

عکس‌نوشت



عکس: حسن شیروانی / ایرنا

همایش پیاده روی خانوادگی از بوستان طالقانی به سمت پل طبیعت در تهران

هر گام کوچک امروز، پلی است برای رسیدن به رؤیاهای بزرگ فردا

سبک زندگی

یک روانشناس بالینی سلامت، تأکید می‌کند که تعهد مستمر به عادت‌های کوچک روزانه کلید اصلی دستیابی به موفقیت است.

باشگاه خبرنگاران جوان؛ هر انسانی در دل خود آرزوهایی دارد؛ شاید بخواهد کتابی بنویسد، ورزشی را منظم دنبال کند، زبان جدیدی یاد بگیرد یا کسب‌وکار خود را راه‌اندازی کند. اما اغلب این رؤیاهای بدون تبدیل شدن به واقعیت باقی می‌مانند. در گفت‌وگو با دکتر جمیله زارعی، روانشناس بالینی سلامت، به بررسی دلیل این موضوع و اهمیت روتین در تحقق اهداف پرداختیم.

روتین؛ قدرت گام‌های کوچک

دکتر زارعی تأکید کرد: انگیزه، مانند نسیمی خنک است که به‌سرعت می‌آید و می‌رود. بسیاری از افراد در ابتدای مسیر با اشتیاق و انرژی شروع می‌کنند، اما اگر تنها به انگیزه اکتفا شود، احتمال شکست بسیار بالاست. روانشناسی رفتاری نشان داده است که ماندگاری و استمرار در موفقیت‌ها بیشتر به عادت‌ها و رفتارهای تکرارشونده وابسته است.

روتین؛ قدرت گام‌های کوچک

روتین یعنی مجموعه‌ای از رفتارهای کوچک که هر روز انجام می‌شوند و در بلندمدت نتایج بزرگ و ملموسی خلق می‌کنند. برای نمونه، زارعی روانشناس می‌گوید: اگر فردی روزانه فقط ۳۰ دقیقه نوشتن را در برنامه‌اش قرار دهد، پس از یک سال بیش از صد ساعت نوشتن خواهد داشت که می‌تواند به صدها صفحه متن تبدیل شود. همچنین فردی که روزی ۱۵ دقیقه پیاده‌روی کند، در پایان سال بیش از ۵ هزار دقیقه ورزش کرده است. اینها نمونه‌های ملموس قدرت عادت و تکرار در قالب روتین هستند.

روتین؛ بازسازی رابطه درونی با خود

وی افزود: عادات کوچک و روزانه نه‌تنها در مسیر اهداف بیرونی تأثیرگذارند بلکه درونیات ما را نیز شکل می‌دهند. انجام کارهای کوچک به موقع، پیام توانمندی و تسلط بر زندگی را به ناخودگاه ارسال می‌کند و اعتماد به نفس را تقویت می‌کند. برعکس، عدم پایبندی به تصمیمات، احساس بی‌ثباتی و ناتوانی را در ذهن تقویت می‌کند. دکتر زارعی روتین را یکی از قوی‌ترین پادزهرهای اضطراب و افسردگی می‌داند و معتقد است کسی که روتین دارد، حس تسلط بر زندگی و آرامش بیشتری خواهد داشت.

روتین و قانون دوم ترمودینامیک روان

جالب است بدانید، روان انسان هم مانند جهان فیزیکی تابع قانون آنتروپی است که تمایل به بی‌نظمی دارد. ذهن انسان بدون تلاش آگاهانه، به سمت آشفتگی و پراکندگی می‌رود. روتین به‌عنوان انرژی سازمان‌دهنده، نظم و انسجام را در زندگی ایجاد می‌کند و مانع فروپاشی روانی می‌شود.

آزادی در دل نظم

برخلاف تصور عمومی، روتین محدودکننده نیست بلکه باعث افزایش آزادی می‌شود؛ زارعی توضیح داد: کسی که زمان مشخصی برای انجام کارهای مهمش دارد، در باقی ساعات روز آسوده‌تر و آزادتر است. اما افرادی که روتین ندارند دائماً در اضطراب انجام ندادن کارها و عقب‌افتادن‌ها به سر می‌برند. روتین مانند قطاری است که زمان حرکت و رسیدنش معلوم است و همین قطعیت، آرامش سفر را تضمین می‌کند.

چگونه روتین را آغاز کنیم؟

دکتر زارعی راهکار ساده، اما مؤثری پیشنهاد می‌کند: کوچک شروع کنید و بزرگ ادامه دهید. برای مثال: روزانه ۵ صفحه کتاب بخوانید. روزانه ۱۰ دقیقه ورزش کنید. روزانه ۵ واژه جدید زبان بیاموزید. همچنین این عادت‌های کوچک، به مرور ذهن را به سوی پایداری و ثبات سوق می‌دهند و زنجیره‌ای از موفقیت‌های کوچک را می‌سازند. رویاها بدون تبدیل شدن به عادت‌های روزانه و روتین پایدار، هرگز به واقعیت نمی‌رسند. زارعی توصیه می‌کند: امروز اولین قدم را بردارید و یک عادت کوچک بسازید. این عادت، حتی اگر در ابتدا کاملاً بی‌اهمیت به نظر برسد، شما را به واقعیتی خواهد رساند که زمانی تنها در خواب و خیال می‌دیدید. روتین همان نردبان است که رؤیاهای ما را به واقعیت تبدیل می‌کند و کلید موفقیت‌های پایدار است.



روزنامه سیاسی، اجتماعی، اقتصادی، ورزشی، فرهنگی صبح ایران

صاحب امتیاز و مدیر مسئول:
محمدعلی وکیلی

دفتر مرکزی: تهران، زرتشت غربی

نرسیده به بیمارستان مهر، پلاک ۶۶، طبقه دوم

تلفن: ۸۸۹۷۵۷۱۰ - ۸۸۹۹۶۴۰۹

فاکس: ۸۸۹۷۵۷۰۹

سامانه پیامکی: ۳۰۰۰۶۰۰۰۴۰۰۰

ebtekarnews@gmail.com

سازمان آگهی‌ها:

بلوار آیت الله کاشانی، بین رامین شمالی و گلستان شمالی، ساختمان فردید، پلاک ۲۵۸، واحد یک

۴۰.۱۹۸۰۵ - ۴۰.۱۹۸۰۶ - ۴۰.۱۹۸۰۷ - ۴۰.۱۹۸۰۷

سازمان شهرستان‌ها: ۰۹۱۲۳۲۷۱۵۰۳

توزیع: شرکت نشر گستر امروز - ۶۱۹۳۳۰۰۰

چاپ: صمیم - ۳ - ۱۰۳۸۵۵۸۶۵

یکشنبه ۱۳ مهر ۱۴۰۴ / شماره ۶۰۱۶

۱۲ ربیع‌الثانی ۱۴۲۷ - ۱۵ اکتبر ۲۰۲۵

سال بیست‌ویکم / ۱۲ صفحه

«اپ» تکار

اپل تولید آیفون ۱۷ پرو و ۱۷ پرو مکس را افزایش می‌دهد

میزان استقبال از آیفون ۱۷ ایر کمتر از انتظارها بوده است.
تحلیلگران پیش‌بینی کرده‌اند که اپل به دلیل استقبال خوب مشتریان قصد دارد تولید سری آیفون ۱۷ را افزایش دهد.
به گزارش اپل اینسایدر، تحلیلگران بانک سرمایه‌گذاری مورگان استنلی پیش‌بینی کرده‌اند اپل برای سال ۲۰۲۵ سفارش خود را از ۸۴ تا ۸۶ میلیون دستگاه به رقمی در حدود بیش از ۹۰ میلیون دستگاه افزایش خواهد داد. همچنین این افزایش تولید عمدتاً روی مدل‌های آیفون ۱۷ پرو و ۱۷ پرو مکس متمرکز خواهد بود؛ زیرا تقاضا برای مدل آیفون ۱۷ ایر تاکنون کمتر از حد انتظار اپل بوده است. اگر این تحلیل درست باشد به این معناست که اپل تعداد متقاضیان نسخه‌های پرو و پرو مکس را کمتر از انتظار ارزیابی کرده و حالا با افزایش تولید قصد دارد به نیازهای مشتریان پاسخ دهد.
به گفته تحلیلگران مورگان استنلی، تقاضا برای مدل‌های آیفون ۱۷ عمدتاً از سوی دارندگان آیفون‌های بسیار قدیمی‌تر است و انتظار می‌رود سال آینده شمار بیشتری از کاربران در این دسته قرار بگیرند. این موضوع شاید بتواند نوبدبخش موفقیت برای مدل‌های آیفون ۱۸ و همچنین آیفون تاشویی باشد که انتظار می‌رود در اواخر سال ۲۰۲۶ عرضه شود.
مورگان استنلی اکنون پیش‌بینی می‌کند اپل سال آینده ۲۴۳ میلیون آیفون به فروش برساند، اما هم‌زمان احتمال می‌دهد اگر آیفون تاشو و قابلیت‌های Apple Intelligence بتوانند تقاضای قوی ایجاد کنند، این رقم می‌تواند حتی به ۲۷۰ میلیون واحد هم برسد. البته همان‌طور که گزارش اشاره می‌کند، این پیش‌بینی بیشتر شبیه به گفتن این است که «اپل آیفون‌های بیشتری خواهد فروخت اگر افراد بیشتری بخواهند آنها را بخرند» که مسئله‌ای کاملاً واضح است، اما بینش تحلیلی خاصی محسوب نمی‌شود.
مدل‌های پرو و پرو مکس آیفون هرساله جزو پرفروش‌ترین گوشی‌های بازار هستند و به نظر می‌رسد مدل نیز باید شاهد رکوردشکنی فروش این مدل‌ها باشیم. گزارش‌های پیشین نیز حکایت از آن دارند که استقبال از آیفون ۱۷ پرو و ۱۷ پرو مکس بیشتر از سایر مدل‌ها بوده است.



تازه‌های علمی

در صف گیر افتاده‌اید؟ علم می‌گوید انتظار کشیدن برای مغز مفید است

انتظار کشیدن، می‌تواند کسل‌کننده باشد، به همین دلیل است که ما معمولاً هر کاری از دستانم برمی‌آید انجام می‌دهیم تا از آن اجتناب کنیم. ما لحظاتی را که مجبور به انتظار کشیدن هستیم با چیزی پر می‌کنیم تا ذهنمان را مشغول نگه داریم برای مثال گشت و گذار در رسانه‌های اجتماعی، خواندن اخبار یا گوش دادن به پادکست اما انتظار کشیدن همیشه بد نیست. تحقیقات نشان می‌دهد که انتظار کشیدن می‌تواند مفید باشد زیرا خودکنترلی را که توانایی است که برای بسیاری از پیامدهای اجتماعی، شناختی و سلامت روان مهم است، بهبود می‌بخشد.

گزارش ایسنا، خودکنترلی به توانایی فرد در تنظیم افکار، احساسات و رفتار در زمانی که اهداف بلندمدت با وسوسه‌های کوتاه‌مدت در تضاد هستند، اشاره دارد. به نقل از اس‌اف، خودکنترلی به دلیل پیامدهای آن بر یادگیری، تصمیم‌گیری، عملکرد، روابط اجتماعی و رفاه، اهمیت گسترده‌ای دارد و چه در مدرسه و چه در محل کار، این مهارت در مقاومت در برابر وسوسه‌های گذری است. توانایی ما در صبر کردن، یکی از راه‌های کلیدی برای آزمایش خودکنترلی است. این توانایی می‌تواند شامل لحظه‌ای مکث قبل از نوشتن پاسخ به ایمیلی باشد که ما را آزار داده است. یا شاید مقاومت در برابر وسوسه یک غذای ناسالم هنگام تلاش برای تغذیه سالم‌تر باشد. هر دوی این‌ها نمونه‌هایی از اعمال خوشتن‌داری و ایجاد فاصله بین تکانه و عمل هستند.

تحقیقات نشان می‌دهد که حتی تاخیرها یا مکث‌های کوتاه مانند سفارش غذا از قبل یا انتظار قبل از خرید می‌توانند تکانه‌های ناگهانی را آرام کنند و به ما در اولویت‌بندی اهداف بلندمدت کمک کنند. با وجود توجه به خودکنترلی در زمینه‌های مختلف تحقیقات روانشناسی، انتظار کشیدن به عنوان یک سازه مستقل توجه زیادی را به خود جلب نکرده است. با این حال، تحقیقاتی که در این زمینه انجام شده است به ما نشان می‌دهد که انتظار کشیدن می‌تواند مزایای مشابهی داشته باشد. برای مثال، تحقیقات به بررسی تأثیر سکوت در مکالمات مربیگری پرداخته‌اند. سکوت به عنوان نوعی انتظار عمل می‌کند. وقتی از فردی که از او سوالاتی پرسیده شده است، قبل از پاسخ دادن مکث می‌کند، به او فضای برای پردازش افکارش می‌دهد. این می‌تواند به او کمک کند تا احساسات خود را بهتر درک کند، خاطراتش را کشف کند یا حتی چیزهایی را که او را گیج کرده است، روشن کند. به این ترتیب، سکوت هدف مشخصی را در ارتباطات ایفا می‌کند. چه مکثی برای گوش دادن بهتر، چه دفاع یا فرصتی برای تأمل. لحظات انتظار کشیدن می‌توانند فضایی برای تأمل ایجاد کنند. داشتن فرصتی برای تأمل در اعمال، احساسات و تجربیاتمان می‌تواند ایده‌ها، تمرکز عمیق‌تر و خلاقیت را برانگیزد. تفاوت‌های شخصی و فرهنگی زیادی در نحوه‌ی درک ما از زمان انتظار وجود دارد. انتظار کشیدن همچنین می‌تواند برای مغزهایی که مشتاق تحریک هستند، ناراحت‌کننده یا ناامیدکننده باشد و در برخی فرهنگ‌ها، می‌تواند به عنوان منفعل یا ناکارآمد بودن در نظر گرفته شود در حالی که در برخی دیگر، انتظار کشیدن، فعلی قدرتمند و دگرگون‌کننده تلقی می‌شود. این تفاوت‌ها به این معنی است که انتظار می‌تواند به طور متفاوتی درک و اجرا شود و بنابراین مزایا به اشکال مختلف ظاهر می‌شوند. ارزش انتظار: برای بهره‌مندی از مزایایی که می‌تواند از یادگیری خوشتن‌داری، مقاومت در برابر امیال و قدرانی از لحظات انتظار حاصل شود، باید ارزش انتظار کشیدن را تشخیص دهیم. در ادامه به چند مورد از مواردی که برای بهره‌مندی از انتظار کشیدن لازم است می‌پردازیم.

