میل به خودکشی، ره‌آورد ارتباط کنترل‌نشده دختران با جنس مخالف

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش – طاهره ترابی‌مهوش؛ پژوهشگر حوزه کودک و نوجوان، نخستین آسیب ارتباطات کنترل‌نشده دختران نوجوان با جنس مخالف را افزایش میل به خودکشی در بعد روانی عنوان کرد و گفت: شکست‌های عاطفی و عوارض روانی آن، نخستین مسئله‌ای است که پیش روی این دختران خواهد بود، به طوری که با گسترش این روابط طبق تحقیقاتی که اخیراً در گروه سنی دختران دبیرستانی بین ۱۶ تا ۱۸ ساله انجام دادیم، مشخص‌کننده نرخ بالای خودکشی‌ها و میل به این موضوع بود.

دوستی دختر و پسر چند دهه است که افزایش چشمگیری داشته، به طور کلی امروزه سبک روابط دختران و پسران تغییر کرده و بازتر شده، برخی خانواده‌ها از این روابط حمایت کرده و برخی نیز این روابط را به‌شدت منفی قلمداد می‌کنند.

در جامعه ما هنوز نظرات ضد و نقیض زیادی در این مورد وجود دارد. این درحالی است که از نظر روان‌شناسی میل به برقراری ارتباط با جنس مخالف یک نیاز طبیعی و فطری است و در همه جای دنیا در سن بلوغ بین دختران و پسران این روابط به‌وجود می‌آید ولی در هر فرهنگ و جامعه‌ای، مرزی برای این نوع روابط و رفتارها تعیین شده و بین دیدگاه جامعه ما و جوامع غربی فاصله بسیار زیادی وجود دارد. به همین دلیل پیامدهای رابطه دختر و پسر در ایران با جوامع غربی بسیار متفاوت و ضرر آن بیشتر از منافع آن است و ویژگی‌هایی دارد باید بیشتر بررسی و واکاوی شود.

بر این اساس با توجه به اهمیت موضوع برآن شدیم تا با پژوهشگر حوزه کودک و نوجوان و فعال در حوزه زنان گفت‌وگویی ترتیب دهیم که در ادامه می‌خوانید:

سحر قناعتی با بیان اینکه قبل از ورود به موضوع ارتباط بین دختر و پسر چند نکته باید مورد توجه قرار گیرد، گفت: نخست اینکه ذات ارتباط هیچ مشکلی ندارد، پس نمی‌توان گفت الزاماً ارتباط بین دو جنس خطرزا است.

وی، افزود: مسئله این است که برای این ارتباط باید به پیش‌فرض‌های موجود همچون پیش‌فرض‌های فرهنگی، تربیتی، اجتماعی، اعتقادی، هویتی و غیره توجه کرد.

وی با بیان اینکه وقتی پیش‌فرض‌های اجتماعی، فرهنگی و هویتی (فرد و خانوادگی، ملی و مذهبی) با الگوهای رایج جهانی متفاوت است، متأسفانه این خلط مطلب را خانواده‌های ما نمی‌توانند از یکدیگر متمایز کرده و تشخیص دهند، افزود: بر اساس این خلط مبحث فکر می‌کنند همان الگوی مطرح‌شده در غرب را باید در ساختار خانوادگی خود پیاده کنند در حالی که این الگوهای رایج در غرب با توجه به ساختارهای متعلق به هویتی و فرهنگی آن‌ها شکل گرفته است.

پژوهشگر حوزه کودک و نوجوان با تأکید بر اینکه اگر امروز نگاهی به ساختار خانواده‌های غربی و آسیب‌هایی که به دختران و زنان غربی وارد می‌شود بیندازیم می‌بینیم که نتیجه این رویکرد چیزی نیست جز افزایش خانواده‌های تک‌والدی و فرزندانی که هویت پدران آن‌ها مشخص نیست، خاطرنشان کرد: درواقع این آسیب‌ها در غرب نتیجه عدم تعریف درست رابطه بین دختران و پسران یله و رها بودن این روابط است.

قناعتی افزود: با این تفاسیر اگر بخواهیم ورود دختر ایرانی به روابط خطرساز با جنس مخالف را آسیب‌شناسی کنیم چند مسئله حائز اهمیت است؛ نخست نگاه و پیروی از مدل روشنفکرانه با استدلال اجتماعی شدن فرزندان از سوی برخی والدین مطرح می‌شود که بر اساس آن والدین فرزندان خود را به داشتن روابط کنترل‌نشده ترغیب کرده و یا بر این روابط مهر تأیید می‌زنند؛ در این صورت یقیناً فرزند ما دچار مشکل خواهد شد.

وی در خصوص چرایی این آسیب، گفت: دختر خانواده ایرانی و پدر و مادرانی که در جامعه امروز زندگی می‌کنند، هر لحظه تحت هجمه‌های مختلف قرار دارند این در حالی است که شاید این دختر هنوز هویت ایرانی خودش را نتوانسته درست شکل بدهد و حتی بعضاً پدر و مادرها هم خود عاملی می‌شوند برای اینکه این هویت درست شکل نگیرد.

وی ادامه داد: این تشویق‌ها برای برقراری این گونه ارتباطات با همان ژست روشنفکرانه مشکل‌ساز خواهد بود چون دختران به لحاظ تربیت جنسی با پسران متفاوت هستند و هیچگاه یک دختر و پسر ۱۶ ساله را در این موضوع نمی‌توان یکسان دید.

این دانش آموخته روان‌شناسی تربیتی با بیان اینکه در این سن پسران به‌تازگی به سن بلوغ رسیده و شاید در ارتباط با جنس مخالف دغدغه‌شان چیز دیگری باشد اما اگر دختر ما نتواند بین رابطه عاطفی و اجتماعی تفاوت قائل شود، چه بخواهد چه نخواهد درگیر عاطفه خواهد شد؛ بنابراین ممکن است تحصیل، کار و تمام زندگی آسیب ببیند.

قناعتی افزود: از طرفی اگر دختر جایگاه و هویت فردی خود (این که من کجا هستم؟ به برای چه به دنیا آمدم؟ برای چه در این دینا در حال انجام کار هستم؟) را به‌درستی درک نکند این روابط آسیب بیشتری برای دختران به‌دنبال خواهد داشت.

وی با بیان اینکه متأسفانه در بین برخی از خانواده‌ها احساس می‌شود که این گونه روابط را جزء مصادیق مدرن شدن خود قلمداد می‌کنند و درواقع اجتماعی شدن فرزندشان را در گرو برقراری اینگونه روابط می‌بینند و این احساس وجود دارد که اگر فرزندش دارای چنین روابطی نیست حتماً مشکلی دارد، اذعان کرد: این خانواده‌ها هنوز به طور کامل از فرهنگ ایرانی و اسلامی خود رها نشده و از یکسو بنا به این هویت با محدودیت‌هایی مواجه است و از سوی دیگر الگوهایی که به او ارائه می‌شود با این حدود سازگار نیست؛ بنابراین خلأ موجود برای فرزندان این خانواده‌ها به‌ویژه دختران خواسته و یا ناخواسته تضاد ایجاد می‌کند.

این روان‌شناس تربیتی با اشاره به اینکه ره‌آورد این تضاد ایجاد تنش روانی در دختر خانواده است، ابراز کرد: هر چقدر دختر بزرگتر و به سنین جوانی نزدیک‌تر شود، این بار روانی، سنگین و سنگین‌تر می‌شود به طوری که وقتی ازدواج کند و وارد روابط زناشویی شود نمی‌تواند رابطه درستی را با همسر خود تعریف کند.

قناعتی افزود: این موضوع باعث می‌شود بنیان خانواده‌ای که او نقش همسری و مادری آن را بر عهده دارد آنگونه که باید مستحکم نشود به طوری که آن دختر نوجوان که امروز مادر و همسر خانواده است تعریف درستی از نقش‌هایی که برعهده گرفته ندارد.

وی با اشاره به اینکه اگر بخواهیم راهکار ارائه کنیم، والدین باید نسبت به بازنگری روش تربیتی با رویکرد عنوان‌شده از گذشته تاکنون اقدام کرده و در مواجهه با مسئله از نظرات کارشناسان این حوزه بهره ببرند گفت: بسیاری از ما والدین تصور می‌کنیم که از علم لازم تربیتی برخوردار هستیم حال آنکه اینگونه نیست زیرا با توجه به رشد روزافزون ارتباطات و شبکه‌های اجتماعی،نیازمند بازتعریف از این علوم با توجه به شکل‌گیری ارتباط مختلف هستیم.

وی با تأکید بر اینکه یقیناً در یک جامعه اسلامی برای روابط، تعریف خاص وجود دارد، اذعان کرد: مسئله این است که اسلام برای حضور زنان و روابط اجتماعی سالم آن‌ها محدودیتی قائل نیست و حتی اگر به فلسفه چرایی حجاب بپردازیم خود مؤید این است که حجاب شرعی حائلی است برای تعامل و روابط اجتماعی درست بین بانوان و آقایان در فضای اجتماعی که نمونه بارز آن از صدر اسلام تاکنون بسیار شنیدیم. به‌عنوان نمونه فعالیت اجتماعی کامل حضرت خدیجه با رعایت تمامی حریم‌ها و حجاب و ملاحظاتی در اسلام برای روابط اجتماعی زن و مرد تعریف شده است.

این روان‌شناس تربیتی ادامه داد: پس اینکه اسلام با روابط اجتماعی سالم زنان در جامعه منافاتی ندارد یک اصل غیر قابل انکار است؛ بنابراین اگر در این بین مشکلی ایجاد می‌شود نشان از عدم شناخت ماست حال آنکه این وظیفه والدین است که تکلیف این محدوده و حدود این ارتباط اجتماعی سالم را به دختر نوجوان خود بشناسانند.

قناعتی با تأکید بر اینکه بخش اعظمی از این شناخت همانطور که پیشتر اشاره شد متکی بر دریافت آموزش‌های غیر رسمی است، تشریح کرد: شبکه‌های اجتماعی، رسانه و خانواده در این بین نقش مؤثری را ایفا می‌کنند.

وی با تأکید بر اینکه البته این امر منکر لزوم آموزش از مبادی رسمی همچون آموزش و پرورش و زیرمجموعه آن یعنی مدارس نیست، ابراز کرد: متأسفانه این بخش به طور کامل مغفول است حال آنکه همواره این امر را در جلسات با مدیران آموزش و پرورش و در دیدار با مربیان پرورشی مطرح می‌کنیم زیرا آموزش رسمی در این حوزه نقش مؤثری ایفا می‌کند.

وی با اشاره به اینکه این اهمیت بدان جهت است که گاهی الگویی که یک نوجوان از گروه همسالان در مدرسه یا معلمی که به آن علاقه‌مند است دریافت می‌کند بسیار اهمیت دارد، تصریح کرد: البته بازهم تأکید می‌کنم این آموزش کمرنگ‌کننده نقش خانواده نیست .

این پژوهشگر حوزه کودک و نوجوان با تأکید بر اینکه آموزش‌های رسمی و غیر رسمی در موضوع ارتباطات اجتماعی و حدود آن در بین دختران و پسران نباید خشک و غیر قابل انعطاف ارائه شود؛ اذعان کرد: حتی بیان نوع ارتباطات بین نوجوانان و محدودیت‌های آن از سوی دو عنصر رسمی و غیر رسمی آموزش باید در بستری با نشاط ارائه شود تا میزان اثرگذاری آن در نوجوان بالاتر رود.

قناعتی با بیان اینکه یقیناً تبیین درست این موضوع با توجه به پاک بودن فطرت نوجوان بازدارنده خواهد بود، گفت: اگر محدوده این ارتباطات و نوع و جنس آن برای نوجوان ما مشخص نشود یقیناً آسیب و نتایج آن در چند سال بعد در سست شدن بنیان خانواده‌ها مشهود خواهد بود.

وی ادامه داد: متأسفانه طبق تحقیقات انجام‌شده میزان دقت و توجه خانواده‌ها بر روابط دختران نوجوان کمتر شده البته بدان معنا نیست که کنترل سفت و خشک داشته باشند اما اینکه والدین بر نوع و چگونگی روابط دختران نظارتی کنند خود صیانت‌کننده از نوجوان است تا به سلامت از دوران غلیان احساسات (با در نظر گرفتن اینکه نوجوان هنوز به لحاظ عقلی رشد کامل را ندارد) عبور کند.

این روان‌شناس در پاسخ به این سؤال که این نوع از ارتباطات کنترل‌نشده چه آسیب‌هایی را برای دختران نوجوان به‌دنبال خواهند داشت؟ اظهار کرد: شکست‌های عاطفی و عوارض روانی این موضوع نخستین مسئله‌ای است که پیش روی این دختران خواهد بود به طوری که با گسترش این روابط طبق تحقیقاتی که اخیراً در گروه سنی دختران دبیرستان بین ۱۶ تا ۱۸ ساله انجام دادیم بیانگر نرخ بالای خودکشی‌ها و میل به این موضوع بود.

قناعتی افزود: وقتی با آن‌ها وارد صحبت می‌شویم در نهایت ماجرا به یک ارتباط ناموفق حتی در حد صحبت کردن با جنس مخالف می‌رسیم زیرا دختران به‌مراتب بیشتر به لحاظ روحی از شکست‌های عاطفی لطمه می‌بینند.

وظایف زن نسبت به شوهر در زندگی مشترک

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش: زن و شوهر در زندگی مشترک هر کدام وظایفی را در قبال یکدیگر بر عهده دارند که با عمل کردن به وظایف خود، می‌توانند زندگی خوب و موفقی داشته باشند.

زندگی زناشویی با محبت، احترام متقابل، رعایت حقوق همدیگر و تفاهم استمرار و تحکیم می‌یابد. هرکدام از زوجین نسبت به یکدیگر وظایف مهمی دارند که رعایت آن‌ها موجب صمیمیت و رفع مشکلات خانوادگی می‌شود و در صورتی که هر کدام از آن‌ها به وظایف خود آگاه نباشند مشکلات بسیاری در زندگی مشترک به وجود خواهد آمد. در این بخش با وظایف زن نسبت به شوهر بیشتر آشنا می‌شویم.

■ **وظیفه زن نسبت به شوهر**

■ **احترام به همسر**

احترام به همسر، قدردانی، توجه و عشق ورزیدن به او باعث می‌شود که همه آن‌ها به خود شما بازگردد؛ اگر شما به کسی توهین می‌کنید نباید توقع احترام و محبت از او داشته باشید.

این حقیقت در مورد مردها وجود دارد که هر کاری شما انجام می‌دهید آن‌ها با شدت بیشتری تکرار می‌کنند، بنابراین عشق و محبت و احترام بیشتری برای همسرتان قائل باشید تا احترام و محبت بیشتری دریافت کنید. به طور کلی یکی از وظایف زن نسبت به شوهر، آموزش اصول رابطه به او است.

■ **توجه به نیازهای اخلاقی مرد**

اخلاق خوب یک زن در خانه، نقش بسزایی در صمیمیت و آرامش زندگی دارد. علاوه بر این با شناخت نیازهای اخلاقی شوهر، آرامش بیشتری در منزل ایجاد می‌شود. برای جلوگیری از هرج و مرج در زندگی مشترک، زن و شوهر باید از هماهنگی لازم برخوردار باشند.

اطاعت از شوهر به معنای این نیست که زن هیچ اختیار و حق نظری ندارد، بلکه زن و شوهر باید تعامل بیشتری داشته باشند. یک زن خوب باید نقاط ضعف و قوت خویش را بشناسد و درصدد تقویت نقاط قوت خویش باشد. زن می‌تواند با مدیریت مالی درآمد شوهر خود، سطح توقعات و ایده‌آل‌های خود را تعیین و از بروز مشکلات مادی در زندگی جلوگیری کند.

■ **آراستگی و رعایت بهداشت**

آراستگی، حفظ نظم در خانه، آرایش، پوشش مناسب و آماده کردن خود برای شوهر یکی از وظایف مهم زن در در برابر شوهر است. رعایت این نکات در ایجاد صمیمیت و جلب رضایت شوهر بسیار اهمیت دارد و باعث جلب خاطر و رضایت شوهر می‌گردد.

■ **وفاداری نسبت به شوهر**

همانطور که مردان موظف به حفاظت از خانواده خود هستند، یک زن نیز در نقش همسر و حتی یک مادر وظیفه دارد تا نسبت به همسر خود متعهد و وفادار باشد و هرگز خیانت نکند. خیانت زندگی مشترک و آینده فرزندان را نابود می‌کند.

■ **توجه به نیازهای عاطفی شوهر**

برطرف کردن نیازهای عاطفی زوجین یکی از نکات مهم در حفظ و تداوم زندگی مشترک است که موجب صمیمیت و برقراری روابط دوستانه می‌شود. یکی از مهم‌ترین نیازهای عاطفی مردان حفظ احترام آن‌ها در منزل است، اینکه بدانند در خانه مورد علاقه و احترام اعضای دیگر خانواده هستند برای مردان بسیار مهم است.

زن با رفتار و اعمال خود این احساس محبت و احترام را در فرزندان نیز نسبت به پدر خانواده ایجاد می‌کند. یک شوهر دوست دارد که مورد اعتماد همسر خود باشد.

مردان در ذهن خود، تکیه‌گاه و دارای قدرت هستند، بنابراین نیاز دارند که این اعتماد در خانواده نیز وجود داشته باشد. زن وظیف دارد تا با شناخت توانایی‌های همسر خود از او توقع داشته باشد تا موجب سرشکستگی او در خانواده نشود.

مردان نیاز به تشویق و دیده شدن دارند تا اعتماد به‌نفس آن‌ها بالاتر برود، مردان در این شرایط می‌توانند احساس امنیت و ارزشمندی بیشتری به همسر خود هدیه می‌کنند.

■ **برای نجات رابطه عاطفی چه کارهایی باید انجام داد؟**

شناخت و توجه به روحیات شوهر

زن و مرد هر دو در زندگی مشترک وظیفه دارند تا روحیات و خصوصیات یکدیگر را بشناسند. زن با شناخت ابعاد مختلف روحیات و شخصیت شوهر خود می‌تواند در شرایط مختلف روش مناسبی را در پیش بگیرد و از بروز اختلاف و دلخوری جلوگیری کند.

■ **محافظت از دارایی‌های شوهر**

یک زن با مدیریت مالی خود باید بتواند در حفظ اموال و دارایی‌هایی شوهر خود موفق باشد. ثابت شده که پیشرفت مالی مردان و پس‌انداز آن‌ها به داشتن زنی ماهر و برنامه‌ریز در زندگی بستگی دارد.

■ **عشق ورزیدن به شوهر**

یکی از مهم‌ترین وظایف زن نسبت به شوهر عشق ورزیدن است. مردان به عشق بی‌قید و شرط نیاز دارند تا اطمینان داشته باشند در هر شرایط و مشکلاتی عشق همسرشان نسبت به آن‌ها کم نمی‌شود. بدون شک عشق و علاقه با همسر در زندگی مشترک تأثیر بسیاری در حل مشکلات و ایجاد صمیمیت در خانواده دارد.

■ **پرهیز از آزردن شوهر**

اخلاق خوب، معاشرت نیکو و تعامل پسندیده یکی از وظایف زوج‌ها در زندگی مشترک است و هم زن و هم مرد حق آزردن یکدیگر در زندگی را ندارند. زن باید از هر کاری که موجب رنجش شوهر می‌شود اجتناب کند و هرگز درصدد آزار شوهر که از گناهان بزرگ است برنیاید.

■ **احترم به خانواده شوهر**

یکی دیگر از وظایف زن در قبال شوهر خود، احترام گذاشتن به خانواده مخصوصاً پدر و مادر او است. زیرا آن‌ها با تلاش و تربیت خود، نزدیک‌ترین و مهم‌ترین همراه زندگی یک زن را پرورش داده‌اند. البته خانواده زن نیز باید مورد احترام مرد باشد.

