خانواده و مشاوره

۹۰ درصدی‌های عصبی موقع تمیزکاری

نتایج یک پژوهش جدید روی ۲ هزار نفر نشان می‌دهد که ۹۰ درصد افراد هنگام نظافت خانه عصبی و مضطرب می‌شوند؛ چطور این کار را به فرایندی لذت‌بخش تبدیل کنیم؟

فرنگیس یاقوتی | مترجم
منبع: nypost.com

محوری

آیا شما هم از مرتب کردن و نظافت خانه طفره می‌روید؟ اگر پاسخ‌تان مثبت است، باید بدانید در این باره تنها نیستید چون نتایج یک پژوهش تازه که توسط محققان دانشگاه استنفورد آمریکا انجام شده، نشان داده ۹۰ درصد افراد، هنگام نظافت خانه عصبی و مضطرب می‌شوند! در ادامه از جزئیات نتایج این نظرسنجی خواهیم گفت و چند توصیه به افراد برای تبدیل این کار به فعالیتی لذت‌بخش داریم.

نتایج جالب و قابل تامل این پژوهش

این نظرسنجی از ۲ هزار بزرگ سال توسط دانشگاه استنفورد نشان داد بیشترین بخش‌های خانه که نظافت‌شان آن‌ها را ناراحت می‌کند به این شرح است: کف زمین (۵۴ درصد)، قالی‌ها (۵۲ درصد) و یخچال (۵۲ درصد). حدود ۷۲ درصد افراد گفته‌اند هنگام نظافت، کار را با دقت کافی انجام نمی‌دهند و در ضمن ۴۴ درصد آن‌ها گفته‌اند کثیف بودن بخش‌هایی از خانه را نادیده می‌گیرند چون تمیزکاری آن قسمت دشوار است یا دسترسی به آن سخت. این نظرسنجی نشان داد که آمریکایی‌ها خانه‌های تمیزی ندارند، نیمی از آن‌ها (تقریبا ۵۳ درصد) معمولا یا همیشه تمیزکاری اساسی و با دقت انجام نمی‌دهند و فقط ۹ درصد ادعا می‌کنند که هیچ‌گاه از زیر این کار در نمی‌روند. همچنین ۴۹ درصد اعتراف می‌کنند همیشه یا معمولا وانمود می‌کنند که آشفتگی‌ها و به هم ریختگی‌های خانه را نمی‌بینند تا یکی دیگر از اعضای خانواده آن‌ها را سرو سامان دهد. این مطالعه نشان داد که ۸۴ درصد از مردم نوعی برنامه تمیزکاری در خانه دارند اما دو سوم از آن‌ها کمتر از ۴۰ دقیقه را برای تمیزکاری در ماه در هر اتاق صرف می‌کنند. بر اساس یافته‌ها، بیشترین زمان صرف شده مربوط به نظافت در آشپزخانه (۳۹ درصد)، حمام (۲۵ درصد) و اتاق خواب (۱۸ درصد) است. یک سوم (۳۳ درصد) به احتمال زیاد فقط قبل از میزبانی از مهمانان، تمیز کردن اساسی را انجام می‌دهند شامل ضدعفونی کردن، شست و شو یا تمیز کردن مناطقی که دسترسی به آن‌ها سخت است. به طور مشابه، ۲۶ درصد این کار را فقط قبل از فرا رسیدن تعطیلات و ۲۲ درصد به صورت فصلی انجام می‌دهند. بنابراین یک راهکار مجبور کردن خودمان به نظافت این است که مهمان دعوت کنیم!

۶ توصیه برای تمیزکاری خانه با حال خوب

در حالی که تمیز کردن عمیق خانه شما می‌تواند یک کار طاقت‌فرسا باشد، کارهای زیادی می‌توانید انجام دهید تا این فرایند لذت‌بخش‌تر شود و به شما کمک کند نظافت کامل‌تر و اساسی‌تری داشته باشید.

