

- دوشنبه ۵ دی ۱۴۰۱**
- سال سیزدهم - شماره ۲۴۷۷**

سپهرغرب، گروه خانواده - عطیه صفی‌زاده؛ یک روان‌شناس خانواده با بیان اینکه در یک ساختمان یا محله ممکن است افرادی با اقلیت‌ها، عقاید و تفکرات مختلف زندگی کنند، گفت: در این صورت با وجود این تفاوت‌ها، برای ارتباط بهتر و مؤثرتر با دیگران باید روابط خود را مدیریت کرده و قوانین و خط قرمزهای مشخصی، تعیین و اجرا شود.

همسایه کلمه‌ای دو بخشی است که برای یک ایرانی تمام مفاهیم زیبا، دلنشین و انسانی را در خود دارد. در واقع همسایه‌ها زیر سایه یکدیگر زندگی می‌کنند و این نوع زندگی یعنی شما در شادی و غم یکدیگر شریک، در حال دل یکدیگر باخبر و یاری‌رسان یکدیگر هستید.

در سال‌های دور که مردم خیلی حریم‌های خاص برای خود قائل نبودند شاید در یک حیاط می‌شد چهار یا پنج خانواده را ببینی که هرکدام یک اتاق و یک آشپزخانه داشتند و حیاطی مشترک آن‌ها را به خانواده‌ای بزرگ تبدیل می‌کرد. بچه‌هایشان باهم بزرگ می‌شدند و میهمانی‌هایشان را با هم راه می‌انداختند تا همین چند سال پیش که دیگر از چنین خانه‌هایی کمتر می‌شود پیدا کرد. همه اهالی یک کوچه همدیگر را می‌شناختند و پیگیر حال و کار همدیگر بودند، به‌اصطلاح همدانی‌های قدیم خانه‌یکی بودند.

اما امروزه با برافراشته شدن ساختمان‌های مرتفع و افزایش مهاجرت کاملاً ترکیب هویتی کوچه‌ها و محلات تغییر کرده و سبک زندگی فردمحور باعث شده هر کس در واحد کوچک خود زندگی کرده و ارتباط اندکی با اهالی ساختمان برقرار نماید چه پسد به اهالی کوچه و محله. اما هر چقدر هم در فردیت خود غوطه‌ور شویم و دیوارها را بلندتر کنیم، نمی‌توانیم بر نیاز باهم‌بودنی که در وجود ما به ودیعه نهاده شده غلبه کنیم. شاید دلیل بخشی از نا هنجاری‌های اجتماعی و رفتاری همین دور شدن مردم و از

بین رفتن فرهنگ همسایگی است. در واقع ما به طور طبیعی نیاز داریم که با دیگران ارتباط داشته باشیم. خانواده، فامیل، همسایه و هموطن بخشی از وجود و هویت ما هستند که اگر هرکدام را نادیده بگیریم انگار بخشی از هویتمان را نادیده گرفته‌ایم.

در همین راستا با موضوع تأثیر و حدود رابطه با دوستان و همسایه‌ها با یک روان‌شناس به گفت‌وگو نشست که نتیجه را باهم می‌خوانیم: اعظم ظهورنیا با بیان اینکه انسان یک موجود اجتماعی است و برای تأمین نیازهای اجتماعی خود باید با دیگران تعامل داشته و ارتباط برقرار کند، تصریح کرد: هر فردی ابتدا در خانواده تعاملات خود را آغاز و سپس برای تکمیل آن با دوستان، همکاران و همسایگان خود ارتباط برقرار می‌کند.

وی با بیان اینکه بعد از خانواده، همسایه‌ها نزدیک‌ترین افرادی هستند که انسان در طول زندگی با آن‌ها حشر و نشر می‌کند، اعلان کرد: در واقع هر فردی با دوستان و همسایگان خود منافع و مضار مشترکی دارد که برای تحقق آن‌ها با دیگران ارتباط می‌گیرد...

وی با بیان اینکه برای ارتباط بهتر و مؤثرتر با دیگران باید روابط خود را مدیریت کرده و خط قرمزهای همدیگر را زیر پا نگذاریم، عنوان کرد: در واقع باید مصداق این کلام معصوم که می‌فرماید «هرآنچه برای خود می‌پسندی برای دیگران هم بپسند» را در تعاملات خود به‌کار گیریم.

این روان‌شناس حوزه خانواده با بیان اینکه برگزاری جشن‌های عروسی و یا سایر مراسم‌های پر سر و صدا باید با اجازه سایر اهالی برگزار شود، ابزار کرد: نمی‌توان زیست آپارتمانی را بیرون از زیست شهری در نظر گرفت، بسیاری از افراد تفریحات خود را وارد فضای خانه کرده‌اند و ممکن است برای همسایه‌ها مزاحمت ایجاد کنند. ظهورنیا با بیان اینکه برخی افراد ضوابط و قوانین آپارتمان‌نشینی را رعایت نمی‌کنند، گفت:

 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		

به همین دلیل برای روابط همسایگی باید قوانین و خط قرمزهایی تعیین و مشخص کرد. وی با بیان اینکه در یک آپارتمان یا محله ممکن است افراد با اقلیت‌ها، عقاید و تفکرات مختل زندگی کنند، گفت: در این صورت با وجود تفاوت‌ها باید قوانین و خط قرمزهای مشخصی تعیین و اجرا شود.

وی با بیان اینکه رفت و آمد همسایه‌ها و دوستان باعث ایجاد مشارکت و همبستگی بین اعضا می‌شود، اذعان کرد: این امر در راستای منافع مشترک ایجاد می‌شود، در واقع تلاش گروهی برای رسیدن به منافع مشترک با تلاش فردی بسیار متفاوت خواهد بود.

این روان‌شناس حوزه خانواده با بیان اینکه اعمال نظر مشترک گروهی تأثیر مثبتی بر روح و روان افراد می‌گذارد، یادآور شد: این امر سبب

خانواده

 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		
 		

می‌شود که سریعتر به مقصد و هدف خود برسیم.

ظهورنیا با بیان اینکه ارتباطات اجتماعی بر تربیت و الگوبدیری کودکان اثرگذار است، یادآوری کرد: در واقع کودک قوانین و خط قرمزهای مهم زندگی را از خانواده خود در تعامل با دیگران ازجمله دوستان و آشنایان می‌آموزد.

وی با بیان اینکه همسایه‌ها بیشتر از سایر اقوام و خویشاوندان بر زندگی افراد تأثیر می‌گذارند، یادآور شد: در همین راستا در دین و شریعت هم به موضوع توجه به همسایه‌ها اشاره و تأکید شده است.

این روان‌شناس حوزه خانواده با بیان اینکه همسایه و دوستان به همان اندازه که در منافع می‌توانند مشترک باشند به همان میزان در خسران و آسیب‌ها می‌توانند تأثیرگذار باشند،

خاطرنشان کرد: همسایه می‌تواند به یک دوست صمیمی تبدیل شود بنابراین لازم است قبل از این موضوع بررسی کنیم که رفتار و منش او مطابق استاندارد و خط قرمزهای زندگی ما هست یا خیر؟

ظهورنیا با بیان اینکه دوستی با همسایه به‌دلیل ارتباط‌گیری باهم، همدلی در خانواده‌ها را در پی خواهد داشت، تصریح کرد: دو خانواده که در همسایگی هم هستند، مشکلات و چالش‌هایی که در زندگی به‌وجود می‌آید را می‌توانند با کمک یکدیگر حل و فصل کنند.

وی با بیان اینکه کودکانی که در همسایگی یکدیگر زندگی می‌کنند می‌توانند دوستان خوبی برای هم باشند، ابراز کرد: این امر باعث می‌شود که بتوانند منافع مشترک همچون انجام درس و تکالیف را با کمک هم محقق کنند.

این روان‌شناس حوزه خانواده با بیان امروزه متأسفانه به‌دلیل مشغله‌ای که افراد دارند از حال همسایه‌های خود بی‌خبر هستند و یا حتی آن‌ها را نمی‌شناسند، خاطرنشان کرد: مستأجر و مالک نبودن افراد هم بر این موضوع تأثیر گذاشته چراکه افراد بعد از مدت کوتاهی آن محل و خانه را ترک می‌کنند.

