



عبدالحسین اسد پور

نگاهی به مقوله امر اوقات فراغت در بندرلنگه

تایستان فصل استراحت یا کسب و کار؟

اوقات فراغت صد سال پیش در ادبیات کشورمانمفهومی نداشت. اما اکنون چگونگی استفاده از آن جای بحث دارد. مسئله فراغت به عنوان حقوق انسانی مهم شناخته شده است. در اعلامیه حقوق بشر، مواد ۲۴ و ۲۷، اوقات استراحت، تفریح و فراغت را به عنوان یک حق جهانی برای همه مردم به رسمیت شناختند و به عنوان یک حق انسانی روی آن تأکید شد. البته در مورد شیوه های گذراندن اوقات فراغت نیز در همان اعلامیه حقوق بشر اشاراتی شد.

در کشورمان اوقات فراغت اغلب از اول فصل تابستان شروع می شود. سالها قبل در این فصل تعداد زیادی از جوانان و نوجوانان فصل کار آنها شروع می شد و پسرها به دنبال پدران و آشنایان خود وارد بازار و کار و کشاورزی می شدند و بدنبال یاد گرفتن حرفه ای می رفتند دختران هم در کنار مادران به کار خانه داری و یاد گرفتن مهارتهای هنری(خاکنگی،مثل آشپزی-قالی بافی و صنایع دستی می پرداختند.تافصل در واقع استراحت تمام می شد و دوباره راهی مدارس می شدند. ولی حالا چند سالی است که به کمک سازمانهای مختلف برنامه ریزی

برای سه ماه یا بهتر بگوییم ۱۰۰ روز تعطیلی ترتیب داده شده است.

این برنامه از این قرار است که از اول تابستان، یعنی بعد از امتحانات پایان سال کلاسهایی در قالب

موضوع های مختلف ورزشی-فرهنگی-هنری شروع به فعالیت می کنند و تا آخر شهریور ماه نوجوانان و جوانان ما بتوانند به نحو احسن از اوقات فراغت خود استفاده کنند. آخر شهریور که می رسد کلاسها تمام و به پایگانی سپرده و تا سال آینده و اوقات فراغت دیگر.

به راستی چه کسانی از این برنامه استفاده می برند و شامل چه کسانی می شود. به نام نوجوانان و جوانان است ولی تمامی آنها را در بر نمی گیرد. آیا مسئولین تا بحال به این فکر کرده اند که بهره برداران این کلاسها یا بهتر بگوییم این برنامه های اندیشیده شده چه کسانی هستند و چه کسانی از این برنامه ها محروم هستند.

گفتیم محروم، صحبت ما در واقع از کسانی است که در مناطق محروم زندگی می کنند و از این نوع فعالیتهای اوقات فراغت بی خبر هستند و از

فصل تابستان فقط کار و تلاش و بعضیها هم سر درگمی و بیکاری را می شناسند. در سالهای اخیر گسترش فرهنگ شهرنشینی و جاذبه های زندگی در شهر هم ارزش کار و تلاش را از نوجوانان و جوانان مناطق محروم گرفته و جوانان را سردرگم و آمار بیکاری در این مناطق بالا رفته است.

در واقع می توان به صراحت بیان کرد برنامه های پر کردن اوقات فراغت فقط شامل بچه های شهر نشین شده و کسانی که این امکانات در روستاها و یا حتی بخشها و بعضی از شهرستانهای دور افتاده را ندارند حق پرکردن اوقات فراغت خود را با فعالیت های ورزشی فرهنگی -هنری که توسط بعضی از سازمانها و ادارات و مساجد برگزار می شود را ندارند. اوقات فراغت به معنی رفع خستگی نیست بلکه در عین حال به آموزش و پرورش قوای انسانی و نگارش او به محیط پیرامونش نیز کمک می کند. نظر چند نفر از دانش آموزان بندرلنگه را در مورد اوقات فراغت جویا شدیم.

فاطمه عبدالهی کلاس اول دبیرستان می گوید: تابستان برای دختران روستا، بیشتر از هر موقع فصل کار است.

ما نه تنها در این سال اوقات فراغت نداریم بلکه در طول سال این اوقات شامل حال ما نمی باشد. محمد مهدوی کلاس اول دبیرستان می گوید: اوقات فراغت ما، کنار جاده ایستادن و میوه و گل فروختن، در آفتاب سوختن یا تن به دریا زدن و غرق شدن در آب یا دنبال هم کردن در کوچه و پس کوچه ها. و در وی گفت: خوب است مسئولین فکری برای اوقات فراغت تمام نوجوانان و جوانان بکنند نه تعدادی از آنان و در کلاسهایی که فقط عده خاصی حضور دارند.

