

# دفترچه راهنمای مهمانی

روز جهانی «مهمانی» بهانه‌ای شد تا از ویژگی‌های یک مهمانی خوب و فوایدش برای رفع مشکلات روحی باید و نبایدهای آن و رایج‌ترین اشتباهات والدین در آن بگویم

ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزنامه خراسان رضوی

چهارشنبه ۱۵ فروردین ۱۴۰۳  
۲۳ رمضان ۱۴۴۵ • ۳ آوریل ۲۰۲۴  
شماره ۲۱۴۵۹

۲۶۷۸



در زندگی سلام امروز بخوانیم:

۲

هشدار ناخن‌ها در باره سلامت ما

دومینوی اشتباهات

در استوری‌های یکتا و منوچهر

۳

ادعاهای «یکتا ناصر» پای سفره هفت‌سین در باره دزدیده شدن دخترش توسط «منوچهر هادی» و پاسخ همسر سابقش و حضورشان در دادسرا به یکی از جنجالی‌ترین اتفاقات تعطیلات نوروزی امسال تبدیل شد

۳

چرا همیشه دل‌مان می‌خواهد چیزهای جدید بیشتری بخریم؟



پرونده

یکی از مشهورترین خصلت‌های ایرانی‌ها که باز در عام و خاص در جهان است، مهمان‌نوازی است. این روزها هم که بازار دیدوباز دیدها هنوز داغ است و بسیاری از افراد به دیدن اقوام، دوستان و آشنایان می‌روند. با این حال، گاهی مهمانی دادن و مهمانی رفتن که قرار است فرصتی برای یک معاشرت ساده و خوشایند باشد، سخت و پیچیده می‌شود. امروز یعنی ۳ آوریل، روز جهانی مهمانی است که هر سال در جهان جشن گرفته می‌شود. هدف از نام‌گذاری این روز، دست‌یابی به هماهنگی اجتماعی از طریق تشویق مردم به جشن گرفتن زندگی با مهمانی و حضور در کنار دوستان و آشنایان عنوان شده است. این در حالی است که بعضی افراد بدبینانه بر این باورند که شاید تا چند سال آینده، نسل جدید این سنت کهن ایرانی را به دست فراموشی بسپارند. روز جهانی «مهمانی» فرصت خوبی است تا از مزایای شرکت در مهمانی، باید و نبایدهای آن و برخی اشتباهات والدین در زمان دعوت کردن کودکان در مهمانی‌ها بگویم.

## چرا روابط صمیمانه دشمن استرس و افسردگی هستند؟

روابط صمیمانه و حس حمایتی که نتیجه یک مهمانی است، می‌تواند عاملی برای پیشگیری از چالش‌های روحی مثل افسردگی و اضطراب باشد

سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

طی چند دهه اخیر کتاب‌های زیادی درباره شادمانی، خوشبختی، مقابله با افسردگی و... نوشته شده که عمدتاً بازی و غیرکاربردی هستند. کتاب «روابط از دست رفته» اثر جوهن هری که حاصل سال‌ها پژوهش برای مقابله با افسردگی است، یکی از آثار عمیقی است که برخلاف کتاب‌های زد، توانسته به مرجعه به انواع تحقیقات، بررسی‌ها، مصاحبه با صاحب‌نام‌ترین کارشناسان دنیا و... زمینه‌های افسردگی و اضطراب و راه‌های مقابله با آن‌ها را معرفی کند. خبر این‌ها چهره بلی به مهمانی رفتن داشت؟ با ادامه مطلب همراه ما باشید.

### چرا تنهایی اضطراب‌آور است؟

مهمانی، حضور در کنار آدم‌هایی که دوست‌شان داریم، معاشرت با آن‌ها به ما حس اطمینان می‌دهد، ترس‌های مان را دور می‌ریزد. چرا؟ ما انسان‌ها از هزاران سال قبل زندگی اجتماعی را دوست داشتیم. به این خاطر که تنهایی به معنی آن بود که در برابر حوادث بی‌پناه می‌شویم. کسی نبود که غذايش را با ما به اشتراک بگذارد. مقابل حیوانات درنده بی‌پناه بودیم، شکار هم که به تنهایی سخت بود. برای همین از زمان‌های قدیم تنهایی برابر بود با ترشح زیاد هورمون کورتیزول که به هورمون استرس هم معروف است. تحقیقات نشان می‌دهد ذهن ما هنوز تنهایی را معادل جدا از جامعه در زمان‌های دور می‌بیند و احساس خطر می‌کند؛ برای همین گاهی در تنهایی هورمون استرس چنان ترشح می‌شود انگار

که هدف حمله یک حیوان درنده قرار گرفته‌ایم. طبق پژوهش‌ها تنهایی حتی سیستم ایمنی را تضعیف می‌کند.

### افسردگی بیشتر محیطی است تا بیولوژیکی

جوهن هری در کتابش با حوصله ثابت می‌کند که مشکلات روحی و به خصوص افسردگی، بیشتر از آن‌که ناشی از ژنات یا تغییرات بیولوژیکی باشند ریشه در عوامل محیطی دارند. وقتی روابط صمیمانه با دیگران داریم حس حمایت شدن داریم، حس این‌که همراه و چاره‌ای برای مشکلات امروز و آینده به آینده است. ناگفته نماند خود تنهایی هم



## چطور مهمان خوبی باشیم؟

همان قدر که نوع میزبانی مهم است، مهمان خوب بودن هم اهمیت دارد و می‌تواند همه خستگی میزبان را بشوید و ببرد یا برعکس، کاری کند میزبان خستگی به تنش بماند و تا همیشه از مهمانی دادن طفره ببرد. اما مهمان خوب واقعاً چه ویژگی‌هایی دارد؟

**۱ زمان را در نظر بگیرید** مهم‌ترین کار بعد از قبول دعوت مهمانی، به موقع رسیدن است. نه دیرتر و نه زودتر از زمان معمول خودتان را به مهمانی برسانید. می‌توانید تصور کنید مهمانی که برای عصرانه دعوت بوده است نزدیک شام به خانه میزبان می‌رسد و خب میزبان از این اتفاق چقدر می‌تواند ناراحت باشد و معذب شود. همین‌طور زمان قرار نیست چون به شما خوش می‌گذرد میزبان ساعت‌های خیلی طولانی از شما پذیرایی کند و درست در اختیارتان باشد.

**۲ به سبک زندگی میزبان احترام بگذارید** بهتر است قوانین خانه میزبان را در نظر بگیرید. برای مثال اگر میزبان به آوردن حیوان خانگی حساسیت دارد حتماً این مورد را رعایت کنید. اگر ناچار هستید شخصی را که به صورت پیش‌بینی نشده به شما پیوسته است با خود به مهمانی ببرید حتماً از قبل به میزبان‌تان اطلاع دهید. حساسیت میزبان روی شیوه پذیرایی و مهمانی را در نظر بگیرید و آن را با جمله‌های «نه بایا! ما خانه خودمون این کارو می‌کنیم و...» تغییر ندهید.

**۳ از میزبان بپرسید کمک می‌خواهد** به هیچ عنوان پیش از سرو غذا بدون این‌که از میزبان پرسیده باشید به آشپزخانه سرک نکشید. وقتی میزبان مشغول چیدن سفره یا میز گذاشتن به او

## رایج‌ترین اشتباهات والدین در مهمانی‌ها

دعوت کردن بچه‌ها یا یکدیگر در دورهمی‌های خانوادگی و دوستانه و کشیده شدن پای بزرگ‌ترها به میان نیاز به رعایت ملاحظات دارد تا شرایط بدتر نشود

دکتر ساحل گرامی | روان‌شناس کودک

یکی از بدیهی‌ترین دلایل برای بروز ناسازگاری بین کودکان پیش‌دستانی، هم‌سن بودن و قرار داشتن در یک مرحله رشدی است. مثلاً کودکان سه‌ساله در مالکیت وسایل خود بسیار ثابت‌قدم هستند و وسایل خود را به دوستان‌شان نمی‌دهند. این برای کودکان سه‌ساله کاملاً طبیعی است و هنگامی که در این سن با یکدیگر هم‌بازی می‌شوند، احتمال ایجاد تعارض و تنش زیاد است. از سوی دیگر در سنین دبستان و بالاتر، بازی کردن با کودکان بزرگ‌تر در مدرسه می‌شود، به دلیل این‌که کودکان بزرگ‌تر حالت رئیس‌مآبانه دارند و دوست ندارند کودکان کوچک‌تر را در بازی خود راه بدهند. همین باعث شکایت و گاهی گریه کودکان کوچک‌تری می‌شود و برای حل دعوا و به بزرگ‌ترها می‌آورند. اما گاهی اوقات این شکایت بردن‌ها و تعارضات، صرفاً وسیله‌ای برای جلب توجه است. چون کودکان هنگامی که در سکوت و آرامش بازی می‌کنند، توجهی دریافت نمی‌کنند پس ترجیح می‌دهند از طریق درگیری این توجه را بگیرند! هرچند توجه منفی است.

### ۱ اشتباه والدین در زمان دعوت کودکان

در ادامه به راهکارهای موجود برای مدیریت دعوای بین کودکان در مهمانی‌ها اشاره می‌کنیم تا والدین با رایج‌ترین اشتباهات‌شان در این زمینه آشنا شوند.

**۱ به‌امی گویند هر که تورا زد، بزنش** به عنوان اولین و مهم‌ترین نکته باید بگویم، این توصیه که هر که تورا زد، شما هم او را بزنی، به شدت اشتباه و غلط است. چون در حالت عادی والدین تاکید دارند کودک، دیگری را نزد و خشونت به خرج ندهد. پس با این حرف تمام حرف‌های پیشین نقض می‌شود. بهترین توصیه به کودکان در چنین مواقعی می‌تواند این باشد: «به چشم‌های فردی که تورا تک می‌زند یا اذیت می‌کند، نگاه کن و بگو تو حق نداری با من چنین رفتاری کنی». گام بعدی اطلاع دادن به یک بزرگ‌تر مانند والدین، مربی مهد یا ناظم است.

**۲ کاملاً مستقیم مداخله می‌کنند** هنگامی که در جمع فامیل یا دوستان درگیری رخ می‌دهد و کودک شکایت می‌کند، کافی است به او بگویند: «عزیزم، من با تو می‌آیم ولی این مسئله‌ای است که به تو مربوط است، باید خودت به دوست بگویی». توجه داشته باشید در این مرحله پدر یا مادر کودک را همراهی می‌کنند ولی مداخله کاملاً غیرمستقیم است و والد فقط نقش حمایتی دارد.

**۳ او را جلوی جمع بازخواست می‌کنند** در صورت درگیری‌های فیزیکی، حتی اگر کودکان به هر نحو مقصر بود، او را جلوی جمع بازخواست نکنید، حتی نصیحت هم نکنید بلکه اول به سمت فرزند خودتان بروید و قضیه را جویا شوید. توجه داشته باشید رفتن شما به سمت کودک دیگر به منزله طرد کودک خودتان محسوب می‌شود و تأثیر منفی بر او می‌گذارد.

**۴ خیلی سریع مداخله می‌کنند** وقت داشته باشید در این راه باید صبور باشید، چون این مسائل کودک را برای حضور در مدرسه و اجتماع آماده می‌کند. در موقعیت‌هایی که حشش خورده یا وسایلش گرفته می‌شود، سریع مداخله نکنید. اجازه دهید کودک با روش خودش، حق خود را بگیرد و اگر موفق نبود، تمرین‌های گفته شده را به کار بگیرد.



مهمانی بگذارید. نیست و بهتر است تماس را برای عصر روز بعد از مهمانی بگذارید.