

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۳- طلوع آفتاب: ۶:۴۳ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۴ - غروب آفتاب: ۱۷:۲۴ - اذان مغرب: ۱۷:۴۲

کیش	بندرعباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
 ۲۳ ▲ ۱۹ ▼	 ۲۳ ▲ ۱۷ ▼	 ۲۳ ▲ ۱۹ ▼	 ۲۳ ▲ ۱۸ ▼	 ۲۲ ▲ ۱۷ ▼	 ۲۲ ▲ ۱۴ ▼	 ۲۴ ▲ ۱۸ ▼	 ۲۴ ▲ ۱۶ ▼

سبک زندگی

مراقب افکار تان باشید، چون رفتار تان می شود

چگونه افکار منفی را از بین ببریم و به آرامش برسیم؟
ماهر گفته:بر اساس این دسته بندی،افکار مثبت آن دسته از افکاری را شامل می شود که تأثیرات مفیدی بر ذهن و رفتار فرد به جای می گذارند، هدایت کننده هستند و اغلب موجب زندگی دلپذیر رافراهم می سازند.افرادی که دارای چنین افکاری هستند کمتر در دام استرس و فشار روانی گرفتار می شوند و با حداقل به راحتی خود رامی توانند از چنین شرایطی رهاکنند.این افراد اعتماد به نفس بالائی دارند،دید خوبی نسبت به خود دارند و بطور کلی افکار آن ها حول و حوش خوب بودن، سالم بودن و واقع بین بودن دور می زند.

افکار منفی، تحریک کننده هیجانات منفی در انسان هستند و اغلب در اثر وقایع بیرونی که بار منفی دارند برای افراد ناراحت کننده هستند راه اندازی می شوند. این افکار چسبندگی فوق العاده ای در ذهن انسان دارند و درگیری و مشغله شدیدی برای صاحب خود ایجاد می کنند.افراد در چرخه این افکار و عدم تلاش برای خارج شدن از این چرخه اغلب مشکلات جدی روانی راممکن است به بار آورد.

روانشناسان شناختی نظیر لیبلا ماهر معتقدند اغلب اضطراب ها و افسردگی ها،اختلالات ارتباطی، مشکلات زناشویی و انواع مسائل دیگر از زندگی فرد ناشی از غلبه افکار منفی بر ذهن فرد است.

امروزه علم روانشناسی ثابت کرده است که تأثیر افکار بر زندگی افراد بیشتر از آن چیزی است که انسان ها تصور می کنند. لیلا ماهر روانشناس در مورد اهمیت مراقبت از افکار گفت: اندیشه انسان اشاره به این توانایی دارد که ما می توانیم اشیا، افراد و وقایع را در غیاب آن ها تجسم کنیم و تغییراتی در آن ها اعمال کنیم. افکار انسان در دو مقوله مثبت و منفی دسته بندی می شود و اعتقاد بر این است که غلبه هر یک از آن ها بر ذهن فرد، شیوه زندگی او را در حدی وسیع نشان می دهد.

ماهر گفت: بر اساس این دسته بندی،افکار مثبت آن دسته از افکاری را شامل می شود که تأثیرات مفیدی بر ذهن و رفتار فرد به جای می گذارند، هدایت کننده هستند و اغلب موجب زندگی دلپذیر رافراهم می سازند.افرادی که دارای چنین افکاری هستند کمتر در دام استرس و فشار روانی گرفتار می شوند و با حداقل به راحتی خود رامی توانند از چنین شرایطی رهاکنند.این افراد اعتماد به نفس بالائی دارند،دید خوبی نسبت به خود دارند و بطور کلی افکار آن ها حول و حوش خوب بودن، سالم بودن و واقع بین بودن دور می زند.

افکار منفی، تحریک کننده هیجانات منفی در انسان هستند و اغلب در اثر وقایع بیرونی که بار منفی دارند برای افراد ناراحت کننده هستند راه اندازی می شوند. این افکار چسبندگی فوق العاده ای در ذهن انسان دارند و درگیری و مشغله شدیدی برای صاحب خود ایجاد می کنند.افراد در چرخه این افکار و عدم تلاش برای خارج شدن از این چرخه اغلب مشکلات جدی روانی راممکن است به بار آورد.

روانشناسان شناختی نظیر لیبلا ماهر معتقدند اغلب اضطراب ها و افسردگی ها،اختلالات ارتباطی، مشکلات زناشویی و انواع مسائل دیگر از زندگی فرد ناشی از غلبه افکار منفی بر ذهن فرد است.

