

راه‌ورسم با کلاس بودن

هر کسی، با کلاسی ر اطوری تعریف می‌کند؛ مایه‌دار بودن، فرهیخته و کتاب‌خوان بودن، خوش‌تیپ و مدرن بودن، تعریف‌تان از با کلاسی، هر چه باشد، احتمالا مبادی آداب بودن را هم شامل می‌شود. منظورم از این عبارت قلمبه سلمبه، همه رفتارهایی است که نشان می‌دهد شما برای خودتان و دیگران، احترام قائل هستید. کار سختی هم نیست، بیایید جزئیات و ریزه کاری‌هایش را باهم مرور کنیم. اول این که حواس‌تان باشد وقتی در جمعی هستید، برای نشان دادن باحالی و صمیمیت، جوگیردتان و دادوبیداد نکنید. برای این که بفهمید در حال دادزدن و خراش دادن روح بقیه هستید یا نه، دقت کنید ببینید صدای‌تان بالاترین صدای جمع نباشد. رفتار دیگری که با کلاس‌ها را از بقیه متمایز می‌کند، برخوردشان با تلفن همراه است؛ آن‌ها در حضور دیگران، مدام سرشان توی گوشی‌شان نیست و کلیپ‌های خنده‌دار را بدون هندزفری، پلی نمی‌کنند. خب! دیگر چیزی به با کلاس شدن نمانده؛ کافی است دور همی دوستانه و خانوادگی را با کلاس در س اشتباه نگیرید و هی فرت‌و فرت از دیگران سوال نکنید، به خصوص در باره حوز‌ه‌های خصوصی. اگر چشم‌تان دور تادور خانه میزبان نمی‌چرخد و به همه چیز زل نمی‌زنید و در باره دکور و تزیینات نظر نمی‌دهید، به جمع با کلاس‌ها خوش آمدید!



پیشنهاد

صدای زنگ لیوان‌های رنگی!

مرجان ساعدی

نام‌بازی: کاپوچین

تعداد بازیکن: گروه‌های ۴، ۲ نفره بیشتر

این روزها تنوع بازی‌های فکری به قدری بالاست که گاهی اوقات با خودت می‌گویی چطور می‌توانم از بین آن‌هایی که انتخاب کنم بدون این که همه‌شان را امتحان کرده باشم؟ یکی از بازی‌های فکری جذاب و مهیج که احتمالا می‌تواند سرگرمی این روزهای گرم تابستان و دورهمی‌ها باشد، «کاپوچین» است. دوفنر، چهار نفر یا حتی بیشتر را دور هم جمع کنید؛ بسته به میزان جسارت و علاقه به هیجان گروه، یکی از سه سطح ساده، متوسط و پیچیده را انتخاب و چند ساعتی کیف کنید. در این بازی، همان‌طور که از اسمش پیداست باید چندین سرو کار دارید. با لیوان‌های رنگی بازی باید تصاویر روی کارت‌ها را بسازید. یادتان باشد که سریع این کار را انجام دهید چون لذت و جذابیت این بازی، به سرعتی بودنش است. وقتی با لیوان‌های رنگی، تصویر را بازسازی کردید زنگ پیروزی را به صدادر بیابورید. برنده، طبیعتا کسی است که زودتر از بقیه لیوان‌ها را بچیند و زنگ را بزند. کاپوچین ۵۴ کارت تصویر، یک زنگ، ۲۰ لیوان رنگی و یک دفترچه راهنما دارد و قیمتش ۷۵۰۰۰ تومان است.



شدو این ژن در بعضی از افراد خانواده و نسل‌شان ادامه پیدا کرد. ژنی به نام OCA2 در کروموزوم‌های افراد چشم‌آبی دچار جهش می‌شود و کلیدهای ژنتیکی ایجادکننده رنگ قهوه‌ای را از کار می‌اندازد. به این ترتیب چشم‌ها آبی می‌شوند. اگر این ژن به طور کامل غیرفعال شود، انسان هیچ نوع رنگدانه‌ای در چشم، مو و پوست خود نخواهد داشت که این حالت به زالی معروف است. راستش این جهش ژنتیکی برای ما محبوب و زیباست اما در علم پزشکی به حسن است و نه ایراد. صرفا یک جهش است مثل بقیه جهش‌های ژنی از جمله کک و مک، رنگ موی اطاسی. چشم‌آبی‌ها نه بیشتر از چشم قهوه‌ای‌ها عمر می‌کنند و نه الزاما کمتر. شاید بگویید خب پس فقط ژن است که می‌تواند رنگ چشم‌های ما را تعیین کند. در حالت کلی درست فهمیدید؛ همه چیز پیر سرژن هاست اما تغذیه هم در رنگ چشم موثر است. تغذیه، رنگ اصلی را که ژن ایجاد کرده است تغییر نمی‌دهد بلکه فقط در روشن یا تیره‌تر شدنش تاثیر دارد.



کمیک

چند روز قبل اینستاگرام قطع شد و نوجوانان هم...



«Hope Carter»
عکاس اهل
میشیگان
یک مجموعه
عکس بی‌نظیر از
حباب‌های در حال
یخ‌زدن دارد. اگر این
کریستال‌های یخی
دل‌تان را برده، بقیه
عکس‌های خانم
کارتر را ببینید.

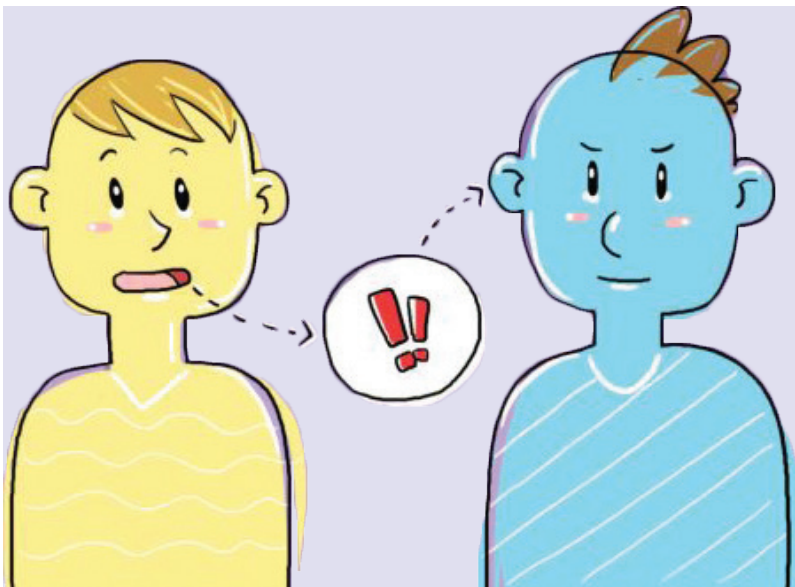
پیرس تا بگم

ایمان بیاوریم به معجزه گفت و گو

شادی شایان | کارشناس ارشد روان‌شناسی تربیتی

«دختری ۱۶ ساله هستم. پدرم رو تو ۱۴ سالگی از دست دادم. مامانم و خواهر و برادر من رو مسخره می‌کنن. از زندگی کردن خسته شدم. مامانم همیشه حرف‌های ناامیدکننده می‌زنه».

وقتی یکی از اعضای خانواده فوت می‌کند، لازم است که فرایند سوگواری به خوبی سپری شود. اگر این اتفاق نیفتد، ممکن است بازمانده‌ها هیجانات حل‌وفصل نشده را روی هم پیاده کنند. کسی که همه حس مثبتی به او داشته‌اند، از دست رفته و نبودنش حالا باعث خشم شده است. وقتی برای این خشم کاری انجام نشود، راحت‌ترین راه این است که به افراد زنده منتقل شود. شما دوست عزیز دقیقا نگرانی‌های منظره‌ها از مسخره کردن چیست ولی به نظر می‌رسد خشم پنهانی بین اعضای خانواده وجود داشته باشد. یک بخش ناراحت‌کننده ماجرا، از دست دادن پدر است و بخش دیگرش، رفتار خانواده. طبیعی است که عصبانی شده باشی. حس‌ی که اسمش را گذاشته‌ای «خسته شدن از زندگی» هم برای همین آمده سراغت. تو هم به خاطر شرایط، دچار خشمی شده‌ای که راهی به بیرون ندارد. گاهی آدم‌ها در این شرایط، خشم‌شان را روی خودشان پیاده می‌کنند، چطور؟ مثلاً از زندگی خسته شدن و ادامه ندادن هدف‌ها؛ به این امید که حال دیگران گرفته شود و متوجه رفتار اشتباه‌شان بشوند. اما می‌دانی که بیشتر از هر کسی، خودت متضرر می‌شوی. یکی از راه‌هایی که به تو و بقیه اعضای خانواده کمک می‌کند حس‌های منفی و حال بدتان به بیرون راه پیدا کند، حرف زدن است. لازم است راهی پیدا کنی که بتوانی با مامان و خواهر و برادر، ارتباط برقرار کنی. اولش راحت نیست. ممکن است باز هم مسخره‌ات کنند و فوری جواب ندهد. انتظار نداشته باش که سریع مجاب شوند. مهم این است که شروع کنی به حرف زدن و از حس‌هایت بگویی «من ناراحت می‌شوم وقتی باهام این طوری حرف می‌زنی». به مرور می‌توانی کمک کنی که همه به جای نیش و کنایه زدن، باهم حرف بزنند. آن‌ها هم حتما نیاز دارند چیزهایی را به زبان بیاورند. شاید اصلا ندانند حرف‌های کنایه‌آمیزشان چقدر تورا ناراحت می‌کند. حرف زدن، شاید خیلی راحت نباشد ولی معمولا معجزه می‌کند و یادت باشد تو آن قدر توانمند بودی که توانستی برای این مسئله از ما کمک بگیری، پس می‌توانی از پس این کار هم بر بیایی. نکته مهم دیگر این که حتما می‌دانی در دوره نوجوانی، هویت آدم در حال شکل‌گیری است. خواسته‌ها و هدف‌های تو بر اساس هویت شکل می‌گیرد و اهمیتش آن قدر زیاد است که حرف دیگران، دل‌سردت نکنند. وقتی از ناامیدکنندگی حرف‌های مادرت می‌گویی، متوجه ناراحتی‌ات هستم ولی به این فکر کن که حرف‌های دیگران، نباید روی هدف‌های بزرگت برای ادامه زندگی تأثیر منفی بگذارد. در نهایت امیدوارم از پس این شرایط سخت بر بیایی. اگر هم بتوانی از یک روان‌شناس کمک بگیری، خیلی کمکت می‌کند چون کنار آمدن با سوگ، کار زمان‌بری است.



متن و اجرا:
محمدپور – مرادی

