مقال أسري — كبار المواطنين والأسرة

بركة البيت

ماذا تقول الدراسات عن أثر الأجداد في سعادة الأسرة وصحة الأحفاد؟

الدكتور سالم عبدالله النعيمي — الكاتب

salemalnuaimi.ae · 17 نوفمبر 2026

DOI: 10.5281/zenodo.24311994 · ORCID: 0009-0005-5561-5023

SSRN: 7720140

مقدمة: حين كانت سوالف الجد والجدة مدرسة للحياة

في الذاكرة الإماراتية لم يكن «بيت العود» مجرد منزل يجتمع فيه أفراد الأسرة، بل كان مساحة تتوارث فيها الأجيال الحكايات والقيم والخبرات. هناك كانت الجدة تروي للأحفاد قصص الماضي، ويحدّثهم الجد عن البحر والصحراء والعمل والصبر والتكافل. ولم تكن تلك المجالس للتسلية فحسب، بل كانت مدرسة اجتماعية يتعلم فيها الصغار معنى الانتماء واحترام الكبير ومساعدة الآخرين والاعتزاز بالهوية الوطنية.

وكان الطفل يتعلم من جده ما لا يجده في الكتب المدرسية، ويكتشف من حكايات جدته أن الحياة لم تكن سهلة دائماً، وأن ما تنعم به الأسرة اليوم امتداد لتضحيات أجيال سابقة. وفي المقابل، كان الجد والجدة يجدان في ضحكات الأحفاد وأسئلتهم معنى متجدداً للعطاء. وكان يُقال إن وجود الكبير في البيت «بركة».

ومع تغيّر أنماط الحياة وانتقال كثير من الأسر إلى مساكن مستقلة وتسارع الإيقاع اليومي، لم يعد القرب العائلي مضموناً بمجرد صلة القرابة، بل صار يحتاج إلى وقت وتواصل ومشاركة مقصودة. والسؤال الذي يستحق التأمل: هل تقتصر قيمة هذه العلاقة على أنها عادة جميلة، أم أن العلم يكشف عن آثار أعمق في حياة الأجداد والأحفاد والوالدين؟

في هذا المقال أعرض أبرز الدراسات العالمية في هذا الباب بلغة مبسطة، وأختم كل محور بتوصية عملية للأسرة. وألتزم فيه بقاعدتين: أن أنقل نتائج كل دراسة كما هي دون تضخيم، وأن أفرّق بين **الارتباط** (أن يحدث أمران معاً) و**السببية** (أن يكون أحدهما سبب الآخر). أما الرسالة التي يدور حولها المقال فهي:

> **بركة الأجداد ليست في مقدار ما يتحملونه من مسؤوليات، بل في قيمة ما يمنحونه من حب وحكمة وانتماء، حين تكون مشاركتهم اختيارية ومتوازنة، وتحفظ كرامتهم واستقلاليتهم.**

توصية للأسرة: ابدأوا بسؤال بسيط للأجداد والأحفاد: ما أكثر شيء تحبونه في وقتكم معاً، وما الذي تتمنون تغييره؟

أولاً: ما الذي يكسبه الأحفاد من قربهم من أجدادهم؟

الأمان العاطفي والسلوك الإيجابي

من أشهر الأبحاث في هذا الباب دراسة شارك فيها فريق من جامعة أكسفورد بقيادة البروفيسورة آن بيوكانن، مع الباحثة شَلهيفِت عطار-شفارتز من الجامعة العبرية، ونُشرت عام 2009 في مجلة علم النفس الأسري الصادرة عن الجمعية الأمريكية لعلم النفس. شملت الدراسة 1,515 طالباً وطالبة في المرحلة الثانوية، تتراوح أعمارهم بين 11 و16 عاماً، من إنجلترا وويلز، أجابوا عن

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

استبيان منظم. وأظهرت النتائج أن زيادة مشاركة الأجداد ارتبطت بمشكلات عاطفية أقل وسلوك اجتماعي إيجابي أكثر لدى المراهقين.

والتفصيل الأهم أن الأثر لم يكن في مجرد الزيارة، بل في نوع العلاقة. فقد ذكرت الباحثة أن الطلاب الذين يتحدثون أكثر مع أجدادهم عن أنشطتهم المدرسية والاجتماعية، ويطلبون نصيحتهم، كانوا أقل فرطاً في الحركة وأقل إرباكاً للآخرين، وأكثر انسجاماً مع أقرانهم. ولم تختلف درجة مشاركة الأجداد بين أنواع الأسر، لكن ارتباطها بانخفاض صعوبات التكيّف كان أقوى لدى المراهقين في الأسر ذات الوالد الواحد أو الأسر التي مرّت بانفصال وزواج جديد، وكأن الجد والجدة يصبحان «صمام أمان» حين يهتز البيت.

ولاحظت أعمال الفريق نفسه أن الجد والجدة لا يؤديان الدور ذاته: فالجدة أقرب إلى الرعاية والاحتواء، والجد أقرب إلى النصح والحديث عن الدراسة والعمل والمستقبل. وارتبط حضور الجد، مستقلاً عن الجدة، بتحسن رفاه الأحفاد. وهذه رسالة مهمة لأن دور الجد في بعض البيوت يُختزل في الحضور الصامت في المجلس.

ومع ذلك، تبقى هذه دراسة قائمة على الملاحظة وتقارير المشاركين أنفسهم، فهي تصف ارتباطاً ولا تثبت أن مشاركة الأجداد وحدها هي السبب المباشر لهذه النتائج.

> **توصية للأسرة:** لا تكتفوا بأن «يسلّم» الأبناء على جدهم ثم ينصرفوا. شجعوهم على أن يحكوا له عن يومهم الدراسي ويستشيروه في أمر يخصهم، واتركوا للحفيد أن يحدد متى يريد النصيحة ومتى يريد فقط من يصغي إليه، دون أن تتحول العلاقة إلى وسيلة لمراقبته.

اللغة والهوية والانتماء

في المجتمع الإماراتي يحمل الأجداد رصيداً كبيراً من الذاكرة الاجتماعية والثقافية؛ فهم شهود على الحياة قبل الاتحاد وبعده، وعلى المهن التقليدية وحياة الفريج والعادات التي شكّلت شخصية المجتمع.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

وحين يستمع الحفيد إلى حكاية عن الغوص على اللؤلؤ أو التعاون بين الجيران، فإنه لا يتلقى معلومة تاريخية فقط، بل تجربة إنسانية تجعل الهوية الوطنية قريبة من حياته. كما أن المفردات الإماراتية الأصيلة في حديث الأجداد نافذة على التراث اللغوي المحلي، دون أن يتعارض ذلك مع تعلم اللغات الأخرى والانفتاح على العالم.

وللأمانة، أفرّق هنا بين القيمة التربوية والدليل العلمي: الدراسات المذكورة في هذا المقال لا تقيس أثر رواية الحكايات الإماراتية تحديداً. لكن من المنطقي تربوياً أن يتيح التواصل بين الأجيال فرصاً للحوار ونقل الخبرة، وأن يساعد الطفل على فهم جذوره. والأفضل أن تُروى الحكاية بوصفها تجربة شخصية، لا محاضرة تقارن بين «الماضي الأفضل» و«الحاضر الأسوأ».

> **توصية للأسرة:** اطلبوا من الجد أو الجدة رواية حكاية قصيرة كل أسبوع، وسجّلوها بموافقتهما في أرشيف عائلي يضم الصور القديمة وأسماء الأشخاص والأماكن.

ثانياً: قلب الجدة... ماذا رأى العلماء داخل دماغها؟

في نوفمبر 2021 نشر الباحث جيمس ريلينغ، أستاذ الأنثروبولوجيا والطب النفسي في جامعة إيموري الأمريكية، دراسة في مجلة وقائع الجمعية الملكية (ب) بعنوان «الأسس العصبية لرعاية الجدات»، وهي أول دراسة تضع الجدات في جهاز التصوير لقياس استجابة أدمغتهن لأحفادهن. صُوّرت أدمغة 50 جدة بالرنين المغناطيسي الوظيفي وهنّ يشاهدن صور أحفادهن الذين تتراوح أعمارهم بين 3 و12 عاماً، ثم صوراً لطفل غريب، ولأحد والدي الحفيد، ولشخص بالغ غريب.

عند رؤية صور الأحفاد نشطت لدى أغلب الجدات مناطق الدماغ المرتبطة بـ**التعاطف العاطفي**، أي أن الجدة «تشعر بما يشعر به» حفيدها: تفرح لفرحه وتتألم لألمه. ونشطت معها مناطق مرتبطة بالحركة والاستعداد للاقتراب من الطفل وحمله. أما عند رؤية صور أبنائهن البالغين فكان النشاط أوضح في مناطق **التعاطف المعرفي**، أي محاولة فهم ما يفكر فيه الابن ولماذا. وذكر الباحث أن كثيراً

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

من المشاركات قلن إنهن يستمتعن بكونهن جدات أكثر مما استمتعن بالأمومة، ربما لأنهن يمنحن الحب دون عبء المسؤولية اليومية الكاملة.

