



املاک امروز

Real Estate

۰۷۶۴۴۴۶۶۰۰۰
۰۹۳۴۷۶۹۱۰۱۰
خیابان فردوسی
ویلاهای مروارید
واحد ۷۱۲

به مدیریت: حمید رضایی

اقتصاد کیش

خری، تحلیلی، اطلاع رسانی
فرهنگی، اجتماعی، ورزشی، اقتصادی
صاحب امتیاز و مدیر مسئول: اسحق ارزانی
قائم مقام مدیر مسئول و سردبیر: ابراهیم ارزانی
با مجوز وزارت فرهنگ و ارشاد اسلامی
گستره توزیع: جزیره کیش و استان هرمزگان
نشانی دفتر مرکزی: کیش - خیابان فردوسی، ویلاهای
مروارید، بلوک B3، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۶۹ (۰۷۶)
فکس: ۴۴۴۲۴۹۶۸
امور آگهی ها: ۴۴۴۲۰۲۸۴
چاپ: تهران، شهرک صنعتی صفادشت، بلوار تیر،
انتهای خیابان ۱۲ غربی
شرکت چاپ ریحان ۶۵۶۰۷۹۱۷
eghtesadekish@yahoo.com

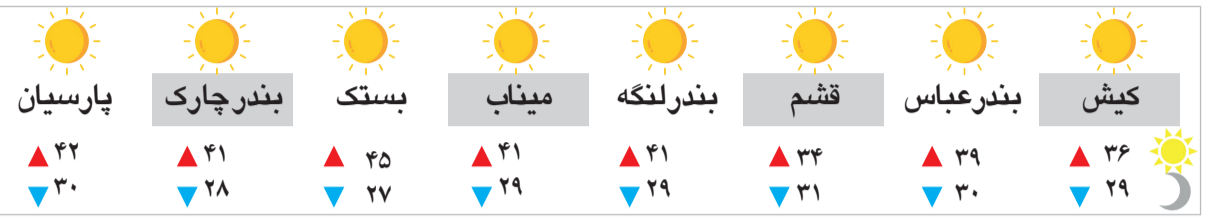
شنبه ۲۸ خرداد ۱۴۰۱، ۱۸ ذی القعدة ۱۴۴۳، ۱۸ ژوئن ۲۰۲۲، شماره ۳۹۷۹ (۱۴۴۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه - قیمت ۶۰۰۰ تومان

نکته

خاطرات خیلی عجیب هستند،

گاهی اوقات می خندیم به روزهایی که گریه می کردیم و گاهی گریه می کنیم به یاد روزهایی که می خندیدیم!

هاروکی موراکامی



سبک زندگی

زنگ خطری برای بی انگیزگی در جوانان ایرانی

بسیاری از ما در مقطعی از زندگی دچار بی حوصلگی می شویم. عوامل مختلفی مثل تنهایی، مشکل مالی، نگرانی، خواب ناکافی و... در بروز این احساس تأثیر گذارند اما گاهی با وجود آنکه همه چیز بر وفق مراد است، بی انگیزه می شویم! آیا این مسئله طبیعی است؟! «بی حوصلگی جمعی» درد این روزهای جامعه ایران است. وضعیت معیشت، شیوع بی در پی بیک های کرونا در دو سال گذشته و بسیاری از اتفاقات دیگر که زنجیروار در حال رخ دادن است، مسارا درگیر بی حوصلگی و کسالت کرده است و از آن بدتر بی انگیزه بودن کرده است. مطالعه‌ای که در سال ۲۰۱۹ منتشر شد، نشان داد که بین ۹۰ تا ۹۰ درصد بزرگسالان در مقطعی از زندگی روزمره خود، بی حوصلگی و کسالت را تجربه می کنند. در بررسی های دیگر، در طول سسالها تشخیص داده شده است که مردان بیش از زنان بی حوصله می شوند. بی حوصلگی اگر چه پدیده‌ای شایع و تا حدی طبیعی در بین مردم است اما این حالت در برخی مواقع می تواند سلامت افراد را به خطر بیندازد. از این رو با دکتر اعظم کریمی، روانشناس بالینی، روان‌مدان و مدرس دانشگاه به گفت‌وگو پرداختیم و راهکارهای حل این مسئله را جویا شدیم.

بی حوصلگی می تواند ناشی از عوامل متعددی باشد، اما رایج ترین آن گیر افتادن در یک تجربه تکراری یا بی‌خوابی است. دکتر اعظم کریمی می گوید: «اینکه گاهی ما دچار بی حوصلگی می شویم و در یک زمان خاص علاقه به انجام یک کار یا رابطه با دیگران نداشته باشیم، طبیعی است اما اگر این موضوع بیش از دو هفته طول بکشد و به نحوی باشد که باعث شود کارکردهای فرد دچار اختلال شود و ما در فرد نوعی ناسازگاری و بی‌قراری ببینیم، اینجاست که بی حوصلگی مشکل ساز می شود.»

