

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۸ - طلوع آفتاب: ۶:۲۴ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۷ - غروب آفتاب: ۱۷:۴۹ - اذان مغرب: ۱۸:۰۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۵	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۹	▲ ۲۴	▲ ۲۶	▲ ۲۵
▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۷	▼ ۱۸	▼ ۱۴	▼ ۹	▼ ۱۸	▼ ۲۰

سبک زندگی

## چگونه اراده خود را برای رسیدن به اهداف قوی نگه داریم؟

رسیدن به موفقیت نیازمند تلاش و کار فراوان است، اما قوی نگه داشتن اراده در مسیر دستیابی به اهداف، یکی از ضروری ترین موارد و شرایط است. براین تریسی می گوید: رسیدن به موفقیت نیازمند تلاش و کار فراوان است، اما قوی نگه داشتن اراده در مسیر دستیابی به اهداف، یکی از ضروری ترین موارد و شرایط است و با توجه به این که موفقیت مستلزم انجام کار سخت است؛ بنابراین اگر می خواهید به اهداف خود برسید باید سخت تلاش کنید چرا که هیچ فردی بدون انگیزه و اراده قوی و تحت فشار قرار دادن خود نمی تواند به این مهم دست پیدا کند و البته برخی از افراد به مرور زمان، انگیزه خود را از دست می دهند و می خواهند بیاموزند که چگونه اراده را بهبود ببخشند تا بتوانند به موفقیت دست پیدا کنند. اگر قصد نوشتن کتاب، راه اندازی یک شغل جدید و یا بهبود سلامتی خود را دارید ابتدا باید انگیزه و قدرت اراده خود برای موفقیت را بسازید. از اینرو، نکات زیر به شما کمک می کنند تا ضمن افزایش قدرت اراده و انگیزه، اهداف طولانی مدت خود را حفظ کنید.

**تمرکز کردن روی نکات مثبت**  
این یک واقعیت است که افراد برای رسیدن به هدفی که برایشان مهم

نیست انگیزه های ندارند. بنابراین، در ابتدای هر تلاشی فهرستی از تمامی راه های تاثیر گذار به منظور تحقق اهداف خود را تهیه کنید.

اگر به تازگی وارد حیطه کاری خود شده اید، به این فکر کنید که چگونه محل کار و یا شرکت شما باعث صرفه جویی در وقت و هزینه مشتریان می شود. هنگام نوشتن کتاب، مسائلی، چون مخاطبینی که آن کتاب را مطالعه می کنند، درسی که از آن می گیرند و نحوه استفاده آن ها از این درس ها به منظور بهبود زندگی خود و جهان را در نظر بگیرید.

اگر به دنبال بهبود سلامتی خود هستید، فکر کنید که چگونه می توانید زندگی طولانی تری داشته باشید و از زندگی خود لذت بیشتری ببرید و وظیفه تامین و گذراندن وقت خود با خانواده تان را به شکل بهتری انجام دهید. نوشتن برای این منظور می تواند بسیار مفید و کمک کننده باشد چرا که به دلیل تاثیرهای مثبتی که دارد می تواند از دو طریق باعث ایجاد انگیزه و تمرکز مثبت و بهبود خلق و خوی شما شود. اول اینس که با بهبود خلق و خوی تان به شما کمک می کنند تا از عوامل روحی و روانی منجر به تعلل جلوگیری کنید و وقتی احساس خوبی می کنید مجبور به تلاش و کارهای بیشتری را انجام دهید و بالاخص اگر این احساسات مثبت به

کار گره خورده باشد و هر چه زودتر و بیشتر به نتایج مثبت فکر کنید، بهره وری بیشتری خواهید داشت.

فهرست کردن و ذکر نکات مثبت تمام موفقیت را به شما نشان می دهد و اگر تصور مبهمی درباره چرایی تعیین آن ها دارید، کافی است اهداف خود را نادیده بگیرید و با این حال، وقتی به طور خاص به این موضوع بپردازید و در نظر بگیرید که چگونه تلاش های تان زندگی شما و دیگران را بهبود می بخشد، درک درستی از ارزشمند بودن آن ها پیدا می کنید.

بنابراین، هم به خاطر خودتان و هم به خاطر عزیزانتان، خود را در مسیر موفقیت نگه خواهید داشت.

**تعیین و سازمان بندی کردن اهداف**  
مهم نیست که شما در مورد اهداف خود تا چه اندازه احساس مثبت می کنید، اما این را بدانید که ممکن است شروع به کار دشوار باشد. بنابراین، هر زمانی که احساس کردید در اهداف زیادی غرق شده اید، فهرستی از تمام موارد مختلفی که می خواهید به آن ها دست پیدا کنید را تهیه کنید که در این میان، این احتمال وجود دارد که بسیاری از اهداف شما با یکدیگر ارتباط تنگاتنگی داشته باشند و دستیابی به آن شما را در رسیدن به هدف دیگر پیگیری کرده و آن ها را به صورت سیستماتیک انجام دهید.

بیمه ناهمواخت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث تا سقف ۲۵۰ میلیون تومان بیمه باشید

دفتر امیرزاده کد ۲۱۸۵۶ بیمه آسیا مشاور تلفنی بیمه ای شما در برج صدف کیش ۰۹۱۲۲۱۱۸۶۳۲ ۰۷۶۴۴۴۵۳۶۷۰

✓ صدور انواع بیمه نامه غیر حضوری در هر ساعتی که بخواهید بیمه نامه

هر چهره ای با لبخند زیباتر می شود

به آسایتس لبخند بزنید

شنبه ۲ اسفند ۱۳۹۹، ۸ رجب ۱۴۴۲، ۲۰ فوریه ۲۰۲۱، شماره ۳۶۸۱ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته  
مردم هرگز خوشبختی خود را نمی شناسند، اما خوشبختی دیگران همیشه دیدگان شان مجسم است.

«کتاویرنر»

آموزش آشپزی

### ”خورش نازخاتون“ غذای جذاب گیلانی

**مواد لازم:**  
بادمجان کوچک و قلمی: یک کیلو  
گوشت بدون استخوان: ۸۰۰ گرم  
نعنا و جعفری و کمی اسفناج: ۵۰۰ گرم  
نمک و فلفل: به میزان لازم  
پیاز: یک عدد  
آبغوره: یک فنجان  
روغن: به میزان

**طرز تهیه:**  
۱. ابتدا پیاز را خرد کنید و با مقداری روغن تفت دهید.  
۲. گوشت را به تکه های یکسان خرد کنید و با پیاز تفت دهید.  
۳. سه لیوان آب روی آن بریزید و بگذارید پخته شود.  
۴. سبزی را خوب خرد کرده و سرخ کنید وقتی گوشت تقریباً پخته شد سبزی سرخ شده را به همراه نمک، فلفل و آبغوره به آن اضافه کرده و حرارت را کم کنید تا آب خورش تبخیر شده و خورش جا بیفتد.  
۵. بادمجان ها را با حرارت ملایم سرخ کنید تا مغز پخت شوند و بعد روی خورش بچینید تا کمی هم با خورش دم کشیده شوند.  
۶. بعد از پخت کامل، ابتدا بادمجان ها را اطراف دیس بچینید و مواد گوشتی را هم وسط آن کشید و با پلو زعفرانی میل کنید.

عکس روز



عکس: اشرف زابلی / زیباییهای جزیره کیش

## عملیات احداث محور ساحلی جنوب، طرح طلوع تا غروب کیش



پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹  
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه