش قرار دهید

عواملی که موجب تشدید بی‌انگیزگی در زندگی‌تان می‌شود، حذف کنید. از گوش‌دادن به موزیک‌های غمگین و ناامیدکننده، هم‌صحبتی و دوستی با کسانی که موجب پس‌رفت و از دست‌دادن روحیه‌تان می‌شوند، خودداری کنید و به‌جای آن از رنگ‌ها و موزیک‌های فاخر و امیدبخش استفاده کنید.

۵ با ترس‌های‌تان مقابله کنید

ترس چالش اصلی انسان است. تقریبا تمام شرهای دنیا ریشه در این دارند که یک نفر از چیزی می‌ترسد. ترس یک افعی لغزان سرد است که به دور آدم چنبره می‌زند، عزت‌نفس را به شدت کاهش می‌دهد و پای حرکت کردن را از او می‌گیرد، بنابراین اگر با ترس‌های‌تان مقابله نکنید و آن‌ها را کنار نگذارید، آن‌ها جزئی از وجود شما می‌شوند و انگیزه و اشتیاق برای ادامه‌دادن به زندگی‌تان کاسته می‌شود.

۶ خودتان را با دیگران مقایسه نکنید

به جای این که خودتان را با دیگران مقایسه کنید، سعی کنید خودتان را با خودتان در موقعیت‌های گذشته مقایسه کنید. به این ترتیب می‌توانید نقاط ضعف و قوت خود را شناسایی کنید. نقاط قوت‌تان را پرورش دهید و به موجب آن پیشرفت کنید. مقایسه خود با دیگران راهی سریع برای تخریب انگیزه شماست.

چیدمان

چه کنیم خانه‌مان همیشه مرتب باشد؟

داشتن خانه‌ای مرتب به منزل صفا و رونق و زیبایی می‌بخشد و نشان دهنده ذوق و سلیقه کدبانوی خانه است. خانه تمیز و مرتب نه تنها مرد را به خانه و زندگی علاقه‌مند می‌سازد بلکه انجام کارهای خانه‌داری را آسان می‌کند زیرا در خانه منظم هر وسیله‌ای جای مخصوصی دارد و اوقات کدبانوی خانه بیهوده تلف نمی‌شود. به گزارش «راهنما تو» اگر شما هم دوست دارید منزلی تمیز و مرتب داشته باشید، یادآوری نکاتی که در این مطلب آورده‌ایم می‌تواند برایتان مفید باشد.

۱ درجه‌بندی لوازم منزل

اسباب و لوازم منزل را درجه بندی کنید و هر وسیله‌ای را در جای مخصوص خود قرار دهید. ظرف‌هایی را که همیشه به آن احتیاج دارید، در دسترس قرار دهید و دیگر وسایل‌تان را که به آن‌ها نیاز کمتری دارید مانند اسباب شیرینی خوری، آجیل خوری و ظرف‌های شربت‌خوری را در جای مخصوص بگذارید. این گونه راحت‌تر می‌توانید وسایل‌تان را بیابید و خانه‌تان نظم و ترتیب زیادی خواهد داشت.

۲ هر کاری را به موقع انجام دهید

انجام به موقع کارهایتان و موکول نکردن کاری به زمان‌های بعد، سبب می‌شود هیچ‌وقت کارها روی هم انباشته نشود. با منظم بودن، شما باعث می‌شوید کودکانتان هم این رفتار را از شما بیاموزند و کودکان مرتبی شوند.

۳ انتخاب جاکفشی مناسب

جاکفشی مناسب در منزل از وسایلی است که می‌تواند مشکل به هم‌ریختگی‌های مربوط را تا حدود بسیاری حل کند. انتخاب یک جاکفشی بزرگ در زمان داشتن مهمانان زیاد بسیار کارآمد است. هر قدر هم برای مهمانان عزیز خودسنگ تمام گذاشته و خانه خود را برق بیندازید، وجود کفش‌های زیاد و به هم ریخته در جلوی در خانه تصویر جالبی به وجود نمی‌آورد و موجب قضاوت نادرست درباره شما می‌شود.

۴ مخفی کردن شوینده‌ها

طراحان داخلی پیدا بودن مواد شوینده در فضای آشپزخانه را یک خطای بزرگ قلمداد می‌کنند. آن‌ها طراحی سینک‌ها را طوری انتخاب می‌کنند که فضای کافی برای قرار دادن مواد شوینده داشته باشند. در آشپزخانه‌هایی که مواد شوینده در معرض دید باشد، نمی‌توان هیچ نظم و ترتیبی را مشاهده کرد.

۵ استفاده از سبد اسباب‌بازی‌ها

وسایل بچه‌ها در منزل همیشه باعث بی‌نظمی می‌شود. نباید به کودکانی که برای مرتب کردن اسباب بازی‌های خود کوچک بوده و توانایی مرتب کردن آن‌ها را ندارند، خرده گرفت. در این مواقع بهتر است از سبد مخصوص جمع کردن اسباب بازی استفاده شود تا بتوان از شلوغی اتاق کودکان جلوگیری کرد.

۶ حذف حوله‌های رنگارنگ از سرویس بهداشتی

بیشترین موردی که موجب به هم ریختن فضای حمام و دست شویی می‌شود، آویزان کردن حوله‌هایی رنگارنگ درون آن‌هاست. رنگ حوله‌ها نقش مهمی در سرویس‌های بهداشتی دارد. هر قدر هم سرویس بهداشتی را بازسازی کنید اما اگر به ترکیب رنگ حوله با فضای مدنظر دقت نکنید مانند این است که هیچ کاری انجام نداده‌اید.

نکته ها

۸ کاری که باعث خوشحالی پایدار کودکان می‌شود

۱- با آن‌ها بازی کنید
۲- آن‌ها را با کسی مقایسه نکنید
۳- انتظار بیجا نداشته باشید
۴- مسئولیت‌های واقعی به آن‌ها بدهید
۵- از توانایی‌های آن‌ها قدردانی کنید
۶- کودکان را در امور خانوادگی مشارکت دهید
۷- خودتان خوشحال باشید
۸- امکان تجربه شکست را به آن‌ها بدهید

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*آثار زوج هنرمندی که معرفی کرده بودید، بسیار خلاقانه و بدیع بود. در ابتدا فکر کردم که دیجیتال طراحی کرده‌اند. خداقوت.
*کاش از وضعیت مالی آن خانم و آقای تابلوساز هم می‌پرسیدید، چون معمولا این هنرها بازار خوبی ندارند و هنرمندان وضعیت معیشتی مناسبی نخواهند داشت.
*خواهشا دیگه این قدر روی آبله میمونی نمانور ندهید. هنوز ترس‌مان از پشه آئدس نریخته که باز گیر این یکی افتادیم.
*زنی که به خاطر چالش اینستاگرامی بخواهد شوهرش را آرایش کند، در همان لحظه باید از او جدا شد. این مسخره‌بازی‌ها چیست؟ ضمن این که با این کارها نکات مثبت و مزایای فضای مجازی هم تحت‌تاثیر قرار می‌گیرد. **یک‌بازنشسته**

از دنیای روان شناسی

رابطه دسترسی به اینترنت و افزایش رضایت از زندگی

محققان در مطالعه‌ای جدید روی حدود ۲,٤ میلیون نفر در بین ســـال‌های ۲۰۰٦ تا ۲۰۲۱ با حداقل سن ۱۵ ســـال، دریافتند که دسترسی به اینترنت و استفاده از آن با افزایش بهزیستی یا سلامت روان یا کیفیت زندگی رابطه دارد. البته پژوهشگران هشدار داده‌اند که با توجه به افزایش اختلاف‌نظرها درباره اثر این فناوری به‌خصوص بر جوانان، نمی‌توان نتیجه‌گیری‌های کلی و همگانی انجام داد.

تجربیات مثبت بیشتر با استفاده از اینترنت

به گزارش گاردین، پژوهشگران دانشگاه آکسفورد با بررسی افراد مختلف از ۱۶۸ کشور دنیا می‌گویند افرادی که از اینترنت استفاده می‌کنند، معمولاً وضعیت زندگی بهتری دارند. محققان مدعی‌اند کسانی که به اینترنت دسترسی دارند، در تمامی کشورها ۸/۵ درصد رضایت بیشتری از زندگی داشته‌اند. همچنین آن‌ها ۸/۳ درصد تجربیات مثبت بیشتری را پشت سر گذاشته‌اند. پروفسور «اندروپرزی‌بیلسکی» از دانشگاه آکسفورد که از محققان این پژوهش بوده است، می‌گوید: «تجزیه‌وتحلیل ما اولین نمونه‌ای است که وجود یا عدم وجود رابطه میان دسترسی به اینترنت [ثابت]، دسترسی به اینترنت موبایل و استفاده منظم از اینترنت را در سطح جهانی با بهزیستی آزمایش می‌کند».

