



بانوان گرمای! خودتان را در بشور و بساب پایان سال به کشتن ندهید

خانه تکانی یا زلزله ۸ ریشتری!؟

■ مرصیه مابیری
باز هم بوی سال جدید و عید به مشام رسید و روزهای داغ خانه تکانی شروع شد. زن‌ها با شروع

خانه تکانی جانشان را کف دستشان می گیرند و با یک قدرت جادویی به جان کثیفی‌ها می افتند، غافل از اینکه خود را با برخی بی‌احتیاطی‌ها در دام خطرات زیادی می‌اندازند. مثلاً آنهایی که طاقت نمی‌آورند عضوی از خانواده کنارشان باشد و خودشان بی‌محابا روی چهار پایه می‌روند و به تنهایی شیشه‌ها را تمیز یا پرده‌ها را باز می‌کنند. یادمان باشد خانه تکانی خودکشی نیست. قرار نیست تمام اعضا و جوارح ما به خاطر چند روز کار کرد فشرده آسیب ببینند.

■ ■ ■

■ خارطه بازی با خانه تکانی

انگار همین دیروز بود وقتی از مدرسه برمی‌گشتم، خانه‌م باز آرام‌شام بود. به‌هم ریخته و کن‌قیکون شده بود. می‌فهمیدیم خانه تکانی شروع شده است. همیشه برایم جای سؤال بود که خانه تکانی چه فرقی با روزهای عادی دارد که مادر همه جا را یکبار به‌هم می‌ریزد. تمام فرش‌ها لول شده، ظرف‌ها همه توی سینک، قالیچه‌ها و پادری‌ها به یکباره در وان حمام و تمام پرده‌ها توی ماشین لباسشویی. یکی هم مسئول لگد کردن پتوها بود تا حسایی تمیز شود. یادش بخیر چه پروژه‌های بود این خانه تکانی‌ما! انگار مادام‌المرم خورده بود تمام ذرات

خانه را یک حال اساسی بدهد. حتی زیر گلدان‌ها نیز از نگاهش دور نمی‌ماند. خانه همیشه تمیز بود. یک بار بعد از پایان عید دیدنی‌ها و بسته شدن پرونده دید و بازدید ملحفه‌ها شسته می‌شدند. تمام ظرف و ظروف سر جای خودش قرار می‌گرفت و کابینت‌ها دوباره جمع و جور می‌شد. آن وقت‌ها حق‌نداشتم با پای خیس روی زمین راه بروم. تا فرش‌های شسته شده خشک می‌شدند یک پتو وسط اتاق کنار بخاری پهن و دو روز سختی را روی آن سر می‌کردیم. نمی‌دانم چرا اصرار داشتیم همه فرش‌ها را یکبار به‌بنویسم و اینطوری خودمان را به

سختی بیندازیم. انگار این ریاضت کشیدن‌های اجباری لذت‌ناک‌تری را بیشتر می‌کرد. مکافات بزرگ‌تر تمیز کردن آشپزخانه بود که یک عزم جمعی می‌خواست. یکی باید دیوارهای چرب را می‌سایید و دیگری تمام ظرف‌های ادویه و سبزی‌ها را خالی می‌کرد، می‌شست، خشک می‌کرد و دوباره همه را پر می‌کرد. الان که به این خاطرات فکر می‌کنم خندم‌ام می‌گیرد. فکر می‌کنم تمیز کردن قوطی‌ی زردچوبه و دوباره پسر کردنش چه سودی داشت؟ یا پتویی که تمام سال‌ها دست نخورده توی کمد دیواری بود چپرا باید به اسم خانه تکانی شسته می‌شد؟

یک روز تمام ملحفه‌ها میان اتاق پهن و یکی یکی پتوها دوخته می‌شد. آن روزها شوینده رنگارنگ و مدل به مدل مثل امروز رایج نبود. یک جوهر نمک معروف بود که هزار تا کار می‌شد با آن کرد. یک شیشه پاک‌کن و کلی روزنامه باطله یک روز تمام وقت می‌برد تا تمام شیشه‌های قدی تمام شود. تازه بعد از آن همه کار یک آبگوش خوشمزه می‌چسبید و خستگی را از تنمان در می‌کرد.

یکی دیگر از کارهای هر سال ما جابه‌جایی گلدان‌هایی بود که با شروع فصل سرما به خانه می‌آوردیم. تا از سرما در امان بمانند و خدا می‌داند که در پایان خانه تکانی چه لذتی می‌بردیم. از چیدن شمع‌دانی‌ها روی لبه حوض! حالا همه جا تمیز بود و می‌شد بوی عید را حس کرد؛ یک تمیزی دسته جمعی. اصلاً برای دو، سه هفته همه غیب می‌شدند و بدون هیچ خستگی بی‌وقفه به خانه‌ها کار می‌کردند. بعضی هم گروهی کار می‌کردند. یعنی به نوبت خانه‌ها را تمیز می‌کردند و سراغ بعدی می‌رفتند.

■ همه چیز و همه جا باید برق بزند

الان هم دخترها برای نظافت و خانه تکانی خانه پدری وقت زیادی می‌گذارند. برای بعضی‌ها این خانه تکانی‌ها جدی‌تر است و از خانه به مغازه و انبار و محل کار هم کشیده می‌شود. یعنی در آستانه سال نو همه جا بوی نظم و اطوار می‌دهد. بانوان ایرانی اغلب تا لحظه

سبک زندگی

سبک زندگی ۸۸۴۹۴۷۱



بانوان گرمای! خودتان را در بشور و بساب پایان سال به کشتن ندهید

خانه تکانی یا زلزله ۸ ریشتری!؟

می‌نشینند حس می‌کنند از قافله جا مانده‌اند و باید همه جا را برق بیندازند غافل از اینکه این کارهای سنگین و جابه‌جایی اجسام لطمه جبران‌ناپذیری به سلامت خود و جنین‌شان وارد می‌کند.

■ بانوان گرمای! خودتان را به کشتن ندهید

بسیاری از زنان با شروع خانه تکانی زلزله‌ای هشت ریشتری در خانه به راه می‌اندازند. جانشان را کف دستشان می‌گیرند و با یک قدرت جادویی به جان کثیفی‌ها می‌افتند، غافل از اینکه خود را با بی‌احتیاطی‌ها در دام خطرات زیادی می‌اندازند. مثلاً آنهایی که طاقت نمی‌آورند عضوی از خانواده کنارشان باشد و خودشان بی‌محابا روی چهار پایه می‌روند و به تنهایی شیشه‌ها را تمیز یا پرده‌ها را باز می‌کنند. خطر بعدی استنشام انواع و اقسام مواد شوینده است. روزهای پایانی سال بهترین زمان برای رونمایی از شوینده‌های جدید است، زیرا هر بانوی ایرانی دنبال بهترین برند می‌گردد تا بهترین نتیجه را از خانه تکانی بگیرد و بهتر خانه را برق بیندازد. عده زیادی از بانوان در مواقع استفاده از این مواد شیمیایی با عارضه‌ها آلرژی و سرفه‌های شدید مواجه

می‌شوند یا دچار مشکلات پوستی می‌شوند. استفاده از شوینده‌های غلیظ خطر بزرگی است که سلامتشان را تهدید می‌کند. مخصوصاً آنهایی که برای تمیزی و نتیجه بهتر از خودشان خلایق‌به خرج داده و چند نوع مواد شیمیایی را با هم ترکیب می‌کنند! یادمان باشد خانه تکانی خودکشی نیست. قرار نیست تمام اعضا و جوارح ما به خاطر چند روزه کار کردن فشرده آسیب ببینند. لازم نیست چند شب از درد مع و پا خوابمان نبرد.

■ از چیدمان خانه تا انبوه دور ریزها

تغییر چیدمان‌خانه و خرید هم جزئی از پروسه خانه تکانی است. یعنی بعد از تمیز شدن و برق افتادن تمام نقاط خانه حالا نوبت جاکیر شدن وسایلی است که به تازگی خریده‌شده است. می‌تواند لوازم خانگی باشد یا وسایل دم‌دستی و روزمره که در طول سال مدام تکرار می‌شود. می‌دانید فرق خانه تکانی عید با روزهای عادی چیست؟ زن‌ها روزهای عادی در طول سال هم کار می‌کنند و بعضی از آنها هر فصل یک خانه تکانی حسابی دارند. اما عید با همیشه فرق دارد. خیلی چیزها جمع‌تر است و هر چیز اضاف‌های که بنا بر مصلحت در گوشه‌های کمد مخفی شده بود حالا به عنوان دور ریز کنار سطل زباله جا می‌گیرد. مثلاً تمام لباس‌های اضافه که تا الان دلمان نیامده است آنها را دور بریزیم و برای روز میادان‌تکه داشته‌ایم حالا تکلیفش را روشن می‌کنیم. یا به کسی می‌بخشیم. یا آن را در زباله‌دان پرت می‌کنیم.

