



اگر نوه هستيد

نکاتی که پدر و مادر ها و نوه‌ها بهتر است برای ارتباط بهتر با پدربزرگ و مادربزرگ‌ها بدانند

«فرزند بادومه و نوه مغز بادوم» این را به احتمال زیاد شنیده‌اید و اگر نوه هستید می‌دانید چقدر خاطر تان برای پدربزرگ و مادربزرگ‌هایتان عزیز است. البته این موضوع همیشه صادق نیست و بعضی وقت‌ها آن‌ها اصلاً حوصله نوه‌ها را ندارند و پدر و مادرها نقش مهمی در شکل‌گیری و فرموله کردن رابطه نوه و پاپایزگ، مامان‌بزرگ دارند. می‌خواهیم از مهارت‌هایی بگوییم که می‌تواند کوچک‌ترین اعضای خانواده را به بزرگ‌ترین اعضا وصل کند.

۴. آشنا کردن با فناوری

به پدربزرگ و مادربزرگ‌ها حق بدهید که به اندازه شما از فناوری سر در نیاورند. اگر این طور است اجازه ندهید اوضاع همین طور پیش برود. اگر تلفن همراه هوشمند دارند برایشان برنامه‌های ارتباطی و سرگرم‌کننده نصب کنید. روش استفاده از این برنامه‌ها را به آن‌ها آموزش دهید و روی کاغذ بنویسید. کافی است یک بار گفت‌وگوی تصویری را امتحان کنند تا نظرشان راجع به فناوری عوض شود. اگر در استفاده از فناوری مشکل دارند، پشتیبان‌شان باشید و صبر خود را از دست ندهید.

۵. تنظیم زمان و برنامه‌ریزی

این که بیشتر پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، بازنشسته‌ها یا کار افتاده هستند دلیل نمی‌شود تا وقت‌وبی‌وقت سراغ‌شان رفت و توقع همراهی داشت. آن‌ها هم برنامه‌ریزی دارند. بعضی روزها حوصله مهمانی و شلوغی را ندارند و دل‌شان می‌خواهد به قول امروزی‌ها ریلکس کنند. اگر پدر و مادر نوه‌های کوچولو هستید سعی کنید طبق یک برنامه‌ریزی و زمان‌بندی به خانه پدر و مادر تان بروید تا خسته‌وبی‌حوصله نشوند و از طرفی مجبور نباشید دایم بچه‌ها را کنترل کنید.



۴. حالت فیزیکی

وقتی بیمار می‌شوید و دارو مصرف می‌کنید، به نوه‌هایتان کمک می‌کنید در درس‌های مهم زندگی را بیاموزند و کم‌کم با مفهوم پیری و محدودیت‌های جسمی مواجه شوند. شاید کمک‌خواستن برای شما سخت باشد، اما باید این کار را به خصوص درباره نوه‌ها انجام دهید. می‌توانید از بچه‌های کوچک‌تر بخواهید ژاکت شمارا بیاورند و از نوه‌های بزرگ‌تر بخواهید تا در لباس پوشیدن به شما کمک کنند، چیزی بپزند یا حتی شمارا به جایی ببرند. این روند به نوه‌های شما کمک می‌کند تا قدرت خود را درک کنند.

۵. تمرین حوصله

اگر نوه‌های کوچکی دارید که یک‌جانبه نمی‌شوند و دایم این طرف و آن طرف می‌روند دوران کودکی فرزندتان را به یاد بیاورید. هر چند در آن زمان سن و صبرتان متفاوت بوده است، اما کمی صبر و حوصله می‌تواند روند را تغییر دهد. دعوایم و تشر چیزی را عوض نمی‌کند. به کمک فرزندتان بازی‌های قدیمی را به نوه‌هایتان یاد بدهید. حتی می‌توانید آن‌ها را به روز کنید و با نوه‌هایتان در مواردی که امکان‌ش را دارید، همبازی شوید.

و حتماً قبل از گفتن، همه جنبه‌ها را بسنجید.

