

## در تدارک یلدایی بدون همنشین و تنقلات



سید محمد بهشتی پژوهشگر فرهنگی

امسال شب یلدا چه کنیم؟ کجا برویم؟ ستاد ملی مبارزه با کرونا که ما را از معاشرت پرهیز می دهد، اوامر هم همه را تشویق یا وادار می کنند از ساعت ۱۸ به بعد به خانه های خود بروند. منع آمد و شد دل و دماغ جایی رفتن برای کسی نمی گذارد. نگرانی از احتمال سرایت بیماری به عزیزان هم دل خوشی باقی نمی گذارد برای معاشرت و نقل و ثقال و درازترین شب سال را سبزی کردن. دیدن خاموشی آن همه برنامه و سخنرانی و گردهمایی و کافه نشینی و حرف و حدیث و شور و نشاط سال های پیش هم مزید بر علت این دغدغه که آیا امسال یلدا تعطیل است؟ و آیا اگر اوضاع به همین منوال ادامه یابد، یلدا به فراموشی سپرده خواهد شد؟

سعدی در فرازی از موعظات غزلبین [مواعظ] خود می گوید:

نه صورتیست مزخرف عبارت سعدی/ چنانکه بر در گرمابه می کند نقاش سخن سعدی آن گفتار زیبا نیست که نگارگر بر کاشی سر در حمام نقش می کند تا همه پند گیرند اما بس که هر روز جلوی چشمشان آمده حتی اگر می خواندندش هم دیگر نمی خواندندش؛

که برقعست مرصع به لعل و مروارید / فرو گذاشته بروی شاهد جماش بلکه عبارات مزین به جواهر او به سان رویوشی بر چهره اشارت حقیقت انداخته شده تا نامحرم از افسونش در امان بماند و به مثال چشمه خورشید برای دیده خفاش مضر نباشد.

در واقع این دو بیت در تکمیل نصیحتی آمده که کمی پیش تر گفته:

اگر ز مغز حقیقت به پوست خرسندی / تو نیز جامه ازرق بیوش و سر بتراش در مسیر حقیقت اگر می خواهی فقط به ظاهر اکتفا کنی، پوشیدن خرقه صوفیان و تراشیدن سر کفایت می کند اما:

مراد اهل طریقت لباس ظاهر به دست نمی آید. برو آن شو که حضرت حق دوست می دارد.

تعطیلی یا رونق یلدا هم بستگی دارد به اینکه کام ما از یلدا چه جوید: مجالست و همنشینی برای وقت کشی در شب های کش دار و سرد؟ خوردن انار و هندوانه ای که به قیمت دولا پهن حساب شده؟ روخوانی مطلق غزلیات حافظ؟ جشن گرفتن برای رفتن پاییز و سرسیدن زمستان یا گرامیداشت طولانی ترین شب سال؟ گفتن و شنفتن دوباره از شب چله در انقلاب شتوی و خرم روز در التعمیم بیرونی و میلاد سریانی مهر و میترا نیسم در تقابل کریسمس و پیروزی نور بر ظلمت و...؟

یا این همه را باید لباسی سرخ و سبز و سپید دانست برای باطنی در پس آن که هر سال ناخودآگاه به سال بعد منتقلش کرده ایم؟ واقعش این است: همانقدر که ظاهر یلدا ضامن نشانه هایی برای رازگشایی از باطن آن است اگر اقدام به رازگشایی نکنیم، جالبی می شود که نمی گذارد باطن آن معلوم گردد؛ همچو نقش شعر سعدی بر در گرمابه یا جعبه جواهری که حراستش می کنیم زیرا می دانیم درون آن گوهری گرانبها قرار دارد اما آن قدر باز نشده که فراموش کرده ایم گوهر چرا گرانبه است.

