استحکام زندگی با یادگیری مهارت‌های زندگی

وقتی زوجین به بن بست می‌رسند

گروه جامعه

مصمم برای جدایی از همسرش به دادگاه خانواده مراجعه کرده بود. می‌گفت که من و همسرم زندگی عاشقانه‌ای را شروع کردیم اصلاً فکر نمی‌کردم پس از گذشت چند ماه هیچ یک از ما تازگی قبل را برای هم نداشته باشیم و فقط در کنار هم روزها را به انتها می‌رساندیم. چند هفته بعد از ازدواجمان متوجه شدم همسرم با یکی از همکارانش به صورت پیامکی ارتباط دارد. وقتی دلیل را از او جویا شدم گفت زندگیمان حالت روزمرگی گرفته است و دیگر جذابیت‌های قبل ازدواج را برایم ندارد! زن جوان در حالی که به گذشته فکر می‌کرد ادامه داد: وقتی به مشکلی بر می‌خوردیم یا خطایی از من سر می‌زد همسرم خیلی سخت مرا می‌بخشید.

او حتی بعد از ازدواج نمی‌خواست قبول کند متأهل است و هم چنان مثل مجردها رفتار می‌کرد. نمی‌خواستم قبول کنم زندگی ام به بن بست رسیده است بنابراین با داشتن یک فرزند به زندگی با او ادامه دادم اما رفتارهای او مرا به آخر راه رساند و پس از پنج سال زندگی مشترک، تصمیم گرفتم به آن پایان دهم. همسرم نمی‌دانست زندگی مشترک نیاز به مهارت‌هایی دارد و باید آن‌ها را رعایت کند او آزادی‌های دوران مجردی را به زندگی مشترک آورد و موجب از هم پاشیدن این زندگی شد. آموختن مهارت‌های زندگی و حفظ جذابیت در زندگی مشترک می‌تواند موجب استحکام بنای خانواده شود و ارتباط زوجین از مهم ترین دلایل این ماندگاری به شمار می‌رود. زن و مردی که قرار است کنار هم زندگی کنند باید برای حفظ شادابی و طراوت در رابطه شان برای همدیگر وقت بگذارند این درحالی است که گاهی زن و مرد پس از مدت زمانی از ازدواجشان برای یکدیگر تکراری می‌شوند و ممکن است کارشان تا بدان جا پیش رود که به جدایی هم منجر شود.

برای بیان همدلی باید به احساسات و هیجان‌های فرد مقابل توجه کرد خود را به جای او گذاشت

پذیرفتن انسان‌های متفاوت و درک آن ها

عضو سازمان نظام روان شناسی استان به خبرنگار ما می‌گوید: خودآگاهی، موضوعی است که در وهله اول باید به آن پرداخت، نوع خودآگاهی پیش بینی کننده احساس رضایت یا نارضایتی ما از خود و زندگی است. ویژگی‌های جسمانی و بدنی، توانایی‌ها و مهارت ها، ویژگی‌های منفی و نقاط ضعف، افکار، احساسات، باورها، ارزش‌ها و اهداف هر شخص از جمله اجزای خودآگاهی است که باید مورد بررسی و شناسایی قرار گیرد. «محمد نعیم محمد حسنی» ادامه می‌دهد: خود آگاهی، شامل شناخت ویژگی‌ها و صفات خود یا به عبارتی خود پنداره، شناخت توانایی ها، استعدادها و پیشرفت ها، تصویر واقع بینانه از خود، شناخت افکار، باورها، ارزش‌ها و احساس رضایت مندی و نارضایتی از خود و زندگی است. یعنی فرد بتواند زندگی را حتی زمانی که در آن شرایط قرار ندارد، درک کند تا بتواند انسان‌های دیگر را به ویژه وقتی با او نیز بسیار متفاوت هستند، بپذیرد و به آن‌ها احترام گذارد.

