

باهم، برای زندگی برنامه ریزی کنیم



تکنم فقیرنی مشاور خانواده و مددس دانشگاه

● شهرزند: حدود ۱۰ سال می شود که ازدواج کرده ام. همسرمد داخل خانه دست به سیاه و سفید نمی زند. حتی کار به کار تربیت بچه ها و درس و مشقشان هم ندارد. اوایل شرایط کاری اش را درک می کردم و به او حق می دادم ولی الان از این شرایط خسته شده ام. همسرمد دوباردر دیگرهم دارد که کامل مخالف او رفتار می کنند. احساس می کنم رفتارهای خودمد سبب این شرایط شده است. پیشنهاد شما با توجه به گذشت این همه سال از زندگی مشترکمان و در این شرایط چیست؟

در برخی از خانواده ها این نگاه نهادینه شده است که مرد نباید به زن در کارهای خانه کمک کند، چون کار خانه، کاری زنانه است، بنابراین اگر در خانواده شوهرتان چنین تفکری حکم فرما باشد، طبیعی است که شوهرتان هم این نگاه و رفتار را از خانواده اش آموخته باشد. نکته دیگر اینکه اگر اوایل ازدواج یا در دوران نامزدی وعده به او اجازه نداده باشید که دست به سیاه و سفید بزند و به شما کمک کند، این رفتار شما تا آخر زندگی تان با او باقی می ماند و هیچ وقت به شما کمک نخواهد کرد. افراد اگر در خانواده هم برخی رفتارها را یاد بگیرند، همسران می توانند با روش های درست به آن ها این رفتارها را بیاموزند و آن ها هم خواهند آموخت. یکی دیگر از اشتباه هایی که سبب می شود شوهرتان از کمک کردن به شما صرف نظر کند، عیب جویی مداوم شما از کارهایی است که او برایتان انجام می دهد. اینکه اشتباه هایش را به رخش بکشید و مدام به او یادآوری کنید، سبب می شود که او دیگر کاری انجام ندهد و از کمک کردن به شما پشیمان شود. سرد شدن مرد از رابطه و زندگی مشترک علت دیگری است که سبب می شود خستگی شما یا احساساتان دیگر برایش اهمیتی نداشته باشد و به شما کمک نکند.

چگونه مشارکتی کار کنیم؟

۱- باهم برنامه ریزی کنید: باهم فهرستی از کارهایی که شوهرتان می تواند انجام دهد، بنویسید، مانند اینکه، وقتی شب ها خسته هستم تو ظرف ها را بشور. این فهرست به شوهرتان کمک می کند که کارهایش را بدانند برای آن ها برنامه ریزی کند. شاید اگر ناگهانی به او بگویید: «عزیزم ظرف ها رو بشور.» او بگوید: «حوصله ندارم یا خودت انجام بده، اما وقتی از قبل کارهایش مشخص باشد، عملکرد بهتری دارد.

۲- برای موافق ضروری کمک بخواهید: در دوران بارداری، قاعدگی یا زمان هایی که مریض و خسته هستید، می توانید به شوهرتان بگویید که یک بخشی از کارها را برای کمک کردن به شما انجام دهد. اما یادتان باشد که پس از پایان کار حتما از او تشکر و قدردانی جانانه ای بکنید و یا رفتار تان نیز این قدر دانی را نشان دهید. ۳- عیب جویی ممنوع: وقتی به شما کمک می کند، مدام از او عیب جویی نکنید و کارهایی که انجام می دهد را با آغوش باز بپذیرید و برای آن ها قدردان باشید. اگر هم می خواهید از کارهایش انتقاد کنید، مستقیم و با لحن نامناسب این کار را نکنید: «واقعاً به عقلت نمی رسید که نباید لباس ها رو اینجوری پهن کنی؟» این لحن و جمله بندی های نامناسب، نه تنها فرد را به کار کردن بیشتر مشتاق نمی کند، بلکه او را پشیمان نیز می کند. پس دقت کنید که از چه جملاتی و از چه لحنی استفاده می کنید.

۴- انتقاد کردن در ست را یاد بگیرید: انتقاد کردن باید همراه با تعریف و تمجید باشد و نه خالی و تند و تیز! برای نمونه به او بگویید: «عزیزم وقتی تو ظرف می شوری من خیلی خوشحال میشم و ازت ممنونم ولی اگر یکم با دقت تر بشوری خیلی بهتر میشه.»

۵- تعریف فراموش نشود: قدرتش را به رخش بکشید و در جمع ها از او تعریف کنید، برای نمونه به او بگویید: «علی جان مرد خیلی قوی و وقتی می خواد چیزی رو تعمیر کنه، خیلی عالی عمل می کنه. واقعاً من اگه علی رو نداشتم، چیکار باید می کردم.» ۶- همه کارها را خودتان انجام ندهید: چون شوهرتان عادت می کند که هیچ کاری انجام ندهد، زیرا همه چیز همیشه برای او حاضر و آماده بوده است.

نکته پایانی اینکه علت مشکل هر چه باشد، می توان با گفت و گو و رسیدن به توافق درباره این کارها، انعطاف پذیر بودن و راهکارهای دیگر آن را حل کرد، اما اگر این راهکارها کافی نباشد، می توان برای ریشه یابی و حل مشکل، از یک زوج درمانگر کمک گرفت.

زیبایی یا ایمنی؟!

مترجم: عادل نجفی

با گرم تر شدن هوا، استفاده از موتورسیکلت، دوچرخه و اسکوترهای

برقی در حال افزایش است. سال هاست کارشناسان راهور

و کادر درمان درباره ضرورت استفاده از تجهیزات ایمنی

از قبیل کلاه ایمنی، زانوبند و امثال آن ها برای راکبان

تذکر می دهند. حتی افزایش جرمیه ها و هزینه های

ترخیص وسیله نقلیه نیز آن چنان تأثیری که مورد انتظار

قانون گذاران بوده است را به همراه نداشته و همچنان

سالانه هزاران نفر اگر جان خود را بر اثر سوانح از دست

نهند، دست کم با نقص عضو یا مشکلات حرکتی راهی

مراکز درمانی می شوند. برای اینکه درک بهتری از ابعاد

هزینه های ناشی از چنین سوانحی پیدا کنید، بد نیست نگاهی

به گزارش های آماری ایالات متحده داشته باشیم. مجله تخصصی

جراحی آمریکا با بررسی سوانح پزشکی موتورسواران آمریکایی در طول یک سال،

میانگین هزینه درمانی راکبان بدون کلاه ایمنی را ۲۷ هزار و ۶۱۰ دلار اعلام کرده است

که این عدد برای راکبان دارای کلاه ایمنی حدود ۷ هزار دلار کمتر و معادل ۲۰ هزار و

۹۷۰ دلار گزارش شده است. میزان مرگ و میر در سوانح نیز نشان می دهد که راکبان

بدون کلاه ایمنی تا سه برابر بیشتر از سایر موتورسواران جان خود را از دست می دهند.

اگر چه همین آمار سه برابری خطر مرگ برای توجیه ضرورت استفاده از کلاه ایمنی

کفایت می کند، اما همچنان موتورسواران برای استفاده نکردن از کلاه ایمنی دلایل

خود را دارند. مصاحبه ها و نظرسنجی های مختلف نتایج متنوعی را از دلایل استفاده

نکردن از کلاه ایمنی نشان می دهند که در پایان به برخی از عجیب ترین یافته های این

پژوهش ها اشاره می شود. یکی از عجیب ترین پاسخ های پرتکرار موتورسواران گله از

زیبا نبودن کلاه های ایمنی است. آن ها بر این باورند طراحی نازیب و تکراری کلاه های

ایمنی، رُست و استایل خاص آن ها را برهم می زند و این مسئله حتی از ایمنی برای

موتورسواران با اهمیت تر به نظر می رسد. مسئله ای که صرفاً به زمان سواری محدود

نمی شود و آن ها نگران زیبایی ظاهری و مدل موهای خود پس از برداشتن کلاه نیز

هستند. نامناسب بودن کلاه برای فصول گرم دلیل دیگری است که موتورسواران را

بی میل به استفاده از آن می کند. یافته های آماری و مقایسه آسیب های ناشی از صدمات

به سر افراد توجیه دیگری است که موتورسواران به آن استناد می کنند. یافته ها نشان

می دهند که عابران پیاده تا یک و نیم برابر بیشتر از موتورسواران بدون کلاه ایمنی با

احتمال آسیب دیدگی ضربات مغزی روبه رو هستند. به عبارت دیگر احتمال اینکه شما

به عنوان عابر پیاده بر اثر از دست دادن کنترل یک خودرو یا هر سانحه دیگری به صورت

تصادفی دچار آسیب در ناحیه سر شوید بیشتر از یک راکب موتورسیکلت یا دوچرخه

است. نکته آخر اینکه آسیب شناسی رفتاری راکبان موتورسیکلت نشان می دهد آن ها

با استفاده از کلاه ایمنی دچار نوعی اطمینان خاطر کاذب شد، اقدامات مخاطره آمیز

و پرخطرتری را مرتکب می شوند. در حالی که همه به خوبی می دانیم استانداردهای

کلاه های ایمنی نیز از شما در مقابل آسیب های پرمخاطره محافظت نمی کنند.

