

به بهانه اقدام تحسین برانگیز مردم مشهد که مانع خودکشی یک جوان شدند کمک کردن به جای تماشا و فیلم گرفتن



با اسکن این کد می‌توانید این ویدئو را تماشا کنید



نرگس عزی‌زی | کارشناس ارشد مشاوره خانواده



روز گذشته در فضای مجازی، ویدئویی از یک جوان مشهدی منتشر شد که به قصد خودکشی روی پلی رفته بود. خوشبختانه در زمان مناسب مردم توانستند مانع از این اقدام شوند و این جوان نجات پیدا کرد. صفحات و کانال‌های زیادی هم با توضیحاتی همچون «ببینید مردم چطوری دورش حلقه زدند و کمکش کردن» و «شکلک‌های قلب و...» به تحسین این رفتار پرداختند. اما این ویدئو از چند نظر اهمیت دارد. یک نوع بر خورد مردم به این ماجراست؛ این که آن‌ها وقتی کسی را در چنین موقعیتی دیده‌اند، بی تفاوت نمانده و حداقل بخشی از آن‌ها نه برای تماشا که برای کمک به او ایستاده‌اند. این واکنش دلسوزانه مردم در جای خود قابل تقدیر است. اما نکته دوم فری است که بسیاری با دیدن این ویدئو به ذهن‌شان خطور می‌کند: این که اگر فردی را در چنین موقعیتی دیدند، چه باید بکنند؟

۴- اگر از مشکلاتش می‌گویید، به او گوش دهید. با سوالاتی کوتاه او را ترغیب کنید تا بیشتر صحبت کند اما از کنجکاوی بیش از حد خودداری کنید. توجه کنید که افراد حتی در چنین شرایط دشواری نیز تفاوت گوش دادن همدلانه و کنجکاوی را به خوبی متوجه می‌شوند.

۵- اگر می‌بینید فرد به واسطه موضوعی به در دسر افتاده و به واسطه فشار ناشی از آن، چنین تصمیمی گرفته، برای حل ماجرا به او قول بدون پشتوانه ندهید. قول کمک مالی یا پادرمیانی برای حل مشکل، در شرایطی که توان انجامش را ندارید، نه تنها غیر اخلاقی است که می‌تواند منجر به در دسرهای دیگری در آینده شود.

۶- فردی که چنین تصمیمی گرفته و خود را در چنین موقعیت پر مخاطره‌ای قرار داده، توان گوش دادن به راه حل‌های پیشنهادی دیگران را ندارد. پس از دادن راه حل برای حل مشکلات خودداری و انزوی خود را صرف گوش دادن دلسوزانه کنید.

۷- و در آخر یادتان باشد هر چند کمک کردن مردم عادی در چنین موقعیت‌هایی خوب و پسندیده است اما لازم است با مشاهده چنین موقعیتی هر چه سریع‌تر با نیروهای امدادی تماس بگیرید و از تجمع بی حاصل جدا خودداری کنید.

● برای کنجکاوی به تماشا نایستید

خودکشی به‌ویژه زمانی که در محیط‌های عمومی صورت می‌گیرد، فریاد کمک خواستن است. پس اگر تصور می‌کنید توان کمک ندارید برای کنجکاوی به تماشا نایستید. البته این به آن معنا نیست که نباید هیچ کاری انجام دهید، بلکه پیش از دور شدن با پلیس یا شماره ۱۲۳ اورژانس اجتماعی یا ۱۱۵ یا آتش‌نشانی تماس بگیرید و موقعیت را گزارش دهید. در ضمن اگر خودتان به کمک در این مورد نیاز دارید یا فردی را می‌شناسید که به خودکشی فکر می‌کند، با شماره ۱۲۳ تماس بگیرید.

● توصیه‌هایی به آن‌ها که می‌خواهند کمک کنند

اما اگر می‌خواهید برای کمک جلو بروید، این نکات را در نظر داشته باشید.

۱- مطمئن شوید که مزاحم نیروهای امدادی نیستید.

۲- در زمان صحبت با فردی که قصد خودکشی دارد، از کوچک نشان دادن مشکلات زندگی و نصیحت کردن او خودداری کنید.

۳- او را بابت تصمیمش سرزنش و تحقیر نکنید. این که تصمیمش نمایانگر ضعف اوست یا چون جوان است و سالم نباید چنین کاری بکند، کمکی در این زمینه نخواهد کرد.

قدم اول، تعویض پوشال هاست

در قدم اول و قبل از روشن کردن کولری که ماه‌ها خاموش بوده است، باید به تعویض پوشال‌ها اقدام کنید. برای خرید پوشال به سایز کولر دقت کنید. بهتر است همیشه پوشال را قبل از تعویض، مرطوب کنید. با باز کردن درهای کناری کولر آبی به سادگی می‌توانید پوشال‌های قبلی را برداشته و پوشال جدید را جایگزین کنید.

شوره‌گیر را فراموش نکنید

دقت کنید که در هنگام سرویس کولر آبی و عوض کردن پوشال‌ها حتماً از شوره‌گیر استفاده و از قرار گرفتن املاح آب روی پوشال‌ها جلوگیری کنید. این املاح موجب خراب شدن پیش از موعد پوشال‌ها می‌شود. این که از چه تعداد شوره‌گیر استفاده کنید به ظرفیت کولر بستگی دارد. برای مثال کولرهای آبی ۶ هزار به بالا نیاز به دو عدد شوره‌گیر دارند.

از قسمت موتوری کولر غافل نشوید

حساس‌ترین قسمت سرویس دوره‌ای کولر آبی مربوط به بخش موتوری آن است. در واقع کارکرد صحیح کولر و باد خنک آن مدیون سالم بودن قطعات و کارکرد بهینه آن هاست.

بدون تردید نمی‌توانید بدون تجربه اقدام به تعویض قطعات موتوری کنید ولی روغن کاری کولر آبی از کارهایی است که می‌توانید با کمک یک همکار راحت‌تر انجام دهید. در زمان بازدید، ابتدا باید گرد و غبار موتور را گرفت و بعد آن را روغن کاری کرد. موتور کولر، دو قطعه یا تاقان دارد که باید حتماً روغن کاری شوند. در ضمن و پیش از روشن کردن کولر نیز باید ابتدا پروانه را با دست چند دور بچرخانید تا روان شود.

شست‌وشوی کولر هم مهم است

از محکم بودن پیچ و مهره‌هایی که به چشم می‌آیند، مطمئن شوید. بعد از آچار کشی به سراغ کف کولر بروید و حتماً آن را بشویید. شست‌وشوی کف کولر باید با فرجه پلاستیکی انجام شود تا به رنگ آن آسیبی نرسد. اگر قسمتی از رنگ کف کولر از بین رفته بود، بی‌تردید به زودی رنگ می‌زند و ممکن است تا یک سال بعد بپوسد. همچنین شناور را طوری تنظیم کنید که آبی از تشتک یا درپچه به بیرون نریزد. توری دور پمپ را لازم است قبل از روشن کردن تمیز کرده باشید و کف پمپ آب با کف کولر حداقل یک سانتی‌متر فاصله داشته باشد.

راهنمای سرویس کولر آبی به بهانه هشداری آتش‌نشانی درباره خطرات راه‌اندازی کولرها

باد کولر تان خنک باد!



در روزهای آخر دومین ماه بهار هستیم و دمای هوای بیشتر مناطق کشور رو به افزایش است و شهروندان با سرویس و راه‌اندازی کولرهای آبی به استقبال فصل گرما می‌روند. سخنگوی سازمان آتش‌نشانی و خدمات ایمنی شهرداری تهران در آستانه فرارسیدن فصل گرما، توصیه‌ها و هشدارهایی را در خصوص راه‌اندازی کولرهای آبی ارائه کرده است. در ادامه علاوه بر هشدارهای آتش‌نشانی، چند توصیه برای خنک‌تر شدن باد کولر تان هم خواهیم داشت.