افزایش ۸۵ درصدی بهزیستی با اینترنت

از شرکت کنندگان در این تحقیق درباره دسترسی به اینترنت و استفاده از آن و همچنین هشت شاخص مختلف بهزیستی نظیر رضایت از زندگی، وضعیت زندگی اجتماعی، هدفمندی در زندگی و احساس بهزیستی اجتماعی سوال می‌شد. آن‌ها همچنین عواملی نظیر درآمد، تحصیلات، مشکلات سلامتی و وضعیت روابط عاطفی را که می‌توانست بر نتایج تحقیق تاثیر بگذارد، در نظر گرفتند. در نهایت مشخص شد که میان ارتباط با اینترنت و بهزیستی ۸۴/۹ درصد رابطه مثبت، ۰/۴ درصد رابطه منفی و ۱۴/۷ درصد رابطه‌ای بدون ارزش آماری بالا وجود داشت. البته این تحقیق نتوانست رابطه علت و معلولی بین این دو مقوله را پیدا کند. این پژوهش صرفاً رابطه همبستگی را نشان می‌دهد. افزون بر این، محققان بررسی نکردند که افراد چه‌مدت در اینترنت زمان می‌گذرانند یا از آن برای چه اموری استفاده می‌کنند. پرزی بیلسکی می‌گوید: «اگر می‌خواهیم وارد دنیای آنلاین شویم، باید آن را برای خود و فرزندان‌مان ایمن‌تر کنیم». نتایج پژوهش حاضر در مجله Technology, Mind and Behaviour منتشر شده است.

اتاق مشاوره

شوهرم به بچه‌های‌مان می‌گوید که دروغ‌هایش را لاپوشانی کنند

زنی ۳٤ساله هستم و ۲ فرزند دارم. همسرم مرد خوبی است اما یک مشکل اخلاقی بزرگ دارد و آن هم این است که بسیار دروغ می‌گوید. از میزان حقوق و درآمدش گرفته تا قیمت لباســـی که می‌خرد. تازگی‌هـــا اگر فرزندانم هم دروغ‌هایش را کشف کنند آن‌ها را وادار می‌کند که حقیقت را به من نگویند و لاپوشانی کنند. نمی‌دانم چه کنم؟ آیا می‌توانم دوباره به او اعتماد کنم؟

زهرا متقی‌شکیب | کارشناس ارشد روان‌شناسی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، با این که همسرتان در سایر جنبه‌ها مرد خوبی است، مشکل دروغ‌گویی می‌تواند بر زندگی مشترک تاثیر منفی بگذارد. این مسئله می‌تواند به مشکلات اعتماد و ارتباط منجر شود. برای مقابله با این مشکل، می‌توانید اقداماتی را که در ادامه مطرح می‌شود، انجام دهید.

مکالمه با همسر | با همسرتان صادقانه و با احترام صحبت کنید. بیان کنید که دروغ‌گویی برای شما مشکل است و از او بخواهید تغییر کند.

تعهد به تغییر | همسرتان باید تصمیم بگیرد که دروغ‌گویی را ترک کند. او باید به تغییر تعهد دهد و از این رفتار دوری کند، در غیر این صورت نمی‌توانید روی قول‌های ایشان حساب کنید.

مراجعه به مشاور | مشاوره خانواده یا مشاور روان‌شناسی می‌تواند به شما و همسرتان کمک کند تا بهتر با این مشکل مقابله کنید.

آموزش صداقت به فرزندان‌تان | همچنین درباره فرزندان‌تان مهم است که به آن‌ها راجع به اهمیت صداقت و ارتباط با دیگران آموزش دهید. اطلاعات را باز و صادقانه به آن‌ها ارائه دهید تا اعتماد به نفس و ارتباط‌های سالم را تقویت کنند.

بازیابی اعتماد به همسر، فرایندی پیچیده است | درباره سوال دوم که مطرح کردید «آیا می‌توانم دوباره به او اعتماد کنم» باید عرض کنم که بازیابی اعتماد به همسر، فرایندی پیچیده است. این بستگی دارد که آیا همسرتان تصمیم به تغییر دارد یا خیر. اما آن چه مسلم است این فرایند نیازمند صرف زمان و احتمالا همراهی شما با وی در فرایند تغییر است. به هر حال، تصمیم نهایی بر عهده شماست. اگر احساس می‌کنید که می‌توانید به همسرتان دوباره اعتماد کنید و او نیز تصمیم به تغییر دارد، می‌توانید این راه را ادامه دهید اما اگر اعتماد به همسرتان برای شما مهم است و او تغییری نمی‌کند، می‌توانید تصمیم‌های دیگری بگیرید.

برگ سبز و سند کمپانی و کارت شناسایی خودرو پراید مدل ۹۱ شماره انتظامی ۳۲ - ۹۱۵ ب ۹۲ شماره موتور ٤٦٥٣٢٨٠ شماره شاسی ۵۵٤۳۰۰۹۱۷۱۲۳۶۸ بنام سید امید آهی مفقود و از درجه اعتبار ساقط است. ۸۲۵۴۴

برگ سبز و سند مالکیت موتور سیکلت احسان مدل ۱۳۸۹ به شماره پلاک ۷٦٤-٢٤٦٤٥ به شماره موتور ۱۵۶FMI۰۱۵۸۰۰۵ و شماره تنه N۲N***۱۲۵EA۹٦۵۵۹۰ بنام حسین بخششم مفقود و اعتبار ندارد. ۸۲۵۶۶

اصل برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پارس تندر مدل ۱۳۹۳ به شماره انتظامی ۷٤ایران ۷٦۷و٤۷ به شماره موتور D۲۸۰۰۹۷و شماره شاسی NAPLSRALDE۱۲۲۵۱٤٤ بنام کامران ملازاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۵۷۷

برگ سبز خودرو ۱۸۰۰ GLX٤۰۵ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۷۱ی۷۱ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۲٤۸۵۱۲۰۲۲۹ و شماره شاســـی ۱۳۲٤۲۹۲۳ به نام محمد علی اکبری مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۵۴۶

اصل برگ سبز و سند کمپانی و کارت خودرو پراید ۱۳۱ مدل ۱۳۹٤ به شماره انتظامی ۳۶ ایران ٤۱۱و۹۶ به شماره موتور ۵٤۲۳۲۸۸و شماره شاسی NAS٤۱۱۱۰۰F۱۱۶۶۱۹۵ بنام فاطمه اکرمی رستم زاده مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۵۶۳

کارت و سند سواری پراید مدل ۸٤ به شماره پلاک ۱۲ -۸۱۵ ل ۲۱ و شماره موتور ۰۱۳۳۹۹٤۰ و شماره شاسی S۱٤۱۲۲۸٤۶۹۰۰۰٤ به نام مهدی ترحمی چشمه به شماره ملی ۰۸٤۰۱۹۳۳٤۳ مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۵۷۵

اصل برگ سبز و سند کمپانی پژو ۲۰۶ هاچ بک مدل ۱۳۹۰ به شماره انتظامی ۷٤ایران ۳٦۴د۶۱۶ به شماره موتور ۱٤۱۹۰۰۲۳۳۹۰ و شماره شاسی NAAP۰۲PED۸BJ۵۱۷٤۰۵ بنام داود قاسمی مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۵۶۲

برگ سبز خودرو پراید صبا ال ایکس مدل ۱۳۷۹ ش انتظامی ایران ۱۲- ۵۲۳ د ٤۵ ش موتور ۰۰۱۰۶٤۸۲ ش شاسی S۱٤۱۲۲۷۹۶۲۳۶۵۲ بنام کبری محمدی مفقود شده و فاقد اعتبار است ۸۲۵۶۸

