

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۱۷:۵۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۴ - اذان ظهر امروز: ۵:۳۳ - غروب آفتاب: ۱۲:۱۲ - اذان مغرب: ۲۹:۱۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	سیریک	جاسک
▲ ۳۷	▲ ۴۰	▲ ۲۶	▲ ۳۹	▲ ۴۴	▲ ۴۰	▲ ۴۱	▲ ۳۵
▼ ۳۱	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۷	▼ ۳۰

روانشناسی

سه عامل برای لذت بردن از کار



فقدان سه چیز در محل کار و در ارتباط با شغل افراد موجب می شود تا آنها احساس ناشادای و افسردگی کنند که این سه عامل عبارتند از: هدف، امید و دوستی. واقعیت این است که زندگی خیلی کوتاه تر از آن است که بخواهیم ساعات متعددی حضور در محل کارمان را با نا راحتی و بی حوصلگی سپری کنیم. با این همه شاید احساس خیلی از شما در مورد شغلان و محیط کارتان احساسی منفی و ناخوشایند باشد که هر روز دوست دارید زودتر ساعات کاری تان تمام شود و شمس زودتر به خانه برگردد و از بودن در محل کارتان خلاص شوید. اما مشکل کجاست که خیلی ها چنین احساسی در مورد شغل و محیط کارشان دارند و تاب و توان بودن در آنجا و لذت بردن از آن را ندارند؟ در پاسخ به این سوال مهم باید گفت که فقدان سه چیز در محل کار و در ارتباط با شغل افراد موجب می شود تا آنها احساس ناشادای و افسردگی کنند که این سه عامل

عبارتند از: هدف، امید و دوستی. **شادکاری با داشتن هدف و کار معنادار آغاز می شود** همه ما به شدت نیازمند داشتن هدفی مشخص برای کاری هستیم که انجامش می دهیم و بدون این هدف و مقصود مشخص نخواهیم توانست از کاری که می کنیم لذت ببریم. هدف از انجام یک کار جزو پایدارترین و موثرترین ابزارها برای برانگیخته شدن افراد در محل کارشان محسوب می شود و عامل تسکین کارکنانی است که با مشکلاتی همچون استرس های کاری، رومسای کج خلقی و تحمل ناپذیر بودن موانع کاری دست به گریبان هستند. بر همین اساس هم هست که به افراد توصیه می شود تا به طور پیوسته به دنبال یافتن هدف یا اهداف مشخصی برای کار کردن و حضور در شغلشان باشند تا به این وسیله طعم شادکاری را به طور کامل بچشند. **آن که امید ندارد ناشاد است** امید به موفقیت و پیشرفت نیز به

مانند هدف داشتن بر شادکاری و احساس رضایت در محل کار تاثیر گذار است. امید، خوش بینی و نگرش مثبت نسبت به آینده موجب می شود تا افراد به رغم مشکلات و موانع به فردهای بهتر امیدوار باشند و سختی های امروز را راحت تر تحمل کنند. در واقع امید، موتور محرکه انرژی، خلاقیت و مقابله است که انرژی های منفی و فشارهای کاری را کنار می زند و به کارکنان و مدیران روحیه کار مضاعف می دهد. متناسفانه بسیاری از مدیران به اشتباه فکر می کنند که عواملی همچون فرهنگ سازمانی و رسالت های کاری به تنهایی قادرند به همه افراد امید ببخشند و آنها را نسبت به کاری که می کنند علاقه مند نگه دارند حال آنکه تجربه نشان داده که نگرش ها و فرهنگ های سازمانی عمدتاً الهام بخش و محرک خود سازمانها هستند و نه کل کارکنان شان و برای امیدبخشی و الهام دادن به کارکنان لازم است که برای هر فرد مشخص شود مسوولیت ها و نقش آفرینی او در محل

نمایندگان روزنامه اقتصاد کیش در شهرهای استان هرمزگان

بندرعباس:	حسین فریدونی	۰۹۱۷۷۶۱۹۴۱۷
جزیره قشم:	مجید ترخان	۰۹۳۶۹۹۵۵۶۱۵
بندر لنگه:	محمد حمیرانی	۴۴۴۰۰۲۸۳
بندر چارک:	مجید قایدی پور	۰۹۱۷۷۶۲۷۰۳۹
بستک:	جاسم عبادی	۰۹۱۷۳۶۲۷۱۴۷
پارسیان:	علی غنی پور	۰۹۱۷۷۶۴۱۲۰۵
بندر خمیر:	محمد خوش گر	۰۹۱۷۶۸۷۰۹۸۴

چهارشنبه ۱۲ شهریور ۱۳۹۹، ۱۳ محرم ۱۴۴۱، ۲ سپتامبر ۲۰۲۰، شماره ۳۵۶۳ (۹۴۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

شور زندگی ترانه ای است که عشق می سراید، شور زندگی همان عشق است که به حرکت در آمده است؛ عشق و شور زندگی هنگامی نصب تان می شود که آتش عشق را گرامی بدارید و بیاورید که همواره آن را روشن و فروزان نگه دارید. «باربارا دی آنجلس»

آموزش آشپزی

پاکوره یا پاکوره



سبزی تازه: (گشنیز، تره شویب، تر پیاز) یک مشت پیاز کوچک: عدد ۱ **طرز تهیه:** سبزی ها و پیازها را ریز خرد کنید. اندازه ای یک مشت سبزی برای این مقدار کافی است. نصف استکان آب را با خمیر مایع و آرد نخود و آرد سفید را به وسیله قاشق هم بزنید و بعد سبزی تازه خرد شده را اضافه کنید اگر غذاهای تند دوست دارید به آن فلفل سبز تند بزنید اگر دوست ندارید فلفل سیاه بزنید و نمک و ادویه هم بزنید. مایعی که بدست می آید غلظت آن کمی از ماست بیشتر باشد که وقتی با قاشق می ریزید راحت از قاشق سرازیر شود. آرد و آب را کنا دستتان بگذارید اگر غلیظ تر بود آب اضافه کنید اگر شل بود آرد نخود اضافه کنید. به مدت یک ساعت و نیم در جای گرم بگذارید تا خوب پف کند. بعد با در روغن فراوان سرخ کنید اگر روغن خمیر مایع: ۱ قاشق غذاخوری

پاکوره یا پاکوره یک پیش غذای هندی و خوشمزه است که میان عرب ها هم جایگاه خوبی دارد به نظر امتحان کنید عاشقش می شوید. **مواد لازم:** آرد نخود خام: آرد سفید: نمک و ادویه: فلفل سبز تند: خمیر مایع: ۱ قاشق غذاخوری

عکس روز



عمارت تکیه بیگلربیگی در بافت قدیمی شهر کرمانشاه

بازسازی المان های شهری جزیره کیش



عکس ها: جعفر همافر



دنبال کنید



EGHTESADKISH

اقتصاد کیش را در صفحه