۲. بی‌طرفی

از آن‌جا که پدربزرگ و مادربزرگ‌ها، والدین نیستند، می‌توانند با لحن خنثی‌تری با نوه‌ها صحبت کنند و به آن‌ها چیزی بگویند. یعنی اگر از نوه‌هایتان درباره مدرسه سوال کنید احتمال بیشتری دارد که اخبار را با شما در میان بگذارند تا با پدر و مادرشان. از آن‌ها درباره مشکلات‌شان بپرسید و حتی اگر برای شما خنده‌دار به نظر می‌رسد با درک و بدون لبخند به همه چیز گوش کنید.

۳. تجربه نسل‌ها

بچه‌ها وقتی احساس می‌کنند پیوندهای خانوادگی دارند، احساس امنیت می‌کنند. این احساس را با داستان‌هایی درباره این که «در زمان شما چگونه بود» تقویت کنید. برای مثال به نوه‌هایتان از اتفاقی که قبل از تولدشان افتاده است، بگویید. داستان‌های خانوادگی به خصوص مواردی را که بیشتر جنبه سرگرمی دارد و مربوط به والدین است، انتخاب کنید و سراغ شکست‌ها و اتفاقات تلخ نروید.



اگر پدر بزرگ و مادر بزرگ هستید

مانی، بابایی، عزیز، پدرجون، آقاچون یا مامان‌بزرگ یا پاپایزگ یا هر چیزی که نوه‌ها، صدایان می‌کنند؛ شما می‌توانید زندگی نوه‌هایتان را تحت تأثیر قرار دهید و کاری کنید تا بیشتر به شما سر بزنند و ارتباط قوی‌تر شود. راه‌هایی وجود دارد، اما آن‌ها چیست؟

۱. به اشتراک گذاشتن تجربه

پیدایمی‌کنند. اگر کودک است تجربه شما درباره شیطنت‌های مدرسه یا چگونگی تلاش شما برای استقلال در دوران کودکی جالب است. البته آن‌چه به نوه‌های خود می‌گویید خیلی مهم است

اگر می‌خواهید سر صحبت را با نوه‌تان باز کنید باید بدانید شنیدن داستان‌هایی که از نظر سنی به سن او نزدیک است، برایش بیشتر اهمیت

وقت سر زدن نداریم

از نوه‌ها پرسیدیم پدربزرگ و مادربزرگ‌شان را هر چند وقت یک‌بار می‌بینند؟

برای این که یک‌به‌قاضی نرفته باشیم سراغ نوه‌ها هم رفتیم و از آن‌ها پرسیدیم هر چند وقت یک‌بار به پدربزرگ و مادربزرگ‌هایشان سر می‌زنند و رابطه‌شان با آن‌ها چگونه است. طبیعی است که در این قسمت به مواردی برخوردیم که حسرت دیدن پدربزرگ یا مادربزرگ‌شان را داشتند و بعضی‌ها یک یا چند نفر از آن‌ها را از دست داده بودند. مطلبی که در ادامه می‌خوانید چکیده‌ای از این پرسش و پاسخ‌هاست.