منبع: <https://goodordering.com/blogs/blog/the-pros-and-cons-of-wearing-a-helmet>

باید کلاه سرمان برود!

درباره ضرورت استفاده از کلاه کاسکت و ایمن راندن موتورسیکلت

ملیحه ابراهیمی یزدی | افزایش قیمت خودرو و فرار از ترافیک های طولانی مدت به خصوص در شهرهای بزرگ باعث شده است تا خیلی ها برای حمل و نقل درون شهری تن به خرید موتورسیکلت بدهند. غافل از اینکه استفاده نادرست و ناایمن از این وسیله نقلیه باعث می شود خیلی ها جانشان را از دست بدهند. همان گونه که برابر گزارش ها خراسان رضوی جزو استان های پر تصادف در حوزه موتورسیکلت است.

به عنوان یک راکب موتورسیکلت با یکی از کاربران ترافیکی که ممکن است در اثر برخورد، وسیله نقلیه تان واژگون شود تاکنون این سؤال در ذهنتان پیش نیامده است که تاچه اندازه کلاه ایمنی می تواند از بروز یک فاجعه جلوگیری کند؟ به گفته سرهنگ علیرضا رحیمی، رئیس اداره آموزش و فرهنگ ترافیک پلیس راهور استان، بر خلاف خودروها هنگام راندن موتورسیکلت تمام بدن راکب در معرض ضرب و خطرات ناشی از سوانح رانندگی قرار می گیرد و استفاده از کلاه ایمنی، میزان این خطرات را تا حدود بسیار زیادی کاهش می دهد. یک کلاه کاسکت استاندارد می تواند خطر آسیب به سر و گردن را تا حد زیادی کاهش دهد. البته اگر کلاه ایمنی از استانداردهای لازم برخوردار نباشد می تواند خطرناک باشد.

ناگفته های یک ماده قانونی

برابر ماده ۲۰ قانون رسیدگی به تخلفات رانندگی حرکت در پیاده رو یا در جهت مخالف مسیر مجاز، ایجاد عمدی صدای ناهنجار، حمل بار غیرمتعارف، حرکت نامیشی، مارپیچ، تک چرخ، حمل یدک، استفاده نکردن از کلاه ایمنی و تردد در خطوط ویژه اتوبوس رانی یا موتورسیکلت تخلف محسوب می شود.

اصولی خرید کنید

در خرید کلاه کاسکت اندازه، کاربری، ایمنی و استاندارد بودن اهمیت زیادی دارد.

۱

اولین قدم: برای انتخاب اندازه مناسب اندازه گیری سر با یک سانتی متر است.

۲

دومین قدم: درباره کاربری و جنس کلاه کاسکت با بدیقیمت، نوع موتورسیکلت و کاری که با آن انجام می دهیم را در نظر داشته باشیم.

۳۵٪

سهم موتورسیکلت سواران استان از کشته های ترافیکی سال گذشته

۸۰٪

کلاه ایمنی تا ۸۰ درصد از صدمات وارد شده به سر و جمجمه جلوگیری می کند.

بزرگ

۵۸۰ تا ۶۰۰ میلی متر

متوسط

۵۶۰ تا ۵۸۰ میلی متر

کوچک

۵۴۰ تا ۵۶۰ میلی متر

۷۰۰ سی سی

ظرفیت مخزن (میزان کودی کلاه)

* توجه: قیمت کلاه های کلاسکت از ۴۰۰ هزار تومان شروع و تا زیر ۷ میلیون تومان در بازار موجود است.

۱/۶ تا ۱/۳ کیلوگرم

وزن ایده آل یک کلاه ایمنی استاندارد بین ۱/۳ تا ۱/۶ کیلوگرم است.

