




۷ توصیه درگوشی به آقایان

به بهانه روز جهانی مرد از رفتارهایی گفتیم

که سلامت روان آن‌ها را تضمین می‌کند

**دکتر حسین محرابی** روان‌شناس

مناسبتی

یک سری باورهای اشتباه و رایج بین بعضی آقایان وجود دارد که به رفتارهای آسیب‌زا برای روان‌شان منجر می‌شود. امروز یعنی ۱۹ نوامبر به عنوان روز جهانی مردان شناخته می‌شود. نام‌گذاری این روز به نام آقایان، فرصتی است که آن‌ها به عنوان پسر، همسر، پدر و... برای خانواده، دوستان، جامعه و... فرد مفیدتری شوند و دستیابی به این هدف مهم زیر سایه توجه به سلامت روان، تحقق پذیرتر است. در ادامه این مطلب، توصیه‌هایی کمتر شنیده شده به آقایانی داریم که می‌خواهند سلامت روان بیشتری داشته باشند.

۱ خود را وقف کار نکنید


مردان به دنیا نیامده‌اند که فقط کار کنند بلکه حق دارند زندگی کنند. پس فراموش نکنید که همه زندگی در کار کردن خلاصه نمی‌شود. این باور اشتباه بعضی از مردها، نه تنها سلامت روان خودشان را تحت تأثیر قرار می‌دهد بلکه بر کیفیت ارتباطشان با اعضای خانواده، همکاران و دوستان هم تأثیر منفی می‌گذارد. داشتن تفریح و رسیدگی به علایق، مسائلی است که معمولاً مردها از آن غافل می‌شوند.

۲ در کارهای خانه مشارکت کنید

گاهی به جای مقابله با شوخ طبعی درونی خود، با او همراه شوید و از این طریق روحیه خود و دیگر اعضای خانواده‌تان را شاد کنید. انجام کارهای خانه، فقط وظیفه مادر، خواهر یا همسران نیست. بنابراین هر زمان که در انجام کارهای منزل مشارکت کنید، باعث خوشحالی او می‌شوید و البته این خوشحالی به همه اعضای خانواده منتقل

یک توصیه متفاوت؛ در خواستگاری بیشتر شنونده باشید تا گوینده

نگار مظلوم حسینی | دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

**نگار مظلوم حسینی** دانشجوی دکتری روان‌شناسی بالینی

مشاوره از دواج

نکته مهمی که تمام مشاوران ازدواج بر آن تأکید می‌کنند این است که در جلسه خواستگاری علاوه بر صحبت کردن، بیشتر مشاهده کنید و صحبت‌های دیگران را بشنوید. این مسئله‌ای است که دختر و پسرها کمتر به آن در جلسه خواستگاری توجه می‌کنند و از اهمیت آن غافل هستند. معمولاً آن‌ها بیشتر دنبال این هستند که باید از طرف مقابل برای شناختن او چه بپرسند. درست است که سوال کردن از خواستگار مهم است اما چرا باید در مراسم خواستگاری بیشتر شنونده باشید تا گوینده؟

مشاهده برای کسب اطلاعات تأثیر گذار

در جلسه خواستگاری باید بیشتر شنونده و مشاهده کننده باشید، این که چه کسی در کنار چه کسی می‌نشیند، چه کسی بیشتر صحبت می‌کند؟ آیا عضوی از خانواده طرف مقابل هست که حرف بقیه را مدام قطع کند؟ آیا نگاه افراد در هنگام اظهار نظر به عضو خاصی در خانواده است؟ همه این‌ها می‌تواند منبع اطلاعات راجع به سلسله مراتب قدرت در خانواده یا عضو بیشتر تأثیر گذار خانواده باشد. به همین دلیل توصیه می‌شود برای شناخت بیشتر سعی کنید عمدتاً شنونده باشید تا گوینده.

شناخت طرف مقابل از نوع سوالاتش

همچنین سوالاتی که فرد مقابل از شما می‌کند هم منبع اطلاعات است. آیا تأکید بیشتری بر مسائل مالی دارد؟ آیا به ظاهر بیشتر توجه می‌کند؟ آیا سوالات شخصیتی و اخلاقی می‌کند؟ پرسیدن هر کدام از این سوالات نشانه بدی نیست بلکه تأکید خواستگار شما بر یک جنبه را نشان می‌دهد و بهتر است که در این باره با هم همسو باشید. برای مثال اگر هر دو بر جنبه‌های مالی تأکید دارید، نشانه بدی نیست ولی اگر یک نفر بر جنبه مالی و دیگری شخصیتی تأکید دارد، ناهمسو بودن شما در این موضوع در آینده می‌تواند برای‌تان در درسی ساز باشد.