گیر ندهند دوست‌شان داریم

«فریده» ۲۲ ساله و دانشجوی مدیریت مالی است. نوه ارشد خانواده مادری است و درباره روابطش با پدربزرگ و مادربزرگ‌هایش می‌گوید: «متأسفانه بابایزگامواز دست‌دادم. مامان مامان‌مرو که بهش «مامانی» می‌گیم هر ماه می‌بینم تقریباً. مامان بابام شهر ستانه و هر وقت بیاد مشهد می‌بینمش. کم پیش میاد بریم شهرستان، اما همیشه گلابی می‌کنه که بهم سر نمی‌زنن. زنگ نمی‌زنن و این داستان». از دختر دیگری که به نظر دوست فریده است همان سوال قبلی را می‌پرسم. او متاهل است و می‌گوید: «مامان‌بزرگ و بابایزگای خودم همیشه شاکی‌ان. قبل از ازدواج منظم‌تر بهشون سر می‌دم، اما الان خیلی گرفتارم. شاید دو، سه ماه یک‌بار ببینمشون. اوایل خیلی گیر می‌دادن که زودتر بیاین، اما همسر من به مامان‌بزرگ و بابایزگ داره. الان اونا هم اضافه شدن و می‌گن چرا بهمون سر نمی‌زنن. حتماً باید مامان و باباتون باشن که شما هم بیاین؟ دوست داریم بریم سر بنزیم، ولی واقعا وقت نمی‌شه. این‌بار می‌خواهم سوالم را از نوجوان‌ها بپرسم. چند دختر را می‌بینم که جلوی ویتترین یک مغازه راجع به یک هدفون با هم صحبت می‌کنند. اجازه می‌گیرم که با آن‌ها درباره این موضوع صحبت کنم. بالاخره یکی‌شان داوطلب می‌شود و می‌گوید: «من بابیکی از مامان‌بزرگ‌هایم دارم. اون یکی نمی‌کنم. خیلی بهم گیر می‌ده، واسه همین کمتر می‌رم خونه‌شون. اون یکی مامان‌بزرگم رو بیشتر دوست دارم چون کاری به کار نداره. وقتی می‌رم خیلی تحویل می‌گیره. تازه گوشی جدید خریده و استیکر اشتباهی می‌فرسته واسم، ولی بابایزگم حوصله آهنگ و اینا نداره. سریع دعوا می‌کنه که صداشو کم کن. وقتی می‌رم خونه‌شون بیشتر گوشی دستمه و به کسی کار ندارم.» جمله آخر تمام‌نشده خداحافظی می‌کنند و با خنده می‌پرسند: «حالا کی چاپ می‌شه؟»



پای حرف دل پدر بزرگ‌ها و مادر بزرگ‌ها

یک گپ و گفت دوستانه با چند پدربزرگ و مادربزرگ

درباره این که چقدر با نوه‌ها ارتباط دارند

پدربزرگ و مادربزرگ‌ها را راحت می‌شود پیدا کرد. صحبت کردن با بعضی از آن‌ها آسان است، مقدمه نمی‌خواهد و می‌شود راحت سر صحبت با آن‌ها باز کرد. برای تکمیل این گزارش سراغ چند پدربزرگ و مادربزرگ می‌روم تا از آن‌ها بپرسم نوه‌هایشان را هر چند وقت یک‌بار می‌بینند، دوست دارند رفت‌وآمدشان چقدر باشد و چه انتظاراتی از آن‌ها دارند. البته در این میان به چند پدربزرگ و مادربزرگ هم برخورد کردم که نوه نداشتند و بدشان نمی‌آمد این حس را تجربه کنند. ادامه مطلب خلاصه‌ای از این گفت‌وگوهاست.

یکی از نوه‌هایم را اصلاً ندیده‌ام

«لیلا» اولین مادربزرگی است که سر صحبت را با اوباز می‌کنم. روی صندلی پارک نشسته، ۶۳ ساله است و دونه ۱۰ و ۱۳ ساله دارد. سریع گوشی تلفن همراهش را در می‌آورد و عکس‌شان را نشان می‌دهد. می‌گوید: «بچه‌های دخترم هستن. پسر من هنوز بچه‌داره. بازنشسته‌ام و خیلی دوست دارم بعضی وقت‌ها نوه‌ها شب پیشم بمونن، اما مادرشون یعنی دخترم می‌گه بدعات می‌شن. دخترم خودش کار می‌کنه و هفته‌ای یک بار بچه‌ها رو میاره تا من و پدربزرگ‌شون اونا رو ببینیم. بعضی وقت‌ها هم خودم می‌رم خونه اونا. البته الان که تابستونه بیشتر اونا رو می‌بینم. وقتی بچه بودن شیطنت زیاد داشتن، اما الان که دوروبرمون خلوته دوست دارم بیشتر بیان خونه‌مون.» سولامر این بار از خانمی می‌پرسم که در مترو او دیده‌ام و با توجه به سن و سالش حدس می‌زنم مادربزرگ هم باشد. یک نایلون بزرگ و سنگین پر از جوراب‌های رنگی و لباس‌های بچه‌گانه دارد و با رفت‌وآمد خانم‌ها، آن را جابه‌جایی می‌کند. می‌گوید: «چه جور ابای خوش‌رنگی!

برای فروش آوردم؟» می‌گوید: «نه! برای نوه‌هامه. می‌خواهم ببرم اداره پست مرکزی. خیلی از من دور هستن. استرالیان زندگی می‌کنن.» وقتی از اومی‌پرسم چند وقت است که آن‌ها را ندیده‌اید، این طور پاسخ می‌دهد: «نوه اولی همین جا به دنیا اومد. دومی اون جا به دنیا اومد و تا حالا از نزدیک ندیدمش. بلیتش خیلی گرونه، اهشیم دوره. شوهر من فوت کرده و نمی‌تونم تنها برم اون جا. پسر من قول داده بهار بیان ایران تا ببینمشون.» چهره‌اش پر از حسرت است، اما شکایتی نمی‌کند و هر چند دقیقه یک‌بار نگاهش را به محتویات نایلون می‌اندازد. چشمانش برق می‌زند و خوشحالی می‌دود زیر پوششش. وقتی می‌گویم دفتر خدمات امور مشترکین کارتان را راه‌انداخت؟ می‌گوید: «خواستم خودم را سرگرم کنم.»

نوه‌های کوچک آسایش بر ایمان نمی‌گذارند

مادربزرگ آخری که سراغ او رفتم سن و سال دارتر از بقیه بود. موهای سفیدش از زیر و سری بیرون زده و چروک‌ها روی صورتش جا خوش کرده بود. اسمش «زهرا» است، ولی نوه‌ها «عزیزجون» صداایش می‌کنند. ۷۰ نه دارد که ۴ تایشان زیر ۶ سال هستند. می‌گوید: «بچه‌ها معمولاً پنج‌شنبه یا جمعه میان خونه‌مون. البته خونه بعضیاشون نزدیکه و هر روز عصر می‌رن و میان. خیلی پرسروصدا هستن. بعضی وقت‌ها صدای همسایه‌ها در میاد. همین چند روز پیش طاهره خانم اومد دم در، گفت عصر آسایش نداریم.» می‌پرسم یعنی دوست دارید رفت‌وآمدشان کمتر شود؟ می‌گوید: «بله! وقتی میان، خونه به هم می‌ریزه. غر می‌زنم، ولی باباشون می‌گه اشکالی نداره. وقتی بچه‌ها پرسودا می‌کنن یا می‌شه می‌ره بیرون. پرسودا و شلوغی از حوصله‌ام خارجه. میان روی مبل پیر پیر می‌کنن. مامان باباشون هیچی نمی‌گن. منم بگم بدشون میاد. یک ساعت، دو ساعت نه از صبح تا شب» آخرین نفری که می‌خواهم از او سوال کنم مردی حدوداً ۷۰ ساله است که با خانمی کم‌سن و سال‌تر از خودش در تاکسی خطی می‌نشیند و مسیر کوتاهی را با آن‌ها همسفر می‌شوم. سرو صورت پیرمرد سفیدسفید است. می‌پرسم: «نوه دارین؟» می‌گوید: «بله. ۳ تا» می‌شود بگوید چند ساله هستند و هر چند وقت آن‌ها را می‌بینید؟ می‌گوید: «بزرگن. فکر کنم دوتا شون ۲۰ سال به بالا باشن. دومی کنکور داشت. قبلاً بیشتر می‌دیدمشون. الان هر وقت مهمونی هم باشه یا بادوستاشون بیرون می‌یامی کن در می‌داریم. البته دومی همیشه زنگ می‌زنه، نوبت دکتر بخوایم می‌گیره و به خانم، سفارش غذا می‌ده.» خانم همراهش می‌خندد و می‌گوید خوب بچه‌م دستپخت‌م رو دوست داره.»