

خودمان را بهتر بشناسیم



روزان شایان
فیلتر بنفشه

تا حالا به این فکر کرده اید که اگر کسی از شما درباره خودتان بپرسد، چه تعریفی از خودتان برای او دارید؟ منظورم بدیهی ها و غیر بدیهی های زندگی تان است، توانایی ها، ویژگی ها، نقاط قوت و ضعف، خواسته ها، ارزش ها، افکار، باورها و ترس های تان که در مجموع به همه آن ها خودآگاهی می گوئیم. به نظر خنده دار می رسد، ولی بیشتر افراد از این ویژگی های شخصیتی و رفتاری خود اطلاع چندانی ندارند، برای نمونه نمی دانند چه کاری را خوب می توانند انجام بدهند؟ چه ویژگی های اخلاقی خوب و مثبتی دارند یا ویژگی های اخلاقی بدشان کدام است؟ در زندگی چه اهداف کوتاه مدت یا بلندمدتی برای خود دارند؟ علایق و اولویت های زندگی شان و باورها و ارزش هایشان کدام است؟

این دانستنی ها به چه کاری می آیند؟
امام رضا^(ع) می فرمایند: «برترین تعقل خودشناسی است.» بنابر این، هر چه ما بیشتر و بهتر خودمان را بشناسیم، بهتر هم می توانیم آنچه را هستیم، بپذیریم یا تغییر دهیم. زمانی که فردی تصویری تاریک و مبهم از خود دارد، این به معنای آن است که شناخت واقعی از خود ندارد و همچنان در کشمکش های درونی خودش باقی مانده است.

آنچه درباره آن صحبت کردیم، نوعی مهارت است، مهارت خودآگاهی که همه ما باید آن را بدانیم و فرابگیریم. برای کسب این مهارت، نخستین قدم افزایش آگاهی هایمان درباره خودمان است که کمک می کند بدانیم چرا الان این احساس را داریم یا اکنون چه فکری از ذهنمان می گذرد و علت برخی رفتارهایمان در موقعیت های خاص چیست؟ یادتان باشد برای رسیدن به خودآگاهی و شناخت خود واقعی مان، حتما به یک دیدگاه واقع گرایانه درباره توانمندی ها و ضعف هایمان نیاز داریم.

- برای تقویت این مهارت چه کنیم؟
 - از نقاط قوتمان اطلاع بیشتری کسب کنیم
- نقاط قوت افراد شامل خصوصیات و ویژگی های مثبت، استعدادها و توانایی ها، مهارت ها، توانمندی ها، پیشرفت ها و موفقیت های او می شود. شناسایی این نقاط قوت به ما کمک می کند اعتماد به نفس و خودباوری بیشتری پیدا کنیم و استعدادهای بالقوه مان بیشتر شکوفا شود.
- درباره نقاط ضعف خود بیشتر بدانیم
- برخی عادت دارند نقاط ضعفشان را انکار کنند، چون توانایی رویه روشن شدن با آن ها را ندارند. البته برخی هم عادت دارند نقاط ضعفشان را به قدری بزرگ کنند که خود را فردی ضعیف و سرشار از ویژگی های منفی بدانند. واقعیت این است که هر دو این گروه ها قادر به شناخت خود واقعی شان نیستند.

● از افکارمان مطلع شویم
تا حالا به این موضوع فکر کرده اید که رفتارهای تان از کجا نشئت می گیرد یا چه چیزی سبب می شود که در زمان های مختلف، احساسات متفاوتی داشته باشید؟ آنچه احساس و رفتار ما را شکل می دهد، افکار و گفت وگوهای درونی ما است. به عبارت ساده تر ما بر اساس آنچه فکر می کنیم، دست به عمل می زنیم و این افکار ما هستند که احساساتمان را شکل می دهند و سبب می شوند که ما با شناختی که از خودمان پیدا می کنیم، افکاری را که داریم، جایگزین افکار منطقی و واقع بینانه بکنیم و کنترل درونی احساسات و اعمالمان را در دست بگیریم.

