اتیکت

## من تابع جمع هستم!

بعد از مدت‌ها دور هم جمع شده‌اید، دل توی دلت نیست که با رفقا فوتبال دستی بازی کنی. یکی می‌گوید این بار بُردگیم بیشتر می‌چسبد و آن یکی هم پیشنهاد والیبال توی زمین بازی نزدیک خانه‌شان را می‌دهد. به نظرت مسخره و بی‌معنی می‌آید که دور همی و جای گرم و نرم را رها کنید و بروید بیرون. تقریبا بیشتر بچه‌ها موافق هستند و فقط تویی که هوس فوتبال دستی زده به کله‌ات. در چنین شرایطی که آدم لنگ در هوا مانده و نمی‌داند بالاخره باید چه کار کند و هر کسی نظری دارد، باید دید اکثریت با چه چیزی موافق هستند. پافشاری و اصرار و اخم و سرسنگینی معمولا نتیجه نمی‌دهد. اتفاقا به جای آن که بقیه حس کنند ناراحت شدی، فکر می‌کنند می‌خواهی نظر خودت را به کرسی بنشانی و آن‌ها برایت مهم نیستند. این ماجرا همیشه و در همه جا برای‌مان تکرار می‌شود؛ وقتی معلم می‌خواهد تاریخ امتحان را مشخص کند و به هر دلیلی ما نمی‌توانیم در آن تاریخ آماده باشیم ولی بیشتر همکلاسی‌ها با آن موافق‌اند یا وقتی همه خانواده تصمیم می‌گیرند برای سفر به شهری خاص بروند و ما مدت‌هاست هوای سفر به جایی دیگر را داریم. این که نظر متفاوتی داریم یا دل‌مان چیزی را می‌خواهد که بقیه با آن موافق نیستند هیچ بد نیست حتی باید درباره‌اش صحبت کنیم و دلایل و نظرات‌مان را هم بگوییم ولی جنگ‌هازمانی شروع می‌شوند که آدم‌ها می‌خواهند یک تصمیم نهایی بگیرند. این وقت‌ها نظر همه شنیده شده و حالا زمان عمل رسیده است. خب فقط باید بپذیریم که وقتی با یک جمع همراه می‌شویم و نظرها متفاوت است، تصمیم نهایی با نظر جمع است و این دلخوری و غم و احساس شکست ندارد!

رفقا سلام!
این روزها که حال‌ووضع محیط زیست زیاد خوب نیست، برندهای پوشاک سعی می‌کنن با ابتکارهایی مثل استفاده از مواد بازیافتی و رنگ‌های طبیعی سهم‌شون رو در حفاظت از زمین ایفا کنن. یکی از جالب‌ترین این ابتکارها، تولید کفش گیاهیه. یک برند معروف از الیاف نوعی لوبیا، گیاه اکالیپتوس و جلبک، کفشی درست کرده که به‌زودی قراره وارد بازار بشه. راستی بد نیست از دورهمی‌های یلدایی به خصوص در مدرسه برای‌مان عکس بفرستید تا به نام خودتان چاپ کنیم.
شماره پیامک ۲۰۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

دستکاری عکس «photomanipulation»، هنر با حال و جذابی است. مثلا این عکس‌های سوررئالِ «Ronald Ong» از حیوانات را ببینید.

عجایب

## کشف قدیمی‌ترین تخم‌مرغ جهان

دست‌نخورده و کامل!

فاطمه قاسمی | مترجم

به‌تازگی در شهر «باکینگهام‌شر» انگلستان، باستان‌شناسان هنگام کاوشگری و حفر بخشی از منطقه، به چهار تا تخم‌مرغ برخورده‌اند. آن‌ها به دنبال ظرف و دیگر وسایل قدیمی بودند که خیلی اتفاقی قدیمی‌ترین تخم‌مرغ‌های جهان را کشف می‌کنند. این تخم‌مرغ‌های ۱۷۰۰ ساله چون بوی خیلی بدی می‌داده‌اند، از دست باستان‌شناسان رها می‌شوند و فقط یکی از آن‌ها سالم می‌ماند. می‌گویند دلیل عمر طولانی این تخم‌مرغ‌ها احتمالاً قرارگرفتن‌شان در گودال آب بوده‌است. رومی‌ها باور دارند که تخم‌مرغ نمادی از باروری و تولد دوباره است. قبل از این هم پوسته‌های تخم‌مرغ در جاهای دیگر انگلیس پیدا شده‌است اما نه به این شکل

## ۹۵۹ بار رد شدن در آزمون رانندگی!



«چا سا سون»، زن ۶۹ ساله اهل کره جنوبی، به عنوان نماد استقامت و پایداری شناخته می‌شود. او برای دریافت گواهینامه رانندگی، سه سال تلاش کرد و بالاخره در نهصدوشصتمین آزمون موفق شد. مربی رانندگی سون گفته: «وقتی او بالاخره از پس آزمون برآمد، من از او خوشحال‌تر بودم چرا که فکر می‌کردم بار سنگینی از روی دوش من برداشته شده‌است. در تمام این مدت با هیچ روشی موفق نشدیم او را قانع کنیم که دست از سر رانندگی کردن بردارد». البته مشکل این خانم با اراده، در گرفتن حد نصاب امتیاز آزمون کتبی بود که بتواند بعد از آن در آزمون عملی رانندگی شرکت کند.

منابع: دیلی‌میل، nytimes

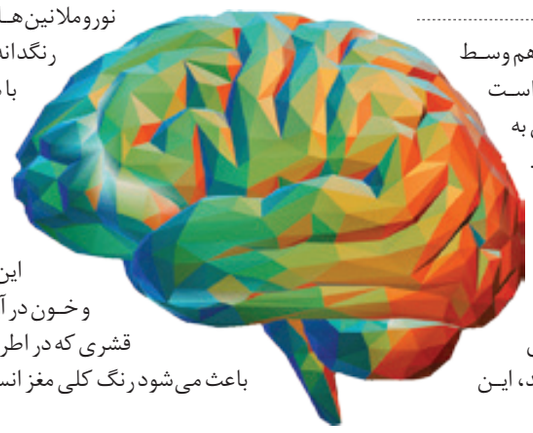
بالتازار

## مغز ما چه رنگی است؟

با استفاده از شماره‌های بالای صفحه سوالات‌تان را برای ما بفرستید

مریم ملی | روزنامه نگار

هر بار صحبت از مغز می‌شود، پای سلول‌های خاکستری هم وسط می‌آید و این باعث می‌شود فکر کنیم مغزمان خاکستری است درحالی که این‌طور نیست. بخشی از مغز سفید است و این به دلیل وجود نورون‌ها و سلول‌های کمکی به نام «گلیال» است. کار سلول‌های گلیال این است که همیشه حواس‌شان به سوخت‌وساز بقیه سلول‌ها باشد. نورون‌ها هم پیام‌های عصبی را به دورترین نقاط بدن می‌فرستند و درواقع یک‌جور کبوتر نامه‌بر فوق‌سریع هستند. قسمتی از مغز که در سیستم پاداش و حرکت نقش دارد به رنگ سیاه است. به ماده تیره‌ای که در این قسمت وجود دارد «نورو ملانین» می‌گویند، این نورو ملانین‌ها ساختاری شبیه رنگدانه‌های پوست و مو دارند؛ همان رنگدانه‌هایی که باعث می‌شود رنگ پوست و موی انسان‌ها این‌قدر با هم متفاوت باشد. توی مغز پر از رگ‌های خونی است که خب همین‌ها باعث می‌شوند مغز در بعضی نقاط به رنگ قرمز هم دیده بشود. شاید با خودتان بگویید پس چرا مغزهایی که توی شیشه الکل و در آزمایشگاه‌ها نگه‌داری می‌کنند به رنگ خاکستری یا کِرِم مات هستند، خب علتش این است که این مغزها دیگر زنده نیستند. مغز یک انسان زنده، راکد نیست و خون در آن جریان دارد و واکنش‌های مختلف در آن اتفاق می‌افتد. قشری که در اطراف مغز است و از آن محافظت می‌کند هم رنگی گچی دارد و باعث می‌شود رنگ کلی مغز انسان زنده نسبتا روشن باشد.



پیشنهاد

## یکی برای خانواده مورفی

امیرمحمد ملک‌زادگان | خبرنگار افتخاری جوانه

**ترجمه:** فرح بهبهانی
**نشر:** پیدایش
**قیمت:** ۳۸۰۰۰ تومان

صبر و تحمل در برابر مشکلات و سختی‌ها از ویژگی‌هایی است که همه ما برای داشتن یک زندگی خوب به آن نیاز داریم. «کارلی کانرز» ۱۲ ساله در کتاب «یکی برای خانواده مورفی» می‌تواند یکی از بهترین نمونه‌ها برای این ویژگی باشد. «لیندا مالیلی هانت»، نویسنده آمریکایی، داستان کارلی را از جایی شروع می‌کند که او در زندگی با مادر خوش‌گذران و پدر خلافکارش دچار مشکلاتی است و باید صبور باشد و با آن‌ها مدارا کند. اما مشکلات به همین جا ختم نمی‌شود و اختلافات تا جایی ادامه می‌یابد که بهزیستی، سرپرستی کارلی را به خانواده مورفی واگذار می‌کند. خانم و آقای مورفی، همراه سه فرزند خود زندگی صمیمی و گرمی دارند و در کنار هم احساس شادی می‌کنند. کارلی که معمولا از سوی پدر و مادرش دیده و درک نمی‌شد، با ورود به خانواده مورفی شگفت‌زده و متحول می‌شود. خانواده مورفی خلاف پدر و مادر کارلی، بسیار مهربان هستند و با اهمیت دادن به او باعث می‌شوند کارلی استعدادها و نبوغ خود را شکوفا کند. آن‌ها طعم شیرین یک زندگی واقعی را به او هدیه می‌دهند اما این پایان ماجرا و داستان نیست. وقتی کارلی کم‌کم باور می‌کند که یکی از اعضای خانواده مورفی شده‌است، خبری دنیای او را تکان می‌دهد، خبری از طرف مادرش... کتاب «یکی برای خانواده مورفی» که برنده جوایزی همچون تسی والدن و نردی بوک شده‌است، در سه بخش روایت می‌شود؛ بخش اول کتاب بیانگر وضعیت تعامل کارلی با خانواده خودش و نشان‌دهنده اختلافات خانواده کانرز است. بخش دوم نقل‌کننده تجربه‌های کارلی در کنار خانواده مورفی و توصیف‌کننده لحظات شیرین آن‌هاست و بخش سوم سرانجام و شرح خبری است که کارلی را دگرگون می‌کند. داستان تأثیرگذار کارلی، این توانایی را دارد که تا مدت‌ها در خاطر خواننده‌اش باقی بماند و صحنه‌های تلخ و شیرین آن را به یادش بیاورد. این کتاب جذاب را از دست ندهید.

