



### در این دوره می های

#### خانوادگی تعطیلات

#### باید بیشتر حواسمان به

#### مدل رابطه با همسران

#### وپدرانمان باشد، اینکه

#### تحت فشار اقتصادی

#### بیشتری قرار نگیرند

مادربزرگم می گوید پیش ترها هم رمضان و نوروز با هم افتاده بودند و شادی و غم برای همه بود، به عنوان خیرات به اصطلاح احسان آس می پختند و بین همه پخش می کردند. ماهم قرار است این شبها با بچه ها نذری نان و پنیر و سبزی خوردن تازه آماده کنیم. من به بچه هایم گفته ام که برای نذری فقط مهم این است که با قلبی پاک نیت کنند. مادرشوهرم هم هر ساله شبی از ماه مبارک را نذری شیربرنج یا فرنی می پزد. ما حتی نان بیات شده را هم دور نمی ریزیم و از آن برای ته دیگ استفاده می کنیم.

از سفره رمضان چه بگویم. برای ما غذاهای نفاخ مانند حبوبات و بادمجان به طور کل در این یک ماه باید حذف شوند چون بشدت در طول روز به معده مان آسیب می زند و برای خانواده ما حساسیت زاست. در عمل فقط گزینه گوشت و مرغ را داریم و هزینه بالاتر رفته، بار روی بار شده. فقط می توانم در چلومرغ و چلوگوشت ها، گوشت کمتری بپزم و یاریش ریش کنم میان برنج قرار بگیرد که کمتر مصرف بشود و دیرتر، تمام. برای ماکارونی و کتلت هم از سویا استفاده می کنم.

الان دو سه سال است که آجیل عید را به اندازه خانواده چهارنفره مان می خریم، که برای ماه رمضان هم قوت بگیریم. ولی برای پذیرایی از میهمان، آجیلی نداریم. امسال به اندازه یک کاسه نخود کشمش و کمی تخمه در سفره هفت سین برای میهمان قرار داده ایم. خیلی از اطرافیان که هیچ نوع آجیلی ندارند.

این حرفها تکراری است و غرور خیلی ها اجازه نمی دهد کسی متوجه بشود ولی گرانی، میهمان سفره افطار و سحر خیلی از خانواده ها شده است.

اگر بخواهیم به خانه پدر و مادر و برادر و خواهرمان برویم، چون واقعاً خودم میهمانی افطار را خیلی دوست دارم، سعی می کنیم با غذای خودمان برویم و اینطور دور هم باشیم که فشار مضاعفی بر کسی وارد نشود و سفره های افطاری مان مانند نخعی نامرئی همه را به هم وصل کند. علتش در اعماق جیب مردم است.

اما جای گرم و خرما که اولین چیزی است که دم افطار باید دست باشد در همه خانه ها هست، فقط نرخ خوردنی های هر مناسبت به بهانه افزایش تقاضا گران می شود که ما آس و حلیم و شله در ماه رمضان نمی خریم.

به نظر من شرط داشتن یک سفره خوب، فقط وفور نعمت نیست، برکت هم لازم است.

که گرانی ها بیشتر شده است، ما از ابتدا میهمانی های سبک برگزار می کردیم، با سوپ و نان و پنیر.

راستش به نظرم که همیشه سبب خرید ماه رمضان با تنوع مقتصدانه خوبی دسته بندی شده است تغییر زیادی پیش نیامده که غافلگیر شوم. از هفته های پیش هم به خاطر روزه های قضا و روزه پیشوازی که داشتم می گرفتم، بچه ها ناخودآگاه سحری را با من بیدار می شوند و سر سفره افطار کنار من غذای کامل می خوردند.

از برنامه های رمضان و خانه تکانی و گردگیری مسجد و گرفتن نذری در محل خوششان می آید.

ما هم خانه را برای آمدن ماه رمضان و سال نوترین کردیم، با هروسبیله ای که داشتیم یک میز قرآن و هفت سین درست کرده ایم. ماه رمضان برای خود من هم همیشه حس عجیبی داشت. دعای اللهم انی استلک... هر سحری توی سرم می پیچد.

من بدون استئنا چه میهمان داشته باشم و چه خودمان میهمان باشیم، همیشه فقط یک غذا درست می کنم. وقتی هزینه سبزی خوردن بدهم، دیگر برای رنگی شدن سفره، وسایل سالاد نمی خرم.

آن خانواده ای که سفره اش را با غذاهای رنگی پیش می برد، الان هم می برد، خانواده ای هم که با قناعت سفره پهن می کرد، همچنان قناعت، پیشه کارش است. با اینکه مدل من این است که حساب و کتاب نمی کنم و خرید گوشت با همسر هست، برای همین مدیریتش هم با خودش است. ولی صرفه جو به حساب می آیم و آنقدر قانع هستم که دیگر به حساب و کتاب کردن فکر نمی کنم.