۱ نظافت را با سرگرمی همراه کنید | آیا تا به حال یک پادکست یا کتاب صوتی خوب گوش داده‌اید و آن‌قدر در داستان غرق شده‌اید که گذشت ساعت‌ها را متوجه نشوید؟ هدفون بی‌سیم خود را شارژ کنید و برای گم شدن در زمان آماده باشید! در حالی که به کارهای معمولی مانند تمیز کردن، گردگیری و سازمان‌دهی کمد لباس‌های‌تان می‌پردازید، می‌توانید به پادکست مورد علاقه خودتان هم گوش کنید.

۲ دوست صمیمی خود را دعوت کنید | هیچ‌فردی نمی‌تواند منکر خسته کننده بودن تمیزکاری شود. اگر در ایجاد انگیزه مشکل دارید، دوست صمیمی خود را دعوت کنید تا با شما همراهی کند. مثلا از او بخواهید فقط در اتاق بنشیند و در حین کار با شما صحبت کند. فراموش نکنید که اگر او پیشنهاد کمک کردن داد، لطف او را بپذیرید.

۳ تمیزکاری را به یک بازی تبدیل کنید | تمیزکاری را به یک بازی سرگرم کننده تبدیل کنید. تعداد بی‌پایانی بازی وجود دارد که می‌توان هنگام تا کردن لباس‌ها، چیدن اتاق خواب‌ها و... انجام داد. مثلا یک رنگ را انام ببرید و فقط اقلام آن رنگ را بردارید و کنار بگذارید. پس از اتمام کار، یک رنگ جدید انتخاب و تکرار کنید، یا حدس بزنید چقدر طول می‌کشد تا کارهایی مانند تمیز کردن سینک ظرف شویی یا سازمان‌دهی کابینت‌ها را انجام دهید. زمان سنج را تنظیم کنید تا ببینید درست حدس زدید یا خیر.

۴ تمیز کردن را به یک ورزش تبدیل کنید | باور کنید یا نه، تمیزکاری می‌تواند ضربان قلب شما را بالا ببرد. این اتفاق به‌ویژه زمانی می‌افتد که در حال انجام کارهای پرزحمت مانند تمیز کردن دوش یا شستن کف اتاق هستید. پس می‌توانید به تمیزکاری به چشم فعالیتی برای سوزاندن کالری‌هانگاه کنید.

۵ سرمایه‌گذاری کنید | اگر محصولات یا وسایلی که برای نظافت استفاده می‌کنید، خراب یا نامناسب باشد عملا زحمت شما دوبرابر می‌شود. پس اندکی هزینه کنید و جاروی خوب و دستمال‌ها و پارچه‌های با کیفیت‌تر خریداری کنید.

۶ از خودتان پذیرایی کنید | تمیزکاری یک کار فیزیکی سخت است. اگر بخش زیادی از یک روز آخر هفته را به شستن و مرتب کردن اختصاص می‌دهید، مطمئن شوید که پاداشی در راه است. بقیه بعدازظهر را به خودتان اختصاص دهید، با دوستان‌تان وقت بگذرانید یا از بیرون غذا سفارش دهید. زمانی که می‌دانید پس از اتمام کارها چیز مثبتی در انتظار شماست، به احتمال زیاد از آن لذت خواهید برد.

برادرم و همسرش سر لجبازی افتاده‌اند و آشتی نمی‌کنند

برادرم برای اولین‌بار با همسرش قهر کرده است. او هم خانه را ترک کرده و به خانه برادرش رفته. حالا هر دو سر لجبازی افتاده‌اند و آشتی نمی‌کنند. فقط با هم در شبکه‌های اجتماعی در ارتباط هستند و پیام می‌دهند. برادرم به او گفته برگرد و او هم گفته که بیا دنبالم تا برگردم. برادرم می‌گوید اگر بروم دنبالش، می‌ترسم پررو شود. الان نزدیک ۲۵ روز است که شرایط‌شان این طوری شده. می‌ترسم من هم پا پیش بگذارم و سنگ روی یخ شوم یعنی کسی به حرف من گوش ندهد. چه کنم؟

رضا زیبایی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مشاوره زوجین

مخاطب گرامی، شیوه‌های حل و فصل مشکلات گوناگون بین زوج برمی‌گردد به علت اصلی مشکل پیش آمده که در این جا به آن اشاره نشده و از طرفی پی بردن به آن به موشکافی و تجربه کافی نیاز دارد. با این حال و در ادامه به چند اصل کلی که باید در میانجی‌گری سنتی و حل مشکلات بین زوج از آن‌ها مطلع بود، اشاره می‌شود.

