

سرشناسه

یورستاین، جان، ۱۹۴۹- م.
Burstein, John, 1949

گوش کن چی می‌گم! / نویسنده جان برشتاین؛ مترجم جواد کریمی؛ ویراستار بخش ویرایش نردبان.
تهران: شرکت انتشارات فنی ایران، کتاب‌های نردبان، ۱۳۹۹.
۳۲ ص: مصور (رنگی): ۱۷×۲۴ س م.

مهارت‌های اجتماعی.

978-600-477-504-5

عنوان اصلی: Have you heard? : active listening, c2010.

یادداشت

یادداشت

عنوان و نام پدیدآور

مشخصات نشر

مشخصات ظاهری

فروست

شابک

یادداشت

یادداشت

موضوع

موضوع

شناسه افزوده

رده‌بندی دیویی

شماره کتابشناسی ملی

گروه سنی: ب.

مهارت‌های اجتماعی در کودکان

گوش دادن

کریمی، جواد، ۱۳۶۲- مترجم

۱۳۰۵/۲۳۱

۷۴۳۹۲۶۷



شرکت
انتشارات
فنی ایران

کتاب‌های
نردبان

گوش کن چی می‌گم!

نردبان قرمز- مهارت‌های زندگی ۷۱۳ | کد کتاب ۱۹۰۲

نویسنده جان برشتاین John Burstein

مترجم جواد کریمی

ویراستار بخش ویرایش نردبان

مدیر هنری کیانوش غریب‌پور

طراحی گرافیک آتلیه گرافیک نردبان

چاپ اول ۱۴۰۰، ۱۰۰۰ نسخه | چاپ اندیشه برتر



حقوق چاپ و نشر این اثر متعلق به شرکت انتشارات فنی ایران است.



میرعماد، شماره ۲۴، تهران ۱۵۸۷۷۳۶۵۱۱ ☎ ۸۸۵۰۵۰۵۵

entesharat.com ✉ entesharat.com

nardebanbooks 📧 @nardebanbooks

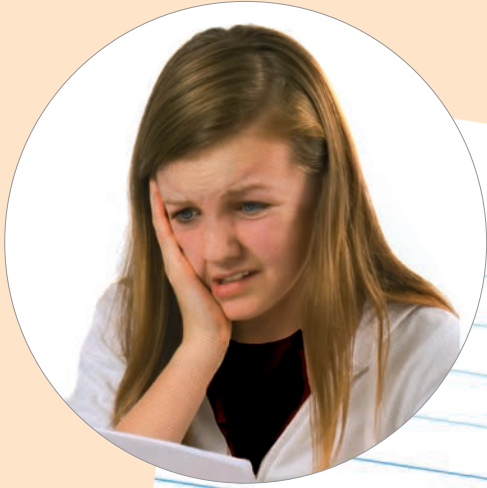
کاغذ این کتاب از
جنگل‌های صنعتی
مدیریت شده
تهیه شده است.



فهرست

۴	گوشّت با من باشد!
۶	تو این طور می شنوی
۸	گوش می دهی یا فقط می شنوی؟
۱۰	سرحد سرعت
۱۲	گوش بده و یاد بگیر
۱۴	لطفاً توجه کنید!
۱۶	شلوغی ذهن
۱۸	زبان بدن
۲۰	عبارت های دوستانه
۲۲	بازتاب
۲۴	صبر کن نوبتت شود
۲۶	مواقعی که گوش دادن سخت می شود
۲۸	نکته ی مهم
۳۰	واژه نامه
۳۱	نمایه

گوشت با من باشد!



سوفیا شوکه شده بود. او دانش آموز خوبی بود و معمولاً همه‌ی نمره‌هایش خوب بود، اما این بار نمره‌ی تاریخش بد شده بود! چطور ممکن بود؟

او پیش معلمش رفت و گفت: «ببخشید، من یک سؤال دارم.»

معلمش جواب داد: «بله، بپرس؟»

سوفیا گفت: «چطور نمره‌ی امتحان من این قدر بد شده است؟ من خیلی درس خوانده بودم و جواب سؤال‌ها را هم بلد بودم.»