یکی دیگر از این اساسی‌ها جمع کردن کاغذها از سطح خانه است. خدا می‌داند در هر خانه‌ای چندتر کاغذ و مجله و روزنامه‌ی مصرف هست که در خانه تکانی روی زمین و در کنار میز یا در جیب می‌شود. خدا کند که وقتی خانه تمیز می‌کنیم دلمان به حال طبیعت بسوزد و همان موقع زباله‌ها را تفکیک کنیم. مورد بعدی که اکثر خانه‌های ایرانی مشترک است جمع آوری داروهای تاریخ گذشته است. یک جا خواندم ما ایرانی‌ها سلطان استفاده از دارو هستیم. عادت به خود درمانی در ما نهادینه شده است و برای هر دردی خودمان یک مشت قرص تجویز می‌کنیم. بنابر احتیاط از هر دارو چند ورق در خانه داریم که شب عید تازه می‌فهمیم تاریخ تریگت آنها گذشته است و باید راه‌های سطل زباله شود.

■ خانه تکانی دل‌ها فراموش نشود

بد نیست در کنار خانه‌تکانی یادی هم کنیم از دل تکانی‌های درست و حسابی. وقتی همه جا تمیز است، کثیفی حتی اگر یک لکه باشد به چشم می‌آید. پس حالا که همه جا تمیز است و بوی بهار می‌آید اگر یک لکه باشد به چشم می‌آید. پس حالا که همه جا تمیز است و بوی بهار می‌آید اگر دلمان پاک نباشد و لکه‌های نفرت و کینه در آن مانده باشد تمام زحمت‌هایمان به باد می‌رود. باید تا قبل از تحویل سال یک حال اساسی به قلب و روحمان بدهیم و آن را از ناپاکی‌ها بزدایم. باید بدین‌ها با خود و خدا خودمان چند چندیم و کجای کارمان می‌لنگد. همه ما بعد از فارغ شدن از مدرسه خانه تکانی باید خلوت کنیم و برای یک سال معنوی خود برنامه بریزیم. وقت خوبی است برای آشتی کردن. برای آشتی پیشقدم شویم و غرور بزرگ‌تر بودن را کنار بگذاریم و بزرگی را در بخشش معنا کنیم. برویم سراغ آنهایی که دلخور هستیم. آنهایی که آزارمان داده‌اند یا آزارشان داده‌ایم. زیارت اهل قبور برویم و بسیار استغفار کنیم. پنج‌شنبه آخر سال یکی از سنت‌های کهن و زیبای ایرانی‌هاست که سراغ سفر کرده‌ها و اهل قبور می‌روند و آنها را در شادی رسیدن بهار شریک می‌کنند.

باید ذهنمان را هم گردگیری کنیم. خیلی از ما فصل زمستان کم‌انرژی می‌شویم و بسیاری از انگیزه‌ها را از دست می‌دهیم. مدام امروز و فردا کرده و شروع کارهای مهم و تصمیم‌های بزرگ را به اول بهار موکول می‌کنیم. مدام می‌گوییم از اول سال فلان می‌کنیم و بهمان می‌کنیم. در حالی‌که زمان منتظر ما نمی‌ماند و به راحتی فرصت‌های زندگی را از دست می‌دهیم. لازم است ذهن خود را بتکانیم و همه اضافه‌هایی که بی‌پوده حجم مغزمان را اشغال کرده دور بریزیم. لازم است بعضی تلخی‌ها را فراموش و بعضی خاطرات را کنج دلمان پنهان کنیم تا هرگز از یاد نروند.

سبک همدلی



عید وقتی عید است که همه دلشاد باشند

عیدی نوعدوستی یادمان نرود

■ مهسامهاجر

بیا بید امسال هنگام خرید یادی کنیم از یتیم‌ها، از آواره‌های سیل سیستان و بلوچستان که حالا آرزوی عیدشان خلاصه شده است در داشتن یک سرپناه. یاد کنیم از کودکان کار. از زنان بی‌سرپرست؛ آنهایی که با بیماری‌های خاص می‌جنگند و هزینه‌های سرسام‌آور اماتشان را گرفته است. آنهایی که مثل من و شما عید را دوست دارند اما زورشان به آن نمی‌رسد. آنهایی که چشمشان از شرمندگی دستان خالی خیس است. آنهایی که آبرو دارند و در را روی هم‌مان می‌بندند که مبادا فشار مالی کمرشان را خم کند. بیا بید امسال با هم شادی کنیم. ببخشیم تا بر ما ببخشند. مادی وقتی عید است که همه از ته دل بخندند و شده برای یک لحظه، تمام دردها پشمان را فراموش کنند.

