

بعضی وقت‌ها ممکن است رازهایبی را درباره دیگران مطرح کنند که به هیچ وجه قابل بخشش نیست و نمی‌توانند جبرانش کنند، ولی بی‌توجه به اهمیت آن، می‌گویند و به حرفشان ادامه می‌دهند. در صورتی که از انسان، به عنوان موجودی عاقل و با تدبیر انتظار می‌رود در این هنگام کمی بیشتر فکر کند و حرف‌هایش را با دقت بیشتری مطرح کند. بعضی انسان‌ها، اما این نکته را به کلی نادیده می‌گیرند و مانند دستگاهی اتوماتیک، اطلاعاتی را که ذخیره کرده‌اند در اختیار همهٔ افراد می‌گذارند؛ بدون این‌که قادر باشند موضوع صحبت‌ها را پردازش یا گروه خاصی را به عنوان مخاطب انتخاب کنند.

**مهم‌ترین دلایل حفظ راز**

چرا بعضی در هیچ شرایطی و به هیچ قیمتی، راز دیگران را فاش نمی‌کنند؟ چه چیزی باعث می‌شود حرف دیگران را پیش خودشان نگه دارند و به بقیه مردم چیزی درباره آن نگویند؟

شاید این پرسش برای بسیاری مطرح شود و نتوانند جواب قانع کننده‌ای برایش پیدا کنند، اما متخصصان دلایل متفاوتی را در این باره بیان می‌کنند؛ مواردی که افراد را ترغیب می‌کند، رازدار باشد و راز مردم را افشا نکنند.

یکی از مهم‌ترین دلایل حفظ راز، پایبندی به مسائل و موضوعات اخلاقی است و این که آنها افشای راز را کاری خلاف اخلاقی می‌دانند. همچنین بسیاری ممکن است از ترس عواقب افشای راز، آن را فاش نکنند و هیچ‌وقت درباره آنچه شنیده‌اند، صحبتی به میان نیاورند. آنها نگران نظر مردم و همچنین نظر خود فرد گوینده راز، نسبت به خودشان می‌شوند و دوست ندارند قضاوت نادرستی درباره آنها وجود داشته باشد. به همین دلیل سعی می‌کنند، راز را پیش خودشان نگه دارند و درباره آن صحبتی نکنند. از طرفی، رازدارانی باعث رشد شخصیت و احساس استقلال فرد نیز خواهد شد و به او انگیزه بیشتری برای حفظ رازها می‌دهد. دیگران هم اعتماد بیشتری نسبت به او خواهند داشت و در نتیجه دوستان بیشتری پیدا خواهند کرد. بنابراین طبیعی است برای داشتن رضایت و همین‌طور لذت‌بردن بیشتر از زندگی و روابط دوستانه، افراد بخواهند رازداری را در وجدشان پرورش دهند و آن را تقویت کنند.

**چرا رازها افشا می‌شود؟**

اگر رازداری خوب است، کار صفتی پسندیده به حساب می‌آید و اگر همه انسان‌ها دوست دارند به انسان‌های رازدار، معاشرت کنند، پس چرا خیلی‌ها نمی‌توانند راز دیگران را پیش خودشان حفظ کنند و خیلی راحت آن را فاش می‌کنند؟ بعضی شاید علت این کار را ندانند، ولی خواسته یا ناخواسته، راز افراد را به دیگران می‌گویند و نمی‌توانند در حفظ رازها موفق باشند. برخی هم اینکهدر این کار را تکرار کرده‌اند که

این مدعا که سالمندی و افسردگی عجین هستند و افسردگی بخشی از سالمندی طبیعی است مدت‌هاست رد شده و بی اساس بودن آن در پژوهش‌های مختلف به اثبات رسیده است. برعکس، بسیاری از مطالعه‌ها نشان داده‌اند گرچه سالمندان با بیماری‌های مزمن متعدد و گاهی معلولیت‌هایی دست‌به‌گریبانند، وقتی شرایط مناسبی برایشان مهیااست، از روحیه بالایی برخوردارند و حتی در مقایسه با افرادی که وضعیت آنها را از بیرون ارزیابی می‌کنند، مانند اعضای خانواده یا پزشکشان، دید مثبت تری نسبت به وضعیت‌خود و آینده دارند. بدیهی است سالمندانی که از قدیم خوبی افسرده و مضطرب داشته‌اند، وقتی به دوران سالمندی می‌رسند گمان‌کن این خصلت خود را حفظ می‌کنند، ولی این موضوع در مورد بیشتر سالمندان صادق نیست. نتایج مطالعه‌هایی که در سال‌های اخیر روی سالمندان کشور ما انجام شده نشان می‌دهد علائم افسردگی در آنها، در مقایسه با بسیاری از دیگر کشورهای جهان شایع تر است (۲۰ تا ۳۰ درصد در مقایسه با ۸ تا ۱۵ درصد در مطالعه‌های انجام شده در کشورهای غربی). این تفاوت را چگونه می‌توان توجیه کرد؟ پیرشدن جمعیت در کشور ما پدیده ای تازه و شاید بتوان گفت تا حدودی غافلگیرکننده است. هنوز

