

دنیای امروز و بحران هویت

در دنیای امروز ، مردمان در موج پرشتاب موجود زندگی در گرفتاری ها و مشکلات شخصی غرق شده اند و در به دست آوردن هر چه بیشتر منافع دنیوی از هم پیشه می گیرند و بجای برای تفکر لذت بردن از نعمت اندیشه را نمی یابند.

درواقع ملتی قوی و ارزشمند است که از بلوغ فکری برخوردار باشد . ملتی که دارای فرهنگ غنی نیست ، اگر از نظر امکانات اقتصادی و ذخایرمادی هم دررتبه بالایی باشد ، در اثر ضعف فکری نخواهد توانست از منابع سرشار خدادادی بهره گیرد .

لاجرم از دیگران الگو برمی دارد و آنچه را که در خود نمی باید از بیگانه تمنا می کند . این گونه است که به صورتی خزنده تابع دیگران خواهد شد و هویت خویش را از دست خواهد داد.

هویت در لغت با مفهوم شخصیت و

خود آگاه مترادف است . چنان که منسوب به امام علی (ع) است ■

ملتی که دارای فرهنگ غنی

نیست ، اگر از نظر امکانات

اقتصادی و ذخایر مادی

هم در رتبه بالایی باشد ،

در اثر ضعف فکری ذ

خواهد توانست از منابع

سرشار خدادادی بهره

گیرد

که فرموده: " خدا رحمت کند آن کسی

را که بداند از کجا آمده ، در کجا قرار دارد و به کجا می رود .

اما گاهی این معرفت و آگاهی دستخوش شرایطی می شود که نهایتا انسان را در درک آن حقیقت و پذیرش هویت خویش دچار تزلزل و نگرانی می سازد و او را به جهانی غیر از مسیر اصلی سوق می دهد .

از عوامل بحران هویت می توان به موارد زیر اشاره کرد:

ضعف ذاتی انسان:

انسان از لحاظ بعد حیوانی ، ضعیف، ستمگر، عجول ،خودپسند و کم صبر است ؛ ولی با توجه به جوهره انسانی اش ، می تواند به عالی ترین مراتب کمال دست یابد و خود را از این گونه تاریکی ها و کاستی ها رهانبده به غنی مطلق متصل شود . او می تواند به وسیله اختیاری که از طرف خالق خویش دریافت کرده است خود را به قله های سعادت برساند .

به بیانی دیگر خداوند انسان را در رفیع ترین درجات آفرید . اما خود انسان با پیروی از ویژگی های حیوانی نفس،



خود را از کمال انسانی خویش دور نمود . (سوره تین) پس می تواند بار دیگر با مجاهدت و تلاش ، جایگاه خویش را بدست آورد .

خود فراموشی و خدا فراموشی :

کرده و دیگر خود نخواهد بود . او در این حالت موجودی پوچ و بی هویت است و همیشه در حال پریشانی خواهد زیست و این چنین زندگی به مردن شبیه تر است .

قرآن کریم در بیان این حقیقت می فرماید: " همانند کسانی نباشید که خدا را فراموش کردند و در نتیجه به فراموشی خویش و بی هویتی و پوچی مبتلا شدند (برای مثال سوره حشر و سوره طه)

خود قرآن کریم مهمترین و کار سازترین راه درمان این بیماری را تفکر می داند که موجب فهم و درک آثار قدرت خدا در وجود خود و جهان هستی می شود تا انسان عزم را جزم کند و سعادت را از آن خویش سازد .

واسطه دوستان به شخصیت افراد راه یافت . از پیامبر اکرم (ص) روایت شده که: " آدمی بر آیین دوست خود لباس پوشیدن می گذارند . انکار ناشدنی است ، تا آنجا که می توان به واسطه دوستان به شخصیت افراد راه یافت . از پیامبر اکرم (ص) روایت شده که: " آدمی بر آیین دوست خود است . پس هر یک از شما مواظب باشید که با چه کسی دوستی می کند. " و همچنین فرمودند: " مردم را به

دوستانشان بیازمایید ؛ زیرا آدمی با کسی که از رفتارش خوشش بیاید ، دوستی می کند .

بنابراین انتخاب دوست لازم است ، باید با دقت تمام و امتحان صورت پذیرد .از امام صادق (ع) نقل شده که: " هیچ کس را به دوستی

خود قرآن کریم مهمترین و

کار سازترین راه درمان این

بیماری را تفکر می داند که

موجب فهم و درک آثار قدرت

خدا در وجود خود و جهان

هستی می شود تا انسان عزم

را جزم کند و سعادت را از آن

خویش سازد

پیش می رود .

