اقتصاد کیش

روزنامه

اقتصاد کیش

خبری، 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 B۳، طبقه سوم، واحد ۷۱۵
تلفن: ۴۴۴۲۴۹۶۹ - ۴۴۴۲۴۹۹۹ (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

پنجشنبه ۱۹ آبان ۱۴۰۱، ۱۵ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۱۰ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۷۹ (۱۴۶۳ دوره جدید)

قیمت ۶۰۰۰ تومان

املاک کارا
بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱
۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵
۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۲۸۵ - ۶
Kara Real Estate Agency
به مدیریت: امیرحسین صادقی

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۴:۵۲ ـ طلوع آفتاب: ۶:۱۰ ـ اذان ظهر امروز: ۱۱:۳۸ ـ غروب آفتاب: ۱۷:۰۶ ـ اذان مغرب: ۱۷:۲۴

	کیش	بندرعباس	قشم	بندرلنگه	میناب	بستک	بندرچارک	پارسیان
▲	۳۱	۳۱	۲۹	۳۲	۳۲	۳۳	۳۳	۳۳
▼	۲۵	۲۲	۲۵	۲۲	۲۱	۱۷	۲۲	۲۲

۳۴ نکته برای رشد فردی

۱۴. نقاط کورتان را شناسایی کنید

همان‌طور که از اسمش معلوم است، نقطه کور را نمی‌توانیم ببینیم. از نظر رشد فردی، نقاط کور چیزهایی هستند که از آنها بی‌اطلاع هستیم. شناختن نقاط کور به ما کمک می‌کند چیزهایی را بشناسیم که به بهبود نیاز دارند. یکی از تمرین‌هایی که می‌توانید در این زمینه انجام بدهید، شناسایی تمام چیزها، اتفاقات و افرادی است که در طول روز شما را خسته، عصبی یا ناراحت می‌کنند. همین‌ها نقاط کور ما هستند و قدم بعدی رسیدگی به آنهاست.

سبک زندگی

کمال‌گرایی افراطی و راه‌های مقابله با آن

دکتر مونا عباسی، روان‌درمانگر و روانکاو می گوید: «بیش از ۲۵ درصد از نوجوانان و جوانان جامعه دچار الگوی منفی افراطی کمال گرایی هستند. بررسی‌هانشان می دهد که متأسفانه سطح کمال گرایی در نوجوانان تا حدی بالا است که آن‌ها به دلایلی مثل کمال گرایی و انتظاراتی نظیر کسب نمره بالا، رتبه برتر در کنکور یا یک‌شبه ثروتمند شدن دست به خودکشی می زنند.»

این روزها کمال گرایی، بی‌عیب و نقص بودن در تمام زمینه‌های زندگی جوانان تجلی کرده است. آن‌ها نه تنها می‌خواهند از نظر وضع مالی در بالاترین سطح قرار بگیرند بلکه تلاش می کنند تا از نظر ظاهری کامل باشند. دوروبرمان کم نیستند جوانانی به خاطر جستجوی کمال و بی‌عیب و نقصی، آینده را برای خودشان تیره و تار کرده‌اند چراکه ایده‌آل گرا هستند و جز به کمال و بهترین بودن رضایت نمی‌دهند. نسل جدید انتظارات بالایی از دیگران دارند و نسبت به نسل‌های قبلی انتظارات بیشتری از خود دارند؛ اما یک سؤال مهم: "آیا انتظار بهترین بودن از خودمان نگران کننده است؟"

دکتر مونا عباسی، متخصص روانشناسی سلامت، روان‌درمانگر و روانکاو می گوید: برخلاف آنچه افراد تصور می کنند که کمال گرایی یک محرک سالم است اما این طور نیست؛ کمال گرایی نه تنها می تواند شما را از زندگی ناراضی کند بلکه می تواند سلامت روان افراد را نیز به خطر بیندازد.

کمال گرایی سمی را با کمال گرایی سالم اشتباه نگیرید

همه‌ی ما انسان‌ها در زندگی به دنبال تلاش هستیم تا رشد کنیم و استعدادهای بالقوه‌مان را پرورش دهیم. درواقع، همه ما انسان‌ها پتانسیل‌هایی داریم و سعی می کنیم تا این پتانسیل‌ها را بالفعل کنیم تا بتوانیم به کمال مطلوب دست پیدا کنیم اما دستیابی به کمال همیشه مثبت نیست. دکتر عباسی با تقسیم کمال گرایی به سالم و ناسالم می گوید: «فردی که دارای ویژگی کمال گرایی مطلوب یا سالم است، در مسیر زندگی به دنبال اهدافی است که برای آن‌ها تلاش می کند و این تلاش‌ها به او احساس لذت بخشی می دهد.»

عباسی در خصوص کمال گرایی ناسالم می گوید: «فردی که دارای ویژگی‌های کمال گرایی نامطلوب یا ناسالم است، معمولاً اهداف دست‌نیافتنی، غیرمنطقی یا غیرمعقول را دنبال می کند. این افراد معمولاً فقط به نتیجه و رسیدن به هدف فکر می کنند و همیشه در طولِ مسیرِ رسیدن به اهداف احساس بی‌قراری، اضطراب و ناامیدی دارند.»

این روانشناس ادامه می دهد: «افراد دارای کمال گرایی ناسالم، به‌دلیل آنکه ایده‌آل و استانداردهای زندگی‌شان بسیار بالاست، درنهایت حالت‌هایی مثل افسردگی و احساس عزت‌نفس پایین را تجربه می کنند.»

کمال گرایی افراطی، نوعی اختلال شخصیت است

عباسی با اشاره به علائم سندروم پرفکشنیسم یا کمال گرایی افراطی می گوید: «در این سندرم، فرد حتی با رسیدن به اهداف، آرزوها و انتظارات، احساس رضایت ندارد و حال خوبی را احساس نمی کند؛ درواقع این فرد همیشه احساس بی‌قراری دارد و همیشه احساس می کند کار نیمه‌تمام دیگری وجود دارد؛ درست مثل کوهنوردی که یک قله را فتح می کند و احساس می کند یک قله دیگری وجود دارد که باید فتح کند و به همین ترتیب همیشه در پی جستجوی فتح کردن قله‌هایی است که تمامی هم ندارد.»

این روانشناس، کمال گرایی افراطی را نوعی اختلال شخصیت می داند و می گوید: «کمال گرایی افراطی می تواند جزو زیرمجموعه اختلال‌های شخصیت وسواس و اجبار به انجام یک کار قرار بگیرد؛ چون این افراد هیچ حد متوسطی در زندگی‌شان برای انجام کارها قائل نیستند و همیشه احساس می کنند که باید کارها را به نحو احسن انجام دهند؛ بنابراین، شکست و انجام ندادن درست کارها برای آن‌ها احساس اضطراب و هراس‌های زیادی را ایجاد می کند.»

این روانشناس ادامه می دهد: «اضطراب و هراس نگران‌کننده در این افراد باعث می‌شود آن‌ها از انجام دادن کارها سر باز زنند و یک الگوی اجتنابی در انجام کارها داشته باشند؛ به‌عبارتی دیگر، فرد با این ذهنت منفی که مبادا کار را خراب کند یا شکستی در هدفش داشته باشد، وارد مقوله کاری نمی‌شود و غالباً از تلاش برای رسیدن به اهدافش دست برمی‌دارد.»

خانواده‌ها مقصر اصلی ظهور این سندروم هستند

عباسی سرمنشأ ظهور سندروم پرفکشنیسم در نوجوانان و جوانان را خانواده‌ها می‌داند و می گوید: «معمولاً والدین کمال گرا، فرزندان کمال گرایی را تربیت می کنند؛ این پدر و مادرها بدون در نظر گرفتن توانایی‌ها و استعدادهای فرزندشان، از همان کودکی از او انتظارات بالایی دارند و حتی گاهی والدین تمایل دارند تا فرزندشان ادامه‌دهنده آرزوهای ناتمام خودشان باشند. این دسته والدین، این ذهنیت را در فرزندشان ایجاد می کنند که تو باید تنها بر حسب معیارهایی که ما تعیین می کنیم فلان کار یا رفتار را انجام دهی.»

این روانشناس در نقطه مقابلِ والدین سخت‌گیر، به والدینی اشاره می کند که فرزندشان را بیش از اندازه تشویق می کنند: «والدینی که فرزندشان را بیش از اندازه تشویق می کنند نیز می‌توانند باعث ایجاد سندروم پرفکشنیسم در فرزندشان شوند. درواقع، این دوست داشتن‌های شرطی و تشویق‌ها به کودک این پیغام را می‌دهد که ما خودت را دوست نداریم بلکه آن رفتار، دستاورد و موفقیتت برای ما لذت‌بخش است و این‌ها باعث می‌شود تا تو را دوست داشته باشیم.»

عباسی این دوست داشتن‌های شرطی را عامل ایجاد اضطراب در کودکان می‌داند: «بچه‌ها با این گونه دوست داشتن‌ها از طرف والدین، تصور می کنند همیشه باید به دنبال راضی کردن والدینشان باشند و وقتی احساس می کنند نمی‌توانند انتظارات پدر و مادرشان را برآورده کنند، دچار ناتوانی، ناامیدی و افسردگی می‌شوند.»

این روانشناس ادامه می‌دهد: «علاوه بر اینکه سبک فرزندپروری والدین در ابتلای فرزندان به این سندروم تأثیر دارد اما نوع سرشت یا خلق‌وخوی بچه‌ها هم می‌تواند تأثیرگذار باشد. درواقع، بعضی بچه‌ها به دلیل مسائل سرشتی یا ژنتیکی، سختگیری‌های زیادی نسبت به خودشان دارند.»

بیش از ۲۵ درصد نوجوانان دچار کمال گرایی افراطی هستند

به گفته عباسی، سن نوجوانی زنگ خطری برای ابتلا به این سندروم است: «بچه‌ها در دوران کودکی شاید خیلی متوجه انتظارات بالای والدین و کمال گرایی نشوند اما با ورود به سن بلوغ، نوجوان احساس می کند که باید یک مقدار به سرنوشتش جدی‌تر نگاه کند و از سن نوجوانی به بعد، به دلیل مواجه با چالش‌هایی مثل انتخاب رشته و شغل، کمال گرایی افراطی در نوجوانان پررنگ‌تر می‌شود.»

این روانشناس می گوید بیش از ۲۵ درصد از نوجوانان و جوانان جامعه دچار الگوی منفی افراطی کمال گرایی هستند: «متأسفانه سطح کمال گرایی در نوجوانان تا حدی بالا است که بررسی‌ها نشان می‌دهد نوجوانان و جوانان به دلایلی مثل کمال گرایی و انتظاراتی نظیر کسب نمره بالا، رتبه برتر در کنکور یا یک‌شبه ثروتمند شدن دست به خودکشی می‌زنند.»

راه‌های شناسایی سندروم پرفکشنیسم

عباسی درباره سنجش میزان کمال گرا بودن افراد توضیح می‌دهد: «یکی از روش‌های اطمینان‌بخش برای دستیابی به تشخیص میزان کمال گرایی، مراجعه به متخصص و روانکاو است که در این روش با استفاده از پرسشنامه، میزان کمال گرایی مثبت و منفی فرد نمره‌گذاری و ارزیابی می‌شود.»

این روانشناس یکی دیگر از روش‌های سنجش کمال گرایی را خودارزیابی دانست و افزود: «افراد می‌توانند با خودکاوی و ارزیابی خود بررسی کنند که آیا بعد از رسیدن به هدفشان احساس لذت می کنند یا همچنان احساس نگرانی و اضطراب دارند؟، آیا فرجام یک کار برایشان مهم است یا کیفیت کار؟، آیا از ترس اینکه نتوانند کاری را به‌طور کامل انجام دهند، مرتب آن را عقب می‌اندازند؟؛ این گونه خودارزیابی‌ها می‌تواند در تشخیص میزان کمال گرایی مؤثر باشد.»

سندروم پرفکشنیسم می‌تواند خطرناک باشد

عباسی درباره خطرات کمال گرایی افراطی می گوید: «هنگامی که فرد، هدف و احساس مثبت بودن خودش را با دستاوردها و استانداردهای بالایی می‌سنجد، زمانی که نتواند به نتیجه دلخواهش برسد، خودش را سرزنش کرده و احساس به‌دردنخور بودن می کند. این احساس درنهایت منجر به کمبود اعتمادبه‌نفس، احساس شرم، احساس گناه، احساس خجالت در ارتباط با دیگران و خودکم‌بینی می‌شود.»

عباسی می گوید افرادی که دچار سندروم پرفکشنیسم هستند غالباً اشتباهات خودشان را خیلی زود فراموش نمی کنند و مرتب نشخوار ذهنی دارند: «احساسات منفی در این افراد گاهی در حدی است که نسبت به خودشان تصویر منفی پیدا می کنند؛ همچنین چون خود ایده‌آل این افراد با خود واقعی‌شان خیلی فاصله دارد و اغلب احساس می کنند که هیچ‌وقت نمی‌توانند به آن استانداردهای خودشان برسند، متأسفانه دست به خودکشی می‌زنند.»

