



فواید دید و بازدیدهای نوروزی

معمولا افراد با وجود نقاط مشترک، از بودن کنار هم بیشتر لذت می‌برند.

معمولا افراد با وجود نقاط مشترک، از بودن کنار هم بیشتر لذت می‌برند.

رحمت و برکت

به گزارش سلامت نیوز به نقل از زندگی آنلاین، در حدیث قدسی آمده است که خداوند فرمود: من رحمان هستم و نام رحم را از اسم خود مشتق نموده‌ام؛ پس هر کس صله رحم کند و با بستگان خود پیوند نماید من او را با رحمت صله خواهم کرد.

بازدیدهای هایی که از سر محبت و بخشش انجام می‌شوند، با خود محبت به همراه می‌آورد و این محبت و بخشش در زندگی انسان جاری می‌شود.

کاهش افسردگی

برخی کارشناسان معتقدند که ایرانیان به دلیل ارتباطات صمیمانه‌ای که با یکدیگر دارند کمتر از مردم کشورهای غربی درگیر این بیماری می‌شوند.

ایرانیان به مناسبت‌های مختلف هم‌چون شب‌چله و نوروز گرد هم جمع می‌شوند و الفت بین خودشان را افزایش می‌دهند که البته ضمن حضور رسم و رسومات قدیمی اعتقادات مذهبی نیز به افزایش ارتباطات آنها کمک می‌کند.

یکی از مهم‌ترین عوامل پیشگیری از افسردگی در جمع اطرافیان بودن و احساس آرامش و امنیت حاصل از آن است و دید و بازدید نوروزی و صله‌ها می‌تواند این بیماری مزمن را به حداقل برساند.

سلامت جسم

تحقیقات زیادی نشان داده است که کسانی که هوش عاطفی بیشتری دارند و روابط اجتماعی بیشتری دارند از سلامت جسمی بیشتری برخوردارند و کمتر مریض می‌شوند. هر چقدر رابطه صمیمانه بیشتری با آدم‌ها داشته باشیم حالمان بهتر خواهد بود و در نتیجه سلامت جسمانی‌مان هم بهتر خواهد بود.

حمایت از سالمندان

به تازگی قانونی در چین به تصویب رسیده که افراد را ملزم می‌کند در صورتی که از مسن‌ترهای خانواده جدا زندگی می‌کنند، به آنها سر بزنند و رسیدگی کنند و کارفرمایان باید به کارکنان خود اجازه دهند در صورت لزوم برای اینکار مرخصی بگیرند.

این قانون در واقع منعکس کننده چالشی است که چین با آن روبروست که همان پیدایش جامعه مسن به دلیل قانون تک فرزندی است.

در حالیکه کشوری مانند چین برای حمایت از سالمندان خود چنین قانونی را وضع می‌کند، در کشور ما چنین حمایتی به‌طور خودبه‌خود در خانواده‌ها وجود دارد.

در واقع دید و بازدیدهای نوروزی فضای مناسبی برای مطلع شدن از احوال بزرگان خانواده و ابراز محبت و حمایت هستند.

همه اینهایی که گفتیم از فواید بالقوه دید و بازدیدها بود اما چه کنیم که رفت و آمدها هم از حالت انجام وظیفه خارج شود و هم لذت بخش‌تر باشد؟

پرهیز از روابط سمی

روابط سمی به آن دسته از روابط گفته می‌شود که شامل خشونت، حسادت، نزاع و به‌زور کلی فضای منفی هستند. قطعاً ما نمی‌خواهیم زمان خود را برای دیدن کسانی بگذاریم که حاصل دیدارشان باری بر روح و روان ماست.

پرهیز از چنین بازدیدهایی که عموماً جنبه انجام وظیفه سالانه دارند می‌شود؛ تواند از بروز یا عمیق‌تر شدن خیلی از اختلافات جلوگیری کند و طرفین را از یک رابطه اجباری که حاصلی جز تیرگی و کدورت بیشتر ندارد نجات دهد.

محدود کردن طول دیدار و سادگی عید دیدنی را تبدیل می‌کند به مهمانی‌های طولانی و پرخرج در حالی که هدف، تازه کردن دیدار و باخبر شدن از احوال هم است.

از طرفی با وجود تعداد زیاد دوستان و خویشاوندان، طولانی شدن زمان بازدید، هم می‌تواند خسته کننده شود و هم زمانی برای دیدن بقیه نماند. بهتر است

زمان مشخص و محدودی را برای اینکار اختصاص دهیم به طوری که همه بتوانیم از این روزها بهترین و بیشترین استفاده را بکنیم.

از طرفی اگر همیشه نگران پذیرایی از مهمانان باشیم بخشی از لذت دیدارشان را از دست می‌دهیم. در حالی که با یک پذیرایی ساده می‌توانیم همه از دیدار هم لذت ببریم.

دست گذاشتن روی نقاط مشترک معمولاً افراد با وجود نقاط مشترک، از بودن کنار هم بیشتر لذت می‌برند. خوب است قبل از دیدارها به این فکر کنیم که چه نقاط مشترکی با این افراد داریم و چه موضوعاتی مورد علاقه ماست؟

با دانستن این نکات می‌توانیم موقع دید و بازدید مسیر صحبت را به سمتی بکشانیم که همگی به آن کشش داریم و بنابراین آن مدت زمانی را که کنار هم می‌گذرانیم از مصاحبت یکدیگر لذت ببریم.

گلچین کردن دیدارها عید دیدنی پیوندهای قدیمی را مستحکم‌تر می‌کند و پیوندهای زخم خورده را التیام می‌دهد. اما در زمان محدودی که در اختیار داریم آیا می‌توانیم و منطقی است که همه کسانی را که می‌شناسیم ببینیم؟ شاید بهتر باشد عید دیدنی‌هایمان را هم مثل کارهای دیگر زندگی، اولویت‌بندی کنیم. به این معنی که به ضروری‌ترین و پربارترین دیدارها پردازیم.

مسئله‌ها و کسانی که تنها هستند، دوستان و خویشاوندانی که به دلیل شرایط زندگی نیازمند رسیدگی بیشتر هستند جزو دیدارهای ضروری به شمار می‌آیند.

کمی خلاقیت یکی از سرگرمی‌های معمول خانواده‌ها وقتی در کنار هم هستند، تماشا کردن برنامه تلویزیونی مورد علاقه با هم است.

در حالیکه این کار می‌تواند تا حد زیادی تجربه لذت‌بخشی باشد اما نمی‌تواند جای تعامل فرد به فرد و رابطه مستقیم افراد با هم را پر کند. در واقع تلویزیون تبدیل شده به یک واسطه که گاهی بدون آن حرفی برای گفتن نیست.

واقعا در گذشته‌ها می‌تواند تا حد زیادی تجربه لذت‌بخشی باشد اما نمی‌تواند جای تعامل فرد به فرد و رابطه مستقیم افراد با هم را پر کند. در واقع تلویزیون تبدیل شده به یک واسطه که گاهی بدون آن حرفی برای گفتن نیست.

می‌توانیم عید دیدنی را به فعالیتی دسته جمعی و فرح بخش در طبیعت تبدیل کنیم. نوروز روزی است که

خورشید برای اولین بار طلوع کرد و بادهای بارور ساز وزید و گل‌های زمین آفریده شد. یادمان باشد که نوروز، یک فرصت است؛ فرصت نو شدن و شاد زیستن.

فرصت ترمیم پیوندها، شاخه زدن و پیوند زدن، رشد و پروراندن. این فرصت را از دست ندهیم.