

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۶	▲ ۳۴	▲ ۳۸	▲ ۳۸	▲ ۴۲	▲ ۳۹	▲ ۴۱
▼ ۲۹	▼ ۲۸	▼ ۳۰	▼ ۲۷	▼ ۲۶	▼ ۲۱	▼ ۲۶	▼ ۲۶

سبک زندگی

برای خودشناسی به چه چیزهایی باید توجه کرد؟

شناخت احساسات

یکی از اجزای مهم مهارت خودآگاهی «شناخت احساسات» است. از عوامل مهمی که به ما کمک می کند زندگی خوب و موفق داشته باشیم این است که خویش را بشناسیم، حس خوبی در مورد خود داشته باشیم و از کسی که هستیم، شاد و خرسند باشیم.

ارزش ها

ارزش هایی مثل کمک کردن به دیگران، اخلاق بودن، سلامتی، امنیت مالی و مورد های مشابه، راهنمای ما در تصمیم گیری و ایجاد انگیزه برای حرکت در مسیر هدف ما مان هستند. تحقیقات نشان می دهد که تنها فکر کردن و نوشتن ارزش ها سبب می شود گام های بهتر و درست تری در زندگی خود بردارید.

همانطور که پژوهش های روان شناسی هم نشان می دهند باور داشتن به یک سری اصول و ارزش ها به شما انرژی مضاعفی می دهد تا علی رغم سختی ها و خستگی ها، با قدرت بیشتری بسوی اهداف خود در زندگی حرکت کنید. پس چنانچه میخواهید در زندگی انگیزه داشته باشید، ارزش هایی را که برای تان مهم اند، شناسایی و اولویت بندی کنید.

خویششن پدیر باشید

یعنی، حس غرور ننمایید. مثبت فکر کنید و همیشه تلاش کنید نیمه پر لیوان را ببینید. افرادی را ببینید که بتوانند از آنها چیزی بیاموزید. اتفاقات ناخوش آیند زندگی خود را بپذیرید. بر عادت های ناپسند خود غلبه نمایید.

از هیچ چیز نترسید، زیرا ترس از موانع اعتماد به نفس است. خود را به دیگران وابسته نکنید و حتی المقدور به دیگران کمک کنید. همه را بخشید. روح خود را آزاد کنید، تنفر را به دل راه ندهید. در مجموع برای شناخت بهتر خویش از انتقاد فرار نکنید. همواره خود را مورد

ارزیابی مثبت قرار دهید نه ارزیابی عیب جویانه و تضعیف کننده. خود را با موقعیت های دیگران مقایسه کنید و رشد خود را مورد ستایش قرار دهید. نقاط ضعف را عامل سرکوبی خود قرار ندهید. بر افزایش هر چه بیشتر عزت نفس و خودباوری تان تلاش کنید که هم به خودشناسی کمک می کند و هم باعث ارتقای خود می شود.

کنترل روابط

افسرادی که هوش هیجانی بالایی دارند دارای تفکر واگرا هستند، یعنی نسبت به نظرات افراد دیگری تفاوت نبوده بلکه آنها را مورد بررسی قرار میدهند و با دلیل آنها را می پذیرند، یا رد می کنند و یا در صورت لزوم موارد ترمیمی به آنها اضافه می نمایند.

پیشنهاد ویژه

بیش فعالی، مشاوری کودک، اختلال در یادگیری کودک، بهترین راهکار بالابردن تمرکز در کودک کاندید فالور و فالوور آنلین کسب و کارت رنجت بده الیزر موهای زائد، عوارض لیزر موهای زائد، اصلاح لیختن اصلاح فاصله نامناسب بین دندان ها گر وه اجتماع و هموعان بستر مناسبی هستند که طی یک فرآیند باز خوردی، رفتار افراد را شکل و جهت می دهند.

شناخت اهداف

شناخت اهداف و مأموریت شما در زندگی، یکی از مهمترین ابعاد خودشناسی می باشد. جواب به سوال زیر به شما کمک خواهد کرد: کدام اتفاق در زندگی برای شما پرمعنا تر بوده است؟ چه اتفاقی در زندگی بیشترین تأثیر را بر شما گذاشته است؟

بررسی جواب این دو سوال ابعاد پنهانی وجود شما

کتاب «هرمزگان در آینه تاریخ و فرهنگ» منتشر شد



اقتصاد کیش - نویسنده و پژوهشگر هرمزگانی گفت: کتاب «هرمزگان در آینه تاریخ و فرهنگ» با هدف بررسی ریشه سنت ها و آیین های استان هرمزگان منتشر شد. علی رضایی اظهار کرد: اخیراً کتابی تحت عنوان «هرمزگان در آینه تاریخ و فرهنگ» به چاپ رسیده است که شانزدهمین کتاب بنده در عرصه فرهنگ و هنر به چاپ می رسد. وی عنوان کرد: این کتاب مجموعه ای از مقاله هایی است که در طول ۳۰ سال گذشته در سمینارها، جشنواره ها، کتاب ها و مجلات تخصصی کشور منتشر شده است. نویسنده و پژوهشگر هرمزگانی ابراز داشت: با توجه به اینکه نسل جوان پرسش هایی را از چگونگی بروز