هر ساله با شروع فصل سرما و آغاز کار وسایل گازسوز شاهد حوادث ناگوارى هستیم که متأسفانه تعداد قابل توجهی از این حوادث به مرگ شهروندان عزیزمان منجر می‌شود. گاز طبیعی و سایر تسهیلات که موجب راحتی و آسایش مردم است، در صورت عدم رعایت نکات ایمنی می‌تواند موجب خسارات جبران‌ناپذیری شود. بهترین روش مقابله با این خطرات، پیشگیری و رعایت نکات ایمنی است.

**قاتل نامرئی**

یکی از نکات بسیار مهم و قابل توجه، طریقه نصب انواع بخاری و وسایل گازسوز و به‌خصوص نصب دودکش است. نصب صحیح دودکش از این جهت اهمیت دارد که مانع از نشت گاز مونواکسیدکربن که حاصل سوخت ناقص است، می‌شود. این گاز بی‌رنگ و بی بو است و به همین دلیل به سادگی قابل تشخیص نیست.

این گاز یکی بسیار خطرناک بوده و حتی در مقادیر بسیار جزئی موجب مرگ انسان می‌شود.
علایم و نشانه‌های مسمومیت با مونواکسیدکربن بر انسان، به میزان غلظت مونواکسیدکربن در خون بستگی دارد. مونواکسیدکربن در غلظت پایین موجب خواب آلودگی، گیجی، خستگی، سردرد، سرگیجه، حالت تهوع و استفراغ می‌شود و در غلظت‌های بالاتر سبب خفگی و در نهایت مرگ می‌شود.

**نکات ایمنی وسایل گازسوز**

هر وسیله گازسوز باید دارای یک دودکش استاندارد و مجزا و مجزه به کلاhek باشد. همواره محل اتصال دودکش به وسایل گازسوز را بررسی و از استحکام و ثبات آنها اطمینان حاصل نمایند.

مسدود شدن سر دودکش سبب سوخت ناقص و ایجاد گازهای خطرناک و مسموم کننده و برگشت

• پنجشنبه ۱۴ آبان ۱۳۹۴ ۲۲ محرم ۱۴۳۷ Nov 5, 2015 سال بیستم شماره ۵۶۱۲ •

# رازداری در خانواده و اهمیت آن



دیگر برایشان به یک عادت تبدیل شده و اصلا به فکر برطرف کردنش هم نیستند.

گروهی از این افراد، کسانی هستند که دائم با دیگران حرف می‌زنند. درباره موضوعات مختلف با بقیه صحبت می‌کنند، نظرشان را می‌گویند و نظر دیگران را می‌پرسند و در این جریان طبیعی است که رازهای هم مطرح شود.

این افراد معمولا در جمع دوست و خانواده، شناخته شده هستند و کسی تمایلی به همنشینی و صحبت با آنها ندارد. مگر افرادی که به قصد دشمنی و برهم زدن زندگی دیگران با آنها صحبت می‌کنند تا اطلاعات خاصی به دست آورند. بنابراین دشمنی و داشتن افکار نادرست برخی افراد هم می‌تواند یکی از دلایل فاش کردن راز باشد که البته معمولا با قصد و نیتی مشخص انجام می‌شود.

گاهی هم برعکس، افراد اینکهدر یکدیگر اعتماد دارند و به دوستی‌هایشان مطمئن هستند که فکر می‌کنند هیچ رازی میان آنها وجود ندارد. برای همین ممکن است راز دیگران را هم خیلی راحت مطرح کنند و درباره آن با یکدیگر حرف بزنند. در صورتی که حتی میان دوستان صمیمی و اعضای خانواده هم باید حریم رازها را مشخص و حفظ کرد. نکته مهم این است که رازهای مردم به هیچ بهانه‌ای نباید موضوع صحبت‌های دسته‌جمعی دوستان و آشنایان باشد و به همین دلیل، توصیه می‌شود هر حرفی را قبل از این‌که مطرح کنیم، بسنجیم و درباره‌اش بیاندیشیم؛ چراکه گفتن همین رازهای به ظاهر ساده،

می‌تواند خانواده‌ها را از هم بپاشد و مشکلاتی را برای آنها فراهم کند.

