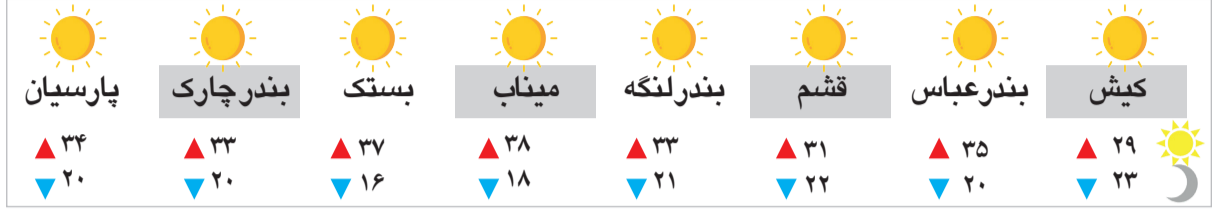


# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۰ - طلوع آفتاب: ۶:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۶ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۴ - اذان مغرب: ۱۹:۳۰



## سبک زندگی

### ترفندهای روانشناسی که شما را به اهدافتان نزدیک می کند

همه می توانند با آگاهی از ترفندهای روانشناسی و تلاش، به اهداف خود در زندگی برسند. آغاز یک سال جدید همیشه انگیزه انسان را به قدم برداشتن به سوی اهدافش تقویت می کند؛ به نحوی که ما در سال جدید می توانیم یک فرصت عالی برای تصمیم گیری دوسویه، نفس تازه کردن و انجام دادن کارهای جدید به دست آوریم. بسیاری از ما از سال جدید به عنوان فرصتی برای تعیین اهداف جدید استفاده می کنیم، اما همانطور که سال ادامه می یابد، اغلب متوجه می شویم که دستیابی به این اهداف شگفت آور دشوار است. چند بار برای شما اتفاق افتاده است که یک هدفی را در سال جدید آغاز کنید، اما آن را در میانه سال رها کنید؟ انگیزه یک چیز نامشخص است، اما فقط به این دلیل که شما در گذشته تلاش کرده اید، به این معنی نیست که شما نمی توانید در آینده موفق باشید. انگیزه مانند یک موتور است که می تواند آن را تنظیم کند و فرمان آن را به مسیر درست بچرخانید. باید به چند ترفند روانشناسی برای غرق شدن با موتور انگیزه خاص خود نگاه کنیم، زیرا اهداف خود را برای سال جدید تعیین می کنیم.

**هدف شما یک چالش است، نه یک تهدید**

اگر هدف شما مبتنی بر ترس و تهدید باشد، احتمال دستیابی به آن کمتر از هدف مبتنی بر چالش است. در اینجا چند نمونه آورده شده است:

**تهدید:** اگر فشار خون خود را کاهش ندهم، احتمالاً سکته می کنم.

**چالش:** من می خواهم فشار خون خود را کاهش دهم تا بتوانم کیفیت زندگی خود را ارتقا دهم.

**تهدید:** من نیاز به ادامه تحصیل دارم، زیرا اگر این کار را نکنم، این ترم مرده می شوم.

**چالش:** من نیاز به ایجاد یک برنامه جدید مطالعه برای خودم دارم تا بتوانم به دانشجویی تبدیل شوم که در ذهن خودم دارم.

**تهدید:** من باید بفهمم که چگونه با رئیس جدیدم ارتباط برقرار کنم تا یک رابطه سنگین با او نداشته باشم.

**چالش:** من می خواهم با یادگیری مهارت های ارتباطی جدید، رابطه خود را با رئیس جدیدم بهتر کنم.

آیا متوجه تفاوت بین این نمونه ها شدید؟ نسخه های تهدید آمیز اهداف، ترسناک و مشخص به نظر می رسند و اگر به سمت هدف مبتنی بر تهدید خود پیشرفت نمی کنید، ممکن است خود را درگیر کنید تا به طور کلی از کنار آمدن با شرایط جلوگیری شود، اما نسخه های مبتنی بر چالش امیدوارکننده تر و آینده نگران تر هستند. آن ها جهت بیشتری به شما می دهند تا برای هدف خود تلاش کنید.