یوسف نادری گفت: اوقات فراغت ما فقط خگ و شیرین کردن اوقات دیگران است.

یوسف نادری در کنار برادر خود مشغول فروختن بستنی، خاکشیر-نوشابه و... است. یوسف در ادامه می گوید: با برادرم کاسبی می کنم تا خرج تحصیل خود را در بیابورم مجبور هستیم در تابستان کار کنیم چون وضع مالی خوبی نداریم و فصل اوقات فراغت ما فصل کمک کردن به پدر و مادرمان هست اگر فرصتی هم باشد کمی استراحت، البته کمی.

شهرستان بندرلنگه از نظر امکانات رفاهی و تفریحی برای نوجوانان و جوانان در سطح پائینی قرار دارد. جا دارد مسئولان امور فرهنگی امکاناتی را در اختیار این قشر جوانان قرار دهند تا آنها هم سهمی در استفاده کردن از اوقات فراغت خود داشته باشند و زمینه بروز خلاقیت و شکوفایی استعدادهای دانش آموزان این منطقه فراهم گردد.



غر برزند.

۷-**شایعه پراکنی تکنید**:در مورد شایعات،تنها کاری که باید بکنید این است که شایعه را نزد خود نگه دارید. هرگز شایعه را به دیگران انتقال ندهید. موضوع به همین سادگی است. همه موارد ذکر شده، نوعی مهارت هستند وکسب مهارت، یک شبه صورت نمی گیرد و باید تمرین کرد و با تلاش و پشتکار به آن دست یافت.

منبع :۱۰: **قاعده طلایی درکار، رپچارد تمپلارل** می کند و باعث می شود که دیگران نیز به شما

آگهی وقت اجرای قرار تحریر تر که

بدینوسیله اعلام مینماید به موجب در خواست خانم فریبا زینائی و کیل خانم عایشه ابراهیمی فرزند حاجی بطرفیت علی احتشامی پور فرزند حاجی قرار تحریر ترکه مرحوم حاجی فرزند یوسف طی دادنامه شماره ۴۲/۸۵در شعبه چهار شورای حل اختلاف شهر پارسیان صادر و وقت اجرای قرار ساعت چهارونیم (۴/۳۰) بعد از ظهر روز چهارشنبه مورخه ۸۶/۵/۳ تعیین گردیده است.

لذا از ورثه یا نماینده قانونی آنها ،بستانکاران ،مدیونین به متوفی و کسان دیگری که حقی بر ترکه متوفی دارند دعوت می شود در موعد مذکور در محل این شورا واقع در شهرستان پارسیان ،شهر پارسیان ،محله احشام خیابان شهید قاسمپور جنب باجه مخابراتی حاضر شوند.
عدم حضور مدعوین مانع اجرای قرار نخواهد بود.

مسئول دبیر خانه شورای حل اختلاف شعبه چهار شهر پارسیان -فربودی

آگهی حصر وراثت

خانم مهین برادران بزاول دارای شناسنامه شماره ۱۹۲۹۶ به شرح دادخواست به کلاسه ۲/۲۸۷/ح از این دادگاه درخواست گواهی حصر وراثت نموده و چنین توضیح داده که شادروان رضا عبادتی نیا بشناسنامه ۱۲۲۲۱در تاریخ ۱۳۸۶/۳/۳ اقامتگاه دائمی خود بدروود زندگی گفته ورثه حین الفوت آن مرحوم منحصر است به

۱ -مهین برادران بزاول فرزند عبدالله به شناسنامه شماره ۱۹۲۹۶ صادره از بندرعباس مادر متوفی.

۲- علی عبادتی نیا فرزند موسی به شناسنامه شماره ۲۲۴۱ صادره از بندرعباس پدر متوفی.

ایکب با انجام تشریفات مقدماتی درخواست مزبور را در یک نوبت آگهی می نماید تا هر کسی اعتراضی دارد و یا وصیتنامه از متوفی نزد او باشد از تاریخ نخستین آگهی ظرف یک ماه به دادگاه تقدیم دارد والا گواهی صادر خواهد شد.

