



ری هم دارد؟!

ت روح و جسم



خود و خانواده‌شان اجرا می‌کنند. خانه‌تکانی به آدم‌ها روحیه تازه و طراوت می‌دهد و تردیدی نیست که از یک نگاه نو و تازه به بیرون نگاه کردن، به انسان آرامش و دلگرمی می‌دهد.

این سنت به عنوان یکی از مراحل جشن نوروز در هیچ جای دنیا به این شکل پررنگ نیست. از این رو بزرگداشت آیین‌های ملی و احترام به هویت ملی و فرهنگی ما با انجام این سنت پررنگ‌تر می‌شود.

● صحبت از خانه‌تکانی که می‌شود اغلب شاهد نارضایتی فرزندان از کار کردن و به اصطلاح غرزدن بعضی از اعضای خانواده هستیم. نگاه عمیق به خانه‌تکانی چه اثرات مثبتی از این رویداد سنتی را تداعی می‌کند؟

خانه‌تکانی روحیه کار دسته‌جمعی را در میان افراد یک خانه بالا می‌برد و به آنها آموزش می‌دهد خانه‌تکانی و مسئولیت‌پذیری نگره داشتن خانه نباید فقط بر دوش یک نفر باشد و بهتر است سایر اعضای خانواده با هم همکاری کرده و به طور دسته‌جمعی خانه‌تکانی کنند. در این صورت یک نفر احساس خستگی و نارضایتی نخواهد کرد. وقتی تمام خانواده با یکدیگر همکاری می‌کنند، جو صمیمانه‌ای پدید می‌آید. حتی مادران و همسران باید از اعضای خانواده بخواهند تا خودشان اتاق و وسایل‌شان را تمیز و مرتب کنند. در این صورت

افراد به خصوص کودکان مسئولیت‌پذیری را فرا خواهند گرفت و احساس مشارکت برای آنان درونی می‌شود.

● فکر می‌کنید به جا آوردن این سنت موجب شادمانی و تقویت روحیه اعضای خانواده می‌شود؟

پاکیزگی پیش از آن که اهمیت جسمانی و سلامت برای جسم و بدن انسان داشته باشد، روی روح و روان انسان مؤثر است. خانه‌تکانی بیشتر به شستن و تمیز کردن لوازم مثل فرش و لباس و همچنین خریدن وسیله‌های نو و تعمیر کردن وسایل مربوط می‌شود. کوشش خانواده برای تمیز کردن وسایل خانه یک فعالیت دسته‌جمعی است که آنها را سالی یکبار به بهانه جشن سال نو و تمیز کردن اسباب خانه دور هم جمع می‌کند. خانه‌تکانی از جمله سنت‌هایی است که در طول سالیان سال در جامعه کهن ایرانی باقی مانده است و علاوه بر اعتقادات مذهبی، هویت ملی ما را نیز نشان می‌دهد. کارکرد خانه‌تکانی عامل مهمی است که در طول تاریخ این سنت را پابرجا نگه داشته و از محو شدن آن جلوگیری کرده است. در شهرهای بزرگی مثل تهران در طول یک سال آلودگی زیادی بر وسایل زندگی می‌نشیند و اگر خانه‌تکانی سالانه که با دقت و وسواس خاصی انجام می‌گیرد نباشد، خانه رنگ تمیزی و پاکیزگی نمی‌بیند. این درحالی است که در خانه تمیز، احساس شادمانی به وجود می‌آید، به طوری که افراد آن خانه احساس می‌کنند پس از یک سال کار و خستگی مداوم آرامش تازه‌ای را به دست آورده‌اند.

● فکر می‌کنید خانه‌تکانی اثرات جسمی جدی‌ای هم دارد؟

قطعاً دارد. در طول سال شاهد چنین مسأله‌ای هستیم. آلرژی یکی از دلایل قانع‌کننده برای خانه‌تکانی است. براساس گزارشی که بنیاد آسم و آلرژی آمریکا منتشر کرده است، بیش از ۲۰ میلیون آمریکایی از آلرژی به ریزگردها رنج می‌برند و البته در طول سال‌های گذشته کشور ما هم به صورت جدی با چنین پدیده‌ای دست به گریبان است. نظافت بهاره فرصتی عالی برای رهایی شما از شر این عوامل مؤثر در ایجاد عطسه است.

