



یک جامعه شناس در گفت و گو با «ایران» از دلایل ماندگاری آیین شب چله می گوید

یلدا، سازوکاری ارگانیک برای تسلسل فرهنگی

گزارش

سمیه افشین فر- گروه گزارش / شب یلدا (یا چله) فقط یک مناسبت تقویمی نیست، پدیده‌های اجتماعی، فرهنگی است؛ پدیده‌ای که مجموعه‌ای از رفتارها، نمادها، باورها و تعاملات را در خود دارد. از دیدگاه جامعه‌شناسی، هرآیین جمعی مثل یلدا کارکردهایی اجتماعی هم دارد و فراتر از یک تفریح و دورهم جمع شدن معمولی است؛ جامعه‌شناسان معتقدند این آیین‌ها زمینه‌ای برای بازتولید همبستگی اجتماعی، هویت و انتقال فرهنگی بین نسل‌ها هستند. اگر در روزگاری خانه‌های مادر بزرگ محل برگزاری آیین باستانی بود، امروز کافی شاپ‌ها، رستوران‌ها و حتی فضای مجازی در برگزاری این جشن نقش‌ی اساسی دارند. یلدا ریشه در تاریخ این مرز و بوم دارد، اما آیا با گذشت هزاران سال هنوز کارکرد خود را حفظ کرده است؟

انسان از همان آغاز، موجودی اجتماعی بوده که برای معنا دادن به زندگی و ارتباط با دیگران، از نمادها و آیین‌ها استفاده کرده است. دکتر مصطفی آبروشن، جامعه‌شناس و استاد دانشگاه با بیان این مطالب به «ایران» می‌گوید: «سنت در نگاه جامعه‌شناسی، مجموعه‌ای از رفتارها، باورها و مناسک تکرارشونده است که از نسلی به نسل دیگر منتقل می‌شود و در بستر زمان، حس تداوم و ثبات را در جامعه ایجاد می‌کند. یکی از این سنت‌های کهن ایرانی، یلدا است؛ شبی که طولانی‌ترین شب

سال محسوب می‌شود و نشانه‌ای از پیروزی نور بر تاریکی است.» این استاد دانشگاه با بیان اینکه از منظر جامعه‌شناسی فرهنگی، آیینی مانند یلدا تنها یک جشن ساده نیست؛ بلکه نوعی میدان تعامل اجتماعی است که افراد خانواده و گروه‌های اجتماعی را به شکلی سیمبلیک و عاطفی به هم پیوند می‌دهد.

در جهانی که چرخه زندگی روزمره با سرعت زیاد و فشارهای فردی و اقتصادی همراه است، آیین‌هایی مثل یلدا فرصتی برای توقف، بازاندیشی

و تجدید ارتباط هستند.» آبروشن معتقد است: «حضور گرد مادر بزرگ یا بزرگ خانواده، خوردن هندوانه و انار و خواندن شعرهای حافظ، به‌ظاهر رویدادی ساده است، اما در بعد اجتماعی، بازتولید نوعی سرمایه اجتماعی محسوب می‌شود؛ یعنی همان اعتماد، صمیمیت و پیوندی که جوامع برای بقا به آن نیاز دارند.» او می‌گوید: «آیین‌ها مکانیزم‌هایی هستند که انسجام جمعی را تقویت می‌کنند، چون افراد را از من فردی به ما جمعی پیوند می‌زنند.

یلدا دقیقاً چنین نقشی دارد. وقتی افراد خانواده در کنار هم می‌نشینند و لحظه مشترکی را جشن می‌گیرند، نه‌تنها یک سنت را تکرار می‌کنند، بلکه احساس تعلق به تاریخ، سرزمین و یکدیگر را نیز بازتولید می‌کنند. او می‌گوید: «یلدا نوعی میدان تعامل اجتماعی است که افراد خانواده و گروه‌های اجتماعی را به شکلی سیمبلیک و عاطفی به هم پیوند می‌دهد.

در جهانی که چرخه زندگی روزمره با سرعت زیاد و فشارهای فردی و اقتصادی همراه است، آیین‌هایی مثل یلدا فرصتی برای توقف، بازاندیشی

که روابط مجازی و فردگرایی در حال گسترش است. او می‌گوید: «این مناسک، به‌ویژه در شرایط مدرن که خانواده‌ها کوچک‌تر شده‌اند و تعاملات رودرو کاهش یافته، نقشی جبرانی و التیام‌بخش دارند. در واقع یلدا نه فقط حافظه فرهنگی، بلکه عامل پیونددهنده نسل‌هاست و به خانواده فرصت بازسازی روابط و بازتولید احساس همبستگی می‌دهد.»

انسان نیازمند ریشه است

آبروشن در پاسخ به این پرسش که چرا با وجود گسترش رسانه‌های جهانی و نفوذ فرهنگ‌های بیگانه، آیین‌هایی چون یلدا همچنان زنده و پررنگ مانده‌اند، می‌گوید: «پاسخ را باید در ساختار هویتی این سنت‌ها جست‌وجو کرد. رسانه‌ها گرچه الگویی از سبک زندگی جهانی و مصرفی را ترویج می‌کنند، اما انسان نیازمند ریشه است؛ نیازمند احساسی از تعلق و معنا که در سنت‌ها ریشه دارد. یلدا حامل نشانه‌هایی از هویت ایرانی و پیوند با طبیعت است؛ نماد چرخه زمان، تغییر فصل‌ها و امید به روشنایی. شرکت در چنین آیینی نوعی اعلام حضور فرهنگی است در برابر یک‌دستی فرهنگ جهانی.» این جامعه‌شناس توضیح می‌دهد: «از نظر جامعه‌شناسی ارتباطات، این نوع آیین‌ها ابزار مقاومت فرهنگی محسوب می‌شوند، یعنی جوامع از طریق بازآفرینی این مناسک، مرز میان ما و دیگران را بازتعریف می‌کنند. واقع، در جهانی پرسرعت و دیجیتال که روابط انسانی به تماس‌های مجازی تقلیل یافته، آیین‌هایی چون یلدا، یادآور ارزش تماس انسانی، گفت‌وگو و حضور فیزیکی هستند.» به اعتقاد این استاد دانشگاه، حتی رسانه‌های نوین نیز به نوعی به بقای این سنت‌ها کمک کرده‌اند؛ او می‌گوید: «شبکه‌های اجتماعی فرصتی فراهم کرده‌اند تا مردم تصاویر، اشعار و لحظات یلدایی‌شان را با دیگران به اشتراک بگذارند و این میراث را در فضای دیجیتال بازتولید کنند. در نهایت، اهمیت ماندگاری سنت‌هایی نظیر یلدا را باید در توانایی آنها برای سازگاری با زمان دانست.

آیینی که نتواند خود را با تغییرات فرهنگی، اقتصادی و تکنولوژیک تطبیق دهد، به‌تدریج فراموش می‌شود. در مقابل، یلدا نشان داده که انعطاف‌پذیر است. شاید دیگر همه در خانه‌های چند نسلی زندگی نمی‌کنند، اما خانواده‌ها با تلفن تصویری، شبکه‌های اجتماعی یا گروه‌هایی‌های کوچک، همان روح جمعی را تکرار می‌کنند. این موضوع نشان می‌دهد که کارکرد اجتماعی یلدا ثابت مانده، با ایجاد حس پیوند، امید و بازتعریف رابطه انسان با زمان و دیگران، نسل جوان

نیز با افزودن خلاقیت‌ها از تم‌های مدرن و موسیقی‌تا تزئین سفره‌های یلدایی به سبک نو در واقع نوعی بازتعریف فرهنگی را رقم زده است؛ مفهومی که در جامعه شنا سی فرهنگی به معنای احیای سنت در قالب جدید است. بنابراین ماندگاری یلدا نه از روی تعصب، بلکه از سر نیاز اجتماعی است؛ نیازی برای معنا داشتن در دنیایی پیچیده و تغییرپذیر. آبروشن می‌گوید: «چنین آیین‌هایی به انسان یادآوری می‌کنند که فارغ از هر پیشرفت تکنولوژیک، ریشه‌های عاطفی، تاریخی و فرهنگی‌ما همان ستون‌هایی هستند که هویت و دوام جامعه بر آنها استوار است. سنت‌هایی مانند یلدا واجد لایه‌های چندگانه‌ای از معنا و کارکرد هستند که از سطح آیینی و خانوادگی فراتر می‌روند و به سطح نمادین، هویتی و نظام اجتماعی رسوخ می‌کنند. تحلیل جامعه‌شناختی این پدیده‌ها نشان می‌دهد که علی‌رغم تحولات سریع جهانی، این آیین‌های بومی از کارکرد خود در تولید انسجام

اجتماعی و حفظ هویت فرهنگی نمی‌افتند، بلکه از رهگذر همین تحولات، بازتعریف و نوسازی می‌شوند.»

