

برای ازدواج دوباره، به خودتان زمان بدهید

● شهر وند: بیست و هشت ساله ام و شش ماه پیش از همسرم جدا شدم. مدتی است که خواستگار پروپاقرصی دارم، ولی به دلیل تجربه تلخی که داشتم، کمی می ترسم. نمی دانم الان فرصت مناسبی برای فکر کردن به ازدواج دوباره هست یا هنوز باید به خودم زمان بدهم؟

مسعود شهرخیزش
کارشناس ارشد روانشناسی بالینی

دست کم شش ماه تا یک سال زمان نیاز است که فرد از لحاظ روانی خودش را بازسازی کند. هرچند نمی توان برای همه نیز یک نسخه واحد پیچید و گفت افراد باید پس از سپری کردن این زمان وارد رابطه ای جدید شوند. با همه این ها، همه به فرصتی برای بازسازی خود نیاز دارند، زیرا علت جدایی و نوع وقوع طلاق برای هر فرد متفاوت از دیگری خواهد بود.

اینکه طلاق یک مرتبه و آنی صورت گرفته یا طی مراحل بوده و فرد برای نگهداری زندگی اش همه تلاشش را کرده و یا زهمه بی ثمر بوده است، در تصمیم او برای ازدواج دوباره و روابطش در آینده تأثیرگذار خواهد بود، چون هرچه آگاهی ما در باره اتفاقی که افتاده است و رابطه ای که قصد شروع آن را داریم، بیشتر باشد، موفقیتمان هم در زندگی جدید به مراتب بیشتر خواهد بود. درک احساسات و هیجانات پشت یک اتفاق مثل جدایی، همانند سپری کردن مراحل سوگ از دست دادن یک عزیز است، یعنی تازمانی که آن را نپذیریم، نمی توانیم به آرامش واقعی برسیم و تصمیمات منطقی بگیریم. بنابراین، هرچه جدایی ما با احساسات ناخوشایند بیشتری مانند خشم و ناراحتی همراه باشد و در به یاد آوردن خاطرات خوب گذشته مشکل داشته باشیم، شروع یک رابطه برایمان سخت تر خواهد بود و در آینده با مشکل بیشتری هم روبه رو خواهیم شد.

● پیش از ازدواج، طلاقان را علت یابی کنید

اگر جزو آن دسته افرادی هستید که پس از طلاق، همه تقصیرها را گردن طرف مقابل می اندازند و از خودشان یک قربانی می سازند، بهتر است که دور ازدواج دوباره را خط بکشید، زیرا خیلی زود دوباره به بن بست طلاق می رسید. همیشه دوطرف مقصرند، اما با کمی تقصیر کمتر یا بیشتر. بنابراین، نخستین گام پس از فروکش کردن تب طلاق، علت یابی آن چیزی است که اتفاق افتاده است. این موضوع به شما تصویری واضح از مشکلاتی که داشته اید یادارد. خواه داد تا در آینده آن ها را دوباره تکرار نکنید.

باید بدانید که لازم یک ازدواج مناسب، رسیدن به بلوغ فکری، عاطفی، اقتصادی، اجتماعی و... است و تازمانی که فرد به این حد از توانمندی نرسیده باشد، حتی اگر با بهترین آدم دنیا هم ازدواج کند، بی فایده است و ازدواج مناسبی نخواهد داشت. اشتباه بزرگی که بیشتر افراد مرتکب می شوند، این است که سال های سال به دنبال یک همسر مناسب می گردند و این موضوع گاهی سبب می شود فرد ازدواج های مکرر و بی فایده ای را تجربه کند که نتیجه ای به جز شکست های پی در پی ندارد.

● ازدواج دوباره سخت تر از طلاق است

واقعیت این است که ازدواج دوباره بسیار سخت تر از جدایی است، زیرا خیلی از افراد پس از یک تجربه تلخ مانند طلاق به یک بازنگشتگی روانی پیش از موعد می رسند و فقط و فقط به نگهداشتن رابطه فکر می کنند تا ارتقای کیفیت آن. به عبارت ساده تر، به دنبال سازش اجباری با همسر جدیدشان هستند تا سازگاری، اتفاقی که در خیلی از ازدواج اولی ها هم شاهد آن هستیم. بنابراین لازم است که در ازدواج دوباره به نگرانی هایی که دارید، بیشتر توجه کنید. همچنین مراقب آنچه در ازدواج به دنبال آن هستید باشید، زیرا پس از ازدواج، تفسیر ما از خیلی از ویژگی های فرد مقابل عوض می شود، برای نمونه برداشت ما از استقلال یک زن به خودسری و از خانواده دوستی یک مرد به بی اراده بودن تغییر خواهد کرد.