مشناس ، مگر آن که در سه چیز او را بیازمای: او را به خشم آوری و ببینی که آیا این خشم او را از حق به باطل می کشاند ؛ در درهم و دینار (که

آیا پول خود را چقدر در نیازمندی تو ترجیح می دهد .) و در سفر کردن با او .

دوران نوجوانی:

یکی از مسائل مهمی که نوجوان با آن روبرو می شود، مسئله تشکیل هویت فردی اوست . جستجوی هویت شخصی، مستلزم این است که نوجوان تشخیص دهد چه چیزهایی مهم و ارزشمند است .

همچنین نیازمند تنظیم معیارهایی است که وی براساس آنها بتواند رفتار خود و دیگران را ارزیابی کند . این امر به سادگی تحت تاثیر محیط ، والدین ، دوستان ، الگوها ... قرارمی گیرد تا نوجوان بتواند تصویر یکپارچه های از خود بدست آورد . هر اندازه ارزش هایی که از طرف دوستان و همسالان ابراز می شود، با ارزش های والدین و معلمان همخوانی بیشتری داشته باشد . به همان نسبت کار هویت یابی نوجوانان ، آسان تر

پیش می رود . مطالعه فراوان خود را آماده پاسخگویی به سوالات بسیار جوان خود می کنند ، نقش موثر تر و سازنده تری را ایفا خواهند کرد .

نکات ایمنی هنگام استفاده از سونا و استخر

کرد.
✓ سعی کنید دو ساعت بعد از صرف غذا از استخر و سنا استفاده کنید . توصیه می شود از مصرف نوشابه گازدار و جویدن آدامس و هر گونه اغذیه قبل از ورود به استخر سونا خودداری کنید .

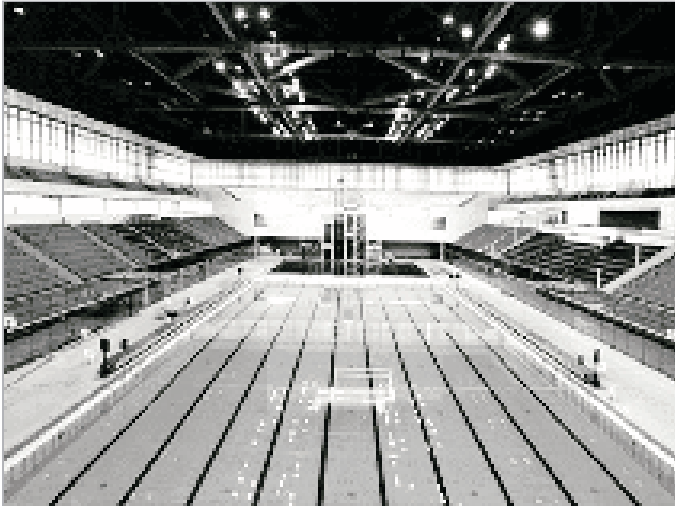
✓ از مراجعه کنندگان محترم درخواست می شود در حفظ رعایت بهداشت کوشا بوده و از آلوده کردن محیط مجموعه جدا خودداری کنند .

✓ از شوخی کردن و هل دادن یکدیگر در استخر و شیرجه زدن در قسمت کم عمق خودداری کنید . در همه حال به تذکرات مسئولین و ناچیان غریق توجه کنید .

حوضچه خارج شده تا از بروز عوارض جانبی جلوگیری به عمل آید . هنگام غوطه ور شدن باید تمام بدن در آب فرو رود و گرته اختلاف دمای بدن موجب بروز عوارض خطرناکی خواهد شد .

✓ پس از خروج از سونا و حوضچه آب سرد به مدت یک ربع ساعت با آرامش کاملا استراحت کنید تا ضربان قلب به حالت طبیعی باز گردد.

✓ تعرق زیاد موجب از دست رفتن مقدار زیادی از آب بدن می شود به منظور جبران این فقدان باید قبل و بعد از سونا آب نوشید و از فعالیت های ورزشی تا مدتی امتناع



استفاده شود و در صورت بروز هر گونه ناراحتی بلافاصله سونا را ترک کنید .

✓ با ساعت مچی ، زنجیر، گردنبند و دستبند وارد سونا نشوید زیرا این وسایل سرعاً داغ شد و پوست شما را آزار خواهند داد .

