

# اقتصاد کیش

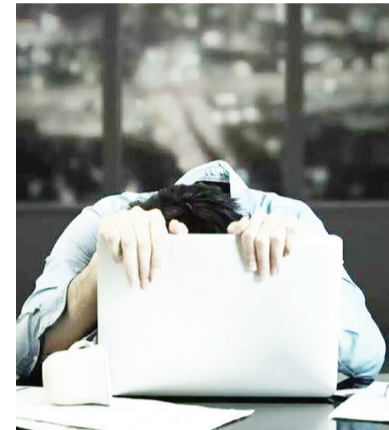
روزنامه

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۵۶ - طلوع آفتاب: ۶:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۳:۰۰ - غروب آفتاب: ۱۹:۴۲ - اذان مغرب: ۱۹:۵۹

کیش	بندر عباس	قشم	بندر لنگه	میناب	بستک	بندر چارک	پارسیان
▲ ۳۷	▲ ۳۷	▲ ۳۵	▲ ۳۹	▲ ۳۹	▲ ۴۰	▲ ۳۸	▲ ۴۰
▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۳۲	▼ ۳۱	▼ ۳۱	▼ ۲۸	▼ ۳۱	▼ ۳۱

سبک زندگی

## شکل های از اضطراب که نمی شناسید ولی بیچاره تان می کنند



اگر تاکنون برایتان پیش آمده که در هنگام کار کردن حس کرده‌اید استرس تان در حدی است که در ناحیه شکم وجود گرفتگی‌ها و گرهمایی را حس می‌کنید، تنها نیستید. بسیار مفید خواهد بود اگر بتوانید برای همه احساساتی که در هنگام انجام کاری تجربه می‌کنید اسم بگذارید. اما باید بدانید که در بسیاری از مواقع، احساساتی که در این مواقع تجربه می‌کنید به نحوی به اضطراب مرتبط است.

تانیشرانجر، روان‌شناس بالینی از نوادا در آمریکا، می‌گوید: «همه‌سختی اصلی هر اضطرابی یک ترس است» او می‌افزاید: «اضطراب، تمرکز بر آینده و ترس از رخ دادن فاجعه است. شما نمی‌توانید روی این حس نامی بگذارید، زیرا مطمئن نیستید که چه حسی دارید. فقط می‌دانید که این حس هر لحظه ممکن است در دسترس سازد.»

هافبست از روان‌درمانگران متفاوت درخواست کرده تا درباره کهن‌الگوهای مرتبط با انجام امور و کارها که ریشه‌شان حس اضطراب است، توضیح دهند. نخستین قدم برای مقابله با نگرانی‌ها دانستن این نکته است که این نگرانی‌ها از کجا آمده‌اند.

ببینید کدام ویژگی شخصیتی بیش تر از همه شما را توصیف می‌کند:

**۱. کمال‌گرایی**  
کمال‌گرایی بودن یکی از رایج‌ترین پاسخ‌هایی است که نام‌دهای مصاحبه شغلی به عنوان بزرگ‌ترین نقطه ضعف خود به آن اشاره می‌کنند، زیرا دانستن انتظارات بالا از خود و دیگران معمولاً یک ویژگی پذیرفته‌شده تلقی می‌شود. اما کمال‌گرایی در حقیقت شکلی از اضطراب است. نیکی لاجرز-دورو، روان‌شناس می‌گوید این ویژگی‌ای است که اغلب افراد را به اضطراب مرتبط می‌داند. «کمال‌گرایی به کنترل‌گری مرتبط است. صاحب‌چیزی بودن یا اگر آن چیز را نمی‌خواهید، کنترل کردن اینکه آن چیز را به چه کسی بدهند. یک پروژه که قرار است تیمی انجام شود، تبدیل به یک پروژه انفرادی می‌شود، زیرا شخصی که دچار کمال‌گرایی است فکر می‌کند بهترین روش ممکن را باید است و همه فرایند پروژه باید به شکلی که او می‌گوید طی شود. در واقعیت، مجبور کردن همه به اینکه بر طبق استانداردهای بالای غیرواقعی شما عمل کنند، اتفاقی است که باعث می‌شود هم خود و هم اطرافیان تان احساس بیچارگی کنید.

**۲. مهرطلبی**  
اگر فردی باشید که همیشه برای کمک کردن موافقت می‌کنید، ممکن است در محل کار محبوب دل‌ها شوید، اما این رفتار می‌تواند یک نقطه ضعف باشد و باعث شود که کار تیمی به‌جای آنکه منشأ خیر باشد برای تان در دسترس سازد. شانون گارسیا، روان‌شناس در الینوی، می‌گوید: «شما تبدیل به کارمند و یا باری دیگران می‌شوید. به تمام درخواست‌هایی که از شما می‌شود جواب مثبت می‌دهید. فلاور و ریویدار، اپوشش می‌دهی؟ بله! این پروژه را به فهرست کارهایی که باید انجام شوند، اضافه می‌کنی؟ قطعاً! تا فردا انجامش می‌دهی؟ مشکلی نیست! اما اگر فکر می‌کنید حتی زمان‌هایی که انرژی و یا وقت ندارید هم به همه درخواست‌ها پاسخ مثبت می‌دهید، قطعاً فردی مهر طلب هستید که سلامت خودش را تا حد زیادی فدای شغلی می‌کند. گارسیا می‌گوید: «مهرطلبی نوعی از اضطراب است، زیرا ناشی از نگرانی‌های فرد در باره این است که دیگران چه فکری در باره‌اش می‌کنند، چه چیزی در باره‌اش می‌گویند و چه کاری در قبالش انجام می‌دهند. اگر کاری که

### کاریکاتور



ای پار دوست بوده و اسمال آشنا وی از سزا بریده و بگزیده ناسزا ای سفته در وصل تو الماس ناکسان تا کی کنی قبول، خسان را چو کهر با چند اوری چو شمس فلک هر شبانگهی سر بر زمین خدمت یاران نیوفا آن را که خصم ماست شندی یار و همشس با آنکه کم ز ماست شندی یار و آشنا الحق سزا گزیدی و حقا که در خور است پیش مسیح مانه و پیش خر گیا بودیم گوهری به تو افتاده رایگان تشناختی تو قیمت ما از سر جفا بی‌دیده کی شناسد خورشید را هنر یا کوزه گر چه داند یا قوت را بها مارا قضای بد به هوای تو در فکند آری که هم قضای بلا باد بر قضا ای کاش آتشی ز کنار اندر آمدی نه حسن تو گذاشتی و نه هوای ما حکم قضای بود و گر نه چنین بدی خاقانی از کجا و هوای تو از کجا

نیست که این رفتار او باعث شود که همکارانش او را غیر قابل تحمل توصیف کنند. رنجر می‌گوید از نظر مدیران جزئی نگر، «کار شما آن است که تلاش کنید بر محیط تسلط داشته‌باشید و اطمینان حاصل کنید در رأس همه امور و مسئول همه امور هستید و در کوچک‌ترین ابعاد کار دست‌های شما دراز می‌کند. اگر خودم کار را انجام ندهم، کارها به انجام می‌شود و دوباره به خودم ارجاع داده می‌شود.» رنجر می‌گوید ترس‌های ناشی از مدیریت جزئی نگر، برخی اوقات به دوران کودکی مدیر میانی و سرپرست عمل می‌کند که معاینش است که «مسئولیت‌های زیادی داشت، اما فاقد قدرت بود. وقتی اوضاع بد پیش می‌رفت، حس می‌کردید که تا حد زیادی مقصر شما می‌باشد. وقتی به این شکل بزرگ می‌شوید، هر زمانی سرسوزن حس اضطراب به شما دست می‌دهد. یاسر سوزنی حس کنید که کارها خوب پیش نمی‌رود و رسته امور ممکن است از دست تان خارج شود، سعی می‌کنید که محیط را کنترل کنید، زیرا از درون حس وحشت دارید. شما نمی‌توانید چنین چیزی را به عنوان یک بزرگسال تشخیص دهید، اما این چیزی است که واقعا در درون شما دارد اتفاق می‌افتد.»

**۵. نخود هر آش**  
اگر حس می‌کنید که همیشه باید برای داشتن ساعات شاد بر نام‌ریزی کنید و باز نماندگی اجتماعی همه همکاران تان همراه باشد تا بهترین کارمند اداره باشید، بررسی کنید و ببینید این نیاز که به بودن در همه جا حس می‌کنید از کجا آمده است. رنجر می‌گوید تمایل به درگیر کردن خود در همه مسائل ممکن است ناشی از ترس از دوست‌داشته‌شدن یا مورد پذیرش و قبول دیگران نبودن، باشد. شما فکر می‌کنید اگر در این تعاملات اجتماعی شرکت نکنید دیگران چنین حسی نسبت به شما پیدا خواهند کرد.

