



خرید شب عید و خانه تکانی‌های امروزی هیچ نسبتی با سنت‌های اصیل‌مان ندارد

نورا دور می‌ریزیم که نوتر را جایگزین کنیم!



الگوی قدیمی خانه تکانی جای خود را به الگوی نوینی داده و کمتر کسی تابع همان الگوی قدیم است. خانه تکانی‌های امروز هر چند تمیزی و نظم و انضباط را به دنبال دارد اما مثل بسیاری از آداب و رسوم دیگر، درگیر تحولات شده است. در واقع این وسایل غیر ضروری یا غیر کاربردی نیستند که کنار گذاشته می‌شوند و جای آن را نو و جدید می‌گیرند بلکه این نیاز کاذب به تغییر و خرید وسیله جدید است که میل و بوفه و ظروف را راهی سایت‌های فروش کالا می‌کند. انگار که تحولات جای نظم را گرفته و خرید وسایل نو جایگزین تروتمیزی شده است. انگار خانه تکانی جایش را به نمایش خانگی برای تماشای دیگران داده است.

به رغم اینکه هر فصل و هر ماه به وفور البسه و کفش با هر کیفیتی در دسترس است اما انگار شب عید حتماً باید خرید کنیم، حتی اگر اعتقاد ی که به دید و بازدید نداشته باشیم و همه تعطیلات راهی سفر شویم. ما فراموش کرده‌ایم خانه تکانی در آستانه فصل نو برای کیف‌هایی بود که یک سال تمام ته کمد خاک می‌خورد و دیگر دوستش نداشتیم و منتظر اسفند بودیم تا دست آن خلاص شویم... خانه تکانی برای جبهه‌هایی بود که هر وقت حوصله نداشتیم جایی برایش پیدا کنیم، زیر تخت هل می‌دادیم... خانه تکانی برای

خانه تکانی‌های امروز هر چند تمیزی و نظم و انضباط را به دنبال دارد اما مثل بسیاری از آداب و رسوم دیگر، درگیر تحولات شده است. انگار که تحولات جای نظم را گرفته و خرید وسایل نو جایگزین تروتمیزی شده است

لکه نه چندان مشخص روی پرده بود که می‌خواستیم قبل عید پاکش کنیم... خانه تکانی برای چشم‌های منتظری بود که وسایل غیر ضروری و غیر کاربردی ما خوشحالشان کند... خانه تکانی همان لیستی بود که در بهمن می‌نوشتیم که تا پایان ۲۹ اسفند و قبل تحویل سال انجام دهیم. در نهایت چک لیست را یک به یک رد می‌کردیم و به تغییرات و جابه‌جایی‌های بزرگ می‌رسیدیم... رنگ‌های جدید... طرح‌های جدید... گاهی حتی اگر وسیله جدیدی نداشتیم، همه عشق‌مان این بود بعد از تروتمیزی اساسی یک تغییر و تحول با جابه‌جایی وسایل انجام دهیم... همین جابه‌جایی برای ما کافی بود... اما امروز حتی اگر بهترین را داشته باشیم، انگار حال دل‌مان رو به راه نمی‌شود و راضی نیستیم...

خانه تکانی برای خیلی کارهای دیگر بود که در قدر بنویسیم تمامی ندارد... آن روزها نه دنبال کالای گران و بزرگ بودیم، نه دنبال داشته‌های دیگران که دست برتر باشیم! قانع بودیم حتی به لمس نوبی یک حوله جدید روی پوست دست‌مان...

اتفاقاً بخشی از خانه تکانی برای مرور خاطراتی بود که امروز به آن بها نمی‌دهیم و همه آن را یک جا پشت در می‌گذاریم. نباید فراموش کرد هر کهنه‌ای دور انداختنی نیست، شاید زندگی برای جادان همه گذشته ما در خود جا نداشته باشد اما گاهی گذشته بهتر از هر حال و آینده است.

ساده بود اما زیبا درست برعکس این روزها که زیباست و ساده نیست. همه کیف و لذت اسفند بوی بهار به قالی سستن کف حیاط و تروتمیزی کردن در و دیوار با آب و اسکاچ بود. بچه‌ها کاسه به دست زانو روی فرش می‌زدند و در جهت خواب فرش همه قوت و نیروی خود را به کار می‌گرفتند. یکی دیگر هم در تشت گوشه حیاط پتو لگد می‌کرد. از پشت بام‌ها عمدتاً قالی و قالیچه و پتو آویزان بود.

هر کس را می‌دید به در و پنجره آویزان بود و شیلنگ و روزنامه به دست شیشه را براق می‌انداخت. در خانه هر کس را که باز می‌کردی، نصف اثاث و وسایل داخل منزل، در حیاط پخش بود و هر کس گوشه‌ای از کار را گرفته بود تا غبار آنها را پاک کند. یک نفر از ته انباری داد می‌زد «وای ببینید چی پیدا کردم، یادش بخیر». یک نفر هم غبار وسیله قدیمی را با دست و گوشه لباس پاک می‌کرد و هزار خاطره در ذهنش رژه می‌رفت.

نصف دلخوشی دم عید آب‌بازی به بهانه همین شست‌وشوها و تروتمیزی‌ها بود. دور هم جمع می‌شدیم تا به بهانه خانه تکانی یک دل سبیر بخندیم و گذشته‌ها را یاد کنیم. در این میان اگر دو نفر کینه و کدورتی هم به دل داشتند، میان تروتمیزی‌ها با همان آب و تاید دل خود را می‌تکاندند و رد می‌شدند. کمدی را دم در می‌گذاشتند که واقعاً زهوار دررفته بود و دیگر قابل استفاده نبود. پرده‌هایی را نو می‌کردند که از چند جا پاره بود و به قول معروف برای رفت و آمد آبرو محسوب می‌شد. فرش را روفو می‌کردند، کاسه شکسته را به «کاسه پشقای» می‌دادند.

در نهایت این پنشه و مینا و شش‌پو بود که میهمان باغچه می‌شد و لباس نوبی که بچه‌ها همه یک سال منتظر خریدن آن بودند. عشق پوشیدن کفش پاشنه بلند داشتیم و پسرها هم عید به عید کت و شلوار شیک می‌خواستند. نگاه مادر بزرگ و خاله و دایی اگر کدورتی داشت، به بهانه رد و بدل کردن وسایل شست‌وشوی دم عید تکانده می‌شد. حالا امروز همه چیز خوب و درجه یک و اعلاست، مثل همان کارگری که سرد و خشک و بی‌روح چند روزی میهمان منزل می‌شود و می‌رود همین کارگر را هم معلوم نیست از روی زب شپ عید به در و همسایه و فک و فامیل می‌گیریم یا واقعاً قصدمان زودن گرد و غبار است.

حرف این نیست مثل سابق باشیم. دیگر نه مادر بزرگ هست و نه حیاطی و نه لزومی به آن حجج از تلاش و وقت گذاشتن. قطعاً وسایل مدرن جایگزین شده است و می‌تواند به ما فرصت بیشتری برای انجام سایر امور دهد، اما می‌توانیم مثل این روزها هم نباشیم.

از چند روز دیگر طبق روال هر ساله و قدیمی فراخوان مادران و همسران برای بشور و بساب شروع می‌شود. شاید هم تا به حال شروع شده و همین الان درگیر هستیم، اما کاش همه فراخوان‌ها به همین بشور و بساب خلاصه می‌شد. این روزها در فرایند تروتمیزی کردن، «نورا دور می‌ریز و نوتر را بذار جاش» جایگزین شده است.

انرژی خود را صرف کارهای غیر ضروری نکنیم

محتشمی به زاویه مهم دیگری در کنار الگوی پالایش می‌پردازد و با بیان این مطلب که اصول عقلی برای ما پایدها و نیایدهایی را تعریف می‌کند، ادامه می‌دهد: اگر قرار باشد خریدی انجام دهیم، عقل سالم می‌گوید، زندگی ما باید متناسب با یک قانون پیش روزه قانونی که می‌گوید: هر گز انرژی خود را صرف کارهای غیر ضروری نکنید.

محتشمی پول، وقت و توان فیزیکی را یک انرژی توصیف می‌کند و ادامه می‌دهد: عقل سلیم حکم می‌کند ما سه مورد فوق را برای موارد غیر ضروری و غیر کاربردی به کار نبریم. به اعتقاد این مشاور انگیزشی، ما باید انرژی خود را صرف کارهایی کنیم که برای ما مهم است.

محتشمی توضیح می‌دهد: در خانه تکانی باید انرژی ما معطوف به موارد مهم و کاربردی شود و پول خود را صرف امورات واجب‌تر کنیم. وی با طرح این پرسش که برای هر گونه تغییر باید ضرورت آن را مورد بررسی قرار دهیم، ادامه می‌دهد: اگر میل ما فرسوده شده است باید آن را تغییر دهیم، اما اگر موردی جزو اولویت ما نبود، باید انرژی خود را طبق عقل صرف امور دیگری کنیم.

آنچه برای ما عادی است، رؤیای دیگری است

یکی از توصیه‌های مهم این سخنران انگیزشی به اشتراک گذاشتن وسایل کاربردی با نیازمندان است. طبق گفته وی، همان وسیله‌ای که برای ما ارزش ندارد در بسیاری مواقع نیاز یک خانواده را بر تعف می‌کند، در نتیجه باید فرهنگ انتقال بیش از هر زمانی جایفتند.

وی می‌گوید: باید از دورریز و بی‌ارزش کردن کالاها کم کنیم که شامل لباس و سایر لوازم می‌شود. در واقع اگر کالایی برای ما ارزش ندارد، به دست نیازمندان برسانیم تا چرخه انرژی قطع نشود و ادامه پیدا کند.

وی تأکید می‌کند: آنچه امروز برای ما عادی است، رؤیای دیگری است. نسبت به داشته‌های خود بی‌تفاوت نباشیم و قدر دان آن باشیم و انرژی انتقال وسایل غیر ضروری به دیگران را نادیده نگیریم.

سید حمیدرضا محتشمی، روانشناس، سخنران انگیزشی، مشاور و مدرس رشد و توسعه فردی در رابطه با شیوه صحیح خانه تکانی به عنوان یکی از سنت‌های دیرینه ایرانی‌ها به «جوان» می‌گوید: ما یکسری کهن الگو در زندگی داریم که از دیرباز در فرهنگ ایرانی-اسلامی متداول بوده و نسل به نسل ما را همراهی کرده است. یکی از مواردی که در کهن‌الگوها وجود دارد، موضوعات مربوط به شب عید است. به گفته وی یکسری کهن‌الگوهای قدیمی و تاریخ‌مصرف گذشته نیز داریم و نباید فکر کنیم هر کهن‌الگویی که از دیرباز به ما رسیده است، الزاماً ارزش ادامه دادن دارد. در واقع قانون، فرهنگ‌های تاریخ مصرف گذشته و غیر کاربردی هم باید حذف شود و کهن‌الگوها به تناسب شرایط و زمان تغییر پیدا کنند. وی به فرهنگ خانه تکانی در هفته‌های پایانی سال اشاره می‌کند و با تأکید بر این نکته که خانه تکانی در طول زمان تغییر پیدا کرده است به «جوان» می‌گوید: برخی فکر می‌کنند حتماً باید پرده و میلمان تغییر کنند، اما چیزی که باید درک کنیم این است که در خانه تکانی قانون پالایش را رعایت کنیم.

فضا را برای چیزهای مفید تر باز کنیم

محتشمی در توضیح تکمیلی قانون پالایش بیان می‌کند: طبق این قانون فضا را باید برای چیزهای بهتر، مفیدتر، زیباتر و متناسب‌تر در زندگی باز کنید و کمد، کابینت، انباری، اتاق و لوازم شخصی را که به آن نیاز ندارید، خالی کنید، در حالی که به دلیل چرخش زیاد الگوها، اصولی مثل قانون پالایش در حاشیه قرار گرفته است.

این مدرس رشد و توسعه فردی معتقد است: پالایش کردن یعنی لباس‌ها و سایر وسایلی را که برای ما غیر کاربردی و غیرمصرفی شده است، جدا کنیم و در صورت عدم مصرف و کهنگی غیر کاربردی شدن در زندگی، آنها را حذف کنیم و کنار بگذاریم. مفهومی به نام خانه تکانی در الگوی کهن این معنی را می‌دهد، نه چیزی که الان شاهد آن هستیم.

وی خاطر نشان می‌کند: اگر بخواهیم توصیه‌های برای روزهای منتهی به سال داشته باشیم، باید فرهنگ پالایش را در زندگی جاری و ساری کنیم.

سید حمیدرضا محتشمی مشاور و مدرس رشد و توسعه فردی:

خانه تکانی باید مبتنی بر رعایت الگوی پالایش و حذف موارد غیر کاربردی باشد



وسایله‌ای که برای ما ارزش ندارد در بسیاری مواقع نیاز یک خانواده را مرتفع می‌کند، در نتیجه باید فرهنگ انتقال بیش از هر زمانی جایفتند. نسبت به داشته‌های خود بی‌تفاوت نباشیم و قدر دان آن باشیم و انرژی انتقال وسایل غیر ضروری به دیگران را نادیده نگیریم



برای «حول حالنا» برنامه‌ریزی داشته باشیم

یکی دیگر از ابعاد مورد تأکید وی در کنار فرهنگ پالایش، برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری است. وی در این باره توضیح می‌دهد: «شعب عید داعی داریم که می‌گوییم حول حالنا الی احسن الحال، یعنی خود را با ما را به بهترین حال تغییر بدهد. طبق این دعا از خدا تحول درونی می‌طلبیم، اما نباید فراموش کنیم زمانی که فرد برای خود برنامه‌ریزی و هدف‌گذاری نکرده، این دعا کاربردی نیست، حتی اگر ما تا قیامت به خدا بگوییم که ما را تغییر بده اما برنامه‌ریزی، هدف‌گذاری و آینده‌نگری نداشته باشیم و از عقلانیت استفاده نکنیم، این دعا کاربردی نیست. اگر وسیله نو و جدیدی به خانه خود اضافه نکردیم، ننگ و عار نیست بلکه می‌توان تغییرات جزئی انجام داد، اما باید به بهانه بهار و شب عید در زندگی تحول ایجاد کنیم.»

جابه‌جایی وسایل حال‌تان را خوب می‌کند

یکی از نکات بسیار جالب توجه در اظهارات محتشمی مبتنی بر تغییر دکوراسیون سه عنوان تحول و ایجاد روحیه است. وی در این ساره توضیح می‌دهد: «گاهی با تغییرات جزئی در دکور تحولات روحی عجیبی ایجاد خواهد شد. اگر ضرورتی به خرید جدید وجود ندارد، جای برخی لوازم را در منزل تغییر دهیم. این تغییر حال ما را خوب می‌کند و انرژی جدیدی به خانه می‌دهد، چرا که علم چیدمان در دنیا اثبات شده است و انرژی اجسام می‌تواند در زندگی ما اثرات مثبت و منفی داشته باشد.»

به اعتقاد وی، افراد آشفته‌گی‌های ذهنی و درونی خود را عمدتاً با

۵) اینترنتی خرید کنید: اسفند، ماه شلوغی است. اگر برنامه خریدتان را قرار است در این ماه پر از ترافیک و فرصت کم انجام دهید، سراغ خرید اینترنتی بروید. یکی از مهم‌ترین مزیت‌های خرید اینترنتی داشتن زمان مناسب برای خرید و همچنین بررسی قیمت‌ها و مقایسه انواع مدل‌هاست. همچنین مجبور نیستید کودکان خود را به همسراه ببرید و می‌توانید نظرات آنان را همزمان با خرید جویا شوید.

۳) سقف بودجه تعیین کنید: برای خودتان سقف بودجه خرید معین کنید و از آن تخلف نکنید. ممکن است هنگام خرید خیلی چیزها را ببینید ولی به تعهد بودجه‌ای با خودتان پایبند باشید و خرید نکنید. ۴) به تنهایی خرید کنید: اگر از افرادی هستید که خرید با دیگران شما را به خریدهای غیر ضروری و جویاگرانه وسوسه می‌کند، تنهایی خرید کنید.