توصیه می کنم شش ماه تا یک سال زیر نظر یک مشاور خانواده مجرب باشید تا مشکلات طلاقان بررسی و ریشه یابی شود و به انتظار واقع بینانه ای از ازدواج دوم برسید، به ویژه اگر خواستگاران هم سابقه طلاق دارد. همچنین باید به چند نکته هم به شکلی خاص توجه کنید، نخست آنکه تکلیفتان را با زندگی قبلی تان مشخص کنید، دوم آنکه از پرسه زدن در گذشته بپرهیزید، مگر با هدف درس گرفتن از آن، سوم آنکه از مقایسه کردن خواستگاران جدید با همسر قبلی تان هم خودداری کنید و چهارم آنکه شرایطتان را همان طور که هست، بپذیرید و هیچ گاه پنهان کاری نکنید.

پیشگیری از حوادث برقی



شادفر

با در نظر گرفتن این توصیه های کار بردی می توانید حوادث برقی کولر آبی را به صفر برسانید.

- در زمان سرویس کردن کولر آبی حتما جریان برق را قطع کنید. این موضوع از مواردی است که به دلیل بی تجربگی افراد معمولاً سبب برق گرفتگی می شود.
- آب رسانی خوبی برای جریان برق است. از این رو باید خیلی احتیاط کرد و همیشه از افراد متخصص و تعمیرکاران مجاز کمک گرفت.
- در زمان سرویس کردن کولر نباید آب روی سیستم برق موتور و پمپ بریزد. این کار سبب اتصالی کردن، برق گرفتگی و حریق کولر می شود.
- در زمان نصب کولر باید سیم اتصال زمین (ارت) نصب شده باشد و در صورتی که ساختمان سیم کشی ارت ندارد، حتماً از افراد متخصص مشورت بگیرید.
- از ریختن آب با شلنگ یا پارچه روی پوشال ها جدی خودداری کنید، چون احتمال خطر برق گرفتگی با سوختن الکتروموتور وجود دارد.
- نصب RCD (کلید محافظ جان) مناسب در مسیر تغذیه برق کولر لازم و ضروری است.
- در زمان روشن بودن کولر از باز گذاشتن دریچه های جانبی آن خودداری کنید. موتور کولر در این زمان مانند یک چرخ گوشت عمل می کند.
- نصب یک دستگاه خاموش کننده چهار کیلو گرمی گاز کربنیک (CO2) در قسمت خرپشته ساختمان برای احتیاط، الزامی است.

انتخاب کولر بر اساس متراژ خانه

۱۴۰ متر
۷۵۰۰ وات

۱۰۰ متر
۵۵۰۰ وات

۶۰ متر
۳۵۰۰ وات

یار غار تابستان های داغ

نکاتی درباره راه اندازی و استفاده بهینه از کولر های آبی که توجه به آن ها، کارایی این وسیله سرمایشی را تا ۴۰ درصد افزایش می دهد

شاهیان - متین نژاد | اگر مصرف زیاد آب در کولر های آبی را نادیده بگیریم، این وسیله مقرون به صرفه ترین وسیله سرمایشی حاضر محسوب می شود. به ویژه اینکه مصرف کم برق و قیمت مناسب آن در مقایسه با کولر گازی، از این وسیله سرمایشی، وسیله ای پر طرف دار و محبوب بین قشر های مختلف مردم هم ساخته است که افزون بر سرما، رطوبت لازم برای مناطق خشکی مانند شهر مشهد را هم به خوبی فراهم می کند. با این مزایایی که برای این وسیله سرمایشی گفتیم، اگر حواسمان به ریزه کاری هایی مانند سرویس کردن هر ساله یا محل قرارداد نش نباشد، از کارایی این وسیله تا ۴۰ درصد کم می شود. موضوعی که در این روزهای اوج گرمادر شهرمان می خواهیم نگاهی گذرا به آن بیندازیم.

متحرک

این کولر ها برای فضاهای کوچک استفاده می شوند و قابلیت جابه جایی دارند. مخزن آن ها را باید در بازه های زمانی کوتاه به صورت دستی پر کرد.

ثابت

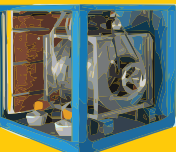
این کولر ها در اندازه های گوناگون روی پشت بام یا فضاهای بیرونی ساختمان نصب و به منبع آب ثابت نیز متصل می شوند. این کولر ها افزون بر اینکه قابلیت جابه جایی ندارند، به کانال کشی هم نیاز دارند.

انواع کولر های آبی

کولر های آبی نیز مانند بسیاری از لوازم برقی انواع مختلفی دارند که می توانید با دریافت مشاوره از فروشنده گان یا تعمیرکاران کولر، مناسب ترین نوع آن را برای فضایی که دارید، انتخاب کنید.



