

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۴ - طلوع آفتاب: ۶:۳۲ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۴ - غروب آفتاب: ۱۹:۱۶ - اذان مغرب: ۱۹:۳۳

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۱	▲ ۳۱	▲ ۲۹	▲ ۳۳	▲ ۳۶	▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۷
▼ ۲۴	▼ ۲۲	▼ ۲۴	▼ ۲۳	▼ ۲۱	▼ ۱۹	▼ ۲۳	▼ ۲۴

سبک زندگی

## راه های اساسی برای جلوگیری از نگرانی های بی دلیل

همه ما گاهی اوقات سر مسائلی نگرانی داریم که نمی توانیم شرایط مربوط به آن ها را کنترل کنیم، اما برخی ترندهای روانشناسی به ما کمک می کنند تا این نگرانی ها را کنار بگذاریم.

نگرانی افراد ناشی از تمایل به کنترل همه شرایط است، چرا که آن ها اغلب می خواهند محیط خود را کنترل کنند و یا ممکن است تمایل داشته باشند نتیجه هر کاری را تحت کنترل خود در آورند، اما باید بدانند هر چه بیشتر سعی کنند که همه چیز را در اطراف خود کنترل کنند، احساس اضطراب بیشتری خواهند داشت.

این مسئله یک چرخه ناقص است که باید شکسته شود. یعنی نگرانی نمی شود، تلاش می کنید که کنترل را به دست بگیرید، شکست می خورید، دوباره نگران می شوید، باز هم این کارها را تکرار می کنید.

نگرانی در مورد مسائلی مانند وضعیت اقتصادی یا رفتار شخص دیگری که بر آن ها کنترلی ندارید، شمارا از قدرت ذهنی لازم برای بهترین بودن خودتان دور می کند. این مسئله همچنین می تواند به عادت های سمی دیگر مانند سرزنش بیش از حد خود یا دیگران منجر شود.

خوشبختانه شما مجبور نیستید تا آخر عمرتان به عنوان یک فرد همیشه نگران باقی بمانید و می توانید خود را کنترل کنید و به مغزتان آموزش دهید تا متفاوت فکر کند. در ادامه، ترندهای روانشناسی را مشاهده می کنید که می توانند هنگام نگرانی برای مسائلی که روی آن ها کنترلی ندارید، مورد استفاده قرار گیرند.

**یک حس کنترل واقع بینانه برای خود ایجاد کنید**

شما باید آنچه را که تحت کنترل شما است و آنچه را که کنترل نمی کنید، شناسایی کنید. به عنوان مثال، شما می توانید میزان چشم پوشی خود را در مورد نگرانی خود را کنترل کنید، اما نمی توانید کنترل کنید که مردم محصول

شمارا خریداری می کنند یا خیر؟ علاوه بر این، شما می توانید ابزارهای لازم برای موفقیت را به کارمندان خود ارائه دهید، اما نمی توانید آن ها را اودار به بهر روی بیشتر کنید.

هنگامی که در کنترل کردن شرایط یک تعادل سالم ایجاد می کنید، خواهید دید که می توانید نگرش و رفتار خود را انتخاب کنید، اما نمی توانید بسیاری از عوامل خارجی را کنترل کنید.

بنابراین، وقتی با چنین مشکلی روبرو شوید یا ناراحتی دارید، از خود پرسید: "با این مشکل است که می توانم حل کنم؟ و یا باید احساس خود را در مورد مشکل تغییر دهم؟"

اگر شرایط تحت کنترل شماست، می توانید با مشکل مقابله کنید، اما اگر از کنترل شما خارج است، بر تغییر حالت عاطفی خود تمرکز کنید. بنابراین، برای مقابله با احساسات ناخوشایند خود هنگامی که امور از کنترل شما خارج می شوند، از مهارت های سالم کنار آمدن با مشکلات مانند سرگرمی یا تمرین مدیتیشن استفاده کنید.

**زمانی برای نگرانی در نظر بگیرید**

بیشتر افرادی که به مطلب روانشناسان مراجعه می کنند، به دنبال راهی برای چگونگی جلوگیری از نگرانی هستند، راه سریع و آسان آن را می خواهند، اما اگر چه یک حقه جادویی با یک قرص خاص وجود ندارد که باعث شود شما نگران نباشید، ولی یک ترند روانشناختی وجود دارد که می تواند به شما کمک کند تا نگرانی خود را حفظ کنید و این ترند بر نام برتری زمان نگرانی است.

این ترند شاید مضحک به نظر برسد، اما واقعاً مؤثر است و مطالعاتی برای تهیه نسخه پشتیبانی از آن انجام شده است. هر روز ۱۵ دقیقه از زمان خود را برای نگرانی در مورد مسئله ای اختصاص دهید و این موضوع را در تقویم خود

کودک و نوجوان

## عوامل مهم و تأثیر گذار روانشناسی بر یادگیری دانش آموزان

روانشناسان، تحقیقات زیادی در ابعاد متفاوت، روی یادگیری دانش آموزان و همچنین دانشجویان انجام داده اند و طی این تحقیقات به نتایج جالبی رسیده اند. چرا که در این مطالعه و پژوهش ها به این مسئله اشاره شده است که عوامل زیادی مانند زمینه های اجتماعی افراد، روابط اجتماعی، سلامتی و شرایط کلی کلاس ها می توانند تساهل زیادی روی یادگیری دانش آموزان و دانشجویان تأثیر گذار باشند.

**ابعاد اجتماعی و احساسی**

این اصول، بیانگر اهمیت روابط، فرهنگ، اجتماع و رفاه در یادگیری است. این عوامل بر چگونگی کمک مربیان به دانش آموزان با ایجاد روابط سالم با آن ها و علاقه به زندگی آن ها در خارج از کلاس تمرکز هستند.

یادگیری در چندین زمینه اجتماعی قرار دارد. این اصل بر نحوه تعلق دانش آموزان مختلف (به عنوان مثال خانواده ها، گروه های همسالان، مدارس، محلات) و فرهنگ آن ها (به عنوان مثال، زبان مشترک، اعتقادات، ارزش ها و هنرهای رفتاری) بر یادگیری تأکید دارد.

این اصل به طور خاص به بسیاری از مفاهیم روانشناسی اجتماعی مربوط می شود (به عنوان مثال منازعه، فرهنگ های فردگرایانه که برابری جمع گرایی) و پیشنهاداتی را برای ترکیب فرهنگ در هر واحد برای افزایش تعامل دانش آموزان و ایجاد روابط مستحکم تر ارائه می دهد.

کلاس های مقدماتی روانشناسی می توانند دانشجویان را درگیر کنند تا از طریق پروژه های یادگیری خدمات، سخنرانان مهمان و باشگاه های روانشناسی با جامعه بزرگتر در ارتباط باشند.

**روابط بین افراد**

ارتباطات بین فردی، هم برای فرآیند یاددهی - یادگیری و هم برای رشد اجتماعی دانش آموزان حیاتی است. این اصل، رهنمودهای دقیق و خاصی را برای بهبود روابط بین معلم و دانش آموزان و همچنین دانش آموزان و همسالان در کلاس ارائه می دهد.

**سلامتی**

سلامتی عاطفی بر عملکرد آموزشی، یادگیری و رشد تأثیر می گذارد.

مؤلفه های مختلف سلامت عاطفی را می توان در بسیاری از واحدهای روانشناسی مانند خودپنداره و عزت نفس (روانشناسی اجتماعی)، خودکارآمدی و منبع کنترل (انگیزش و شخصیت) و مهارت های شادی و کنار آمدن (هیجان و استرس) گنجانند.

**زمینه و یادگیری**

این دو اصل مربوط به مدیریت کلاس، بر چگونگی ایجاد فضای کلاس که یادگیری را افزایش می دهد، تأکید دارند.

**رفتار کلاس**

انتظارات، از رفتار در کلاس و تعامل اجتماعی آموخته می شود و می تواند با استفاده از اصول اثبات شده رفتار و آموزش مؤثر در کلاس آموزش داده شود.

ایده های مبتنی بر تحقیقات متعددی، هم برای اصلاح رفتارهای نامناسب دانش آموزان و هم برای ایجاد

کاریکاتور



حافظ

صبا اگر گذری افتد به کشور دوست  
بیان فحهای از گیسوی معتبر دوست  
به جان او که به شکرانه جان برافشانم  
اگر به سوی من آری پیامی از بر دوست  
و گر چنان که در آن حضرت نباشد بار  
برای دیده بیاور غباری از در دوست  
من گدا و تمنای وصل او هیاهات  
مگر به خواب بینم خیال منظر دوست  
دل صنوبریم همچو بید لرزان است  
ز حسرت قد و بالای چون صنوبر دوست  
اگر چه دوست به چیزی نمی خرد ما را  
به عالمی نفروشم مویی از سر دوست  
چه باشد از شود از بند غم دلش آزاد  
چو هست حافظ مسکین غلام و چاکر دوست

پرندگان جزیره

**دیپلومک**

پرنده ای است آبی پاها بلند که به واسطه رنگ سیاه سر و گلو سفیدی شکم و کمر خردلی رنگ قابل تشخیص است. سطح پستی این پرنده به رنگ سبز مایل به خرمایی است که در ناحیه شانه اش لکه بلوطی رنگی دیده می شود. سر، گردن و قسمت بالایی سینه اش سیاه است، بجز یک نوار باریک سفید که از ناحیه چشم شروع می شود در طرفین گردن امتداد پیدا کرده به سفیدی سطح شکمی می پیوندد. پرها بالی سیاه می باشد، به جز ابتدای شاهرهای ثانویه بال که سفیدی باشند و تشکیل نواری سفید بر روی بالش را می دهند که در پرواز نیز به خوبی نمایان است. دمگاه و دمش سفید است و نواری باریک عرضی سیاهی روی دمش دارد. پرنده نر و ماده شبیه به هم هستند، ولی معمولاً سیاهی سینه و گلو در پرنده نر بیشتر است.



بیمه ناسوداوت خانواده

باروزی ۹۶۰ تومان، در حوادث  
تاسقف 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

دوشنبه ۲۳ فروردین ۱۴۰۰، ۲۹ شعبان ۱۴۴۲، ۱۲ آوریل ۲۰۲۱، شماره ۳۷۰۹ (۱۰۹۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

دو اشتباه بسیار بزرگ یکی این است که قبل از موعد اقدام به عمل کنیم و دیگری این است که فرصت مناسب را از دست بدهیم.

آموزش آشپزی

## ریزوتو

مواد لازم:

- برنج ریزوتو ۳۵۰ گرم
  - قارچ ۳۰۰ گرم
  - مرغ ۳۰۰ گرم
  - پنیر رنده شده پارمزان ۵۰ گرم
  - پیاز خرد شده یک عدد
  - سیر چهار حبه
  - کره ۵۰ گرم
  - پنیر ریزوتو ۱۲۰ گرم
- جعفری خرد شده به مقدار لازم  
طرز تهیه:

یک قابلمه بزرگ بر دارید و روی حرارت

عکس روز



مرگ تدریجی در قلاب انزلی

عکاس: الهه فلاح بلند طبع

# صنایع چوبی حلاج کیش



کلیه سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه  
و منزل

آدرس: جزیره کیش - شهرک صنعتی  
درفت سبز - صنعت ششم - پلاک R61  
تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

# صنایع چوب حلاج کیش

تلفن: ۷۷۹۸۲۵۲

کلیه سفارشات  
MDF، چوبی  
دکوراسیون غرفه و منزل