

درباره‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور

موسسه مادران امروز (مام) به منظور اطلاع‌رسانی به گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، ارتباط گروه‌ها با یکدیگر، تبادل تجربه، خبردار شدن از نظرها و پیشنهادها و رفع اشکال‌ها و ابهام‌های موجود در طول کار گروه‌های بهره‌گیر از راه دور، اقدام به تهیه‌ی پیک مام ویژه‌ی راه دور کرده است.

گزارش‌های دریافت شده در این ماه

● گزارش‌های دریافت شده از گروه‌های راه دور از ۹۷/۸/۲۰ تا ۹۷/۹/۲۰ :

● شهاب، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه : خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● بوعلی ۱، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمدی‌فر، ۵ گزارش ● بوعلی ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۳ گزارش ● زیتون، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم آسیه شریعتی، ۴ گزارش ● زیتون ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم احمدزادگان، ۳ گزارش ● سپینتا ۲، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم قربانی، ۳ گزارش ● سپینتا ۵، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم نجفی، ۲ گزارش ● سپینتا ۶، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۵ گزارش ● سپینتا ۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۴ گزارش ● سپینتا ۸، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کمالیان، ۳ گزارش ● سپینتا ۱۰، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۴ گزارش ● سپینتا ۱۵، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطری، ۷ گزارش ● سپینتا ۱۷، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم توکلی‌نیا، ۵ گزارش ● سپینتا ۱۸، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بهزادی، ۱ گزارش ● امید فردا، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم ذبیحی، ۵ گزارش ● آها (ساتوری در زندگی)، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم کریمی، ۳ گزارش ● روستایی - بانو، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سکینه لطفیان، ۴ گزارش ● مادران آگاه، قائم‌شهر، هماهنگ‌کننده گروه: خانم صمیمی، ۳ گزارش ● نگرش مثبت، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۴ گزارش ● مادران کوبو، آمل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم سحر توسلی، ۴ گزارش ● مادرانه، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم محمدی، ۱ گزارش ● مهربانو، ساری، هماهنگ‌کننده گروه: خانم دارایی، ۲ گزارش ● سفیران حس خوب، بابل، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رضایی، ۱ گزارش ● راه نو، بجنورد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم رسایی، ۲ گزارش ● باراد، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۳ گزارش ● باران، کرمانشاه، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فریبا یار احمدی، ۴ گزارش ● مادران شکوفا، مشهد، هماهنگ‌کننده گروه: خانم بنوفامیل، ۳ گزارش ● کتاب و رهایی ۱، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۱ گزارش ● کتاب و رهایی ۲، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۲ گزارش ● مادران امروز حصار، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۱ گزارش ● فردای بهتر، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۲ گزارش ● جوانان هلال احمر، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فاطمه امیرشکاری، ۱ گزارش ● مادران گلستان، کرج، هماهنگ‌کننده گروه: خانم غیاثوند، ۳ گزارش ● مهرآفرین، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۲ گزارش ● مهرآفرین، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۲ گزارش ● بانوان پویا، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۲ گزارش ● بانوان پویا ۲، هماهنگ‌کننده گروه: خانم منیژه چهره‌نگار، ۲ گزارش ● مادر و کتاب، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم فرزانه منفرد، ۱ گزارش ● ما می‌توانیم، تهران، هماهنگ‌کننده گروه: خانم لطفی، ۴ گزارش

تبریک:

گروه‌های زیر به تازگی به جمع گروه‌های کتابخوانی راه دور موسسه مادران امروز پیوستند. ضمن تبریک و خوش‌آمدگویی، آرزوی توفیق روزافزون برای این عزیزان داریم.

گروه تازه تشکیل شده مهرآفرین ۲ در تهران با نمایندگی خانم منیژه چهره‌نگار.

گروه جوانان هلال احمر در فردیس کرج با نمایندگی خانم فاطمه امیرشکاری.

خبرها

جلسه‌ی ماهانه سه‌شنبه ۱۳۹۷/۹/۶



روز سه‌شنبه ۶ آذر، نشست صمیمانه و پرنشاط با حضور استاد گرامی سرکار خانم نوش آفرین انصاری در موسسه برپا بود. در این نشست گروهی از اعضای موسسه و دوستداران استاد انصاری شرکت داشتند.

ابتدا سرکار خانم احمدی درباره‌ی هدف‌های موسسه از مصاحبه با افراد اثرگذار در خانواده و جامعه و چگونگی شکل‌گیری مصاحبه با خانم انصاری، گفت‌وگو کردند. بعد از آن از ویژه‌نامه‌ی مصاحبه با ایشان با عنوان «درگذر یک عمر تلاش پربار و برکت» رونمایی شد.

در این نشست ویراستار ویژه‌نامه، خانم صوفیا محمودی و هماهنگ‌کننده‌ی کارهای مربوط به ویژه‌نامه، خانم فرحناز مددی، نکاتی را مطرح کردند. همچنین سرکار خانم انصاری به برخی پرسش‌ها پاسخ دادند.



گردهمایی فصل پاییز داوطلبان موسسه‌ی مادران امروز در ۶ آذر ۹۷
بعد از مراسم رونمایی از ویژه‌نامه‌ی مصاحبه با استاد نوش آفرین انصاری، نوبت به گردهمایی نیروهای داوطلب رسید.

بیشتر زمان این دوره‌می به گزارش جلسه های یک سال گذشته تیم برگزاری بیستمین سالگرد موسسه گذشت. سرکار خانم شاه‌کرمی ضمن شرح مختصری از فعالیت‌های انجام شده برای این جشن، از دوستان داوطلب خواستند با همراهی و همکاری با تیم برگزاری، این مراسم مهم به بهترین شکل ممکن برگزار شود.



گزارش مختصری از برگزاری مراسم بیستمین سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز

مراسم بیستمین سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز در تاریخ ۹۷/۹/۲۱ در خانه‌ی اندیشمندان علوم انسانی و با عنوان «شب موسسه مادران امروز (مام)» با پشتیبانی نشریه‌ی بخارا برگزار شد. در این مراسم ابتدا فیلم کوتاهی از روز تاسیس موسسه در سال ۱۳۷۷ نمایش داده شد. سپس خانم مرضیه شاه‌کرمی گزارشی از گروه برنامه‌ریزی و اجرایی بیستمین سالگرد ارائه دادند. در ادامه خانم مریم احمدی شیرازی، یکی از بنیان‌گذاران و مدیر موسسه، داستان بیست‌ساله‌ی مام را به اختصار برای حضار تعریف کردند.

سپس فیلم کوتاهی درباره‌ی فعالیت‌های موسسه در بیست سال گذشته به نمایش درآمد. در بخش دیگر این برنامه، میزگردی با حضور دکتر فاطمه قاسم‌زاده، دکتر نوش‌آفرین انصاری، سرکار خانم فرشته مجیب، دکتر فریبرز بختیاری و آقای مهندس سیامک جولایی برگزار شد و این بزرگواران به ترتیب درباره‌ی صلح و مدارا در خانواده، اهمیت کتابخوانی و طرح راه دور، نقش و اهمیت قصه و بازی در رشد و تربیت، سالمندی و جایگاه سالمند در خانواده و هنر و خانواده، که از محورهای اصلی کار موسسه مادران امروز هستند صحبت کردند. مراسم با اجرای موسیقی و نمایش کلیپی با عنوان "بیست سال تلاش با یاران و همراهان" از گروه‌ها و چهره‌های همراه موسسه در این بیست سال که مروری بود بر فعالیت گروه‌ها و همراهان صمیمی موسسه؛ پایان یافت.





یک تجربه‌ی موفق از کار گروهی

وارد بیست و یک سالگی موسسه شدیم، با کوله‌باری از تجربه که امیدواریم بتوانیم آن را در سال‌های پیش رو توشه‌ی راه خود کرده و در پر بار کردن تجربه‌ها به کار بندیم. در پیک بعدی که اختصاص دارد به شرح مفصل بیستمین سالگرد

موسسه در تهران و همچنین پانزدهمین سالگرد تشکیل گروه‌های راه دور در سراسر ایران، به آن خواهیم پرداخت؛ اما در این جا یادآور می‌شویم که برگزاری این مراسم، حاصل تلاش یک سال تیم اجرایی و برنامه‌ریزی بود که به‌طور مرتب تشکیل جلسه داده و با هم فکری و تقسیم مسئولیت‌ها و پایش مرتب آن طی بیست و دو جلسه، سعی در اجرای بهتر این مراسم داشتند. البته که به‌دلیل شرایط اقتصادی جامعه به اجبار در بعضی تصمیم‌ها تجدیدنظر شد ولی همچنان وفادار به هدف، برنامه را به پیش بردیم و برای اجرا از بسیاری از داوطلبان همیشه همراه کمک گرفتیم.



گروه برنامه ریزی مراسم بیستمین سالگرد تاسیس موسسه مادران امروز:
 مرضیه شاه کرمی (هماهنگ کننده)، فرحناز مددی، منیژه چهره نگار، مریم انوری، فرزانه منفرد، بهار عابدینی، فریبا سامان و آقای حسین پرهیزکار



در ادامه، ما مراسم پانزدهمین سالگرد فعالیت گروه‌های راه دور را در پیش داریم که آن‌هم حاصل سال‌ها تلاش، پشتکار، همکاری، هم‌فکری و پیگیری دوستان و اعضای راه دور موسسه بوده و قرار است نتیجه این همکاری روز ۶ دی به نمایش درآید. قطعاً "گروه‌های راه دور هم حاصل این سال‌های پرتجربه را به‌خوبی انعکاس می‌دهند که می‌توان آن را به‌عنوان الگویی برای سایر نقاط ایران مورد استفاده قرار داد تا دوستان مشتاق به این راه بپیوندند.



گروه برگزاری مراسم پانزدهمین سالگرد فعالیت گروه های راه

دور: خانم هاآسیه شریعتی، مهرانوش میراسخیان، فرحناز قربانی، ماریا رضایی و ماندانا زحمتکش



تغییر نشانی اینستاگرام موسسه:

لطفاً به اینستاگرام جدید موسسه به این نشانی سری بزنید و نظرهایتان را برای ما بنویسید.
[madaran_e_emrooz](https://www.instagram.com/madaran_e_emrooz)

خواندنی‌ها

در باره ی زمان

زمان از جمله نعمت‌های گران‌بهایی است که نیازمند برنامه‌ریزی دقیق است. این امر ملاحظاتی را می‌طلبد و افرادی که قصد دارند وقت خود را برای انجام امور متنوع زندگی سازمان‌دهی کنند، باید به چند نکته‌ی اساسی توجه کنند:

۱. توجه به مفهوم فراطلابی زمان
۲. از بین بردن عوامل مخرب زمان
۳. تقسیم‌بندی و تفکیک زمان

۴. هدف‌گذاری امور زندگی

۵. سازمان‌دهی فعالیت‌ها و برنامه‌های زندگی

۶. عزم و اراده برای اجرای برنامه‌ها

نکته‌ی حائز اهمیت این‌که، هر یک از موارد فوق، مکمل مورد قبلی بوده و توجه به یک مرحله و غافل ماندن از مراحل بعدی، نمی‌تواند فرد را به موفقیت در عرصه‌های زندگی برساند. بنابراین ضروری است که تمامی مراحل گفته شده، به صورت سلسله مراتب به اجرا درآید تا نتیجه‌ی نهایی و مطلوب حاصل گردد. برای هر فردی در همه‌ی عرصه‌های زندگی وقت ارزشی فراطالایی دارد. ارزش‌گذاردن بر ثانیه‌های زندگی، زیربنایی‌ترین قدم در راه کنترل و مدیریت زمان به شمار می‌آید و این به معنای حساسیت داشتن به زمان است. برای مشخص شدن این موضوع که ارزش وقت، توسط شما درک می‌شود یا نه، به این سوال پاسخ دهید که آیا برای وقت و زمان خود واقعا ارزش قائل هستید یا نه؟ و دلایل آن را برای خود مشخص کنید.

برای پاسخ‌دهی به این سوال، لازم نیست ایده‌آل‌پروری کنید، بلکه واقعیت‌های روزانه را که با آن‌ها مواجهید، در نظر بگیرید و یادداشت کنید تا به یک خودشناسی اولیه نایل شوید. نکته این‌که قبل از وارد شدن به حیطه‌ی برنامه‌ریزی امور زندگی، ابتدا باید خصوصیات وقت و زمان را بشناسید که در این راستا می‌توان گفت وقت یک پدیده شخصی است و تنها شما مصرف‌کننده‌ی آن به شمار می‌آید، بنابراین هیچ‌کس نمی‌تواند به جای فرد دیگری از وقت او استفاده کند. از طرف دیگر، وقت قرض‌دانی و ذخیره‌کردنی نیست و افراد به‌طور یکسان از آن بهره‌مند هستند. بنابراین تنها راه برخورد با وقت، استفاده‌ی درست از آن است. روی هم‌رفته می‌توان گفت که وقت غیرقابل تغییر است، لذا نه طولانی می‌شود و نه کوتاه.

عوامل مخرب زمان

وقت با سه نوع از عوامل مخرب روبه‌رو است که در این میان، عادت‌های غلط فرد، مهم‌ترین عامل مخرب زمان به شمار می‌آید. تجربه نشان داده است که با کنترل چند نوع از عوامل مخرب، می‌توان سایر آفت‌ها را نیز محدود کرد. برای شناسایی عوامل تخریبی زمان، بایستی به بررسی و مطالعه‌ی منش‌ها و روش‌های خود پرداخت و آفات موجود را شناسایی کرد.

• برای شناسایی آفت‌های وقت، بررسی عملکرد روزانه یکی از راه‌های مناسب به‌شمار می‌آید که در این راستا، فرد می‌تواند با یادداشت عملکرد روزانه‌ی خود و تجزیه و تحلیل آن در طول روزها، هفته‌ها و ماه‌ها، اشکال‌های موجود را دریابد. چنان‌که گفته شد، شناسایی آفت‌های تخریبی زمان، یک گام اساسی در راه مبارزه به‌شمار می‌آید و نکته این‌که، شناسایی این عوامل، برخی راه‌حل‌های مناسب را نیز روشن خواهد کرد.

• برای مبارزه با آفت‌های مربوط به خلق‌وخوی افراد که زمان را تلف می‌کنند، بهترین راه، برقراری یک انضباط شخصی مستمر است که موجب بروز تغییرات تدریجی در این راه می‌گردد. از آن‌جا که عادت‌های نامناسب به صورت تدریجی شکل می‌گیرند و موجب تخریب زمان می‌گردند، لذا تغییر این عادات نیز در طول زمان میسر خواهد بود، بر این اساس، بایستی سرلوحه‌ی کار در شناسایی و از بین بردن عوامل مخرب زمان باشد.

راه‌کارهای مدیریت زمان

نکته‌ی دیگر در راستای مدیریت زمان، این است که فرد بایستی ارزش زمان را درک کند و اجزای زمان را به خوبی بشناسد. به دنبال شناسایی زمان به راهبردهای عملی‌تر دست بزند که در این میان، موارد زیر حایز اهمیت می‌باشند:

- تقسیم‌بندی و تفکیک زمان
- اولویت‌بندی امور زندگی
- بهبود زمان و مدت بهره‌برداری از وقت

در راستای تقسیم‌بندی و تفکیک زمان، یک فرد بایستی اوقات مربوط به یک روز، یک هفته و یک ماه را بطور واضح مشخص کند. مشخص شدن این اوقات موجب بوجود آمدن وقت اضافی برای فرد خواهد شد. در نخستین گام در تقسیم‌بندی زمان، باید مشخص شود که فرد در یک هفته چند ساعت مطالعه، خواب، رفت‌وآمد، نظافت شخصی، صرف غذا و اوقات فراغت دارد و در همین راستا فرد بایستی برای انجام کارهای مورد نظر در یک روز، یک هفته، یک ماه، سه ماه و شش ماه، یک قاعده و معیار زمانی مشخصی داشته باشد. بنابراین هدف از تفکیک اوقات این است که بدانیم، به‌طور کلی اوقات شما چگونه صرف می‌شود و از چه قسمت‌هایی می‌توان کاست و برای آن، برنامه‌های دیگری جایگزین کرد.

به‌طور مثال، فرض کنید که قصد دارید در رقابت‌های فشرده آزمون کارشناسی ارشد شرکت کنید، باید از هم‌اکنون، زمان را تحت نظارت خود درآورید و بدانید که زمان یک سرمایه‌ی نامرئی است. باید بدانید که وقت روزانه، هفتگی و ماهانه خود را چگونه می‌گذرانید و برای موفقیت در آزمون کارشناسی ارشد، چگونه باید آن را تقسیم‌بندی کنید. بسیاری از افراد برای موفقیت در آزمون‌های مختلف، هزینه‌های فراوانی را متحمل می‌شوند، ولی به یک اصل مهم یعنی مدیریت زمان آزمون توجه نمی‌کنند. از طرفی، بعضی افراد برنامه‌ریزی هم می‌کنند، پس برنامه‌ریزی آنان منطبق با استانداردهای علمی نیست و چه بسا، یکی از علل شکستشان در آزمون، همین امر می‌باشد.

سخن آخر

خود شما که در حال مطالعه این مفاهیم هستید، چقدر از زمان و سرمایه‌ی وجودی خود اطلاع دارید؟ برای این که به این امر واقف شوید، بدون درنگ به این سوالات پاسخ دهید، البته سعی نکنید که محاسبه کنید:

۱. یک هفته چند ساعت است؟
۲. در یک هفته چند ساعت خواب طبیعی دارید؟
۳. در یک هفته چند ساعت رفت‌وآمد می‌کنید؟
۴. در یک هفته چند ساعت صرف غذا خوردن می‌کنید؟
۵. در یک هفته چند ساعت اوقات فراغت دارید؟
۶. در یک هفته چند ساعت مطالعه می‌کنید؟
۷. در یک هفته چند ساعت به نظافت شخصی اختصاص می‌دهید؟



۱۰۱ بازی خانوادگی

نویسنده: شاندو واردا

مترجم: حسین فدایی حسین - منصوره ارسلانی

نشر: صابرین

معرفی کننده: مرضیه شاه کرمی

از میان تمام کارهایی که باید برای بچه‌ها انجام داد، بازی کردن با آن‌ها یکی از باارزش‌ترین‌ها و حیاتی‌ترین کارها است. آشنایی با بازی‌ها و یا دسترسی به آن‌ها برای گشودن دریچه‌ای به روی هر کودک لازم است. بازی‌ها مثل دستور پخت غذا هستند. در آشپزی، طرز تهیه‌ی غذا اهمیت اساسی دارد. به همین ترتیب مردم برای بازی کردن هم نیاز دارند بدانند که بازی‌ها چگونه انجام می‌شوند.

با این وجود، در دنیای کنونی، بسیاری از مردم، به‌خصوص بچه‌ها، وقت زیادی را به تماشای تلویزیون یا کار با رایانه می‌گذرانند. این بخشی از زندگی مدرن است، اما دانستن این نکته نیز مهم است که وقتی بچه‌ها به صفحه‌ی تلویزیون نگاه می‌کنند، از تجربه‌ی بسیار باارزش بازی کردن دور می‌مانند.

کتاب ۱۰۱ بازی خانوادگی بازی‌هایی را در چند فصل از تمام جهان گرد هم آورده که شامل موارد زیر است: بازی‌هایی در مسافرت، بازی‌هایی در ساحل، بازی‌هایی در خانه، بازی‌هایی در تعطیلات، شکل و قالب‌های شنی و بازی‌هایی در جشن‌های تولد.

این بازی‌های لذت‌بخش به والدین و کودکان کمک می‌کند تا بیشتر در کنار هم باشند. درحالی‌که بازی‌ها سبب رهاسازی افراد از کارهای روزانه و باعث سرگرمی و شادی می‌شوند، مهارت‌های جدیدی را هم برای مواجهه با موقعیت‌های غیرمنتظره‌ی زندگی می‌آموزند. تمام بازی‌ها همراه با دستورالعمل‌های ساده‌ای برای اجرا و ارزیابی شکل‌های پیشنهادی است. سن مناسب، تعداد افراد گروه، پیشنهادات جانبی و میزان سادگی و دشواری بازی‌ها نیز به‌صورت روشن، مشخص شده است.

معرفی چند کتاب مناسب برای کودکان و نوجوانان



برای کودکان پیش دبستانی:

نام کتاب : سوزان می خندد
نویسندگان : تونی راس - سوزان ویلیز
مترجم : مهشید مجتهدزاده
ناشر : انتشارات سروش



برای کودکان دبستانی:

نام کتاب : کاش من یک پرنده بودم
نویسنده : ایو تارلت
مترجم : سید ناصر تهرانی
ناشر: پیک ادبیات



برای نوجوانان:

نام کتاب : سی و پنج کیلو امیدواری
نویسنده : آنا گوالدا
مترجم : آتوسا صالحی
ناشر: افق



پرسش و پاسخ

(گروه آموزش موسسه پاسخ‌گویی به پرسش‌های این بخش را به عهده دارد.)

این ماه سوالی از طرف شما دوستان مطرح نشده بود. منتظر طرح سوال‌های شما برای شماره‌های آینده هستیم.

تجربه‌های زنده و ملموس

دوستان عزیز

ضمن سپاس از طرح سوال و پاسخ‌های شما عزیزان که این بخش را پربار می‌کند، از شما پاسخ‌دهندگان عزیز درخواست می‌کنیم نام و نام خانوادگی و نام گروه را کامل بنویسید تا ما بتوانیم نامتان را به‌طور کامل در پیک راه دور بیاوریم.

دوستان عزیز:

به سوال مربوط به انضباط پاسخ درستی داده نشده و به تعریف انضباط پرداخته شده است و فقط دو نفر از دوستان به این سوال جواب داده‌اند.

لطفاً از این پس سوال را با دقت بیشتری بخوانید و پاسخ دهید تا به نتیجه بهتری برسیم.

پرسش هفته‌ی هشتم و نهم

تاریخ: ۲۳ آبان تا ۶ آذر ۹۷

چگونه می‌توانیم ارتباط کلامی خوبی داشته باشیم؟

بعضی جمله‌ها چگونه سوءتفاهم ایجاد می‌کند؟ چرا بعضی مکالمه‌ها باعث ناراحتی و دلخوری می‌شود؟

کتاب مورد مطالعه: ارتباط کلامی

طراح پرسش: گروه مادرانه

نام سرگروه: خانم محمدی - قائمشهر

خانم کمالیان - سپینا ۸ - قائمشهر

برای این که ارتباط کلام به درستی صورت بگیرد و پیام‌های کلامی ما به درستی منتقل شود، باید پی به ایرادهای خود به‌عنوان گوینده و یا شنونده ببریم و آنرا اصلاح کنیم. همچنین مهم است که موقعیت گفت‌وگو را هم در نظر بگیریم.

پرسش هفته‌ی یازدهم

تاریخ: ۱۴ آذر تا ۲۰ آذر ۹۷

چرا ارتباط غیرکلامی یا همان زبان بدن، در برقراری و موفقیت و ارتباط بسیار اهمیت دارد؟

کتاب مورد مطالعه: ارتباط کلامی

طراح سوال: گروه سپنتا ۷

سرگروه: خانم مریم بهزادی - قائمشهر

خانم متانی - سپنتا ۷ - قائمشهر

در واقع ارتباط غیرکلامی مکمل ارتباط کلامی هست، وقتی زبان بدن را بشناسیم، به‌عنوان گوینده‌ی سخن می‌توانیم مطمئن شویم آیا آنچه منتقل می‌کنیم همان چیزی هست که خودمان می‌خواهیم؟ در غیر این صورت شنونده ممکن است دچار سوءتفاهم شود. به گفته‌ی برد ویسل، دو سوم معانی از طریق ارتباط غیرکلامی برقرار می‌شود.

خانم حسینی - سپنتا ۷ - قائمشهر

ما برای ارتباط بهتر با اطرافیانمان ابتدا باید ارتباط غیرکلامی را برقرار کنیم. بعد از ارتباط کلامی، ارتباط غیرکلامی بسیار مؤثر است. همان‌طور که در کلاممان دقت داریم، در غیرکلامی هم باید بیشتر دقت کنیم. ارتباط غیرکلامی حالت‌ها و حرکتهایی است که مفهوم موردنیازمان را از راه غیرکلام منتقل می‌کند. نشانه‌هایی دارد که بیانگر مقصود ما هستند، وقتی این شرایط مناسب وجود نداشته باشد طرف مقابل با این نشانه‌های نامناسب علاقه و تشویقی برای ادامه‌ی حرفش ندارد یا این که مانع از انجام کارش می‌شود. وضعیتمان، نشانه‌هایمان، نوع نگاهمان، هیجانانگمان، کلمات کلیدی که استفاده می‌کنیم باید مناسب باشد تا طرف مقابل بداند باید به حرفمان اهمیت دهد و خوب گوش کند و زمینه برای ادامه‌ی حرفمان مهیا باشد.

با رعایت این اصول ارتباط غیرکلامی که دو سوم ارتباط و یک سوم خود حرف و کلاممان را شامل می‌شود. ارتباطات ما با اطرافیان بهتر و بیشتر می‌شود.

خانم فلاح - سپنتا ۷ - قائمشهر

چون وقتی می‌خواهیم چیزی بگوییم فقط یک‌سوم معانی از طریق کلام بیان می‌شود ولی دو‌سوم از طریق بیان غیرکلامی است. یعنی مهم که ما آن حرف را چطور بیان کنیم. وقتی مهارت داشته باشیم و بتوانیم با زبان بدن؛ چه از طریق نشستن و نگاه کردن، حرف خودمان را بگوییم؛ تاثیر بیشتر دارد چون طرف مقابل کاملاً متوجه می‌شود که ما از روی محبت می‌گوییم یا از روی عصبانیت حسادت.

خانم حسن پور - سپنتا - قائمشهر

درارتباط غیر کلامی اگر از طرف مقابل ناراحت هستیم یا دلخوریم، سکوت می‌کنیم و با چهره‌ی ناراحتان به طرف می‌فهمانیم که از دستش ناراحتیم که اگر این ناراحتی در ارتباط کلامی باشد، شاید به دعوا و دشنام و... منجر شود که بعدها باعث پشیمانی می‌شود.

خانم خلیلی - سپنتا ۷ - قائمشهر

حرکاتی مثل تکان دادن پاها و گاز گرفتن لب و قرمز شدن صورت و فشار دادن انگشت‌ها؛ تمام این‌ها حرکات ارتباط غیر کلامی هستند که شاید ارتباطی برقرار نشود ولی از حالت چهره یا حرکاتی که داریم گوینده متوجه‌ی حالت ما می‌شود؛ که مثلاً ناراحت هستیم یا عصبانی یا استرس داریم. پس ارتباط کلامی و غیر کلامی به هم ارتباط دارند.

خانم کلانی - سپنتا ۷ - قائمشهر

خوب یک وقت‌هایی ما با سکوت کردنمان هم می‌توانیم به طرف مقابلمان نشان دهیم که از کار او خوشحالیم یا که ناراحتیم. در واقع ارتباط غیر کلامی را نشان دادیم. درست است حرفی نزدیم ولی با سکوت خود او را متوجه کردیم.

خانم اعظمی - سپنتا ۷ - قائمشهر

برای داشتن زندگی موفق و آرام، مهم‌ترین عامل توانایی در برقراری ارتباط است، کسی که خوب صحبت می‌کند، در برقراری ارتباط بهتر عمل می‌کند اما برنده نیست. زبان بدن یا همان ارتباط غیر کلامی، دانش لازم برای برقراری ارتباط است، شاید در ارتباط کلامی بتوان احساسات را پنهان کرد، اما با استفاده از زبان بدن می‌توان فهمید که فرد راست می‌گوید یا قصد فریب دادن دارد و این که زبان بدن گویای احساسات واقعی فرد هست و پیغامی که از زبان بدن دریافت می‌شود همان احساسات واقعی است و نمی‌شود احساسات را پنهان کرد.

خانم آتنا کلانی - سپنتا ۷ - قائمشهر

چون وقتی با کسی ارتباط کلامی برقرار می‌کنیم نیاز به توجه چشم و حواس جمع طرف مقابل داریم و عدم توجه باعث می‌شود طرف از صحبت کردن با ما سرد شود و بی‌علاقه گردد.

خانم مژگان - سپنتا ۷ - قائمشهر

چون ارتباط غیر کلامی مانند لحن، بلندی و کوتاهی صدا، سرعت حرف زدن و... کامل کننده‌ی ارتباط کلامی است و زبان بدن هنگام حرف زدن نقش مهمی در انتقال منظور و مفهوم دارد. تا جایی که ۳/۲ معانی از طریق زبان بدن و ارتباط غیر کلامی و ۳/۱ از طریق ارتباط کلامی منتقل می‌شوند.

یادآوری چند نکته: در شکل دهی و شکل گیری هویت نوجوان، خانواده نقش به سزایی دارد. تصویری که ما بزرگترها به آن می‌دهیم و نقش و جایگاهی که برایشان قایل می‌شویم (بدون اغراق، بدون کوچک کردن و دست کم گرفتن)، می‌تواند در شناخت او از خودش کمک شایانی کند. آن‌ها برای شناخت خود نیاز به زمان دارند. پس یادمان باشد، بی‌دلیل از آن‌ها عیب‌جویی نکنیم، برچسب نزنیم، جهت ندهیم، از خطاهای کوچک بگذریم و جنبه‌های مثبت وجود آن‌ها را برجسته کنیم تا احساس مفید بودن و بزرگی را در آن‌ها به وجود آوریم.

یلدا فرصتی برای دور هم جمع شدن

"یلدا" و همه‌ی شب‌ها و روزها یتان شاد!

- یلدا با بزرگترها خوش است.
- یلدا با شعر خوش است.
- یلدا با قصه خوش است.
- یلدا با دوست خوش است.
- یلدا با بچه‌ها خوش است.
- یلدا با خانواده خوش است.
- یلدا با بازی خوش است.



نشست ماهانه‌ی دی:

جلسه‌ی دی ماه موسسه مادران امروز

جلسه‌ی دی ماه موسسه مادران امروز، به دلیل درخواست عده‌ای از دوستان که نتوانسته بودند در مراسم بیستمین سالگرد تاسیس موسسه، شرکت کنند، به ارائه‌ی گزیده‌ای از این مراسم اختصاص یافته است.



زمان: سه شنبه 97/10/4 از ساعت 9/30 تا 11/30

نشانی موسسه مادران امروز(مام): خیابان ولیعصر- ابتدای خیابان شهید مطهری- خیابان سربداران- نبش جهانسوز-

شماره ی ۳۷- واحد یکم (زیر همکف) - کد پستی: ۱۵۹۵۸۳۳۱۱۱

تلفن و فاکس: ۰۲۱-۸۸۸۹۰۳۴۵، ۰۲۱-۸۸۹۰۱۴۳۶، ۰۲۱-۸۸۷۲۸۳۱۷

کانال اطلاع رسانی: <https://telegram.me/madaraneemrooz1>

اینستاگرام: madaran_e_emrooz

سایت : madaraneemrooz.com

ایمیل : info@madaraneemrooz.com