سرویس کامل کولر



نخستین موضوعی که برای استفاده بهینه از کولر های آبی باید هر سال و در شروع فصل گرما به یاد داشته باشیم، سرویس کردن آن است. اگر بدون سرویس کردن آن را راه اندازی کرده اید، بد نیست دوباره نگاهی به آن بیندازید.

رسوب زدایی از این وسیله

یکی از مشکلات شایعی که این وسیله سرمایشی دارد، رسوب یا گچی است که هر سال داخل آن ایجاد می شود و کارایی آن را به شدت کم می کند. در ادامه به برخی راهکارهای کمک کننده برای افزایش کارایی کولر آبی اشاره می کنیم.

استفاده از پد سلولزی

بهترین راهکاری است که مانع رسوب گرفتن دستگاه می شود. گاهی حتی می توانید از آن ها به جای پوشال استفاده کنید.

شوره گیر کولر

این کار نیز یکی از روش های بسیار مناسب برای رسوب زدایی از کولر های آبی است. این شوره گیر ها در داخل آب و تشتک کولر قرار می گیرند و تا چند ماه از رسوب گرفتن پوشال و بدنه کولر جلوگیری می کنند.

جوهر نمک یا مواد سفید کننده

می توانید هر چند وقت یک بار از جوهر نمک یا سفید کننده برای از بین بردن رسوب ها استفاده کنید. نکته مهم در استفاده از این مواد استفاده از دستکش است.

محلول سرکه

استفاده از این روش شاید به دلیل بوی ناخوشایند سرکه خیلی پر طرف دار نباشد. اما یکی از راهکار های ساده و خانگی است که می تواند کمک کند در بازه زمانی کمی به هدف دل خوا هتان برسید.

تعویض مرتب آب کولر

این روش کمی سخت و زمان بر است، اما راه حلی ساده است. یعنی فقط با تخلیه ماهانه آب از کولر و تمیز کردن آن می توان از تجمع رسوبات در داخل محفظه کولر جلوگیری کرد.

افزایش کارایی کولر

نصب سایه بان

با نصب سایه بان روی کولر های آبی هم در مصرف آب و برق صرفه جویی و هم جریان باد کولر خنک تر می شود.

عایق کاری شلنگ

استفاده از شلنگ آب رسان سفید رنگ یا نوار پیچی شده در خنک تر ماندن آب کولر مؤثر است. بهتر است این شلنگ در معرض تابش نور خورشید نباشد.

باز گذاشتن خروجی ها

کارایی این وسیله سرمایشی با جریان هوای آزاد ارتباط مستقیمی دارد. بنابراین در زمان روشن بودن کولر نباید همه راه های خروجی باد مانند در ها، پنجره ها و دریچه ها بسته باشد، زیرا قدرت پرتاب باد کولر کم می شود و به مرور به موتور آن آسیب می رسد.

استفاده از دور کند موتور

استفاده زیاد از دور تند موتور کولر آبی افزون بر کم کردن عمر آن، هزینه های مصرف برق را هم افزایش می دهد.

پرهیز از اختلال در کارایی

در اجزای گردش آب کولر نباید اختلال ایجاد شود، اجزایی مانند شلنگ آب رسان، شناور یا تویک تنظیم آب، پمپ کولر، شلنگ های توزیع آب روی پوشال ها و شیر تخلیه.

انتخاب موقعیت مکانی مناسب

پیش از نصب کولر، بهترین موقعیت را برای آن باید انتخاب کرد. بهتر است کولر در نزدیک دودکش و خروجی تهویه فاضلاب نباشد.

کوتاه کردن مسیر کانال ها

کانال های کولر آبی نباید خیلی طولانی و پیچ در پیچ باشند. در صورت زندگی کردن در ساختمان های بلند، بهتر است کولر را داخل تراس قرار دهید.

استفاده نکردن هم زمان از چند وسیله گرمازا

استفاده هم زمان از چند وسیله گرمازا مانند اجاق و سماور در داخل خانه سبب افزایش دمای خانه می شود.

بستن دریچه های بدون استفاده

دریچه بخش هایی را که از آن ها استفاده نمی شود، مانند اتاق مهمان باید بست. با این کار، جریان باد فقط به قسمت های که مدنظر است، منتقل می شود.

روشن کردن پمپ آب پیش از موتور

پیش از اینکه موتور کولر روشن شود، برای ۱۰ دقیقه پمپ آب را باید روشن کرد. با این کار، پوشال ها کاملاً خیس و جریان باد ابتدایی خنک تر می شود.

روشن کردن کولر با دور تند

کولر را ابتدا با دور تند باید روشن کرد پس از کمی کار کردن، آن را روی دور کند قرار داد. با این کار فشار کمتری به موتور کولر وارد می شود.