بسیاری از رفتارهای خشن در جامعه ناشی از نبود همدلی است. وی می‌گوید: برای بیان همدلی باید به صحبت‌های دیگران خوب گوش داد، به احساسات و هیجان‌های فرد مقابل توجه کرد، خود را به جای او گذاشت و از دیدگاهش به موضوع نگاه و از روش انعکاس احساس استفاده کرد، خود را با احساس و عاطفه طرف مقابل هماهنگ و خلاصه‌ای از احساس‌ها و هیجان‌های طرف مقابل را به او گوشزد کرد. وی ادامه می‌دهد: این مهارت به فرد کمک می‌کند تا بتواند نظرها، عقاید، خواسته ها، نیازها و هیجان‌های خود را ابراز و به هنگام نیاز، از دیگران درخواست کمک و راهنمایی کند. مهارت‌های تقاضای کمک و راهنمایی از دیگران در مواقع ضروری، از عوامل مهم یک رابطه سالم است. وی با بیان این که روان شناسان شیوه‌های ارتباطی انسان‌ها را به سه سبک، ارتباطی منفعلانه، ارتباطی جرئت مندانه و ارتباطی پرخاشگرانه طبقه بندی کرده اند می‌افزاید: هدف اصلی افراد، راضی نگه داشتن دیگران به هر قیمت ممکن است. این افراد برای جلب رضایت و تایید دیگران معمولا به هر کاری تن می‌دهند و خود را به رنج می‌اندازند. هدف اصلی در ارتباط پرخاشگرانه، برنده شدن بدون رعایت حقوق دیگران است و هدف اصلی شیوه ارتباطی جرئت مندانه رعایت عدالت، ترویج احترام متقابل و جلوگیری از بهره کشی و سوء استفاده از خود و دیگران است. به گفته وی ۱۰ مهارتی که سازمان بهداشت جهانی به عنوان مهارت‌های زندگی معرفی کرده است شامل مهارت خودآگاهی، همدلی، روابط بین فردی، ارتباط موثر، مقابله با استرس، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر نقادانه و مهارت تفکر خلاق است. وی اعلام می‌کند: مهارت‌های زندگی سبب می‌شود زن و مرد در شرایط دشوار، بهتر مسائل و مشکلات خود را رفع کنند و تصمیم‌های بهتری در زندگی بگیرند چون بسیاری از ناراحتی ها، به دلیل تصمیم‌های اشتباه گذشته است. محمد حسنی با اشاره به این که متاسفانه مهارت‌های زندگی در سیستم آموزش و پرورش ایران جایی ندارد، می‌افزاید: این در حالی است که در کشورهای پیشرفته، آموزش مهارت‌های زندگی به کودکان و دیگر افراد جامعه در راس آموزش‌ها قرار گرفته است.

خودآگاهی، همدلی، روابط بین فردی، ارتباط موثر، مقابله با استرس، مدیریت هیجان، حل مسئله، تصمیم گیری، تفکر نقادانه و مهارت تفکر خلاق ۱۰ مهارتی است که سازمان بهداشت جهانی به عنوان مهارت‌های زندگی معرفی کرده است

مشاور حقوقی

حضانت کودک

دو فرزند دختر و پسر دارم و در آستانه جدایی از همسرم هستم. شرایط حضانت از فرزندانم بعد از طلاق چگونه است؟

اسما دهمرده کارشناس ارشد حقوق و جزا: در قانون مدنی در موضوع خانواده به طلاق و طبق آن به حضانت پرداخته شده است. حضانت از واژگان حقوق خانواده است و به طور خلاصه به معنای حق یا تکلیف در نگهداری و سرپرستی کودک به شمار می‌رود اما نمی‌شود واژه فارسی سرپرستی را همسان با واژه حضانت گرفت.

اگر چه قانون مدنی تعریفی از حضانت ارائه نکرده است اما به موضوع نگهداری و تربیت اطفال در مواد ۱۱۶۸ و ۱۱۷۹ قانون مدنی و مواد ۴۰ تا ۴۷ فصل قانون جدید حمایت از خانواده پرداخته شده است.

حضانت طفل بر اساس قانون مدنی و حمایت خانواده برای پسر و دختر تا هفت سالگی، بر عهده مادر و از هفت سالگی تا سن بلوغ با پدر است که سن بلوغ برای دختر نه سالگی و پسر ۱۵ سالگی است. بعد از سن بلوغ خود فرزند تعیین می‌کند با چه شخصی زندگی کند و از حضانت خارج می‌شود. در صورت فوت یکی از والدین حضانت کودک با پدر یا مادری که زنده است خواهد بود هر چند متوفی پدر طفل بود و برای او قیم معین کرده است. به عنوان مثال با فوت پدر حضانت طفل با مادر است نه پدربزرگ طفل، مگر آن که دادگاه به تقاضای ولی قهری یا دادستان اعطای حضانت به مادر را خلاف مصلحت فرزند تشخیص دهد.

دادگاه صالح به رسیدگی در حضانت از آن جا که دعوای حضانت هم در عمل با دعوای طلاق مرتبط است در جایی که دعوای حضانت، پس از طرح دعوای طلاق یا هنگام آن انجام شود مطابق آیین دادرسی در دادگاهی رسیدگی می‌شود که به اصل دعوای طلاق رسیدگی می‌کند.

سنگ صبور

اختلال شخصیت پارانوئید

درباره اختلال شخصیت پارانوئید توضیح دهید؟

«سعید عبدالملکی» روانشناس و مشاور: شماری از مردم بدون دلیل سوءظن دارند تا جایی که افکار پارانوئید، کار و زندگی خانوادگی آنان را مختل کرده است به این قبیل افراد گفته می‌شود که شخصیت پارانوئید دارند که ویژگی آنان چنین است.

سوءظن: نشانه پارانوئید عدم اعتماد دائم است. افراد دارای اختلال شخصیت پارانوئید به طور دائم حالت آماده باش به خود می‌گیرند و دنیا را به عنوان یک مکان تهدید تلقی می‌کنند. آنان به طور کامل مراقب هستند و ممکن است در جست و جوی نشانه‌های تهدید آمیز برایند. افرادی که از پارانوئید رنج می‌برند نمی‌توانند از ترس‌ها رهایی یابند آنان به طور دائم در انتظار فریب و نیرنگ از طرف دیگران هستند و در وفاداری و صداقت آنان شک دارند.

حساسیت: آنان به دلیل این که حالت گوش به زنگ فوق العاده‌ای دارند به چیزهای خیلی پیش پا افتاده توجه می‌کنند و ممکن است در جایی که هیچ گونه تقصیری ندارند احساس گناه کنند در نتیجه تمایل دارند تدافعی و مخالفت جویانه عمل کنند.

هنگامی که مرتکب خطایی می‌شوند نمی‌توانند انتقاد را بپذیرند حتی کم ترین انتقاد را با وجود این بسیار زیاد از دیگران انتقاد می‌کنند ممکن است دیگران بگویند که این افراد از کاه کوه می‌سازند.

سرد و گوشه گیر: این افراد علاوه بر این که ناسازگار و جدی هستند از نظر عاطفی نیز اغلب جدی تر از دیگران هستند. آنان به نظر سرد می‌آیند و در واقع در برابر دیگران از ابراز صمیمیت پرهیز می‌کنند. آنان به خاطر عقلانیت و واقع گرایی به خودشان می‌بالند به احتمال زیاد در جامعه عملکرد شایسته‌ای از خود نشان می‌دهند و ممکن است در جست و جوی یک جایگاه اجتماعی برایند.

آشپزی

تجین مرغ

مواد لازم

مرغ کوچک یک عدد، گوجه فرنگی ریز شده یک عدد، پیاز ریز شده یک عدد، سیب زمینی درشت دو عدد، زیتون بی هسته ۱۵۰ گرم، گشنیز خرد شده یک دسته کوچک، پوست لیمو یک عدد

مواد لازم برای مایه تجین

سیر خرد شده دو حبه، پیاز ساطوری شده دو عدد، فلفل چیلی قرمز کوچک نصف یک عدد، پودر چیلی و زیره دو قاشق چایخوری، گشنیز و جعفری خرد شده چهار قاشق سوپ خوری، برگ بو نصف شده دو عدد

طرز تهیه

مواد مایه تجین را با هم در ظرفی بریزید تا کاملاً مخلوط شود. قبل از مصرف نیم ساعت در یخچال بگذارید. مرغ را بشویید و خشک کنید نوک بال‌ها را چیده و استخوان پشت و چربی‌های اضافه را بگیرید مرغ را به چند تکه تقسیم کنید و در ظرفی با نیمی از مخلوط مایه تجین مالش دهید. مرغ‌های خوابانده را به مدت حداقل دو ساعت تا یک شبانه روز در یخچال قرار دهید.

گوجه فرنگی و پیاز خرد شده را همراه کمی از مایه تجین مخلوط کنید و کف ظرف بریزید (این کار از ته گرفتن مرغ جلوگیری می‌کند) تکه‌های مرغ را وسط ظرف چیده و سیب زمینی‌هایی را که به کمی مایه آغشته کرده اید دور آن قرار دهید روی آن را با برش‌های گوجه فرنگی و بعد پیاز بپوشانید سپس زیتون‌ها را لابه لای مواد جا دهید باقی مانده مایه را با گشنیز و آب مخلوط کنید و روی مواد بریزید. غذا را با برش‌های لیمو تزیین کنید.

درپوش تجین را بگذارید و روی حرارت ملایم به مدت ۴۵ دقیقه بپزید تا اتمام پخت در ظرف را بر ندارید غذا را با ظرف تجین سر سفره ببرید و سرو کنید.

کدبانو

قلب خانه را دریابید

*برای شستن قابلمه‌ای که غذا درون آن سوخته است مقداری مایع ظرفشویی در آن بریزید و قابلمه را تا نیمه از آب پر کنید و بگذارید به جوش بیاید. سپس به همان صورت آن را خنک کنید تا غذای سوخته به آسانی از قابلمه جدا شود.

*وقتی مقداری غذا از قابلمه بیرون می‌پرد و روی اجاق گاز می‌سوزد کمی نمک روی آن بپاشید خواهید دید زمانی که اجاق سرد شود به راحتی لکه تمیز خواهد شد. برای این که بوی این ترشحات سوخته کم شود کمی دارچین به نمک اضافه کنید و روی لکه بپاشید.

*برای تمیز کردن مایکروفر دو قاشق غذاخوری آبلیمو یا سرکه را با دو فنجان آب مخلوط کنید و در یک کاسه با گنجایش چهار فنجان آب بریزید. کاسه را در مایکروفر بگذارید و آن را با قدرت زیاد روشن کنید (دو، سه دقیقه) سپس کاسه را خارج و با یک دستمال داخل مایکروفر را پاک کنید.

اگر لازم بود این کار تکرار شود.

*برای باز کردن ظرفشویی گرفته، یک دوم فنجان جوش شیرین در چاه ظرفشویی بریزید سپس یک دوم فنجان سرکه سفید روی آن درون چاه ریخته و در پوش چاه را بگذارید چند دقیقه صبر کنید بعد هشت پیمانه آب جوش درون ظرفشویی خالی کنید این عمل را بعد از استفاده از لوله بازکن‌های تجاری انجام ندهید.

*برای این که بوی سطل زباله برطرف شود هر چند روز یک بار چند تکه لیمو درون آن بیندازید.

*برای تمیز کردن قهوه ساز هر چند هفته یک بار به مقدار مساوی آب و سرکه سفید در محفظه آب آن بریزید و قهوه ساز را روشن کنید تا کار کند. سپس آب تازه درون محفظه بریزید و دوباره آن را روشن کنید دوبار دیگر هم آن را با آب تازه روشن کنید تا بوی سرکه از بین برود.

*برای تمیز کردن مخلوط کن، چند قطره مایع ظرفشویی در آن بریزید و سپس تا نیمه از آب گرم پر و آن را روشن کنید خواهید دید که همه کثیفی‌ها و جرم‌های داخل آن تمیز می‌شود.

*برای از بین رفتن رسوب روی شیر ظرفشویی، یک دستمال کاغذی آغشته به سرکه را دور آن بپیچید و یک ساعت صبر کنید بعد آن را با پارچه خشکی پاک کنید.