تاکتون فکر کرده‌اید اگر فرزندان ببیند شما راز دوست و آشنا را با دیگران در میان می‌گذارید یا اگر رازی را که خودش به شما گفته است، در جمعی مطرح می‌کنید، چه احساسی به او دست خواهد داد؟

شاید فکر کنید بچه‌ها خیلی متوجه این موضوعات نمی‌شوند و در نتیجه بی توجه به آنها، رازهایشان را در مقابل دیگران فاش کنید و درباره راز بقیه هم حرف بزنید. پس اگر شما نتوانید رازدار خوبی باشید نباید از فرزندان‌تان انتظار داشته باشید رازهای دیگران را پیش خودش نگه دارد.

علاوه بر این، زمانی‌که رازی را به شما می‌گوید یعنی به شما اعتماد دارد. پس به هیچ قیمتی نباید بگذارید این اعتماد از بین برود. اگر رازش را به دیگران بگویید حتی اگر با همسرتان در این باره صحبت کنید، نباید به گونه ای باشد که کودک اعتمادش را به شما از دست بدهد و فکر کند این کارتان فقط برای فاش کردن راز او بوده است. بچه‌ها باید در همان سال‌های کودکی این موضوع را درک کنند که اگر راز دیگران را فاش کنند، بقیه هم به آنها اعتماد نخواهند داشت

**رازداری به نفع تان است**

رازدارانی که از ویژگی‌های مثبت اخلاقی به حساب می‌آید که حتی می‌توانند زندگی فردی و اجتماعی انسان را نیز تغییر دهندهٔ تغییرات مثبتی

برایند تا سالمندان سالم تر و شادتر بمانند. این کار مقرون به صرفه نیز هست چون با پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی از هزینه‌های درمان سالمندان به میزان قابل توجهی می‌کاهد.
**شیوه زندگی تان را تغییر دهید**
اگرچه تلاش برای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان مسئولیتی جمعی است، ولی نباید در این میان مسئولیت فردی خود سالمندان را نادیده گرفت. مانند در خانه، روی گردانن از فعالیت‌های ارزشمند و لذت بخش، انتخاب شیوه زندگی غیرفعل و… باعث می‌شود روحیه سالمندان به سمت افسردگی برود. هر فردی وقتی از دنیای بیرون می‌برد و به درون خود پناه می‌برد، خود را عملا در معرض انواع بیماری‌های روانی قرار داده است.
وقتی رویداد بیرونی جالبی را تجربه نکرده ایم که به آن فکر کنیم، به نشت و کاو در وضعیت خودمان می‌پردازیم و از آنجا که سالمندی با دشواری‌ها و استرس‌س‌هایی همراه است دنیا را تیره و تار می‌بینیم. هرچه تلنگر تر و بی‌حوصله‌تر شویم، آسئانه تحلملان پاپین تر می‌آید. درد بیشتری حس می‌کنیم و خود را ناتوان تر می‌بینیم. به عبارت دیگر، در چرخه معیوبی می‌افتیم که روز به روز بیشتر ما را به سوی ناامیدی می‌برد. برای شکستن این چرخه معیوب باید فعالانه برخورد کنیم.

محکم شود. همچنین مراقب چرخش کلاhek به سمت زمین باشیم. در این صورت این‌گونه دودکش‌ها کارایی لازم را ندارند و خارج نشدن گازهای حاصل از احتراق جان شما را تهدید می‌کند.

عبور دودکش از فضای داخل سقف کاذب و به‌خصوص حمام به دلیل امکان پوسیدگی و نشت گاز مونواکسیدکربن خطرناک است.
دودکش باید مجزه به بست نگه‌دارنده باشد و در محل خود محکم شود.

برای شومینه به دلیل امکان پس‌زدن گازهای حاصل از احتراق بهتر است از دودکش به قطر ۱۵ سانتی‌متر استفاده کرد.
**آزمایش دودکش**
می‌توانید برای اطمینان از صحت عملکرد دودکش سه آزمایش آسان ذیل را انجام دهید:
• ساده‌ترین آزمایش بر دودکش، دست‌زدن و لمس آن است. سردی دودکش نشانه عبور نکردن گازهای سمی‌حاصل از احتراق وسیلهٔ گازسوز و زنگ خطرری برای شما است. وقتی وسیله گازسوز کار می‌کند باید دودکش داغ باشد.
• آزمایش بعدی استفاده از شمع و یا شعله کبریت در محل دودکش است. میدأ دودکش در اتاق (محل مصرف) است. با فرار دادن کبریت روشن در ابتدای دریچه باید شعله به سمت داخل دودکش کشیده شود. این موضوع نشانه کارکردن و مکش مناسب دودکش بوده و در صورتی که تیرگی در شعله ایجاد نشود، نشان‌دهنده عدم مکش مناسب دودکش است.

• هنگام خرید و یا اجاره خانه و پیش از وصل وسایل گازسوز به دودکش، مسیر دودکش‌ها را با یک وزنه و طباب محکم از پشت‌بام تا محل دریچه و میدأ دودکش کنترل کنید تا از باز بودن آن به‌طور کامل مطمئن شوید.

