اواخر اسفند ماه شاهد تکاپوی شدید شهر و شهروندان بودیم ،تکاپویی در جستجوی خواسته های نو و تازه، جستجویی برای پیدا کردن زیبایی وجود و درون و خلاصه برای تولدی دوباره تا چشمهایمان را بشوییم و جور دیگری

در آن ایام خرید کردیم ، میوه و شیرینی و آجیل خریدیم، لباسهای نو و رنگارنگ پوشیدیم و عیدی دادیم و گرفتیم و به زیارت اهل قبور و دید و بازدید فامیل و بزرگترها رفتیم و احیاناً مسافرتی هم داشتیم و حسابی تَفْرِيح كرديم اما أزيك چيزغافل مانديم أن هم ياد أوري کودگان یتیم و نیازمند و دستگیری از مستمندان و همسایگان نیازمندی که در جوار ما زندگی می کنند و در حسرت یک شکم سیر غذا و یکدست لباس نیمه دار مناسب آه می کشند .

دراین ایام آنقدر بریزو بپاش کردیم، میهمانی رفتیم و میهمانی دادیم چقدر مرغ و گوشت و ماهِی خریدیم و أجيل اعلا و ميوه هاى أنچنانى خورديم و يك لحظه بياد همسایه دیوار به دیوارمان نبودیم که او چه می کند ،آیا کسی به دیدن پیرزن تنها می آید و یا حالی از خالو مراد می گیرد ، آنقدر در جشن و شادی غرق بودیم که حتی یادی از یتیمان هم نکردیم ،شاید فقط روز جشن نیکوکاری و عاطفه ها با اکراه پولی در صندوق انداختیم أنهم بخاطر دل خودمان كه راضي باشد نه بخاطر خدا و بله نوروز هم گذشت و سال نو شد و زمین جوان اما

دلهای ما هنوز هم خواب آلود و خسته است ، مرده و پژمرده، گویی هرگز نمی خواهد جوان بشود و تازه و زنده ، بس که بدنبال تجملات وچشم و همچشمی های پیدا و پنهان رفتیم ، مدل ماشین احمد آقا و غلام آقا را پاییدیم تا مبادا از ما جلو بزنند و رخت و لباس منیره بات یا خانم و جواهرات طاهره خانم راچک کردیم که جدیدتر ازما نباشد دیگر فرصتی برای جور دیگر دیدن نداشتیم، أنقدر حرص خورديم و خودخوري كرديم كه يادمان رفت سال نو شده باید دلهامان را هم بشوییم و نو کنیم ، آنقدر بخل و حسد و حقارت جانمان را پرکرده که نمی خواهیم نگاهی به اطرافمان بیاندازیم و علی کوچولو و مهدی کوچولو را که به تازگی یتیم شده آند ببینیم حتی بی بی جان خانم را هم که در غم فراق فرزندش سالها می سوزد هم نمی بینیم و دلجویی

أرى أين نوروز هم آمد و رفت ، اين بهار هم آمد زمين مرده را جانی دیگر بخشید و رخت و لباس درختان گارم زنگی و لیمو و نارنج را طراوتی دیگر بخشید ،اما دل ما را نیم نگاهی هم نکرد .چه باید بکنیم که در سال نو ، چشمهایمان را بشوییم و دنیا را طور دیگری ببینیم و علی و مهدی و رضا و فاطمه و مریم ها را ببینیم و دست محبتی بر سرشان بکشد واندکی از هزینه های اضافه جلوگیری کنیم تا یکدست لباس نو برای دلخوشی این عزیزان فراهم

نماییم. اری نوروز رفت اما این حکایت فقر پیدا و پنهان همچنان باقی است و دل آزاری

هفته سلامت،بهانه ای برایخوب زیستن

اكرم احمدى زاده- كارشناس بهداشت خانواده مركز بهداشت شهرستان بندر عباس



سلامت اجتماع ،نیازمند انسان های سالم یکی از آرزوهای بشر در طول تاریخ همواره یافتن راهی برای زندگی بدون درد و رنج و در حقیقت دستیابی به سلامت جان و روان بوده است ،به همین علت موضوع سلامتي و حساسيت و دقت افراد پیرامون آن یکی از کمترین دغدغه های مورد توجه

در زندگی انسان هاست . هر چند بسیاری از افراد به محض شنیدن کلمه سلامتی به یاد فرهنگ غذایی، خورد و خوراک و یا بیماری های جسمانی می افتند اما وسعت و دامنه بهداشت و سلامت یک جامعه بسیار گسترده و تقریباً تمام عوامل و موارد زندگی فردی و اجتماعی افراد را شامل می شود .