■ **حفظ اسرار شوهر**

یکی از وظایف زن نسبت به شوهر، حفظ اسرار او در برابر دیگران است چرا که فاش کردن اسرار همسر موجب بی‌اعتمادی او خواهد شد. مردان نسبت به چارچوب زندگی و رعایت و حفظ مسائل خصوصی بسیار پایبند هستند.

■ **همراهی و مصاحبت با شوهر**

همراهی و مصاحبت و مشورت با شوهر حس مهم بودن به او می‌دهد. زن با مشورت در مورد مسائل شخصی و زندگی مشترک با شوهر خود به او احساس قدرت و توجه بیشتر می‌دهد. به طور مثال تشویق کردن شوهر موجب تقویت اعتماد به‌نفس او می‌شود. مردی که ایمان، تشویق و قدردانی همسر خود را دارد با انگیزه بیشتری برای زندگی تلاش می‌کند.

۵ ترفند مهم آشپزی برای کدبانوها

سپهرغرب، گروه ریحانه‌آفرینش: ترفندهای مخصوص آشپزی همیشه به شما کمک می‌کنند تا بتوانید به‌راحتی و با صرف زمان کمتر آشپزی کنید و از آشپزی‌تان لذت ببرید.

معمولاً آشپزی برعهده کدبانوها و خانم‌های خانه است که با سلیقه و درنهایت عشق و علاقه غذاهای خوشمزه‌ای را برای خانواده تهیه می‌کنند. تقریباً همه خانم‌ها می‌دانند هر غذایی را چطور درست کنند یا مواد غذایی را چگونه طبخ کنند تا درنهایت یک غذای خوشمزه و سالم بپزند.

اما دانستن برخی فوت و فن‌ها و ترفندهای مربوط به آشپزی و مواد غذایی موجب می‌شود تا بتوانید خیلی راحت‌تر و با صرف زمان کمتر آشپزی کنید، درحالی‌که کمتر خسته شده‌اید و آشپزخانه نیز ریخت و پاش نشده است.

در ادامه این مطلب با شرح چند ترفند کاربردی برای آشپزی با ما همراه باشید.

۱ـ خرد کردن پیاز بدون اشک ریختن

همانطور که می‌دانیم خرد کردن پیاز برای همه یک معظل بزرگ است؛ زیرا بدون اینکه اشک‌هایتان جاری شود و یک دل سیر گریه نکنید، نمی‌توانید پیاز را خرد یا رنده کنید. اما با انجام دو ترفند ساده می‌توانید پیاز را بدون سوزش چشم خرد کنید. ترفند اول این است که شعله اجاق گاز را روشن کنید و قابلمه یا ماهی تابه را کنار شعله روشن و زیاد اجاق گاز بگذارید؛ سپس پیاز را در نزدیکی شعله خرد کنید، در این صورت هرگز چشمتان نمی‌سوزد. ترفند دوم این است که پیاز را پوست بگیرید؛ سپس آن را داخل یک کیسه فریزر بگذارید و به مدت نیم ساعت داخل فریزر بگذارید؛ سپس بیرون بیاورید و خرد کنید تا چشم‌هایتان هنگام خرد کردن پیاز نسوزد.

۲ـ شستن کلم بروکلی

احتمالا شنیده‌اید که داخل کلم بروکلی دارای کرم‌های ریزی است و شستن آن دقت بسیار زیادی می‌خواهد که با شستن کاهو، کلم پیچ و سایر سبزیجات کمی متفاوت است. در اینجا سه راهکار آسان و مطمئن برای شستن کلم بروکلی و از بین بردن کرم‌های ریز داخل آن ارائه می‌کنیم.