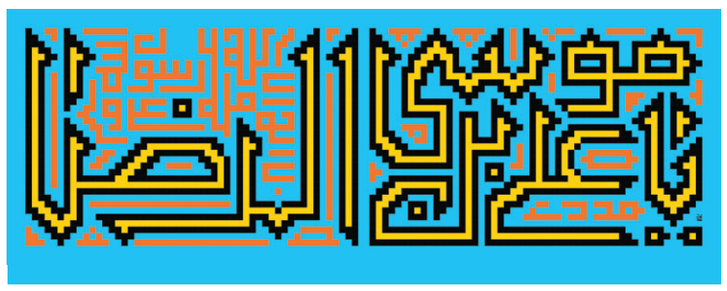
دنبال متهم نگردید

باید از قضاوت کردن زوج پرهیز کرد و به زبان ساده دنبال متهم نگردید. مراقب استفاده از کلمه مقصر باشید. در واقع مقصر دانستن اشاره به رفتار عمدی فرد دارد و در این حالت، مشکل نه تنها حل نخواهد شد بلکه باعث برانگیختن دفاع و جبهه گیری مقصر خواهید شد. روابط بین زوج و اتفاقات بین آن‌ها بسیار خصوصی و شخصی است که اطرافیان فقط جنبه‌ای از آن را می‌بینند و شاید درباره واقعیت آن هرگز آگاهی کاملی پیدا نکنند بنابراین با احتیاط و بدون قضاوت بین زوج داوری کنید و چه بهتر که آن را به روان شناس یا خانواده درمانگر خبره و ترجیحا متاهل بسپارید. برای میانجی گری بین زوج باید حتما از تجربه سال‌ها زندگی زناشویی بهره‌مند باشیم وگرنه درک درستی از اختلاف و کدورت بین زوج نخواهیم داشت که این موضوع خود احتمال بروز شرط اول را بالا خواهد برد.

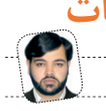
از انتظارات دو طرف مطلع شوید

بهتر است قبل از میانجی گری با هر کدام از آن‌ها به صورت فردی گفت‌وگو کنید تا از انتظارات شان مطلع شوید. فقط در نظر داشته باشید که هر کدام از منظر خود به بحران نگاه می‌کنند و بی‌شک بخشی از واقعیت را سهوی و گاه عمدی طرح نمی‌کنند. پس احتیاط کنید و احساساتی نشوید که حقیقت را یافته‌اید و بر طبل قضاوت بکوبید و حکم صادر کنید. حتی در اتفاقاتی مثل به اصطلاح خیانت هم گاه ماجرا با آن چه به نظر می‌آید بسیار فرق دارد. توجه داشته باشید که اگر مسیر را اشتباه بروید در واقع مشکل اصلی را حل نکرده‌اید و اگرچه ممکن است رابطه زوج آرام شود و آشتی کنند ولی بی‌شک مجدد با مشکل مواجه خواهند شد.