نیاز جامعه به همزیستی پویا میان سنت و مدرنیته

این استاد دانشگاه با بیان اینکه پایداری آیین‌هایی چون یلدا گواه آن است که جامعه مدرن نه به حذف سنت، بلکه به همزیستی پویا میان سنت و مدرنیته نیازمند است. می‌گوید: «به‌طور کلی هر آیین اجتماعی به تقویت وجدان جمعی و تثبیت ارزش‌های مشترک می‌انجامد؛ به عبارت دیگر، جامعه از طریق مناسک، حضور خود را در ذهن اعضا بازتولید می‌کند. یلدا در بستر فرهنگی ایران دقیقاً چنین نقشی دارد. در عصر رسانه و جهانی شدن، دلالت بر سازگاری فرهنگی بالای آنها دارد؛ در فضای مجازی، آیین‌ها به‌صورت پویا خود را با شرایط جدید بازسازی می‌کنند، یلدا از تجربه‌ای خانگی به رویدادی فرهنگی در سطح ملی و

پدیده عجیب یلدا ی لاکچری



تا چند سال پیش یلدا یادآور دوره‌های خان‌ها مادر بزرگ بود و دانه‌های انار، عطر مهربانی را در فضای خنده و شادمانی خانواده پخش می‌کرد. اما چند سالی است که از چند هفته مانده به طولانی‌ترین شب سال، بلاکرها با تبلیغاتشان نوید آمدن یلدا را می‌دهند. برای همین «یلدا ی لاکچری» در سال‌های اخیر به یکی از پدیده‌های خاص فضای مجازی ایران تبدیل شده است. جایی میان سنت و تجمل، نوستالژی و نمایش مدرن آن در صفحات و شبکه‌های مجازی فراگیر شده است. یلدا گاهی با تجمل و تشریفات زیادی همراه شده است؛ جشن و دوره‌ی برگزار می‌شود که نمایش سبک زندگی خاصی دارد. در دنیای شبکه‌های اجتماعی، یلدا ی لاکچری نشانه‌هایی دارد، دکور و سفره خاص و رنگارنگ، رومیزی‌های مخمل قرمز یا مشکی، شمع‌های کریستالی، دیزاین با گل زر و انار طلایی، ظروف سنتی با آکسسوری مدرن، خوراکی‌های خاص و شیک، دسرها یلدایی با طراحی هنری (ماهی قرمز، انار برش خورده قلبی، هندوانه مینیاتوری) شیرینی‌های تمدار (مثل لباس شب یلدایی و فال حافظ شکلاتی!) لباس‌های قرمز، سبز تیره یا طلایی، عکاسی حرفه‌ای با نورپردازی سینمایی و... این تجملات بیشتر به یک گراند عکس‌های اینستاگرامی تبدیل می‌شود، اما از روح ساده و معنوی یلدا فاصله دارد. در یلدا ی لاکچری همه چیز از حالت سنتی ساده خارج می‌شود، مصرف‌گرایی جای اصالت و صمیمیت را می‌گیرد و زبان لوکس و مدرن جایگزین زبان مهر و دوستی می‌شود، همین جاست که یک سنت فرهنگی به صحنه نمایش در شبکه‌های اجتماعی تبدیل می‌شود.

۱) در سنت‌های قدیمی، «یلدا برون» یا «شب چله‌ای برون» نام می‌بردند. خانواده‌ها، در شب یلدا میهمان خانه تازه‌عروس بودند و هدایایی

نمادین به همراه می‌آوردند؛ آجیل رستمانه، انار، هندوانه، کدو تنبل، نقل که همه روی سینی یا طبق چیده می‌شد و اعضای خانواده آنها را به خانه عروس می‌بردند. این رسم، بهانه‌ای برای دیدار، ابزار محبت و تقویت پیوندها بود، اما امروز گویی یلدا برون به ساقی‌های برای نمایشی لاکچری تبدیل شده است؛ نمایشی که برای برگزاری آن هزینه‌های هنگفتی گاه تا ۵۰۰ میلیون تومان پرداخت می‌شود.

۲) مادر بزرگ‌های قدیمی هنوز هم برای

دوره‌های یلدایی خود چندان تشریفات قائل نیستند، طرف‌های مسی و گل‌سرخ قدیمی هنوز جذاب و زیبا هستند و اصالت را دارند. اما در یلدا ی لاکچری طرف هم مهم است. از چند هفته مانده به طولانی‌ترین شب سال ظروف یلدایی با جنس‌های سفالی و برنجی به بازار به چشم می‌خورد که با قیمت‌هایی از ۷۵۰ هزار تا ۲۰ میلیون تومان به فروش می‌رسند.



ممکن است از تلاش برای دستیابی به اهداف خود دست بکشند و به دلیل ترس از شکست، از فرصت‌ها فاصله بگیرد. یکی دیگر از راه‌های مقابله، صحبت کردن با دوستان یا مشاوران است که می‌تواند به کاهش این احساس کمک کند و دیدگاه‌های جدیدی را ارائه بدهد. این تعاملات نه‌تنها احساس تنهایی را کاهش می‌دهند، بلکه به ما انگیزه می‌دهند تا به سوی اهداف خود پیش برویم و اعتمادبه‌نفس و عزت‌نفس‌مان را تقویت کنیم.» به گفته فتحی، از مهارت‌های دیگری که برای حضور در این فضا لازم است، مهارت تفکر انتقادی است. او توضیح می‌دهد: «مخاطب باید به این بیندیشد که آیا آن فرد هر چه می‌گوید درست است؟ همچنین تمرین‌های ذهن‌آگاهی یا مدیتیشن نیز کمک‌کننده هستند تا بتوانیم در لحظه زندگی کنیم و از افکار منفی دور شویم. این تمرین‌ها به فرد اجازه می‌دهند تا از قضاوت‌های منفی درباره خود فاصله بگیرد و به جای مقایسه خود با دیگران، بر نقاط قوت و موفقیت‌های خود تمرکز کند. در نهایت پذیرش خود و عشق به خود یکی از کلیدهای اصلی مقابله با احساس خودکم‌بینی است. پذیرش خود به عنوان یک انسان با نقاط ضعف و قوت می‌تواند باعث افزایش عزت نفس شود و به مقابله با این احساس کمک کند.»

متخصص در پاسخ به این سؤال می‌گوید: «نه، چنین چیزی اصلاً درست نیست. تصور کنید کودکی گوشه موبایل به دست نگیرد و هیچ اطلاعی از فضای مجازی کشف نکند و بعد یکبار در ۲۰ سالگی وارد واقعیت دنیای مجازی و دیجیتال شود. این فرد نمی‌تواند به زندگی عادی خودش ادامه دهد و هرگز نمی‌تواند بدون اشتباه مسیر را طی کند. فضای دیجیتال جزو حقوق انسان‌ها و حتی بچه‌هاست. اما این حقوق اصول و قوانینی دارد که باید از آن تبعیت کرد.»

راهکارهای مقابله با احساس کمبود

به گفته این روانشناس، احساس ناکافی بودن در قیاس مستقیم ما با دیگران به وجود می‌آید که دائم در حال مقایسه کردن‌های بی‌دلیل هستیم. این در حالی است که زمینه پشت صحنه آن ماجرا و موفقیت را نمی‌دانیم. نکته بعدی این است که این مقایسه‌ها بدون نکتات راهگشا هستند. مقایسه در واقع بد نیست اما زمانی که مقایسه انجام می‌شود و نتیجه بد از آن به دست می‌آید و دائم احساس ناکافی بودن بالا می‌آید در این صورت اگر این احساس در شخصیت و باورهای فرد نهادینه شود، در تمام طول عمر و در تمام انتخاب‌هاش تأثیر خواهد گذاشت. مسیری فردی با احساس بی‌کافی و ناکافی بودن، رشد می‌کند و هنگام ازدواج، گزینش‌های که بسیار از خود کمتر است را انتخاب خواهد کرد. بعد مشکلات زندگی سرریزی آورد. این متخصص درباره راهکارهای مقابله با این احساس، کم کردن مقایسه‌های بیجا در فضای مجازی است تا این احساس بیش از این روی روابط عاطفی تأثیر منفی نگذارد. زمانی که فرد خود را در مقایسه با دیگران نا توان یا کم‌ارزش احساس می‌کند، علاوه بر ایجاد تنش و اضطراب

فتحی، متخصص روانشناسی کودک، نوجوان و خانواده به «ایران» می‌گوید: «احساس ناراضی‌ای عمیق نسبت به وضعیت اقتصادی، کیفیت زندگی، شرایط خانوادگی، موقعیت اجتماعی، کیفیت روابط و ارتباط با همسالان مهم‌ترین تأثیر مخرب رسانه‌های اجتماعی است که فرد تجربه می‌کند. هرچند این احساس همواره و همیشه با انسان بوده و هست اما به مدد فضای مجازی این نارضایتی به دلیل مواجهه مداوم با تصاویر ساختگی و غیرواقعی، موجب می‌شود، فرد پیوسته خودش را با دنیای آرمانی و فضایی که دیگران ترسیم می‌کنند، مقایسه و احساس خودکم‌بینی در او رشد کند.» این مدرس دانشگاه می‌گوید: «در فضای مجازی هر کسی ویرتینی از خودش ارائه می‌دهد و ما بهترین‌ها را در این ویرتین می‌بینیم. در بیشتر مواقع واقعیت ندارد و دروغ است. اما رفته رفته این مقایسه به وجود می‌آید که فلاتی چنین قیافه‌ای دارد، وضعیت مالی بالایی دارد، شرایط خوبی دارد و من چرا ندارم و با همین وب‌گردی و اینستاگردی، و مواجهه مداوم باعث می‌شود نوجوان به‌تدریج احساس شکست و ناکافی بودن کند، چون چنین سبک زندگی را دور از دسترس خود می‌پندار.»

این روانشناس که با موارد مشابه زیادی برخورد کرده است، می‌گوید: «دنیای دیجیتال دنیای روبه‌رشدی است که باید آمادگی دیجیتال و مواجهه با این قضا را داشته باشیم. هم برای خودمان و هم برای خانواده و فرزندان تا آمادگی داشته باشند که در این فضای دیجیتال آسیب ببینند. فضای دیجیتال را همین فضای شهری در نظر بگیریم، ما فرزند ۷-۸ ساله‌مان را بی‌محابا در بازار، اتوبان و خیابان‌های شهر رها نمی‌کنیم. آرام‌آرام با او هم‌قدم می‌شویم، محلات را نشان و روش‌های سلوک در این جامعه شهری را به او آموزش می‌دهیم. دنیای دیجیتال هم همین‌گونه است. آداب و قوانینی دارد که فرزند‌نمان باید آموزش ببیند.»



فردی که شکست‌های عاطفی زیادی را در روابط خود تجربه می‌کند؛ همیشه این حس در او وجود دارد که در هیچ رابطه‌ای اندازه کافی خوب نیست. این حس به مرور زمان روی خودش و دیگران اثر می‌گذارد. در حقیقت این احساس به یک گفت‌وگوی ذهنی منفی برمی‌گردد که با احساسات عمیق نامانی و بی‌ارزشی تغذیه می‌شود

گفت‌وگوی درونی مزاحم

این‌ها نسخه کوچک و خفیفی از فکرها یی است که در ذهن یک فرد با حس ناکافی بودن شکل می‌گیرد. هرچند ممکن است این احساس در تمام آدم‌ها و در موقعیت‌های مختلف وجود داشته باشد؛ اما به گفته کارشناسان این احساسات حد مشخصی دارند که میزان و شدت آن نباید از حد بگذرد. داوود



کاهش اعتماد به نفس و خود کم‌بینی با اعتیاد به فضای مجازی همه از من بهترند!

گزارش

نیولوفر منصوری- گروه گزارش / فضای مجازی و شبکه‌های اجتماعی به بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی نسل جوان تبدیل شده‌اند. هرچند این ابزارها امکانات بی‌شماری برای ارتباط و دسترسی به اطلاعات فراهم می‌کنند، اما تأثیرات آنها بر سلامت روان قابل انکار نیست. یکی از مهم‌ترین عواملی که شبکه‌های اجتماعی بر سلامت روان تأثیر می‌گذارد، احساس خودکم‌بینی است که از مقایسه اجتماعی در فضای مجازی و حقیقی ایجاد می‌شود. نوجوانان دائماً با تصاویری از زندگی‌های به‌ظاهر کامل، بدن‌های ایده‌آل و موفقیت‌های درخشان دوستان خود مواجه می‌شوند و این مقایسه را با خود انجام می‌دهند که چرا من از این موفقیت‌ها دور هستم. این موضوع می‌تواند منجر به احساس ناکافی بودن، خودکم‌بینی و اضطراب شدید شود. به گفته کارشناسان، ترس از قضاوت و ناتوانی در رسیدن به استانداردهای غیرواقعی، یک فشار روانی دائمی ایجاد می‌کند که می‌تواند آینده فرد را به شدت تحت تأثیر قرار دهد.

اما نتوانست! اصلاً درس خوان نبودم. رفتم سراغ رشته مهندسی کامپیوتر هرچند شغلی که انتخاب کردم بد نیست؛ اما از اینکه ندارم ناراضی است، اصلاً احساس خوبی ندارم. بعضی اوقات فکر می‌کنم شاید ذهن یاهوشی نداشتم

تیرهای هیجانی، ویدیوهای جنجالی، عکس‌های پرزرق و برق و... محتوایی است که هر لحظه در فضای مجازی به خصوص اینستاگرام منتشر می‌شود. زهرا ۲۵ ساله است او می‌گوید: «مادرم همیشه دوست داشت من پزشک شوم؛