

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۴	▲ ۳۳	▲ ۳۹	▲ ۳۶	▲ ۴۱	▲ ۴۰	▲ ۴۲
▼ ۲۸	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۹	▼ ۲۷	▼ ۲۹	▼ ۲۹



املاک راسخ

جزیره کیش ، بسوا فرودسی
 خیابان ابن سینا، ساختمان گنجینه ۱
 طبقه سوم ، واحد ۲۴

۰۹۱۲ ۱۸۵ ۱۸۷۵
 ۰۹۳۴ ۷۶۹ ۵۱۵۸

RASEKH REALESTATE

سبک زندگی

«عزت نفس» تخریب شده پس از طلاق را چطور بازیابی کنیم؟



کافی و به کارگیری راهبردهای "خود ارزشمندی" نظیر داشتن تفریحات سالم، رفتن به سینما، کوهنوردی، سبک غذایی سالم و خریدهای منطقی و لذت بخش می تواند در این راستا موثر باشد.

این عصب روانشناس معتقد است که عزت نفس افراد با احساس ارزشمندی درونی آنها مرتبط است و طبیعتاً هر چه میزان این عزت نفس پیش از ترومای طلاق (که خود از جمله عوامل استرس زای زندگی در جهان محسوب می شود) بیشتر باشد احتمال کاهش آن پس از طلاق کمتر خواهد بود.

به گفته این روانشناس، کمک گرفتن از متخصص سلامت روانی، گنجاندن برنامه تمرینات مراقبه و ذهن آگاهی در برنامه روزانه، محدود کردن شبکه های ارتباطی مجازی نظیر اینستاگرام و گذراندن زمان بیشتر در دنیای واقعی، تلاش آگاهانه در جهت متوقف کردن افکار خودآیند منفی یا محتوای سرزنش، تحقیر و یا مقصر دانستن خود در تمامی امور، متوقف ساختن کمال گرایی و سعی در بهبود تصویر ذهنی از خود و نیز کسب مهارت های جدید نظیر شرکت در کلاس زبان یا موسیقی می تواند فرآیند ترمیم عزت نفس افراد پس از طلاق را کوتاه تر کند.

گنجی در پایان سخنانشان خود خطاب به افراد طلاق گرفته توصیه کرد: شرکت در فعالیت های داوطلبانه و نیکو کارانه که نیاز به همدلی با اقشار مختلف نظیر اقشار آسیب پذیر دارد، توجه و اهمیت به ظاهر خود، ایجاد تغییرات هر چند کوچک در محیط، نوشتن دستاوردهای زندگی بدون توجه به میزان بزرگی یا کوچکی آن ها و انجام فعالیت های جدید و مهیج نظیر ملاقات با افراد مختلف، رفتن به مکان های جدید و و چرخه خواب و بیداری را مختل و آسیب جبران ناپذیری به فرد وارد می کند. از این رو خواب منظم

عضو هیئت علمی جهاد دانشگاهی علوم پزشکی شهید بهشتی، با بیان اینکه طلاق در فرهنگ های کشورهای مختلف همواره در صدر استرس زا ترین اتفاقات زندگی افراد به شمار می آید، گفت: بعضاً استرس پس از طلاق حتی نسبت به استرس پس از فوت عزیزان نیز برای افراد بیشتر است و با توجه به زمان بردن پروسه ترمیم عزت نفس پس از طلاق، بهره بردن از کمک تخصصی روانشناسان و مشاوران به میزان بسیار زیادی بر سرعت این موضوع می افزاید.

دکتر نیما گنجی، با بیان اینکه مطمئن نیاس از طلاق استفاده از خدمات تخصصی سلامت روان نه تنها کمک کننده بلکه لازم و ضروری است، اظهار کرد: رفتار افراد بعد از طلاق متأثر از افکار خودآیند منفی، افکار پر خاش گرانه و یا نامصرفانه ای می شود که آثار منفی برای دردهای دنیال دارد. همچنین این موضوع زمانی تشدید می شود که عزت نفس اکثر افراد جامعه مهارت های زندگی و کنترل استرس را نمی دانند. آموزش درستی در این زمینه نمانده و رفتار جرم مندانه را نیاموخته اند.

این متخصص عصب روانشناسی با اشاره به آثار روانشناختی یاد شده در باره طلاق ادامه داد: این موضوع در ارتباط با زمان مشاهده شدید تر است چرا که در جامعه ما دیدن افرادی که در زمان طلاق دچار فشار اجتماعی مضاعفی را بر آنها تحمیل می کند و نیز افسردگی و اضطراب به جا مانده از زندگی پیشین ناشی از پروسه طلاق به این موارد شدیداً دامن می زند.

به گفته این روانشناس افسردگی، اضطراب، احساسات عمیق در ماندگی، احساس بی کفایتی، طرد شدن و انزوا، احساس گناه عمیق توأم با پوچی، عصبانیت، بیخوابی، ناهمبندی، کج خلقی و خستگی مزمن از جمله احساسات ناخوشایند روانی هستند که می تواند پس از طلاق در افراد مشاهده شود.

سه شنبه ۴ مرداد ۱۴۰۱، ۲۶ ذی الحجه ۱۴۴۳، ۲۶ جولای ۲۰۲۲، شماره ۴۰۰۵ (دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

فناوری فقط ابزار است. برای اینکه بتوانیم به کودکان انگیزه دهیم و آنها را به همکاری با یکدیگر تشویق کنیم، معلم از همه چیز مهمتر است.

بیل گیتس

آموزش آشپزی

کلم پلو به روش مجلسی

مواد لازم:

- برنج ۴ پیمانه
- کلم برگ کوچک ۱ عدد
- پیاز متوسط ۲ عدد
- گوشت چرخ کرده ۳۰۰ گرم
- سبزی پلویی ۳۰۰ گرم
- زعفران دم کرده به مقدار کافی
- نمک، فلفل سیاه و زردچوبه
- طرز تهیه:
- پیاز را تفت می دهیم تا سرخ و طلایی شود، سپس کلم را که به صورت نوارهای خرد کرده ایم به آن اضافه می کنیم و به

تفت دادن ادامه می دهیم تا کلم شیشه ای شود. در ادامه سبزی پلویی را به کلم اضافه می کنیم و تفت می دهیم. پیاز رنده و آبگرفته شده را به گوشت چرخ کرده اضافه می کنیم و ورز می دهیم. مقداری نمک و فلفل سیاه به گوشت چرخ کرده اضافه می کنیم و مجدداً خوب ورز می دهیم تا مواد ترکیب و یکدست شود. مواد گوشتی را به صورت گرد در می دهیم. گوشت های قلقلی را درون تابه سرخ می کنیم. گوشت های قلقلی را به مخلوط سبزی

عکس روز

استهبان پس از وقوع سیل - محمد رضا دهداری

اجرای عملیات محوطه سازی ساختمان صنایع دستی کیش



۴۴۴۲۴۹۶۹
 ۴۴۴۲۴۹۹۹

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصاد کیش

روزنامه