

آیا خانه‌تکانی نوروزی به جز تمیزی خانه فواید دیگر

خانه‌تکانی سنتی برای سلامتی



حسین محمدی اصل

چاردیواری

خانه‌تکانی و آماده‌شدن برای عید نوروز یکی از رسوم زیبای ما ایرانی‌هاست. این رسم زیبا هر ساله در ماه اسفند انجام می‌شود تا خانه برای سال جدید تمیز و نو باشد. اما آیا از فواید خانه‌تکانی هم آگاه هستیم؟ احتمالا عده‌ای با خود می‌گویند مگر خانه‌تکانی جز دردسر و خستگی و بدن درد چیز دیگری هم دارد؟ احتمالا این عقیده از آنجا نشأت می‌گیرد که فکر می‌کنید خانه‌ای که تمیز است چرا باید یک تمیزی اساسی در آن انجام شود و چرا همه چیز را باید بیرون ریخت و به هم زد. خب باید به شما گفت که فواید خانه‌تکانی برای خانواده و فرد تنها شامل تمیزکردن خانه نیست، بلکه این فواید شامل حال سلامت شما نیز می‌شود.

حدس می‌زنم اگر این فواید مادی و معنوی خانه‌تکانی را بدانید دیگر تمیز کردن خانه یک امر خسته‌کننده و پردردسر برای شما نخواهد بود. به همین بهانه با خانم پروانه محمدپور، کارشناس ارشد روان‌شناسی بالینی، مشاور و تحلیلگر تحولات بهداشت و درمان خانواده به پرسش و پاسخ نشستیم که در ادامه این متن جزئیات آن را می‌خوانید.

■ **سراغ چرایی و دلیل شکل‌گیری سنت خانه‌تکانی برویم. دلیل این که هر سال در فصل آخر زمستان خانواده‌های ایرانی به فکر نظافت اساسی خانه و زندگی‌شان می‌افتند؟**

این عمل آیینی نمونه اولیه خانه‌تکانی بهاری است، جایی که تمام بخش‌های خانه تمیز و براق می‌شوند. جشن نوروز به مدت دو هفته برگزار می‌شود و مردم هنگام برگزاری جشن اغلب برای دیدار با یکدیگر به خانه‌های هم می‌روند. گرچه خانه‌تکانی به عنوان یک سنت قدیمی ایرانی شناخته می‌شود، اما این نظافت بهاری به بیش از ۳۰۰ سال قبل از میلاد بازمی‌گردد. همچنین نظافت بهاری در اسکاتلند و ایرلند نیز قابل مشاهده شده است.

■ **شما به این موضوع اشاره کردید که این سنت در کشورهای خارجی هم وجود دارد. فکر می‌کنم قدری توضیح بدهید بهتر است.**

طبق آداب و رسوم مسیحی‌ها مثلاً کاتولیک‌ها، مکان مقدس کلیسا را در پنجشنبه مقدس خود، درست قبل از آدینه نیک که برای آنها مهم است کاملاً پاکسازی می‌شود. براساس پژوهش‌های ترجمه‌شده کلیسای ارتدوکس یونان هم در روزه بزرگ خود که به دوشنبه پاک معروف است، مردم را به نظافت بهاره

را تشویق می‌کند. اگرچه این تمیزکردن ممکن است تعریف دقیقی از نظافت بهاری نباشد، اما می‌تواند مشوق مردم جوامع غیرمسلمان اروپا به نظافت سالانه محل زندگی‌شان شود.

■ **آیا این سنت‌ها تنها مخصوص جوامع اروپایی است. در جوامع دیگر نسبت به چنین رسومی اهتمام وجود ندارد؟**

قطعا در جوامع آسیایی که مهد تمدن و سرشار از فرهنگ ناب بشری هستند رسوم پسندیده و جدی‌ای در این زمینه وجود دارد. مثلاً قبل از سال نوی چینی، چینی‌ها تعطیلات نینیا بات (Ninyabaat) را جشن می‌گیرند. این جشن معمولاً در بیست و هشتمین روز از ماه دوازدهم تقویم قمری آغاز می‌شود. ماهیت این سنت، پاکسازی خانه از بدی‌هاست که همراه با بیرون ریختن زباله‌ها و لوازم بدون استفاده برای هماهنگی بیشتر با روش‌های فنگ‌شویی صورت می‌گیرد. صاحبان خانه‌های سنتی بودایی و تائوئیست پیش از سال جدید چینی از مجسمه‌ها و محراب‌های شان تقدیر می‌کنند. تزئینات قدیمی محراب یا کاملاً پاک شده یا تزئینات تازه‌ای جایگزین آنها می‌شود.

■ **تا اینجا بحث، اطلاعات خوبی در اختیار ما**

گذاشتید. بیاید قدری در مورد نگاه ایرانی-اسلامی به رسوم پسندیده‌ای مانند خانه‌تکانی صحبت کنیم.

خیلی هم خوب است. برخلاف تصور برخی که از دین اسلام و فرهنگ ایرانی صرفاً کاستی‌ها را جلوه می‌دهند، بهتر است ما سراغ کیفیت‌های بالای فرهنگ ایرانی-اسلامی برویم. خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد. انبیا و پیغمبر اسلام دعوت‌کننده مردم به نظافت و پاکیزگی بوده‌اند و این یک اصل مسلم در تمامی تعالیم ادیان الهی است. دین اسلام همواره بر نظافت و رعایت بهداشت تأکید داشته است و به متحول شدن و رنگ تازه بخشیدن به زندگی اهمیت زیادی قائل است. نظافت و زیبایی در اسلام یک اصل است و در روایات هم بر آن تأکید شده است.

پاکیزگی از صفات انبیاست و مسلمانان و تمام ادیان بر این اصل تأکید دارند. زمانی که خانه‌تکانی می‌کنید متوجه می‌شوید بسیاری از وسایلی که مدت‌ها بلااستفاده بوده و کاربردی نداشته‌اند در کنار خود جمع کرده‌اید و اکنون زمان آن رسیده است که به زندگی خود تغییری بدهید و حتی وسایلی اضافی خود را ببخشید که این عمل خود روحیه بخشیدن را در فرد قوت می‌بخشد و او را از وابستگی به مال‌زادها

می‌کند. ما در خانه‌تکانی آلودگی‌ها را از اطراف خود دور می‌کنیم و به نظافت روی می‌آوریم.

در دین اسلام نیز به ما تأکید شده که نسبت به آلودگی‌های روحی و اخلاقی خانه‌تکانی کنیم. یعنی همان طور که پلیدی‌های مادی را از خود دور می‌کنیم صفات بد اخلاقی را نیز از خود دور کرده و به نظافت روحی می‌پردازیم.

■ **خانه‌تکانی چه ارتباطی با نظم و انضباط دارد؟**

انباشتگی بیش از حد وسایل زندگی، بلا تکلیفی و فشار در ذهن افراد را به وجود می‌آورد. بی‌نظمی نیز او را آشفته و دچار خمودگی و افسردگی می‌کند. ذهن انسان به‌طور طبیعی طوری خلق شده که پیوسته می‌خواهد نظم و انضباط به خود بدهد و انسان در محیط‌های منظم کارآمدی بیشتر و مفیدتری دارد. به‌ویژه آن که دیده می‌شود افراد در محیط‌های شلوغ، احساس کلافگی، غمگینی و افسردگی بیشتری احساس می‌کنند.

انسان وقتی محیط خود را تکراری و پرازخوت ببیند سعی می‌کند با تحولاتی جدید در زندگی، این احساس را از خود دور کند. بنابراین تغییر دکوراسیون خانه و اقدام به پاکیزگی و خانه‌تکانی از جمله سنت‌هایی است که افراد برای ایجاد تحولات روحی و روانی در