

سرخ بزرگان

مردم از هر چیزی حرف می زنند، مخصوصا چیزهایی که چیزی درباره اش نمی دانند.

ژان پل سارتر

کیش ۲۳ ▲ ۱۶ ▼
بندرعباس ۲۲ ▲ ۱۱ ▼
قشم ۲۳ ▲ ۱۶ ▼
بندرلنگه ۲۲ ▲ ۱۲ ▼
میناب ۲۲ ▲ ۱۱ ▼
بستک ۱۹ ▲ ۷ ▼
بندر چارک ۲۲ ▲ ۱۳ ▼
پارسیان ۲۰ ▲ ۸ ▼

سبک زندگی

نمونه هایی از کمال گرایی و تجربه رضایت واقعی

چگونه با پذیرش نقص ها، تمرکز بر لحظه حال و تجربه های معنادار، استرس را کاهش دهیم، تاب آوری خود را افزایش دهیم و ششادی و رضایت پایدار را در زندگی روزمره پیدا کنیم.

به اندازه کافی خوب بودن یعنی پذیرفتن خود، زندگی و شرایط فعلی با تمام نقص ها و محدودیت ها، بدون انتظار رسیدن به کمال مطلق و در عین حال تلاش برای رشد و بهبود مداوم. این مفهوم بر این ایده استوار است که خوشبختی و رضایت واقعی وابسته به کامل بودن نیست، بلکه وابسته به قدردانی از داشته ها، تمرکز بر ارزش ها و تجربه های معنادار، و پذیرش اشتباهات و محدودیت ها است.

به عبارت دیگر، به اندازه کافی خوب بودن یعنی اینکه بدانیم زندگی هیچ فردی کامل نیست، با پذیرش این واقعیت می توانیم احساس رضایت، آرامش روانی و

شادی را تجربه کنیم. این نگرش ما را از فشار کمال گرایی رهایی می دهد. به جای تمرکز بر نقص ها، ذهن و انرژی های را روی رشد، ارتباطات انسانی و لحظه های ارزشمند زندگی متمرکز می کند.

نگرش زمانی مترجم کتاب پرورش تاب آوری در ادامه آورده است: زندگی مدرن پر از فشارهای بی پایان و انتظارات غیر واقعی است. شبکه های اجتماعی، فرهنگ مصرف گرایی و مقایسه مداوم با دیگران باعث شده است که بسیاری از ما در تلاش بی پایان برای کمال گرفتار شویم. کمال گرایی نه تنها رضایت واقعی را کاهش می دهد، بلکه می تواند باعث اضطراب، استرس و ناراضایی طولانی مدت شود. اما آیا همیشه لازم است که کامل باشیم تا احساس رضایت کنیم؟ پاسخ ساده است: خیر. زندگی واقعی نیازی به کامل

عکس روز

* عکس های خود از جزیره کیش و هرمزگان با عکس همراه با روزنامه را جهت چاپ به شماره ۹۳۴۷۶۸۵۸۴۱ ارسال فرمایید *

زهره اشرف زاده - کیشوند

آموزش آشپزی

پنکیک پیازچه کره ای (پاجئون)

مواد لازم:

آرد
نشاسته ذرت
نمک
سس ماهی یا خمیر سویا/میزو
آب غدد بزرگ
آب گازدار خیلی سرد
سیر ریز خرد شده
پیازچه
روغن برای سرخ کردن
مواد لازم برای سس دیپ:
سس تماری یا سویا روشن
سرکه برنج

۱ قاشق غذاخوری
۲ قاشق چای خوری
۱/۲ قاشق چای خوری
۱ حبه
۱/۲ قاشق چای خوری
به میزان دلخواه

آب
عسل
روغن کنجد
سیر ریز خرد شده
کنجد بوداده
پودر فلفل قرمز
طرز تهیه:

برای تهیه سس، همه مواد را در یک کاسه کوچک مخلوط کرده و کنار بگذارید.
در یک کاسه متوسط، آرد، نشاسته ذرت و نمک را مخلوط کنید. در کاسه ای دیگر تخم مرغ، آب، و سس ماهی و میزوراکمی هم بزنید و به مواد خشک اضافه کنید؛ فقط تا حدی مواد را هم بزنید که یکدست شود.
۱ قاشق غذاخوری روغن را در یک تابه نجسب روی حرارت متوسط رو به بالا گرم کنید و نصف سیر را کمی تفت دهید.

گروه مشاورین املاک

مرکزی کیش

به مدیریت: نظیر احمد بصیری

نظیر احمد بصیری ۰۹۱۲۱۶۴۷۰۰۰ مسعود بصیری ۰۹۱۲۹۴۳۸۶۶۰

عبدالصمد بصیری ۰۹۳۴۷۶۸۷۰۰۰ محمد رضا قاسمی ۰۹۱۲۱۴۶۸۹۲۰

دانیال اکبری ۰۹۱۲۹۳۳۰۵۳۴ مرتضی خلج ۰۹۱۰۰۷۸۳۰۶۳

پیروز چمنی ۰۹۳۶۰۳۷۲۵۵۵ محمد جواد شهبازی ۰۹۱۴۰۰۵۰۱۶۸

مجید شجاع ۰۹۳۳۱۴۱۹۰۵۱ فرید فتاح زاهد ۰۹۱۲۲۹۸۲۹۸۵

بهداد بازاندوزی ۰۹۱۴۲۶۲۶۲۰۵ شهریار خمیری ۰۹۱۵۲۸۲۹۸۸۳

آدرس: روبروی پردیس یک، ساختمان تجاری ایران زمین، طبقه فوقانی اسکیچرز

تلفن: ۰۷۶-۹۱۰۰۷۰۰۰

عبد الاحد بصیری ۰۹۳۴۷۶۹۵۸۵۸ مرتضی بصیری ۰۹۱۲۷۶۹۴۵۳۰

حمید حسنی ۰۹۳۴۷۶۹۲۴۶۶ حسن قلی زاده ۰۹۱۲۹۵۷۳۶۸۱

سپینا فیتی ۰۹۳۴۷۶۹۷۰۲۷ مهدی عارفی ۰۹۱۲۰۳۰۹۱۳۸