

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۱۷ - طلوع آفتاب: ۶:۳۸ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۶ - اذان مغرب: ۱۷:۲۴

کیش	بنبر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۶	▲ ۲۷	▲ ۲۷	▲ ۲۵	▲ ۲۷	▲ ۲۶
▼ ۱۹	▼ ۱۲	▼ ۱۷	▼ ۱۴	▼ ۱۱	▼ ۸	▼ ۱۴	▼ ۱۴

سیک زندگی

## چهار قدم عملیاتی برای کنترل خشم



یک روانشناس درباره چستی خشم و نحوه مدیریت و کنترل آن چهار مرحله را پیشنهاد داد.  
دکتر احمد صابری روانشناس درباره روش های کنترل خشم گفت: خشم را باید ابتدا برای خودمان تعریف کنیم و نسبت به آن آگاه باشیم. خشم یک هیجان است که به عنوان مکانیزم حل مسئله از آن استفاده می کنیم. خشم پختگی انرژی و مجموعه ای از انرژی هاست که تمایز حل مسئله در انسان رفع نیازهای او است.

صابری تصریح کرد: ما انسان ها در پیش آهنگ خشم بابت تعارضی که در آن قرار می گیریم ناراحت می شویم، احساس می کنیم نیازهای ما دچار بحران شده و لشکر انرژی های ما را به سمت خود می کشیم و آن را به سمت حل مسئله هدایت می کنیم و برای حل مسئله از آن استفاده می کنیم.

وی گفت: در این هیجان و مجموعه ای از انرژی ها یک موضوع فرهنگی است که از محیط اطراف ما درس می گیرد. در محیط اطراف انسانها اتفاقاتی در حال رخ دادن است که این اتفاقات انسانها را نسبت به نیازهایشان دچار بحران می کند. پس اتفاقات دنیا را بیرونی جزو عناصر بیرونی ما هستند و طوری فعالیت می کنند که انسان را دچار تعارض و بحران می کنند که این هیجانها را تعارضات اجتماعی بحران های فرهنگی اقتصادی، سیاسی و باقی موضوعاتی است که پیرامون ما در حال شکل گیری بوده و از حوزه اختیار و تصرف ما نیز خارج است. انسان برای تعادل برقرار کردن بین این موضوعات لشکر انرژی درونی خود را فعال می کند که این لشکر خشم است که فعال می شود تا انسان را به تعادل برساند.

این روانشناس افزود: خشم به محض بروز روی مرز پرخاش حرکت می کند یعنی با پرخاش فاصله بسیار کمی دارد. وقتی این مجموعه انرژی نتواند تعادل را برای انسان شکل دهد رویه پرخاش می آورد و تبعات آن کاملاً زیان بار است و همه آن را می بینند و می شناسند. بنابراین چون خشم ما را به سمت پرخاش می برد همه افراد نسبت به این مهم نگران می شوند.

صابری ادامه داد: وقتی انسان برای حل این موضوع نگران می شود شروع به انجام برخی اقدامات می کند که خود در مانی نام دارد. سعی می کند خود را به نحوی خشم خود را خالی کند و به صورت فردی به دنبال تخلیه خشم است، اما وقتی انسان تربیت می شود و آموزش داده می شود کارهای زیادی از او خواسته می شود که آن کارها را شروع و به انجام دادن می کند. اول اینکه سعی می کند هوش هیجانات و عواطف خود را بالا ببرد و وقتی انسان هوش هیجانی خود را بالا می برد با هیجانها برخورد می تواند صحبت کند پس کام اول در کنترل خشم حرف زدن با آن موضوعات درونی است.