معلمش گفت: «ولی، تو اصلاً به سؤال‌ها جواب نداده بودی!» سوفیا گیج شده بود: «ولی من کلی دلیل آوردم و نوشتم که چرا جنگل‌های شمال رو به نابودی است.»

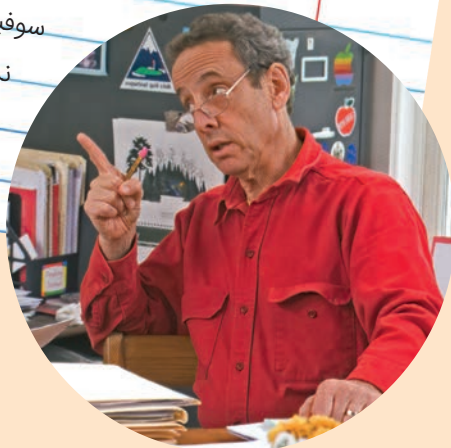
معلم توضیح داد: «ولی این سؤال من نبود.»

من پرسیده بودم چرا جنگل‌های شمال رو به نابودی است!» سوفیا با تعجب پرسید: «مطمئنید؟»

معلم با مهربانی گفت: «خب، این سؤال بود که همه‌ی بچه‌ها به آن جواب داده بودند.»

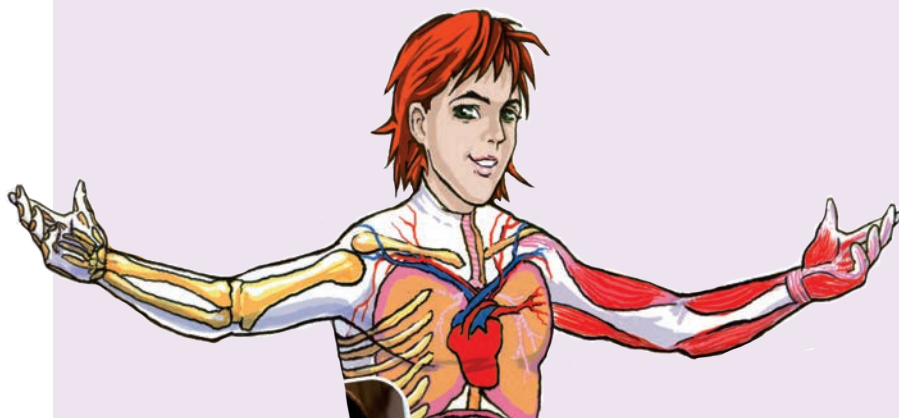
سوفیا بغض کرد: «انگار خوب به سؤال گوش نداده بودم، مگر نه؟»

معلم لبخند زد: «فکر کنم همین طور است، ولی مطمئنم دفعه‌ی بعد با دقت گوش می‌کنی.»



سلام. اسم من سلامتی است

داستانی که الان خواندی خیلی عجیب نیست. خیلی از آدم‌ها دچار اشتباه می‌شوند فقط به این دلیل که نمی‌دانند چطور خوب گوش کنند. خوشبختانه، تو می‌توانی با یادگیری مهارت «گوش دادن فعال» توانایی گوش دادن را در خودت تقویت کنی.



گوش دادن فعال به تو کمک می‌کند که:

- عملکرد بهتری در مدرسه داشته باشی؛
 - رابطه‌ی بهتری با دوستانت داشته باشی؛
 - موقع غذا خوردن با خانواده‌ات بیشتر لذت ببری.
- اگر می‌خواهی این مهارت‌ها را یاد بگیری، ادامه‌ی این کتاب را بخوان!

تو این طوری می‌شنوی

قبل از این‌که گوش دادن فعال را یاد بگیری، باید با روند شنوایی آشنا شوی.

صدا یا صوت، از ارتعاش (تحرک) ذرات مادی به وجود می‌آید. وقتی یک ذره در برخورد به ذره‌ای دیگر، آن را به حرکت درمی‌آورد، صدا منتشر می‌شود که توسط گوش شنیده می‌شود. مثلاً وقتی به سیم‌های گیتار ضربه می‌زنی، مرتعش می‌شوند. ارتعاش سیم‌ها به اتم‌های مجاور در هوا را به حرکت درمی‌آورند. این اتم‌ها به اتم‌های دیگر می‌خورند و آن‌ها را هم مرتعش می‌کنند. این ارتعاشات صدایی را می‌سازند که از سیم‌های گیتار شنیده می‌شود.



