طرز رفتار با همسر ایرادگیر و غرغرو

باشگاه خبرنگاران: بسیاری از مشکلاتی که بین زوج‌ها به وجود می‌آید نتیجه‌ی عدم توانایی در برقراری ارتباط درست با یکدیگر است. منظور از ارتباط صحیح برقرار کردن، مهارت‌های ارتباطی و یا مهارت شنیداری نیست، منظور سطح عمیقی از درک طرف مقابل است که برای یک ارتباط موفق، زوجین به آن نیاز دارند.

برای استفاده از مهارت گوش دادن حرفی بزنید یا کاری بکنید که همسرتان را برانگیزد تا به صورت خودجوش هر چه می‌خواهد بگوید. افراد ایرادگیر انرژی زیادی را از طرف مقابل می‌گیرد. مهم است که ویژگی‌های شریک زندگی مشترک را دانست. ایراد گرفتن هر کسی دلایل خاص خودش را دارد ممکن است مثلا همسر شما در کودکی همیشه مورد انتقاد و سرزنش والدینش قرار گرفته باشد و یا پدر مادر او مدام همدیگر را نقد می‌کردند. گاهی دلیل به خشمی از جانب همسرتان بر می‌گردد.

محمد مهدی بدیعی روانپزشک درباره اینکه غر زدن طبیعی است یا خیر گفت: یک زمانی شاید می‌توان گفت که غر زدن طبیعی بوده است. زیرا واکنش‌های افراد، همیشه در یک موقعیتی شکل گرفتند که در آن لحظه و موقعیت نیاز به غر زدن داشتند. غر زدن نمادی از بروز خشم به شکل منفعلانه است.

وی بیان کرد: افراد، در غر زدن خشمگین هستند و راحت نیستند که ابراز مستقیم کنند و به شکل نجوا و غر زدن آن خشم را بروز می‌دهند. زمانی که کودک بودیم شاید از ترس و یا رعایت کردن برای گرفتن تایید و یا نفعی در کنار بروز ندادن خشم، خودمان را خالی نکردیم و با غر زدن رفتارمان را نشان دادیم؛ و این رفتار، سبب یادگیری در شخصیت افراد می‌شد.

این روانپزشک تصریح کرد: یکی از دلایل غر زدن شاید می‌توان به ابراز خشم منفعلانه باشد. دلیل این اتفاق این است که فرد حرف، احساسات، نظرها و انتقاداتش را نتوانسته به بیان کلامی درست و صریح برساند. دو نکته بسیار مهم است. کسانی که رو به روی فرد هستند و طرف مقابل اجازه چنین بروزی را به شکل درست نداده است یا این که خود فرد روش صحیح ارتباطی را بلد نیست. زیرا، ما برای این که نظرات و احساسات را بیان کنیم احتیاج به برقراری روش صحیح ارتباطی داریم. بدیعی مطرح کرد: یکی از دلایل غر زدن، توقع نسبت به دنیای اطراف با استانداردهای که برای خودشان تعریف کرده اند و با با کمال گرایی که در خودشان وجود دارد، خوانش ندارد. دنیای واقعی، دنیای معمولی است و استانداردها در حد متوسط قرار دارد. افراد، انتظار این که بتوانند دنیا را به بهترین شکل مورد انتظار خودشان قرار دهند انتظاری سخت و غیرقابل دسترس است.

بهتر است در مقابل همسر غرغرو و ایرادگیر بحث را عوض کنید. در موضوع پافشاری نکنید. سعی کنید بحث را به جایی پیش ببرید که برای او خوشایند باشد. این کار باعث می‌شود که افراد از غر زدن دست بردارند. با همدلی کردن و فهم صحبت‌های همسرتان به آرامش و امنیت خاطر می‌دهید.

وی ادامه داد: انتقاد با غر زدن فرق دارد. انتقاد، احتیاج به دلایل مستدلی دارد که با صراحت بیان شود و با غر زدن نمی‌توان این انتظار را داشت که دیگران را تغییر داد.

زندگی کردن با همسری که ظاهرا همیشه چیزی برای ایراد گرفتن پیدا می‌کند خیلی سخت و دردناک است. زوجین باید بخاطر سلامت روحی و هیجانشان، راه‌هایی برای غلبه بر چنین شرایطی پیدا کنند.

