

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۵ - طلوع آفتاب: ۶:۰۵ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۸ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۱۰

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۴۱	▲ ۴۱	▲ ۴۴	▲ ۴۰	▲ ۴۲
▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۲۷	▼ ۲۸	▼ ۳۰

سبک زندگی

شکست؛ تجربه‌ای غیر قابل انکار برای موفقیت

در این مطلب، به برخی از روش‌های مفید برای غلبه بر ناراحتی‌های ناشی از شکست اشاره می‌کنیم که به شما کمک می‌کند تا نگرش خود به منظور ادامه زندگی‌تان را تغییر دهید.

۱. شکست احساس خطر نکند

آیا تا به حال این جمله را شنیده‌اید که "یک بار شکست، همیشه یک شکست" است؟ باید بگوییم که متأسفانه، افراد زیادی هستند که این موضوع را به معنای واقعی کلمه تاحدی جدی می‌گیرند که فکر می‌کنند دیگر موفق نخواهند شد. اما باید توجه کرد که چنین افکار منفی صرفاً می‌تواند شما را عقب نگه دارد و مانع موفقیت شما شود. بنابراین این طرز فکر، شما را دچار یک ترس طاقت فرسای از شکست خواهد شد و همین موضوع باعث می‌شود که شما نتوانید پتانسیل واقعی‌تان را نشان دهید. از این رو، به شما توصیه می‌کنیم که اگر می‌خواهید در زندگی خود به درستی پیش بروید و رویه‌های رضایت بخشی را دنبال کنید، باید بر چنین افکار غلبه کرده و افکار مثبت را جایگزین آن‌ها کنید.

احساس بد هیچ مشکلی ندارد

وقتی نتوانید به اهداف خود دست پیدا کنید این یک موضوع کاملاً طبیعی است که احساس عمیق اضطراب، غم، شرم و عصبانیت داشته باشید و شما تا جایی پیش می‌روید که پس از یک شکست احساس آسیب‌پذیری می‌کنید و به جای اینکه این احساسات خود را به زور سرکوب کنید، از آن‌ها به نفع خود استفاده کنید و از شکست خود به عنوان انگیزه‌ی برای پیشرفت بهتر و بهبود عملکرد یاد بگیرید.

برای سالم ماندن، عادت‌های سالم ایجاد کنید

یک عادت سالم را شروع کنید. به طور مثال؛ پیاده روی کنید، تمرینات تنفسی انجام دهید، یک دوش بگیرد، با خانواده و دوستان خود ملاقات کنید تا ذهن شما شفاف و خاد و دوستان خود ملاقات کنید تا ذهن شما شفاف

و عاری از افکار منفی شود. فهرستی از عادت‌های فعالیت‌های سالم که ممکن است از آن‌ها لذت ببرید را تهیه کنید، درباره چند موردی که دوست دارید تصمیم بگیرید و سعی کنید آن‌ها را به طور منظم تمرین کنید. چه کسی می‌داند؟ حتی ممکن است یکی از این عادت‌ها، رمز موفقیت شما باشد!

از چیدن عادت‌های بد در کنار یکدیگر خودداری کنید. گاهی اوقات، افراد سعی می‌کنند دردی که احساس می‌کنند را خاموش کنند. به همین منظور، به مواردی مانند مصرف مواد مخدر یا الکل روی می‌آورند. این در حالی است که اعتیاد به مواد مخدر و الکل فقط اوضاع را بدتر می‌کند و بیشتر از آن که به نفع فرد باشد برای او آسیب‌زا است.

بهر است افراد از چیدن چنین عادت‌های بدی در کنار یکدیگر خودداری کنند و در عوض، بر روی یادگیری مهارت‌هایی تمرکز کنند که می‌توانند به آن‌ها کمک کنند تا زندگی هدفمند و موفقی داشته باشند.

برای شکست خود، یک مسئولیت منطقی را بر عهده بگیرید

و انمود کردن اینکه چیزی دست‌نیست یا نادیده گرفتن دلیل واقعی اینکه چرا همه چیز به‌روال گذشته پیش رفت، نتیجه‌مندی نداد و هرگز آنچه اتفاق افتاده را جبران نخواهد کرد.

