

یاقته ها



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

محمد مرادی.....	شناسنامه
سعید پروژگر ماشک.....	شناسنامه
سپروس سلیمی.....	شناسنامه
قسمت محمدی.....	شناسنامه
احسان جمال پور.....	شناسنامه
محمد باختری.....	شناسنامه
علیرضا پنج علی.....	شناسنامه
گلشن ملایی.....	شناسنامه
زینب اقبال.....	شناسنامه
زهراسرافراز.....	شناسنامه
سپهر سلیم پور فینی.....	شناسنامه
ابراهیم موزنی.....	شناسنامه
شریا هاشمی پور.....	شناسنامه
عبدالله زارعی.....	شناسنامه
شمسی اخلاقی در گبری.....	شناسنامه
قاسم رشیدی.....	شناسنامه
سیدمهران حسینی.....	شناسنامه
مصطفی 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 ارزنگ.....	شناسنامه
سعید خوش آوژ.....	شناسنامه
مریم حمیدی.....	شناسنامه
فاطمه ابد 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 دبیریان پور.....	شناسنامه
حدیث زربین ملک.....	شناسنامه
محمد رهسپار.....	شناسنامه

ازدواج موفق ، سرچشمه و اساس یک زندگی سالم فردی و اجتماعی است. چنانچه ازدواج با موفقیت همراه باشد، نه فقط زوجین بلکه فرزندان خانواده نیز از سلامت روانی برخوردار می گردند و حالاتی نظیر احساس امنیت و آرامش، دوستی و صمیمیت متقابل ، امیدواری به زندگی و شغف در آنان به وجود می آید. رابطه زناشویی می تواند دستمایه شادی و در غیر این صورت منبع بزرگ رنج و تالم باشد. اما عوامل و روابط صمیمانه کدامند؟

در بیان علل موفقیت ازدواج نظرات متفاوتی وجود دارد. برخی بخت و اقبال و وجود ارزش های مشترک و برخی دیگر وجود تعهد را از عوامل این امر می دانند . بعد از بررسی صدها رابطه به این نتیجه می رسیم که کسانی در روابط صمیمانه خود موفق می شوند که از توانایی های ویژه ای برخوردار بوده و با مهارت های میان فردی آشنایی دارند: گوش دادن، ارتباط روشن، مذاکره، برخورد موثر با خشم و ... شما هم می توانید با مطالعه و تمرین کردن، مهارت جدید



عصر جدید برای زندگی کردن، عصری خارق العاده است. در هیچ عصر دیگری تا این حد امکانات و فرصت های گوناگون برای رسیدن به هدف وجود نداشته است و

رابطه موثر با همسر

سکوت کردن و شنیدن حرف های همسر خلاصه نمی شود. بلکه به قصد و نیت شما بستگی دارد . اگر نیت شما فهمیدن، لذت بردن، آموختن و یا کمک کردن به همسرتان است، در این صورت به

را بیاموزید. تغییر دادن بخت و اقبال یا احساس شور و اشتیاق به این سادگی میسر نیست . این مقاله به شما کمک می کند تا به مهارت های لازم برای زنده نگه داشتن عشق دست یابید.

✓ همدلی به شما کمک می کند تا مواضع همسر تان را بهتر درک کنید و در شرایط روحی و جسمی بهتری قرار گیرید

مهارت های ارتباط موثر گوش دادن واقعی به همسر دشوار است. اما خود را به تشنیدن زدن، جواب از قبل حاضر و آماده داشتن، جمع آوری دلیل و مدرک برای اثبات ادعای خویش، داوری کردن و نظایر آن ، کار به مراتب ساده تری است. ولی گوش دادن، مهمترین مهارت ارتباطی است که می تواند صمیمیت را به وجود آورد و آن را حفظ نماید وقتی خوب گوش می دهید همسر تان را بهتر درک می کنید. با او هماهنگ می شوید، از روابط خود بیشتر لذت می برید و بی آنکه مجبور به ذهن خوانی باشید می فهمید که همسر تان چرا چنین می گوید و چنین فکر می کند و با چشمان همسر تان به مسائل نگاه می کنید. در ضمن گوش دان، نشانگر مهر و محبت شما نسبت به همسر تان است. گوش دادن موثر صرفا به می دهد . نخست وقتی برداشت

خود را با همسر تان در میان می گذارید . درستی آن را مکک می زنید. در این زمان اگر برداشت شما از حرف او اشتباه باشد در مقام اصلاح حرف شما برمی آید . دوم، بازخورد به همسر شما کمک می کند تا در زمینه درستی و تاثیر ارتباط خود اطلاعاتی به دست آورد . سوم، همسر شما با برداشت های جدید آشنا می شود. حالا جای خود را با همسر تان تغییر دهید. کسی که تاکنون حرف می رده، تبدیل به شنونده می شود و شنونده قبلی حالا حرف می زند. این برنامه انقدر ادامه پیدا می کند تا مطلب به خوبی ایراد و درک شود.

