

مشق عشق کودکان از پدر و مادر بزرگان خود

زندگی در کنار سالمندان برکات زیادی را به ارمغان خواهد آورد

سپهرغرب، گروه خانواده – عطیه صفی‌زاده؛ این پژوهشگر اجتماعی با بیان اینکه بچه‌ها و نوه‌ها می‌توانند در کنار سالمندان مشق عشق و محبت را فراگیرند، تصریح کرد: زمانی که کودک در جامعه ارتباط خوب بین پدربزرگ و مادربزرگ را با پدر و مادر خود می‌بیند آن‌ها را الگوی محبت خود دنظر می‌گیرد؛ این امر تأثیر بسزایی بر رشد عاطفی و احساسی کودکان خواهد گذاشت.

میان‌سال‌ی یک سرنوشت مشترک همگانی است و هنگامی‌که زندگی ویژه و شخصی ما را در چنگ می‌فشارد مات و مبهوت می‌شویم. در واقع سالمندی یکی از مراحل رشد انسان است، به عکس آنان که آن را پایان زندگی می‌دانند، خود یکی از مراحل زندگی است و به عنوان یک روند طبیعی گذر عمر و زندگی مطرح می‌گردد.

سالمندان می‌توانند نقش بسزایی در خانواده‌ها ایفا کنند به عبارتی، زندگی در کنار این افراد می‌تواند برکات و دستاوردهای مختلفی برای اعضای خانواده داشته باشد که از جمله آن می‌توان به افزایش مهر و محبت بین اعضای خانواده، تلاش برای کاهش تنش‌های اجتماعی و غیره اشاره کرد. در واقع سالمندی، مرحله‌ای از مراحل عمر، همراه با رییایی‌هایی است که بیشتر افراد به دلیل ناآگاهی یا نداشتن زمینه مناسب، با نگرانی و تأسف و آن برخورد می‌کنند و به آن حساسیت نشان می‌دهند. سالمندی، دوران برداشت محصول زندگی است که آدمی حاصل تلاش و فعالیت سال‌های عمر دراز و طولانی خود را در پیش رو می‌یابد.

سالمندان به ظاهر پیر و ناتوان شده‌اند و به عبارتی به مرحله بازنشستگی رسیده‌اند، اما واقعیت این است که این افراد، توانایی‌های بسیاری دارند که به تناسب سن و امکان می‌توانند آن‌ها را مورد استفاده و بهره‌برداری قرار دهند. بسیاری از این افراد برای نسل جوان افرادی مهم و قابل اعتمادند که می‌توانند به تربیت جوانان پرداخته و مشکلات و مسائل آنان را حل کنند. سالمندان با تجربه‌ها و اندوخته‌هایی که دارند، قادرند اعضای خانواده و جامعه را در حل مشکلات یاری دهند و شادی و طراوت در زندگی به وجود آورند.

تدابییری که سالمندان برای زندگی در پیش می‌گیرند و تلاش‌هایی که در زندگی به کار می‌برند، بسیار مهم و ارزنده است. آن‌ها مایه

استاد علوم تربیتی و روان شناسی دانشگاه:

ضرب تأثیرگذاری پدر بر فرزندان بیش از دیگر افراد خانواده است

سپهرغرب، گروه خانواده؛ استاد علوم تربیتی و روان‌شناسی دانشگاه با تأکید بر اینکه از هفت سالگی به بعد، سلامت روح و روان و جسم پدر بر فرزند تأثیرگذارتر است و در دوران نوجوانی، الگوپذیری از پدر دوچندان می‌شود، گفت: ضرب تأثیرگذاری پدر بر فرزندان بیش از افراد دیگر خانواده است.

فریدون فریدونی ضمن تأکید بر اینکه پدر در خانواده یک الگو است، خاطرنشان کرد: خانواده، مدرسه، جامعه و رسانه می‌شود که بتواند عوامل مثبت را به بر روی ذهنیات و خروجی افراد است که هرکدام ضرب مشخصی از تأثیر را بر روی روح و روان بر جای می‌گذارند.

وی با بیان اینکه ضرب تأثیر خانواده بر روان و یادگیری ارزش‌ها و ضدارزش‌ها بیش از سایر موارد است، تصریح کرد: رفتار زاینده عوامل زیستی، روان شناختی و اجتماعی است که در مورد عوامل زیستی چندان نمی‌توان دخال‌ت کرد زیرا ژنتیکی است اما بر عوامل روان‌شناختی و سפید ذهنی متولد می‌شود و رفتارهایی که در آینده از خود نشان می‌دهد به صورت انکسابی از دیگران آموخته است.

■ **در دوران نوجوانی، الگوپذیری از پدر دوچندان می‌شود**

این روان‌شناس تأکید کرد: در محیط خانواده همه اعضا از روح و روان والدین و افراد مختلف تأثیر می‌گیرند که یکی از این افراد، پدر است و فرزندان نخستین چیزهایی که یاد می‌گیرند از پدر است، در حقیقت ضرب تأثیرگذاری پدر بر فرزندان بیش از افراد دیگر است.

فریدونی درباره سن الگوگیری فرزندان از والدین توضیح داد: سلامت روح و روان و جسم مادر تا سن کودکی بر فرزندان بسیار تأثیرگذار است اما از زمان هفت سالگی به بعد، سلامت روح و روان و جسم پدر تأثیرگذارتر است و در دوران نوجوانی، الگوپذیری از پدر دوچندان می‌شود؛ موضوعی که به جنسیت فرزند بستگی ندارد.

■ **انتقال شاخص‌های مثبت از شخصیت سالم**

شدنی است وی در بخشی دیگر از این گفت‌وگو، در پاسخ به این

معمولاً وابسته به پدر و مادر خود نیستند، خاطرنشان کرد: شاید در این جامعه فرزندان از لحاظ مالی از والدین خود کمک بگیرند اما معیشت و درآمد آن‌ها مستقل است، در واقع دیگر در جوامع مدرن سالمندان به عنوان مالکان زمین مشاغل فرزندان خود را تأمین نمی‌کنند.

■ **در جوامع مدرن علم و آگاهی جایگزین تجربه شده است**

این فعال حوزه جامعه‌شناسی با بیان اینکه در

جوامع مدرن علم و آگاهی جایگزین تجربه شده است؛ تصریح کرد: در حال حاضر اکثر فرزندان خانواده تحصیل‌کرده هستند و به دلیل آنکه تفکر و زاویه دید آن‌ها متفاوت‌تر است کمتر از تجارب پدر، مادر، پدربزرگ و مادربزرگ خود استفاده می‌کنند؛ در نتیجه نقش سالمندان از این لحاظ هم مورد غفلت قرار گرفته است.

شریفی یزدی ضمن اشاره به گسترش فضای مجازی و لزوم استفاده از فناوری‌های جدید، مطرح کرد: به دلیل آنکه سالمندان قادر نیستند

از این فضا استفاده کنند جایگاه و ارزش خود را نسبت به گذشته از لحاظ اقتصادی، اجتماعی، تجارب و علمی از دست داده است.

در آینده نه‌چندان دور سالمندان با مشکلات زیادی مواجه خواهند شد

وی با بیان اینکه سالمندان در خانواده، هسته‌ای دارای جایگاه عاطفی هستند، مطرح کرد: ارتباط و تعامل سالمند با نسل جوان عمدتاً در زمره روابط عاطفی قرار می‌گیرد.

وی با بیان اینکه در کشورهای مدرن و پیشرفته حمایت‌های خاصی از سالمندان می‌شود، عنوان کرد: در دهه‌های ۵۰ و ۶۰ در برخی کشورها عمدتاً افراد به محض ورود به سالمندی در خانه سالمندان نگهداری می‌شدن که مطالعات نشان می‌دهد این مکان‌ها اثر منفی بر اخلاق و روحیات آن‌ها دارد؛ بنابراین دولت‌ها تصمیم گرفتند آن‌ها را در کنار و نزدیکی خانواده‌های خود با شرایط ویژه نگهداری و مراقبت کنند. در این راستا در صورتی که فرد توانایی مالی نداشته باشد به کمک شهرداری‌ها در یک منزل نزدیک فرزندان خود با یک پرستار زندگی می‌کند.

