نکاتی کمتر شنیده شده درباره تاثیر شگرف فکر کردن و یاد گرفتن بر افزایش توانایی های مغز

به مغزت انعطاف بده

مصطفی نجمی | کارشناس ارشد روان شناسی بالینی

محوری

ممکن است که شما هم بارها در جمع های دوستانه یا از زبان بعضی بزرگ ترهای تان شنیده باشید که مغز انسان پس از تولد تغییر نمی کند و آدم یا از کودکی باهوش است یا فردی معمولی. البته در گذشته نه چندان دور هم بسیاری از دانشمندان اعتقاد داشتند که مغز بعد از دوران کودکی تغییر نمی کند یعنی معتقد بودند که مغز مانند یک سیستم کامپیوتری از پیش طراحی شده است که با ورود انسان به دوره بزرگ سالی ثابت می ماند و امکان افزایش توانمندی هایش وجود ندارد. با این حال و با پیشرفت های انجام شده دهه اخیر، مشخص شده که این موضوع صحت ندارد. مغز می تواند در طول عمر انسان چیزهای جدید یاد بگیرد و خودش را با شرایط هماهنگ کند. متخصصان مغز و اعصاب این فرایند را انعطاف پذیری عصبی نامیده اند که در ادامه بیشتر درباره اش خواهید خواند.

انعطاف پذیری عصبی یعنی چه؟

مغز انسان به طور قابل توجهی انعطاف پذیر است به این معنی که توانایی تغییر و واکنش به محیط و تجارب شما را دارد و می تواند خودش را به روز کند. هر زمان که انسان شروع به فکر کردن یا یادگیری یک موضوع جدید می کند، ارتباطات جدیدی بین نورون های موجود در مغز او برقرار می شود. این ارتباطات وابسته به تجربه هم هستند و در سراسر طول زندگی فرد، به روز می شوند. این فرایند فوق العاده پویاست زیرا افزایش همکاری فعال بین دو نورون (سلول عصبی) باعث تقویت اتصالات آن ها و بیشتر شدن توانایی یادگیری خواهد شد.

انعطاف پذیری عصبی چطور کار می کند؟

اگر مغز را مانند یک شبکه برق در نظر بگیریم، در آن میلیاردها مسیر عصبی و راه ارتباطی وجود دارد. هر بار که شما فکری می کنید، تلاش برای یادگیری موضوع جدیدی را شروع می کنید یا کاری انجام می دهید، این مسیرهای عصبی به کار می افتند. بعضی از این مسیرها به راحتی طی می شوند مانند عادت ها، اعتقادات و باورهای قدیمی، احساسات و کارهایی که هم اکنون انجام می دهیم. هرگاه به افکار، اعمال و احساسات قدیمی مان می اندیشیم، این مسیر را قوی تر می کنیم و تردد در این مسیرهای عصبی برای مغز آسان است. در این بین در زمانی که به چیز جدیدی فکر می کنیم یا کار جدیدی یاد می گیریم یا احساس جدیدی را تجربه می کنیم، مغز شروع به ساختن مسیر عصبی جدیدی می کند. وقتی این اتفاق چندین بار بیفتد، مغز ما به ساختن و استفاده بیشتر از این مسیرهای عصبی جدید عادت می کند و این مسیرهای عصبی جدید به هویت جدید در مغز تبدیل می شوند. به این ترتیب مسیرهای قبلی به مرور کم رنگ تر و ضعیف می شوند. این روند برنامه ریزی مجدد مغز که با ساخت مسیر عصبی جدید، فعال شدن مغز و ضعیف شدن مسیرهای قبلی همراه است، انعطاف پذیری عصبی نامیده می شود. خبر خوب این که همه ما توانایی یادگرفتن چیزهای جدید و تغییر دادن مغز را با برنامه ریزی کردن داریم. اگر تا به حال عادت بدی را تغییر داده اید یا در شرایط تان تغییر ایجاد کرده اید، شما یک مسیر عصبی جدیدی را برای اولین بار در مغزتان به وجود آورده اید. بنابراین ما می توانیم با قدرت تکرار افکارمان به تغییراتی که دوست داریم دست یابیم و می توانیم مغزمان را مجدد برنامه ریزی کنیم.

