

## اصول کمک گرفتن از شوهر در کارهای خانه

انجام کارهای خانه یکی از فعالیت‌های خسته‌کننده‌ست که معمولاً بار آن کاملاً بر دوش مادر خانواده است. اما در مواقعی که نیاز به ترتیب و اجرای وظایف سنگین خانه پیش می‌آید، باید به تقسیم کارها فکر کرده و از همسر و سایر اعضای خانواده درخواست



کمک کنیم. البته، این درخواست باید بر اساس اصول مشخصی صورت گیرد؛ اصولی که زنان با سیاست آنها را می‌دانند و بخوبی استفاده می‌کنند تا راحت‌تر در کارهای خانه بخصوص خانه‌تکانی از همسرشان کمک بگیرند که ما در این بخش به همین اصول اشاره می‌کنیم.

### گوشه کنایه زدن را کنار بگذارید

خانم‌ها اغلب تمایل دارند همسرشان در انجام کارهای خانه به آنها کمک کند، اما نحوه ابراز این تمایل بسیار مهم است. بهتر است که این درخواست به شیوه‌ای محترمانه و بدون کنایه انجام شود. استفاده از جملاتی کنایه آمیز، ممکن است موجب عدم همکاری مردان شود. به عنوان جایگزین، می‌توانید با همسر خود درباره نیازها و تقسیم کارهای خانه به صورت صریح و با احترام صحبت کنید. به او بگویید که به کمک او در انجام کارهای خانه نیاز دارید و می‌خواهید این مسئله را با هم انجام دهید.

**با برنامه‌ریزی‌های همسران هماهنگ باشید**  
همسران برای خود وظایفی دارد و قطعاً نمی‌تواند طبق خواسته و برنامه شما همیشه در اختیاران باشد پس قبل از خانه‌تکانی از او درباره روزهای خلوت کاری‌اش سوال کنید و از او بخواهید در اوقاتی که فرصت دارد برای کمک به شما حاضر باشد و برنامه‌های غیرضروری‌اش را سر فرصت دیگری اجرا کند.

### لقمه را دور سرتان تبحر خاندان

حرفتان را واضح و شفاف بزنید و به طور کامل درخواست کمک خود را بیان کرده و به همسران بگویید که در چه شرایط و به چه شکلی به کمکشان نیاز دارید. بارها گفته‌ایم که مردها دوست دارند حرف را شفاف از همسرشان بشنوند نه غیر مستقیم.

### مسئله را سخت نکنید

درک اینکه توانایی مردان در انجام کارهای خانه با شما متفاوت است، عاملی است برای بهتر شدن وضعیت همکاری در تمیزکاری خانه. خانه‌تکانی، به شرطی که از نکاتی که گفته شده پیروی شود، کاری دشوار نیست. بیش از حد از شوهرتان انتظار نداشته باشید و با احترام و محبت از او کمک بگیرید که قطعاً این روش کارسازتر خواهد بود.

### غرغر کردن ممنوع

از غرغر کردن یا تذکرات بی‌جا به همسران بپرهیزید. غرغر کردن ممکن است همسران را ناراحت کند و نه تنها به حل مشکل کمک نمی‌کند بلکه ممکن است منجر به ناراحتی و جازدن او شود.

### تعادل در فراموش نکنید

حتماً در برنامه خانه‌تکانی خود، روز و زمان انجام کارها را به دقت مشخص کنید. اجتناب کنید تمام وظایف سخت و خسته‌کننده را در یک روز برای خودتان جلو بیاورید. بهتر است به صورت تدریجی و توزیع شده اقدام به انجام کارها کنید. اگر تمام کارها را در یک روز به همسران واگذار کنید، احتمالاً او خسته خواهد شد و این دلزده از انجام کارهای خانه خواهد شد و این ممکن است منجر به عدم تمایل او برای کمک در روزهای آینده شود. بنابراین، به تعادل توجه کنید و کارها را به صورت یکنواخت در طول هفته تقسیم کنید.

### همسران را فدای فرزندسازی نکنید

در برنامه خانه‌تکانی و حتی تمیزکاری‌های ماهانه خانه، سعی کنید مشارکت همه اعضای خانواده را در نظر بگیرید، نه فقط از همسران. از فرزندان‌تان هم کمک بخواهید، اما با توجه به توان و سن آنها. این به شما کمک می‌کند تا مشارکت و تقسیم وظایف را به فرزندان‌تان یاد دهید و همچنین بار کارها را از روی دوش خود و همسران کم کنید.

### تقسیم کار بهترین راه است

وقتی لیست کارهای خانه خود را تهیه کردید، شروع به تقسیم کارها کنید. کارهای سنگین و خسته‌کننده را به مرد خانه و کارهای سبک‌تر را به فرزندان سپرده کنید.

### از همسران قدردانی کنید

به گزارش وب‌گاه نمناک، هرگز فراموش نکنید که از کمک آنها قدردانی کنید. اگر همسران یا فرزندان‌تان کاری را انجام دادند، از آنها تشکر کنید و قدردانی از همکاری و مشارکت آنها را به وضوح نشان دهید.

معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری گفت: زنان سرپرست خانوار دهک‌های یک تا ۴ با ضمانت دولت وام می‌گیرند و مقرر شده است که دولت برای تسهیلات، ضامن این افراد شود.

به گزارش فارس، انسیه خزعلی در سفر به شهرستان کلات دیدار با فرماندار و جمعی از هنرمندان صنایع‌دستی این منطقه و همچنین بازدید از نمایشگاه توانمندسازی‌های زنان روستایی و عشایری، این شهرستان خاطرنشان کرد: در برگشت به تهران پیگیر تمامی مسائلی که امروز از سوی بانوان هنرمند و مسئولان شهرستان در خصوص صنایع‌دستی و مسائل مربوط به روستاها و شهرها مطرح شد خواهم بود.

وی خاطرنشان کرد: برای زنان سرپرست خانوار دهک‌های یک تا ۴ مقرر شده دولت برای تسهیلات ضامن این افراد شود.

همچنین برای سهولت بیشتر کار ضمانت‌های زنجیره‌ای را هم پیگیری خواهیم کرد.

تا نه تنها مهاجرت صورت نگیرد، بلکه شاهد مهاجرت معکوس جوانان باشیم.



معاون امور زنان و خانواده رئیس جمهوری بیان کرد: یکی از مأموریت‌ها و مسئولیت‌های مهم دولت در روستاها و شهرهای کوچک این است که زندگی و امکانات را به گونه‌ای فراهم کند

وی همچنین افزود: پیگیر دانشگاه‌هایی به صورت مجازی هستیم که بانوان و خانم‌ها در کنار خانواده و فرزندان بتوانند هم تحصیل کنند و هم مسئولیت مهم همسراری و فرزند پروری را به

## خزعلی: زنان سرپرست خانوار با ضمانت دولت وام می‌گیرند

خوبی انجام دهند. پنجمین همایش ملی ظرفیت‌ها و محدودیت‌های توانمندسازی زنان روستایی و عشایری به مدت دو روز با حضور مسئولان کشوری و استانی در شهرستان کلات برگزار شد.

شهرستان مرزی کلات با وسعت ۳۵۰۳ کیلومتر مربع در فاصله ۱۵۱ کیلومتری از مرکز استان خراسان رضوی قرار دارد. این شهرستان با داشتن ۱۴۳ کیلومتر مرز مشترک با ترکمنستان، دارای سه بخش، چهار شهر، ۶ دهستان و ۳۶ هزار و ۲۳۷ نفر جمعیت بر اساس سرشماری نفوس و مسکن در سال ۱۳۹۵ است که ترکیب ۷۰ درصد جمعیت روستایی و ۳۰ درصد شهری را از آن خود کرده است. بر اساس اعلام دستگاه‌های خدمت رسان همچون شبکه بهداشت کلات، جمعیت این شهرستان افزون بر ۴۳ هزار نفر است.

