

روانشناسی

مهارتی که باعث ازدواج موفق و پایدار می‌شود

هر ازدواجی فراز و نشیب‌های خود را دارد، اما کلید موفقیت این رابطه ارتباط درست است؛



اینکه زوج‌ها بدانند در مورد مسائل مختلف چگونه باید با یکدیگر گفت‌وگو کنند، برای یک ازدواج موفق ضروری است؛ چراکه فقدان ارتباط یا ارتباط نادرست می‌تواند به‌راحتی منجر بروز اختلاف شده و در نهایت به شکست بینجامد. به گزارش ایرنا دکتر علی صدرا، متخصص روان‌شناسی و کارشناس مهارت‌های زندگی به ارائه نکاتی در رابطه با اهمیت مهارت ارتباطی در تحکیم خانواده و روش‌های برقراری ارتباط صحیح با همسر می‌پردازد.

صدرا می‌گوید ارتباط مناسب زوجین با یکدیگر باعث تقویت بهداشت روانی می‌شود؛ «هر چقدر ارتباط عاطفی، کلامی، ارتباط‌های مربوط به مقوله زیباشناسی و اجتماعی - تفریحی و ارتباط با خانواده همسر با کیفیت‌تری صورت گیرد، درصد شادی، محبت و لذت در آن خانواده بیشتر است و هر چقدر این ارتباط ضعیف‌تر و نامطلوب‌تر باشد، درصد غم، خشم، رنجش و ترس بیشتر است.»

او تصریح می‌کند: «بیبیعی است خانم و آقای که ارتباط معقول‌تری با همسر خود دارند، از احساس ارزشمندی بیشتری برخوردار هستند؛ اینها کمتر گرفتار پدیده بی‌ارزشی، طرح‌واره عدم کفایت و خوردپنداری نامساعد می‌شوند؛ در نتیجه از بهداشت روانی بهتری برخوردارند و می‌توانند خانواده را در مسیر تعالی و آرامش سوق دهند.»

او درباره تأثیر ارتباط والدین بر فرزندان می‌گوید: «ارتباط والدین بر روی فرزندان نیز تأثیرگذار است؛ چنانچه هر چقدر فرزندان شاهد ارتباط صمیمانه‌تر و بافغانه‌تر بین پدر و مادرشان باشند، به‌موازات از بهداشت روانی و بیشتر و از همه مهم‌تر از احساس عزت‌نفس و اعتمادبه‌نفس کامل‌تر و مطلوب‌تری برخوردار خواهند شد. کسانی که پدر و مادرشان ارتباط صمیمانه‌تری باهم دارند، احساس ارزشمندی و احساس درونی مثبت بیشتر و بهتری دارند؛ این فرزندان کمتر آسیب‌پذیرند و از امنیت بیشتری در مقابل به‌ویژه آسیب‌های اجتماعی برخوردارند.»

صدرا می‌گوید: «ما انسان‌ها برای آنکه بتوانیم به اقتضای قرن ۲۱ زندگی کنیم، باید مهارت‌های تفکر انتقادی- تحلیلی، تفکر خلاق و نوآور، مهارت همکاری و مهارت گفت‌وگو را یاد بگیریم.» این کارشناس مهارت‌های زندگی با اشاره به آیات متعدد قرآن کریم در خصوص مهارت گفتگو تصریح می‌کند: «خداوند در آیات متعدد قرآن مشخصاً درباره آداب گفت‌وگو می‌فرماید: "قُولْ لِنَبِئًا بِهٖ نَزْمِی سَخْنِی بَغْوِیْهِ، قَوْلًا سَدِیْدًا؛ محکم گفت‌وگو کنید؛ به این معنا که برای حرف‌تان دلیل و استدلال قوی داشته باشید، قَوْلًا بَلِیْغًا؛ حرف‌تان واضح و روشن باشد، قَوْلًا کَرِیْمًا؛ هنگام گفت‌وگو کرامت و ارزشمندی افراد را حفظ کنید" ...»

صدرا می‌گوید: «گفتگوی زوجین اغلب به دلیل عدم آگاهی از نقش کلمات، آهنگ و لحن در گفت‌وگو، زبان بدن و... به مشاجره ختم می‌شود؛ درحالی‌که افراد با آموزش لازم در این زمینه می‌توانند از بسیاری مشاجرات پیشگیری کنند.» به گفته صدرا، بیشتر زوجین باید به‌قصد درک و فهمیدن یکدیگر باهم گفت‌وگو کنند نه اینکه جواب هم را بدهند؛ این در حالی است که اغلب زوجین در گفت‌وگو با همسرشان بیشتر به دنبال جواب‌دادن هستند. یکی از دلایل مشاجرات این است که افراد در این زمینه آموزش‌های لازم را ندیده‌اند.