تاثیر محیط بر عملکرد مغز

امروزه با استفاده از تصویربرداری رزونانس مغناطیسی (MRI) ما می توانیم اثرات محیط و تجربه بر هر دوی ساختار و عملکرد مغز را ببینیم. در پژوهشی که در انگلیس انجام شد محققان، مغز ۱۶ راننده تاکسی در لندن را بررسی کردند تا اثرات تجربه ناوبری گسترده را بر ساختار مغز بررسی کنند. از آن جایی که رانندگان تاکسی در لندن باید تست دانش را که درباره مسیرها و مکان های متعدد است بگذرانند، محققان با مقایسه مغز این رانندگان تاکسی با گروه رانندگان غیر تاکسی دریافتند که رانندگان تاکسی، دارای ماده خاکستری بیشتری در هر دو طرف مغزشان هستند، ماده ای که دارای عملکردهای متعددی در مغز است اما به ویژه در گیر ذخیره سازی و بازنمایی فضای محیط اطراف فرد است. علاوه بر این نشان داده شد که رانندگان قدیمی تر نسبت به رانندگان جدید تر ماده خاکستری بیشتری در این منطقه دارند. مطالعه جالب توجه دیگری در آلمان انجام شد که در آن مغز شرکت کنندگان قبل و بعد از دستیابی به یک مهارت جدید اسکن شد. محققان، مغز داوطلبان را قبل و بعد از سه ماه تمرین های مداوم و منظم تردستی اسکن کردند. برای شعبده باز موفق شدن، نیاز است که فرد به هماهنگی و تمرکز خوب دست و چشم برسد. مطالعات پژوهشگران نشان داد که بعد از تمرینات منظم تردستی، افزایش قابل توجهی در ماده خاکستری منطقه ای از مغز که در پردازش حرکات پیچیده بصری درگیر است، برای همه افراد روی داده است. همچنین پژوهش های اخیر در حوزه عصب شناختی نشان می دهد که بازی با اسباب بازی هایی که بیشترین حواس کودک را درگیر می کند، باعث اتصالات عصبی بیشتر و در نتیجه یادگیری بهتر می شود. مثلا بازی با اسباب بازی هایی که علاوه بر داشتن صدا، دیدن و تعاملات اجتماعی را درگیر می کند و با ایجاد راه های عصبی جدید باعث یادگیری مفاهیم غنی تر می شود.

اثبات شد فرضیه «انعطاف پذیری عصبی»، خبر خوبی است چرا که نشان می دهد همه ما از هر جنس و در هر سنی، توانایی یادگرفتن چیزهای جدید و به روز کردن مغزمان را به شرط برنامه ریزی برای فکر کردن، یاد گرفتن و عمل کردن داریم

قربانی ژن ها نیستیم اگر...

فکر کردن، یاد گرفتن و عمل کردن یا برعکس این سه مورد رفتار کردن، می توانند عصب های مغز ما را فعال یا غیر فعال کند و از این راه ساختمان مغز و رفتار ما را شکل دهد. ما آمادگی های ژنتیکی زیادی داریم و مغز از سن جوانی گرفته تا پیری می تواند به شیوه شگرفی تغییر کند و به روز شود.

ما قربانی ژن ها یا نورون های مان نیستیم بلکه ما مبدعان و خالقان توانمند وضعیت روانی خود هستیم. این باور نادرست که مغز ما همانند نوشته روی سنگ ثابت یا تغییر ناپذیر است، می تواند افراد را از تلاش برای تغییر باز دارد و مسئولیت پذیری برای بهبود وضعیت خود را از آن ها دور کند. بر اساس تئوری انعطاف پذیری عصبی، مغز انسان این توانایی را دارد که در حضور محرک مناسب، نورون های جدید بسازد. بنابراین با توجه به قدرت بی بدیل مغز آدمی، می توان با ایجاد محیط های غنی، زمینه را برای انعطاف پذیری هر چه بیشتر مغز فراهم کرد و بهره بیشتری از این نعمت خدادادی برد.

یادداشت یک روان شناس درباره دلیل از دواج نکردن عمو پورنگ

کاش مهارت «نه شنیدن» را بلد بودی!