بیشتر از آن چه فکرش را بکنید، معجزه می‌کند. پس آقایان محترم ابر از محبت کنید و میوه آرامش را از همسر قدر دان خود دریافت کنید.

۴ شنونده خوبی برای همسر تان باشید

در زندگی مشترک شنونده خوبی باشید تا توانا ندهید. زمانی که همسر تان گوشی برای شنیده شدن در شما نمی‌یابد، حرف نمی‌زند و هر چقدر کمتر حرف بزند، زودتر و بیشتر عصبانی می‌شود چون تخلیه هیجانی نشده است. پس اگر می‌خواهید از خشم و عصبانیت همسر تان در امان باشید هر چند روز به حرف‌ها و درد دل‌های وی گوش کنید. البته با همه وجود نه این که همزمان در حال خوردن، فوتبال دیدن، تلاش برای خوابیدن، نگاه کردن به گوشی و... باشید.

۵ برای خودتان وقت بگذارید

مردانی که به خودشان اهمیت کمتری می‌دهند خیلی زود شادابی و نشاط خود را از دست می‌دهند. بنابراین به بهداشت، استراحت، تفریح، بازی و دیگر نیازهای روانی خود توجه داشته باشید. همچنین مهارت‌های خود را ارتقا دهید. بارها در همین صفحه به ضرورت مهارت‌آموزی اشاره کرده‌ایم، باز هم به لحاظ این که مهارت داشتن نقش اساسی در حفظ سلامت روان افراد دارد، مجدداً توصیه به کسب مهارت‌هایی از قبیل مهارت‌های ارتباطی، گفت‌وگو کردن، همدلی، حل مسئله و... داریم.

۶ از تفاوت‌های فردی بین زن و مرد غافل نشوید

گاهی توجه نکردن به یک نکته به ظاهر کوچک می‌تواند روح و روان آدمی را به هم بریزد. نداشتن آگاهی از تفاوت‌هایی که بین عملکرد مغزی و افکار زنان با مردان وجود دارد، یکی از این موارد است. کافی است بدانید که قرار نیست همسر تان مثل شما فکر کند، آن‌گاه از او توقع ندارید که کلی‌نگری داشته باشد و مثل شما از کنار موضوعات مختلف به سادگی عبور کند یا زمانی که مشکلی دارد همچون شما کم حرف شود و به غار تنهایی خود برود. در نتیجه زمانی که می‌بینید همسر تان در گیر جزئیات شده یا عصبانی است و بیشتر حرف می‌زند، به او حق می‌دهید و از دستش ناراحت نمی‌شوید چون می‌دانید که به اقتضای جنسیت خودش رفتار می‌کند.

۷ گذشت کنید تا سبک تر باشید

بخشیدن برای مردها، کمی سخت‌تر از زنان است. دلخوری‌ها و ناراحتی‌ها به مثابه زباله‌های روانی هستند و همان‌طور که هیچ فردی دوست ندارد در کوله خود زباله حمل کند شما هم زباله‌های تولید شده در اثر سوء تفاهات و اشتباهات دیگران را با گذشت کردن تخلیه کنید تا ظرف روانی‌تان همواره خالی باشد و با کوچک‌ترین چالشی سرریز نشود.

وقتی عصبی هستیم، وسواسی می‌شوم

من یک مشکلی دارم که کمی عصبی هستیم. هر زمان هم که عصبی می‌شوم، شکاک و وسواس فکری و عملی‌ام بیشتر می‌شود و همین مسئله برایم دردسر ساز شده است. موقع عصبانیت، ضربان قلبم هم تندتر می‌شود و نمی‌دانم چطور باید خشمم را مدیریت کنم. من پسر هستم و ۲۱ ساله.

مهدی خراسانی | کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی

مخاطب گرامی، شما در سوالی که برای ما ارسال کرده‌اید، به چند موضوع اشاره کرده‌اید که مهم‌تر، گفته‌اید که سریع عصبانی می‌شوید و ضربان قلب‌تان هم افزایش می‌یابد. سپس به شکاک و در کنار آن‌ها به وسواسی بودن‌تان اشاره کرده‌اید. به دلیل این که در سوال به دنبال راهکاری برای غلبه بر خشم بوده‌اید، مواردی را برای مدیریت خشم توضیح می‌دهیم. به نظر می‌رسد که با مدیریت خشم‌تان، مسائل دیگری همچون وسواس و بدبینی‌تان هم کاهش خواهد یافت.

خشم‌تان را باید بشناسید

خشم و انکشی متداول به ناکامی و بد رفتاری است. اشکال اساسی خشم این است که اگر چه بخشی از زندگی است ولی ما را از رسیدن به اهداف خود باز می‌دارد و علت این که افراد در باره خشم آن قدر دچار تعارض هستند، همین نکته است. از یک طرف خشم پاسخ طبیعی انسان است و از طرف دیگر می‌تواند روابط بین فردی را مختل کند و ما را از رسیدن به اهداف خود باز دارد. این که بدانید چه مواردی باعث خشم شما می‌شود، کمک می‌کند هنگام بروز خود را با آن موارد قبل آمادگی بیشتری

کسب کنید و کمتر عصبانی شوید. برای مثال به چند عامل که بر اساس تحقیقات پژوهشگران موجب خشم انسان‌ها می‌شود، اشاره می‌کنیم: ۱- نداشتن رفتارهای هدفمند. ۲- تحقیر شدن یا مورد تبعیض قرار گرفتن. ۳- مورد پیش داوری یا بی‌مهری قرار گرفتن. ۴- مورد فریب کاری یا عهد شکنی قرار گرفتن و... شما هم مواردی را که بیشتر موجب عصبانیت‌تان می‌شود یادداشت کنید تا بتوانید بهتر خشم خود را مدیریت کنید.

چگونه شوفاژ را هواگیری کنیم؟

شوفاژ یکی از پر کاربردترین سیستم‌های گرمایشی در کشور ماست که وظیفه اصلی آن گرمایش محیط و تامین آب گرم مصرفی است، اما همین وسیله خرابی‌های منحصر به فرد خود را دارد که گاهی با ابزار آلائی که در هر خانه‌ای پیدا می‌شود، قابل تعمیر است. به عنوان مثال، هواگیری شوفاژ یکی از مواردی است که تقریباً برای عموم دارندگان این دستگاه گرمایی انجام شده است. وجود هوا داخل رادیاتور ممکن است باعث انسداد مسیر پمپ رادیاتور شود و همین امر موجب سرد شدن قسمت پایین بدنه رادیاتور می‌شود، اما چگونه شوفاژ را هواگیری کنیم؟

از خاموش کردن پکیج باز کردن شیر هواگیری

هواگیری عملی است که در آن هوای موجود در مسیر آب شوفاژ رادیاتور خارج می‌شود تا پکیج بتواند به خوبی کار کند. هواگیری علاوه بر کمک به کار پکیج موجب گرم شدن یکنواخت رادیاتورها و بی‌سروصدایی آن می‌شود. برای این کار ابتدا پکیج را خاموش کنید. گرمای موجود در سیستم باید قبل از هواگیری شوفاژ از بین برود پس به سیستم زمان بدهید تا خنک شود. در کنار رادیاتور، شیر هواگیری خود را تعبیه شده است که با باز کردن آن توسط پیچ گوشتی یا آچار مخصوص هوای موجود در مسیر خارج می‌شود. پیچ مخصوص هواگیری شوفاژ یا آچار فرانسه را به قسمت مربعی شکل، روی شیر خروجی بچسبانید. پیچ را در خلاف جهت حرکت عقربه‌های ساعت بچرخانید تا شیر باز شود و آن قدر باز نگه دارید که هوای آن تخلیه شود. در این شرایط باید صدای خارج شدن هوا از شوفاژ شنیده شود. وقتی هوای سرد از داخل شوفاژ تخلیه می‌شود، آب موجود در لوله کشی سیستم گرمایش، جای آن را می‌گیرد. معمولاً همراه با خارج شدن هوا از شوفاژ، چند قطره آب هم از شیر خروجی چکه می‌کند. برای جلوگیری از خیس شدن می‌توانید یک کاسه یا ظرف را زیر شیر خروجی شوفاژ بگذارید. این مرحله را باید چند بار تکرار کنید. اگر جریان آب خروجی از شیر خروجی به حالت پایدار برسد و مخلوط با هوا نباشد، همه هوای موجود در شوفاژ

