

یک بغل انرژی در خانه

بسیاری از خانم‌های خانه‌دار از تکراری بودن کارهای روزمره‌شان می‌نالند. این تکرار وقتی برای آنها بیشتر آزاردهنده می‌شود که اعضای خانواده، این کارها را ساده و پیش‌پا افتاده ببینند.



همشهری دو - مریم حدادی: بسیاری از خانم‌های خانه‌دار از تکراری بودن کارهای روزمره‌شان می‌نالند. این تکرار وقتی برای آنها بیشتر آزاردهنده می‌شود که اعضای خانواده، این کارها را ساده و پیش‌پا افتاده ببینند.

زمانی که این حلقه روزمرگی و دیده نشدن کار خانم‌ها به طور مداوم تکرار شود، آنها ذره ذره حالتهای خود را در خود می‌یابند که شباهت‌هایی به افسردگی دارد. اما آیا واقعا خانه‌داری مساوی است با کسالت و افسردگی؟! این روزها که متاسفانه همه چیز درباره فعالیت خانم‌ها فقط و فقط با حضور در اجتماع آن‌هم از نوع فیزیکی‌اش سنجیده می‌شود، هستند زنان جوان و با استعدادی که ضمن حضور در خانه، پر از انرژی و انگیزه برای شادابی خود و خانواده‌شان هستند. خانه‌داری پر از فعالیت‌های لذتبخش است. کافی است آنها را پیدا کنید، دستی به سر و رویشان بکشید و شیرجه بزنید به سمت انگیزه و انرژی. این روزها، روزهای شهادت مادری است که برای حضور در خانه، خدا را شکر می‌کرد و شادی خود را از تقسیم کارهای داخلی برای خودش و بیرون‌خانه برای همسرش، با رضایت تمام به زبان می‌آورد. پس بیاییم همین روزها را مقدمه‌ای برای تغییر در نظر بگیریم و با کمک گرفتن از حضرت فاطمه زهرا(س)، یک سبک جدید از خانه‌داری را تجربه کنیم.

با چند نفر هماهنگ شوید

بسیاری از کارهایی که در ابتدای مسیر دشوار به نظر می‌رسند، زمانی محکوم به شکست می‌شوند که تنهایی و بدون برنامه، به سراغ آنها بروید. برای شروع با یکی از دوستان تان که می‌دانید او هم شرایط زندگی‌اش مشابه شماست، هماهنگ شوید. برنامه ریزی کنید که در هر ساعت از روز باید دقیقا چه کاری را با هم انجام دهید. به کمک موبایل، تماس تلفنی یا پیامک، از بیدار شدن همدیگر مطمئن شوید، بعد هم تیک انجام دادن کارهای مختلف خانه را با هم بزنید. مثلا می‌توانید برای شام همفکری داشته باشید. با توجه به مواد غذایی‌ای که در دسترس دارید، یک شام لذیذ را آماده کنید. یک تقویم که امکان یادداشت روزانه را داشته باشد بردارید، همه کارهایی که حدس می‌زنید امروز باید انجام شوند را بنویسید و تصویر آن را با دوست خود به اشتراک بگذارید. به همین راحتی شما می‌توانید به ذهن خود نظم بدهید.

کمی بیشتر کار کنید

این روزها بیشتر کارهای خانه را می‌توان با فشردن چند دکمه انجام داد. به عبارتی کار خانم‌ها آن طوری نیست که جسمش درگیر شود و بتواند خستگی را با خود به رختخواب ببرد. همین خسته نشدن جسم، به فکر اجازه می‌دهد تا رها شود و به هر جا که دوست دارد سفر کند و حتی وارد زمین مقایسه و برتری‌سنجی‌های منفی و آسیب‌زننده شود. بعضی از کارهایی که در فهرست خود قرار داده‌اید را با دست انجام دهید. مثلا روسری‌های ابریشم، پرده‌های نازک یا لباس‌های سفید فرزندان تان را با دست بشویید و خودتان را درگیر کنید یا برای تهیه کیک به سراغ پودرهای آماده نروید. صفر تا صد آرد و تخم مرغ شکستن و همزدن را خودتان انجام دهید. می‌بینید که کار بسیار لذت‌بخشی خواهد بود وقتی خودتان از زیر و بم یک کار سر در بیاورید.

از تنوع استقبال کنید

برای تنوع داشتن لازم نیست حتما خرید کنید. می‌توانید تنوع را خودتان ایجاد کنید. مدل چینش خانه را عوض کنید. برای مدتی اصلا مبل‌ها را از پذیرایی جمع کنید و خانه را مثل نمونه‌های سنتی ایرانی، با پشتی آماده کنید. این یک تزئین زیبا و بسیار متفاوت است که مطمئنا حال شما را خوب خواهد کرد. عکس‌های خانوادگی تان را چاپ کنید و یکی از دیوارهای اتاق خواب را کامل با عکس‌ها بپوشانید. رنگ‌های اکریلیک بخرید و به کودکان تان بدهید تا اتاق خودشان را با سلیقه خودشان نقاشی کنند و از رنگ‌های شاد آن لذت ببرند. یکی از هیجان‌انگیزترین کارهایی که می‌توانید به

راحتي انجام دهید تجربه مزه هاي جديد و غذاهاي جديد است. يك دور غذاهاي شهرهاي مختلف را وارد برنامه غذايي خود كنيد. سالاد ها، سس ها، ته چين هاي مختلف و... همه مي توانند حس گرم و سرزنده اي را به شما تزريق كنند.

معنويت درماني كنيد

معنويت و ارتباط تنگاتنگ با خداوند تأثير عميقي در بهبود مشكلات روحي افراد دارد. در دين اسلام كه سرشار از آموزه هاي زندگي بخش است، كمبودي براي اين نوع درمان وجود ندارد. در روزهاي شهادت حضرت زهرا(س)، به سمت خواندن حديث شريف كساء برويد. سعي كنيد هر روز چند دقيقه اي را براي خواندن اين متن زيبا کنار بگذاريد. به معاني حديث دقت كنيد. ببينيد كه حضرت چطور فرزندان خود را صدا مي زدند و چه ادبياتي براي برخورد با همسر خود داشته اند. برکت در همین کارهای ظریف و ساده است. به برکت ایمان بیاورید و به تأثیری که می تواند در زندگی شما داشته باشد. برنامه اي ساده براي برگزاري يك مجلس روضه خانگي داشته باشيد. مي توانيد فقط دوستان خود را دعوت كنيد و با يك پذيرايي ساده، خود را براي داشتن يك ميزباني پر از نور آماده كنيد.