فقط به دلیل حفظ راز دیگران، برای فرد ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، کسی که به عنوان فردی رازدار در جمع شناخته می‌شود، دوستان بیشتری خواهد داشت و افراد زیادی به او اعتماد خواهند کرد. به همین دلیل هم دیگران با احترام خاصی با او برخورد می‌کنند. از طرف دیگر، انسان‌های رازدار می‌توانند این خصوصیت را به دیگران بیاموزند و با رفتارهایشان آنها را هم تسلیق به رازداری کنند.

برای همین اعضای خانواده و بویژه فرزندان این افراد هم اهمیت رازداری را به خوبی درک خواهند کرد و انسان‌های رازداری خواهند بود. پس آنها هم می‌توانند در گفت‌وگوهایشان به دیگران اعتماد کنند و از آنها بخواهند رازها را پیش خود نگه دارند. همه می‌دانند زن و شوهر باید رازدار هم باشند و همه می‌دانند زن و شوهر شریکی و به هیچ قیمتی، راز دیگران را فاش نمی‌کنند؟ چه چیزی باعث می‌شود حرف دیگران را پیش خودشان نگه دارند و به بقیه مردم چیزی درباره آن نگویند؟

شاید این پرسش برای بسیاری مطرح شود و نتوانند جواب قانع کننده‌ای برایش پیدا کنند، اما متخصصان دلایل متفاوتی را در این باره بیان می‌کنند؛ مواردی که افراد را ترغیب می‌کند، رازدار باشد و راز مردم را افشا نکنند.

یکی از مهم‌ترین دلایل حفظ راز، پایبندی به مسائل و موضوعات اخلاقی است و این که آنها افشای راز را کاری خلاف اخلاقی می‌دانند. همچنین بسیاری ممکن است از ترس عواقب افشای راز، آن را فاش نکنند و هیچ‌وقت درباره آنچه شنیده‌اند، صحبتی به میان نیاورند. آنها نگران نظر مردم و همچنین نظر خود فرد گوینده راز، نسبت به خودشان می‌شوند و دوست ندارند قضاوت نادرستی درباره آنها وجود داشته باشد. به همین دلیل سعی می‌کنند، راز را پیش خودشان نگه دارند و درباره آن صحبتی نکنند. از طرفی، رازدارانی باعث رشد شخصیت و احساس استقلال فرد نیز خواهد شد و به او انگیزه بیشتری برای حفظ رازها می‌دهد. دیگران هم اعتماد بیشتری نسبت به او خواهند داشت و در نتیجه دوستان بیشتری پیدا خواهند کرد. بنابراین طبیعی است برای داشتن رضایت و همین‌طور لذت‌بردن بیشتر از زندگی و روابط دوستانه، افراد بخواهند رازداری را در وجدشان پرورش دهند و آن را تقویت کنند.

چرا بعضی در هیچ شرایطی و به هیچ قیمتی، راز دیگران را فاش نمی‌کنند؟ چه چیزی باعث می‌شود حرف دیگران را پیش خودشان نگه دارند و به بقیه مردم چیزی درباره آن نگویند؟

شاید این پرسش برای بسیاری مطرح شود و نتوانند جواب قانع کننده‌ای برایش پیدا کنند، اما متخصصان دلایل متفاوتی را در این باره بیان می‌کنند؛ مواردی که افراد را ترغیب می‌کند، رازدار باشد و راز مردم را افشا نکنند.

یکی از مهم‌ترین دلایل حفظ راز، پایبندی به مسائل و موضوعات اخلاقی است و این که آنها افشای راز را کاری خلاف اخلاقی می‌دانند. همچنین بسیاری ممکن است از ترس عواقب افشای راز، آن را فاش نکنند و هیچ‌وقت درباره آنچه شنیده‌اند، صحبتی به میان نیاورند. آنها نگران نظر مردم و همچنین نظر خود فرد گوینده راز، نسبت به خودشان می‌شوند و دوست ندارند قضاوت نادرستی درباره آنها وجود داشته باشد. به همین دلیل سعی می‌کنند، راز را پیش خودشان نگه دارند و درباره آن صحبتی نکنند. از طرفی، رازدارانی باعث رشد شخصیت و احساس استقلال فرد نیز خواهد شد و به او انگیزه بیشتری برای حفظ رازها می‌دهد. دیگران هم اعتماد بیشتری نسبت به او خواهند داشت و در نتیجه دوستان بیشتری پیدا خواهند کرد. بنابراین طبیعی است برای داشتن رضایت و همین‌طور لذت‌بردن بیشتر از زندگی و روابط دوستانه، افراد بخواهند رازداری را در وجدشان پرورش دهند و آن را تقویت کنند.