**با یک نفر قرارداد امضا کنید**

با چه کسی در مورد اهدافتان صحبت کرده اید؟ چقدر در مورد جزئیات آن گفته اید؟

وقتی نوبت به انگیزه می رسد، ما انسان ها بسیار حیوانات اجتماعی هستیم. گاهی اوقات کمی فشار اجتماعی می تواند به ما کمک کند تا به آنچه می خواهیم برسیم. چیزهای در مورد تهدید به هدف برای شخص دیگری

## کودک و نوجوان

### چگونه کودک را اجتماعی تربیت کنیم؟

دوران کودکی پر از لحظات پست است؟ پاسخ این سوال در شرایطی مثبت است که کودک کمبودی در مهارت های خود نداشته باشد، داشتن این توانایی ها به جوانان کمک می کند تا راه خود را در هر وضعیت پیدا کنند. قبل از اینکه بدانید، فرزندان یک کودک نوپا است، باید توجه کنید که کودک شما در آینده به عنوان فردی در اجتماع می خواهد اولین سال خود را در پیش دبستانی شروع کند، با دوستان جدید، اجتماع، معلمان و دیگر بزرگسالان ارتباط دارد. طبیعتاً در مورد روابط کوچک او با همسالان و کسانی که او را ملاقات خواهند کرد نگران هستید آیا کودکان خجالتی است؟ آیا می تواند دوستان خود را پیدا کند؟

به گفته دانیال کو، در حالی که کودکان به طور طبیعی از طریق تعاملات خود با افراد اطراف خود، مهارت های اجتماعی را انتخاب می کنند، "بهتر است کودک را با اصول اولیه تجهیز کنیم، بنابراین آن ها می توانند زمانی که نیاز است از آن استفاده کنند، نه اینکه زمانی که گرفتار شوند. او همچنین اضافه می کند که با این دانش مهارت های پایه اجتماعی، کودک قادر خواهد بود تشخیص دهد رفتارهای دیگری را انتخاب کند یا نه.

**داشتن رفتار خوب**

به کودک خود پیام دهید که از کلماتی مانند "لطفاً" و "از شما متشکرم" استفاده کند چون برای کودک مهم است مودب باشد. دکتر آدامز خاطر نشان می کند استفاده از کلماتی مانند "سیاس" یا "بیخوشید" در شرایط مناسب، مهربانی و احترام را گسترش می دهد.

**داشتن مهارت های ارتباطی**

مهم است کودک بتواند مکالمه خوبی داشته باشد. معرفی مودبانه، ارتباط چشمی با طرف دیگر، گوش دادن و به اشتراک گذاری مناسب، چیزهای بحرانی در مکالمه خوب هستند که می توانند به کودک آموزش دهید.



کنترل احساسات

زمان هایی وجود خواهد داشت که کودک ممکن است احساس اضطراب کند و بخواد کاری انجام دهد یا صحنه ای درست کند. چون این روش درست رفتار کردن برای بزرگ تر شدن آن هاست. بنابراین، به کودک یاد دهید چگونه احساسات خود را در شرایط خاص کنترل کند.

### داشتن صبر

این به کنترل احساسات نیز مربوط می شود. صبر یک ارزش مهم است که کودک باید از روی جوانان یاد بگیرد. می توانید این فضیلت را با درخواست از فرزندان برای ماندن در صف، یا منتظر ماندن آن ها هنگام بازی کردن یاد دهید. در صورت لزوم معذرت خواهی کنید و ادا کردن کودکان به معذرت خواهی زمانی که در اشتباه هستند، یک مهارت مهم برای آموزش دادن است. اگر آن ها کار اشتباهی انجام دادند، ابتدا باید اعتراف کنند مرتکب اشتباه شدند و بعد عذر خواهی کنند.

