

## چرا دماغتو عمل نمی‌کنی یا سوال‌هایی برای سرک کشیدن در همه چیز

تا به حال شده است به خاطر یک سوال ساده که کسی از شما پرسیده عصبانی بشوید و دل تان بخواد مستقیم توی چشم‌هایش خیره شوید و بگویید «به‌تو هیییییچ ربطی نداره»؟ بعضی از سوال‌ها باعث می‌شود آدم حس کند کسی در اتاق شخصی‌اش را شکسته و بی‌هوا خودش را پرتاب کرده‌تو و حالا در به‌همه چیزهای اتاق سرک می‌کشد. سوال‌های روان‌اعصاب معمولاً در سن و سال‌های مختلف با هم فرق دارند؛ همان قدر که شما از «چرا رفتی رشته ریاضی؟ لا بد نمره‌ها ت پایین بود» عصبانی می‌شوید، یک زوج جوان از این که از شان بپرسند: «چرا هیچ ندارید» به هم می‌ریزند. ممکن است بینی دوست‌تان به نظر خیلی کج و معوج بیاید. با پرسیدن چرا عملکردش نمی‌کنی، چه اتفاقی می‌افتد جز این که ناراحتش کنید؟ خوب عمل کردن بینی چیزی نیست که به ذهن خودش یا خانواده‌اش نرسد اما حتماً دلیلی برای این کار دارد و شما غیر از این که خودتان را وار د تصمیم‌گیری او می‌کنید همزمان یادش می‌اندازید که عجب دماغ زشت و بدتر کیبی دارد. اما واقعاً چه کسی تعیین می‌کند چه سوالی حریم شخصی است و چه سوالی نیست؟ خوب شاید فکر کنید مثلاً اگر این سوال را کسی از من بپرسد ناراحت نمی‌شوم پس فلانی هم نباید ناراحت بشود ولی این راهش نیست، می‌دانید چرا؟! تصور کنید شما در جمع فامیلی از خانمی بپرسید باردار است؟ (چون احتمالاً خیلی چاق به نظر تان رسیده است) ولی او باردار نباشد و در جمع از این که اضافه وزنش مورد توجه و سوال قرار گرفته است، حس بدی پیدا کند. به‌طور کلی روابط آدم‌ها از والدین و فرزندانش بگیرد تا ارتباط زوج‌ها، علت مجرد بودن و بچه‌نداشتن، وزن و شکل ظاهری و لباس افراد، مقدار حقوق و این که چه برنامه‌ای برای پول‌شان دارند، جزو حریم شخصی آدم‌ها به حساب می‌آید.



عجایب

پیشنهاد



وفقاً سلام!  
خب خوب! خبر هیجان‌انگیز امروز این که یک ایرانی سراز فرمول یک درآورد. «نیکولاس لطیفی» راننده ایرانی-کانادایی، اولین ایرانی تباریه که قراره تو فصل ۲۰۲۰ فرمول یک شرکت کنه. این رقابت، بالاترین سطح مسابقات اتومبیل‌رانیه و باید ببینیم نیکولاس چه می‌کنه.  
شماره پیاپی ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۳۴۰۰۰

## ماجرای سوزن قورت داده و سکسکه‌های ناتمام

طیبه دلقندی

این‌جا شهر فرنگ است؛ پر از ماجراهای جورواجور و رنگارنگ! یکی قصه پسری را تعریف می‌کند که ناظم مدرسه حالش را به روش‌های عجیب می‌گیرد. دیگری، داستان کسی است که شب تولدش سوزن قورت می‌دهد و کلی در دسر درست می‌کند. آن یکی از پسری می‌گوید که اگر زیاد بخندد چنان سکسکه‌هایی می‌زند که مثل «مستر هی‌کاپ» سرش به سقف ماشین می‌خورد. اگر دلت می‌خواهد خاطرهنویسی را که یک قالب ادبی مهم و مقدمه داستان‌نویسی است، بهتر بشناسی کتاب «من سوزن قورت دادم» پیشنهاد ویژه من به توست. با خواندن این کتاب جالب، غیر از لذت بردن یاد می‌گیری که چه خاطراتی ارزش نوشتن دارند؛ همچنین برایت جا می‌افتد که خاطره‌نویسی این‌طوری نیست که سیرتاپیاز ماجراهای یک‌روزت را تعریف کنی، پس چطوری است؟ خوب «من سوزن را قورت دادم» را برای همین بهت پیشنهاد کردم. «فریبا خانی»، برای تعریف کردن ماجراهای جذابش هر بار تغییر شخصیت می‌دهد تا به ما بگوید این‌خاطرات می‌توانند مال هر کسی باشند. نشر «پیدایش» این‌خاطرات خواندنی را چاپ کرده است. تصویرگری کتاب را هم که حتما دوستش خواهید داشت، کار «نگین احتسابیان» است.



## دختری ۸ ساله با دست آهنین

فاطمه قاسمی | مترجم

اگرچه کودکان اغلب در شکستن رکوردهای جهانی چندان جدی گرفته نمی‌شوند اما معنی‌اش این نیست که کارهای عجیب و خارق‌العاده از شان بر نمی‌آید. «سهرودا» دختر هشت‌ساله هندی به تازگی موفق به ثبت دو رکورد جهانی شده است. او در یکی از رکوردهایش به عنوان یک رزمی‌کار توانست ۲۰۲ قطعه سرامیکی را با ضرب به دست در ۲۰ دقیقه بشکند و در رکورد دیگری به عنوان یک هنرمند ۲۰۲ آریگامی (کاردستی کاغذی) را در یک ساعت درست کرد. سهرودا تا حالا در رقابت‌های جهانی زیادی شرکت کرده و کلی مدال به دست آورده است. این دختر توانمند که فقط یک سال است کاراته را یاد گرفته، تا حالا کمر بند سبزش را گرفته و دار خودش را برای رقابت‌های جدی‌تر جهانی آماده می‌کند. ببینیم رکوردها‌اش چه خواهد بود.



## چرخاندن چرخ و فلک با نیروی بدن

روز پنج‌شنبه ۷ آذر، «فرانس مولر» اتریشی، موفق شد چرخ‌وفلک ۷۵۰ تنی شهر مونیخ آلمان را در حالی که به وسیله طناب به بدنش متصل بود فقط با نیروی بدنش به حرکت درآورد و یک رکورد جهانی سنگین را به اسم خودش ثبت کند. این چرخ‌وفلک که ۲۷ اتاقک شیشه‌ای دارد، بزرگ‌ترین چرخ‌وفلک سیار جهان است. این کار البته برای ما خیلی عجیب است و گر نه مولر به رکوردهای سنگین زدن عادت دارد. او چند سال پیش هم با نیروی بدنش یک هواپیمای بوئینگ ۷۷۷ با ظرفیت ۲۷۰ تا ۵۵۰ مسافر را جابه‌جا کرده بود. مولر به خودش لقب «سنگ اتریشی» داده و ادعا می‌کند که برای سخت‌ترین رکوردها ساخته شده است.



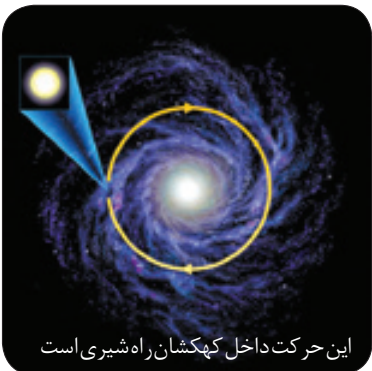
منابع: Spiegel, Evdiscourse

باتلازار

## خورشید هم در فضا حرکت می‌کند؟

مریم ملی | روزنامه نگار

خورشید، همین ستاره زرد آشنایی که هر روز توی آسمان می‌بینیدش، رازهای زیادی دارد. به نظر می‌رسد دارد در آسمان حرکت می‌کند ولی همه می‌دانیم که این حرکت زمین است که باعث می‌شود فکر کنیم خورشید دار دکان می‌خورد. خوب به نظر شما خورشید توی فضا حرکت می‌کند یا همان جاذبیت و مودب ایستاده و فقط نور تولید می‌کند؟ خیلی سال قبل تصور مردم و حتی دانشمندان این بود که خورشید دار دور زمین می‌چرخد ولی بالاخره مشخص شد که این زمین و بقیه سیارات هستند که دور ستاره اصلی منظومه یعنی خورشید می‌چرخند. بعد از این کشف، مردم فکر کردند خورشید سر جایش ایستاده و بنا بر این حرکتی ندارد تا بقیه سیارات بتوانند خیلی منظم دورش بچرخند ولی مدت زیادی نگذشت که متوجه شدند در این باره هم اشتباه می‌کنند. خورشید نه تنها در فضا حرکت می‌کند بلکه تمام منظومه شمسی و خردسنگ‌هایی را که به دورش می‌چرخند هم با خود حرکت می‌دهد اما

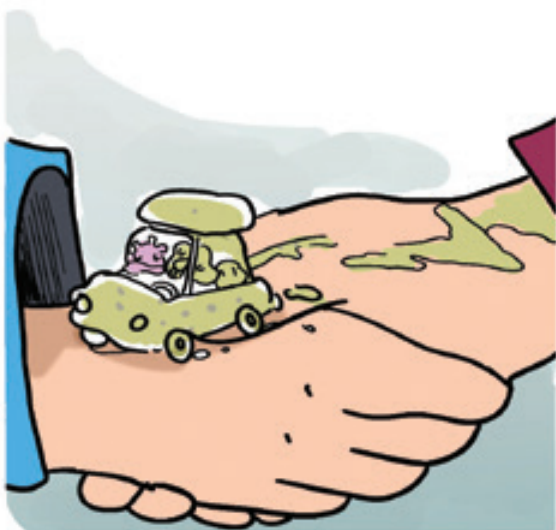


این حرکت داخل کهکشان راه‌شیری است

کمیک

### اندر حکایت ما و ویروس‌های زمستانی

• ویروس با دست دادن منتقل می‌شود



• ما ابتدا بیماری را نادیده می‌گیریم



• بعد خود در مانی می‌کنیم



• البته آخرش می‌رویم پیش پزشک



از شکست‌ها عکس بگیر!

هر کسی تجارب شادی و غم زیادی دارد. افراد با تاب‌آوری بالا از این تجارب یک عکس (ذهنی) می‌گیرند و آن‌ها را در آلبوم خاطرات‌شان نگه می‌دارند. وقتی سختی به سراغ‌شان می‌آید، این عکس‌ها را روم می‌کنند. چطوری؟ یعنی مثلاً اگر در امتحان شکست خوردم، عکس نمرات بالای خودم را به این معنی که حتماً می‌توانم نمره پایینم را جبران کنم، روم می‌کنم.

خوب دلیل عکس گرفتن از اتفاقات خوب و خوشایند را فهمیدیم

اما عکس شکست‌ها به چه دردی می‌خورد؟ وقتی شکست جدیدی تجربه می‌کنیم، با یادآوری و نگاه کردن به عکس شکست‌های قبلی می‌توانیم ترس و نگرانی‌مان را کمتر و برای شادی و موفقیت دوباره، بیشتر تلاش کنیم. این روش با همه سختی‌اش در مقایسه با وقتی که شکست‌ها برای مان زیادی ناراحت‌کننده می‌شوند و تلاش می‌کنیم هر طوری شده از ذهن مان بیرون بیاوریم‌شان، مفیدتر است.

دفعات ابتدایی تجارب غم و شکست، سخت‌ترین تجارب هستند و باعث می‌شوند اعتماد به نفس ما پایین بیاید اما بعد از سپری شدن این دوره، می‌توانیم دوباره به حالت قبلی برگردیم. نکته این جاست که تجربه‌های بد و احساس‌های منفی همراه آن‌ها را برای سازگاری و موفقیت‌های بعدی، ضروری بدانیم. یعنی با جمع کردن آن‌ها و درس گرفتن از شان، به تاب‌آوری خودمان کمک کنیم.

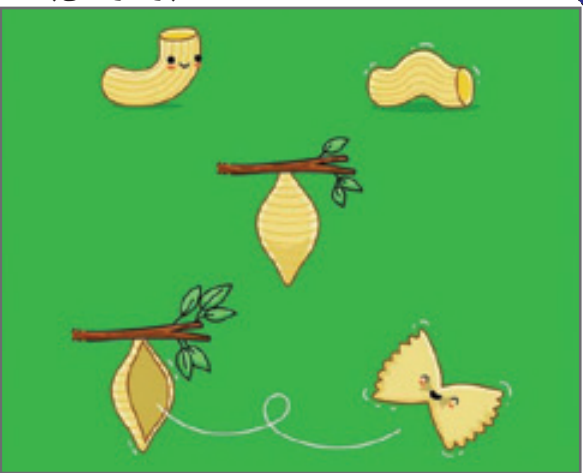
طبق این توضیحات، تجربه غم و ناراحتی اثر محترم بشمار. عکس‌اش را برای موفقیت‌ها و شکست‌های بعدی نگه دار. این را یادت باشد که افراد موفق در حس غم فرو نمی‌روند و برایش کاری انجام می‌دهند.

در کنار تمرین تاب‌آوری، اگر برای دیگر حوزه‌های درسی مثل برنامه‌ریزی و تمرکز، نیاز به کمک داری حتماً به مشاور تربیتی و تحصیلی مراجعه کن.



گالری

چرخه زندگی پاستا!



Andres Colmenares

پیرس تا بگم

## تجدید شدم و خیلی ناراحت‌م!

پسری ۱۶ ساله هستیم، در پایه دهم رشته برق درس می‌خوانم. چند روز پیش برای اولین بار متأسفانه پودمان اول فیزیک را تجدید شدم و این موضوع من را خیلی ناراحت کرده. به نظر شما چه کار کنم که این موضوع روی درس‌های دیگرم تأثیر منفی نگذارد؟ دیگر تمرکز ندارم.



رضا ششم آبادی | روان‌شناس بالینی کودک و نوجوان



ما توانایی‌های مختلفی برای مدیریت کردن خودمان در شرایط مختلف داریم. یکی از این ابزارها و توانایی‌ها، هیجانات ما هستند. به این موقعیت‌ها فکر کن؛ وقتی دوست خوبی داری، وقتی به یک سفر باحال می‌روی، وقتی موقعیتی به دست می‌آوری، وقتی کسی بهت هدیه می‌دهد؛ هیجانی که همه ما در این موقعیت‌ها تجربه می‌کنیم، شادی است. وقتی دوست از دست ناراحت می‌شود، وقتی چیزی را می‌خواهی ولی پس‌اندازت برای خریدش کافی نیست، وقتی در یکی از مسئولیت‌ها یت شکست می‌خوری؛ حسی که همه انسان‌ها در این مواقع تجربه می‌کنند، غم است. این دو هیجان برای سازگاری بیشتر ما با محیط است؛ یعنی برای شادتر زندگی کردن و کمتر ناراحت بودن. روان‌شناسان به توانایی تحمل غم‌ها و تلاش برای غمگین نبودن، «تاب‌آوری» می‌گویند. هرچه تاب‌آوری بالاتر باشد، سختی‌های بیشتری را می‌توانیم تحمل کنیم. اما چطور می‌توانیم تاب‌آوری‌مان را افزایش بدیم؟

