

اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۲۱- طلوع آفتاب: ۶:۴۲- اذان ظهر امروز: ۱۱:۵۷- غروب آفتاب: ۱۷:۱۲- اذان مغرب: ۱۷:۳۰

کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
۲۳ ▲ ۱۸ ▼	۲۴ ▲ ۱۲ ▼	۲۳ ▲ ۱۶ ▼	۲۴ ▲ ۱۴ ▼	۲۴ ▲ ۱۰ ▼	۲۲ ▲ ۸ ▼	۲۴ ▲ ۱۴ ▼	۲۱ ▲ ۱۳ ▼

سبک زندگی

چگونه از حسرت خوردن به زندگی دیگران دست برداریم؟



حسرت زندگی دیگران را می خورند. عموماً افرادی که دوست ندارند تلاش کنند و می خواهند خیلی راحت همه چیز را به دست بیاورند، همچنین افرادی که فقط دنبال نتیجه هستند و تاب آوری کمتری دارند، معمولاً بدون هیچ گونه تلاشی حسرت زندگی دیگران را می خورند.

حسرت خوردن به نوعی مقایسه کردن خود با دیگران است اما برای مقایسه کردن، ما باید از اعتبار و یکسانی و برابری برخوردار باشیم؛ آیا ما می توانیم در جامعه افسردگی را پیدا کنیم که از همه جهات با یکدیگر برابر باشند؟! خیر، انسان ها همه منحصر به فرد و دارای توانایی ها و ویژگی های متفاوتی هستند لذا مقایسه کردن غلط ترین رفتار است. حسرت خوردن هم این گونه است. در واقع ما با حسرت خوردن، خودمان را با دیگرانی مقایسه می کنیم که از شرایط و اعتبار یکسانی نسبت به ما برخوردار نیستند، بنابراین آن مقایسه اشتباه و آسیب زننده است.

حسرت زندگی دیگران را خوردن در چه حدی طبیعی است و در چه صورتی از حد خارج می شود و باید مراقب عواقب آن در زندگی بود؟

مسئله هر چیزی که از حد خارج شود عواقبی را در پی خواهد داشت اما چنانچه ما بتوانیم با بررسی ابعاد مثبت از زندگی دیگران درس بگیریم و به جای حسرت خوردن، از روش های موفقیت آمیز دیگران تجربه کسب کنیم، در این صورت حسرت خوردن طبیعی است و حتی گاهی می تواند نتایج مثبتی مثل پیشرفت و تلاش برای زندگی را به دنبال داشته باشد اما اینکه ما فقط حسرت زندگی و پیشرفت های دیگران را بخوریم، یک حس ناخوشایند نسبت به طرف مقابل ایجاد می کند و منشأ این احساس، خود کم بینی، عدم اعتماد به نفس و عدم خود ارزشمندی است که نشان می دهد ما از یک ضعف درونی برخوردار هستیم؛ بنابراین، ابعاد منفی حسرت خوردن خیلی پر رنگ تر از ابعاد مثبت آن است.

حسرت خوردن به آنچه دیگران دارند، چه عواقب منفی را در زندگی شخصی مان ایجاد می کند؟

حسرت زندگی دیگران را خوردن باعث می شود تا فرد خودش، توانمندی هایش و ویژگی های مثبتش را نادیده بگیرد و دچار خود کم بینی شود. تمرکز به خارج از وجود خود نیز منجر به این می شود تا ما به کسانی که از زندگی شان دقیق اطلاعی نداریم و فقط ظاهر زندگی شان را می بینیم، توجه کنیم و حسرت بخوریم؛ این احساس طبیعتاً منجر به احساس یأس و ناامیدی، دلسردی، بی انگیزگی و کاهش اعتماد به نفس خواهد شد.