بپرس تا بگم

دختری ۱۷ ساله‌ام و در رشته تجربی تحصیل می‌کنم. علاقه زیادی به درس ندارم ولی معدل بالایی دارم. از پس تست‌ها برنمی‌آیم. به‌شدت استرسی هستم و نگران کنکورم. چطور خودم را آرام کنم و در کنکور قبول شوم؟

مرضیه خوش‌نیت | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

دوست عزیز در سوال شما دو مسئله قابل توجه است؛ ۱. نداشتن علاقه و انگیزه ۲. استرس که با حل این دو مورد سایر مشکلات شما هم حل خواهند شد. روان‌شناسان، انگیزه را نیروی محرکه انسان می‌دانند. این انگیزه و علاقه است که به انسان احساس رضایت می‌دهد؛ ما بدون آن معمولا کارها و تکالیف‌مان را ناتمام می‌گذاریم، بهانه می‌تراشیم، بی‌توجه و بی‌دقت می‌شویم، تلاش کمی می‌کنیم و بیشتر در حال رویا و استراحت به سر می‌بریم. دلیل اصلی بی‌انگیزگی و بی‌علاقگی را باید در نداشتن هدف جست‌وجو کنیم. چه باید بکنیم؟

**انتخاب هدف**
به‌خاطر داشته باشید هدفی که انتخاب می‌کنید از روی آگاهی و متناسب با توانایی‌تان باشد. معمولا به کمک افراد متخصص باتجربه می‌توانیم هدفی درست انتخاب کنیم.

**تقویت اراده**
برای رسیدن به هدف باید اراده‌ای پولادین داشت و برای داشتن اراده پولادین باید ابتدای هر کار، مزایا و سختی‌های آن را کاملا در نظر بگیرید تا بتوانید در طول مسیر با یادآوری مزایا افکار منفی را از خود دور کنید، موفقیت آینده خود را به یاد آورید و سختی‌ها را تحمل کنید.

**تلاش برای رسیدن به هدف**
زمانی که گام‌های بالا را درست برداریم، تلاش شما برای رسیدن به هدف هم وقفه‌ناپذیر خواهدشد. عامل مهم برنامه‌ریزی را فراموش نکنید تا گام به گام به هدف دلخواه‌تان نزدیک شویدو اما استرس! بیشتر داوطلبان کنکور استرس را تجربه می‌کنند. حتی می‌توانم بگویم مقدار کم استرس برای افزایش تمرکز و توجه لازم است اما کار وقتی سخت می‌شود که این استرس بالا می‌رود و کنترل‌مان را روی هدف از دست می‌دهیم. برای کنترل استرس چه کنیم؟

**مدیریت صحیح زمان و انرژی**
معمولا ریشه بیشتر استرس‌ها در نداشتن برنامه‌ریزی است. فقط با برنامه‌ریزی است که می‌شود زمان را در دست گرفت و انرژی را درست هدایت کرد. مهارت تست زدن که باعث نگرانی شما شده، به مرور و با تمرین به دست می‌آید. از رژیم غذایی سالم و خواب کافی هم غافل نشوید تا تلاش‌های‌تان نتیجه بدهد.

**مقایسه نکردن خود با دیگران**
خود را با همکلاسی‌ها و دیگران مقایسه نکنید. توانایی‌ها و برنامه‌ها و هدف‌های افراد با هم متفاوت است. مقایسه، انرژی شما را می‌گیرد بدون آن که کمکی بکند.

**ورزش**
تمرین‌های ورزشی هوازی و ریلکسیشن، برای کاهش استرس خیلی مفیدند. روزی چند دقیقه را به این تمرین‌ها اختصاص بدهید و حین انجام دادن‌شان فکر نکنید که وقت‌تان تلف شده‌است.

✓ اگر این راهکارها کمکی به کاهش استرس نکرد، از یک مشاور کمک بگیرید. همیشه این جمله را به‌خاطر داشته باش که «مهم نیست چند دلیل برای موفق نشدن تو وجود دارد، به همان اندازه دلیل برای موفقیت تو وجود دارد».

کمیک

زمستان از راه رسید...

ایده و اجرا: محمدپور - مرادی