شوینده‌های خانگی

*برای تمیز کردن شیشه‌ها یک سوم فنجان سرکه سفید و یک چهارم فنجان الکل را مخلوط کنید و در بطری افشانه (اسپری) یک لیتری بریزید و بقیه بطری را از آب تمیز پر کنید.

*پودر تارتار (در قنادی ها) و آب را مخلوط کنید تا خمیر مانند شود این خمیر ظروف چینی را به خوبی تمیز می‌کند.

*برای پاک کردن لکه‌های قهوه، جوش شیرین را با کمی آب مخلوط کنید تا به شکل خمیر درآید و لکه‌ها را با آن پاک کنید.

*با حل کردن یک چهارم فنجان جوش شیرین در یک لیتر آب گرم یک شوینده همه کاره تهیه کنید.

مشاور تغذیه

دادن تخم مرغ به کودک

پسر من یک و نیم ساله با قد ۸۴ سانتی متر و وزن ۱۲ کیلو و ۴۰۰ گرم است. اکثر غذاها را به همراه ماست می‌خورد. یک روز در میان به او تخم مرغ آب پز می‌دهم، آیا می‌توان هر روز تخم مرغ را در برنامه غذایی او گنجاند؟

سارا راحتی کارشناس ارشد تغذیه: قد و وزن کودکتان مناسب است. بهترین تغذیه برای کودک ۱/۵ ساله شروع استفاده از غذای خانواده به علاوه دادن یک یا دو وعده غذای کودک و شیر مادر در کنار غذاست. سر سفره غذای خانواده را نرم کنید و به او بدهید و سوپی حاوی گوشت، عدس، برنج، جعفری و گشنیز، هویج، نخود فرنگی و کره یا خامه تهیه و کاملاً له کنید و در دو وعده به او بخورانید.

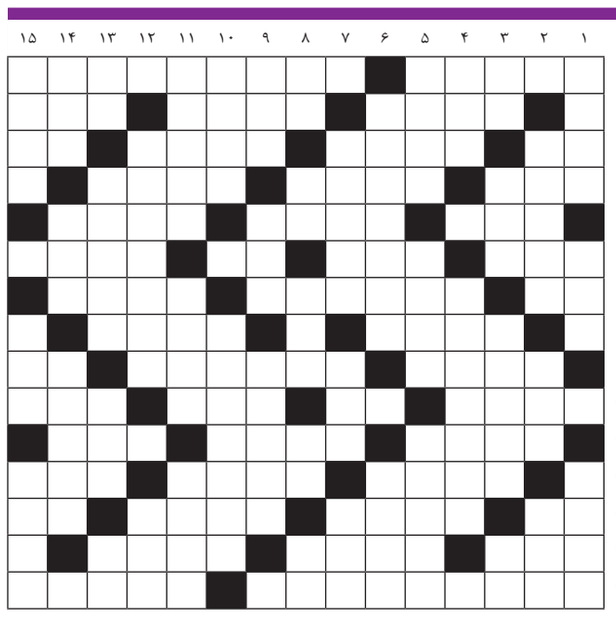
باید کودک خوردن غذای خانواده را شروع کند. کودک را در کنار سفره بنشانید. برایش کمی غذا در ظرف مخصوص با قاشق مخصوص بگذارید و به او اجازه دهید که قاشق دست گرفتن و خوردن را تجربه کند. از این طریق به غذا علاقه مند می‌شود. چون خودش به راحتی نمی‌تواند بخورد، تکه‌های قابل دست گرفتن را به دستش بدهید و خودتان هم کم کم به او غذا بدهید.

چون این غذا برایش کافی نیست، باید بین وعده‌های غذای خانواده سوپ و فرنی مخصوصش را برایش تهیه کنید. سوپ کودک باید محتوی عدس، برنج، گوشت مرغ یا گوسفند، نخود سبز، هویج، کدو، سبزیجات تازه و کره باشد همه را در آخر به صورت پوره در آورید. در فرنی از بادام و خامه استفاده کنید تا کالری آن بالا رود و کودک بهتر وزن گیرد و هر روز یا یک روز در میان، زرده تخم مرغ فراموش نشود. بهترین و ضروری ترین غذاها برای کودک یک تا دو سال شامل روزی یک عدد تخم مرغ به همراه یک تا دو و نیم لیوان شیر (شیر مادر هم در این میزان شرکت دارد) و مصرف روزی ۶۰ تا ۱۲۰ گرم گوشت برای کودک ضروری است. چون حجم معده بچه کم است بهتر است غذاها را به صورت پوره‌های غلیظ و کم حجم به کودک بدهیم تا بتواند همه این میزان مواد تأمین کننده پروتئین را دریافت کند.

حل جدول شماره ۹۷۶

ز	م	ی	ن	■	س	ی	م	ا	ن	■	ت	م	و	ز
ا	ی	ن	■	ا	ک	و	ا	د	و	ر	■	د	ا	ر
ر	ن	■	پ	■	ه	ا	ن	ی	ه	■	گ	■	ل	ی
ی	■	ش	ر	ر	■	ن	و	م	■	غ	س	ل	■	ن
■	ه	م	ی	ا	ن	■	ر	■	پ	ی	ت	ا	پ	■
ن	ل	■	ن	ک	ا	ت	■	ه	و	ا	ر	■	ا	م
ر	■	چ	■	د	■	ا	س	م	■	ب	د	ر	■	ل
■	ب	ل	ا	■	م	ر	م	و	ز	■	ه	ی	س	■
ت	■	ا	ل	ن	■	ی	ر	ا	■	م	■	ز	■	ب
ر	ب	■	ت	ا	ر	خ	■	ر	س	ا	م	■	س	ن
■	ک	ا	م	ن	ت	■	ن	■	ر	س	ا	ن	ا	■
خ	■	ن	ا	و	■	ن	ا	ژ	■	ه	و	و	■	پ
ا	ک	■	س	■	ر	ا	ه	ر	و	■	ا	■	ر	ی
ن	و	د	■	پ	ی	ش	ر	ف	ت	ه	■	ن	ی	ا
ه	ی	م	ن	■	س	ر	ب	ا	ر	■	ب	ا	ل	ن

جدول شماره ۹۷۷

۱-یاری - فرامرزی ۲- رود مرزی – شاعر نوپرداز - قلمه ۳- رنگ موی فوری – موش کوچک – پوشش بیگانه - کجاست ۴- دمن - برقرار - قصه گو ۵- شب - ماهر - حقه ۶- میوه گرمسیری – رنگی بین زرد و سرخ - بینش – نقد کننده ۷- پشته - یومیه – فقیر ۸- کم خونی - وسط ۹- فیش – خطی که زاویه را دو قسمت می‌کند - واحدسطح ۱۰- کشور نیشکر – برگ برنده – کوچک ترین بخش ماده - پسوند شباهت ۱۱- استانی در کشورمان – از القاب اروپایی - کویر ایران ۱۲- شهری در آذربایجان شرقی – طریق - جایز ۱۳- گریز - شاهد - شتربی کوهان – از حروف الفبای بیگانه ۱۴- دریاچه حمام – امپراتور معروف روم باستان – ظرفی برای سرخ کردن ۱۵- سودآوری – ابله

۱-خاکستری – دریل - ترانه ۲- نوعی اسلحه کمری - جغد – خزنده گزنده ۳- مادر لر - برنده – صاحب – بوی رطوبت ۴- کامل تر - ملون ۵- سلام – آلونک – قافیه و وزن شعر ۶- فلاحت - نمایان ۷- هر یک از عناصر چهارگانه طبیعت – خویشاوندی - باد ۸- پول ژاپن - تکرار حرف - پیامبر - برآمدگی لاستیک - ساز شاکی ۹- خوب – شکاف دو کوه – آهو ۱۰- احصائیه - مدارک ۱۱- جزیره‌ای در خلیج فارس – غلاف شمشیر - اشاره به دور ۱۲- لحاف – پرهیز ۱۳- هرگز نه – زردی - زادگاه ابراهیم – سر فوتبالی ۱۴- شبنم – پسوند شباهت - کمربند زمین ۱۵- بیهوده – زنگ – درستکار