● باورها و ارزش های خود را بشناسیم
باورها شامل اصولی هستند که قلیباً آن ها را پذیرفته ایم و قبول داریم. ارزش ها هم ملاک ها و معیارهایی هستند که به وسیله آن ها افکار و رفتار خود و دیگران و هر آنچه در محیط اتفاق می افتد، ارزیابی می کنیم. باورها و ارزش ها مطلق نیستند و قابلیت اصلاح و تغییر دارند.

● از اهدافمان آگاهی داشته باشیم
اینکه هر کدام از ما در زندگی اهدافی را دنبال می کنیم، امری طبیعی است، چون نمی توان تصمیمی هوشمندانه و قطعی برای زندگی گرفت، درحالی که ندانی از زندگی چه می خواهد یا چرا آن را می خواهی؟

چرخ گوشت را با احتیاط روشن کنید



شادفر

چرخ گوشت دستگاه کاربردی و ساده ای است که برای تهیه گوشت چرخ شده بهداشتی، بسیار به کار خانم هادر خانه می آید. اما اگر نکته های ایمنی را مدنظر نداشته باشیم همین دستگاه تبدیل به دردسر و بلائی جان می شود. بیشتر اوقات ما به دلیل عجله ای که برای انجام کارهای آشپزخانه داریم دست و پاگیر بودن وسیله های جانبی یک دستگاه را ترجیح می دهیم از دست استفاده کنیم، اما همین موضوع در زمان روشن بودن چرخ گوشت زمینه بسیاری از حادثه های اورژانسی است. با اینکه استفاده از انگشت هابرای فروکردن گوشت در دستگاه، وسوسه کننده است. برای پیشگیری از هر نوع خطری، بکشید همیشه از استامپ یا گوشت کوب برای وارد کردن گوشت در چرخ استفاده کنید.

- حتی اگر به توانایی های خود بسیار اعتماد دارید، استفاده از دست یک خطر برای سلامتی است که هرگز نباید این کار را بکنید.
- از شستن قطعات فلزی چرخ گوشت در ماشین ظرف شویی خودداری کنید زیرا سبب از بین رفتن روکش آب کاری شده آن ها می شود.
- اگر می خواهید مقدار زیادی گوشت را چرخ کنید (بیش از ۲ کیلو) هر چند دقیقه یک بار موتور چرخ گوشت را خاموش کنید تا خنک شود.
- تیز کردن تیغه ها را به فرد ماهر بسپارید زیرا تیغه ها باید به دقت و از همه سمت ساییده شوند. بهتر است از دستگاه مخصوص استفاده شود.
- هیچ گاه چرخ گوشت خالی را روشن نگذارید، زیرا دور موتور می رود و سبب تولید گرما و فرسایش آن می شود.
- گوشتی که برای چرخ کردن انتخاب می کنید نباید استخوان داشته باشد.
- طول سیم زیاد دستگاه به شما این امکان را می دهد تا مجبور به استفاده در جاهای پرخطر نباشید.
- کودکان را با چرخ گوشت تنها نگذارید، حتی برای پاسخ گویی به تلفن!
- در حضور کودکان با چرخ گوشت کار نکنید. به آن ها یادآوری کنید که به چرخ گوشت دست نزنند و فرهنگ سازی کنید.

اول معاینه بعد حرکت

درباره بی توجه بودن به معاینه فنی دوره ای خودرو و تأثیراتی که در افزایش آلودگی هوا دارد

ملیحه ابراهیمی یزدی | برکسی پوشیده نیست خودروهایی که در شهر رفت و آمد می کنند ارتباط مستقیمی با آلودگی هوا دارند. این موضوع نه تنها در ایران، بلکه در دیگر کشورهای دنیا به اثبات رسیده است که وسایل نقلیه شخصی عامل مهم آلودگی هوا هستند. به هر حال از کنار این نکته نمی توانیم ساده عبور کنیم که قدرت حرکت اتومبیل از سوختن سوخت در موتور است که در نتیجه این فرآیند از آگروز به محیط زیست وارد می شود. اگر این فرآیند در ست انجام نشود آلودگی افزایش پیدا می کند. البته از فرآیند وارونگی هودار فصل زمستان که باعث ایجاد آلودگی در شهرهای می شود، نمی توان چشم پوشی کرد.