۱. لذت بردن: آیا تا به حال شده که برای یک رویداد بلیط بخرید و در نهایت از انتظار برای آن بیشتر از خود رویداد لذت ببرید؟ یا هیجان شمارش معکوس برای یک تعطیلات تابستانی با دوستان را احساس کنید؟

وقتی چیزی هیجان‌انگیز را پیش‌بینی می‌کنیم، بخشی از شادی در انتظار نهفته است. تحقیقات نشان می‌دهد که لذت بردن از آنچه مشتاقانه منتظرش هستیم به ما کمک می‌کند تا لذت خود را طولانی‌تر کنیم. هر بار که به آن فکر می‌کنیم، موج‌های کوچکی از شادی به سراغمان می‌آید. تجسم کنسرت، سفر یا هر رویدادی که آرزوییش را دارید، باعث می‌شود انتظار کمتر یک مانع باشد و بیشتر به یک تجربه‌ی طولانی‌تر تبدیل شود.

۲. قدردانی: لحظات زیادی در زندگی وجود دارد که ما چاره‌ای جز صبر کردن نداریم. برای مثال وقتی منتظر شنیدن نتیجه آزمایش از پزشک خود هستیم، اما این لحظات همچنین می‌توانند فرصتی برای احساس قدردانی به ما بدهند.

مکث کردن و تأمل در مورد آنچه که بابت آن سپاسگزار هستید، می‌تواند باعث شود کمتر در مورد ناامیدی یا نگرانی که احساس می‌کنید، منتظر بمانید و بیشتر در مورد قدردانی فکر کنید.

۳. معناسازی: به جای اینکه منتظر ماندن را به عنوان یک دردسر ببینید، سعی کنید طرز فکرتان را در مورد آن تغییر دهید.

دفعه‌ی بعد که در ترافیک گیر کردید یا در یک صف طولانی ایستادید، به جای اینکه آن را به عنوان یک ناراحتی ببینید، آن را دوباره قاب‌بندی کنید و آن لحظه را به عنوان فرصتی برای استراحت، مکث یا تأمل ببینید.

قاب‌بندی مجدد نحوه‌ی تفکر شما در مورد آن موقعیت می‌تواند تجربه را تغییر دهد.



توضیحات: این جدول برای مقایسه و تحلیل داده‌ها استفاده می‌شود. هر ردیف شامل اطلاعات کلی و جزئی است.

فصل اول: مبانی و مفاهیم

این فصل به معرفی مفاهیم پایه و اصطلاحات رایج در زمینه‌های مختلف می‌پردازد. هدف از این بخش، آشنایی خواننده با مفاهیم اساسی و ایجاد زمینه برای درک عمیق‌تر مطالب است.

در این فصل، به بررسی مفاهیم اساسی و اصطلاحات رایج در زمینه‌های مختلف می‌پردازیم. هدف از این بخش، آشنایی خواننده با مفاهیم اساسی و ایجاد زمینه برای درک عمیق‌تر مطالب است.

این فصل به معرفی مفاهیم پایه و اصطلاحات رایج در زمینه‌های مختلف می‌پردازد. هدف از این بخش، آشنایی خواننده با مفاهیم اساسی و ایجاد زمینه برای درک عمیق‌تر مطالب است.