چهارشنبه های امام رضایی (ع)



شاد کردن دل مومن؛ بهترین کار بعد از واجبات



جواد رستمی | کارشناس مذهبی

امام رضا(ع) شاد کردن دل مومن را بعد از واجبات بهترین کار نزد خداوند می‌دانند و می‌فرمایند: «برای برآورده کردن حاجت‌های مومنان و شاد کامی قلبی آنان و دفع هر گونه بدی و دور کردن ناگواری‌ها از آنان، بشتابید چرا که پس از واجبات، هیچ کاری نزد خدای بزرگ، برتر از شاد کردن مؤمنان نیست.» (بحار الانوار، ج۷۸، ص۳۴۷) گاهی کسی از ما درخواستی دارد که اجابت می‌کنیم یا ممکن است با حرفی یا عملی، برای او احترام قائل شویم که شاد و خرسند شود یا با جلوگیری از رسیدن گزندی به او مانع ناراحتی‌اش شویم، همه این حالت‌ها اهمیت زیادی همچون انجام واجبات دارد و زمینه نزول برکات و مهر و محبت خدا به بندگان را فراهم می‌کند.

موفقیت

۸ پرسش مهم برای انتخاب شغل مناسب

عوامل زیادی در انتخاب شغل مناسب دخیل هستند. با طرح این ۸ سوال می‌توانید شغلی را انتخاب کنید که مناسب شخصیت، اصول اخلاقی، توانایی‌ها و ارزش‌ها در زندگی‌تان باشد.

۱- آیا این شغل می‌تواند از سبک زندگی دلخواه من پشتیبانی کند؟
۲- آیا این شغل مرا به چالش می‌کشد؟
۳- پیش‌کسوتان و بازنشستگان این شغل اکنون چه می‌کنند؟
۴- من حاضرم این کار را بدون دستمزد هم انجام دهم؟
۵- آیا این شغل با اصول اخلاقی من در تضاد است؟
۶- آیا رشد و یادگیری من با فعالیت در این شغل ادامه خواهد داشت؟
۷- مهارت‌های لازم برای موفق شدن در این شغل را دارم یا حداقل می‌توانم آن‌ها را کسب کنم؟
۸- آیا این شغل با ویژگی‌های شخصیتی من بر اساس نظریه‌های معتبر انتخاب شغل، همخوانی دارد؟

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام
پیامک ۲۰۰۰۹۹۹ و تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

*قانون تعیین سقف بودجه برای باشگاه‌ها، نشون می‌ده که فدراسیون درک درستی از عدالت نداره. فکر کرده اگر همه به اندازه هم خرج کنن، لیگ جذاب‌تر می‌شه و فاصله تیم‌ها کمتر که این‌طور نخواهد شد.
*از چاپ مطلب «آیا عسل شکر کزده نامرغوب است؟» در صفحه سلامت ممنونم.

*واقعا والدین موندن که با این شبکه‌های اجتماعی برای کودکان چه کنن که آسیب‌هاش کمتر بشه. همه دنیا درگیرش شدن و متحیر موندن.
*نصیرزاده گفته که همه باشگاه‌ها برای خرید بازیکن در فصل گذشته، ۲۷۳۰ میلیارد خرج کردند که ۱۲۰۰ میلیارد آن را ۳ باشگاه خرج کردند. چرا باشگاه خودش‌رو نگفته که چقدر خرج کرده؟
*فوتبال در کشور ما، تا زمانی که علی دایی و مهدوی کیا و علی پروین و... مدیرهای اصلیش نشن، به هیچ جایی نمی‌رسه و فقط درگیر باندبازی می‌شه.
*علی علیزاده هنوز داره اوت می‌اندازه؟ یادش بخیر، یک زمانی چه اوت دستی‌هایی پرتاب می‌کرد.

برگ سبز سواری ساپیا SL۱۳۱ مدل ۱۳۹۰
به شماره پلاک ۴۱۳ ص ۲۴-ایران ۵۲ و به شماره موتور ۴۱۰۰۷۴۳ و به شماره شاسی S۱۴۱۲۲۹۰۷۶۵۱۴۲ به نام عبدالرحیم حقگوی موسویه مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۰۸۵۸۶/ج

برگ سبز سواری پراید به شماره انتظامی ۳۹ ط ۱۴۳-۷۴ وشماره موتور 3534122 وشماره شاسی S۱۴۲۲۲۸۹۱۶۶۶۴۶ به نام حمید عاشوری مفقود شده وفاقد اعتبار است. ۱۴۰۲۰۸۶۷۴/ش

