

فرستی برای خانه تکانی قلب

نویسنده : ملیحه علی عسگری کارشناس ادبیات فارسی

بر اساس سنتی دیرینه، هر سال در آخرین روزهای سال مردم همراه با نغمه ی گوش نواز جویبارهای پیچ در پیچ و پرندگانی که از لانه های شان بیرون زده اند؛ خودشان را برای آمدن سال نو مهیا می کنند. مردم به تلاش و تکاپو می افتند و همه ی اعضای خانواده با همکاری و هم یاری هم به خانه ی خودشان رنگ و لعابی تازه می بخشند. در این روزها همه جا صحبت از خانه تکانی و تمیز کردن خانه ها و ایجاد نشاط و شادابی در شهرهاست؛ اما کم تر کسی در این روزها سراغی از گرد و غبار دلش می گیرد تا دیواره های غبار گرفته ی دلش را با تکانی، به روشنی آینه کند. چه با سعادت اند کسانی که غبار کدورت ها و کینه ها را از قلب های شان می زدایند و با قلبی پاک به استقبال بهار می روند.

تأکید آموزه های دینی بر ایجاد پیوند میان خویشاوندان

ارتباطات فردی و اجتماعی در نوروز ارتباطاتی هستند که می تواند پشتوانه ی پیش رفت و توسعه در جوامع انسانی شوند. ارتباطات بین فردی و باخبر بودن از حال و روز یک دیگر به همراه از بین بردن کدورت های خانوادگی و حتی اجتماعی، مبنای سرمایه ی اجتماعی است. وجود کدورت بین خانواده ها علاوه بر وارد آوردن ضرر و زیان روحی به افراد، باعث بروز مشکلات اقتصادی، تشنج در روابط فردی و در نهایت از بین رفتن آرامش در زندگی می شود. رفع کدورت و ایجاد پیوند بین خویشاوندان بارها توسط آموزه های دینی و ملی تأکید شده است و بهترین زمان برای این کار و غبارروبی دل ها، آستانه ی بهار و عید نوروز است.

با نزدیک شدن به نوروز خیلی ها دوست دارند علاوه بر خانه تکانی، کینه ها و دل خوری هایی را هم که از یک دیگر دارند دور بریزند؛ چون خانه ی دل باید ساده باشد و صمیمی، و سرشار از محبت و دوست داشتن. خانه ی دل، آینه ی تمام نمای معنویات است و به همین خاطر هیچ کجا برای خانه تکانی مناسب تر و واجب تر از این خانه نیست. دور ریختن تمام حسادت ها، با سر زدن به تمام زوایای پنهانی دل و جست وجو در جغرافیای دل میسر می شود؛ و این جست وجو و خانه تکانی فقط کمی گذشت می خواهد.

افسردگی بیش تر در افرادی دیده می شود که نمی توانند در مقابل اشتباهات دیگران از خود گذشت داشته باشند و رفتارهای نادرست دیگران را نادیده بگیرند. مرور کارها و رفتارهای زشت دیگران و نگه داشتن این خاطرات در ذهن باعث می شود افراد نتوانند از اشتباه دیگران چشم پوشی کنند. هم چنین وقتی بایگانی ذهن از خاطرات تلخ و کارهای ناشایست دیگران انباشته می شود، احتمال ابتلا به بیماری های روانی بیش تر خواهد شد. انسان ها باید

بیاموزند از سوء تفاهم ها و کدورت ها به راحتی عبور کنند و خود را درگیر برداشت های نادرست از دیگران نکنند. ضرر و زیان سوء تفاهم ها در روابط اجتماعی تنها متوجه شخص مقابل نیست، این رفتارها علاوه بر آسیب زدن به طرف مقابل، وجدان خود شخص را نیز درگیر می کند.

این افراد در هنگام تلافی متوجه ضررهایی که به خودشان می رسد، نیستند و تنها از انتقام گرفتن لذت می برند. پرخاشگری نیز وابسته به افسردگی و کینه توزی است. بهتر است دیگران را ببخشیم؛ چرا که خداوند بندگانی را که از اشتباه دیگران به راحتی می گذرند، راحت می بخشد. با چنین تفکری ذهن انسان به آرامش می رسد و استرس هایی که در بسیاری موارد باعث کم بود اکسیژن در مغز و نارسایی آن می شود، نیز از بین خواهد رفت.

رفع کدورت تنها شرط دگرگونی حال

کم بود اکسیژن مغز بر اثر استرس و مشغولیت های ذهنی پدید می آید و باعث تضعیف سیستم دفاعی بدن می شود. این عارضه علاوه بر بیماری های روحی زمینه ی ابتلا به بیماری های جسمانی را نیز در انسان به وجود می آورد؛ به همین خاطر افراد کینه توز هم از بیماری های روحی رنج می برند، هم از بیماری های جسمی. با توجه به دعای تحویل سال و درخواست همه از خداوند برای تحول در احوال و امورشان، کنار گذاشتن کینه ها و خانه تکانی دل ها، حال انسان ها را دگرگون می کند. باید دوستی ها را توسعه داد؛ از هدیه ای کوچک گرفته تا سر زدن به هم و دیده بوسی در ایام عید. حتی در روایات اسلامی نیز به این موضوع اشاره شده که دست دادن با یک دیگر باعث ریزش گناهان می شود مانند ریزش برگ درختان. محبت کردن و ترک کینه ها باعث افزایش سلامت جسم و روان افراد جامعه می شود، سلامتی ای که می توان با کمی گذشت و خانه تکانی دل ها، در کنار خانه تکانی خانه ها به آن دست یافت.