

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۳۸ - طلوع آفتاب: ۶:۰۷ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۵۹ - غروب آفتاب: ۱۹:۵۱ - اذان مغرب: ۲۰:۰۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۳۳	▲ ۳۹	▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۳۹	▲ ۴۲
▼ ۳۰	▼ ۳۰	▼ ۳۰	▼ ۳۱	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۳۰

کوبک و نوجوان

داوطلبان کنکور، به قضاوت دیگران اهمیت ندهید!

یک روانشناس در خصوص چگونگی عبور از بحران ناکامی کنکور و بی اهمیتی به قضاوت های دیگران توضیحاتی داد. فاطمه کوهپایه زاده روانشناس در رابطه با عبور از بحران ناکامی در کنکور اظهار کرد: یکی از مواردی که در خصوص عبور از بحران ناکامی در کنکور باید به آن اشاره کرد این است که افراد باید مسئولیت عدم موفقیت خود در برابر عهده گیرند. بدین معنا که هنگام مواجه شدن با شکست، عکس العمل اولیه معمولاً مقصود دانستن دیگران یا عوامل بیرونی است، این در حالی است که سایر عوامل و افراد ممکن است روی نتیجه بدست آمده تاثیر بگذارند اما تنها خود فرد مسئول شکست و عدم موفقیت است و اگر مسئولیت شکست را بر عهده نگیرد، در هر گز نمی تواند به موفقیت دست پیدا کند.

وی بیان کرد: افراد در این شرایط نباید شکست را تبدیل به یک مسئله ذاتی کنند و بدانند که عدم موفقیت و شکست در آزمون، به معنای ناتوان بودن و بدبختی آنها نیست و اگر شکست را تبدیل به مسئله ای ذاتی و درونی کنند، این امر منجر می شود که اعتماد به نفس و خودباوری آنها صدمه ببیند و به همین منظور، نباید اجازه دهند تا عدم موفقیت تبدیل به یکی از ویژگی های شخصیتی و شناختی آنها شود.

این روانشناس تصریح کرد: داوطلبان کنکور بدانند که شکست در این آزمون باید برای آنها موقتی و گذرا باشد و در واقع، واکنش بیش از حد به عدم موفقیت در آزمون کنکور امری بسیار ساده و آسان است و فراموش نکنند که حتی مهم ترین آزمون ها تنها بخشی از زندگی افراد را تشکیل می دهند و خودباوری و ثبات احساسی بسیار مهم تر از این امتحانات است و نباید اجازه دهند تا نمره یک آزمون، برای بلند مدت حالت روانی و باورهای آنها را تحت تاثیر قرار دهد. کوهپایه زاده با اشاره به شناسایی تفکرات منفی بعد از قبول نشدن در کنکور گفت: هنگامی که افراد در زمینه ای خاص با شکست روبرو شدند خود را مورد سرزنش قرار داده و شروع به تفکرات منفی در مورد خود می کنند که چنین تفکراتی شامل من فردی ناموفق هستم یا فکر نمی کنم که بتوانم این مسئله را حل کنم، است و در واقع، الگوهای تفکرات منفی امکان کسب تجربه از شکست و تبدیل شدن به رویکردی مثبت را از بین می برد.

وی ادامه داد: داوطلبان کنکور باید نظرات مثبت دهند چرا که هنگام مواجهه با تفکرات منفی، بهترین کار، زیر سوال بردن این تفکرات است و این افراد باید از خود سوال کنند که آیا شکست باعث می شود من فردی ناموفق باشم؟ که با این کار می توانند با تفکرات منفی مقابله کرده و از جملات مثبت استفاده کنند و با خود تکرار کنند که این شکست، مرا

بسیار نزدیک تر می کند چرا که تجربه ای باور نکردنی از آن به دست آورده ام تا توانایی های کافی برای مقابله با این شکست برخوردار هستم که این موارد، تاثیر قابل توجهی بر طرف کردن تفکرات منفی دارند و علاوه بر این، یادداشت های حاوی تفکرات مثبت در جایی که همواره قابل دیدن باشند می توانند موثر باشند و تکرار آنها به منظور کاهش تفکرات منفی بسیار مطلوب است.