## زن موفق در زندگی مشترک کیست؟

یک همسر خوب تغییرات مثبتی را در یک طرف مقابل خود به ارمغان می‌آورد. به عنوان پشتوانه او در روزهای سخت در کنارش می‌ماند. همه چیز را در خانه مدیریت می‌کند. اما خیلی از این موارد مربوط به نقش‌های سنتی است که برای زن در خانواده در

دارید تا هرچه بیشتر در رابطه موفق عمل کنید. این بسیار مهم است زیرا شما نمی‌توانید چیزی را که ندانید بدهید. مهم ترین کارهایی که زنان در یک ازدواج موفق باید انجام دهند، ممکن است به شرایط و نیازهای هر زوج متفاوت باشد. اما در کل، می‌توان به موارد زیر اشاره کرد:

### احترام و توجه

زنان باید به همسر خود احترام و توجه کافی را از خود نشان دهند. این شامل گوش دادن به نیازها و مشکلات همسر، توجه به احساسات و عقاید او و به اشتراک گذاری لحظات خوشحالی و غم انگیز است. به علاوه باید نسبت به همسر خود علاقه نشان دهید. زنان باید به همسر خود نشان دهند که علاقه و توجه خاصی به او دارند.

### حمایت

این شامل تشویق و تحسین او در رسیدن به اهدافش، همراهی در سختی‌ها و پذیرش تصمیمات او است.

### صداقت و اعتماد

برای نشان دادن صداقت و اعتماد به همسر خود صراحت در صحبت کردن ضروری است.

### تعامل مثبت

نظر همسر خود را جویا شوید. به خواسته‌های او توجه کنید. به او احساس مثبتی از شخصیت و ویژگی‌های مثبتش ارائه دهید. زمینه رشد متقابل را در رابطه فقط به رابطه و همسران توجه می‌کنید، این نقص شما است. شما باید بیش از همسران به خودتان توجه کنید. توانایی‌ها و استعداد‌های خود را پرورش دهید و بهترین خود باشید.

همسران توقع داشتند به کلی فراموش کنید. در عوض صبور باشید و منتظر بمانید تا در زمانی که از نظر عاطفی به او نزدیک‌تر هستید آن را بیان کنید. در بیان آن نیز از کلمات مثبت استفاده کنید. به جای اینکه از به صورت سلبی او را نقد کنید. در عوض از ویژگی‌های مثبت رفتارها صحبت کنید. سعی کنید حسن نیت خود را به او نشان دهید. اگر جر و بحث پیش آمده سعی کنید فضا را آرام کنید.

### حفظ تعادل

این شامل توازن بین کار و زندگی خانوادگی، تقسیم وظایف خانگی و مسئولیت‌ها و توجه به نیازهای خود و همسر است. قرار نیست شما همه مسئولیت‌های خانه را به عهده بگیرید. اگر شما تنها کسی هستید که در خانه کار می‌کنید این را بدانید که این نشانه توجه شما به همسران نیست. احساس منفی که از خستگی به خاطر کار در خانه و بیرون از خانه دارید، به زندگی عاطفی شما آسیب خواهد زد. حتما احساسات خود را در نظر داشته باشید. بگویید که خسته‌اید و اگر بخواهد می‌تواند خودش غذا پزند یا خانه را تمیز کند.

مهم است که زنان در ازدواج موفق، به خود مراقبت کنید و به توسعه شخصیتی خود بپردازید تا بتوانند بهترین نسخه از خود باشید و رابطه خود را بهبود ببخشید. اگر فقط به رابطه و همسران توجه می‌کنید، این نقص شما است. شما باید بیش از همسران به خودتان توجه کنید. توانایی‌ها و استعداد‌های خود را پرورش دهید و بهترین خود باشید.

## کتاب دنیا همین است اثر ماهر اونسال اریش

رمان «دنیا همین است» داستان در پی داستان است. نویسنده بعد از روایت بخشی از زندگی یکی از شخصیت‌ها او را به حال خود رها می‌کند و می‌رود سراغ شخصیت بعدی و بعدی. روند ورود شخصیت‌های جدید آن‌قدر ادامه پیدا می‌کند که از خود می‌پرسم سرگذشت این آدم‌ها کجا به هم



گره خواهد خورد. گرچه در ابتدا درک پیوستگی شخصیت‌ها آسان نیست، کم‌کم نقاط روابط و تداخل سرنوشت‌ها ابهام را برطرف می‌کند، تکه‌های دنیای برساخته از گوشه‌های نامنتظر به هم وصل می‌شود و می‌بینیم که هیچ داستانی بیپرده نیست و هیچ شخصیتی بی‌دلیل وارد داستان نشده است. ماهر اونسال اریش در «دنیا همین است» سی‌چهل شخصیت را وارد صحنه می‌کند که هر یکی پس از اجرای نقش کوتاهشان و گاه بی‌خبر از حضور بازیگران دیگر از صحنه بیرون می‌روند. این کتاب یادآور نظریه «شش درجه جدایی» است. نظریه‌ای که فریگیس کارپنتی مطرح کرده است. بر مبنای این نظریه هر دو شخص در کره زمین با شش واسطه یا کمتر یا کمتر به هم مربوط می‌شوند. همان‌طور که اشخاص این زمان به هم مربوطند.

