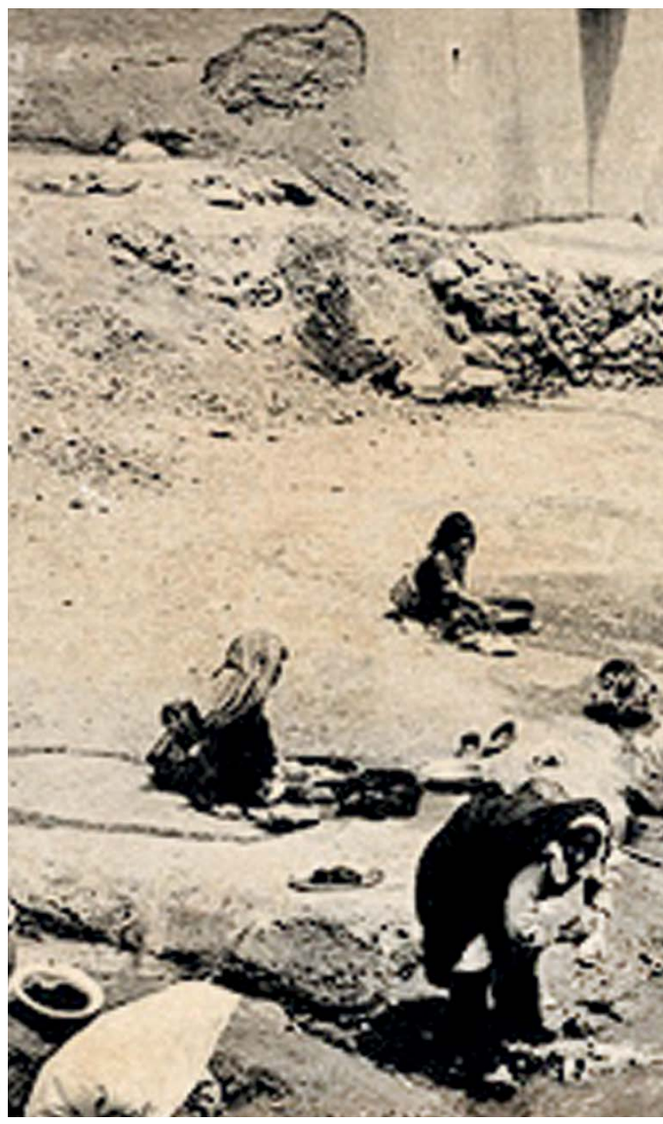
«هفتگ جام جم» چهار صفحه ویژه از روزنامه جام جم است. جایی که قرار است هر آخر هفته دور هم بنشینیم و راجع به موضوعی که در زندگی روزمره درگیر آن هستیم و کم‌تر به آن فکر می‌کنیم، صحبت کنیم. آخر هفته‌ها با «هفتگ جام جم» همراه باشید.



خانه‌تکانی از گذشته روی مخ خانواده‌های ایرانی بوده است

اگر از خانه‌تکانی خسته شده و روی مبل لم داده‌اید، می‌توانید این کتاب‌ها را بخوانید

در عمق کار غرق شوید





تا اسم خانه تکانی می‌آید بیش از آن که ذهن‌مان به سمت تمیزی و گردگیری و مرتب کردن خانه برود، می‌رود سمت این که باید ساعت‌های طولانی کارهای سنگین و سخت انجام بدهیم! کتاب «کار عمیق» نوشته کال نیوپورت توسط ناهید ملکی ترجمه شده و نشر نوین نیز آن را ترجمه کرده است. البته نشرهای دیگری نیز با ترجمه‌های دیگر این کتاب را منتشر کرده‌اند اما این نسخه مورد معرفی اولین ترجمه فارسی این کتاب است. کال نیوپورت در این کتاب درباره این صحبت می‌کند که چه طور می‌شود در یک بازه زمانی کوتاه با تمرکز کامل به انجام کاری پرداخت که بیش از بقیه کارهایمان نیاز به تمرکز دارد. او این ساعت کار متمرکز را کار عمیق می‌نامد. هم‌چنین می‌توانید جدا از خواندن این کتاب، قسمتی از پادکست «بی‌پلاس» که درباره خلاصه این کتاب در آن صحبت شده است را نیز گوش کنید.

کتاب بعدی که می‌خواهیم در این قسمت معرفی کنیم نیز به همان موضوع کار کردن اشاره دارد. کتاب «چگونه کم‌تر کار کنیم؟» نوشته لئو باباتا که توسط لیلا شاپوریان ترجمه شده و نشر هنوز آن را منتشر کرده است. لئو باباتا در این کتاب به این موضوع می‌پردازد که چطور می‌توانیم حجم زیاد کارهایمان را با وقت کمی که دنیای مدرن در اختیارمان می‌گذارد تنظیم کنیم؟ بخشی از این کتاب نیز به شیوه اولویت بندی می‌پردازد و سعی دارد به ما آموزش بدهد که بهتر است کارهایمان را با چارچوبی استاندارد اولویت بندی کنیم و سپس برای هر یک از اولویت‌ها با چارچوبی که معرفی می‌کند وقت مناسب در نظر بگیریم.

خانه‌تکانی فقط ما را بیچاره نکرده است

این درد مشترک

اسم‌های خاص می‌توانند مفاهیم ثابت و تکراری را برای ما عوض کرده و کاری کنند که وقتی با آنها رو به رو می‌شویم، حس کنیم درگیر پدیده‌ای جدید شده‌ایم. برای مثال خانه تکانی قبل از عید نوروز همان کاری است که معمولا هر چند وقت یکبار در خانه انجام می‌دهیم و دستی و دستمالی به سر و روی میزها و مبل‌ها و درها و دیوارها می‌کشیم. اما وقتی اسمش می‌شود خانه تکانی، تبدیل می‌شود به یک مراسم که همه چیز یک مراسم فوق رسمی را دارد. مثل مراسم صبحگاه پادگان، اول صبح چکمه‌ها را پا می‌کنیم و دستمال‌ها را به سر می‌بندیم و تی‌ها را دست می‌گیریم و رو به روی پرچم سرود ملی را می‌خوانیم و بعد فرمانده نطق اول صبحش را آغاز می‌کند و بعد هر کدام می‌رویم سر پست‌های‌مان و دل دل می‌کنیم که فرمانده سر زده بیاید سر پست و بدون این که کلمه‌ای حرف بزند انگشتی بکشد روی میز و بعد همان‌طور که دولا شده، انگشت را نزدیک صورتش کند و با دقت مقدار خاک روی انگشتش را اندازه گیری کند و بعد که نفس خوب در سینه‌مان حبس شد سرش را بالا بیاورد و بر حسب اندازه خاکی که روی سر انگشتش دیده یا ندیده اخمی یا لبخندی نثارمان کند. اما جالب است بدانید این مراسم جذاب و جانکاه فقط در فرهنگ ما انجام نمی‌شود و مردم بسیاری از فرهنگ‌های دیگر به خصوص فرهنگ‌های شرقی نیز هر ساله درگیر صبحگاه‌هایی با لباس فرم و جارو و سطل هستند. در این گزارش نمونه‌هایی از سنت خانه‌تکانی در دیگر کشورها را می‌خوانید.

خانه تکانی چینی‌ها



مردم چین رسم دارند که هر سال قبل از شروع سال نو چینی که تقریبا بیست و چهارم بهمن است، خانه را با روش‌های خاص خودشان پاک‌سازی کرده و دکوراسیون خانه را با توجه به سنت «فنگ‌شویی» دوباره بچینند. فنگ‌شویی یک سنت چینی در چیدن دکوراسیون خانه یا هر جایی است که بخواهید در آن اسکان داشته باشید. چینی‌ها از قوانین فنگ‌شویی استفاده می‌کنند که خانه هوای «چی» شما را داشته باشد!

حالا این «چی» دیگر چیست؟ در فرهنگ سنتی چین به بخش فعال و زنده هر موجودی که نفس می‌کشد «چی» می‌گویند. «چی» در زبان‌های دیگر به «انرژی حیاتی» ترجمه شده اما همان‌طور که می‌دانید زبان پرپیچ و خم و پیچیده چینی را نمی‌شود به همین راحتی به زبان‌های دیگر ترجمه کرد.

در خانه تکانی سالانه با استفاده از قوانین فنگ‌شویی، چینی‌ها به جهت‌ها و رنگ‌ها و چیدمان با انرژی مثبت و همین طور به استفاده از عناصر پنجگانه سنتی خودشان که شامل چوب، آتش، خاک، فلز و آب هستند اهمیت می‌دهند. برای مثال از رنگ قرمز برای ورودی خانه استفاده می‌کنند که خوش شانسی می‌آورد. از رنگ‌های زرد و بنفش برای بالا بردن روحیه، از رنگ سفید برای استحکام روابط خانوادگی و از رنگ سبز برای تازگی و سرزندگی استفاده می‌کنند. چینی‌ها در قواعد فنگ‌شویی‌شان باور دارند که برای پیشرفت در کارها باید اتاق شمالی خانه را به عنوان اتاق کار انتخاب کرد.

خانه تکانی ژاپنی‌ها



ژاپنی‌ها نیز در فرهنگ‌شان رسم خانه تکانی سالانه را دارند که با آداب خاص خودشان اجرا می‌شود. روش ژاپنی خانه تکانی معروف است به روش «۵ س». چرا که شامل پنج مرحله است که هر کدام از این مراحل در زبان ژاپنی با حرف «س» شروع می‌شود.

مرحله اول «دسته بندی» است که با دورانداختن چیزهای غیرضروری شروع می‌شود. در این مرحله باید تا جایی که می‌شود وسایل خانه را به حداقل برسانید و هر چیز غیرضروری را به راحتی دور بیاندازید. ژاپنی‌ها در این مرحله یک اصل مهم دارند و آن هم این است که می‌گویند: «در این مرحله نباید از دورانداختن چیزی ناراحت بشوی!»

مرحله دوم «نظم و ترتیب» است. در این مرحله باید هر چیز را در جای مشخصی بگذارید که بشود در کم‌ترین زمان و راحت‌ترین راه به آن دسترسی پیدا کرد. نظم و ترتیب باید به نحوی انجام بگیرد که وسایل مورد نیازتر در دسترس‌تر و وسایلی که کم‌تر مورد نیازند دور از دسترس‌تر قرار بگیرند.

مرحله سوم «پاکیزگی» است. در این مرحله باید خانه‌ای که طی مرحله قبل نظم و ترتیب را به خود دیده، حالا مورد تمیزکاری قرار بگیرد. این مرحله گروهی است. هر گوشه از خانه باید به عضوی از خانواده سپرده شود و با دقت و نظم جای جای آن تمیز شود. ژاپنی‌ها می‌گویند نقطه پایان تمیزکاری جایی است که از خودت بپرسی: «آیا به اندازه کافی تمیز شده که تأثیر خوب بگذارد؟»

مرحله چهارم «استانداردسازی» است. در این مرحله خانواده و همه ساکنان خانه باید برای ادامه زندگی در خانه تمیز شده، استانداردهایی تعریف کنند که همه اعضا پس از آن به آن پایبند باشند.

و آخرین مرحله نیز «انضباط» است که در آن اشخاص باید موظف شوند به استانداردهای تعیین شده در مرحله قبل پایبند باشند، نظم را از انضباط شخصی شروع کنند، عادت‌های بد را حذف کرده و عادت‌های خوب را جایگزین کنند و پس از آن سعی کنند که با رعایت استانداردها خانه را تمیز نگه دارند.

خانه تکانی در منطقه نوروز



خانه تکانی به شکلی که ما انجام می‌دهیم مربوط می‌شود به فرهنگ منطقه خودمان. منطقه‌ای که بیشتر ملت‌های فارسی زبان و بعضی قوم‌های دیگر را در بر می‌گیرد و به «منطقه نوروز» معروف است. کشورهایی مثل تاجیکستان و افغانستان و ایران و جمهوری آذربایجان و بعضی مناطق دیگر که مراسم سال نو در اول بهار در آن‌ها اجرا می‌شود و اسمش را نوروز می‌گذارند. در مناطق شرقی این منطقه که تاجیکستان و افغانستان آن را تشکیل می‌دهند به آیین خانه تکانی می‌گویند «جاروبندان». یعنی دقیق‌ترش را بخواهیم بگوییم مردم تاجیکستان و افغانستان خانه‌تکانی نمی‌کنند، جاروبندان می‌کنند!

این آیین خانه تکانی یا جاروبندان برمی‌گردد به باور قدیمی مردم این منطقه که باور داشتند هر سال قبل از ماه فروردین که ماه مخصوص فروهرها است، فروهرها در یک رستاخیز به خانه‌ها باز می‌گردند و اگر خانه‌ها را پاکیزه و شاداب ببینند برای برکت و سلامتی خانه و اهلش دعا می‌کنند.

با تشکر از آقا رئوف و کرونای انگلیسی

زینب مرتضایی‌فرد متاسفانه از طرفداران خانه‌تکانی است!



زینب مرتضایی فرد

حکایتش را بلدید دیگر... همین‌قدر خلاصه بگویم کافی است... رومیان رفتند خانه را برق انداختند و گرد و غبارش را گرفتند، چینیان رفتند آرایشش کردند و آن را یکسره با رنگ و نقاشی پوشاندند. پادشاه آمد و رومیان را به‌عنوان برگزیده انتخاب کرد. غبارها را گرفتن کار هر کسی نیست...

حالا اما کار راحتی شده. واژه خانه‌تکانی کلی ماجرای ساده پرهزینه دارد برای خودش. هزار جور دستمال هست. جادویی، معمولی، مخصوص پاک کردن ال‌سی‌دی تلویزیون و آن یکی برای چوب و همین‌طور ادامه دارد... هزار جور شوینده هست، یکی برای دیوار و دیگری برای شیشه. آن یکی برای اجاق گاز و دیگری هم دستشویی و حمام را برق می‌اندازد. هزار تا شماره تلفن... نه خیلی بیشتر از هزار تا شماره تلفن هست که به طرفه‌العینی فرش و مبلت را جمع می‌کند و می‌برد، بعد هم شسته و رفته برش می‌گرداند. هزار جور شرکت مختلف هست که با یک تلفن نیروهایش بیایند گردوغبار خانه و زندگی‌ات را جمع کنند و از پنجره بریزند بیرون.

خیلی هم خوب است که هر کسی یک گوشه کار را می‌گیرد. بعد هم دراز می‌کشم گوشه اتاق خواب و در را می‌بندم تا آقا رئوف خانه را برق بیندازد و من کتاب بخوانم. یک لیست هم از همین دستمال‌ها و خرت‌وپرت‌ها بخواهد و هیچ‌وقت هم این فهرست بلندبالا به ته نرسد. اما همه ماجرا همین نیست. مثلا چای می‌خواهم، می‌روم بیرون اتاق. بگوید چای نمی‌خواهم آب پرتقال ندارید؟ همان‌طور که با فست‌فود سر خیابان تماس می‌گیرم برای ناهار بگوید کباب نزنیم با ریحون؟ همان‌طور که دارم می‌روم سمت آشپزخانه بگوید فعلا ورود ممنوع و جلوی چشمم جای خرده‌ریزهای روی میزم را عوض کند. هربار هم شاکی شوم و همسرم بگوید «کوتاه بیا. خونه رو برق می‌ندازه» کل ماجرای خانه‌تکانی این سال‌ها خوب بوده ، حتی همین رئوف برق‌انداز که خانه را مثل مروارید درخشان تحویلت می‌دهد، اما همیشه بدجوری روی مخم راه رفته و آخرش کم آوردم. کی؟ همین امسال...

دیگر به اینجایم رسید (دستم الان دقیقا زیر گلویم است) گفتم نمی‌خواهم خانه برق بزند. اصلا نمی‌خواهم هیچ‌کسی بیاید توی خانه. حالا از حرص رئوف بود یا اسم ترسناک کرونای انگلیسی یا هر چیز دیگر، مهم نیست. مهم کشف‌های تازه‌ام است، کشف هم که نه... بازگشت... دوباره یادم آمد وقتی یک دیوار که دوده‌های شومینه زمستانی به خودش گرفته و کدر شده، چطور برق می‌افتد. دیدم بازی کردن با حباب‌های کف هنوز هم هیجان‌انگیزند و می‌توانند چشم‌هات را برقصانند تا با همین عمر کوتاهشان که کم از کوتاهی عمر آدمیزاد ندارد- سرخوشی کودکی را بازگردانی. یادم آمد چقدر خوب است جسم آدم هم خسته شود و دیدم چطور این روح خسته از کار روزانه در جسم ناخسته درگیر می‌شود و می‌شود بی‌خوابی شبانه‌ام. بعد فهمیدم این همه دستمال و شوینده و برو و بیا آنقدرها هم که فکر می‌کرده‌ام هم باحال نبوده‌اند. فهمیدم به جای این همه فکر کردن به دکوراسیون و چیدمان جدید خانه می‌شده خودم این تجربه‌های ناب و طبیعی تمیز کردن خانه را داشته باشم. می‌دانم احتمالا اینجای کار یک دل سیر بخندید که خل شده‌ام، اما تجربه‌اش کنید، بازگشت به خانه، وسایلتان و پاک کردن غبار از آنها را بگذارید اول فهرست کارها و بعد اگر نظرتان عوض نشد به من بخندید... من می‌گویم با تشکر از رئوف و کرونای انگلیسی، شما هم مدیونید اسم من را به لیست این تشکرها اضافه نکنید.

خوشبختی این است که با همه مشغله‌ها وقتی بوی بهار پیچیده برای خانه‌تکانی کمک بگیری اما خودت هم بایستی و غبار خانه‌ات را پاک کنی تا یادت بیاید می‌شود غبار دل را هم به همین سادگی پاک کرد. فلسفه‌اش هم از اول همین بوده که ببینی چطور می‌شود به خانه بدون آرایش، رنگ تازه داد، چطور می‌شود مثل حکایت رومیان و چینیان، با گرفتن گرد و غبارها پیروز بازی زندگی بود، اما چه کنیم که این روزها شده‌ایم چینیان عالم، چینیان روم را فراموش کرده.



عکس: مهر