رفقا سلام!
سلام و صد تا سلام رفقای جوانه! چه حال و چه احوال؟ امتحانا تموم شده یا هنوز دارین امتحان می‌دین؟ برامون بگین ببینیم امتحانا چطور گذشت و فکر می‌کنین کدوم یکی رو گل کاشتین؟!

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹
شماره تلگرام ۰۹۳۰۵۴۳۹۴۵۷۶
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۶۳۴۰۰۰

گالری

یک گورخر از نمای خیلی خیلی نزدیک

عکس از: theguardian.com

اطلاعات عمومی

فضانوردان در فضا چه می‌خورند؟

انتصاری| تا حالا به این فکر کردید که فضانوردان آن بالاها، غذا چه چیزی می‌خورند؟ اگر دل‌شان هله‌هوله یا بستنی خواست باید چه کار کنند؟ اصلا تکلیف چیست وقتی هیچ‌وقت در فضا به مهمانی نمی‌روند و غذاهای خوشمزه نمی‌خورند؟ اگر یک فضانورد ایرانی بود و دلش قرمه‌سبزی خواست چه می‌شود؟ می‌دانید که بیشتر سفرهای فضایی طولانی‌مدت هستند و فضانوردان در این مدت باید به شکل خاصی غذا بخورند. بیایید در این باره بیشتر جست‌وجو کنیم.

خرد شدن غذاها مشکل اساسی در فضا

بی‌وزنی در فضا اثرات متفاوتی بر بدن انسان می‌گذارد. وقتی بدن فضانوردان در این شرایط یا وضعیت میکروگرانش قرار می‌گیرد، علاوه بر این که گاه و بی‌گاه به آن‌ها حالت تهوع دست می‌دهد، توانایی چشایی خود را از دست داده و دیگر قادر نخواهند بود مزه خوراکی‌ها را درک کنند. این مسئله موجب می‌شود که خوراکی‌های پرطرفدار فضانوردان با محبوب‌ترین خوردنی‌های ما در زمین قدری تفاوت پیدا کند. مشکل اساسی خوراکی‌ها در فضا خرد شدن آن‌هاست. خوراکی‌های برشته که با گاز زدن آن‌ها، خرده‌های بسیاری ایجاد می‌شود در فضا بسیار خطرناک‌اند چون این خرده‌ها در هوا پراکنده شده، در چشم و گوش فضانوردان رفته و حتی روند تنفس‌شان را نیز دچار مشکل می‌کنند.

فاصله ارسال تا خوردن میان‌وعده؛ یک سال!

به غیر از مشکل خرد شدن، غذاهای فرستاده شده به فضا اصولاً باید برای مدت زیادی باقی بمانند و خراب نشوند چون این خوراکی‌ها مراحلی نظیر آزمایش، بسته‌بندی و سفر فضایی را سپری می‌کنند تا به دست فضانوردان برسند. این مسئله موجب می‌شود که یک سال طول بکشد تا روند ارسال یک میان‌وعده تا خوردن آن در فضا به طور کامل سپری شود. به همین علت است که ناسا روش‌های به خصوصی برای آماده‌سازی و بسته‌بندی خوراکی‌ها به کار می‌بندد. این روش‌ها در پاره‌ای از مواقع موجب می‌شوند که غذاها و خوراکی‌ها خشک شده یا حتی آنزیم‌ها و میکروارگانیزم‌های موجود در آن به طور کلی نابود شوند.

وقتی غذاها بی‌مزه می‌شوند

از سوی دیگر، فضانوردان با قرار داشتن در وضعیت میکروگرانش (به شرایطی گفته می‌شود که نیروی گرانش دقیقاً صفر نیست و مقدار کمی از آن وجود دارد)، شرایط بدی را تجربه می‌کنند. سینوس‌های آن‌ها در تمامی مدت حضورشان در فضا بسته شده و به مدت چندین ماه حالتی مانند سرما خوردگی را تجربه خواهند کرد که مشخصاً خوشایند نیست. معلوم است در این وضعیت خوراکی‌ها هم مزه خوبی نخواهند داشت.

