**حمایت سالمندان از جوانی جمعیت:**

عنوان روزشمار شنبه ۷ مهرماه ۱۴۰۳

هدف اصلی مشارکت اجتماعی ایجاد تغییرات مثبت در جامعه ، تقویت ارتباطات اجتماعی و ایجاد حس همبستگی و تعلق اجتماعی است، و دادن به آن به خصوص در سنین بالا می تواند بر سلامت روانی و جسمانی سالمندان تاثیر زیادی داشته باشد . مشارکت اجتماعی در سالمندان یکی از پر کابرد ترین روش ها برای حفظ سلامت آنهاست ، زیرا شرکت در فعالیت های اجتماعی می تواند به بهبود سلامت عمومی و کاهش خطر ابتلا به بیماری ها کمک کند و مانع از انزوای اجتماعی و تنهایی شده و در نتیجه جنبه های سلامت روانشناختی و جسمانی آن ها را تقویت کند.

خوشبختانه ما در جامعه ای با فرهنگ غنی زندگی می کنیم که حرمت سالمندان و حمایت از آنان بسیار توصیه شده است این فرهنگ متاثر از تعالیم مذهبی دین مبین اسلام است که بارها به لزوم حفظ حرمت و کرامت سالمندان و حمایت از آنها توسط فرزندان تاکید شده است.

نحوه تعامل با سالمندان، تصویری از آینده را در مقابل دیدگان نسل حاضر ترسیم می کند و حفظ یکپارچگی خانوادگی به عنوان یک ارزش همچنین حفظ همبستگی میان سالمند و خانواده اش تصویر آینده ای سرشار از امنیت خاطر و رضایتمندی را نشان می دهد و از این رو اهمیت بسزایی در وضعیت خانواده گی و نیز جایگاه اجتماعی سالمندان خواهد داشت.

با وجود بروز برخی تغییرات در خانواده های ایرانی هنوز جایگاه و اعتبار خانواده و نقش سالمندان در آن برای بسیاری از افراد قابل توجه و مهم است و این با فرهنگ اعتقادی و مذهبی افراد همخوانی دارد. به همین علت است که سالمندان ، یکی از منابع مهم حمایت اجتماعی و روانی جهت تحکیم بنیان خانواده هستند.

نسلهای قدیمیتر، دانش و تجربیات زیادی در زندگی جمعآوری کردهاند که میتواند به نسلهای جوان منتقل شود. خرد، مهارتها و درسهای زندگی را میتوان از طریق روابط بین نسلی به اشتراک گذاشت و به افراد جوان کمک کرد تا بینش و راهنمایی به دست آورند.

**سالمندی و جوانی جمعیت ،ارتباطات دو سویه و تاثیرات و مزایای متقابل**

* نقش مادربزرگ ها و پدربزرگ ها در ایجاد امنیت روانی برای کودکان منحصربه فرد است. کودک با حضور آنها حس می کند که همواره سنگری برای پناه گرفتن و ستونی برای تکیه کردن در زندگی به جز پدر و مادرش وجود دارد.
* اینکه به جز والدین کس یا کسانی وجود دارند که بسیار دلسوز و مهربانند، عشق بی دریغ دارند و با یک عمر تجربه و عشق بی دریغ در کمال خونسردی فرزندان را می پرورند، اهمیت اساسی دارد.
* کودکانی که از موهبت داشتن پدربزرگ و مادربزرگ در خانواده بهره مند هستند، اعتماد به نفس بالاتری دارند. همواره احساس امنیت می کنند، کمتر می ترسند و جسارت بالاتری دارند .

**گنجی به نام پدربزرگ و مادربزرگ: همیشه در دسترس و فریادرس؛ سرشار از عشق**

* پدربزرگها و مادربزرگها با یک عمر تجربه، این مزیت را دارند که همواره در کنار فرزندان شان در تربیت نوه های شان

، صد البته با خونسردی و آرامش حضور داشته و به آنها یاری برسانند .