برگ سبز و سمند کمپانی سواری سمند LXEF۷
مدل ۱۳۹۷ به شماره پلاک ۶۷۴ ص ۵۶-ایران ۵۲ و به شماره موتور ۱۴۷VH۰۴۰۱۳۵۰ و به شماره شاسی NAACJ۱JE۱JF۴۱۹۲۸۲ به نام عصمت احمدی مفقود گردیده و از درجه اعتبار ساقط می باشد. ۱۴۰۲۰۸۵۹۷/ج

آگهی مناقصه واگذاری اجرای پیاده رو سازی بلوار ابوذر

موضوع : شهرداری قاین در نظر دارد اجرای پیاده رو سازی بلوار ابوذر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمان کار ذیصلاح واگذار نماید
کلیه افراد حقیقی و شرکت های دارای توان اجرائی براساس مدارک و مناقصه شرکت کنند.
(کلیه شرکت کنندگان در مناقصه باید کلیه مدارک پیوستی مناقصه اعم از آگهی مناقصه و تمامی صفحات نقشه های پیوست را مهر و امضاء نموده و در سامانه بارگذاری نمایند در غیر این صورت قیمت پیشنهادی ابطال و شهرداری هیچ گونه مسئولیتی در این زمینه نخواهد داشت)
ارائه سپرده شرکت در مناقصه ۱.۷۰۰.۰۰۰.۰۰۰ریال می باشد که شرکت کنندگان می توانند مبلغ قید شده را به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی بشرح مندرج در اسناد مناقصه را به حساب سپرده شهرداری واریز و فیش ان را در پاکت الف سامانه ستاد بارگزاری نمایند
کلیه فرایند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی www.setadiran.ir برگزار می گردد.
مهلت و دریافت اسناد مناقصه : پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸ تا ۱۴۰۲/۰۳/۲۱ مورخ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.
مهلت بارگزاری اسناد و ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱
زمان گشایش و قرائت پیشنهاد ها : ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳می باشد.
کلیه هزینه های کارشناسی و درج آگهی در جراید به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد
مدت اولیه اجرای پروژه ۳ ماه و همچنین در صورت نیاز به میزان ۲۵ درصد قرارداد منعقده قابلیت کاهش یا افزایش خواهد داشت که بستگی به نظر کارفرما (شهرداری قاین) خواهد داشت و کتبی به پیمان کار ابلاغ خواهد گردید.
برنده مناقصه باید در مدت ۷ روز پس از اعلام برنده مناقصه از طرف شهرداری نسبت به تهیه کلیه مدارک مورد نیاز جهت عقد قرارداد اقدام و به امور قراردادهای شهرداری مراجعه و نسبت به عقد قرارداد اقدام نماید.در غیر این صورت سپرده نامبرده ضبط و نسبت به عقد قرارداد با نفر دوم اقدامات لازم صورت گرفته و شهرداری هیچگونه مسئولیتی نخواهد داشت.
مشخصات فنی اجرای پروژه طبق مستندات پیوست به تعداد ۳۰ برگ و تمامی مراحل اجرای کار بر اساس قوانین و مقررات و تاییدیه های لازم مورد نیاز طبق نظر واحد عمران شهرداری خواهد بود که باید توسط ناظر فنی و مشاور طرح مورد تایید قرار گیرد.
کلیه ادوات و تجهیزات مورد نیاز به عهده پیمان کار بوده و کارفرما هیچگونه تعهدی نسبت به تهیه مصالح ، ادوات ، سوخت و ... مورد نیاز نخواهد داشت
نشانی مناقصه گذار : استان خراسان جنوبی ، بلوار سیمان شهر ، نبش بلوار آزادگان ، ساختمان مرکزی شهرداری قاین
متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت پاسخ سئوالات فنی و رفع ابهام و ... به واحد عمران شهرداری آقای مطهری مراجعه یا به شماره همراه ۳۲۵۶۶۲۱۰ -۰۵۶(آقای مطهری) تماس حاصل نمائید.
شناسه آگهی:۱۵۰۵۹۴۵
شهردار قاین: یداله غلام پور

