

پیافته ها



خواتنگانی که مدارکشان مفقود شده در صورتی که اسامی آنان در لیست زیر وجود دارد جهت دریافت مدارک خود به باجه پست ۲۲ بهمن مراجعه نمایند

محمد مرادی.....	شناسنامه
سعید بزرگر ماشک.....	شناسنامه
سیروس سلیمی.....	شناسنامه
قسمت محمدی.....	شناسنامه
احسان جمال پور.....	شناسنامه
محمد باختری.....	شناسنامه
علیرضا پنج علی.....	شناسنامه
گلشن ملایی.....	شناسنامه
زینب اقبال.....	شناسنامه
زهره سرافراز.....	شناسنامه
سپهر سلیم پور فینی.....	شناسنامه
ابراهیم موزنی.....	شناسنامه
شریا هاشمی پور.....	شناسنامه
عبدالله زارعی.....	شناسنامه
شمسی اخلاقی درگیری.....	شناسنامه
قاسم رشیدی.....	شناسنامه
سیدمهران حسینی.....	شناسنامه
مصلح عباسپور حاجی آبادی.....	شناسنامه
یوسف ملانی.....	شناسنامه
سعید رسا پور.....	شناسنامه
فرهاد علی میرزانی.....	شناسنامه
محمود صبوری.....	شناسنامه
نیما بلوچ زراعت.....	شناسنامه
صمد اله مرشد نوذر.....	شناسنامه
محمد رضا بختیاری.....	شناسنامه
سعید بهری پسند.....	شناسنامه
خسرو میدردی.....	شناسنامه
مریم زاهدی.....	شناسنامه
محمد یونس ازوگنگ.....	شناسنامه
سعید خوش آوَر.....	شناسنامه
مریم حمیدی.....	شناسنامه
فاطمه اسد الله زاده.....	شناسنامه
نجمه جعفری.....	شناسنامه
مرضیه شکرنی فرد.....	شناسنامه
مجتبی زارع پور.....	شناسنامه
مهديه ملانی.....	شناسنامه
رمضان رازمند.....	شناسنامه
محمد بهزادی چاه نارنج.....	شناسنامه
علیرضا بدیعیان پور.....	شناسنامه
حدیث زرین ملک.....	شناسنامه
محمد رهسپار.....	شناسنامه

مواجه شدن با افراد ناسازگار

هستیم و رفتار آنها نیز محرکی آتشین برای شعله ور کردن ناراحتی اولیه ما می شود . در ابتدا بهتر است بدانیم که این افراد ، افراد ناسازگاری هستند که معمولا به چهار دسته تقسیم می شوند :

- افراد قلدر
- افراد بدگو و غیبت کننده
- افرادی که از کار و مسئولیت فرار می کنند
- افرادی که مدام غرمی زنند

حال لازم است بدانیم که چگونه به بهترین وجه با اینگونه افراد ارتباط داشته باشیم :

۱- **طرز برخورد با افراد قلدر** :

این افراد هر کس را که تصور آنها ضعیف

هیچ وقت سر شخص زورگو داد نزنیم چرا که با این کار ، خونسردی خود را از دست داده و از خود ضعف بیشتری نشان داده ایم و این چیزی است که این فرد می خواهد . وقتی که آرام گرفتیم ، به طور خصوصی با این فرد صحبت کنیم

است ، می آزارند . اما اگر در مقابل شان ایستادگی شود مانند یک خانه مقوایی ، محاله می شوند چرا که اینگونه افراد ، احساس امنیت ندارند و همان هابی هستند که در کشکی توسط والدین و دیگر اعضای

چگونه شادتر از همیشه

زندگی کنیم



هیچ کس نمی تواند بی درنگ دیگری را شاد کند ، کاری که می تواند انجام دهد این است که :
کارهایی که برای رسیدن به اهداف موثر است را به آنان نشان دهد تا براساس

خانواده مورد زورگویی و تحقیر واقع شده اند . این اشخاص تا زمانی که به آنها نشان ندهیم که حاضر به تحمل اعمالشان نیستیم ، همچنان به کار خود ادامه می دهند، پس برای مقاومت در برابر آنها بهتر است که مراحل زیر را انجام دهیم :

دیگر به فرد زورگو لبخند نزنیم . بسیاری از افراد سعی می کنند با لبخند زدن ، دل چنین فردی را به دست آورند اما این عمل فرد را در شمار قربانیان وی قرار می دهد .

برای مدتی مستقیم در چشم فرد زورگو خیره شویم . این نشان می دهد که در حال باز پس گرفتن قدرت هستیم .

هیچ وقت سر شخص زورگو داد نزنیم چرا که با این کار ، خونسردی خود را از دست داده و از خود ضعف بیشتری نشان

داده ایم و این چیزی است که این فرد می خواهد . وقتی که آرام گرفتیم ، به طور خصوصی با این فرد صحبت کنیم . باید پیش از ، از دست رفتن فرصت مطلب اصلی را گوشزد کنیم .

این افراد ، افرادی هستند که وقتی با فرد دیگری موافق نباشند ، قادر به ابراز نظر واقعی خود نیستند و مثل یک شیرینی شیرینند ! اما به محض اینکه فرد مقابل ، اتفاق را ترک کند ، ۱۸۰ درجه عوض می شوند و شروع به غیبت کردن و تهمت زدن می کنند. این افراد هر کجا بروند ، تولید

دیدگاه خود بتوانند به این اهداف دست یابند یعنی هدفها را به آنها نشان دهد و توجه شان را جلب کند . برای داشتن زندگی شاد توجه به این نکات حائز اهمیت است :

ضرورت ندارد همیشه برنده باشیم

رقابت جلوی لذت بردن و راضی بودن از زندگی را می گیرد . چون هیچ موفقیتی ، تأیید کننده کفایت نیست و اغلب ناپود کننده و تخریب کننده است . کسانی که تمایل شدید به رقابت دارند موفقیت هایشان را اهداف کوچک و کم اهمیت می دانند .

برای یافتن دوست تلاش کنیم

روابط قدیمی خود را مجدد شعله ور کنیم . برای وسعت بخشیدن به دوستی هایمان در بین همکاران و دوستان از فرصت ها استفاده کنیم ارتباط نزدیک یکی از مهمترین فاکتورهای احساس شادمانی است .

توفانمان واقعی و معقول باشند

تناسب داشتن اهداف انسان با موقعیتش ، رابطه نزدیکی با شاد بودن او دارد ، هر چه اهداف انسان ها ، واقع گرایانه تر و دست یافتنی تر باشد به همان اندازه بیشتر باعث شادمانی آنها خواهند شد .

مشکلاتمان را با یک دیگر مطرح کنیم

مشکلات ممکن است حل نشدنی به نظر بیایند و بهتر است در مورد آنها با دیگران به بحث و گفت و گو بپردازیم . زمانی که تنها باشیم مشکلات دست و پای ما را می بندند اما وقتی مشکلاتمان را با دیگران تقسیم می کنیم هم گریش و دیمان به

استرس می کنند . برای برخورد با اینگونه افراد طی مراحل زیر توصیه می شود :
به طور واضح به چنین فردی بگوییم که از غیبت خوشمان نمی آید . تا وقتی این مطلب را به روشنی بیان نکنیم ، او تصور می کند که رفتارشان را تصدیق می کنیم .

نباید نگران باشیم که فرد بدگو پشت سرمان به عیب جویی بپردازد ، چون این فرد احتمالا تا به حال این کار را کرده است .

به فرد بدگو بگوییم که اگر واقعا به بهبود اوضاع علاقه دارد ، بهتر است فرد غایب نیز در جریان انتقاد قرار گیرد . اگر این فرد به صحبت هایش خاتمه ندهد ، اتاق را ترک کنیم و ما حق داریم که از صحنه خارج شویم .

اگر مورد بدگویی و تهمت قرار گرفتیم ، این امر را به حال خود رها نکنیم . دقیقاً باید بدانیم که چه چیزی درباره ما گفته شده است. اگر مردم بدانند که هر گونه سخن چینی را در نفت بررسی می کنیم ، معمولاً به کار خود پایان می دهند .