یک کلاه یا یک ماجرا؟

تصور اشتباهی است که موتورسیکلت سواران از جمله کاربران ترافیکی هستند که سهم تقصیر کمی از تصادفات را به خود اختصاص داده اند. گاهی بی قانونی کردن راکبان موتورسیکلت باعث می شود تا مجبور شوند خسارت به وجود آورده را جبران کنند. بسیار پیش آمده است که موتورسیکلتنی با تردد در پیاده رو با عابر پیاده ای برخورد کند و باعث جراحات و صدمات جبران ناپذیری به عابر پیاده شود. البته این مهم شامل حال خود موتورسیکلت سواران نیز می شود. وقتی بدون تجهیزات ایمنی از جمله کلاه ایمنی در شهر تردد می کنند در اثر برخورد با دیگر وسایل نقلیه یا حتی واژگونی، دچار جراحات های شدیدی می شوند. نرخ دیه در سال جدید به شرح زیر است:

عضودن	مبلغ دیه
دیه زبان	دیه کامل یا ۶۰۰ میلیون تومان
دیه اعضای جفت مانند چشم، گوش، دست و پا	دیه هر کدام از اعضا ۵۰ درصد دیه کامل و از بین بردن هر دو عضو یک دیه کامل
دیه اعضای غیر جفت مانند بینی	دیه کامل یا ۶۰۰ میلیون تومان
دیه اندام تناسلی	دیه کامل یا ۶۰۰ میلیون تومان
دیه سرخ شدن اعضای بدن	۴۵۰ هزار تومان
دیه دامیه سرو صورت	دیه کامل یا ۱۲ میلیون تومان
دیه متلاحمه	سه صدم دیه کامل یا ۱۸ میلیون تومان
دیه موضعه	پنج صدم دیه کامل یا ۳۰ میلیون تومان
دیه منقله	پانزده صدم دیه کامل یا ۹۰ میلیون تومان

لطفا وسیله تان را بیمه کنید

جدا از رعایت استانداردهای رفت و آمد با موتورسیکلت از جمله همراه داشتن مدارک و بیمه نامه وسیله نقلیه موتوری و همچنین داشتن کلاه ایمنی که واجب و ضروری است، راکب موتورسیکلت سوار برای پیشگیری از اتفاقات ناگوار از جمله برخورد موتور با عابر پیاده یا دوچرخه سوار و همچنین در تصادف هایی که سهم وسیله نقلیه با موتورسیکلت برابر است باید از این موضوع مطلع باشد که تعهد جانی بیمه شخص ثالث برای سال ۱۴۰۲ در ماه های حرام معادل ۱ میلیارد و ۲۰۰ میلیون تومان و در ماه های عادی سال این مبلغ ۹۰۰ میلیون تومان در نظر گرفته شده است. همچنین نرخ پایه بیمه نامه شخص ثالث در سال ۱۴۰۲ برای موتورسیکلت به شرح زیر است:

۷۵۶،۶۰۰ تومان

موتورسیکلت تک سیلندر دنده ای

۹۲۴،۳۰۰ تومان

موتورسیکلت دوسیلندر دنده ای و بیشتر

۱،۰۱۵،۳۰۰ تومان

موتورسیکلت دنده ای دوسیلندر به بالا

۱،۰۹۲،۰۰۰ تومان

موتورسیکلت سه چرخ دنده ای

۱۱۴۳۴۹

اعمال قانون موتورسیکلت سواران استان در سال گذشته که بدون کلاه ایمنی بوده اند

بیشترین علت فوت موتورسیکلت سواران

- ضربات شدید به سر
- شکستگی های متعدد به خصوص در قسمت لگن
- خون ریزی های داخلی

شاخصه های اصلی خرید کلاه کدام اند؟

معیارهایی از جمله قیمت، جنس، وزن، نشان، طلق، عایق صدا، زاویه دید، تهویه مطبوع، داشتن استانداردهای ایمنی، ویژگی های ایرودینامیک و ضمانت نامه در انتخاب کلاه ایمنی موتورسیکلت حائز اهمیت است که راکب موتورسیکلت باید مد نظر داشته باشد.

معابر درون شهری

بیشترین محل وقوع تصادف برای موتورسیکلت سواران

۱۳ نفر

تعداد ترک نشینان

موتورسیکلت سوار مشهدی

از کشته های ترافیکی سال گذشته

۶۵ نفر

تعداد راکبان

موتورسیکلت سوار مشهدی از

مجموع کشته های ترافیکی

سال گذشته

بیشترین علت وقوع تصادفاتی که موتورسیکلت سواران مقصرند

- تغییر مسیر ناگهانی
- بی توجهی به چراغ قرمز راهنمایی و رانندگی
- سرعت غیر مجاز