

# اقتصاد کیش

روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۱ - طلوع آفتاب: ۶:۱۶ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۱ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۵ - اذان مغرب: ۲۰:۰۳

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۳۶	▲ ۳۲	▲ ۴۲	▲ ۴۴	▲ ۴۱	▲ ۴۳
▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۰	▼ ۳۲	▼ ۳۲

سبک زندگی

## بهنجار و نوروتیک؛ ویژگی‌های مثبت و منفی کمال گرایی



کمال گرایی، یکی از موضوعاتی است که در جامعه امروز، بسیاری از افراد با آن روبرو هستند؛ به طوری که بسیاری از آن‌ها تلاش می‌کنند زندگی خود عالی‌ترین هارد داشته باشند و حتی اغلب کارهای خود را به خاطر همین کمال گرایی به تأخیر می‌اندازند و نکته حائز اهمیت در خصوص این موضوع، این است که کمال گرایی به دو گونه بهنجار (مثبت) و نوروتیک (منفی) تقسیم می‌شود.

فاطمه کوچه‌پایه زاده و دانشیار در رابطه با انواع کمال گرایی اظهار کرد: کمال گرایی منفی یعنی آن‌چه که در بسیاری از افراد تحت عنوان کمال گرایی پاد می‌شود و در این نوع از کمال گرایی، فرد به دنبال بی نقص و کامل بودن در همه زمینه‌ها بوده و بیش از حد نگران ارزیابی و مقایسه‌های منفی دیگران است. وی بیان کرد: در کمال گرایی منفی، فرد با نادیده گرفتن خود واقعی خویش و آرمانی کردن افراطی آن در نظر خود و دیگران، به روش‌های مختلف تحت استرس و فشار روانی قرار می‌گیرد که چنین فری ممکن است بسیاری از مشکلات روانی، چون اضطراب، افسردگی، بد خلقی افکار خودکنشی و... و یا مشکلات جسمانی مثل ضعف سیستم ایمنی، بیماری‌های قلبی و عروقی، کلیوی، کبدی و... دست و پنجه نرم کند و مهم‌ترین است که اعتقاد به برترین‌ها بودن، یک تفکر غلط است.

ولطعات عدیده‌ای را بر فرد وارد می‌کند. این روانشناس تصریح کرد: یک فردی که دارای کمال گرایی مثبت است از تلاش زیاد لذت می‌برد و برای انجام بهترین عمل تا بدان جایی که می‌تواند سعی می‌کند، اما هیچ گاه کار و تلاش بیش از حد را به خود تحمیل نمی‌کند و اغلب اوقات، از نتایج فعالیت‌های خود راضی است و احساس رضایت و موفقیت می‌کند که در این میان، انگیزه و فعالیت و حس رقابت سالم در کمال گرایی مثبت بسیار مشهود است.

کمال گرایی مثبت بسیار مشهود است. کمال گرایی مثبت به تلاش برای پیشرفت و بهبود خود و دیگران، به روش‌های مختلف تحت استرس و فشار روانی قرار می‌گیرد که چنین فری ممکن است بسیاری از مشکلات روانی، چون اضطراب، افسردگی، بد خلقی افکار خودکنشی و... و یا مشکلات جسمانی مثل ضعف سیستم ایمنی، بیماری‌های قلبی و عروقی، کلیوی، کبدی و... دست و پنجه نرم کند و مهم‌ترین است که اعتقاد به برترین‌ها بودن، یک تفکر غلط است.

کودک و نوجوان

## راهکارهایی مناسب برای تقویت یادگیری کودکان

هدف یکی از شرایط موثری است که موجب برانگیختن کودک و نوجوان به یادگیری می‌شود. وقتی کودک با نوجوان خوبی بداند که هدف از آموزش درس و ماهر و یار رشته ورزشی چیست، علاقه او به یادگیری افزایش پیدا می‌کند و تلاش او نیز بیشتر می‌شود. البته باید گفت که والدین نباید بنا به خواست خود یا بر پایه هوس، هدف‌های دشوار و ناممکن را برای فرزندشان تحمیل کنند، زیرا در چنین شرایطی او با شکست مواجه خواهد شد.

آسیه نازکی روانشناس بالینی و مدرس دانشگاه در رابطه با یادگیری کودک و نوجوان گفت: به طور کلی مهم‌ترین و موثرترین کاری که والدین برای یادگیری کودک یا نوجوان باید انجام دهند، ایجاد انگیزه در او است. اگر فرزند بخواهد با اجبار و تشویق یادگیری در مقیاس خود یادگیری را داشته باشد، والدین باید با او همکاری داشته باشند.

