

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ - طلوع آفتاب: ۶:۰۸ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۵۹ - اذان مغرب: ۱۸:۱۶

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۷	▲ ۲۸	▲ ۲۴	▲ ۲۸	▲ ۲۷	▲ ۳۱	▲ ۲۸	▲ ۲۸
▼ ۲۰	▼ ۱۶	▼ ۱۹	▼ ۱۹	▼ ۱۵	▼ ۱۳	▼ ۱۹	▼ ۲۲

سبک زندگی

غلبه بر ترس؛ یک گام به سمت پیروزی

غلبه بر ترس ها، رد شدن از موانع زندگی و جرأت انجام کار داشتن، می تواند اصلی ترین اقدامات در جهت پیروزی باشند. چه چیزی شما را می ترساند؟ یادگیری چگونگی غلبه بر ترس از شکست می تواند برای همه چالش برانگیز باشد. همه ترس ها به انسان ها آموخته می شوند. زیرا هیچ کس با ترس به دنیا نمی آید. بنابراین، می توان ترس ها را با نظم و انضباط شخصی و کمی تمرین کردن از بین برد. رایج ترین ترس هایی که ما تجربه می کنیم و اغلب امید به موفقیت را از بین می برد، ترس از شکست، فقر و از دست دادن پول است. این ترس ها باعث می شود که مردم از هر نوع خطری بپرهیزند و وقتی به آن ها فرصت داده می شود، بسیاری از فرصت ها را از دست می دهند. آن ها آنقدر از شکست می ترسند که تقریباً در هنگام خطر کردن، فلج می شوند. ترس های دیگری وجود دارد که مانع خوشبختی ما می شوند که از آن جمله می توان به ترس از دست دادن عشق اشاره کرد که برخی از افراد این ترس را دارند. مردم هراس از دست دادن شغل و امنیت مالی خود را دارند. افراد از خجالت یا تمسخر می ترسند. مردم از هر نوع طرد شدن و انتقاد می ترسند. مردم ترس از دست دادن احترام را دارند. این ترس ها و بسیاری از ترس های دیگر، ما را در طول زندگی از موفقیت باز می دارند.

در اینجا چند تکنیک برای کمک به شما در غلبه بر ترس و تقویت موفقیتتان وجود دارد:

ترس مانع از عمل کردن می شود

معمول ترین واکنش در موقعیت ترس، نگرش "من نمی توانم!" است. این ترس از شکست است که ما را از اقدام باز می دارد و این از لحاظ جسمی تجربه شده و نقطه شروع جسمی آن هم معده است. وقتی مردم واقعاً می ترسند، دهان و گلو آن ها خشک می شود، قلب آن ها شروع به تپیدن می کند و گاهی اوقات کم عمق نفس می کشند و دستگاه گوارشان به هم می ریزد. این موارد، همه تظاهرات فیزیکی الگوی عادت منفی بازدارنده است که همه ما گاهی تجربه می کنیم.

ترس مغز ما را خاموش می کند

هر گاه فردی در چنگال ترس قرار می گیرد، احساس می کند در یک محفظه بزرگ گیر افتاده است و این ترس، مانع از عمل کردن انسان می شود و ترس اغلب مغز را خاموش می کند و باعث می شود فرد به واکنش "جنگ یا گریز" روی بیاورد. ترس یک احساس وحشتناک است که خوشبختی ما را تضعیف می کند و می تواند مانع ما در طول زندگی باشد.

خود را یک فرد نترس تجسم کنید

با تجسم کردن خود به عنوان فردی با اعتماد به نفس و دارای شایستگی در نقطه ای که از آن می ترسید و در حال انجام کار در همان نقطه هستید باعث می شود که تصویر بصری شما در نهایت

توسط ضمیر ناخود آگاهتان به عنوان دستورالعملی برای عملکرد شما پذیرفته شود. در نتیجه، با ذهنی مثبت از عملکردی که در بهترین حالت انجام می دهید، خواهید داشت و تصویری که از خود می بینید و نحوه چگونگی فکر کردن شما نسبت به خودتان نیز تغییر خواهد کرد.

از قانون برگشت پذیری استفاده کنید

قانون برگشت پذیری می گوید: "اگر راهی خاص داشته باشی، مطابق با همان راه رفتار خواهید کرد" اما اگر به روشی مطابق با آن احساس رفتار کنید، حتی اگر آن را احساس نکنید، قانون برگشت پذیری احساسی ایجاد می شود که با عملکرد شما سازگار است.