اینجانب افسانه داغستانی مالک خودرو پژو آردی مدل ۷۹ به شماره انتظامی ۳۶-۹۵۵ ل ۷۹ به شماره موتور ۲۲۳۲۷۹۰۹۳۷۰ و شماره شاسی ۷۹۷۰۹۷٤۲ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی 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. ۸۲۵۵۲

اینجانب میثم جغرائیان مالک خودرو ۲۰۶ تیپ ۳ مدل ۸۵ به شماره انتظامی ۷٤-۸۸۲ ط ٤۷ به شماره موتور ۱۳۰۸۵۰۳۵۲۹۷ و شماره شاسی ۱۰۸۵۵۹۳۶ به علت فقدان اسناد فروش و برگ کمپانی و برگ سبز و کارت 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. ۸۲۵۵۸

آگهی مجمع عمومی عادی بطور فوق العاده نوبت اول
شرکت تعاونی مسکن کارکنان صبای صدا و سیمای خراسان رضوی به شماره ثبت ۴۸۱۴۸

جلسه مجمع عمومی عادی بطورفوق العاده نوبت اول شرکت تعاونی مسکن کارکنان صبای صدا وسیمای خراسان رضوی در روز چهارشنبه مورخ ۱۴۰۳/۰۷/۰۴ ساعت ۱۳ درمحل مسجد قائم واقع درمشهد میدان تلویزیون نوفل لوشاتو ۱۲ تشکیل می گردد. ازکلیه اعضاء محترم دعوت می شود جهت اتخاذ تصمیم نسبت به موضوعات ذیل در این مجمع حضور بهم رسانند. ضمنا چنانچه عضوی بنا به دلایلی نتواند شخصا حضور یابد می تواند با در دست داشتن برگه سهام و مدارک شناسایی همزمان با نماینده تام الاختیارخویش از تاریخ ۲۷ لغایت ۱۴۰۳/۰۶/۲۸ از ساعت ۸ لغایت ۱۲ به دفتر شرکت به آدرس میدان تلویزیون مرکز صداوسیمای خراسان مراجعه و برگ وکالت نامه را تنظیم وبرگه ورود به جلسه مجمع را دریافت نمایند.در این صورت هر عضو علاوه بر رای خود سه رای و غیر عضو فقط یک رای وکالتی می تواند داشته باشد. (لازم به ذکر است وکالتنامه های بدون مهر و امضای هیئت مدیره فاقد اعتبار است) داوطلبین سمت هیات مدیره و بازرس می توانند ظرف مدت ۵ روز از تاریخ انتشار آگهی دعوت در ساعات اداری با در دست داشتن مدارک لازم به آدرس دفتر شرکت مراجعه و فرم مربوطه را تکمیل نمایند.
دستور جلسه: ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرس ۲- طرح وتصویب صورتهای مالی سال های ۱۴۰۰ لغایت ۱۴۰۲ ۳- طرح و تصویب بودجه پیشنهادی سال ۱۴۰۳ ۴- انتخاب اعضای اصلی و علی البدل هیات مدیره برای مدت سه سال ۵- انتخاب بازرس اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی
هیئت مدیره ۸۲۵۷۸

برگ سبز خودرو ۱۸۰۰ GLX٤۰۵ نقره ای متالیک به شماره انتظامی ۷۱ی۷۱ ایران ۱۲ و شماره موتور ۱۲٤۸۵۱۲۰۲۲۹ و شماره شاســـی ۱۳۲٤۲۹۲۳ به نام محمد علی اکبری مفقود و فاقد اعتبار است. ۸۲۵۴۶

برگ سبز و سند کمپانی اتوبوس مان به شماره انتظامی ۲۳ع۳۹۲ ایران ۲۹ شماره موتور ۵۰٤۲۱۰۵۲۰۲۲۱۱۳ شماره شاسی ND۹R۳۹۰۰۲۱EY۰۹۰۱۵ به نام حسن رازیانی مفقود و فاقد اعتبار است ۸۲۵۷۲

اصل برگ سبز تیگو مدل ۱۳۹۶ به شماره انتظامی ۷٤ایران ۳۹٤ص۹٤ به شماره موتور ۰۱۸۰۶۳MVM٤۸٤FTAH و شماره شاسی NATGBATI۵H۰۱۰٤۲۱۸ بنام سعید زلفی مفقود وفاقد اعتبار است. ۸۲۵۸۴