وی در ادامه بیان کرد: این نکته بسیار مهم است که کودک همراه والدین باشد. با انتخاب معلم مناسب می‌توان همراهی را ایجاد کرد. معلمی که با خلاقیت باشد، کودک را سرگرم کند، به کودک فضای دهد و برای جبران اشتباهات کودک فرصتی قائل باشد، نقش بسزایی در رشد او دارد. این روانشناس گفت: دومین نکته این است که والدین بهتر است که اهل یادگیری چیزهای جدید باشند. زمانی که کودک ببیند پدر و مادرش برای یادگیری موضوعی تمرین می‌کنند، تاثیر زیادی بر او گذاشته و انگیزه‌اش بیشتر می‌شود. حال اگر فرزند ببیند پدر و مادرش دنبال چیزهای جدید نیستند، انگیزه او علاقه‌ای برای یادگیری در او ایجاد نخواهد شد.

این روانشناس گفت: نقش یادگیری در همه صحنه‌های زندگی نمایان است. یادگیری تنها آموختن مهارتی خاص با مطالب درسی نیست؛ بلکه در رشد هیجانی، رشد شخصیتی، تعامل اجتماعی انسان دخالت دارد. فرد یاد می‌گیرد که از چه چیزی بترسد، چه چیزی را دوست بدارد و کجا چگونه رفتار کند.

اناری در ادامه افزود: دوسومین مسئله این است، آیا موضوعی که والدین به کودک برای یادگیری تأکید می‌کنند، جزء علائق و استعدادهاش است یا خیر. اگر موضوعی، مورد استعداد و علاقه‌های فرزند نباشد، نمی‌تواند او را مجبور به یادگیری کند. باید زمینه‌ها و شرایط را برای کودک و نوجوان ایجاد کرد و با فراهم کردن شرایط اجازه داد که تجربه کند و بنیاد اجبار و زور به کار گرفته شود.

این روانشناس گفت: نقش یادگیری در همه صحنه‌های زندگی نمایان است. یادگیری تنها آموختن مهارتی خاص با مطالب درسی نیست؛ بلکه در رشد هیجانی، رشد شخصیتی، تعامل اجتماعی انسان دخالت دارد. فرد یاد می‌گیرد که از چه چیزی بترسد، چه چیزی را دوست بدارد و کجا چگونه رفتار کند.

اناری در ادامه افزود: دوسومین مسئله این است، آیا موضوعی که والدین به کودک برای یادگیری تأکید می‌کنند، جزء علائق و استعدادهاش است یا خیر. اگر موضوعی، مورد استعداد و علاقه‌های فرزند نباشد، نمی‌تواند او را مجبور به یادگیری کند. باید زمینه‌ها و شرایط را برای کودک و نوجوان ایجاد کرد و با فراهم کردن شرایط اجازه داد که تجربه کند و بنیاد اجبار و زور به کار گرفته شود.

وی تصریح کرد: بسیاری از بچه‌ها مخصوصاً در سنین نوجوانی، به یک موضوعی علاقه مند می‌شوند برای مثال می‌خواهند نواختن سازی را یاد بگیرند و بعد ممکن است رهاش کنند. پدر و مادر از این موضوع بسیار شاک می‌شوند و این را مسئله منفی می‌دانند و فرزند را سرزنش می‌کنند. به خاطر عوض کردن رشته مورد علاقه و چیزی که فرزند دارد یا یاد می‌گیرد نباید سرزنش کرد، این مسئله نشان‌دهنده بی‌ثباتی فکری او است و می‌تواند تصمیم‌گیری، این روانشناس خاطر نشان کرد: مسئله دیگری که باید به آن اشاره کرد، والدین به خاطر یاد گرفتن، نباید فرزند خود را از حقوق طبیعی‌اش محروم کنند. یعنی والدین نباید فرزند خود را به خاطر ضعف در یادگیری درس، تنبیه سخت و سخت‌کنند.

وی در ادامه داد: اگر فرزند با مسائل مانند درس، فرزند

کاریکاتور



وحشی بافقی

کس زدر هر گز در غم‌خانه اهل وفا  
گر بدو گویند بر در، کیست گوید آشنا  
چیست باز این زود رفتن یا چنین دیر آمدن  
بعد عمری کامدی بنشین زمانی پیش ما  
چون نمی‌آید به ساحل غرقه در بیای عشق  
می‌زند بیهوده از بهر چه چندین دست و پا  
گفته‌های هر جا که می‌بینم فلان رامی کشم  
خوش نویدی داده‌ای امانمی آری بجا  
چهره خاک آلود وحشی می‌رسد چون گرد باد  
از کجای می‌آید این دیوانه سر در هوا

نکنه

مراقب باشید چیزهایی  
را که دوست دارید  
بدست آورید و گرنه ناچار  
خواهید بود چیزهایی را که  
بدست آورده‌اید دوست  
داشته باشید.  
جرج برنارد شو