زنانی که در رابطه با مردان ایرادگیر و بهانه جو هستند، به مرور زمان اعتماد به نفس و روحیه‌ی انسانی خود را از دست می‌دهند و از جایی که همواره از دست همسران خود عصبانی و خشمگین هستند و آن احساسات را به دلیل برخی ملاحظات بروز نمی‌دهند و یا کمتر ابراز می‌کنند.

معمول‌ترین واکنش نسبت به انتقاد و بهانه جویی بین همسران، جنگ و دعوا و جر و بحث است. جر و بحث کردن باعث می‌شود شرایط ناخوشایند ایراد گیری‌ها تداوم پیدا کند و وارد حاشیه‌های بی خود هم شود. به هر حال چنین واکنش‌هایی فقط باعث تشدید تنش و ادمه پیدا کردن آن بین زوجین خواهد شد.

بهتر است که زوجین، حال و روز همسرشان را درک کنند و مراقب او و شرایطی که قرار دارد باشند. بهانه جویی‌های همسرتان علتی دارد، بی‌تردید او دچار مشکلی شده است در چنین موقعی باید امنیت و آرامش برای همسرتان ایجاد کنید و به او امنیت دهید. با ایجاد محیطی آرام و سکوت‌های نشان از رضایت، فضایی را برای تفکر و کنار آمدن همسرتان با خودش را فراهم کنید.

مهم‌ترین دلایل بوی بد اتو بخار

بیتوته: اتو جزو یکی از وسایل برقی ضروری و پرکاربرد خانه است. به همین علت بی‌توجهی و استفاده غلط از این وسیله امکان دارد مشکلاتی را ایجاد کند. یکی از این مشکلات، بوی بد اتو بخار می‌باشد.

استفاده نکردن از دستگاه برای مدت طولانی

چنانچه شما از آن گروه افرادی هستید که از چند اتو استفاده می کنید و برای مدت طولانی امکان دارد دستگاهتان بدون استفاده باقی بماند، بهتر است بدانید که در زمان استفاده دوباره امکان دارد با بوی بدی در دستگاه خود روبرو شوید. این کار امکان دارد به دلیل وجود آب در این مدت در مخزن دستگاه شما باشد. این بو بیشتر مانند بوی ماندگی بوده و با یک بار تمیز کردن مخزن می‌توانید آن را برطرف کنید.

باقی ماندن آب در مخزن علت بوی بد اتو بخار

باقی ماندن آب در مخزن علت بوی بد اتو بخار خواهد بود. در این هنگام توجه کنید که باقی ماندن آب در یک ظرف برای مدت طولانی باعث به‌وجود آمدن باکتری‌ها در داخل آن شده و این باکتری‌ها بوی بدی را هم در آب تولید می‌کنند. به همین جهت چنانچه مخزن اتوی شما برای مدتی طولانی پر از آب باقی بماند باعث بوی بد آن خواهد شد.

رسوب گرفتن دستگاه

رسوب گرفتن دستگاه از علل پیدایش بوی بد در اتو بخار است. در این هنگام برای رسوب زدایی اتو بخار توجه کنید که:

همین طور چنانچه برای مدتی طولانی دستگاه خود را رسوب‌زدایی نکرده باشید و بخشهای داخلی اتوی شما پر از رسوب شده باشد، بوی این رسوبات به مشام شما رسیده و این مورد هم یکی از علل مهم به وجود آمدن بوی بد در اتو بخار هستند. برای رسوب زدایی در این وقتها می‌توانید از سرکه، جوش شیرین و مواردی از این قبیل استفاده کنید. این شیوه‌ها هیچ صدمه‌ای به دستگاه شما وارد نکرده و در ضمن شرایط عالی را هم در آن به وجود می‌آورند.

استفاده از آب با املاح زیاد

استفاده از آب با املاح زیاد دلیل بوی بد اتو بخار است که بسیاری از افراد به آن توجه نمی‌کنند. در این مورد باید بدانید که:

چنانچه برای استفاده از اتو بخار از شیر آب استفاده می‌کنید، باید بدانید که شیر آب شهری دارای آب با املاح خیلی زیاد است.

چگونگی برطرف کردن بوی بد اتو بخار

– خالی کردن آب مخزن از روش های رفع بوی بد اتو بخار

– استفاده از آب جوشیده و بدون املاح برای برطرف کردن بوی بد اتو بخار

– رسوب زدایی اتو بخار برای برطرف کردن بوی بد آن

چگونه داخل اتو بخار را تمیز کنیم؟

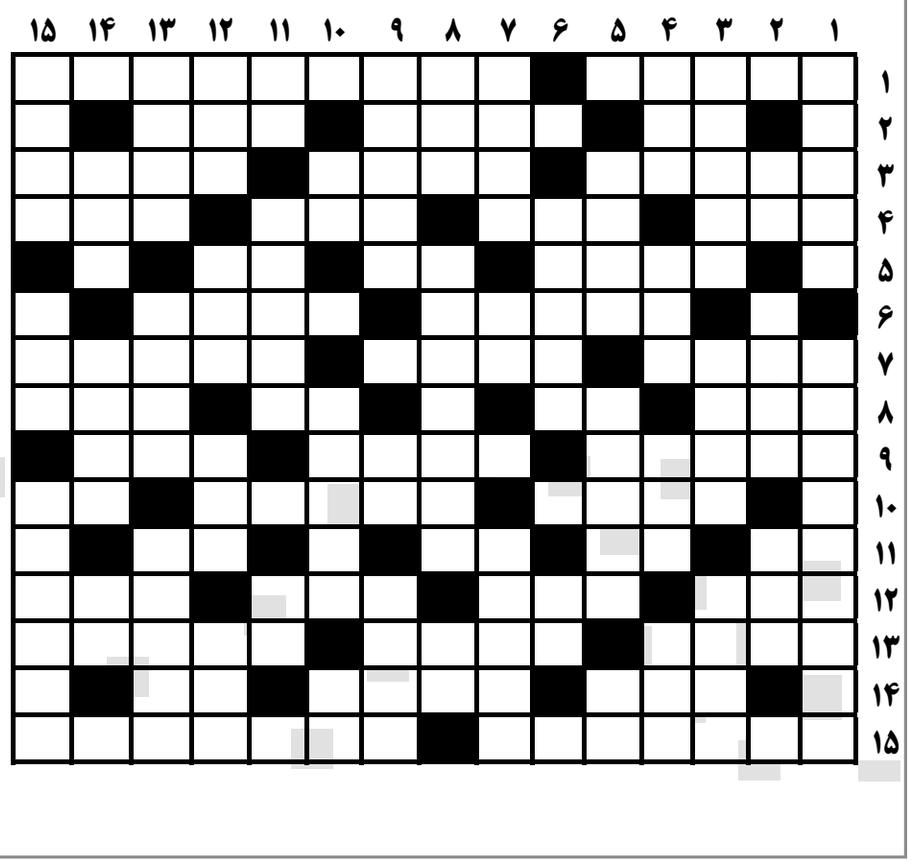
یک‌سوم مخزن آب اتو بخار را با محلول سرکه سفید پر کنید. بگذارید اتو قدری داغ شود. یک تکه پارچه را که احتیاجی به آن ندارید، اتو کنید تا محلول مخزن همراه با بخار خالی شود.

با این کار همه رسوبات و املاح موجود در منافذ اتو با سرکه سفید بر روی پارچه ریخته می‌شود. آنگاه مخزن اتو را بشویید و با آب مقطر پر کنید. مجددا پارچه را اتو کنید تا سرکه باقی‌مانده همراه با آب از اتو خارج شود. در پایان هم با گوش پاک‌کن منافذ کف اتو را تمیز کنید.

می‌توانید برای کامل کردن کار خود و تمیز کردن کف اتو از قدری جوش‌شیرین نیز استفاده کنید. برای این کار با ترکیب مقدار مساوی جوش‌شیرین و آب، مخلوطی خمیری‌شکل درست کنید. آنگاه با یک پارچه نرم این خمیر را به کف اتو بمالید و کثیفی‌ها و دوده‌های سیاه را پاک کنید. بعد از خشک شدن خمیر در کف اتو، آن را با یک دستمال مرطوب کاملا پاک کنید.

طرح: عصرمردم

جدول شماره ۱۴۰۰/۲۴۵۵



افقی:

۱-دورریز غوره گیری- طنز تصویری

۲-بدون- شـــهری بین محلات و دلیجان- کاشت برنج

۳-نادانی- مظهر وابستگی- موجودیت

۴-ذکر- فرخندگی- قوی واژگون شده- شش

۵-مرض ســـگی- رود آرام روسی- اطراف دهان

۶-چهارپایان- شهر شعیب پیامبر

۷-آرزوها- ســـرباز نیروی دریایی- از علوم زیستی

۸-از دانه های روغنـــی- از حروف موصول- درهم- زرنگ

۹-شهر زیبای شمالی- ارزان فروشی فصلی- جد

۱۰-اسب بارکش- عزم- حرارت بالای بدن

۱۱-ضمیر اشـــاره به دور- تـــوان- کنایه از زیباروی- علامت مفعول بی واسطه

۱۲-اســـب و شـــیر دارند- طرز بیان- آزاد- ترس

۱۳-برنا- بهشت ایرانی- نوعی نماز

۱۴-نـــرم کننده- گردنه ای بیـــن مریوان و سنندج- مذکر

۱۵-محتاج- نام پیمانی منطقه ای که ایران به عضویت آن پذیرفته شد

عمودی:

۱-برآغالیدن- از جمهوری های جدا شده از روسیه

۲-علامت جمع در فارســـی- نـــام قصری تاریخی در اسپانیا- کشتی جنگی

۳-از توابع استان فارس- نوعی بمب ویرانگر- خواب کودک

۴-شب عرب- شتر- بازدید نظامی- همچنین

۵-ظلمانـــی- شـــهری در نزدیکی خرامه- رطوبت

۶-وسط- از حروف مقطعه قرآنی

۷-قوس- یار دم بریده- اساس

۸-ضمیر اشاره به نزدیک- آزادیخواه- مذکر

۹-ملون- یکصد مترمربع- بالندگی

۱۰-لـــوس دم بریده- روی شـــتر می‌گذاشـــتند و در آن می نشســـتند- بن مضارع از مصدر زاییدن

۱۱-جشـــنواره ای سینمایی- شهری در افغانستان- خاموش انگلیسی

۱۲-آب چشـــم- بـــرادرزاده پیاز- از به هم پیوســـتن آن شط به وجود می آید- لون

۱۳-روی رینگ خودرو قرار می گیرد- حزب فاشیست آلمانی- کرایه خانه

۱۴-نشانه- پایداری- ناخوب

۱۵-نفـــوذ- بهتر از مســـافرخانه- بصیرت

جواب جدول شماره ۱۴۰۰/۲۴۵۴

	۱	۲	۳	۴	۵	۶	۷	۸	۹	۱۰	۱۱	۱۲	۱۳	۱۴	۱۵
۱	ف	ر	ش	ت	ه	■	ن	ا	ر	ن	چ	س	ت	ا	ن
۲	ی	■	ی	ر	■	ب	ی	ن	ا	■	ت	ا	م	■	ش
۳	ک	ا	ر	ا	ژ	■	ک	ا	م	ل	■	م	ا	ن	ی
۴	و	ل	ا	■	ا	ت	و	■	س	ا	س	■	ن	ص	پ
۵	ر	■	ز	ی	ل	و	■	س	ر	■	ر	خ	■	■	■
۶	■	ن	■	ک	ه	ا	ن	ت	■	ف	و	م	ن	■	ک
۷	ا	ی	ن	ه	■	ل	ا	م	ع	■	ا	ر	ج	ا	ن
۸	ی	ا	د	■	ک	ت	■	ک	■	ت	ن	■	م	و	ج
۹	و	ز	ا	ن	ت	■	ب	ا	ی	ن	■	ب	ه	ا	■
۱۰	ا	■	ف	ر	م	ا	■	ر	ا	ب	ع	ه	■	ر	ز
۱۱	ن	د	■	م	ا	■	ک	ی	■	ل	■	ت	م	■	ن
۱۲	م	و	چ	■	ن	س	چ	■	م	ی	ل	■	ا	ن	گ
۱۳	خ	ا	م	ی	■	م	ر	و	ه	■	م	ح	ر	ا	ب
۱۴	و	■	ی	ا	س	■	و	ا	ی	ر	■	ر	ک	■	ا
۱۵	ف	ی	ل	ب	ا	ن	ی	■	ب	ی	ا	ف	س	ا	ر