یافته ها

شیدا غلامی تازه آبادی.....گواهینامه رانندگی
مرجان فاضل.....گواهینامه رانندگی
محترم السادات حسینی.....گواهینامه رانندگی
بهروز مددی ماهانی.....گواهینامه رانندگی
محسن دهقانی ازرویی.....گواهینامه رانندگی
رضا نردی زاده.....گواهینامه رانندگی
خسرو امیر ابراهیمی پور.....پایان خدمت
اکبر ترابیان.....پایان خدمت
عیسی پر بهر.....معافیت
علی زیرک فلاح دوست.....معافیت
حسین دهقانی.....معافیت
ایمان محمودی.....دفترچه بیمه
مهناز جهانی.....دفترچه بیمه
بی بی جمیله یمرسی.....دفترچه بیمه
شهرام بهرامی طاقاتکی.....دفترچه بیمه
۱۶ شیر و ۹۱۲۳بندر عباس ۴ .....کارت موتورسیکلت
ابراهیم غریب پور .....شناسنامه
علی صداقتی.....شناسنامه
مهدی صداقتی.....شناسنامه
رسول بیرانوند.....شناسنامه
علی صداقتی.....گذرنامه
محمدرضا غلامی.....گذرنامه
اسمعیل مومنی.....دفترچه بیمه
حسن خالق مرادی.....پایان خدمت
علی احمد ماهی بیگی.....دفترچه بیمه
رسول میرانوند.....پایان خدمت
حسام شهسواری.....پایان خدمت
ابوالفضل کلاهدرازنی.....پایان خدمت
محمدعلی قزوینی.....معافیت
محمد قاسمی.....گواهینامه رانندگی
مجتبی چشم براه.....گواهینامه رانندگی
رضا زارع طسرمی.....گواهینامه رانندگی
حمیدرضا نسترن.....گواهینامه رانندگی
مصطفی دهقانی.....گواهینامه رانندگی
حسن تقی پور.....گواهینامه رانندگی
حسن وطن پرست.....گواهینامه رانندگی
عباس اکبری.....گواهینامه رانندگی
هادی اخلامی مندپور.....گواهینامه رانندگی
محمد رسولی اخیجهان ..... گواهینامه رانندگی پایه ۱
سجاد عباسی دمشهری .....گواهینامه رانندگی پایه دو
احمد زارعی .....گواهینامه رانندگی پایه دو
حسین نخلستانی .....گواهینامه رانندگی پایه دو
یونس جراحی .....گواهینامه رانندگی پایه دو
ساسان یعقوبی کرجی .....گواهینامه رانندگی پایه دو
ژیلا علیزاده .....گواهینامه رانندگی پایه دو
اسفندیار کوهی.....گواهینامه رانندگی پایه دو
غلامحسین نیک اندیش..... گواهینامه رانندگی پایه دو
حسین بیداد نفر .....گواهینامه رانندگی پایه دو
احمد احمدی .....کارت پایان خدمت سپاه
مرتضی شاه سنائی.....کارت پایان خدمت ارتش
علی ذاکری ننگی .....کارت پایان خدمت ارتش

همدردی آری دلسوزی ممنوع

حتما تا به حال در شرایطی بوده اید که دوستی ،آشنایی یا همسرتان در حالت تنش ونگرانی به سر می برده اندواز شما به عنوان یک همراه ،تقاضای کمک کرده اند .واکنش شما چگونه است ؟

راههای زیر به شما یاری می دهدتا به دوستتان کمک کنید واز تنش او بکاهید، نه اینکه شما هم فشار وارد بر او را بیفزایید.

هنگامی که کسی از شما تقاضای کمک می کند ،سعی کنید تمام توجه خود رابه او جلب کنید و نگرانی اورانادیده نگیرید . وقتی که باشما مسئله خود رادر میان می گذارد ، نظر خود را ندهید ، مگر اینکه ازشما نظربخواهد .

هرگز اعمال اورازیرسئوال نبرید :(این چه کاری بود که کردی؟)ونقادانه هم صحبت نکنید (من فکر می کنم شما...).سکوت کنید واجازه دهید که او گفتگو رابه دست گیرد،نه اینکه چنان یکه تاز ،سخنرانی کنید که او پشیمان شود.

همچنین فراموش نکنید ،کسی که از شما تقاضای کمک کرده به همدردی شما نیاز دارد، پس برای او دلسوزی نکنید، انجام دادن هریک ازموارد بالا حال شخص را بدتر از قبل می کند و فشاری را که تحت آن قرار دارد بیشتر می کند و او را از کمک خواستن در آینده دلسرد می کند .