وفي عام 2024 نشر الفريق نفسه دراسة في مجلة علم الغدد الصماء العصبي النفسي فحصت جين مستقبل هرمون «الأوكسيتوسين»، المرتبط بالرعاية والترابط الاجتماعي. فوجدوا لدى الجدات مناطق في هذا الجين أقل «مَثْيلة» مقارنة بنساء لسن جدات، وهو تغيّر يُعتقد أنه يرتبط بنشاط أكبر للجين. وكان أقوى ارتباط لهذا التغير بتقدير الجدة لمدى المشاعر الإيجابية بينها وبين حفيدها، وهي مشاعر تنبأت بدورها بمدى انخراطها في رعايته. وهذه نتائج أولية تحتاج إلى تأكيد، لكنها تضيف بُعداً بيولوجياً لافتاً إلى ما نعرفه بالتجربة.

لكن هذه النتائج لا تعني أن جميع الجدات يمتلكن الدرجة نفسها من التعاطف، ولا أن الجدات أكثر تعاطفاً من غيرهن، ولا أن التصوير يقيس مقدار الحب في الحياة اليومية. فالعلاقة الأسرية تتجسد في سلوكيات بسيطة: ابتسامة عند اللقاء، واهتمام بتفاصيل الطفل، وكلمة تشجيع، ودعاء صادق.

> **توصية للأسرة:** حين تقول الجدة «خلّوا الياهل عندي» فهي لا تجامل. امنحوها فرصاً منتظمة للقرب من الأحفاد عبر القراءة واللعب والحديث، واحترموا طريقتها في الحنان ما دامت لا تتعارض مع أساسيات التربية المتفق عليها، ومع رغبتها وحدود طاقتها.

ثالثاً: ما الذي يكسبه الأجداد أنفسهم؟

دراسة برلين: مساعدة معتدلة وعمر أطول

العلاقة بين الجيلين ليست عطاءً من طرف واحد. ففي عام 2017 نشر فريق من جامعة بازل السويسرية ومعهد ماكس بلانك الألماني دراسة في مجلة التطور والسلوك البشري اعتمدت على

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

بيانات «دراسة برلين للشيخوخة»، التي تابعت أكثر من 500 شخص تتراوح أعمارهم بين 70 و103 أعوام، من عام 1990 إلى عام 2009، بمقابلات وفحوص طبية متكررة.

قارن الباحثون بين أجداد يساعدون في رعاية أحفادهم أحياناً، وآخرين لا يقدمون أي رعاية، واستبعدوا عمداً الأجداد الذين يتولّون تربية الأحفاد بالكامل. وبعد احتساب العمر والحالة الصحية، كان خطر الوفاة لدى الأجداد المساعدين أقل بنسبة 37% مقارنة بالأجداد الذين لا يرعون أحفادهم وبكبار السن من غير الأجداد. وكان نصف هؤلاء ما يزالون على قيد الحياة بعد نحو عشر سنوات من المقابلة الأولى، في حين توفي نحو نصف من لم يقدّموا مساعدة لأحد خلال خمس سنوات تقريباً. واللافت أن الأثر لم يقتصر على الأحفاد، فقد ظهر أيضاً لدى كبار السن الذين ساعدوا أقارب أو جيراناً أو أصدقاء خارج الأسرة.

وهنا تنبيه علمي مهم: هذا لا يعني أن رعاية الأحفاد «تطيل العمر بنسبة 37%»، ولا يثبت علاقة سببية مباشرة. فقد يكون الأجداد الأقدر على المشاركة أصلاً أفضل صحة أو أكثر اندماجاً اجتماعياً، رغم محاولة الباحثين ضبط هذه الفروق. ما تقدمه الدراسة هو مؤشر يستحق الاهتمام: أن استمرار الأدوار الاجتماعية ومساعدة الآخرين يرتبطان بنتائج إيجابية في حياة كبار السن. فالكبير الذي يشعر أن خبرته ما زالت مطلوبة يعيش بروح مختلفة.

الذهن: نتيجة متواضعة تُذكر كما هي

درس الباحثان برونو أربينو وفاليريا بوردوني (2014) بيانات أكثر من عشرة آلاف أوروبي بين 50 و80 عاماً، ليعرفا هل تساعد رعاية الأحفاد على الحفاظ على القدرات الذهنية. ظهر أثر إيجابي في اختبار واحد من أربعة، هو **الطلاقة اللفظية** (سرعة استحضار الكلمات)، ولم يظهر أثر واضح في الاختبارات الأخرى. لذلك لا يصح القول إن رعاية الأحفاد «تحمي من الخرف»؛ أقصى ما نقوله إنها قد تُبقي جانباً من الذهن نشيطاً.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

ماذا تقول المراجعات الأوسع؟

لا يكفي أن نعتمد على دراسة واحدة. ففي عام 2022 نشرت المجلة الأوروبية للشيخوخة مراجعة منهجية أعدّتها ميركا دانيلسباكا وزميلاها من جامعة توركو الفنلندية، فرزت فيها 3,868 ملخصاً بحثياً، وانتهت إلى 92 مقالاً تضم 117 دراسة نُشرت بين 1978 و2019. ميّزت المراجعة بين ثلاث حالات: أجداد يربّون أحفادهم دون وجود الوالدين، وأجداد يعيشون في بيت واحد مع أبنائهم وأحفادهم، وأجداد يعيشون في بيوتهم ويشاركون في حياة أحفادهم. وكانت النتيجة واضحة: في 68% من الحالات ارتبطت تربية الأجداد للأحفاد دون الوالدين بتراجع صحتهم أو رفاههم، وجاءت النتائج متباينة في البيوت الممتدة، بينما ظهرت أكثر النتائج إيجابية لدى الأجداد الذين يعيشون مستقلين ويشاركون في حياة أحفادهم.

وفي دراسة أوروبية طولية أخرى (دي جيسا وزميلاه، 2016) اعتمدت على بيانات «مسح الصحة والشيخوخة والتقاعد في أوروبا»، ظل الارتباط الإيجابي بين رعاية الأحفاد وصحة الأجداد قائماً حتى بعد احتساب ظروفهم الصحية والاقتصادية في مراحل سابقة من حياتهم، وظهر بوضوح لدى الجدات في صحتهن الجسدية. ودعا الباحثون إلى مزيد من البحث في الفروق بين الجدات والأجداد وفي مسارات السببية.

والخلاصة أن الأدلة تتفق على قاعدة واحدة: **المشاركة المختارة والمعتدلة ترتبط بالخير، وتحمّل التربية كاملة يرتبط بالعبء.**

ويبقى أمر جوهري: قيمة الجد أو الجدة لا تُقاس بقدرتهما على تقديم الرعاية. فمن لا يستطيع المشاركة في الأنشطة اليومية يظل صاحب مكانة وحقوق وكرامة كاملة داخل أسرته.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

توصية للأسرة: من أكبر الأخطاء التي نرتكبها بدافع الحب أن نقول للكبير «ارتاح، لا تتعب نفسك» حتى نُخرجه من كل دور. اسألوه عن الأنشطة التي يرغب في مشاركتها، كتحفيظ الحفيد سورة أو تعليمه مثلاً شعبياً أو استشارته في قرار عائلي، واتركوا له حرية اختيار الوقت والمدة. ولا تستخدموا نتيجة برلين للضغط عليه كي يقدم رعاية أكثر.

رابعاً: هدوء الكبار... رصيد عاطفي للبيت كله

من الصور النمطية الشائعة أن الشيخوخة مرحلة حزن وتذمّر. لكن دراسة طويلة قادتها البروفيسورة لورا كارستنسن، مديرة مركز ستانفورد لطول العمر، ونُشرت عام 2011 في مجلة علم النفس والشيخوخة، تتبّعت المشاركين أنفسهم أكثر من عشر سنوات، ورصدت مشاعرهم عدة مرات في اليوم بدل سؤالهم عن انطباع عام. وانتهت إلى أن التقدم في العمر يرتبط بمشاعر إيجابية أكثر، واستقرار عاطفي أكبر، وقدرة أنضج على الجمع بين الفرح والحزن في وقت واحد، وبقيت النتائج ثابتة بعد احتساب عوامل مثل الشخصية والصحة الجسدية.

وتفسّر كارستنسن ذلك بنظرية «الانتقائية الاجتماعية العاطفية»: حين يدرك الإنسان أن الوقت المتبقي أمامه أقصر، يميل إلى إعطاء الأولوية للعلاقات ذات المعنى والإشباع العاطفي، ويتجنب الصراعات الهامشية. وفي ورقة لاحقة (2015) رأت كارستنسن وزميلاتها أن هذه الانتقائية في اختيار العلاقات والمواقف تعمل أسلوباً وقائياً لتنظيم المشاعر قبل أن تشتد.

وهذا يفسّر ما يلمسه كثيرون: حين تشتد الخلافات بين الزوجين أو الإخوة، يكون الكبير في الغالب الأهدأ والأقدر على قول الكلمة التي تُطفئ النار. لكن هذه النتائج لا تعني أن كل كبير أكثر هدوءاً أو حكمة؛ فالشخصيات والصحة والضغوط تختلف. وكبار المواطنين، مثل غيرهم، قد يمرون بالغضب أو الحزن أو القلق، ويحتاجون إلى دعم الأسرة بدل أن يُطلب منهم تقديمه دائماً. والحكمة الحقيقية لا تعني أن تكون الكلمة الأخيرة للكبير دائماً، بل أن تُحترم خبرته ويُستمع إلى رأيه، مع حفظ حق كل فرد في قراراته.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

توصية للأسرة: اجعلوا للكبير مكاناً في حل الخلافات العائلية الكبيرة بوصفه مستشاراً لا حكماً ملزماً، وأعفوه من الدخول في خلافات الأبناء اليومية الصغيرة. ولا تجعلوا العمر سبباً لتوقع الصبر الدائم منه؛ اسألوا عن احتياجاته هو كما تسألون عن احتياجات الأطفال.

خامساً: الوجه الآخر للأدلة... حين تتحول الرعاية إلى عبء

الاحتفاء بدور الأجداد يجب ألا يجعلنا نتجاهل ما تقوله الأدلة في الاتجاه الآخر. ففي عام 2024 نشرت مجلة علم نفس الطفل والطب النفسي مراجعة منهجية وتحليلاً تلوياً أعدّه يي هانغ وانغ وزملاؤه، فحصوا فيه 5,745 سجلاً بحثياً واختاروا منها 38 دراسة، شملت مجتمعة 344,860 طفلاً متوسط أعمارهم نحو عشر سنوات.

وجد الباحثون أن الأطفال الذين يتولى أجدادهم رعايتهم كانت حالتهم النفسية أسوأ في المتوسط مقارنة بغيرهم: مشكلات داخلية (كالقلق والانطواء) وخارجية (كالسلوك العدواني) أكثر، ورفاه اجتماعي وعاطفي أقل. لكن الباحثين وصفوا حجم هذه الآثار بأنه «ضئيل إلى صغير»، وأكدوا أنها تختلف باختلاف تصميم الدراسات وجنس الطفل. وقد شملت المراجعة نوعين من الترتيبات: أسراً يغيب فيها الوالدان ويتولى الأجداد الرعاية الأساسية، وأسراً ممتدة يتقاسم فيها الأجداد التربية مع الوالدين. ولم تستطع المراجعة إثبات علاقة سببية، ودعا الباحثون إلى مزيد من برامج الدعم للأسر التي يربي فيها الأجداد أحفادهم، خاصة في المجتمعات الأقل حظاً.

وفي المقابل، نشرت مجلة نظرية الأسرة ومراجعاتها في فبراير 2026 تحليلاً تلوياً أعدّه تيان يوان لي وزميلاه، لم يدرس «من يرعى الطفل»، بل درس **قوة العلاقة** بين الجد والحفيد. ووجد ارتباطاً إيجابياً صغيراً لكنه ثابت إحصائياً بين قوة هذه العلاقة ونتائج نمو الأحفاد النفسية والاجتماعية والسلوكية والجسدية والمعرفية. والجمع بين المراجعتين يوضح الصورة: **العلاقة الدافئة ترتبط بالخير، أما تحميل الأجداد الرعاية الكاملة بحكم الظروف فيرتبط بالصعوبات.**

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

لا تعني هذه النتيجة أن قرب الجد أو الجدة يضر الطفل. فكثير من الأسر التي تعتمد على الأجداد كلياً تمر أصلاً بظروف صعبة، كغياب أحد الوالدين أو ضغوط اقتصادية، وقد تكون هذه الظروف جزءاً من التفسير. وهي في الوقت نفسه لا تتعارض مع دراسات أكسفورد وبرلين، بل تكملها: تلك الدراسات تحدثت عن **مشاركة** ومساعدة متقطعة، وهذه تتحدث في جانب كبير منها عن **رعاية** قد تكون كاملة ومفروضة بحكم الظروف. وقد أكد الباحث رالف هيرتفيغ، أحد مؤلفي دراسة برلين، أن المشاركة المعتدلة تبدو مفيدة للصحة، أما الانخراط المكثف فيسبب ضغطاً ينعكس سلباً على الصحة الجسدية والنفسية.

ولذلك من الضروري أن نميز بين ثلاثة أمور مختلفة:

- **العلاقة العاطفية** بين الأجداد والأحفاد: حوار وحكاية ومودة، وهي مفيدة في الغالب.
- **المساعدة الجزئية** في الرعاية باختيار الكبير ووفق طاقته: ترتبط بنتائج إيجابية في دراسات عدة.
- **تحمّل المسؤولية الأساسية** عن تربية الأطفال: عبء ثقيل يحتاج إلى دعم، ولا يصح أن يُفرض باسم «البر» أو «البركة».

> **توصية للأسرة:** ليس من العدل أن نطالب الجد أو الجدة بدور الوالدين طوال اليوم، ثم نتوقع أن تبقى العلاقة خالية من الإرهاق. لا تفترضوا أنهما متفرغان دائماً لأنهما في البيت، واحترموا حقهما في الراحة والسفر والاهتمامات الشخصية والحياة المستقلة.

سادساً: الأجداد سند للوالدين لا بديل عنهما

تواجه الأسرة المعاصرة تحديات التوفيق بين العمل وتربية الأبناء والالتزامات الاجتماعية، وقد يقدم الأجداد دعماً مهماً من خلال المساعدة في بعض الأوقات أو المشورة أو مشاركة الأبناء

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

أنشطة مفيدة. لكن الدعم الأسري لا يقتصر على رعاية الأطفال؛ فقد يكون الإصغاء إلى الوالدين ومشاركتهما الخبرة من أثمن صور الدعم.

ومن المهم ألا يُوضع الأجداد والوالدان في منافسة على المحبة أو السلطة. فالطفل يحتاج إلى قواعد أساسية واضحة، وإلى أن يرى الكبار يتعاملون باحترام حتى عند الاختلاف. ويبقى الوالدان المسؤولين عن القرارات التربوية الكبرى في التعليم والصحة والحدود، مع تقدير رأي الأجداد وخبرتهم، وترك مساحة لاختلاف الأساليب في التفاصيل غير الجوهرية، كحق الأجداد في شيء من «الدلع» المعتدل.

> **توصية للأسرة:** اتفقوا مسبقاً بين الوالدين والأجداد على قواعد قليلة وواضحة تخص السلامة والاحترام والروتين. وإذا احتجتم إلى مساعدة إضافية في ظرف مؤقت، فحددوا موعداً لمراجعة الترتيب بدل تركه مفتوحاً بلا نهاية.

سابعاً: تنبيه منهجي... ما لا تقوله هذه الدراسات

بصفتي باحثاً، أرى من الواجب أن أوضح حدود هذه الأدلة حتى لا تتحول إلى وعود:

- **أغلبها دراسات ارتباطية:** تُظهر أن أمرين يحدثان معاً، ولا تثبت دائماً أن أحدهما سبب الآخر.
- **أُجريت في سياقات غربية في الغالب:** معظمها من أوروبا والولايات المتحدة، وما زلنا نحتاج إلى دراسات ميدانية على الأسرة الإماراتية والخليجية، حيث العلاقة بين الأجيال أوثق والبيت الممتد أكثر حضوراً.
- **النتائج متوسطات لا قواعد لكل أسرة:** ما يصدق على عينة كبيرة لا ينطبق بالضرورة على كل بيت.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

• **المهم نوع العلاقة لا مقدار الساعات:** لقاء قصير يستمع فيه الجد باهتمام قد يكون أعمق أثراً من يوم طويل يسوده التوتر.

> **توصية للأسرة:** عند تداول نتيجة بحثية في مجموعات الأسرة، اذكروا من شملتهم الدراسة وما الذي قاسته، ولا تحولوها إلى وصفة مضمونة لجميع العائلات.

ثامناً: كبار المواطنين في الإمارات... من الرعاية إلى الشراكة بين الأجيال

يحظى كبار المواطنين في دولة الإمارات بمكانة اجتماعية ووطنية ترتبط بما قدموه في بناء المجتمع والمحافظة على قيمه وهويته. وقد جاء القانون الاتحادي رقم (9) لسنة 2019 في شأن حقوق كبار المواطنين ليؤكد حماية حقوقهم وكرامتهم، وهي مبادئ ينبغي أن تنعكس في الحياة الأسرية اليومية، لا في الخدمات والمؤسسات فقط.

ومن هذا المنطلق، يمكن النظر إلى تعزيز العلاقة بين الأجداد والأحفاد بوصفه جزءاً من ثقافة تحترم كبار المواطنين أفراداً فاعلين أصحاب خبرة ورأي، لا مجرد متلقين للرعاية. ومن المفيد أن تتوسع المبادرات المجتمعية التي تجمع الأجيال، كالمجالس الحوارية، وبرامج توثيق الذاكرة الوطنية، والورش التراثية، والمشروعات المدرسية التي تستضيف كبار المواطنين لنقل تجاربهم. على أن يُقاس نجاحها بجودة المشاركة ورضا كبار المواطنين واحترام خياراتهم، لا بعدد المشاركين أو الصور المنشورة.

> **توصية للأسرة:** اجعلوا الجد والجدة شريكين في التخطيط للمناسبات والأنشطة العائلية، واسألوهما عن رغباتهما بدلاً من اتخاذ القرارات نيابة عنهما.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

تاسعاً: عشر ممارسات عملية تجمع الأجيال في البيت الإماراتي

1. **مجلس السوالف الأسبوعي:** نصف ساعة ثابتة يجلس فيها الأحفاد مع الجد أو الجدة بلا هواتف، للحكاية والأسئلة والنقاش، ولو عبر مكالمة فيديو للبعيدين.
2. **«احكِ لي عن أول»:** يسأل الحفيد كل أسبوع سؤالاً واحداً عن الماضي، كالمدرسة أو العيد أو الفريج، ويسجّل الإجابة بموافقة صاحبها.
3. **ألبوم العائلة وشجرتها:** يجلس الجيلان على الصور القديمة، ويروي الكبير قصة كل صورة، ويُعدّ الأحفاد شجرة عائلية بسيطة، مع احترام رغبة الكبير في خصوصية بعض القصص.
4. **مستشار العائلة:** استشيروا الكبير في قرارات حقيقية، كتخصص الحفيد أو ترتيب مناسبة عائلية.
5. **معلّم القيم والتراث:** يحفّظ الجد أو الجدة الأحفاد سوراً قصيرة أو أدعية أو أمثالاً شعبية، أو يعلّمانهم مهارة تراثية كإعداد طبق شعبي.
6. **تبادل المهارات:** يعلّم الحفيدُ جدَّه تطبيقاً يرغب في تعلمه، مع احترام خصوصية بياناته، ويعلّم الجدُّ حفيدَه مهارة من زمنه.
7. **الموافقة قبل ترتيب الرعاية:** لا تفترضوا أن الأجداد متاحون؛ اتفقوا معهم على الوقت والمهام، واتركوا لهم حرية الاعتذار دون شعور بالذنب.
8. **الخلاف بعيداً عن الأطفال:** إذا اختلف الوالدان والأجداد في أسلوب التربية فناقشوه بهدوء بينكم، ولا تجعلوا الطفل وسيطاً أو شاهداً على الخصومة.
9. **الانتباه للإرهاق دون لوم:** إذا ظهرت على الكبير مشقة أو تراجعت رغبته في المشاركة، خففوا المطلوب، ولا تفسروا ذلك بقلة المحبة.
10. **رسالة امتنان وتقدير علني:** يكتب الأحفاد كل شهر رسالة قصيرة لأجدادهم عن شيء تعلّموه منهم، وتُقال كلمة شكر للجد والجدة أمام الجميع في المناسبات العائلية.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

هذه الممارسات ليست وصفات علمية تضمن نتائج محددة، بل مقترحات تستند إلى مبادئ الإصغاء والاتفاق والامتنان واحترام الأدوار. ولا تحتاج إلى ميزانية أو برنامج معقد.

> **توصية للأسرة:** اختاروا ممارستين فقط للبدء، واستمروا عليهما بانتظام، ثم اسألوا الأجداد والأحفاد بعد مدة عما أحبوه وما يرغبون في تغييره.

خاتمة: بركة البيت ليست ذكرى من الماضي

قد تتغير البيوت وتتطور وسائل التواصل، لكن حاجة الإنسان إلى المحبة والانتماء والتقدير تبقى في كل مرحلة عمرية. وما تقوله الدراسات في مجموعها أن العلاقة بين الأجداد والأحفاد رابحة للطرفين حين تكون مشاركة بمحبة واختيار: الأحفاد يكسبون توازناً عاطفياً وسنداً في الأزمات، والأجداد يكسبون معنى ودوراً ونشاطاً، والوالدان يكسبان سنداً وخبرة. وتقول الأدلة أيضاً إن هذه البركة تتراجع حين تتحول المشاركة إلى عبء يُلقى على كتف الكبير.

وفي ديننا وقيمنا الإماراتية ما يسبق هذه الدراسات كلها؛ فتوقير الكبير قيمة راسخة لا مجاملة اجتماعية. وما يفعله العلم اليوم أنه يذكّرنا، بلغة الأرقام، بأن الحفاظ على هذا الجسر بين الأجيال مصلحة لكل فرد في البيت. فلا ننظر إلى كبار المواطنين باعتبارهم صفحات من الماضي نعود إليها في المناسبات، بل شركاء في الحاضر يسهمون في تشكيل وعي الأجيال الجديدة.

ومن هذه الفكرة تنطلق رسالة كتابي «حكايات من الإمارات — تجمع الأجداد والأحفاد»، الذي يسعى إلى إبراز الحكاية العائلية جسراً يصل ذاكرة الأجداد بتطلعات الأحفاد. فحين يجلس الحفيد إلى جده ليستمع، وتجتمع الحفيدة بجدتها لتتعلم، لا تنتقل الحكايات وحدها من جيل إلى جيل، بل تنتقل معها القيم والذاكرة وروح الأسرة.

salemalnuaimi.ae · DOI: 10.5281/zenodo.24311994

بركة البيت لا تُقاس بعدد من يعيشون تحت سقفه، بل بما يجمعهم من مودة واحترام وتواصل صادق.

للاستشهاد بهذا المقال: النعيمي، سالم عبدالله (2026). بركة البيت: ماذا تقول الدراسات عن أثر الأجداد في سعادة الأسرة وصحة الأحفاد؟ Zenodo. https://doi.org/10.5281/zenodo.24311994

المراجع

1. Arpino, B., & Bordone, V. (2014). Does grandparenting pay off? The effect of child care on grandparents' cognitive functioning. *Journal of Marriage and Family, 76*(2), 337–351. https://doi.org/10.1111/jomf.12096
2. Attar-Schwartz, S., Tan, J.-P., Buchanan, A., Flouri, E., & Griggs, J. (2009). Grandparenting and adolescent adjustment in two-parent biological, lone-parent, and step-families. *Journal of Family Psychology, 23*(1), 67–75. https://doi.org/10.1037/a0014383
3. Buchanan, A., & Griggs, J. (2009). *"My second mum and dad": The involvement of grandparents in the lives of teenage grandchildren.* Department of Social Policy and Social Work, University of Oxford.
4. Carstensen, L. L., Turan, B., Scheibe, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging, 26*(1), 21–33. https://doi.org/10.1037/a0021285
5. Danielsbacka, M., Křenková, L., & Tanskanen, A. O. (2022). Grandparenting, health, and well-being: A systematic literature review. *European Journal of Ageing*. https://doi.org/10.1007/s10433-021-00674-y
6. Di Gessa, G., Glaser, K., & Tinker, A. (2016). The impact of caring for grandchildren on the health of grandparents in Europe: A lifecourse approach. *Social Science & Medicine, 152*, 166–175. https://doi.org/10.1016/j.socscimed.2016.01.041
7. Griggs, J., Tan, J.-P., Buchanan, A., Attar-Schwartz, S., & Flouri, E. (2010). 'They've always been there for me': Grandparental involvement and child well-being. *Children & Society, 24*(3), 200–214.
8. Hilbrand, S., Coall, D. A., Gerstorf, D., & Hertwig, R. (2017). Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study. *Evolution and Human Behavior, 38*(3), 397–403. https://doi.org/10.1016/j.evolhumbehav.2016.11.010
9. Li, T., Wang, C., & Sun, Y. Y. (2026). The grandparent–grandchild relationship and grandchildren's developmental outcomes: A systematic review with meta-analysis. *Journal of Family Theory & Review*. Advance online publication, 25 February 2026.
10. Rilling, J. K., Lee, M., Zhou, C., Gonzalez, A., & Lindo, J. (2024). Grandmotherhood is associated with reduced OXTR DNA methylation. *Psychoneuroendocrinology, 168*, 107122. https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2024.107122

11. Rilling, J. K., Gonzalez, A., & Lee, M. (2021). The neural correlates of grandmaternal caregiving. *Proceedings of the Royal Society B, 288*(1963), 20211997. https://doi.org/10.1098/rspb.2021.1997

12. Sims, T., Hogan, C., & Carstensen, L. L. (2015). Selectivity as an emotion regulation strategy: Lessons from older adults. *Current Opinion in Psychology, 3*, 80–84. https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2015.02.012

13. Wang, Y., Chen, X., Wang, A., Jordan, L. P., & Lu, S. (2024). Research Review: Grandparental care and child mental health – a systematic review and meta-analysis. *Journal of Child Psychology and Psychiatry, 65*(4), 568–586. https://doi.org/10.1111/jcpp.13943

14. القانون الاتحادي رقم (9) لسنة 2019 في شأن حقوق كبار المواطنين، دولة الإمارات العربية المتحدة.

إخلاء المسؤولية والحقوق القانونية

هذا المقال مادة توعوية ذات طابع اجتماعي وأسري، تستند إلى دراسات منشورة ومصادر أكاديمية، ولا يُعدّ استشارة طبية أو نفسية أو قانونية متخصصة، ولا يغني عن الرجوع إلى المختصين أو الجهات الرسمية المعنية. والتوصيات الواردة فيه مقترحات عامة ينبغي تكييفها مع ظروف كل أسرة واحتياجات أفرادها.

عُرضت نتائج الدراسات بصورة مبسطة بوصفها ارتباطات أو ملاحظات بحثية وفق تصميم كل دراسة، ولا يجوز تفسيرها على أنها أدلة قاطعة على علاقات سببية ما لم يثبت ذلك علمياً؛ ومن أراد التفاصيل فليرجع إلى مصادرها الأصلية. والآراء الواردة تعبّر عن رأي الكاتب، ولا تمثّل بالضرورة موقف أي جهة رسمية.

© 2026 الدكتور سالم عبدالله النعيمي. هذا المقال منشور بموجب رخصة المشاع الإبداعي «نَسب المُصنَّف — غير تجاري — منع الاشتقاق 4.0 دولي» (CC BY-NC-ND 4.0)؛ فيجوز نسخه ومشاركته كاملاً دون تعديل ولأغراض غير تجارية فقط، مع ذكر اسم المؤلف والمصدر: salemalnuaimi.ae. وأي استخدام خارج هذه الحدود يتطلب إذناً كتابياً مسبقاً من المؤلف. وتبقى حقوق الدراسات والمصادر العلمية المذكورة لأصحابها وناشريها.