

شب دورهمی

بلندترین شب سال، بهانه‌ای برای دورهم جمع شدن و فاصله گرفتن از فضای مجازی و دید و بازدید و توجه به یکدیگر است؛ آیینی که هرچند نسبت به گذشته با تغییرات و دگرگونی‌های زیادی همراه بوده اما کماکان حکم چسبی را دارد که در زندگی پردغدغه امروز، خانواده‌ها را دور هم جمع می‌کند تا آنها از حال یکدیگر با خبر شده و به سهم خود برای رفع مشکلات هم تلاش کنند. در این میان خانواده‌ها باید بیش از گذشته آگاه باشند که تجمل‌گرایی در این شب با فلسفه آن همخوانی ندارد و نباید اجازه داد این شب از هدف اصلی خود فاصله بگیرد.

کد خبر: ۱۵۳۴۶۷۱

تاریخ: ۲۹ آذر ۱۴۰۴ - ۱۲:۰۳

این روزها هرچند مشکلات اقتصادی بر مراسم یلدا سایه انداخته اما بسیاری از خانواده در تکاپوی برگزاری این آیین باستانی هستند؛ از خرید میوه و شیرینی و تنقلات گرفته تا پخت غذاهای محلی و همچنین انجام تزئینات مختلف. کارشناسان تاکید می‌کنند که دورهم جمع شدن در خانه بزرگان فامیل یا باغ و رستوران و... تعاملات افراد با یکدیگر را افزایش می‌دهد و به این شکل سلامت آنها را نیز بهبود می‌بخشد؛ موضوعی که علیرضا شریفی‌یزدی، دانش‌آموخته دکترای روان‌شناسی اجتماعی و استاد دانشگاه نیز در گفت‌وگو با جامجم بر آن تاکید می‌کند و می‌گوید: «کشورمان در دوران گذر از سنت به مدرنیته به سر می‌برد. یکی از پیامدهایی که این سبک زندگی به همراه داشته، کاهش ارتباطات انسانی و افزایش فردگرایی و فردمحوری در جامعه است. درواقع فضایی فراهم شده که انسان‌ها تنهاتر و گوشه‌گیرتر می‌شوند.»

به گفته او در ۱۵ سال اخیر، با دسترسی افراد به اینترنت، شبکه‌های اجتماعی و اخیرا هوش مصنوعی، این تنهایی و عدم ارتباط با دیگران شدت یافته است. از سوی دیگر، مردم درگیر کاروتلاش برای امرار معاش هستند و همین امر سبب شده تا میان وابستگان، آشنایان و دوستان فاصله ایجاد شود. بر این اساس، هر رخداد یا حرکتی که در جهت عکس این مساله قرار گیرد و باعث شود افراد دور هم جمع شوند و روابط میان انسان‌ها صمیمانه‌تر و پایدارتر شود، در شرایط فعلی جامعه ما قطعاً کمک بزرگی به کاهش فردگرایی خواهد بود.

آیینی به بلندی مهربانی

سال هاست که در آستانه یلدا افراد برای برگزاری این مراسم، تدارکات مختلفی می‌بینند و

از دوست و آشنایان خود می‌خواهند تا در بلندترین شب سال در کنار آنها حضور یابند و لحظاتی به یادماندنی را رقم بزنند. شریفی یزدی در این باره می‌گوید: «شب یلدا، تولدها، نوروز و رخدادهایی از این دست، بهانه‌های ارزشمندی هستند که از یک طرف، فامیل و آشنایان را گرد هم می‌آورند و از طرف دیگر در درون خانواده‌ها نیز روابط والدین و فرزندان را تقویت می‌کنند. شب یلدا می‌تواند ابزار مناسبی برای این پیوند باشد و خانواده‌ها موظفند این سنت را زنده نگه داشته و گسترش دهند.»

اگرچه در سال‌های اخیر، مراسم یلدا نیز از تجمعات دورنمانده؛ اما این استاد دانشگاه معتقد است: «باساده‌زیستی، کاهش هزینه‌ها و تقویت فضای دوستانه، می‌توانیم این کمبودها را جبران کنیم. درگام نخست، خود خانواده‌ها باید تقویم رخدادهای را جدی بگیرند؛ هم تولدها و سالگرد ازدواج‌ها و هم نوروز و یلدا و امثال آن را. باید برای نسل نو فلسفه این مناسبت‌ها را توضیح داد.»

