گوناگون

قرارگاه "فرزندان رمضان" ۲۲ فروردین ماه افتتاح می‌شود

مدیرعامل جامعه تعلیمات اسلامی گفت: قرارگاه "فرزندان رمضان" دوشنبه ۲۲ فروردین ماه افتتاح می شود و تا روز ۱۱ اردیبهشت ماه همزمان با روز ۲۹ ماه مبارک رمضان به صورت مجازی ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از معاونت پرورشی و فرهنگی وزارت آموزش و پرورش، حسن حیدری افزود:جامعه تعلیمات اسلامی با بیش از ۷۵ مدرسه در ۱۱ استان فعالیت می کنند که طی سال های قبل از شیوع ویروس کرونا در نمایشگاه بین المللی قرآن کریم با همکاری اداره کل قرآن، عترت و نماز وزارت آموزش و پرورش در یک غرفه فعالیت های خود را تحت عنوان فرزندان رمضان ارائه می دادیم اما پس از شیوع ویروس کرونا به دلیل برگزار نشدن نمایشگاه طی ۲ سال گذشته به صورت مجازی با دانش آموزان ارتباط داشتیم و این غرفه به قرارگاه بچه‌های رمضان تبدیل شد. وی ادامه داد: سال گذشته حدود ۵۸ مدرسه به صورت روزانه برنامه های متنوعی در فضای مجازی ارائه می دادند که برنامه های آنها شامل حضور برگزیدگان قرآنی، حافظین قرآن و نهج‌البلاغه، احکام، قرائت قرآن و اجرای تمام فعالیت های قرآنی بود که هر برنامه را حدود ۳۰۰ دانش آموز به صورت زنده در فضای مجازی دنبال می کردند. مدیرعامل جامعه تعلیمات اسلامی گفت: همچنین برنامه هایی شامل مسابقه، نمایش عروسکی، موادی خوانی و مداحی و مرثیه خوانی و خطبه خوانی با توجه به ایام ماه مبارک رمضان برگزار می شد که این برنامه ها اثرات مثبتی روی دانش آموزان، مربیان و معلمان داشت و همین عامل باعث تعامل بین مدارس در استان‌های مختلف شده بود و باعث ایجاد روحیه رقابت و تشویق برای انجام فعالیت های بهتر در بین دانش آموزان و مربیان بود. وی در خاتمه تصریح کرد: امسال نیز همه مدارس آمادگی دارند تا به فراخور زمان به اجرای برنامه های خود در این زمینه بپردازند که مراسم افتتاحیه قرارگاه فرزندان رمضان با حضور حجت الاسلام و المسلمین حاج علی اکبری، رئیس شورای سیاست گذاری ائمه جمعه و رییس هیات امنای جامعه تعلیمات اسلامی روز دوشنبه ۲۲ فروردین ماه همزمان با نهم ماه مبارک رمضان در دفتر مرکزی جامعه تعلیمات اسلامی برگزار خواهد شد و این برنامه تا روز یازدهم اردیبهشت ماه همزمان با روز ۲۹ ماه مبارک رمضان به صورت مجازی ادامه خواهد داشت.

اعلام جزئیات افزایش ۲۰ درصدی مستمری مددجویان بهزیستی

معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بهزیستی کشور بابیان جزئیات افزایش ۲۰ درصدی مستمری معیشتی مددجویان بهزیستی در سال ۱۴۰۱ گفت: اگر سازمان هدفمندی یارانه‌ها اعتبارات را از فروردین ماه بدهد، افزایش مستمری ها از همین ماه قابل پرداخت خواهد بود در غیراینصورت از اردیبهشت ماه پرداخت خواهد شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا، سید مرتضی حسینی افزود: درصورتی که مستمری معیشتی از اردیبهشت ماه اجرایی شود، مابه‌التفاوت آن پرداخت می‌شود چون افزایش ۲۰ درصدی مستمری مددجویان از ابتدای ۱۴۰۱ عملیاتی می‌شود. وی خاطرنشان کرد: یک میلیون و ۱۰۰ هزار خانوار در قالب ۲ میلیون یکصد هزار نفر از سازمان بهزیستی کشور، مستمری معیشتی دریافت می کنند اما تعداد کل مددجویان ۲ میلیون و ۱۰۰ هزار خانوار در قالب بیش از هفت میلیون نفر است. حسینی یادآور شد: با احتساب ۲۰ درصد افزایش مستمری معیشتی مددجویان، مبلغ پرداختی برای خانواده‌های یک نفره ماهانه ۴۲۰ هزار تومان، خانواده‌های ۲ نفره ماهانه ۶۰۰ هزار تومان، خانواده‌های ۳ نفره ماهانه ۸۴۰ هزار تومان، خانواده‌های چهار نفره ماهانه یک میلیون و ۸۰ هزار تومان و خانواده‌های پنج نفره و بالاتر ماهانه یک میلیون و ۳۲۰ هزار تومان خواهد بود. معاون توسعه مدیریت و منابع سازمان بهزیستی کشور گفت: نزدیک به ۵ میلیون نفر برابر با یک میلیون و ۷۰۰ هزار خانوار پشت نوبتی معیشتی وجود دارد که تلاش داریم آنها را در سال جاری وارد فهرست مستمری‌بگیران کنیم که البته اولویت با معلولین خیلی شدید و شدید و دهک‌های پایین درآمدی است. حسینی افزود: برای وارد کردن پشت نوبتی ها در فهرست مستمری بگیران، اعتبار آنی در بودجه در ۱۴۰۱ دیده شده است که اگر سازمان هدفمندی یارانه‌ها بر مبنای یک دوازدهم بودجه ما به ما پرداخت کند، پشت نوبتی ها را وارد فهرست خواهیم کرد. قائون می گوید بودجه بهزیستی باید صد در صد پرداخت شود و باید کل بودجه به صورت ماهانه تقسیم و یک دوازدهم ارائه شود تا ما بتوانیم مستمری پشت نوبتی ها را پرداخت کنیم. وی اضافه کرد: مستمری‌های مختلف مانند حق نگهداری در منزل، حق پرستاری و حق مددکاری به مددجویان پرداخت می‌شود رقم آنها سالانه در هیات وزیران مصوب می‌شود. میزان رشد این مستمری‌ها امسال هنوز جمع‌بندی و اعلام نشده است.

ثبت‌نام جشنواره دانش آموزی ابن سینا تا پایان اردیبهشت ادامه دارد

دبیرعلمی جشنواره دانش‌آموزی ابن سینا گفت: زمان ثبت‌نام تمامی رویدادهای هفتمین جشنواره دانش‌آموزی ابن سینا از ۱۵ فروردین‌ماه آغاز شده و تا پایان اردیبهشت ادامه خواهد داشت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از دبیرخانه دائمی جشنواره دانش آموزی ابن سینا، مهدی رشیدی جهان با اشاره به برگزاری موفق دوره گذشته جشنواره که با حضور سه هزار و ۶۰۰ دانش آموز در قالب ۸۵۰ تیم داخلی و ۱۲۰ تیم خارجی از ۱۶ کشور و حمایت ستادهای معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری در سطح داخلی و فدراسیون جهانی مخترعین در سطح بین المللی به صورت مجازی برگزار شد، افزود: با استقبال صورت گرفته دانش آموزان و همچنین حمایت مراکز علمی تخصصی از دوره های گذشته جشنواره نظر بر آن شد تا امسال رویکردی جدید در نوع برگزاری صورت گیرد. وی ادامه داد: هفتمین جشنواره دانش آموزی ابن سینا در قالب مجموعه رویدادهای پنجگانه و با حمایت سازمان‌ها و نهادهای داخلی و بین المللی همچون ستادهای معاونت علمی و فناوری ریاست جمهوری، ستاد ویژه نانو فناوری ریاست جمهوری، مراکز علمی و تحقیقاتی و همچنین فدراسیون جهانی مخترعین در اوایل تابستان شروع به کار خواهد کرد. دبیرعلمی جشنواره دانش آموزی ابن سینا خاطرنشان کرد: پیش بینی می شود حدود ۲۰ کشور در رویدادهای ابن سینا و جشنواره هفتم شرکت کنند. رشیدی جهان با اشاره به رویکرد امسال این جشنواره، که رویکرد شناختی و آموزش محور است، اضافه کرد: در برگزاری دوره‌های آموزشی پیش از رویدادها، رویکرد علوم شناختی را مدنظر داشتیم و بر اساس آن، جشنواره هفتم برنامه ریزی شده است. دبیر علمی جشنواره دانش آموزی ابن سینا گفت: عناوین کامل رویدادهای هفتمین جشنواره دانش آموزی ابن سینا شامل مدرسه تابستانی و جشنواره دستاوردهای دانش آموزی نانو، مدرسه تابستانی دانش مغز، مسابقه ملی دانش آموز کافه کد (برنامه نویسی)، مسابقه ملی کارآفرینی شو و جشنواره بین المللی دستاوردهای پژوهشی و اختراعات دانش آموزی است. که زمان برگزاری آنها به همراه اخبار تکمیلی به زودی و از طریق دبیرخانه جشنواره به اطلاع علاقمندان خواهد رسید.

یک جرعه کتاب

خودشناسی
نویسنده: آلن دوباتن
مترجم: محمدهادی حاجی‌پیگلو
نشر: جیحون

پیام آشنا: کتاب خودشناسی نوشته آلن دوباتن است که با ترجمه محمدهادی حاجی‌پیگلو منتشر شده است. این کتاب یکی از کتاب‌های مدرسه زندگی است که به شما کمک می‌کند زندگی بهتری داشته باشید.

درباره کتاب خودشناسی

یکی از برجسته‌ترین مشخصه‌های ذهن ما انسان‌ها این است که فهم بسیار اندکی از آن داریم. با این که به تعبیری در وجود خودمان سکونت داریم، غالباً فقط موفق می‌شویم از بخشی از وجود خودمان سر در بیاوریم حتی گاه فهم دینامیک‌های سایه‌ای در فضا برایمان سادهتر از درک سازوکاری است که در اعماق مغزمان در کار است. هرگاه دچار از خودبی‌خبری باشیم معمولاً به سرگردانی و آشفتگی نیز مبتلا می‌شویم: برخی روزها کج‌خلق یا غمگینیم، بی آنکه اصلاً دلیلش را بدانیم، یا چه بسا احساس کنیم در شغلمان دچار سردرگمی شده‌ایم، اما نتوانیم چیزی بیش از این بگوییم که می‌خواهیم «کاری خلاقانه‌تر بکنیم» یا «کاری بکنیم که باعث شود جهان جای بهتری شود»؛ طرح‌ها و نقشه‌هایی که آنقدر مبهم‌اند که هنگام مواجهه با برنامه‌های اصولی دیگران، دچار احساس ضعف و آسیب‌پذیری می‌شویم. این کتاب کمک می‌کند خودتان را بشناسید و به وال‌های مهم ذهنی‌تان پاسخ دهید.

خواندن کتاب خودشناسی را به چه کسانی پیشنهاد می‌کنیم

این کتاب را به تمام کسانی که به دنبال یک راه درست برای شناخت خودشان هستند پیشنهاد می‌کنیم.

سرعت واکسیناسیون کووید۱۹ ترمز کشید

آمارهای روزانه وزارت بهداشت از روند تزریق واکسیناسیون علیه کووید۱۹ در کشور، نشان می‌دهد که استقبال مردم کم رنگ شده و این موضوع می‌تواند خطرساز باشد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، وقتی دولت سیزدهم روی کار آمد، اولین اقدام برای فروکش مرگ و میرهای کرونایی در کشور، افزایش واردات واکسن کووید ۱۹ بود که شاید تا قبل از آن، از سرعت لازم برخوردار نبود و مردم در صف‌های شلوغ واکسن می‌ایستادند. اما به یکباره و در موج پنجم کرونا بود که به یکباره شاهد افزایش واکسن‌های وارداتی به کشور بودیم و همین مسئله باعث شد تا روند تزریق واکسن سرعت بگیرد.

بنابراعلام وزارت بهداشت: تا روز جمعه ۱۹ فروردین ۱۴۰۱، ۶۴ میلیون و ۴۷ هزار و ۳۵۵ نفر در کشور دوز اول واکسن کرونا را تزریق کرده‌اند. در همین حال، ۵۷ میلیون و ۱۰۱ هزار و ۷۲ نفر دوز دوم و ۲۶ میلیون و ۴۷۰ هزار و ۴۶۰ نفر، دوز سوم واکسن کرونا را دریافت کرده‌اند. مجموع واکسن‌های تزریق شده در کشور به ۱۴۷ میلیون و ۶۱۸ هزار و ۸۸۷ دوز رسید. در شبانه‌روز گذشته (پنج شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۱) فقط ۲۸ هزار و ۶۴۷ دوز واکسن کرونا در کشور تزریق شده است. شاید این مقدار تزریق واکسن کرونا در یک شبانه روز، کمترین میزان واکسیناسیون در ماه‌های اخیر و بعد از سرعت گرفتن برنامه کشوری واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ باشد. در واقع این روند نزولی در برنامه واکسیناسیون علیه کووید۱۹، می‌تواند یک هشدار و زنگ خطر برای بازگشت به روزهای سخت کرونایی باشد. زیرا آنچه مسلم است، ایمنی با واکسن علیه ویروس کرونا، در کنار رعایت پروتکل‌های بهداشتی، بر کسی پوشیده نیست. اما، متأسفانه در این ایام که روند رعایت پروتکل‌ها نیز نزولی شده است و تقریباً به شرایط عادی انگاری پاندمی کرونا نزدیک شده‌ایم، واکسن تزمین نیز می‌تواند وضعیت را برای ما سخت‌تر کند. شهریور ۱۴۰۰ بود که بهرام عین‌اللهی وزیر بهداشت، عنوان داشته بود که حدود پنج میلیون نفر واکسن زده بودند که با آغاز به کار دولت سیزدهم سرعت واکسیناسیون شتاب گرفت. وی همان ایام از موج پنجم کرونا در کشور به عنوان فاجعه ملی یاد کرد و مرگ روزانه ۷۰۰ نفر بر اثر کرونا و شناسایی روزانه ۵۰ هزار مبتلا را در دنگ توصیف کرد.

از همین رو بود که وزارت بهداشت تلاش کرد برای جلوگیری از افزایش مرگ‌های کرونایی و کاهش مولد ابتلا، به اجرای برنامه کشوری واکسیناسیون علیه کووید ۱۹ سرعت بدهد و موفق هم بود. به طوری که از پاییز ۱۴۰۰، شاهد افزایش واردات واکسن بودیم که باعث شد گروه‌های مختلف سنی، به سرعت واکسینه شوند. حالا و در حالی که سویه اومیکرون فروکش کرده است، متأسفانه سرعت واکسیناسیون در کشور متوقف شده و شاهد هستیم که میزان تزریق روزانه هر روز کاهش می‌یابد به طوری که ۲۸ هزار دوز واکسن در پنج شنبه ۱۸ فروردین ۱۴۰۱، نمونه‌ای از این ادعا است که می‌تواند زنگ خطری برای بازگشت به روزهای سخت کرونایی باشد.

کمال حیدری- معاون بهداشت وزارت بهداشت، در واکنش به کاهش سرعت واکسیناسیون به خصوص تزریق دوز سوم، گفت: متأسفانه استقبال خوبی از سوی مردم برای تزریق دوز سوم واکسن کرونا نشده است و طبق آمارها، بیش از ۴۰ درصد مردم توبت سوم این واکسن را دریافت کرده‌اند که این آمار روند مطلوبی ندارد و باید برای ترغیب بیشتر مردم به تزریق دوز یادآور تلاش بیشتری شود و مردم نیز به این موضوع بیشتر اهمیت دهند. وی با اعلام اینکه برای تأمین واکسن هیچ مشکلی وجود نداریم، افزود: انتظار داشتیم با تزریق به موقع واکسن موضوع سلامت جامعه تأمین شود اما مشکل هنوز برطرف نشده و در واقع به نوعی خلأ در این زمینه داریم زیرا مردم باید دستورالعمل‌ها را به عنوان لزام واجبار بدانند.

در شرایطی که عنوان می‌شود دوز سوم واکسن کرونا برای ایمنی علیه ویروس کووید ۱۹، از اهمیت زیادی برخوردار است؛ تا کنون فقط نزدیک به ۲۶ میلیون و ۵۰۰ هزار نفر از جمعیت هدف کشور دوز سوم را تزریق کرده‌اند. در حالی که تا کنون می‌بایست این روند رو به اتمام می‌بود و تمامی جمعیت هدف دوز سوم را زده بودند. بازگشت به روزهای قبل از کرونا، بازگشایی مدارس و دانشگاه‌ها با حضور دانش آموزان و دانشجویان، در حالی که هنوز تعداد زیادی از مردم نسبت به تزریق دوز سوم واکسن اقدام نکرده‌اند، می‌تواند ما را به شرایط سخت بازگرداند. در آن صورت، این احتمال وجود دارد که دوباره نسبت به اعمال سختگیرانه پروتکل‌ها و محدودیت‌های کرونایی اقدام شود.

تازه های سلامت

تغذیه در ماه رمضان از دیدگاه طب ایرانی

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران، در خصوص تغذیه در ماه مبارک رمضان از منظر طب ایرانی نکاتی را عنوان کرد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، فاطمه اقبالیان گفت: روزه داری علاوه بر تعالی روح، از نظر پزشکی برای جسم نیز فواید بسیار ارزشمندی دارد.

وی ادامه داد: دستگاه گوارش به علت خوردن تمامی وعده‌های غذایی در ایام عادی در حال فعالیت پیوسته است، در ماه رمضان با توجه به خوردن و آشامیدن کمتر در شبانه روز، فرصتی برای تقویت، استراحت، اصلاح مزاج، دفع رطوبت و مواد زائد دستگاه گوارش و پاک سازی بدن از مواد زائد به وجود می‌آید.

اقبالیان افزود: از دیدگاه طب ایرانی، روزه داری مزاج را به سمت سردی و خشکی می‌برد و با توجه به اینکه مزاج فصل بهار گرم و تر است، یکی از مناسبت ترین زمان‌ها برای روزه گرفتن است.

وی تاکید کرد: افراد برای داشتن یک روزه داری صحیح از دیدگاه طب ایرانی باید با ۶ اصل ضروری برای زندگی سالم آشنا شوند، این اصول ۶ گانه شامل تأمین هوای مناسب، داشتن فعالیت بدنی مناسب، رعایت اصول خواب و بیداری، خوردن و آشامیدن، داشتن دفع مناسب و کنترل حالات روحی برای رسیدن به سلامت جسمانی مناسب است.

استادیار دانشگاه علوم پزشکی ایران گفت: یکی از مهم‌ترین اتفاقات ماه رمضان بر هم خوردن نظم ساعات خواب و بیداری است که ساعات خواب کوتاه می‌شود و منجر به ایجاد اختلال در هضم و همچنین ضعف در بدن می‌شود.

اقبالیان ادامه داد: به همین دلیل تاکید می‌شود برای سلامتی بدن، خوابیدن در ساعات ۲۲ الی دو صبح جدی گرفته شود و تا حد امکان از خوابیدن بعد از خوردن سحری برای جلوگیری از ترش کردن معده اجتناب شود و زمان استراحت را به بعد از ظهر موکول کنند.

این متخصص طب ایرانی بیان کرد: حرکات بدنی شدید منجر به تعریق و از دست دادن آب بدن می‌شود، در نتیجه ضعف بدنی ایجاد می‌شود بنابراین توصیه می‌شود در ایام روزه داری از انجام حرکات ورزشی شدید پرهیز شود.

وی تصریح کرد: از منظر طب ایرانی اولویت در ماه رمضان، رعایت حفظ قوای بدنی و جلوگیری از ایجاد ضعف است. افراد با مزاج گرم و تر به دلیل قوای بدنی بالاتر می‌توانند در زمان بین افطار تا سحر فعالیت ورزشی متناسب با شرایط بدن خود را انجام دهند.

اقبالیان عنوان کرد: یکی از مشکلات روزه داران، پیوست ناشی از برهم خوردن نظم دریافت وعده‌های غذایی و کمبود آب بدن در این ایام است که علامتی مانند سردرد، احساس پُری در دستگاه گوارش و کسالت بدنی را به دنبال دارد، بنابراین طب ایرانی بر رعایت اصولی از قبیل شروع افطار با مایعات ولرم، مصرف مایعات کافی تا زمان سحر، استفاده از خیسانده میوه‌هایی مانند انجیر و آلو، آشامیدن دمنوش خاکشیر و استفاده از سبزیجات و میوه در وعده‌های غذایی تاکید می‌کند.

وی خاطرنشان کرد: در این ایام نباید از قرار گرفتن در مکان‌های گرم در اواسط روز خودداری شود و افراد مصرف شربت و نوشیدنی‌های خنک در شب هنگام را جدی بگیرند. مصرف دمنوش های آرامش بخش مانند دمنوش گل گاو زبان، بهارنارنج و شربت لیمو بهارنارنج برای کمک به کنترل حالات روحی مانند عصبانیت، خشم و پرخاشگری که منجر به افزایش حرارت بدن می‌شود نیز در طب ایرانی توصیه شده است.

یادداشت اختصاصی

فقدان مهارت ارتباط موثر و اختلال در سیستم خانواده

با توجه به اینکه انسان موجودی اجتماعی است ضرورتا برای پیشبرد اهداف زندگی خود مبادرت به برقراری ارتباط می‌نماید، پس نمی‌توان حالت عدم ارتباط را برای او فرض نمود یعنی انسان همواره ارتباط برقرار می‌کند اما ملاک این است که آیا ارتباط برقرارشده از نوع سالم است و یا ناسالم.

تعریف ارتباط:

ارتباط فرایند ارسال و دریافت آگاهانه و یا ناآگاهانه پیام است. پیامی که می‌تواند از طریق آن نظرات، احساسات وهیجانات خود رابه صورت‌های متفاوتی چه در غالب کلام وچه در غالب غیر کلام منتقل کرد.

به‌عبارتی می‌توان گفت که انسان بوسیله فرایند برقراری ارتباط است که می تواند اطلاعات واحساسات وهیجانات خود را به دیگران انتقال دهد. بنابراین اگر هرگونه اختلال واشکالی در انجام این فرایند رخ دهد منتج به سوءتعبیر وسوءتفاهم بین طرفین این فرایند خواهد شد. از آنجایی که برقراری ارتباط یک مهارت است وعلامت بلوغ اجتماعی یک فرد به شمار می‌آید، فقدان آن نیز می تواند بسیاری از ابعاد مختلف زندگی را دچار آسیب نماید. با توجه به ضرورت واهمیت این مهارت اجتماعی بطور حتم خانواده رابعنوان یک گروه نیز همانند سایر گروههای اجتماعی، متاثر ازنقش خود خواهد کرد و ضرورت دارد که یک زوج برای تعامل هرچه زیباتر ومؤثرتر بین فردی خویش، خود را به این مهارت مجهز و از آن برخوردار سازد.

ارتباط بین زوجین:

گاهی یک زوج در برقراری ارتباط ، صرفا به زبان وکلام اکتفا می کنند غافل از اینکه در ورای بسیاری ازاین پیام ها احساسات، عواطف وهیجانات متفاوتی نهفته است که با هیچ واژه وعبارتی قادر به انتقال آن به همدیگر نیستند چرا که ما با عوامل صوتی صرف قادر به انتقال عواطف واحساسات وابراز محبت وشادمانی ویا حتی رنج وقلدوه خود به دیگری نیستیم. بنابراین زبان نمی تواند تامین کننده یک ارتباط سالم و کامل باشد چون که گفته می‌شود کلماتی که بر زبان جاری می‌شوند تنها بین هشت تا بیست وچهار درصد پیام ما را تشکیل می دهند لذا در یک ارتباط گسترده وپیچیده ای مثل ارتباط بین یک زوج این میزان اثر گذاری میزانی بسیار ناچیز وغیرموثر است و سیال نبودن ارتباط دلالت بر عدم بلوغ اجتماعی زوجین می کند.

عناصر یک ارتباط سالم:

الف-عناصر کلامی

ب-عناصر غیر کلامی

برخی از عناصر کلامی ارتباط عبارتند از

۱- محتوی کلام: یعنی آیا آنچه را که یک زوج یا زوجه در خطاب به همسر بر زبان می‌آورد جذاب است؟ آیا تازگی دارد؟ آیا هیجان انگیز وتهییج کننده است ؟ مثبت است یا منفی ؟ محتوی کلام تهدید آمیز است یا تسلی بخش ؟ آیا شادی وفرحبخش است یا غم‌افزا؟ برقراری واستمرار ارتباط متضمن این محتواهای کلامی است.

۲- شیوه وچگونگی شروع صحبت: در هر محاوره و گفتمانی، شیوه ونحوه ی آغاز آن بسیار مهم است چرا که اولین کلمات واولین جملات هستند که سمت وسوی یک ارتباط را تعیین می کنند شروع گفتمان با خشم باشد یا بامحبت، با عبارتهای شایسته باشد و یا ناشایسته همه تعیین کننده مسیر آتی وکیفیت فرایند ارتباط بین زوجین هستند.

۳- زمان بندی وشرایط ارتباط: برای برقراری یک ارتباط سالم علاوه بر سایر شرایط، زمان برقراری آن ارتباط را باید در نظر گرفت. شرایطی مثل خستگی و راحتی جسمی، شرایط روحی وروانی و... یک زوج ضمن درک زمان وشرایط همسر خویش مبادرت به ایجاد یک ارتباط می کند.

۴- ملاحظات موقعیتی: بدون شک هیچ زوجی تمایل ندارد که در هرموقعیتی مورد انتقاد، نصیحت، مقایسه و هدایت وراهنمایی قرار بگیرد. بنابراین در تعاملات همواره موقعیت ها در نظر گرفته شوند.

۵- جمع بندی وختم ارتباط: قاعدتا هر ارتباطی همانگونه که سر آغازی دارد، اختتام و پایانی نیز بدنبال دارد. همانطور که آغاز یک ارتباط چه کلامی وچه غیر کلامی در فرایند واستمرار ارتباط موثر است بدون شک تمام کردن یک ارتباط چه سالم وچه غیر سالم نیز از اهمیت ویژه ای برخوردار است. برای مثال به دوجمله دقت کنید که یک زوج یا زوجه در پایان ارتباط خود با همسرش می گوید: (حالا وقت نیست بگذار تا بعدا راجع به آن صحبت کنیم)، (همین است وبس چه قبول بکنید چه قبول نکنید).

برخی از عناصر غیر کلامی یا اصطلاحا فرازبانی ارتباط بین زوجین:

۱- تن صدا: شدت وبلندی وکوتاهی صداها دراستمرار وعدم استمرار ارتباط بین زوجین موثر است. یکنواختی در تن صدا موجب عدم تمرکز در توجه وگاهابی اعتنایی خواهد شد.

۲- آهنگ صدا: آهنگ صدا بیانگر احساسات ، عواطف وهیجانات است. ملاءمت انگیز بودن آهنگ وصدا دلنشین بودن و یا نبودن آهنگ صدا و آرامبخش بودن ویا تاثیرانگیزبودن آهنگ صداوتیز آرامبخش بودن ویا تهییج انگیز بودن آن در ادامه ویا قطع ارتباط بین زوجین موثر است.

۳- حالت‌های صورت وچهره: چهره وحالات متفاوت آن نظیر لبخند وتبسم، اخم کردن، حرکت ابروها چشم‌ها، همه وهمه بیانگر ایجاد یک بستر مناسب یا نامناسب برای ایجاد یک ارتباط واستمرار ویا عدم استمرار آن بین زوجین هستند.

۴- تماس چشمی وخیره شدن: ازجمله اعضای موثر در برقراری ارتباط تماس چشمی است. چشم در چشم نگاه کردن موجبات توجه مخاطب را فراهم می‌کند. ارتباط رو در رو واصطلاحا چشم در چشم ویدون هر گونه حائل در ادامه واستمرار ارتباط بسیار موثر است.

۵- زست‌ها وهیگر ها: زست ها وهیگر های بدنی وگاهی اشاره با انگشت ودست ونیز برخی مواقع سر تکان دادن‌ها و سبک ایستادن و نشستن‌ها و... همه در ایجاد واستمرار یک ارتباط سالم و یا ناسالم بین زوجین موثر است.

۶- گوش دادن: دقت داشته باشیم که شنیدن وگوش دادن دو مقوله متفاوت هستند. شنیدن با همان استماع یعنی درک غیر ارادی کلمات واصوات است مانند صدای بوق اتومبیلی که از بیرون خانه شنیده می شود. اما گوش دادن نوعی فعالیت است وگفته می شود که فعالیتی بسیار سخت وانتخابی وارادی است که در آن اصوات شنیده شده و اصطلاحا رمزگردانی می‌شوند و بنبال آن درک می شوند. بنابراین گوش دادن زوجین به سخنان همدیگر زمینه ارتباط بهتر رابیشتر خواهد کرد.

چه عواملی زمینه ارتباط بهتر بین زوجین را فراهم‌می‌سازد:

۱- پذیرش یکدیگر و اعتماد کردن نسبت به هم

۲- عدم غفلت از آشفتگی‌ها در فرد مخاطب (زوج یا زوجه)

۳- سعی وتلاش برای درک کردن نیازهای شریک زندگی

۴- مثبت گویی، مثبت اندیشیدن نسبت به همدیگر.

۵- عدم خساست در ابراز عواطف واحساسات نسبت به همدیگر

۶- هماهنگ کردن گفته‌های خود با زبان تن (عناصر غیر کلامی ارتباط).

۷- شفاف‌گویی و پرهیز از در لفافه سخن گفتن

۸- خود را همواره جای همسر قرار دادن واحساسات وی را درک کردن

۹- نگاه کردن به همدیگر هنگام برقراری ارتباط. چه کلامی چه غیر کلامی

۱۰- استفاده از رفتار تسلیل رفتارهای غیر کلامی درفرایند ارتباط.

عوامل بازدارنده وموانع یک ارتباط موثر بین زوجین

استهزاء وتمسخر نمودن دیگری- تحقیر کردن- تهدید کردن- انتقاد کردن- مقایسه کردن- مقصرقلمداد کردن همدیگر- وارسی کردن و بازخواست کردن- تعمیم دادن- پیش داوری کردن- ذهن خوانی- دستور دادن وابلاغ کردن و... لذا در رفتار خود با دیگران (همسر و...) به این مهم توجه داشته باشیم که رفتار رفتار می آفریند. این همان اصل مقابله به مثل روانی The low of psychological Reprocity است که مفهوم آن اگر با من مهربان باشی باتو مهربانم در غیر اینصورت هر آنچه را از تو بستانم به تحوی که تو باز می گردانم. پس درابتدا یک ارتباط سالم وموثر با همسر ویا سایرین به این کلام امام علی ع که تبیین کننده قانون طلایی ارتباط است تیز توجه داشته باشیم که فرمود: فاحبب لغیرک ماتحب لنفسک واکره له ماتکره لها؛ آنچه را برای خود می‌پسندی برای دیگران نیز بپسند وآنچه را برای خودت نمی پسندی برای دیگران مپسند. واین جمله امام‌علی(ع) بوضوح اساس وبنیان یک ارتباط سالم رابنامی نهد.

منابع:

آموزش مهارت‌های زندگی ویژه بزرگسالان لادن فتی، فرشته موتابی، شهرام محمد خانی، مهرداد کاظم‌زاده

مهارت‌های زندگی، منصور دهستانی

کلید طلائی ارتباطات کریس کول ترجمه محمدرضا آل یاسین

عبدالکریم‌ملایی
مدرس ومشاور خانواده

قربونِ دَسِت، اون شیر آبُ ببند.