* مادربزرگ ها در ارتباط با تربیت نوه ها دلواپسی کمتری دارند؛ بر همین اساس بسیار کمتر از والدین به بچه ها امر و نهی می کنند؛ و بیشتر بچه ها را به حال خودشان می گذارند. همین عملکرد با دادن استقلال به کودکان اعتمادی بیشتری را در آنها برمی انگیزد.
* **تاثیرات ارتباط نوه ها بر روی پدربزرگ و مادربزرگ**

از جمله تاثیرات این ارتباط روی آنها میتوان به موارد زیر اشاره داشت:

* + معمولا مادربزرگ و پدربزرگهایی که بیشتر با نوههای خود وقت میگذرانند، عمر طولانیتری دارند.
	+ میزان سرزندگی و امید در این افراد بسیار زیاد است.
	+ معمولا پدربزرگ و مادربزرگهایی که زیاد با نوههای خود وقت میگذرانند، عشق و محبت مورد نیاز خود را در زندگی با حضور نوههای خود پر میکنند.

**نکات کلیدی در ارتباط میان پدربزرگ و مادربزرگ با نوه**

از نظر علمی ارتباط عاطفی پدربزرگ و مادربزرگ با نوهها و دیدار حضوری آنها میتواند:

* + علائم افسردگی را به میزان قابل توجهی در هر دو طرف کاهش دهد.
	+ همچنین حفظ این ارتباط نقش بسیار زیادی در استحکام بیشتر خانواده و حفظ روابط پایدار میان اعضای خانواده دارد.
	+ این ارتباط کمک میکند تا علاوه بر مادربزرگ و پدربزرگها، نوهها نیز بتوانند زندگی را از دیدگاه جدید و متفاوتی ببینند.
* **اهمیت نقش پدربزرگ و مادربزرگ در تربیت کودکان**
	+ از هر جهت که نگاه کنیم، فرزندپروری در زمانه مدرن خیلی سختتر از قبل شده است: والدین با چالش برقراری تعادل بین کار و خانواده دستبهگریبان هستند و باید در جامعهای در حال تغییر، ارزشهای فرهنگی را به فرزندان آموزش دهند .
	+ اوضاع کودکان از این هم بدتر است: تکالیف سخت مدرسه، خبرهای جنگ و مصیبت، تأثیرات منفی همسالان،

انتظارات بهجا یا نابجای جامعه درباره موفقیت شخصی و... خلاصه اینکه هر دو طرف نیاز به کمک دارند و پدر و مادربزرگها سرمایه ارزشمندی برای خانوادههای مدرن محسوب میشوند.

* + از یک سو بار والدین خسته را میکاهند و از سوی دیگر، تکیهگاهی امن برای نوههایشان هستند. آنها بدون هیچ چشمداشتی به نوههای کوچک و بزرگشان عشق میورزند .
* **نقش پدر بزرگ و مادر بزرگ در تربیت کودک**
	+ آنها به دلیل تجربه زیادشان در بزرگکردن فرزندان به ظرافت های کار آشنایی کافی دارند.
	+ انتقال دانش جمعی، کاهش شکاف بین نسلها، تقویت مهارتهای کودک، دورهمیهای خانوادگی و افزایش تعاملات اجتماعی، کمک به مراقبت از فرزندان و تربیت صحیح آنها از مهمترین تأثیرات پدر و مادربزرگها در تربیت کودکان هستند.
* **زنجیره انتقال دانش و خرد جمعی**

ما انسانها علاقه زیادی به انتقال تجربیاتمان از نسلی به نسل دیگر داریم.. پدربزرگ ها و مادربزرگ ها می توانند به عنوان مربی و الگو برای نوه های خود عمل کنند، به آنها مشاوره و تشویق کنند، خرد و تجربه زندگی خود را به اشتراک بگذارند، و به آنها کمک کنند تا در چالش های دوران کودکی و نوجوانی حرکت کنند. پدربزرگ ها و مادربزرگ ها نقش مهمی در انتقال دانش، ارزش ها و سنت های خانوادگی به نوه های خود دارند. آنها می توانند داستان های خانوادگی را به اشتراک بگذارند، مهارت های زندگی را به دیگران منتقل کنند، و سنت های فرهنگی یا مذهبی را آموزش دهند.

* **وقت گذرانی با کودک و تقویت مهارت های او**

 بهصورت کلی، انجام کارهای آدم بزرگها و شریکشدن در سرگرمیهایشان برای بچهها جذاب است و حس بزرگشدن به آنها میدهد. البته بازی با نوهها برای پدر و مادربزرگها نیز بسیار لذتبخش است و کیفیت زندگیشان را افزایش میدهد.

* **دورهمی های خانوادگی و بهبود کیفیت زندگی کودک**

خانواده بهترین و قشنگترین مفهوم دنیاست و جمعهای خانوادگی (اگر قدرشان را بدانیم)، آرامشبخشترین و دلنشینترین دورهمیهای زندگی هستند. این احساس باعث افزایش روحیه نشاط و شادابی در کودکان میشود.

آخر هفتهها همه خانواده از جمله عمو، عمه، دایی و خاله دور هم جمع میشوند و حسی از حمایت و البته فضایی پویا برای بازی بچهها به وجود میآورند. در پشت پرده این دلنشینیها یک جمله حک شده است: **«ما یک خانوادهایم و حال خوب تکتکمان برای حال خوب جمعمان ضروری است ".**

* **کمک به مراقبت از فرزندان و تربیت صحیح آن ها**

شما وقتی میخواهید جایی بروید اما از همراهبردن فرزندتان معذورید، چه میکنید؟ راستی اولین کسی که هنگام تولد کودک در کنار شما بود و در مراقبت نوزادتان کمکتان میکرد، چه کسی بود؟ مراقبت از فرزندان (خصوصا نوزادان و کودکان نوپا) کاری سخت و طاقتفرسا است و بدون پشتیبانی افراد باتجربه، استرس و فشار زیادی ایجاد میکند.

* **کاهش شکاف بین نسل ها و ایجاد احساس ریشه دار بودن**

سرعت تغییرات فرهنگی و اجتماعی به حدی است که حتی افراد دهههای مختلف هم زبان مشترکی برای گفتوگو ندارند و حرفهای یکدیگر را درک نمیکنند. زندهماندن فرهنگ و آدابورسوم یک جامعه برای بقای روابط جمعی و ایجاد احساس هویت تاریخی و اجتماعی ضروری است.

بنابراین، هرچه وقتگذرانی نوهها با نسلهای قدیمتر بیشتر باشد، درک بهتری از نیاکان خود به دست میآورند و احساس ریشهدار بودن میکنند. این احساس باعث کاهش شکاف بین نسلها میشود و در مدیریت اختلاف فکری والدین با فرزندان موثر است.

* **سالمندان و خانواده**
	+ حضور یک سالمند فعال، متکی به خود و شاد در خانواده روابط عاطفی و احساسی بین اعضای خانواده را تقویت کرده و همواره به عنوان یک پناهگاه امن روانی عاطفی برای جوان ترها مطرح است و باعث ارتقاء سطح سلامت روان ، افزایش اعتماد به نفس و احساس امید و انگیزه در بین سایر اعضای خانواده شده و روابط بین فردی و اجتماعی را گسترده تر و موثرتر می کند.
	+ 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 باتجربه ها و اندوختههایی که دارند، قادرند اعضای خانواده و جامعه را در حل مشکلات یاری دهند و شادی و طراوت در زندگی به وجود آورند.

در یک خانواده متعارف و متعادل، سالمندان نقش سرپرست یا راهنما را ایفا می کنند که کارشان ، هدایت و ارشاد و تنظیم سیاست کلی خانواده است. فرزندان از آنها پیروی کرده و شیوه زندگی را می آموزند.

سالمندان، حافظ ارزش ها و حافظ سنت های اصیل و ارزیاب فرهنگ و میراث اجتماعی هستند. آنان با معاشرت و انس با نسل جدید، می کوشند مفهوم زندگی را برای آن ها روشن کنند، و مراقب باشند لغزش و خطایی از ایشان سر نزند، اخلاق و ادب را به آنها بیاموزند و حفظ و حراست از دستاوردها را به آنان آموزش دهند. سالمندان، همانند نگاهبانی هستند که امور و جریان های داخل شونده و بیرون رونده را تحت مراقبت دارند و تلاش می کنند خانواده در مسیر صحیح هدایت شود.

در جوامعی که جمعیت سالمندان در آنها زیاد است ، رفتارها و تصمیمات منطقی بیش از تصمیمات هیجانی واحساسی حاکم است، قدرت ریسک و خطر برای تغییر کمتر به چشم می خورد، این موضوع یک امر طبیعی و متناسب با فرآیند سن است، زیرا سالمندان برای قدم گذاشتن در هر راهی ،دوراندیشی بیشتری انجام داده و با بهره گیری از تجربیات گذشته خود، تصمیمات شتابزده نمی گیرند و قدم های آهسته تری برمی دارند و چون با آرزوهای دوران جوانی وداع گفته اند، دیگر شتابی برای تند حرکت کردن ندارند.

لذا فراهم نمودن شرایطی برای آگاه کردن خانواده و به ویژه نوجوانان وجوانان در این خصوص می تواند به برقراری ارتباط میان سالمندان و خانواده کمک بیشتری کند .از جمله موضوعاتی نظیر ازدواج و اهمیت ازدواج بهنگام ،آسان و پایدار و نیز مقولاتی از جمله فرزندآوری و مزایای تعدد فرزندان در خانواده و مشاوره با جوانان با توجه به اینکه نگاه آنها به مسائل معمولاً با دیدگاه گستردهتر و عمیقتری صورت میگیرد.میتواند در فرهنگسازی و ایجاد دیدگاه مثبت در والدین و نیز در جوانان در سنین ازدواج بسیار موثر و کارآمد باشد.

ایجاد فرصت برای بیان تجربیات و احساسات توسط سالمند در درون خانواده حس ارزشمندی و مفید بودن را در آنها افزایش داده و به ارتقاء سطح سلامت روانی آنها کمک میکند . هنگامی که رابطه محترمانه ای میان نسل جدید و قدیم برقرار میشود، فرد سالخورده در خود احساس احترام و ارزشمندی میک ند و همین امر سبب میشود که به اندوخته های گرانبهای خود افتخار کند و هراسی از گفتن تجربیات خود برای نسل جدید نداشته باشد.در این خصوص آموزش سالمندان جهت انتقال تجربیاتشان به جامعه در خصوص اهمیت فرزندآوری ، مزایای تعدد فرزندان در خانواده ، اهمیت ازدواج به موقع و پایدار ،جایگاه والای پدری و مادر،ترویج زایمان طبیعی، تغذیه کودک با شیر مادر و ...........می تواند کاری ارزشمند محسوب گردد.

سالمندان معمولاً با تجربیات طولانیمدت خود، ارزشها و اصول اخلاقی را به نسلهای جوانتر انتقال میدهند. آنها میتوانند با قرار دادن درستیها و اشتباهات زندگی خود، به دیگران در رشد اخلاقی کمک کنند.

* **نقش و تاثیر همدلی کردن با سالمندان:**

می دانیم که ما نیز روزی به دوران سالمندی خواهیم رسید و همچون آنان به زندگی نگاه خواهیم کرد، لذا با همنشینی و نفوذ در دنیای آنان می توانیم تا حدی به آینده خویش نگاه کنیم و لذا به هدف های زندگی خود در زمان حال بار دیگر بیاندیشیم و راه درست تری را برای رسیدن به یک زندگی سعادتمند انتخاب کنیم و آنان باید آموزش ببینند که چگونه تجربیات خود را به صورت طبقه بندی شده و قابل استفاده برای جوانان ارائه نمایند.

پدید آمدن سازمان های غیر دولتی که در آن سالخوردگان حضور یافته و با مشارکت کردن، تجربیات خود را ثبت نموده و بصورت کتاب، مقاله، سخنرانی و کلاس های آموزشی ارائه نمایند میتواند کاری سودمند برای جامعه باشد.

* **پشتیبانی اقتصادی**

سالمندان میتوانند به عنوان یک تکیه گاه اقتصادی در خانواده نقش مهمی ایفا کنند. اگر سالمندان مهارتها و تخصصهای خاصی دارند، میتوانند این مهارتها را در اختیار خانواده قرار داده و به عنوان منبعی برای تأمین درآمد و پشتیبانی اقتصادی اعضای خانواده فعالیت کنند.

در صورتی که یکی از اعضای خانواده تصمیم به تأسیس یا مدیریت یک کسب و کار دارد، تجربه و پشتوانه مالی سالمندان میتواند به عنوان یک منبع حمایتی برای آن فرد و کسب و کار باشد.

سالمندان ممکن است به پوشش هزینههای مختلف خانواده، از جمله هزینههای مسکن، آموزش،ازدواج، فرزندآوری و مراقبتهای بهداشتی، کمک کنند.

 به طور خلاصه هرچند که نقش و مشارکت سالمندان در خانواده در هر فرهنگ و جامعه ای متفاوت است، اما به طور معمول سالمندان نقش های جدی و رسمی در خانواده دارند، آنها می توانند به عنوان مرجع یا ستون استوار خانواده عمل کنند و نقش های سرپرستی و تدبیر امور را بر عهده داشته باشند ، همچنین سالمندان می توانند به عنوان مشاوران خانواده عمل کنند و در تصمیم گیری های خانوادگی نقش مهمی را ایفا کنند. در چنینی بافتی روابط خانوادگی استمرار می یابند و به سمت بلوغ پیشرفت می کنند .