

یکشنبه ۱۶ شهریور ۱۴۰۴، ۱۴ ربيع الاول ۱۴۴۷، ۷ سپتامبر ۲۰۲۵، شماره ۴۷۸۱ (۲۱۶۵ دوره جدید)، ۱۲ صفحه، قیمت ۱۲۵۰۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۲۰ - طلوع آفتاب: ۵:۳۷ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۲ - غروب آفتاب: ۱۸:۰۷ - اذان مغرب: ۱۸:۲۴

سخن بزرگان

خوشبین‌ها می‌گویند ما در بهترین جهان ممکن زندگی می‌کنیم؛
و بدبین‌ها می‌ترسند که نکند حق با آن‌ها باشد.

جیمز برنچ کابل

پارسیان	بندر چارک	بسنک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۱	▲ ۳۶	▲ ۴۱	▲ ۴۲	▲ ۳۶	▲ ۳۵	▲ ۳۸	▲ ۳۷
▼ ۲۹	▼ ۳۰	▼ ۲۸	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۱

کارتکاور

خدهقم ←

جملات ناب از کتاب های ناب
قالی خوین، کاشی فیروزه ای
سیدمحمد امین آبی پس

اکاروان به مقصد سیده بود. علما در کوچ و کله های شهر، در زیر آفتاب جاندار پیش از ظهر، بی آنکه بی جهت توجهی را جلب کند، سراغ از خانه محمد بی علی می گرفت. پیشاپیش دیگران قدم برمی داشت؛ گاهی شستاب زده و مشتاق برای دیدار امامش و گاه آرام و مردد از آنچه در خواب دیده بود. عاقبت کار را نمی دانست و همین ابهام، احوال او را به هم می ریخت و اشتیاقش را فرو می نشاند. در مسیر بارها با خودش مرور کرده بود که این ماجرا غمبار را چگونه و با چه ترتیبی محضر امام باقر عرضه دارد تا خاطرشان مکنر نگردد و قلبشان از این سخن آزاده نشود. می ترسید بیان چنین مطلبی باعث شود ایشان هیچ نماینده ای را با کاروان همراه نکنند و دست خالی مجبور به بازگشت سوی دیار خود شوند.

صائب

تشنه خون کرده مستی چشم فشان ترا
 خواب سنگین شد فسانی تیغ مزگان ترا
 این لطافت نیست هرگز میوه فردوس را
 می توان خوردن به لب سبب زخندان ترا
 حلقه هادر گوش سرو از طوق قمری می کشد
 گر به گلشن رفتند سرو و خرامان ترا
 دیده شبنم که در پیراهن گل محرم است
 حلقه بیرون در باشد گلستان ترا
 چون نباشم چشم بر راه نسیم التفات؟
 من که پروردم به آب چشم، ریحان ترا
 قادر من این بس که چون ابر بهار از آب چشم
 تازه دارم خار دیوار گلستان ترا
 گرچه افکار تو صائب سر به سر نسیم است
 این غزل مشهور خواهد کرد دیوان ترا

بلاتکلیفی چیست و ریشه آن در کجاست ؟

مهم است که از اعتقاد خود در مورد توانایی مدیریت عواقب ناخواسته آگاه باشیم. قاطعیت از اعتماد به نفس ناشی می شود که فرد می تواند پیامدهای ناخواسته تصمیمات خود را حل کند (خود کارآمدی بالا). در مقابل، بلاتکلیفی زمانی در کمین است که فرد انتظار دارد عواقب ناخواسته بالقوه را طاققت فرسا ببیند (خودکارآمدی پایین).

وقتی فردی به توانایی خود برای رسیدگی به مشکلات آینده اعتماد ندارد، خود را با پیش بینی فاجع و اجرای استراتژی های فراوانی در معرض خطر قرار می دهد.

تنها راهبرد مهم برای مبارزه با بلاتکلیفی، اقدام است. این نیاز به ندانن چرچه کردن و تصمیم گیری ندارد. این فقط مستلزم سازمماندی، آگاهی از رویدادهای است که نمی توانید پیش بینی کنید، ارزیابی گزینه های خود بر اساس سوداها شناخته شده و تصمیم گیری تدریجی به جای نهایی می باشد.

