انگیزه های نیرومند برای آغاز و ادامه کار

دکتر داریوش دهقان
ایالت مریلند آمریکا
www.dariushdehghan.com

کار یکی از عوامل بزرگ موفقیت است، و انگیزه، آفریننده کار است. اما آیا همه مردم برای کاری که می کنند انگیزه قوی دارند؟ می دانیم که افرادی که آرزوی خود را به هدف تبدیل کرده و برای هدفشان نقشه و برنامه‌ای نوشته و آن‌را دنبال کرده و برای هدفشان نقشه و برنامه‌ای نوشته و آن‌را دنبال می کنند جزء پیشروترین گروه‌های جامعه هستند. آگاهیم که اگر هدف‌ها و تلاش های این افراد با استعداد و علاقه‌هایشان هم‌خوانی داشته باشد، بازدهی، پیشرفت، و شادمانی افزون تری خواهند داشت. باخبریم که میزان شور و انگیزه و تمرکز کسی که با چنین ویژگی‌هائی کار می کند، به‌حدی می رسد که گذشت زمان را حس نکرده و خدمات و ساخته‌هایش از کیفیت برتری برخوردار می شود. اما یقین داریم که بسیاری از افراد این ویژگی‌ها و انگیزه لازم را برای کار کردن ندارند. حتی آن‌ها که کارشان ویژگی‌های اشاره شده را داشته باشد، امکان دارد که در جریان رسیدن به هدف‌های شخصی یا سازمانی، با تکالیفی روبه‌رو شوند که تمایلی به انجام آن‌ها نداشته باشند. در اغلب موارد، عدم اجراء این نوع تکالیف می تواند باعث عقب ماندن و یا سبب شکست خوردن برنامه‌ها شود. بنابراین باید برای انجام آن‌ها انگیزه قوی تر ایجاد کرد و نگذاشت که شیرینی پیروزی را به تلخی نامرادی تبدیل کنند. باید دانست که تمایل داشتن به انجام کاری یا علاقه نداشتن به آن، یک تصمیم درونی و شخصی و حاصل تجزیه و تحلیل اطلاعات در ذهن است. بنابراین فرد می تواند با یافتن انگیزه و اطلاعات بیشتر، راه‌حل های جدید، ارزش های متفاوت، با خود گفت‌وگو کرده و حاصل این نوع تصمیم گیری‌ها را تغییر دهد. از این نظر عوامل برانگیزنده زیر ارائه شود تا علاقه‌مندان آن‌ها را بررسی کرده و با توجه به نیاز و ویژگی های خود، برای آغاز یا ادامه کارشان مورد استفاده قرار دهند:

مجسم سازی شکوه موفقیت

بسیاری از افراد به همان اندازه که از درجا زدن بیزارند به پیشرفت و دستیابی به موفقیت علاقه‌مند هستند. انگیزه دستیابی به پیروزی آن‌قدر در آن‌ها نیرومند است که ایشان را به سخت ترین تلاش ها وا می دارد. شما هم می توانید هنگامی که به انجام دادن تکلیفی رغبت ندارید آن‌را به موفقیت نهائی، مربوط ساخته و با مجسم کردن شکوه و ارزشی که در اثر پایان رساندن کار و رسیدن به موفقیت نصیبتان می شود، خود را به انجام آن تکلیف وادار سازید.

پاداش بعد از انجام کار

اگر مشکل، آغاز کردن کار نبوده بلکه ادامه آن است، می توانید با وعده پاداشی که به‌خود می دهید کاری را دنبال کنید. هنگامی که دلتان نمی خواهد کاری را ادامه دهید، امکان دارد بخواهید وقت انجام آن‌را به‌صورتی دلخواه صرف کنید. آن‌چه دلخواه شماست می تواند برایتان نقش جایزه داشته باشد و قادر خواهید بود که از آن به‌عنوان پاداش بعد از انجام کار استفاده کنید. مثلاً به‌خود بگوئید که پس از انجام کار به تماشای یک فیلم می‌روم و یا ساعتی را با دوستم می گذرانم. یادتان باشد که به‌خود جایزه منفی ندهید. اگر بدون انجام دادن کار، به تماشای فیلم یا دیدار دوست تان بروید، خود را با پاداش منفی تنبل خواهید ساخت.