هنگامی که در حال کمک کردن به دیگران هستید ، انجام این کارها مفید وسازنده است:

به آنان اجازه بدهید حرف بزنند :

به آنان وقت بدهید،آنان را به عجله نیاندازید،آماده سکوت باشید ،از بیانات هم دلانه مانند من می دانم ...بسیار خوب است، جالب است... استفاده کنید،آنان را با سئوالهای بازتشویق کنید مانند چه جوری؟ کی؟ کجا؟

به آنان گوش بدهید :

با استفاده از زبان بدن به آنان نشان بدهید که در حال گوش کردن هستید (ارتباط چشمی ،سر تکان دادن و...)با گفتن اووم،بسیار خوب،آهان و...نشان بدهید که پیگیری می کنید و آنچه را گفته شده است مجددا منعکس کنید ،(پس شما فکر می کنید که ...)وارسی کنید که می فهمید (پس نگرانی اصلی شما این است که ...)

آنان را یاری دهید که به خودشان کمک کنند :

در آینده با موقعیت های مشابه بهتر برخورد و مقابله کنند،آنان را کمک کنید تا مشکل واقعی خود را تشخیص دهند و دید گاههای

در نهایت سعی نکنید مشکلاتشان را برایشان حل کنید یا آنان را نجات دهید و اگر احساس می کنیدکسی بیشتر از سطح اولیه ،به کمک برای برخورد با تنش نیاز دارد، او را راهنمایی کنید ودر صورت عدم آگاهی لازم ، او را به مشاوری باتجربه معرفی نمایید .

■ **هنگامی که کسی از شما تقاضای کمك می کند سعی کنید تمام توجه خود رابه او جلب کنید و نگرانی اورانادیده نگیرید**

اثرات مثبت خنده

خندیدن یکی ازشیوه های ایجاد خوشنودی و رضایت باطن است و گرچه همه از این استعداد برخوردارندولی نحوه وطرز خنده هر کس با دیگری فرق می کند.

چه بسیار انسان هایی که با لبخند اطرافیان را مجذوب وشیفته خود می سازندو چنان از ته دل می خندند که گویی خورشید از چهره ایشان طلوع کرده است .

خنده به خودی خود حامل پیامی خاص است :پیام آرامش وصلح و صفا به این سبب است که آن راخصوصیات ویژه انسانی بر شمرده اند .خنده نه از سرغریزه،بلکه از روی هوش وعقل صورت می گیرد و از اعماق دل وجان بر می آید وبر لبها می نشیند .

می گویند خنده نه تنها چهره و صورت را روشن و تابناک می سازد ،بلکه بر پرتو خود همه جا را نورانی می کند و حتی بر عبوس ترین آدمها هم تاثیر می گذارد.

اشخاصی که سعی می کنند زیاد نخندند در میان دیگران به بد اخلاقی مشهور می شوند ودر هر محفلی اسباب کدورت وملال وگرفتگی خاطر می گردند .کسی که حاضر نیست از این محبت رایگان استفاده نماید و اخم و بد خلقی را به خنده و نشاط ترجیح می دهد . طبعا پیام آور شب و ورسول تیرگی و ظلمات می شود.انسانها بی اختیار به جانب کسانی که گشاده رو ومتبسم هستند می روند .

هنگامی که در جلوی دوربین عکاسی قرار می گیرید ،بی اختیار سعی می کنید تا لبخندی به لب بیاورید و برای لحظاتی هم که شده چهره خود را خندان نشان دهید.چرا در زندگی کوتاه خویش چنین ژستی نمی گیرید و ندای عکاس درونی خویش راکه به شما خاطر نشان می سازد :"لبخند بزنید مورد توجه قرار نمی دهید؟

حوصله ام سر رفته

برای والدین کمتر حرفی مانند شنیدن این عبارت از زبان فرزندان که (حوصله ام سررفته)یا(کاری ندارم که انجام بدم) ناراحت کننده است . شنیدن این نوع کلمات مخصوصا برای والدینی که به سختی می کوشند تا تجربیات وفعالیت های متنوعی برای فرزندان خود فراهم سازند ،دشوارتر است.همین کودکان هستند که با وجود فرصتها،انتخاب ها وانواع کلاس های هنری وورزشی که برای انجام دادن دارند ،اغلب می گویند:(حوصله ام سر رفته).دلیل آن نیز واضح است .چنین کودکانی عادت کرده اند که هر لحظه از روز برنامه داشته باشند،شتابان از فعالیتی به فعالیت بعدی بروند و زمان بیکاری استراحت بسیار کمی را بین دو فعالیت داشته باشند .جدول زمان بندی شده برنامه های آنها به اندازه پدر ومادرشان انباشته است .ساده تر بگوییم چنانچه برنامه ای بر وفق مرادآنها پیش نرود،احساس می کنند که حوصله شان سررفته وناراحت اندازاین که نمی توانندبرای خودسرگرمی پیداکنند وبدون داشتن کامپیوتر،پلی استیشن،تلویزیون و... نمی توانند زندگی کنند. گمان نکنید راه حل این مشکل ،