کودک و نوجوان

اضطراب امتحان نوعی خود مشغولی ذهنی است که با تردید فسر دربارۀ توانایی های خود مشخص می شود و با شناخت منفی، عدم تمرکز حواس، واکنش های جسمانی نامطلوب و افت تحصیلی همراه است.

دلایل کلی اضطراب در زمان امتحان



۱۲ راهکار برای کاهش اضطراب امتحان



برای قبول شدن و با گرفتن نمره عالی، پادش بیش از حد در نظر می گیرند.

انتظارات بیش از حد: گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات والدین از فرزندان یا فرد از خود بیش از توانایی های اوست.

راهکارهایی برای کاهش اضطراب امتحان

۱.بر توانایی های فرزندان تاکید کرده تا اعتماد به نفس او تقویت شود.

۲.انتظارات خود را بسا توانایی های

برای قبول شدن و با گرفتن نمره عالی، پادش بیش از حد در نظر می گیرند.

۶.انتظارات بیش از حد: گاهی اضطراب امتحان به این دلیل است که انتظارات والدین از فرزندان یا فرد از خود بیش از توانایی های اوست.

راهکارهایی برای کاهش اضطراب امتحان

۱.بر توانایی های فرزندان تاکید کرده تا اعتماد به نفس او تقویت شود.

۲.انتظارات خود را بسا توانایی های

سید حسن غزنوی

قوانین جهانی موفقیت

۱۸. قانون پاداش

جهان دارای نظم و تعادل خاصی می باشد. این باعث می شود که شما هر کاری را انجام دهید، چه خوب و یا بد پاداش خود را بگیرید. یعنی از هر دست بدی از همان دست می گیری (هر چه بیشتر ببخشی بیشتر دریافت می کنی).

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: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (۰۷۲)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۲۸۴-۴۴۴۲
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر، انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۷۱۹-۶۵۶
eghtesadekish@yahoo.com



دوشنبه ۱۴۰۰/۱۰/۲۷
منصور ساعت ۱۸:۰۰
شهر گربه ها ساعت ۲۰:۰۰
آپاچی ساعت ۲۲:۰۰

دوشنبه ۲۷ دی ۱۴۰۰، ۱۴ جمادی الثانی ۱۴۴۳، ۱۷ ژانویه ۲۰۲۲، شماره ۲۸۹۶ (۱۲۸۰ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکته

جامعه ای فرزangi و سعادت می یابد
که خواندن، کار روزانه اش می باشد.
(سقراط)

آموزش آشپزی

غذای رژیمی با بادمجان و سیب زمینی در فر



پاشید.
دوباره بادمجان ها را وی سیب زمینی ها بگذارید و روی بادمجان ها را با قاشق از سسی که در تابه آماده کرده اید بپز کنید.
سینی را به مدت ۱۵-۲۰ دقیقه در فر قرار دهید تا سیب زمینی ها نرم و برشته شود.

شود. در تابه ای متوسط نیمه ای از روغن زیتون را ریخته و سیر و پیاز را به مدت ۵ دقیقه تفت دهید تا روشن و سبک شوند.
گوچه فرنگی و جعفری را به تابه اضافه کرده هم بزنید . در تابه را گذاشته و حرارت را کم کنید تا آب گوچه کشیده شود و مشغول آماده کردن سبزیجات شوید.
بادمجان ها را حلقه کنید و کف سسینی فر بپچینید و با قلم مو در فشان از روغن بکشید و رویشان نمک پاشیده به مدت ۲۰ دقیقه در فر بگذارید طلایی شوند.
بادمجان ها را از سسینی فر خارج کرده و سیب زمینی حلقه شده را که با روغن زیتون اغشته کرده اید کف سسینی فر بپچینید و رویشان نمک، فلفل و اور گانو

مواد لازم:
روغن زیتون
پیاز خرد شده
سیر خرد شده
گوچه فرنگی خرد شده
جعفری خرد شده
بادمجان بزرگ
سیب زمینی بزرگ
اور گانو خشک
نمک و فلفل
طرز تهیه:
فر را با دمای ۲۰۰ درجه سانتیگراد روشن کنید تا گرم

عکس روز



کیش زیبا- اشرف زابلی

حلاج

شرکت صنایع چوبی

با ۲۵ سال سابقه فعالیت در کیش

کلیه سفارشات MDF ، چوبی
دکوراسیون غرفه و منزل

☎ ۰۹۳۴ ۷۶۹۸۲۵۲

🏠 جزیره کیش - شهرک صنعتی درخت سبز

صنعت ششم - پلاک R۶۱

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش