باران

امام محمد باقر(ع) می‌فرمایند:
جاروکردن خانه‌ها فقر را از بین می‌برد.

(وسائل الشیعه، جلد ۳، صفحه ۵۷۱)



مطلع عشق

وقتی دو نفر در کنار هم قرار می‌گیرند و همسر می‌شوند، بعضی از وظایف وجود دارد که بین اینها مشترک است. مانند کشیدن بارهای خانواده، همکاریهای گوناگونی که در راه بردن خانواده مؤثر است. اینها باید با هم همکاری کنند. این کارها بین زن و مرد مشترک است..

منبع: پایگاه اطلاع‌رسانی دفتر حفظ و نشر آثار حضرت آیتا... خامنه‌ای Khamenei.ir

سهم کودکان و نوجوانان از نظافت خانه

خانه‌تکانی خانوادگی

نسرین صفری/ روان شناس بالینی

خانه‌تکانی یکی از آیین‌های قدیمی و در عین حال خسته‌کننده‌ترین کاری است که در واپسین روزهای سال در هر خانه‌ای شاهد آن هستیم. خانم خانه مسؤول اصلی انجام این کار سنگین است، اما با این حال مشارکت دادن اطرافیان یعنی همسر و فرزندان، از جمله هنرهای یک خانم مدبر و داناست که باید نسبت به آن آگاهی داشته باشد. در این شماره به شما خواهیم گفت که چگونه هنگام خانه‌تکانی و در انجام کارها، از همسر و فرزندان خود به خصوص نوجوانانتان کمک بگیرید.

برنامه ریزی کنید

پیش از هر اقدامی بهتر است فهرستی از کارهایی که قرار است انجام دهید، تهیه کنید و از همسر یا فرزندان‌تان نیز بخواهید فهرست شما را تکمیل کنند. سپس با توجه به شناختی که از توانایی و علاقه اعضای خانواده دارید، یکی از اعضا را به عنوان مسؤول انجام آن کار انتخاب کنید. در تقسیم کار، حتما حواستان باشد کارهایی را به اعضای خانواده واگذار کنید که توانایی انجام آن کار را داشته باشند، مثلا انجام کارهای برقی یا تعمیرات برعهده مرد خانه است، اما اگر ایشان توانایی انجام این کارها را نداشتند، اصرار به این موضوع چیزی جز اتلاف وقت نیست.

پس از تعیین فهرست کارها زمان آن است که با خانواده مشورت و گفت‌وگو کنید. در گفت‌وگویی صمیمانه، به هر یک از اعضا، قاطعانه بگویید برای انجام آن کار مشخص، روی آنها حساب باز کرده‌اید و سپس درباره میزان تمایلشان به انجام آن کار، نظرشان را جویا شوید. با مشارکت هم دقیقا مشخص کنید هر یک از کارهای خانه را قرار است چه کسی انجام دهد.

هنگام دریافت پیشنهادی مناسب، در صورت لزوم می‌توانید تقبل مسؤولیت انجام برخی از کارها را با فردی دیگر از اعضای خانواده، تقسیم یا جابه جا کنید. پس از این مرحله، شایسته است روی برگه‌ای، کارهای مورد نظر و مسؤول انجام آنها را یادداشت کنید و در روز خانه‌تکانی در مقابل دیدگان اعضای خانواده قرار دهید. برای پیشبرد سریع و موفقیت‌آمیز کارها توصیه می‌کنیم مراحل انجام کار مورد نظر را در مقابل آن یادداشت کنید و با مسؤول انجام آن کار نیز به توافق برسید، چه بسا تداخل شیوه‌های متفاوت برای تمیز کردن منزل، گاهی باعث سوءتفاهم و اختلاف می‌شود.

تعادل را رعایت کنید

کارهای خانه به سبک و سنگین تقسیم می‌شود. در برنامه ریزی حواستان به این نکته باشد که انجام کارهای سخت و نفسگیر را به یک روز موکول نکنید. حجم بالای کار در یک روز نه تنها شما و خانواده‌تان را خسته و دلزده می‌کند، بلکه ممکن است باعث اختلاف، عدم مشارکت و همکاری در روزهای آتی شود. بهتر است تعادل را رعایت کنید و با تقسیم حجم کارها به صورت مساوی، از مواجهه با چنین مسائلی خودداری کنید.