✓ به منظور رعایت بهداشت، حتما در سونای خشک از زیرانداز و حوله شخصی استفاده

✓ به منظور حفظ سلامت خود پس از خروج از سونا حتما دوش گرفته سپس وارد حوضچه آب سرد شوید . حوضچه آب سرد،

استخر محسوب نمی شود بنابراین پس از چند ثانیه توقف در آب بلافاصله بایستی از

✓ برای حفظ بهداشت و سلامتی خود و فرزندان حتما قبل از ورود به استخر و سونا دوش بگیرید .

✓ بعد از سونا حتما استحمام و سپس کاملاً خود را خشک کنید تا قارچ های بیماری را امکان رشد و تکثیر نیابند .

✓ توصیه می شود هفته ای بیشتر از دو جلسه از سونا استفاده نکنید زیرا نه تنها مفید

نخواهد بود بلکه به سلامتی لطمه وارد می کند .

✓ در هر جلسه سه بار به مدت حداکثر ۱۲ دقیقه استفاده از سونا کافی می باشد . ضمناً در ابتدای ورود به سونا بهتر است از پله های پایین که دمای کمتری دارد

استخر و سونا همواره مکان هایی منحرف میحسب

مناسب برای تمدد اعصاب و کسب آرامش محسوب

می شوند و توجه به توصیه های ایمنی و بهداشتی

و رعایت شرایط و مقررات باعث مضاعف شدن

آرامش انسان می شود . به همین منظور باید هنگام

استفاده از استخر و سونا به نکات زیر توجه

کنیم :

✓ از ایجاد سر و صدا و رفتار خلاف نزاکت در این اماکن خودداری شود .

✓ ورود با لباس و کفش به محوطه استخر

و سونا ممنوع می باشد و برای ورود به این

بخش ها حتماً از مایو ، حوله و کلاه شنا

استفاده شود .

✓ ورود اطفال کمتر از ۱۵ سال به سونا

ممنوع می باشد .

✓ استعمال دخانیات در مجموعه ورزشی

مطلقاً ممنوع می باشد .

✓ از نودین در محوطه استخر جدا خودداری

کنید و بدون دهمایی در محوطه راه نروید .

✓ توصیه می شود افرادی که به فن شنا

آشنایی ندارند از قسمت کم عمق استخر

استفاده کنند .

✓ در هنگام استفاده از استخر و به ویژه

سونا حتماً نکات ایمنی را در نظر گرفته و در

صورتی که مبتلا به بیماری خاصی می باشید

به هیچ عنوان بدون مشورت با پزشک مربوطه

به این اماکن مراجعه نکنید و در صورت مراجعه

حتماً به مربی ، (ناچی) وضعیت بیماری خود

را توضیح دهید .

✓ مبتلایان به بیماری های صرع ، دیابت ،

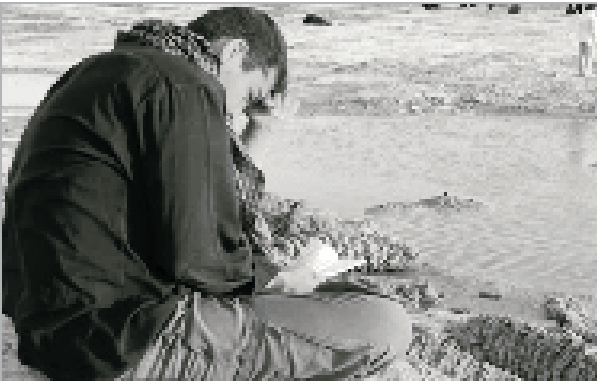
ریه و تنگی نفس ، بیماران قلبی و مبتلایان

به عوارض پوستی مجاز به استفاده از سونا

نمی باشند .

هر روز صبح یک دقیقه وقت برای خودتان کنار بگذارید؛

◀ بنشینید و فکر کنید



✓ یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی برای ارج نهادن به خود انجام دهید .

✓ یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که امروز را از افسوس های گذشته و دلواپسی های آینده پاک کنید یک دقیقه

وقت بگذارید و فکر کنید یک مورد نگران کننده تا چه اندازه ارزش غصه خوردن و تنش عصبی دارد .

✓ یک دقیقه وقت بگذارید و بگذارید که چیزهای کوچک شادمانی شما را برهم بزنند .

✓ یک دقیقه وقت بگذارید و اثرات حرف های غیرمنصفانه را از بین ببرید.

✓ یک دقیقه وقت بگذارید تا از افکار منفی خلاص شوید .

✓ یک دقیقه وقت بگذارید و کار کوچکی

برای ارج نهادن به خود انجام دهید .

