

## مکان های عمومی، جایی برای در خشش رفتار و شخصیت ما

مریم ملی | روزنامه نگار

درورودی فروشگاه از آن مدل هایی است که باید به سمت خودتان بکشید و محکم نگهش دارید تا بتوانید وارد شوید، نفر جلویی شما در راه سمت خود می کشد و بلافاصله بعد از این که ردشدر هایش می کند. در روی شما بسته می شود و اگر حواس تان نباشد و خودتان را جمع و جور نکنر ده باشید ممکن است با صورت برخورد توی در یا دست تان آسیب ببیند. آداب اجتماعی در بیشتر کشورهای دنیا حکم می کند که وقتی می دانید کسی پشت سر شماست، حتی اگر غریبه، باید چند ثانیه در را ابادست نگه دارید تا او برسد. یکی دیگر از آداب مهم مکان های عمومی مربوط به بالا و پایین رفتن از راه پله هاست. توی راه پله های شلوغ بهتر است ترجیحاً اول راه را برای افراد سالمند باز کنیم. اجازه بدهیم اگر مادری همراه نوزاد یا کودک خردسالی است از پله ها عبور کند و بعد ما. اتیکت رفتار های اجتماعی می گوید اگر سالم هستید و جوان و پرنرزی نیاید از آسانسور های مترو و پل هاوزیر گذر ها استفاده کنید. شما هنوز فرصت دارید اما همسن و سال های پدر بزرگ و مادر بزرگ شما دیگر به راحتی نمی توانند از پله بالا و پایین بروند. صندلی های وسایل نقلیه عمومی، وقتی اتوبوس یا مترو خیلی شلوغ باشد، بهتر است قسمت کسانی بشود که کهن سال هستند یا بیماری و معلولیتی دارند. خانم های باردار نمی توانند مدت زیادی در شلوغی بمانند یا بایستند برای همین بهتر است جزو گزینه هایی باشند که بیشتر هوای شان را داریم و با آن ها مهربان تریم.

رکورد

## کتنانی ۴۷ ساله ۲ میلیارد تومان فروخته شد

فاطمه قاسمی | مترجم

به تازگی یک جفت از نخستین و سالم ترین کتنانی های ورزشی تولید شرکت «نایکی» به قیمت بی سابقه ۴۳۷ هزار و ۵۰۰ دلار (به پول ما می شود نزدیک دو میلیارد تومان) در حراج «سانتی» فروخته شد و رکورد گران ترین کفش ورزشی را که تاکنون به حراج گذاشته شده شکست. سانتی به حراج جواهرات نادر و آثار هنری نفیس شهرت دارد و این اولین بار است که یک سری کفش ورزشی به حراج می گذارد. این کتنانی های معروف به «کفش ماه» یا «مون شو» را «بیل بوورمن» مربی دوومیدانی و یکی از بنیان گذاران این شرکت برای المپیک سال ۱۹۷۲ مونیخ طراحی کرده بود. برای ساخت آج کفش از گرم کتی استفاده شده که آن را هم خود بوورمن طراحی کرده بود. تنها ۱۲ جفت از این کفش دست دوز وجود دارد و به همین دلیل در بین مجموعه داران حسابی محبوب است. خریدار این کتنانی ها، «مایلز نادال» سرمایه دار و مجموعه دار خودرو اهل کانادا است. او که انگار کفش زیادی دوست دارد، قبلاً هم مجموعه ای از ۹۹ جفت کتنانی نایاب قدیمی را که در تعداد محدود تولید شده بودند، به قیمت هنگفتی خریده است. در این حراجی پیش بینی شده بود این کتنانی به قیمت ۱۱۰ هزار دلار به فروش برود ولی تقریباً چهار برابر بیشتر فروخته شد و آقای بوورمن را کلی توی خرج انداخت.



منابع: euronews, parsine

باتلازار

## چرا کشتی های سنگین روی آب می مانند اما یک سوزن نه؟

مریم ملی | روزنامه نگار

قضیه کمی بودار است، شما اگر یک سنجاق خیلی کوچک را در آب بیندازید خیلی زود غرق می شود و ته آب می رود ولی کشتی های چند طبقه و پر از آدم روی آب شناورند. حتی قایق ها هم خیلی راحت روی آب می ایستند اما چطور؟ قوانین فیزیک دست های پشت پرده این نمایش عجیب و باور نکردنی طبیعت هستند؛ پدیده ای که از وقتی انسان ها با آن آشنا شدند توانستند از دل اقیانوس های بزرگ بگذرند و به خشکی های دور، جاهایی که



کمیک

رفقا سلام!  
جبهه این فوتبال؟ این سوال رو تازگی از یه گروه پژوهشگر پرسیدن و حدس بزنن جوابشون چی بوده؟ کشتن فوتبال دیدن برای سلامتی، مفیده. این گروه طی تحقیقاتشون متوجه نشدن فوتبال دیدن ۹۰ دقیقه ای و اسمش رو قلبی -عروقی، چیزی تو مایه های پیاده روی سریع. گذارنستن «استرس مثبت» که برای بدن، لازم و مفیده.

شماره پیامک ۲۰۰۰۹۹۹  
شماره تلگرام ۹۳۵۴۳۹۴۵۷۶  
تلفن تحریریه ۰۵۱۳۷۲۳۴۰۰

جوانه برای ۱۰ تا ۱۵ ساله ها



پیشنهاد

## اَبَر قهرمان نوجوان در سینما

مرجان ساعدی



طرفداران ژانر اکشن -فانتزی! یک فیلم داغ تازه از تنور درآمده داریم برای تان؛ «شزم» که محصول سال ۲۰۱۹ است و ابرقهرمان دارد و ابرقهرمانش می تواند با قدرت هایش جلوی خطری که دنیا را تهدید می کند، بایستد. ماجرا از این قرار است که «بیلی بتسون» یک پسر ۱۴ ساله در دسر ساز ساکن فیلادلفیا، در به در دنبال مادر واقعی اش است. او به خانه ای که در آن پنج فرزند خوانده دیگر هم زندگی می کنند فرستاده می شود اما نمی تواند آن ها را به عنوان خانواده اش بپذیرد. یک روز که بیلی سوار مترو است، به مکانی مرموز و متفاوت منتقل می شود. در این مکان، با جادوگر پیری ملاقات می کند که جادوی هزار ساله را به بیلی اهدا می کند. بیلی از آن به بعد، با گفتن کلمه «شزم» به یک ابرقهرمان -و احتمالاً اولین ابرقهرمان نوجوان تاریخ سینما- تبدیل می شود. او با همراهی برادر خوانده جدیدش، فردی فریمن، قدرت های جدیدش را آزمایش می کند. بیلی و برادرش خیلی زود می فهمند از این قدرت ها باید برای متوقف کردن فرد شروری به نام دکتر سیوانا استفاده کنند. شزم کمدی -اکشن، محصول آمریکا ست و «دیوید اف. سندبرگ» کارگردانی اش کرده است. نسخه دوبله و زیرنویس اش آمده و پیشنهاد خوبی برای دوستداران ابرقهرمان هاست.

گالری



بمن وقتی کسی به کمکش نیاز ندارد، اوقاتش را چطور می گذراند؟

پیرس تا بگم

## از حرف زدن در جمع می ترسم

«در جمع های دوستانه معذیم. هیچ حرفی برای گفتن پیدا نمی کنم. دوستانم فکر می کنند مغرورم در حالی که خیلی دوست دارم با آن ها ارتباط برقرار کنم. می ترسم مسخره ام کنند، حرف بی ربطی بزنم یا کسی را ناراحت کنم.»



رهاشم آبادی | روان شناس بالینی کودک و نوجوان

قبل از هر چیز از این که این سوال را برای ما فرستادی و سعی داری رابطه خوب تری با دوستانت ایجاد کنی، متشکرم. امیدوارم با به کارگیری این نکات، به هدف دست پیدا کنی. رابطه یک نیاز است که روی ژن های ما نوشته شده و نقش اش در جای جای زندگی مان پررنگ و مهم است. بنابراین همه ما لازم است که روز به روز اطلاعات و مهارت های ارتباطی مان را بیشتر و بهتر کنیم و این تلاش، مختص افراد خاصی نیست. در ادامه چند پیشنهاد کلیدی داریم برای شما و همه کسانی که می خواهند روابط دوستانه و حتی خانوادگی بهتری داشته باشند.

۱ نکته اول و از مهم ترین اصول ارتباط، گوش دادن است. گوش سپردن خوب زمانی است که طرف مقابل بفهمد تمرکز و حواس مان متوجه اوست. وقتی تمرکز نداریم، مرتب ساعت مان را نگاه می کنیم، موبایل مان را چک می کنیم، خمیازه می کشیم و این حس را به او می دهیم که حرف هایش چندان مهم نیست. برای گوش دادن فعال لازم است که بازبان بدن، توجه مان را به دوست مان نشان دهیم مثلاً با «اوهوم، آها یا پله» و تکان دادن سر. همچنین باید بدانیم گوش دانی فعال و خوب است که مهلت کافی در اختیار مخاطب قرار دهد و مدام به این فکر نکنیم که در جواب چه باید بگوییم.

۲ نکته بعدی این است که موضوع را خارج از جمع یا یکی یا چندتا از دوستان قابل اعتمادمان در میان بگذاریم؛ یعنی به آن ها بگوییم که دوست داریم رابطه ای بهتر ایجاد کنیم و آن ها برای مان مهم هستند. در یک فضای صمیمی و باسنجیدن شرایط، می توانیم مشخصاً درباره نگرانی های مان هم صحبت کنیم؛ مثلاً بگوییم «به نظرم می رسد شما فکر می کنید من آدم مغروری هستم اما مسئله غرور نیست بلکه من موضوعی برای شروع صحبت پیدا نمی کنم». همین بازگو کردن افکار کمک می کند رابطه بهتری داشته باشید. چون حالا دوستان تان به جای این که بخواهند از خودشان در برابر شما -در واقع تصویری که از شما دارند- دفاع کنند، سعی خواهند کرد برای حل این قضیه بهتان کمک کنند.

۳ این راهکار به کمی تلاش و صبوری نیاز دارد. می توانید قبل از حضور در جمع، چند موضوع جالب پیدا کنید که حرفی درباره شان داشته باشید. این برنامه ریزی، به شما کمک می کند به مرور بر نگرانی اشتباه کردن و مسخره شدن، غلبه کنید؛ بعد از مدتی صحبت کردن درباره موضوعات از پیش فکر شده، می توانید به خودتان و شیوه تحلیل تان بیشتر اعتماد کنید. ضمن این که نظرات اشتباه داشتن درباره چیزی، ایرادی ندارد و اصلاً یکی از دلایل صحبت کردن با دیگران این است که به اشتباهات مان پی ببریم و اصلاح شان کنیم؛ همان طور که به آن ها هم این فرصت را می دهیم.

۴ در آخر باید بدانیم که به جا و درست حرف

زدن به نوعی که نه مسخره بشویم و نه کسی را ناراحت کنیم، مهارتی است که با تمرین به دست می آید اما نمی توانیم صددرد صد مانع تعبیر و تفسیر های دیگران از حرف های مان بشویم. شاید باز خورد گرفتن، راه چاره باشد. مثلاً می توانیم بعد از دور همی، درباره اش با هم حرف بزنیم: «این که دور هم جمع شدیم برای من لذت بخش بود» و از دوستان مان بخواهیم آن ها هم از حس شان بگویند.

شما هم می توانید سوالات تان را به شماره های بالای صفحه بفرستید تا به کمک کارشناسان صفحه، پاسخ بدهیم.

متن و اجرا:

محمدپور - مرادی

## لطیفه های گروه فامیلی

