

برای روزهای امتحان

خانه‌داری مساوی با ترک همه کارهای شخصی خانم خانه نیست.



همشهری دو - مریم حدادی: خانه‌داری مساوی با ترک همه کارهای شخصی خانم خانه نیست.

می‌شود خانه‌دار بود و در کنارش به کارهای مورد علاقه هم پرداخت، فقط با کمی تلاش و تحمل بیشتر و برنامه‌ریزی بهتر. برنامه‌ریزی و استفاده از زمان‌های مرده، رمز موفقیت خانم‌های خانه‌دار است. این روزها دانشجویان زیادی در حال آماده شدن برای امتحانات هستند. در میان این دانشجویها و دانش‌آموختگان، خانم‌های زیادی وجود دارند که باید در کنار رسیدگی به امور خانه و مراقبت از فرزندان، درس بخوانند و پایان ترم خوشی را برای خود رقم بزنند. اگر شما هم در این موقعیت قرار دارید حتما راهکارهای پیشنهادی ما را در این زمینه بخوانید و آنها را به کار بگیرید.

به هم نریزید

اینکه شما هم درس بخوانید، هم خانه‌داری کنید و هم بچه‌داری، کار راحتی نیست. اگر در روزهای اول مواجهه با این اوضاع کمی گیج باشید هم طبیعی است. اما بهتر است سریع مختصات موقعیت خودتان را شناسایی کنید. مهم‌ترین کار این روزهای شما برای رسیدن به همه امور، اولویت‌بندی آنهاست.

سحرخیز باشید

کودک شما برنامه خوابش به چه شکل است؟ شما باید چند ساعتی زودتر از او بیدار شوید و به درس‌هایتان سری بزنید یا می‌توانید چند ساعت دیرتر از او بخوابید. اینها بستگی به خودتان و سیستم بدن‌تان دارد. می‌توانید در این ساعات به مطالعه درس‌ها بپردازید و در طول روز ساعتی که فرزندتان خواب است را صرف تثبیت آموخته‌هایتان کنید یا حتی پخت‌وپز از خلاصه‌برداری‌هایتان استفاده کنید.

خانه‌تکانی هفتگی

در این شرایط (روزهای آخر ترم و روزهای امتحان) بهتر است یک روز در هفته را به نظافت کلی خانه اختصاص دهید. این پیشنهاد با حضور کودک کوچک در خانه کمی سخت به نظر می‌رسد. اما اگر از خود کودک کمک بگیرید به یک بازی دو سر بُرد می‌رسید. به عنوان مثال خیلی از بچه‌ها عاشق جاروبرقی هستند. آن را روشن کنید و مقابل کودک‌تان قرار دهید و بخواهید که مثل شما خانه را تمیز کند. در همین حال که او مشغول بازی و انجام کار است شما سری به کمدهای اتاق‌ها بزنید و آنها را مرتب کنید. بعد هم سراغ حمام و دستشویی بروید و آنجا را برق بیندازید. با این روش، روزهای دیگر هفته شما فقط درگیر مرتب کردن ظاهر خانه می‌شوید درحالی‌که اعماق خانه آرام و مرتب است. در این صورت، مرتب کردن خانه زمان کمتری را از شما می‌گیرد و با آرامش بیشتری می‌توانید به درس‌هایتان برسید.

پخت‌وپز را فراموش نکنید

حالا که شما درس خواندن در کنار همه کارهای دیگر را انتخاب کرده‌اید، باید مراقب باشید تا حد امکان حواس‌تان به همه افراد خانواده هم باشد و آشپزخانه را تعطیل نکنید. برنامه‌تان را جوری بریزید که حضور روح و جسم‌تان در خانه ملموس باشد. مثلا می‌توانید عصرها قبل از اینکه همسرتان از محل کار به خانه برگردد شام را آماده کنید. این زمان‌ها اغلب فرزندتان بیدار است و شما معمولا به درس خواندن نمی‌رسید. پس زمان را ذخیره کنید و کارهایی که احتیاج به تمرکز ندارند را در این اوقات انجام دهید. حتی می‌توانید شام را بیشتر درست کنید و بخشی از آن را به عنوان نهار روز بعد کنار بگذارید.

برنامه‌های جزئی را فراموش نکنید

هراندازه برای ماندن درون خانه برنامه‌ریزی کنید و بخواهید که در بهشت کوچک‌تان به دور از مشغله‌های این روزها با فرزندتان

باشید، گاهی ناچار به ترك خانه هستید. امتحانات، کارگاه‌ها و کلاس‌های عملی بخشی از این اجبارها هستند. اگر نمی‌خواهید کودک‌تان را راهی مهد کنید، مجبورید با مادر یا یکی از دوستان‌تان هماهنگ باشید تا فرزندتان را چند ساعتی در نبود شما نگهداری کند. ساک وسایل کودک‌تان را از شب قبل آماده کنید و اسباب‌بازی‌های مورد علاقه‌اش را همراهش بگذارید. هنگام برگشت به خانه می‌توانید وسایل مورد نیاز آشپزخانه را خرید کنید. به این شکل با یک تیر چند نشان زده‌اید و به چند کار رسیده‌اید.

از دوستان کمک بگیرید

اگر نمی‌توانید سر کلاس‌ها شرکت کنید، شرایطتان را برای بعضی از دوستان‌تان در دانشگاه و محل تحصیل توضیح دهید. آنها حتما مشتاق کمک به شما هستند. از آنها بخواهید با اجازه استاد هر جلسه صدای ایشان را ضبط کنند و همراه با جزوه برای شما بفرستند. این راه میانبر خیلی خوبی است برای کم کردن زمان مطالعه و افزایش یادگیری شما.

از همسران کمک بگیرید

تاریخ امتحانات را به همسران بگویید تا از برنامه شما باخبر شود و در این شرایط بیشتر از قبل به شما کمک کند. برنامه مهمانی‌ها و دعوت‌ها را به‌گونه‌ای مدیریت کنید که به کارهای خانه، فرزند و درس‌تان خللی وارد نشود. می‌توانید یک شب قبل از امتحان، خانه را به مرد خانه بسپارید و بخواهید که شام را ایشان درست کنند تا شما به درس‌تان برسید. سعی کنید غذاهایی مانند برنج و تن‌ماهی، عدسی یا ماکارونی که زمان خاصی نمی‌گیرند و با آماده‌کردن یکسری از وسایل آنها می‌توانید ادامه پخت را به همسران بسپارید، برای شب‌های امتحان در نظر بگیرید. اگر همسران علاقه‌ای به آشپزخانه و آشپزی ندارد می‌توانید به گزینه‌های همیشه حاضر روی میز فکر کنید، نیمرو! نیمرو هم در این زمان‌ها در دسته غذاهای لذیذ دسته‌بندی می‌شود.