خطر برق‌گرفتگی را جدی بگیرید

سخنگوی سازمان آتش‌نشانی با بیان این که هر ساله همزمان با افزایش دمای هوا گزارش‌هایی درباره برق‌گرفتگی هنگام راه‌اندازی غیر تخصصی کولرها به سازمان آتش‌نشانی اعلام می‌شود، گفت: «شهروندان باید به این نکته توجه کنند که راه‌اندازی کولرها نیازمند تجربه و تخصص است، این در حالی است که بسیاری از شهروندانی که تخصص و تجربه‌ای در زمینه راه‌اندازی کولر و کار با برق ندارند اقدام به راه‌اندازی کولرها می‌کنند و همین بی‌توجهی موجب بروز حوادثی از جمله برق‌گرفتگی می‌شود. شاید راه‌اندازی مجدد کولرها کار ساده‌ای به نظر برسد اما در واقع با جان افراد در ارتباط است و نباید از کنار آن ساده گذشت.»

به گزارش ایسنا، «جلال ملکی» با بیان این که احتمال برق‌گرفتگی هنگام سرویس کردن کولرهای آبی، به علت وجود رطوبت در کولرها بسیار بالاست، گفت: «هنگام سرویس مجدد کولرها نکاتی از جمله قطع برق باید رعایت شود، اما در بسیاری از موارد دیده شده که افراد به علت بی‌تجربگی قطع کردن برق را فراموش می‌کنند و دچار برق‌گرفتگی می‌شوند.»

وی با بیان این که لازم است برای راه‌اندازی کولرها از افراد متخصص بهره گرفته شود، گفت: باید توجه داشت که نشت آب از کولرها نیز رخ ندهد و حتماً عایق کاری کف کولر انجام شود. همچنین اگر محل نصب کولر در ارتفاع، لبه پنجره یا بالکن قرار دارد از راه‌های ایمن برای نصب و سرویس کولر آبی اقدام کنید.»

ارتباط‌های کلامی غلط و جایگزین صحیح آن (یک شنبه‌ها - چهارشنبه‌ها)

چهارشنبه‌ها

رمز و رازهای تغییر

نترسیدن از موفقیت!



دکتر شکلیا یوسفی

متخصص روان‌شناسی سلامت

هر هفته و در همین ستون، مطالبی با محوریت پیش نیازهای تغییر بر اساس روایات را خدمت‌تان تقدیم می‌کنیم: عده‌ای از مردم بر این اعتقادند که زندگی مانند یک مسابقه ماراتن است. به هنگام تولد، سوت شروع این مسابقه را و هنگامی که از دنیا می‌رویم، سوت پایان را به صدا در می‌آورند و ما بین این دو سوت حساس باید بدویم، بدویم و بدویم تا پیر و بشویم اما زندگی یک مسابقه نیست بلکه یک روند است و حتی اگر به دنبالش نروید به دنبال شما می‌آید. امام علی (ع) می‌فرمایند: «در برابر حوادث روزگار چاره‌اندیشی کن که بر تو آسان می‌شوند.» (نهج البلاغه، حکمت ۱۷۵)

● مزایای مثبت‌اندیشی

یکی از راه‌های موفقیت این است که روحیه مثبت و آمادگی به وقوع پیوستن هر اتفاق خوبی را داشته باشید. اگر به دنیا با دید مثبت برای رسیدن به آرزوها و هدف‌ها بنگرید، قدرت، خلاقیت و ایمان کافی را برای طی کردن مسیر پیدا می‌کنید. زمانی تلاش هر فردی به ثمر می‌نشیند که هم‌را به با تعهد باشد. تعهد زینت رسیدن به اهداف و سبک زندگی است. امیدواری داشتن کاری اشتباه است. امید باید با تعهد و تلاش و ایمان به عمل باشد. عملی که در ابتدای تغییر برای قرار گرفتن در مسیر موفقیت باید انجام دهید. امام علی (ع) می‌فرمایند: «اندیشیدن، انسان را به نیکی و عمل به آن فرامی‌خواند.» (الکافی، ج ۲، ص ۵۵)