۳- **طرز برخورد با افرادی که از کار و مسئولیت فرار می کنند** :

این افراد استاد بهانه جویی هستند . هرگاه لازم است که کاری انجام شود ، ناگهان به یاد قرار دندانه‌زشتگی خود می افتند یا سر درد می گیرند . این افراد تظاهر می کنند که به طرز مایوس کننده ای با حجم زیادی از کار مواجه اند . در حالی که در واقع دیگران، دو برابر آن کار را در همان زمان انجام می دهند. مراحل زیر راهگشای ما می باشند:

مسائل گسترش پیدا می کند و هم ممکن است بهترین راه حل را برای مشکلاتمان بیابیم .

هرگز اجازه ندهیم باورهای دینی مان ضعیف شوند

دین در دنیا به ما راه درست را نشان می دهد و دنیا پر از راز شگفتی هاست و اطراف ما پر از اسرار و سوال است . دین ضمن پاسخگویی به تمام این سوال ها ، امید و زندگی را به انسان هدیه می دهد .

هر کاری را که می گوئید انجام خواهید داد ، انجام دهید

هیچ چیز در زندگی به اندازه انجام ندادن کارهایی که فرد ادعا می کند آنها را انجام خواهد داد ، منجر به ناپویی او و از بین رفتن میل به تلاش نمی شود .

واژه "اگر" را از ذهن و فرهنگ لغات خود پاک کنیم

این ذهنیت را که شاید با تصمیمی کوچک که در شرایطی خاص قادر به گرفتن آن بودیم، زندگی امروز ما این شکل کاملاً متفاوتی می داشت تلاش کنیم . به این بیندیشیم که چگونه در آینده می توانیم شرایط بهتری داشته باشیم .

قدر چیزهایی را که در اختیار داریم بدانیم

چرا به جای به خاطر آوردن چیزهایی که داریم به چیزهایی فکر می کنیم که در اختیار نداریم . انسان هایی که در زندگی احساس رضایت می کنند همواره قدر چیزهایی را که در اختیار دارند می دانند و هرگز خود و دارایی هایشان را با دیگران مقایسه نمی کنند . اگر قدر و ارزش چیزهایی را که داریم بدانیم احساس رضایت و شادی خواهیم کرد .

یکشنبه ۲۹ بهمن ماه ۱۳۸۵ - برابر با ۲۹ محرم ۱۴۲۸

۴



از ما برای تسکین شان با آنها همراه می شویم. ولی آنها به دفعات این کار را انجام می دهند و حتی به پیشنهادات سازنده ما هم اعتنایی نمی کنند. راه حل خلاصی از دست این افراد: زمان گوش دادن به ناله های این افراد را محدود کنیم و اجازه ندهیم دیگران از ما به عنوان تخلیه گاه زبانه های روحی خود استفاده کنند .

باید استوار باشیم. اگر این افراد ما را متهم به بی تفاوتی کردند ، موافقت کنیم و بگویم که تا زمانی که عمل مثبتی از او سر نزنند ، به حرف هایش گوش نمی دهیم .

می توانیم بگوییم : متأسفم ، اگر رفتار من از نظر شما بی تفاوتی محسوب می شود ، من باز هم نمی خواهم همان داستان تکراری را گوش کنم . تا زمانی که دست به عملی زنی ، اوضاع بهتر نمی شود .

خستگی را به خستگی نیفزایید

چقدر هفته گذشته خسته شدم و چه هفته سختی پیش رو دارم . فکر نمی کنم بتوانم حتی یک شب را به راحتی استراحت کنم . تمام کارهایم در اداره عقب مانده ، تازه کارهای عقب مانده مربوط به خانه را هم باید انجام بدهم . باید قبضی های آب و برق و ... را بپردازم . رئیس هم از من خواسته از روند پیشرفت کارم گزارش تهیه کنم . وای چقدر خسته خواهم شد ...