این روانشناس افزود و در ادامه یادداشت شکست خود تجربه کسب کنند چرا که قضاوت بی رحمانه در مورد خود، منجر به موفقیت آنها در آزمون های بعدی نمی شود و توجه کنند که عقابانه ترین کار، تجربه و تحلیل شکست و مشخص کردن علل آن است. زیرا آنها باید به منظور مقابله با شکست خود در آزمون، به صورت تحلیلی به بررسی آن بپردازند و از خود سوال کنند که چرا در این آزمون موفق نشدم؟ رعایت چه مواردی منجر به عملکرد بهتر در آزمون بعدی می شود و تجربه به دست آمده از این عدم موفقیت، چگونه مانع از بروز مجدد آن می شود؟ و به طور کلی، باید از شکست های خود برای کسب موفقیت های بعدی، تجربه کوهپایه زاده تاکید کرد: افراد باید آن چه که خارج از کنترلشان است را فراموش کنند چرا که برخی از موارد، خارج از کنترل افراد هستند و بنابراین، آنها باید جسارت داشت و تجربه کنند.

مدیر کل بندار و دریانوردی هرزگان خبر داد: رشد ۱۸ درصدی سوخت رسانی به کشتی ها



مدیر کل بندار و دریانوردی هرزگان خبر داد: رشد ۱۸ درصدی سوخت رسانی به کشتی ها. اقتصاد کیش - مدیر کل بندار و دریانوردی هرزگان ضمن تشریح عملکرد سه ماهه بندار نفتی خلیج فارس در حوزه صادرات و واردات اظهار کرد: طی این مدت حدود ۸ میلیون و ۲۸۴ هزار و ۱۱۸ تن سوخت رسانی به کشتی ها انجام شده است که در مقایسه با ۱۱۸ تن اعلام کرد و افزود: در مقایسه با

مدت مشابه سال گذشته رشد ۱۸ درصدی را شاهد هستیم. بندار نفتی خلیج فارس به عنوان زون نفتی منطقه ویژه اقتصادی بندر شهید رجایی با ۱۲ پست اسکله مهمترین و بزرگترین بندر نفتی زیرمجموعه سازمان بندار و دریانوردی بشمار می آید.

سه شنبه ۱۵ تیر ۱۴۰۰، ۲۵ ذی القعدة ۱۴۴۲، ۶ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۶۷ (۱۱۵۱ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

قاعده ۳۲ از چهل قاعده شمس تبریزی

همه پرده های میثاق را یکی یکی بردار تا بتوانی با عشقی خالص به خدا پیبندی. قواعدی داشته باش، اما از قواعدت برای راندن دیگران یا داوری درباره شان استفاده نکن. به ویژه از بت ها پرهیز، ای دوست. و مراقب باش از راستی هایت بت نسازی! ایمانت بزرگ باشد، اما با ایمانت در پی بزرگی مباش!

آموزش آشپزی



دستور پخت: بعد از آبپز شدن سیب زمینی ها آنها را پوست بگیرد و به نگینی های درشت خرد کنید. سیب ها را پوست بگیرد و بارنده ریز زنده کنید و با داخل دستگاه آسیاب به شکل پوره در بیاورید. سپس داخل کاسه ای سبزی له شده را با روغن زیتون، فلفل قرمز، پاپریکا، فلفل سیاه، زردچوبه، پونه کوهی، بودر پیاز و سماق مخلوط کنید و روی سیب زمینی ها بریزد و کاملاً مواد را زیرورو کنید تا سیب زمینی ها مزه دار شوند. در این فاصله فر را هم روشن کنید و کف سینی آن را با کاغذ روغنی بپوشانید. حالا سیب زمینی ها را روی سینی بچینید و داخل فر قرار دهید تا یک ربع بماند و سرخ شود. در اواسط پخت

بطاطای عربی

مواد لازم:

سیب زمینی: ۳ عدد متوسط
سیر: ۳ حبه
بودر پیاز: ۱ قاشق غذاخوری
سماق: ۱ قاشق غذاخوری
روغن زیتون: به مقدار کافی
پاپریکا و زردچوبه: به مقدار کافی
نمک و فلفل سیاه: به مقدار کافی
پونه کوهی و تخم کشمش: به مقدار کافی

عکس روز



عکس: پایتته آنیکزاد

تهران و موج پنجم کرونا

سبک زندگی

۷ سوالی که به مدیران در موفقیت یک کسب و کار کمک می کند



برنامه ریزی برای یک کسب و کار می تواند به مدیران کمک کند تا بتوانند کسب و کار خود را رونق دهند و به موفقیت برسند. بیش شش ماهه برای خودتان و آینده شغلی و تجارتتان در ماهها و سالهای پیش رو چیست؟ تصور کنید هیچ محدودیتی در کارهایی که می توانید با سازمان خود به پایان برسانید، وجود ندارد و این ۷ سوال را چه به تجارتتان را از خود بپرسید. اغلب رهبران بزرگ به کار خود به عنوان یک مأموریت نگاه می کنند و آنها بینش کلی به چیز بزرگتر و عالی تری دارند که فراتر از خودشان است. ۷ سوال برای رهبران تجاری در بازارهایی با شرایط سخت و طاقت فرسا است که موفق ترین و بادوام ترین شرکت ها به هفت روش کلیدی سرمایه گذاری می کنند و به موفقیت می رسند و این اصول برای موفقیت تجاری پایدار در اینجا به عنوان سوالاتی ارائه شده است که باید از خود بپرسید:

- ۱- رهبری شما**
چه نیایچی از شما انتظار می رود و اعضای گروه شما از چه نیاهایی برای کمک به پتانسیل کامل خود در تجارتتان برخوردار هستند؟
- ۲- برنامه شما**
برنامه شماری ایجاد فرود و سودآوری بیشتر چیست و چگونه کار می کند؟ آیا راه بهتری وجود دارد؟
- ۳- تیم شما**

چگونه افراد بزرگ را جذب می کنید و آنها را در تیم خود نگه می دارید و به آنها الهام می دهید تا در دستیابی به نتایج تجاری شما بهترین عملکرد داشته باشند؟

- ۴- محصول شما**
در تولید چه محصولی عالی هستید، مشتریان باید آن را چه کسانی هستند و چه محصول و یا خدماتی، آن دسته از مشتریان را جذب خواهند کرد؟
- ۵- بازاریابی شما**
مزیت رقابتی شما چیست؟ آن فاکتوری که باعث می شود محصول و یا خدمات شما در مقایسه با دیگر خدمات موجود در بازار، بهتر باشد چیست و چگونه می توانید این مزیت را به مشتری باقی خود نشان دهید؟

نکته

هیچ وقت به گمان اینکه وقت دارید ننشینید زیرا در عمل خواهید دید که همیشه وقت کم و کوتاه است. (فرانکلین)

هاتف اصطفهانی

به گردون می رسد فریاد یارب یاربم شبها چه شد یارب در این شب غم تاثیر یاربها به دل صدگونه مطلب سوی او رفتم ولی ماندم ز بیم خوی او خاموش و در دل مانند مطلبها هزاران شکوه بر لب بود یاران را ز خوی تو به شکر خنده آمد چون لب، زد مهر بر لبها ندانی گرز حال تشنگان شربت وصلت بین افتاده چون ماهی طیان بر خاک طالبها جدا از ماه رویت عاشقان از چشم تر هر شب فروریزند کوبک کوبک تا فروریزند کوبک کوبک چسان هاتف بجا ماند کسی را دین و دل جایی که درس شوخی آموزند طفلان را به مکتبها

کاریکاتور



پانیز

مرکز خرید بین المللی

paniz INTERNATIONAL MALL

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می کنیم

پانیز، بازار خانواده ها در قلب جزیره کیش

جزیره کیش بلوار فر دوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰

۴۴۴۲۴۹۶۹

اقتصاد کیش

۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه