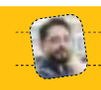
ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
سه شنبه • ۱۹ فروردین ۱۴۰۴
۹ شوال ۱۴۴۶ • ۸ آوریل ۲۰۲۵
شماره ۲۱۷۳۸
۲۹۵۷

قصه عشق در خونه مادر بزرگه

روزگاری حضور نوه‌ها در خانه مادربزرگ و پدربزرگ پررنگ بود؛ بچه‌ها از بزرگ‌ترها هویت، همدلی، درس زندگی و... می‌آموختند و بزرگ‌ترها هم با دیدن یا مراقبت از نوه‌ها حس نشاط داشتند و در نتیجه انسجام خانواده بیشتر و شکاف نسل‌ها کمرنگ می‌شد. در این پرونده از منظر روان‌شناسی و جامعه‌شناسی، از ضرورت احیای این رابطه گفتیم



سید مصطفی صابری | روزنامه‌نگار

پرونده

عطر چای تازه دم سماور مادربزرگ، صدای بازی بچه‌ها در حیاط بزرگی که پدربزرگ با وسواس به گل و گیاهش می‌رسید، طعم شیرین شکلات‌های پنهان‌شده در جیبش و قصه‌هایی که انگار قرار نبود هیچ‌وقت تکراری شوند؛ همه این‌ها هنوز هم در ذهن بسیاری از ما تازه‌وزنده‌اند. یادم می‌آید چطور در یک ظهر گرم تابستان بعد از یک روز طولانی بالا رفتن از درختان حیاط و قایم‌شدن در لابه‌لای گل‌های باغچه، به پدربزرگ که نگران خون دماغ شدنم بود، می‌گفتم: «آقاجون اگه میخوای بیام داخل باید برام قصه بگی». پدربزرگ که راننده کامیون بود با صدای گرم و دلنشینش، قصه‌های عجیب و جالبی از شب‌ها و روزهایی که در جاده بود را می‌گفت که هیچ‌وقت نفهمیدم کدامش راست بود و کدامش برای سرگرم کردن من. هرچه بود حال بچه‌های نسل‌های قبل با پدربزرگ و مادربزرگ خیلی متفاوت‌تر از امروز بود. اما حالا با این که تعداد نوه‌ها کمتر شده، در بیشتر خانواده‌ها ارتباط بین بچه‌ها و پدربزرگ و مادربزرگ‌ها به شدت کمرنگ شده است. در دنیای امروز، با وجود مشغله‌های زندگی، مهاجرت بین شهرها و حتی از کشور، تغییرات فناوری و... جا برای این ارتباط صمیمانه کمتر شده است. در این پرونده ضمن خاطره‌بازی با گذشته، از آسیب‌های ضعیف شدن این رابطه و ضرورت تقویت آن از جنبه‌های مختلف خواهیم گفت.

خاطره‌بازی با روزهای شیرین قدیم

روزگاری خانه بزرگ‌ترها پاتوق انواع مراسم و کارهای گروهی بود که لبریز از شوق و همدلی محسوب می‌شد

عصر یک روز بهاری را تصور کنید؛ هوای خوب، باغچه‌ای که پدربزرگ آب داده و صفای خاصی به اطراف داده، فرشی که روی تراس برای بزرگ‌ترها پهن است؛ دایی‌ها که بساط شیربلال را آماده کرده‌اند؛ دخترها یک گوشه حیاط سرگرم خاله‌بازی‌اند و پسرها در طرف دیگر مشغول گل کوچک. در خانه‌های قدیمی پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، بازی‌ها و سرگرمی‌های حرکتی و گروهی بخشی جدایی‌ناپذیر از زندگی کودکان بود. حوض خانه محلی برای شنا کردن‌ها و آب‌بازی‌های شاد بود. صدای خنده بچه‌ها که از حیاط بلند می‌شد، فضای خانه را پر از نشاط و سرزندگی می‌کرد. درختان بزرگ باغچه، چالش کودکانه‌ای برای بالا رفتن و رسیدن به شاخه‌های بلند بود تا بچه‌ها دنیا را از آن بالا تماشا کنند و البته میوه‌ها را بچینند. بازی قایم‌باشک هم یکی از محبوب‌ترین لحظه‌های کودکانه بود. کودکان در پشت پرچین‌های طبیعی، گلدان‌های پرگل یا در گوشه‌های حیاط پنهان می‌شدند و با هیجان منتظر صدای پدربزرگ بودند که با خنده‌ای دلنشین می‌گفت: «پیدااااات کردم!» این بازی‌ها علاوه بر این که لحظات خوشایندی را خلق می‌کردند، درس‌هایی از دوستی، تعامل و شادی در کنار دیگران را در دل کودکان می‌کاشتند که در ادامه بیشتر مرورشان می‌کنیم.

قصه‌گویی و مثل‌های ماندگار شب‌ها زمان آرام گرفتن خانه و آغاز قصه‌گویی‌های شیرین مادربزرگ بود. کودکان گرد او جمع می‌شدند و او از داستان‌های پریان، افسانه‌های ایرانی و حتی حکایات واقعی زندگی‌اش می‌گفت. صدای گرم او، سکوت شبانه را پر می‌کرد و تخیل بچه‌ها را به دنیای قصه‌ها پرواز می‌داد. مادربزرگ‌ها نه تنها قصه‌گو، بلکه معلمانی پر از تجربه بودند. مثل‌ها و حکایت‌هایی که با هر داستان همراه می‌شد، آموزه‌های عمیق و زندگی‌سازی داشت. این قصه‌ها و مثل‌ها در عین حال که سرگرم‌کننده بودند، نسلی از کودکان را با فرهنگ و حکمت گذشته آشنا می‌کردند.

تجمع‌ها و مراسم خانوادگی در مناسبت‌های خاص مثل نوروز و شب یلدا، خانه مادربزرگ و پدربزرگ پر از هیاهو و شادی می‌شد. همه اعضای خانواده دور هم جمع می‌شدند و این شب‌ها فرصتی بود برای تقویت روابط و ایجاد حس همبستگی خانوادگی. پدر و مادرها مشغول آماده‌سازی سفره‌های مخصوص بودند و بچه‌ها با شوق در کنار بزرگ‌ترها سعی می‌کردند در چیدن سفره به آن‌ها کمک کنند. غذاهای خوشمزه و شیرینی‌های خانگی، عطر دل‌انگیزی به فضای خانه می‌بخشید. این مراسم‌ها فقط تجلی محبت و گرمی خانواده نبودند، بلکه هویت فرهنگی و ارزش‌های مشترک نسل‌ها را هم زنده نگه می‌داشتند.

کار گروهی برای نذری خانه مادربزرگ‌ها پاتوق مهمی برای مناسبت‌های مذهبی هم بود. بچه‌ها در پخت و توزیع نذری کمک می‌کردند. بعد هم به همه خانه‌هایی که نذری برده بودند مراجعه می‌کردند تا ظرف خالی را بگیرند. همین اتفاق‌های ساده تجربه کار گروهی و هویت‌بخشی و مسئولیت‌پذیری را رقم می‌زد.

محلی برای رفع گرسنگی هنوزم که هنوز است نوه‌ها در خانه مادربزرگ اشتهای عجیبی پیدا می‌کنند؛ حتی اگر نخواهند چیزی بخورند هم مادربزرگ با این جمله که «چرا رنگ به رخت نمونده؟» انواع خوراکی‌ها را به خورد بچه می‌دهند. قدیم هم وضع همین بود؛ اگر مادرها گرفتار بودند خانه مادربزرگ بهترین مکان برای رفع گرسنگی بود. غذاهای مادربزرگ همیشه بخشی از خاطرات خوش کودکی است. آش رشته‌ای که عطرش در فضا پخش می‌شد، کوفته تبریزی با شکل و طعمی که برای همیشه در ذهن باقی مانده، و مرباهای خانگی که صبحانه را خاص و شیرین می‌کرد، همگی نشان‌هایی از عشق و شوق او به خانواده بود. مادربزرگ‌هایی که حتی ترشی و شوری هم کار خودشان بود. هر وعده غذایی در خانه پدربزرگ و مادربزرگ از جنس محبت بوده و هست. در این غذاها حس عمیق امنیت و آرامش گنجانده شده بود. سفره‌هایی که با تلاش و دقت آماده می‌شدند، نقطه اتصال اعضای خانواده به یکدیگر بودند و کانون گرما و صمیمیت را روشن نگه می‌داشتند.

چرا ارتباط نوه‌ها با مادربزرگ و پدربزرگ کمرنگ شده است؟

تغییر سبک زندگی و نقش بزرگ‌ترها، مشغله خانواده‌ها و مشکلات اقتصادی، باعث کاهش کیفی و کمی حضور نوه‌ها در خانه سالمندان شده است

تغییر سبک زندگی امروزه زندگی‌های آپارتمانی و مشغله‌های کاری والدین و گاهی بی‌حوصلگی خود مادربزرگ و پدربزرگ‌ها باعث شده که ارتباطات درون خانواده‌ها کمتر شود. خانواده‌ها کوچک‌تر شده‌اند اما فرزندان کمتر فرصتی برای ارتباط با بزرگ‌ترها دارند.

