

اشتباهات نابخشودنی در خانه‌تکانی

در روزهای پایانی سال از رایج‌ترین عادت‌های اشتباه در تمیز کردن خانه گفتیم و چالش‌هایی که در سایه این رسم، ممکن است رابطه زن و شوهرها را شکرآب کند



پرونده

خانه‌تکانی یک سنت دیرینه از ایران باستان است که همه ساله قبل از نوروز انجام می‌شود. این رسم زیبا، دوست‌داشتنی و مفید نه تنها تازگی و طراوت را به خانه می‌آورد که حال و هوای بهار را به روح و جان اهالی خانه تزریق می‌کند. خانه‌تکانی عبارت است از گردگیری و سایل خانه، در و دیوارها، شست و شوی ظروف، مبلمان، فرش و... خلاصه خانه‌تکانی برای زدودن آلودگی‌ها و سیاهی‌ها و بیرون افکندن پلشتی‌ها از فضای خانه بوده و هم اکنون این رسم مانند گذشته در سراسر ایران میان مردم معمول است. در این بین، وقتی زمان خانه‌تکانی می‌رسد ممکن است فوراً سراغ کارهای معمول تمیزکاری‌های تان بروید، بدون این که فکر کنید شاید لازم باشد چیزهایی را تغییر دهید. حتی شاید ندانید که برخی از عادت‌های شما در تمیز کردن خانه در واقع بیشتر ممکن است خانه‌تان را آلوده کند تا تمیز! در ادامه به رایج‌ترین اشتباهات در خانه‌تکانی اشاره خواهد شد. همچنین یک مشاور از نحوه مدیریت چالش‌هایی می‌گوید که این رسم ممکن است در بین زوجین ایجاد کند و آرامش آن‌ها را در این روزهای پایانی سال به هم بریزد.

اشتباه اول | نداشتن برنامه‌ای منظم برای تمیزکاری

در ابتدا باید وضعیت تمیزی خانه را بررسی کنید، یک قلمو کاغذ بردارید، در خانه قدم بزنید و همه موارد از نظافت بخش‌های مختلف را بدون اولویت یادداشت کنید. حالا باید تقویم را بردارید و ببینید چند روز زمان

خالی دارید. مخصوصاً اگر شاغل باشید باید با دقت زمان‌های خالی خود را در نظر بگیرید. باتوجه به مدت زمانی که دارید و همچنین میزان کثیف بودن بخش‌های مختلف خانه، برنامه‌خانه‌تکانی را تنظیم کنید.

اشتباه دوم | اول ضد عفونی می‌کنید، بعد تمیزکاری

تمیز کردن با ضد عفونی کردن فرق دارد و تفاوت این دو می‌تواند سطحی را تمیز یا کثیف‌تر کند. تمیز کردن هرچند تا حدودی آلودگی‌ها را از سطح پاک می‌کند؛ اما ضد عفونی کردن با استفاده از مواد شیمیایی که وجود دارد میکروب‌ها را می‌کشد. اگر سطحی پوشیده از گرد و خاک باشد،

ضد عفونی کننده نمی‌تواند میکروب‌ها را خوب از بین ببرد و به همین دلیل، اول باید سطح را خوب تمیز کنید. پیش از این که سراغ اسپری ضد عفونی کننده بروید، سطح را از گرد و خاک و آلودگی‌ها پاک کنید تا ضد عفونی کننده خوب اثر کند.

اشتباه سوم | استفاده از وسایل آلوده برای تمیز کردن

تمیز کردن خانه تا حدود زیادی به ابزارهایی بستگی دارد که از آن‌ها استفاده می‌کنید. پیش از شروع اول مطمئن شوید که تمام وسایل تمیزکاری‌تان تمیز هستند تا میکروب و گرد و خاک و آلودگی را در تمام خانه پخش نکنید. پارچه‌های گردگیری،

برس‌ها و سرتی‌ها را بشوید و وسایلی مانند برس دست شویی را بعد از هر بار استفاده ضد عفونی کنید.

اشتباه چهارم | ساییدن لکه‌ها به جای لکه‌برداری

اگر فکر می‌کنید لکه را می‌توانید با ساییدن از بین ببرید در واقع مشکل را بدتر و لکه را سرسخت‌تر می‌کنید. ساییدن لکه باعث می‌شود لکه پخش شده و بیشتر به عمیق ماده فروبرود یا حتی به فیبرهای پارچه یا بافت سطح آسیب بزند. همیشه

اول لکه را با پارچه‌ای تمیز لکه‌گیری کنید تا هر ماده‌ای که روی سطح است حذف شود. سپس با روش لکه‌برداری متناسب با جنس لکه، آن را پاک کنید.

اشتباه پنجم | تمیز کردن همه‌جای خانه با یک دستمال

استفاده از یک دستمال ثابت برای تمیز کردن تمام قسمت‌های خانه کار درستی نیست چون میکروب‌ها و آلودگی‌ها به راحتی بین اتاق‌ها منتشر می‌شوند و قطعاً این چیزی نیست که

دوست داشته باشید. برای تمیز کردن هر قسمتی از خانه، دستمال جداگانه‌ای در نظر بگیرید و دستمال‌ها را نیز مرتب بین استفاده‌ها بشوید.

اشتباه ششم | باز نکردن پنجره‌ها موقع استفاد از مواد شیمیایی

وقتی از پاک‌کننده‌های شیمیایی مثل سفیدکننده استفاده می‌کنید تهویه محیط خیلی مهم است. حین استفاده از این مواد، بو و بخار آن‌ها در هوا

پخش می‌شود و ریه‌ها را تحریک می‌کند. پس حتماً تهویه را روشن کنید یا پنجره‌ها را باز بگذارید و به محض تمیز کردن محل، از آن قسمت دور شوید.

۶ مزیت باور نکردنی خانه‌تکانی که نمی‌دانید

اگر چه دشواری‌های خانه‌تکانی‌های عید، شیرینی فرار سیدن سال نور تحت تأثیر قرار می‌دهد اما این کار مزیت‌هایی دارد که تمیز شدن خانه تنها یکی از آن‌هاست.

- ۱ **اضطراب را از بین می‌برد** بی‌نظمی و آشفتگی بیشتر به معنای اضطراب بیشتر است؛ بنابراین تعجبی ندارد که طبق تحقیقات انجام کارهای خانه اضطراب و نگرانی را تا ۲۰ درصد کاهش می‌دهد.
- ۲ **به بهبود تنفس کمک می‌کند** اگر با شروع فصل بهار دچار آلرژی یا آسم

- ۳ **روحیه را بهبود می‌بخشد** نظافت کامل خانه و حفظ تمیزی آن یکی از راه‌های تقویت روحیه است که می‌تواند به عادت‌های پسندیده تبدیل شود. در تحقیقی

- ۴ **معلوم شد** زنانی که خانه خود را اضطراب آور توصیف می‌کردند، به ویژه کسانی که در مورد آشفتگی خانه و کارهای ناتمام‌شان صحبت می‌کردند، احتمال دچار شدن به حالت افسردگی در طول روز در آن‌ها به طور فزاینده‌ای بیشتر بود. این وضعیت به خستگی بیشتر بعد از کار منجر می‌شد.

- ۵ **به داشتن خوابی مناسب کمک می‌کند** اگر نمی‌توانید خواب راحتی داشته باشید، فرصت‌های خواب‌آور را کنار بگذارید و اتاق خواب‌تان را مرتب کنید. افرادی که همیشه تخت‌خواب خود

- ۴ **باعث تحرک فیزیکی می‌شود** در پژوهشی رابطه میان تحرک فیزیکی و تمیزی بررسی شد و نتیجه آن بود که هر چه افراد یک خانه تمیزتر باشند، تحرک بدنی آن‌ها بیشتر است. سوزاندن کالری در حین تمیز کردن خانه یکی از توضیحات مطرح شده برای این نتیجه‌گیری است.

- ۶ **منجر به یک رژیم غذایی سالم می‌شود** داشتن یک خانه تمیز کمک می‌کند غذاهای سالم‌تری بخورید. محققان می‌گویند احتمال انتخاب‌های غذایی سالم‌تر در افرادی که در خانه‌های تمیز و مرتب زندگی می‌کنند بیشتر از کسانی است که در خانه‌های آشفته زندگی می‌کنند.



ZENDEGI - SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
یک شنبه • ۲۷ اسفند ۱۴۰۲
۶ رمضان ۱۴۴۵ • ۱۷ مارس ۲۰۲۴
شماره ۲۱۴۵۶
۲۶۷۵

مدیریت چالش‌های خانه‌تکانی با همدلی و همکاری

زوجین برای این که خانه‌تکانی و در دسرهایش منجر به چالش و برهم خوردن آرامش خانه‌شان نشود، باید چه کنند؟

فریبا البرز | کارشناس ارشد مشاوره خانواده

در زمان خانه‌تکانی باید مراقب باشیم که این رسم زیبا، خللی در عشق و احترام زوجین به یکدیگر ایجاد نکند. بهتر است که زن و شوهر قبل از هر چیز نگاه مثبتی به یکدیگر داشته باشند تا کمتر از هم دلخور شوند و خانه‌تکانی روی اعصاب‌شان نرود. معمولاً خانم‌هایی که خانه‌تکانی آخر سال را انجام می‌دهند، از لحاظ روحی و روانی تحت فشار قرار می‌گیرند و دچار نوعی خستگی و اضطراب در این زمینه می‌شوند. گاهی مرد خانه یا در تمیزکاری کمک نمی‌کند یا به خوبی آن را انجام نمی‌دهد که باعث جروح می‌شود. برای جلوگیری از این چالش‌ها، چند توصیه به زوجین داریم و از اشتباهات آن‌ها خواهیم گفت.

توجه نکردن به تفاوت‌های مرد و زنان

بین زن و مرد تفاوت‌های جدی وجود دارد که یکی از آن‌ها این است که مردان کلی‌نگرند و زن‌ها جزئیات را بیشتر دقت می‌کنند. مرد‌ها از این که در تمیز یا مرتب کردن وسایل دقت زیادی ندارند، دنبال آزدن همسر خود نیستند بلکه فقط مثل زنان نیستند که تاریخ‌ترین لکه‌های روی وسایل را ببینند.

همدلی و همکاری نکردن همه اعضای خانواده

انجام تمام کارهای خانه‌تکانی به یکباره فشار خیلی زیادی روی خانم‌ها وارد می‌کند. متأسفانه برخی مردان اعتقادی به کمک کردن در کارهای منزل ندارند. علاوه بر همسر، دیگر اعضای خانواده هم باید با همفکری، همدلی و همکاری در کنار یکدیگر باشند تا خانه‌تکانی به یک تفریح دورهمی تبدیل شود.

توهین و امر کردن به شوهر برای خانه‌تکانی

اگر شوهرتان در کارهای خانه‌تکانی به شما کمک نمی‌کند، اول از همه با احترام باید از او درخواست کرده‌خشونت و توهین و امر و نهی. بعد از آن هم باید کارهایی را به او سپرد که خودش هم لذت می‌برد. همچنین انجام آن کاروی را نباید کوچک و بی‌تأثیر شمرد. حساسیت بیش از اندازه فقط زنان را ناکام می‌کند چرا که معمولاً در یک خانه چند نفر دیگر هم زندگی می‌کنند که احتمالاً تا نوز کمی ریخت و پاش خواهد شد. اگر زن و شوهر در این ایام همچنان حرمت ازدواج و قداس خانواده را به یاد داشته باشند هرگز یک خانه خیلی تمیز را به پایمال شدن و خدشه دار شدن رابطه ترجیح نخواهند داد.

کار کردن یک ضرب بدون استراحت



بسیاری از زوج‌ها دوست دارند در سریع‌ترین و کوتاه‌ترین زمان ممکن، کار خانه‌تکانی‌شان را به پایان برسانند، به همین دلیل تصمیم می‌گیرند بدون هیچ استراحتی کار کنند. گرچه می‌توان با کار بیشتر، در روزهای کمتری به نتیجه رسید، اما نادیده گرفتن یا حذف استراحت و تفریح از برنامه روزانه، فقط به هوای زودتر به نتیجه رسیدن، هرگز مصلحت نیست. بی‌وقفه کار کردن باعث می‌شود شما از نظر روانی و جسمی خسته و فرسوده شوید و آستانه تحمل‌تان کاهش یابد و به همین علت ساده، ممکن است با نخستین تحریک، هر چند مسئله‌ای کوچک و جزئی، به جوش بیایید و عصبی شوید و دو همسرتان درگیری و مشاجره داشته باشید.

تحمل نکردن اشتباهات یکدیگر

ناتوانی در تحمل اشتباهات یکدیگر از مهم‌ترین عوامل جروح همسران در این روزهاست. مثلاً اگر یکی از همسران در طول خانه‌تکانی مرتکب خطایی شود؛ مثلاً چیزی را بشکند، آب کثیفی را روی زمین بریزد و... با حرف‌ها و رفتارهایمان، دایم او را تنبیه و مواخذه یا اشتباهاتش را گوشزد می‌کنیم؛ خلاصه این که آن چنان بد رفتار می‌کنیم که گویی او دوست و پاچلفتی است و خرابکاری‌اش هرگز قابل جبران نیست.



منابع این بخش از پرونده: تپیان، باشگاه خبرنگاران، روزپاتو، فرارو و...