دکتر مهدی سودآوری | روان شناس و استاد دانشگاه

چهره ها

«داریوش فرضیایی» معروف به «عمو پورنگ» در جدیدترین مصاحبه اش با شبکه «شما» درباره دلایل مجرد ماندنش تا امروز که ۴۵ ساله شده، گفته: «برای اولین بار است که می خواهم در این باره صحبت کنم. من قبل از ۲۱ سالگی و قبل از این که پورنگ بشوم، سه بار خواستگاری رفتم و هر سه بار هم با جواب منفی رو به رو شدم. دلیل جواب منفی شان هم بیشتر مادیات بود. یکی از آن ها دوست خواهرم بود و این قدر با خواهرم رابطه خوبی داشت که ۱۰۰ درصد مطمئن بودم که او هم من را می خواهد اما او در پاسخ به خواهرم در این باره گفته بود که داریوش برای من عزیز است ولی من می خواهم با پسر دیگری ازدواج کنم...» به همین بهانه نگاهی می کنیم به مهارت های بسیار مهم نه گفتن، نه شنیدن و توصیه هایی برای بحرانی نشدن زندگی بعد از شنیدن چند جواب منفی در جلسات خواستگاری.

آموزش مهارت های نه گفتن و نه شنیدن در کودکی

نه گفتن و نه شنیدن، والدین باید این دو مهارت مهم را در فرزندان خود پرورش دهند. توان نه گفتن و ابراز مخالفت با آن چه که صحیح نیست یا بر خلاف میل ماست، برای حفظ سلامت روان انسان بسیار اهمیت دارد. بسیاری از افراد در رودربایستی قرار گرفته و مسائلی را می پذیرند که خود می دانند اشتباه است مانند استفاده از مواد مخدر در جمع دوستان از ترس طرد شدن یا پذیرش ازدواج با خواستگاری سمج از سر دلسوزی که مبادا بلایی سر خود بیاورد. والدین باید از کودکی به فرزندان خود حق انتخاب بدهند تا مهارت نه گفتن در آن ها ایجاد شود. فردی که با این مهارت آشنا نباشد، با دردسرهای زیادی در زندگی مواجه خواهد شد. درباره نه شنیدن هم نقش دوران کودکی بسیار مهم است. دو نکته پرورش عزت نفس و از سوی دیگر موافقت نکردن افراطی با درخواست های کودک می تواند مهارت نه شنیدن را تقویت کند.

کمکی که پورنگ به خودش نکرد!

وقتی خواستگاری بی سرانجام تمام می شود، به ویژه وقتی که روی مثبت بودن جواب طرف مقابل حساب باز کرده اید، احساس بدی به سراغ تان می آید. حق هم دارید، ترجیح همه آدم ها این است که مورد تأیید قرار بگیرند ولی باور کنید که این آخر دنیانیست. این همان نکته ای است که باید داریوش فرضیایی عزیز، دقیقا بعد از شنیدن جواب رد از دوست خواهرش به آن توجه می کرد و خودش را نجات می داد.

دنبال چرایی جواب منفی نباشیم

در بحث پیشنهاد ازدواج باید این را هم به یاد داشته باشیم که نه گفتن، دلیل محکمه پسندی نمی خواهد بلکه بله گفتن و پذیرش یک عمر زندگی مشترک با فرد مقابل احتیاج به دلایل محکم و منطقی دارد. به همین دلیل، توصیه می شود که اگر خواستگاری جواب منفی دریافت کرد، بهتر است دنبال چرایی آن نباشد چون حتی اگر دلیلی وجود داشته باشد؛ احتمال دارد که شخصی باشد. مانند عمو پورنگ که دختر مد نظرش، به پسر دیگری علاقه داشته است.

شنیدن جواب منفی را بحران ساز نکنید

معمولا افراد جواب منفی را معادل با عیب و ایراد داشتن خود فرض می کنند در حالی که ممکن است دلایل زیادی در این تصمیم گیری دخیل باشند. از سوی دیگر، باید حق انتخاب برای طرف مقابل هم قائل شد. زمانی که ما پیشنهادی می دهیم، طرف مقابل حق دارد که بپذیرد یا خیر. پس قبل از شنیدن جواب او بهتر است خیال پردازی نکنیم و در رویا زندگی مشترکی مملو از خوشبختی را متصور نشویم.

وقتی به هم کفو بودن اهمیت نمی دهیم

عمو پورنگ در این مصاحبه گفته که هر سه بار پیش از ۲۱ سالگی خواستگاری رفته و دلیل طرف های مقابل هم مادیات بوده و البته مرتبه اجتماعی شان هم بالاتر بوده است. از همین چند عبارت کوتاه، تا حدودی می توان نتیجه گرفت که هیجان جوانی، مهم ترین عامل پیشنهاد ازدواج او بوده و جواب منفی گرفتن دور از ذهن نبوده است. در این جا نقش خانواده برای متقاعد کردن فرد بسیار مهم است. بسیار بهتر بود که جناب فرضیایی بعدها که به بلوغ اجتماعی-روانی دست یافت، بار دیگر به فکر ازدواج می افتاد. در پایان قابل ذکر است که مهارت کنار آمدن با شکست عشقی هم بسیار مهم است که در مقاله های متعددی در همین صفحه به آن ها پرداخته شده و از طریق آرشیو سایت روزنامه خراسان در دسترس است. (به طور مثال مطلب «پاسخ های روان شناسانه به پنج سوال رایج درباره شکست عاطفی» در تاریخ یک مهر ۹۷ چاپ شده است.)

یک شنبه ها
یک داستان، یک بیماری

اختلال روانی که کور، کر و فلج می کند!

دکتر شکیلا یوسفی
متخصص روان شناسی سلامت

یکی از همین روزهای پاییزی، دختر ۱۶ ساله ام در حال برگشتن به خانه پسری را در جلوی مدرسه اش می بیند و به وی علاقه مند می شود. طبق آن چه که این روزها متوجه شدم، بین دخترم و پسر مورد علاقه اش یک رابطه عاطفی ایجاد شده و آن ها به مدت سه ماه در ارتباط با یکدیگر بودند. وقتی ما به عنوان خانواده دختر متوجه این ماجرا شدیم، برای مان شوکه کننده بود. یک روز پدرش در خیابان دخترمان را با پسری دیده و ما به محض مطمئن شدن از این ارتباط نامناسب، مانع ادامه این آشنایی شدیم و در قدم اول، گوشی همراه دخترمان را از او گرفتیم و خودمان مسئولیت و زحمت رفت و آمدی را عهده دار شدیم به گونه ای که دیگر هیچ ارتباطی با هم نمی توانستند برقرار کنند. آن روزها هر ثانیه مواظب دخترمان و رفتارهایش بودیم و او را به خاطر هر رفتار مشکوکی باز خواست می کردیم. بازرسی کیف و لباس هایش، یکی از معمولی ترین اتفاق هایی بود که برایش می افتاد. او به شدت از این کارهای ما، ناراحت بود اما هیچ حرفی نمی زد و ظاهرا چون به اشتباهش پی برده بود، خودش را مستحق این رفتارها می دید. ما هم که صلاح او را می خواستیم، به این رفتارها ادامه می دادیم تا ناپختگی اش برای او در دسر جدید درست نکند. با این حال و با گذشت مدت زمان کوتاهی در حد دو هفته، دخترم به شدت دچار اضطراب، استرس و افسردگی شدید و به ادعای خودش دچار بی حسی در ناحیه دستش شد! او این روزها اظهار می کند که دچار فلجی در ناحیه دست راستش شده و نمی تواند دستش را حرکت دهد. ما این اتفاق را باور نمی کردیم تا به توصیه یکی از دوستان به روان پزشک مراجعه و متوجه این اختلال شدیم.

اختلال تبدیلی: ویژگی اصلی اختلال تبدیلی یا سمپتوم نورولوژیک عملکردی، حضور نشانه هایی است که در حرکات فیزیکی یا حواس پنج گانه تاثیر می گذارد و عملکرد عادی سیستم عصبی را مختل می کند اما بعد از معاینه دقیق با هیچ یک از عارضه ها یا بیماری های جسمی شناخته شده مطابقت ندارد. رایج ترین سمپتوم های حرکتی این اختلال عبارتند از: فلجی، نداشتن تعادل، ضعف در عملکرد حرکتی اندام ها، دشواری در بلعیدن غذا و ناتوانی در نگه داشتن ادرار. رایج ترین سمپتوم های حسی این اختلال هم عبارتند از: از دست دادن حس لامسه، دو بینی، نابینایی، ناشنوایی، تشنج و حملات صرعی.

دخترم بعد از طلاق، من را گاز می گیرد!

