

اعتماد بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی است



علی سلیمان زاده
روانشناس

● شهروند: حدود مرز حریم خصوصی در زندگی مشترک کجاست؟ آیا باید همه مسائل را با همسرم در میان بگذارم؟ وقتی از حریم خصوصی در زندگی مشترک صحبت می‌کنیم، بخشی از آن به تجربه‌ها و اتفاقات پیش از ازدواج ما برمی‌گردد، اینکه با چند درصد از گذشته خود و یک رابطه شده باشیم، میزان حریم خصوصی ما را مشخص می‌کند. معمولاً بیشتر افراد با ۷۵ درصد خودشان وارد یک رابطه می‌شوند و این به معنای آن است که ۲۵ درصد باقی‌مانده حریم خصوصی آن‌هاست و همسرشان نباید بدون اجازه آن‌ها به این بخش خصوصی سرک بکشد.

برخی افراد با ۱۰۰ درصد خودشان وارد زندگی مشترک می‌شوند، این افراد کسانی هستند که خانواده خود را نادیده می‌گیرند. برخی هم فقط با ۲۵ درصد خود وارد رابطه می‌شوند، این افراد هم کسانی هستند که وابستگی زیادی به خانواده دارند. بنابراین می‌توان گفت زندگی خصوصی هر کس در گذشته و نوع تعاملی که با خانواده‌اش داشته است و دارد، حریم خصوصی اوست و همسرش باید به آن احترام بگذارد. از طرفی، ۷۵ درصد باقی‌مانده هم حریم خصوصی مادر زندگی مشترک است که نباید اجازه بدهیم کسی به جز خودمان وارد آن شود و در آن دخالت کند، چون معمولاً هر کسی از ظن خودش به مسائل و مشکلات مانگاه می‌کند و کم‌کم زمینه دخالت طیف گسترده‌تری را در زندگی فراهم خواهد کرد. از این رو، همواره به همسران توصیه می‌شود وقتی در زندگی مشترک به مشکلی برمی‌خورند، از کمک و مشورت کسی بهره‌گیرند که بی‌طرف باشد و بدون قضاوت و پیش‌داوری مانند یک مشاور مجرب با مشکل آن‌ها برخورد کند. موضوع دیگری که باید به آن توجه کنیم، اعتماد بین همسران است که بزرگ‌ترین سرمایه اجتماعی نیز هست، یعنی تازمانی که خطایی از کسی سر نزده است، نباید درباره او قضاوت و در کارش دخالت کرد و باید اصل را بر اعتماد گذاشت. بنابراین، کنترل کردن همسر یا گوشی همراه او امری ناپسند و اشتباه است و اعتماد موجود را خدشه‌دار می‌کند. اما وقتی از کسی خطایی سر زد، باید همه‌ما، هم او و هم شخص سوم بی‌طرفی در آن مداخلة و درباره‌اش صحبت کنیم. وقتی هم این خطا چندبار تکرار شد، باید فکری جدی برای آن کرد و به دنبال علت اصلی مشکل بود، اینکه چه چیزی در این رابطه اشتباه است که سبب شده است طرف مقابل پیوسته مرتکب این خطا شود. نکته پایانی اینکه یادمان باشد بررسی اصولی این مشکل و ریشه‌یابی آن بدون کمک مشاور و روان‌شناس ممکن نیست.

نکته روز



کاشانه، آتشکده نشود!

حادثه آتش‌سوزی در چند دقیقه ممکن است یک خانه را در برگیرد. فرقی ندارد زبانه آتش از کجا بلند شده و علت آن چه بوده است، مهم این است وقتی خانه‌ای در این حادثه گرفتار می‌شود، بتوان آن را مهار کرد. نصب دستگاه‌های اعلام آتش‌سوزی، راهکاری مناسب است که خانه‌هایمان را ایمن می‌سازد.

● محل نصب دستگاه‌های اعلام آتش‌سوزی

باید توجه کنیم که دود به سمت بالامی‌رود، بنابراین باید هشدار دهنده‌های دود را روی سقف قسمت‌های مختلف خانه نصب کنیم.

● طبقات

دستگاه‌های هشدار دهنده باید در همه طبقات شامل اتاق‌های زیرشیراوی و زیرزمین نصب شوند. باتوجه به بزرگی اتاق زیرشیراوی و زیرزمین، این دستگاه‌ها را در هر گوشه نصب کنید.

● اتاق خواب‌ها

دستگاه‌های هشدار دهنده باید در همه اتاق خواب‌ها و همچنین خارج از اتاق‌ها و در راهروها نصب شوند.

● راه پله‌ها

شامل پایین راه پله‌ها از زیرزمین و بالای پله‌ها از طبقه اول تا دوم می‌شود.

● اتاق‌های بزرگ

هشدار دهنده‌ها را در محل‌های اصلی و اتاق نشیمن با دست کم سه متر فاصله از آشپزخانه و وسایل پخت و پز نصب کنید. اگر هشدار دهنده‌ها را نزدیک آشپزخانه نصب کنید، ممکن است هشدارهای اشتباه بفرستد.

