

شارژ را به موقع شارژ کنید

ابراهیمی

اگر آپارتمان نشین هستید، حتما باید برخی مسائل را پیش بینی کنید. به عنوان نمونه خرابی آسانسور، نظافت راهروها و پارکینگ، تعمیرات نمای ساختمان، تأسیسات مشترک، قبض های مشترک مثل برق، آب، ایزوگام پشت بام و... البته همه این موارد با هزینه شارژ ماهانه و به دست مدیر ساختمان حل شدنی است.

جلسه بگذارد

به این موضوع توجه کنید که مبلغ شارژ پرداختی هر واحد آپارتمانی باتوجه به تعداد واحدها، مساحت و تجهیزات موجود در فضاها، مشترک متفاوت است. به عنوان نمونه مبلغ شارژ واحدی که از آسانسور استفاده می کند، با واحدی که این امتیاز را ندارد، متفاوت است. مدیر ساختمان با برگزاری جلسه های دوره ای می تواند با نظر هر واحدی درباره مسائل این چنینی رای گیری و تصمیم گیری کند.

قانونمند باشید

بهرتر است مدیر ساختمان مبلغ شارژ ساختمان را در زمانی مشخص جمع آوری کند. همه ساکنان آپارتمان موظف اند طبق زمان تعیین شده هزینه شارژ را پرداخت کنند. بهتر است مدیر ساختمان تمهیداتی برای تعداد ساکنان هر واحد بیندیشد و در جلسات دوره ای این موضوع را شفاف سازی و در پایان مکتوب کند. به این نکته هم باید توجه کرد که مدیر موظف است از همه جزئیات هزینه ها فاکتور تهیه کند. ساکنان واحدها هم این حق را دارند که به مدیر مراجعه و فاکتور مصرفی را مشاهده کنند.

مالک یا مستأجر؟

برابر قانون، هزینه شارژ برای مصارف کوتاه مدت مثل تعمیر و تجهیز فضاها، مشترک بر عهده مستأجر است، اما مواردی مانند رنگ آمیزی راهروها، تعویض اتاق آسانسور به دلیل فرسودگی و... بر عهده مالک است. طبق تبصره ماده ۲۳ قانون آپارتمان نشینی، چنانچه به موجب اجاره نامه یا قرارداد خصوصی، پرداخت هزینه های مشترک به عهده مالک باشد و مالک از پرداخت آن خودداری کند، مستأجر می تواند از اجاره بها این هزینه ها را پرداخت کند. در صورتی که پرداخت هزینه های جاری مشترک به عهده استفاده کننده باشد و از پرداخت خودداری کند، مدیر ساختمان می تواند علاوه بر مراجعه به استفاده کننده، به مالک اصلی هم مراجعه کند.

اول تذکر، بعد اقدام

بسیار پیش آمده است که مالک یا مستأجر در پرداخت شارژ کوتاهی می کنند و با این کار حقوق سایر ساکنان را نادیده می گیرند و مانع از ارائه خدمات رفاهی به اهالی آن مجتمع می شوند. در چنین موقعیتی، مدیر ساختمان بهتر است به صورت مکتوب و با درج تاریخ، تأخیر در پرداخت شارژ را به فرد خاطی تذکر دهد. در غیر این صورت می تواند به مجتمع قضایی مراجعه و شکایت نامه تنظیم کند. در این صورت، اظهار نامه ای برای فرد خاطی فرستاده می شود که بر اساس آن ۱۰ روز فرصت دارد با مدیر ساختمان تسویه حساب کند. اگر بعد از ۱۰ روز باز هم حق شارژ پرداخت نشود، فرد خاطی باید علاوه بر سهم شارژ، مبلغی را هم به عنوان جریمه بپردازد. ناگفته نماند هر یک از ساکنان واحدها این حق را دارند که به نوع مصرف مبلغ شارژ اعتراض کنند. هر گونه اعتراضی باید با مستندات به مدیر ساختمان داده شود. اگر مدیر به اعتراض رسیدگی کرد و نتوانست مشکل را برطرف کند، فرد معترض می تواند موارد اعتراض را مکتوب و در مراجع قضایی پیگیری کند. این قبیل پرونده ها خارج از نوبت بررسی می شوند.

نکته

روز

مراقب فیتیله های روشن باشید

شادفر

شمع ها به غیر از ایجاد روشنایی، کاربردهای متنوعی دارند. برخی برای معطر شدن محیط و بعضی برای زیباتر شدن محفل های خصوصی شان از شمع ها بهره می برند. به ویژه که این روزها نقش و نگار و طراحی شمع ها تنوع زیادی پیدا کرده است. در کنار استفاده از شمع، چه با هدف روشنایی و چه به منظور تزئین و زیباسازی محیط، باید به نکته های ایمنی مربوط به آن هم توجه کرد.

قبل از سوزاندن، همیشه فیتیله های بلند را کوتاه کنید.

مواد تزئینی و کبریت را نزدیک فیتیله قرار ندهید.

شمع روشن را بدون مراقبت رها نکنید.

شمع ها را در اتاقی با تهویه مناسب بسوزانید.

از شمع به عنوان چراغ اتاق در هنگام خوابیدن استفاده نکنید.

در صورت زباله شدن یا سوزودن شعله، شمع را خاموش کنید.

در زمان قطعی برق، مراقب ایمنی شمع های روشن باشید.

شمع های روشن را دور از دسترس کودکان و حیوانات

خانگی قرار دهید.

بین شمع های در حال سوختن دست کم هشت سانتی متر

فاصله بگذارید.

درمانگاه

سر خود بادکش نکنید

● شهر وند- نشانه های غلظت خون در بدن چیست؟ آیا با طب سنتی می توان آن را درمان کرد؟

نشانه های عمومی غلظت خون در بدن شامل پربودن نبض، تیرگی چهره، کبودی لب و افزایش برخی بثورات پوستی است. همچنین، از روی علائمی مانند رنگ چشم و زبان هم می توان تا حدودی به آن پی برد. در طب سنتی برای رفع این مشکل درمان وجود دارد. البته بیشتر شامل رعایت آداب غذا خوردن و مصرف کمتر غذاهایی می شود که مولد خون هستند. برخی اعمال مانند فصد و خون گیری هم می تواند تأثیر خوبی در درمان داشته باشد

که حتما برای آن باید به یک متخصص طب سنتی مراجعه کرد.

● شهر وند- آیا می توان همین طوری و هراز گاهی در خانه همه بدن یا قسمتی از آن را بادکش کرد؟

بادکش کردن از اعمال یادای (مجموعه اعمال و کارهایی که برای درمان با دست صورت می گیرد) در طب سنتی است که با هدفی خاص انجام می شود. اینکه هر قسمت از بدن را بدون دلیل بادکش کنیم، کار چندان صحیحی نیست. در واقع بادکش کردن برای شروع برخی انواع واکنش های مختلف در بدن و انحراف طبیعت بدن به سمتی خاص است؛ بنابراین نمی توان هر قسمت از بدن را بادکش کرد. بادکش روی اندام های حیاتی بدن مانند مغز، قلب، ریه و معده فقط در موارد خیلی خاص و با صلاح دید پزشک باید انجام شود.

پرسش از شما، پاسخ از ما

همراهان گرامی می توانید پرسش های خود با موضوع پزشکی، روان شناسی و شخصیت شناسی را به روش های زیر با ما در میان بگذارید و کوتاه ترین زمان ممکن پاسخ آن ها را در همین صفحه مشاهده کنید.

تلفن: ۰۲۱-۳۷۲۸۸۸۱۰۵ داخلی ۲۲۸
پیام رسان: ۰۹۵۴۴۵۸۴۰۶ پیامک: ۳۰۰۰۲۲۸۹۹

حسود هرگز نیاسود

درباره آثار منفی حسادت که سبب به هم ریختگی زندگی و بیماری افراد می شود

برای فرد حسود فرقی ندارد شما یک بطری جدید آب دستتان گرفته اید یا یک گوشی تلفن همراه گران قیمت، او حسدش را می ورزد که در واقع راه فراری است در برابر پیشرفت هایی که نداشته است. حسود آرامش ندارد، دائم در فکر است که فلانی و بهمانی چه دارد تا او با بی ارزش تلقی کردن آن دارای، بکوشد سطح افراد را پایین بیاورد و با آن فرد یکسان شود. موضوعی که ما هم امروز می خواهیم در این پرونده مشروح به آن بپردازیم.