بررسی سود و زیان

وقتی هدفی می سازید، برای رسیدن به آن منابع مختلفی از جمله وقت و نیرویتان را سرمایه گذاری می کنید. هر نوع سرمایه گذاری به امید سودبخشی صورت می گیرد. اگر به یاد آورید که عدم اجراء یک تکلیف، علاوه بر آن که موجب نرسیدن به سود مورد نظرتان می گردد می تواند سبب از دست رفتن منابع سرمایه گذاریتان شود، انگیزه قوی تری برای انجامش پیدا خواهید کرد.

شهرت به پشتکار یا سستی

در اغلب موارد وقتی هدف باارزشی را دنبال می کنید افراد دیگری مثل اعضاء خانواده، دوستان و همکاران از کار و نحوه فعالیت‌هایتان باخبر می شوند. باخبری که این افراد، سرانجام به صدور یک قضاوت و ایجاد شهرت برای شما ختم می شود. از آن‌جا که نمی خواهید در میان افراد نام برده، به سستی و عدم استقامت مشهور شوید، با تلاش و پشتکار تکلیف تان را انجام می دهید. علاوه بر این ایستادگی و پشتکارتان در این موارد موجب سود بزرگ تری می شود و آن این که اعتمادتان را به توانائی خودتان افزایش می دهد.

روش گام به گام

هنگامی که می خواهید به قله دماوند صعود کنید یا به کلک چال بروید، ناگهانی به مقصد نمی‌رسید. ورزشکاری که برنامه دارد سه ماه دیگر در دوی "ماراتن" شرکت کند، در اولین روز تمرین، سی کیلومتر نمی‌دود. ممکن است روز اول با یک کیلومتر شروع کرده و به تدریج مسافت را افزایش دهد تا آمادگی لازم را به‌دست آورد. شما نیز اگر تکلیفی را که باید انجام دهید به قدم‌های کوچک تری تقسیم کنید، اجراء آن‌را آسان و عملی تر خواهید کرد.

یکپارچه سازی ذهنی

گاهی دلیل انجام ندادن کار مورد نظر فرو رفتن در رویاهای روزانه است. وقتی که ذهن شما از موضوعی به موضوع دیگر می رود باید از نیروی تمرکز خود استفاده کرده، عنان افکار خویش را به‌دست گرفته به موضوع اصلی بازگردید و تکلیف لازم را انجام دهید. تمرکز یا یکپارچه‌سازی ذهنی مهارتی است که هم در این مورد و هم در موارد دیگر بدان نیاز خواهید داشت.

فقط پنج دقیقه کار

اگر به انجام تکلیفی تمایل ندارید ولی می‌دانید که با آغاز کردن، آن‌را ادامه خواهید داد، از روش پنج دقیقه‌ای استفاده کنید. فرض کنید که برای رسیدن به هدف کاهش وزن صبح‌ها یک روز در میان ۴۰ دقیقه می دوید. اما بعضی از روزها دلتان نمی خواهد که از رختخواب بیرون بیائید و به ورزش روزانه خود بپردازید. در این مورد می توانید به‌خود بگوئید: امروز به‌جای ۴۰ دقیقه ۵ دقیقه خواهم دوید بعد اگر نخواستم ادامه نمی دهم. به این ترتیب آماده شده و ورزش را شروع می کنید و به احتمال زیاد ادامه می دهید. این روش مؤثر در بسیاری از موارد شما را به آغاز و ادامه کار وادار می سازد.

به خاطر او

گاهی اتفاق می افتد که یکی از بستگان شما به اندازه خودتان یا بیشتر به موفقیت تان چشم دوخته و علاقه‌مند باشد. پدری که فرزند با استعداد خود را سال‌ها برای شرکت در مسابقات کشتی تمرین داده، همراهی کرده و می خواهد او را در سطح کشور قهرمان ببیند، نمونه‌ای از این مورد است. تجسم تمرین‌های طاقت‌فرسای آخر برنامه می تواند ورزشکار را وادار به کم کاری یا ترک تمرین کند. اما به یاد آوردن چهره آرزومند و مهربان پدر، به ورزشکار انگیزه می دهد تا به خاطر او هم که شده این تمرین‌ها را ادامه دهد تا به هدف برسد. معمولاً همه مردم فرد مورد علاقه‌ای را دارند که بخواهند به خاطر او بر تلاش خویش بیفزایند.

یادآوری موفقیت های گذشته

هر کسی در طول زندگی خود کارهای بسیاری انجام داده و با تحمل دشواری‌های فراوان، تجربیات و موفقیت‌های تازه‌ای به‌دست آورده است. چنین فردی می تواند با به یادآوری این موفقیت‌ها و غلبه بر دشوارهای گذشته، اعتماد به توانائی خویش را افزوده و کار مورد نظر را به‌خوبی انجام دهد.

نوشته یا تصویری از الگو

در ضمن مطالعات شخصی، تحصیل، تماشای تلویزیون، سخنرانی‌ها، بررسی‌های فردی و فعالیت‌های دیگر، ممکن است چنان تحت تأثیر سخت کوشی، ایستادگی، نوآوری و یا دانش انسانی قرار بگیرید که از او برای خود الگوی زندگی بسازید. داشتن نوشته و یا تصویری از این الگو در جائی که کار می کنید، می توانید شما را به آغاز و ادامه تکلیفی که دارید تشویق کند. خواندن داستان زندگی افراد موفق، معاشرت با مردم خوش بین هم می تواند چنین اثری به‌جای بگذارد. تأکید بر این است که از هر انگیزه درونی و بیرونی برای انجام دادن کار و پیشبرد هدف‌هایتان استفاده کنید. می توانید از میان این ده محرک آن‌هائی را که با شرایط شما هماهنگی بیشتری دارند برگزیده، در معرض دید خود قرار داده و به کارشان گیرید. به یادداشته باشید که وقتی کاری را به‌خوبی انجام می دهید احساس رضایت و اعتماد به‌نفس شما افزایش یافته، دیگران را شاد کرده و قسمتی از خواسته‌هایتان برآورده می گردد. همه این‌ها به‌نوبه خود بر رشد شما افزوده، سکوی محکم تری برای پیروزی‌های آینده‌تان ساخته و نظاره گرانتان را به تحسین وامی دارد.

مصر؛ الگوی کشورهای منطقه

منوچهر حبیبی

مصر یکی از بزرگترین کشورهای عرب است. این کشور عرب افریقایی را دنیا با اهرام و فراعنه‌اش می شناسند. تاریخ کهن و فرهنگ غنی چند هزار ساله مصر، این کشور را در خاورمیانه و دنیای عرب منحصر به فرد کرده است. مصر را به عنوان رهبر کشورهای عربی هم می شناسند و دنیا نقش این کشور را در تحولات سیاسی و اجتماعی و بحران های منطقه ای تعیین کننده می داند. اما این کشور پهناور و پر جمعیت از جایگاه و منزلت واقعی خود به دور مانده است و همین امر هم باعث گردیده که بهار عربی در این کشور به بار بنشیند و حکومت مبارک به زیر کشیده شود. البته آنچه در مصر رخ داد، دقیقا آن چیزی که در لیبی، یمن، تونس و حتی در حال رخ دادن در سوریه است، نبود.

ویژگی اجتماعی و فضای سیاسی مصر، اوضاع را آن طور که شرایط مصر ایجاب می کرد تغییر داد، یک تغییر کاملا نصف و نیمه که همه چیز معطوف به رفتن حسنی مبارک گردید. شاید فضای نسبتا باز سیاسی دوران مبارک، خود عاملی برای این جابه جایی سریع بود.

چرا که در کشوری که جمیعت قابل توجهی دارد، هیچ گاه تظاهرات و تجمعات سیاسی معترضان به یک میلیون نفر هم نرسید، در حالی که در تحولات سیاسی برخی کشورهای خاورمیانه، تظاهرات چند میلیونی علیه نظام سیاسی هم صورت گرفته اما نتیجه ای در کوتاه مدت در برنداشته است. هر چند از نقش آمریکا نباید غافل ماند.