تأثیر فناوری زندگی امروز به شدت تحت تأثیر فناوری و دنیای دیجیتال قرار گرفته است. نوه‌ها به جای بازی در حیاط و شنیدن قصه‌ها، بیشتر در دنیای مجازی غرق شده‌اند. این کمرنگ شدن ارتباط، باعث شده تا صمیمیت میان نوه‌ها و پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها کاهش یابد.

تغییر نقش پدربزرگ و مادربزرگ در گذشته بیشتر پسرها یا گاهی دامادها در کسب و کار پدر خانواده مشغول بودند؛ برای همین پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها نقشی به عنوان متولی کار و درآمد و منبع تجربه در خانواده‌ها بودند. اما امروزه، با تغییرات اقتصادی و اجتماعی، بسیاری از آنان حتی در سنین بالا و بعد از بازنشستگی هم شاغل‌اند که این امر بر نقش و تأثیر آن‌ها تأثیر گذاشته است.

مشکلات اقتصادی در گذشته بیشتر پدربزرگ‌ها می‌توانستند در هفته به دفعات میزبان فرزندان و نوه‌های‌شان باشند؛ اما در شرایط اقتصادی فعلی و با این قیمت میوه، تنقلات و مواد اولیه شام و ناهار، با توجه به حقوق بازنشستگی بیشتر بزرگ‌ترها و...، دورهمی‌ها به ندرت و در مناسبت‌های بسیار خاصی اتفاق می‌افتد که همین موضوع شکاف بین خانواده‌ها را بیشتر می‌کند.

چرا کمرنگ شدن ارتباط نوه‌ها با پدربزرگ و مادربزرگ آسیب‌زاست؟

در این مطلب از منظر فردی، خانوادگی و حتی اجتماعی به ضرورت این ارتباط پرداختیم

از دست دادن هویت فرهنگی ارتباط ضعیف با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به بی‌اطلاعی نوه‌ها از سنت‌ها و آداب و رسوم می‌انجامد. جوانان اکنون کمتر با تاریخی زنده و ارزش‌های فرهنگی آشنا هستند و این می‌تواند به فردگرایی و بی‌توجهی به ریشه‌ها منجر شود.

مشکلات روان‌شناختی نوه‌ها با احساس تنهایی، افسردگی و کاهش اعتماد به نفس مواجهند. در نبود الگوهای سالم و مثبت از بزرگ‌ترها، جوان‌ترها که مدام متاثر از فضای فانتزی و غیرواقعی زندگی بلاگرها و... هستند، نمی‌توانند مسیر زندگی را به درستی بشناسند و ترس‌ها و ناامیدی‌ها بر زندگی‌شان غلبه می‌کند.

ضعف بنیان خانواده کاهش همبستگی خانوادگی و افزایش اختلافات بین نسلی به بی‌احترامی به بزرگ‌ترها منجر می‌شود. نداشتن ارتباط با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها می‌تواند به ضعف روابط خانوادگی و درنتیجه از بین رفتن حس توانمندی و مسئولیت سالمندان بینجامد؛ این موضوع خودش پیامدهایی برای حال روحی بزرگ‌ترها دارد و احساس بطالت و ناکارآمدی را برای‌شان به دنبال دارد.

مشکلات اجتماعی جامعه‌ای که به بزرگ‌ترها احترام نمی‌گذارد، نمی‌تواند آینده‌ای شاداب و پایدار داشته باشد. جوانی که خودش ارتباط عاطفی چندانی با بزرگ‌ترهای فامیل ندارد نمی‌تواند در موقعیت‌های مختلف مثل صف نان، اتوبوس، مترو و... با دیگر سالمندان برخورد درستی داشته باشد.

چرایی و ضرورت تقویت ارتباط نوجوانان و جوانان با سالمندان

از نقش حامی و امنیت روانی، تا همدلی، هویت و انسجام اجتماعی؛ ارتباط نسل جدید با بزرگ‌ترها انواع فوایدی دارد که نباید از آن‌ها غافل شد

انتقال ارزش‌ها و تجارب بزرگ‌ترها بهترین منابع برای یادآوری ارزش‌ها، باورها و آداب و رسوم هستند. این نسل‌ها می‌توانند نسل جدید را با تاریخ و فرهنگ خود آشنا کنند و به هویت فرهنگی آن‌ها اهمیت دهند.

حفظ میراث فرهنگی و تاریخی ارتباط نزدیک با بزرگ‌ترها می‌تواند به حفظ فرهنگ و تاریخ خانواده کمک کند و روایت نسل به نسل را برای نسل‌های آینده ممکن سازد.

تقویت حس تعلق به خانواده نوه‌ها در فضایی که بزرگ‌ترها را به عنوان پشتیبان و دوست خود در کنارشان دارند، می‌توانند حس تعلق بیشتری به خانواده و جامعه خود پیدا کنند.

افزایش همبستگی در خانواده ارتباط قوی با پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها می‌تواند همبستگی و صمیمیت در خانواده را افزایش دهد و به خانواده‌ها کمک کند تا با یکدیگر تجربیات بیشتری بگذرانند.

ایجاد فضایی امن و حمایتگر پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها به نوه‌ها احساس امنیت و آرامش می‌دهند. آن‌ها الگوهای خوبی برای مشاوره و راهنمایی هستند و در زمان‌هایی که شاید رابطه نوجوانان و جوانان با خانواده‌ها سرد شده، نقش حامی را بازی می‌کنند تا رشته ارتباط بچه‌ها با کلیت نهاد خانواده قطع نشود.

کاهش استرس و اضطراب بزرگ‌ترها می‌توانند به نوه‌ها آرامش و حمایت عاطفی بیشتری ببخشند و متأثر از تجربیاتشان، به نوه‌ها کمک کنند تا با چالش‌های زندگی بهتر کنار بیایند.

تقویت هوش هیجانی یادگیری از تجربیات و احساسات بزرگ‌ترها به نوه‌ها کمک می‌کند تا مهارت‌های اجتماعی و عاطفی را توسعه دهند.

تقویت انسجام اجتماعی ایجاد روابط نزدیک بین نسل‌ها می‌تواند انسجام اجتماعی را تقویت و جامعه‌ای یکپارچه‌تر ایجاد کند.

ترویج فرهنگ احترام به سالمندان این ارتباطات فرهنگ احترام به بزرگ‌ترها را ترویج می‌دهند و نسل‌های آینده را به سمت ارزش‌گذاری نسبت به بزرگ‌ترها سوق می‌دهند.

حال خوب سالمندان با رفتن بچه‌ها از خانه، سالمندان حس نگرانی و بطالت دارند و حتی گاهی با هم دچار چالش می‌شوند؛ اما حضور پررنگ و حساب‌شده نوه‌ها می‌تواند حال آن‌ها را خوب کند و به آن‌ها حس کارآمدی بدهد. مشروط بر این که در اصل تربیت بچه که مرتبط با والدین است دخالت نکنند و با دلسوزی کاذب باعث ایجاد شکاف بین نوه‌شان با پدر و مادر خودش نشوند.

چطور ارتباطی کارآمد و درست بین نوه‌ها و سالمندان ایجاد کنیم؟

ملاقات‌های منظم زمان مشخصی را برای دیدن و ملاقات با پدربزرگ و مادربزرگ تعیین کنید. این ملاقات‌ها می‌توانند به هفته‌ای یک بار یا چند بار در ماه محدود شوند. مهم این است که این زمان به یک عادت تبدیل شود.

فعالیت‌های مشترک انجام فعالیت‌های مشترک می‌تواند به تقویت ارتباط کمک کند. این فعالیت‌ها می‌تواند شامل بازی‌های سنتی، پختن غذاهای خاص، تماشای فیلم‌های قدیمی یا حتی مطالعه کتاب باشد.

گفت‌وگو و تبادل نظر فرصت‌هایی برای گفت‌وگو درباره تاریخ خانواده، خاطرات و تجربیات داشته باشید. سوال کنید، به داستان‌های زندگی آن‌ها توجه کنید، آلبوم‌های قدیمی را مرور کنید و افکار و احساسات خود را با آن‌ها به اشتراک بگذارید.

ابراز محبت نشان دادن عشق و احترام پایه‌ای برای تقویت ارتباط است. از کلمات محبت‌آمیز استفاده کنید، مناسبت‌ها را با هدیه‌های کوچک خاص کنید و روزمرگی‌های خود را با ابراز محبت غنی‌تر کنید.

استفاده از فناوری چنان‌چه امکان دیدار حضوری فراهم نیست، برای برقراری ارتباط با بزرگ‌ترها، از فناوری‌های نوین استفاده کنید. تماس‌های تصویری، پیامک و شبکه‌های اجتماعی می‌توانند به عنوان پل ارتباطی مناسبی عمل کنند.

برگزاری جشن‌ها و مراسم خانوادگی دعوت از پدربزرگ و مادربزرگ به جشن‌ها و مراسم خانوادگی و مشارکت دادن آن‌ها در برنامه‌ها می‌تواند به تقویت ارتباط و احساس تعلق به خانواده کمک کند.

ایجاد فضاهای عمومی مناسب برای سالمندان این فضاها می‌توانند شامل پارک‌های دیدنی، کتابخانه‌ها و مراکز تفریحی باشند که به افراد سالمند و خانواده‌هایشان اجازه می‌دهد تا در یک محیط سالم و حمایتگر دست به تعامل بزنند.