برای پیشرفت خودش استفاده می کند و گاهی از آن برای پایین کشیدن اطرافیان با ضرر به زدن به آن ها. همین موضوع، چالش فکری این روزهای افسانه شده است و نمی داند رفتار دوستش را در کدام دسته قرار بدهد و یا او چه رفتاری کند. همین طور که بیان شد، حسادت واکنشی به موقعیت بیرونی است، چیزی شبیه ترس. فردی به دنبال احساس ترس از جایگاه عاطفی خود نزد دیگری، موقعیت شغلی، تحصیلی و... به حسادت ورزی روی می آورد.

دوستش از آنجایی که هست ناراضی است ای نداشته بود، اما اکنون احساس حسادتش برانگیخته شده است. برایم موضوع را باز کرد و گفت دوستم تصور می کند از آنچه لیاقتش هست، کمتر است. به زبان ساده برداشت افسانه این است که دوستش را ترس از دست دادن جایگاه شغلی اش فرا گرفته است. بعد هم به من یادآوری کرد خوب می داند که حس حسادت در هر فردی به شکلی بروز می کند، گاهی فرد از حسادت به درستی و

سمیرا شاهیان

سوزه روز

چندی پیش افسانه، دوست دوره دبیرستانم، از کدورتی گفت که بین او و همکارش به وجود آمده است. تعریف

می کرد مدت ی پس از گرفتن پست شغلی جدیدش، رویه رفتاری همکاری که سرکار با او رابطه نزدیک تری داشته، تغییر کرده است. توضیح داد تا پیش از اینکه ترفیع بگیرد،

کودکی و حسودی

ما از همان دوران کودکی طعم حسادت را چشیده ایم. حتما در میمانی ای حضور داشته اید که دو کودک در آنجا بر سر اسباب بازی هایشان به گریه افتاده اند. یا خاطراتی از حسادت کودکی به خواهر یا برادر تازه متولد شده اش شنیده اید یا خودتان آن را تجربه کرده اید. حسادت در کودکان در حدود سه سالگی با واکنش هایی مانند عصبانیت و پر خاش بروز پیدا می کند. پدرومادرها می توانند از برانگیختن حس حسادت در کودکان برای تشویق آن ها به فعالیت های مثبت استفاده کنند. چند راهکار در این باره وجود دارد:

- تقویت احساسات مثبت در کودکی**
- گوش دادن به حرف ها و در دل های کودکی**
- ایجاد تغییر غیر مستقیم در احساسات کودکی**
- الگو بودن برای کودکی**
- ابراز علاقه پدرومادر به کودکی**

طرح: رضا جنگی شهرآرا

حسودی و عقب ماندگی

اگر پدرومادر نکوشند حسادت کودک در مسیر درست پیشرفت او قرار بگیرد، این رفتار ناپسند در درونش نهادینه می شود و با همان روحیه به جامعه ای بزرگ تر از خانواده پامی گذارد. از این مرحله به بعد دیگر حسادت، هم آثار فردی دارد و هم اجتماعی. نخستین نشانه فردی حسادت، غم و اندوه است. در کتاب «غر الحکم و در الکلم»، از امام علی^(ع) نقل شده است: «کسی که حسدش زیاد باشد، اندوهش طولانی است.» افزون بر این، فرد حسود همیشه عصبانی است و تندرستی اش در خطر است. همچنین فرد حسود نزد مردم منفور است و عمرش کوتاه می شود. تصور کنید همین افراد به اجتماع پا بگذارند. در کشتی جامعه است که دیگر هرکسی نمی تواند بگوید من فقط جای خود را سوراخ می کنم، بلکه هر اقدام فردی، آثار جمعی دارد. در جامعه ای که حسادت در آن رواج یافته است، مسیر پیشرفت روشن نیست و امنیت اجتماعی نیز به هم می ریزد.

شیوه های درمان حسادت

دیگران است. بنابراین، اعتراف به خوشبختی بخش مهمی از درمان حسادت است. کارشناسان می گویند یک فرد طبیعی باید بتواند برای خوشبختی خود ارزش قائل شود.

● حسرت زندگی دیگران را نخوریم

بهرتر است حسرت زندگی افراد را نخوریم و بدانیم که آنچه به ظاهر دیده می شود در داخل متفاوت است.

● شکرگزاری کنیم

باید با بد داشتن ها ایمان هرچقدر کم، شکرگزار باشیم. این روش ناخودآگاه ما را از حسادت دور و متوجه داشته هایمان می کند.

● بازنگری کنیم

موضوع مهم دیگر این است که در ایده آل های زندگی خود بازنگری و دلیل و ریشه حس حسادت را پیدا کنیم. اینکه در زندگی چه هدفی داریم و چقدر به آن نزدیک شده ایم.