ارائه پیشنهاد های جور واجور به آنهاست . زیرا همانطور که قبلا امتحان کرده اید ،در بیشتر مواقع با پیشنهاد ونظر شما موافقت نمی کنند .در این گونه مواقع اصلا به ذهنتان فشار نیاورید.با ارائه پیشنهاد های پیاپی و مختلف وبیان اینکه واقعا فرزندان درهر لحظه از روز نیاز به فعالیت وسرگرمی دارند،براین مشکل می افزایید.یک راه حل بسیار خوب که به احتمال زیاد برای فرزندتان غیر منتظره نیز خواهدبودآن است که درپاسخ(حوصله ام سررفته)بگویید:(عالی است اشکالی نداردکه حوصله ات سربرود).حتی قدری جلوتربروید وبگویید:(گاهی بی حوصلگی برای توخوب است).تضمین می کنیم اگر این راه راچندین بار بیازمایید ودربیان آن کاملا جدی باشید، فرزندان شمادیگر فکر نخواهند کرد که این مسئولیت شما است که مرتبا برای هر لحظه آنها برنامه ریزی کنید .امتیاز دیگر تشویق خلاقیت در کودکان از طریق مجبور کردن آنها به کشف کارهای قابل اجراست .منظور از بیان این راه حل این نیست که شما این روش را همواره بکار ببرید ویابه طور محبت آمیز وفعال درفعالیت هایی که فرزندانتان در آن شرکت می کنند نقشی ایفا نکنید ،نه،منظور تحریک بیش از پیش آنان است زیرا به مرور متوجه می شوید آنها کارهای زیادی برای انجام دادن دارند و بی حوصلگی آنان ناشی از کمبود امکانات نیست .مشکل این است که آن ها نیاموخته اند که خودشان با دارایی هایشان توجه کنند وبرای زمانشان برنامه ریزی کنند .

شما با آموزش این مطلب که :(هیچ اشکالی ندارد هرلحظه،کاری برای انجام نداشته باشند.)پیشنهاد بزرگی رابرای رفع بی حوصله گیشان به آنها می کنید و واقعا در حق آنان لطف نموده ودر واقع باعث عدم پیشنهادتان ،راهبرد خلاقیت را پیش پای آنها می گذارید،اگر پس ازاین گفته شما آنها گوشه ای کزکردند و کسل شدند ،اشکالی ندارد ،شما در راهکار خود مقتدر وثابت قدم باشید.

مواجهه با سردرد در محل کار

امروزه سردرد یکی از مشکلات رایج کارمندان در محل کار می باشد که عوامل مختلفی می تواند منشا آن باشد.خصوصا سردردهایی که باتنش واضطراب همراهند، ودر محل کار رواج بیشتری دارد .

گاهی اوقات نیز چندین عامل روی هم انباشته شده وناگهان موجب بروز سردرد می گردد.از جمله عوامل شایع در محیط کار که باعث بروز سردرد و ناراحتی می شود،عبارتند از:

اضطراب نگرانی وتشویش درباره محل کار، دستورات کاری ،مجادله با همکاران و مراجعان (که به طور غیر مستقیم باعث بروز استرس می شود)،محیط کارنا مناسب ،گرما وسرما،سرو صدا حتی شرایط نامناسب نشستن ،ساعات طولانی کار با کامپیوتر، پرهیز از مصرف وعده غذایی سالم و نداشتن استراحت کافی و...که متاسفانه هیچ راه قطعی وفوری برای برطرف کردن انواع سردرد وجود ندارد.اما راه کارهای ساده برای ازبین بردن وکم کردن دفعات عودآن وجود دارد ،از جمله:

۱-برای برطرف کردن اضطراب وتنش در محل کار بهتر است اول علل آن راجویا شویم وسعی کنیم موانع ایجاد آرامش رابرطرف سازیم ،روحیه خود رابالا ببریم.اگر مشکل از ریشه حل شود ،دیگر به سراغ ما نخواهد آمدوذهن مارا مشغول نمی کند .

۲-مهارتهای مذاکره و رفتارهای اجتماعی خود راتقویت نمائیم ،سعی کنیم همیشه بر خود مسلط باشیم .آرامش خود را حفظ کنیم ودر برخورد با دیگران با توجه به شان واعتبار خود و ارزش بالای حریم اخلاقی برخورد کنیم .