● چند توصیه

● گذشته از نوع یا مارک هشدار دهنده‌ای که انتخاب می‌کنید، باید آن‌ها را به هم متصل کنید تا وقتی زنگ یکی از هشدار دهنده‌ها به صدا درمی‌آید، هشدار دهنده دیگر نیز فعال شود.

● ماهی یک‌بار هشدار دهنده‌ها را آزمایش کنید، وقتی باتری‌شان کم می‌شود، بدون فاصله آن‌ها را تعویض کنید.

درمانگاه

گاهی از داروهای خوراکی کمک بگیرید



ذکیر فرحناز نوری مصطفیان
تخصص پوست و مو

● شهروند- دختری ۹ ساله دارم که بسیار لاغر است. قدش یک متر و ۲۵ سانتی‌متر و وزنش ۲۵ کیلوگرم است. مدتی است که کف دست‌ها و پاهایش به شدت پوسته پوسته می‌شود. آیا این مسئله به ضعف بدنی‌اش مربوط می‌شود یا مشکل دیگری دارد؟

مشکل ایجاد شده برای فرزندتان به وزن کمش ارتباطی ندارد. برای بررسی و رفع این مشکل باید به متخصص اطفال یا تغذیه و رژیم مراجعه کنید. ضایعه پوستی ایجاد شده هم می‌تواند به دلیل حساسیت پوست به ماده‌ای آلرژی‌زا یا آب‌وهوای این فصل از سال باشد. در صورتی که خشکی خفیف باشد، با استفاده از شوینده‌های مخصوص کودکان و کرم‌های نرم‌کننده موضعی پوست که حاوی اوره یا غلظت ۵ درصد است، می‌توان آن را به راحتی برطرف کرد. ولی اگر ضایعه شدید باشد، به درمان‌های تخصصی‌تری نیاز است. گاهی باید از داروهای خوراکی هم برای رفع آن کمک گرفت.

● شهروند- زنی ۴۰ ساله هستم. روی پاهایم، فاصله بین زانو تا لگن، موب‌های آبی زیادی ایجاد شده است. پشت زانویم در یک منطقه این تجمع روگ‌ها به حدی است که حالت کبودی پیدا کرده است. موب‌ها بر جسته نیستند و دردی هم ندارند. آیا مشکل من واریس است؟ درمان آن چیست؟ در برخی افراد در اندام‌های تحتانی مانند ران و ساق پا، رگ‌های ظریفی دیده می‌شود که همراه با هیچ علامت دیگری هم نیست و افراد صرفاً به دلیل نازیبایی آن‌ادیت می‌شوند. این مشکل را می‌توان با لیزر درمانی یا تزریق داروهایی خاص درون رگ‌ها برطرف کرد.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می‌توانید پرسش‌های خود با موضوع پزشکی، روان‌شناسی و شخصیت‌شناسی را به روش‌های زیر با ما در میان بگذارید و در کوتاه‌ترین زمان ممکن پاسخ آن‌ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۸۱-۵۱ داخلی ۲۲۸
پیامک: ۳۰۰۰۷۲۸۹۰۰ پیام‌رسان: ۰۹۵۴۶۵۸۰۵

حرکت روی خط زندگی

درباره عابران پیاده که بیشترین آمار فوتی‌های تصادفات شهری را دارند



ملیحه ابراهیمی یزدی

سوژه روز

خط‌کشی عابر پیاده در همه دنیایک مفهوم دارد: خط‌های سفید کف خیابان عامل اصلی حفاظت از جان عابر پیاده است. به این معنی که حق تقدم عابران پیاده است و وسایل نقلیه موظف‌اند پشت این خط توقف کنند تا عابر از عرض خیابان عبور کند. این در حالی است که چراغ‌های چشمک‌زن و تابلوهای ترافیکی مکمل این خطوط به حساب می‌آیند.

در هر صورت از رفت و آمد بی‌رویه خودروها در شهر نمی‌توان چشم پوشید؛ معضلی که این روزها جان عابران پیاده را نشانه گرفته است. کاربران ترافیکی که گاه‌بایی احتیاطی خود را ندارند و وسیله نقلیه قربانی اتفاقی جبران‌ناپذیر می‌شوند. در این شماره مخاطبانمان عابران پیاده هستند. چند خطی همراهان باشید.



● چراغ عابر دورنگ قرمز و سبز دارد.

فرق چراغ راهنما با چراغ عابر پیاده

وقتی یک طرح به کمک عابر پیاده آمد

به گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان خراسان رضوی، اجرای طرح کلان پروژه عابر پیاده که در سال ۱۳۹۹ و ۱۴۰۰ در مشهد اجرا شد، کاهش آمار جرحی و فوتی عابران پیاده را رقم زد.



عابران پیاده به دو دسته تقسیم می‌شوند:

