PV!

با سوءاستفاده‌گران عاطفی چه کنیم؟ (۲)

هفته پیش، نشانه‌های سوءاستفاده عاطفی رو شناختیم و فهمیدیم این آسیب، در هر نوعی از رابطه ممکنه وجود داشته باشه. حالا یاد می‌گیریم که رفتار درست در برابر سوءاستفاده‌گرها چیه. قبل از هر چیزی، لازمه از احساس تقصیر خلاص بشی. سوءاستفاده‌گر، 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 می‌دونی. برای رفتارهای اشتباه اون، دلیل می‌تراشی. تغییر دادن این الگوی رفتاری، کار تو نیست و دخالت تخصصی می‌طلبه. ضمن این که وقتی وارد بازی سوءاستفاده‌گر میشی، هر تلاشی برای کمک کردن به اون با مانع روبه‌رو می‌شه؛ اون بحث و درگیری راه می‌اندازه و هر کاری می‌کنه تا برنده بشه. توضیح دادن، عذرخواهی کردن و سعی برای تغییر طرف مقابل، تو رو بیشتر توی یه چرخه معیوب فرو می‌بره. مشاور مدرسه، روان‌شناس یا یک بزرگ‌تر قابل‌اعتماد می‌تونه 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 حدومرزها و قاطع بودن لازمه؛ فرد مقابل باید بدونه که تو دیگه مورد سوءاستفاده قرار نمی‌گیری و به جدل هم تن نمی‌دی 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 امتحان‌هاتون شروع شده و حسابی درگیر درس خوندن هستین. جوانه هم مثل هر سال، همراهتون خواهدبود. توی قسمت «پی‌وی»، توصیه‌های به‌دردبخور این روزها رو با هم مرور می‌کنیم و خوردنی‌ها و نخوردنی‌ها رو یادآوری خواهیم‌کرد. بهمون بگید دلتون می‌خواد تو ایام امتحانات، درباره چه چیزهایی بخونید و بدونید.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

#حال_خوب

عکس: میثم دهقانی

امیرحسام ۱۵ ساله‌میگه: «حال‌خوب‌یعنی انجام‌دادن کاری که‌دوستش داری. به‌نظرمن کسی که‌شغلی‌با جایگاه‌اجتماعی پایینی‌داره‌ولی دوستش‌داره، آدم‌موفقیه».

گپی با قاری نوجوانی که در مسابقات بین‌المللی قرآن کریم حسابی درخشید

عبدالباسط ایرانی!

مصاحبه

مصطفی میرجانیان | روزنامه نگار

«دانش‌آموز گلستانی مقام نخست مسابقات بین‌المللی قرآن کریم را به دست آورد.» این خبری بود که حدود یک ماه پیش، از مسابقات بین‌المللی قرآن کریم که در تهران برگزار می‌شد، منتشر شد و نشان از ظهور یک قاری بااستعداد 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 ساله‌شان را ببینند. در دومین جوانه ماه مبارک رمضان با امیرحسین رحمتی نوجوان موفق و خوش‌صحبت گپ و گفتی داشتیم که در ادامه می‌خوانید.

قاری هنرمند است

امیرحسین در یک خانواده قرآنی بزرگ شده و حدود ۱۰ سال پیش با گوش کردن به تلاوت‌های پدرش تصمیم گرفته قرائت را یاد بگیرد. او می‌گوید: «قرائت قرآن یک هنر است و از بقیه هنرها هم یک سر و گردن بالاتر است. چون از همنشینی چند هنر مختلف تشکیل می‌شود. یک قاری هم هنر القای معانی را به خوبی می‌داند، 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 مهم‌ترین هدف آن هم جذب مخاطب قرآنی است. یعنی یک قاری بیشتر از همه به این فکر می‌کند که آدم‌های بیشتری را به گوش کردن و عمل به قرآن دعوت کند. اصلا همین انگیزه هم باعث می‌شود که کار تلاوت را انجام دهد.»

اهمیت زیبا خواندن قرآن

از امیرحسین می‌پرسم زیبا خواندن قرآن چرا مهم است؟ او می‌گوید: «لازمه فهم یک مطلب، درست خواندن آن است. قرآن کریم به زبان عربی است. زبان عربی هم جوری است که یک کلمه با تلفظ های مختلف، معانی متفاوتی پیدا می‌کند. البته در زبان های دیگر هم همین موضوع وجود دارد. مثلا اگر یک مطلب فارسی را هم بد بخوانیم و جلوی بعضی کلمات بی‌دلیل وقفه بیندازیم یا سرعت خواندن را کند و تند کنیم اصلا نمی‌فهمیم که چه خوانده‌ایم.
پس برای این که بفهمیم دقیقا چه می‌خوانیم باید آن را درست بخوانیم.»

رفتار قاری مهم است

می‌خواهم بدانم زندگی یک قاری نوجوان چه شکلی است و چه فرقی با بقیه ممکن است داشته باشد. امیرحسین در این باره این گونه پاسخ می‌دهد: «یک قاری به خیلی چیزها توجه می‌کند. چون به شکلی متفاوت دیده می‌شود. من همیشه به این فکر می‌کنم مبادا 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 دارد و من هم رعایت می‌کنم. یک قاری همان طور که حواسش به آهنگ صدایش است باید مراقب رفتار و گفتارش هم باشد. قاری‌ها آدم‌های عجیب و غریبی نیستند. بعضی‌ها فکر می‌کنند فضای قرآن فضای غمگینی است و قاری‌ها هم آدم‌های جدی و خشکی هستند. یا مثلا لفظ بچه مثبت را برای آن‌ها به کار می‌برند اما من با این چیزها مخالفم. من وقتی احساس می‌کنم آدم‌های دور و برم این جور نظری دارند شروع می‌کنم به شوخی کردن تا یخ جمع باز شود. البته قبول دارم که قاری‌ها با آدم‌های دیگر فرق‌هایی دارند که بیشتر به خاطر رسالتی است که دارند و نباید هر کاری را انجام دهند. من فکر می‌کنم یک قاری بیشتر از این که با تلاوتش روی مردم تاثیر بگذارد با رفتار خوب می‌تواند جذب‌شان کند».

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 می‌توانید این تلاوت زیبا را با اسکن کیوآر کد مقابل ببینید.

آثار شما

برای معلمم!

هستی گرایلی، ۱۴ساله | نویسنده

گاهی اوقات باید کسی در زندگی حضور داشته‌باشد تا راجع به برخی توانایی‌ها، به آدم یادآوری کند؛ کسی که فرد جدیدی را از جان انسان قبلی بیافریند، کسی که انسان جدیدی را زنده کند. حضور چنین کسی واقعا موهبت است و من واقعا خوش‌شانس هستم که این موهبت نصیبم شد. استاد بزرگوارم! تو سراینده بیت به بیت این انسان جدید هستی. تو خط به خط یک روح لطیف‌تر، یک ذهن آزادتر و چشمانی بیناتر را در من انشا کردی. به من آموختی تا ذهنم را به آن سوی کهکشان‌ها، عمق اقیانوس‌ها و لابه‌لای شب‌بوها ببرم. به من آموختی چگونه زیباترین و بزرگ‌ترین دنیاها را روی یک تکه کاغذ کوچک خلق کنم. به راستی که مدت‌ها منتظر بودم کسی دروازه‌های احساسات و تخیل را به رویم باز کند و تو دنیای بزرگی از احساسات پنهان و آتش‌وار را در وجودم کشف کردی. حالا دیگر خیلی اوقات از دنیای بی‌احساس و خشن بیرون، به دنیای درونم پناه می‌برم زیرا مطمئنم کسی هست که همیشه پشت دروازه‌های عشق و تخیل و احساسات منتظر من است.

دریچه

آیا گریه در همه لهجه‌ها، یکسان است؟

گریه، زبان مشترک آدم‌ها در همه‌جای دنیاست، با دلایل مشخص و معانی یکسان که برای فهمیدنش به دانستن زبان مادری گریه‌کننده نیازی نداریم. خب این تصور ماست، زبان‌شناس‌ها نظر دیگری دارند. آن‌ها معتقدند گریه هم مثل زبان، لهجه دارد. محققان دانشگاه شهر وورتسبورگ آلمان، طی پژوهشی به این نتیجه رسیده‌اند که نوزادان در مناطق مختلف دنیا، به شیوه متفاوتی گریه می‌کنند. آن‌ها می‌گویند تفاوت در گریه نوزادان به این موضوع برمی‌گردد که نوسانات صوتی در زبان‌های مختلف با هم تفاوت معنایی دارند. نوزادان می‌کوشند صدای مادر را در ذهن خود ثبت کنند و این اقدام آن‌ها بلافاصله پس از تولد صورت می‌گیرد، نه هنگام سخن گفتن کودک. برای مثال زیر و بمی صدا در زبان چینی و کامرونی اهمیت بیشتری دارد تا زبان آلمانی. به همین دلیل کودک چینی یا کامرونی با نواخت بیشتری گریه می‌کند، انگار آواز می‌خواند. همچنین گریه نوزادان فرانسوی نسبت به آلمانی‌ها از لحاظ ملودی و ریتم متفاوت است. تحقیقی که پیش از این انجام شده بود، ثابت می‌کرد کودک در حالت جنینی و در بدن مادر، زبان والدین و تکیه بر سیلاب‌ها را در ذهن خود ثبت می‌کند.

منبع: دویچه‌وله فارسی

چه خبر؟

یک روبات، مجری خبر شد

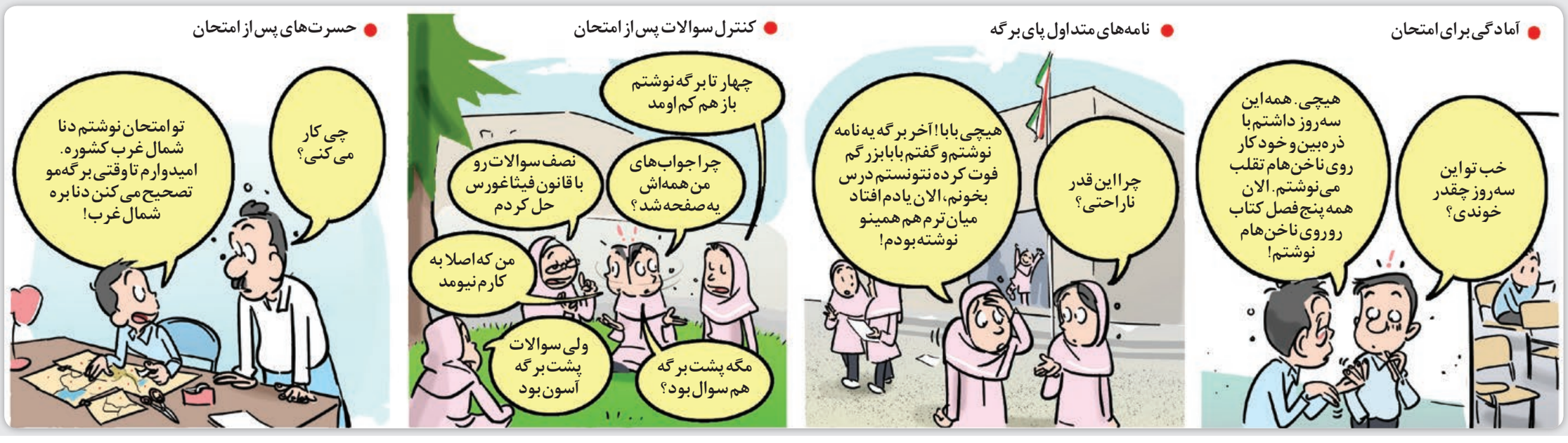
روباتی به اسم الکس، در یک بخش خبری روسیه به‌جای مجری ظاهر شد. این اتفاق بعد از برگزاری یک گردهمایی درباره روباتیک و هوش مصنوعی در مسکو، رخ داد. قسمت عجیب ماجرا آن بود که این روبات پس از خواندن اخبار مربوط به کنفرانس هوش مصنوعی، با مخاطبان خود شوخی کرد و گفت: «شایان ذکر است که قهرمان اصلی این کنفرانس هوش مصنوعی من، الکس، بودم». گمانه‌زنی‌ها بر آن است که تا سال ۲۰۲۵ میلادی بیش از ۷۵ میلیون شغل که انسان‌ها به آن مشغول هستند، به تصرف روبات‌های هوش مصنوعی درخواهد آمد. هوش مصنوعی به سیستم‌هایی گفته می‌شود که می‌توانند واکنش‌هایی مشابه رفتارهای هوشمند انسانی از جمله درک شرایط پیچیده، شبیه‌سازی فرایندهای تفکری و شیوه‌های استدلالی انسانی داشته‌باشند.

اثبات تأثیر یک دارو در کنترل دیابت کودکان و نوجوانان

به دلیل افزایش تمایل به مصرف غذاهای آماده و فوری و زندگی کم‌تحرک ناشی از استفاده طولانی‌مدت از تجهیزات الکترونیکی در کودکان و نوجوانان، بروز دیابت نوع ۲ در این رده‌های سنی بسیار شایع شده‌است. گزینه‌های درمانی دیابت نوع ۲ در کودکان و نوجوانان بسیار محدود است؛ به همین دلیل محققان همواره به دنبال روش‌های درمانی مؤثر و جدید هستند. در این زمینه، محققان دانشگاه ییل به‌تازگی دریافته‌اند که یکی از داروهای درمان دیابت نوع ۲ در بزرگ‌سالان، قادر به کنترل قند خون در کودکان و نوجوانان است و آزمایش‌های اولیه موفقیت‌آمیز بوده‌است. این داروی جدید «لیراگلوتاید» نام دارد و مشکلات گوارشی، تنها عارضه جانبی آن گزارش شده‌است.

منابع: خبرگزاری علم‌وفناوری، ایرنا

کمیک

اتفاقات عجیبی که در فصل امتحانات می‌افتد

متن و اجرا:
محمدپور - مرادی