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 آگهی ها: ۲۸۴ - ۴۴۴۲۹۶۸۸ چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی شرکت چاپ ریحان ۷۹۱۷-۶۰۶ eghtesadekesh@yahoo.com

یکشنبه ۴ مهر ۱۴۰۰، ۱۹ صفر ۱۴۴۳، ۲۶ سپتامبر ۲۰۲۱، شماره ۳۸۱۹ (۱۲۰۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات روانشناسی برای یک ارتباط موفق:

صحبت کنید در نتیجه مخاطب گوش فرا خواهد داد

افراد موفق در برقراری ارتباط، از این موضوع مطمئن هستند که مخاطبان وقت خود را برای شنیدن گفته ای ایشان تلف نمیکنند. این گزینه به این معناست که شما گفتگوی خود را به نحوی بیان میکنید که در اصطلاح عامیانه بر دل مخاطب بنشیند. همیشه لزوماً کنترل آنچه که میخواهید بگویید تضمینی بر ایجاد علاقمندی مخاطب در گوش دادن صحبت هایتان نمی باشد. اما زمانی که مخاطب سوالات مستقیم و درستی در راستای صحبت های شما میبرد، متوجه خواهد شد که مسیر سخنرانی شما در جهت مثبت پیش رفته است.

آموزش آشپزی

سالاد تک نفره مجلسی

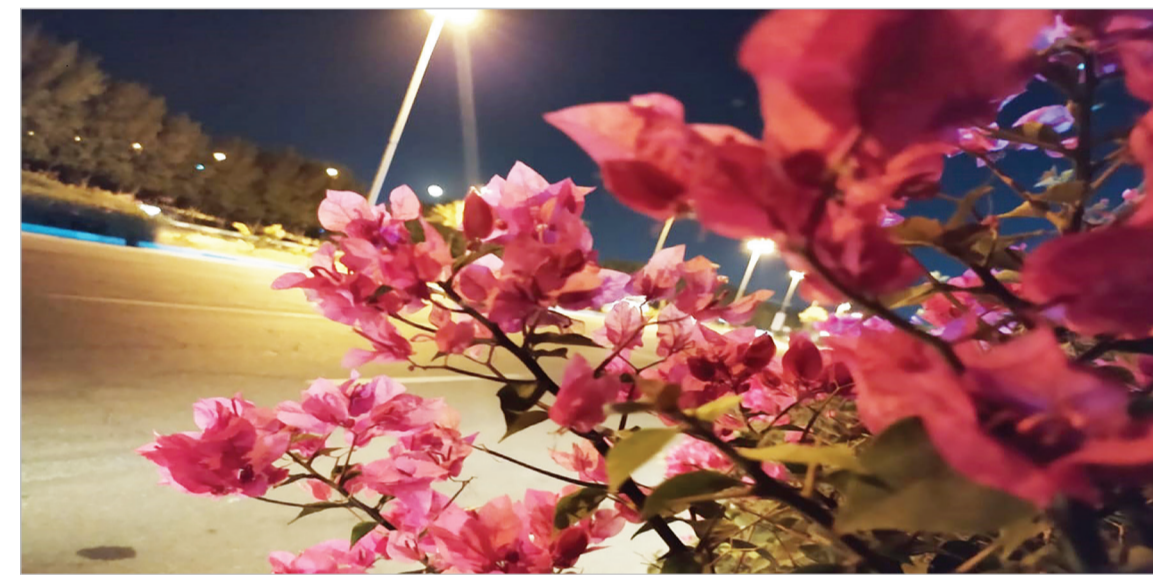


کاسه ای مناسب انتخاب کنید و همه مواد آماده شده را به همراه سس مایونز و کمی نمک و ادویه های دلخواه داخل آن مخلوط کنید و با قاشق به آرامی مواد را هم بزنید. روی ظرف سالاد را با سلفون بپوشانید و داخل یخچال قرار دهید تا خنک شود و مواد کنار هم مزه بگیرند. برای سرو سالاد، قالب های مافین را چرب کنید و خمیر یوفکا را از وسط نصف کنید و داخل قالب روی هم بگذارید. سپس لایه دوم خمیر را ابتدا چرب کرده و از طرف چرب شده داخل قالب روی لایه اول قرار دهید. فر پادمای ۱۷۰ درجه روشن کنید و قالب ها را داخل فر قرار دهید تا رنگ خمیر ها طلایی شوند. بعد سبدها سرو سالاد پخته شده و یا اینز کنید و با اختیار شورابه صورت نگینی خرد کنید.

مواد لازم:

سیب زمینی: ۱ کیلوگرم
نخود فرنگی: ۱ پیمانه
هویج: ۴ عدد متوسط
خیارشور: ۱۲ عدد
سس مایونز: ۲ قاشق غذاخوری
خمیر یوفکا به تعداد کافی
نمک و ادویه به مقدار کافی
طرز تهیه:

عکس روز



عکس: اشرف زابلی

بازدید مدیر عامل و مسولان شرکت عمران آب و خدمات از کارخانه های تولید مصالح ساختمانی در کیش

عکس: جعفر همافر



مشاوره و صدور انواع بیمه نامه ها
بندر عباس، اوقاف، پاساژ آسمان
تلفن: ۳۳۶۷۸۶۳۸ موبایل: ۰۹۱۷۷۶۴۱۲۲۱



نماینده چارکی زاده کد: ۶۰۶