افراد باید سعی کنند دقیقاً بفهمند چرا اوضاع به همان روش قبلی که نتیجه‌بخش نبوده، پیش رفته است؟ اشتباهاتی که مرتکب شده‌اید را بپذیرید و بر یادگیری آن‌ها تمرکز کنید.

خودتان مطالعه کنید

بسیاری از افراد، پس از یک شکست، احساس ناامیدی می‌کنند. در حالی که بسیاری دیگر، شکست‌ها را فرصتی برای یادگیری و پیشرفت خود می‌دانند.

اقتصاد کیش

خبری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۹۶۹۹ - ۴۴۴۲۹۶۹۹ (۰۷۸)
فکس: ۴۴۴۲۹۶۸۸
امور آگهی‌ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com

چهارشنبه ۹ تیر ۱۴۰۰، ۱۹ ذی‌القعدة ۱۴۴۲، ۳۰ ژوئن ۲۰۲۱، شماره ۳۷۶۳ (۱۴۷ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۲۸ از چهل قاعده شمس تبریزی

گذشته می‌است که روی ذهنمان را پوشانده. آینده نیز پس پرده خیال است. نه آینده‌مان مشخص است، نه گذشته‌مان را می‌توانیم عوض کنیم. صوفی همیشه حقیقت زمان حال را در می‌یابد.

آموزش آشپزی

کوفته بلغور و عدس رژیمی

مواد لازم:

بلغور: ۱/۳ پیمانه
عدس: ۱/۳ پیمانه
آب: ۲ پیمانه
پیاز خرد شده: ۱ عدد متوسط
موسیر و آبلیمو: به مقدار دلخواه
روغن زیتون: ۳ قاشق غذاخوری
جعفری خرد شده: ۴ قاشق غذاخوری
زیره سبز: ۲/۱ قاشق چایخوری
نمک و فلفل: به مقدار لازم
طرز تهیه:

عدس را از قبل خیس کنید و بعد از چند ساعت خیس دادن با مقداری آب و نمک به مدت ۳۰ دقیقه بپزید تا نرم شود. بعد بلغور را به عدس اضافه کنید و اگر آب عدس کم بود مقداری آب به آن اضافه کنید و اجازه دهید بلغور هم کنار عدس ۳۰ دقیقه بپزد و نرم شود و آب اضافی آن کم شود. در این فاصله تابه‌ای را روی حرارت ملایم قرار دهید و مقداری روغن داخلش بریزید و پیاز خرد شده را در آن تفت دهید. بعد از

اینکه پیازها طلایی رنگ شدند زیره را به آن اضافه کنید و کمی تفت دهید. سپس عدس و بلغور پخته شده را از آب خارج کنید و به مواد تفت داده شده اضافه کنید و کمی که مواد خنک تر شدند دستتان را خیس کنید و به مدت ۳ تا ۵ دقیقه همه مواد را با هم ورز دهید. اگر حس کردید مواد خشک است به آن کمی آب اضافه کنید تا حالت خمیری پیدا کند. در آخر هم جعفری خرد شده را با کمی نمک و فلفل اضافه کنید و مواد را به صورت کوفته قلقلی گرد کنید. کتار سبزیجات سرو کنید.

عکس روز

عکاس: مرتضی یاقوتی
خشکسالی

سیستم‌های امنیتی و حفاظتی

فیلمبرداری در هر زمان، در هر مکان

چشمی که هرگز پلک نمی‌زند...

ایمن سیستم مبتکران دارکوب کیش

مجموعه تجهیزات و پیشرفته ترین: Dahua Samsung Sony Hikvision Dahua Hikvision Dahua

دوربین‌های مدار بسته آنالوگ و تحت شبکه
سیستم‌های کنترل تردد و پلاک خوان
سیستم‌های اعلام سرقت و اعلان حریق
هوشمند سازی ساختمان