وی بیان کرد: وقتی انسان می تواند با هیجان خود صحبت و آن را رتبه بندی کند می تواند به او کمک کند؛ مثلاً من از دست آقای ناراحت هستم، او تعادل مرا بهم زده و هیجان من از سمت ناراحتی به سمت خشم گرایش یافته است و دارد برای من بحران ایجاد می کند. بنابراین خشم را کاندیدی می کنم؛ من الان نفس و نفس های ریتیمیک را برای انسان می خواهم و او را بکشم، مشکلات زیادی را برایش به وجود آورم، به او ناسزا بگویم، به او انتقاد کنم یا اینکه اصلاً آن فرد ارزش هیچ کاری را ندارد. این کدگذاری هیجانها ملازم به انتخاب این هیجانها می شود و فرد مجبور می شود کی از آن ها را انجام دهد که این راهکار می تواند هوش هیجانی انسان را افزایش داده و برای شناسخت هیجانها بسیار کمک کننده باشد.

این روانشناس اظهار داشت: دوم اینکه انسان ها وقتی دچار خشم می شوند باید پیامدهای عصبی و نبائی خود را بررسی کنند. خوب است آدمها شروع کنند به این پردازنده که نشانه های هیجانها چیست برای مثال بالا رفتن ضربان قلب، حرارت بدن، برافروخته شدن، گرد شدن چشم ها و زل زدن تمام نشانه های عصبی و نبائی آن هیجان است. انسان ها متوجه تاثیر اثرات خشم بر جسم و روح خود می شود و با این کار خود گوئی انسانها شروع می شود و افراد با خودشان صحبت می کنند که منبع آرامش است و



املاک امروز

Real Estate

۰۷۶ ۴۴۴۶۶۰۰۰  
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۱۰۱۰  
خیابان فردوسی  
ویلاهای مروارید  
واحد ۷۱۲

به مدیریت: حمید رضایی

چهارشنبه ۳۰ آذر ۱۴۰۱، ۲۶ جمادی الاول ۱۴۴۴، ۲۱ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۱۳ (۱۴۹۷ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان

بلندترین شب سال هم خورشید را ملاقات خواهد کرد

و این یعنی

بوسه گرم خداوند بر صورت زندگی وقتی همه چیز یخ می زند...

آموزش آشپزی

## کوفته انار و گردو

مواد لازم کوفته:

- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- زرد تخم مرغ ۱ عدد
- گردوی آسیاب شده ۱۵۰ گرم
- رب انار ۱ قاشق سوپ خوری
- نعناع خشک ۱ قاشق چای خوری
- جعفری خرد شده ۱ قاشق غذاخوری
- آرد سوخاری ۲ قاشق سوپ خوری
- نمک و فلفل سیاه به مقدار لازم
- زردچوبه و دارچین به مقدار لازم
- مواد اولیه سس: ۱ پیما



رب انار  
رب گوجه فرنگی  
پیاز  
روغن مایع  
آب  
شکر  
نمک و فلفل سیاه  
طرز تهیه:  
گوشت چرخ کرده را با ۳ قاشق غذاخوری گردو آسیاب شده مخلوط کنید. پیاز را رنده کرده، آب آن را کاملاً بگیرد و به گوشت اضافه کنید. رب انار، نعناع خشک، جعفری خرد شده، تخم مرغ، آرد سوخاری، فلفل سیاه، نمک و زردچوبه را روی گوشت ریخته و چند دقیقه ورز دهید. مسواک کوفته را به اندازه نارنگی در آورده و با دست فشرده کنید تا کاملاً منجمد شود. همه مواد را که

عکس روز



صابری در پایان افزود: چهارمین قدم برای کنترل خشم این است که فرد یاد بگیرد که خشم دارد چه پیامدهایی برای او فراهم می کند. خشم الان فرد را آرام می کند، اما آینده را دچار بحران کرده و آن را در یک وضعیت جبران ناپذیر قرار می دهد. بهتر است هر اقدامی که می خواهید انجام دهید را به تعویق بیندازید. آهنگ نتیجه اجرای خود را بشنوید و پیامدهای آن را مورد بررسی قرار دهید.

