

هانا چراغی

روزنامه نگار



نوروز، عید باستانی ایرانیان است که از جایگاه ویژه‌ای بین مردم برخوردار است. هر ساله ایرانی‌ها با انجام یک سری آیین‌ها به استقبال نوروز می‌روند. این عید علاوه بر ایران، در کشورهای مختلفی از جمله تاجیکستان، افغانستان و جمهوری آذربایجان پاس داشته می‌شود و مردم به آیین‌های مختلف آن همچون

شاید خانه‌تکانی مسأله‌ای ساده به نظر برسد اما این رسم دیرینه و میراث اجدادی ما ایرانیان، مشقت‌های خاص خود را دارد که انجام آن با همکاری اعضای خانواده لذت بخش بوده و زمینه‌ساز گذران اوقات خوشی در کنار عزیزان مان است؛ همچنین همکاری اعضای خانواده در خانه‌تکانی موجب گرم شدن کانون خانواده می‌شود. بی‌شک با آمدن فصل بهار و تغییرات آب و هوا، نیاز است که تغییراتی در زندگی افراد نیز به وجود آید و خانه‌تکانی راه خوبی آن است که در بهبود خلق و خو و بهداشت روانی افراد تأثیر بسزایی خواهد داشت و می‌تواند موجی از شادی و نشاط را بین افراد ایجاد کند. رسم است که قبل از عید نوروز و از اواخر بهمن تا ۲۹ اسفند، ایرانیان علاوه بر انجام مقدماتی همچون برپایی جشن چهارشنبه‌سوری، خرید لباس نو، فراهم کردن هدیه و عیدی برای کودکان و خانواده، برنامه‌ریزی برای سفر و... آیین خانه‌تکانی را به جا می‌آورند و طی آن تمام خانه و وسایل زندگی‌شان را در آستانه نوروز گردگیری، شست‌وشو، مرتب و تمیز می‌کنند.

خانه‌تکانی عید نوروز سنتی دیرینه است که شور و هیجان سال نو را دوچندان می‌کند اما انجام آن به انرژی زیاد و همچنین برنامه‌ریزی دقیق نیاز دارد و بهتر است به جای این‌که در روزهای پایانی سال با عجله و استرس به آن بپردازیم، از همین حالا که یک ماهی تا عید نوروز زمان داریم، دست به کار شویم و با خانه‌ای تمیز و مرتب به استقبال بهار برویم و تغییری مثبت در زندگی‌مان ایجاد کنیم.

انجام خانه‌تکانی مراحل متفاوتی دارد و بهتر است در اولین گام

خانه‌تکانی پایبند هستند. خانه‌تکانی از سنت‌های دیرین ایرانیان است که قدمت آن به سال‌های دور می‌رسد و آداب خاص خود را دارد. نمی‌توان به طور دقیق گفت که رسم خانه‌تکانی از کجا و چگونه شکل گرفته، اما آیینی اصیل و ریشه‌دار است که نسل به نسل در میان ایرانیان رواج داشته و هنوز هم خانواده‌ها، حتی مادران جوان و دختران امروزی به آن پایبندند و هر کجای دنیا که ساکن باشند قبل از عید نوروز دست به کار می‌شوند و با، غبار را از خانه و زندگی‌شان دور کرده و خود را برای جشن تولد بهار آماده می‌کنند.

برنامه‌ریزی کنید تا کارهای نظافت خانه به شکل مرتب و منظم انجام گیرد. بعد از آن باید لیست وسایل مورد نیاز برای تمیزکاری (همچون دستمال، شیشه پاک‌کن، مواد شوینده، جاروبرقی و...) را تهیه و گردگیری و غبارروبی را به ترتیب اولویت بندی انجام دهید. تمیز کردن را از کجا شروع کنیم؟ این سؤال است که برای همه پیش می‌آید اما بهتر است از آشپزخانه، بعد اتاق خواب‌ها، حمام و سرویس بهداشتی، سالن پذیرایی شروع و در آخر تراس یا بالکن و حیاط خانه را نظافت کنید.

