

بسته آموزشی و اطلاعاتی «عید و شادی»



پرش از موانع شادی عید

تصویر ذهنی رایج از تعطیلات نوروزی، تصویری است شاد که در آن، اعضای خانواده دور هم نشستند، می‌گویند و می‌خندند، تخمه می‌شکنند و شیرینی می‌خورند، عیدی می‌دهند و عیدی می‌گیرند... اما این تصویر، همگانی نیست. تعطیلات نوروز برای بعضی‌ها تصویری کاملا متفاوت دارد؛ تصویری ناشاد و ناخوشایند. عید، عده‌ای از مردم را نه تنها شاد نمی‌کند؛ که ناشاد و افسرده‌خو هم می‌کند. برخی از تدارکات تنش‌زای عید، بعضی از توقعات نابجا، پاره‌ای از الگوهای رسانه‌ای غلط در کنار حجمی از مشکلات اقتصادی و مسایل مربوط به تغییر سبک زندگی می‌تواند شیرینی تعطیلات عید را به کام بعضی‌ها تلخ کند. پرسش اصلی این است که برای تبدیل این تلخی ناخوشایند به آن شیرینی خوشایند چه باید کرد؟

موانع شادی عید



موانع شادی عید، همان عواملی هستند که نمی‌گذارند از تعطیلات مان لذت ببریم. آشنایی بیشتر و دقیق‌تر با این عوامل می‌تواند کمک‌مان کند به برخی از آنها دوباره فکر کنیم و برای مقابله با آنها چاره‌ای بیندیشیم. برخی از مهم‌ترین «موانع شادی عید» عبارتند از:

۱ تدارکات تنش‌زا: ورود به تعطیلات نوروزی، تدارکات و تمهیداتی می‌خواهد که اگر خوب مدیریت نشود، لااقل برای بعضی‌ها می‌تواند ناخوشایند و تنش‌زا باشد؛ از خانه‌تکانی و خرید شب عید گرفته تا انجام هماهنگی‌های لازم برای سفرهای نوروزی و آمادگی برای پذیرایی از مهمانان و...

۲ توقعات نابجا: بعضی‌ها در حوالی تعطیلات عید انگار واقع‌بینی خود را از دست می‌دهند. ناگهان تصمیم می‌گیرند تعطیلات‌شان را کامل و بی‌نقص بگذرانند و از آن، ایامی رویایی بسازند، در حالی که نه تنها عوایدشان در این ایام زیاد نشده، بلکه مخارج‌شان هم دوچندان شده است. اگر واقع‌بین نباشیم و بخواهیم در شرایطی نامساعد، تعطیلات مان را کامل و بی‌نقص برگزار کنیم، استرس به سراغ مان می‌آید و نمی‌گذارد از تعطیلات لذت ببریم و شاد باشیم.

۳ الگوهای رسانه‌ای: رسانه‌ها، به‌خصوص تلویزیون، گاهی ناخواسته و نادانسته الگوهایی را برای گذراندن تعطیلات ترویج می‌کنند که شاید برای خیلی از ما عملی نباشد؛ خانه‌های شیک و آنچنانی، لباس‌های گران‌قیمت، خودروهای مدل‌بالا،

مسافرت‌های پرخرج، هدایای کلان، پذیرایی‌های آنچنانی، رستوران‌ها و هتل‌های لوکس و خیلی چیزهای دیگر. همه اینها می‌تواند ما را دچار بحران کند و اادارمان کند بیش از حد توان‌مان تلاش کنیم تا آن الگوی رسانه‌ای را حداقل برای این چند روز هم که شده، به خانه و زندگی‌مان تزریق کنیم.

۴ تغییر سبک زندگی: در ایام عید، خیلی‌ها از سبک زندگی معمول خودشان فاصله می‌گیرند؛ شب‌ها بیشتر بیدار می‌مانند، صبح‌ها دیرتر بیدار می‌شوند، بیشتر غذا می‌خورند، تعداد و حجم میان‌وعده‌هایشان بیشتر می‌شود، تنقلات بیشتری به رژیم غذایی‌شان وارد می‌شود، زمان بیشتری را پای تلویزیون می‌گذرانند و تحرک‌شان به حداقل می‌رسد. همه این‌ها به خستگی و کسالت منجر می‌شود و نتیجه این خستگی و کسالت قطعاً شادی نیست.

