گالری

دوستی مسالمت‌آمیز برنده کارا کارا و برگچه‌خوار کوچولو!



عکس از: theguardian.com

اطلاعات عمومی

رفقا سلام!
سلام به رفقای گل جواله که دارن آخرین پنج‌شنبه آبان ۱۴۰۴ رو می‌گذرونن! تا حالا به این توجه کردین استعدادتون توی چه زمینه‌ای از همه بیشتره؟ برای شکوفا شدنش تلاش کردین؟ بیا این بگین استعداد چی دارین و برنامه‌تون برای هروم نشدن اون چیه؟! منتظریم!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۵۴۳۹۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

«نئاندرتال»ها؛ عجیب و شاید کمی شبیه ما!

هزاران سال پیش، نئاندرتال‌ها روی زمین زندگی می‌کردند. آن‌ها شبیه ما بودند، اما ظاهرشان کمی متفاوت بود؛ بدن‌شان قوی‌تر و پاها و بازوها‌یشان عضلانی‌تر بود. جمجمه بزرگ‌تر از ما، صورت‌شان هم پهن‌تر و ابروها‌یشان برجسته‌تر بود. جوری که اگر همین حالا یکی از آن‌ها لباس معمولی بپوشد و از کنار شما بگذرد، شاید فقط فکر کنید «این آدم عجیب به نظر می‌رسد، اما تصور نمی‌کنید مربوط به هزاران سال پیش باشد. بیایید اطلاعات‌مان را درباره این قوم بالا ببریم.



نئاندرتال‌ها چطور زندگی می‌کردند؟

بیایید با یک مثال نئاندرتال‌ها را توضیح بدهیم. فرض کنید؛ خانواده انسان و یک درخت بزرگ است. روی این درخت شاخه‌های زیادی وجود دارند و نئاندرتال‌ها یکی از این شاخه‌هاست. ما و نئاندرتال‌ها از یک تنه بسیار قدیمی به‌وجود آمدیم و بعد هم راه‌مان جدا شده است. پس آن‌ها پدر و مادر اجدادی ما نیستند و تنها از یک نیای مشترک قدیمی از جدا شده‌ایم.

نئاندرتال‌ها در دوره‌های خیلی سختی زندگی می‌کردند؛ زمانی که هوا بسیار سرد بود و حیوانات بزرگی مثل ماموت‌ها روی زمین بودند! غارها و پناهگاه‌های سنگی خانه‌شان بود و برای خودشان ابزارهای سنگی می‌ساختند تا بتوانند شکار کنند، چوب بترashند و زندگی کنند. آن‌ها شکارچی‌های ماهری بودند، برای گرم کردم و غذا پختن از آتش استفاده می‌کردند و لباس‌هایی از پوست حیوانات می‌دوختند. حتی می‌دانیم که آن‌ها به هم کمک هم می‌کردند؛ برای مثال اگر کسی زخمی می‌شد، او را رهانمی‌کردند و او را مراقبت می‌کردند. نکته جالب هم درباره این گونه این است که آن‌ها اجساد را دفن می‌کردند. این نشان می‌دهد آن‌ها هم احساسات داشتند و به آن احترام می‌گذاشتند. آن‌ها روی دیواره‌های غار نقاشی می‌کردند و توانایی ارتباطی آن‌ها هم زیاد ساده نبوده است.

چه به سر نئاندرتال‌ها آمد؟

حدود ۴۰۰ هزار سال پیش نئاندرتال‌ها در اروپا و بخش‌هایی از آسیا زندگی می‌کردند. بعضی می‌گویند اروپایی‌ها نسبت به آسیایی‌ها نئاندرتال کمتری داشته است اما با پیشرفت مطالعات ژنوم و شواهد باستان‌شناسی، مشخص شده است که این نئاندرتال‌های هم‌رد قاره طی هزاران سال با هم‌خانواده تشکیل دادند. اما سوال مهم‌تر این است که هیچ‌کس به‌طور کامل نمی‌داند چرا آن‌ها حدود ۴۰ هزار سال پیش از روی زمین ناپدید شدند. کارشناسان دلایل مختلفی دارند که بعضی از مهم‌ترین‌هایش را می‌خوانیم.

تغییر آب‌وهوا | با این که سرمای سخت برای نئاندرتال‌ها، عجیب‌وغریب نبود عصر یخبندان شرایط سختی ایجاد کرده بود. وقتی هوا گرم‌تر شد، حیوانات و گیاهان منطقه تغییر کردند و نئاندرتال‌ها که به زندگی در سرما عادت داشتند، با مشکلات زیادی برای زندگی روبه‌رو شدند.

رقابت با انسان‌های خردمند | انسان خردمند رقابت می‌توانست نئاندرتال‌ها را به دردسر بزرگی بیندازد.

ادغام ژنتیکی | دانشمندان فهمیده‌اند که زمانی که اجداد ما وارد اروپا شدند، با نئاندرتال‌ها ازدواج و تولیدمثل داشته‌اند. به همین دلیل، بین ۱ تا ۴ درصد ژن‌های بسیاری از انسان‌های امروزی (به‌ویژه در اروپا و آسیا) نئاندرتالی است. یعنی بخشی از آن‌ها هنوز در مارنده‌اند!

چرا باید درباره نئاندرتال‌ها بخوانیم؟

شاید فکر کنید نئاندرتال‌ها یک داستان تاریخی است اما طبق شواهد علمی و باستان‌شناسی آن‌ها وجود داشتند و می‌توانند مثل یک دفترچه راهنما برای ما باشند. آن‌ها به ما کمک می‌کنند بفهمیم گونه‌های انسانی یعنی چه، اجداد ما چطور با شرایط سخت کنار آمدند و به انسان‌های امروزی رسیدیم و از همه مهم‌تر زندگی انسان‌ها چگونه در طول هزاران سال تغییر کرده است. هر چیزی که دانشمندان درباره نئاندرتال‌ها پیدا می‌کنند، مثل یک تکه پازل است که می‌تواند تصویر «انسان» را برای ما کامل‌تر کند. شما چه چیزهای دیگری دوست دارید درباره نئاندرتال‌ها بدانید؟

کلاس زبان

اصطلاح‌ها

White lie
دروغ مصلحتی

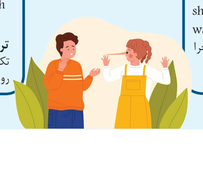
مثال:
She told her friend a white lie about why she couldn't attend the party, saying she was sick.

ترجمه: او به دوستش یک دروغ مصلحتی گفت که چرا نمی‌تواند به مهمانی برود؛ گفت که بیمار است.

Barefaced lie (Bald-faced lie)
دروغ آشکار، دروغ شاخ‌دار

مثال:
She told a bald-faced lie when she said she had finished her homework, even though it was still on her desk.

ترجمه: اویک دروغ شاخ‌دار گفت وقتی که گفت تکالیفش را تمام کرده است، در حالی که هنوز ناتمام روی میزش بود.



مسیر

کودک و نوجوان با نویسنده تعارف ندارد!

گپ‌وگفتی با «نیلوفر نیک‌بنیاد»، نویسنده کتاب‌های کودک و نوجوان که این روزها اثر تازه‌اش در پیشخوان کتاب‌فروشی‌هاست. از او، مسیر نویسندگی برای این گروه سنی می‌گوید

اکرم انتصاری | روزنامه‌نگار



وقتی به قصه کتاب‌های کودک و نوجوان می‌رسیم اولین چیزی به چشم‌مان می‌آید رنگ‌وطراحی‌های هیجان‌انگیز کتاب‌های این بخش است. اما موضوع مهمی که نباید آن را در طرح‌وتصویرسازی‌ها و رنگ‌ها فراموش کنیم، اهمیت به نویسنده کتاب است. حتما می‌دانید نوشتن برای گروه سنی کودک و نوجوان با نوشتن برای بزرگسال زمین تا آسمان تفاوت دارد. اگر دوست دارید بدانید در این مسیر چطور باید قدم بردارید بهتر است با ما همراه شوید و این گپ‌وگفت را بخوانید.