آدرس: درخت سبز، صنعت سوم، پلاک ۲۷ K۲۷
@Darkoobkish
۰۹۱۷۱۶۲۱۰۰۵۸
۰۹۱۲۹۴۲۴۰۲۲

کودک و نوجوان

راهکارهای غلبه بر استرس امتحان

استرس معضلی که همیشه با انسان همراه است و خود را در مسائل مهمی، چون ازدواج، شغل، آزمون و... بیشتر نشان می‌دهد. به طوری که بسیاری از افراد به دلیل استرس‌های خود با مشکلات روحی و جسمی متعددی دست و پنجه نرم می‌کنند. استرس آزمون دادن در مقاطع مختلف تحصیلی، یکی از مشکلاتی است که بسیاری از دانش‌آموزان و دانشجویان و حتی پشت کنکوری‌ها با آن روبرو هستند و این معضل، بعضاً تا جایی پیش می‌رود که فرد جان خود را به دلیل حمله‌های قلبی و یا حتی فشارهای روحی و روانی ناشی از آن، از دست می‌دهد که افراد باید برای این منظور بتوانند استرس خود را کنترل کنند. فاطمه کوچه‌پایه زاده روانشناس با اشاره بر بخشی از راهکارهای مقابله با استرس امتحان اظهار کرد: افرادی که امتحان دارند باید توجه کنند که بتوانند با استرس خود مقابله کنند و برای این منظور حتماً باید از مطالب کتاب خلاصه‌نویسی کنند و چند دقیقه وقت بگذارند و در ذهن خود به مطالبی که خوانده‌اند نظر ببخشند و طوری برنامه‌ریزی کنند که به اندازه کافی وقت برای خواندن تمام مطالب داشته باشند.

وی بیان کرد: اگر این افراد، برخی از مطالب درسی را متوجه نمی‌شوند نباید عصبی شوند چون استرس و عصبانیت در این حالت هیچ کمکی به آن‌ها نمی‌کند و به جای آن، می‌توانند از یک معلم خصوصی یا هم کلاسی خود کمک بگیرند. این روانشناس تصریح کرد: این افراد نباید برای خود سناریوهای فاجعه‌آمیز درست کنند و مراقب باشند که آینده خود را تنها به خاطر یک امتحان ساده به خطر نیندازند. زیرا احتمال این که یک آزمون معمولی شناسان این افراد برای داشتن یک زندگی دیگر، در آینده را تضمین کند بسیار کم است. به همین منظور، آن‌ها باید یاد بگیرند که خود را در شریک‌های تصویر کرده و

می‌کند و باعث افزایش استرس می‌شود. بنابراین، این افراد باید صحنه خوب و قوی بخورند و از خوردن نوشیدنی‌های کافئین دار مانند قهوه خودداری کنند و تا جایی که می‌توانند از هم کلاسی‌هایی که به آن‌ها استرس وارد می‌کنند دور بمانند. این روانشناس افزود: این افراد باید زمان خود را تنظیم کنند و زمان پاسخ دادن به هر سوال را تخمین بزنند و اگر برخی سوال‌ها بازم نمره بیشتری دارند، وقت بیشتری را برای پاسخ دادن به آن‌ها اختصاص دهند. بدین صورت که ابتدا به سوالات آسان پاسخ دهند و سوالات سخت را علامت گذاری کنند و بعداً به آن‌ها پاسخ دهند و خیلی وقت خود را صرف یک سوال خاص نکنند. کوچه‌پایه زاده در پایان خاطر نشان کرد: تکنیک‌های آرامش بخشی را بیاموزند. اگر مغز آن‌ها در طول یک امتحان قفل کرده است، چشم‌های خود را ببندند و یک نفس عمیق بکشند و طوری روی نفس کشیدن خود تمرکز کرده که آن را کاملاً احساس کنند و نگران زمان امتحان خود نباشند و این حرکت را دو بار تکرار کنند و بعد به پاسخ دادن سوالات ادامه دهند.

نکته

بعضی چیزها در جهان خیلی مهم تر از دارایی هستند یکی از آنها توانایی خوش بودن با چیزهای ساده است. دلیل کارنگی

وحشی بافقی

بار فراق بستم و جز پای خویش را کردم وداع جمله اعضای خویش را گویی هزار بند گران پاره می‌کنم هر گام پای بادیه پیمای خویش را در زیر پای رفتنم الماس پاره ساخت هجر تو سنگریزه صحرای خویش را هر جا روم ز کوی تو سر بر زمین زخم نغزین کنم اراده بیجای خویش را عمر ابد ز عهده نمی‌آیدش برون نازم عقوبت شب یلدای خویش را وحشی مجال نطق تو در بزم وصل نیست طی کن بساط عرض تمنای خویش را

کاریکاتور

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

روزنامه