خانمی ۳۵ ساله ام. یک سال است که از شوهرم جدا شدم و در خانه پدرم زندگی می کنم. دخترم با کوچک ترین ناراحتی که برایش پیش می آید، من را می زند و گاز می گیرد. قبلا او را می زدم. الان هیچ کاری نمی کنم چون واقعا نمی دانم باید چه کار کنم. توصیه تان چیست؟

صدیقه معدنی | کارشناس ارشد روان شناسی

مشاوره فرزند

با سلام خدمت شما مادر گرامی. درباره مشکل پرخاشگری فرزندتان، به خوبی طرح مشکل کردید اما اشاره ای به سن فرزند خود نداشته اید. با این حال، می توان حدس زد که او دوره کودکی اول باشد. با این حال، من پاسخم به این مسئله را به دو دسته عوامل زمینه ساز پرخاشگری و راهکارهای مقابله با آن، ارائه می دهم.

رفتارهای رایج فرزندان طلاق

از آن جا که شما به مسئله طلاق و جدایی از همسرتان اشاره کردید، بهتر است بدانید فرزندان طلاق ممکن است هر یک از مشکلات شان را به شکل رفتارهای برون ریزانه مثل پرخاشگری، نافرمانی و لجبازی یا رفتارهای درون ریزانه مثل انزوا و اجتناب، افسردگی، احساس گناه و ناامیدی از خود نشان دهند.

راهکارهای مقابله با خشم

پرخاشگری در کودکان ممکن است بدنی، لفظی یا به صورت تجاوز به حقوق دیگران باشد. ظاهرا و طبق آن چه که شما در پیامک تان گفته اید، پرخاشگری کودک تان بیشتر بدنی است. در این باره چند توصیه برای شما داریم:

۱- در گام اول تفاوت بین احساس و رفتار را به کودک خود بیاموزید: کودکان معمولا در درک تفاوت میان احساس عصبانیت و رفتار پرخاشگرانه مشکل دارند. فرصت هایی را برای صحبت کردن درباره عصبانیت با کودک تان فراهم کنید و در موقعیت های مختلف احساس عصبانیت تان را به شکل کلامی بروز دهید. مثلا موقع رانندگی بگویید: «وای! این ماشین جلویی چقدر من را عصبانی کرد که فحش دادا ما من با فحش جواب او را نمی دهم و فقط به او می گویم اصلا از کارت خوشم نیامد.» هنگامی که عصبانی می شوید و از کوره در می روید، مسئولیت رفتار خود را بپذیرید و بعد از کودک معذرت خواهی کنید و رفتار صحیح خود را بروز دهید.

۲- راه های سالم برای کنترل عصبانیت را آموزش دهید: مهارت های حل مسئله را به او آموزش دهید. مثلا به او یاد دهید که به جای رفتار پرخاشگرانه اول چند نفس عمیق بکشد و تا عدد ۱۰ بشمارد. دوباره نفس عمیق بکشد و فکر کند که با چه روشی این مشکل را حل کند. همچنین بازی با بادکنک یا ترکاندن آن و بعد خواستن از وی برای خالی کردن بادکنک به آرامی یا پاره کردن کاغذ باطله و جمع کردن خرده کاغذها با کودک در مواقع آرامش وی از راه های غیر مستقیم آموزش کنترل بروز خشم در فرزندتان است.

۳- قوانینی برای مواقع عصبانیت کودک تان وضع کنید: برای مثال می توانید در مواقع عصبانیت، از یکدیگر دور شوید و به او بگویید: «بیا از هم دور باشیم تا هر دو آرام شویم.» به او بگویید که آسیب زدن بدنی ممنوع و توضیح دهید اشکالی ندارد که عصبانی باشی اما به تو اجازه نمی دهم به فردی آسیب بزنی. ما باید امنیت همدیگر را حفظ کنیم. این عبارت، این پیام جدی را می رساند که بروز عصبانیت ایرادی ندارد اما واکنش فیزیکی ممنوع است. جدا کردن این دو مفهوم به کودک تان کمک می کند تا یاد بگیرد به همین شیوه رفتار کند.

ارتباط او با پدرش را قطع نکنید

در آخر یکی از نکاتی که نباید فراموش کنید، این است که کودک شما هم به مادر احتیاج دارد، هم به پدر. حضور یکی از شما کافی نیست. ممکن است همسر سابق شما، فرد مناسبی برای شما نبوده ولی در هر صورت والد فرزند شماست. بنابراین چهره او را در مقابل فرزندتان تخریب نکنید و اجازه دهید همچنان دوستش بدارد و رابطه خوبی با او داشته باشد. برای این ارتباط برنامه ریزی منظم مثل دیدار آخر هفته ها با توافق پدرش تنظیم کنید و برای اصول این دیدارها و نکات مهم درباره آن، می توانید از یک روان شناس کمک بگیرید.

