

سنت زیبای «عید دیدنی» زیر سایه شوم مشکلات اقتصادی



سلامت نیوز: دید و بازدید در روزهای سال نو که از گذشته سنتی حسنه برای شاد بودن و دورهم نشینی‌ها بوده، امروزه تبدیل به رفتاری مصرف‌گرا شده است که قابل برگشت به رفتاری سازنده است.

یکی از رسومی که در عید با لذت یا به اجبار انجام می‌دهیم، دید و بازدید از خویشاوندان است. رفتاری که طی سالهای اخیر با شرایط اقتصادی خانواده ارتباط نزدیکی پیدا کرده است. تا جایی که بعضی از خانواده‌ها با در نظر گرفتن هزینه‌های چنین ارتباطی، مجبور به محدود کردن روابط خود می‌شوند. در سیزده روز عید هر کارمند و کارگری با احتمال زیاد می‌تواند چند روز تعطیلی داشته باشد. در برنامه‌ریزی این روزها چند عامل تاثیرگذار است. یکی و شاید موثرترین عامل وضعیت اقتصادی خانواده است. بیرون از آن، تفریح و آرامشی که فرد بعد از چند ماه کار و استرس هر روزه نیاز به آن دارد، تعیین کننده خواهد بود.

مطالعات محققان مونترال کانادا نشان می‌دهد، افراد اجتماعی به نسبت سایرین از کارکرد منظم‌تر و بهتر قلب برخوردار بوده و از حملات و بیماری‌های قلبی نیز در امان هستند. محققان در مدت یک سال به بررسی احساسات اشخاص تنها و افرادی که از روابط اجتماعی مناسبی برخوردار بودند، پرداختند. پرفسور گوین، سرپرست این تیم تحقیقاتی در رابطه با این مطالعه می‌گوید: «افراد منزوی و تنها دارای ضربان قلب نامنظمی بودند در صورتی که ضربان قلب افراد اجتماعی ریتمی منظم را نشان می‌داد. در این مطالعه با نگاه ویژه‌ای به نوسانات قلبی نگریسته شد زیرا ضربان قلبی بد و نامنظم می‌تواند هشدار برای ابتلا به بیماری یا حملات قلبی باشد.» انزوای طولانی مدت می‌تواند اثرات منفی چشمگیری را بر سلامت جسم بخصوص سلامت قلب به دنبال داشته باشد؛ در نتیجه برای حفظ سلامت روح و جسم خود از پيله تنهائیتان خارج شوید.

تمام عادات رفتاری عید را به احترام خانواده انجام می‌دهم

حوریه هر سال باید رنگ دیوارهای خانه را تغییر دهد. دو یا سه سال نشده، سرویس مبل قدیمی را فروخته و جدید می‌کند. « من برای مهمان خود ارزش قائلم و دوست دارم وقتی کسی به خانه من می‌آید متوجه تفاوت شود. روزهای عید برای این است که بتوانیم همه اعضای فامیل را ببینیم. برای چنین جشنی خانه خود را آماده می‌کنم. متاسفانه شرایط به صورتی است که نمی‌توان مثل گذشته در طول سال دوستان و فامیل را دید. هرکس کار دارد و زندگی‌ها سخت شده است. برای همین از روزهای عید بهترین استفاده را می‌کنم.»

سارا با وجود اینکه در یک خانواده سنتی به دنیا آمده و تربیت شده، ترجیح می‌دهد برنامه تعطیلاتش را خود و خانواده‌اش تعیین کنند. « کارهای عید را انجام می‌دهم. خانه تکانی، خرید آجیل و شیرینی و کارهایی تکراری که به نظرم بازار سودش را می‌برد. اما تمام این کارها را به احترام خانواده‌ام انجام می‌دهم. برایم پذیرایی ویژه از مهمانان مهم نیست ولی برای مادرم ارزش زیادی دارد. اگر توانسته‌ایم که یک سال بعضی از افراد را نبینیم، لزومی ندارد که مثل ربات‌های برنامه ریزی شده در روزهای مشخصی این رفتار را مانند انجام وظیفه اجرا کنیم.»

بنا به گفته کارشناسان برای برخورداری از روابط بین فردی رضایت بخش، تقویت مهارت‌های اجتماعی بسیار مفید است. همچنین کنترل سبک تفکر و تفسیرهایی که از موقعیت اجتماعی خود به عمل می‌آورد بسیار مهم است. سازگاری با دیگران مستلزم برخورداری از مهارت‌های مکالمه‌ای خوب است. مطالعات نشان داده است دید و بازدید با اقوام و خویشاوندان روی

مغز تاثیر می‌گذارد. تحقیق جدیدی نشان می‌دهد دیدار با اعضای خانواده و یا حتی تماشای عکس‌های آنها می‌تواند بخشی از مغز را که بیانگر احساسات شما درباره فامیل، دوستان و حتی خودتان است، برانگیزد.

حوصله مهمان بازی را ندارم

ماکان تمام سال مجبور است از ساعت 8 صبح تا 5 بعد از ظهر در کارخانه کار کند. حتی برای اینکه بتواند اضافه کاری بگیرد اکثر روزهای هفته، تا ساعت 9 شب اضافه کاری می‌ایستد. «دیگر حوصله مهمان بازی را ندارم. من تمام روزهایی که کار می‌کنم را به عشق تعطیلات عید و تابستان هستم. چند سال است که دیگر نه من دیدن فامیل می‌روم و نه کسی در این روزها برای عید دیدن به خانه من می‌آید. در عوض وقت این را دارم که به کارهای عقب افتاده برسم و با هرکسی که احساس نزدیکی دارم ملاقات کنم. اتفاقاً به نظرم خیلی هم خوب است که انسان‌ها به خانه یکدیگر رفته و با هم صحبت کنند. اما اگر این تبدیل به یک برنامه‌ای تکراری شود و در این میان احساس خوب و همفکری که پایه‌های رابطه سالم است، وجود نداشته باشد، درست نیست.»

ناهید در خانواده‌ای با سه برادر و دو خواهر متولد شد. مادر بزرگش، بزرگ خانواده است و برای همین روزهای عید خانه آنها از مهمان خالی نمی‌شود. «یک سری همه اعضای خانواده به خانه ما می‌آیند و یک‌سری باید ما به خانه تک تکشان برویم. که دومی خیلی سخت‌تر است. البته مادر بزرگ چشم به راه تمام اعضای خانواده است. حتی اگر فامیل درجه یک ما چند ساعت دیر بیایند نگران می‌شود و حتماً از آنها علت تاخیرشان را می‌پرسد. من 24 سال طبق عادت این خانواده زندگی کردم ولی متوجه شدم تمام روزهای عیدم را از دست می‌دهم. برای همین چهار سال است که برنامه شخصی دارم. روز عید را با خانواده هستم بعد از آن دنبال علایق خودم می‌روم. ابتدا قبول این رفتار برای خانواده‌ام سخت بود ولی بعد عادت کردند. حتی فکر می‌کنم تعدادشان برای سوار شدن اتومبیل هم مناسب‌تر شده باشد.»

مهران یکی از افرادی است که به هیچ کدام از رسوم عید پایبند نیست. خانه‌تکانی را کارهایی زیان‌آور به سلامت بدن می‌داند، از خرید خاص روزهای عید بیزار است و روزهای اول عید فقط به دیدن خواهر و برادرانش می‌رود. «چرا باید برای عید اینقدر زمان بگذاریم؟ من با چنین روندی مخالفم. چرا باید از من انتظار داشته باشند تا طبق برنامه‌ای که برای من از قدیم ریخته شده رفتار کنم؟ ترجیح می‌دهم هزینه‌ای که برای خرید آجیل و شیرینی لازم است را برای سفر خرج کنم. در این روزها فقط به دیدن خواهر و برادرانم می‌روم و اگر آنها به خانه من بیایند با چای و میوه، مثل تمام روزهای سال از آنها پذیرایی خواهم کرد.»

گاهی ممکن است که خود شرایط انجام رفتاری نیکو را سخت کنیم. افزایش مصرف‌گرایی یکی از عواملی است که می‌تواند در این مساله نقش داشته باشد. دید و بازدیدی که می‌توانست در شرایط عادی برای خانواده‌ها شادی‌بخش بوده و زمینه‌های ارتباط بین افراد را بالا برد، به دست خودمان به بایدهایی که در بازار دنبال پاسخ هستیم تبدیل شده است. این مساله می‌تواند از صفا و صمیمیت عید دیدنی کاسته و به جنبه تکرار آن در تولید مصرف‌گرایی هرچه بیشتر بیافزاید. برای بهتر کردن چنین روابطی، فقط لازم است که ساده‌تر باشیم. شاید از این طریق بعضی از مشکلات حل شود. اما برای محدود شدن ارتباطات خانوادگی در زندگی شهری، نیاز به مطالعات بنیادی است.

شهرنشینی تمام عرصه‌های زندگی انسان از جمله روابط انسانی و تعاملات متقابل اجتماعی را تحت تأثیر قرار داده است. این فرایند نوعی تغییر و دگرگونی اجتماعی محسوب می‌گردد. و با نوعی عقلانیت، حسابگری، دقت و نظم در ارتباطات اجتماعی و انسانی روبرو است. رشد سریع جمعیت شهری، تراکم و افزایش آن منجر به پیامدهای آسیب‌زای ارتباطی و تعاملی گردیده است. مهاجرت، حاشیه‌نشینی تغییر ارزشی، رسوم اخلاقی، آداب و رسوم و رفتارهای جمعیتی، بر آسیب‌های ارتباطی گونه شهرنشینان اثر گذاشته است. فرایند شهرنشینی را گذار از ارتباطات سنتی به مدرن باید دانست. زندگی شهری بر افزایش از خودبیگانگی، دزدگی و اقتصاد پولی در ارتباطات انسانی اثر گذار است. شهرنشینی به لحاظ اجتماعی و فرهنگی ناهمگون و با افت تحلیل روابط صمیمی خویشاوندی و همسایگی و از هم گسیختگی روبرو است.