ترب کوهی و املت غذای محبوب فضانوردان

مشکلات بدنی و فرایند سخت آماده‌سازی محصولات غذایی موجب شده که خوراکی‌های پرطرفدار فضانوردان محدود به چند مورد انگشت‌شمار شوند. به گزارش ناسا، غذاهایی همچون بیف استراگانوف، مرغ پادشاهی (یک غذای فرانسوی)، املت مکزیکی، گزینه‌های محبوب فضانوردان را تشکیل می‌دهند. از سوی دیگر کوکتل میگو، تکه‌هایی از ماهی، میوه و سبزی خوراکی‌های پرطرفدار فضانوردان به حساب می‌آیند و جالب این جاست که ترب کوهی، در زمره این خوراکی‌ها قرار دارد که از نظر فضانوردان مفیدترین خوراکی‌های موجود در فضاست.

البته شرایط خورد و خوراک فضانوردان آن قدر هم سخت نیست. بعضی وقت‌ها خانواده‌های آن‌ها می‌توانند خوراکی‌های محبوب‌شان را نیز برایشان بفرستند. برای مثال تاکنون قوطی‌های قهوه آماده، شکلات، کیک میوه‌ای، کلوچه، پاپ کرن و حتی بستنی نیز به فضا فرستاده شده‌اند. خوراکی‌هایی که اگر به خرده‌هایشان توجهی نشود ممکن است مشکلاتی اساسی ایجاد کنند.

کلاس زبان

اصطلاحات کاربردی

Out of the blue
خیلی‌یهویی

مثال: Her friend turned up in her wedding party out of the blue.

ترجمه: دوستش خیلی یهویی در مراسم عروسیش سروکله‌اش پیدا شد

To be green
خام و ناپخته بودن

مثال: He's just 18. He's so green to lead the company.

ترجمه: او فقط ۱۸ سال دارد. برای اداره کردن آن شرکت خیلی ناپخته است.

مسیر

شجاعت در دل آتش

با رئیس ایستگاه ۱۹ آتش‌نشانی تهران درباره این که برای ورود به این حرفه باید چه کرد و برای ماندنی شدن در آن باید چه روحیاتی داشت، گپ زدیم

اکرم انتصاری، روزنامه‌نگار | رد شدن از جلوی ایستگاه آتش‌نشانی برای خیلی از ما جذاب است. همین‌طور دیدن آتش‌نشان‌ها در لباس آتش‌نشانی البته نه در وقت خطر. شاید شما هم دوست دارید که وارد این حرفه شوید. به سراغ افشین فلاح‌زاده رئیس ایستگاه ۱۹ آتش‌نشانی تهران، که در ۵۰ سالگی، ۲۸ سابقه آتش‌نشانی دارد، رفتیم تا برایمان از این شغل بگوید. می‌گوید: «مثل خیلی از دوستان نوجوان من هم عاشق آتش‌نشانی بودم. هر جا صدای آژیر آتش‌نشانی را می‌شنیدم تا آن جا که می‌توانستم دنبال ماشین‌شان می‌رفتم. ورزشکار بودم و می‌دانستم باید برای این کار باید حسابی ورزیده باشم. وقتی فراخوان استخدام دادند آماده بودم تا یک آتش‌نشان شوم. همه آزمون‌ها را دادم و در آخر بین چند هزار نفر قبول شدم.»

چطور می‌توان آتش‌نشان شد؟ نوجوان‌ها باید چه مسیری را طی کنند؟

باید درس‌تان را بخوانید. بعد از این که دیپلم‌تان را گرفتید و دانشگاه رفتید و خدمت سربازی (برای آقایان) را هم پشت سر گذاشتید می‌توانید در آزمون‌های استخدامی آتش‌نشانی شرکت کنید. سازمان آتش‌نشانی معمولا هر سال فراخوان می‌دهد و برخی شرایط قد و وزن و... را برای آن اعلام می‌کند. وقتی ثبت‌نام کردید باید منتظر بمانید تا یکی یکی آزمون‌های آتش‌نشانی شامل آزمون ورزشی، علمی، روان‌شناسی و مصاحبه را پشت سر بگذرانند تا به آن چه علاقه دارند برسند. بچه‌ها اگر به این کار علاقه داشته باشند این مسیر برایشان سخت نیست و سعی می‌کنند تا زمان اعلام نتایج اطلاعات آتش‌نشانی‌شان را بالا ببرند.

در مسیر آتش‌نشان شدن چه مهارت‌هایی باید کسب کرد؟

مهم‌ترین مهارتی که آتش‌نشان‌ها باید داشته باشند این است که اگر فردی یا نوجوانی دوست دارد آتش‌نشان شود از همان دوران نوجوانی باید ورزش کند، بدن آماده و ورزیده‌ای داشته باشد و همیشه بدنش را آماده نگه دارد چون یکی از مراحل سخت آتش‌نشانی همین آزمون‌های ورزشی است که خیلی هم آن‌ها را سخت می‌گیرند. معمولا خیلی از کسانی که رد می‌شوند در همین آزمون ورزشی است. پس باید آن را جدی بگیرند و سختی‌های کار آتش‌نشانی را با دیدن کلیپ‌های آموزشی و از نزدیک دیدن عملیات آتش‌نشانی ببینند. بعد از خودشان بپرسند که می‌توانند از پس این کار بربیایند یا نه. اگر جواب‌شان مثبت است شروع کنند به ورزش کردن و بالا بردن معلومات درباره آتش‌نشانی تا در روز فراخوان استخدام خیال‌شان راحت باشد.

نوجوان‌ها از دور کار آتش‌نشانی را یک شغل هیجان‌انگیز و قهرمانانه می‌بینند. از چالش‌های این شغل که کمتر دیده می‌شود بگویید.

بله خیلی‌ها این را می‌بینند ولی از سختی‌هایی که می‌تواند کار کردن را برایشان دشوار کند آگاه نیستند و اطلاع ندارند. همین که در حریق یا حادثه آتش‌نشان را می‌بینند که سر لوله دستش می‌گیرد، می‌رود داخل حریق و می‌آید بیرون، فکر می‌کنند به همین راحتی است. در حالی که صحبت جان و مال و زندگی مردم است. اگر فردی دوست داشت یک روز آتش‌نشان بشود باید این را بداند که نسبت به آن حقوقی که می‌گیرد نسبت به جان مردم تعهد داشته باشد و باید این را بداند اگر جان فردی در خطر بود باید از جان خودش بگذرد تا او را انجات دهد. در هنگام حوادث آوار، تصادف و... باید سختی‌های آن کار را به جان بخرد. خیلی‌ها را دیدم که علاقه نشان می‌دهند و وارد این شغل می‌شوند، به یکی دو ماه نمی‌رسد که می‌بینند آن چیزی که می‌خواهند نیست. پس خیلی باید درباره این کار تحقیق کنند. امکان دارد در طول خدمت صحنه‌های دلخراشی مثل مرگ افراد را ببینید. در خیلی از آتش‌سوزی‌های صحنه‌های ناراحت‌کننده‌ای داریم. کار ما شیفتی است و باید ۲۴ ساعت در ایستگاه باشید، عملیات سخت بروید و گاهی مثل خیلی از آتش‌نشان‌هایی که فداکارانه به میدان رفتند، جان‌تان را از دست بدهید.

فردی که وارد حرفه آتش‌نشانی می‌شود چه روحیاتی باید داشته باشد؟

مهم‌ترین روحیه‌ای که باید داشته باشد ایثارگری و فداکاری است. باید شجاع و نترس باشد. باید این قدر عشق این کار را داشته باشد که اگر یک جا دید فردی جانش به خطر افتاده است و در آتش محبوس شده، به دل خطر بزند و جان او را انجات بدهد.

چه چیزی در حرفه شما، می‌تواند یک آتش‌نشان را خوشحال کند؟

مهم‌ترین چیزی که می‌تواند ما را با توجه به سختی‌های کار خوشحال کند این است که وقتی برای عملیات می‌رویم جان یک انسان را نجات بدهیم. برای مثال یک فرد در چاه گیر کرده یا در آوار و حریق محبوس شده است و او را نجات می‌دهیم. تا سال‌ها در ذهن‌مان باقی می‌ماند که توانستیم جان تعدادی انسان را نجات دهیم.