دادرس شعبه دوم حقوقی بندر عباس

تجرباتی

سه شنبه ۲۹ خرداد ماه ۱۳۸۶

برابر با ۴ جمادی الثانی ۱۴۲۸

ده نکته ای که هر نوجوانی باید در مورد حشیش بداند

سلام دوست عزیز

۱- با مصرف و خرید و فروش حشیش ممکن است از موقعیت های بعدی زندگی عقب بیافتی، حشیش یک ماده غیر قانونی است.

۲- مصرف حشیش ممکن است باعث شود که برای مدتی فکر کنی که تو نیز عضو گروهی هستی. ولی واقعاً چه کسی دوست دارد در گروهی باشد که افراد آن به خود آسیب می رسانند. پس در مقابل فشار گروه مقاومت کن.

۳- مصرف حشیش باعث کاهش توانایی تو در انجام کارهایی مثل ورزش، رانندگی و مطالعه می شود.

به نظر تو مصرف حشیش می تواند راه درستی برای کسب موفقیت باشد؟
پس راه درست را انتخاب کن.

۴- آیا واقعا دوست داری دچار فراموشی زودرس شوی؟پوکی مغز؟ یا اینکه سرطان بگیری؟ یا جان خودت را در تصادفات رانندگی از دست بدهی؟

اعتماد به نفس تاثیر بسیار زیادی بر خوشبختی افراد دارد. افرادی که اعتماد به نفس پائینی دارند، مدام خود را دست کم گرفته و تصور می کنند که از عهده هیچ کاری به درستی بر نمی آیند و با این طرز فکر، خوشبختی را از زندگی خود دور می کنند.

اما با استفاده از یک سری راهکارها می توان اعتماد به نفس را برای یک عمر تضمین کرد:

۱-**اولین گام موفقیت، “خودشناسی است”**. ابتدا سعی کنیم شناخت درستی از خود و ویژگی های اخلاقی و شخصیتی خود کسب کنیم. با توجه به اینکه هیچ کس کامل نیست، اگر ایرادی یا مشکلی داریم که خود به تنهایی قادر به یافتن راه حل مناسبی برای مقابله با آن نیستیم و شخص قابل اعتمادی برای مشورت نداریم از مشاوران و متخصصین کمک بخواهیم.

۲-**بدون توجه به نتیجه کار**، تمامی نیروی خود را به کار گیریم تا مسئولیتی که به عهده ماست، به بهترین نحو انجام گیرد. در واقع اولین هدف در انجام وظایفمان باید داشتن وجدان کاری، دقت و تلاش باشد. با انتخاب این الگو، حتی اگر به موفقیت هم نائل نشویم، وجدانی آسوده خواهیم داشت و لطمه ای به اعتماد به نفس مان وارد نخواهد آمد.

۳-**همیشه هدفمند باشیم**. اگر خواسته هایمان خیلی دور از دسترس به نظر می آید، برای تحقق آنها برنامه ای چند مرحله ای طراحی کنیم. یعنی برای خود اهداف کوتاه مدت انتخاب کنیم و مطمئن باشیم حتی

بدون توجه به نتیجه کار، تمامی نیروی خود را به کار گیریم تا مسئولیتی که به

عهده ماست، به بهترین نحو انجام گیرد

در واقع اولین هدف در انجام وظایفمان

باید داشتن وجدان کاری، دقت و تلاش

باشد. با انتخاب این الگو، حتی اگر به

موفقیت هم نائل نشویم، و جدانی آسوده

خواهیم داشت

اختلال اضطرابی چیست؟

اضطراب تنها زمانی نابهنجار محسوب می شود که در برابر موقعیت هایی رخ دهد که اکثر مردم به راحتی آنها را حل و فصل می کنند. به عنوان مثال، برخی از کسانی که دچار اختلال اضطراب هستند، سراسر روز را در حالت تنش شدید به سر می برند و بیشتر اوقات به صورت مبهمی احساس نگرانی و نا آرامی می کنند

اکثر ما در روبه رو شدن با موقعیت های تهدید آمیز یا فشار از اضطراب و تنش می کنیم. این گونه احساسات، واکنش های بهنجاری در برابر فشار روانی هستند.

اضطراب تنها زمانی نابهنجار محسوب می شود که در برابر موقعیت هایی رخ دهد که اکثر مردم به راحتی آنها را حل و فصل می کنند. به عنوان مثال، برخی از کسانی که دچار اختلال اضطراب هستند، سراسر روز را در حالت تنش شدید به سر می برند و بیشتر اوقات به صورت مبهمی احساس نگرانی و نا آرامی می کنند.

این افراد نمی توانند آرام باشند و اکثرا خوابهای آشفته دارند. احساس خستگی مفرط، سردرد، سرگیجه و تپش قلب از علائم این گونه افراد است. آنها همیشه نگران انواع مشکلات هستند و به همین دلیل در تصمیم گیری مشکل دارند.

گاهی این افراد دچار حمله های وحشت زدگی می شوند، به این صورت که یقین می کنند فاجعه ای در شرف وقوع است و دچار احساس هایی همراه با تپش قلب، نفس تنگی، تعرق، لرزش های عضلانی،

کارهایی که می توان با استفاده از آنها

از وقوع این بیماری پیشگیری کرد،

عبارتند از : تغییر شیوه زندگی خود

فراگیری روش های کاهش اقباض

عضلانی و روش های کسب آرامش،

انجام ورزش هاش هوازی (ایروبیک)به

طور منظم و...

۴

حشیش می گویند، در طول زمان، برای اینکه فردی به اثرات اولیه مصرف حشیش برسد، مجبور است به میزان مصرف آن اضافه کند.
۹- مصرف حشیش به حل مشکلات کمک نمی کندو حتی ممکن است باعث بدتر شدن آن هم شود. حرفهای افرادی را که می گویند، مصرف حشیش اشکالی ندارد و حتی باعث بهتر شدن زندگیّت می شود را باور نکن. سعی کن در مورد مشکلات با افراد مطلع مشورت کنی.
۷- برخلاف آنچه که مصرف کننده های حشیش می گویند، حشیش نمی تواند باعث ایجاد نشاط واقعی و پایدار، جلب رفاقت و یا کسب مهارت های خاصی در تو شود. تو می توانی با کمک دوستان، افراد خانواده و یا سایر بزرگترهایی که به آنها اطمینان داری، به چیزی که دوست داری، برسی. تو اصلا نیازی به حشیش نداری.

اعتماد

به نفس برای یک عمر



ایشان محدود و یا حتی قطع کنیم.

۶- توانایی های خودمان را دست کم نگیریم. استعدادهایمان را باور داشته باشیم ومطمئن باشیم انسان در فرهنگ مذهبی ما بی جهت

اشراف مخلوقات نامیده نشده و می تواند با اراده و پشتکار به موفقیت نامحدودی دست یابد.

۷- اگر می خواهیم از پیشرفت خود اطلاع حاصل کنیم، خود را نسبت به گذشته خودمان مقایسه کنیم.نه با دیگران.

۸- همیشه نیمه پر لیوان را ببینیم نه نیمه خالی آن را.

علت عهده اضطراب

این مشکل می تواند علت های گوناگونی مثل تجربه های ناگوار گذشته، مشاهده افراد اضطرابی و دارای هراس و ... باشد. همچنین قابل ذکر است که با فعال شدن مکانیسم دفاعی بدن، مبارزه یا فرار از موقعیتی خاص، ترشح آدرنالین از غدد فوق کلیوی افزایش یافته و موادی که از تجزیه آدرنالین در بدن جمع می شوند، نهایتاً بخش های مختلف بدن را تحت تاثیر قرار می دهند.

تلاش فرد برای پرهیز از اضطراب خود موجب اضطراب بیشتری می شود.

برخی از عواملی که این بیماری را تشدید می کند



عبارت‌اند از:

استرس یا هر منشایی، سابقه خانوادگی اضطراب، خستگی یا کار زیاد، وقوع مجدد موقعیت های جسمانی که قبلاً استرس را بوده اند یا آنکه طی آنها به فرد آسیب رسیده است و بیماریهای جسمانی.

کارهایی که می توان با استفاده از آنها از وقوع این بیماری پیشگیری کرد، عبارتند از: تغییر شیوه زندگی خود، فراگیری روش های کاهش اقباض عضلانی و روش های کسب آرامش، انجام ورزش هاش هوازی (ایروبیک) به طور منظم و... در چه شرایطی باید به متخصص مراجعه کرد؟وقتی ما یا یکی از اعضای خانواده مان علایم اضطراب داریم و آ رام سازی نتیجه ای نداده است، اگر دچار احساس ناگهانی اضطراب بیش از حد شده ایم و اگر دچار علایم جدید و بدون توجه شده ایم بهتر است از متخصصان کمک بگیریم.

منبع: زمینه روانشناسی هیلگارد، اکتینسون وهمکاران

آیا می دانید با مصرف ماهی کودکانی

سالمتر و باهوش تر خواهید داشت.....

روابط عمومی اداره کل شیلات هرمزگان