● ترس را کنار بگذارید

منفی نگر نباشید و روی شخصیت خود کار کنید و اجازه ندهید که افکار منفی شما را از پای در آورد. باید به قدری خود را دوست داشته باشید که باعث مثبت‌اندیشی و موفقیت شود تا بتوانید از پس موانع راه موفقیت و مشکلات زندگی برآید و رویاها را به واقعیت تبدیل کنید. در ضمن باید توجه داشت که تصمیمات انسان یا از روی ترس است یا از روی عشق و این باعث می‌شود که بزرگ‌ترین و مهم‌ترین اتفاقات تاریخ رقم بخورد. افرادی که مسیر زندگی خود را از روی ترس انتخاب می‌کنند آرزوهایشان را مسخره می‌پندارند، هیچ‌وقت جرئت نمی‌کنند حتی به آن‌ها فکر کنند! امام علی (ع) می‌فرمایند: «هرگاه از سختی و دشواری کاری ترسیدی، در برابر آن سختی نشان بده که راحت می‌شود.» (نهج البلاغه، حکمت ۱۷۵)

نکته: برای نوشتن این مطلب از کتاب «ج‌رت تغییر داشته باش» نوشته «سول ابراهیمی ایشور» استفاده شده است.



آرایشگر و دوست ندارم پسر ۱۴ ساله‌ام اغذیه‌فروشی باز کند!

پسری ۱۴ ساله دارم. من دارای لیسانس و آرایشگر هستم. پسر من این روزها اصرار دارد که درس خواندن هیچ فایده‌ای ندارد. کار من را هم قبول ندارد و می‌گوید که در آمدش خوب نیست. می‌گوید که سرمایه‌ای برایم جور کن تا خودم یک اغذیه‌فروشی باز کنم و با دوستانم، پول پارو کنم. شناس من، همه درس خوانده‌های فامیل‌مان یا بیکارند یا در شغل آزاد مشغول هستند و مدرکشان به دردشان نخورده است ولی دوست دارم پسر من درس بخواند چون ذهن خوبی دارد اما به حرفم گوش نمی‌دهد.



● آیا پسر تان با صبر و حوصله است؟

این که شما فرزند تحصیل کرده دوست دارید مساوی با ملزم کردن پسر تان به این خواسته نیست بلکه فقط طرح آن کفایت می‌کند و نه خدای نکرده طرد او چون نمی‌خواهد تحصیل کند. بهترین راه، روبرو کردن واقع‌گرایانه‌وی با مزایای تحصیل است و از سوی دیگر این یادآوری که تحصیل امری دیر بازده است که نیاز به حوصله و پشتکار فراوان دارد. اگر با توجه به شناخت کافی که خود شما از پسر تان دارید و همین‌طور می‌توانید از فرد خبره‌ای نیز کمک بگیرید، به این نتیجه برسید که او اهل صبر و حوصله و پشتکار و به خصوص فعالیت ذهنی نیست، اصرار به ادامه تحصیل چندان نتیجه‌ای در بر نخواهد داشت.

● بگذارید سختی کار را بیچشد

دنیای مدرن و پیر از وسایل مبتنی بر فاع، شهرت، فخر و لذت این روزها، جوانان ما را به شدت مشتاق هر چه سریع‌تر رسیدن به آن‌ها



رضایابی | روان‌شناس

دغدغه طرح شده از سوی شما متأسفانه مسئله بسیاری از والدین است که در واقع دو بخش مهم دارد: ۱- وجه جامعه‌شناختی که فرایندهای اقتصادی، سیاسی و دیگر متغیرهای جامعه نهاد طی چند سال مسبب شکل‌گیری آن شدند و ۲- وجه فردی و شخصی که ریشه در نگرش و انتظارات فرد دارد که بی‌شک بخشی از آن از متغیر اول نیز نشأت می‌گیرد. در مجموع شما به عنوان والد پدر و یک فرد هرگز نمی‌توانید حریف انرژی و قدرت اثرگذاری متغیر اول شوید یعنی آن چه فرزند شما در جامعه می‌بیند و بر اساس آن مسیر آینده خود را شکل می‌دهد اما درباره تغییر نگرش‌های وی در خصوص کارکرد تحصیل و مزایا و حتی معایب، می‌توانید کارهایی انجام دهید.