رنجر می‌گوید آن‌هایی که نخود هر آشی می‌شوند، باور دارند که «اگر شما حال تان خوب باشد، حال من هم خوب است» و ممکن است در خانوادگی بزرگ شده باشند که در آن حس کرده‌اند باید عشق دیگران را بخرند. او می‌گوید: «آدم‌هایی که در هر امری مداخله می‌کنند، اغلب صاحب این تفکر هستند که دیگران فقط وقتی دوست دارند در کنار باشند که تو منفعتی برای شان داشته باشی.» رنجر می‌گوید: «آنچه این مردم باید بدانند این است که حتی اگر کاری انجام ندهند، دیگران آن‌ها را دوست خواهند داشت و هم چنان برای شان احترام قائل هستند.» بیابید همه چیز را به یک کار خلاصه کنید: شما می‌توانید فقط یک کارت ساده تولد بفرستید. شما قائل نیست مهمانی بگیری، جشن تولد بر نام‌ریزی کنید یا مراسم عزاداری را ترتیب دهید. بیابید فقط همان یک کار را انجام دهید و ببینید چه اتفاقی می‌افتد. زیرا این کار به شما نشان می‌دهد که هم چنان تعداد زیادی آدم هستند که شما را نه به خاطر کارهایی که می‌کنید بلکه به خاطر خودتان دوست دارند.»

اگر این ویژگی‌های شخصیتی برای تان آشناست، نهراسید. لاجرز-دورو می‌گوید: «فکر می‌کنم درباره ویژگی‌های شخصیتی یک نکته مهم وجود دارد و آن اینکه این ویژگی‌ها روی یک رفتار یک‌سره تعریف می‌شوند. ما نمی‌توانیم به دلیل یکی از این ویژگی‌های شخصیتی یا تمایل به یکی از آن‌ها، از او فکری کنیم که این ویژگی‌ها بر رفتار فرد تسلط دارند. اما اگر حس می‌کنید این اضطراب‌ها شغلی در شما زیاد است، بهتر است با یک متخصص مشورت کنید.»

همکار تان از شما خواسته‌اند انجام ندهید، آیا او عصبانی می‌شود؟ از شما متفر می‌شود؟ هرگز دوباره روی کمک شما حساب نمی‌کند؟ «اضطراب تان تشویق تان می‌کند تا مرزها و سلامت روانی و جسمانی خودتان را برای خوشحال کردن دیگران به خطر بیندازید.»

برای آنکه کم‌تر به دنبال جلب مهر و رضایت دیگران باشید باید برای وقت تان مرز تعیین کنید و تصمیم بگیرید فقط زمانی به دیگران بله بگویید که این بله از عزم جان و علاقه تان برای کمک به یک همکار است. تمرین کنید به‌جای آنکه خیلی سریع و از سر اجبار در قبال درخواست همکاران بله بگویید، به آن‌ها بگویید: «اجازه بدهید بر نام‌ر با بررسی کنم» یا «اجازه بدهید با شما تماس خواهم گرفت.»

**۳. اهمال کاری یا پشت گوش اندازی**  
اگر انجام پروژه‌های که مکلف به انجامش هستید شما را وحشت‌زده کند، شما آن را کنار می‌گذارید و از مواجه شدن با آن خودداری می‌کنید. اما اگر بدانید که دلیل تنش‌هایی که باعث می‌شود از انجام یک کار خودداری کنید، چیست، کمک زیادی به شما می‌شود. کارسیا می‌گوید: «اگر از برخی آدم‌ها، مکان‌ها یا برخی وظایف کاری اجتناب می‌کنید، احتمال اینکه اضطراب بر شما غلبه کرده باشد، زیاد است. ممکن است از خوردن ناهار در دستوران محل کار خودداری کنید، زیرا موقعیت‌های اجتماعی اضطراب‌تان را بالا می‌برد. ممکن است راه‌تان را طولانی کنید تا از مقابل آن شخصیتی که همیشه می‌خواهد با شما صحبت کند رد شوید، چون در مقابل او دست‌وپای تان را گم می‌کنید؛ و بدتر از همه، ممکن است به دلیل حس ناراحتی‌ای که در مصاحبه‌های کاری دارید هرگز در شغل تان پیشرفت نکنید. اما واقعیت این است که اجتناب از گفتگوهای سخت و پیچیده و ضرب‌الاجل‌های کاری همیشه به اضطراب بیش تر منجر می‌شود.