در این فصل، به بررسی مفاهیم اساسی و اصطلاحات رایج در زمینه‌های مختلف می‌پردازیم. هدف از این بخش، آشنایی خواننده با مفاهیم اساسی و ایجاد زمینه برای درک عمیق‌تر مطالب است.

این فصل به معرفی مفاهیم پایه و اصطلاحات رایج در زمینه‌های مختلف می‌پردازد. هدف از این بخش، آشنایی خواننده با مفاهیم اساسی و ایجاد زمینه برای درک عمیق‌تر مطالب است.

در این فصل، به بررسی مفاهیم اساسی و اصطلاحات رایج در زمینه‌های مختلف می‌پردازیم. هدف از این بخش، آشنایی خواننده با مفاهیم اساسی و ایجاد زمینه برای درک عمیق‌تر مطالب است.

ردیف	نام	تاریخ	موقعیت	وضعیت	توضیحات
۱	علی محمدی	۱۴۰۳/۰۵/۰۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲	فاطمه احمدی	۱۴۰۳/۰۵/۰۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳	محمد حسن	۱۴۰۳/۰۵/۰۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴	زهرا	۱۴۰۳/۰۵/۰۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵	امیر	۱۴۰۳/۰۵/۰۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۰۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۰۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۰۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۰۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۰	علی	۱۴۰۳/۰۵/۱۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۱	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۱۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۲	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۱۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۳	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۱۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۴	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۱۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۵	علی	۱۴۰۳/۰۵/۱۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۶	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۱۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۷	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۱۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۸	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۱۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۹	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۱۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۰	علی	۱۴۰۳/۰۵/۲۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۱	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۲۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۲	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۲۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۳	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۲۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۴	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۲۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۵	علی	۱۴۰۳/۰۵/۲۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۶	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۲۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۷	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۲۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۸	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۲۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۲۹	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۲۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۰	علی	۱۴۰۳/۰۵/۳۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۱	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۳۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۲	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۳۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۳	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۳۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۴	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۳۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۵	علی	۱۴۰۳/۰۵/۳۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۶	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۳۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۷	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۳۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۸	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۳۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۳۹	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۳۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۰	علی	۱۴۰۳/۰۵/۴۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۱	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۴۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۲	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۴۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۳	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۴۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۴	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۴۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۵	علی	۱۴۰۳/۰۵/۴۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۶	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۴۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۷	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۴۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۸	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۴۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۴۹	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۴۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۰	علی	۱۴۰۳/۰۵/۵۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۱	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۵۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۲	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۵۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۳	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۵۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۴	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۵۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۵	علی	۱۴۰۳/۰۵/۵۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۶	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۵۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۷	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۵۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۸	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۵۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۹	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۵۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۰	علی	۱۴۰۳/۰۵/۶۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید

ردیف	نام	تاریخ	موقعیت	وضعیت	توضیحات
۵۶	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۵۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۷	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۵۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۸	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۵۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۵۹	علی	۱۴۰۳/۰۵/۵۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۰	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۶۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۱	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۶۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۲	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۶۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۳	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۶۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۴	علی	۱۴۰۳/۰۵/۶۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۵	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۶۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۶	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۶۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۷	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۶۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۸	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۶۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۶۹	علی	۱۴۰۳/۰۵/۶۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۰	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۷۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۱	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۷۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۲	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۷۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۳	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۷۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۴	علی	۱۴۰۳/۰۵/۷۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۵	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۷۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۶	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۷۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۷	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۷۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۸	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۷۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۷۹	علی	۱۴۰۳/۰۵/۷۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۰	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۸۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۱	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۸۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۲	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۸۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۳	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۸۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۴	علی	۱۴۰۳/۰۵/۸۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۵	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۸۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۶	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۸۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۷	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۸۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۸	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۸۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۸۹	علی	۱۴۰۳/۰۵/۸۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۰	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۹۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۱	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۹۱	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۲	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۹۲	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۳	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۹۳	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۴	علی	۱۴۰۳/۰۵/۹۴	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۵	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۹۵	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۶	علیرضا	۱۴۰۳/۰۵/۹۶	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۷	مهدی	۱۴۰۳/۰۵/۹۷	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۸	فاطمه	۱۴۰۳/۰۵/۹۸	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۹۹	علی	۱۴۰۳/۰۵/۹۹	تهران	در حال کار	پروژه جدید
۱۰۰	مونا	۱۴۰۳/۰۵/۱۰۰	تهران	در حال کار	پروژه جدید

فصل دوم

۱