

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۲۰	▲ ۲۲	▲ ۱۹	▲ ۲۱	▲ ۲۲	▲ ۲۱	▲ ۲۱	▲ ۲۲
▼ ۱۰	▼ ۱۳	▼ ۸	▼ ۱۲	▼ ۱۳	▼ ۱۵	▼ ۱۲	▼ ۱۶

مهارت مقابله با ترس و ایجاد شجاعت در زندگی

است، انرژی ذهنی او صرف مقابله مؤثر با مشکل می‌شود، نه مقاومت بی‌ثمر. برای مثال، شخصی که از سخنرانی عمومی می‌ترسد، می‌تواند ابتدا پذیرد که احساس اضطراب دارد، سپس با برنامه‌ریزی و تمرین، تدریجاً این اضطراب را مدیریت کند. پذیرش ترس، زمینه‌ای برای خودمهربانی و کاهش سرزنش‌های ذهنی ایجاد می‌کند.

یکی از مؤثرترین روش‌ها برای غلبه بر ترس، مواجهه تدریجی و کنترل‌شده با عامل ترس است. اجتناب کوتاه‌مدت آرامش ایجاد می‌کند اما در بلندمدت، ترس را تقویت می‌کند. مواجهه تدریجی یعنی فرد گام‌به‌گام خود را در موقعیت ترسناک قرار دهد.

مواجهه تدریجی و کنترل‌شده با عامل ترس یکی از مؤثرترین روش‌ها برای غلبه بر ترس است. عنوان مثال، کسی که از ارتفاع می‌ترسد، می‌تواند ابتدا زوری صندلی بلند بایستد، سپس به تراس برود و نهایتاً در کابوچ تمرین کند.

غالب افراد از ترس‌های خود آگاه‌نمی‌باشند و تنها اعلام آن را تجربه می‌کنند. مانند تعریق، تپش قلب یا بی‌تصمیمی. گام اول برای غلبه بر ترس، شناسایی دقیق آن است. ترس‌ها معمولاً ریشه در تجربیات گذشته، باورهای نادرست یا اطلاعات ناقص دارند. این‌ها می‌تواند، برای مثال، کسی که در کودکی تجربه تلخی از یک حیوان داشته است، ممکن است سال‌ها بعد نیز از آن حیوان بترسد. نوشتن ترس‌ها، تحلیل زمان و مکان وقوع آن‌ها، و بررسی عوامل تشدیدکننده، می‌تواند درک بهتری از منشأ ترس ایجاد کند.

شناسخت ترس باعث می‌شود فرد احساس قدرت بیشتری در کنترل آن داشته‌باشد، چرا که چیزی که قابل شناسایی است، قابل مدیریت هم هست.

انکار ترس یا فرار از آن تنها باعث تقویت و طولانی‌تر شدن آن می‌شود. پذیرش ترس با معنای تسلیم شدن نیست، بلکه نشان‌دهنده بلوغ روانی و خودآگاهی فرد است. وقتی فرد می‌پذیرد که در حال حاضر ترسیده

افراد با مختلف با انواع ترس‌ها روبه‌رو هستند؛ از ترس‌های مشخص مانند ترس از بلندی یا تاریکی گرفته تا ترس‌های ذهنی و انتزاعی مانند ترس از شکست، ترس از قضاوت دیگران یا ترس از آینده. این ترس‌ها اگر کنترل نشوند، می‌توانند باعث اضطراب مزمن، تعلل، یا حتی افسردگی شوند.

ترس یکی از بنیادی‌ترین هیجانات انسانی است که از نخستین لحظات زندگی همراه ماست. این احساس در واقع یک مکانیزم حفاظتی طبیعی است که انسان را در برابر خطرات آگاه می‌کند و باعث می‌شود برای مقابله با تهدیدهای احتمالی آماده شود. اما زمانی که ترس از حد طبیعی فراتر رود، به مانعی جدی برای پیشرفت، تصمیم‌گیری و کیفیت زندگی تبدیل می‌شود.

ترس یکی از طبیعی‌ترین احساسات انسانی است. ما وقتی بر تصمیم‌ها و زندگی‌ها روزمره مسایه بیندازد، می‌تواند مانعی جدی برای رشد و پیشرفت شود.

شناخت ریشه‌های ترس: نخستین گام برای غلبه



خورشت مرغ و آلو

مواد لازم:

مرغ	۲-۳ تکه
پیاز	۱ عدد
آلو خورشیدی	۱۰-۱۵ عدد
رب گوجه	۲ قاشق غذاخوری
رب آلو	۱ قاشق غذاخوری

نمک، فلفل و زردچوبه به مقدار لازم
 شکر و زعفران به مقدار لازم
 طرز تهیه:
 ابتدا تکمعی مرغ را با نمک و فلفل و مطابق ذائقهتان

حسابی مزه‌دارشان کنید. حال آن‌ها را با مقدار روغن مناسب، سرخ‌شان کنید تا کامل طلایی شوند. در نهایت از قابلمه خارج کنید و به‌سرعت مرحله بعد بروید. پیاز را نگینی خرد کنید، پیازها را داخل همان قابلمه که مرغ را سرخ کرده‌اید، تفت دهید. در ادامه کمی نمک، فلفل و زردچوبه هم اضافه کنید و خوب هم بزنید. حال که پیازها طلایی شدند نوبت آن رسیده که مرغ را اضافه کنید. وقتی مرغ خوب سرخ شد، رب گوجه را اضافه کنید و به‌مدت ۲ دقیقه خوب تفت دهید تا رنگ باز کنند. در ادامه با یک عدد قارص مرغ به همراه ۲ پیامنه جوش‌بو به قابلمه اضافه کنید. در ادامه این مرحله، آلوهای که از قبل خیسانده‌اید را به خورش اضافه کنید و خوب هم بزنید. اکنون که مرغ تقریباً پخته است در قابلمه را باز کنید و آلو خشک را همراه مقداری آبلیمو

۴۴۴۲۴۹۶۹
۴۴۴۲۴۹۹۹

اقتصاد کیش

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه