

نسل جدید در مرزهای تلفن همراه زندانی شده است؛

دوره‌می یلدا، شبی برای بهبود سلامت روان

به گفته یک روانشناس تربیتی، جوان امروز فیزیکی برای ما و روانی برای شبکه‌های اجتماعی است. به همین دلیل جوان ما نمی‌تواند مثل نسل قدیم از سنت باستانی شب یلدا لذت ببرد؛ اما والدین می‌توانند کاری کنند تا جوان حداقل شب یلدا در کنار خانواده بماند.



«شب یلدا بهانه‌ای است برای اینکه روحمان را به روح فرزندانمان نزدیک‌تر کنیم تا روانمان تعامل بیشتری داشته باشد و تجربه دوپامین واقعی را به جای دوپامین فیک داشته باشیم.»

ساختگی برای خودش ساخته و از آن لذت می‌برد؛ زیرا ما به او شادی ندادیم

که از او انتظار شاد بودن داشته باشیم. او ادامه می‌دهد: «تقوم ملی و خندیدن و گریستن است اما ما نتوانستیم

مذهبی ماسرشار از بهانه‌ها و دلایل برای خندیدن و گریستن است اما ما نتوانستیم

فریفته پناه

گروه بهداشت و سلامت - از قدیم تعریف شب یلدا جمع شدن کوچک‌ترها در خانه بزرگ‌ترهای فامیل و پذیرایی با شام متعارف سبزی‌پلو با ماهی و آجیل و شیرینی بوده است اما در جامعه مدرن امروز، این فرهنگ برای نسل جدید دچار تحولاتی شده است. نسل جدید مانند نسل قدیم نمی‌تواند از لذت سنت‌های باستانی مثل شب یلدا، چهارشنبه‌سوری، عید نوروز و... به‌خوبی بهره‌مند شوند. این نسل، شب یلدا را با سبکی متفاوت برپا می‌کنند؛ آن‌ها ترجیح می‌دهند به‌جای دورهمی در کنار خانواده و فشان را در کنار دوستانشان یا حتی در شبکه‌های اجتماعی سپری کنند.

در میان این نسل، نشستن زیر کرسی مادر بزرگ جای خود را به نشستن در کافه و رستوران و حافظ خوانسی از کتاب حافظ جای خود را به فال آنلاین داده است؛ اما اینکه چرا فرهنگ‌های باستانی مثل شب یلدا در میان نسل جدید دچار تغییر شده و چطور می‌توانیم در چنین شیئی جوانانمان را به حضور در جمع تشویق کنیم، موضوعی است که دکتر مهدی اسماعیل تبار، روانشناس و کارشناس مسائل تربیتی درباره آن‌ها به ارائه توضیحاتی می‌پردازد.

نسل جدید در مرزهای تلفن همراه زندانی شده است
اسماعیل تبار با اشاره به اینکه جوان هزاره‌ی سومی در مرزهای تلفن

در ایام خاص مثل شب یلدا می‌گوید: «شب یلدا دارای سه ویژگی دوره‌می، ارتباط چشمی و دیوان حافظ است. دیوان حافظ سرود ملی آن شب است. ارتباط چشمی در این شب نیز باعث بهبود سلامت روان شده و دوره‌می باعث ارتباط معنوی و روان‌شناختی قوی‌تری می‌شود.»

این روانشناس با اشاره به دو نوع دوپامین فیک و واقعی تصریح می‌کند: «تنهایی، شبکه‌های اجتماعی، محرک‌ها، محرک‌های صنعتی، پنهان‌کاری، لذت‌جویی، درگیری با خود، نشناختن خود، دور شدن از خدا و خیلی چیزهای دیگر دوپامین فیک هستند. ورزش، خانواده، تحرک، نشاط و خانواده محوری دوپامین‌های واقعی هستند. انسان موبایلی از دوپامین واقعی به سمت دوپامین فیک گرایش پیدا می‌کند اما مشکل اینجاست که دوپامین فیک ارتباط چشمی وجود ندارد و همین مسئله به سلامت روان آسیب می‌زند.» اسماعیل تبار در پایان تأکید می‌کند: «نسل جدید با دیدن بازی‌های آنلاین، موسیقی، بی‌جایی و هوس برهم زنده در شبکه‌های اجتماعی، سنت‌های دیرینه‌ای مثل شب یلدا را پس می‌زند و اینجاست که ما باید سلامت روان را جدی بگیریم و بروی دو مفهوم سواد رسانه و رویکرد شناختی وقت بگذاریم.»

دوپامین فیک داشته باشیم.»
دوره‌می شب یلدا، سلامت روان را بهبود می‌بخشد
اسماعیل تبار در رابطه با اهمیت حضور در جمع خانواده به‌خصوص

شب آشتی خانوادگی است. دقت کنید که غرب به دنبال فردیت است، غرب به دنبال عکس‌سلفی بپهری است، غرب به دنبال زندانی شدن در شبکه‌های اجتماعی است، اما شما به‌عنوان والد باید انسان موبایلی را بشناسید و بدون توجه به اختلاف‌سلسله‌با فرزندان به حلقه مشترک خانه و خانواده بپیوندید.»

او تأکید می‌کند: «اگر ما خانه را از دست دهیم، به کارتن خواب خانگی تبدیل می‌شویم که دختر و پسر در خانه حضور دارد اما در اتاق خودش است. برای تشویق به بهره‌مندی جوانان از شب یلدا، ما باید چربی دوره‌می و لذت مشترک را برای جوانان تعریف کنیم و در مقابل شونونده خوبی برای او باشیم.» اسماعیل تبار می‌گوید انتقال مفاهیم اسلامی به نسل جدید نیاز به روش‌های جدید و هم‌خوان با اوضاع جدید دارد: «ما باید برای جوانان جا بیاوریم که اسلام با فحشا مشکل دارد اما با جشن، تماشای زن و موسیقی مخالف نیست. فحشا یعنی زندگی منتهای خانواده و تغییر ارزش‌هایی که در ایران کهن بوده است.»

او تصریح می‌کند: «شب یلدا بهانه‌ای است برای اینکه روحمان را به روح فرزندانمان نزدیک‌تر کنیم تا روانمان تعامل بیشتری داشته باشد و تجربه دوپامین واقعی را به‌جای دوپامین فیک داشته باشیم.»
دوره‌می شب یلدا، سلامت روان را بهبود می‌بخشد
اسماعیل تبار در رابطه با اهمیت حضور در جمع خانواده به‌خصوص

جشن‌ها و مناسبت‌هایمان را به‌راستی به جوانانمان منتقل کنیم و نتیجه این می‌شود که جشن ایرانی به حاشیه رفته و جشن غربی برای جوانان ما جذاب می‌شود؛ دلیل آن این است که داستان سنت‌های ایرانی برای نسل جدید ما جا نیفتاده و ما در این زمینه سواد رسانه‌ای بسیار پایینی داریم.»

کاری کنید تا جوانان شب یلداکنار تان بمانند

قدیم‌ها نسل جوان برای ایام خاصی مثل شب یلدا، عید نوروز و عیاد دیگر ذوق خاصی داشتند اما امروزه آن ذوق‌زدگی در میان جوانان ما نه‌تنها کمرنگ شده بلکه گاهی نوجوانان و جوانان‌ما سا حضور در جمع‌های خانوادگی و فامیلی اجتناب می‌کنند؛ اسماعیل تبار در پاسخ به این سؤال که ما چطور می‌توانیم در شبی مثل یلدا که یادآور فرهنگ اصیل ایرانی است جوانانمان را به حضور در جمع تشویق کنیم و این‌ها و سنت‌های کهن را زنده نگه‌داریم، می‌گوید: «ما برای تشویق جوانانمان به حضور در جمع‌های خانوادگی و فامیلی باید دنیای درون جوانان را بشناسیم. جوانان امروزی دنیای خاص خودشان را دارند و ما خیلی از مشکلات جوان‌ها را نمی‌توانیم حل کنیم اما پسر و مادرها با صحبت با جوانان خاص خودشان را دارند و ما باید درک کردن جوانان می‌تواند به‌راحتی آن‌ها را با خود همراه کند.»

این کارشناس تربیتی به والدین توصیه می‌کند: «بافرزندتان حرف بزنید. حداقل یک ساعت از شب یلدا را با فرزندان‌تان اشتراک بگذارید. شب یلدا،

پشت می‌توان حرارت و رطوبت بدن را کنترل کرده و مانع از ایجاد مشکلات ناشی از سرما شود.

کاهش دردهای مفصلی

با گرم نگه داشتن بدن در فصل سرما، مانع تشدید بیماری‌های مفصلی مانند: آرتروز، روماتیسم، درد زانو، کمر و بهوردهای پشتی شود.

بهبود عملکرد دستگاه گوارشی

با گرم نگه داشتن کف پاها و دست‌ها، عملکرد دستگاه گوارش خود را بهبود بخشید.

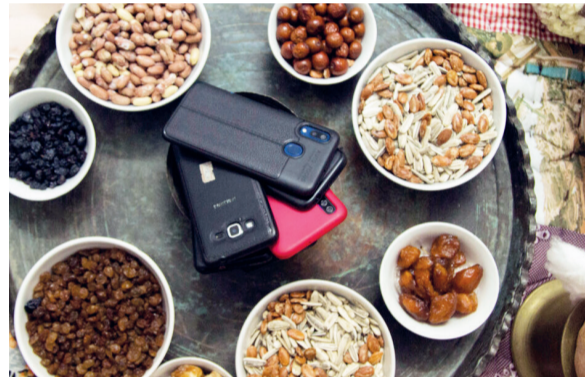
تعادل گردش خون در محیط و مرکز بدن

با گرم نگه داشتن بدن باعث تعادل گردش خون و در نتیجه تأثیر مثبت بر عملکرد قلب، مغز و کلیه

پایین‌تنه را دارد و از این طریق در زمستان سرد برای افراد گرم‌ها به ازمان می‌آورد. کرسی معمولاً روی زمین قرار می‌گیرد و افراد به‌صورت ضربدری یا دراز زیر آن می‌نشینند و یک پتو نیمه پایینی آن‌ها را پوشانده و گرم نگه می‌دارد. در گذشته زیبایی و تمیزی کرسی نماد سلیقه زنان ایرانی بشمار می‌آمد و زنان با قرار دادن بالش‌ها، ماکاهای سفید و گل‌دوزی شده تمیزی و با لحاف‌های نرمه و جاجیم و... سلیقه خود را به نمایش می‌گذاشتند. تزئینات روی کرسی معمولاً چراغ‌های نفتی یا سماور و ظرف میوه و تنقلات بود تا بچه‌ها را ترغیب کند در سرما زیر کرسی بمانند. بسا توجه به موفقیت کرسی در ایران، جای تعجب نیست که

کرسی یک میز چوبی کم ارتفاع است که در زیر آن منبع گرما که زغال سنگ یا برق می‌تواند باشد، قرار دارد. این میز با یک پتو پوشانده شده است. برفی وجود داشت ایرانی‌ها برای کنار آمدن با هوای سرد، کرسی‌های خود را پهن می‌کردند تا همگی زمستان سرد را در کنار هم بگذرانند و علاوه بر گرم شدن، از هم‌نشینی نیز لذت ببرند و از گرمای وجود یکدیگر نیز بهره‌مند شوند. اما امروزه با گسترش شهرنشینی متأسفانه پهن کردن کرسی فقط به شب یلدا اختصاص پیدا کرده است. در این مقاله فواید کرسی را برای شما برشمرده و شما را مجاب می‌کنیم تا پس از شب یلدا نیز بساط کرسی خود را جمع نکنید؟

کرسی یک میز چوبی کم ارتفاع است که در زیر آن منبع گرما که زغال سنگ یا برق می‌تواند باشد، قرار دارد. این میز با یک پتو پوشانده شده است. برفی وجود داشت ایرانی‌ها برای کنار



گروه بهداشت و سلامت - ایران یک کشور چهار فصل است و زمستان‌های سرد و تابستان‌های گرم. در گذشته که دیوارهای خانه‌ها عایق کاری نمی‌شد و وسایل گرمایشی مدرن گازی یا برقی وجود نداشت ایرانی‌ها برای کنار آمدن با هوای سرد، کرسی‌های خود را پهن می‌کردند تا همگی زمستان سرد

به بهانه یلدا از فواید کرسی بهره‌مند شوید

بلغمی خانمها با گرم نگه‌داشتن بدن ترشحات هورمونی بدن را در متعادل کرده و مانع از ایجاد کیست‌های بلغمی در رحم شوند.

کاهش مشکلات پروستات

آقایان با گرم نگه داشتن بدن خود سردی پروستات را دفع کرده و احتمال ابتلا به سرطان پروستات را کاهش می‌دهند.

دفع مवाद زائد از سلول‌های بدن

با گرم نگه‌داشتن بدن، خون گرم شده و عروق گشادتر می‌شوند. در نتیجه خون‌رسانی به اعضای بدن راحت‌تر صورت گرفته و مواد زائد از سلول‌ها و بافت‌ها خارج می‌شود.

شده، منافذ پوست را بسته و مانع انقباض رگ‌ها شود.

دفع الکتریسیته ساکن

نخ و پشم بکار رفته در لحاف کرسی الکتریسته ساکن بدن شما را دفع کرده و باعث ایجاد آرامش بیشتری در شما می‌شود.

تنظیم قند خون

گرمای کرسی سردا و بلغم اضافه بدن شما را کاهش داده و عملکرد لوزالمعده را بهبود و در نتیجه موجب تنظیم قند خون می‌شود.

تقویت حافظه

با گرم شدن بدنان خون‌رسانی به بدن را سرعت بخشیده و در نتیجه فعالیت‌های مغزی را بالا برده و حافظه خود را تقویت کنید.

جلوگیری از کیست‌های میوه‌های خشک

میوه‌های خشک هم به‌عنوان تنقلات و آجیل شب یلدا استفاده می‌شوند. انواع میوه خشک را قبل از شب یلدا خودتان تهیه نمایید که برایتان پر هزینه نباشد. میوه خشک علاوه بر مزه بی‌ظنری که دارند، با خواص فراوان خود، سیستم ایمنی بدن را تقویت کرده و از ابتلا به سرماخوردگی جلوگیری می‌کنند.

برنجک

خوردن برنجک یا برنج پخته در شب یلدا لذت فراوان دارد و ما را به یاد خانه مادر بزرگ‌ها می‌اندازد. در این شب به جای آجیل یک ظرف برنجک در سفره شب یلدا قرار دهید تا نوستالژی فوق‌العاده‌ای برای همه مهمانان باشد.

ذرت بوداده

ذرت بوداده یکی دیگر از خوراکی‌های شب یلدا است، که شما می‌توانید خودتان در خانه در طعم‌های مختلف پزیری، کچاپ یا نمکی برای پذیرایی از مهمانان خود تهیه نمایید.

دسر کدو حلواپی

دسر کدو حلواپی یکی از انواع دسرهای خوشمزه بین‌المللی است که در فصل پاییز و زمستان و برای شب یلدا با کدو حلواپی، شکر، چوب‌دارچین، میخک تهیه می‌شود.

ژله

ژله‌ها جزو انواع دسر ساده و بدون فر هستند. در شب یلدا کافی است از قالب‌های یلدایی استفاده کنید تا هر ژله‌ای را که می‌خواهید به شکل آثار شب یلدا تبدیل کنید و درست کنید و جای شیرینی و هنادونه را در سفره شب یلدا پر نمایید.

کیک شب یلدا

اگر مسواک تهیه کیک مثل آرد، روغن، شیر، تخم مرغ و... را در خانه دارید، یک کیک آثار شب یلدا کدو حلواپی آسان برای شب یلدا تهیه کنید.



گروه هتل های تاپ تورز



هتل ویدا



هتل بزرگ کوروش









021-8586 | www.ttgroup.ir | @Toptours_Group | ttgroup.ir

پیام‌های خصوصی کیشوندان

۴۴۴۲۴۹۹۹

همسر عزیز؛
فرشاد جان ممنونم که هستی،
قلبا دوستت دارم
از طرف همسرت طاهره


همسر عزیزم؛
یلدایت مبارک همراه همیشگی من
از طرف مینا

محمد جان؛
بهترین هدیه الهی داشتن برادر خوبی
مثل توست
از طرف خواهرت فرانک

زیبایی یلدا به تولد توست،
تولدت مبارک محمد جانم
از طرف همسرت زهرا

علی جان،
تو آدم خوب روزهای منی، دوستت دارم
از طرف الهه

پدر و مادر عزیزم؛
سالگرد ازدواجتان مبارک
از طرف پریا



تهدیه و پخت انواع غذای خانگی و انواع خورشت
انواع ترشیجات، سمبوسه، آتش و حلیم
برج طلوع کیش، طبقه ۸، واحد ۸۰۸

آشپزخانه خانگی

دلیخون