

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۰ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۲۴ - اذان مغرب: ۱۹:۴۱

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۴۰	▲ ۳۶	▲ ۳۳
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۳	▼ ۲۹	▼ ۲۵	▼ ۲۸	▼ ۳۰

سبک زندگی

## روش هایی برای تقویت انگیزه درونی خودمان!

در راه رسیدن به موفقیت، یکی از مهم ترین چالش های پیش روی ما، داشتن انگیزه کافی و حفظ آن خواهد بود. در طول مسیر فعالیت خود، ممکن است فاکتورهای عوامل مختلفی ظهور کنند که به هر ترتیب انگیزه لازم ما را برای کسب موفقیت دچار خدشه و نقصان نمایند. در این مقاله چند روش بسیار ساده برای تقویت انگیزه های درونی خودمان پیشنهاد خواهیم کرد.

**گاهی فقط پنج ثانیه زمان نیاز دارید**

یکی از شگفت آورترین نکته ها در مورد شخصیت ما انسان ها این است که چگونه می توانیم در مدت بسیار کوتاهی نسبت به زندگی خود احساس عدم رضایت داشته باشیم، و در عین حال در مدت زمان بسیار کوتاهی، این عدم رضایت را تبدیل به حس مثبت و رضایتمندانه نماییم.

**بهترین روش های تقویت انگیزه**

کافی است یک ایده تاثیر گذار را در ذهن خودمان داشته باشیم و در کسری از ثانیه صدها دلیل مختلفی را که می تواند ما را به ایده ذهنی مان نزدیک کند، یا خودمان را متقاعد کند، وقتی زندگی خودمان را با همان ایده تحقق یافته خودمان تصور کنیم، همه چیز ظاهر متفاوتی پیدا خواهد کرد.

**باید خودتان را در انگیزه هایمان غرق کنید**

وقتی به سمت هدفی کامیاب می دارید، صحبت از رسیدن به خط پایان و کسب موفقیت های مورد انتظارتان، چندان امری دور از ذهن نخواهد بود. مطمئناً در این راه تلاش هایمان را در چند ثانیه انجام داده و هر قدم که به رویایتان نزدیک می شوید را زیر نظر خواهید داشت. اما این امکان وجود دارد که در مسیر رسیدن به موفقیت هایمان، نگرش و انگیزه ای که در ابتدای راه داشته اید را به فراموشی بسپارید، دچار نگرانی و تشویش شوید،

## چرا فرزندم خجالتی است؟

یکی از مشکلات رفتاری کودکان، کمروزی است که برخلاف سایر مشکلات ظاهراً رفتاری آزار دهنده نیست و نه برای خانواده و نه محیط مدرسه مشکل ساز نیست و گاهی نیز به عنوان یک حسن از آن یاد می شود، اما متأسفانه استمرار یک اختلال رفتاری است که در بسیاری از مواقع مانعی برای شکوفایی قابلیت ها، خلاقیت ها و ایفای مسئولیت های کودک در آینده می شود.

در کمروزی، کودک فقط به خود توجه داشته و از مواجه شدن دیگران دچار ترس و نگرانی می شود. این حالت گاهی به قطع ارتباط و گاهی به ارتباط ناهنجار تبدیل شده و موجب آزار فرد کمرو می شود و کم اعتماد به نفس وی کاهش یافته و دچار مشکلات دیگر رفتاری نیز خواهد شد.

**راهکارهایی برای درست رفتار کردن با بچه های کمرو و خجالتی:**

**خجالتی بودن کودک را نزد دیگران مطرح نکنید**

عنوان کردن خجالتی بودن کودک نزد دیگران موجب به وجود آمدن یک باور و تلقین غیر منطقی و افزایش این مشکل می شود در عوض باید این مشکل را نزد کودک بسیار کوچک و معمولی نشان داد و آرام آرام به طور غیر مستقیم او را به میان جمع برد و انگار مسئولیت های کوچک و در حد توان در بین جمع، مقایسه نکردن کودک با دیگران، عدم حمایت افراطی از کودک، عدم تحرم و پشتیبانی زیاد از او و... می تواند هر چه سریع تر کودک را فرد کمرو را در کاهش این اختلال یاری دهد.

**موقعیت ها را شناسایی کنید**

موقعیت هایی را که موجب خجالت کودک می شود کشف کنید. کودک ممکن است در موقعیت های اجتماعی احساس ناامنی کند، چون به خاطر مشکلی از سوی دیگران مورد تمسخر قرار می گیرد. در شرایطی که لازم است کودک در حضور دیگران کاری انجام دهد و ارزیابی شود، این امر در او هراس و داهره به وجود می آورد

## کاریکاتور



## فال حافظ

دیده دریا کنم و صبر به صحرافکنم  
و اندر این کار دل خویش به دریا فکنم  
از دل تنگ گنهگار برآرم آهی  
کاش آن اندر گنه آدم و حوا فکنم  
مایه خوشدلی آن جاست که دلدار آن جاست  
می کنم جهد که خود را مگر آن جا فکنم  
بگشا بند قبا ای مه خورشید کلاه  
تا چو زلفت سر سوزده دره دریا فکنم  
خورده ام تیر فلک باده بده تا سرمست  
عقد در بند کمر تر کش جوزا فکنم  
جرعه جام بر این تخت روان افشانم  
غفلت چنگ در این گنبد مینا فکنم  
حافظت کبیه بر ایام چو سهو است و خطا  
من چرا عشرت امروز به فردا فکنم

## پوشش گیاهی جزیره کیش

**نخل خرما:** از قدیمی ترین درختانی که از گذشته های دور حیات دارند میتوان به درخت خرما اشاره کرد که در قران کریم هم اسم آن آورده شده است. نخل خرما به خوبی در محیط های گرم رشد میکند. آب و هوای جزیره کیش بسیار مناسب کاشت نخل است و به همین دلیل شما در سرتاسر شهر میتوانید درختان خرما را ببینید.

## انجام تمام کارهای طراحی بصورت آنلاین

# خالد

طراحی معماری

طراحی پلان معماری دوبعدی و سه بعدی، طراحی پلان سازه بتنی و فلزی، طراحی داخلی و دکوراسیون  
طراحی نمای خارجی انواع پروژه های ساختمانی (مسکونی، تجاری، اداری و مساجد و...)، طراحی باغ و ویلا  
طراحی محوطه و فضای سبز، طراحی و اجرای نمای کامپوزیت، طراحی لوگو

راه ارتباطی پیام: اینستاگرام: tarrahi.memari-khaled  
تماس و واتس اپ: ۰۹۱۷۳۰۷۰۸۱۵ - مهندس غلام نژاد

شنبه ۱ شهریور ۱۳۹۹، ۲ محرم ۱۴۴۱، ۲۲ آگوست ۲۰۲۰، شماره ۳۵۵۵ (۹۳۹ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

یک دروغ ممکن است دنیا را دور بزند و به جای اولش برگردد:

اما در همین مدت،

یک حقیقت هنوز دارد بند کفش های خود را می بندد تا حرکت کند.

«مارک تواین»

### آموزش آشپزی شیرینی پیروک

مواد لازم برای ۱۲-۱۰ نفر:

- ۱۵۰ گرم کره
- ۹۰ گرم شکر
- ۲ تخم مرغ
- ۱ قاشق چایخوری پوست پرتقال زنده کرده
- ۲۵۰ گرم آرد
- ۱ قاشق چایخوری بیکنگ پودر
- ۱ پیچانه مارمالاد به دلخواه
- زرده ی تخم مرغ برای تزئین

**روش تهیه:**  
۲۳ سانتیمتر را چرب کنید. آن قاب تارتی به قطر ۱۰ دقیقه، یا تا زمانی که روی نوارها طلایی رنگ شود، باد ما ۱۸۰ درجه ی سانتیگراد بپزید. اینک پیروک گاه کره ی نرم شده و شکر را با همزن برقی بزیند تا صاف بشنود.



جدال شهر با طبیعت - پیشرفت صنایع در شهر اهواز

## TOPTOURS Group

### تاپ تورز

Top Tours, the people's choice

**کودکان کمرو و خجالتی**

کودکان کمرو و خجالتی بودن کودک را باید این عنوان به دیگران معرفی می کنید. هرگز به کودکان برجسته خجالتی، کمرویی، زبان، یا بی دست و پا ننویسید، چون در آن صورت شما به عنوان پدر، مادر یا مربی کودک را با این عنوان به دیگران معرفی می کنید. دیگران به وی و با این صفات می نگرند به همین سادگی کودک می پذیرد که کمرو و خجالتی است و با همین صفت رشد می کند. برجسته ها رفتار خجالتی کودک را تقویت می کنند ممکن است در آینده او را به صورت فردی منزوی و تنها در آورده و در زندگی دچار مشکلات زیادی می شود.

**بگذارید بچه کمرو در مورد خودش حرف بزند**

بچه ها، تا وقتی در جمع، احساس امنیت روحی - روانی داشته باشند جرات پیدا نمی کنند خودشان را نشان بدهند. باید به کودک کمرو فرصت حرف زدن بدهید، او را خاطر جمع کنید که شنیدن حرف های او برایتان مهم است. هر قدر کودک اطمینان خاطر بیشتری از جانب جمع یارگروه پیدا کند، راحت تر می تواند حرف بزند و توانمندی های خود را نشان بدهد. برای شنیدن حرف های او صبوری به خرج دهید. هر گونه واکنش منفی پدر، مادر یا مربی می تواند ترس از حرف زدن کودک را تقویت کند.

**کودکان کمرو و خجالتی**

کودکان کمرو و خجالتی بودن کودک را باید این عنوان به دیگران معرفی می کنید. هرگز به کودکان برجسته خجالتی، کمرویی، زبان، یا بی دست و پا ننویسید، چون در آن صورت شما به عنوان پدر، مادر یا مربی کودک را با این عنوان به دیگران معرفی می کنید. دیگران به وی و با این صفات می نگرند به همین سادگی کودک می پذیرد که کمرو و خجالتی است و با همین صفت رشد می کند. برجسته ها رفتار خجالتی کودک را تقویت می کنند ممکن است در آینده او را به صورت فردی منزوی و تنها در آورده و در زندگی دچار مشکلات زیادی می شود.