حالا که صحبت از اثرات جسمی این رویداد شد چرا علاوه بر این موارد در مورد اثرات ذهنی و معنوی آن صحبت نکنیم.

بگذارید این‌گونه بگویم، یک فرد ۱۱۵ کیلویی می‌تواند درحالی که یک ساعت مشغول تمیز کردن خانه است، ۲۰۵ کالری بسوزاند. همچنین، خانه‌تکانی می‌تواند به شما کمک کند تا غذاهای سالم‌تری را انتخاب کنید. محققان در دانشگاه مینه‌سوتا دریافتند که افراد مورد مطالعه که در یک اتاق تمیز و منظم قرار گرفته‌اند بیشتر از کسانی که در یک اتاق نامرتب هستند، میان وعده سالم‌تری انتخاب می‌کنند. سوای این موارد، معمولاً شلوغی و نامرتبی میز کار یا محیط پیرامون مان بر افزایش آشفته‌گی ذهنی و تمرکزناشتن ما مؤثر است. براساس یک نظرسنجی صورت گرفته توسط سازمان بهداشت اسکاتلند، مشخص شد عمل تمیز کردن خود باعث کاهش ۲۰ درصدی استرس و اضطراب می‌شود. مواد شوینده حاوی اسانس لیمو نیز می‌توانند در بهبود روحیه شما مؤثر عمل کنند.

● تمایل دارید سرآغاز آثار مادی و معنوی نظافت و بهداشت محل سکونت خانواده و حتی شهر محل زندگی برویم؟

بله، این پدیده اساساً روی روح انسان تأثیر می‌گذارد. از مهم‌ترین آثار رعایت بهداشت فلاح و رستگاری در دنیا و آخرت است (مائده، آیات ۹۰ و ۱۰۰). این فلاح و رستگاری در آخرت همان ورود به بهشت است. رسول اکرم (ص) می‌فرماید: تنظفوا بکل ما استطعتم فان... تعالی بنی‌الاسلام علی النظافة ولن یدخل الجنة الا کل نظیف؛ خودتان را با هر وسیله‌ای که می‌توانید پاکیزه کنید، زیرا که خدای متعال اسلام را بر پایه پاکیزگی بنا کرده و هرگز به بهشت نمی‌رود، مگر کسی که پاکیزه باشد. (نهج الفصاحه، ح ۱۱۸۲) از دیگر آثار مهم بهداشت، جلب محبوبیت خدا است (بقره، آیه ۲۲۲). رسول اکرم (ص) می‌فرماید: ان... تعالی جمیل یحب الجمال، سخی یحب السخاء، نظیف یحب النظافة؛ خداوند زیباست و زیبایی را دوست دارد، بخشنده است و بخشش را دوست دارد، پاکیزه است و پاکیزگی را دوست دارد. (نهج الفصاحه، ح ۶۹۰) در موردی دیگر امام صادق (ع) نیز می‌فرماید: خداوند زیبایی

مهم‌ترین پیام خانه‌تکانی چیست؟

مهم‌ترین پیام خانه‌تکانی بعد از بهداشت عمومی و فردی ایجاد اتحاد و همبستگی بین خانواده‌ها، دوستان و آشنایان در محله‌ها، روستاها و شهرها و حتی کشورهای همجوار است. در این ایام، تمام اهل خانواده با یکدیگر متحد و به خانه‌تکانی مشغول می‌شوند. همچنین همسایگان و دوستان همگی به تمیز کردن کوزه‌ها و جوی‌ها می‌پردازند. در روستاها همه با اتحاد و همدلی به لایروبی قنات، چشمه‌ها، نهرها و کاریزها می‌پرداختند و در نهرها عطر و گلاب می‌پاشیدند که به آن نوروز رودها می‌گفتند. در زمانی مشخص در تمام شهرها و حتی کشورهای همجوار قبل از نوروز همه با هم متحد می‌شدند و برای جشن نوروز به پاکسازی که جنبه مردمی و خودجوش دارد، می‌پرداختند. پس خانه‌تکانی یک اتحاد ملی و رسم قدیمی است و هنوز هم مانند گذشته، در سراسر ایران میان مردم معمول است.

و خودآرایی را دوست دارد و از فقر و تظاهر به فقر بیزار است. هرگاه خداوند به بنده‌ای نعمتی دهد، دوست دارد اثر آن را در او ببیند. عرض شد چگونه؟ فرمودند: لباس تمیز بپوشد، خود را خوشبو کند، خانه‌اش را گچکاری کند، جلوی در حیاط خود را جارو کند، حتی روشن کردن چراغ قبل از غروب خورشید فقر را می‌برد و روزی را زیاد می‌کند.

● خیلی کنجکاو شدم نقش آب به عنوان عنصر اصلی نظافت و خانه‌تکانی را هم بررسی کنیم. واقعاً بود و نبود آب به عنوان عنصر ثمره‌بخش به حیات انسانی چقدر مؤثر است؟

بهداشت با آب بسیار مهم است؛ زیرا خاک هم از نظر اسلام پاک و پاک‌کننده است (نساء، آیه ۳۴) ولی شکی نیست که بهداشت با آب بهتر است. بسیاری از بیماری‌های سخت‌درمان به سبب فقدان بهداشت پدید می‌آید. از جمله این بیماری‌ها می‌توان به جذام و خوره اشاره کرد. برای رهایی از این دسته بیماری‌ها بهداشت با آب سفارش شده است. امام رضا (ع) می‌فرماید: «وَمِنْ اغْتَسَلٍ مِنَ الْمَاءِ الَّذِي قَدْ اغْتَسَلَ فِيهِ قَاصَّةٌ الْجَذَامُ فَلَا يُلَوِّمَنَّ إِلَّا نَفْسَهُ هَرَسَ بِأَبِي خُودَ رَاشِشَتُ وَشُو دَهْدُ كَهْ پِشْتَرِ دَرِ آن خُودَ رَاشِشْتِه‌اند و به جذام مبتلا شود، کسی را جز خود سرزنش نکنند. (کافی، ج ۶، ص ۵۰۳، ح ۳۸) بیایید بحث را بازتر کنیم. خانه‌تکانی اساس بهداشت خانواده را تضمین می‌کند. به عنوان مثال بسیاری از بیماری‌ها از طریق غذا به انسان منتقل می‌شود. از این روش شست و شوی میوه‌ها مورد تأکید است تا از بیماری در امان مانیم. امام صادق (ع) می‌فرماید: «هر میوه‌ای سمی دارد، هرگاه میوه به دست‌تان رسید، آن را با آب بشویید یا در آب فرو برید.» با توجه به این مسأله می‌توان گفت نظافت کامل همه ظروف هم اهمیت دارد که در خانه‌تکانی مد نظر قرار می‌گیرد.

● یک نگاهی هم به رسوم ایرانیان بیندازیم بد نیست.

یکی از جالب‌ترین آداب‌ی که در گذشته بین اغلب شهرهای ایران مرسوم بود، آیین فرش‌تکانی بود. قبل از این‌که فرش‌ها را بشویند، با زدن چوب به آن، خاک فرش را خوب می‌گرفتند، سپس فرش‌ها را با آب می‌شستند. اگر خوب خاک‌گیری نمی‌شد، رنگ‌های فرش با هم درمی‌آمیخت. حتی در برخی شهرها از جمله تبریز و اطراف آن، معتقد بودند اگر یک فرش را شش یا هفت بار خاک‌گیری نکنید و بشویید، به صدا می‌افتد، یعنی وقتی این فرش‌ها را تا کنیم یا به صورت لوله جمع کنیم، صدا می‌دهد. اگر خاک‌گیری اتفاق نیفتد به مرور فرش‌ها پوسیده می‌شود.