به هرحال آنچه در مصر صورت گرفت، کاملا متمایز از تحولات در دیگر کشورهای منطقه است. شاید مصری ها خواسته هایشان را محدود کرده باشند یا آنکه نقش نظامیان در این دوره از تحولات سیاسی بسیار تاثیر گذار بوده است . به هرحال مصر روندی را آغاز کرده است که در تحولات کشورهای عربی و افریقایی بسیار تاثیر گذار خواهد بود. یقینا طی مدتی که از سرنگونی دولت مبارک می گذرد، جو سیاسی و فضای نقد و فعالیت های گروهی و حزبی بسیار آزاد و دمکراتیک بوده است، تا جایی که رسانه ها و رادیو و تلویزیون های متعلق به همه گروه ها و جناح ها، بسیار فعال بوده اند. یادمان باشد که در مصر، تنوع مطبوعات و رادیو و تلویزیون ها بسیار زیاد و چشمگیر است بنابراین با چنین ابزارهای گسترده ی رسانه ای، باز شدن فضای سیاسی کاملا طبیعی و امکان پذیر است. اما به راستی در این برهه از زمان، مردم و گروه های سیاسی می خواهند و چه طور می توانند به خواست و مطالبات سیاسی خویش دست یابند؟ مساله ی مهمی که در انتخابات ریاست جمهوری، توجهات داخلی و بین المللی را به خود جلب کرده بود، نقش مردم بود. جمعیت تقریبا قابل توجهی از مردم مصر را مسلمانان اهل تسنن با گرایش های سیاسی و مذهبی متفاوت تشکیل داده اند که در این میان اخوان و سلفی ها، بیشترین جمعیت را تشکیل می دهند. البته بخشی از جمعیت مصر را که برآورد شده است تا ده میلیون نفر هم باشند را مسیحیان تشکیل داده اند.

بنابراین انتخابات ریاست جمهوری سوم خرداد ماه، برای جلب نظر رای دهندگان بسیار حائز اهمیت بود، به ویژه آنکه در این انتخابات کاندیدایی هم از گروه اخوان مسلمین شرکت داشت. توجه مردم به روند تبلیغات انتخاباتی ریاست جمهوری بسیار چشمگیر بود، چرا که مبارک بیش از ۳۲ سال به عنوان رئیس جمهور بر مصر حکومت کرده بود و هر بار که کاندیدای این سمت می شد همگان پیش از انتخابات، نتیجه را پیش بینی می کردند. نتیجه ای که جز به تداوم حضور مبارک و حزب و گروهش منجر نمی شد.

به هرحال با چنین خاطرات تلخ و خودکامگی که مردم از دوران حسنی مبارک و جناح حاکم بر این کشور به یاد دارند، انتخابات ریاست جمهوری مصر توانست شمار قابل توجهی از مردم را به پای صندوق های رای بکشاند تا در این فضای کاملا آزاد، بخت خود را برای انتخاب کاندیدای مورد نظرشان امتحان کنند. هر چند باید گفت طی چند ماه اخیر، برخی از گروه ها برای بیرون کردن رقیب، دست به تلاش های مذبوحانه ای هم زده اند.

اما در مجموع می توان گفت که تقریبا از همه ی گروه ها و احزاب نامزد و کاندیداهایی در عرصه انتخابات ریاست جمهوری مصر حضور داشتند.

شاید باورکردنی نباشد اما در مصر برای نخستین بار و در یک روند غیر قابل تصور در دنیای عرب، مناظره ی رادیو و تلویزیونی بین نامزدهای انتخابات ریاست جمهوری برگزار گردید که این به نوبه ی خود یک تحول بسیار بزرگ و جدید در روند سیاسی یک کشور عربی محسوب می شود.

به هر حال، مصر اولین گام برای فاصله گرفتن از گذشته تلخ حکومت های خودکامه برداشت. تحولی که بدون شک بر تک تک کشورهای عربی و حتی غیر عربی در کوتاه و یا دراز مدت، تأثیر خواهد گذاشت. بنابراین مصر الگوی دیگری از بهار عربی می شود.

۱۲ گام موثر برای موفقیت

محبوبه کاظمی میرکی

۱- اولین گام در موفقیت «خودشناسی» است . ابتدا سعی کنید شناخت درستی از خود و ویژگی های اخلاقی و شخصیتی خود کسب کنید و با توجه به این که هیچ کس کامل نیست اگر ایرادیا مشکلی دارید که خود به تنهایی قادر به یافتن راه حل مناسبی برای مقابله با آن نیستید و شخص قابل اعتمادی برای مشورت ندارید از مشاوران و متخصصین کمک بخواهید.

۲- تاریک ترین زمان شب، نزدیک ترین زمان به سپیده صبح است این جمله را به خاطربسپارید و با کوچکترین ناملایمات از تلاش خود دست برندارید و به سادگی خود را بازنده تلقی نکنید.

۳- اندیشه های امروز شما، فردای شما را خواهد ساخت. پس همیشه « مثبت اندیش» باشید و ضمن انجام فعالیت های لازم خود را برنده تلقی کنید.

۴- توانایی های خود را دست کم نگیرید، استعدادهای خود را باور داشته باشید و مطمئن باشید انسان در فرهنگ مذهبی ما بی جهت (اشرف مخلوقات) نامیده نشده و می تواند با اراده و پشتکار به موفقیت های نامحدودی دست یابد.

۵- در لحظات سختی که شخص احساس تنهایی و ناامیدی می کند به خاطر بیاورید که یگانه قادر متعال در کنار شماست. به خدا توکل کنید محکم و راسخ گام بردارید و بعد از موفقیت شکرگزار باشید.

۶- در کارها تعادل را حفظ کنید و از افراط و تفریط بپرهیزید، چون هر کدام می توانند به اندازه دیگری عاملی جهت شکست شما به حساب آیند.

۷- به ظاهر و سلیقه شخصی دیگران بی احترامی نکنید .

۸- یاد بگیرید در مواقع ضروری بدون خجالت «نه» بگویید.

۹- وقتی عصبانی هستید در مورد هیچ کس و هیچ چیز تصمیم نگیرید.

۱۰- دوستان واقعی شما سرمایه های پر ارزشی هستند آنها را حفظ کنیدو به دلیل کدورت های بی‌اهمیت و بی ارزش ارتباط خود را به آنها قطع نکنید.

۱۱- رهرو آن نیست که گه تند و گهی آهسته رود. رهرو آن است که آهسته و پیوسته رود. (سعدی)

۱۲- به دیگران و خودتان شانس جبران اشتباهات را بدهید شاید یک شروع جدید زندگی برای شان به ارمغان بیاورید.

تاثیرات جسمی و روانی ورزش

عباس خادم الحسینی

یکی از مواردی که پای‌بندی به آن سلامتی، نشاط و جوانی را برای شما به ارمغان می آورد و روند پیری را در شما کند می کند ورزش کردن است. با توجه به اینکه ماشینی شدن بیش از حد جامعه، عملاً تحرک و فعالیت بدنی لازم را در افراد از بین برده است نیاز به ورزش بیش از هر زمان دیگری احساس می شود.

برخلاف آنچه اغلب مردم تصور می کنند، ورزش مختص جوانان یا طبقه خاصی از جامعه نیست. به خاطر داشته باشید که ورزش کردن هیچ ربطی به سن و سال، جنسیت و یا وضعیت مالی ندارد. هر کس در هر سن و موقعیتی که باشد نیازمند ورزش مستمر روزانه است. چرا که ورزش بسیاری از بیماری‌ها را از شما دور می کند و بر سلامتی جسمی و روانی تان تأثیر شگفت انگیزی دارد.

ورزش در بهبود کار جریان خون، دستگاه تنفس، دستگاه ایمنی و غدد لنفاوی تأثیر به سزایی دارد. سبب دفع مواد سمی از بدن و افزایش مفید ترشحات غدد و بهبود حرکات مفصلی می شود و نیز خمیدگی های احتمالی ستون فقرات را به مرور برطرف می کند.