به استانداردها بیشتر توجه کنیم
استانداردهای آلودگی خودروها با عنوان «یورو» شناخته می شوند که شرکت های مختلف خودرو سازی بهتر است با توجه به این استانداردها اقدام به تولید خودرو کنند. موضوعی که در تولیدات داخلی مانا دیده گرفته می شود و با ورود خودروهای غیر استاندارد شاهد میزان زیادی از آلودگی هستیم.



اول: شناسایی

حمل و نقل، بیش از نیمی از اکسیدهای نیتروژن در هوا را منتشر می کند و منبع اصلی انتشار گازهای گلخانه ای است. باید به دنبال سرنخ این موضوع بود. آگروز خودروها طیف وسیعی از گازها و مواد جامد را در هوا منتشر می کنند که باعث گرم شدن کره زمین، باران اسیدی و آسیب رساندن به محیط زیست و سلامت انسان می شوند. از مهم ترین عناصری که در آلودگی خودروها نقش دارند می توان به موارد زیر اشاره کرد:

- کربن مونوکسید (CO)
- هیدروکربن ها (HC)
- اکسیژن (O₂)
- نیتروکسید (NO_x)
- کربن دی اکسید (CO₂)

ماده

قانون هوای پاک، خودروهای بالای اسال را ملزم به جایگزینی می کند. موضوعی که در کشور ما زیاد به آن اهمیت داده نمی شود.

آلودگی چگونه ایجاد می شود؟

باید حواسمان به معاینه های دوره ای و وسیله نقلیه مان باشد حالا فرقی نمی کند شخصی باشد یا عمومی. به عنوان افرادی که از وسیله نقلیه موتوری استفاده می کنیم باید به این نکته توجه کنیم که چهار آلوده اصلی عامل شدت آلودگی هواست:

- هنگامی که کربن سوخت به طور کامل نمی سوزد، مونوکسید کربن منتشر می شود.
- آگروز اتومبیل باعث انتشار هیدروکربن می شود که یک ترکیب سمی هیدروژن و کربن است.
- وقتی سوخت می سوزد، نیتروژن و اکسیژن با یکدیگر واکنش می دهند و اکسیدهای نیتروژن (NO_x) ایجاد می کنند.
- ذرات معلق یا ذرات کوچک مواد خارجی که در هوا باعث مه شدن جو می شوند و به ریه های افراد آسیب می رسانند.

دوم: دست به کار شویم

لطفاً به دنبال واسطه نیاشید تا هر جور شده برگه معاینه فنی دریافت کنید تا جریمه نشوید. بگذارید عیب و ایرادهای خودروتان در تست های مرحله ای مراکز معاینه فنی مشخص شود. بهتر است قبل از خرید هر خودرو دست دومی به سراغ یک مکانیک مجرب بروید تا کارکرد موتور را بازبینی کند.

تنظیم موتور خودرو

تنظیم نبودن موتور خودرو و اصلی ترین عامل آلودگی های زیست محیطی است. باید در معاینه های دوره ای خودروتان تمامی قطعات مربوط به سوخت رسانی و احتراق خودرو را بررسی کنید. به عنوان نمونه:

تمیز کردن انژکتورها از آلودگی و بررسی سیستم پاشش سوخت	بررسی وضعیت شمع ها و وایر شمع ها	بررسی بودن سنسور اکسیژن	دیاگ زدن
---	----------------------------------	-------------------------	----------

بررسی آگروز خودرو

حواستان به شکستگی آگروز باشد. زیاد بودن میزان O₂ در خروجی آگروز، دلیلی بر شکستگی یا وجود روزه در آگروز خودرو است.

