امشب بر وسوسه گذاشتن استوری و پست‌های پی‌درپی اینستاگرامی غلبه کنید

یلدا؛ پیشکشی از دل تاریخ برای وصل فاصله‌ها

رویا کاکاوند

یلدا آیینی چند هزار ساله است که ریشه در تاریخ کهن این سرزمین پهناور دارد. زمانی که کشاورزی عمده‌ترین شیوه تامین خوراک خانواده و شیوه زیست بشر در این منطقه بوده است. ایرانیان باستان در پی قرن‌ها کشاورزی و درآمیختن با طبیعت به اهمیت عناصر مختلف طبیعت به ویژه خورشید و نقش آن در زندگی خود پی برده بودند. بنابراین تقویم ایرانی رابطه تنگاتنگی با وضعیت خورشید دارد. افزون بر این نیاکان ما خورشید را نماد روشنایی و نیکی دانسته و ارزش فراوانی برای آن قایل بودند.

شامگاه سی‌ام آذر، آخرین شب پاییز که به پگاه نخستین روز زمستان پیوند می‌خورد، طولانی‌ترین شب سال است. شبی که ایرانیان معتقد بودند شب زایش خورشید (مهر) یا شب نبرد میان روشنایی و تاریکی یا نیکی و بدی است. نبردی که سرانجام به پیروزی مهر، خورشید یا نیکی علیه تاریکی و بدی می‌انجامد و از آن پس نشان این پیروزی را می‌توان در بلندتر شدن روزهای سال دید.

مردم این سرزمین برای این که سیاهی و بدشگونی نهفته در پس آن را در این شب طولانی، با خیر و خوشی به روز برسانند دور هم جمع شده و با خوردن، نوشیدن، پایکوبی، شادی و شعرخوانی منتظر پیروزی نیکی بر بدی می‌ماندند.

یلدا در گستره جغرافیایی

البته باید به یاد داشته باشید که جشن گرفتن و داشتن رسومی برای طولانی‌ترین شب سال تنها مختص ایرانیان نیست و در طول قرون و حتی اکنون اقوام و ملل بسیاری آیین‌های ویژه خود را برای این شب بلند داشته‌اند. آیین ۷ هزار ساله یلدا قدمتی به طول تاریخ دارد و گستره وسیع جغرافیایی را دربرمی‌گیرد. در گذشته اقوام آریایی از جمله هندوایرانی و هندواروپایی آن را گرامی می‌داشتند و مراسم ویژه خود را برای گذراندن این شب بلند داشتند. در واقع رومیان باستان هم انقلاب زمستانی یا همان طولانی‌ترین شب سال را جشن می‌گرفتند و بسیاری کریسمس را به نوعی برگرفته از همین آیین می‌دانند.

در حال حاضر نیز اقوام و ملل بسیاری از جمله پاکستانی‌ها، افغانستانی‌ها، شمال هند، کشمیر، آذری‌ها، تاجیکستان، بخش‌هایی از روسیه، ژاپن، چین، کره، اسکاتلند، بولیوی، پرو، اکوادور و کشورهای غرب آفریقا از جمله مللی هستند که یلدا یا انقلاب زمستانی را با برگزاری جشن‌ها و آیین‌های مختلف برگزار می‌کنند.

خوراکی‌های یلدایی

خوراکی‌ها نقش مهمی در جشن یلدا و برگزاری این آیین کهن دارند. از گذشته رسم بر این بوده که شب چله سفره‌ای زیبا از انواع خوراکی‌ها چیده می‌شد. انواع میوه‌های فصل، انواع میوه‌های خشک مانند برگه‌های هلو و زردآلو، توت خشک، انجیر خشک، کشمش و... و انواع مغزها، شیرینی‌های اصیلی مانند باسلق و سوهان و پشمک خوراکی‌های ویژه این شب را تشکیل می‌دهند و معمولا این شب به سفره‌ای گسترده با غذاهای فاخر و خوشمزه ایرانی می‌انجامد. اما مهمترین خوراکی‌های ویژه این شب انار و هندوانه هستند، چرا که ایرانیان سرخی این میوه‌ها را نشانی از سرخی خورشید و پیروزی مهر می‌دانند. البته برای این که این جشن دلپذیر با خاطره‌ای خوش برایتان به پایان برسد بهتر است در خوردن خوراکی‌های رنگ و وارنگ این خوان گسترده کمی احتیاط کنید تا دچار سوءهاضمه نشوید. توصیه می‌شود در این شب هندوانه کمتر میل کنید. بهتر است انار را با کمی گلپر که مصلح آن بوده و از سردی آن می‌کاهد مصرف کنید. آجیل را به مقدار کم بخورید و بهتر است از آجیل شیرین به جای آجیل شور استفاده کنید. بهتر است میوه را پیش از شام میل کنید. خوردن میوه پس از شام موجب سوءهاضمه می‌شود. شام را هم کم میل کنید تا با توجه به خوراکی‌های مختلف و متنوعی که در این شب دراز روی سفره چیده شده است دچار مشکل نشوید.

یلدا فرصتی مغتنم برای کانون گرم خانواده

یلدا در دورانی که زمان هم‌صحبتی اعضای خانواده در طول روز به کمتر از ۱۷ دقیقه رسیده است، می‌تواند فرصتی مغتنم برای جان بخشیدن به خانواده و گرم کردن کانون آن باشد.

ایرانیان باستان برای این که این شب طولانی و تاریک را به خوشی بگذرانند دور هم گرد می‌آمدند و این شب را با هم صبح می‌کردند. رسم این است که معمولا کوچکترها این شب را در خانه بزرگتر خانواده جمع می‌شوند تا هم احترام به بزرگتر را به جا بیاورند و هم از کنار هم بودن لذت ببرند.

در گذشته که نه برق بود و نه ابزار ارتباط جمعی مانند تلویزیون، رادیو، کتاب و ... وجود داشت؛ این گردهمایی‌های خانوادگی نقش بسیار مهمی در حفظ و انتقال فرهنگ شفاهی داشت. در واقع کوچکترها دور بزرگترهای خانواده جمع می‌شدند تا علاوه بر جشن و شادی از قصه‌ها، متل و شعرهایی که توسط پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها خوانده یا نقل می‌شد لذت ببرند و آن را به حافظه بسپارند تا در زمان خود آن‌ها را برای نوادگان خود بخوانند و نقل کنند تا این فرهنگ غنی را به آنها منتقل کنند.

> **یلدا در دورانی که زمان هم‌صحبتی اعضای خانواده در طول روز به کمتر از ۱۷ دقیقه رسیده است، می‌تواند فرصتی مغتنم برای جان بخشیدن به خانواده و گرم کردن کانون آن باشد**

> **یکی از مهمترین کارکردهای یلدا دادن احساس تعلق داشتن، محبوب بودن، حمایت شدن، دوست داشته شدن، درک شدن و همراهی از سوی یک گروه مهم اجتماعی یعنی خانواده است. احساساتی که در تامین سلامت و بهداشت روان افراد نقش بسیار مهمی دارد**

اما اکنون لوازم الکترونیک، وسایل ارتباط جمعی و فضای مجازی عملا جای بزرگترهای خانواده را گرفته‌اند. سرعت بالای زندگی، ترافیک و حجم کارهایی که باید انجام شود، زمان با هم بودن‌ها را به شدت کم کرده است. سرعت تغییر و رشد فناوری موجب شده بزرگترها از گردونه عقب بمانند و نتوانند پا به پای جوانان خود را با تغییرات وفق دهند. از سوی دیگر تغییرات سریع اجتماعی شیوه زندگی و تفکر جوانان را تغییر داده است تا جایی که دو نسل کمتر یکدیگر را درک می‌کنند و جوان‌ها ترجیح می‌دهند به جای هم‌صحبتی و معاشرت با اعضای خانواده و فامیل وقت خود را در شبکه‌های اجتماعی با کسانی که بیشتر هم‌فکرشان هستند و درکشان می‌کنند، بگذرانند.