ورزش کردن موجب تحریک استئوپلاست ها و استخوان سای می شود. همچنین باعث افزایش استحکام استخوان ها شده و پوکی را به تعویق می اندازد . ورزش باعث جوانی، شادابی و طراوت پوست می گردد. ورزش باعث می شود تا در همه قسمت های بدن به ویژه در بخش هایی مانند لب، پیشانی، اطراف چشم‌ها و .... که ظریف ترند و آسیب پذیری بیشتری در برابر پیری دارند مویرگ های جدیدی ساخته شود و تغذیه سلولها بهتر انجام گیرد. همین مسئله باعث می شود که پوست دیرتر پیر شود. ورزش به دلیل سرعت بخشیدن به جریان خون باعث کم شدن ناراحتی های فکری، شاداب شدن روحیه، باز شدن خلق‌وخو و کم شدن غم و غصه درونی می گردد. ورزش با افزایش دادن فعالیت هورمونی مغز بر عملکرد آن نیز تأثیر مثبت می گذارد. نکته بسیار مهم اینکه ورزش عامل موثری برای مقابله با افسردگی و دلگیری است.

ورزش به این دلیل که تولید یک ماده شیمیایی مغز را که خواص ضد افسردگی دارد افزایش می دهد داروی بسیار خوبی برای خستگی های عاطفی، تنش های فکری و افسردگی های روزمره محسوب می شود. بسیاری از افراد تأثیرات ورزش را بیشتر بر روی جسم‌شان می دانند تا بر روی مغزشان. در حالی که ورزش مانند دارویی معجزه آسا برای مغز عمل می کند و باعث می شود که هوش شما در پیری هم مانند جوانی شما را یاری کند ورزش کمک می کند تا سلولهای مغز بهتر رشد کنند و اتصال های جدیدی با سلولهای عصبی دیگر برقرار کنند. این عمل باعث تقویت حافظه بلند مدت می شود. ورزش مغز را چابک کرده و سرعت فعالیت‌هایش را افزایش می دهد ، میزان فراموشی مغز را کاهش داده و افت هوشیاری را به تأخیر می اندازد. به همین دلیل است که شما وقوع آلزایمر را در افراد ورزشکار به ندرت می بینید.

نمی دانم چرا تا اسم ورزش به میان می آید بعضی ها به فکر چند ساعت وقت آزاد داشتن، بیکار بودن، رفتن به باشگاه، هزینه باشگاه، لباس ورزشی و این جور چیزها می افتند در حالیکه اصلاً این طور نیست. البته اگر شما بتوانید هر روز به باشگاه بروید و ورزش کنید بسیار عالی است چرا که رفتن به باشگاه و به صورت جمعی ورزش کردن، خود به خود باعث تشویق و ترغیب بیشتر شما برای ورزش و تحرک بیشتر می شود و انگیزه و انرژی را در شما زیاد می کند اما بدانید که این مسأله، لازمه کار و شرط اصلی برای ورزش کردن نیست. اگر فکر می کنید وقت ندارید و یا نمی توانید هزینه کنید می توانید با کمترین امکانات و بی هیچ هزینه‌ای در منزل روزی پانزده الی بیست دقیقه ورزش کنید و حسابی لذت ببرید. چرا که با این کار، خود و سلامتی تان را بیمه کرده‌اید. حتی ورزش کردن کم و مختصر ، اما مستمر و همیشگی هم می تواند پیر شدن شما را به تأخیر بیندازد. بنابراین از ورزش و تحرک بدنی غافل نباشید که بی شک یکی از ضروریات اصلی زندگی (خصوصاً زندگی های ماشینی امروزه) است. اگر به دنبال سلامتی بیشتر هستید، اگر می خواهید دیرتر پیر شوید، اگر می خواهید سرحال تر و با نشاط تر باشید و اگر می خواهید از بسیاری از بیماری‌ها در امان بمانید حتماً ورزش کردن را در برنامه روزانه خود بگنجانید.

با ورزش کردن قدرت بدنی خود را بالا ببرید و بنیه خود را قوی کنید تا بر پیری غلبه نمایید. نکته مهمی که در این زمینه ذکر آن را لازم می دانم این است که در سه موقع هرگز ورزش نکنید:

۱- با شکم پر ۲- در هنگام خستگی زیاد ۳- در هنگام خواب آلودگی

ورزش کردن در این سه حالت پیش از آن که مفید باشد مضر است. نکته دیگر این که ورزش کردن را باید به آرامی و ملایمت شروع کرد هرگز به طور یکدفعه و ناگهانی به بدن خود فشار نیاورید بلکه کم کم و با مرور ایام بر مدت و شدت تمرینات خود بیفزایید تا به آن حد مطلوب و مورد نظر خود برسید. ورزش را به صورت اصولی، منطقی و مداوم پیگیری کنید تا سلامتی ، تناسب اندام ، جوانی و نشاط را هدیه بگیرید.