چرا رازها افشا می‌شود؟
اگر رازداری خوب است، کار صفتی پسندیده به حساب می‌آید و اگر همه انسان‌ها دوست دارند به انسان‌های رازدار، معاشرت کنند، پس چرا خیلی‌ها نمی‌توانند راز دیگران را پیش خودشان حفظ کنند و خیلی راحت آن را فاش می‌کنند؟ بعضی شاید علت این کار را ندانند، ولی خواسته یا ناخواسته، راز افراد را به دیگران می‌گویند و نمی‌توانند در حفظ رازها موفق باشند. برخی هم اینکهدر این کار را تکرار کرده‌اند که

که فقط به دلیل حفظ راز دیگران، برای فرد ایجاد می‌شود. به عنوان مثال، کسی که به عنوان فردی رازدار در جمع شناخته می‌شود، دوستان بیشتری خواهد داشت و افراد زیادی به او اعتماد خواهند کرد. به همین دلیل هم دیگران با احترام خاصی با او برخورد می‌کنند. از طرف دیگر، انسان‌های رازدار می‌توانند این خصوصیت را به دیگران بیاموزند و با رفتارهایشان آنها را هم تسلیق به رازداری کنند.

برای همین اعضای خانواده و بویژه فرزندان این افراد هم اهمیت رازداری را به خوبی درک خواهند کرد و انسان‌های رازداری خواهند بود. پس آنها هم می‌توانند در گفت‌وگوهایشان به دیگران اعتماد کنند و از آنها بخواهند رازها را پیش خود نگه دارند.

**زن و شوهر باید رازدار هم باشند**

همه می‌دانند زن و شوهر شریک زندگی یکدیگرند؛ در خوبی‌ها و بدی‌ها، سختی‌ها و راحتی‌ها و در همه مراحل زندگی، چه خوب باشد و چه بد، آنها باید کنار هم و همپای هم باشند. بزرگ‌تراها اعتقاد داشته و دارند که زن و شوهر باید محرم اسرار هم باشند. نباید چیزی را از دیگری مخفی کنند و همسرشان را غریبه بدانند. با این حال، متأسفانه بعضی زوج‌ها انگار نمی‌توانند یا نمی‌خواهند با هم همراه و همراز باشند. عده‌ای به هیچ وجه بلد نیستند رازداری کنند و رازداری همسران است.

صداقت و روراستی می‌پسندند. در صورتی که هر دو شیوه اشتباه است و سرانجامی تلخ و ناخوشایند خواهد داشت. از نظر کارشاسان نیز تنها راه حفظ و ادامه زندگی ناشویی، حرف صداقت و رازداری همسران است.

**گاهی رازداری خطرناک است**

گاهی بچه‌ها رازداری را می‌آموزند و خیلی خوب هم آن را در زندگی شان اجرا می‌کنند، اما همین رازدار بودن ممکن است به ضررشان تمام شود به همین دلیل، حتما باید زمانی که درباره راز و اهمیت حفظ آن صحبت می‌کنید، خطرها و مشکلات احتمالی را هم برایش توضیح دهید.

کودک باید بداند همه افراد قابل اعتماد نیستند و او نباید رازدارشان باشد. همچنین باید بداند هر حرف و عملی، راز نیست و نباید همه آنها را پیش خودش نگه دارد. اگر درباره این مسائل با بچه‌ها صحبت نکنید و این موضوعات را با آنها در میان نگذارید، شاید غریبه‌ها به راحتی بتوانند از کودک سوء استفاده کنند و دزدسواز شوند. پس قبل از هر چیز، مراقب فرزندان‌تان باشید و پس از آن به کودک توضیح دهید هر حرفی راز نیست و او هم نباید رازدار همه افراد باشد. در ضمن، اگر کودک به پدر و مادرش اعتماد کرده باشد، نشانه باشد و والدین این حس را در او ایجاد کرده باشند، درباره تمام مشکلاتش با آنها صحبت خواهد کرد.

برایند تا سالمندان سالم تر و شادتر بمانند. این کار مقرون به صرفه نیز هست چون با پیشگیری از ابتلا به بیماری‌های روانی از هزینه‌های درمان سالمندان به میزان قابل توجهی می‌کاهد.
**شیوه زندگی تان را تغییر دهید**
اگرچه تلاش برای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان مسئولیتی جمعی است، ولی نباید در این میان مسئولیت فردی خود سالمندان را نادیده گرفت. مانند در خانه، روی گردانن از فعالیت‌های ارزشمند و لذت بخش، انتخاب شیوه زندگی غیرفعل و… باعث می‌شود روحیه سالمندان به سمت افسردگی برود. هر فردی وقتی از دنیای بیرون می‌برد و به درون خود پناه می‌برد، خود را عملا در معرض انواع بیماری‌های روانی قرار داده است.

