

مشکلات، همه و همه سنت‌های نیکي هستند که می‌توانند حمایت اجتماعی و به تبع آن سلامت روانی و جسمانی را برای ما فراهم آورند. در این روزگار پر مشغله که فرصت دیدو باز دیده‌ها و در کنار هم بودن‌ها بسیار کم شده است، ما راسمی چون شب‌یلدا فرصت خوبی است تا حداقل کثرت استفاده را از این منبع مهم حمایتی ببریم. کار، درس و مشغله‌ها را برای یک شب پشت در خانه‌ها بگذاریم و فقط و فقط از بودن در کنار خانواده و عزیزان مان لذت ببریم. با دیگران ارتباط برقرار کنیم، گفت و گو کنیم، از حال و احوال هم خبردار شویم و برای ساعاتی حس همراهی و تعلق داشتن به یک خانواده را پیشبیم.

● یک توصیه یلدایی به والدین

والدین باید اهمیت این جمع‌های خانوادگی و شرکت در چنین مراسمی را برای فرزندان‌شان توضیح دهند. در خانواده‌های جوان با داشتن یک یا دو فرزند و روابط محدود، اهمیت حفظ حمایت‌های خانوادگی و فامیلی چند برابر است. کودکان باید یاد بگیرند چگونه می‌توانند از جمع خانوادگی لذت ببرند و در مواقع لزوم از حمایت عزیزان‌شان بهره‌مند شوند. اگر فضای حمایت، احترام، لذت، رضایت و نشاط در جمع‌های خانوادگی برای کودکان کم‌سنت تر فراهم شود، در نوجوانی هم بیشتر تمایل خواهند داشت با خانواده وقت بگذرانند. در این جمع‌های امن خانوادگی است که اعتماد به نفس کودکان و مهارت‌های ارتباطی‌شان رشد می‌کند. برای داشتن کودکانی شاد، سالم و رشد یافته، روش‌های برقراری ارتباط امن، رضایت بخش و حمایت‌کننده را در خانواده به آن‌ها یاد بدهیم و از فرصت شب‌یلدا برای ساختن یک شب به یاد ماندنی خانوادگی استفاده کنیم.

● استرس را کردن امشب، ممنوع

فراموش نکنید، اهمیت شب‌یلدا و چنین رسومی به طور کلی، در دورن جمع‌شدن‌ها و لذت بردن از باهم بودن است بنابراین با سخت‌گیری و تحمل گریب در برگزاری این شب، یک استرس به استرس‌های خود اضافه نکنید. یک مهمانی ساده همراه با تدارک دیدن سرگرمی‌های دسته جمعی برای مهمانان مانند شانه‌ها خوانی، تفال زدن به حافظه، بازی‌های گروهی و... می‌تواند شب‌یلدا را برای ما و عزیزان مان، به شنبی به یاد ماندنی و به لحاظ بهداشت روانی مفید، تبدیل کند. راستی، یلدای تان مبارک...

به ارتباط حضوری و رودررو با اعضای خانواده و دوستان صمیمی خود نداریم. این در حالی است که این قبیل ارتباطات مجازی نمی‌توانند جای یک ارتباط واقعی انسانی (شامل تمام عناصر ارتباطی: گفت و گوی رودررو، ارتباط چشمی، لحن و...) را بگیرند.

● خواص روانی و جسمانی دیدار با فامیل!

پژوهش‌های گوناگون نشان داده‌اند حمایت اجتماعی می‌تواند نقش حفاظتی و حتی درمانی در بیماری‌های روانی و جسمانی داشته باشد. حمایت اجتماعی از طریق اثرگذاری بر فیزیولوژی بدن بر سلامت افراد اثر می‌گذارد. کسانی که بیشتر با افراد مهم زندگی‌شان در ارتباط هستند و در واقع حمایت اجتماعی بیشتر و رضایت بخش‌تری دریافت می‌کنند، از سلامت روانی و جسمانی بالاتری برخوردارند و کمتر بیمار می‌شوند. این افراد سیستم ایمنی قوی‌تر و عمر طولانی‌تری دارند و حتی کمتر دچار بیماری‌های قلبی عروقی می‌شوند. در زمان بیماری، کسانی که شبکه اجتماعی حمایت‌کننده دارند، از افرادی که حمایت اجتماعی دریافت نکرده‌اند، زودتر بهبود می‌یابند. همچنین حمایت اجتماعی یک عامل پیشگیری‌کننده از اختلالات روانی مانند افسردگی و انواع اختلالات اضطرابی است. حمایت اجتماعی یک ضربه گیر برای استرس هاست و به افراد کمک می‌کند، راحت‌تر و موثرتر با مشکلات و استرس‌های زندگی مبارزه و مقابله کنند. حتماً برای شما هم پیش‌آمده زمان‌هایی که بسیار ناراحت و تحت فشار هستید با حضور در یک جمع یا یک گفت‌وگو درد دل ساده، احساس آرامش و سبکی کنید. این یکی از خواص حمایت اجتماعی است؛ حس این که تنها نیستید و کسانی هستند که دلسوزانه و از روی محبت می‌توانند به شما کمک کنند.