آگهی ابلاغ دادنامه حقوقی ۵۱ / م الف ۱۴۱۹/۱۱۲۵۵

بدینوسیله به آقای حسام مصلی نژاد فرزند یحیی که بموجب دادنامه شماره ۹۱۰۹۹۷۷۹۱۲۰۰۰۰۵۳ در پرونده کلاسه ۹۰۰۴۱۰ شعبه سوم حقوقی به ۷۶۱/۹۸۷/ ۱۶۵ریال در حق خواهان بانک مرکزی جهرم محکوم گردیده است ابلاغ می شود چنانچه نسبت به حکم صادره اعتراض دارند ظرف بیست روز از تاریخ انتشار این آگهی درخواست خود را به این مرجع واقع در شعبه سوم حقوقی دادگستری جهرم تسلیم نماید. در غیر این صورت پس از انقضای مهلت مقرر طبق مقررات قانونی اقدام خواهد شد. **مدیر دفتر شعبه سوم دادگاه عمومی حقوقی دادگستری شهرستان جهرم - رضانصر**

رونوشت آگهی حصروراثت ۱۴۲۱/۱۱۲۵۳

آقای امیررضا بصیری جهرمی دارای شناسنامه شماره ۱۹۶۳ به شرح دادخواست به کلاسه ۱۲۵-۹۱ از این شورا درخواست گواهی حصروراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان عبدالکریم بصیری جهرمی به شناسنامه ۳۱ در تاریخ ۱۳۹۰/۱۲/۲۴ در اقامتگاه دائمی خود بدرود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به :

۱-امیدرضا به ش . ش ۱۹۶۳ و کدملی ۲۴۷۰۹۴۵۶۵۸ جهرم
۲- محمد به ش . ش ۱۱۱۶و کدملی ۲۴۷۰۹۱۷۴۲۵جهرم (پسران متوفی)
۳- نسترن به ش . ش ۱۱۴۸۷و کدملی ۲۴۷۱۷۴۵۹۳۸جهرم
۴- نگار به ش . ش ۳۰۴و کدملی ۲۴۷۰۸۷۸۷۱۳جهرم (دختران متوفی) همگی به شهرت بصیری جهرمی
۵- نوش آفرین شش بلوکی کریمی به ش . ش ۱و کدملی ۲۵۱۱۷۶۵۵۶۱لارستان فرزند کریم (همسر متوفی) ولاغیر

اینک با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه ای از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر نخستین آگهی ظرف یک ماه به شورا تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.
۵۰/م الف **قاضی اول شورای حل اختلا ف جهرم - محمد اسمی**

آگهی تاسیس

شرکت تعاونی تولیدی شهریار فوم بهبهان تحت شماره : ۲۹۲۷ مورخ:۹۱/۲/۱۶ با کد شناسه ملی:۱۴۰۰۰۲۴۶۵۸۲ در این اداره به ثبت رسیده که خلاصه اساسنامه و شرکت نامه آن در روزنامه رسمی و در روزنامه کثیرالانتشار جهت اطلاع بشرح زیرآگهی می شود:

۱- **نام شرکت**: تعاونی تولیدی شهریار فوم بهبهان
۲- **موضوع شرکت** : با استناد پیوست ماده ۳ اساسنامه مورد عمل صورت می گیرد و هدف آن تولید و عرضه انواع فوم پلی استایرن ضد آتش و پانل ساختمانی و سایر امور مرتبط می باشد
۳- **سرمایه شرکت**: مبلغ ۳۱/۵۰۰/۰۰۰ ریال منقسم به ۶۳ سهم ۵۰۰/۰۰۰ ریالی با نام می باشد که مبلغ ۱۰/۵۰۰/۰۰۰ ریال معادل یک سوم سرمایه اولیه توسط سهامداران پرداخت گردید.
۴- **مرکز اصلی شرکت** : بهبهان - چهارراه تختی کوچه حصاد- پلاک ۱۲ کدپستی ۶۳۶۱۹۹۸۱۴۸
۵- **مدت شرکت**: از تاریخ ثبت بمدت نامحدود
۶- **اختیارات مدیر عامل** طبق مفاد اساسنامه
۷- **اعضای هئیت مدیره عبارتند از**: آقایان هادی شهریاری به سمت مدیرعامل برای مدت دو سال و منشی هیئت مدیره و احسان حصادبه سمت رئیس هیئت مدیره و محمد طباطبائی نژاد به سمت نائب رئیس هئیت مدیره و عنایت شهریاری به سمت عضو علی البدل هیئت مدیره شرکت تعاونی همگی برای مدت سه سال انتخاب گردیدند.
۸- **حق امضاء اوراق مالی و اسناد تعهدآور** «چک، سفته بروات قراردادها» با امضاء مدیر عامل و رئیس هیئت مدیره یا نایب رئیس هیئت مدیره با مهر شرکت معتبر میباشد و اوراق عادی و نامه های اداری با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر است.
۹- **بازرسین عبارتند از**: آقایان محمدرضا غلامپور به سمت بازرس اصلی و هدایت شهریاری به سمت بازرس علی البدل برای مدت یک سال مالی انتخاب شدند.
۱۰- **روزنامه رسالت** جهت درج آگهی های شرکت تعاونی تعیین شد. ۱۱۲۴۱
شماره :۷۵۷۵ **رئیس ثبت اسناد واملا ك بهبهان - افشین** ۸/۴۴ /م الف

آگهی ابلاغ اجرائیه ۴۷ / م الف ۱۴۲۰/۱۱۲۵۴

به موجب اجرائیه شماره ۹۰۱۰۴۲۷۹۱۲۰۰۰۰۱۹ مورخ ۹۰/۶/۲۷ صادره از شعبه سوم دادگاه عمومی حقوقی جهرم که طبق دادنامه شماره ۹۰۰۹۹۷۷۹۱۲۰۰۰۰۴۰ شعبه سوم دادگاه عمومی حقوقی جهرم قطعیت یافته آقای سعید ناظم زادگان فرزند حسن به پرداخت مبلغ ۰۰۰/ ۳۰۳/۸۵۰ در حق محکوم له آقای حاج عباس و علی اکبر توسلی و حق الاجرا در حق دولت محکوم گردیده است بدین وسیله به نامبرده ابلاغ می شود ظرف ده روز از تاریخ انتشار این آگهی نسبت به اجرای مفاد اجرائیه اقدام نماید. در غیر این صورت در جهت اجرای حکم وفق مقررات اقدام و کلیه هزینه های اجرایی نیز از محکوم علیه وصول خواهد شد. **مدیردفتر شعبه سوم دادگاه عمومی حقوقی جهرم - رضانصر**

آگهی رسمی شرکت دکااستیل آسیا(سهامی خاص) شماره ثبت ۱۸۰۳۳ و شناسه ملی ۱۰۵۳۰۳۰۱۹۹۸

بموجب صورتجلسه مجمع عمومی عادی و هیات مدیره مورخ ۹۱/۲/۱۵ شرکت فوق تصمیمات ذیل اتخاذ گردید:
۱- آقایان عبدالحسین صادقی و اصغر خواست خدا بترتیب به سمت بازرسان اصلی و علی البدل برای مدت یکسال مالی انتخاب شدند.
۲- روزنامه طلوع جهت درج آگهی های شرکت تعیین گردید.
۳- خانم زهرا کامرانیان به سمت رئیس هیات مدیره، آقای احمد دانشور جهرمی به سمت مدیر عامل و نایب رئیس هیات مدیره برای مدت دو سال انتخاب شدند.
۴- حق امضاء کلیه اسناد و اوراق بهادار و بانکی و تعهدآور و قراردادها و نامه های اداری و عادی با امضاء مدیر عامل همراه با مهر شرکت معتبر است. ۱۴۱۱/۱۱۲۴۰
۴۶۷۱ / م الف **مسئول ثبت شرکتهای شیراز- نوذری** شماره :۲۹۹۳

روزنامه طلوع
در تمامی نقاط کشور اشتراک و آگهی می پذیرد
۰۷۱۱-۲۳۴۴۷۷۲
۰۷۱۲-۲۲۲۹۲۴۶