به اعتقاد صدرا، زوجین گاهی والدانه و گاهی کودکانه با همسرشان مشاجره می‌کنند: «در مشاجره کودکانه، فرد می‌خواهد ضمن لجبازی توجه و محبت همسرش را دریافت کند و در مشاجره والدانه، هدف ادب‌کردن طرف مقابل است. عدم آگاهی نسبت به مشاجره والدانه و کودکانه ریشه در ناآگاهی دارد. جهل باعث جنگ می‌شود و جنگ بر سر قدرت است. زوجین به دلیل ناآگاهی است که با هم در جدال هستند و عموماً این مشاجره‌ها بر سر قدرت است؛ هر یک از اینها می‌خواهد قدرت خودش را به‌طرف مقابل اعمال کند، بی‌آنکه بدانند روش درست چیست و چگونه می‌توانند مقصود سالم خودش را به عرصه ظهور برسانند.» او در پایان تأکید می‌کند: «حقیقت این است که هر خانم و آقای دوست دارد اولویت همسرش باشد و چون احساس می‌کنم اولویت همسرش نیست، همین مسئله باعث بروز اختلافات می‌شود؛ بنابراین، اگر زوجین بپذیرند که اولویت یکدیگرند و قرار است باهم مسیر بهشت و سعادت را طی کنند، ارتباط بهتر و بیشتری باهم خواهند داشت.»

در توالی نسل‌ها، تغییرات اجتناب‌ناپذیر است. در پنج نسل گذشته، تغییرات عمده‌ای در آرمان‌ها، ارزش‌ها و دیدگاه‌ها رخ داده است. امروزه نسل جدید گرفتار سبک جدیدی از زندگی شده‌اند که نمودهای آن را در ازدواج و فرزندآوری به‌وضوح می‌توان دید؛ اما تفکر این نسل نسبت اشتغال نیز قابل تأمل است.

اگرچه به توصیه مقام معظم رهبری هیچ‌گونه محدودیتی برای حضور زنان در مشاغل گوناگون و مدیریت‌های اجتماعی و دولتی وجود ندارد؛ اما امروزه تمرکز بر جایگاه شغلی به‌جای جایگاه واقعی به مضللی بدل شده که می‌تواند در آینده ما را با چالش‌های بسیار زیادی مواجه کند. از این‌رو، دکتر مریم صف‌آرا، متخصص روانشناسی، پژوهشگر و عضو هیات علمی دانشگاه الزهرا (س) در گفت‌وگو با ایرنا به بررسی دلایل گرایش زنان به اشتغال و راه‌های برون‌رفت از این معضل می‌پردازد.

به عقیده دکتر صف‌آرا، یکی از آفت‌های جامعه امروز در هر دو جنس زن و مرد به‌هم‌ریختگی جای‌جاشدن اولویت‌ها است: «اولویت‌ها در زندگی افراد باید به لحاظ شناختی، معنوی، رفتاری و صوری طبقه‌بندی شود؛ اما متأسفانه این اولویت‌ها امروزه نظم درستی به خود نگرفته است؛ این پژوهشگر در رابطه با دلیل جای‌جاشدن اولویت‌ها در زندگی می‌گوید: «پندار و شناخت افراد نسبت به واقعیت‌ها و بایدهای زندگی تغییر کرده است. در وضعیت فعلی به‌توعی نباید‌ها جای خود را با بایدها عوض کرده‌اند؛ یکی از مسائلی که در نگاه کلی، ساختار، نظم و طعطرارق خود در جامعه انسانی را از دست‌دادن یا در خصوص آن «الأمه و فی‌الأمه» صورت نگرفته، مساله اشتغال زنان است.» این استاد دانشگاه، جایه‌جایی و به‌هم‌ریختگی ساختار و بایدهای زندگی زنان را عامل اصلی ورود آنها به عرصه اجتماع معرفی

می‌کند و می‌گوید: «متأسفانه منزلت زنان نتوانسته همسو با رشد اجتماعی و تمدن ارتقا یابد. درحالی‌که اگر منزلت زنان به شکل جامع، بر اساس جایگاه مادری، همسری و سکان‌داری نظام عاطفی خانواده، به‌درستی و همسو با رشد اجتماعی و تمدن رشد می‌کرد، جایه‌جایی آهم و فی‌الأمه‌ها اتفاق نمی‌افتاد و زنان اساساً احساس کمتری و کاستی



نمی‌کردند تا با اشتغال‌زایی و مستقل شدن بخواهند رشدنیافتگی که در افکار آن‌ها وجود دارد را به دامن‌زدن به هر شغلی جبران کنند.»

صف‌آرا تأمین‌نشدن نیازهای زنان از سوی مردان را دلیل دیگری بر اشتغال زنان عنوان می‌کند و می‌گوید: «سابقه‌های اجتماعی و ارجاعات مردم به مراکز مشاوره نشان می‌دهد که زنان در تأمین مایحتاج خودشان دچار سختی‌هایی هستند و گاهی مردها نیاز زنان را با حفظ منزلت آنان تأمین نمی‌کنند، لذا این تنگناها زنان را وادار می‌کند تا آن قسمت تأمین نشده نیازهایشان را از مجرای شاغل شدن اجابت کنند.»

صف‌آرا با بیان اینکه گاهی محوریت اشتغال زنان از نظام

نسلی که جایگاه شغلی را به نقش مادری و همسری ترجیح می‌دهد

خانواده سرچشمه می‌گیرد، می‌گوید: «وقتی زن در خانواده احساس امنیت، بسندگی، همراهی و همدلی نکند، تصمیم می‌گیرد جایگزینی برای خود انتخاب کند تا لاقال ذهن جستجوگرش را به سمتی دیگر رهنمون شود، و از این‌رو، به دامن پربهایوی اشتغال پناه می‌برد.»

این استاد دانشگاه در خلال دلایل مطرح شده برای گرایش اظهار کند: «در این شرایط احساس خودپسندگی و ارتقا می‌کنم.» اتفاقاً بالعکس، بسیار دیده می‌شود زنان و دخترانی که این دو جایگاه رفیع و غایت‌مدارانه را بیهودگی، پوچی، خستگی، عقب‌ماندگی، رشدنیافتگی و از این‌قبیل تلقی می‌کنند. دلیل آن صرفاً این است که پندارهای جامعه و سبک زندگی امروزی بر اساس نقشه خلقت و واقعیت‌های یک زندگی متعادل رو به تعالی طراحی نشده یا به عبارتی نسل جدید در نقشه سبک زندگی وارونه‌ای گم شده است. متأسفانه به‌رغم غرب که به این نتیجه رسیده است که برای پیشرفت باید سبک زندگی خلقت‌مدارانه و فطرت‌مدارانه‌ای را در روش و منش مردم نهادینه کند، ما تازه عزم خود را جزم کرده‌ایم تا مغایر با سبقه تاریخی و فرهنگی خود حرکت کنیم که بدون شک با ادامه این روند نیا سوده، در آینده با چالش‌های بسیار زیادی مواجه خواهیم بود و برای امان یافتن چاره‌ای جز اصلاح سبک زندگی معکوس شده و بهم ریختگی نظام فکری نداریم.»

اینکه آیا هم‌زمان با تغییر سبک زندگی می‌توان از نسل جدید انتظار داشته باشیم تا با تفکرات سنتی زندگی کند و بیش از کار به وظایف همسری، مادری و خانه‌داری بپردازد، موضوعی است که صف‌آرا درباره آن می‌گوید: «بدون شک متوازن با تغییرات اساسی در سبک زندگی اجتماعی، بی‌نظمی و بهم ریختگی در ساختار فکری و رفتاری نسل جدید نیز حادث می‌شود و چنانچه جامعه به سمت‌وسوی درمان این بی‌قاعدگی برود، بهم ریختگی نظام فکری نسل جدید در شناسایی و توجه به اولویت‌ها نیز اصلاح می‌گردد؛ چراکه نظم برآمده از نظام اولویت‌ها، یک منطق جهان‌شمول و فرازمانی است که در همه زمان‌ها، فرهنگ‌ها و جوامع باید وجود داشته باشد وگرنه اصمحاب جامعه را به همراه خواهد داشت.»