به همین دلیل هر ساله ،مقارن با این ایام هفته ای تحت عنوان "سلامت " تعيين و طي آن مسئولان سعی در توجه خاص به این مقاله دارند

شعار سازمان جهانی بهداشت در سال ۲۰۰۸ حفظ سلامت در برابر تغییرات آب و هوایی زمانیکه افراد از شرایط آب و هوایی اطلاع داشته باشند، به راحتی می توانند تاثیرات آن را بر روی سلامت خود ارزیابی نمایند. یونانی ها ۲٤۰۰ سال

موقعیتی هستیم؟اگر اینها را دانستیم آن موقع است که برای رسیدن

به اهداف باید تلاش كنیم مثلا آگاهی مان را بالا ببریم و از تقلید

کورکورانه بپرهیزیم به شناخت توانایی ها، ظرفیت ها و استعدادهای

خود و همچنین ضعف های خود بپردازیم و اعتماد به نفس و توکل

به خداوند متعال و سپس حركت و تلاش را گسترش بدهيم. براى این کار تمرکز فکر مطالعه و مشاوره ساز و کارهای مناسبی اند.

فکر خوب معمار آفریننده است و افکار آدمی سازنده زندگی

اوست. هم چنین فکر،غذای مغز و تفکر وجه تمایز بین انسان و

حيوان است . سپردن انديشه ها و آرزوها به مغز و ايجاد فرصت

لازم برای بررسی یکایک آن ها نیروی شگفت انگیزی در یی خواهد

داشت. به قول أمسون هر انساني حاصل تفكرات روزانه خويش

است. اندیشه و تفکرات پشتوانه ای بزرگ در سراسر حیات بشرند

و به قول "پاسكال" انسان بى انديشه وبى تفكر، به ماده اى

بی روح می ماند . پس سعی کنید همچون اسفنج که آب را جذب

می کند شما نیز افکار خوب را جذب کرده آن را در فرصت هدف

و خویش و هر دو را در خدمت موفقیت خود قرار دهید .

مطالعه سرمایه ای زوال نایذیر است که به وسیله آن خیلی چیز

را مي توان خريد يا ساخت با مطالعه مي توان بناهايي ساخت كه

هزاران سال پابرجا و قرص و محكم بايستند.اما درباره مطالعه

خوب "نيچه "مي گويد :ضمن مطالعه سعي كنيد مانند صيادي

چیره دست به صید افکار خوب بروید و افکار کهنه و پوسیده را

به وسیله مطالعه می توان از تجربه ها و اندوخته های دیگران

استفاده کرد . با روش الگو برداری و مدل سازی در وقت و پول

شما نیز صرفه جویی می شود مغز شما با مغز دیگران ارتباط پیدا

می کند و بدین وسیله راه موفقیت را زودتر و سهل تر پیدا

می کنید. "سعدی" در بیت زیر این مطلب را به زیبایی بیان کرده

مشاوره عامل موثر و سرمایه رایگان در مسیر پیروزی و موفقیت

اسِت. در اِین باره "تئودورپارکر"می گوید :کاش دانِسته بودم

چگونه زندگی کنم یا کسی را یافته بودم که روش زندگی را به من

تعلیم دهد .یک مثل چینی نیزمی گوید: اگرمی خواهی کاری را به

درستی انجام دهی با سه تن از سالخوردگان مشورت کن". در

دبيات فارسىٰ مى خوانيم كه: "أن كه بيش تر مشورت مى كند

كمتر دچار اشتباه مى شود " يا مثل آمريكائى كه بيان مى دارد "دو

فكر ازيكُ فكر بهتر است". از اين قبيل مثل ها در آيات احاديث و

عمر دوبایست در این روزگار

بادگری تجربه بردن به کار

پیش تاثیر لباسهای سرد و گرم بر ایجاد درد و بیماری را بررسی کرده بودند . در جنگ جهانی پزشکان گزارش داده بودند که در هنگام تغییر پ شرایط جوی سربازانی که یکی از اعضای بدن خود رِا از دست داده بودند ، احساس درد بیشتری را گزارش می کردند .