با این سندروم مقابله کنید

عباسی به‌منظور پیشگیری از سندروم کمال گرایی افراطی می گوید: «خانواده‌ها باید دست از مقایسه فرزندشان با دیگران بردارند و در دوران مدرسه سعی کنند نمرات فرزندشان را با خودش مقایسه کنند نه با همکلاسی‌هایش؛ همچنین والدین باید استعدادهای منحصربه‌فرد فرزندشان را شناسایی و آن‌ها را تقویت کنند؛ والدین نباید بنا به خواسته خود، فرزندشان را در مسیری هدایت کنند که استعداد و پتانسیلی در آن زمینه ندارد. این رفتارها باعث رشد هویت و شخصیت در کودکان می‌شود.»

این روان‌درمانگر ادامه می‌دهد: «والدین از همان کودکی باید این حس را در فرزندشان ایجاد کنند که ارزشمند بودن فقط رسیدن به هدف نیست بلکه تلاش کردن مهم است. همچنین اگر کودک اقدامات کوچکی برای رسیدن به اهدافش انجام می‌دهد، والدین می‌توانند او را تشویق کنند؛ حتی به بزرگ‌سالان پیشنهاد می‌کنم که اگر برای رسیدن به هدفی کارهایی انجام می‌دهند، به خود جایزه بدهند و خودشان را تشویق کنند.»

عباسی در پایان تأکید می کند: «اگر احساس می کنید که کمال گرایی در توانایی شما برای داشتن یک زندگی شاد اختلال ایجاد کرده یا باعث شده تا به دنبال آسیب رساندن به خود یا دیگران باشید، حتماً به روانپزشک یا متخصص سلامت روان مراجعه کنید چراکه درمان، به‌ویژه درمان شناختی-رفتاری به شما کمک می کند روش‌های جدیدی برای تفکر در مورد اهداف و دستاوردهای خود بیاموزید.»

آموزش آشپزی

آش پاییزی (آش بلغور)

مواد لازم:

بلغور گندم	۲ لیوان
نخود	۱ لیوان
لوبیا	نصف لیوان
نمک و ادویه	به میزان لازم
پیاز	۲ عدد
سبزی آش	۵۰۰ گرم
آب نارنج یا آبغوره	۱/۳ لیوان
عصاره قلم	۱ تکه
گوشت گوساله	۳۰۰ گرم
گوجه	۴ عدد

طرز تهیه:

پیاز را ریز خرد کنید.
درون قابلمه ای پیاز خرد شده و کمی روغن بریزید.
زمانی که پیاز طلایی و سبک شد، گوجه پوره شده را اضافه کنید.
به مواد داخل قابلمه فلفل و زرد چوبه بیافزایید.
نخود نیم پز و بلغور گندمی که از شب قبل خیس کرده اید، را به آن اضافه کنید.
مقداری آب به قابلمه بیافزایید و بگذارید بلغور پخته و شکفته شود.
بعد از پخت و لعاب دادن بلغور به آن لوبیا آبپز شده را بیافزایید.

گوشت پخته شده را ریش ریش کنید و به آش اضافه کنید. سبزی آش خرد شده شامل گشنیز، جعفری، اسفناج، شوید، تره را به مواد آش بیافزایید.
عصاره قلم، نمک، آب نارنج را درون قابلمه بریزید.
در آخر پیازداغ را اضافه کرده و بگذارید چهل دقیقه با حرارت کم بپزد تا آش شما جا افتاده شود.

عکس روز

رونمایی از پیراهن تیم ملی فوتبال

کاریکاتور

فریدون مشیری

شب، آن چنان زلال، که می شد ستاره چید!
دستم به هر ستاره که می خواست میرسید!
نه از فراز بام
که از پای بوته ها
می شد تو را در آینه هر ستاره دید!
در بی کران دشت
در نیمه های شب
جز من که با خیال تو می گشتم
جز من که درکنار تو، می سوختم غریب!
تنها ستاره بود که می سوخت
تنها نسیم بود که می گشت...

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

دلار	۳۶۰,۹۳۰
یورو	۳۶۱,۹۴۰
درهم	۹۸,۲۳۰
سکه امامی	۱۶۰,۹۹۰,۰۰۰
سکه بهار آزادی	۱۵۱,۹۷۰,۰۰۰
نیم سکه	۸۹,۰۰۰,۰۰۰
ربع سکه	۵۹,۰۰۰,۰۰۰
طلا (هر گرم)	۱۴,۷۴۳,۰۰۰

اقتصاد کیش روزنامه
۶ روز هفته
از شنبه تا پنج شنبه با شما هستیم
۰۷۶ ۴۴۴۲۴۹۹۹