وقتی رویداد بیرونی جالبی را تجربه نکرده ایم که به آن فکر کنیم، به نشت و کاو در وضعیت خودمان می‌پردازیم و از آنجا که سالمندی با دشواری‌ها و استرس‌س‌هایی همراه است دنیا را تیره و تار می‌بینیم. هرچه تلنگر تر و بی‌حوصله‌تر شویم، آسئانه تحلملان پاپین تر می‌آید. درد بیشتری حس می‌کنیم و خود را ناتوان تر می‌بینیم. به عبارت دیگر، در چرخه معیوبی می‌افتیم که روز به روز بیشتر ما را به سوی ناامیدی می‌برد. برای شکستن این چرخه معیوب باید فعالانه برخورد کنیم.

محکم شود. همچنین مراقب چرخش کلاhek به سمت زمین باشیم. در این صورت این‌گونه دودکش‌ها کارایی لازم را ندارند و خارج نشدن گازهای حاصل از احتراق جان شما را تهدید می‌کند.
**شیوه زندگی تان را تغییر دهید**
اگرچه تلاش برای ارتقای کیفیت زندگی سالمندان مسئولیتی جمعی است، ولی نباید در این میان مسئولیت فردی خود سالمندان را نادیده گرفت. مانند در خانه، روی گردانن از فعالیت‌های ارزشمند و لذت بخش، انتخاب شیوه زندگی غیرفعل و… باعث می‌شود روحیه سالمندان به سمت افسردگی برود. هر فردی وقتی از دنیای بیرون می‌برد و به درون خود پناه می‌برد، خود را عملا در معرض انواع بیماری‌های روانی قرار داده است.
وقتی رویداد بیرونی جالبی را تجربه نکرده ایم که به آن فکر کنیم، به نشت و کاو در وضعیت خودمان می‌پردازیم و از آنجا که سالمندی با دشواری‌ها و استرس‌س‌هایی همراه است دنیا را تیره و تار می‌بینیم. هرچه تلنگر تر و بی‌حوصله‌تر شویم، آسئانه تحلملان پاپین تر می‌آید. درد بیشتری حس می‌کنیم و خود را ناتوان تر می‌بینیم. به عبارت دیگر، در چرخه معیوبی می‌افتیم که روز به روز بیشتر ما را به سوی ناامیدی می‌برد. برای شکستن این چرخه معیوب باید فعالانه برخورد کنیم.

محکم شود. همچنین مراقب چرخش کلاhek به سمت زمین باشیم. در این صورت این‌گونه دودکش‌ها کارایی لازم را ندارند و خارج نشدن گازهای حاصل از احتراق جان شما را تهدید می‌کند.

عبور دودکش از فضای داخل سقف کاذب و به‌خصوص حمام به دلیل امکان پوسیدگی و نشت گاز مونواکسیدکربن خطرناک است.

دودکش باید مجزه به بست نگه‌دارنده باشد و در محل خود محکم شود.

برای شومینه به دلیل امکان پس‌زدن گازهای حاصل از احتراق بهتر است از دودکش به قطر ۱۵ سانتی‌متر استفاده کرد.

**آزمایش دودکش**
می‌توانید برای اطمینان از صحت عملکرد دودکش سه آزمایش آسان ذیل را انجام دهید:
• ساده‌ترین آزمایش بر دودکش، دست‌زدن و لمس آن است. سردی دودکش نشانه عبور نکردن گازهای سمی‌حاصل از احتراق وسیلهٔ گازسوز و زنگ خطرری برای شما است. وقتی وسیله گازسوز کار می‌کند باید دودکش داغ باشد.
• آزمایش بعدی استفاده از شمع و یا شعله کبریت در محل دودکش است. میدأ دودکش در اتاق (محل مصرف) است. با فرار دادن کبریت روشن در ابتدای دریچه باید شعله به سمت داخل دودکش کشیده شود. این موضوع نشانه کارکردن و مکش مناسب دودکش بوده و در صورتی که تیرگی در شعله ایجاد نشود، نشان‌دهنده عدم مکش مناسب دودکش است.

• هنگام خرید و یا اجاره خانه و پیش از وصل وسایل گازسوز به دودکش، مسیر دودکش‌ها را با یک وزنه و طباب محکم از پشت‌بام تا محل دریچه و میدأ دودکش کنترل کنید تا از باز بودن آن به‌طور کامل مطمئن شوید.