همدلی به شما کمک می کند تا مواضع همسر تان را بهتر درک کنید



و در شرایط روحی و جسمی بهتری قرار گیرد. ارتباط موثر از عزت نفس حمایت می کند و فضای مناسبی برای حل و فصل مسائل به وجود می آورد. در ارتباط موثر، طرفین درباره تاثیر حرفشان قبول مسئولیت می کنند. ارتباط موثر زمانی برقرار می شود که صداقت حاکم باشد و طرفین از گفتن دروغ اجتناب کنند. این امر وقتی میسر می گردد که تمام مطلب را به شکلی که وجود دارد و از ذکر برخی از حقایق درباره مطلب خودداری نورزید.

از همه اینها مهتر لازم ایجاد ارتباط موثر رفتار حمایتگرانه است. باید به جای رفتار انفعالی و فاصله گرفتن، نزدیک شدن و درک کردن را انتخاب کنید.

قدرت تصمیم گیری

هر اداره ای به چشم می خورد این است که افراد، مشغله را با موفقیت اشتباه می گیرند. آنها دمام حرف می زنند ، پشت سر هم جلسه می گذارند و برنامه های فوق العاده را طرح ریزی می کنند، اما در نهایت کار مفیدی انجام نمی دهند و به نتایج دلخواه دست پیدا نمی کنند.

زمانی که کاری را به خوبی انجام می دهید، خواه آن کار کوچک و خواه بزرگ باشد، موحی از انرژی مثبت، شور و شوق و اعتماد به نفس در خود احساس می کنید، باید بدانید این لذت، نتیجه اطمینان ، اعتماد و دستیابی به این تفرق است که می توانید هر کاری را انجام دهید. یکی از راههای رسیدن

تنبلی انجام نمی دهید، بالاخره روزی شما را گرفتار خواهد کرد و این همان کاری است که انجام دادن آن می تواند در روند زندگی شما تاثیرگذار باشد. کلید رسیدن به موفقیت این است که این عادت را برای خود ایجاد کنید که هر روز صبح وقتی برمی خیزید، ابتدا به سراغ مهمترین کار خودتان بروید.

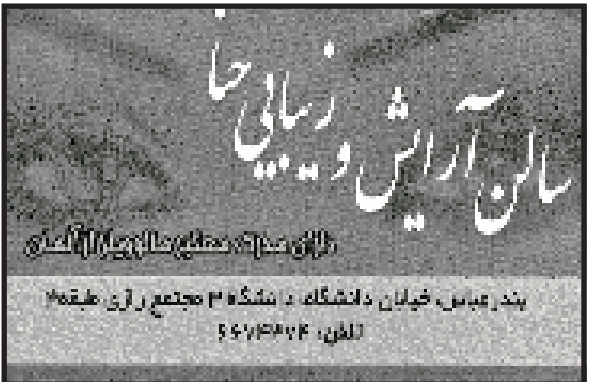
بامطالعه بر روی مردان و زنان موفق، عملکردی به عنوان مشخص ترین رفتار آنها

در عصر ما، به خصوص در این عصر شغلی، افراد با نشان دادن استعدادها و توانایی هایشان به درجات قابل قبول می رسند و مهمترین مشکلاتی که امروزه در

با مدیریت احمدی

پرده پارچه ای، حریر خارجی، لوردراپه انواع موکت و کف پوش در رنگهای متنوع
بندر عباس : بلوار امام خمینی بالاتر از پمپ بنزین لبال جنب دفتر هواپیمایی آریا

تلفن : ۶۶۶۱۲۳۳ - همراه : ۰۹۱۷۳۶۷۳۰۴۲



تدریس زبان فرانسه

در کلیه سطوح

توسط کارشناس ارشد زبان فرانسه

۰۹۱۷۷۶۱۲۳۲۶۵ - مهدی توزنده جانی

آموزشگاه موسیقی فاخته

بامجاز رسمی از وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی در رشته های نوازندگی سازهای جهانی و ایرانی - آهنگسازی - سلفژ و موسیقی کودک ثبت نام می نماید

گلشهر - جنب فروشگاه رفاه -نیش چهارراه رسالت - طبقه سوم
۰۹۱۷۷۶۱۲۳۲۶۵ - ۶۶۶۹۷۱۳

ژیللا

سالن آرایش و زیبایی

بامدیریت خانم یارالهی و پروزو

تلفن : ۶۶۶۳۳۱۸ - همراه : ۰۹۱۷۷۶۷۲۹۱

آدرس: خیابان دانشگاه آزاد طبقه فوقانی کاشی زربین

ابراز علاقه

زوج های جوان این است که رفتارهایی را ابتدای ازدواج انجام می دهند که امکان ادامه آن وجود ندارد؛ مثلاً وقتی شما و همسر تان با هم در یک ظرف غذا می خورید و این را نشانه عشق به یک دیگر می دانید، مطمئن باشید این رفتار را در آینده ای نه چندان دور باید ترک کنید ، یا اگر چند بار در روز با همسر تان تماس می گیرید ، ممکن است در وضعیتی قرار گیرید که امکان ادامه این عمل وجود نداشته باشد . بنابراین توصیه می شود حتماً رفتارهایی را انجام دهید که امکان ادامه آن وجود داشته باشد . این وضعیت گاهی درباره خرید هدایا نیز صادق است. به صورتی که افراد معمولاً اوایل ازدواج هدایای گران قیمتی به همسر خود می دهند در حالی که سال های بعد امکان خرید چنین هدایی را از دست می دهند . این نیز از مواردی است که موجب می شود برخی همسران احساس کنند علاقه طرف مقابل به آنها کم شده است . اگر می خواهید از زندگی مشترک لذت بیشتری ببرید حتماً به نکات زیر عمل کنید:

۱. از ابراز علاقه به همسر تان خجالت نکشید. ابراز علاقه نشانگر میزان دوست داشتن شماست.

