

یکشنبه ۱۲ مرداد ۱۴۰۴، ۹ صفر ۱۴۴۷، ۳ آگوست ۲۰۲۵، شماره ۴۷۵۹ (۲۱۴۳ دوره جدید)، ۱۲ صفحه قیمت ۱۲۵۰ تومان

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۳:۵۷ - طلوع آفتاب: ۵:۲۱ - اذان ظهر امروز: ۱۲:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۸:۴۰ - اذان مغرب: ۱۸:۵۸

پارسیان	بندر چارک	بستک	میناب	بندر لنگه	قشم	بندر عباس	کیش
▲ ۴۰	▲ ۳۹	▲ ۴۲	▲ ۳۷	▲ ۳۸	▲ ۳۳	▲ ۳۴	▲ ۳۸
▼ ۲۹	▼ ۳۲	▼ ۳۰	▼ ۳۰	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲

سیک زندگی

چگونگی شکل گیری افکار منفی و تاثیر آن بر سلامت روان

افکار منفی به مجموعه‌ای از الگوهای فکری و باورهای ناخودآگاه گفته می‌شود که نگرش نامطلوب، بدبینانه و خودپندارگری نسبت به خود، دیگران یا آینده ایجاد می‌کنند.

چگونگی شکل‌گیری افکار منفی به عوامل متفاوتی بستگی دارد. استرس‌های روزمره، فشارهای اجتماعی، تجربیات منفی قبلی، باورهای نادرست در دنیای خود یا جهان و حتی وضعیت خلقی فرد در زمان مشخص می‌توانند موجب پیدایش یا تشدید افکار منفی شوند. مثلاً وقتی فرد در شرایط استرس‌زا قرار می‌گیرد یا رویداد ناخوشایندی را تجربه کرده، به طور طبیعی ذهن او ممکن است تمایل به تمرکز بر جنبه‌های تاریک و ناامیدکننده ماجرا داشته باشد. علاوه بر آن، تفکر بیش از حد، مرور گذشته یا خیال‌پردازی‌های نامناسب نیز منجر به حکمرانی افکار منفی در الگوی ذهن می‌شوند.

از نظر تأثیرات بر سلامت روان، افکار منفی یکی از مهم‌ترین عوامل تهدیدکننده محسوب می‌شوند و وجود مزاج این افکار می‌تواند منجر به اضطراب، استرس مزمن، افسردگی و حتی مشکلات جدی‌تر روانی گردد.

از سوی دیگر، این افکار می‌توانند روابط اجتماعی را تخریب کنند و جلوی پیشرفت فردی و حرفه‌ای را بگیرند؛ زیرا توجه به جنبه‌های منفی دارد، دیگران، موقع رفتاری برای تحقق اهداف ایجاد می‌کند.

با این وجود، به طور غیرمنتظره‌ای، افکار منفی بر شیایط می‌تواند مزایا و منافع نیز داشته باشد که البته این موضوع باید با دقت و در چارچوب کاربرد بهینه مورد توجه قرار گیرد. برای مثال، فکر کردن به جنبه‌های ممکن است باعث افزایش آگاهی از فرد در مواجهه با خطرات احتمالی، افزایش دقت و جلوگیری از تصمیم‌گیری‌های نسنجیده شود. برخی

روانشناسان بر این باورند که افکار منفی می‌توانند در تحقق خودانگاشتنی، یادگیری از اشتباهات و رشد شخصیتی موثر باشند اگر به شکل کنترل شده و متعادل مدیریت شوند.

رابطه بین افکار منفی و تاب‌آوری، به‌ویژه در حیطه سلامت روان، از اهمیت بالایی برخوردار است. افراد باید آگاهانه و تمرکز بر جنبه‌های تاریک شرایط، معمولاً تاب‌آوری کمتری دارند؛ چراکه این نوع تفکر مانع از یافتن راحل‌های مناسب و ایجاد انگیزه برای مقابله با مشکل می‌شود.

تاب‌آوری روانی یکی از مولفه‌های کلیدی است که با کنترل افکار منفی، رابطه مستقیم داشته و موجب افزایش توانایی مقابله با مشکلات و رشد فردی می‌شود. تقویت تاب‌آوری با تمرین‌های ذهن‌آگاهی و خودمراقبتی می‌تواند حلقه مفقوده در راهی از چرخه افکار منفی باشد.

آموزش آشپزی کوکوسیب زمینی ایتالیایی

برای لازم:

۳ عدد متوسط	سبب زمینی
۱ عدد	از
۲ حبه	بر
۳ عدد	خم مرغ
۱ لیوان	معرفی خرد شده
۱ عدد	فلل دلمه ای سبز یا رنگی
۱/۵ لیوان	بریتزا
۳ قاشق غذاخوری سرخالی	د
به میزان لازم	بویه هاشامل نمک، فلفل سیاه، زردچوبه، پاپریکا، نعنا، ششک

روش تهیه:

شبهه. حالا کوه ها رو با قاشق داخل تابه می ریزیم. صبر کنید یک نیم کیلو طرفشون سرخ بشه و بعد برمیگرددونیم طرف دیگرشون هم طلایی شود.

بعد از اینکه کوه ها مغز پخت شد؛ از تابه خارج کرده روی دستمال حوله ای آشفین خانه میگذاریم تا روغن اضافی سس کشیده شود.

می توانستید در کنار گوجه فرنگی، خیار شور یا هر دور چینی که دوست داشتید سرو کنید.

عکس روز



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

سکو نشینان

ياسين الماس

چاري

❁ حمل و نقل دریایی و ترانزیت

✿ ارسال کالا و خودرو از بندر چارک به جزیره کیش، سیری، لاوان و هندورابی

✿ چارتر انواع شناورهای باری و مسافری

✿ انجام کلیه امورات اجنتی

✿ ارسال بار از امارات به ایران بصورت سریع و امن

☎ - 917 762 7. 39

عبدالمجید قائد یور



ffftfaa
ffftfaa

پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

اقتصر کیش

40