در این وانفسا که نقش خانواده در حال کمرنگ شدن است برگزاری جشن‌هایی مانند یلدا و نوروز یک فرصت مغتنم برای آشتی دادن جوانان با خانواده‌ها است. فرصتی است برای این که در طولانی‌ترین شب سال زمان گفتگو میان اعضای خانواده به جای چند دقیقه به چند ساعت افزایش یابد. فرصتی تا از مشکلات هم با خبر در شادی‌های هم شریک شویم و با همفکری راهی برای حل مشکلات یکدیگر پیدا کنیم.

به یاد داشته باشید، یکی از مهمترین کارکردهای این دورهمی‌ها دادن احساس تعلق داشتن، محبوب بودن، حمایت شدن، دوست داشته شدن، درک شدن و همراهی از سوی یک گروه مهم اجتماعی یعنی خانواده است. احساساتی که در تامین سلامت و بهداشت روان افراد نقش بسیار مهمی دارد. روانشناسان این حمایت اجتماعی را ضربه‌گیر روانی می‌دانند که به ویژه در زندگی‌های پراسترس امروزی می‌تواند عامل موثری در پیشگیری از اختلالات روانی مانند افسردگی و اضطراب باشد.

اما برای این که طولانی‌ترین شب سال به بیادماندنی‌ترین شب سال هم تبدیل شود، توصیه می‌شود اگر جزو جوان‌ترهای خانواده هستید و به مهمانی بزرگترها می‌روید همان بدو ورود به خانه میزبان گوشی‌های همراه خود را خاموش کرده یا ساکت کنید و آن را دور از دسترس بگذارید. بر وسوسه گذاشتن استوری و پست‌های پشت سر هم و گرفتن گزارش تصویری لحظه به لحظه غلبه کنید. سعی کنید دست کم این یک شب را در کنار خانواده و برای خانواده صرف کنید.

اگر هم جزو بزرگترها و میزبانان هستید یادتان باشد مهمترین هدف شب یلدا کنار هم بودن و لذت بردن از همراهی هم است. از تجملات و چشم و هم‌چشمی بیهوده بپرهیزید. هوای کوچکترها را داشته باشید و با نپرسیدن سوالات خصوصی در جمع، دخالت نکردن در امور شخصی آنها و رعایت انصاف و مساوات بین همه، کمک کنید این شب و مهمان شما بودن برای همه خاطره‌ای به یادمانی شود.

> **امشب گوشی‌های همراه خود را خاموش کرده یا ساکت کنید و آن را دور از دسترس بگذارید. بر وسوسه گذاشتن استوری و پست‌های پشت سر هم و گرفتن گزارش تصویری لحظه به لحظه یلدا غلبه کنید. دست کم این یک شب را در کنار خانواده بگذرانید**

یلدا فرصتی برای احیای میراث معنوی

یکی از زیباترین رسوم شب یلدا خواندن اشعار حماسی فردوسی و تفال زدن بر دیوان حافظ است. شاید شاهنامه و دیوان حافظ جزو معدود کتاب‌هایی باشد که تقریبا در تمام خانه‌های ایرانی در میان کتاب‌های کتابخانه یا روی تاقچه دیده می‌شود، اما کمتر پیش می‌آید کسی در میان سال سری به آن‌ها بزند و چند بیتی را بخواند. آمار کتاب خواندن هم مانند معاشرت خانواده چندان چنگی به دل نمی‌زند و از چند دقیقه در روز تجاوز نمی‌کند. اما آیین یلدا فرصتی مغتنم است تا غبار از روی کتاب‌هایی که غنی‌ترین میراث معنوی ما هستند کنار بزنیم و چند بیتی را با هم زمزمه کنیم. چه خوب است مانند گذشته‌ها به کودکانمان بیاموزیم این شب طولانی و سرد، شب شنیدن متل‌ها و قصه‌های کهن ایرانی است. می‌توانید از بزرگترها بخواهید چند داستان و افسانه جذاب قدیمی را از قبل به خاطر بسپارند یا آماده کنند تا از رو برای کوچکترهای خانواده بخوانند. شنیدن اشعار حماسی فردوسی بزرگترین لطفی است که می‌توانید به کودکانتان بکنید تا در میان هجوم بتمن و بن تن و مرد عنکبوتی و.... اسامی رستم و سهراب و زال و سیمرغ و آرش را هم به خاطر بسپارند. تفالی بر حافظ می‌تواند زیباترین حسن ختام این شب زیبا باشد که با صدای گرم و زیبای یک از بزرگترهای خانواده کام همه را شیرین کرده و همه را با خاطری خوش روانه روزهای پرشتاب زندگی کند.

یادداشت

با قابلیت ثبت در میراث جهانی؛

یلدا می‌تواند گرمابخش فصل سرد گردشگری باشد

آرسام میرحبیبی

آیین باستانی و ۷ هزار ساله یلدا در هزاره‌هایی که پشت سر گذاشته است هر زمان متناسب با شرایط روز تغییر کرده و تکامل یافته، اما هرگز از فرهنگ فلات ایران پاک نشده است. این آیین نیکوی باستانی همچنان که محفلی است برای تعمیق پیوندهای خانوادگی، می‌تواند محملی باشد برای تعمیق روابط شهروندی و فراتر از آن برای تعمیق روابط ایرانیان با مردم ملل و فرهنگ‌های دیگر. فرصتی که می‌تواند بر بستر گردشگری نشسته با جذب گردشگران افزون بر درآمدسبزی که با خود می‌آورد، پیکی برای صدور و معرفی فرهنگ غنی ایرانی باشد.

تا پیش از این و همین چند سال پیش یلدا تنها یک دورهمی خانوادگی بود. زمانی برای این که طولانی‌ترین شب سال را کنار خویشان به خوش و بش و خورد و نوش و شادی، صبح کنیم، اما تغییرات اجتماعی و فرهنگی و تغییرات شرایط زندگی و نیازها و امکانات روز مانند تمام قرون گذشته در حال ایجاد تغییراتی در این آیین باستانی است. تغییراتی که اگر با حسن نیت و برنامه‌ریزی مناسب با آن روبه‌رو شویم می‌تواند یک فرصت بزرگ باشد.

از این رو ۱۲ سال پیش ۳۰ آذر ۱۳۸۷ همزمان با جشن یلدا جشن دیگری هم در سازمان میراث فرهنگی و گردشگری کشور برگزار شد. آیین یلدا به عنوان هشتمین میراث معنوی در فهرست آثار ملی ایران ثبت شد. میراث فرهنگی و معنوی یا میراث فرهنگی ناملموس شامل جنبه‌های غیر فیزیکی یک فرهنگ مانند ارزش‌های اجتماعی، هنرهای نمایشی، هنرهای دستی و سنتی، سنت‌ها، آداب و رسوم و روش‌ها، باورهای زیبایی‌شناسانه و معنوی، بیان هنری، زبان و دیگر جنبه‌های کارکردهای انسانی است. حفظ میراث معنوی به دلیل ناملموس بودن آن معمولا دشوارتر از حفظ میراث فرهنگی مادی و ملموس است. به همین دلیل این میراث را در فهرست آثار ملی ثبت می‌کنند تا جلب توجه‌ها به آن به حفظ آن کمک کنند. پس از ثبت این فرهنگ ملی در فهرست آثار ملی به خوبی می‌توان شاهد تغییرات جدی بود که در این زمینه حاصل شده است. در حالی که تا یک دهه پیش اگر قصد داشتید به هر دلیلی از جمله دوری از اقوام و خویشان، شب یلدا را خارج از خانه و به شکلی غیر از خانوادگی بگذرانید، عملا ممکن نبود و گزینه‌های بسیار محدودی پیش رو داشتید. اما حالا کافی است از اوایل آذر ماه نگاهی به برنامه دفاتر خدمات مسافرتی بیندازید تا با برنامه‌های متنوع و تورهای ویژه شب یلدا سردرگم شوید. افزون بر آن دیگر اماکن فرهنگی و تفریحی هم به میدان آمده‌اند و برنامه‌های ویژه خود را برای این شب دراز تدارک دیده‌اند. کمی که به بیلبوردهای سطح شهر توجه کنید یا آگهی‌های تبلیغاتی رسانه‌های مختلف را دید بزنید فهرست بلندی از برنامه‌های متنوع برای این شب زیبا در دست خواهید داشت. رستوران‌ها، فرهنگسراها، اماکن تفریحی و فرهنگی مختلف هر کدام به فراخور برنامه‌های مهیج و جذابی تدارک دیده‌اند تا کسانی که می‌خواهند در غیاب خانواده و اقوام هم یلدا را جشن بگیرند امکانش را داشته باشند.