[•••]
اگر فردی دوست داشت یک روز آتش‌نشان بشود باید این را بداند که نسبت به آن حقوقی که می‌گیرد نسبت به جان مردم تعهد داشته باشد و باید این را بداند اگر جان فردی در خطر بود باید از جان خودش بگذرد تا او را انجات دهد. در هنگام حوادث آوار، تصادف و... باید سختی‌های آن کار را به جان بخرد

بیشترین سوالی که نوجوان‌ها درباره شغل شما دارند چیست؟

من که صفحه اینستاگرام دارم که در آن درباره برخی مهارت‌ها و اطلاعات آتش‌نشانی که مردم باید بدانند توضیح می‌دهم. آن جا به «کاک افشین» مرا صدا می‌کنند و نوجوان‌ها آن جا با من خیلی ارتباط می‌گیرند که ما این شغل را خیلی دوست داریم، راه وارد شدن به این شغل چیه؟ چه خصوصیاتی باید داشته باشیم؟ من هم به سوالات‌شان جواب می‌دهم و می‌گویم باید سختی‌های این کار را باید تا حدودی لمس کنید و با علم به این، وارد آتش‌نشانی بشوید.

چطور می‌توان یک آتش‌نشان موفق بود؟

موقعی می‌توانی یک آتش‌نشان موفق باشی که از روزی که شروع می‌کنی به کارت عشق داشته باشی و هر روز که آن را شروع می‌کنی با لبخند و خوشحالی همراه باشد. دو روز هم که می‌روی استراحت هی لحظه‌شماری می‌کنی که کی باز شیفتم شروع می‌شود. مهم‌ترین عواملی که با آن می‌شوی یک آتش‌نشان موفق شد همیشه بدنت ورزیده باشد که در حریق و حوادث، دچار آسیب‌دیدگی نشوی. همیشه علمت را به‌روز کنی و درباره تجهیزات و لوازم آتش‌نشانی کتاب‌بخوانی و در اینترنت درباره آن بیشتر جست‌وجو کنی تا بتوانی در مواجهه با حریق و حوادث بهترین عملکرد را داشته باشی.

دور دنیا

کوه‌های سیاه و مرموز «هوآنگ شان»

کوه «هوآنگ شان» در چین و طبیعت اطرافش یکی از شگفت‌انگیزترین جاذبه‌های طبیعی دنیا و ثبت شده در فهرست میراث جهانی یونسکو است. هونگ شان که یکی از پنج کوه معروف و پربازدید چین به شمار می‌رود، الهام بخش هنرمندان، نقاشان، عکاسان و ادیبان بسیاری در طول تاریخ بوده است. در زمستان که مخملی از جنس برف، کوه را می‌پوشاند، منظره هونگ شان کاملاً تغییر می‌کند و آن را بسیار زیبا می‌سازد.

چینی‌ها معتقدند کسی که فقط یک بار از این کوه صعود کند، هرگز به سراغ کوه دیگری نخواهد رفت. زیبایی غروب آفتاب، قله‌های گرانیتی مه گرفته، درختان کاج در هم پیچیده با بیش از ۱۵۰۰ سال عمر، اقیانوس ابر، جنگل‌های بامبو و ظاهر عجیب سنگ‌های کوه از گذشته‌های دور سوژه نقاشی، عکاسی و حتی لوکیشن‌های فیلم‌برداری فیلم‌های معروف دنیا مثل «آواتار» بوده است.

هوآنگ شان در گذشته به دلیل گوشه و کنارهای تاریک و شیب تیز رنگ ارتفاعاتش به «کوه سیاه» مشهور بود تا این که امپراتور سلسله «تانگ» به افتخار امپراتور افسانه‌ای چین، «هوانگ دی» که به امپراتور زرد معروف بود، اسم کوهستان را به «کوهستان زرد» تغییر داد. بر اساس افسانه‌ها هوانگ دی قرص‌های جاودانگی را در این کوهستان اختراع کرده است و یک اژدهای بزرگ بر فراز آسمان و در پشت این کوه زندگی می‌کند.

«کاج میزبان» نماد مهمان‌نوازی در چین، شناخته شده‌ترین نوع کاج‌ها در این کوهستان است که با شاخه‌هایی که از یک طرف رشد کرده به نظر می‌رسد که در حال خوش‌آمدگویی به گردشگران است. در این کوهستان صخره‌ای عجیب با ظاهری شبیه به گلابی بر عکس وجود دارد که ایستایی آن به شکل عمودی طی سال‌ها باعث تعجب بازدیدکننده‌ها بوده است. «میمون دیده‌بان دریا» هم از دیگر صخره‌های مشهور این ناحیه است که از زاویه‌ای خاص شبیه به میمونی در حال تماشای دریاست. کوه هوآنگ شان در سال ۱۹۹۰ در فهرست میراث جهانی یونسکو ثبت و سال ۲۰۰۴ به عنوان نخستین گروه پارک زمین‌شناسی جهان انتخاب شد.

[•••]
چینی‌ها معتقدند کسی که فقط یک بار هونگ شان را صعود کند، هرگز به سراغ کوه دیگری نخواهد رفت

کارگاه

۵ قدم تا مطالعه‌گر فعال شدن

همیشه می‌گویند نوشتن مثل وزنه‌برداری است و برای پرورش عضله‌ها باید تمرین کنیم و بیشتر بنویسیم. اما در باشگاه‌های ورزشی در کنار ورزش و وزنه‌زدن‌های زیاد، به مکمل‌های غذایی نیاز است. مکملی که برای نوشتن نیاز داریم، پروتئین خواندن است. مطالعه حتی اگر با هدف لذت بردن باشد در ناخودآگاه شما ته‌نشین می‌شود و مواد لازم برای نوشتن را تأمین می‌کند. بنابراین وقتی مستمر و فعالانه کتاب بخوانیم این پروتئین‌ها سریع‌تر و بیشتر ذخیره شده و برای وزنه‌زدن نیروی بیشتری خواهید داشت. در این مطلب می‌خواهیم بگوییم.

۱ حذف حواس‌پرت‌کن‌ها

حتماً برای شما هم پیش آمده که موقع کتاب خواندن ناگهان بی‌هوش می‌شوید یا از دیگران شنیده‌اید که: «من تا کتاب رو باز می‌کنم خوابم می‌بره.» یکی از دلایل پیش آمدن این وضعیت این است که به ذهن‌تان اجازه سرگردانی می‌دهید. می‌بینید که چند صفحه از کتاب را خوانده‌اید اما هیچ چیزی یادتان نمی‌آید یا متوجه نشده‌اید. چون هم‌زمان به فکر ناهار فردا، کارهای دیروز، بحث با مادرتان، ترافیک امروز بعدازظهر و هزار تا مسئله دیگر هستید. اگر موقع مطالعه ذهن خود را روی کلمات و مطالبی که می‌خوانید متمرکز کنید، مسائل حاشیه‌ای شما را خسته نمی‌کند و از کتاب خواندن لذت بیشتری می‌برید. اگر ذهن‌تان به سمت مسائلی غیر از موضوع کتاب رفت، به عقب برگردید و دوباره بخوانید. اگر واقعاً توان ادامه خواندن ندارید با فشار ادامه ندهید و اگر هم مجبورید کتاب را بخوانید آن را به بخش‌های کوچک تقسیم کنید تا راحت‌تر و سریع‌تر پیش برود.

۲ سبد مطالعه متنوع

اگر دوست دارید هم‌زمان چند کتاب را با هم بخوانید سعی کنید انتخاب شما از موضوعات مختلف باشد. برای مثال چند رمان را با هم نخوانید. چون ذهن شما به چند داستان مشغول شده و اجازه نمی‌دهد تمرکز کافی داشته باشید. سبد مطالعه در یک زمان هر چه متنوع‌تر باشد نتیجه مطلوب‌تری خواهد داشت. ترکیب کتاب‌های داستانی، علمی، هنری یا هر کتابی متناسب با حوزه کاری و علاقه‌مندی‌های شما فشار کمتری به ذهن‌تان وارد می‌کند و با تمرکز بیشتری کتاب می‌خوانید.

۳ نمی‌توانی؟ نخوان

مجبور نیستید کتاب‌هایی را که دوست ندارید بخوانید. ممکن است ۱۰ صفحه، ۲۰ صفحه یا حتی ۱۰۰ صفحه از کتابی را بخوانید اما نه تنها با آن ارتباط برقرار نکنید بلکه برایتان ملال‌آور هم باشد. خیلی راحت است. نخوانید. آن را ببندید و کنار بگذارید. چند وقت بعد دوباره به آن رجوع کنید. این زمان می‌تواند یک ماه باشد یا یک سال. مهم نیست چقدر طول می‌کشد اما شاید گذشت زمان نگاه، نظر و نگرش شما را راجع به آن کتاب تغییر دهد. اما اگر به قصد یادگیری می‌خوانید دیگر بحث لذت بردن از مطالعه تا حدی کم‌رنگ می‌شود و کلمه کلمه کتاب به بهتر نوشتن شما کمک می‌کند. یعنی خواندن برای یادگرفتن نه لذت بردن. حتی رمان و داستان و شعر.

۴ یادداشت‌برداری، یادداشت‌برداری!

مطالعه فعالانه بدون یادداشت‌برداری معنی ندارد. می‌توانید قلم و کاغذی را کنار خود بگذارید یا گوشه‌های کتاب حاشیه‌نویسی کنید. هر چیزی را که برایتان جذاب است، چیزی از آن یاد می‌گیرید، می‌توانید بعداً از آن استفاده کنید یا تداعی‌ها و ایده‌هایی که به ذهن‌تان می‌رسد را یادداشت کنید. نوشتن این نکات مثل مشق نوشتن با ریشه محکم‌تری در ناخودآگاه می‌ماند و در زمان مناسب بروز پیدا می‌کند. وقتی هم‌زمان با خواندن می‌نویسیم علاوه بر مغز، دست هم درگیر می‌شود و تأثیر بیشتری خواهد داشت.

۵ مقایسه نویسنده‌های هر ژانر

هر کتابی را در هر دسته‌ای که می‌خوانید با سایر کتاب‌های آن حوزه مقایسه کنید. ببینید نویسندگان دیگر چه نظر و دیدگاهی دارند. فرم نوشته‌ها چگونه است. سبک نوشته‌ها با توجه به موضوع چه تفاوت‌ها یا شباهت‌هایی دارد. اما به هیچ وجه کار خودتان را با نویسندگان دیگر مقایسه نکنید. نوشته‌های ابتدایی شما با نوشته‌های کسانی که سال‌ها به نوشتن پرداخته‌اند اصلاً قابل قیاس نیست. در نهایت این که هر کتابی که می‌خوانید یک درس جدید است. می‌توانید از هر کتاب حداقل یک نکته کوچک یاد بگیرید. حتی اگر از نظر شما کتاب بدی باشد. هر کتاب ابزاری است که به شما کمک می‌کند نویسنده بهتری شوید.

منبع: madresenevisandegi

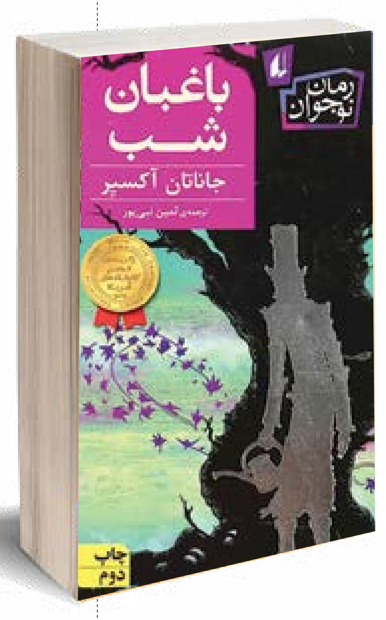
بدون شرح

اثری از: Dachuanxial

پیشنهاد

باغبان شب

نویسنده: جاناتان آکسیر
مترجم: ثمین نبی‌پور
انتشارات: افق



مالی و کیپ خواهر و برادری هستند که از طرف مرکز کاریابی برای کار در ملک و عمارت ویندسور معرفی شده‌اند.

آن‌ها در طول مسیر، نشانی را از چند نفر می‌پرسند و همه به آن‌ها هشدار می‌دهند که مواظب باشند و به آن جا نزدیک نشوند.

وقتی به عمارت می‌رسند، می‌بینند درخت غول‌آسا و مرموزی به خانه چسبیده و چنین به نظر می‌رسد که قسمتی از خانه شده است.

مالی می‌تواند خانم خانه را راضی کند که آن‌ها را به عنوان خدمتکار بپذیرد.

اعضای خانواده پریده رنگ و مریض احوال به نظر می‌رسند. کابوس‌های مالی از شب اول اقامتش در این خانه آغاز می‌شود.

او متوجه می‌شود درخت رمز و رازی دارد و می‌تواند یک آرزوی هر کسی را برآورده کند.

آرزوی شما چیست؟ پولدار شدن؟ داشتن جواهرات؟ داشتن کتاب‌هایی که قهرمان اصلی آن خودتان باشید؟ خوراکی‌های خوشمزه؟ یا ....

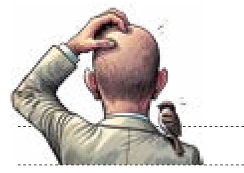
به چه قیمتی حاضرید به این آرزوها برسید؟

باغبان شب کیست؟ دلیل کابوس دیدن مالی و اعضای خانواده ویندسور چیست؟ چرا اعضای خانواده ویندسور رنگ پریده و مریض احوال اند؟

با مطالعه داستان فانتزی و جذاب «باغبان شب» پاسخ همه این پرسش‌ها را پیدا خواهید کرد.

بگو نگو

کتاب بخونین، کتاب خوبه



آق کمال | طنزپرداز

سلام به گل‌های گل، جوانه‌های خوشگل توی خونه. یا حتی توی مدرسه و شاید توی دانشگاه. یا جوانه‌هایی که الان سر کار هستن. کلا سلام به همه‌تون. دلمون براتون تنگ شده بود. چه می‌کنین با سرما و نبود اینترنت؟ بریم ببینیم چیا برامون فرستادین.

جوانه من که دیگه کم آوردم از این قطعی اینترنت. بابا وصلش کنین. مگه می‌شه الان تو این دوره زمونه آدم بدون اینترنت بمونه؟ تو که روزنامه‌نگاری یه چیزی بگو.

والا ما هم مثل شما، خودمون هم کلافه شدیم از قطعی اینترنت. البته که تو روزنامه هم مطلب نوشتیم در این باره. حالا یه قول‌هایی دادن که اگه شرایط خوب پیش بره هفته آینده ایشالا درست بشه. ببینیم چی می‌شه.

دیدی چند روز پیش هواشناسی اعلام کرد که یه توده برف شدید داره میاد سمت مشهد. دو روز بعدش گفتن همچین شدیدی هم نیست. یعنی چی شد؟ برفه جاخالی داد یا توده پرفشار، فشارش خالی شد؟!

بالاخره توپیش‌بینی وضع هوا این اتفاق‌ها هم می‌افته. ولی من فکر می‌کنم قبلش که گفته بودن برف زیاد میاد، اینترنت‌شون قطع بودو بعد که وصل شد، دیدن یک کمی اشتباه کردن!

می‌خواستم تشکر کنم که توی صفحه جوانه کتاب معرفی می‌کنین. آخه دوست‌های من زیاد کتاب نمی‌خونن و من اسم کتاب‌هایی که این جا معرفی می‌کنین رو بهشون می‌گم تا اون‌ها هم مثل من اهل مطالعه بشن. سمیه، ۱۰ ساله، نیشابور

ای من قربون شما جوانه‌های گل کتابخون بشم... باریکلا به تو سمیه جان و بقیه دوست‌هات که اهل کتاب خوندن هستین. به بابا یا مامانت بگو که از طرف من برات یه جایزه بخرن. البته پولش هم خودشون حساب کنن ها!

مدتی بود که چشم‌هام خوب نمی‌دید و همه چیز رو تار می‌دیدم. تا این که معلم بهداشت مدرسه‌مون گفت ممکنه چشم‌هام ضعیف باشه. رفتم دکتر و معلوم شد باید عینک بزنم. الان یک هفته است که عینکی شدم. هم دنیا رو خوب می‌بینم و هم خوش‌تیپ شدم.

به به مبارکه. عینکی شدن هم خوبه و هم بد. خوبیش اینه که خوب می‌بینی، بدیش اینه که دیگه نمی‌شه زیاد بپر بپر و شیطنت کرد! مواظب خودت و عینکت باش.

یه خاطره بگم، چند وقت پیش ما رفته بودیم مسافرت، بعد رفتیم فروشگاه برای دوستم سوغاتی بخرم، چشمم به یه چیز خوشگلی افتاد، به فروشنده گفتم «آقا این سر کن چنده؟» فروشنده هاج و واج نگام کرد. فکر کرد می‌گم سرد کن! اون‌قدر توضیح دادم تا فهمید چی می‌خوام.

ها دِگه، فقط ما مشدیا مِگم سرکن، بقیه مِگن مداد تراش. ولی دمت گرم که پرچم شهرته بالا نگه داشتی!

بدانیم

چطور گوشه‌گیر نباشم؟

خیلی وقت‌ها در مهمانی یا جمع‌های دوستانه خودمان را کنار می‌کشیم. دوست داریم مانند بقیه در گفت‌وگو و جمع‌ها شرکت کنیم اما نمی‌شود. در همان جمع یک گوش خیلی خیلی ساکت می‌نشینیم و نمی‌توانیم با بقیه ارتباط برقرار کنیم. بعضی وقت‌ها بحث‌ها هم به سن ما نمی‌خورد. این وسط تکلیف ما چیست؟ دلت می‌خواهد دیگر کمی اجتماعی باشی و گوشه‌گیر نباشی؟ بیا با هم راه‌حل‌هایش را پیدا کنیم. چند پیشنهاد می‌تواند اوضاع بهتری برای تو و اطرافیانت ایجاد کند.

با بزرگ‌ترها هم گپ بزن

یادت باشد لازم نیست حتما اطرافیان ما هم سال ما باشند تا بتوانیم با آن‌ها ارتباط برقرار کنیم. برای مثال هنگامی که در سال‌های آینده مشغول کار شوی با آدم‌هایی سروکار داری که لزوما هم سن خودت نیستند و باید بتوانی در حد وظایفت با آن‌ها روبه‌رو شوی. به همین دلیل لازم نیست حرف مشترک بین شما چیزهایی باشد که هر دوی شما در آن تسلط دارید. برای مثال گاهی صحبت از ماشین است و تو چیزی در این مورد نمی‌دانی یا حرفی برای گفتن نداری خوب پس به آن‌ها گوش می‌کنی و اگر لازم بود در مورد چیزی در این باره نظر می‌دهی. مثلا می‌گویی من از فلان مدل ماشین خوشم میاد و ...

یک موضوع خنده‌دار آماده کن

گاهی با خنده ملایم و مشارکت در فضای طنزی که ایجاد شده با جمع همراهی می‌کنی. مهم این است بدانی که همین خندیدن به جوکی که گفته شده به تو کمک می‌کند تا ارتباط راحت‌تر و بیشتری داشته باشی و کم‌کم آماده شوی که نفر بعدی برای بیان یک موضوع خنده‌دار تو باشی. البته یادت باید به خاطر خنداندن بقیه به فردی بی‌احترامی نکنی و با مواردی که می‌دانی حساس است، شوخی نکنی.

کمی کنار مهمان‌ها وقت بگذران

وقتی مهمان دارید برای مدتی کنارشان وقت بگذران. این یک ایده عالی است و همین نشان می‌دهد که اوضاع خیلی هم بد نیست؛ اما برای این که تو هم بتوانی در این مدت آرامش و احساس بهتری داشته باشی و در عین حال رابطه بهتری برقرار کنی خوب است برای انجام برخی کارها مثل پذیرایی کردن از مهمانان داوطلب شوی. این کار موجب می‌شود تا راحت‌تر در جمع حاضر شوی. تلاش کن تا در هنگام حضور آن‌ها در جمع باشی و در برخی کارهای جمعی مثل تماشای تلویزیون در کنار آن‌ها قرار بگیری تا اوضاع معمولی و خوب باشد.

رفاقت را تمرین کن

مشکل بعدی مدرسه است. البته بیشتر ما در مدرسه دوستان زیادی داریم و رابطه‌مان هم با آن‌ها خوب است. ارتباط با رفقای هم‌سن‌وسال در مدرسه یک تمرین است. این تمرین و تجربه خوب به تو کمک می‌کند تا همیشه در داشتن ارتباط با دیگران ساده‌تر به قضایا نگاه کنی و خودت را به راحتی مجبور کنی تا در خانواده و مهمانی‌های اقوام مشارکت داشته باشی.

✓ دوستان خوب جوانه! شما هم می‌توانید آثارتان را از طریق شماره‌های بالای صفحه برای‌مان بفرستید تا با اسم و عکس خودتان در ستون‌های «پیشنهاد» و «آثار شما» چاپ کنیم.