• پنجشنبه ۱۴ آبان ۱۳۹۴ ۲۲ محرم ۱۴۳۷ Nov 5, 2015 سال بیستم شماره ۵۶۱۲ •

## نحوه لباس پوشیدن در هوای سرد



در زمستان، پوشیدن لباس مناسب با آب و هوا بسیار مهم است. اما چطور این کار را انجام می‌دهید؟ این چگون‌ه را برای یادگیری نکاتی در باب پوشش در هوای سرد بخوانید!
چند لایه لباس بپوشید. به جای پوشیدن یک لایه لباس ضخیم از چند لایه لباس نازک روی هم استفاده کنید. این کار هم بهتر گرم تان می‌کند و هم باعث می‌شود که بتوانید هر زمان هوا گرم شد چند لایه از لباس‌ها را در بیاورید.

متناسب با میزان فعالیت تان لباس بپوشید. لباسی که برای فعالیت زیاد –مثلاً اسکی کردن– می‌پوشید، قطعاً با لباسی که برای یک روز بی تحرک، می‌پوشید باید متفاوت باشد.

یک جفت چکمه گرم و عایق بخريد یا اگر از قبل دارید آن را پیدا کنید. قسمت داخلی آن باید از جنس پشم یا مواد مصنوعی باشد، نه از جنس کتان. این قسمت را می‌توانید به طور جداگانه هم بخريد که برای این کار باید چکمه را دو سایز بزرگتر از حد معمول بخريد.

جوراب زمستانی بپوشید. پوشیدن جوراب‌های گرم زمستانی در گرم و خشک نگه داشتن پاها مهم است. جوراب‌های پشمی بهتر هستند، اگر چه جوراب‌هایی از جنس پشم مصنوعی هم اغلب می‌تواند خوب باشد. همچنین می‌توانید چند لایه جوراب روی هم بپوشید، اما باید مراقب باشید که پاهایتان در این وضعیت کاملاً راحت باشد و جریان خون قطع نشود.

از یک کت با کیفیت خوب یا ژاکت استفاده کنید. به طور کلی –چه کاپشن اسکی چه کت پشمی– هر چه ضخیم تر باشد بهتر است.

یک لایه لباس زیر بپوشید. که می‌تواند سرهمی یا ساق شلواری باشد که زیر لباس زمستانی تان می‌پوشید. نوع پشمی (پشم گوسفند مریوس) آن به عنوان بهترین نوع شناخته می‌شود.

کلاه بپوشید. طبق یک افسانه بیشتر گرمای بدن از سر خارج می‌شود. پوشاندن کامل همه قسمت‌های بدن که در معرض سرما قرار دارد، به حفظ حرارت بدن کمک می‌کند.

دستکش بپوشید. انگشت‌ها و دست‌ها در برابر سرما بسیار آسیب پذیر هستند، بنابراین آنها را بپوشانید. دستکش‌های خیلی نازک بهتر از هیچ است؛ اما دستکش‌های گرم و راحت باشد.

استفاده از گرم کن دست می‌تواند مفید باشد. به خصوص اگر دست تان پوششی ندارد. به هر حال هرگز از آن به عنوان جانشین برای لباس گرم استفاده نکنید.

بیش از یک شلوار بپوشید. بسیاری از مردم پنج دست لباس بالا تنه می‌پوشند ولی فقط یک لایه شلوار می‌پوشند. حداقل یک لایه زیر شلوارتان بپوشید.

خودتان را خشک نگه دارید. خیس بودن باعث می‌شود زودتر از زمانی که خشک هستید احساس سرما کنید. سعی کنید لباس رویی تان ضد آب یا حداقل مقاوم در برابر آب باشد.

**نکات و هشدارها**

بیش از حد لباس نپوشید. عرق کردن و مرطوب شدن در هوای سرد خطرناک است. باید خودتان را گرم کنید –نه داغ– و همیشه خشک باشید.

وقتی لباس می‌پوشید یادتان باشد که خودتان را در مقابل رطوبت (برف و باران، برف، باران و یا باد) محافظت کنید. هم رطوبت و هم باد بیشتر از موقمی که هوا خشک و آرام است باعث می‌شود سردتان شود.

لباس را بیشتر از اینکه برای مد بپوشید به خاطر کاربردش بپوشید. البته لازم نیست در هوای سرد لباس‌های از مد افتاده بپوشید اما وقتی هوا واقعاً سرد است، صرف نظر از اینکه چگونه به نظر می‌رسید، باید خودتان را گرم کنید.

دستکش‌هایی که دارای یک جا برای چهار انگشت و یکجا برای انگشت شست هستند بهتر از دستکش‌های معمولی دست تان را گرم می‌کند چون انگشتان تان نزدیک هم هستند ولی به هر حال یکی از مایاب استفاده از این دستکش‌ها این است که انجام دادن کارها–مثلاً ورق زدن روزنامه– را برایتان دشوار می‌کند.