گارسیا می‌گوید: «چیزی که همیشه به مراجعانم می‌گویم این است که اضطراب پر هیز و اجتناب را تغذیه می‌کند. پر هیز و اجتناب یک راه حل موقتی است. در طولانی مدت، این کار حس اضطراب را در شما بدتر می‌کند.» رنجر می‌گوید: «اگر پروژه خیلی طاقت‌فرسا و سخت به نظر می‌رسد، تلاش کنید آن را به وظایف کوچک‌تر تقسیم کنید. اگر آن را به تکه‌های کوچک‌تر خرد کنید، می‌توانید هر قطعه را به خوبی انجام دهید. نمی‌توانید همه یک پروژه را با هم انجام دهید.»

**۴. مدیریت جزئی نگر**  
اضطراب در بعضی از افراد به شکل مدیریت جزئی نگر خودش را نشان می‌دهد. مدیر جزئی نگر، مانند یک کمال‌گرا، ممکن است نیاز مبرمی به کنترل کوچک‌ترین جزئیات هر وظیفه‌ای داشته باشد و با ابراز مهم

### قوانین جهانی موفقیت

**۸۲. قانون ثبات قدم**  
ثابت قدم بودن در کارها  
یک از مهم‌ترین ویژگی‌ها برای موفقیت است. هر مانعی را که می‌بینید، می‌تواند با درس گرفتن شما از شکست و ناامیدی به پله‌های موفقیت تبدیل شود.



اصلاح و ابرو - وکس صورت  
کوپ مو - برایشینگ - شینیون  
فدماث ناخن (مانیکور و پدیکور- ژل لاک)  
میگاپ  
انواع لایتها (لایت با فویل و کلاه)  
آمبره و بالیاژ  
انواع کراتین و ریباندینگ  
انواع ویتامینه و امیا کننده مو  
لیفت مژه و ابرو  
پاکسازی پوست (معمولات کینو و مری کور فرانسه)

تلفن ۰۹۳۶۱۷۶۴۶۱۲

آدرس: بلوار ایران، پنجاه دستگاه پلاک ۵۰۵

دوشنبه ۱۰ مرداد ۱۴۰۱، ۳ محرم ۱۴۴۴، ۱۰ آگوست ۲۰۲۲، شماره ۴۰۰۹ (۱۳۹۳ دوره جدید) - ۱۲ صفحه قیمت ۶۰۰۰ تومان

هیچ انسانی کامل نیست اما آدم‌هایی که خیال می‌کنند، کامل هستند  
هرگز به درد کار تیمی نمی‌خورند.  
«جان ماکسول»

### آموزش آشپزی

## ترشی چینی با کاهو

طرز تهیه:

برای تهیه ترشی کاهو چینی ابتدا کاهو را شسته خورده کنید و در قابله حاوی آب جوش و کمی نمک به مدت ۳ دقیقه قرار دهید و سپس آبکش کنید تا کاهو چینی نرم و انعطاف پذیر شود. کرفس، هویج، فلفل سبز و سیر را به صورت نگینی خورده کنید و تمام مواد را در ظرف شیشه‌ای بریزید. گوجه فرنگی را پوره کنید و به مدت ۱۰ دقیقه بجوشانید. دو لیوان سرکه و ۱ لیوان آب به آن اضافه کنید. پوره گوجه را به همراه ترخون و ادویه و نمک و فلفل سیاه به شیشه اضافه کنید تا کاملاً روی سبزیجات را بپوشاند.  
این ترشی بعد از ۵ روز آماده است.

۱ عدد متوسط	مواد لازم:
۲ عدد متوسط	کاهو چینی
۱ کیلو گرم	هویج
۴ عدد	گوجه فرنگی
۴ حبه	فلفل سبز تند
۲ لیوان	سیر
۲۰۰ گرم	سرکه سیب
دو شاخه	ذرت
۱ قاشق سوپ خوری	ساقه کرفس
مقداری	ترخون
	نمک، فلفل، زردچوبه



خسارات سیل ...

## مجتمع آست Alast Complex

اولین مرکز تخصصی انتشارات  
طراحی، چاپ و تبلیغات  
فیلم، عکس، تیزر

انتهای هنری آموزشی  
الست کیش

ARUN ART Group  
DAY KISH PHOTOGRAPHY  
Abifaam  
کیان چاپ

آدرس: جزیره کیش، خیابان فردوسی، جنب بازار بین المللی پانیز مجتمع آست

## پرتیراژترین و با سابقه ترین نشریه جزیره کیش

گسترده ترین شبکه اطلاع رسانی داخلی منطقه آزاد کیش

روزنامه