این یکی از بزرگ ترین پیشرفت ها در روانشناسی موفقیت است. شما با نظم و انضباط مکرر برای انجام کاری که از آن می ترسید شجاعت خود را تا زمانی که سرانجام، این ترس از بین برود، پیدا می کنید.

با ترس های خود مقابله کنید

توانایی شما در مقابله با ترس، رمز خوشبختی و موفقیت است. یکی از بهترین تمریناتی که می توانید داشته باشید شناسایی شخص یا موقعیتی در زندگی است که از آن می ترسید و بعد از آن تصمیم بگیرید که بلافاصله با آن وضعیت ترس کنار بیایید. اجازه ندهید یک دقیقه دیگر هم از وضعیت ترس شما بگذرد و برای مقابله با شرایط با شخص تصمیم بگیرید و سرانجام، ترس را پشت

بیمه نامه حوادث 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 آسایش لبخند بزنید

چهارشنبه ۲۰ اسفند ۱۳۹۹، ۲۶ رجب ۱۴۴۲، ۱۰ مارچ ۲۰۲۱، شماره ۳۶۹۶ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۴۰۰۰ تومان

نکته

اگر واقعا می خواهی کسی را بشناسی، ببین با زیردستانش چطور رفتار می کند، نه با آدم های هم سطح خود

«سیریوس بلک»

آموزش آشپزی

"رنگینک خرما خانگی"

مواد لازم:

خرما: نصف پیمانه
آرد سفید: ۱ پیمانه
آرد نخودچی: یک چهارم پیمانه
پودر قند: ۳ قغ
کره: ۱۵۰ گرم
پودر هل و پودر دارچین: از هر کدام نصف قغ
گردوی خرد شده: نصف پیمانه
پودر پسته و پودر نارگیل: از هر کدام ۱ قغ

دستور تهیه:

ابتدا آرد سفید و آرد نخودچی را داخل تابه ای بریزید و روی حرارت بگذارید و مدام هم بزنید تا بوی خامی آن ها گرفته شود. در مرحله بعد کره را به آرد اضافه کرده و مرتب هم بزنید تا جایی که کره آب شده و یک مایه قهوه ای روشن درست شود. در این مرحله شعله گاز را خاموش کرده و اجازه دهید تا مواد از حرارت بیفتند. بعد از اینکه مواد از حرارت افتاد و کمی خنک شدند پودر شکر را اضافه کرده و در مخلوط کنید. سپس پودر دارچین، هل، پسته و نارگیل را بریزید و خوب هم بزنید تا مواد یکدست شود. در مرحله بعد هسته خرماها را جدا کرده و کمی له کنید سپس با گردوی خرد شده مخلوط نمایید. حالا نیمی از مخلوط آرد و کره را داخل قالب مورد



عکس: رهبر امامدادی / شب های ساحل بندر عباس

صنایع چوبی

حلاج کیش

کلید سفارشات

MDF، چوبی، دکوراسیون غرفه و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲



کاریکاتور

شعر

دل و دینم شد و دلبر به ملامت برخاست
گفت با ما منشین کز تو سلامت برخاست
که شنیدی که در این بزم دمی خوش بنشست
که نه در آخر صحبت به ندامت برخاست
شمع اگر زان لب خندان به زبان لافی زد
پیش عشاق تو شبها به غرامت برخاست
در چمن باد بهاری ز کنار گل و سرو
به هواداری آن عارض و قامت برخاست
مست بگذشتی و از خلوتیان ملکوت
به تماشای تو آشوب قیامت برخاست
پیش رفتار تو یا برنگرفت از خجلت
سرو سرکش که به ناز از قد و قامت برخاست
حافظ این خرقة پینداز مگر جان ببری
کاتش از خرقة سولوس و کرامت برخاست

پرندگان جزیره

حواصل سبز:

حواصل سبز ۴۶ سانتی متر است؛ حواصلی است کوچک و تیره رنگ با کاکلی به رنگ سبزه تیره و براق، منقار سیاه، پاهای کوتاه به رنگ زرد نارنجی، سطح پستی و باله های خاکستری پررنگ است، با اثری از رنگ سبز، و سطح شکمی آن خاکستری تیره می باشد. در زیر چشم یک نوار سیاه نسبتاً کوتاه دارد و پوشش های گوش آن تقریباً سفید است. پرندۀ نایع بطور کلی قهوه ای مایل به خاکستری پررنگ می باشد. حواصل سبز؛ بطور عمده در نور کم صبح خیلی زود و پیاغروب آفتاب فعالیت می کند و در طی روز در بین سنگ ها و یا بین بوته های انبوه گیاهان استراحت می کن. معمولاً تکزی است.

اقتصاد کیش

روزنامه

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