● چشیدن حس تعلق به خانواده

مهم‌ترین و امن‌ترین منبع تأمین حمایت اجتماعی، خانواده است. خانواده و عزیزان ما می‌توانند با حمایت عاطفی، فکری و عملی به ما در دشواری‌های زندگی یاری برسانند. همان‌طور که گفتیم یک گفت و گوی صمیمانه، یک درد دل ساده همراه با همدلی و در واقع تخلیه هیجان‌های منفی و اطمینان از این که ما تنها نیستیم، می‌تواند بار زیادی را از دوش ما ببرد و از استرس ما بکاهد. دورهمی‌های خانوادگی، گفت و گو‌ها، حال و احوال کردن‌ها، بازی‌های دسته جمعی، شوخی‌ها، خنده‌ها و برای دمی فارغ شدن از



مروری بر تاثیرات روان‌شناسانه دیدار با فامیل به مناسبت شب یلدا

دورهمی خانوادگی ضربه‌گیر اختلالات روانی

دکتر پرستو امیری، متخصص روان‌شناسی سلامت

دیدن انارهای دانه شده و هندوانه‌های قاچ شده در کنار هم، خبر از یک دورهمی متفاوت در خاص‌ترین شب سال می‌دهد. امشب فرصتی دوباره برای با هم بودن است. بر اساس سنتی دیرینه در شب یلدا، پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها با پذیرایی از فامیل با تنقلات محلی و آجیل، کانون گرم خانه را برای پذیرایی از فرزندان و نوه‌های خود مهیا می‌کنند و شبی خاطره‌انگیز را رقم می‌زنند. در این بین، روان‌شناسان هم تأکید زیادی بر شرکت در چنین مراسمی دارند و هر چند این حرف در چند سال اخیر بسیار تکراری شده است اما باز هم توصیه می‌کنند برای چند ساعت، دست از فضای مجازی بردارید و دورهمی خوش بگذرانید و به داد سلامت روان‌تان برسید!



● اهمیت حمایت اجتماعی فراموش شده!

یکی از مهم‌ترین مفاهیمی که در سال‌های اخیر و در پژوهش‌های روان‌شناسی تأکید زیادی بر آن شده است، مفهوم «حمایت اجتماعی» است. حمایت اجتماعی بر اساس ارتباط فرد با اعضای مهم زندگی، مانند خانواده، فامیل،

دوستان، همکاران و... تعریف می‌شود. نیاز به تعلق داشتن، محبوب بودن، حمایت شدن، دوست داشته شدن، درک شدن، همراهی و... برآمده از شبکه اجتماعی حمایت‌کننده و در واقع از مهم‌ترین نیازهای وجودی انسان هستند. بنابراین ارضای بسیاری از نیازهای اساسی ما بسته به ارتباط ما با دیگران است و هر چقدر این

ارتباط و شبکه حمایت اجتماعی غنی‌تر و سالم‌تر باشد، نیازهای ما نیز بهتر پاسخ داده می‌شود. با این حال این روزها، متأسفانه بسیاری از ما این منبع مهم تأمین‌کننده سلامت روان و جسم خود را فراموش کرده ایم. ارتباطات گسترده و سطحی در شبکه‌های اجتماعی مجازی، ما را دچار این اشتباه کرده است که دیگر نیاز چندان

گفت‌وگو

حجت الاسلام (محمد مهدی ماندگاری، مطرح کرد:

استفاده درست از شبکه‌های اجتماعی در شب یلدا!

مهین رمضان



قابل تأمل، این است که زندگی امروز با دوران کودکی ما تفاوت زیادی دارد. به ما سفارش شده است فرزندان‌تان را برای زمان خودشان آماده کنید

بنابر این نمی‌توان آن‌ها را از فناوری‌های جدید تلقن همراه، اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و... بازداشت بلکه باید استفاده از این ابزار و فناوری‌ها را مدیریت کرد. به عبارتی فناوری‌ها را مدیریت نکنند، این ابزار برای ما هدف‌گذاری نکنند بلکه این ما باشیم که از فناوری‌های به روز برای رسیدن به هدف مان استفاده می‌کنیم. به عنوان مثال فناوری‌های امروز باعث سرعت بخشیدن به جست و جوی منابع علمی، یادداشت برداری و... می‌شود. به همین تناسب در شب یلدا هم می‌توان از این امکان استفاده کرد. به طور مثال خودمان یا بهتر است از کودک مان بخواهیم با جست و جوی داستانی زیبا یا انتخاب عکسی مناسب با آن در اینترنت یا همین تلگرام، در جمع خانواده آن را بخواند و تلاش کنیم تا دورهمی خانواده به یاد ماندنی تر شود. استفاده از محصولات چند رسانه‌ای مرتبط و تأثیرگذار در این شب، در جمع‌های خانوادگی در کنار گفت و گو با بقیه اعضای فامیل، تجربه جالب و متفاوتی خواهد بود.

کمیل قاسمی، کشتی‌گیر:

در حسرت بودن کنار خانواده در شب یلدا هستیم!

قاسمی که مدال نقره المپیک ربورا در کارنامه ورزشی‌اش دارد، می‌گوید: «از کودکی به یاد دارم که شب یلدا را در خانه پدر بزرگم و کنار تمام اقوام و فامیل‌ها، در زیر کرسی، با خوردن میوه و تنقلات و شب زنده‌داری سپری می‌کردم. اکنون کرسی‌ها برچیده شدند اما رسم دورهم بودن، همچنان در خانه پدر بزرگم پابرجاست.

مادر من به همراه دیگر زنان فامیل از چند روز قبل شیرینی‌های محلی مانند برنجک، کماج، کنجدی، نان‌روغنی و... می‌پزند تا بر سر سفره این شب قرار دهند. آن‌ها برای تدارک سفره شب یلدا، زحمات زیادی را متحمل می‌شوند. از وقتی وارد دوهای تیم ملی و تمریناتش شدم، حسرت بودن با خانواده در این شب را در دل دارم. سعی می‌کنم با توجه به شرایطی که دارم، امسال به خانه پدر بزرگم در جویبار بروم و شب یلدا را در کنار عزیزان و بستگانم سپری کنم.»

رضا رفیع، طنزپرداز:

هرگز نشه فراموش، مودم اضافی نه، خود مودم از بیخ خاموش!

رضا رفیع، طنزپرداز ۴۹ ساله کشورمان که سال‌ها در مطبوعات فعالیت داشت، با سربیزی و اجرای برنامه طنز «قندپهلو»، حساسی شناخته شد. او که این روزها با برنامه «منبع موقت» روی آنتن شبکه ۴ است، پاسخ‌های جالبی به سوالات فانتزی ما داده. رفیع درباره این که چرا شوخی‌های خط قرمزیش روی آنتن، به توقف برنامه منجر نمی‌شود، می‌گوید: «من نمی‌خواهم به هر بهانه‌ای از مردم خنده بگیرم؛ خندانند مخاطب، اولویت برنامه‌هایم نیست، بلکه هدفم بیان حقیقتی است که با چاشنی طنز، باعث خنده بیننده شود؛ همین ویژگی، ضریب امنیت برنامه‌ام را بالا می‌برد. ضمن این که صمیمیتی در طنز من هست که قد نقد شوند، سرلج نمی‌افتد.». بعد هم با خنده، سوال بعدی ما را پیش‌بینی می‌کند و می‌گوید: «اگر بعدش می‌خواهید بپرسید نظر در باره شب یلدا چیست، باید به همه توصیه کنم شب یلدا، هر جا هستند خودشان را به خانواده‌هایشان برسانند.» و در ادامه، یک شوخی بداهه هم با یلدا می‌کند: «شب چله مودم‌هایتان را خاموش کنید تا مهمان‌هایی که به خانه‌تان می‌آیند، حجم اینترنت‌تان را غارت نکنند! بنابراین، این شعارتان باشد: دورهمی نشه فراموش، مودم اضافی نه، خود مودم از بیخ خاموش!» و در پایان، او درباره این که در دورهمی‌های خانوادگی، بیشتر با چه کسانی شوخی می‌کند، جواب می‌دهد: «از اعضای خانواده صمیمی‌تر که نداریم. بنابراین با خواهر و برادرهایاد شوخی می‌کنم. یکی آن‌ها می‌گویند و ده تا من!»



به همین سادگی

توصیه‌های ساده و کم‌خرج برای زیبا سازی فضای دورهمی امشب

تزئین یلدایی خانه

فرنگیس یاقوتی

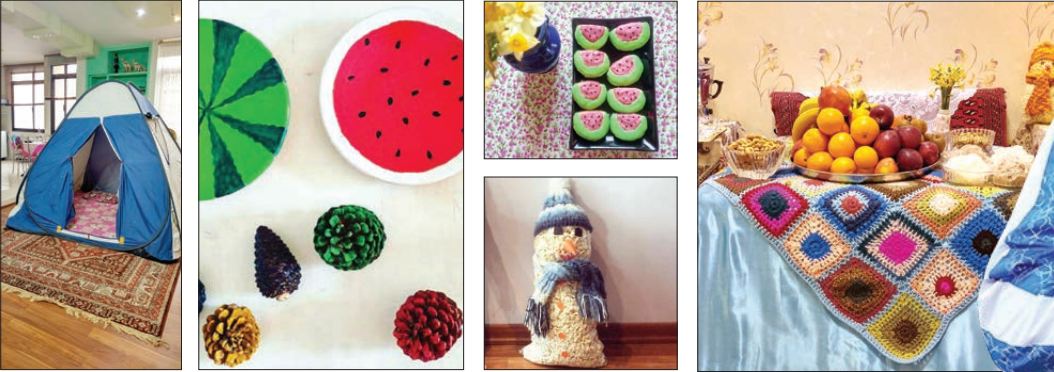
شب یلدا بهانه‌ای برای تزئین متفاوت خانه است تا در زمانی که همه دورهم جمع می‌شویم، حال مان با دیدن این تزئینات عوض شود. یکی از کارهایی که برای شب یلدایم توانیم انجام دهیم این است که اطراف مان را پر از نشانه‌های یلدا کنیم. برای این کار، کمی خلاقیت و حوصله نیاز است اما خیلی راحت می‌توانیم از پس این کار بربییم.

● تزئین ظرف باتم هندوانه!

به طور مثال یکی از کارهایی که من انجام داده‌ام این است که دو بشقاب سفالی خاوم خریدم و بعد از آن‌ها را با رنگ آبریلک نقاشی کردم و به شکل هندوانه در آوردم. برای این کار، رنگ آبریلک را کمی با آب رقیق و سپس با استفاده از قلم موری کار انقاشی کردم. از آن‌جا که ظروف سفالی خام هستند بهتر است ابتدا کمی چسب چوب و آب را با قلم مو به سطح کار بزنیم و بعد از خشک شدن کار، رنگ آمیزی را شروع کنیم و در نهایت وقتی کار کاملاً خشک شد، برای براق تر شدن از اسپری کیلر استفاده کنیم. از این ظرف می‌توان استفاده کرد اما به دلیل این که بعد از رنگ کردن در گور به‌خفته نشده‌اند، بهتر است در تماس با مواد خوراکی نباشند. به طور مثال از آن‌ها می‌توانیم به عنوان ظرف شکلات استفاده کنیم چون پوشش شکلات مانع تماس آن‌ها با رنگ‌ها می‌شود و در عین حال هم از یک طرف باتم هندوانه و یلدایی استفاده می‌کنیم. در آخر از رنگ‌ها برای رنگ آمیزی چندین میوه کاج استفاده کردم تا آن‌ها را هم در کنار میز شب یلدا بگذارم.

● ساخت آدم‌برفی با ذرت بوداده!

کار دیگری که می‌توان انجام داد، این است که با ذرت بوداده و سلفون یک آدم‌برفی درست کنیم. برای این کار باید یک لیتر کاشی کردم و به شکل کنیم و سپس تکه‌ای سلفون به اندازه بدن آدم‌برفی روی میز بچسبانیم و روی سلفون، ذرت‌های بوداده را بریزیم و روی آن دوباره سلفون بکشیم و با کمک چسب دو طرف سلفون‌ها را به هم بچسبانیم. بعد از درست کردن بدن آدم‌برفی همین کار را برای قسمت سر انجام دادیم و در نهایت دو قسمت را به هم چسباندم. خیس کردن میز به این دلیل است که سلفون به آن بچسبد و کارتان راحت‌تر انجام شود. بعد از درست کردن بدن و سر آدم‌برفی می‌توانیم با استفاده از کاغذ رنگی برای آدم‌برفی مان، چشم و دماغ بگذاریم. من برای واقعی‌تر شدن



بهمن‌چله که بهمن‌زاده‌ای از اقوام و فامیل‌ها، در زیر کرسی، با خوردن میوه و تنقلات و شب زنده‌داری سپری می‌کردم. اکنون کرسی‌ها برچیده شدند اما رسم دورهم بودن، همچنان در خانه پدر بزرگم پابرجاست.