راه حل اول این است که داخل یک کاسه مقداری آب سرد و نمک بریزید؛ سپس کلم بروکلی‌های خرد کرده را داخل آن بگذارید و اجازه بدهید ۱۵ دقیقه بماند و بعد آبکش کنید. راه دوم این است است که داخل یک کاسه آب سرد و کمی سرکه بریزید؛ سپس کلم بروکلی‌های خرد شده را داخل آن بریزید و اجازه بدهید ۱۵ دقیقه بماند؛ سپس آبکشی کنید. راه حل سوم این است که یک قابلمه را تا نیمه آب کنید و روی اجاق گاز بگذارید تا جوش بیاید؛ سپس کلم بروکلی‌های خرد شده را داخل آب جوش بریزید و اجازه بدهید پنج دقیقه بجوشد؛ سپس آبکش کنید و روی آن آب سرد بریزید. با انجام یکی از این سه روش مطمئن باشید که کلم بروکلی شما کاملاً شسته و تمیز شده است.

۳ـ روش شستن خاکشیر و تخم شربتی

در هوای گرم و داغ تابستان هیچ چیز مثل خوردن یک لیوان شربت خنک تخم شربتی یا خاکشیر بیشتر نمی‌چسبد. اما مشکلی که همیشه وجود دارد، شستن تخم شربتی و خاکشیر است؛ زیرا معمولاً پر از سنگ‌ریزه هستند و شستن آن‌ها فوت و فن خاص خود را دارد. شما می‌توانید با یک روش ساده خاکشیر و تخم شربتی را بشویید که در اصطلاح به آن ریگ شور کردن می‌گویند. ابتدا تخم شربتی یا خاکشیر را داخل یک کاسه بریزید و آن را خیس کنید. اجازه بدهید نیم ساعت خیس بماند؛ سپس یک کاسه دیگر بردارید و خیلی آرام تخم شربتی یا خاکشیر را همراه با آبی که دارد داخل کاسه دیگر بریزید؛ ولی ته کاسه را بیرون بریزید؛ چون سنگریزه‌ها ته کاسه جمع می‌شوند. دوباره خاکشیر یا تخم شربتی را داخل کاسه قبلی برگردانید و باز هم ته کاسه را که سنگریزه جمع شده است، بیرون بریزید. این روش رفت و برگشتی را سه تا چهار بار انجام بدهید تا جایی که دیگر ته کاسه سنگریزه‌ای نباشد. حالا خاکشیر و تخم شربتی شما تمیز و آماده مصرف است.

۴ـ روش صحیح آبپز کردن تخم مرغ

اگر می‌خواهید تخم مرغ شما در حین آبپز شدن ترک نخورد، ابتدا تخم مرغ را داخل قابلمه بگذارید و آب را تا جایی بریزید که به اندازه دو بند انگشت روی تخم مرغ‌ها را بگیرد. حالا درب قابلمه را ببندید تا آب جوش بیاید؛ سپس درب قابلمه را بردارید و کمی نمک اضافه کنید تا تخم مرغ‌ها هنگام پختن ترک نخورند. بعد از پخت حتماً تخم مرغ‌ها را زیر آب سرد بشویید. اگر می‌خواهید تخم مرغ شما کاملاً سفت شود، هشت دقیقه آن را بجوشانید. اگر می‌خواهید تخم مرغ کمی شل‌تر باشد، بین ۶ تا هفت دقیقه و اگر می‌خواهید تخم مرغ شما عسلی باشد آن را بین چهار تا پنج دقیقه بجوشانید.

۵ـ روش اندازه‌گیری حبوبات به ازای هر چند نفر

حتماً برای شما هم پیش آمده است که وقتی مهمان دارید و می‌خواهید برای آن‌ها خورش قیمه، قورمه سبزی، آش یا هر غذایی که دارای حبوبات است درست کنید، نمی‌دانید چه اندازه از حبوبات استفاده کنید. برای اینکه کار شما راحت شود، دو روش را برای اندازه‌گیری حبوبات به شما پیشنهاد می‌دهیم. روش اول این است که با قاشق غذاخوری اندازه‌گیری کنید؛ یعنی به ازای هر یک نفر یک قاشق غذاخوری حبوبات بریزید. روش دوم این است که از مشتتان استفاده کنید؛ یعنی به ازای هر یک نفر یک مشت خالی از حبوبات بردارید و با این دو روش خیالتان راحت باشد که دیگر خورش یا غذای شما برای مهمان‌ها کافی است.