تهیه وسایل مورد نیاز برای خانه‌تکانی

از چند وقت مانده به خانه‌تکانی، وسائل مورد نظر برای تمیز کاری را تهیه کنید و در سبدی که مخصوص این کار است، قرار دهید. شایسته نیست در اوج کار، ناگهان یادتان بیاید که به شیشه شور یا جرم‌گیر نیاز دارید. فراموشی در تهیه اسباب اولیه خانه‌تکانی، عین اهمال کاری است و ممکن است باعث تکدر خاطر و ناراحتی فردی شود که در میانه کار، او را مجبور به بیرون رفتن از خانه می‌کنید.

زنگ تفریح داشته باشید

برای مفرح کردن لحظات و رفع خستگی، در دفعات متعدد، بعد از یک یا دو ساعت کار، اعضای خانواده را به نوشیدن چای، قهوه یا خوردن میوه و تنقلات دعوت کنید. در این دقایق، ضمن استراحت می‌توانید درباره شرایط مترقبه‌ای که پیش آمده یا چگونگی پیشبرد بهتر انجام کارها با یکدیگر گفت‌وگو و مشورت کنید.

خوش‌اخلاق باشید

اگر همسر یا فرزندانتان در انجام کارهای محول شده، سلب مسؤولیت می‌کنند یا با گفتن جملاتی چون بلد نیستم، نمی‌توانم انجام بدم، خسته شدم، این چه کاریه، خونه‌تکونی نکنیم، عید نمیشه و... روی اعصاب شما راه می‌روند، سعی کنید عصبی و خشمگین نشوید، غر نزنید و بداخلاقی نکنید. به جای همراهی با شکایت یا ناراحتی، تنها به هدف خود که همراهی اعضای خانواده در خانه‌تکانی است، بیندیشید و کاملا نسبت به رفتارهای اعتراض‌مابانه آنها بی‌تفاوت باشید. یاد بگیرید به اعتراضات پاسخ تند ندهید و صرفا با بیان عباراتی چون می‌دونم خیلی سخته، خسته شدی عزیزم، خوشحالم که باز شما همراهم هستید و کمکم می‌کنید و... با آنها همدلی و همدردی کنید، کاربست همین ترفند به ظاهر ساده باعث می‌شود آنها با علاقه‌ای بیشتر و به‌خاطر همکاری و کمک به شما، به ادامه انجام کار تشویق و ترغیب شوند.

حق انتخاب بدهید

اگر همسرتان به میل شما رفتار نمی‌کند یا شیوه خاصی برای تمیز کردن خانه اتخاذ کرده است یا به فرزند نوجوانتان برای ابراز احساس استقلال، جلب توجه یا احساس بزرگی کردن از عقاید شخصی خود در چیدمان منزل خود پیروی می‌کند و حتی اصرار به این موضوع نیز دارد، بهتر است اجازه انجام این کارها را صرفا که به معنای ابراز وجودست، به آنها بدهید. دادن حق انتخاب به آنها نه تنها باعث گرمی رابطه و احساس مسؤولیت بیشتر آنها می‌شود، بلکه با توسل به ترفند کوشش و خطا کردن، زمینه‌ای فراهم می‌آید که آنها بتوانند بهترین روش مساعد را که مطابق با استعدادهای شخصی شان است، شناسایی کنند یا این که با برخوردن به مسائل و مشکلات، این نکته مهم برای آنها پذیرفته شود که تخطی کردن از دستورات یا عدم توجه به پیشنهاداتِ فردی که خبره و آگاه است، همیشه هم کارساز نیست و موجب بروز مصائبی در زندگی می‌شود.

تشکر و قدردانی کنید

ضمن انجام کارها، گاهی لازم است از همسر و فرزندانتان به‌خاطر این همکاری صمیمانه سپاسگزاری کنید. با این کار، نه تنها به آنها می‌فهمانید که متوجه محبت، مساعدت و یاری‌شان هستید، بلکه آنها را به‌طور غیرمستقیم به کمک رسانی بیشتر وادار می‌کنید.