این استاد دانشگاه با اشاره به کاهش جایگاه نقش مادری در میان نسل جدید می‌گوید: «متأسفانه امروزه کم دیده می‌شود زنی به‌خاطر نقش مادری یا همسری خویش صرفاً احساس منزلت کند و با اطمینان و شهامت

اگر فرصت کمی برای یخ زدایی گوشت دارید به این نکات توجه کنید. لازم نیست صبر کنید تا یخ آن باز شود. فقط کمی روغن در تابه بریزید و گوشت را داخل روغن قرار دهید. درب ظرف را بگذارید و با حرارت کم اجازه دهید تا گوشت هم سرخ شود و هم یخ آن باز شود. البته برای مواقعی که یخ گوشت قبل از پخت نیاز به باز شدن دارد؛ آن را داخل آب گرم قرار دهید تا سریع‌تر یخ آن باز شود.

نمک را آخر کار اضافه کنید
نمک باعث می‌شود غذا دیرتر بپزد. اگر غذای تان خورشتی است که با گوشت قرمز آماده می‌شود بهتر است نمک را در آخرین مراحل کار به آن اضافه کنید. افزودن نمک در مراحل اولیه از مغز پخت شدن گوشت جلوگیری می‌کند.

پیاز سرخ شده داشته باشید
داشتن پیاز سرخ شده در فریزر یکی از نکاتی است که به آشپزی شما سرعت بیشتری می‌بخشد. البته حواس تان باشد که نهایت تا ۶ ماه می‌توانید پیاز و سیر سرخ شده را در فریزر نگهداری کنید. اما اگر پیاز سرخ شده تازه را ترجیح می‌دهید می‌توانید از این راهکار برای سرعت بخشیدن به کارتان استفاده کنید. برای سرخ شدن سریع تر پیازها، نصف قاشق‌چای‌خوری نمک به روغن درون تابه اضافه کنید. با این کار پیازها سریع‌تر سرخ می‌شوند و طعم بهتری پیدا خواهند کرد.

تکنیک‌های پخت سریع
حبوبات
بهترین راه این است که از قبل حبوبات پخته در فریزر داشته باشید اما اگر حبوبات پخته تان تمام شده و وقت خیس کردن حبوبات را ندارید و برای پخت غذا عجله دارید، آنها را در

دارید که باید مواد آن با آب جوشیده آبکشی کند و برای این کار عجله دارید کمی نمک به آب سرد اضافه کنید. با این روش آب زودتر جوش می‌آید.

پخت سریع‌تر برنج
اگر فرصت پختن برنج را ندارید و یا این‌که جزء بانوان شاغلی هستید که دوست ندارید از شب قبل برنج آماده کنید، می‌توانید قبل برنج را در سیرتر از همیشه آماده کنید. شما باید صبح یا شب قبل برنج را آبکش کنید.



البته کمی آن را خام تر بردارید، سپس ته دیگ برنج را آماده کرده و برنج را داخل قابلمه بریزید و قابلمه را داخل یخچال قرار دهید، زمانی که به خانه برگشتید، کمی آب و روغن به برنج اضافه کنید و آن را دم کنید.

یخ زدایی سریع ماهی
بهترین روش باز شدن یخ ماهی، قرار دادن ماهی در درون شیر است. شیر طعم یخی ماهی را از بین می‌برد و به آن طعم تازگی می‌دهد.

نحوه پخت گوشت یخ زده

معرفی کتاب

کتاب سایه باد اثر کارلوس روئیت تافون

کارلوس روئیت تافون که با مرگ ناپهنگام خود در سال ۲۰۲۰ جامعه ادبی را در شوک فرو برد، در طول قرن بیست و یکم نام خود را به عنوان یکی از موفق‌ترین نویسندگان اسپانیایی مطرح کرد و به واسطه‌ی داستان‌های خیال‌انگیزش، مخاطبین را به سفرهای عجیبی برد که نویسندگان اندکی قادر به تصور و خلق آن هستند. تافون در کتاب سایه باد، نخستین عنوان در مجموعه‌ی «گورستان کتاب‌های فراموش شده»، داستان فرزند صاحب یک کتاب‌فروشی را در بارسلونای پس از جنگ روایت می‌کند. «تافون» در این رمان، به ستایش از قدرت دگرگون‌کننده‌ی ادبیات می‌پردازد و به شکل همزمان، داستانی حماسی درباره‌ی دسیسه، عشق و قتل را می‌آفریند. در ابتدای داستان با «دانیل سیمپره» آشنا می‌شویم، پسر صاحب یک کتاب‌فروشی که در بارسلونای سال ۱۹۴۵ زندگی می‌کند، شهری که هنوز در حال التیام از زخم‌های «جنگ داخلی اسپانیا» است (و همین‌طور از جنگی بسیار بزرگتر که در همان سال به پایان رسید).