## شرکت کهن چوب

www.kohanchoob.ir



Kohan Choob

تولید کننده انواع درب های چوبی برای کلیه پروژه ها مسکونی ، تجاری ، هتل و اداری



کهن چوب سازان  
KOHAN CHOBSAZANE KISH

جزیره کیش ، درخت سبز  
صنعت ۰۲ ، پلاک ۴۳  
تهران ، شهرک صنعتی چهار دانگه  
۰۹۳۴ ۷۶۹۹۱۸۶  
۰۷۶ ۴۴۴۷۳۱۳۹  
www.kohanchoob.ir

کودک و نوجوان

## مالیدن چشم کودک و نوزاد نشانه چیست؟



هیچ چیز به اندازه دیدن دستان کوچک کودک هنگامی که چشمانش را ماساژ می دهد لذت بخش نیست اما این حالت برای لذت بردن اطرافیان نیست و نشانه ای از یک نیاز مهم نوزاد و کودک است، در واقع یکی از کارهای طبیعی است که او سعی می کند با آن چیزی بگوید مالیدن چشم کودک است.

علل مالیدن چشم توسط کودک  
خستگی یکی از علل رایجی که کودکان چشم خود را می مالند خستگی و خواب آلودگی است. کودک سعی می کند با مالیدن اطراف چشم خستگی خود را تسکین دهد. بد خلقی، پهلوی به پهلوی شدن و گریه نشانه های دیگر خستگی و خواب آلودگی کودک است بنابراین پیام ها به شما کمک می کند قبل از اینکه خیلی خسته شوند زودتر آنها را بخوابانید که در این مواقع کارهایی مثل گوش دادن آهنگ آرام بخش در آغوش گرفتن کودک تکانه دادن آن برای خوابیدن کمک کننده است. علل و دلایل اصلی مالیدن چشم کودک و نوزاد

• مالیدن چشم کودک می تواند به دلیل خشکی چشم باشد  
• گاهی اوقات کودکان به دلیل اینکه چشم شان خشک می شود چشم را می مالند. مالیدن چشم باعث جمع شدن اشک و رطوبت می شود.  
• گاهی مالیدن چشم کودک راهی است برای شناختن جسم خود  
• گرم صورت را بشوید.  
• اگر دیدید چیزی گوشه چشم کودک مانده با دستمال مرطوب یا پنبه خارج کنید و اگر نتوانستید به دکتر مراجعه و از او کمک بگیرید.  
• خارش و درد چشم علت دیگر مالیدن چشم کودک است  
یکی دیگر از علل مالش چشم درد و خارش ناشی از عفونت است البته نشانه های دیگر عفونت تورم قرمزی تب است در چنین شرایطی کودک گریه می کند و باید به پزشک مراجعه کنید.

نرخ ارز (تومان) - روز گذشته	حافظ	کاریکاتور
۳۸,۸۱۵ دلار	بر سر آرم که گرز دست بر آید دست به کاری زخم که غصه سر آید خلوت دل نیست جای صحبت اضا داد دیو جو بیرون رود فرشته در آید صحبت حکام ظلمت شش پلد است نور ز خورشید جوی بو که بر آید بر در ارباب بی مروت دنیا چند نشینی که خواجه کی به در آید ترک گدایی مکن که گنج بیابی از نظر ره روی که در گذر آید صالح و طالع متاع خویش نمودند تا که قبول افتد و که در نظر آید بلبل عاشق تو عمر خواه که آخر باغ شود سبز و شاخ گل به بر آید غفلت حافظ در این سرا چه عجب نیست هر که به میخانه رفت بی خبر آید	
۴۱,۰۱۴ یورو		
۱۰,۴۵۲ درهم		
۱۸,۵۹۵,۰۰۰ سکه امامی		
۱۷,۹۹۵,۰۰۰ سکه بهار آزادی		
۱۱,۹۵۰,۰۰۰ نیم سکه		
۸,۹۵۰,۰۰۰ ربع سکه		
۱,۷۲۴,۳۰۰ طلا (هر گرم)		

## ۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه باشما هستیم

۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

روزنامه