

### گردد آورنده:نجمه‌لیبانی مطلق کارشناس آموزش

اقتصاد کیث – اگر قرار بود یک مهارت ساده اما حیاتی برای زندگی انتخاب کنیم، گوش دادن فعال قطعا در فهرست، اولین ردیف بود. مهارتی که نه نیاز به مدرک دانشگاهی دارد، نه ابزار خاص، اما می تواند رابطه ها را بسازد یا خراب کند. مخصوصا در دوران نوجوانی؛ سنی که حرف ها زیاد است اما شنیده شدن بسیار کم.

ایسن مقاله هم زسان دو مخاطب را درگیر می کند: نوجوانانی که دوست دارند فهمیده شوند و خانواده‌هایی که واقعا می خواهند فرزندشان را بفهمند نه اینکه فقط نصیحتش کنند.

لازم است اول با معنای « گوش دادن فعال» آشنا شویم: گوش دادن فعال تکنیکی است که در آن شنونده به طور کامل و باتمکز به گفته‌های گوینده توجه می کند. این نوع گوش دادن شامل درک و بازتاب احساسات و محتوای صحبت ها است. اهمیت گوش دادن فعال در این است که به ایجاد ارتباط مؤثر، افزایش همدلی و فهم بهتر نیازهای طرف مقابل کمک می کند.

گوش دادن فعال یعنی؛ فقط ساکت نباشیم، بلکه واقعا توجه کنیم. نه اینکه گوش‌ی دستمان باشد و بگوئیم؛ می شنوم، آره... ادامه بده. نباید وسط حرف بپریم، نباید سریع قضاوت کنیم یا نسخه پیچیم. گوش دادن فعال یعنی: نگاهت بگوید! مهمی « بدنت بگوید» حواسم هست» و حرف هایت نشان بدهد.» که او را فهمیده‌ای «. برای نوجوان این فرق بسیار بزرگی است: بین شنیده شدن و تحمل شدن!

**حال این سوال پیش می آید که چرا گوش دادن فعال در نوجوانی این قدر مهم است؟**

نوجوانی، «سن» می فهمد ولی نمی فهمند» است. سن سوال‌های بی جواب، احساسات شدید، تغییرات سریع و نیاز عمیق به دیده شدن. وقتی نوجوان شنیده نمی شود؛ با ساکت می شود یا پر خاشاگر. یاسعی می کند حرف هایش را به جای دیگری غیر از خانواده برسد مثلا به جمع دوستان، فضای مجازی و آدم‌های ناشناس

که مطمئنا در شنیدن حرف های نوجوانان صلاحیت خانواده را دارا نیستند.

این نوجوان اگر حرف هایش شنیده شود، احساس امنیت کرده، راحت تر حرف می زند، کمتر پنهان کاری می کند و زودتر کمک می خواهد. در اینجا لازم است یک مثال واقعی از زندگی روزمره بیان کنیم. نوجوان: امروز مدرسه خیلی اعصابم خرد شد. پاسخ غیر فعال ( رایج): خوب همه ی ما اعصابمان خرد می شود بزرگ تر که شدی درست خواهد شد. پاسخ فعال: به نظر میاد روز سختی داشتی، چی ازتیت کرد؟

در اولی نوجوان یسادم می گیرد: هرگز حرف نزن فایده ای ندارد. اما در دومی پیام این است که: حرفت ارزش شنیدن دار!!!

#### گوش دادن فعال چه فایده های دارد؟

برای نوجوانان باعث احساس ارزشمندی، کاهش استرس و خشم، تقویت اعتماد به نفس، بهتر حل کردن مشکلات و یاد گرفتن بیان درست احساسات می شود. برای خانواده ها باعث خواهد شد که ارتباط سالم تری با فرزندان برقرار کنند، دعوایهای تکراری کاهش می یابد. از دنیای نوجوان شناخت واقعی کسب می شود، از بحران های پنهان پیشگیری می شود، خانه برای نوجوان

تبدیل به یک جا و محل امن خواهد شد. بیایسد با خود صادق باشیم. ما در گوش دادن به نوجوانانمان دچار اشتباه‌هایی هستیم. نیت اغلب خانواده ها خوب است اما روش گاهی نتیجه معکوس می دهد. خانواده ها عادت کرده اند که به جای گوش دادن سریع شروع به نصیحت کنند. فرزندشان را با دگران مقایسه کنند. احساسات او را کوچک بشمارند. حرفش را قطع کنند. به جای اینکه با فرزندشان به گفت و گو بپردازند او را بازجویی می کنند. واکنش های تند و قضاوت گرانه در قبال صحبت های او نشان می دهند. باید خانواده ها

بداندن وقتی که نوجوانشان شروع به صحبت با آن ها می کند استفاده از این جملات مثل: « این که چیزی نیست، ما هم سنن تو بودیم... ، ماجرا را بزرگ نکن، خودت مقصری» قاتل گفت و گوی آن ها خواهد شد.

باید بدانیم که گوش دادن فعال یک مهارت است؛ یعنی قابل یاد گرفتن می باشد. هرچه بیشتر تمرین کنیم مهارت

## علمی و آموزشی

### گوش دادن فعال:

# مهارتی که باعث نجات رابطه فرزند و خانواده می شود!

نوجوانشان هستند نه به او بگویند درست است نه بگویند غلط می باشد بلکه فقط بیان کنند که ما فهمیدیم.
**۵. سوال های باز:** پدر و مادر باید به جای استفاده از این جمله که « چرا این کار را کردی ؟ » بپرسند که: چه چیزی باعث شدن این تصمیم را بگیری ؟ این اصل بخش هایی از نکاتی است که می توان در گوش دادن فعال به آن توجه کرد.

بعد از خانواده به این نکته می رسم که نوجوانان هم نقش مهمی در گوش دادن فعال دارند. گوش دادن فعال فقط وظیفه خانواده نیست بلکه نوجوانی که بلد است درست گوش بدهد: دوست بهتری است، سوء تفاهم کمتری پیدا می کند و حرفش جدی تر گرفته می شود. یک تمرین ساده برای نوجوانان: وقتی کسی حرف می زند، جواب را در ذهنت آماده نکن. سعی کن احساس طرف مقابل را احسب بزنی. قبل از جواب دادن بگو: فهمیدم که....

در این قسمت تمرین هایی برای خانواده هایمان می شود که امید است کمک کننده بوده و مهارت گوش دادن فعال را در ایشان تقویت کند.

#### تمرین اول: زمان گفت و گوی امن

خانواده ها باید یاد در یاد هفته حدود ۲۰ دقیقه وقت برای این مهارت بگذارند. در این بیست دقیقه باید اینگونه باشند: بدون نصیحت بدون قضاوت فقط شنیدن. شاید در جلسات اول کار بسیار سختی باشد اما پیش تر گفته شد که گوش دادن فعال یک مهارت است و نیاز به تمرین زیاد دارد.

#### تمرین دوم: قانون « اول فهمیدن، بعد نظر دادن »

خانواده ها باید یاد بگیرند و با خود تمرین کنند که تا وقتی نوجوانشان از آن ها نپرسیده که نظر شان چیست به هیچ وجه نظر ندهند. اجازه دهند او تمام حرف هایش را بزند سعی کنند درست حرف های او را بشنوند و درست و دقیق محتسوا ی گفت و گو را بفهمند و هر زمانی که نوجوان از آن ها خواست نظر دهند پاسخش را بدهند.

#### تمرین سوم: جمله های ما دلانه

بایسد بسیار در خانواده ها تمرین انجام شود و مادر و پدر دائما با خود این جملات را تکرار کنند تا در زمان مناسب بتوانند از آن استفاده کنند. جملاتی مثل: می فهمم ناراحتی!، به نظر سخت می آید، حق داری این طور حس کنی. این جملات در زمانی که نوجوان در خانواده به دنبال مأن امنی می گردد بسیار کاربرد داشته و فضای خانواده را برای این نوجوان مطلوب و دوست داشتنی می کند زیرا متوجه می شود که توسط والدینش فهمیده شده و احساسش را به تمسخر نمی گیرند بلکه با او احساس مشابه دارند.

برای یک نوجوان شنیده شدن به این معنی است که: من مهم هستم، حرف من اهمیت دارد و احساسات من مورد توجه قرار می گیرد. باید بدانیم که نوجوانی که احترام می بیند احترام را پادمی گیرد. باید یاد آور شویم که این احترام نباید حالت شعاری داشته باشد بلکه احترامی باشد که از رفتار خانواده مشخص شده و قابل لمس باشد به صورتی که نوجوان آن را با تمام وجودش احساس کند. این موضوع را اینگونه بیان کنیم بهتر است که در دنیای امروز همه حرف می زنند. نظر می دهند و قضاوت می کنند اما کمتر کسی است که روش درست گوش دادن را

در تصویر رسمی منتشر شده توسط Autohome، نسخه فول آپشن E7X در

حال انجام تست های هوای سرد در چین دیده می شود. این خودرو به رینگ های بزرگ ۲۲ اینچی، دوربین به جای آینه های جانبی سنتی و حسگر لیدار روی سقف مجهز است.

همچنین یک دوربین در ستون B و ورودی هوای فعال در سپر جلو دارد. رنگ بدنه این خودرو بنفش است که رنگ رسمی معرفی آن محسوب می شود.

E7X دارای لوگوی نورانی و المان های LED متمایز با الگوی نقطه ای است. نکته جالب اینک هر دو رنگ هاوزنه های تعادل در محل فرخ قرار گرفته اند تا نوشته AUDI همیشه در حالت صاف و عمودی باقی بماند. از دیگر ویژگی های این خودرو می توان به دستگیره های در مخفی شونده، گلگیرهای حجیم و کاپوت شیب دار اشاره کرد. ابعاد E7X برابر با ۱۹۹۷/۵۰۲۹/۱۷۱۰ میلیمتر است و فاصله محوری آن ۳۶۰ میلیمتر اعلام شده است. این خودرو با رینگ های ۲۱ تا ۲۲ اینچی به صورت آپشن عرضه می شود.

نسخه پایه دیفرانسیل عقب RWD به یک موتور الکتریکی با توان ۴۰۲ اسب بخار مجهز است. نسخه دو دیفرانسیل AWD دارای توان ترکیبی ۶۷۰ اسب بخار است. حداکثر سرعت این خودرو ۳۳۰ کیلومتر بر ساعت اعلام شده است. دو گزینه باتری ۱۰۰ و ۱۰۹.۳ کیلووات ساعت برای آن در نظر گرفته شده که بر د پیمایش ۶۳۵ تا ۷۵۱ کیلومتر رافراهم می کنند.

**گروه علمی و آموزشی** – در ماه نوامبر AUDI از یک خودروی مفهومی با نام ESUV رونمایی کرد. نسخه آماده تولید آن در فرآیند دریافت مجوز داخلی توسط وزارت صنعت و فناوری اطلاعات MIIT یا نام AUDI E7X معرفی شد. اکنون نسخه تولید انبوه این خودرو به طور رسمی رونمایی شده است.

شاسی بلند بزرگ برقی E7X که به صورت انبوه توسط خودرو ساز آلمانی و سایک تولید می شود، به طور رسمی در جریان تست های هوای سرد در چین رونمایی شد. این خودرو حدود پنج متر طول دارد و حداکثر توان ترکیبی آن به ۶۷۰ اسب بخار می رسد. AUDI در چین یک برند مشترک بین فولکس واگن و سایک است که خودروها را با طور اختصاصی برای بازار چین توسعه داده و تولید می کند. این برند از لوگوی معروف چهار حلقه ای فاصله گرفته و به جای آن از نشان نوشتاری با حروف بزرگ استفاده می کند. سال گذشته، AUDI نخستین مدل خود با نام E5 Sportback shooting brake را عرضه کرد. طبق آمار China EV Data Tracker، این مدل با تحویل ۶۶۵۰ دستگاه در سال ۲۰۲۵ به یک شکست تجاری تبدیل شد.

در ماه نوامبر AUDI از یک خودروی مفهومی با نام ESUV رونمایی کرد. نسخه آماده تولید آن در فرآیند دریافت مجوز داخلی توسط وزارت صنعت و فناوری اطلاعات چین MIIT یا نام AUDI E7X معرفی شد. اکنون نسخه تولید انبوه این خودرو به طور رسمی رونمایی شده است.

## هوش مصنوعی در آموزش؛ فرصت رشد شناختی یا تهدیدی برای تفکر مستقل؟



و اتکابه آموخته‌های خود سریع به سراغ هوش مصنوعی می‌روند. این وابستگی ذهنی موجب تضعیف تفکر و حافظه فعال می‌شود.

سردبیر نشریه علمی پژوهشی تحقیقات علوم رفتاری ادامه داد: استفاده افراطی از هوش مصنوعی می‌تواند موجب تنبلی ذهنی شود چرا که فرد به جای جست‌وجو و تفکر پاسخ آماده دریافت می‌کند. این روند انگیزه برای مطالعه و تلاش را کاهش می‌دهد و در نهایت رشد هوش را کند می‌سازد.

باقریان تصریح کرد: کاهش مهارت‌های اجتماعی نیز از پیامدهای دیگر این مسئله است. وقتی یادگیری در بسترهای دیجیتال و بدون تعامل با معلم با هم‌کلاسی صورت گیرد تعاملات انسانی به حداقل می‌رسد و این امر به کاهش هوش هیجانی و هوش اجتماعی منجر می‌شود.

وی تأکید کرد: استفاده از هوش مصنوعی می‌تواند ابزار کمکی مناسبی برای تقویت تفکر و رشد هوش باشد، اما اگر جایگزین اندیشیدن شود پیامدهای منفی در پی خواهد داشت، بنابراین ضروری است معلمان، والدین و نظام آموزشی نحوه استفاده درست را به دانش آموزان بیاموزند. ابتدا آنان را به تفکر و تلاش شخصی تشویق کنند و سپس اجازه دهند در صورت نیاز از هوش

مصنوعی برای تکمیل پاسخ خود بهره‌گیرند. مدیر گروه روانشناسی سلامت دانشگاه علوم پزشکی اصفهان افزود: برای استفاده سالم از هوش مصنوعی باید دانش آموز ابتدا پاسخ و نظر خود را بنویسد، سپس جست‌وجو کند و در گام بعد از این فناوری برای کامل کردن دانسته‌هایش کمک بگیرد. این روش موجب پرورش تفکر مستقل و افزایش اعتماد به‌نفس ذهنی می‌شود به‌ویژه زمانی که پاسخ ذهنی فرد با پاسخ هوش مصنوعی تطابق داشته باشد.

**گروه علمی و آموزشی** – رئیس مرکز تحقیقات علوم رفتاری استان اصفهان گفت: این فناوری می‌تواند به رشد تفکر تحلیلی، یادگیری شخصی‌سازي شده و عدالت آموزشی کمک کند، اما در صورت استفاده افراطی خطر تضعیف تفکر مستقل، وابستگی ذهنی و کاهش مهارت‌های اجتماعی دانش آموزان و دانش‌جویان را به همراه دارد.

رضایقربان ضمن اشاره به ابعداءمختلف هوش مصنوعی و تأثیر آن بر نظام آموزشی اظهار کرد: هوش مصنوعی هم جنبه‌های مثبت دارد و هم چالش‌های جدی که اگر به‌درستی مدیریت نشود، می‌تواند آثار منفی به همراه داشته باشد. اگر بخواهیم به‌صورت ساده دسته‌بندی کنیم یکی از جنبه‌های مثبت آن تأثیر مثبت هوش مصنوعی بر رشد هوش دانش آموزان است. گفته می‌شود این فناوری تاحدی تفکر تحلیلی و مهارت حل مسئله را تقویت می‌کند هر چند این موضوع هنوز پدیده‌ای تازه است و پژوهش‌های گسترده‌ای روی آن انجام نشده، اما به‌نظر می‌رسد دانش آموز یادشجو را و در فضای پرسشگری، تحلیل و مقایسه می‌سازد.

وی افزود: هوش مصنوعی با فراهم کردن دسترسی سریع به اطلاعات سبب می‌شود ذهن دانش آموزان پرسش‌های تازه‌ای طرح کند و همین امر می‌تواند به رشد هوش منطقی کمک کند؛ به‌ویژه در زمینه آموزش ریاضی و حل مسائل ریاضی این فناوری می‌تواند نقش مؤثری داشته باشد. رئیس مرکز تحقیقات علوم رفتاری استان اصفهان ادامه داد: خاصیت مهم دیگر هوش مصنوعی شخصی‌سازی آموزش است. این فناوری یادگیری را متناسب با معلومات و سطح علمی هر فرد تنظیم می‌کند. برای مثال به دانش آموز ضعیف‌تر تمرین‌های ساده‌تر و به فرد قوی‌تر تمرین‌های پیشرفته‌تر ارائه می‌دهد. این ویژگی می‌تواند منجر به رشد بهتر توانایی‌ها و ظرفیت‌های شناختی شود. البته مشروط بر اینکه استفاده از آن درست و محدود باشد.

باقریان ضمن اشاره به چالش‌ها و آثار منفی این پدیده گفت: استفاده صحیح از هوش مصنوعی می‌تواند موجب تقویت خلاقیت، تحرک ایده‌پردازی و رشد تفکر خلاق شود. افزون بر این عدالت آموزشی نیز از جمله دستاوردهای بالقوه آن است. در شرایطی که خانواده‌های متمول می‌توانند معلمان خصوصی برای فرزندان خود فراهم کنند، هوش مصنوعی می‌تواند همچون یک معلم خصوصی در دسترس تمام دانش آموزان قرار گیرد و از این طریق آموزش را عادلانه‌تر سازد. وی افزود: یکی از آسیب‌های جدی هوش مصنوعی کاهش تفکر مستقل است. طبق مشاهدات حتی در میان پزشکان جوان در مواجهه با مسائل بالینی به‌جای تحلیل

## اقتصاد کیش



بلد بوده و واقعا حرف را گوش دهد. باید بدانیم که وقتی به نوجوان گوش می دهیم به او این مفهوم را منتقل می کنیم که تو برای ما مهم هستی، حرفت ارزش این را دارد که برای تو وقت بگذاریم. هرگز لازم نیست که خودت بدهند. از نگاه یک نوجوان: وقتی حرفش وسط صحبت قطع می شود یعنی: «حرف من مهم نیست». وقتی هنگام رانابت کنی تا شنیده شوی. برای نوجوانی که در حال شکل دادن هویت خودش است این پیام‌ها حیاتی اند. نوجوان احترام را از روی رفتار به خوبی تشخیص می دهدند. از نگاه یک نوجوان: وقتی حرفش وسط صحبت قطع می شود یعنی: «حرف من مهم نیست». وقتی هنگام رانابت کنی تا شنیده شوی. برای نوجوانی که در حال شکل دادن هویت خودش است این پیام‌ها حیاتی اند. نوجوان احترام را از روی رفتار به خوبی تشخیص می دهدند. از نگاه یک نوجوان: وقتی حرفش وسط صحبت قطع می شود یعنی: «حرف من مهم نیست». وقتی هنگام رانابت کنی تا شنیده شوی. برای نوجوانی که در حال شکل دادن هویت خودش است این پیام‌ها حیاتی اند. نوجوان احترام را از روی رفتار به خوبی تشخیص می دهدند. از نگاه یک نوجوان: وقتی حرفش وسط صحبت قطع می شود یعنی: «حرف من مهم نیست». وقتی هنگام رانابت کنی تا شنیده شوی. برای نوجوانی که در حال شکل دادن هویت خودش است این پیام‌ها حیاتی اند.

تعمایلی به صحبت کردن نداشته باشد، گوشه گیر شود و حرف خود را به کسانی غیر از خانواده ارجاع دهد. در پایان باید بگویم که شاید گوش دادن فعال به‌نظر ساده برسد، اما آسان نیست. نیاز به تمرین، صبر و شجاعت دارد؛ شجاعت شنیدن حرف‌هایی که همیشه دوست نداریم. اما نتیجه اش از ارزشمند است: زیرا باعث می شود خانه‌ای امن تر داشته باشیم، نوجوانی آرام تر را در خانواده بپرورانیم و رابطه‌ها انسانی‌تر برقرار شود. گاهی لازم است فقط ساکت شویم نه برای اینکه حرفی نداریم بلکه برای اینکه می‌خواهیم بفهمیم.

## آئودی E۷X؛ یک محصول جدید از یک خودرو ساز ناموفق در چین!

**جدول روز نامه دارای دو شرح عادی و ویژه است. در صورت تمایل به حل دو شرح ابتدایی از شرح ها را با ممداد حل کرده، و سپس با پاک کردن جواب شرح اول، به حل شرح دوم بپردازید.**

- ۵- شغل‌ها - توقف حین مسافرت - مایه ترقی!  
۶- یافت اینترنتی - روستایی در شهرستان ماکو - معاینه پزشکی  
۷- رستوران خوش‌یار- سریالی در حال پخش با بازی پریناز ایدزبار- ملیت «لیو سیشین»  
۸- هافبک سپاهان - سبک موسیقی سیروان خسروی پیام‌رسان ایرانی  
۹- یار - سم نوعی قارچ - شهر همدان  
۱۰- پُر- خیال‌پردازی - سست و ضعیف  
۱۱- وحشی صفت - بیدار و متوجه - برگه دریافت کالا  
۱۲- آراس - سبلی - درنگ - نام «نیستروی» سرمربی لستر  
۱۳- حداد- شکوه- ضربه بر صورت  
۱۴- جهاز عروس - یازای ایرانی - نهدت  
۱۵- بهیکاره - از آثار دیدنی شهرستان سپیدان

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

۱۵	۱۴	۱۳	۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱
۱														
۲														
۳														
۴														
۵														
۶														
۷														
۸														
۹														
۱۰														
۱۱														
۱۲														
۱۳														
۱۴														
۱۵														

# کیش نوش تولید و توزیع آب معدنی در سراسر جزیره، تحویل در محل

۴۴۴۷۳۴۲۲-۴۴۴۷۳۴۲۱