برای فعالیت در فضای باز هرگز از لباس‌های کتان استفاده نکنید، این پارچه‌ها به عنوان “پارچه مرگ” شناخته می‌شوند؛ چرا که به خوبی عایق بندی نمی‌کنند و وقتی خیس شوند باعث می‌شوند که حرارت بدن به سرعت از دست برود. به جای آن از لباس‌های پشمی و ابریشمی استفاده کنید.

## قبل از ازدواج شخصیت همسران را بهتر بشناسید

سید کمال موسوی مشاور و روانشناس با اشاره به اینکه ازدواج نامناسب مرگ آرزوها را به همراه دارد و برای داشتن یک زندگی مناسب باید زوج‌ها نسبت به هم شناخت داشته باشند و برای داشتن فرزندی سالم انجام آزمایشات قبل از ازدواج لازم است، اظهار داشت: شناخت زوج‌ها قبل از ازدواج با انجام تست‌های روان‌سنجی شامل آی‌کی‌وی (هوش هیجانی)، Neo برای شناخت شخصیت طرف مقابل، LSS نوع نگاه به زندگی، MMPI یا میلیون برای شناخت و سلامت روان میسر است.

وی افزود: در آزمایشات روان‌سنجی که به چند گروه تقسیم می‌شود؛ برخی از افراد برای ازدواج آفریده نشده‌اند و نباید ازدواج کنند زیرا اختلالات روانی دارند، بعضی از افراد برای ازدواج دائم آفریده نشده‌اند، برخی از افراد برای ازدواج آفریده شده‌اند اما با هر کسی نمی‌توانند ازدواج کنند.

موسوی تصریح کرد: برخی از افراد خیلی برون‌گرا و بعضی دیگر خیلی درون‌گرا هستند. این افراد مانند دوچرخه‌های هستند که یک چرخ آن دایره و یک چرخ آن مربع است و نمی‌توانند با هم حرکت کنند. برخی از افراد هیس تری پوینک (نامیایی) هستند و نیاز به جلب توجه دارند، بعضی از افراد اسی‌زویید هستند، بعضی افرادی هستند که در ابراز هیجانات بسیار سرد و یخ زده‌اند، افرادی که در ابراز هیجانات سرد و یخ هستند نمی‌توانند با افراد داغ و برون‌گرا و اجتماعی کنار بیایند و با ازدواج کنند. وی گفت: بنابراین مهمترین عامل برای انتخاب یک همسر شناخت صحیح است و این شناخت با انجام بهترین راهکارها و انجام جلسات مشاوره و تست‌های روان‌سنجی صورت می‌گیرد.

## برای افزایش اعتماد به نفس گروهی ورزش کنید

دکتر معصومه عبیدی روان‌شناس در خصوص زمان شروع ورزش گفت: زودترین سن برای شروع ورزش در محدوده سنی ۶ تا ۷ سالگی می‌باشد که باید جنبه بازی داشته باشد چرا که بیشتر موجب ارتقاء سلامت جامعه باشد.

وی در ادامه بیان کرد: در سننن پایین باید فعالیت‌ها به صورتی باشد که به هماهنگی اعصاب، عضلات و تعادل بدن کمک کند که پریدن، دویدن و دوچرخه سواری می‌تواند از این دسته‌از فعالیت‌ها باشد. وی در خصوص سن نامناسب برای فعالیت‌های ورزشی سن قبل از شش سالگی را عنوان کرد چرا که به خطر بینادزدن و در رشد عضلات و استخوان‌ها اختلال ایجاد کند.

وی بیان کرد: در مراحل اولیه لازم است کودک مهارت‌هایی مثل شکست و ناامیدی را یاد بگیرد و از نظر روانی مهارت‌های لازم را کسب کند چرا که جنبه‌ی سلامت روانی از سلامت جسمی بسیار مهم‌تر است.

وی تصریح کرد: در زمان نوجوانی فرد می‌تواند از رقابت‌های ورزشی لذت ببرد و علاقه‌ی ورزشی خود را دنبال کند چرا که فعالیت‌های ورزشی در این سننن می‌تواند اعتمادبه‌نفس نوجوانان را بالا برد معمولأ پایین آمدن اعتماد به نفس در این دوران کاهش می‌یابد.

وی افزود: هم‌چنین ورزش‌های تیمی که فرصتی برای رهبری گروه است نیز در توانایی جسمی روحی بسیار مؤثر واقع می‌شود. وی تصریح کرد: ورزش با توجه به توانایی کودکان انتخاب می‌شود که می‌تواند نقش مهمی در تداوم انگیزه داشته باشد.

دکتر عبیدی خاطر نشان کرد: بهترین سنن ورزش بین ۱۱ تا ۱۳ سالگی است که تأثیر آموزش مهارت‌های رفتاری و آموختن رفتار صحیح بیشتر است و بهتر است در این سننن فعالیت‌های ورزشی متنوع باشد تا در هر رشته فرد مهارت‌های مختلف را بیاموزد.