در عصر حاضر نیز تحقیقات و بررسی های دانشمندان برروی شرایط جوی همچنان ادامه دارد. پزشکان معتقدند که تغییرات آب و هوایی در ایجاد بیماری به ویژه بیماری های مزمن مانند میگرن و رماتیسم نقش مهمی را ایفا می کند .

در حالیکه تعداد بسیار زیادی از افراد همچنان ارتباط تنگاتنگی را میان تغییرات آب و هوایی و ایجاد بیماری های مزمن احساس می کنند ، اما پزشکان بر اساس پژوهش هایی که انجام داده اند أثبات كرده اند نمى توان نتيجه كرفت كه هميشه میان یک نوع بیماری مزمن و آب و هوا ارتباط وجود دارد برخی آزمتخصصان معتقدند که احساس چنین بيمارى هايى فقط براثر تفكرات ذهنى اينگونه أفراد بوجود مي آيد .

بیماران معمولاً معتقدند که در روزهای بارانی شرايط آنها بدتر مي شود ،اما اين احساس فقط به

این دلیل بوجود می آید که هوا ابری و گرفته است، اما برخی از بیماران برروی این امر پافشاری دارند که درد آنها جدی است و ربطی به تخیل و تفكر آنها ندارد . در مجموع می توان گفت تمام افرادی که مبتلا

به بیماری های مزمن می باشند ،معمولاً از تغییرات آب و هوایی رنج می برند . البته دردهای مربوط به آب و هوا در تمام افراد به یک میزان بروز نکرده و بستگی به شرایط فیزیکی بیماران

برای آن دسته از افرادیکه نسبت به آب و هوا حساس هستند ، تغییر در شرایط جوی به احتمال زیاد باعث ایجاد شرایط نامساعد فیزیکی در آنها

پزشکانی که متخصص امراض مزمن هستند، معتقدند که افرادیکه دارای بیماری های مزمن هستند باید یک یادداشتی از تغییرات آب و هوایی تهیه کرده و ارتباط تنگاتنگی میان این تغییرات و افزایش یا کاهش شدت بیماری خود پیدا کنند . به طور کلی می توان اظهار داشت که شرایط آب و هوایی زیرمی توانند بر روی درد و ناراحتی

معمولاً دراین شِرایط باید منتظر آب و هوای طوفانی باشیم . معمولاً بیماران گزارش می دهند که در یک چنین آب و هوایی میزان درد و ناراحتی های بیماران افزایش پیدا می کنند . افزایش فشار می تواند حتی برروى أفراد سالم نيز تاثير بگذارد.

رطوبت معمولاً به میزان آب تبخیر شده در هوا اطلاق مى شود . معمولاً مقياس سنجش را ميزان رطوبت خالص" در نظر مي گيرند. افزايش ميزان رطوبت به ویژه در فصل های گرم مانند تابستان می تواند میزان درد و ناراحتی های مزمن را به شدت افزایش دهد. پژوهشگران همچنین در طی تحقیقاتی به این نتیجه دست پیدا کردندکه ارتباطی میان آب و هوای سرد و خشک و افزایش سردردهای میگرنی

بارش هم شامل باريدن باران مي شود ، هم برف و تگرگ و به طور کلی می توان گفت هر زمان که قطره های آب از آسمان بر روی زمین بریزند ،بارش انجام گرفته است. این گونه شرایط می تواند بر روی افزایش درد و ناراحتی های بیماران تاثیر گذار واقع شود . در شرایط جوی طوفانی ،میزان فشار و رطوبت هوا نیز تغییر پیدا می کند و همین امر سبب بروز مشكلاتي براي بيماران مي شود . در عین حال باید توجه داشت که برای افرادیکه نسبت به هوای گرم حساس هستند ، مانند بیمارانی که دارای اختلالاتی نظیر: تصلب بافت ها می باشند، باران می تواند قدری آب و هوا را خنک تر کرده و آرامش را برای این دسته از افراد با خود به همراه

كاهش و افزايش يك باره درجه حرارت مي تواند نشان از تغییرات آب و هوایی گسترده داشته باشد. تغییرات شدید در درجه حرارت نه تنها می تواند شرايط آب و هوايي را تغيير دهد بلكه مي تواند سبب ایجاد درد و ناراحتی برای بیمارانِ نیزبشود. درجه حرارت پایین بر سردردهای میگرنی،نحوه گردش خون در رگ ها،درد مفاصل و سفت شدگی عضلات نیز تاثیر نامساعدی می گذارد . همچنین أمار و ارقامي كه بيمارستانها گزارش مي شود نشان دهنده این امر است که میزان مراجعین آسمی در روزهای سردبیش از سایر روزهاست.

باد معمولاً در اثر تغییرات شدید و آب و هوایی بوجود می آید و حاکی از آن است که در ساعات بعدى امكان تغيير در فشار هوا نيز وجود دارد . باد می تواند به راحتی آلودگی و مواد آلرژی زا را با خُود تا مسافت هاى طولانى حمل كند اين امرسبب مي شود كه افراد بر آثر قرار گرفتن در معرض آن دچار بیماری های تنفسی از جمله آسم

در نهایت باید اظهار داشت که آب و هوا و شرایط جوی می تواند بر روی سلامت انسان ها تأثیر بگذارد. در مورد برخی از بیماری های مزمن مانند سردردهای میگرنی ،آبِ و هوا می تواند منجر به ایجاد حوادث ضمنی ناگواری نیز برای بیمار بشود. در سایر شرایط نیز تغییر شرایط ؛ آب و هوا می تواند دردهای موجود را بدتر کرده و یا به طور کلی سبب بروز دردهای جدیدی

طالع بيني

📀 فروردين

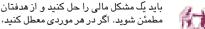
امروز عطارد به برج ثور می رود . برخی از شما ممکن است قراردادی را امضا کنید که در حال حاضر بهترین زمان برای امضای این سعی کنید از ٦ آوریل به بعد کمی بیشتر

مراقب باشید زیرا عطارد پس روی می کند و شاید زندگی تان تا حدى پيچيده شود.



مى توانند شما را به دست آورند . ستارگان نشان می دهند که شما باید نسبت به قولی که مى دهيد مراقب باشيد زيرا اگر به آن عمل نكنيد مخالفين زيادى پیدا می کنید.

باید یک مشکل مالی را حل کنید و از هدفتان



همه چیز را از دست می دهید. عطارد به برج ثور می رود و حرف های زیادی دارید که به دوستان و همکاران بگویید.دریک دوراهی که مدت هاست در آن گیر کرده اید به

موضوعی پی می برید که می توانید راهی که

بهتر است را پیدا کنید . شاید دوست نداشته

باشید آن را به کسی بگویید .



احتمالاً شما براى گذراندن ساعات خوش و لذت بردن، برنامه ریزی کرده اید. اگر هنوز به آن جا نرفته اید، مراقب خرج کردن خود وگرنه ممکن است دست به خرید اجناسی

بزنید که واقعاً توانایی خرید آنها را ندارید! شما متمرکز بر فعالیت هایی هستید که معنای خاصی برایتان دارند و خوشحالتان مي كنند.



دارید . اگر با مشکلات احاطه شده اید آن ها را کنار بگذارید و به موضوع خوشحال محبوبیت زیادی دارید و از بودن با افرادی که با شما هم فکر

هستند لذت می برید .می توانید به رویاهایی فکر کنید که اكنون به حقيقت نمي پيوندد.

هراتفاقی که در زندگی شما رخ می دهد. اکنون

شما امیدوار و سبک روح هستید.می توانید به جنبه مثبت اتفاقات نگاه کنید و در نتیجه همه چیز برای شما خوب پیش خواهد رفت.اگر از نظر نجومی کارها درست پیش برود،شما متوجه خواهید شد که شخصی در پشت صحنه به دنبال شما مي گردد و اين واقعاً احساس خوبي است كه بدانيد مي توانيد به او تکیه کنید.



نقشه ستارگان به شما نشان می دهند که باید از نظر اجتماعی فعال باشید.سعی کنید

هم نظر و موافق هستيد. این موضوع باعث می شود تا باورها و

به گروه هایی که با شما هم فکر هستند ملحق

شوید و در کنار افرادی باشید که با آن ها

در طول چند روز آینده زندگی سرعت بیشتری

اعتقادات تان قوی تر شود. 📀 آذر



بخود می گیرد و نظم کارها از دست می رود. به مهارتهای خود تکیه کنید و در هیچ کاری عجله نكنيدبدون اين كه اولاً دقيقاً مثبت و منفی های آن را سبک و سنگین بکنید.

این مسئله بخصوص درباره تصمیم گیری در موارد اخلاقی و معنوى تحت فشار حائز اهميت است.

ی 📀 اکنون عطارد به برج ثور رفته است. کسانی که



از جدول یا بازی با کلمات لذت می برند، جدول جدید و سرگرم کننده ای پیدا می کنند که حسابي مشغولتان مي كند.

این کار فعالیت اجتماعی شما را بیش ترمی کند و سلول های خاکستری را فعال می کند.

🚸 بهمن



این است که آیا شما باید همان کاری را که از شما انتظار می رود انجام دهید یا مسیری جدید را در پیش بگیرید . طرح نقشه یا برنامه ای برای آینده نیز به همین دلیل متوقف

امروز با یک دو راهی سخت روبرو می شوید

و نمى دانيد كه كدام را انتخاب كنيد و سوال

خیلی بهتر است که منتظر بمانید و تصمیم عجولانه نگیرید وگرنه ممكن است خود را از چاله به چاه بیندازید.



از صحبت ناامیدانه یکی از خویشاوندان تلفن شما مى توانست گداخته شود. نگران نباشید چیزی اشتباه نیست . فقط شما ناگهان چاشنی ماه می شوید. اماً سعی کنید که گفتگوهای تان

خلاصه باشد والا شریک زندگی تان ممکن است عصبانی

ادبیات کهن ایران زمین بسیار وجود دارد که ذکر همه آن ها از حوصله این بحث خارج است . همین اندک که ذکر شد تا حدودی بيانگر اهميت مشاوره است . البته مشاور هم بايد آدم خبره اي زير برخوردار باشند: بًا خردمندان مشورت كند ،شريك عقل آن ها مي شود". آدمي بدبين نباشد. به قول "ویکتور پوشه" خوشبختی، شادی و نشاط مسری است پس همواره سعی کن با افراد گشاده رو دل شاد و خوش بین معاشرت كنيد . آدمى مثبت بين و مثبت انديش باشد . زندگى و تلاش را امیدوار می كند . يك مثل ژاپنی می گوید : "خوش بين به آینده امیدوار است و بدبین از آن بیمناک" . دکتر "نورمن بیل " نیز مى گويد: "افكار خوب و مثبت همچون تابش نور خورشيد براتاقى تاریک است که همه جا را روشن می کند به شرط آن که در وپنجره را نبسته و پرده ها را پایین نکشیده باشید". آدم ترسویی نباشید. آدم ترسو خطرها و ضررها را چندین برابر می کند . "هاریمن مى گويد: آينده را از دريچه ترس و وحشت نگاه كنيد". آدم ترسو آن قدر از شکست صحبت می کند که ناخودآگاه شما را به شک و مى كند و در نتيجه وصول به موفقيت را به تاخير مى اندازد . آدم لاف زنى نباشد آدم لاف زن چون طلبه غازعى است پر غوغا نه عطر عطاری که بی سر و صدأ می بوید و فضاً را عطر آگین

باشد چنان که حضرت علی (ع) می فرماید: "کسی که در امور مهم تردید می اندازد و تلاش و حرکت را در وجود شما تضعیف

می کند و آدم لاف زن رویایی و متزلزل است ثبات رای ندارد و از سر عیب جویی به همه چیز و همه کس می نگرد . پس سعی کن با فردی دانا و خوش بین یا مثبت نگر و شجاع مشورت کنی تا راه رسیدن به موفقیت کوتاه تر شده و آن را راحت تر بپیمایی چنان که در تاریخ گزیده می خوانید: "هر که با دانا مشورت کند از سویی

اثر موفقیت در زندگی و شغل افرادی در زمینه های شغل و زندگی مو فق اند که از ویژگی های

۱ -افرادي كه وقت شناس اند و به زمان اهميت مي دهند و از وقت

۲ -افرادی پیروزمندانه زندگی می کنند که به جای این که منتظر کمک دیگران باشند خود به دیگران کمک می کنند و در پذیرش مسئولیت ها منتظر درخواست و پیشنهاد نمی شوند بلکه داوطلبانه به سوی آن می روند . احترام می گذارند و مودب اند و پس از آن از همسریا همکاران و ...تقاضای احترام و

٣ -همه انسان ها ذهنشان فعال است و توانایی ایجاد تعداد نامحدودی ایده را دارند و آفراد موفق از ایده پردازی خودداری

خودشان و دیگران به خوبی استفاده می کنند هم چنین به ظاهر و آراستگی توجه داشته، از بدپوشی و شلختگی پرهیزمی کنند و باوردارند که ترفیع و موفقیت و خوشی در شغل و زندگی را باید به دست آورند و در این راه از تلاش و کوشش دریغ نمی ورزند . در مواجهه با مشكلات و مسائل به جاى افسوس و آه و ناله به یافتن راه حل های مختلف می پردازند و ضمن پذیرش الشتباهات خود از دلیل تراشی و آحاله آن به دیگران خودداری

نمی کنند مغز خود را پرورش و تمرین می دهند و سعی می کنند ایده های بیش تر و مطلوب تر تولید کنند و علاوه بر آن تلاش می کنند تا ایده های خودرا با هم مقایسه کرده بهترین ایده ها را عمل کنند . راهی که هزار کیلومتر باشد قدم به قدم پیموده

موفقیت و عوامل اثر گذاردر آن

فكرخوب

مطالعه مناسب

یکسره دور اندازید.

مرد خردمند هنر پیشه را

تا به یکی تجربه اموختن

مشاوره منطقي

رقیه محمدی - دبیر ادبیات ناحیه یک بندرعباس

بزرگترین آرزوی بشر در طول تاریخ کسب موفقیت است اما همواره سئوالات فراوانی در این باره وجود داشته است که

فرزندانی شایسته است؟ آیا موفقیت گذراندن مدارج تحصیلی و اخذ مدرك علمي و تخصصي است؟ آيا كسب ثروت موفقيت است؟ بالاخره آیا موفقیت این است که آدم ،از دیگران برتر باشد،مثلا هنرمند، نویسنده، شاعر، تاجریا موسیقیدان مشهور باشد؟ واقعیت این است که همه اینها که گفته شد موفقیت اند ،اما شاید هم هیچ کدام موفقیت نباشد چرا که انسان ها متفاوت اند و برد اشت های گوناگونی از این مفهوم دارند . بنابراین موفقیت امری نسبی است و هرگزنمی توان تعریف واحدی برای آن ارائه داد . به نظر "آلفرد اوستن" ، "آرامش و اطمينان بهترين موفقيت است فرد موفق کسی است که به آرزوهای خود برسد و در درون رضایت خاطر احساس كند كه اين خود حاصل تلاش و كوشش مداوم در زندگی است. به این اعتبار تعریف فرهنگ و بستر از موفقیت به مفهوم نیل رضایت به هدف تعریفی مناسب است . می دانیم که همه برای رسیدن به موفقیت به طور خستگی ناپذیر تلاش می کنند ،اما به آن چه در آرزویش اند دست نمی یابند و رضایت درونی برای أنان ايجاد نمى شود.

به عنوان مثال چرا پس از رسیدن به بالاترین مقام باز هم احساس ناخرسندی می کنند ؟ چرا با داشتن چندین فرزند که روزی آرزوی آن را داشتند باز هم ناشادند؟ صدها سئوال از این قبیل وجود دارد . به نظر نگارند مشاید علت اصلی این باشد که اولا موفقیت واقعی را برای خودشان تعریف و مشخص نکرده اند یا هدف از موفقيت واقعى چيست ؟

به نظر نگارنده احساس آسایش خوشبختی داشتن آرامش روحی و روانی ،مزاحم دیگران نشدن و مزاحمتی از سوی دیگران ندیدن، موفقيت واقعى اند زيرا مقام ، شروت، فرزند شايسته مدارج تحصيلي و همسر دلخواه همه عواملی اند که باداشتن آسودگی خاطر می توان آن ها را به دست آورد مشروط به این که با دانش و آگاهی اهدافی را برای زندگی خود برگزیند چنان که "لویی استونی ا مي گويد : تنها گنجي كه ارزش جست و جو كردن دارد هدف است. انسان بي هدف كاملا تابع حوادث وپيشامدهاست ،اما كسى كه هدف روشنی در زندگی دارد خود تصمیم می گیرد و تلاش

اما افرادی که اهداف نامشخص را پی می گیرند به هر مقام و ثروت وجایی برسند باز هم ناراضی آند . هر یک از ما باید بدانیم که چه می خواهیم؟ چه هدفی را دنبال می کنیم و در انتظار چه

می کند و پس از رسیدن به کامیابی احساس خوشبختی و آرامش





روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هرمزگان - کمیته اطلاع رسانی و آموزش همگانی سلامت