شیر تنظیم فشار را تنظیم کنید

حال که عمل هواگیری تمام شده است باروشن شدن پکیج فشار دستگاه هم پایین می‌آید که برای بالارفتن آن باید به شیر تنظیم فشار و هواگیر زیر پکیج مراجعه کنید که عموماً مشکی رنگ است، با باز کردن این شیر فشار پکیج به حد مطلوب خواهد رسید. اکنون فشار پکیج تنظیم شده است و باید شیر را ببندید و دستگاه را روشن کنید. گفتنی است؛ برای اطمینان یافتن از خارج شدن تمام هوای اضافی از سیستم گرمایشی ساختمان، هواگیری شوفاژ باید برای همه شوفاژها انجام شود.

برای نوشتن این مطلب از «همشهری آنلاین» کمک گرفته شده است.

ما و شما

راه ارتباطی با زندگی سلام پیامک ۲۰۰۹۹۹ و تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶

کسالت آورده دوست دارم زود برگردم خونه. آیا همه این‌طور هستن یا من تنها؟

من خواستم در زندگی سلام از آقای نقاری منش، همسایه‌های من در خیابان شیخ صدوق که هر روز جلوی حیاط خانهاش برای کبوترها دانه می‌ریزد، به خصوص در روزهای سرد سال، تشکر کنم. دمت گرم.

واحد صفحه آرایی روزنامه خراسان سفارش می‌پذیرد ۰۵۱۳۲۰۰۹۳۹۰ layout@khorasannews.com

خانم مریم قرانی میری

با ارائه دو برگ استعلامیه و تقاضای کتبی جهت دریافت سند مالکیت املاک ثبت اول به این اداره مراجعه و مدعی است سند مالکیت سه دانگ مشاع از شش دانگ پلاک ۷۲۲۵ فرعی از ۲۶۴۰ فرعی از ۲۸۸ اصلی بخش ۷ چناران بعلت سهل انگاری مفقود شده است و برابر سیستم جامع املاک تمامت مورد نظر ثبت ثبت به شماره ۱۳۸۷۸۱ دفتر ۹۹۵ صفحه ۱۵۴ بنام مریم قرانی میری ثبت سند مالکیت به شماره سرال ۹۳۶۶۲ ج ۹۳ ثبت و تسلیم گردیده است سامانه جامع املاک بیش از این حکایتی ندارد. به استناد ماده ۱۲۰ آیین نامه قانون ثبت املاک متذکر می‌گردد هر کس نسبت به ملک مورد اگهی معامله ای انجام داده و یا مدعی وجود سند مالکیت نزد خود می‌باشد باید طبق مقررات ۱۰ روز پس از انتشار اگهی به این اداره مراجعه و اعتراض خود را ضمن ارائه سند مالکیت یا سند معامله تنظیم شده تسلیم نماید. در غیر اینصورت پس از اتمام مهلت مقرر و ارسال اعتراض سند مالکیت املاک طبق مقررات صادر و به متقاضی تحویل خواهد شد.

مرتبی و پستی- رئیس ثبت اسناد و املاک چناران ۱۳۹۵/۱۲/۲۱

زندگی سلام
شبهه
۲۸ آبان ۱۴۰۱
شماره ۲۱۰۸۴

خانواده و مشاوره

خارج شده است. وقتی این شرایط اتفاق افتاد، باید پیچ مخصوص را در جهت عقربه‌های ساعت بچرخانید و شیر خروجی را محکم کنید.

شیر تنظیم فشار را تنظیم کنید

حال که عمل هواگیری تمام شده است باروشن شدن پکیج فشار دستگاه هم پایین می‌آید که برای بالارفتن آن باید به شیر تنظیم فشار و هواگیر زیر پکیج مراجعه کنید که عموماً مشکی رنگ است، با باز کردن این شیر فشار پکیج به حد مطلوب خواهد رسید. اکنون فشار پکیج تنظیم شده است و باید شیر را ببندید و دستگاه را روشن کنید. گفتنی است؛ برای اطمینان یافتن از خارج شدن تمام هوای اضافی از سیستم گرمایشی ساختمان، هواگیری شوفاژ باید برای همه شوفاژها انجام شود.

برای نوشتن این مطلب از «همشهری آنلاین» کمک گرفته شده است.

۳