«دانیل» سن و سال زیادی ندارد، اما در آستانه‌ی گرفتن تصمیمی است که سرنوشتش را شکل خواهد داد. پدر «دانیل» پس از مدتی او را به «گورستان کتاب‌های فراموش شده» می‌برد، خانه‌ای که در آن، آثاری نگهداری می‌شود که به دست فراموشی سپرده شده‌اند. او که اجازه دارد فقط یک کتاب را بردارد، زمانی به نام «سایه باد» اثر «جولیان کاراکس» را انتخاب می‌کند. «کاراکس» نویسنده‌ای درگذشته است که ظاهراً هیچکس قبلاً چیزی درباره‌اش نشنیده است. «دانیل» که مجذوب رمان او شده، تصمیم می‌گیرد تا سایر آثار این نویسنده را بیابد اما مشخص می‌شود انجام این کار، اندکی پیچیده‌تر از چیزی است که او در ابتدا تصور می‌کرد. «دانیل» خیلی زود درمی‌یابد که شخصی مشغول یافتن و نابود کردن تمام نسخه‌های تمام رمان‌های «کاراکس» بوده است. «دانیل» که با گذشت زمان، هرچه بیشتر شیفته و مجذوب ماجرای زندگی «کاراکس» شده، تلاش می‌کند تا از سرنوشت او سر درآورد و بفهمد برای این نویسنده‌ی منحصر به فرد و مرموز چه اتفاقاتی رقم خورد. «تافون» در بخش‌های پایانی داستان در مورد این موضوع صحبت می‌کند که کتاب‌ها مانند آینه هستند. وقتی کتابی را می‌خوانیم، آن را بر اساس جهان درونی خودمان تفسیر می‌کنیم، و این نکته تا حدی مشخص می‌تواند نشان دهد که جهان درونی ما تا چه اندازه سرشار یا تهی است.

بخش‌هایی از کتاب: در آن کوچوی تنگ به دنبال پدرم می‌رفتم، جایی که بیش از کوچک، به کوردهای مالرو شبیه بود. عاقبت سوسوی خیابان‌ها در پشت سرمان رنگ باخت و محو شد. درخشش سپیده به شکل شعاع‌های ارباب نور از صافی ایوان‌ها و کتیبه‌ها می‌گذشت و پیش از رسیدن به سطح زمین محو می‌شد. سرانجام، پدرم در مقابل در چوبی بزرگ و کنده‌کاری‌شده‌ای که گذر زمان و رطوبت تیره‌اش کرده بود، ایستاد. در مقابل ما چیزی سر برآورد که از نگاه من لاشه‌ی یک قصر می‌نمود، ما‌وای پژواک‌ها و سایه‌ها.

آدریاچان خانیم شاعرلری

فریده مهین اصغر نیا کیم دیر؟



اون بشش یاشیندان اوز دو یوغولارینی آنا دلییلنده ترنم آندن فریده مهین اصغر نیا ۱۳۳۳- نجی گوشن ایلینده محتمم تبریز شهرینده آنادان اولموش. اوشاقلیق چاغلاریندان ادبیات و اینجه صنعت‌له ماراقلا میشدیر. شعرلرینی «سئوده» تخلیصوالیه یازان شاعیر شعردن باشقا نثر یازماداقدا مهارتلی دیر. «سئوده» ادیتبال یاناشی موسیقی و رساملیقی دا کیچیک یاشلاریندان اوپر نهمه‌یه باشلامیش بو گون دفعه‌لرله سرگی‌یه قویلموش گؤزل و جانلی اثرلری ایله ادلیم رسام کیمی و بسته‌له‌یگی آهنگلر له مهارتینی گؤسته‌ره بیلن چالیشقان و مهربان بیر موسیقی اوستادی کیمی تانیلمیشدیر.

پنجره‌مدن

پنجره‌مدن...
گنجه دومانا بورونوب
ساجلاریم قارا پنله بورونوب
فیکیرلی، قایغیلی کدره بورونوب
اوزاق دوشوموش اوزوم اوزومدن
سانکی آسیلی‌یام بو گنجه پنجره‌مدن
آیریب منی مند
سئودالاریمعدان
پنجره‌نی آچماق ایسته‌یریم
گنجه‌ایله بؤلوشمک ایسته‌یریم
بورویودور گنجه، شفق ایشیقین
سانکی صباح اولما یاجاق
سانکی گوشن دؤیمه یه جک
پنجره‌می
اوزون، آغیر، آغیردیر بو گنجه
یالینز قالان «سئوده»دیر بو گنجه.

عکس