گاهی ما زمان بسیاری برای فکر کردن به آن که " خسته خواهیم شد " می گذاریم ، غافل از اینکه این کار خود هم خستگی می آورد و هم آینده را سخت تر می کند . حتی بعضی وقت ها احتمال اینکه خسته خواهیم شد را برای همدیگر با عجز و ناله و غر زدن های بسیار تعریف می کنیم . اشکال پیش بینی خستگی ، به هر نحوی که باشد ، این است که به وضوح خستگی را تقویت می کند ، توجه شما را بر ساعات خوابتان و اینکه چقدر خسته خواهید شد متمرکز می کند و بعد وقتی بیدار می شوید ، مجددا همین کار را با به خاطر آوردن اینکه چه زمان کوتاهی خوابیده اید ، ادامه می دهید و اگر احساس کم خوابی می کنید ، بهترین کار این است که بیشتر بخوابید ولی اگر امکان این کار نباشد ، بدترین کاری که می کنید این است که از قبل خود را مقاعد سازید که دچار خستگی خواهید شد .

بهتر است بابت همان مقدار خواب کم شکر گذار باشید .

منبع: ۱۰۰ کلید موفقیت در کار ، ریچارد کارلون

آکهی حصوراوت

خانم رخشنده عطائی لاری با وکالت آقای ابوالقاسم سعادت دارای شناسنامه شماره ۷۵ به شرح دادخواست به کلاسه ۸/۸۵/۱۱۶۰ ح از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان میرزا محمد حسین عطائی بشناسنامه ۶۶-۵۰ تاریخ ۱۱/۸/۱۳۷۹ اقامتگاه دائمی خود بدرو ز زندگی گفته ورثه حین فوت آن مرحوم منحصر است به :

- رخشنده عطائی لاری فرزند میرزا حبیب متولد ۱۳۱۵ به ش ش ۷۵ صادره از لارستان خواهر متوفی
- میرزا محمد جعفر عطائی لاری فرزند میرزا حبیب متولد ۱۳۰۷ به ش ش ۷۸۴۲ صادره از لارستان برادر متوفی
- میرزا ابوالقاسم عطائی لاری فرزند حبیب متولد ۱۳۱۱ به ش ش ۷۸۴۴ صادره از لارستان برادر متوفی
- محمد کاظم عطائی لاری فرزند میرزا حبیب متولد ۱۳۱۲ به ش ش ۹۴۲۳ صادره از لارستان برادر متوفی

اینگ با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت اکهی می نماید تا هرکسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نشر اکهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد .

رئیس شعبه اول دادگاه حقوقی بندر عباس مهر داد حبیبی

شرکت خدمات کامپیوتری دوج لو

فروش ویژه کامپیوتر های p۴

به مناسبت دهه فجر با

قیمت های استثنایی و هدایای ویژه

آدرس: بندرعباس فلکه برق - جنب ایستگاه هدیش -

داخل کوچه - طبقه اول - واحد ۴
تلفن: ۰۲۲۳۱۳۰۲

فاکس: ۰۲۲۳۱۳۰۲همراه:۰۹۱۷۷۶۱۴۴۹۱

با مدیریت احمدی

تزیینات و لباس

پرده پارچه ای ، حریر خارجی ، لوردراپه
انواع موکت و کف پوش در رنگهای متنوع

بندر عباس : بلوار امام خمینی بالاتر از
پیپ بنزین بلال جنب دفتر هواپیمایی آریا

تلفن : ۰۹۱۷۳۲۷۳۰۴۲ - همراه : ۰۶۶۶۱۲۳۳۳

سالن آرایش و زیبایی خانم بندرعباس

بندرعباس : خیابان دانشگاه ، دانشگاه ۳مجمع رازی بالای بانک تجارت
طبقه چهارم
تلفن : ۶۶۷۴۳۷۴

آژانس تاکسی تلفنی شبانه روزی خوالفقار

با يك تماس مشترك ما شوید

بندر عباس : بلوار مصطفی خمینی -

پشت ۴۵۰ واحدی اوقاف

تلفن : ۶۶۶۴۱۷۵-۶۶۷۹۴۵۷

همراه : ۰۹۱۲۴۴۰۹۵۵۰

ژیلدا

سالن آرایش و زیبایی

با مدیریت خانم یار الهی و یروزو

تلفن : ۰۶۶۷۳۲۱۸ - همراه : ۰۹۱۷۷۷۲۷۹۱

آدرس : خیابان دانشگاه آزاد طبقه فوقانی کاشی زرین

رادر جت اچایه جاسا

یارک نمایند

روابط عمومی سازمان انتقال خون استان هرمزگان