این روان‌شناس اجتماعی در ادامه افزود: در این نوع زندگی، سالمند روابط عاطفی خود را با

خانواده

سایر اعضای خانواده حفظ می‌کند اما در کشور ما به دلیل آنکه سالمندان از سوی دولت تحت حمایت خاصی قرار نمی‌گیرد نگهداری و مراقبت از آن‌ها عمدتاً به عهده فرزندان است.

شریفی یزدی با بیان اینکه معمولاً در جامعه امروزی با مشکلاتی همچون اقتصادی، زمان، بعد مسافت و غیره مواجه هستیم، عنوان کرد: پیش‌بینی می‌شود که در آینده‌ای نه‌چندان دور و با توجه به حرکت کشور به سمت پیری، جمعیت سالمندان با مشکلات بسیار زیادی مواجه شود و لازم است که مسئولان امر برای جلوگیری از این معطل هرچه سریع‌تر تمهیداتی بایندیشند.

وی با بیان اینکه مطالعات نشان می‌دهد خانواده‌هایی‌که با سالمندان زندگی می‌کنند نسبت به یکدیگر بیشتر محبت می‌ورزند، عنوان کرد: آن‌ها می‌توانند تأثیر بسزایی در کاهش تنش‌ها و اختلافات خانوادگی داشته باشند.

این پژوهشگر اجتماعی با بیان اینکه نوه‌ها و کودکان می‌توانند در کنار سالمندان مشق عشق و محبت را فراگیرند، تصریح کرد: زمانی که کودک در جامعه ارتباط خوب بین پدربزرگ و مادربزرگ را با پدر و مادر خود می‌بیند آن‌ها را الگوی محبت خود در نظر می‌گیرد و این امر تأثیر بسزایی بر رشد

عاطفی و احساسی کودکان خواهد گذاشت. شریفی یزدی ضمن اشاره به علاقه سالمندان به فرزندان و نوه‌های خود، عنوان کرد: فرزندان می‌توانند خلأهای عاطفی خود را که به دلیل مشغله والدین نتوانستند از آن‌ها دریافت کنند از پدربزرگ و یا مادربزرگ خود دریافت کنند و این امر تأثیر بسزایی بر سلامت اعضای خانواده خواهد گذاشت.

وی با بیان اینکه با افزایش سن به دلایل مختلف اقتصادی، اجتماعی، عاطفی و فرهنگی فرد حساس‌تر و شکننده‌تر خواهند شد، عنوان کرد: هرچه ارتباط بین سالمندان و نسل بعد، بیشتر، بهتر و در چارچوب خاص خود باشد به سلامت روان و جسم سالمندان کمک خواهد کرد.

این فعال اجتماعی با بیان اینکه در دوران کرونا فرزندان نباید از سالمندان غافل شوند، عنوان کرد: می‌توان در این دوران از فضاهای مجازی و دیدار حضوری با حفظ پروتکل‌های بهداشتی و اجتماعی استفاده کرد و اجازه ندهیم که سالمندان در این دوران تنها زندگی کنند. شریفی یزدی در خاتمه با بیان اینکه مسئله سالمندی در جامعه تنها مسئله فردی و خانوادگی نیست، اذعان کرد: با توجه به آنچه پیش‌بینی

چگونه همسران رابطه شاد و عالی داشته باشند؟

 	
 	
 	
 	
 	
 	
 	
 	
 	
 	

که می‌توانید برای بهتر کردن رابطه‌تان به همسران دهید.

می‌توانید این مهارت را از هم‌اکنون آغاز کنید و خوب گوش کردن را تمرین کنید. یادداشت کردن و نت‌برداری صحبت‌های طرف مقابلتان، می‌تواند به این موضوع کمک کند.

زمانی که هر دوی‌تان عصبانی هستید کمی به خود زمان دهید تا حداقل یک کدام از شما آرام شود و سپس با صبوری برای همسرتان گوش شنوا باشید. سعی کنید وقتی هردوی شما نسبت به موضوع گارد دارید، فاصله زمانی که برای آرام‌سازی خود می‌گذارید طولانی نشود و بحثتان بی‌نتیجه بماند. پیش‌نهاد می‌شود برای کیفیت رابطه، راهکارهای ارتباط مؤثر با همسر را جدی بگیرید.

■ **همسران را به زندگی دلگرم کنید**

اگر می‌خواهید از زندگی‌تان لذت ببرید و رابطه‌تان در زندگی با کیفیت باشد، همسرتان را به زندگی دلگرم کنید. همیشه شروع هر رابطه مشترکی همه‌چیز خوشایند و مطابق میل پیش نمی‌رود، نکات خوب و مثبت بیشتر از نکات منفی به چشم می‌آید، اما پس از مدتی خواهیم دید مسائل آن‌گونه‌که ما فکر می‌کردیم نیستند، در آن مواقع نباید تمرکزمان را از جنبه‌های مثبت برداریم و دست به تحریک رابطه نزنیم.

اگر خوب نگاه کنیم می‌بینیم نکات مثبت همسرمان پررنگ‌تر از معایب اوست، به همین خاطر نباید از این موضوع غافل شویم، چراکه رابطه‌شان عمر بیشتر و کیفیت بهتری دارد، یاد گرفته‌اند که چگونه به همسرشان توجه کنند و رابطه‌شان را نگه دارند.

از این فضای باکیفیت ایجاد شده، حتی می‌توان به شکل سازنده از همدیگر انتقاد کرد. درک متقابل ایجاد شده باعث می‌شود

که فضایی صمیمی در خانه به وجود بیاید و در مقابل هم شما بتوانید انتقادهای سازنده‌تان را پیش ببرید.

■ **تمرکزتان را روی اصلاح رفتار خودتان**

بگذارید، نه همسران

از آن جایی که پروژه تغییر همسر یا شکست رویرو می‌شود، حتی اگر قصدتان تغییر رفتار همسرتان باشد، این اتفاق زمانی می‌افتد که دست به تغییر خودتان زده باشید و هر چقدر تمرکزتان را روی خود تنظیم کنید همان قدر بلکه بیشتر هم، همسران تغییر می‌کند. یادتان باشد این‌گونه نیست که همیشه حق با شما باشد یا شما درست بگویید. سعی کنید مسائل را از زاویه دید همسرتان نیز ببینید، یک وقت‌هایی خودتان را به جای ایشان بگذارید و با کش‌های او راه بروید.

درست است گاهی هم طرف مقابل مقصر ماجراست، اما لازم است برای دامن زدن به اختلافات بیشتر و تعیین اینکه چه کسی مقصر است یا بیشتر تقصیر دارد، گفته شود: در اتفاقی که افتاد، من هم بی‌تقصیر نبودم.

■ **در مشکلات مدیریت بحران داشته باشید**
شرایط سخت و چالش در تمام زندگی‌ها وجود دارد، در پنج سال اول زندگی که پنج سال بحرانی است، شرایط سخت، خود را بیشتر نمایان می‌سازد. شرایطی همچون فشارهای اقتصادی و بیکاری، بیماری و...

وقتی در زندگی با این گونه مسائل و چالش‌ها روبرو می‌شوید، مدیریت هیجانات و آرام‌سازی نقش مهمی در کنترل فضای موجود، ایفا می‌کند. بنابراین انتخاب با خودتان است که چگونه با شرایط کنار بیایید و آن را مدیریت کنید. سعی کنید حتی اگر مهارت مدیریت بحران‌ها و هیجانات را ندارید یاد بگیرید و یا وارد رابطه نشوید.

هیچ وقت مسئله‌ای را حل نشده و به امید اینکه خودش حل می‌شود رها نکنید، چراکه هیچ چیز خود به خود درست نمی‌شود، بلکه به مرور زمان به‌مهارت‌تر هم می‌شود. بنابراین سعی کنید در شرایط بحرانی ن‌تنها کنترل شرایط را به‌دست بگیرید، بلکه نقش حمایت‌گر و آرامش‌دهنده را برای همسران نیز ایفا کنید.

■ **نتیجه‌گیری:**

مشکلات در همه زندگی‌ها وجود دارد و هیچ‌کس از این قاعده مستثنی نیست. بنابراین تنها راهی که می‌توان هر مشکل را به دید یک مسئله دید، علاوه بر مهارت حل مسئله، نیاز به همدلی افراد در آن موضوع وجود دارد و همدلی زمانی حاصل می‌شود که ارتباط مؤثری شکل گرفته باشد. پس ضرورت ارتباط مؤثر نه‌تنها در حل مشکلات زندگی مؤثر است، بلکه کیفیت سطح زندگی را بالا می‌برد.