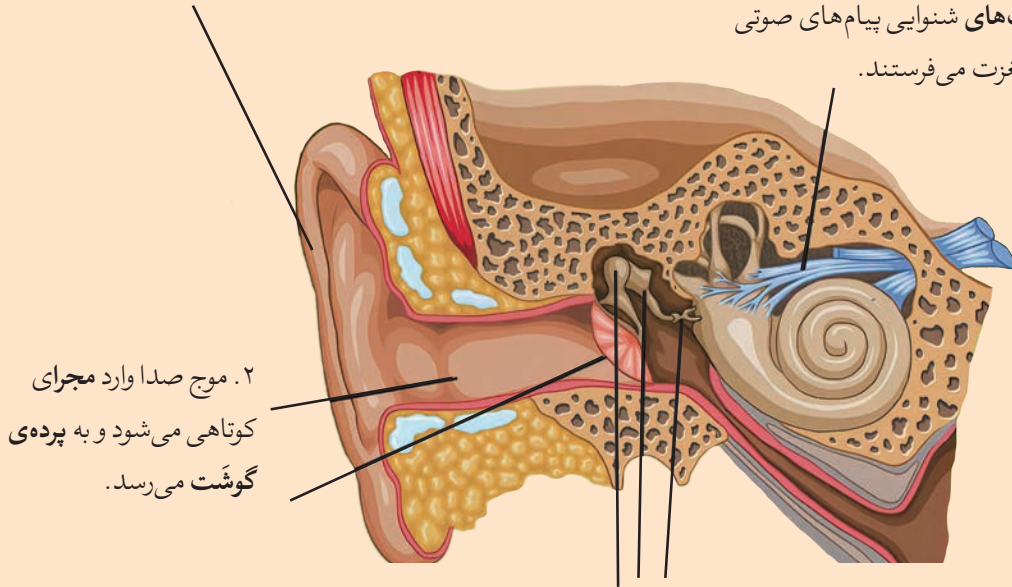
شاید با تصویربتوانی این موضوع را بهتر درک کنی؛ مثلاً وقتی سنگی را در آب می‌اندازی، موجی ایجاد می‌شود که از محل افتادن سنگ به اطراف پخش می‌شود. موج صدا هم به همین شکل از منبعش به اطراف پخش می‌شود.

۱. موج صدا به گوش بیرونی تو می‌رسد.

۵. ارتعاش به گوش داخلی می‌رسد.

عصب‌های شنوایی پیام‌های صوتی

را به مغزت می‌فرستند.



۲. موج صدا وارد مجرای
کوتاهی می‌شود و به پرده‌ی
گوش می‌رسد.

۳. موج صدا پرده‌ی گوش
را به ارتعاش درمی‌آورد.

۴. پرده‌ی گوش به سه استخوان کوچک
در گوش میانی متصل است؛ این
استخوان‌ها هم مرتعش می‌شوند.

وقتی مغزت پیام را دریافت کرد، تصمیم می‌گیرد چه واکنشی به صدا نشان بدهی.
مثلاً، اگر صدای آژیر خطر باشد، باید ساختمان را ترک کنی. اگر صدای رادیوی اتاق
بغلی باشد، می‌توانی آن را نشنیده بگیری.



مغز شگفت‌انگیز تو

تو مغز شگفت‌انگیزی داری و شنوایی فقط یکی از
حس‌هایی است که مغز با آن سروکار دارد. غیر از آن، مغز
از چشم‌ها، بینی، دهان و پوست هم اطلاعات می‌گیرد.
لحظه به لحظه اطلاعات وارد مغزت می‌شود و مغز نمی‌تواند هم‌زمان روی
همه‌ی آن‌ها متمرکز شود. اگر نشان دهی مطلبی که داری می‌شنوی خیلی مهم
است، آن وقت مغزت روی آن مطلب متمرکز می‌شود. تمرکز اولین قدم برای
گوش دادن فعال است.