خواه در دست‌به‌دست کردن نقشه گنج و تلاش برای یافتن دفیته، خواه بر اثر تغییر مسیر و مکان زندگی‌شان پس از وقوع زلزله‌ای بزرگ. داستان هر یک از شخصیت‌ها آن‌قدر کشش دارد که در ذهن بماند، با این حال توصیه می‌کنیم پیش از شروع کتاب قلم و کاغذتان را آماده کنید! یادداشت نام و نقش شخصیت‌ها پی گرفتن داستان و یافتن ارتباط آنها را آسان‌تر خواهد کرد. اگر کتاب «روستای محو شده» را خوانده‌اید و دوست داشته‌اید، پیشنهاد می‌کنیم کتاب «دیگران» را هم بخوانید. اگر کتاب «دیگران» را خوانده‌اید، پس کتاب «دنیا همین است» را حتماً بخوانید.

### بخشی از کتاب:

«قرار بود با هم عصرانه بخورند. گوش نیامد. اول گفتند لابد به‌خاطر تازگی زخمی است که از شکست عشقی خورده. بعد به حساب دهم‌می‌مزاجی و بی‌خیالی‌اش گذاشتند. آن‌همه افت و خیز خلق و خو، هم از شخصیت آن پسر بعید بود و هم از شیوه تربیتش. گوش آن‌قدر با پدر و مادرش فرق داشت که نمی‌شد باور کرد فرزند آنهاست. شخصیت پدرش همچون بناهای جمهوری، قالبی و سخت بود و رسمی. مادرش هم آن‌قدر وسواس نظم داشت که حتی قلاب‌بافی‌های روی دسته‌های میل را با تقارنی هندسی تنظیم می‌کرد. هم‌کلاسی‌های گوش که گاه شب را در خانه آنها سپری می‌کردند، از فرط درگیری با همه‌چیز و دقت به جزئیات چنان خسته می‌شدند که زود خوابشان می‌برد. گوش صبح‌ها باید حدکارت تا ساعت هشت و بیست دقیقه سر میز صبحانه حاضر می‌شد. با دست و روی شسته و موهای شانه‌شده، رختخواب مرتب‌شده و پیراهن به تن و کراوات‌زده. عجیب اینکه هیچ‌کس اینها را از دوستان گوش انتظار نداشت. اگر حتی تا لنگ ظهر هم می‌خوابیدند کسی بیدارشان نمی‌کرد.»

### آذربایجان خانیم شاعیرلری

## عاشق حمایل کیم دیر؟



لطیف و دویغولو قوشمالار یازان حمایل ۱۹- نجو عصرین بیرینجی یاریسیندا شمکیر ماحالینین دللر - جیردهان کندینه یوخسول بیر عائله‌ده دونیاا گۆز آچمیشدیر. اونون یالنیز نچجه قوشماسی الهه اولسادا بیر چوخ شعرلر یازدیغی بللیدیر. عاشیق حمایل عیسیی اوغلو هدایت‌ایله اتولمیشدیر، او آر اونوندهده بیر گون گۆرمه‌میش، عومرونون سونونادک فلاکتله کتچینمیشدیر. بو اونون یازدیغی شعرلردنه آیدین گۆرونور. عاشیق حمایلین قوشمالاری اولدوقجا احساسلی دیر تاسفکی اولارین بیر چوخو گلیب بیزه چاتمیشدیر.

## کلمه‌دین

اوج آی کتچدی بیرر یابلاغا کلمه‌دین اوردان اشنیدیم آغ بولاغا کلمه‌دین بیرر بیاض سینهلیم، بیرر آغ بوغازیم شیکار اوچون سن اولاغاً کلمه‌دین من سنین یانیندا اولدوم بیر کتیز بولبول اولوب قوخلاماغا کلمه‌دین سن یادا دوشدوکجه من چکدیم حسرت شاماما درمه‌یه تاغا کلمه‌دین سینهم بنزرم هم اولدوزا هم آیا باغلاندین آراناً داغا کلمه‌دین

### عکس



## اشتباهات رایج در دکوراسیون ورودی خانه

طراحی شود. در طراحی این مکان استفاده و چیدمان مبلمان و اکسسوارها از اهمیت بسیاری برخوردار است. عدم استفاده از مبلمان و هیچ وسیله‌ای در ورودی خانه، باعث می‌شود تا این فضا بسیار خالی به نظر برسد.

### قرار دادن میز کنسول

اگر ورودی شما کوچک است، به جای قرار دادن میز کنسول و قفسه که جای زیادی اشغال می‌کند، برای دکوراسیون ورودی‌های کوچکی که یک راهروی کم عرض دارند از یک قاپچه باریک استفاده کنید.

### استفاده از رنگ‌های تیره

ورودی اصلی خانه، اولین بخشی از خانه است که دیده می‌شود پس از رنگ‌های تیره برای ورودی خانه استفاده نکنید زیرا این مکان به فضایی دلگیر و تاریک تبدیل می‌شود. بهتر است برای طراحی این مکان رنگ‌های زنده و درخشان مورد استفاده قرار بگیرند.

### استفاده از گل‌های مصنوعی

به گزارش وب‌گاه نمناک، برخی از افراد برای دیزاین راهروی ورودی منزل خود از گل‌های مصنوعی کمک می‌گیرند اما بهتر است از گل‌دان‌های طبیعی برای این بخش از خانه استفاده نمایند تا علاوه بر زیبایی حس طراوت و شادابی و انرژی مثبت را به این بخش از خانه منتقل نمایند. اگر در ورودی فضای کافی وجود دارد حتما چندین گل‌دان را به دیوار نصب کنید.

### عدم استفاده از آینه

استفاده از آینه سبب بزرگتر و دل‌بازتر شدن فضای ورودی می‌شود. بهتر است آینه کنار درب باشد و نه در روبروی درب قرار گیرد. فضای ورودی در بسیاری از خانه‌ها کوچک است، شما می‌توانید با نصب یک آینه فضای ورودی را بزرگتر و روشنایی را بیشتر نمایید.

### نورپردازی غیر اصولی

نورپردازی درست و اصولی راهرو و ورودی را جذاب تر می‌کند. استفاده از یک لوستر ساده و زیبا با تم نور گرم علاوه بر زیبایی نور راهرو ورودی را نیز تأمین می‌کند. اگر راهروی ورودی دارای فضایی تاریک و دلگیر باشد، باعث می‌شود تا انرژی منفی در مکان جریان یابد.

### استفاده از جاکفشی و کمد بزرگ

در راهرو ورودی از جاکفشی و کمد بزرگ استفاده نکنید زیرا جای زیادی گرفته و فضای ورودی را نازیبی می‌کند. بهتر است در راهرو ورودی جاکفشی و کمدی جمع و جور با درب کشویی قرار دهید و اکسسوری‌هایی روی قفسه آن بگذارید.

### عدم استفاده از مبلمان

ورودی خانه باید احساس آرامش به شما داده، وجود شما را مملو از انرژی مثبت کرده و فضایی استقبال‌کننده از مهمان‌ها داشته باشد، به همین خاطر باید به شکلی بسیار زیبا و ظریف

ورودی منزل شما حرف‌های زیادی برای گفتن دارد و ذهنیت افراد را هنگام ورود به خانه شکل می‌دهد. اهمیت این فضا کمتر از



سایر قسمت‌های خانه نیست، به همین دلیل لازم است ورودی منزل را همیشه تمیز و مرتب نگهداری نمود. برای تزئین ورودی منزل ایده‌های مختلفی وجود دارد اما انجام برخی کارها نه تنها سبب زیبایی ورودی منزل شما نمی‌شود، بلکه نتیجه عکس خواهد داشت. اشتباهاتی که در این بخش به آنها اشاره می‌کنیم.