نکته‌ای که در این زمینه باید به آن دقت شود این است که تا جای ممکن از شوینده‌های طبیعی به جای شوینده‌های شیمیایی مضر و خطرناک استفاده کنید. به طور مثال از آمونیاک به عنوان شیشه پاک‌کن طبیعی، لیمو به عنوان جرم‌گیر طبیعی، جوش شیرین به عنوان مایع ظرفشویی طبیعی و از سرکه سفید یا نمک به عنوان لکه‌بر طبیعی استفاده شود.

همچنین، بهتر است خانه‌تکانی را با انجام کارهای سبک مثل گردگیری و برداشتن وسایل اضافی انجام دهید و جابه‌جایی وسایل سنگین و شست‌وشو را در مراحل بعدی انجام دهید. البته خانه‌تکانی رانمی‌توان یکروزه انجام داد و لازم است حداقل یک هفته زمان برای آن در نظر گرفته شود تا به بدن فشاری وارد نشود و تمیزکاری و نظافت با صبر و حوصله و دقت بیشتری صورت گیرد. البته، باید این کار را با همکاری اعضای خانواده یا یکی از دوستان و آشنایان انجام داد.

اما نکاتی که باید هنگام انجام خانه‌تکانی رعایت شود به این شرح است: کفش مناسب بپوشید تا علاوه بر احساس راحتی از لیز خوردن جلوگیری کنید.

دل‌های مان نیاز به خانه‌تکانی دارد

نظریه کارشناس

ایام انجام‌گیرد از این جهت است که فرد در آستانه عید باستانی با آرامش و انگیزه مضاعفی سال جدید را شروع کند. غفاریان با بیان این‌که خانه‌تکانی بخشی جداناپذیر از استقبال از نوروز است، بیان می‌کند: این سنت کهن، بخشی از هویت فرهنگی ایرانیان را شکل می‌دهد و پیوند عمیقی با تاریخ و آداب و رسوم ما داشته و یکی از مهم‌ترین رسومی است که در استقبال از نوروز برای ما باقی‌مانده و باید سعی در تداوم و حفظ آن داشته باشیم. همان‌طور که طبیعت در فصل بهار چهره‌ای نو، شاداب و جذاب از خود به انسان‌ها نشان می‌دهد، ما نیز با خانه‌تکانی خانه و دل و بجا آوردن این رسم به پیشواز نوروز می‌رویم و خوبی، خوشی، زیبایی را به زندگی‌مان وارد می‌کنیم و با انجام صله‌رحم و دیدوبازدیدهایی که در نوروز داریم، از نظر روحی و روانی تحولی اساسی در زندگی‌مان ایجاد کرده و قطعاً تأثیر شگرف آن را در زندگی خود شاهد خواهیم بود. وی ادامه می‌دهد: به دلیل سبک زندگی امروزی متأسفانه انسان‌ها از هم دور شده‌اند و همین دوری باعث کم شدن مهر و محبت بین افراد شده است.

در گذشته، افراد به طور مداوم با یکدیگر رفت‌وآمد داشتند و همسایه‌ها از حال یکدیگر باخبر بودند. در طول روز، جویای احوال هم می‌شدند و این صمیمیت باعث می‌شد که دل‌های‌شان به هم نزدیک‌تر شود؛ از غم دیگری ناراحت و از شادی او خوشحال بودند.

اما اکنون ممکن است حتی هفته‌ای یک بار هم نتوانیم همسایه‌مان را ببینیم و شاید اغلب آنها را نشناسیم. در حالی که گذشتگان ما به طور مستمر در اجتماع محله حضور داشتند و در مواقع لازم به یاری همسایگان می‌شتافتند، امروز خود را در چار دیواری خانه حبس کرده‌ایم و از حال یکدیگر بی‌خبر هستیم. لازم است که به خودمان بیاییم و تغییری در سبک و شیوه زندگی ایجاد کنیم و قطعاً عید نوروز فرصت خوبی برای انجام این کار است.