۲. نگویید علاقه ام را تنها با رفتارم نشان می دهم. برای ابراز علاقه باید از کلمات هم استفاده کرد.

۳. هیچ گاه اجازه ندهید مشکلات زندگی، شما را از همسر تان دور کند.

۴. اگر در ابراز علاقه به همسر تان ناتوان هستید ، یا روش آن را نمی دانید ، حتماً به یک مشاور امور خانواده مراجعه کنید.

اوایل زندگی، انقدر به من علاقه داشت که حتی حاضر نبود بدون من غذا بخورد. علاقه همسرم به حدی بود که روزی چندبار از محل کارش با من تماس می گرفت. نکات فوق، نمونه ای از جملاتی است که بارها از مراجعان شنیده می شود. آیا شما فکرمی کنید علاقه همسر تان کم شده است؟ یکی از مواردی که موجب بروز آسیب های جدی در ارتباط زوج ها می شود ، این است که یکی از آنها یا حتی دو طرف ، احساس می کنند همسرشان به آنها بی توجه شده یا علاقه اش کاهش یافته است. فردی که چنین تصویری دارد، احساس بی ارزشی می کند یا حتی احساس امنیت خود را نسبت به زندگی مشترک از دست می دهد. این احساس، زمانی نقش تخریبی بیشتری پیدا می کند که زن یا شوهری که این نگرش را دارد ، سعی کند رفتار درد مقابل را با بی توجهی جبران کند. بسیاری از افرادی که با همسر خود بی توجهی می کنند، دلیل رفتارشان را گرفتاری های روزمره ذکر می کنند، در حالی که اگر ما بدانیم ارتباط رضایت بخش با همسر موجب می شود در مقابله با مشکلات نیز قدرت بیشتری داشته باشیم. هرگز محبت خود را از او دریغ نخواهیم کرد.

ذکر این نکته بایسته است که ابراز علاقه در هر دوره، شکلی متفاوت می یابد. به زبان دیگر، شاید همسر شما هنوز به شما ابراز علاقه می کند ولی شکل آن با گذشته متفاوت شده ا ست . مثلاً شاید زمانی که امکان آن فراهم بود، هر هفته با یک دیگری پارک می رفتید ولی شاید امروز دوست دارید با شما بیشتر صحبت کند . از سوی دیگر، یکی از اشتباهات رایج به ویژه در میان

به زندگی عالی ، موفقیت شغلی و آرامش خیال در این است که عادت شروع به کارهای مهم و باارزش و تمام کردن به موقع آنها را ایجاد کنید.

تمرین و ممارست ، کلید غلبه بر هر مشکل و یادگیری هر مهارتی است. برای این که عادت توجه بر روی کارها را به دست بیاوریم، به سه ویژگی اساسی نیازمند خواهیم بود که عبارتند از: تصمیم گیری، انضباط و اراده.

اول باید تصمیم بگیریم که در خود این عادت را ایجاد کنیم که کارها را به پایان برسانیم. دوم اینکه خودمان را باادان کنیم تا برای ایجاد هر عادتیی انقدر تمرین کنیم تا بر آن مسلط شویم و سوم اینکه باید هر کاری را که بر اساس این اصول انجام می دهیم ، با استفاده از نیروی اراده مان تقویت کنیم تا این عادت جزء لا ینفک وجودمان و به شخصیت ما تبدیل شود.

برای این که روند پیشرفت به سوی یک شخصیت موثر و کارآمد ، رو به افزایش باشد، باید به طور مدام به فواید و مزایای

قابل توجه :

(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان صنف پلاستیک فروش، کانکسی سازان وسردخانه سازان) استان هرمزگان

صنایع گام پلاستیک جنوب

اولین تولیدکننده پلاستوفوم در جنوب کشور

تولید کننده انواع بلوکهای سقفی و پانل های دیواری با پلاستوفوم از نوع کند سوز همچنین ورق های پلاستوفوم با سایزهای سفارشی از نوع معمولی مورد مصرف پلاستیک فروشی ها

هر گونه سفارشی پذیرفته می شود

بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ۰۹۱۷۶۹۷۰-۶۶۷۹۶۳۰- تلفکس : ۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲-۶۶۷۹۶۳۰

شرکت خدمات کامپیوتری موج نو

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 : ۲۲۳۱۳۰۲ فاکس : ۲۲۳۱۳۰۲همراه : ۰۹۱۷۷۶۱۴۴۹۱



روابط عمومی سازمان انتقال خون استان هرمزگان