می شود. برای برخی، طرز فکر بلاتکلیفی فقط در موقعیت های پر خطر و تغییر دهنده زندگی فعال می شود. برای دیگران، این شکنجه تقریباً روزانه است که با ناخوشتی های نسبتاً جزئی، مانند خرید برنامهریزی یک وعده غذایی یا جستجوی چمدان برای تعطیلات ایجاد می شود. درک پنج ویژگی تفکر غیر قطعی که در ادامه به آنها می پردازیم، می تواند به شما کمک کند تا دوره ای ها، عبور کنید. طرز فکر قطعی مستلزم آن است که عدم اطمینان را بپذیریم و مایل به انتخاب بدون تضمین باشیم. در مقابل، طرز فکر بلاتکلیفی حکم می کند که عدم اطمینان مشکل ساز است و برای حرکت رو به جلو باید به حاکم برسد. با این برود، تا زمانی که نتیجه منفی امکان پذیر باشد، فرد بلاتکلیفی به دنبال تضمین است و تصمیم گیری را به تأخیر می اندازد. این تا حدودی به دلیل دیدگاه های ناهمسان است.

از آنجایی که عواقب ناخواسته همیشه ممکن است،

تصمیم گیری صحیح مستلزم فکر کردن است، اما فکر کردن چندان مفید است اگر اضطراب تصمیم گیری را تجربه می کنید. ممکن است استراتژی همه یا هیچ را کار بگیرد، یا به گزینه های خود بیش از حد فکر کنید و در فلج بپایه تصمیم گیری ناستراتژی همه) گرفتار نشوید و یا به طور کلی از فکر کردن به تصمیم خودداری کنید (استراتژی هیچ). هر دو رویکرد شمارا در مسیر انفعال قرار می دهند که چرخه بلاتکلیفی در زندگی را تداوم می بخشد.

این مطلب طرز فکر دیگری را هم زمینه ساز اضطراب تصمیم گیری و عدم اقدام است، ترسیم می کند. خواهید آموخت که بلاتکلیفی ریشه در باورهای غیر مفید در مورد عدم اطمینان دارد و عدم دانستن که طرز فکرهای قاطع چگونه کار می کنند.

ذهنیت های قاطع و غیر قاطع با انگرش ها و باورهای افراد در جهت تصمیم گیری برای حل مشکل متمایز

عکس روز



* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان یا عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

اقتصاد کیش - استقلال - آقامید

طرز تهیه:

یک سیب زمینی را پوست بکنید و چند تکه کنید و داخل غذاساز بریزید. پیاز را نیز داخل غذاساز بریزید. سینه مرغ را نیز تکه تکه کنید و همه مواد را با هم میکس کنید. مواد باید به شکل یک خمیر یکدست و لطیف دربیاید.

به خمیر دست آمده، نمک، فلفل سیاه، پاپریکا، پودر سوخاری و کمی هم پنیر موزارلا اضافه کنید و دوباره مواد را داخل غذاساز میکس کنید. حال باید مواد را به شکل دونات شکل درآید. کف یک سینی را خیس کنید و یک تایلون کف سینی پهن کنید که سینی سر نخورد. مواد را داخل قیف بریزید و به شکل حلقه در آورید و داخل سینی این کار را انجام دهید. قسمت های که حسی می کنید خوب در نیامده را با یک وسیله با دست خیس مرتب کنید. سینی را ۳۰ الی ۶۰ دقیقه داخل فریزر



دونات مرغ

مواد اولیه:

- سینه مرغ ۵۰۰ گرم
- پیاز ۱ عدد
- سیب زمینی ۱ عدد
- ۳ قاشق سوپ خوری
- ۱ قاشق چای خوری
- ۱/۴ قاشق چای خوری
- ۱ قاشق چای خوری
- ۵۰ گرم
- ۲ عدد
- ۱ پیمانه
- به میزان لازم

پودر سوخاری
نمک
فلفل
پاپریکا
پنیر موزارلا
تخم مرغ
پودر سوخاری
روغن مایع

گروه هتل های تاب تورز

☎ 021-8586 🌐 www.ttgroup.ir 📧 @Toptours_Group 📷 [ttgroup.ir](https://www.instagram.com/ttgroup.ir)

مدرسه فوتبال اتحاد سفین

 فرصتی بی نظیر برای شکوفایی استعدادها

با مجوز رسمی از هیئت فوتبال کیش

-  پرافتخارترین مدرسه فوتبال جزیره در رده پایه (۵-۱۸ سال)
-  قهرمان سه دوره پیاپی مسابقات در رده پایه
-  حضور در جام حذفی کشور در رده بزرگسالان
-  دارای کادری بومی، مجرب و با سابقه

۰۹۱۶۲۳۶۴۸۶۸ - حسن پور

۰۹۳۷۴۰۷۴۹۰۹ - تقی پور

۰۹۱۲۴۹۷۰۵۴۳ - خانم سالمی

میرمهنا، زمین های چمن مصنوعی میرمهنا
جنب سالن ژیمناستیک