یادتان می‌آید که اولین تلاش‌تان برای نوشتن چطور اتفاق افتاد؟

نمی‌توانم آسمیش را تلاش بگذارم چون از همان زمان که خیلی کوچک بودم درباره اشیا و آدم‌های اطرافم خیلی خیال‌پردازی می‌کردم و وقتی سواد خواندن و نوشتن پیدا کردم این خیال‌پردازی‌ها را می‌نوشتم. برای مثال در خانه هر چیزی می‌دیدم از یک تکه پارچه، یک صندلی، یک ظرف، داستانی را در ذهنم سر هم می‌کردم. کاری نبود که برایش زحمت بکشم، خسته بشوم و بخواهم تلاش زیادی بکنم تا به آن برسم. خیال‌پردازی و نوشتن برایم یک فعالیت لذت‌بخش بازی‌گونه بود که در همه لحظات زندگی‌ام داشتم آن را انجام می‌دادم.

چه شد که به نوشتن در حوزه کودک و نوجوان علاقه‌مند شدید؟

زمانی که نوجوان بودم فعالیتم را در زمینه نوشتن جدی‌تر کردم؛ به صورت همکاری به شکل داوطلبانه و افتخاری با نشریات. آثارم را می‌فرستادم که چاپ شود و یک خرده که پیش رفتم شروع کردم به مطالعه و جدی‌تر خواندن و نوشتن در حوزه ادبیات بزرگسال. کمی که گذشت به جای این که به اصطلاح در شاخ‌های سرکی بکشم یک خرده با خودم کلنجار رفتم و فکر کردم به جای شعر و ترجمه و نوشتن بزرگسال و کودک، یک حوزه را انتخاب کنم و در آن تخصصی‌تر پیش بروم. آن زمان مطالعاتم در زمینه کودک و نوجوان بیشتر بود و آن را انتخاب کردم. البته علاقه بیشتری هم داشتم برای این گروه سنی بنویسم، چون واکنش‌های واقعی‌تری از مخاطب‌ها می‌گرفتم.

وقتی می‌خواهید یک کتاب را برای نوجوان‌ها بنویسید، چه موارد‌ی را رعایت می‌کنید که نوجوان‌ها با آن ارتباط برقرار کنند؟

مهم‌ترین چیزی که باید در نظر بگیریم نزدیک بودن به دنیای آن‌هاست. در نسل الان، دنیای نوجوان‌ها خیلی با نسل بزرگ سال فاصله گرفته است و نمی‌توانیم مثل قدیم با توجه به تجربه نوجوانی‌های خودمان برای نوجوان‌های الان، اثر خلق کنیم. یعنی می‌توانیم ولی مورد پذیرش و استقبال آن‌ها واقع نمی‌شود و شاید به نظرشان قدیمی و غیرقابل باور باشد. برای همین سعی می‌کنم با نوجوان‌ها به شکل‌های مختلف در ارتباط باشم؛ گاهی با آن‌ها کلاس و کارگاه‌های مختلفی دارم یا صرفا اگر نوجوانی را می‌بینم سعی می‌کنم به دایره لغاتش، علایقش، تخیلات و تصوراتش نزدیک شوم و ارتباط بهتر و تنگاتنگ‌تری با نوجوان امروزی داشته باشم تا بتوانم از آن در آثارم استفاده کنم.

در کتاب «زنان و مردانی که ایران را ساختند» به سراغ مه‌لقا ملاح نوشتم چون از بدو تولدش زندگی‌اش به طبیعت گره خورده بود و در عین حال با فعالیت‌های مفید و موثر محیط‌زیستی‌اش، کمتر شناخته شده بود.

از شیرینی و چالش‌های نویسندگی کودک و نوجوان برایمان بگویید.

کودک و نوجوان خیلی واکنش‌های واقعی نسبت به اثر شما دارند. اگر خوش‌شان بیاید راستش را می‌گویند و اگر هم نه، باز راستش را می‌گویند. وقتی برای بزرگ‌سال می‌نویسی این اتفاق کمتر می‌افتد چون هر بزرگ‌سال تعدادی دوست و رفیق دارد که بر اساس بعضی روابط از آثار آدم تعریف می‌کنند و لی کودک و نوجوان تعارف ندارد. چه شما را ببیند، چه در شبکه‌های مجازی و هر راه ارتباطی که داشته باشند و اولین روزهای آشنایی و گپ‌زدن‌تان باشد. پس این که خودتان می‌دانید چه می‌خواهید به معنای آن که هوش مصنوعی هم بفهمد نیست.

برای نوجوان‌ها یی که به نوشتن علاقه دارند اما نمی‌دانند از کجا باید شروع کنند، توصیه‌ای دارید؟

دو نکته هست شاید کلیشه‌ای به نظر برسد اما از گذشته‌های دور تا امروز بهترین توصیه برای نوشتن و شروع کردن است. خوب دیدن و زیاد خواندن. کتاب خواندن خیلی خیلی زیاد موثر است دایره لغات‌شان را افزایش می‌دهد و آن‌ها را با دنیاهایی که در زندگی واقعی نمی‌توانند تجربه کنند، آشنا می‌کند. چیزی که این روزها خیلی کم شده است، خوب دیدن است. به نظرم کودکان و نوجوانانی که دوست دارند بنویسند زیاد کتاب بخوانند و خوب به دنیای اطراف‌شان نگاه کنند. مهم‌ترین کار همین کار است و تاثیر این دو را هیچ کدام از کلاس‌ها و کارگاه‌های نویسندگی نمی‌تواند داشته باشد.

[...]

کودک و نوجوان تعارف ندارد. چه شما را ببیند، چه در شبکه‌های مجازی و هر راه ارتباطی که داشته باشد می‌آید و نظرش را می‌گوید. وقتی از اثر شما تعریف می‌کند آدم خیلی خوشحال می‌شود و می‌گوید این تعریف واقعی است و کیف می‌کند وقتی هم انتقادی می‌کند یا این که واقعی است آدم دلش می‌گیرد و می‌گوید کاش این ایرادها را نداشتم و یک اثر مطابق میل بچه‌ها تولید می‌کردم.

دوردنیا

یک دریاچه، کوه‌های آلپ و چارلی چاپلین!



دریاچه ژنو، که در زبان فرانسوی به عنوان «لاک لمان» شناخته می‌شود یکی از زیباترین مقاصد توریستی اروپا است. این دریاچه هلالی شکل، مانند یک آینه آبی عظیم، در جنوب غربی سوئیس و مرز فرانسه قرار گرفته و امنظره‌های خیره‌کننده کوه‌های آلپ را تا کنار ساحل‌های سبز و شهرهای تاریخی احاطه شده است. تصور کنید که در کنار آب‌های شفاف آن قدم می‌زنید، صدای زنگوله گاوها از دور دست به گوش می‌رسد و غروب خورشید در قرار قله‌های برفی منعکس می‌شود.

دریاچه ژنو نه تنها بزرگ‌ترین دریاچه غرب اروپا با مساحت ۵۸۰ کیلومتر مربع است، بلکه نمادی از زیبایی طبیعی و فرهنگی سوئیس به شمار می‌رود. این مکان ایده‌آل برای گردشگرانی است که به دنبال ترکیبی از ماجراجویی، آرامش و تاریخ هستند.

از نظر جغرافیایی، ۶۰ درصد دریاچه ژنو در سوئیس و ۴۰ درصد آن در فرانسه است. این دریاچه با عمقی حدود ۳۱۰ متر، یکی از عمیق‌ترین دریاچه‌های اروپا را شناخته می‌شود.

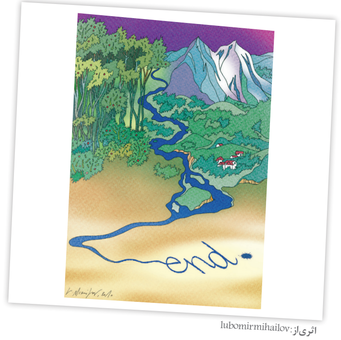
این دریاچه محل کنوانسیون‌های ژنو و اقامت افراد مشهوری مانند لنین و چارلی چاپلین بوده است. علاوه بر زیبایی طبیعی، جاذبه‌های توریستی دریاچه ژنو هم بی‌شمارند. قلعه شیلون، قلعه قرون وسطایی روی جزیره‌ای سنگی و شناخته‌شده‌ترین جاذبه‌های شهر ژنو سوئیس به شمار می‌رود.

قایق‌رانی یا کشتی‌های بخار قدیمی بهترین راه برای دیدن منظره‌هاست؛ علاقه‌مندان به ماجراجویی می‌توانند کایاک‌سواری، بادبانی، غواصی یا شنا کنند. پیاده‌روی در مسیرهای کوهستانی یا دوچرخه‌سواری در مسیر ۱۹۰ کیلومتری دور دریاچه، گزینه‌های عالی دیگر برای تجربه سفری منحصربه‌فرد است.

[...]

دریاچه ژنو، هلالی‌شکل است و با چشم‌انداز کوه‌های آلپ، افراد مشهوری مانند چارلی چاپلین در آن اقامت داشتند

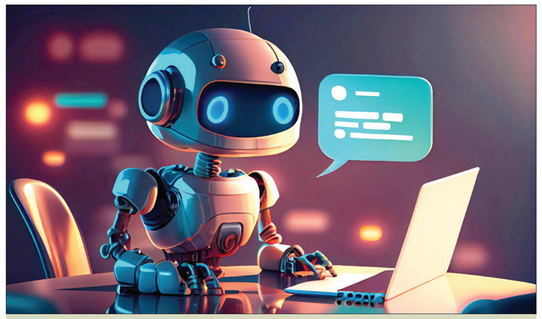
بدون شرح



اثری از: lubomirmihailov

کارگاه

۵+۱ اشتباه در استفاده از هوش مصنوعی



صابر | روزنامه‌نگار

این روزها هوش مصنوعی به عضو ثابت فعالیت‌های خیلی از ما تبدیل شده! البته گاهی کمی در حقش کم لطفی می‌کنیم، به‌طور مثال برای درس، پروژه، ساخت تصویر و موارد مشابه چیزی از هوش مصنوعی می‌خواهیم اما چون با دقت کم و بدون رعایت زبان مشترک خواسته‌مان را مطرح می‌کنیم، هوش مصنوعی بدبخت از عهده انجامش برنمی‌آید و تا غافل چنان از خجالتش در می‌آییم که باید کلی فکر کند ببیند منظور ما چه بوده! اما رایج‌ترین اشتباهات ما که باعث می‌شود هوش مصنوعی نتواند خواسته‌مان را انجام دهد چیست؟

۱ درخواست مبهم

حتی با هوش‌ترین هوش مصنوعی دنیا هم نمی‌تواند از درخواستی مبهم چیزی بفهمد. بسیاری از نوجوانان هنگام استفاده از هوش مصنوعی برای مطالعه، تولید تصویر یا پژوهش‌های مدرسه، تصور می‌کنند کافی است درخواست‌شان را بنویسند تا به‌طور جادویی همان نتیجه‌ای را که در ذهن دارند دریافت کنند؛ اما واقعیت این است که هوش مصنوعی امکان درک نیت گوینده را ندارد، به‌خصوص وقتی هنوز چندان به ذهن شما نزدیک نشده و اولین روزهای آشنایی و گپ‌زدن‌تان باشد. پس این که خودتان می‌دانید چه می‌خواهید به معنای آن که هوش مصنوعی هم بفهمد نیست.

۲ انتظار نتیجه عالی بدون بیان جزئیات

وقتی مثلا از او می‌خواهید «یک فیل بامزه» طراحی کند، بدون توضیح فضای تصویر، زاویه، رنگ، یا حال‌وهوا، طبیعی است که نتیجه تصادفی و ناهمخوان باشد. هر چقدر خواسته دقیق‌تر و روشن‌تر بیان شود، خروجی هم شفاف‌تر و منطبق‌تر خواهد بود.

۳ مشخص نکردن منظور اصلی

این ابزارها باداده‌وتصویف تصویری یا مفهومی کار می‌کنند، نه باتعبیر های ذهنی مثل «خیلی قشنگ» یا «باحال». به جای صفات کلی، باید جزئیات نوشت: مثل «با نور گرم، رنگ‌های نارنجی‌وزرد، زاویه کمی از بالا» حالتی شاد».