چند راهکار برای خرید اصولی در شب عید قبل از خرید سری هم به کمد لباس‌ها بزنید

ذهن خود را برای جلوگیری از خریدهای غیر ضروری و لازم‌مدیریت کنید تا در دام ترفندهای تبلیغاتی فروشندگان گرفتار نشوید

اگر شما هم به نوعی به‌هم‌ریختگی ذهنی و تصمیم‌گیری نامناسب، هنگام خرید دارید و در گروه افرادی قرار دارید که چند ساعت بعد از خرید دچار پشیمانی می‌شوند، نکات زیر به شما کمک خواهد کرد پیش از آنکه وارد فروشگاه شوید، ذهن خود را به طرز صحیح برنامه‌ریزی کنید تا بتوانید با وسوسه خریدهای غیر ضروری مقابله کنید:

۱) اصولی خرید کنید: خیلی‌ها حتی زمانی که به قصد خرید یک جنس خاص به بازار می‌روند، در دام جاذبه‌های فروشگاه‌ها می‌افتند و با انبوهی از خریدهای غیر ضروری به خانه بازمی‌گردند. شما سعی کنید جزو این دسته افراد نباشید.

۲) لیست خرید بنویسید: قبل از خرید، سری به کمدتان بزنید و ببینید اگر لباس مناسبی ندارید، برای خرید در لیست بنویسید. فراموش نکنید یکی از مهم‌ترین فواید لیست نوشتن مقابله با احساسی خرید کردن شما خواهد بود.

شوق خرید و حضور در این جریان همه‌گیر در ماه اسفند و روزهای قبل از عید رنگ و بوی خاصی دارد. در خرید شب عید ما همیشه دو نکته وجود دارد: یکی اینکه قیمت‌ها عمدتاً پیشتر از توان شمانست و دیگر اینکه چیزی که دوست دارید بخرید را پیدا نمی‌کنید و با خستگی و سردرگمی به خانه برمی‌گردید. گاهی هم برای دلناری به خودتان یا از سر «هیچی ندارم بیوشم توی عید» دست به خرید می‌زنید که یکی از اصلی‌ترین اشتباهات خرید در این موقع از سال است.

شاید بهتر باشد قبل از خرید این سه سؤال را از خود بپرسید: ۱) آخرین باری که از این کالا استفاده کرده‌ام چه زمانی بوده است؟ ۲) چه زمانی دوباره از این کالا استفاده خواهیم کرد؟ ۳) آیا این کالا می‌تواند موجبات شادی مرا فراهم کند؟

یک بازی هیجان‌انگیز به نام «خانه تکانی»

معمولاً خانم‌ها خانه تکانی را تبدیل به یک معضل و گره می‌کنند، در حالی که در صورت انجام به صورت گروهی و برنامه‌ریزی شده می‌تواند لذیذبخش باشد. اگر فرزند کوچک دارید بهترین کار این است که خانه تکانی کردن را با کمک بچه‌ها انجام دهید. به این ترتیب هم خانه تکانی عید می‌کنید و هم مفهوم نظم و ترتیب و زمانبندی را به بچه‌ها یاد می‌دهید. برای این کار شما یک راه بیشتر ندارید و آن این است که خانه تکانی را به یک بازی هیجان‌انگیز کنید و اتفاقاً بچه‌ها را هم به این بازی دعوت کنید.

- در ضمن به موارد زیر نیز توجه کنید:
- لیست کاری تهیه کنید.
- حتماً از دیگران کمک بگیرید.
- یک جا همه کارها را شروع نکنید و مرحله به مرحله پیش بروید.
- کابینت‌ها را یک به یک مرتب کنید.
- ابتدا عبارتی را شروع کنید و مرحله به مرحله پیش بروید.
- نظافت و خانه تکانی را به فعالیت خانوادگی و گروهی تبدیل کنید تا خوش بگذرد.
- شیشه‌ها را فراموش نکنید و از روزنامه برای برق افتادن استفاده کنید.
- در تمیز کردن کف و دیوارهای سرمیکی از بخارشو استفاده کنید.
- لوستر و لامپ‌ها را با یک دستمال نم‌دار تمیز کنید.
- پرده‌ها را با آب نیمه‌گرم یا ولرم بشویید.
- برای میل و فرش‌ها از شاموهای مناسب استفاده کنید.
- به جای دور ریختن و دوباره خریدن، در جابه‌جایی وسایل خلاصیت به خرج دهید، فراموش نکنید.