احساس حسرت چه تأثیری در محیط های خانوادگی و روابط بین زوجین دارد؟

صوفی محمد هروی	نرخ ارز (تومان) - روز گذشته
هر شب من و غمهای تو و روی به دیوار جز شمع نسوزد دل کس بر من افکار در عشق جفا و ستم و جور رقیبان این هر سه بلا را بگشم آه به ناچار در کوی سلامت شرف عشق مجاب است ترک سر و دستار کن و پاده به دست آر غمهای تو این نوع که آورد به من رو جان در سر و کار تو کنم عاقبت کار شوری است به دور قمر و فتنه عالم بد عارض زیبای تو آن زلف سیه کار پایوس توام دست دهد عاقبت الامر گر بخت شود بر من بیچاره مددگار صوفی چه کنی ناله شبهاز فراقت بختت چو به خواب است چه از دیده بیدار	دلار ۴۱,۵۳۸ یورو ۴۵,۷۱۳ درهم ۱۱,۶۸۹ سکه امامی ۲۲,۶۹۹,۰۰۰ سکه بهار آزادی ۲۰,۷۰۳,۰۰۰ نیم سکه ۱۳,۰۰۰,۰۰۰ ربع سکه ۱۰,۰۰۰,۰۰۰ طلا (هر گرم) ۱,۸۹۹,۱۰۰





مطب لیلد راوز

کارشناس مامایی

۱-مشاوره ازدواج

۲-ویزیت حضوری و آنلاین

۳-مشاوره پیش از بارداری

۴-یوگای تخصصی بارداری

۵-تشخیص و درمان بیماری های زنان

آدرس: بندرعباس، حدفاصل سه راه سازمان و پدران آسمانی
کوچه مهیار ۱۸، ساختمان opal، زنگ ۶، طبقه ۲

☎ ۰۹۳۷۴۲۹۹۰۵۰

📷 midwife_leila_ravaz



شنبه ۱۰ دی ۱۴۰۱، ۷ جمادی الثانی ۱۴۴۴، ۳۱ دسامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۱۱۹ (۱۵۰۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

سخن بزرگان
زندگی یک بوم نقاشی است که در آن از پاک کن خبری نیست. جک کانفیلد

آموزش آشپزی

نان گریسینی؛ نان نازک و ترد ایتالیایی

مواد لازم:

پودر مایه خمیر
آب ولرم ۲۷ درجه
نمک
آرد سفید گندم
روغن زیتون
تخم مرغ
مواد طعم دار کردن
مواد رومال:
آب

۱قاشق مرباخوری
۱پیمانه
۱قاشق مرباخوری
۲پیمانه
۱قاشق غذاخوری
۱عدد
کنجد، تخم کنان، تیمیان
۲قاشق غذاخوری

نمک درشت دریایی، دانه خشخاش به میزان لازم
رز ماری، پودر سیر به میزان لازم
طرز تهیه:
آب ولرم، مایه خمیر و نمک را مخلوط کنید و ۱۰ دقیقه صبر کنید تا مایه خمیر عمل بپایاند.
آرد را کم کم اضافه کنید در حالی که خمیر به دست نچسبد، روغن زیتون را اضافه کنید و ورز دهید. اگر با ماشین خمیر زن کار میکنید ۱۰ دقیقه ورز دادن کافی است. روی خمیر را بپوشانید و یک ساعت در جایی گرم استراحت دهید تا حجمش دو برابر شود.
کف سینی فر را با کاغذ روغنی بپوشانید. تخم مرغ و آب را مخلوط کنید و با چنگال هم بزنید یکدست شود. مواد طعم دار کردن را در کاسه های مختلف بریزید و کناری بگذارید. خمیر را به ۳۰ قسمت مساوی تقسیم کنید، هر

کنید، هر ۱۵ گرم چانه حدود وزن داشته باشد. چانه ها را با دو طول ۳۰ سانتی متر رول کنید. هر چه رول ها نازک تر شوند نان ها در نهایت ترد تر و بیسکویتی تر خواهند شد. هر رول را داخل مواد رومال فرو کنید و سپس در مواد طعم دار کردن بزنید.
رول ها را در سینی فر بچینید و به مدت ۱۵ - ۲۰ دقیقه در فر ۲۲۰ درجه قرار دهید تا بپزد. اگر فر شما فن دارد دما را روی ۲۰۰ درجه تنظیم نمایید.



حال و هوای سال نوی میلادی

گروه هتل های تاپ تورز

TOPTOURS Group
تاپ تورز



کورش هتل



هتل ویدا




ttgroup.ir @Toptours_Group 021-8586

۶ روز هفته

از شنبه تا پنجشنبه با شما هستیم

اقتصاد کیش

روزنامه