نه فقط یلدا که ارزش هر چیز به محض افتادن در دام تکرار به تاق نسیان سپرده می شود. همین فراموشکاری هم هست که برخی را اجازه داده به ناحق آداب و رسوم و آیین ها را هنجارهایی بی معنی و شایسته دور افکندن بشمارند. البته که جشن گرفتن برای سر رسیدن ظلمت و تاریکی مناسب و معنا ندارد، اما این اعتراض برای کسی پذیرفته است که از بیرون به لباس ظاهر می نگرد زیرا باطن یلدا درست برعکس ظاهر آن است. همچون وقتی که در لباس خود از درون بباشیم و آن را پشت و رو دریابیم. ما در طولانی ترین شب سال، میلاد مهر را جشن می گیریم؛ دعوتیم به مصرف نشدن از طلوع مهر در اوج ظلمت و تاریکی و تذکر این حقیقت که در تاریک ترین زمانه و آن هنگام که احساس می کنیم اوضاع از این بدتر نمی شود هم تولد یک پرتو نحیف روشن تومار تاریکی را در هم خواهد پیچاند.

یلدا اگر قرار بود در هر موقعیت بحرانی مثل امسال در سرزمینی که صدها بحران طبیعی و اجتماعی و ده ها بحران بزرگ را از سر گذرانده، تعطیل شود که چند هزار سال دوام نمی آورد. از قضا اصلا یلدا در چنین سرزمین بیقراری است که برای اشاعه مهر برمی خیزد. اما کدام مهر؟ خورشید؟ یا ییزد مهر؟ یا مهری که در واژه «مهریانی» هم ملحوظ است و با مفاهیم تأمل برانگیزی چون گرما، روشنی، دوستی، عطوفت و از همه مهم تر «سر بر پیمان بودن» و «برقرار استوار ایستادن» نسبت دارد. جز «مهر» چه چیز دیگری است که بتوان با آن، شب را به روز رساند و برودت را به محبت سپرد؟ به این ترتیب یلدا تعطیل بردار نیست. چه بسا هر وقفه و تعلیقی که در پرداختن به ظاهر یلدا رخ دهد، فرصت را برای راه بردن به کنه آن هموار می کند. پس نکند خلوت امسال بهترین مجال باشد برای رفتن به سر چشمه و نوشیدن از گوارا آب آن!

## دور (از) همی



بهزاد یاور استاد دانشگاه و صاحب نظر در حوزه مدیریت بحران، ریسک و پدافند غیرعامل

شب یلدا یا شب چله، طولانی ترین شب سال و یکی از کهن ترین جشن های ما ایرانیان می باشد که طبق آداب و رسوم برجای مانده از گذشته، گرمای داشته می شود. یلدا به زمان بین غروب آفتاب ۳۰ آذر (آخرین روز پاییز) تا طلوع آفتاب دریکم دی (نخستین روز زمستان) گفته می شود. خانواده های ایرانی در شب یلدا، معمولا شامی فاخر و همچنین انواع میوه ها و رایج تر از همه آنها، هندوانه و انار را مهیا و دورهم میل می نمایند. پس از سرو تنقلات، شاهنامه خوانی، قصه گویی بزرگان خانواده برای دیگراعضای فامیل و همچنین تالال به دیوان حافظ رایج است. تقارن زیبای روز ولادت با سعادت حضرت زینب سلام الله علیها، روز پرتسار و شب یلدا نکته ای ارزشمند را به همه ما یادآور می شود که امسال شب یلدا، شبی متفاوت است! این تفاوت می تواند خوشایندی یا ناخوشایندی باشد. اگر دورهمی باشد، نامطلوب، پرمخاطره، با ریسک بالای ابتلا به بیماری ناشی از ویروس کرونا خصوصا برای عزیزانی است که دارای بیماری زمینه ای هستند بوده و در صورت دور (از) همی و ابتکاری برگزار شدن آن به طور مثال دید و بازدیدهای مجازی نه تنها می تواند به شبی خاطره انگیز بدل گردد بلکه می تواند ضمن احترام به کادر پرستاری و قدردانی عملی از زحمات آنان علاقه مندی واقعی ما را به بستگمانان نشان دهد. پس این مورد کاملا به ما بستگی دارد.

جالب است بدانیم که طبق یکی از جدیدترین تحقیقات دانشمندان که در نشریه علمی نیچر و پایگاه اطلاع رسانی Nature Human Behavior منتشر شده است از عوامل مؤثر بر پیشگیری از بیماری ناشی از ویروس کرونا، می توان لغو دورهمی های کوچک و به عبارتی دورهمی های خانوادگی با احتمال ۸۳ درصد را برشمرد. براسی این بار، درصد، بیانگر احتمال بالایی است و شواخی برادر نبوده و بسیار جدی است. با توجه به شرایط روز جامعه می توان گفت که با دور (از) همی های شب یلدای امسال نه فقط قادران زحمات پرستاران زحمتشک خواهیم بود بلکه تابلویی فراموش ناشنی و منحصر به فرد را در این روزگار به تجربه خواهیم نشست.

در این شب خاطره انگیز و فراموش ناشدنی درکنار خانواده با خود عهد کنیم تا در روزگار آیدمی و پاندمی بیماری ناشی از ویروس کرونا به گونه ای رفتار نماییم تا نه تنها به طورشفاهی و واکنشی به فکر کادر درمانی و مدافعان سلامت باشیم بلکه عملاً و به طور کنشنی و هوشمندانه در این راستا به فکر تغییر نگرش منجر به تغییر رفتار از مدیریت صرف مقابله در فاز پاسخ به مدیریت شرایط اضطراری (حوادث، سوانح، بلایا، بحران ها و فجایع) و انفعالی عمل نمودن و غافلگیر شدن به سمت برنامه ریزی برای شناخت بهتر انواع مخاطرات، مدیریت جامع خطرپذیری یا ریسک، ایجاد تاب آوری و کسب آمادگی لازم در برابر تهدیدات و به طور کلی عدم قطعیت ها کام برداریم. دور (از) همی های شب یلدا، بوته ای برای آزمایش است! این فرصت را از دست ندهیم! متفاوت بیندیشیم!

## برگزاری مجازی شب یلدا هم شیرین است



علی متهری استاد دانشگاه

شب چله، برای همه مهم است و ما هم در این سال ها سعی کردیم در شب یلدا کنار خانواده و فرزندان مان باشیم. این شب از دیرباز تاکنون مورد توجه و اهمیت مردم بوده است. جشن ها و شب نشینی هایی که در این شب توسط مردم در اقصی نقاط کشور برگزار می شود، یک سنت دیرینه محسوب می شود. از نظر من همین رفت و آمد و دیدن بزرگترها موجب شده تا یلدا برای ایرانیان مهم باشد. صله ارحام موجب الفت و دوستی بین خانواده ها می شود و این سنت بسیار نیک و پسندیده است. البته این را هم باید تأکید کنم که این شب بلندترین شب سال است و به نوعی توجه به خلقت و آفرینش هم در آن وجود دارد. بنابراین برای ما یلدا از این جهات بسیار مهم است. اما امسال به خاطر شرایط کرونا امکان برگزاری این مراسم وجود ندارد و فکر می کنم همه باید رعایت کنیم تا جان انسان ها به خطر نیفتد. ما هم در خانه می مانیم. خودم به فرزندانم هم تأکید کردم که این مراسم را مجازی برگزار می کنیم و فکر می کنم تنوع برگزاری مجازیش هم شیرین باشد. فکر می کنم فرصت برای برگزاری این آیین ها در سال های بعد هم وجود دارد و می توانیم با مراقبت از جان خود و عزیزان مان در سال های بعد در کنار هم باشیم. بویژه اینکه در شب یلدا به دیدار بزرگان خانواده و پدران و مادران مان می رویم و همانطور که مردم می دانند، کرونا برای سالمندان بسیار خطرناک است پس بیاییم امسال را تحمل کنیم تا آسبایی به کسی نرسد که این قابل جبران نیست.

## دورهمی ها را کلاً متوقف کنیم

شب یلدا بهانه ای است برای بازدید و صله ارحام. اما این موضوع در شرایط کرونا اصلا به صلاح مردم نیست و فکر می کنم مردم خودشان هم می دانند که باید این شب یلدا را به صورت مجازی برگزار کنند. ما می توانیم با استفاده از ارتباط تصویری با فرزندان و فامیل خود ارتباط برقرار کنیم. به عنوان یک پزشک می گویم که دورهمی و تجمع موجب گسترش بیماری می شود بر اساس مقاله علمی که در مجله نیچر منتشر شده است اولین و مهم ترین راه انتقال ویروس کرونا، دورهمی و تجمع بوده است. این مقاله این موضوع را بررسی کرده بود که توقف دورهمی و نبود تجمعات در قطع چرخه انتقال ویروس به دیگران در جامعه مؤثرتر بوده است. ده ها عامل برای این سؤال مطرح شده بود که در رأس آن توقف دورهمی ها بوده است. دورهمی ها بالاترین نقش را در انتقال ویروس دارد. این مهم ترین عامل در انتقال ویروس است. اگر مردم بی توجه به این موضوع باشند و شب یلدا را برگزار کنند، دوباره ما شاهد افزایش مرگ و میرها خواهیم بود چرا که در میهمانی ها، افراد ساعت ها در یک فضای کوچک دور هم می نشینند و این بالاترین خطر در انتقال ویروس است. کشور ما هنوز هم در شرایط خطرناکی است و البته زمستان را هم در پیش داریم و ممکن است وضعیت تغییر کند. بنابراین اخلاق حکم می کند مراقب یکدیگر باشیم.



مصطفی مغبین پزشک

## یلدای ما مجازی است

خانواده ما، امسال هم مثل سال های پیش یلدا را برگزار می کند اما شب یلدای امسال، شب یلدای مجازی است. وضعیت کشور به خاطر کرونا به گونه ای نیست که بتوانیم دورهمی برگزار کنیم و ما هم مثل بقیه هموطنان شب یلدای امسال را در فضای مجازی برگزار می کنیم. خوشبختانه همه گوشی هوشمند دارند و این گوشی ها روی تلویزیون هم وصل می شود. من، همسرم و پسرمد در خانه هستیم و از طریق تماس تصویری با مادر، خواهر و برادرانم ارتباط برقرار می کنم. مردم عزیزمان باید بدانند که یکی از مهم ترین علل ابتلای افراد به ویروس کرونا از دورهمی های خانوادگی ناشی می شود و مهم تر اینکه وضعیت تهران نارنجی است. اگر به این وضعیت بی توجه باشیم، دوباره شاهد افزایش مرگ و میر بین هموطنان مان خواهیم بود علاوه بر این در شب یلدا همه خانه پردر بزرگ و مادر بزرگ و بزرگترها جمع می شوند و همین تجمع ممکن است راه سالمندان خطرناک باشد. پس به خاطر بزرگترهایمان رعایت کنیم.



محسن هاشمی رئیس شورای شهر تهران

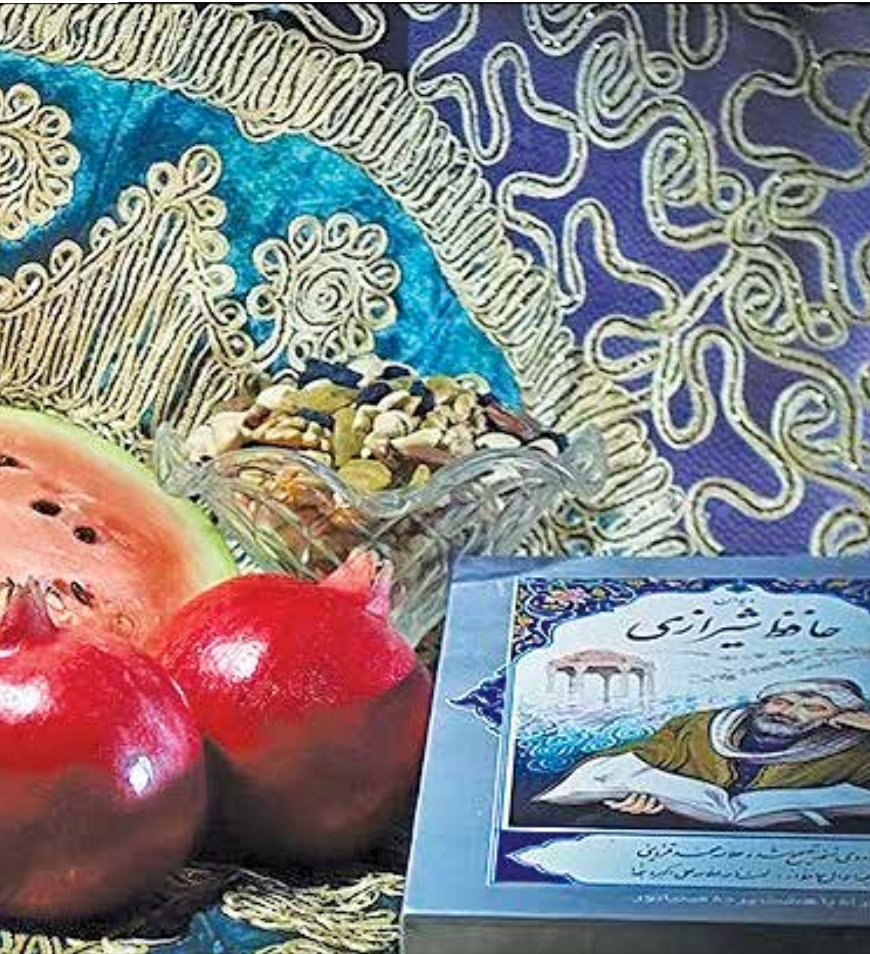
# شب یلدا به سبک کرونایی

### ■ امسال خراسان جنوبی ها کف زنی هایشان را به اشتراک می گذارند

در استان خراسان جنوبی شب یلدا همیشه با برخی مراسم مثل کف زدن روبه رو بوده! مراسمی که در آن ریشه گیاهی که به آن چوبک گفته می شود در آب خیسانده و جوشانده می شود. بعد آن را در ظرف هایی به نام تغار می ریزند و سپس مردان وجوانان فامیل با دسته ای ازچوب های نازک درخت اناربه نام «دسته گز» مایع مزبور را آنقدرهم می زنند تا به صورت کف درآید و این شعارها واستان ها روشن شود تا جمع نشویم و خدایی ناکرده کم نشویم تبدیل شود.

### ■ موتور هشتک شب یلدا در خانه بمانیم برای شب یلدا دوباره روشن شد

حالا از آقای وزیر بهداشت گرفته تا چهره آشنای این روزهای ایرانیان یعنی ایرج حریرچی معاون وزیر بهداشت از این می گویند که مردم باید در شب یلدا به صورت ویژهی در خانه بمانند تا روند کاشنی ابتلا در بسیاری از شهرها واستان ها کشور، کاهشی بماند. در این بین بسیاری از شهروندان هم در فضای مجازی هشتک های شب یلدا در خانه بمانیم را بیش از گذشته تگ کرده اند. در نظرانی که در فضای مجازی هم منتشر شده، نگرانی از بی احتیاطی بعضی شهروندان و خانواده ها در شب یلدا آشکار است! در این بین نگاهی به رسم و رسوم شب یلدا در بسیاری از استان ها نشان می دهد که در شب یلدای امسال هم می توان بسیاری از آنها را به صورت مجازی انجام داد و فراموش شان نکرد.



فعالان سیاسی، اجتماعی و فرهنگی از برگزاری یلدای مجازی می گویند

# به سلامتی یلدای شاد و دور از هم

## حرمت سوگواران را نگه داریم

شب یلدا شبی مخصوص ایرانیان است و برای جامعه ایرانی هیچ فرقی با عید نوروز ندارد. این شب آنقدر محبوبیت دارد که برخی از مردم در کشورهای دیگر هم آن را برگزار می کنند. با این همه امسال این آیین باید متفاوت تر از سال های قبل برگزار شود. چرا که امسال بخشی از هموطنانمان سوگوار عزیزان شان هستند که به خاطر کرونا آنها را از دست داده اند. در سال های گذشته، اگر یک فردی از یک طایفه ای فوت می کرد اقوام آن طایفه شادی را تعطیل می کردند، می دانم مدت ها است که از آن زندگی طایفه ای فاصله گرفته ایم، اما نکته اینجاست که مردم با یک مصیبت بزرگ ملی و جهانی مواجه شده اند و برخی از مردم، فرزندان، پدر و مادر و خواهر و برادر خود را به خاطر ویروس کرونا از دست داده اند، آنها در سوگ هستند و نتوانستند بخوبی برای عزیزان شان عزاداری کنند. اخلاق حکم می کند از جشن فاصله بگیریم و در جشنی شرکت نکنیم. این چنین هم حرمت سوگواران را نگه داشته ایم و هم می توانیم از جان خودمان مراقبت کنیم. ما اگر در این مراسم شرکت کنیم شاید ناقلان بدون علامت باشیم که باعث امضای مرگ دیگران شویم. از مردم می خواهم امسال را حداقل به احترام سوگواران در خانه بمانند.



سید محمدی جامعه شناس

غذاهای قدیمی ایرانی محسوب می شود. یکی از همین استان ها، استان قزوین است که مردم در آن رسم دارند در شب یلدا سبزی پلو با ماهی دودی و سپس هندوانه می خورند؛ اتفاقی که شاید امسال نشود دور هم آنها را خورد اما می توان آنها را درست کرد و در فضای مجازی به اشتراک گذاشت.

### ■ خوانچه های قزوینی ها بدون حضور آقای داماد به دست عروس خانم می رسد

این در حالی است که در همین استان قزوین هرساله در شب یلدا، مادر بزرگ های قزوینی از اعتقادات جالبی حرف می زنند. به عنوان نمونه آنها می گویند که اگر در این شب ننه سرما گریه کند باران می بارد و اگر ناراحت شود و پنبه های لحاف را بیرون بریزد، آن پنبه ها به صورت برف می بارد و البته یکی دیگر از رسم و رسوم قزوینی ها در شب یلدا، فرستادن خوانچه چله از سوی داماد به عنوان هدیه زمستانی برای عروس است؛ مراسمی که امسال هم می توان آن را با ارسال از طریق پیک و پست انجام داد ولی بدون حضور داماد یا خانواده اش!

### ■ تهرانی ها شب یلدا دارند اما ما موبایل های روشن

اما در کنار همه استان ها شاید بتوان گفت که مراسم شب یلدا در استان تهران ترکیبی از همه مراسم هایی است که در سراسر کشور برگزار می شود. یعنی در سال های گذشته همیشه شب یلدای تهرانی ها با شاهنامه خوانی و حافظ خوانی، زیر کرسی رفتن و دور هم جمع شدن و بازی کردن های چند نفره و البته خوردن تنقلات مختلف همراه بوده است، به شکلی که همان

هر کسی انتخاب کند تا مراسم فال سوزن هم امسال به این شکل مجازی در استان همدان برگزار شود. **■ خوانچه ها در کردستان به دست تازه عروس ها می رسد اما با پست!** اما در استان کردستان هر شب یلدا بخت فرستاده اند خوانچه هایی حاوی هندوانه و برخی هدیه های دیگر به خانه عروس و داماد می فرستند. این مراسم هم امسال می تواند بدون حضور والدین و مراجعه آنها به خانه تازه عروس و داماد و فقط از طریق پیک و پست انجام بگیرد تا این رسم امسال در این استان زنده نگاه داشته شود. **■ کرمانشاهی ها، کرد شبستری و شیرین و فرهاد مجازی می خوانند** اما در استان همجوار کردستان یعنی کرمانشاه نقل قصه شیرین و فرهاد و حکایت های حسین کرد شبستری و البته خواندن دیگر اشعار کردی در همدان هم برای شب یلدا مراسمی برگزار می شود با عنوان فال سوزن؛ در این مراسم یک زن کهنسال خانواده به طور پیاپی شعر می خواند و دختر بچه ای در این حین پس از هر شعر روی یک پارچه بریده و آب ندیده سوزن می زند و سپس میهمان ها بنا به ترتیبی که نشستند شعرهای پیرزن را به عنوان فال خود برمی دارند. در همین باره خیلی ها در همین استان پیشنهاد دادند که این اتفاق امسال به صورت ارتباط های تصویری از طریق فضای مجازی صورت گیرد. یکی شعر بخواند و دیگری همزمان در جای دیگری سوزن بزند و سپس