تأثیر سوخت با کیفیت

در ست است که نوع بنزین مصرفی در کشور کیفیت مطلوبی ندارد اما می توان از هر چند باری که باک بنزینتان را پر می کنید از بنزین سوپر استفاده کنید. توجه به مکمل های سوخت مرغوب باعث می شود تا موتور عملکرد بهتری داشته باشد.

باک بنزین را بیش از حد پر نکنید

جالب است بدانید گاز خروجی از باک بنزین تأثیر زیادی در افزایش آلودگی هوا و کاهش افت کیفیت هوا دارد.

از آنجا که این محفظه کوچک از کربن پر شده است و درست مانند فیلتر عمل می کند، بخار سمی ای که از آن عبور می کند باعث ایجاد آلودگی می شود.

دکمه A/C را خاموش کنید

روشن نگه داشتن A/C باعث می شود که دور موتور ماشین شما بالا برود و در نتیجه مصرف سوخت و آلودگی بیشتری داشته باشد.

سبک برانید

هر چه وزن خودرو سنگین تر باشد سوخت بیشتری مصرف می شود. تا می توانید سبک حرکت کنید و لوازم اضافه را از خودروتان خارج کنید.

تنظیم باد لاستیک خودرو

کم یا زیاد بودن لاستیک هادر هر دو حالت باعث افزایش آلودگی می شود.

تعویض شمع خودرو

اگر شمع های خودرو به درستی عمل جرقه زنی را انجام ندهند، مقداری از سوخت، به صورت خام و بدون ایجاد احتراق به خروجی هوا، منتقل می شود که در نتیجه باعث می شود آلودگی خودرو از آگروز افزایش یابد.

از روغن موتور مرغوب تا تعویض فیلتر هوا

تعویض روغن، فیلتر روغن و فیلتر هوا باعث کارکرد بهتر موتوری می شود. همچنین مصرف ضد یخ در فصل زمستان که درجه حرارت موتور اتومبیل را متعادل می کند در کاهش آلودگی هوا نقش بسزایی دارد.

از خودمان شروع کنیم
● حفظ سرعت متعادل یکی از مهم ترین فاکتورهای کاهش آلودگی هواست. علاوه بر این، تصادف ها و ترمز زدن های ناگهانی به دلیل مصرف سوخت بیشتر، آلودگی هوا را تشدید می کند.
● در شرایطی بیرون برویم که کار ضروری داریم، نه آنکه با برنامه ریزی نکردن برای سفر به ترافیک شهر دامن بزنیم. دقایق طولانی پشت چراغ قرمز منتظر بمانیم و آلودگی را تشدید کنیم. می توانیم از نرم افزارهای گوشی همراه که مسیر راه را نشان می دهند، استفاده کنیم. البته بهتر است از وسایل حمل و نقل عمومی استفاده کنیم و تک سرنشینی را حذف کنیم.

دست اندرکاران بخوانند

از رده خارج کردن سریع خودروهای فرسوده و خودروهای غیر استاندارد
افزایش مبلغ جریمه ها
افزایش عوارض خودروهای شخصی
تقویت ناوگان عمومی
خودروهای پاک و مجهز به فناوری های سوخت
انتقال تکنولوژی و تولید خودروهای برقی و در اختیار ناوگان حمل و نقل عمومی قرار گرفتن
مدیریت و بهینه سازی انرژی
افزایش کیفیت خودروها و سوخت مصرفی آن ها
تولید خودروهای هیبریدی
افزایش ناوگان عمومی و جایگزینی خودروهای شخصی با آن ها
نظارت بر استانداردها مصرف سوخت
اولویت بخشیدن به بررسی آلودگی سوخت خودروها
استفاده از منابع دیگر سوختی همچون انرژی زیستی برای خودروها
افزایش مالیات بر سوخت
تولید خودروها با آلودگی کمتر
وسایل نقلیه کم مصرف با مصرف روغن کمتر
سوخت های تمیزتر با تولید گازهای گلخانه ای کمتر
تعبیه محفظه بخار سوخت پر شده از کربن برای فیلتر بنگ بخارهای سمی خارج شده از آن و خروج بخارهای غیر سمی

