

## املاک کارا

بلوار فردوسی، ویلاهای مروارید، قطعه ۷۱۱

۰۹۳۴ ۷۶۹ ۸۰۸۵

۰۷۶ - ۴۴۴۲۲۲۸۵ - ۶

Kara Real Estate Agency  
 به مدیریت: امیرحسین صادقی

چهارشنبه ۲ آذر ۱۴۰۱، ۲۸ ربیع الثانی ۱۴۴۴، ۲۳ نوامبر ۲۰۲۲، شماره ۴۰۹۰ (۱۴۷۴ دوره جدید) قیمت ۶۰۰۰ تومان

۳۴ نکته برای رشد فردی

۲۳. از آدم‌های منفی دوری کنید

جیمز ران، نویسنده معروف، می‌گوید: «ما میانگین ۵ فردی هستیم که بیشتر وقتمان را با آنها می‌گذرانیم، هر جا بروید، آدم‌های منفی هستند. اگر حس می‌کنید حال شما را هم تحت تأثیر قرار می‌دهند، از شان فاصله بگیرید.»

اوقات شرعی کیش: اذان صبح فردا: ۵:۰۵ - طلوع آفتاب: ۶:۲۰ - اذان ظهر امروز: ۱۱:۴۰ - غروب آفتاب: ۱۷:۰۲ - اذان مغرب: ۱۷:۱۹

| کیش  | بندرعباس | قشم  | بندر لنگه | میناب | بستک | بندر چارک | پارسیان |
|------|----------|------|-----------|-------|------|-----------|---------|
| ▲ ۲۹ | ▲ ۳۲     | ▲ ۲۹ | ▲ ۳۱      | ▲ ۳۳  | ▲ ۳۱ | ▲ ۳۱      | ▲ ۳۰    |
| ▼ ۲۳ | ▼ ۱۸     | ▼ ۲۲ | ▼ ۱۹      | ▼ ۱۶  | ▼ ۱۲ | ▼ ۱۸      | ▼ ۱۸    |

### آموزش آشپزی لازانیای مرغ و ریحان

طرز تهیه: خرد کرده و به مواد اضافه کنید و حسابی تفت دهید. دو عدد سیب‌زمینی مرغ پخته شده راریش ریش کرده و به مواد بیاز اضافه کنید. دو قاشق غذاخوری پنیر خامه‌ای و ۳ ملاقه از سس بشامل را به مواد ۲ الی ۳ ملاقه از سس بشامل را به مواد لازانیای اضافه کرده و مخلوط کنید. در آخر نمک، فلفل سیاه و ادویه‌ی لازانیای را به مواد اضافه کرده و مخلوط کنید. یک بسته لازانیای ۳۵۰ گرمی را داخل آب جوش و نمک بپزید تا کمی نرم شود سپس لازانیاهارا آبکش کرده و داخل آب خنک قرار دهید. یک ظرف مخصوص فر انتخاب کرده، یک لایه سس بشامل، یک لایه ورقه لازانیای و دوباره یک لایه سس بشامل، سپس مقداری از ترکیب مرغ و پنیر را در آن قرار دهید. این فرآیند را تا زمانی که تمام مواد را مصرف کرده‌اید تکرار کنید. در آخر یک لایه سس بشامل و پنیر بر روی آن قرار دهید و در فر ۱۸۰ درجه به مدت ۲۵ دقیقه قرار دهید تا بپزد. پنج دقیقه آخر فرویل را بردارید تا روغن لازانیای طلایی شود.

مواد لازم:  
 سینه مرغ پخته شده ۲ عدد  
 پیاز ۱ عدد  
 شیر ۳ پیمانه  
 آرد سفید ۱ یکسوپیمانه  
 قارچ ۵۰۰ گرم  
 ورق لازانیای ۳۵۰ گرم  
 پنیر پیتزا ۲۰۰ گرم  
 ریحان ۱۰۰ گرم  
 کره ۵۰ گرم  
 پنیر خامه‌ای ۲ قاشق غذاخوری  
 ۱ قاشق چای‌خوری پنیر پارمسان  
 نمک، فلفل سیاه، ادویه‌ی ایتالیایی

### سبک زندگی

## در دسرهای ازدواج با کمال گراها

امروزه با افزایش آمار جدایی و طلاق، روانشناسان توصیه می‌کنند تا دختران و پسران در انتخاب همسر عجله نکنند و قبل از ازدواج به شناخت درست و کافی دست یابند. به توصیه مشاوران یکی از مسائل مهمی که در امر ازدواج باید مورد توجه قرار بگیرد، تشخیص میزان کمال‌گرایی در طرف مقابل است چرا که پژوهش‌ها نشان می‌دهد که مدت دوام ازدواج با افراد کمال‌گرا، ۲۷ درصد کمتر از افرادی است که نگاه ایده‌آل‌آل به رابطه ندارند. از طرفی، آمار طلاق بین افراد کمال‌گرا بالا است و شناسایی ازدواج آن‌ها تقریباً نصف افرادی است که نگاه ایده‌آل‌گرایانه ندارند و سخت‌گیر نیستند. دکتر ابوالقاسم مهری نژاد، مشاور ازدواج و استاد دانشگاه در رابطه با دشواری‌های ازدواج با افراد کمال‌گرا می‌گوید: «زیاد انتقاد کردن، زود ناامید شدن، نظم و سواسی و ریزینی بیش از اندازه از رایج‌ترین مشخصه‌های رابطه با افراد کمال‌گرا است. این رفتارها باعث می‌شود ازدواج با این افراد دشوار و بیش از ازدواج افراد عادی در معرض شکست باشد.»

افراد کمال‌گرا همسری کامل و بی‌نقص می‌خواهند. دکتر مهری نژاد در توضیح فرد کمال‌گرا می‌گوید: «انسان ذاتاً دنبال رشد و پیشرفت است. تمایل انسان به کمال‌گرایی و رشد ممکن است در زمینه‌های مختلف از جمله مذهبی، اقتصادی، ظاهری، فرزندآوری، تحصیل، ارتباطی، احساسی و... بروز پیدا کند اما شدت کمال‌گرایی در افراد مختلف، متفاوت است و افراد کمال‌گرا استانداردهای بسیار بالایی دارند.»

به گفته مهری نژاد، کمال‌گرایی یک ویژگی شخصیتی است مانند هر ویژگی دیگری که فرد ممکن است داشته باشد مثل خجالتی بودن یا برون‌گرایی. او تأکید می‌کند: «افراد کمال‌گرا علاوه بر این که تمایل دارند خودشان در همه زمینه‌ها کامل و بی‌نقص باشند، به دنبال همسر بی‌نقص و کامل می‌گردند و دوست دارند تا همسر و فرزندانشان نیز در زمینه‌های مختلف عالی و موفق باشند.»

راضی کردن یک کمال‌گرا کار آسانی نیست. مهری نژاد می‌گوید زندگی با فرد کمال‌گرا بسیار دشوار است: «کمال‌گرا معمولاً با سواس، ایرادگیری و ریزینی ارتباط دارد. این مسئله باعث می‌شود تا فرد کمال‌گرا انتظارات غیر واقع‌بینانه‌ای از همسرش داشته باشد. از این رو، او به سختی طرف مقابل را کامل و بی‌نقص می‌بیند و به همین جهت، به طرف مقابل فشار وارد می‌کند.»

این روانشناس ادامه می‌دهد: «فرد کمال‌گرای افراطی، در امور مختلف از جمله آشپزی، ظاهر، نظافت خانه، روابط اجتماعی و... به شریک زندگی‌اش ایراد وارد کند و از او می‌خواهد که بهترین باشد.»

مهری نژاد با اشاره به قواعد اولیه روابط زوجین می‌گوید: «قاعدۀ اولیه در روابط این است که زوجین همدیگر را همان‌گونه که هستند، بپذیرند اما متأسفانه افراد کمال‌گرا این‌گونه نیستند و اغلب نمی‌توانند طرف مقابل را همان‌گونه که هست، بپذیرند چون طرف مقابل کامل نیست و فرد کمال‌گرا به دنبال همسری کامل و بی‌نقص است.»

آیا ازدواج دو فرد کمال‌گرا هم می‌تواند مشکل‌ساز باشد؟

### عکس روز

خران در کوچه باغ های همدان

می‌تواند باعث تنش در زندگی شود؛ لذا لازم است تا با مراجعه به متخصص و انجام تست‌های روانشناسی، نوع و میزان کمال‌گرایی تشخیص داده شود.»

**به دنبال درمان کمال‌گرایی باشید**

مهری نژاد می‌گوید: «یک مشکل اساسی در افراد کمال‌گرا این است که افراد ایده‌آل‌هایی دارند و ناتوانی در دستیابی به آن ایده‌آل‌ها اغلب باعث می‌شود تا آن‌ها خودشان را قبول نداشته باشند؛ به همین جهت دچار اضطراب، ناامیدی و یأس، افسردگی و تنش می‌شوند.»

این استاد دانشگاه به افراد کمال‌گرا توصیه می‌کند که ترجیحاً قبل از ازدواج این ویژگی را کنترل کنند و اگر نه زندگی مشترک دچار مشکل خواهند شد؛ هر کسی در زندگی لازم است تا هر از گاهی بر روی افکار، گروه‌های ارتباطی و احساسات خود بازبینی کند و برای پی بردن به درصد کمال‌گرایی خود، رضع آن تحت نظر متخصص روان‌درمانگر قرار بگیرد چرا که کمال‌گرایی و عدم درمان آن می‌تواند مانع بزرگی در ازدواج و انتخاب همسر باشد.»

این روانشناس به افراد کمال‌گرایی که در زندگی مشترک به سر می‌برند نیز توصیه می‌کند: «باید به این مسئله باور پیدا کنید که هر انسانی ظرفیتی دارد و توانایی افراد در امور اقتصادی، تحصیلی، آشپزی، خانه‌داری، روابط عاطفی و... متفاوت است لذا برای حفظ آرامش در زندگی مشترک لازم است تا همسران را همان‌گونه که است، بپذیرید.»

به گفته مهری نژاد، درک متقابل یکی دیگر از اصول زندگی با فرد کمال‌گرا است: «برای ثبات آرامش در زندگی، فرد کمال‌گرا باید کمی از استانداردها و توقعات خود نسبت به همسرش کم کند و همسر فرد کمال‌گرا نیز باید با بالا بردن آستانه تحمل خود تلاش کند به همسرش در ناامیدی و افسردگی کمک نماید.»

مهری نژاد در پایان تأکید می‌کند: «کمال‌گرایی تا زمانی که متوجه خود فرد باشد مشکلی ایجاد نمی‌کند؛ شما می‌توانید کمال‌گرایی بالایی داشته باشید و بخواهید در مسائل تحصیلی، مالی و حتی احساسی رشد کنید اما به شرط آنکه برای دستیابی به اهدافتان تلاش کنید و مراقب باشید تا کمال‌گرایی در ازدواج و روابط با همسران تأثیر نگذارد.»

این استاد دانشگاه در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «همه افراد ذاتاً تمایل به رشد و ارتقا دارند و همان‌طور که اشاره کردم درصد کمال‌گرایی در افراد متفاوت است. طبیعتاً در زوجینی که هر دو موفق هستند، یک نسبت کمال‌گرایی وجود دارد و وجود کمال‌گرایی در هر دو فرد به شرط هم‌گویی در سایر امور نه تنها مشکل‌ساز نیست بلکه ممکن است باعث رشد زوجین در کنار یکدیگر شود.»

**روش‌هایی برای پی بردن به کمال‌گرایی طرف مقابل**

یکی از مسائل مهم در انتخاب همسر، شناخت میزان کمال‌گرایی طرف مقابل است اما اینکه چگونه می‌توان در دوران خواستگاری میزان کمال‌گرایی فرد را تشخیص داد، موضوعی است که دکتر مهری نژاد در بسیاری از توضیح می‌دهد: «همه افراد پیشینه و اهدافی دارند که با بررسی بر روی آن‌ها می‌توان میزان کمال‌گرایی را تشخیص داد؛ به عنوان مثال، نمرات دانشگاه، دانشگاه محل تحصیل و رزومه کاری از جمله مسائلی است که می‌تواند نمایانگر میزان کمال‌گرایی افراد باشد.»

این روانشناس می‌گوید توجه به ظاهر و پرسیدن برخی از سؤالات در دوران خواستگاری از دیگر مواردی است که می‌تواند نوع و میزان کمال‌گرایی را مشخص کند: «پرسیدن سؤال درباره اهداف و برنامه‌های آینده، توقعات از همسر، نحوه برگزاری مراسم عروسی و نوع پوشش و ظاهر از جمله اموری است که در خواستگاری باید به آن‌ها توجه شود. چنانچه فردی درباره این مسائل بلندپروازانه صحبت کند و از توقعات بالایی برخوردار باشد، احتمال کمال‌گرایی در فرد وجود دارد.»

مهری نژاد ادامه می‌دهد: «نشانه‌های ظاهری و پرسیدن برخی سؤالات در دوران خواستگاری تنها راه برای تشخیص کمال‌گرایی در افراد است اما میزان کمال‌گرایی در افراد مسئله‌ای است که تنها توسط متخصص و روانشناس قابل تشخیص است.»

این روانشناس تأکید می‌کند: «توجه به کمال‌گرایی از موضوعات مهمی است که در ازدواج باید به آن‌ها توجه شود چرا که برخی افراد از کمال‌گرایی بالا و ظرفیت پایینی برخوردارند و هر چقدر فاصله بین ایده‌آل و واقعیت فرد بیشتر باشد، این مسئله

## گروه هتل‌های تاب تورز

TOPTOURS Group  
 تاب تورز

هتل بزرگ کوروش

هتل ویدا

کوروش هتل

نرخ ارز (ریال) - روز گذشته

|                |             |
|----------------|-------------|
| دلار           | ۳۴۹,۹۰۰     |
| یورو           | ۳۶۳,۴۹۰     |
| درهم           | ۹۶,۲۰۰      |
| سکه امامی      | ۱۶۳,۴۵۰,۰۰۰ |
| سکه بهار آزادی | ۱۵۵,۶۰۰,۰۰۰ |
| نیم سکه        | ۸۸,۵۰۰,۰۰۰  |
| ربع سکه        | ۵۸,۵۰۰,۰۰۰  |
| طلا (هر گرم)   | ۱۴,۹۷۹,۰۰۰  |

امیر معزی

رفت یار و غمی ز یار بماند  
 جان زغم زار و تن نزار بماند  
 دل و یار و نشاط هر سه شدند  
 عشق و هجران و درد یار بماند  
 رفت معشوق و عشق باقی ماند  
 که ز معشوق یادگار بماند  
 هست چون یار غمگسار عزیز  
 هر چه از یار غمگسار بماند  
 شد دل و بردبار عاشق او  
 بر سر ره به انتظار بماند  
 جان که بد در طریق عشق سوار  
 در ره عشق آن سوار بماند  
 خرد کاژ دیده در ره عشق  
 سخت عاشق شد و ز کار بماند

کاریکاتور

© 021-8586 www.ttgroup.ir @Toptours\_Group ttgroup.ir