بی حوصلگی می تواند منجر به ناامیدی و احساس فرسودگی شود. «این روانشناس بالینی معتقد است: «بی حوصلگی طولانی مدت ممکن است منجر به فرسودگی و افزایش خطر ابتلا به بیماری های جسمی و روانی گردد.»

عوامل تأثیر گذار در بروز بی حوصلگی به گفته کریمی احتمال بی حوصلگی در برخی افراد بیش از دیگران است: «بی حوصلگی در همه افراد ممکن است اتفاق بیفتد اما شدت و طول مدت بی حوصلگی در افراد ممکن است متفاوت باشد. برخی عوامل می تواند در میزان و شدت بی حوصلگی تأثیر گذار باشند. به عنوان مثال، سنی که از عوامل اثر گذار در بروز بی انگیزه شدن است. افراد معمولاً در سنین کودکی و نوجوانی بی حوصلگی را زیاد تجربه می کنند و اغلب بی حوصلگی شان را با جمالی مثل «حوصله ام سر رفته»، «حال ندارم»، «کسلم» و... نشان می دهند.»

کریمی ادامه می دهد: «خلق و خو و عواطف فرد، میزان انرژی و هیجان، میل به کنجکاوی و سبک زندگی فرد شامل؛ خواب، مدیریت استرس، تغذیه و... از عوامل دیگری هستند که تأثیرات زیادی در بروز بی حوصلگی افراد خواهند داشت. همچنین بر طبق مطالعات، استفاده زیاد افراد از وسایل الکترونیکی در بروز یکنواختی و بی حوصلگی فرد نقش دارد، از طرفی مشکلات مختلفی که ممکن است فرد در محیط اطراف خود با آن‌ها درگیر باشد مانند، سختگیری هایی که فرد در محیط زندگی و محل کار با آن‌ها مواجه می شود نیز می تواند در بروز و تشدید بی حوصلگی تأثیر گذار باشد.»

کودکان هم مثل بزرگسالان بی حوصله می شوند. کریمی نداشتن تفریحات و فعالیت های مناسب و متنوع، سختگیری والدین و بیماری های مختلف مثل افسردگی در کودکان را عوامل بروز بی حوصلگی در کودکان می داند و می گوید: «کودکان دنبال این هستند که

آموزش آشپزی نوشیدنی خوش طعم و خنک موهیتو



موهیتو لازم: ۱۰ شاخه نعنا تازه، ۴ عدد لیمو ترش، ۱ پست لیمو ترش، ۱ قاشق چایخوری آب گازدار یک پیمانه، ۵ قاشق غذاخوری شکر، ۱ پیمانه یخ قالبی، ۱ پیمانه در خانه شربت موهیتو درست کنید.

برای آماده کردن این نوشیدنی خوشمزه لیمو ترش‌ها را برش بزنید و آب آن را بگیرد. هسته‌ها را جدا کرده و برای آماده کردن این نوشیدنی خوشمزه لیمو ترش‌ها را برش بزنید و آب آن را بگیرد. هسته‌ها را جدا کرده و

عکس روز



محروریت با طعم شیرین کودکی - لیلیا سادات عقیلی

دیپلستان غیر دولتی دخترانه الغدیر - دوره اول

سال تحصیلی ۱۴۰۱-۱۴۰۰

نفرات برتر آزمون نوبت دوم

پایه هشتمه



آنی تارزانی
معدل: ۱۹/۹۰



نازنین زینب یزدانی
معدل: ۱۹/۹۳



کیاندخت سیفی درخشان
معدل: ۱۹/۹۸



مریم مصطفوی
معدل: ۲۰



مطهره صادقی
معدل: ۲۰



هستی محرم خانی
معدل: ۱۹/۶۹



پارمیس فیبا عربشاهی
معدل: ۱۹/۶۹



اسرا نقش بندی
معدل: ۱۹/۷۶



حدیث اصلانی
معدل: ۱۹/۸۸



ملیسا شاکری
معدل: ۱۹/۹۰



ماهک موسوی
معدل: ۱۹/۰۵



نسیم دهقان زاده
معدل: ۱۹/۲۴



آرتادخت زال
معدل: ۱۹/۴۰



دینا پرنده
معدل: ۱۹/۵۵



باران نصرپور
معدل: ۱۹/۵۵