پیامک های شما

لطفا در سوالات خود «سن، میزان تحصیلات، شغل، سطح اقتصادی، اجتماعی و فرهنگی خود و خانواده» (همین اطلاعات را درباره فرد مقابل خود) درج کنید ابتدای پیامک کلمه «مشاوره» را بنویسید

راه ارتباطی مادر تلگرام و پیام رسان های داخلی	شماره پیامک
۰۹۲۱۵۲۰۳۹۱۵	۲۰۰۰۹۹

دختری هستم ۱۷ ساله. از همه چیز وحشت دارم به ویژه تاریکی و تنهایی. شب ها که می خوابم، ناخودآگاه چشمم به در است و می ترسم. در رانندگی و هنگام بازی بچه ها، مدام نگرانم که اتفاق بدی بیفتد. کلافه شده ام. لطفا راهنمایی ام کنید.

خانمی حدودا ۴۰ ساله هستم. شوهرم از دواج دوم کرده و بین من و همسر دومش، زمین تا آسمان فرق می گذارد. خاطر او را خیلی می خواهد ولی من را نه. برای همین نسبت به همسرم خیلی سرد شدم. دیگر حتی تمایل به هیچ رابطه ای با او ندارم و بی رو در بایستی، حس خوبی از بودن در کنارش ندارم. چه کنم؟

پسری پشت کنکوری ام. امسال کنکور دادم و نتیجه ام بد نشد اما به اصرار والدینم که سه رشته تاپ تجربی را می خواستند، مجبور شدم امسال را پشت کنکور بمانم. بیشتر روزها خیلی کم درس می خوانم و بعضی روزها اصلا حال و هوای درس خواندن ندارم و مدام به بقیه دوستانم فکر می کنم که الان دانشجو هستند و مجبور نیستند که خودشان را در خانه حبس کنند و از تصمیمم برای ماندن پشیمان می شوم. آیا افسرده شده ام؟

دختری ۱۶ ساله هستم. به شدت دوست دارم ازدواج کنم. به بعضی از دوستانم که ازدواج کرده اند، حسادت می کنم. فکر ازدواج نمی گذارد که شب ها راحت بخوابم. فکرش دیوانه ام کرده است. خواستگار هم دارم اما مادرم می گوید که هنوز زود است! چگونه حرف دلم را به مادرم بگویم؟

پسر من ۲۷ ساله و همسر و زندگی دارد اما هر روز می رود قهوه خانه و قلیان می کشد. تمام راه های تشویقی را رفتیم اما نتیجه نگرفتیم. خیلی نگران او هستم. روزهایی که به هر دلیلی به آن جا نمی رود، به شدت عصبی و بد اخلاق می شود. ممنون می شوم که راهنمایی ام کنید.

مردی ۳۲ ساله ام و شوهر خواهر ۳۲ ساله ای دارم. خواهرم را خیلی دوست دارم اما دامادمان، خیلی به دلم نمی نشیند. از لحاظ اقتصادی، شبیه هم هستیم ولی از همان روزهای ابتدایی ازدواج شان، حس خوبی به او نداشتم. البته از او بدم نمی آید ولی مثل برادرهایم دوستش ندارم. دوست دارم که با دیدنش حالم بهتر شود. چه کنم؟

آگهی مزایده فروش ملک

شرکت جام جم بازرگان پیشرو در نظر دارد املاک به شرح ذیل را از طریق مزایده‌ی عمومی به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش برساند. متقاضیان می توانند در ساعات ۱۹ الی ۱۷ از تاریخ ۹۷/۸/۲۱ لغایت ۹۷/۸/۲۳ از املاک بازدید و در صورت تمایل، اقدام به تهیه اسناد مزایده نمایند.

الف) جدول مشخصات املاک:

ردیف	محل ملک	نشانی	نوع ملک	عرصه (مترمربع)	اعیان (مترمربع)	نوع مالکیت	قیمت پایه (ریال)	مبلغ سپرده نقدی/ ضمانت بانکی (ریال)	توضیحات
۱	مشهد	شهرک صنعتی طوس، فاز یک، بلوار صنعت، بعد از میدان اول، خوشه زعفران، قطعه شماره ۸۰۶	کارگاه	۵۸۱/۲۶	۱۲۷۱	ششدانگ، دفترچه قرارداد شرکت شهرک‌های صنعتی	۳۹/۰۰۰/۰۰۰/۰۰۰	۱/۹۵۰/۰۰۰/۰۰۰	با کلیه‌ی تجهیزات اداری و لوازم آزمایشگاهی

ب) نحوه و شرایط شرکت در مزایده:

۱ – تهیه پاکت "الف" و "ب" با مراجعه به دفتر مدیرعامل شرکت واقع در تهران، خیابان ولیعصر(عج)، روبروی بزرگراه نیایش، بلوار اسفندیار، پلاک ۳۸، طبقه‌ی سوم شمالی
۲ – تسلیم ضمانتنامه‌ی بانکی / واریز سپرده نقدی به صورت فیش بانکی برای ملک مورد نظر به شماره حساب ۱۵۵/۷۵۱/۹۰۹۰۴۰۰/۱ نزد بانک اقتصاد نوین شعبه ونک به نام شرکت جام جم بازرگان پیشرو
۳ – متقاضی باید اصل ضمانتنامه‌ی بانکی/ فیش واریزی سپرده به همراه مدارک شناسایی اشخاص حقیقی و حقوقی را در پاکت "الف" و فرم پیشنهاد قیمت تکمیل شده در مزایده را در پاکت "ب" به صورت سربسته و لاک و مهر شده، حداکثر تا پایان وقت اداری روز چهارشنبه مورخ ۹۷/۸/۳۰ به نشانی: **خیابان ولیعصر، روبروی بزرگراه نیایش، بلوار اسفندیار، پلاک ۳۸، طبقه‌ی سوم شمالی، دفتر مدیرعامل**، تحویل و رسید دریافت نمایند.
۴ – املاک مورد مزایده به بالاترین قیمت پیشنهادی به فروش خواهند رسید (شرکت بنا به تشخیص خود در رد یا قبول پیشنهادات مخیّر است).
۵ – پاکتها درتاریخ ۹۷/۹/۵ راس ساعت ۱۰ در محل فوق‌الذکر، بازگشایی و نتایج حداکثر ۲ روز کاری بعد به برنده اعلام خواهد شد.
۶ – برنده‌ی مزایده می بایست پس از اعلام برنده شدن، قیمت ملک را به شرح ذیل پرداخت نماید:
۱-۶- مبلغ ۹۰% قیمت ملک همزمان با امضای قرارداد ۲-۶- مبلغ ۱۰% قیمت ملک در هنگام انتقال سند
۷ – هزینه‌های کارشناسی از ملک و درج آگهی روزنامه بر عهده‌ی برنده‌ی مزایده و هزینه‌ی نقل و انتقال در دفترخانه بر عهده‌ی طرفین می‌باشد.
۸ – سپرده‌ی شرکت در مزایده‌ی افرادی که پس از برنده شدن، انصراف دهند، به نفع شرکت ضبط خواهد شد.
۹ – در صورت مِلاحدید شرکت، پس از انصراف نفر اول، نفر دوم به عنوان برنده‌ی مزایده اعلام خواهد شد. بنابراین سپرده‌ی نفر دوم، حداکثر تا یک ماه پس از اعلام برنده شدن نفر اول، نزد شرکت باقی خواهد ماند. ضمنا در صورت برنده شدن و انصراف نفر دوم سپرده‌ی ایشان نیز ضبط خواهد شد.
۱۰ – سپرده‌ی سایر افرادی که در مزایده برنده نشوند، حداکثر تا یک ماه بعد از بازگشایی پاکات، به شماره حساب اعلام شده توسط آن ها در فرم شرکت درمزایده واریز خواهد شد.
۱۱ – به پیشنهادات مخدوش، مبهم و یا کمتر از قیمت پایه ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۱۲ – متقاضیان جهت کسب اطلاعات بیشتر می توانند در ساعات اداری با شماره ۳۱۰ – ۴۲۶۲۰۰۰۰-۰۲۱ دفتر مدیرعامل شرکت تماس بگیرند.

۹۷۱۲۶۶۱۱/