برای عید نوروز هم به جای خرید شیرینی و زولبیا و بامیه از بیرون، خودم در خانه یک دیس از پشت زیک کنجیدی و بهادانه و رنگینک برای میهمان ها حاضر کرده ام. راستش در خانه هر شمالی را که بزنی، این شیرینی های خانگی را دارند.

خودمان تصمیممان این است که بعد از افطارها به دیدن اقوام برویم. چون بچه ها به همان اندازه ای که عاشق ماه رمضان هستند، عاشق دید و بازدید عید هم هستند. از فردا هم که به خانه مادرشوهرم می رویم و تا ۱۰ روز آنجا کنارشان هستیم.

به نظرم در این دوره می های خانوادگی تعطیلات باید بیشتر حواسمان به مدل رابطه با همسران و پدرانمان باشد، اینکه تحت فشار اقتصادی بیشتری قرار نگیرند.

چشممان را از زندگی بقیه به مسیر زندگی خودمان بیاوریم.

حالا در هردو قشر هم باید از آجیل و شیرینی عید بگذریم و هم برای افطاری دادن در محدودیت هستیم.

فشار اقتصادی نه تنها بر سلامت جسمانی، بلکه بر سلامت روانی هم بشدت تأثیر می گذارد. بعد اگر دیدید که یک میهمانی به یک دعوی بزرگ بین زن و شوهر هم تبدیل شده است نباید تعجب کنید.

شاید مسئولان به راحتی بگویند که ساده بگیرید ولی کسی که تا دو سال قبل جلوی میهمانش، چلوگوشت می گذاشت، امسال که نمی تواند فقط کوکوسبزی بگذارد. دختر من مجرد است، خرج خانواده هم ندارد، خوابگاهی است، اجاره هم نمی دهد ولی هر بار برای خرید مایحتاج ضروری اش که به سوپرمارکت می رود، می گوید مامان استرس می گیرم که بقیه ماه را چطور بگذرانم.

ما قشر متوسط وارد مشکلات خیلی جدید و عجیبی شده ایم که واقعاً چاره ای هم برای حل آنها نمی بینیم.

بی رودبایستی کفگیر درآمد مردم به ته دیگ خورده است. کاش از ماهها قبل حفظ قدرت خرید مردم برای نوروز و رمضان در اهمیت بالایی قرار می گرفت.

ما مانده ایم و صبوری و خلاقیت که کیفیت زندگی را با چنگ و دندان نگه داریم.

در دعاهای ماه مبارک رمضان هر روز تکرار خواهیم کرد «اللهم غیر سوء حالنا بحسن حالک» و در دعاهای همیشه گی دیگرمان در روز و شب اصرار می کنیم که «یاالله ثبت قلوبنا علی دینک»، من این دستاوردها را تا الان حفظ کرده ام، برای من اینها دستاوردهای معنوی معمولی نیستند.

کاش مشکلات کوچک دنیا و بازی های سختش ما را از حفظ کردن نشان عقب نیندازد و بتوانیم به فکر سیرکردن شکم گرسنگان هم باشیم که در این ماه چقدر چشم انتظار داریم و چقدر اعمال خیر ما در این ماه و سال مبارک، ضریب پیدا می کند.

من به عنوان کسی که با یک روحانی زندگی می کنم، از ابتدای زندگی مشترکمان قانونی داشتیم که میهمانی ها را فقط با یک نوع غذا برگزار کنیم.

همه کسانی که با ما رفت و آمد دارند این موضوع را می دانند. نه تنها امسال

بچه های ما که عاشق ماه رمضان هستند چون ما یکسری غذاها را برایشان به حالت نوستالژیک فقط در ماه رمضان درست می کنیم.

مثلاً چای کاکائو از پودر کاکائو و گلاب و شکر، گاهی هم زعفران، ابداعی همسرمان است، بچه ها خیلی دوستش دارند.

ما با درآمد کمی که داریم همچنان داریم زندگی را می گذرانیم، انواع غذاها را هم می خوریم. می گردیم ببینیم کجاها قیمت مناسب تری دارند.

همسرمان خیلی کیک خانگی درست می کند، برای همین همیشه یک دبه بزرگ آرد داریم. شکر و روغن را هم تعاونی می خریم. داشتن تدبیر اقتصادی برای زن و مرد خانه خیلی مهم است. تعدیل مخارج غذا اصلاً سخت نیست.

قبلاً گاهی شیراب، شیردان و پاچه می خریدم و در خانه می پختیم، حالا که گران شده دیگر نخردیم، ما با بچه ها صحبت کردیم که این روزها باید بیشتر مراقبت کنیم و واقعاً توانستیم با مدیریت، مخارج را تا حد امکان کاهش دهیم. سحر خیلی نزدیک است. هر چه هست عالم از ناله عشاق مبادا خالی...