وابستگی به فضای مجازی باعث شده تا خیلی‌ها تنهایی را نسبت به حضور در جمع ترجیح داده و ساعات مختلفی از شبانه‌روز را به شبکه‌های اجتماعی اختصاص دهند.

شریفی یزدی در این باره می‌گوید: «چه زیباست که شب یلدا را به زمانی برای با هم بودن و بدون توجه به موبایل تبدیل کنیم؛ هنگامی که وارد مراسم می‌شویم، موبایل‌های خود را روی حالت سکوت بگذاریم و فقط کنار هم باشیم؛ نه این‌که کنار هم باشیم اما حواسمان به گوشی‌هایمان باشد.»

به گفته این استاد دانشگاه، فلسفه شب یلدا را برای بچه‌ها باید از بعد اسطوره‌ای و تاریخی و همچنین از بعد روان‌شناسی رابطه توضیح داد و به آنها گفت که جامعه امروز چقدر به برگزاری چنین آیین‌هایی نیاز دارد. البته بزرگ‌ترها نباید فضای خسته‌کننده ایجاد کنند و باید بخشی از مسئولیت‌ها را به جوانان بسپارند؛ مانند چیدمان و عکاسی، زیرا مشارکت در این روند خود به خود نهادینه می‌شود.

بزرگان را چشم انتظار نگذاریم

در دنیای پر مشغله امروز، ارتباط افراد با یکدیگر بسیار کم شده؛ به طوری که ممکن است حتی اعضای یک خانواده، چندین هفته همدیگر را نبینند. لیلا کریمی فرشی، دکترای روان‌شناسی در گفت‌وگو با جام‌جم معتقد است شب یلدا بهانه بسیار خوبی برای دور هم جمع شدن است: «بعد از دوران کرونا، دید و بازدیدها کمتر و مهمانی‌ها کاهش یافت و تنهایی انسان‌ها پررنگ‌تر شد.» به گفته او، در چنین شرایطی، اگر بتوانیم سنت‌های یلدایی را احیا کنیم و رونق ببخشیم، این موضوع تأثیر بسیار مثبتی بر روابط انسانی و روان جامعه خواهد داشت. آدم‌ها به دلیل مشغله‌های کاری و روزمره، کمتر فرصت می‌کنند به یکدیگر سر بزنند اما همین رسوم و مناسبت‌ها بهانه‌ای می‌شود تا افراد دور هم جمع شوند. این مسأله تأثیر زیادی در کاهش تنش‌ها دارد. در این دیدارها، انسان‌ها با هم صحبت می‌کنند و همین گفت‌وگو اضطراب‌ها را کاهش می‌دهد. برای افرادی که اختلالات خلقی دارند یا درگیر غم و اندوه هستند، حضور در جمع‌های یلدایی می‌تواند حال روحی آنها را بسیار بهتر کند.

بلندترین شب سال، اما فرصت بسیار مناسبی برای سر زدن به سالمندان و بودن در کنار آنهاست: «با توجه به شرایط خاص سالمندان که گاهی فرزندان یا نوه‌هایشان در کنارشان نیستند، در این مناسبت‌ها بسیار اهمیت دارد که خانواده‌ها به دیدار آنان رفته و آنها را از تنهایی بیرون آورند. بودن در کنار نسل جدید، احساس شادی و سرزندگی را در سالمندان زنده می‌کند؛ باعث می‌شود احساس تنهایی نکنند و از ابتلا به افسردگی دور بمانند. در نتیجه روحیه و اعتمادبه‌نفس آنها افزایش می‌یابد.» این روانشناس معتقد است: «این مراسم، علاوه بر تأثیر مثبت روی سالمندان، برای جوانان و نوجوانان نیز مفید است. بسیاری از آنان امروزه ترجیح می‌دهند تنها باشند و وقت خود را در فضای مجازی بگذرانند. اما در شب یلدا، به دلیل وجود برنامه‌های مفرح، استفاده از رنگ‌های شاد و چیدمان زیبای میزها، انگیزه پیدا می‌کنند تا از دنیای تنهایی بیرون بیایند و وارد محیطی شاد، واقعی و صمیمی شوند.»

بنابراین، باید کوشید این آیین‌ها بیش از گذشته مورد توجه قرار گیرد تا مانند روز مادر، روز پدر و سایر مناسبت‌های ملی و خانوادگی تأثیرات مثبت خود را روی روحیه، ارتباطات و سلامت روان افراد جامعه برجای بگذارد.