■ روایت اول: اتاق بوی نا می‌داد. سقفش

انگار نم داده بود و آنقدر نمرزدگی‌های زندگی زیاد بود و سرها پایین که انگار کسی سوراخ زرد شده روی سقف را نمی‌دید. یک اتاق ۱۲ متری نور و تار یک که سه بچه قد نیم‌قد در آن بازی می‌کردند. مادر جوانی که در گرداب زندگی صورتش فرسوده شده بود کمی ل‌ن‌ان‌ف‌تر با یک قیچی داشت قندحبه می‌کرد. سفتی قیچی دست‌هایش را پر از تاول‌های ریز و درشت کرده بود. در خانه آنها خبری از نوروز نبود. خبری از لباس نو و حتی یک لیخند هم نبود. فقط کار بود و کار برای سیر کردن شکم این سه فرزند که تنها گناهشان انگار فقر شان بود. آنها نوروز را از روی دست دوستانشان و مردم کوچ و بازاری که خرید می‌کردند تقاب می‌کردند و گاهی یواشکی دور از چشم‌مادر دربار‌ه زوایای کوه‌تاندشان و داشتن حتی یک لباس نو در شب تحویل سال حرف می‌زدند. آنها عید هم خانه‌شان چکه می‌کند و هنوز بارانی است.

■ روایت دوم: زن رویش را گرفته، محترم به نظر می‌رسد. وقتی حالش را می‌پرسم سرش را پایین می‌اندازد و نجواگونه خدارا شکر می‌گوید. معلوم است خوب نیست و برای ادامه صحبت مدام حاشیه می‌رود و نگاه‌اما می‌زدند که مجبور نباشد لب به دروغ بگشاید. وقتی می‌رود رو به کرد؟ لبش را می‌گززد و می‌گوید طفلی خیلی گرفتار است. خدا گرفتاری همه را حل کند. چشم‌هایم از تعجب گرد می‌شود. او همیشه آراسته بوده و هرگز در هیچ محلی لب به سخن نگشوده است. یک حقوق بازنشنگی دارند که برای یک خانواده سه نفری کافی است. پس چرا گرفتار است؟ کنجکاو می‌نمیشم نمی‌کنم آنقدر که یقه دوستم را می‌گیرم تا آن را زن را بر من فاش کند. مرد است اما در مقابل اصرارهای من چاره‌ای ندارد. او می‌گوید زن بیچاره دو تا بیمار

در خانه دارد. همسرش سرطان دارد و او خودش با همه گرفتاری‌ها و دردهای میانسالی‌اش در سال همسرش پرستاری می‌کند. پسر جانش به تازگی سسکته کرده و فلج شده و پرستار او هم شده است، اما کاش فقط پرستاری بود. هزینه‌های سنگین درمان‌اش را بریده است و او هرگز لب به شکوه نمی‌گشاید یا اعتراضی نمی‌کند. آنقدر آبرودار است که حتی خانه بغل دستی‌اش از حال او و گرسنه به بالین رفتنش خبر ندارد.

■ ■ ■

نمی‌دانم چند نفر اوضاع خوبی ندارند؟ چند فقر اقتصاد خراب خرخرشان را جیبیده و ول نمی‌کند. نمی‌دانم چند نفر در این دیار شب‌در گرسنه سر به بالین می‌گذارند؟ چند مرد از درد بیکاری یک شبه پیر می‌شوند و...؟

هر سال در آستانه نوروز بعضی عجیب گلویم را می‌فشارد. تفاوت‌های طبقاتی حالم را بد می‌کند. وقتی مردی را می‌بینم که فرقه و حاجی فیروز می‌فروشد اما فرزند خودش در

حسرت یک اسباب‌بازی ساده است، وقتی در بازار بزرگ خسته از خرید کردی و رفتی به رستوران می‌رویم، کارگروهای جوان دلم را می‌سوزانند. سهمشان یک لقمه نان و پنیر است، اما سیر کردن امثال ما شغلمان! خیلی‌ها شب عید در یک اتاقک کوچک زندگی می‌کنند اما شغلمان تمیز کردن ویلاها و شیشه‌های برج است. خیلی‌ها در بازار وسایل و خرید مردم را جابه‌جا می‌کنند برای آنکه لقمه نانی به خانه ببرند. عیسی‌دی که ما داریم برای او هم مهم است او هم پدر است. دغدغه دارد، فرزند دارد.

ما خودمان را به آب و آتش می‌زنیم تا در این شب‌های زیبا که موسوم به روزهای پایانی اسفند است و بوی بهار آهسته به مشام می‌رسد