۴ ناامیدی از تلاش اول

شرط موفقیت در کار با هوش مصنوعی گفت‌وگوی تدریجی است. باید هر بار بازخورد بدهید، نکته‌ها را دقیق‌تر بیان کنید و تغییرات را مرحله به مرحله آزمایش کنید. نتیجه مطلوب، محصول تکرار و اصلاح است، نه شانس و خوش‌اقبالی.

۵ مشخص نکردن قالب

هوش مصنوعی بدون جهت مشخص، مانند موتوری پرقدرت اما بدون فرمان است. پیش از آغاز، باید بدانید چه می‌خواهید: مقاله، گزارش، پژوهش، تصویر آموزشی یا طرح هنری. هر هدف، زبان و ساختار مخصوص خود را دارد. به‌طور مثال در خصوص تصاویر باید خیلی دقیق بگویید طرح مدنظر سیاه‌قلم باشد، آبرنگ، رئال، نیمه رئال، یا چه کادری؟ مخاطبش کیست؟ حتی بدنیست نمونه خوبی از آن چه می‌خواهید را در اختیارش قرار دهید.

۵+۱ دستیاری برای یادگیری

خیلی‌ها فکر می‌کنند همین قدر که با هوش مصنوعی کارهای مدرسه را انجام دهند کافی است و اگر خودشان چیزی یاد نگرفتند مهم نیست؛ بعضی‌ها هم فکر می‌کنند چون هوش مصنوعی جای مطالعه را نمی‌گیرد پس نباید بیایند اما واقعیت این است که اگر از این ابزار در دست استفاده کنید، می‌تواند معلم مطالب را توضیح دهد تا بهتر بفهمید؛ بعضی وقت‌ها باید نقش دوست پرسشگر را برای شما ایفا کند؛ تا از طریق پاسخ دادن، آموخته‌ها در ذهن تثبیت شوند؛ و گاهی حتی می‌توانید در نقش هم کلاسی، مطلبی را برایش توضیح دهید تا از خلال توضیح، خودتان هم عمق مفاهیم را درک کنید. این نکته را هم باید خاطر داشته باشید که هوش مصنوعی جای تلاش کردن را نمی‌گیرد، بلکه زاویه کمی از بالا و حالتی شاده.

یاد می‌دهد چگونه با بهره‌وری بهتر و دقیق‌تر فکر کنیم. این همکاری اگر در دست هدایت شود، نه تنها نتیجه بهتر می‌دهد، بلکه ذهن شما را هم در مسیر درست قرار می‌دهد؛ اما اگر هوش مصنوعی فراتر از دستیار تان باشد نتیجه این می‌شود که وقتی به آن دسترسی ندارید مضطرب باشید و از عهده کاری برنیایید.

بدانیم

چند درس مهم برای روبه‌رو شدن با «ترس»



فائزه مهاجر | مترجم

شاید این لحظه را تجربه کرده باشی، وقتی ترن هوایی بعد از یک سربالایی طولانی و آهسته، در بالاترین نقطه مسیر شیب دار ش برای لحظه‌ای ایست می‌کند. تو می‌دانی قرار است چه اتفاقی بیفتد و هیچ راهی نیست که بتوانی در آن لحظه ترن را متوقف کنی. کف دست‌هایت عرق می‌کند و ضربان قلبت تند می‌شود، شاید به نرده‌ها چنگ بزنی و مجبوری در همان حال خودت را برای پایین آمدن از این مسیر وحشتناک آماده کنی. این جاست که ترس را تجربه می‌کنی، یکی از بنیادی‌ترین احساسات ما. در مطلب امروز از سایت kidshealth این احساس را بیشتر می‌شناسیم.

ترس چگونه عمل می‌کند؟

وقتی مغز احساس خطر می‌کند، خیلی سریع پیام‌هایی به سیستم عصبی می‌فرستد. این پیام‌ها باعث می‌شود ضربان قلب بالا برود، تنفس تند شود، فشار خون بالا برود و خون بیشتری به عضلات برسد تا اگر لازم بود بتوانی فرار کنی یا بجنگی. به همین دلیل است که گاهی دل درد، لرزش یا عرق کردن را تجربه می‌کنیم. این واکنش حتی ممکن است در چیزهایی بی‌خطر هم فعال شود، مثلا وقتی از تر کنین یک بادکنک می‌ترسیم. مغز ما نمی‌تواند بگوید که می‌فهمد خطری نیست، واکنش را خاموش می‌کند.

ترس به چه دردی می‌خورد؟

ترس می‌تواند مفید باشد؛ چون باعث می‌شود خودت را از چیزی که خطرناک است دور نگه داری. مثلا کسی که شنا بلد نیست اگر از آب عمیق بترسد، رفتاری محتاطانه‌تر دارد. یکی از رایج‌ترین ترس‌ها به خصوص در میان همه‌سن و سال‌های نوجوانی ترس از صحبت کردن در جمع است. چه ارائه کلاسی باشد و چه اجرای یک نمایشنامه. نکته‌ای که نباید فراموش کنی این است: دوری از چیزهایی که می‌ترسانند، معمولا ترس را بیشتر و قوی‌تر می‌کند اما مواجهه آرام و تدریجی با آن‌ها کمک می‌کند کم کم ترس کوچک‌تر شود.

فوبیا چیست؟

گاهی ترس آن‌قدر شدید می‌شود که زندگی عادی فرد را مختل می‌کند. در این حالت به آن فوبیا می‌گویند. فوبیاها ترس‌های بسیار شدیدی هستند که نسبت به خطر واقعی اغراق‌آمیزند. مثلا کسی که فوبیای سگ دارد ممکن است از دیدن عکس یک سگ هم احساس خطر کند یا کسی که فوبیای آسانسور دارد و خود را از رفتن به یک اره‌دو محروم کند چون مجبور است سوار آسانسور شود.

چطور به ترس غلبه کنم؟

مهم‌ترین راه، روبه‌رو شدن تدریجی با ترس است. بهتر است با یک لیست شروع کنی؛ از کم‌خطرترین تا شدیدترین موقعیت‌ها. باید اول با ترس‌های کوچک مواجه شوی و وقتی در آن مرحله احساس آرامش کردی، به مرحله بعد می‌روی. این کار می‌تواند با کمک یک درمانگر آسان‌تر و مؤثرتر انجام شود. تمریناتی مثل تنفس عمیق، آرام‌سازی عضلات و جملات آرام‌بخش هم کمک می‌کنند بدن در مواجهه با ترس آرام‌تر واکنش نشان دهد. خوب این که مغز قابلیت یادگیری دارد. وقتی چند بار با یک موقعیت ترسناک مواجه شوی و ببینی اتفاق بدی نمی‌افتد، مغز به‌تدریج واکنش ترس را خاموش می‌کند.



طرفدارشون بشیم. فکر کنیم با ما دو نفر، شاید ۴ نفر دیگه تو کشور خودشون طرفدار تیم‌شون باشن. حالا برنه و قهرمان جام هم بشن!

جوانه اعصابم خرده... به چه گرونی هودی خریدم ولی هنوز فرصت نشده بپوشم.

نگران نباش، درست می‌شه ایشالا. حالا وضع‌تو که خوبه، هودی رو می‌شه تو خونه هم پوشید. طفلی اونایی که چکمه خریدن چی کار کنن؟!

شما که تو روزنامه هستین، اخبار رو بررسی کنین، ببینین واقعا تو پاییز هستیم یا دوباره برگشتیم به تابستون؟

الان که گفتی خودم هم شک کردم. ولی چک کردم، دیدم نه، هنوز تو پاییز هستیم! اینو بدید از تاریک شدن هوا هم فهمید که هنوز ناهار نخورده، شب می‌شه و باید شام بخوریم!

چه‌ی بلیت کنسرت مهران مدیری تو دبی ۴۵ میلیون تومن بوده؟!

ما که نرفتیم، ولی همین خبرش رو خوندیم. بله، دادن مردم ۴۵ میلیون دادن برن «بیا بریم کوه». کدوم دشت و ربشون! این که تعجب نداره، از این بابد تعجب کنی که بلیت ایشون از بلیت کنسرت جینفر لوپز گرون‌تر بوده.

چوانه من از حالا بگم طرفدار تیم ملی کوراسائو هستم تو جام جهانی. نمی‌دونم کجای دنیا هستن، ولی طفلیا کشورشون فقط ۱۵۰ هزار نفر جمعیت داره، باید از شون حمایت کنیم.

فکر خوبیه. منم میام تا با هم یک سلام سرد و آبدار به جوانه‌های گلی که ما رو می‌خوان. چرا سرد و آبدار؟ تا جبران این بی‌آبی و گرمایش زمین رو کنه! بچه‌ها شماها دل تون پاکه، دعا کنین که به باارون مشتی برنه و برا سنگین این خشکسالی رو از روی دوش کشور عزیزمون برداره. بریم ببینیم چی می‌گین.

شما که تو روزنامه هستین، اخبار رو بررسی کنین، ببینین واقعا تو پاییز هستیم یا دوباره برگشتیم به تابستون؟

الان که گفتی خودم هم شک کردم. ولی چک کردم، دیدم نه، هنوز تو پاییز هستیم! اینو بدید از تاریک شدن هوا هم فهمید که هنوز ناهار نخورده، شب می‌شه و باید شام بخوریم!

چه‌ی بلیت کنسرت مهران مدیری تو دبی ۴۵ میلیون تومن بوده؟!

ما که نرفتیم، ولی همین خبرش رو خوندیم. بله، دادن مردم ۴۵ میلیون دادن برن «بیا بریم کوه». کدوم دشت و ربشون! این که تعجب نداره، از این بابد تعجب کنی که بلیت ایشون از بلیت کنسرت جینفر لوپز گرون‌تر بوده.

چوانه من از حالا بگم طرفدار تیم ملی کوراسائو هستم تو جام جهانی. نمی‌دونم کجای دنیا هستن، ولی طفلیا کشورشون فقط ۱۵۰ هزار نفر جمعیت داره، باید از شون حمایت کنیم.

فکر خوبیه. منم میام تا با هم

پیشنهاد

حرف دلم را قورت دادم

شاعر: مریم زندی
تصویرگر: عبدا... حاجیوند
انتشارات: کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان



عفت زینلی | روزنامه‌نگار

تا حالا برای شما پیش آمده که بخواهید با کسی درد دل کنید اما هیچ گوش شنوایی برای شنیدن حرف‌های‌تان پیدا نکنید؟ آن موقع چه کار می‌کنید؟ حرف دل‌تان را قورت می‌دهید؟ «حرف دلم را قورت دادم» نام مجموعه شعری است که نه تنها از احساسات نوجوانان صحبت می‌کند، بلکه احساسات اشیا و عناصر طبیعت مثل بندرخت، نهال، پیچک و غنچه را به نمایش می‌گذارد.

برای مثال در یکی از شعرها، نهال در پاسخ پیچکی که ادعای عشق و عاشقی می‌کند، می‌گوید؛

آن نهال با خمیدگی
گفت: «اگر کمی به من علاقه داشتی
بار خویش را
روی شانه‌ام نمی‌گذاشتی.»

این شعرها به مسائل خانوادگی، اجتماعی و عاطفی می‌پردازد و در فضایی آمیزه‌ای از شادی و غم اثر می‌گذارد. در یکی از شعرها، لانه کبوتران زیبایی‌های طبیعت را نمی‌بیند چون حواسش به گوشی است و غصه‌اش این است که؛

«پست؛ تاراش
«قلب» کمتری گرفته بود.

این کتاب در بخش کتاب پنجمین جشنواره شعر کودک ایران، رتبه اول را به دست آورد.

یکو نکو

کاشکی یه بارون بزنه...



آق کمال | طنزپرداز

یک سلام سرد و آبدار به جوانه‌های گلی که ما رو می‌خوان. چرا سرد و آبدار؟ تا جبران این بی‌آبی و گرمایش زمین رو کنه! بچه‌ها شماها دل‌تون پاکه، دعا کنین که به باارون مشتی برنه و برا سنگین این خشکسالی رو از روی دوش کشور عزیزمون برداره. بریم ببینیم چی می‌گین.