

با سوءاستفاده گران عاطفی چه کنیم؟ (۲)

هفته پیش، نشانه های سوء استفاده عاطفی رو شناختیم و فهمیدیم این آسیب، در هر نوعی از رابطه ممکنه وجود داشته باشه. حالا یاد می گیریم که رفتار در برابر سوء استفاده گر ها چیه. قبل از هر چیزی، لازمه از احساس تقصیر خلاص بشی. سوء استفاده گر، مرتب احساس قصور و گناه به تو القا کرده و حالا هم که متوجه شدی یک جای کار ایراد داره، طبق عادت خودت رو مقصر می دونی. برای رفتار های اشتباه اون، دلیل می تراشی. تغییر دادن این الگوی رفتاری، کار تو نیست و دخالت تخصصی می طلبه. ضمن این که وقتی وارد بازی سوء استفاده گر میشی، هر تلاشی برای کمک کردن به اون یا مانع روبه رو می شه؛ اون بحث و درگیری راه می اندازه و هر کاری می کنه تا برنده بشه. توضیح دادن، عذر خواهی کردن و سعی برای تغییر طرف مقابل، تورو بیشتر توی یه چرخه معیوب فرو می بره. مشاور مدرسه، روان شناس یا یک بزرگ تر قابل اعتماد می تونه بهت کمک کنه که آزار دیدن رو متوقف کنی فقط لازمه که خارج از این رابطه، از کسی کمک بگیری. قبل از همه اینا، مشخص کردن حدود مرز ها و قاطع بودن لازمه؛ فرد مقابل باید بدونه که تو دیگه مورد سوء استفاده قرار نمی گیری و به جدل هم تن نمی دی حتی اگه مثل همیشه اون نقش قربانی رو بازی کنه یا سعی کنه با لطف و محبت، اشتباهات گذشته رو جبران کنه.



نوجوانان عزیز!

سلام! حالتون چطوره؟ هفته دیگه، همین موقع امتحان هاتون شروع شده و حسابی درگیر درس خوندن هستین. جوانه هم مثل هر سال، همراهتون خواهد بود. توی قسمت «پی وی»، توصیه های به دردیخور این روزها رو با هم مرور می کنیم و خوردنی ها و نخوردنی ها رو یادآوری خواهیم کرد. بهمون بگید دلتون می خواد تو ایام امتحانات، درباره چه چیزهایی بخونید و بدونید.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰

#حال خوب

امیرحسام ۱۵ ساله میگه:
«حال خوب یعنی انجام دادن کاری که دوستش داری. به نظر من کسی که شغلی با جایگاه اجتماعی پایینی داره ولی دوستش داره، آدم موفقیه».



عکس: نسیم دهقان

در چیه

آیا گریه در همه لهجه ها، یکسان است؟



گریه، زبان مشترک آدم ها در همه جای دنیاست، با دلایل مشخص و معانی یکسان که برای فهمیدنش به دانستن زبان مادری گریه کننده نیازی نداریم. خب این تصور ماست، زبان شناس ها نظر دیگری دارن. آن ها معتقدن گریه هم مثل زبان، لهجه داره. محققان دانشگاه شهر وورتمبرگ آلمان، طی پژوهشی به این نتیجه رسیده اند که نوزادان در مناطق مختلف دنیا، به شیوه متفاوتی گریه می کنند. آن ها می گویند تفاوت در گریه نوزادان به این موضوع بر می گردد که نوسانات صوتی در زبان های مختلف با هم تفاوت معنایی دارن. نوزادان می کشند صدای مادر را در ذهن خود ثبت کنند و این اقدام آن ها بلافاصله پس از تولد صورت می گیرد، نه هنگام سخن گفتن کودک. برای مثال زیر و بمی صدا در زبان چینی و کامرونی اهمیت بیشتری داره تا زبان آلمانی. به همین دلیل کودک چینی یا کامرونی با نواخت بیشتری گریه می کنه، انگار آواز می خواند. همچنین گریه نوزادان فرانسوی نسبت به آلمانی ها از لحاظ ملودی و ریتم متفاوت است. تحقیقی که پیش از این انجام شده بود، ثابت می کرد کودک در حالت جنینی و در بدن مادر، زبان والدین و تکیه بر سیلاب ها را در ذهن خود ثبت می کنه.

منبع: دوپچه وله فارسی

چه خبر؟

یک روبات، مجری خبر شد



روباتی به اسم الکس، در یک بخش خبری روسیه به جای مجری ظاهر شد. این اتفاق بعد از برگزاری یک گردهمایی درباره روباتیک و هوش مصنوعی در مسکو، رخ داد. قسمت عجیب ماجرا آن بود که این روبات پس از خواندن اخبار مربوط به کنفرانس هوش مصنوعی، با مخاطبان خود شوخی کرد و گفت: «شایان ذکر است که قهرمان اصلی این

کنفرانس هوش مصنوعی من، الکس، بودم». گمانه زنی ها بر آن است که تا سال ۲۰۲۵ میلادی بیش از ۷۵ میلیون شغل که انسان ها به آن مشغول هستند، به تصرف روبات های هوش مصنوعی درخواهد آمد. هوش مصنوعی به سیستم هایی گفته می شود که می توانند واکنش هایی مشابه رفتارهای هوشمند انسانی از جمله درک شرایط پیچیده، شبیه سازی فرایندهای تفکری و شیوه های استدلالی انسانی داشته باشند.

اثبات تأثیر یک دارو در کنترل دیابت

کودکان و نوجوانان



به دلیل افزایش تمایل به مصرف غذاهای آماده و فوری و زندگی کم تحرک ناشی از استفاده طولانی مدت از تجهیزات الکترونیکی در کودکان و نوجوانان، بروز دیابت نوع ۲ در این رده های سنی بسیار شایع شده است. گزینه های درمانی دیابت نوع ۲ در کودکان و نوجوانان بسیار محدود است؛ به همین دلیل محققان همواره به دنبال

روش های درمانی مؤثر و جدید هستند. در این زمینه، محققان دانشگاه بیل به تازگی دریافتند که یکی از داروهای درمان دیابت نوع ۲ در بزرگسالان، قادر به کنترل قند خون در کودکان و نوجوانان است و آزمایش های اولیه موفقیت آمیز بوده است. این داروی جدید «لیراگلوتاید» نام دارد و مشکلات گوارشی، تنها عارضه جانبی آن گزارش شده است.

منابع: خبرگزاری علم و فناوری، ایرنا

گپی با قاری نوجوانی که در مسابقات بین المللی قرآن کریم حسابی درخشید

عبدالباسط ایرانی!

می شد، منتشر شد و نشان از ظهور یک قاری با استعداد از استان گلستان داشت. در این مسابقات مهم و بزرگ، قاریان برتری از ۸۳ کشور دنیا شرکت کرده بودند تا با کسب مقام برتر نتیجه زحمات چندین ساله شان را ببینند. در دومین جوانه ماه مبارک رمضان با امیرحسین رحمتی نوجوان موفق و خوش صحبت گپ و گفتی داشتیم که در ادامه می خوانید.

به این فکر می کنم مبدا کاری انجام دهم که مردم کوچه و خیابان، رفتار من را به جامعه قرآنی ربط دهند. البته با این طرز فکر مخالفم اما خب وجود دار دو من هم رعایت می کنم. یک قاری همان طور که حواش به آهنگ صدایش است باید مراقب رفتار و گفتارش هم باشد. قاری ها آدم های عجیب و غریبی نیستند. بعضی ها فکر می کنند فضای قرآن فضای غمگینی است و قاری ها هم آدم های جدی و خشکی هستند. یا مثلاً لفظ بچه مثبت را برای آن ها به کار می برند اما من با این چیزها مخالفم. من وقتی احساس می کنم آدم های دور و برم این جور نظری دارند شروع می کنم به شوخی کردن تا یخ جمع باز شود. البته قبول دارم که قاری ها با آدم های دیگر فرق هایی دارند که بیشتر به خاطر رسالتی است که دارند و نباید هر کاری را انجام دهند. من فکر می کنم یک قاری بیشتر از این که با تلاوتش روی مردم تأثیر بگذارد با رفتار خوب می تواند جذب شان کنه.



حدود ۱۰ روز پیش بود که جمعی از قاریان و حافظان قرآن کریم با رهبر انقلاب دیدار کردند. امیرحسین رحمتی در این دیدار به قرائت آیاتی از قرآن کریم پرداخت. شما می توانید این تلاوت زیبا را با اسکن کیوارد مقابل ببینید.



رفتار قاری مهم است

می خواهم بدانم زندگی یک قاری نوجوان چه شکلی است و چه فرقی با بقیه ممکن است داشته باشد. امیرحسین در این باره این گونه پاسخ می دهد: «یک قاری به خیلی چیزها توجه می کنه. چون به شکلی متفاوت دیده می شود. من همیشه



مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

«دانش آموز گلستانی مقام نخست مسابقات بین المللی قرآن کریم را به دست آورد.» این خبری بود که حدود یک ماه پیش، از مسابقات بین المللی قرآن کریم که در تهران برگزار

قاری هنرمند است

امیرحسین در یک خانواده قرآنی بزرگ شده و حدود ۱۰ سال پیش با گوش کردن به تلاوت های پدرش تصمیم گرفته قرائت را یاد بگیرد. او می گوید: «قرائت قرآن یک هنر است و از بقیه هنر ها هم یک سر و گردن بالاتر است. چون از هم نشینی چند هنر مختلف تشکیل می شود. یک قاری هم هنر القای معانی را به خوبی می داند، هم هنر تجوید را بلد است و هم هنر خوب خواندن را. البته تلاوت قرآن فقط به معنی زیبا خواندن آن نیست. تلاوت هم یک فعالیت فرهنگی است، هم یک فعالیت هنری و مهم ترین هدف آن هم جذب مخاطب قرآنی است. یعنی یک قاری بیشتر از همه به این فکر می کنه که آدم های بیشتری را به گوش کردن و عمل به قرآن دعوت کنه. اصلاً همین انگیزه هم باعث می شود که کار تلاوت را انجام دهد.»

اهمیت زیبا خواندن قرآن

از امیرحسین می پرسیم زیبا خواندن قرآن چرا مهم است؟ او می گوید: «لازمه فهم یک مطلب، در ست خواندن آن است. قرآن کریم به زبان عربی است. زبان عربی هم جوری است که یک کلمه با تلفظ های مختلف، معانی متفاوتی پیدا می کنه. البته در زبان های دیگر هم همین موضوع وجود دارد. مثلاً اگر یک مطلب فارسی را هم بد بخوانیم و جلوی بعضی کلمات بی دلیل وقفه بیندازیم یا سرعت خواندن را کند و تند کنیم اصلاً نمی فهمیم که چه خوانده ایم. پس برای این که بفهمیم دقیقاً چه می خوانیم باید آن را درست بخوانیم.»

آثار شما

برای معلم!

هستی گرایلی، ۴۰ ساله | نویسنده



گاهی اوقات باید کسی در زندگی حضور داشته باشد تا راجع به برخی توانایی ها، به آدم یادآوری کنه؛ کسی که فرد جدیدی را از جان انسان قبلی بیافریند، کسی که انسان جدیدی را زنده کنه. حضور چنین کسی واقعا موهبت است و من واقعا خوش شانس هستم که این موهبت نصیبم شد. استاد بزرگوارم! تو سراینده بیت به بیت این انسان جدید هستی. تو خط به خط یک روح لطیف تر، یک ذهن آزادتر و چشمانی بیناتر را در من انشا کردی. به

کمیک

اتفاقات عجیبی که در فصل امتحانات می افتد