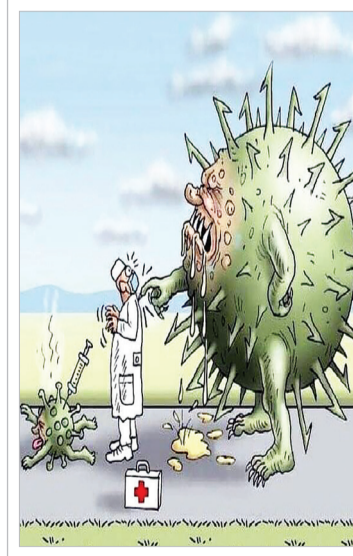
### نه گفتن

اگر کودک شما مطیع و تسلیم و یا همه چیز موافق است، می تواند خطرناک باشد؟ آن ها ممکن است تسلیم فشار

### حافظ

جان بی جمال جانان میل جهان ندارد هر کس به این ندارد حقا که آن ندارد با هیچ کس نشانی زان دلستان ندیدم یا من خیر ندارم یا او نشان ندارد هر شبینی در این ره صد بحر آشنین است دردا که این معما شرح و بیان ندارد سر منزل فراغت توان ز دست دادن ای ساروان فروکش کاین ره کران ندارد چنگ خمیده قامت می خواندت به عشرت بشنو که بند پیران هیجت زیان ندارد ای دل طریق زندگی از محنتب پیاموز مست است و در حق او کس این گمان ندارد احوال گنج قارون کایام داد بر باد در گوش دل فروخوان تا ز زنهان ندارد گر خود رقیب شمع است اسرار از او بیوشان کان شوخ سر بریده بند زیان ندارد کس در جهان ندارد یک بنده همچو حافظ زیرا که چون تو شاهی کس در جهان ندارد

### کاریکاتور



بیمه ناسوداوت 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 بالبخند زیباتر می شود

به آسایش لبخند برزید

چهارشنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۰، ۲۴ شعبان ۱۴۴۲، ۷ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۶ (۱۰۹۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

## نکته

ما دیگران را فقط تا آن قسمت از جاده که خود پیموده ایم می توانیم هدایت کنیم.

(اسکات پک)

## آموزش آشپزی

### میکس گرانولا

مواد لازم:

عسل رفیق شده: ۵ قاشق غذاخوری

جو: ۲۰۰ گرم

مغز بادام، فندق، گردو، پسته: ۱۵۰ گرم

مغز تخمه آفتاگردان، کدو تنبل و کنجد: ۵۰ گرم

پودر نارگیل: ۵۰ گرم

روغن زیتون، قاشق شده (کشمش و زردآلو): ۵۰ گرم

طرز تهیه:

ابتدا فرا با مای ۳۵۰ درجه فآرنهایت و یا ۱۸۰ درجه سانتی گراد روشن کنید تا گرم شود. بعد تمام کل مواد پاشید.



مغزها را با هم مخلوط کنید و به آنها ۵ قاشق عسل و روغن زیتون اضافه کنید و خوب با هم مخلوط کنید تا مغزها کاملاً به عسل و روغن آغشته شوند. سپس تمام مغزها را در سینی فر پخش کنید و سینی را به مدت ۵۵ دقیقه در فر قرار دهید و هر ۵ دقیقه آن را بیرون بیاورید و با یک قاشق بزرگ روی مغزها را فشار دهید تا له شوند. مجدداً سینی را داخل فر قرار دهید. وقتی تمام مغزها له شدند و رنگشان تغییر کرد آنرا از فر بیرون بیاورید و به آنها میوه های خشک را اضافه کنید. سعی کنید برگ های زرد آلو را به تکه های کوچکتر مثل کشمش خرد کنید. بعد منتظر بمانید تا مغزها سرد شوند. در آخر هم پودر نارگیل را روی کل مواد پاشید.

## عکس روز



شکوفه های بهاری

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group تاپ تورز

مجلس بزرگ کوهکوش

مجلس ویدا

کوره هتل های تاپ تورز

تلفن: ۰۲۱-۸۵۸۶

www.ttgroup.ir @Toptours\_Group @ttgroup.ir

کلیه سفارشات MDF، چوبی دکوراسیون غرفه و منزل

صنایع چوب حلاج کیش