انجام داده است که ما به هر دلیل نتوانسته ایم آن را انجام دهیم. بهتر است با خود بگوییم اگر شخص دیگری از عهده این کار برآمده، من هم می توانم.

● از دیگران تعریف کنیم

عادت به تعریف کردن از دیگران بخش مهمی از روش های درمان در حسادت محسوب می شود. اینکه بتوانیم از موفقیت های کوچک دیگران تعریف کنیم، این اخلاق را در ذهن ما زنده نگه می دارد و سبب می شود اضطراب کمتری به خود وارد کنیم.

● توانایی هایمان را بشناسیم

بهرتر است تعدادی توانایی ریز و درشت در خودمان بیابیم و بکوشیم به آن ها بها دهیم و به اوج گیری این توانایی ها کمک کنیم.

● اعتراف به خوشبختی کنیم

خوشبختی واژه ای است که بسیاری از افراد از آن فرار و فکر می کنند: خوشبختی فقط برای

● حس مان را بپذیریم

نخستین کار برای درمان حسادت این است که آن را بپذیریم. حسادت رفتاری طبیعی است و اتفاق می افتد. پس بهتر است در این حس با خودمان صادق باشیم و قبول کنیم که چنین حسی در ما هم وجود دارد.

● مقایسه نکنیم

مقایسه کردن بدترین انتقامی است که می توانیم از خودمان بگیریم. بهتر است از مقایسه خود با دیگران پرهیز کنیم. اینکه بخواهیم مدام خود را با دیگران مقایسه کنیم ما را از یاد می آورد. بهتر است به خود یادآوری کنیم که هر شخصی راه متفاوتی را در زندگی دارد و انتخاب روش زندگی بر اساس نقاط قوت و ضعف افراد صورت می گیرد.

● انگیزه بسازیم

از حسادت برای خود یک انگیزه بسازیم. حسادت زمانی بروزی می دهد که فردی کاری را

این توصیه ها را هم جدی بگیرید

● کسب روحیه مقابله با حسد

فرد حسود به جای اینکه در برابر دارایی دیگران احساس تهی بودن کند، باید عزت و کرامت نفس داشته باشد. همچنین باید به جای دشمنی، با دیگران دوستی کند.

● اندیشیدن به زبان های حسد

اگر فردی نمی خواهد همواره در آتش نگرانی و افسردگی بسوزد، باید به این حقیقت ایمان بیاورد که نعمت های الهی نسبت به بندگان، همیشگی و بی شمار است. بنابراین حسادت و ورزیدن راه دستیابی به آن نعمت ها نیست.

● اندیشیدن به آخرت

حسد آفت دین، از بین برنده ایمان و خوبی ها و منشأ بسیاری از گناهان است. همچنین باعث خروج فرد حسود از ولایت و دوستی ذات حق تعالی و پذیرفته نشدن طاعت، توبه و شفاعت می شود.

● تقویت ایمان

خداوند هر نعمت دنیوی و اخروی را از روی رحمت، عدالت، حکمت و امتحان به بندگان می دهد. فرد حسود باید بداند که اگر فردی از آن ها بی بهره است،

بر اساس حکمت های الهی مانند امتحان یا بالابردن درجات روحی و اخروی است.

● راز و نیاز داشتن

راز و نیاز بهترین و مؤثرترین شیوه برای از بین بردن بیماری های روحی و روانی مثل حسادت است. امام سجاد^(ع) در راز و نیازش با ذات حق تعالی می فرمود: خداوند! به تو پناه می برم از طوفانی شدن حرص و شعله و روشن شدن خشم و غالب شدن حسادت.

فراموش نکنیم

- حسادت یعنی آن چیزی که دیگران دارند، برای فرد ارزشمند است.**
- حسادت حسی منفی است و نباید آن را با غیبه اشتباه گرفت.**
- حسادت از دید روان شناسی تا حدودی متفاوت است، افراد حسود با حرف زدن پشت سر دیگران سعی می کنند شخصیت آن ها را ترور کنند.**
- فرد حسود باید با خودش کنار بیاید و به این نتیجه برسد که خوشبختی و موفقیت دیگران زبانی برای او ندارد.**
- مصدق های حسادت فراوان است. برای نمونه فردی که حوصله کار با رایانه را ندارد، به کسانی که این کار را انجام می دهند، حسادت می ورزد.**