آگهی مناقصه خریدسنگ لاشه ورقه ای وجدول مالون چهارتراش

موضوع : شهرداری قاین در نظر دارد اجرای پیاده رو سازی بلوار ابوذر را از طریق برگزاری مناقصه عمومی به پیمان کار ذیصلاح واگذار نماید .
کلیه افراد حقیقی و شرکت های دارای توان اجرائی براساس مدارک و مناقصه شرکت کنند.
(کلیه شرکت کنندگان در مناقصه باید کلیه مدارک پیوستی مناقصه اعم از آگهی مناقصه و تمامی صفحات نقشه های پیوست را مهر و امضاء نموده و در سامانه بارگذاری نمایند در غیر این صورت قیمت پیشنهادی ابطال و شهرداری هیچ گونه مسئولیتی در این زمینه نخواهد داشت)
ارائه سپرده شرکت در مناقصه ۷۱۵.۰۰۰.۰۰۰ریال می باشد که شرکت کنندگان می توانند مبلغ قید شده را به صورت ضمانت نامه بانکی معتبر و یا فیش نقدی واریزی بشرح مندرج در اسناد مناقصه را به حساب سپرده شهرداری واریز و فیش ان را در پاکت الف سامانه ستاد بارگزاری نمایند
کلیه فرایند مناقصه از طریق سامانه تدارکات الکترونیکی دولت (ستاد) به نشانی **www.setadiran.ir** برگزار می گردد.
مهلت و دریافت اسناد مناقصه : پیشنهاد دهندگان می توانند اسناد مناقصه را از تاریخ ۱۴۰۲/۰۳/۰۸تا ۱۴۰۲/۰۳/۲۱مورخ از طریق سامانه ستاد به نشانی www.setadiran.ir دریافت نمایند.
مهلت بارگزاری اسناد و ارائه پیشنهاد قیمت در سامانه تدارکات الکترونیکی دولت تا ساعت ۱۹ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۱
زمان گشایش و قرائت پیشنهاد ها : ساعت ۸ مورخ ۱۴۰۲/۰۴/۰۳می باشد.
کلیه هزینه های کارشناسی و درج آگهی در جراید به عهده برنده مناقصه خواهد بود.
شهرداری در رد یا قبول یک یا کلیه پیشنهادات مختار می باشد
مدت اولیه اجرای پروژه۶ ماه و همچنین در صورت نیاز به میزان ۲۵ درصد قرارداد منعقده قابلیت کاهش یا افزایش خواهد داشت که بستگی به نظر کارفرما (شهرداری قاین) خواهد داشت و کتبی به پیمان کار ابلاغ خواهد گردید.
برنده مناقصه باید در مدت ۷ روز پس از اعلام برنده مناقصه از طرف شهرداری نسبت به تهیه کلیه مدارک مورد نیاز جهت عقد قرارداد اقدام و به امور قراردادهای شهرداری مراجعه و نسبت به عقد قرارداد اقدام نماید.در غیر این صورت سپرده نامبرده ضبط و نسبت به عقد قرارداد با نفر دوم اقدامات لازم صورت گرفته و شهرداری هیچگونه مسئولیتی نخواهد داشت.
نشانی مناقصه گذار : استان خراسان جنوبی ، بلوار سیمان شهر ، نبش بلوار آزادگان ، ساختمان مرکزی شهرداری قاین
متقاضیان محترم می توانند جهت کسب اطلاعات بیشتر و دریافت پاسخ سئوالات فنی و رفع ابهام و ... به واحد عمران شهرداری آقای مطهری مراجعه یا به شماره همراه ۳۲۵۶۶۲۱۰ -۰۵۶(آقای مطهری) تماس حاصل نمائید.
شناسه آگهی:۱۵۰۵۹۷۵
شهردار قاین: یداله غلام پور