✓ یک دقیقه وقت بگذارید و بر آن شوید که امروز را از افسوس های گذشته و دلواپسی های آینده پاک کنید یک دقیقه

وقت بگذارید و فکر کنید یک مورد نگران کننده تا چه اندازه ارزش غصه خوردن و تنش عصبی دارد .

✓ یک دقیقه وقت بگذارید و بگذارید که چیزهای کوچک شادمانی شما را برهم بزنند .

✓ یک دقیقه وقت بگذارید و اثرات حرف های غیرمنصفانه را از بین ببرید.

✓ یک دقیقه وقت بگذارید تا از افکار منفی خلاص شوید .

لیزینگ خودرو کار

نمایندگی ۵۲۰

شرایط استثنایی.....



● **فروشی اقساطی سایبا وانت با بیمه بدنه کامل ۴ ساله و تحویل ۳۰ روزه**

● **فروش اقساطی انواع محصولات ایران خودرو و سایبا و بهمن**

◀ **شعبه ۱ : روبروی اداره تربیت بدنی ساختمان پزشکان آپادانا تلفن ۳۳۴۳۳۸۲- ۰۹۱۷۷۶۸۳۳۷۱**

◀ **شعبه ۲ :نرسیده به سه راه هتل هما روبروی مدرسه بنت الهدی طبقه دوم قنادی ساحل تلفن ۵۵۶۹۲۱۲- ۵۵۶۲۳۹۱- ۰۹۱۷۱۶۰۲۵۷۲**

مفقودی

مدارك شناسایی و اسناد ذیل از تاریخ ۸۶/۱/۲۴ مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

۱- سند منزل، سند ازدواج ، سند موبایل و گواهینامه موتور سیکلت بنام اکبر قدسی نژاد بندری فرزند ابراهیم

۲ سند ازدواج بنام عقیل قدسی نژاد بندری فرزند اکبر

۳ - سند خودرو بنام نریمان حیدری

۴ - قرارداد شرکت ایران خودرو کار بنام آمنه درفش

شناسنامه و کارت ملی اکبر قدسی نژاد بندری فرزند ابراهیم ، آمنه درفش فرزند مختار ، عاطفه قدسی نژاد بندری فرزند اکبر ، عقیل قدسی نژاد بندری فرزند اکبر، نگار طالبی فرزند ابوطالب و شناسنامه های زینب ناصح فرزند عبدالله و آتنا قدسی نژاد بندری فرزند عقیل همگی در تاریخ ۸۶/۱/۲۴ به علت سرقت منزل مفقود گردیده است و از درجه اعتبار ساقط می باشد .

آگهی فقدان سند مالکیت

نظر به اینکه آقای /خانم سید جمال میری به استناد یکفقره استشهادیه محلی مدعی شده است که سند مالکیت ششدانگ یک دستگاه آپارتمان دارای پلاک ۳۲۸۹/۳۱ واقع در-بخش یک بندرعباس شماره چاپی ۰۰۰۵۳۳ سری ت که درصفحه ۱۷۸ دفتر ۱۳۸ ذیل شماره ۲۶۵۳۴ بنام آقای سید جمال میری صادر و تسلیم گردیده است و به موجب نامه شماره - در قبال مبلغ - ریال بازداشت می باشد به علت جابجایی مفقود گردیده است نامبرده تقاضای صدورسند مالکیت المثنی نموده است.

لذا مستنداً به ماده ۱۲۰ آیین نامه اصلاحی تبصره های ذیل آن بدینوسیله اعلام می شود که هر کس مدعی انجام معامله نسبت به پلاک مذکور و وجود اصل سند مالکیت در نزد خود می باشد بایستی از تاریخ انتشار نوبت این آگهی ظرف مدت ده روز اعتراض خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم ورسید اخذ نماید .

بدیهی است پس از انقضای مهلت قانونی مذکور و عدم وصول اعتراض و یا وصول اعتراض و عدم ارائه سند نسبت به صدور سند مالکیت المثنی بنام متقاضی اقدام خواهد شد.

علیرضامانی رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بندرعباس

تاریخ: ۸۵/۵/۲۴

شماره: ۲/۳۵۵م/الف

اطلاعیه

سازمان بازرگانی استان

هرمزگان اعلام کرد :

کالابرگ شماره نهصد و

بیست و نه (۹۲۹) شهری و

سهمیه قند و شکر تا تاریخ

۸۶/۳/۱۳) سیزدهم خرداد

هشتاد و شش) تمدید اعتبار

می گردد

رسول خدا(ص):

بهترین ازدواج ، آسانترین آن است



دانشگاه ملی جمهوری اسلامی ایران