

فرصت شام خانوادگی را از دست ندهیم



رها که از راه رسید مادرش تندتند مشغول چیدن سفره شد، رها جان زود لباسش را عوض کن که شام بخوریم. رها پرسید بابا کی می‌آید، نکند امشب هم اضافه‌کاری دارد؟ مادرش گفت خودت که می‌دانی سرش شلوغ است! آریین با صدای بلندی از اتاقش داد زد، مامان من با دوستانم به چیزی خوردیم، واسه من بشقاب نذارید؟!

رها که از راه رسید مادرش تندتند مشغول چیدن سفره شد، رها جان زود لباسش را عوض کن که شام بخوریم. رها پرسید بابا کی می‌آید، نکند امشب هم اضافه‌کاری دارد؟ مادرش گفت خودت که می‌دانی سرش شلوغ است! آریین با صدای بلندی از اتاقش داد زد، مامان من با دوستانم به چیزی خوردیم، واسه من بشقاب نذارید؟!

رها و مادرش دوتایی کنار سفره نشستند و در سکوت شامشان را خوردند. در این چار دیواری، سفره شام بهانه ای برای جمع کردن اعضای خانواده دور هم است که بیشتر وقت ها، اضافه کاری پدر، بی میل بودن آریین یا امتحانات رها جمع چهار نفره را دو نفره یا تک نفره می‌کند.

خیلی ها فراموش کرده اند که قدیم ترها سفره شام، بهانه ای بود برای این که تمام اعضای خانواده دور هم جمع شوند و از اتفاقات روزشان بگویند، چراغ شب های یک خانه به جمع بودن خانواده روشن است و گرنه یک دقیقه این طرف و آن طرف فرقی نمی‌کند. قدیم ها تمام شب ها، شب یلدا بود، فقط کمی ساده تر و خودمانی تر.

اقدس رجبی بانوی هشتاد ساله ای است که کلی خاطرات از آن شب ها دارد، خودش می‌گوید: فصل پاییز که می‌شد در خانه کرسی برپا می‌کردیم و شب ها همگی دور کرسی می‌نشستیم، پدرم برایمان گلستان سعدی و شاهنامه فردوسی می‌خواند. او که صاحب 32 نوه و نتیجه است، می‌گوید: بیشتر شب ها من در خانه تنها هستم، وقتی هم به خانه فرزندانم می‌روم بندرت پیش می‌آید همه اعضای خانواده زود به خانه بیایند و با هم شام بخورند، قدیم ها تاریکی هوا نشانه وقت شام بود، و همیشه بین شام و زمان خواب دو سه ساعت وقت بود اصلا کسی نمی‌توانست با شکم پر بخوابد! فاصله زمانی بین شام و خواب باعث سلامتی جسم است.

دور هم جمع شدن های شبانه یکی از راه های نزدیک تر شدن افراد خانه به همدیگر است، فرصتی برای همصحبتی، شناختن علاقه مندی ها، مشکلات احتمالی پیش آمده، دل بستگی هاست. بعضی مادران شام را ابزار بعضی اهدافشان می‌کنند، مثلا طاهره سلطانی می‌گوید: هر وقت من و همسرم از هم دلخور شویم و من مقصر باشم برای شام چیزی را درست می‌کنم که همسرم خیلی دوست دارد، میز شام را که می‌چینم و صدایش می‌کنم، می‌فهمد که من آشتی را به قهر ترجیح می‌دهم، هنگام خوردن شام هم سعی می‌کنم درباره اتفاق پیش آمده صحبت کنم و اگر اشتباهم باعث ناراحتی اش شده، از دلش در بیاورم.

برای خانواده هایی که صبح زود پدر سرکار می‌رود و فرزند به مدرسه و احتمالا مادر هم شاغل است، صبحانه یک وعده سرپایی محسوب می‌شود که بیشتر اوقات میل به خواب صبحگاهی، همان فرصت کوتاه را هم از بین می‌برد، برای وعده ناهار بندرت افراد خانواده دور هم جمع می‌شوند، اما وعده شام فرصتی است که اجازه می‌دهد اعضای خانواده با هم ارتباط چشمی داشته باشند و حرف بزنند، والدین هوشمند، تمام تلاششان را به کار می‌گیرند که از این ساعت بهترین استفاده را ببرند، از اتفاقات روز صحبت کنند، از برنامه فردا بگویند، یک قرار مهمانی یا گردش برای آخر هفته بگذارند و خلاصه اجازه ندهند مشغله این دوران آنها را با هم غریبه کند. ضمن این که کودکان آداب غذا خوردن را هم در همین وعده های غذایی و با دیدن والدینشان یاد می‌گیرند.

در میان این همه تعریف که از بزرگ ترها شنیدیم، علی شانزده ساله با دلخوری می‌گوید: ترجیح می‌دهم کمی زودتر یا کمی دیرتر از بقیه شام بخورم؛ حتی روزهای تعطیل هم به اندازه ای می‌خوابم که صبحانه و ناهارم را یک وعده کنم و آن وعده را هم کمی زودتر از زمان معمول ناهار در اتاقم یا در آشپزخانه بخورم.

وقتی از او می‌پرسیم چرا تنهایی را ترجیح می‌دهی، پاسخ می‌دهد: چون پدرم به محض این که مرا می‌بیند مدام سوال پیچ می‌کند که از مدرسه چه خبر؟ چرا فلان روز فلان حرف را زدی؟ چرا اینقدر تندتند غذا می‌خوری؟ و هزار چرایی دیگر! برای همین ترجیح می‌دهم حتی زمان غذا خوردن هم تنها باشم.

چه کنیم که شام، وعده ای دلچسب باشد؟

اگر تمام اعضای خانواده، برای وعده شام ارزشی به اندازه یکی از کارهای روزمره شان قائل شوند، آن وقت شاهد تغییری بزرگ در روابط و احساساتشان نسبت به یکدیگر خواهند بود. بنابراین سعی کنید قانون حضور در وعده شام را جدی بگیرید، یعنی در یک ساعتی که صرف چیدن میز، خوردن غذا و جمع کردن میز می‌شود، دست از سر اینترنت بردارید، تلفن همراه را پاسخ ندهید و تا جایی که می‌توانید تلویزیون را حذف کنید چرا که دیدن یک سریال، جذاب یا غیرجذاب، سبب می‌شود چشم ها به تلویزیون دوخته شود، پس دیگر ارتباط چشمی بین اعضای خانواده از بین می‌رود، حواس ها هم از اتفاقات امروز یا برنامه فردا، معطوف به سریال شده است پس چیزی برای گفتن وجود نخواهد داشت، ما می‌خواهیم از شام بیش از یک سیر شدن ساده بهره ببریم، پس عناصر مزاحم را حذف کنید.

هنگام غذا، فرصت مناسبی برای انتقاد از فرزندان نیست یعنی اگر مجبورید ساعات طولانی در خارج از منزل باشید و فرصت

تربیت فرزندان کوتاه است، وعده شام را برای جبران این کوتاهی زمان انتخاب نکنید. غذا باید در محیطی گرم و صمیمانه تناول شود، فرزندان نباید از همین حضور یکی دو ساعته شبانگاهی فرار کنند و از ترس نصیحت های بجا اما بی موقع والدین از بودن با آنها محروم شوند.

گاهی هم به غذاها تنوع دهید، برای این کار بهتر است شب قبل با اعضای خانواده صحبت کنید و بپرسید که آیا دوست دارند فردا طعم جدیدی را امتحان کنند، ممکن است این طعم جدید خیلی خوب باشد یا شاید چندان باب میل نشود اما به تجربه اش می ارزد. بد نیست گاهی هم از بیرون غذا بگیرید، البته توصیه می شود به جای این که پیک موتوری رستوران ها را دچار زحمت کنید، خودتان زحمت بکشید و به رستوران بروید و در واقع شام را بهانه ای برای یک گردش شبانه کنید از همه اعضای خانواده نظرسنجی کنید، که غذای ایرانی دوست دارند یا فست فود. اگر آرا برابر بود با فرعه کشی یکی را انتخاب کنید، تا کسی گمان نکند، انتخابش مهم نبوده است. فرزندان در گردش های این چنینی یاد می گیرند، چگونه روابط اجتماعی برقرار کنند و آداب اجتماعی را می آموزند.

وقتی یک دقیقه بیشتر با هم بودن، رسمی چون شب یلدا را ساخته است، پس باید قدر این شب های بلند را دانست، نه این که همه توان و تمرکز و انرژی را صرف یک شب به نام یلدا کرد و باقی شب ها را غافل ماند. / ضمیمه چاردیواری شیما نادری