حال با توجه به آنچه گفته شد پیچیدگی روزافزون مناسبات اجتماعی، تنوع ارتباطات بین فردی و گستره شبکه‌های اطلاع‌رسانی درون‌خانوادگی و برون‌خانوادگی، ضرورت بازنگری به اهمیت و روش‌های مؤثر برقراری و استمرار رابط مفید، مؤثر و متقابل خانواده‌ها با همسایه‌ها را مضاعف می‌سازد.

بدون تردید یکی از عوامل مؤثر در فرایند یادگیری‌های اجتماعی و تأثیرپذیری اخلاقی و رفتاری کودکان، نوجوانان و بزرگسالان، «همسایه‌ها» هستند که می‌توانند به طور مستقیم و غیر مستقیم با ارائه الگوهای رفتاری خاص، نقش قابل ملاحظه‌ای در شکل‌گیری باورها، کنش‌ها، واکنش‌ها و منش‌های همدیگر

انیمیشن به‌اندازه کتاب داستان برای کودکان مفید است؟

مشارکت فیزیکی کودکان در داستان را فراهم کند.

- سن طلایی قصه گفتن برای کودکان**

قصه‌گویی برای هر گروه سنی مفید است؛ حتی بزرگسالان با خواندن شاهنامه یا رمان ممکن است از آن درس گرفته و تحت تأثیر قرار بگیرند؛ بنابراین، قصه گفتن سن حداکثری و حتی حداقل ندارد.

والدین از سن ۹ تا ۱۲ ماهگی کودکشان و از زمانی که فرزندشان شروع به تکلم می‌کند، می‌توانند شروع به قصه گفتن کنند. همچنین والدین برای افزایش دایره لغات کودکشان لازم است در سن سه تا پنج سالگی که سن انفجار لغات شناخته می‌شود، حتماً باید برای کودکشان قصه بگویند.

- کتاب داستان‌های تخیلی برای کودکان**

خطرناک نیست
محتوای قصه‌های باید به شخصیت وزندگی کودک نزدیک باشد اما این به این معنا نیست که قصه‌های فانتزی و خیالی نباید برای بچه‌ها گفته شود؛ به‌عنوان مثال تو پنج قصه‌ها برای کودکان خطرناک نیست چراکه هر قصه‌ای به‌نوبه خود می‌تواند بر روی کودکان تأثیر مثبتی داشته باشد. درعین‌حال که هر نوع قصه‌ای را می‌توان برای کودک خواند اما والدین باید توجه داشته

مشکلات روان‌شناختی کودکان و اختلالاتی ازجمله اضطراب، استرس، افسردگی، لجبازی، نافرمانی و... از روش «(قصه درمانی)» استفاده می‌شود.

- از روش‌های مختلف قصه‌گویی استفاده کنید**

برای آنکه قصه گفتن از حالت پکنواختی خارج شود و کودکان را بیشتر جذب کند، قصه‌گویی می‌تواند به روش‌های مختلفی انجام شود؛ گاهی والد می‌تواند برای فرزندش قصه بخواند و کودک گوش دهد و گاهی کودک برای والدین قصه بخواند. داستان‌سرایی تعاملی یکی دیگر از روش‌های قصه‌گویی است؛ در این روش، والد هر بار که قصه‌ای را برای فرزندش می‌خواند، در مقطع مشخصی از داستان درنگ کند و از کودک بخواهد تا داستان را تکمیل کند.

قصه‌گویی با تصاویر یکی دیگر از روش‌های قصه گفتن است. والدین می‌توانند با نشان دادن تعدادی عکس به کودکانشان، از او بخواهند که با هرکدام از تصاویر یک داستان بسازد. قصه‌گویی می‌تواند بازی‌ها و فعالیت‌های متنوعی را طراحی کرد که هرکدام تأثیر قابل‌توجهی در بالا بردن مهارت کودکان دارد؛ به‌عنوان مثال، خواندن داستان در کنار اجرای نمایشی آن به‌وسیله عروسکه می‌تواند امکان

باعث می‌شود شخصیت‌ها، طرح داستان، صحنه و غیره را تصور کنند. این مسئله برای تفکر خلاق و تخیلی کودکان مهم است؛ کودک با شنیدن قصه، خودش را جای افراد مختلف در قصه می‌گذارد و شروع به فکر کردن می‌کند. گاهی اوقات کودک هنگام شنیدن یا خواندن یک داستان هم‌ذات‌پنداری می‌کند و با این کار، خیلی از هیجاناتی که دوست دارد تجربه کند را عملاً با شخصیت‌های قصه تجربه می‌کند که این مسئله در تخلیه هیجانی، بالا بردن قدرت حل مسئله و کنترل احساسات در کودکان بسیار تأثیرگذار است.

- قصه گفتن در سلامت روان کودکان تأثیرگذار است**

قصه‌ها به کودکان اجازه می‌دهند واقعیت‌های زندگی را در محیط امن یک داستان تجربه کنند و سپس بدون هیچ خطری راه‌هایی را پیدا کنند. داستان‌ها، کودک را در موقعیت‌های مختلفی قرار می‌دهند و او را در مسیر درست هدایت می‌کنند. همچنین داستان‌ها به کودکان خوب و بد را آموزش می‌دهند و به آن‌ها کمک می‌کنند تا ویژگی‌های خوب را در خود پرورش دهند. این مسائل همگی به رشد کودک کمک می‌کند.

قصه‌گویی برای سلامت روان کودکان بسیار مهم است؛ به‌گونه‌ای که امروزه برای درمان

حдит‌کسا کلید رفع مشکلات خانوادگی

دولابی می‌گوید: «از حدیث کسا صحبت کردن همسر و فرزندان را یاد بگیریم.

احترامی که همسر و فرزندان برای مادر آفریند، محبت‌شان به هم، نحوه صحبت‌کردن‌شان ومهربانی کلام‌شان و... همه این‌ها آموزه‌هایی است که می‌توان از سطر به سطر حدیث کسا آموخت. برای مثال آنجا که حضرت محمّد صلی‌الله علیه و آله و سلم وارد خانه می‌شود و در سلام پیشی می‌گیرد در حدیث است برای ما که هیچ گاه احساس بزرگی بر هیچ کس نباید کرد.

حدیث‌کسا کلید رفع مشکلات خانوادگی!
مرحوم آیت الله فاطمی‌نیا در یکی از سخنرانی‌هایشان می‌گویند: «علت خیلی از مشکلاتی که ما در خانه‌هایمان داریم، درگیری‌ها، بداخلاقی‌ها، عصبانیت‌ها، بی‌حوصلگی‌ها، غرغرها، دل شکستن‌ها و... این است که فرشته‌ها در خانه ما نیستند. در خانه‌ما هر نمی‌زنند، ذکر نمی‌گویند! خانه‌ای که در آن پر از فرشته باشد می‌شود خود بهشت. پر از لطف و صفا و شادی و یاد خدا».

وی در ادامه صحبت‌هایشان و در پاسخ به اینکه چه کار کنیم فرشته‌ها مهمان خانه‌مان شوند، به‌عنوان نخستین توصیه‌شان می‌گویند: « زیاد حدیث‌کسا را بخوانید!»

واژه به واژه این حدیث درمی‌گشاید به روی

فرشتگان و خانه‌تان را آنکند از عطر بهشت

می‌کند هرچند چشم‌دنیایی‌ما قادر به دیدن

این برکات و رحمت‌های الهی نیست. اما به گفته

بزرگان به برکت این حدیث خانواده‌تان رنگ و

رو ۱۰ساله یک شبه طی شود. همان‌طور که حضرت (آیبت‌الله بجهت) باور داشتند که امام عصرعلی‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف به مجالس حدیث کسا توجه ویژه‌ای دارند و بسیار توصیه می‌کردند به خواندن حدیث‌کسا.

آیت‌الله بجهت حدیث کسا را در طول عمرشان به طور دائمی می‌خوانند. شب‌ها افراد خانواده را گرد هم می‌آورد و به همراه ایشان حدیث کسا را قرائت می‌کردند و می‌فکند: «عجائب و غرایب در حدیث کساست. خدا می‌داند کسی‌که بشمارد که چقدر معجزه در آن است. خیلی کار بزرگی کرده است.» در پل دل و خانه‌تان را به روی حضرت مهدی عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف بکشایید. چه سعادت‌ی از این بالاتر که حضرت نگاشته لطف و رحمتش را به خانواده و خانه کسی بیاندازد. یک قرار شبانه با اهالی خانه‌تان تنظیم کنید. مخصوصاً این شب‌ها که شهادت حضرت‌زهراسلام‌الله‌علیها است. ساعتی به وقت خواندن حدیث کسا. حضرت مهدی عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف ما را به مجلس‌تان دعوت کنید. این مجلس خانوادگی‌تان را غنیمتی بشمارید برای تربیت فرزندان‌ی مهدوی! مخصوصاً حالا که نظر لطف حضرت را دارید.

- حدیث‌کسا مکتبی برای آموزه‌های خانوادگی!**

صحبت فقط از خواندن یک حدیث و به دست آوردن پاداش اخروی این نیست حرف از مکتبی است برای یادگیری مکتبی که کوچک و بزرگ قرار است از اهل کسا معنای خانواده را بیاموزند. احترام به هم، صحبت کردن با یکدیگر با یاد بگیرند مجلس‌های خانوادگی‌تان قرار است خانواده‌ شما را به استادی اهل بیت (ع) پرورش دهد. همان‌طور که مرحوم حاج اسماعیل

سپهرغرب، گروه خانواده؛ یک جمع خانوادگی و قرائت حدیث‌کسا در خانه و در کنار هم شاید روی عقربه‌های ساعت، زمان زیادی از ما نگیرد اما فضیلتش آنقدر است که بر چرتکه فرشتگان حساب‌رسانی اوقات زیادی را می‌طلبید برای شمارش‌اش!

رو به امروزه قصه‌گویی‌های دیجیتال جای طایفه‌ای از راه رسیده و تاریخ یادآور روزهای است که بانوی دو عالم حضرت فاطمه زهرا سلام‌الله علیها با آن سن کم‌شان پا در بستر بیماری گذاشتند و مظلومانه به شهادت رسیدند. یادآور روزهایی که حسنین و حضرت زینب علیهم‌السلام زیربانه برپیکر مادر اشک می‌ریختند. شهر را شمیم فاطمی فراگرفته است. کوچه‌ها را سیاه‌پوش کرده‌ایم، اما حیف است از خانه‌های‌ما غافل باشیم. قرار نیست این ایام بگذرد و خملت شکری برما نیفزاید که اگر چنین باشد فقط عمر باخته‌ایم. حالا که فاطمیة از راه رسیده فرصت خوبی است تا در کنار سوگواری برای حضرت، توجه ویژه‌ای به حدیث کسا و قراردادن آن در سبک زندگی‌ما داشته باشیم!

- نظر رحمت حضرت مهدی(عج) به خانه و خانواده‌تان!**

یک جمع خانوادگی و قرائت حدیث‌کسا در خانه و در کنار هم شاید روی عقربه‌های ساعت زمان زیادی از ما نگیرد اما فضیلتش آنقدر است که بر چرتکه فرشتگان حساب‌رسانی اوقات زیادی را می‌طلبید برای شمارش‌اش! ازجمله فضیلت‌هایی که شاید آرزوی هر انسان عابد و محب اهل‌بیتی باشد نظر و عنایت حضرت صاحب‌الزمان عجل‌الله‌تعالی‌فرجه‌الشریف بر خانه و خانواده‌اش است. شاید در عمل رهی ۱۰ساله بخواد و عبادتی مخلصانه اما حدیث‌کسا میانبری است برای آنکه این



لزوم مشخص کردن خط قرمزهای زندگی برای تعامل با همسایه‌ها

داشته باشند.

همسایه‌ها قادرند تأثیر بسزایی در گفتار، فرهنگ زبان و کلام، نگرش‌ها و باخورده‌ها، توقعات و انتظارات، انگیزه‌ها و تلاش‌ها و پدیده‌ای رفتارهای متنوع یکدیگر داشته باشند.

همسایه‌ها با شکل دادن به بافت فرهنگی، اجتماعی مجتمعه‌ها، کوچه‌ها و محله‌ها می‌توانند در جهت‌بخشیدن و تبلور بسیاری از اندیشه‌ها و رفتارهای همدیگر فوق‌العاده مؤثر واقع شوند و در آسیب‌پذیری‌ها و یا مصونیت‌های اجتماعی، فرهنگی و آرامش روانی هم‌ساختمانی‌ها و هم محلی‌ها بسیار تأثیرگذار باشند.

همسایه‌ها در فقر یا غنای فرهنگی محله نقش غیر قابل انکاری دارند و در تأمین آرامش خیال، بهداشت روان و یا احساس ناامنی و دغدغه‌های خاطر همدیگر می‌توانند اثرگذار باشند.

آن‌ها می‌توانند آماده‌ترین مددکار، مهیئترین دادرس، محرم‌ترین مشاور و دلسوزترین حامی و یار برای خانواده‌ها باشند.

خانواده‌ها و همسایه‌ها می‌توانند از پرشکوه‌ترین رابطه‌ها برخوردار باشند؛ رابطه‌ای مملو از رفاقت و مهربانی، صمیمیت و یکرنگی، تعهد و مسئولیت‌پذیری، حمایت و پشتیبانی، همدلی و همراهی، همفکری و همگامی، گذشت و صبوری، ایثار و پایداری، هم‌زبانی و رازداری و صلابت و استواری.

همسایه‌ها می‌توانند در کنار نزدیکان و خویشان و یا در فراق آن‌ها، برای خانواده‌ها همچون پدری متعهد و دلسوز، مادری مهربان و صبور، برادری حامی و فداکار، خواهری همدل و صمیمی و خویشاوندی بصیر و خیرخواه باشند. انسان باید آنچه را که مغل آسایش و آرامش روانی خود می‌داند، همان عوامل مزاحم و آزارگر را از همسایه خود نیز دور بدارد و شرایطی را که برای خود مطلوب می‌داند، برای همسایه نیز همان را بخواهد.

از همین شب‌ها شروع کنید و هر شب ساعتی را به خواندن حدیث کسا در کنار خانواده اختصاص دهید. اگر همه اعضای خانواده همراهی نکنرن مشکلی ندارد شما و چندتن از اعضای خانواده شروع کنید به مرور این نور پای همه را به این محفل باز می‌کند. پس از ایام فاطمیة خواندن این حدیث را قطع نکنید به توصیه علما بر آن مداومت داشته باشید و خودتان را از برکات آن محروم نکنید. شاید لازم باشد قبل از مطرح کردن پیشنهاد مراسم حدیث کسا خانوادگی از برکات بی‌انتها و نظر لطف خدا و اهل بیت بگویند تا اهالی خانه را به این امر مشتاق‌تر کنید.

اگر فرزند کوچک دارید شب‌های اول مجالس‌تان را به خواندن معنی فارسی این حدیث بگذرانید. نگران بچه‌ها نباشید بچه‌ها همیشه از فعالیت‌های جمعی استقبال می‌کنند. مخصوصاً اینکه بخشی از این مسئولیت هم به عهده‌شان باشد. بعد از مجلس‌تان میان‌وعده ساده و دلچسبی را برای اهالی خانه در نظر بگیرید و هر بار مسئولیت آماده کردن آن را به یکی از اعضای خانواده بسپارید. بعد از اینکه مدتی موفق شدید به این دعا مداومت کنید برای اعضای خانواده‌تان حدیث کسا را تهیه کنید. یا به هم یک تفریح خانوادگی را هدیه بدهید. مثلاً بعد از چهل روز یا بیشتر.

بگذارید این چند دقیقه قرائت حدیث کسا در جمع خانوادگی‌تان بخشی از سبک زندگی و پای ثابت شب‌هایتان باشد. بگذارید نور این حدیث دل اهل خانه را به مهر اهل بیت (ع) و مهر هم‌دیگر روشن کند و بستری برای تربیت فرزندان‌تان باشد. خانه‌تان روشن به نور اهل بیت (ع)!