## استاندار هرزگان: جاسک به یک منطقه بین‌المللی تبدیل شده است



استاندار هرزگان - استاندار هرزگان گفت: نام جاسک بین‌المللی شده است و باید برای تحولات بزرگ در این شهرستان آماده شویم. فریدون همتی؛ استاندار هرزگان در نشست با منتخبان ششمین دوره شوراهای اسلامی شهرهای جاسک و لیردف، گفت: اعضای شوراهای اسلامی شهر و روستا، وظیفه بسیار مهمی را بر عهده دارند و باید به نحو مطلوب آن را انجام دهند. همتی با اشاره به بهره‌برداری از طرح خط انتقال نفت از گور به جاسک و پایانه صادرات نفت در سواحل مکران، افزود: اجرای این پروژه، کار بسیار بزرگی هم برای کشور و بویژه برای سواحل مکران و شهرستان جاسک بود و توان جدیدی به صادرات نفت ایران بخشید. استاندار هرزگان با اشاره به دیگر طرح‌های در حال اجرای شهرستان جاسک از جمله سسه مجموعه پتروپالایش، افزود: این اقدامات موجب شده شهرستان جاسک توسعه اقتصادی و صنعتی بزرگی داشته باشد. بزرگترین بندر کشور قرار است در این منطقه احداث شود که ظرفیت ۱۵۰ تا ۲۰۰ میلیون تن، واردات و صادرات کالا را خواهد داشت و همچنین راه آهن به این منطقه خواهد آمد و حمل و نقل زمینی و هوایی آن توسعه خواهد یافت.

یکشنبه ۳ مرداد ۱۴۰۰، ۱۴ ذی‌الحجه ۱۴۴۲، ۲۵ جولای ۲۰۲۱، شماره ۳۷۷۹ (۱۱۶۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۵۰۰۰ تومان

نکات و دانش‌سناسی برای یک ارتباط موفق:

فقط بگویید نه!

اگر کسی از شما می‌خواهد کاری انجام دهد و شما نمی‌خواهید (یا نمیتوانید) بگویید فقط «نه» یا «با عرض پوزش، من نمیتوانم» توضیح بیشتری لازم نیست. این ممکن است کمی آنها را فراری دهد، زیرا مردم معمولاً سعی می‌کنند بهانه‌هایی برای اینکه چرا نمی‌توانند کاری انجام دهند بیابند. اما در بیشتر موارد، شما لازم نیست هیچ توضیحی را به کسی بدهید و «نه» یک جمله کامل است.

آموزش آشپزی

## تاس کباب



هوچ و پیاز را به صورت حلقه‌ای برید. میوه به راه به صورت قاج هندوانه برش دهید. ۲. سپس قابلمه مناسبی را انتخاب کنید و مقداری روغن داخل آن بریزید. بعد یک ردیف پیاز حلقه شده را کف قابلمه بچینید و روی پیازها تکه‌های گوشت قرار دهید. بر روی تکه‌های گوشت کمی فلفل و زردچوبه بپاشید و به همین ترتیب هوچ و به را هم روی گوشت بچینید و در آخر سبب زمینی‌های حلقه شده را قرار دهید. نصف پیمانه آب را به همراه مقداری نمک و ادویه‌های دیگر داخل قابلمه بریزید و روی حرارت گاز قرار دهید تا به جوش بیاید.

مواد لازم:  
گوشت گوسفندی: ۱ کیلو  
سبب زمینی: ۲ عدد  
پیاز: ۲ عدد بزرگ  
به: ۱ عدد  
هوچ: ۳ عدد  
روغن زیتون: ۲ ق غ  
نمک، فلفل سیاه و زردچوبه: به مقدار کافی  
طرز تهیه:  
۱. ابتدا باید مواد را به تکه‌های کوچکتر برید. مثلاً گوشت را به ۴ تکه تقسیم کنید و بعد سبب زمینی،

تمام شد حتماً مقداری آب به آن اضافه کنید تا پیازها ته نگیرد.

عکس روز



عکس: اشرف زابلی

ساحل نقره فام کیش

# پانیز

مرکز خرید بین‌المللی

خریدت رو شیرین کن!

ما چمدان شما را مملو از سود، کیفیت و رضایت می‌کنیم

**پانیز، بازار خانواده‌ها در قلب جزیره کیش**

جزیره کیش بلوار فردوسی

اطلاعات: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۲۱ | مدیریت: ۰۷۶۴-۴۴۲۰۰۰۰۰

ما را در اینستاگرام دنبال کنید  
@panizmall  
www.panizmall.com

شماره های تماس:  
۰۹۱۹۰۳۲۰۵۰۵-۰۲۶۳۶۲۱۵۰۷۰  
آدرس سایت: idankish.ir  
ایمیل: info@idankish.ir

# شرکت آیدان کیش

محصولات زیبایی و سلامتی  
International Health & Beauty group