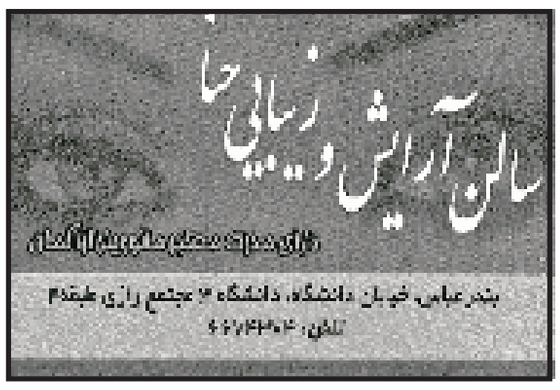
۳-سعی کنیم که همیشه چه درخانه چه درمحل کار ،شادابی ونشاط خود راحفظ کنیم ولبخند راازلبانمان دریغ نکنیم .این شادابی است که باعث آرامش درونی می گردد.

٤-محیط کار باید دارای شرایط فیزیکی مناسب باشد،از جمله وجود نور مناسب ودمای کافی اتاق باعث آرامش خاطر و همچنین نحوه صحیح نشستن به گونه ای که گردن و پشت گردن وپشت کارمند آسیب نبیند باعث گشادگی ذهن و سهولت در انجام وظایف می گردد.

٥-سعی کنیم در بین ساعات کاری ،مدتی را هر چه اندک به استراحت روحی و جسمی بپردازیم ،ذهن خود را از تمام مسائل پاک کنیم و نفس عمیق بکشیم .

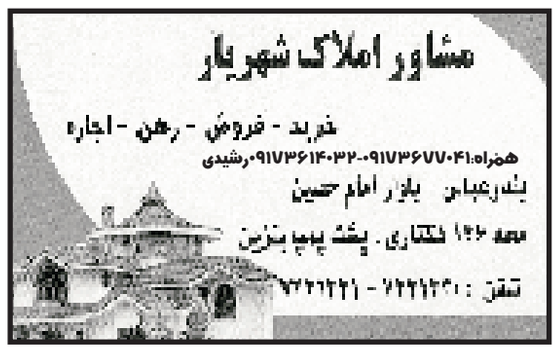
٦-تغذیه مناسب ومتعادل در محیط کار باعث افزایش جسمی و همچنین شادابی وطراوت را به دنبال دارد.

۷-وضعیت سلامت خود را همواره بررسی کنیم و مشکلات جسمی وروحی خود را جدی بگیریم .در ضمن به یاد داشته باشیم،سردرد هایی که بسیار شدید و همراه با تهوع واستفراغ هستند نیاز به پیشگیری جدی ونظارت پزشک دارد.



تدریس زبان فرانسه
در کلیه سطوح
توسط کارشناس ارشد زبان فرانسه
۰۹۱۷۷٦۱۳۲٦٥ - ٦٦٦۹۷۱۳ مهدی توزنده جانی

قابل توجه :
(ساختمان سازان به ویژه انبوه سازان
صنف پلاستیک فروش،
کانکس سازان وسردخانه سازان)
استان هرمزگان
صنایع گام پلاست جنوب
اولین تولید کننده 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
هرگونه سفارشی پذیرفته می شود
بندر عباس : چهار راه رسالت ساختمان تجاری بنیاد
طبقه ۲ فوقانی رفاه واحد ۲۲۸ - تلفن: ٦٦٧٦۹۷۰-
٦٦٧۹٦۳۰-۰۹۱۷۳۰۱۰۹۲۲ - تلفکس : ٦٦٧۹٦۳۰

شانس خود را فقط یک بار در
تعویض روغنی گراش امتحان کنید
۳ جایزه ویژه برای ۳ نفر به ارزش ۲۹۸۷٦٥٤ ریال
برای نیمه اول سال ۸٦
✓ انواع و اقسام روغن های ایرانی و خارجی
✓ به صورت تک فروشی موجود می باشد
با دستگاه ساکشن جهت تعویض روغن
توجه : تعویض واسکازین ، گیربکس و دیفرانسیل
کمتر از یک دقیقه با دستگاه برقی خودساز
✓ برای اولین بار تعویض روغن در بندرعباس
آماده عقد قرارداد با ادارات و شرکتهای خصوصی و دولتی هستیم
بندر عباس : دامایی بلوار شهید مصطفی خمینی چهارصد واحدی اوقاف
تعویض روغنی گراش - تلفن : ۰۹۱۷۳٦۰۳۹۲۰

آرایشگاه تهران
هرسال همراه با جدیدترین متدهای روز
◄ دارای دیپلم گریم و زیبایی پوست و مو از لندن
◄ دیپلم رنگ و های لایت و مش از اورال پاریس
با تعیین وقت قبلی
بندرعباس : کوی آزادگان (آزدگان ۲۵)تلفن: ۳۳۳۳۷٥۹-۳۳٤۲۱۸٦