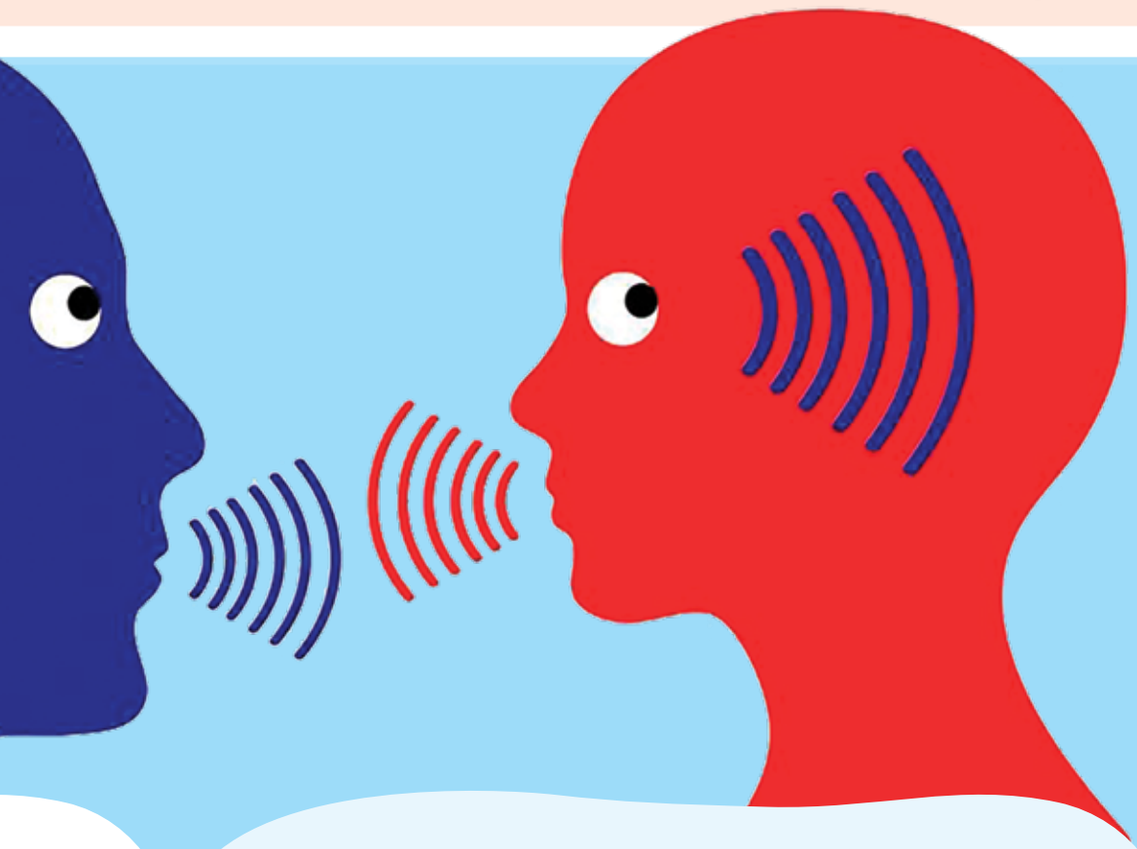
درباره پرونده

در جهانی که همه دنبال حرف زدن و دیده شدن هستند، هنر گوش کردن به یک فضیلت کمیاب و ارزشمند تبدیل شده است. ما معمولا فکر می‌کنیم ارتباط مؤثر یعنی خوب سخن گفتن، در حالی که شاید بتوان گفت نیمی از ارتباط بلکه بخش عمده آن در سکوت و گوش دادن شکل می‌گیرد. خوب گوش دادن، فراتر از یک عمل فیزیکی، یک عبادت و احترام به انسان بودن دیگری است.

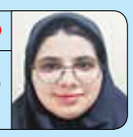
خوب گوش دادن به این معناست که لحظه‌ای خود را فراموش کرده و تمام وجودمان را متوجه گوینده کنیم. وقتی به کسی به‌طور فعال گوش می‌دهیم، به او می‌گوییم: «تو برای من مهم هستی و حرفت ارزش شنیدن دارد.» این ساده‌ترین و در عین حال عمیق‌ترین نوع احترامی است که می‌توانیم به یک انسان بگذاریم. در فرهنگ ایرانی و در آموزه‌های دینی ما نیز به این موضوع بسیار تأکید شده است. در قرآن کریم بارها به واژه «استماع» (شنیدن همراه با دقت) اشاره شده که نشان می‌دهد گوش دادن صرف کافی نیست بلکه باید با تأمل و تفکر همراه باشد. مولانا نیز می‌گوید: «گوش از گفته‌های غیر حق پر مکن/ جز سخن‌های خدا در سر مکن». این بدان معناست که باید دروازه‌های ذهن و روح خود را روی حرف‌های بیهوده ببندیم و برای کلام حق و مفید شنونده‌ای خوب باشیم.

فواید خوب گوش دادن فراتر از احترام اجتماعی است. این مهارت، کلید طلایی یادگیری است. دانشمندان معتقدند انسان با دو گوش و یک دهان خلق شده است، شاید به این دلیل که بیشتر بشنود تا بگوید. یک

مهارت گفتن و شنیدن



درباره یکی از مهارت‌های مهم اجتماعی بخوانید



آروشا شیرزاد
نوجوانه

تا به حال شده جمله‌ای بگویید و لحظه‌ای صبر کنید تا ببینید چه اتفاقی می‌افتد؟ چقدر پیش آمده که حرف‌تان شنیده شود، اما برداشت‌ها متفاوت باشد؟ آیا مخالفت همیشه در معنای دشمنی است؟ آیا انتقاد همیشه بی‌احترامی محسوب می‌شود؟ آزادی بیان، فقط حقِ گفتن نیست؛ تجربه‌ای زنده، اجتماعی و پیچیده است. مهارتی برای زندگی در جمع‌هایی که همه شبیه ما فکر نمی‌کنند. هر واژه و هر جمله جریانی راه می‌اندازد؛ گاهی کم‌حاشیه و گاهی پرهیاهو، اما همیشه اثرگذار. در این پرونده، ما مسیر پرپیچ و خم آزادی بیان و مهارت شنیدن را بررسی می‌کنیم و نشان می‌دهیم چگونه می‌توان حرف زد، شنید و با تفاوت‌ها رشد کرد.

وقتی فکر به کلمه تبدیل می‌شود

آزادی بیان از ذهن شروع می‌شود؛ جایی که فکر شکل می‌گیرد و می‌کوشد خود را به کلام بدل کند. لحظه‌ای که این فکر بیرون می‌آید، مسیر تازه‌ای آغاز می‌شود. کلمه دیگر تنها متعلق به گوینده نیست؛ با فضای اجتماعی برخورد می‌کند و اثرش از همان لحظه، زنده و ملموس آغاز می‌شود.

تصور کنید در کلاس درس تاریخ، یک دانش‌آموز نظر متفاوتی درباره یک رویداد ارائه می‌دهد. برخی موافقند و برخی مخالف. سکوت و واکنش جمع، شرایط واقعی گفت‌وگو را مشخص می‌کند. اگر فضای امنی برای نقد و پاسخ فراهم نباشد، آزادی بیان فقط روی کاغذ باقی می‌ماند و هر نوع خلاقیت خاموش می‌شود.

آزادی بیان واقعی یعنی پذیرش تفاوت. جامعه‌ای که در آن فقط یک نوع دیدگاه شنیده شود، آرام اما ایستا. تفاوت‌ها مانند جریان هوا هستند؛ گاهی طوفانی، گاهی آرام، اما همیشه لازم و زندگی‌بخش. مهارت آزادی بیان تنها به گفتن محدود نمی‌شود؛ اندیشیدن پیش از گفتن، انتخاب واژگان مناسب، توجه به اثر اجتماعی سخن و اعتماد به جمع برای بازخورد، همه بخشی از این مهارتند. هر جمله‌ای که گفته می‌شود، می‌تواند فهم متقابل ایجاد کند یا سوءتفاهم شکل دهد.

در گروه‌های تحقیق مدرسه، هنگام بحث درباره پروژه، ارائه یک دیدگاه متفاوت می‌تواند مسیر تازه‌ای باز کند یا دلخوری ایجاد کند. همان لحظه‌ای که فضا برای شنیدن مهیاست، تفاوت‌ها تبدیل به فرصت و رشد فکری آغاز می‌شود. در زندگی واقعی، هر جمله پیامدهای خودش را دارد. کلمات با فرهنگ، تجربه و درک شنونده تعامل می‌کنند.

آزادی بیان، مهارتی است که باید از کودکی شکل بگیرد. وقتی نوجوان می‌بیند نظرش شنیده می‌شود و بر اساس آن بحث می‌شود، اعتماد به گفت‌وگو و دنیای اطرافش شکل می‌گیرد. این آغاز بلوغ فکری است؛ جایی که فرد می‌فهمد واژگان او می‌توانند تغییر ایجاد کنند، اما محدود به اثرات واقعی اجتماعی‌اند.

آزادی بیان در زندگی واقعی

آزادی بیان در زندگی روزمره نوجوانان با تجربه‌های ملموس شکل می‌گیرد؛ در کلاس، جمع دوستان یا فضای مجازی. وقتی محیط امن باشد، اختلاف نظر به گفت‌وگو تبدیل می‌شود.

وقتی فضا پر از قضاوت و قهر باشد، سکوت ترجیح داده شده و ایده‌ها خاموش می‌مانند. در گروه‌های تحقیق مدرسه، یک پیشنهاد متفاوت می‌تواند مسیر تازه‌ای باز کند یا موجب تنش شود. آغاز رشد فکری، همان لحظه‌ای است که جمعی گوش سپرده و به گفت‌وگو می‌نشیند. در غیر این صورت، سکوت و محافظه‌کاری جای گفت‌وگو را می‌گیرد و یادگیری به حاشیه می‌رود. زندگی واقعی پر از لحظات غیرقابل پیش‌بینی است. جمله‌ای که گفته می‌شود، برداشت‌های متفاوت پیدا می‌کند و واکنش‌ها گاهی خارج از انتظار است. توانایی تحمل این پیچیدگی، شاخص بلوغ اجتماعی و فکری است. نوجوانی دوره تجربه و شکل‌گیری دیدگاه است. هر تجربه گفت‌وگو و هر شنیدن متفاوت، پایه‌های فهم و تعامل اجتماعی را می‌سازد. همین تجربه‌ها فرد را در بزرگسالی برای مشارکت در جامعه آماده می‌سازد و اختلاف نظر را از تهدید به فرصتی برای رشد تبدیل می‌کند. وقتی کلمات شنیده شوند و فضا برای نقد منطقی فراهم باشد، آزادی بیان واقعی معنا پیدا می‌کند. آزادی بیان در زندگی واقعی یعنی توانایی گفتن و شنیدن، نقدکردن و نقدشدن، بدون تهدید یا حذف. این مسیر، مهارتی اجتماعی و فکری می‌آموزد که هیچ کتاب یا درس رسمی نمی‌تواند به تنهایی آموزش دهد.

مرز احترا

«هر نظری محترم
است. احترام به ان
همه ایده‌هاست. ه
مورد تخریب قرار گی
در همه لحظات ز
مرز، امکان گفت‌وگ
آن، هر نوع مخالفت
می‌شود. تصور کنید
نظر می‌دهد. واکنش
گفت‌وگو آرام و اس
تمس



حل سودوکو ۵۰۹۲

۶	۸	۱	۳	۲	۵	۴	۹	۷
۵	۳	۴	۷	۹	۶	۸	۱	۲
۲	۹	۷	۱	۴	۸	۵	۶	۳
۳	۶	۸	۴	۵	۱	۷	۲	۹
۴	۱	۵	۲	۷	۹	۳	۸	۶
۷	۲	۹	۶	۸	۳	۱	۵	۴
۱	۴	۲	۸	۶	۷	۹	۳	۵
۹	۷	۳	۵	۱	۲	۶	۴	۸
۸	۵	۶	۹	۳	۴	۲	۷	۱

۲	۴	۳	۷	۱	۹	۶	۸	۵
۷	۶	۱	۲	۸	۵	۹	۳	۴
۸	۹	۵	۴	۶	۳	۲	۱	۷
۶	۷	۴	۹	۲	۱	۸	۵	۳
۱	۵	۹	۳	۴	۸	۷	۲	۶
۳	۸	۲	۶	۵	۷	۴	۹	۱
۴	۱	۸	۵	۹	۶	۳	۷	۲
۹	۲	۷	۸	۳	۴	۵	۶	۱
۵	۳	۶	۱	۷	۲	۱	۴	۹

۷	۲	۱	۵	۹	۸	۴	۶	۳
۹	۶	۴	۱	۷	۳	۵	۸	۲
۸	۵	۳	۶	۴	۲	۷	۱	۹
۱	۷	۵	۳	۶	۴	۲	۹	۸
۲	۹	۶	۸	۲	۷	۱	۳	۴
۴	۸	۳	۲	۱	۹	۶	۷	۵
۵	۴	۸	۷	۳	۱	۹	۲	۶
۶	۱	۹	۴	۵	۶	۸	۵	۷
۳	۷	۲	۹	۸	۵	۳	۴	۱

سودوکو ۵۰۹۳

				۹			۷	
۲				۴		۵		
	۱		۶		۸			
		۷				۹		
۴	۹						۵	۱
		۸				۴		
			۸		۷		۴	
		۲		۳				۹
	۸		۱		۵			

				۴			۹	
۲				۸		۴		
	۷		۳		۵			
		۱				۹		
۸	۴						۱	۵
		۳				۲		
			۷		۱		۶	
				۳				۴
	۱			۶		۸		

				۶			۵	
۱				۳		۸		
	۷		۸		۵			
		۵				۳		
۲	۳						۱	۹
		۸				۲		
			۶		۲		۸	
		۴		۱		۸		
	۱			۵				۳

				۴			۹	
۲				۸		۴		
	۷		۳		۵			
		۱				۹		
۸	۴						۱	۵
		۳				۲		
			۷		۱		۶	
				۳				۴
	۱			۶		۸		

برای حل جدول اعداد باید در هر مربع کوچک‌تر ۳ در ۳ هیچ عدد تکراری وجود نداشته باشد.
همچنین هیچ عددی در یک سطر یا ستون مربع بزرگ ۹ در ۹ تکرار نشده باشد.

طراح: بیژن گورانی

جدول ۷۲۱۶

جدول عادی

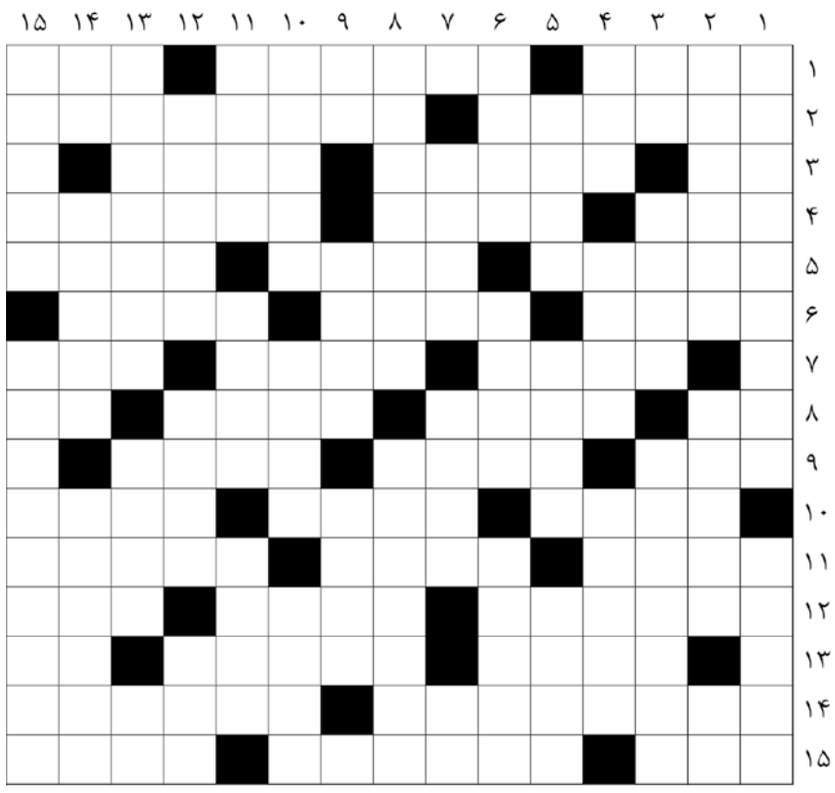
افقی: ۱) روستا ـ از اجزای اصلی سیستم تعلیق خودرو ـ پاراگراف ۲) آزمودنش خطاست ـ براده‌برداری از روی فلزات ۳) شگرد ـ قانونی که توسط دولت به مجلس پیشنهاد می‌شود ـ مقر فرماندهی ارتش ۴) از بیماری‌های پوستی ـ لباس تشریفاتی ـ طناب ۵) سود برنده ـ نوعی پنیر خامه‌ای ـ ظاهر شدن ۶) رویین‌تن یونانی ـ دشنام‌گو ـ زندگی ۷) بدذات ـ بعضی ـ کاستی ۸) زمینه ـ محصول فرآوری شده از گوشت مرغ ـ صمیمی ـ مادر عرب ۹) میان شکم ـ ورقه فلزی بسیار نازک ـ دزدی ۱۰) عیدانه ـ از بهترین زنان بهشت است ـ خمیده ۱۱) خنک‌کن ـ ژانری سینمایی ـ از شروط اساسی عقد ازدواج ۱۲) سردار کارتاژ ـ تیری که با کمان اندازند ـ مقابل اختیار ۱۳) شاگرد مغازه ـ گروهی از مردم ـ N ۱۴) از سوی هیأت‌مدیره برای اداره امور شرکت تعیین می‌شود ـ نامی برای بلبل ۱۵) ریسمان ـ گروه بزرگ نوازندگان ـ نوعی آسیاب.

عمودی: ۱) منتظر نگه داشتن کسی در جایی ـ ترشیز امروزی ۲) مانور نظامی ـ سوره صدوهفتم قرآن ـ دست شکسته! ۳) دریا ـ بنیانگذار حزب کمونیست ـ کشور آسیایی ملقب به مروارید دریای شرق ۴) دستپاچه ـ اشاره به چیزی نامعلوم دارد ـ کاخ سلطنتی ۵) دفع‌کننده ـ نوعی شکلات ـ خودستایی ۶) نوعی بیماری پوستی ـ پوشش ضربه‌گیر تکواندو ـ دیار رئیسعلی ۷) وضعیت ـ آماده ـ سرراست ۸) از غذاهای محلی گیلان ـ بزرگ‌ترین شهر ایالت کالیفرنیا ۹) عظمت ـ ناشناخته ـ کبوتر دشتی ۱۰) ناخالص ـ پنج گنج نظامی ـ حلقه بین پیچ و مهره ۱۱) اهل رشت ـ از القاب حضرت علی (ع) ـ دارای شش سطح مربع ۱۲) نقصان ـ مقدار کمی از غذا ـ تحمل ۱۳) ماده اصلی میرزاقاسمی ـ از پسران فریدون ـ بله شیرازی ۱۴) مذکر ـ برخورد ـ اصطلاحی در بسکتبال ۱۵) تماشایی ـ نویسنده داستان ماهی سیاه کوچولو.

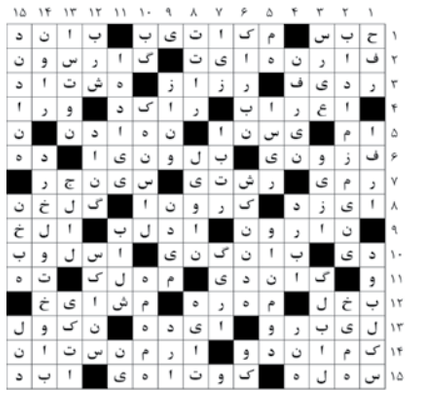
جدول ویژه

افقی: ۱) پارچه ـ عنوان ـ خونبها ۲) موزه مشهور فلورانس ـ بازیگر زن آمریکایی فیلم‌های می دسامبر و گلوریا بل ۳) چاشنی غذایی ـ فاقد خصلت‌های پسندیده ـ زغنبوت ۴) امر به آمدن ـ پارچه ابریشمی ـ آخرین نبرد ناپلئون ۵) کاستی ـ گیاه ـ پیمانه‌کننده ۶) نوعی پارچه ـ سرشت ـ ارتش قدیم ۷) ستارگان ـ دوا ـ یک ششم ۸) طرف ـ مؤلفه ـ توزیع‌کننده ـ دومین دورقمی ۹) زن زیبای بهشتی ـ بزرگوارتر ـ متعهد شده به امری ۱۰) پرسش ـ زادگاه ـ فراموشکار ۱۱) گازی در اتمسفر زمین ـ هدیه دادن ـ بیچاره ۱۲) خلبان شهید هوانیروز در جنگ‌های کردستان ـ جهانگرد ـ نقاش دانمارکی قرن بیستم ۱۳) سلام ـ پرنده‌ای شکاری ـ S ۱۴) شهری در جنوب غربی آلمان ـ رمانی نوشته فهیمه رحیمی ۱۵) خجستگی ـ دوربین فیلمبرداری قابل حمل ـ از درختان جنگلی شمال ایران.

عمودی: ۱) نام اصلی مجنون که عاشق لیلی بود ـ سکه طلای قاجاری ۲) هنر اول ـ زنان بر سر کنند ـ مرحله خواب عمیق ۳) F ـ به هیچ‌وجه ـ بیزار ۴) یک حرف و سه حرف ـ جوش صورت ـ شاعر دربار سلطان سنجر ۵) زاییدن ـ زیبایی ـ شناور بارکش بدون موتور ۶) گوشه‌ای در ابوعطا ـ به آهستگی ـ این زمان ۷) نوعی پنیر خامه‌ای ـ هجوم ـ رفوزه ۸) شهرستانی در استان اصفهان ـ تفرقه ۹) ضمیر سوم ـ نانخورش ـ پرنده ۱۰) عالم غیب ـ سبک معماری رومی ـ دردها ۱۱) فیلمی ساخته رسول ملاقلی‌پور ـ استخوانی در پا ـ دریاها ۱۲) کشتی حمل سوخت‌های مایع ـ آشکارا ـ پدربزرگ ۱۳) نام دوتن از پادشاهان مقدونیه بود ـ زوال‌پذیر ـ هشتمین ماه سریانی ۱۴) ضمیری انگلیسی ـ از الفبای زبان یونانی ـ از آش‌های معروف کرمانشاه ۱۵) پهلوان اسطوره‌ای یونان ـ مدت‌های بسیار.



حل جدول عادی ۷۲۱۵



حل جدول ویژه ۷۲۱۵