۵ مشکلات مالی: تعطیلات نوروز خرج دارد. خرید لباس و میوه و شیرینی و آجیل عید به کنار؛ خیلی‌ها می‌خواهند در این ایام وسیله‌ای به وسایل موجود زندگی‌شان اضافه کنند یا کهنه‌ها را تبدیل به احسن کنند و مسافرتی آنچنانی بروند... همه این‌ها یعنی خرج روی خرج؛ خرجی که اگر واقع‌بینانه و متناسب با سطح اقتصادی زندگی نباشد، تنش‌زا می‌شود و شیرینی تعطیلات را به کام‌مان تلخ می‌کند.

۶ فراغت از کار: در روزهای غیرتعطیل، انسان آنقدر گرفتاری و مشغله کاری دارد که کمتر فرصت پیدا می‌کند به مشکلات خود فکر کند. دیگر وقت ندارد به یاد ناکامی‌های گذشته بیفتد و به اصطلاح برای خودش غم و غصه بتراشد. اما در تعطیلات بلندمدتی مانند تعطیلات عید، وقتی گرفتاری‌های معمول زندگی وجود ندارد که حواس ما را پرت کند، تمرکزمان روی غم و غصه‌هایمان بیشتر می‌شود.

۷ عدم آرامش در حضور دیگران: بعضی‌ها در طول سال تماس چندانی با افراد فامیل یا حتی اعضای خانواده خود ندارند؛ مثلاً در یک شهر دور یا در یک کشور دیگر زندگی می‌کنند. عده معدودی هم هستند که حضور ناگهانی در جمع فامیل و خانواده برای‌شان لذت‌بخش نیست و آنها را دچار تنش می‌کند. استرس این افراد طی این دیدوبازدیدها بیشتر می‌شود و این استرس، آنها را هل می‌دهد به سمت ناشادی و تغییرات خلقی.

بهترین برخورد با موانع شادی عید

برای آنکه در دام موانع شادی عید نیفتیم و به بهترین شکل بتوانیم این موانع را از میان برداریم، توصیه‌های زیر می‌توانند گره‌گشا باشند:

۱ برنامه‌ریزی: برای تعطیلات عید، برنامه‌ریزی کنید و توقعات‌تان را واقع‌بینانه مشخص کنید. اولویت‌بندی را فراموش نکنید و خواسته‌های‌تان را متناسب با



شرایط مالی‌تان بچینید.

اگر تنها هستید، ترجیحا در برنامه‌های جمعی شرکت کنید و تنها نمانید. داوطلب کمک به نیازمندان شوید. این کار هم تنهایی‌تان را رفع می‌کند، هم حس خوبی به شما می‌دهد. حضور در فعالیت‌های خیرخواهانه و کمک به نیازمندان می‌تواند رضایت باطنی به دنبال داشته باشد.

۲ **واقع‌بینی:** خیلی از خانم‌های امروزی شاغلند و آنچه درباره آماده‌سازی خانه و تدارک این ایام آموخته‌اند، از آموزه‌های مادران‌شان بوده. اما مادران همین زنان شاغل امروزی، اکثرا خانه‌دار بوده‌اند و فرصت و انرژی کافی برای چنان تدارکی داشته‌اند. خانم‌های شاغل طبیعتا نمی‌توانند به اندازه آنها برای خانه‌تکانی و خرید و پذیرایی وقت بگذارند. پس سطح توقع خود را نسبت به تدارک مراسم عید تعدیل کنید. در مورد آنچه می‌توانید در این ایام انجام بدهید، واقع‌بین باشید و طبق برنامه و بودجه‌بندی‌تان پیش بروید. قرار نیست در این ایام، همه چیز کامل باشد و به بهترین شکل ممکن برگزار شود. اگر بعضی از مراسم و تدارکات آن برایتان طاقت‌فرسا یا از حوصله‌تان خارج بود، می‌توانید آنها را حذف یا تعدیل کنید.

۳ **خودمراقبتی:** مراقب سبک زندگی‌تان باشید. نگذارید سبک و سیاقی که قبلا داشته‌اید، زیاد دچار تغییر شود. از پرخوری پرهیز کنید و از خوردنی‌های متنوع این ایام در حد اعتدال لذت ببرید. شب‌ها زیاد بیدار نمانید و خواب و استراحت کافی را فراموش نکنید. ورزش، مخصوصا پیاده‌روی، را از قلم نیندازید و مطمئن باشید که رعایت همین توصیه‌های ساده می‌تواند از ابتلای‌تان به بیماری‌های شایع این ایام جلوگیری کند.

۴ **مدیریت زمان:** برای خودتان وقت بگذارید. لازم نیست تمام وقت‌تان را صرف مراسم و مهمان‌های نوروزی کنید. در برنامه‌ریزی برای دیدوبازدیدها منطقی باشید. اگر روزی شرایط جوی مناسب نیست یا کسالت دارید یا خسته‌اید؛ در برنامه آن روزتان تجدید نظر کنید. فلسفه و روح عید را از یاد نبرید؛ باخبر شدن از حال آشنایان، بازسازی روابط از دست‌رفته، شروعی مجدد برای زندگی سالم و موفق و... اینها را به خاطر داشته باشید و توقع‌تان را در رابطه با مراسم و دیدوبازدیدها تعدیل کنید.

۵ **تنش‌زدایی:** یادتان باشد که تنها نیستید. کارها را یک تنه انجام ندهید. مسئولیت‌ها را تقسیم کنید و هرازگاه کمک بخواهید. خرید عید، خانه‌تکانی و تهیه و تنظیم عیدی‌های نقدی و غیرنقدی، مستلزم مشورت است. این‌طوری فشار کمتری به شما وارد می‌شود.

اگر دچار استرس هستید، بهتر است اعضای خانواده‌تان هم این موضوع را بدانند. آنچه را نیاز دارید، بی‌پرده به آنان بگویید و این کار را با گوشه و کنایه انجام ندهید. مطمئن

باشید وقتی آنها هم از مشکل شما باخبر شوند، استرس‌تان راحت‌تر برطرف می‌شود و اعتماد به نفس آنها هم تقویت می‌شود.

«**مثبت‌اندیشی:** تعطیلات‌تان را ترجیحا با کسانی بگذرانید که روحیه حمایت‌کننده دارند و منفی‌باف نیستند. سعی کنید در دیدوبازدیدها هم دوستانی جدید پیدا کنید. این روزها فرصت خوبی است تا از کسانی که مدت‌هاست از آنها بی‌خبرید، سراغی بگیرید. در گذشته زندگی نکنید و درباره آینده‌تان هم مثبت‌اندیش باشید.»



هدیه یک دوست، آرزویی است برای خوشحال کردن شما

هدیه‌ای به نشانه دوستی

ریچارد باخ، خلبان و نویسنده مشهور آمریکایی، می‌گوید: «هر هدیه‌ای که از یک دوست می‌گیرید، آرزویی است برای خوشحال کردن شما.» هدیه گرفتن همیشه خوب و خوشایند است و گاهی اوقات، خوب‌تر و خوشایندتر. یکی از آن اوقات، حوالی همین ایام است؛ در آستانه نو شدن سال و در روزهای نخستین سال جدید که داریم با خاطرات خوب و بد سال پیش وداع می‌کنیم و انرژی می‌گیریم برای آغاز یک سال نو و کامیاب. هدیه ما به دوست‌مان نشان می‌دهد که به او ارادت و علاقه داریم و در ضمن به او نشان می‌دهد که ما از او در ذهن خودمان چه شخصیتی ساخته‌ایم و به قول باخ، برای او چه آرزوهای خوبی داریم. اگر چنین قصدی دارید، از توصیه‌های زیر غافل نشوید:

«**بودجه:** هم بودجه خودتان را برای خرید هدیه مشخص کنید، هم به بودجه طرف مقابل‌تان فکر کنید. به هر حال، بیشتر ما ایرانی‌ها معتقدیم که «هر رفتی، آمدی دارد» و در مقابل هر هدیه‌ای که می‌دهیم، بعدها احتمالا هدیه‌ای از دوست‌مان می‌گیریم. پس چه لزومی دارد برای کسی هدیه‌ای آنچنان گران تهیه کنید و او را در وضعیتی قرار دهید که مجبور شود برای شما هدیه‌ای سنگین تهیه کند، درحالی‌که چنین بودجه‌ای در اختیار ندارد؟»

«**نیاز:** اگر با دوستی که می‌خواهید برایش هدیه تهیه کنید خیلی صمیمی هستید، ترجیحا از خودش بپرسید چه وسیله‌ای بیشتر نیاز دارد و خیلی به فکر غافلگیری کردنش نباشید.»

«**زمان:** این فکر را که چند ساعت مانده به مراسمی یا رفتن به خانه کسی می‌توانید هدیه‌ای مناسب برایش تهیه کنید از سرتان بیرون کنید؛ چرا که معمولا

مجبور می‌شوید از سر عجله، هدیه‌ای نه‌چندان مناسب تهیه کنید و احتمالاً هزینه بیشتری هم بپردازید؛ چون وقتش را ندارید که از قیمت واقعی کالا باخبر شوید.

رنگ‌ها به صدا درمی‌آیند



رابرت فراست، شاعر آمریکایی، می‌گوید: «خانه، جایی است که وقتی قرار است به آن برگردیم، همه اجزایش ما را به سمت خود می‌کشد.» از سویه‌های معنوی این حرف که بگذریم، باید قبول کنیم یکی از اجزای مادی که آدم را به سمت خانه‌اش می‌کشد، سلیقه‌ای است که در چیدمان اجزای خانه به کار رفته. اگر شما هم از آنهایی هستید که در آستانه سال جدید، میل‌تان می‌کشد طرحی نو دراندازید و دکور خانه‌تان را عوض کنید و اگر شما هم دارید در یکی از همین خانه‌های کوچک امروزی زندگی می‌کنید، توصیه‌های زیر را جدی بگیرید:

رنگ: استفاده از رنگ‌های روشن می‌تواند خانه‌های کوچک را تا حدی دل‌بازتر و بزرگ‌تر از ابعاد واقعی نشان دهد. بهتر است رنگ مبلمان، کفپوش، پرده‌ها و حتی کابینت‌ها با رنگ دیوار یا دیوارپوش خانه، هماهنگ کنید و ترجیحاً همگی را از یک طیف رنگی روشن انتخاب کنید. رنگ‌های روشن و رنگ‌های دارای ته‌رنگ سفید خسته‌کننده نیستند و القاکننده حسی خوب و دلپذیرند.

برای بزرگ جلوه دادن یک اتاق یا خانه کوچک، بهتر است از رنگ‌های سرد استفاده شود. سفید، سبز کم‌رنگ، آبی آسمانی، بنفش روشن، کبود و خاکستری روشن در زمره این رنگ‌ها قرار می‌گیرند. این رنگ‌ها در قسمت آفتاب‌گیر خانه هم خوب جواب می‌دهند. همچنین در حمام، ترکیبی از رنگ‌های سرد، مناسب به نظر می‌رسد. آرامش‌بخشی، القای حس صمیمیت و بزرگ جلوه دادن محیط از مهم‌ترین ویژگی‌های این رنگ‌هاست.

آینه: حضور آینه در دل‌بازتر نشان دادن خانه موثر است. ترجیحاً از آینه‌های قدی استفاده کنید و به جای قرار دادن آینه بر روی بوفه، جاکفشی، تاقچه یا دیگر جاهای مرسوم، آینه‌تان را که ترجیحاً از ابعاد معمول بزرگ‌تر است، به کمک یک آویز مطمئن و مناسب روی دیوار تکیه بدهید. میزهای شیشه‌ای هم برای دل‌باز کردن محیط خانه، مناسب‌اند و حتی اگر میانه‌تان با میزهای شیشه‌ای خوب نیست، می‌توانید از شیشه‌های رومیزی بر روی میزهای چوبی یا فلزی استفاده کنید.

روشنی: پرهیز از تاریکی، اصل است. تاریکی، فضای داخلی خانه را کوچک‌تر و دلگیرتر از آنچه واقعاً هست، نشان می‌دهد. به همین دلیل بهتر است برای پرده و رومیزی، دنبال پارچه‌های نازک و توری بگردید. بافت‌های این‌چنینی باعث می‌شوند نور بیشتری به داخل اتاق بیاید و فضای داخل خانه لطیف‌تر شود. نور خانه‌های کوچک هر چه بیشتر باشد، بهتر است. با کمک گرفتن از چراغ‌های اضافی می‌توانید از

شر سایه‌های متعددی که اتاق را تاریک می‌کنند، خلاص شوید. اتاقی که از نور کافی برخوردار است، جادارتر به نظر می‌رسد. با استفاده از چراغ‌های توکار یا انواع دیگر چراغ‌ها، روشنایی خانه را بیشتر کنید و یادتان باشد که چراغ‌های فلورسنت نورشان بیشتر است و هزینه مصرفی‌شان کمتر.

میزبان‌های خوب برای مهمان‌های خوب

عید که می‌آید، بازار مهمانی‌رفتن گرم می‌شود و خیلی از اقوام و آشنایانی که در طول سال فرصت و فراغتی برای دیدن‌شان نداشته‌ایم، به خانه‌مان می‌آیند یا به خانه‌شان می‌رویم. در تعطیلات عید گاهی میزبان می‌شویم، گاهی میهمان. رعایت حداقل‌های زیر می‌تواند ما را به میزبان‌ها و مهمان‌های بهتری تبدیل کند:

خوشرویی: شرط اول میزبانی، خوشرویی است. در یک مهمانی ممکن است حوادث پیش‌بینی نشده بسیاری رخ بدهد. در چنین شرایطی، هرگز اجازه ندهید مهمان‌تان در خجالت و شرمندگی بماند. زود عادی‌سازی کنید و صحبت را به سمت وسوی دیگری بکشید یا از در خنده و شوخی وارد شوید و بگذارید همه حاضرین به آسانی از کنار ماجرا بگذرند.

مراعات کودکان: معمولا در مهمانی بزرگ‌ترها، بچه‌ها مظلوم واقع می‌شوند. میزبان خوب به بچه‌های مهمانان هم فکر می‌کند. کودکان را می‌توانید با



در مهمانی معمولا بچه‌ها

مظلوم واقع می‌شوند

ولی میزبان خوب به فکر

بچه‌ها هم هست

روش‌هایی آسان و ارزان سرگرم کنید؛ مثلاً می‌توانید چند بازی گروهی تدارک ببینید و از بچه‌های حاضر در مهمانی بخواهید با نظارت خودتان در آن شرکت کنند و در پایان هم به آن‌ها جایزه بدهید. اگر خوراکی‌های مورد علاقه بچه‌های میهمان‌تان را هم بشناسید، که چه بهتر. می‌توانید راحت‌تر خوشحال‌اش کنید.

🔵 **هماهنگی:** پیش از این‌که به قصد مهمانی از منزل خارج شوید، تلفن بزنید و از حضور میزبان در منزل و از آمادگی‌اش برای پذیرایی اطمینان حاصل کنید. شاید مهمانان زیادی در منزل میزبان حضور داشته باشند و او موقع پذیرایی به زحمت بیفتد.

🔵 **وقت‌شناسی:** برای وقت و برنامه‌ریزی میزبان احترام قایل شوید. اگر قرار گذاشته‌اید زمان معینی به منزل میزبان بروید، دیر نکنید. در روزهای شلوغ عید، هر خانواده‌ای برای خودش برنامه‌ریزی فشرده‌ای دارد و تاخیر شما ممکن است برنامه یک جمع را مختل کند. توی خود مهمانی هم نگاه‌های به ساعت‌تان بیندازید. گاهی میزبان قرار است صبح روز بعد، برود سر کار یا برنامه مسافرتی در پیش داشته باشد و به خاطر رودرپایستی با شما حسابی به زحمت بیفتد.

🔵 **موقعیت‌شناسی:** وقتی دور هم نشسته‌اید، احتمال این‌که بحث‌های متنوعی درباره مسائل اجتماعی، سیاسی، شخصی و... پیش بیاید، زیاد است. فراموش نکنید که دیدوبازدید عید جای بحث و جدل نیست. به یک گپ خودمانی بسنده کنید و مجلس مهمانی را به میدان جنگ تبدیل نکنید. از این فرصت برای تازه کردن دیدارها و لذت بردن از مصاحبت همدیگر استفاده کنید و خودتان و اطرافیان‌تان را با بحث‌های آنچنانی خسته نکنید.

🔵 **پذیرایی:** در دیدوبازدیدهای نوروزی، ترجیحاً از خیر شیرینی‌ها بگذرید و به میوه‌ها که سالم‌تر و سودمندترند، بسنده کنید. اما اگر به هر دلیلی خواستید شیرینی بخرید؛ ترجیحاً بروید سراغ شیرینی‌های خشک و کوچک. شیرینی‌های تر اصلاً مناسب این ایام نیستند چون ممکن است ساعت‌ها روی میز پذیرایی بمانند و فاسد شوند. چای هم اگرچه نوشیدنی مناسبی برای پذیرایی از مهمانان نوروزی است، ولی بهتر است در استکان‌های کوچک و کم‌باریک ریخته شود تا مهمانانی که قرار است به منازل دیگران نیز بروند، به زحمت نیفتند. درباره آجیل هم باید گفت که اگرچه مغزها منبع سرشاری از پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌های آنتی‌اکسیدان هستند؛ اما به‌رحال پرکالری‌اند و زیاده‌روی در مصرف آنها با خطر چاقی همراه است. پس بهتر است به جای اصرار به مهمانان برای خوردن شیرینی و آجیل، محبت و مهمان‌نوازی‌تان را با گفتگوهای گرم و مناسب نشان دهید.