این فرهنگ زیبا می‌تواند گسترش بیشتری بیابد. معرفی آیین‌ها و مراسم ویژه فرهنگی با تمام جذابیت‌ها و زیبایی‌هایش می‌تواند بهترین تبلیغ برای جذب گردشگری باشد. به ویژه که این فستیوال ملی در سردترین فصل سال رخ می‌دهد فصلی که معمولا زمان خواب گردشگری است. یلدا می‌تواند خواب را از سر گردشگری بپراند و با جذب گردشگران جهانی رونقی به فصل سرد گردشگری کشور بدهد. با همین هدف و برای حفظ این آیین کهن بود که مسئولان میراث فرهنگی ایران چندی است در پی آن هستند که «شب چله» یا «آیین یلدا» را به طور مشترک با ارمنستان و افغانستان در فهرست آثار جهانی به ثبت برسانند. ثبت جهانی یلدا در میراث جهانی فرصتی مغتنم است تا با معرفی فرهنگ غنی ایرانی گردشگران بسیاری را از گستره بزرگ فرهنگ مشترک خود و از گردشگران جهانی که علاقمند به تجربه آیین‌ها و مراسم ملل دیگر هستند در کم‌تردد‌ترین فصل گردشگری به ایران جذب کنیم. اگر به آن بیندیشیم و با تبلیغات و معرفی درست و آماده‌سازی زیرساخت‌ها شرایط مناسب را فراهم کنیم. در غیر این صورت این آیین هم می‌تواند تبدیل به یک ماهی بزرگی شود که همسایه زودتر از ما صیدش می‌کنند.

از گوشه و کنار

افتتاح «شبیر»؛ بزرگترین شیرخوارگاه کشور و خاورمیانه

بزرگترین و مجهزترین شیرخوارگاه کشور با حضور محمد شریعتمداری، وزیر تعاون، کار و رفاه اجتماعی، وحید قبادی دانا، رئیس سازمان بهزیستی کشور، حبیب‌الله بربر، رئیس مجمع خیرین کشور، انوشیروان محسنی بندپی، استاندار تهران و جمعی از خیرین افتتاح شد. به گزارش خبرگزاری ایلنا، محمدرضا کارگر، سخنگوی مجمع خیرین کشور در افتتاح این شیرخوارگاه با اشاره به اینکه اقدامات کارشناسی متعددی برای ساخت این مجموعه انجام شده است، گفت: برای ساخت این مجموعه متخصصینی را به اروپا فرستادیم و ارزیابی‌های خوبی انجام دادند و این شیرخوارگاه بعد از ۴ سال به بار نشست. کارگر تصریح کرد: شیرخوارگاه شبیر بزرگترین و مجهزترین شیرخوارگاه در کشور و خاورمیانه است و امیدواریم در آینده در هر استان شاهد افتتاح چنین مجموعه‌ای باشیم.

کاهش میزان مرگ و میر بیماران سرطانی در ایران

مشاور عالی وزیر بهداشت با اشاره به مطالعه‌ای که طی یک دهه گذشته بر ۸۴۰ هزار بیمار مبتلا به سرطان در کشور انجام شده است، گفت: مطالعات ما نشان می‌دهد در ظرف یک دهه گذشته میزان مرگ و میر بیماران مبتلا به سرطان در ایران، کاهش یافته است. به گزارش خبرگزاری فارس، محمد اسماعیل اکبری، در حاشیه برگزاری کنگره سالیانه انجمن رادیوتراپی انکولوژی ایران، اولویت وزارت بهداشت در زمینه درمان سرطان را تشخیص مناسب بیماران دانست و افزود: در سرطان‌های پستان و تیروئید، خوب کار کرده ایم و در سرطان‌های دستگاه گوارش، باید بیشتر کار کنیم، زیرا میزان شیوع این نوع سرطان‌ها در حال افزایش است. مشاور عالی وزیر بهداشت با اشاره به رویکرد دنیا در زمینه درمان سرطان‌ها افزود: اختلاف ما با دنیا فقط در دیر مراجعه کردن مردم برای درمان است.

جولان سیگارهای جدید با مجوز دولتی

مجوز تولید ۴۵ برند جدید دخانیات در کشور در حالی از سوی وزارت صمت اعطا شده که وزارت بهداشت ضمن انتقاد چند باره به آن، معتقد است در حال حاضر نیاز داخلی به محصولات دخانی تامین شده و لزومی به افزایش شرکت‌های تولیدی نیست. به گزارش ایسنا، مدتی قبل و در جدال تعیین تکلیف پیرامون تعیین میزان مالیات بر سیگار در بودجه ۹۹، دبیرکل جمعیت مبارزه با استعمال دخانیات ایران از ورود ۴۵ برند جدید مواد دخانی به عرصه تولید و فروش کشور خبر داد؛ به صورتی که درخواست صدور مجوز از سوی ۲۸ شرکت تولید مواد دخانی برای تولید ۱۵ برند سیگار و ۳۰ برند تنباکو مطرح شد. پس از آن وزارت بهداشت، این اقدام مرکز برنامه‌ریزی و نظارت بر دخانیات کشور را با مصوبه جلسه نهم ستاد کشوری کنترل دخانیات که طبق آن «کاربرد عطر و طعم در محصولات دخانی و ثبت برند جدید از مصادیق تبلیغ است»، مغایر دانسته و ورود و رسیدگی نهادهای نظارتی به موضوع را خواستار شد.

اطفای ۳۲ مورد پسماندسوزی فقط در یک شب

مدیر کل حفاظت محیط زیست استان تهران گفت: طرح گشت و پایش شبانه محیط زیست استان تهران از بیست و سوم آبان ماه امسال آغاز شده است. به گزارش ایسنا، سعید محمودی در تشریح گشت و پایش شبانه محیط زیست در شب افزود: در این گشت ۱۱ اکیپ گشت محیط زیست، بیش از ۳۵ محور اصلی و فرعی را در سطح استان تهران و در مجموع ۱۰ شهرستان مورد پایش قرار دادند. در این پایش‌ها مجموعا ۳۲ حریق دیده شد که ماموران محیط زیست راسا و یا با همکاری آتش‌نشانی نسبت به اطفای آن اقدام کردند و در این ارتباط دو متخلف دستگیر و تحویل کلانتری شدند. همچنین ۱۱۸ واحد صنعتی و صنفی کوچک و بزرگ مقیاس در سطح استان مورد بازدید گشت‌های محیط زیست قرار گرفتند که در جریان این گشت و پایش‌ها ۹ واحد آلاینده پلمب شدند و برای ۱۳ واحد آلاینده نیز اخطاریه محیط زیستی صادر و به آن‌ها ابلاغ شد.